

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 エム アール オー エム ブイ
MRO-MV100

柔らかプリン



パールホワイト(W)



パールレッド(R)

熱風2段ビッグオーブン
ヘルシーシェフ
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。

このク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、カンタンご使用ガイド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

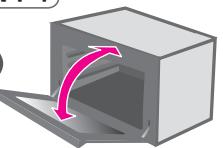
電源を入れる

コンセントにプラグを差し込み、 ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、
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。

「電源の入れかた」 → P.14

ドア開閉 → 電源「入」



重量センサーの 「0点調節」をする

加熱室底面にテーブルプレートを セットし、**トリケル**を3秒以上押す

入れた食品の重さを計って加熱を制御するトリプル重量センサー (GPS^{※1}) を内蔵しています。
上手に仕上げるために、初めに調節が必要です。
1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」をすることで、良い仕上がりを保つことができます。

※1: GPSとはGram (重さ) Position (位置)
Systemの略



オートメニューを使った 上手なあたため

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温や冷蔵保存したごはん、お総菜	1 あたため
冷凍保存したごはん	2 冷凍ごはん
冷凍保存したお総菜	5 解凍あたため
冷蔵保存した牛乳	3 牛 乳
常温のコーヒー、お茶、水	3 牛 乳

この他にも食品の種類に適したオートメニューもあります。

オートメニューの仕上がりを5段階または
3段階で調節することができます。 → P.19

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
もくじ	2, 3
各部のなまえ／付属品	4, 5
操作パネル	6, 7
安全上のご注意	8~12
初めて使うときの確認と準備	13~15
・据え付けの確認	13
・アース接地について	13
・電源の入れかた	14
・重量センサーの0点調節のしかた	14
・空焼き（脱臭）のしかた	15
・終了音の変更のしかた	15
使える容器・使えない容器	16, 17

使いかた

ご使用前の準備

上手な使いかた・調理のコツ	18, 19
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	18
・食品を置く位置	18
・2個以上の食品の同時あたため	18
・オートメニューの仕上がり調節	19
・調理中の仕上がり状態確認	19
・調理後の追加加熱	19
・調理後の食品（容器）や付属品の取り出し	19
付属品の使いかた	20~23
・テーブルプレートの使いかた	20
・黒皿の使いかた	20
・給水タンクの使いかた	21
・焼網の使いかた	22
・オートメニューで使う付属品	23
・手動調理で使う付属品	23
調理の手順	24, 25
加熱のしきみ	26

オートメニュー

あたためる	27~37
・あたためコースかんたんガイド	27
・常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため	28, 29
1 あたため	
・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため	30, 31
2 冷凍ごはん 5 解凍あたため	
・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品 (ごはん・お総菜など) の同時あたため	32
1 あたため	
・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品 (冷凍ごはん・お総菜など) の同時あたため	33
8 冷凍(左) と冷蔵(右)	
・飲み物のあたため	34, 35
3 牛乳 4 酒かん	
・スチームでふっくらあたため、 過熱水蒸気でパリッとあたため	36, 37
6 スチームあたため 7 緑菜パンあたため	
9 中華まんあたため 10 天ぷらあたため	

下ごしらえする

・肉や魚の解凍	38, 39
11 解凍	
・野菜の加熱（ゆでる）	40, 41
12 葉・果菜 13 根菜	

調理する

・予熱「無」メニューの調理	42
14 スープパスタ 15 肉じゃが 16 茶わん蒸し 17 焼きそば	
18 白身魚の姿蒸し 19 豚肉の蒸し物 20 鶏手羽中のグリル	
23 ポークグリル 24 焼き豚 26 ローストビーフ	
27 スペアリブ 28 グラタン 29 さけのホイル焼き	
30 焼きいも 31 自家製食品 32 簡単パン	
35 スポンジケーキ 36 蒸しチヨコレートケーキ	
37 柔らかプリン 41 オーブン天ぷら 42 ヒレカツ	
43 チキンカツ 44 とんかつ 45 えびフライ 46 簡単蒸し物	
47 10分煮物 48 簡単朝食セット	

標準調理（「ヘルシー」調理も選べます）

38 ハンバーグ 39 鶏のハーブ焼き 40 鶏のから揚げ	
・予熱「有」メニューの調理 ヘルシー調理	43
38 ハンバーグ 39 鶏のハーブ焼き 40 鶏のから揚げ	
・予熱「有」メニューの調理	44, 45
21 焼き野菜 22 塩ざけ 25 ローストチキン	
33 フランスパン 34 ピザ	

手動調理

レンジ加熱	46~49
・一定の出力（W）で加熱する	46~48
・加熱途中で出力（W）を自動的に下げる (リレー加熱)	49
グリル加熱	50
・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く	50
オーブン加熱	51~53
・予熱「無」で加熱する	51
・予熱「有」で加熱する	52, 53
スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ	54
・レンジ・オーブン・グリル加熱に スチーム・過熱水蒸気を組み合わせる	54
発酵	55, 56
・スチームレンジ発酵で加熱する	55
・スチームオーブン発酵で加熱する	56
スチームショット	57
・スチームショットを使う	57
手動調理をするときの加熱時間	58, 59

お手入れ

お手入れ	60~62
・本体のお手入れ	60
・臭いが気になるとき（脱臭）	60
・水抜きのしかた	61
・加熱室の清掃のしかた	61
・付属品のお手入れ	62

お困りのときは

うまく仕上がらないとき	63~67
お困りのときは	68~70
お知らせ表示が出たとき	71
保証とアフターサービス	155

料理集

→ P.72~154

もくじ	72~74
さくいん	152~154
ノンフライメニュー（油を使わない）	100~103

まず
確認

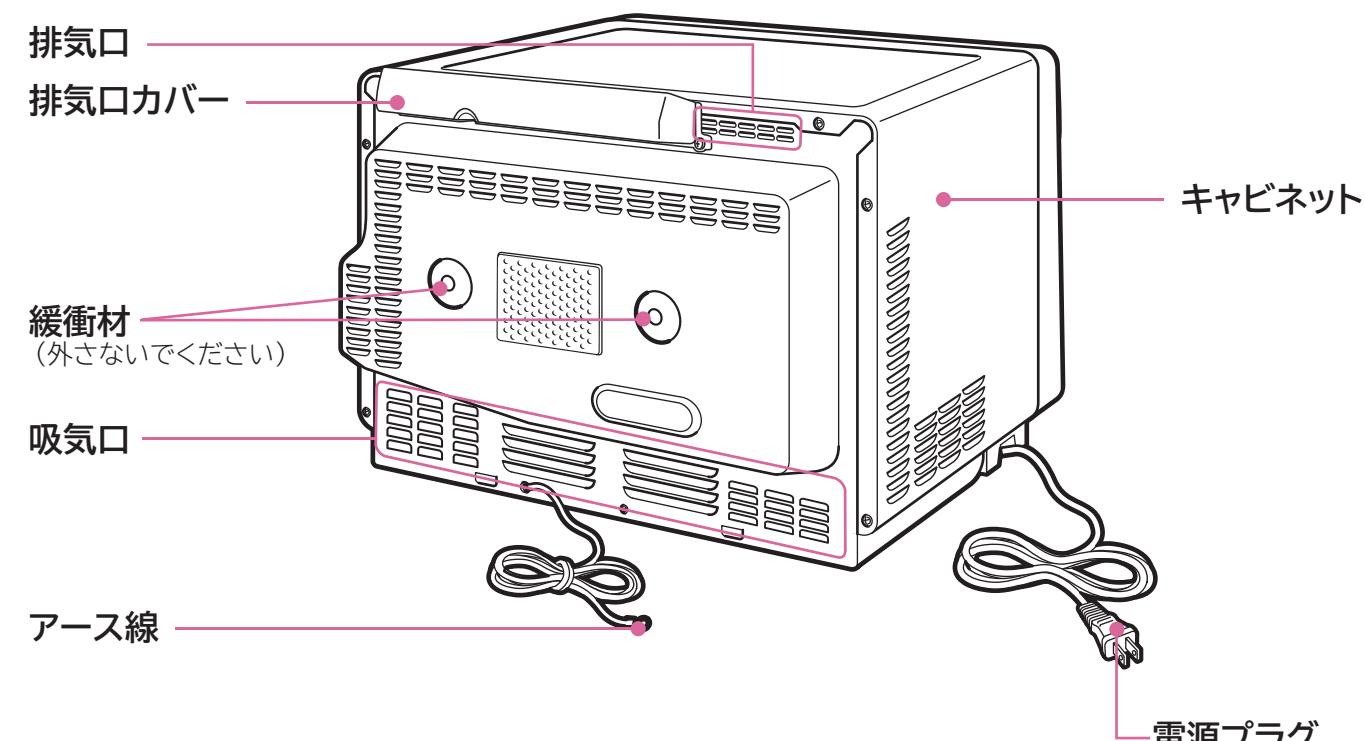
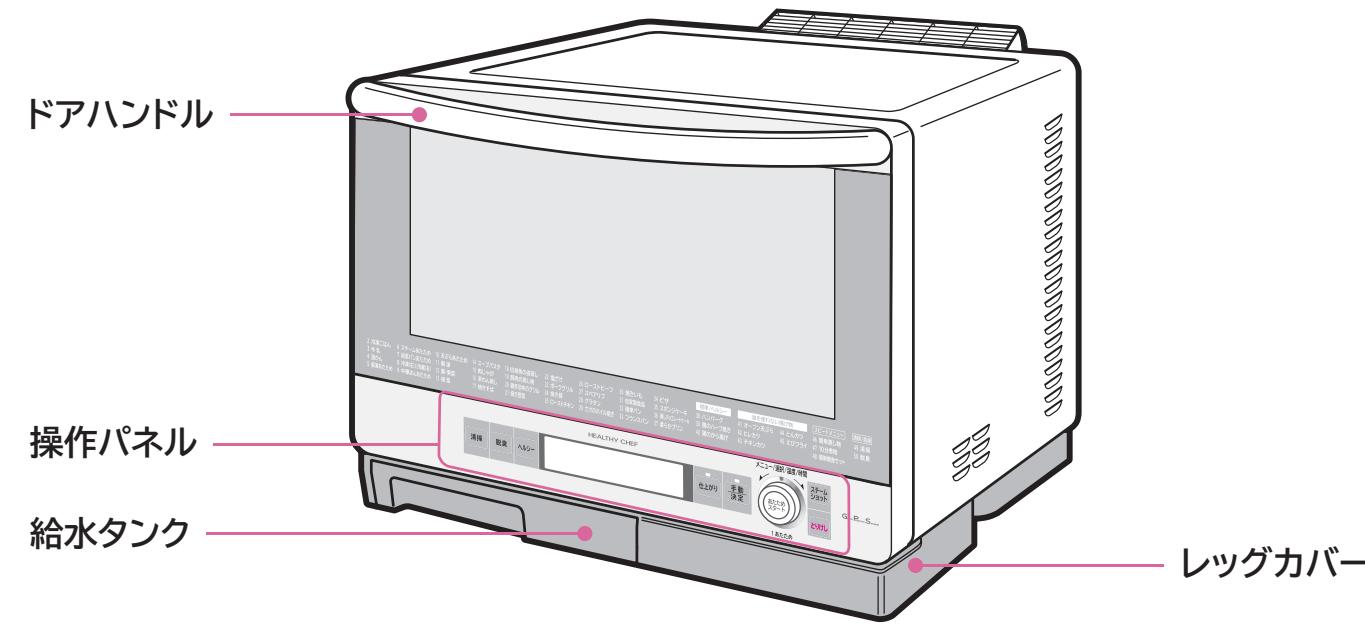
使い
かた

お手
入れ

お困
りの
とき

3

各部のなまえ



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。)



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、両手で黒皿を取り出します。

2013年7月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円(税抜800円)

庫内灯

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

皿受棚

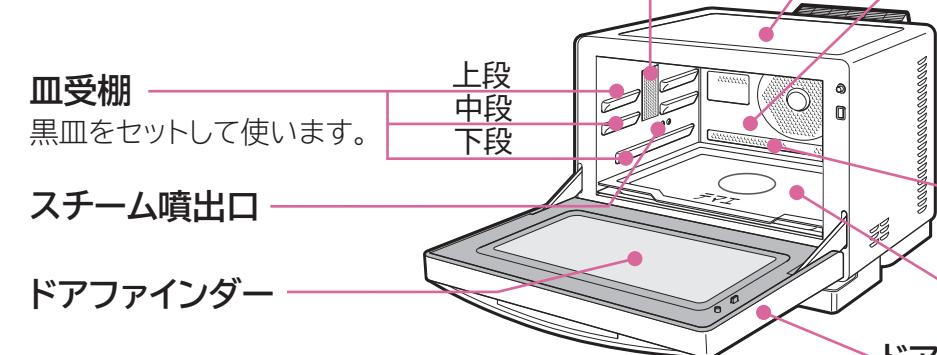
黒皿をセットして使用します。

スチーム噴出口

ドアファインダー

スチームボイラー

水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。



上ヒーター

加熱室天井部に内蔵されています。

加熱室(庫内)

付属品

付属品の使いかた →P.20~23

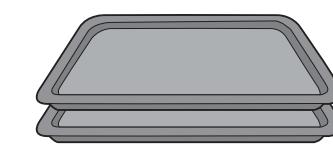
■テーブルプレート (セラミック製)

調理中は加熱室底面にセットして使用します



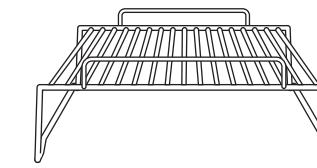
■黒皿(2枚) (鋼板製)

調理メニューにより皿受棚にセットして使用します。



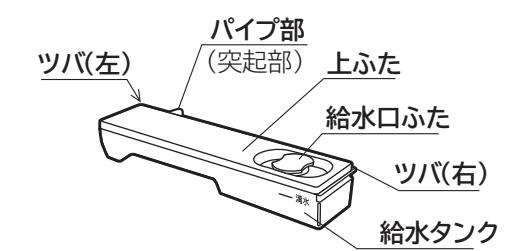
■焼網 (ステンレス製)

調理メニューによりテーブルプレートまたは黒皿にセットして使用します。



■給水タンク

スチーム機能を使うときに水を入れてセットします。



■クッキングガイド(本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

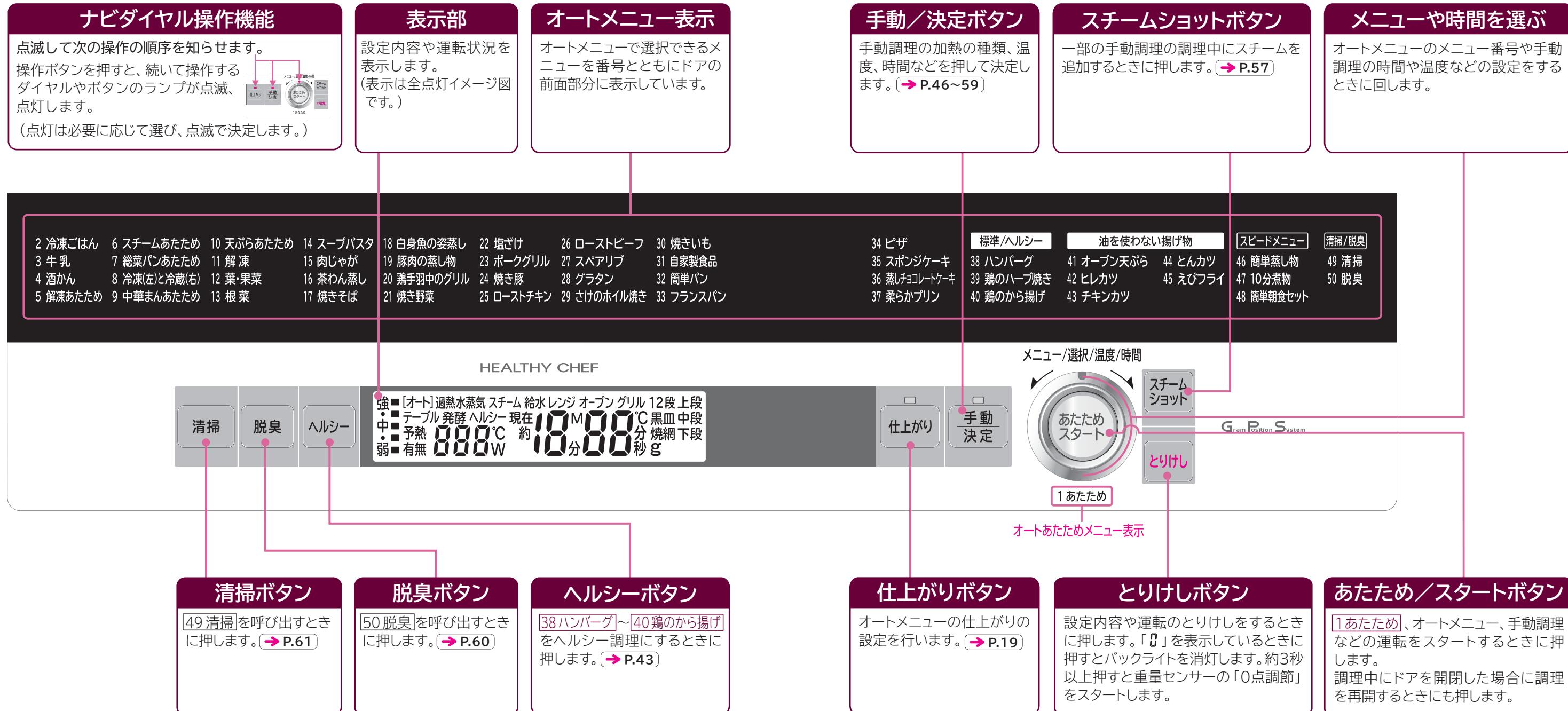
まず確認

まず確認

操作パネル

まず確認

まず確認



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。

危険 「死亡または重傷を負うおそれがある」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。

■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。

「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・給水タンク収納部など、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
電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
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

オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

- 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

オーブ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・変形することがあります

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

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、けがのおそれがあります

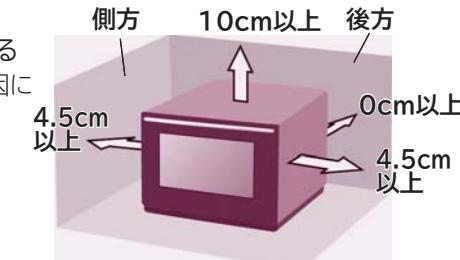
本体と壁の距離は次のように据え付ける

- 本体と壁の間は、下表の距離以上にあける
- 下表の距離に加えて、上方・左方・右方・後方のいずれか1方向を開放する距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります

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	4.5	4.5	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な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るので、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する場合は、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.13

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

安全上のご注意(つづき)

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・使用付属品など、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
- 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」(別売品)をご利用ください (P.13)
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください (P.155)
- 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
- 空焼き(50 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回す
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(49 清掃)と空焼き(50 脱臭)運転を含む

警告

- 調理を中止するときは **とりけし** 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
- 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
- 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・焼網などに直接触れない
やけど・けがの原因になります
- 接触禁止
- 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使用する
直接触ると、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
- 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
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、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
- 食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする
発火や沸とう・突然の沸とう(突沸)の原因になります
 - 少量の食品(100g未満)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
 - オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
 - ・少量の食品(100g未満)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(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する
- 次の食品は、加熱前と加熱後によくかき混ぜ、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・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
- 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
- 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・焼網
(オートメニューの一部は除く)
 - 金ぐしや金属の調理用具
 - アルミホイル
 - 金属・ホーロー鍋、ふた
 - アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
- 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・けがの原因になります
- ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

! 注意

-  水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります
-  食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗つ
たり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります
-  使用するたびに新しい水に入れかえる
健康懸念の原因になります
-  こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

-  破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります
-  コンロのそばや本体の上など高温になる
場所に置かない
オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となる
ため、破損・変形の原因になります
-  热湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

! 警告

-  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
電源プラグ
を抜く

-  本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります
-  加熱室底面の保護カバーは取り外さない
けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を
保護するためのカバーです

異常・故障時は

! 警告

-  直ちに **とりか** を押し使用を中止する
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

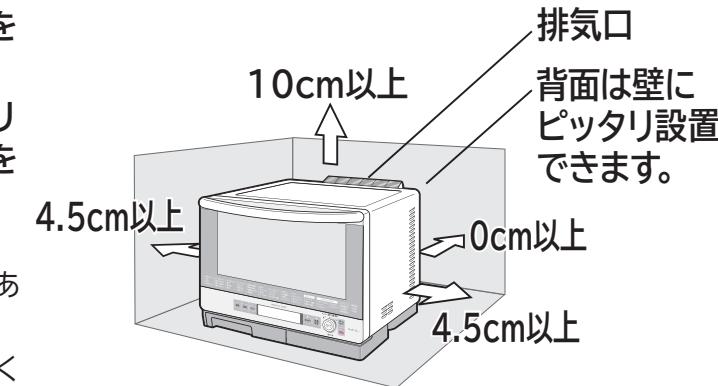
- 異常・故障の例
- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音がする
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触るとビリビリと電気を感じる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動で終了しないときがある

初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順 [P13~15](#) に従って確実に確認と準備をしてください。

据え付けの確認 [P.9](#)

- 設置の際は右図に従って放熱スペースを
あけてください
- 本体の背面は、壁や家具などにピッタリ
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本体の接触跡がつく場合があ
ります。壁面から少しき間をあけてください。
- 背面の壁がガラスの場合、20cm以上間をあけてく
ださい。近いと温度差で割れるおそれがあります。
- 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
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください
- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 本体は、ラジオ、テレビ、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。
上記寸法以上の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)

2013年7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	1,050円(税抜1,000円)
15~22cm	MRO-N80 016	1,050円(税抜1,000円)

! 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

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。

アース接地について

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](#)

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(漏電遮断器の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

電源の入れかた

準備 「据え付けの確認」に従って
本体を水平で丈夫な場所に設置する

1 電源プラグをコンセントに差し込む

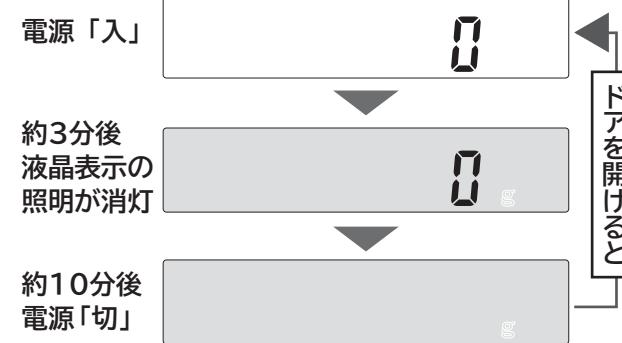
2 ドアを開閉する

「0」が表示され電源が「入」になります。

電源「入」のまま放置すると、約3分後に
液晶の照明が消灯します。
約10分後には自動的に電源が切れます。

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。

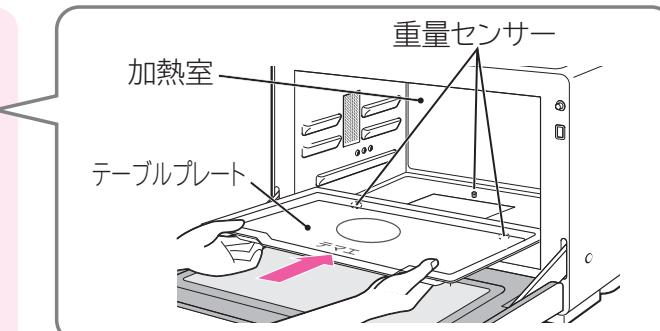
待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、
再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。



重量センサーの0点調節のしかた

オートメニューは、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理するメニューがあります。仕上がりを良くするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

1 右図のように、テーブルプレートの縁
のない辺を手前にして両手で持ち、
加熱室底面の重量センサーにゆっ
くりと置き、ドアを閉める
テーブルプレート以外の付属品は全て取り
出してください。

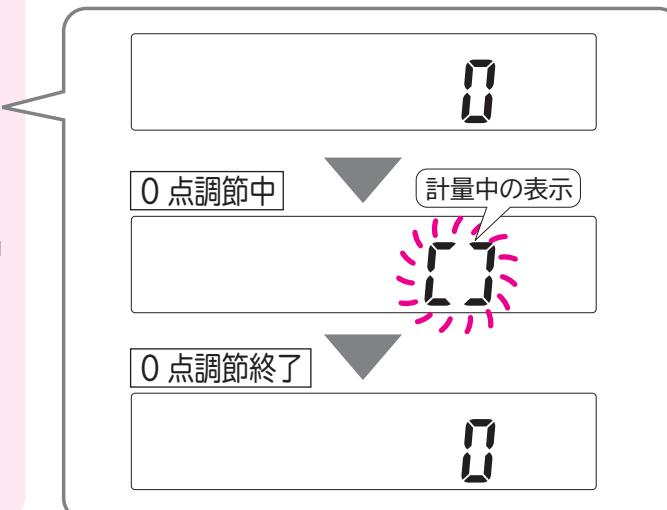


2 表示部に「0」が表示されること
を確認する

とりげ を3秒以上押す

「ピッ」とブザーが鳴り、庫内灯と計量中の
表示が点灯します。

数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、
「0」が表示されて重量センサーの
「0点調節」が終了します。



- 良い仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」を行ってください。
- 長期間使用していない場合の使い始めにも、「0点調節」を行ってください。
- 加熱室の温度が高いとうまく調節ができません。

加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

空焼き(脱臭)のしかた

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。

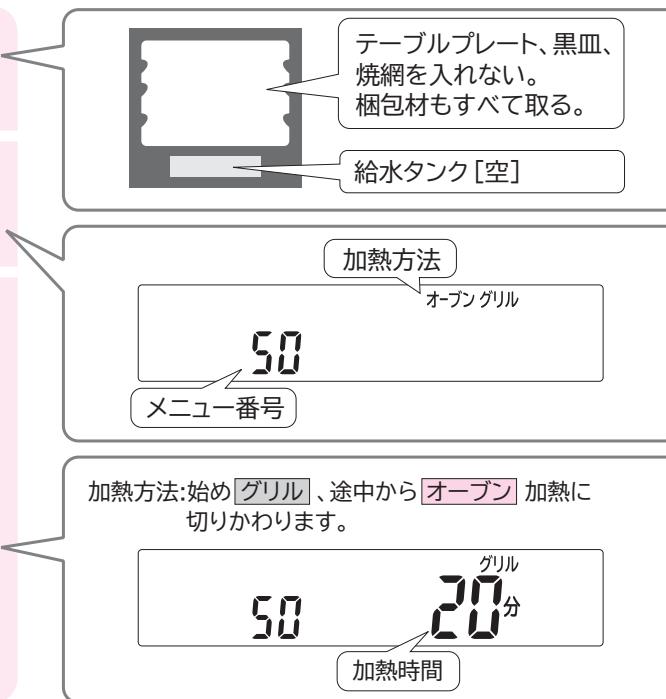
準備 加熱室を空の状態にして
ドアを閉める

1 **脱臭** を押す

2 **あたためスタート** を押してスタートする

空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オーブン
加熱)で行います。加熱時間は20分です。

終了音が鳴ったら終了です
空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間
回転し、冷却終了後自動停止します。



⚠ 注意

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に
何も入れない

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、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、換気扇を回す

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

終了音の変更のしかた

終了音をメロディー音とブザー音、無音から選択します。

準備 ドアを開閉する
表示部に「0」を表示させる。

1 **ヘルシー** を押す

- メロディー音とブザー音の切り替えは
清掃 を3秒以上押す
- メロディー音・ブザー音を無音に変更するには
脱臭 を3秒以上押す
- 無音をメロディー音に変更するには
清掃 か **脱臭** を3秒以上押す

変更後の音が鳴り、表示部に「0」が表示さ
れると変更が完了です。
無音を選択した場合は「ピッ」と鳴ります。

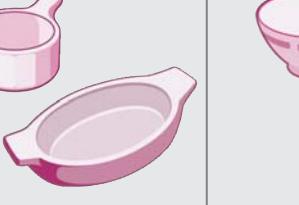
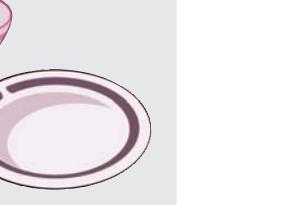
使える容器・使えない容器

- 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覧ください。
- 材質や耐熱温度が分からぬ容器は使わないでください。

まず確認

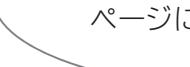
まず確認

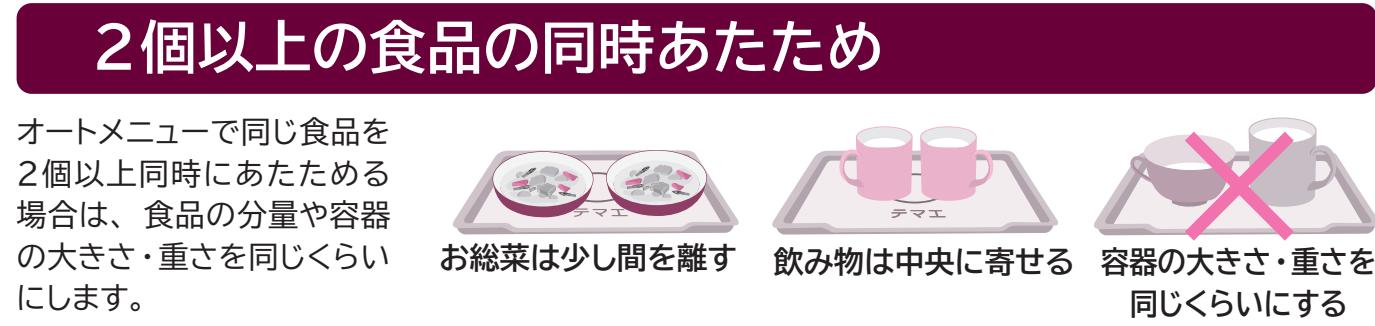
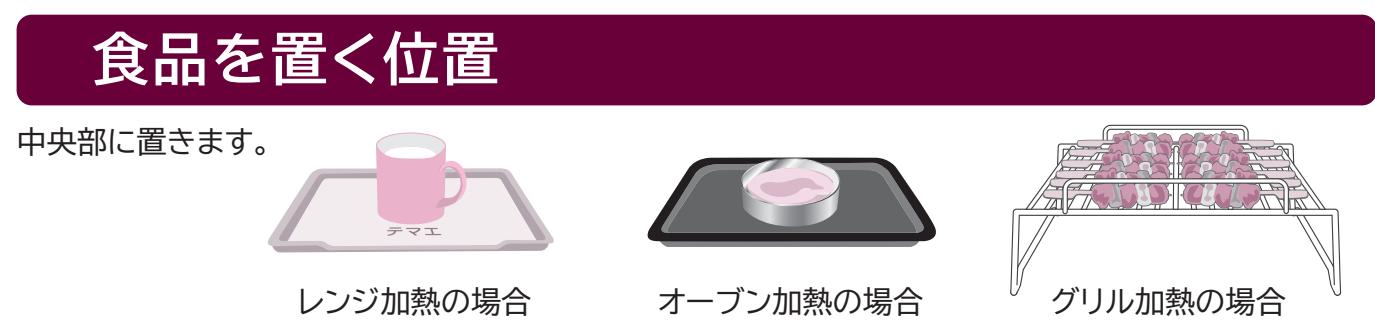
プラスチック容器	陶器・磁器	ガラス容器	その他
<p>耐熱性のある プラスチック容器 ポリプロピレン製など</p> 	<p>他の プラスチック容器</p> 	<p>耐熱性のある 陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など</p> 	<p>日常使っている 陶器・磁器 茶わん・皿など</p> 
<p>○</p> <p>耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ 使用可」の表示のある 物を使います。 ただし、砂糖、バター、 油を使った料理は高温 になり、容器が変形して 使えません。</p>	<p>✗</p> <p>耐熱温度が140℃未満 の物（ポリエチレン、スチ ロール樹脂など）や耐熱 温度が高くて電波で 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。 ただし、[11解凍]のとき にだけ、発泡スチロール のトレーが使えます。</p>	<p>○</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。 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>○</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>レンジ</p>			
<p>✗</p> <p>ただし、「グリル、オー ブン使用可」の表示の ある物は使えます。</p>	<p>✗</p>	<p>○</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>○</p> <p>耐熱温度が140℃以上 の物は使えます。 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。 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>オーブン・グリル</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・重さ

使いかた	食品の分量		容器の大きさ・重さ
	100g未満	100g~900g	
あたためる	 手動調理で	 オートメニューか手動調理で	 食品を容器に入れたとき 7~8分目になる容器が目安 食品の分量と 同じくらいの重さが目安

使いかた	オートメニュー	オートメニュー 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。	
	手動調理		
調理する	 手動決定 →  あたためスタート	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。	

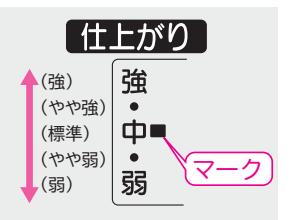


オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは [1あたため] → P.32
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは [8冷凍(左)と冷蔵(右)] → P.33
- 上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。→ P.46~48

オートメニューの仕上がり調節

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、好みで調節できます。調節は、仕上がりランプ点灯中に [仕上がり] を押してマークを希望の位置に合わせます。
[3牛乳]と[4酒かん]は前回の仕上がり設定を記憶しています。



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

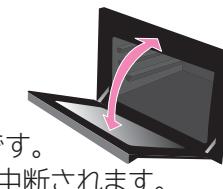
調理中の仕上がり状態確認

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。

確認はドアごしに



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。



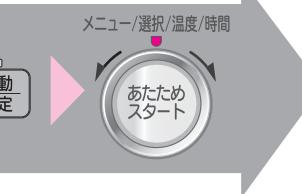
調理後の追加加熱

追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

オートメニュー終了

こんなときは.....
●もう少し熱くしたい
●もう少し焼きたい

手動調理で様子
を見ながら追加
加熱する



調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

■調理が終了したら、食品を早めに取出す

余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。

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)

調理終了音が鳴ったら
取り出してください。



■オーブン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、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



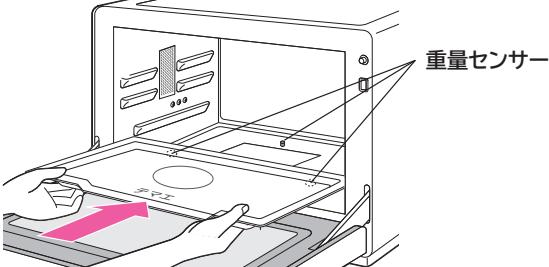
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合
があるので注意する
やけどの原因になります

付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

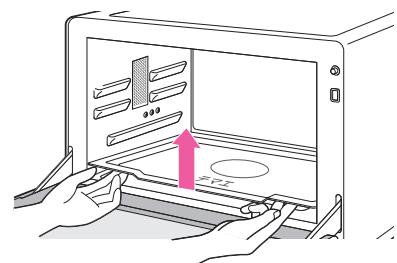
セットのしかた

右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置きます。



取り外しかた

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに取り外します。



注意

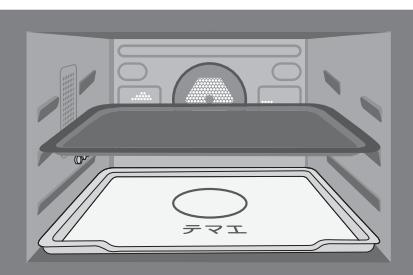
注意

熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

黒皿の使いかた

■黒皿は加熱室の皿受棚にセットして使います
メニューによって上段・中段・下段を選択して使い分けます。

■オートメニューと手動調理のオーブン加熱、グリル加熱で
使用します
手動調理のレンジ加熱やレンジ加熱をするオートメニュー（あたためなど）
では使用しないでください。



注意

注意

熱くなった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ブン用
手袋を使う
やけどのおそれがあります

黒皿の出し入れは水平に行う
食品のすり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります

注意

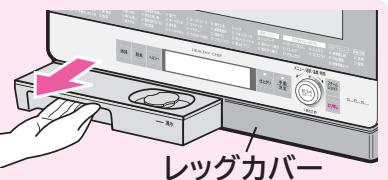
レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）や手動調理（レン
ジ加熱）では使用しない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります

給水タンクの使いかた

取り外しかた

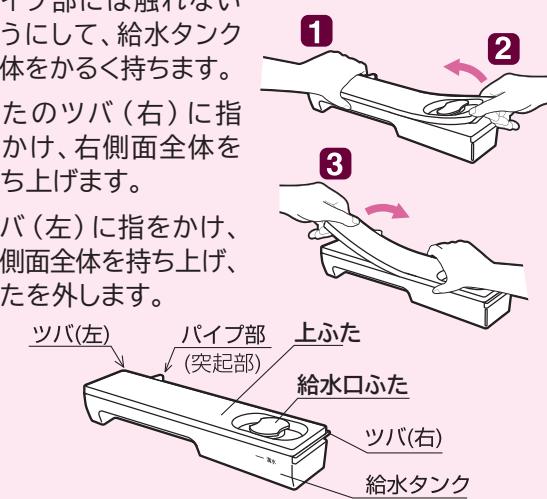
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



ふたの外しかた

- 1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。
- 2 ふたのツバ（右）に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
- 3 ツバ（左）に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



水の入れかた

- 1 給水口ふたを左に回して開けます。
- 2 給水タンクを水平にして満水ラインまで水（水道水）を入れます。
給水口から見える満水ゲージが隠れる位置が満水位置です。
- 3 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み、右に回して閉めます。

■傾けると水がこぼれがあるので、水平の状態で扱ってください。
■水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

- ふたと給水口ふたが閉じていることを確認する。
- 確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
- レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。 [→ P.60](#)

注意

給水タンクには、水以外は入れない
変形・破損の原因になります
アルコール類を入れると発火するおそれがあります

給水タンクの水は、使うたびに新しい
水を入れる
健康懸念の原因になります
水は水蒸気となって直接食品に触れるので
衛生的に新しい水を使用してください

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグ
リルを併用した場合は給水タンク内の
残水が熱くなっているので注意する
やけどの原因になります

お願い

■給水タンクを5°C以下の環境では使用しないでください。

スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。
なお硬度の高い水（海外のミネラルウォーターなど）を使用した場合は、カルキ（白い粉）が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。 [→ P.68, 69](#)
噴出口の白い付着物が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



・アルカリイオン水
・浄水器の水
・ミネラルウォーター
・井戸水など



■スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。 [→ P.60, 61](#)
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

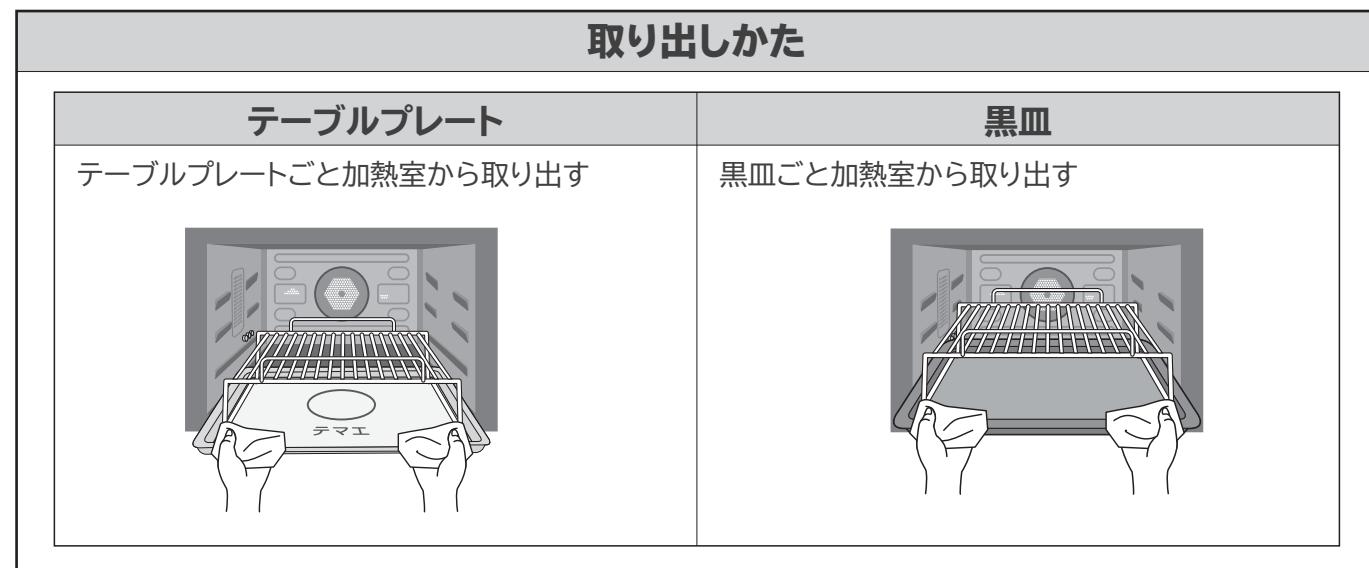
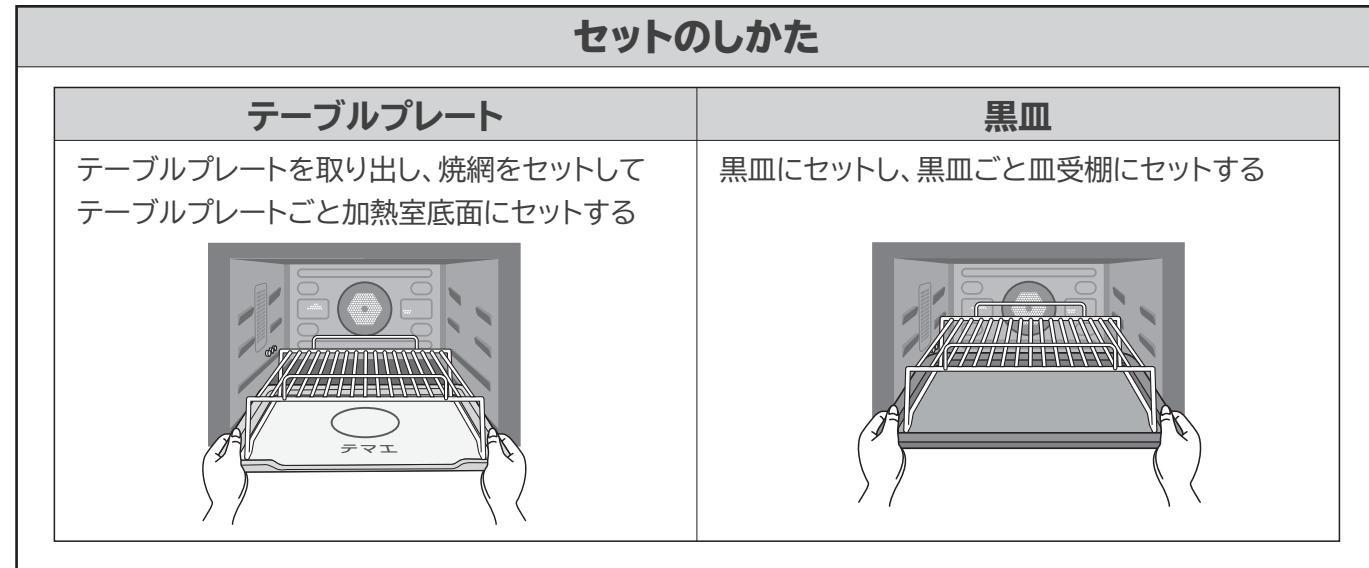
■スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。 [→ P.70, 71](#)

■使用しない場合は、空にして本体にセットしておいてください。

付属品の使いかた(つづき)

焼網の使いかた

オートメニューと手動調理のオーブン加熱、グリル加熱で使用します。
手動調理のレンジ加熱やレンジ加熱をするオートメニュー(あたためなど)では使用しないでください。



テーブルプレートの出し入れはテーブルプレートの使いかたを参照する。→P.20

注意



熱くなった付属品の出し入れは厚めの乾いたふきんやオーブン用手袋を使う
やけどのおそれがあります



付属品の出し入れは水平に行う
食品のすべりなどによるやけどのおそれがあります



レンジ加熱を使用するオートメニュー(あたためなど)や手動調理(レンジ加熱)では使用しない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります

オートメニューで使う付属品

メニューによって、使う付属品が異なります。
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

使う付属品の例

テーブルプレートと黒皿を使う場合

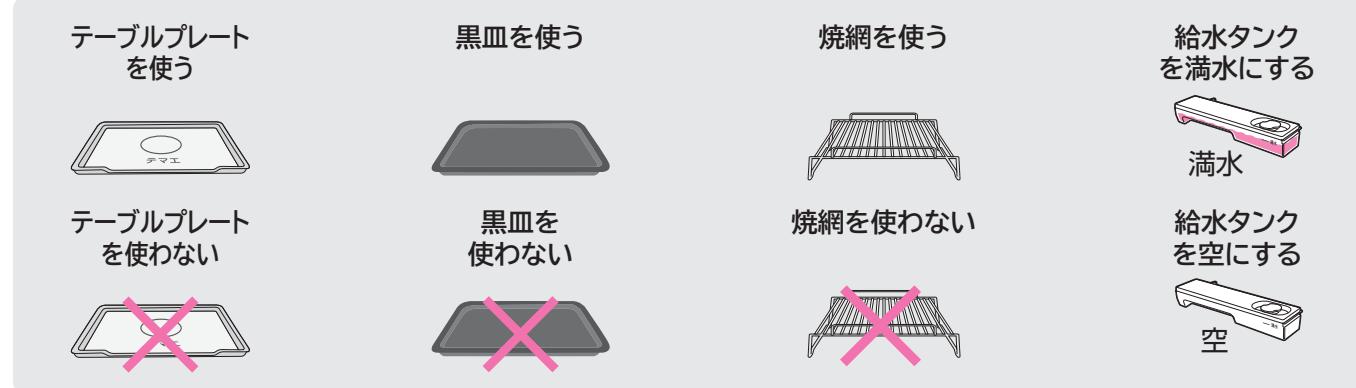
使用する付属品



付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、
黒皿を皿受棚の**中段**にセットする。

給水タンクの状態
水を入れないで本体にセットする。
(「満水」は、水を満水ラインまで入れて
本体にセットする)

オートメニューでは、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理で使う付属品と異なります。



手動調理で使う付属品

加熱方法	付属品の使用について(○:使える ×:使えない)			
	テーブルプレート	黒皿	焼網	給水タンク
レンジ	○	×	×	空
スチームレンジ	○	×	×	満水
グリル	○	○	○	空
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○	満水
オーブン	○	○	○	空
スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン	○	○	○	満水

※1 黒皿・焼網はレンジ、スチームレンジでは使えません。火花(スパーク)が発生するおそれがあります。

調理の手順

調理方法は

操作手順は

調理のあとは

オートメニュー

あたためる

- ごはんのあたため
- お総菜のあたため
- 飲み物のあたため
- 解凍・下ゆで

②あたためコース
食品の種類に合わせたあたため P.28~37
③解凍・下ゆで
調理の下ごしらえ P.38~41

調理する

- レンジ・グリル・オーブン調理
- スイーツ

④予熱「無」メニュー P.42
⑤予熱「有」メニュー (ヘルシー調理) P.43
⑥予熱「有」メニュー (その他のメニュー) P.44、45

手動調理

加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

- レンジ P.46~49
- グリル P.50
- オーブン P.51~53
- スチーム P.54
- 過熱水蒸気 P.54
- スチームレンジ発酵
スチームオーブン発酵 P.55、56

手順①

押して手動調理を選択する

手順②

ダイヤルを回して、加熱の種類・出力を選択する

手順③

押して決定する

手順④

ダイヤルを回して、加熱温度・時間などを選択する
押して調理を開始する

手順⑤

加熱の種類によって手順②~④をくり返します

冷却ファンの風切り音がする場合があります。

P.60~P.62

終了音が鳴つたら終了です

P.69

約10分放置すると自動的に電源が切れます。

P.14

続けて調理しないときはお手入れをします。

P.60~P.62

「入」になると扉はドアを開けます。

使いかた

終了音が鳴つたら終了です

P.69

終了音が鳴つたら終了です

使いかた

25

24

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、水の分子のまつ運動を活発にし、熱を発生させます。
このまつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

スピーディーで
経済的です。

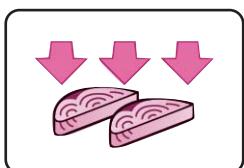
水を使わないので
栄養素が保たれます。

色や形、風味が
保たれます。

盛りつけたままで
加熱できます。

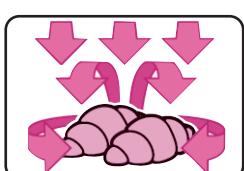
グリル

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

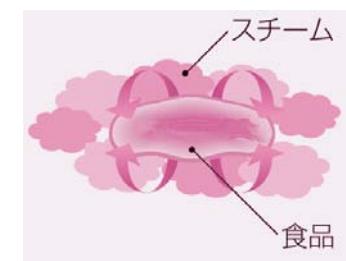
熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に
保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。



スチーム + レンジ

スチーム + グリル

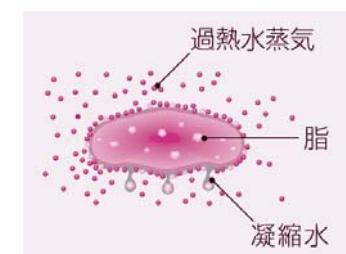
スチーム + オーブン



加熱室にスチーム(100°C前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、または
グリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしつ
とり柔らかく仕上がります。

過熱水蒸気 + グリル

過熱水蒸気 + オーブン



加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて
食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕
上ります。
●過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。

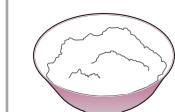
オートメニュー(あたためる)

あたためコースかんたんガイド

食品の種類に合わせた13種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。

手動で調理をするときは、「手動調理をするときの加熱時間」[P.58、59](#)を目安に、様子を見ながら
加熱します。

ごはん



常温・冷蔵保存したごはんを
あたためる

→ 1 あたため [P.28, 29](#)

常温・冷蔵保存したごはんを
ふっくらあたためる

→ 6 スチームあたため [P.36, 37](#)

冷凍保存したごはんをあたためる

→ 2 冷凍ごはん [P.30, 31](#)

飲み物



冷蔵保存した牛乳をあたためる

→ 3 牛乳 [P.34, 35](#)

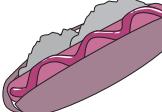
常温のコーヒー・お茶・水を
あたためる

→ 3 牛乳 [P.34, 35](#)

酒かんをあたためる

→ 4 酒かん [P.34, 35](#)

総菜パン



総菜パンをふっくらあたためる

→ 7 総菜パンあたため [P.36, 37](#)

天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッと
あたためる

→ 10 天ぷらあたため [P.36, 37](#)

異なる2品



常温・冷蔵保存したごはん・
お総菜を2品同時にあたためる

→ 1 あたため [P.32](#)



冷凍保存・冷蔵保存したごはん・
お総菜を2品同時にあたためる

→ 8 冷凍(左)と冷蔵(右) [P.33](#)

中華まん



中華まんをふっくらあたためる

→ 9 中華まんあたため [P.36, 37](#)

解凍



解凍後に調理する肉・魚の解凍

→ 11 解凍 [P.38, 39](#)

解凍後に生で食べる刺身の解凍
仕上がり調節[弱]

下ゆで



野菜の下ゆで

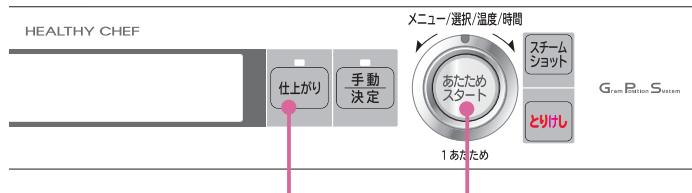
→ 12 葉・果菜 [P.40, 41](#)

→ 13 根菜 [P.40, 41](#)

オートメニュー（あたためる）（つづき）

常温や冷蔵で保存したごはん、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。
- 冷凍ごはんは **2冷凍ごはん** であたためます。→P.30,31
- 飲み物（牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など）は **3牛乳** であたためます。→P.34,35
- 冷凍保存（ホームフリージング）した食品は **5解凍あたため** であたためます。→P.30,31



1

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置き、ドアを閉める

1 **1あたため** (常温や冷蔵保存品) を押してスタートする

1あたため (常温や冷蔵保存品)

メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは
加熱時間を表示する前に調節します

終了音が鳴ったら食品を取り出す

お願い

1あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に **1あたため** を押してください。約10分間放置すると待機時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 **1あたため** を押してください。→P.14

1あたため あたためられない食品

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.46~48

- 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
- 乳幼児用ミルク、ベビーフード
- 市販の調理済み食品



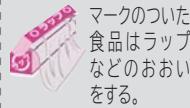
あたためられる食品と上手なあたためかた オートメニュー 1あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。

■食品の重量が容器より重いときは、仕上がり調節 [やや強] に合わせます。

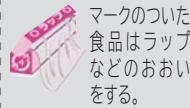
■1回にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200~1800gまでが目安です。

■食品の温度は、常温は約20°C、冷蔵は0~10°Cが目安です。



使いかた

常温や冷蔵保存した食品をあたためる		オートメニュー 1あたため
ごはん物		ごはん 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。
めん類		スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。
焼き物		焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。
		ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。 ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。
		焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。
揚げ物		天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べ、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。
いため物		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。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。
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。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。
蒸し物		シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。
汁物（とうみのある物）		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、おおいをする。 加熱後よくかき混ぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える） 仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためる。→P.46~48 ●使用的容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。→P.16,17 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

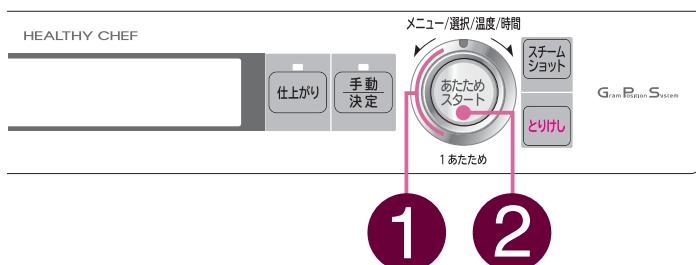


使いかた

オートメニュー(あたためる)(つづき)

冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 2冷凍ごはん 5解凍あたため

- 冷凍ごはんをあたためます。2冷凍ごはん
- 冷凍お総菜をあたためます。5解凍あたため

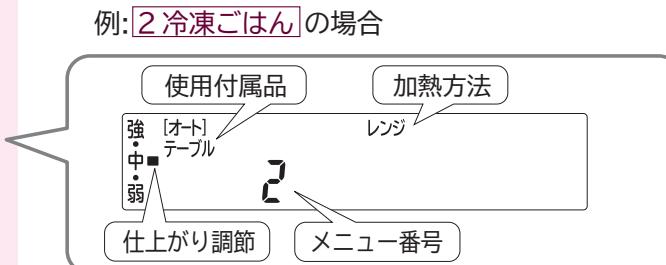


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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置き、
ドアを閉める

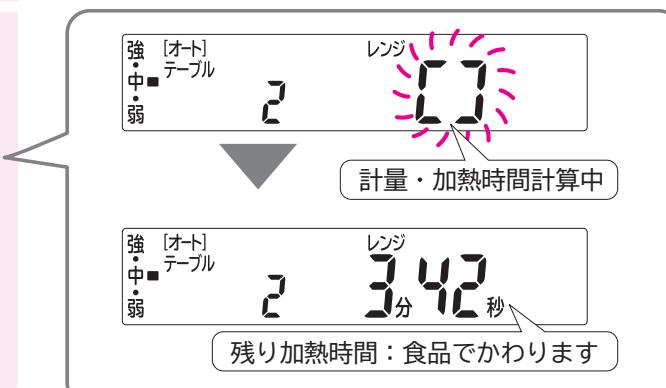
1 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート
を回し 希望のメニュー番号
を選択する

仕上がり調節をするときは [P.19](#)
を押す前に調節します



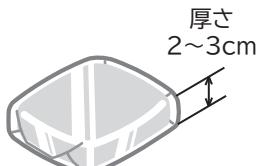
2 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート
を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



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。
- ラップなどでぴったり密封します



- 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、あらかじめ半分に切っておきます。)

あたためられる食品と上手なあたためかた オートメニュー 2冷凍ごはん 5解凍あたため

- 1回にあたためられる量は、2冷凍ごはんは100~600g、5解凍あたための場合、食品と容器を合わせて200~1800gまでです。
- 5解凍あたための場合、お総菜やご家庭で調理して、冷凍保存した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 5解凍あたための場合、食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節やや強に合わせます。
- 食品の温度は、冷凍は約-18°Cが目安です。

冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる オートメニュー 2冷凍ごはん		
ごはん物		冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、 テーブルプレートの中央に直接のせる。 耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った 冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備 してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節やや弱に合わせ、 加熱後かき混ぜる。 冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は 5解凍あたためで加熱します

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり) オートメニュー 5解凍あたため		
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。
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。
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。
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。
蒸し物		冷凍シューまい 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。
汁物 (とろみのある物)		冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたのかわりにラップをするときは ゆどりをもっておおい、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、よくかき混ぜる。

オートメニュー（あたためる）（つづき）

常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため

冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
(冷凍保存食品はうまくあたまりません。**2 冷凍ごはん**、**5 解凍あたため** であたためます。[P.30, 31](#))

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート を押してスタートする

1 あたため（常温や冷蔵保存品）

メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは [P.28](#)
加熱時間を表示する前に調節します

終了音が鳴つたら食品を取り出す

オートメニュー **1 あたため** 異なる2品（常温や冷蔵の物）をあたためるコツ

■あたためられる食品は

●常温または冷蔵の食品です。

■食品の分量は

●1品の分量は約100~300gです。

●2品の分量をほぼ同じにします。

分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7~1.3倍程度です。（例：ごはん150gとお総菜100~200g）

（この分量以外はオートメニューで調理できません。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.46~48](#)

■容器の大きさは

●食品の分量にあたたまき、重さの容器を使います。

●2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

次の場合はうまくあたまりません

■冷凍保存した食品は

●1品ずつ **2 冷凍ごはん** **5 解凍あたため** であたためます。[P.30, 31](#)

■異なる2品の同時あたために向かない組み合わせの例

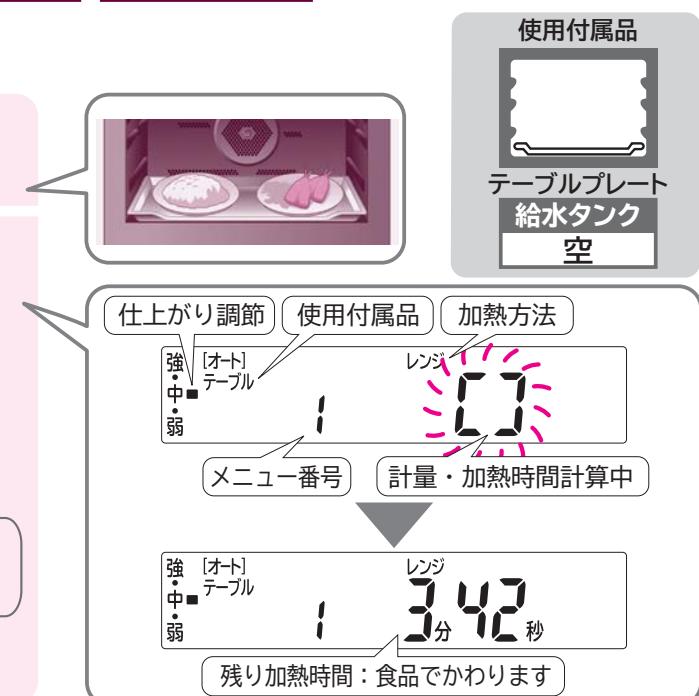
●塩分の多い食品と糖分の多い食品

●汁けの多い食品と少ない食品

手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。

[P.46~48](#)

1 あたため



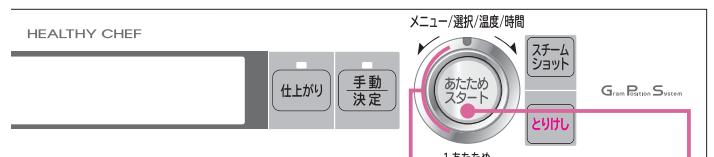
冷凍や冷蔵で保存した食品の

異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため

8 冷凍（左）と冷蔵（右）

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。

（常温保存食品が熱くなり過ぎます）



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側にしてテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート を回し メニュー番号「8」を選択する

仕上がり調節をするときは [P.19](#)
を押す前に調節します

2 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出す

使用付属品



オートメニュー **8 冷凍（左）と冷蔵（右）** のコツ

■食品を置く位置は（置く位置が決まっています）

左側：冷凍保存の食品 右側：冷蔵保存の食品



■食品の分量は [P.32](#)

■加熱する食品は

●チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

■容器の大きさは [P.32](#)

■上手に仕上げるには [P.32](#)

●表面が乾燥気味のときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

●カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。

●各々の種類だけを **3 牛乳** であたためてください。[P.34, 35](#)

■**1 あたため** であためられない食品は、2品同時にあためられません [P.28](#)

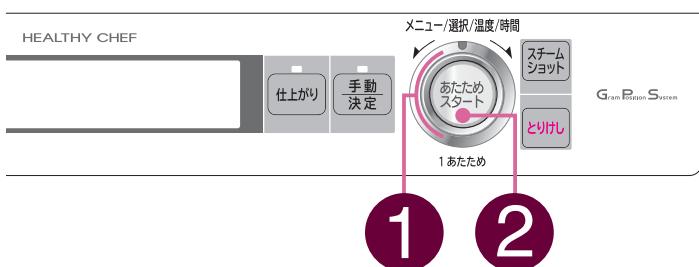
●手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためてください。[P.46~48](#)

オートメニュー（あたためる）（つづき）

飲み物のあたため

3牛乳 4酒かん

- 牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。3牛乳
- お酒をあたためます。4酒かん



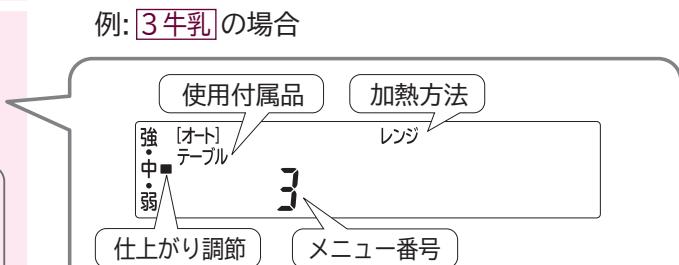
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器を
テーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める

1 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート
を回し 希望のメニュー番号
を選択する

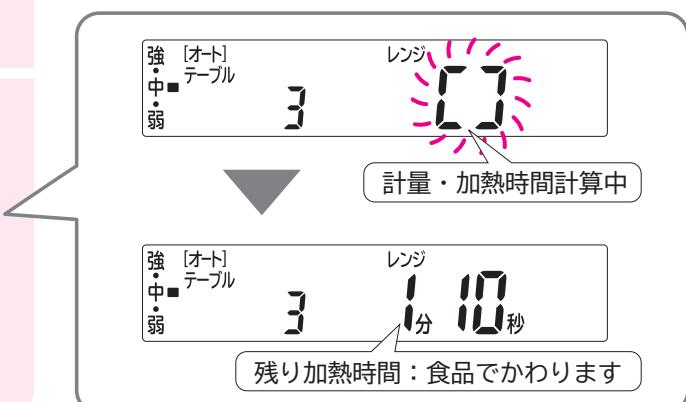
仕上がり調節をするときは [P.19](#)
あたためスタート
を押す前に調節します

3牛乳 4酒かん は仕上がり調節の設定を
記憶します。



2 メニュー/選択/温度/時間
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



飲み物の上手なあたためかた

オートメニュー 3牛乳

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします

飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、
仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせます。

■あたためられる飲み物は

冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

■1回にあたためられる分量 [1~4杯分] は

牛乳 (冷蔵品)	200~800mL
コーヒー	150~600mL
お茶	180~720mL
水	180~720mL

■2個以上を同時にあたためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



■容器の種類と飲み物の入れかた

容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の
7~8分目まで入れます。

半分以下の少量で加熱すると、
加熱室から取り出した後でも、
突然沸とう (突沸) して飛び散り、
やけどすることがあります。
手動調理 (レンジ加熱) で
様子を見ながら加熱します。

[P.46~48](#)



使い
かた

■牛乳びんでの加熱はできません

■牛乳は冷蔵室から出したての物を使います

■加熱後、かき混ぜます

オートメニュー 4酒かん

お酒の上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は

100~300mLです。

■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

■1あたためでは熱くなり過ぎます

■仕上がりがぬるかったときは

レンジ 600W であたためり加減を見ながら加熱
します。 [P.46~48](#)

■容器の種類と飲み物の入れかた

- 容器はコップまたは徳利を使います。
- コップであたためる場合は、7~8分目まで入れ、
徳利であたためるときはくびれた部分より1cm
下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。
- 半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出
した後でも、突然沸とう (突沸) して飛び散り、やけど
をすることがあります。手動調理 (レンジ加熱) で
様子を見ながら加熱します。 [P.46~48](#)

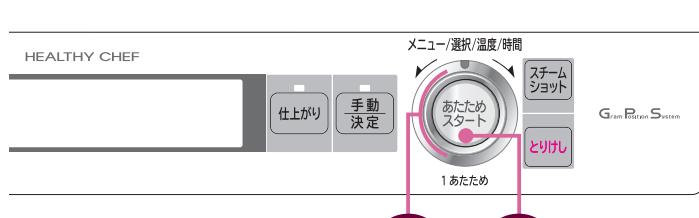
オートメニュー(あたためる)(つづき)

スチームでふっくらあたため、過熱水蒸気でパリッとあたため

■スチームで包み込み、ふっくらあたためます。
6スチームあたため 7総菜パンあたため 9中華まんあたため

■過熱水蒸気で外をサクッとあたためます。

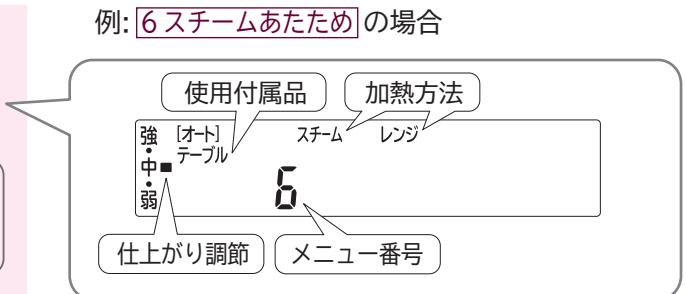
10天ぷらあたため



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

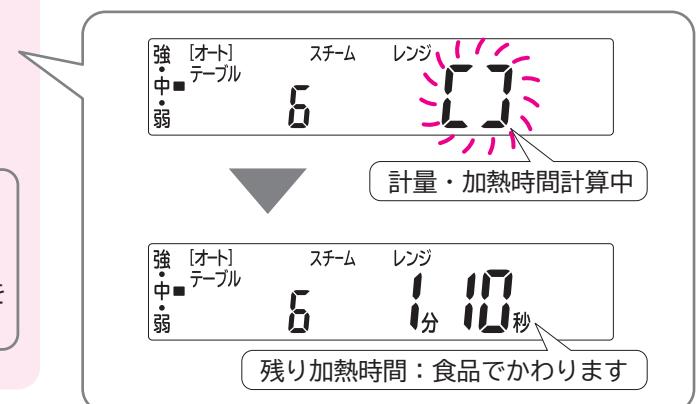
1 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート
を回し 希望のメニュー番号を選択する
仕上がり調節をするときは → P.19
を押す前に調節します



2 メニュー/選択/温度/時間
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

給水タンク使用後は → P.60、61
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



スチームを使った上手なあたためかた

オートメニュー 6スチームあたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存のごはんやシユーマイ、焼きそばなどです。

■ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。



■1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1~4杯分 (150~600g)
シユーマイ、焼きそば	100~500g

■容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。

■冷蔵保存の食品は
仕上がり調節 やや強に合わせます。

■冷凍のお総菜はうまくあたまりません
5解凍あたため を使ってください。→ P.30、31

■冷凍のごはんはうまくあたまりません
2冷凍ごはん を使ってください。→ P.30、31

■1あたため であたためられない食品は → P.28
6スチームあたため でもあたためられません

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
→ P.46~48

■1あたため より加熱時間は長くかかります

総菜パンの上手なあたためかた

オートメニュー 7総菜パンあたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵で保存した市販の総菜パンです。冷凍で保存した物はあたためられません。
レンジ 500W であたため加減を見ながらあたためます。→ P.46~48

■1回にあたためられる分量は
1個(約100g)~3個(約300g)までです。

■皿などの容器は使わない

加熱し過ぎの原因になります。テーブルプレートにラップまたはオープンシートを敷き、その上にのせます。

■1あたため ではあたためない
熱くなり過ぎます。

■加熱が足りなかつたときは

レンジ 500W 約10秒 であたため加減を見ながら加熱します。→ P.46~48

中華まんの上手なあたためかた

オートメニュー 9中華まんあたため

■加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧をふいてから加熱してください。

■ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

■1回にあたためられる分量は
1個(約100g)~4個(約400g)までです。
1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであためられます。

■冷蔵の中華まんは
仕上がり調節 やや強 または 強に合わせます。

■冷凍の中華まんは

うまくあたまりません。手動調理をするときの加熱時間 → P.58、59 を参照し、レンジ または スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。→ P.46~48、54

■あんまんは

仕上がり調節 やや弱 または 弱に合わせます。

■食品メーカーや保存状態、形状によって
仕上がり調節を上手に使い分けます。

■底に紙が付いている物はそのまままで
紙を付けたまま焼網にのせます。

■加熱が足りなかつたときは

耐熱皿に移しかえて スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。→ P.54

揚げ物の上手なあたためかた

オートメニュー 10天ぷらあたため

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあたためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物	100~500g
-------------	----------

■100g未満のあたためはできません
100g以上にするか黒皿を 中段 にセットし、

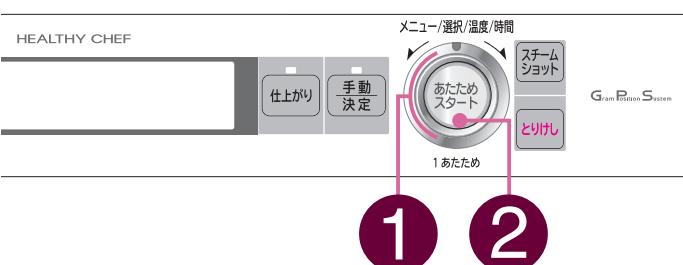
過熱水蒸気 オープン 予熱無 180°C で様子を見ながら加熱します。→ P.54

■天ぷらなどの加熱後に底面がべたつくときは
ペーパータオルなどで油分を取ります。



オートメニュー(下ごしらえする)

肉や魚の解凍



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

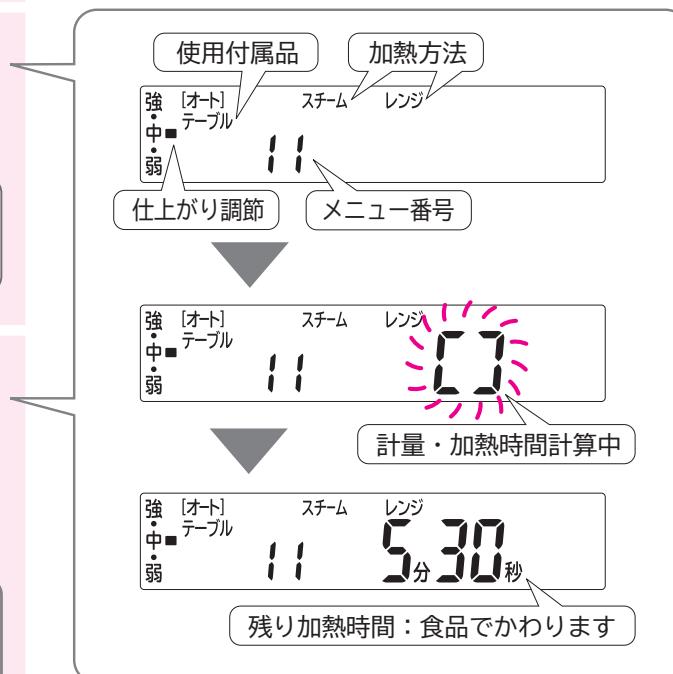
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 メニュー番号「11」を回しを選択する
仕上がり調節をするときは ➡ P.19 を押す前に調節します

2 を押してスタートする

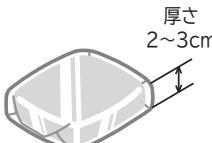
終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は ➡ P.60, 61
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



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。



■ラップなどでピッタリ密封します
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

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。

■パンなどの飾りや敷き物は取り除きます

■熱い物は
よく冷ましてから冷凍します。

■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。

11解凍



11解凍

上手な解凍のしかた

オートメニュー 11解凍

■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や魚です

■1回に解凍できる量は、100~1000gです

●量が多過ぎるとうまく解凍できません。量を減らしてください。

■発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、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き、その上にのせます

●陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。うまく解凍できません。

●発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

●熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください

●水を入れなかつたり、不足していると解凍むらになります。

■解凍後、そのまま3~5分おき自然解凍します

■解凍後の用途に合わせて仕上がり調節を使い分けます

解凍後の用途	仕上がり調節	
刺身を解凍後、生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	中	ひき肉やかたまり肉はやや強に合わせます。 薄切り肉は両手で大きくしちゃせます。

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します

●アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。

触ると火花(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破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



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.46~48

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

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°C以下の冷凍食品

オートメニューで使う解凍は、冷凍保存温度が-18°Cを基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。

●溶けかけている食品

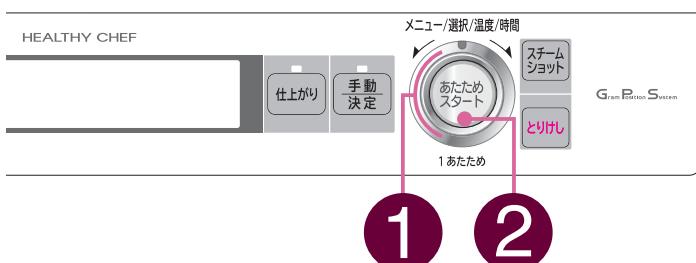


レンジ 100W またはレンジ 200W で加熱する。

オートメニュー(下ごしらえする)(つづき)

野菜の加熱(ゆでる)

12葉・果菜 13根菜



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

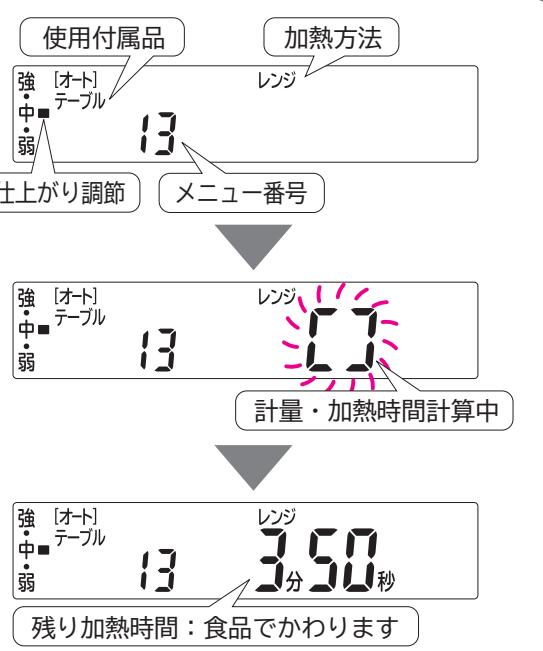
1 メニュー/選択/温度/時間 を回し、野菜の種類に合ったメニュー番号「12」、または「13」を選択する

仕上がり調節をするときは →P.19
「あたためスタート」を押す前に調節します

2 「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出す

例: [13根菜]の場合



注意



分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

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.46~48)



クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない

火災の原因になります

上手な野菜のゆでかた

オートメニュー 12葉・果菜 13根菜

■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のせて加熱します
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は [12葉・果菜] で100~500g、[13根菜] で100~1000gです



根菜

13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

■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。

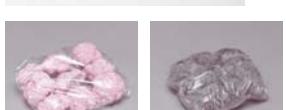
■さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節 [弱] に合わせます

■ほうれん草などの葉菜を包むときは
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



■ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは

小房に分けて、上下に重ねず、ラップの上にすき間を作らないように並べ、ぴったりと包みます。



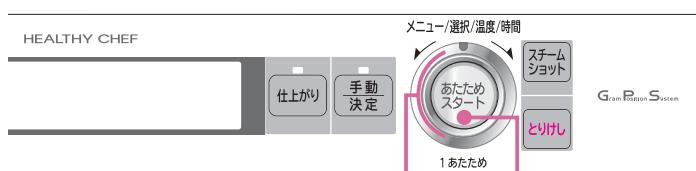
■じゃがいもなどの根菜を丸のまま複数個包むときは

中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3~5分ほどそのままおきます。



オートメニュー(調理する)(つづき)

予熱「有」メニューの調理



1 2 4

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 空のテーブルプレートをセットする

34ピザの場合は黒皿を
上段にセットする

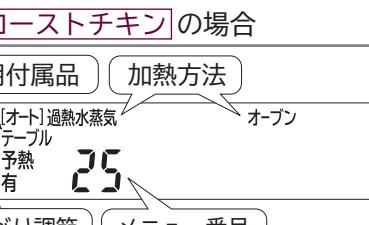
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは
給水タンクに満水ラインまで水を
入れてセットする

1 メニュー/選択/温度/時間
希望のメニュー番号
を回しを選択する

仕上がり調節をするときは
→P.19
を押す前に調節します

2 メニュー/選択/温度/時間
を押して予熱を開始する

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯して
います。加熱室の様子を見たいときは
を押すと庫内灯が点灯します。
庫内灯を消灯させるときは、再度
を押してください。



3

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

34ピザの場合は黒皿を
ドアの上に取り出す

メニューに合わせて食品と付属品を
入れドアを閉める

- 設定した温度になると予熱は終了します。
- 最大予熱時間は45分です。
- 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、庫内灯が消えたまま、設定
した時間を加熱します。

4

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

給水タンク使用後は →P.60、61

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴を
ふき取ってください。



注意

テーブルプレート、黒皿、焼網の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきん
やお手持ちのオーブン用手袋を使う

- 取り出したテーブルプレート、黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブ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。[スチーム] [レンジ] の操作方法は [P.54](#)、[スチーム] [レンジ] [発酵] の操作方法は [P.55](#) 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置き、ドアを閉める

1 「レンジ」「W」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

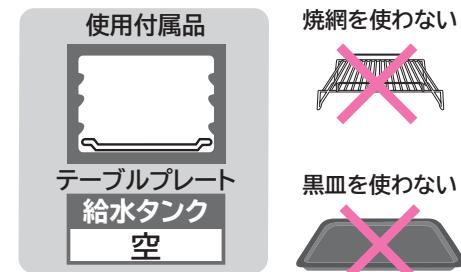
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱時間を設定し、スタートする

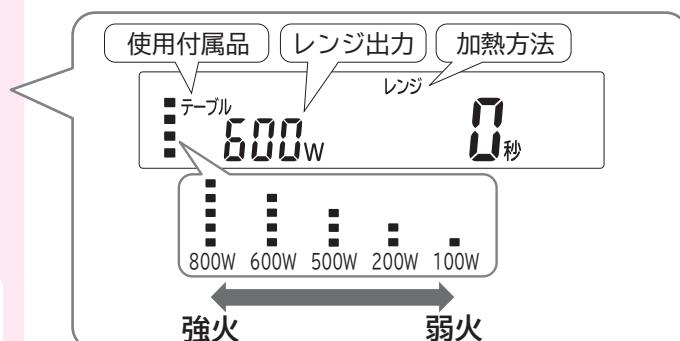
④回して設定 ⑤押してスタート

出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒~5分:10秒単位 5分~6分:30秒単位
600W	10秒~5分:10秒単位 5分~20分:30秒単位
500W	10秒~5分:10秒単位 5分~20分:30秒単位
200W	10秒~5分:10秒単位 5分~20分:30秒単位 20分~30分:1分単位 30分~60分:2分単位 60分~90分:5分単位
100W	

終了音が鳴つたら食品を取り出す



例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



加熱時間の決めかた

■同じ分量でも食品の種類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	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分~ 1分20秒	めん類		50秒~ 1分10秒
	根 菜	1分40秒~ 2分10秒			
魚介類			揚げ物 (フライ、コロッケなど)		40秒~ 1分10秒
肉 類			汁物 (みそ汁・スープなど)		40秒~ 1分10秒
ごはん類			飲み物 (お酒・牛乳など)		40秒~1分
			パン・ まんじゅう		20~40秒

■食品の分量に比例した加熱時間にします

分量が倍のときは時間も倍が目安です。

■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。

■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、時間がかかります。
常温(約20°C)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

■レンジ 500W で加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします
(加熱前の食品温度が常温(約20°C)のとき)

■レンジ 1000W は手動調理では設定できません

オートメニューの [1 あたため] 等の限定したメニューにのみ働きます。

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)が出て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。



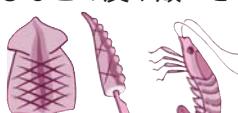
注意
レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない

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

手動調理（レンジ加熱）（つづき）

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

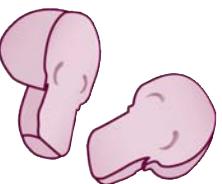


レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、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未満のにんじんなど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。



●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

●飲み物、油脂分の多い物、とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後によくかき混ぜます。



市販の冷凍食品のあたためかた

■食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます

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。

パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応しているためです。

本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
パッケージに記載の置きかた（本製品とは異なります）	ターンテーブル 食品		
本製品での食品の置きかた（中央に寄せて置きます）	テーブルプレート 食品		

■レンジ加熱の出力（W）・加熱時間は冷凍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、若干多めに加熱します

加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

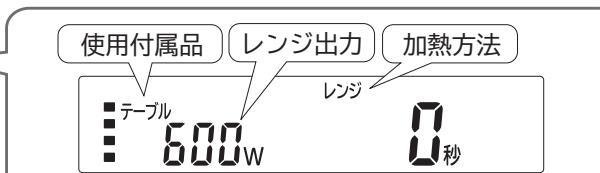
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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置き、ドアを閉める

1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する
(→P.46 ① 参照)



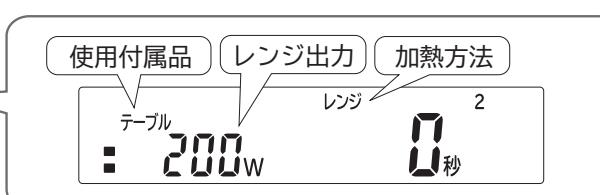
例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



2 加熱時間を設定し、決定する
(→P.46 ② 参照)



3 もう一度決定を押す
(→P.46 ③ 参照)



4 「200W」「100W」から選択し、決定する
(→P.46 ④ 参照)

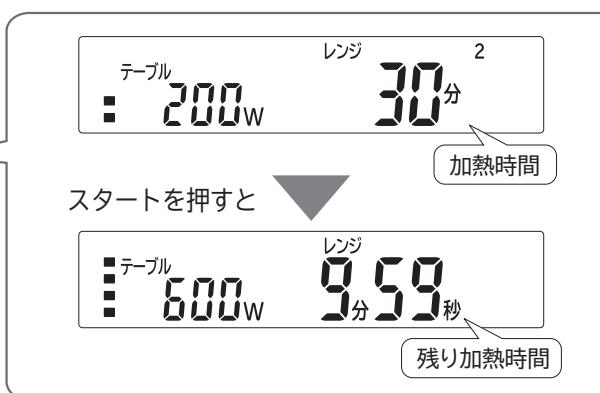


「200W」 $\blacktriangleleft\triangleright$ 「100W」

5 加熱時間を設定し、スタートする
(→P.46 ⑤ 参照)



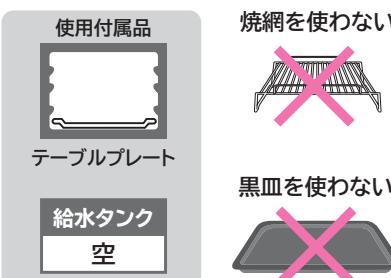
終了音が鳴ったら食品を取り出す



スタートを押すと



残り加熱時間



使いかた

使いかた

焼網を使わない



黒皿を使わない



49

48

手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。

■焼きもち、丸身の魚はうまく焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた付属品を皿受棚またはテーブルプレートにセットし、ドアを閉める
食品に合わせて付属品（黒皿、焼網）、皿受棚を使い分けます。

1 「グリル」を選択し、決定する



①押す ②回して選択 ③押して決定
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



例:グリルで15分加熱する場合



2 加熱時間を設定し、スタートする



終了音が鳴つたら食品を取り出す

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「50脱臭」で
加熱してください。→P.60

グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
黒皿、焼網	くし焼き、焼きとり、切り身の魚など		途中で裏返す くし焼き、焼きとりは、焼き時間の1/2が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。
黒皿	トーストなど ■焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。 ■トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。		途中で裏返す 切り身の魚などは、盛りつけるときに下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。→P.84、123

加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

メニューホーム/温度/時間

グリル 加熱中に を回すと、1分単位で
増減できます。

- ・加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
- ・残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理（オープン加熱）

予熱「無」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 食品をのせた付属品を皿受棚またはテーブルプレートにセットし、ドアを閉める
食品に合わせて付属品（黒皿、焼網）、皿受棚を使い分けます。

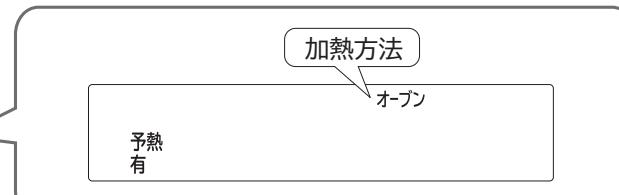


1 「オープン」を選択し、決定する



①押す ②回して選択 ③押して決定
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例:オープン 予熱「無」黒皿2段 200℃で
30分加熱する場合



2 予熱「無」を選択し、決定する

「有」◀▶「無」

3 黒皿使用段数を選択し、決定する

「2段」◀▶「1段」

2 温度を設定し、決定する



100℃~230℃ (10℃間隔)、250℃まで設定できます。

■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。

3 加熱時間を設定し、スタートする

1~30分：1分単位
30~60分：2分単位
60~90分：5分単位

終了音が鳴つたら食品を取り出す



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かえることができます。

→P.53

手動調理（オーブン加熱）（つづき）

予熱「有」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 テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
食品をのせた付属品を用意する

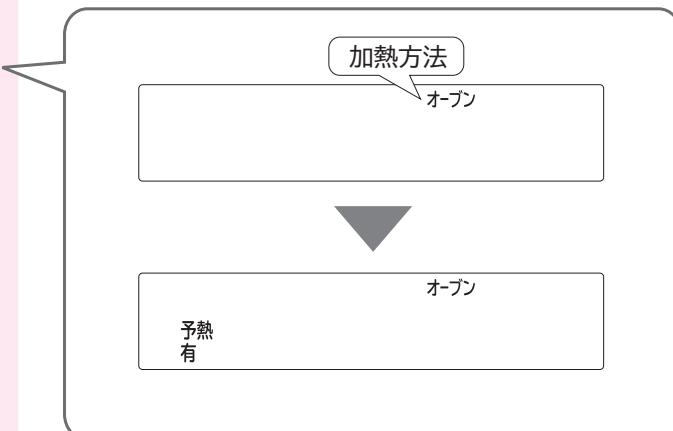
1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱
水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

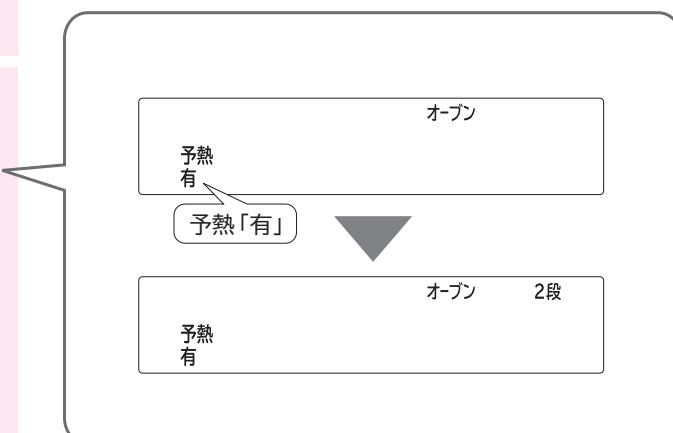


例: オーブン 予熱「有」黒皿2段
200°Cで30分加熱する場合



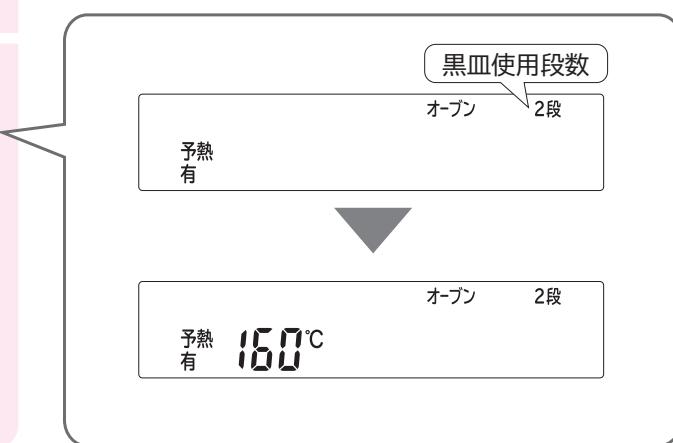
2 予熱「有」を選択し、決定する

④回して選択
「有」◀▶「無」
⑤押して決定



3 黒皿使用段数を選択し、決定する

⑥回して選択
「2段」◀▶「1段」
⑦押して決定



4 温度を設定し、決定する

⑧回して設定
100°C~230°C (10°C単位)・250°Cが選べます。

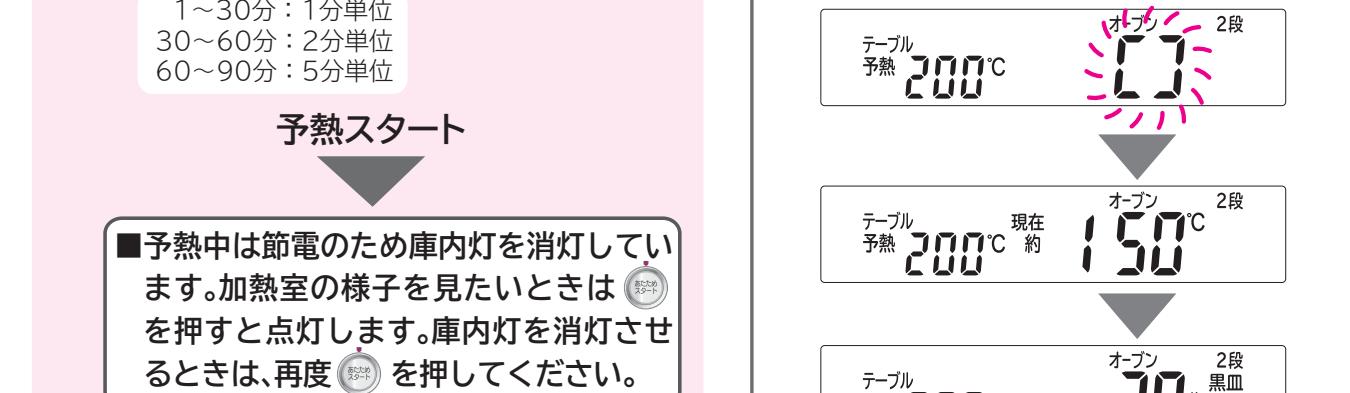
■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230°Cになります。

■250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に
230°Cに切りかれます。

5 加熱時間を設定し、スタートする

⑩回して設定
1~30分: 1分単位
30~60分: 2分単位
60~90分: 5分単位

⑪押してスタート



■予熱中は節電のため庫内灯を消灯してい
ます。加熱室の様子を見たいときは
を押すと点灯します。庫内灯を消灯させ
るときは、再度 を押してください。

6 を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出す



オーブンの上手な使いかた

予熱中に温度の調節ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

■温度をかえるときは を回すと10°C単位で増減できます。

■「オーブン」加熱中に を押して を回すと1分単位で加熱時間を増減できます。

さらに温度をかえるときは を押した後 を回してください。

●加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。

●残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理(スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ)

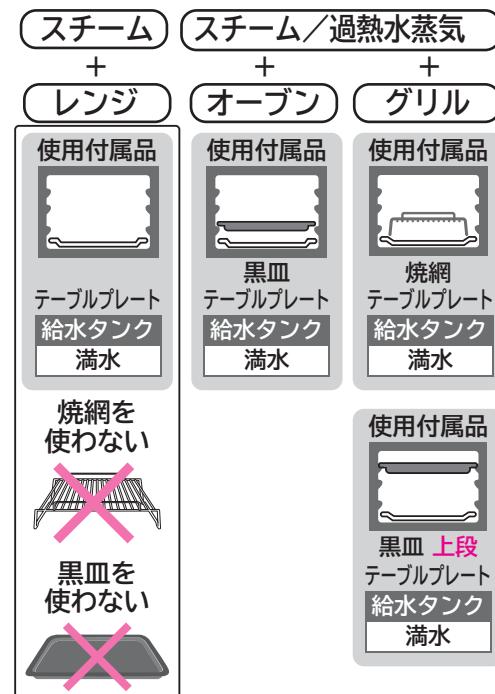
レンジ・オーブン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱方法に合った付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 希望の加熱を選択し、決定する
①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶
「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



2 加熱内容を選択し、決定する
④回して選択 ⑤押して決定

スチームレンジを設定する場合は、表示部に「350W」を表示させた状態で **手動決定** を押した後、加熱時間を設定します。

3 加熱時間を設定し、スタートする
⑥回して設定 ⑦押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下記のページを参照します。
レンジ → P.46~48 グリル → P.50
オーブン → P.51~53

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.60、61
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴を
ふき取ってください。

選べる加熱内容

スチームレンジレンジ出力 350W固定
加熱時間 10秒~5分：10秒単位
5分~20分：30秒単位

スチームグリル／過熱水蒸気グリル
加熱時間 10秒~5分：10秒単位
5分~20分：30秒単位
20分~30分：1分単位
30分~40分：2分単位

スチームオーブン
予熱選択 「有」「無」
段数選択 「2段」「1段」
温度選択 100°C~230°C (10°C単位)
250°C
加熱時間 1分~30分：1分単位
30分~60分：2分単位
60分~90分：5分単位

過熱水蒸気オーブン
予熱選択 「有」「無」
段数選択 なし (中段または下段で加熱)
段数の設定はできません
温度選択 100°C~230°C (10°C単位)
250°C
加熱時間 1分~30分：1分単位
30分~40分：2分単位

手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 「スチームレンジ」を選択し、決定する
①押す ②回して選択 ③押して決定

「発酵」を選択し、決定する

350W ◀▶ 発酵
④回して選択 ⑤押して決定

2 ダイヤルを回し、出力を選択し、決定する
⑥回して選択 ⑦押して決定

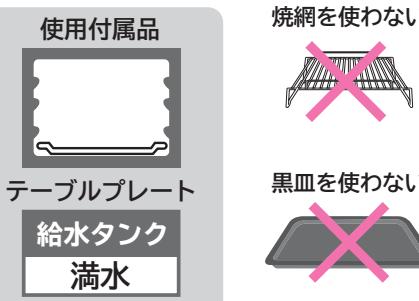
10W ◀▶ 20W ◀▶ 30W ◀▶ 40W ◀▶ 50W

3 ダイヤルで加熱時間を設定し、スタートする
⑧回して選択 ⑨押して決定

1~30分：1分単位
30~60分：2分単位
60~90分：5分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.60、61
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴を
ふき取ってください。



例:スチームレンジ「発酵30W」で10分加熱する場合

スチーム レンジ
350W

強 中 弱
スチーム レンジ
発酵 30W

強 中 弱
スチーム レンジ
30W 8秒

強 中 弱
スチーム レンジ
30W 10分00秒

発酵温度の目安

簡単パンのこねあげた生地の温度が約25°Cのとき、発酵30W設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30°Cになります。

注意

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない
やけどの原因になります

黒皿・焼網や金属製容器を使わない
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります

手動調理（発酵）（つづき）

スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 「スチームオーブン」を選択し、決定する
①押す ②回して選択 ③押して決定

例:スチームオーブン予熱「無」黒皿1段40°Cで50分加熱する場合

スチーム オーブン
予熱 有

予熱「無」を選択し、決定する
「有」➡「無」
予熱「有」ではスチームオーブン発酵は選択できません。

スチーム オーブン 2段
予熱 無
予熱「無」

黒皿使用段数を選択し、決定する
「2段」➡「1段」
④回して選択 ⑤押して決定

スチーム オーブン 1段
予熱 無
160°C

2 発酵温度を選択し、決定する
30°C➡35°C➡40°C➡45°C ⑥回して選択 ⑦押して決定

スチーム オーブン 1段 黒皿
40°C 0秒

3 加熱時間を設定し、スタートする
1~30分：1分単位
30~60分：2分単位
60~90分：5分単位
⑧回して選択 ⑨押して決定

スチーム オーブン 1段 黒皿
40°C 50分

終了音が鳴ったら食品を取り出す

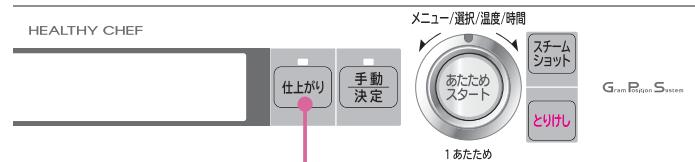
給水タンク使用後は ➡P.60、61
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

手動調理（スチームショット）

スチームショットを使う

■オーブン、グリル、スチームオーブン、スチームグリル、スチームオーブン発酵の加熱中にスチームを追加します。

■お好みのタイミングで最大3分間スチームを追加することができます。残りの加熱時間から5分以内のときは使用できません。



1

準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 加熱中にスチームを入れたいタイミングで **スチームショット** を押す

■ボタンを押すごとに 3分➡2分➡1分➡0秒とセットできます。（スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。）

■ボタンの押しかえはボタンを押した後、約2秒間受け付けます。

残り時間が5分以内のときは使用できません。

給水タンク使用後は ➡P.60、61

■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

ご注意
スチームショットは調理中に何度も設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。

例:オーブンの途中にスチームショットを2分する場合

テーブル 200°C オーブン 2段 黒皿
20 分

テーブル 200°C オーブン 2段 黒皿
1分 59秒
スチームショット残り時間

残り時間が減算し、スチームショットが始まります。

2分経過後

テーブル 200°C オーブン 2段 黒皿
26 分

スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。

スチームショットの入れかたのコツ

■オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。

■レンジ、スチームレンジ、スチームレンジ発酵、過熱水蒸気オーブン、過熱水蒸気グリルではスチームショットは設定できません。

■スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。

■スチームオーブン発酵の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。

■オーブンでスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるといいでしょう。

■グリルで焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の1/2が経過した時に入れるといいでしょう。

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

おおいの有無の「一」は、ラップ等のおおいの無を示します。
■オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は12葉・果菜で。根菜は、13根菜で加熱します。→ P.40、41

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 [レンジ600W]	おおいの有無
		分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	1分40秒~2分10秒
	白菜・もやし キヤベツ		
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分20秒~1分50秒
	なす		
アスパラガス	アスパラガス	200g	1分50秒~2分10秒
	さやいんげん さやえんどう		
根菜	とうもろこし	1本(300g)	3分30秒~4分50秒
	かぼちゃ		
根菜	にんじん さつまいも	200g	3分~3分30秒
	りいも		
根菜	ごぼう れんこん	150g	3分30秒~4分
	じやがいも		
	根	300g	4分50秒~5分30秒

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

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]	おおいの有無
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分20秒~1分40秒	—
冷凍さやいんげん	200g	約1分40秒	—

- 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。
- ミックスベジタブルやさやいんげんは、ほぐして皿に広げて加熱し、加熱後よくかき混ぜます。

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あたため)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ600W]	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	1分40秒~2分10秒	有
冷凍おにぎり	1個(150g)	1分40秒~2分10秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分~3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分~3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒~2分40秒	有
冷凍フライ・コロッケ	2~4個(100g)	1分10秒~1分30秒	—
冷凍シユーマイ	15個(220g)	2分30秒~3分10秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒~2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒~3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒~2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒~2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒~2分30秒	有
冷凍スイートコーン	1本(300g)	4分30秒~5分30秒	有
冷凍あんまん・中華まん	各1個(80g)	40秒~1分	有

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあたため)

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

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ600W]	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	40~50秒	—
おにぎり	1個(150g)	約50秒	—
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	—
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	1分50秒~2分10秒	—
焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
ハンバーグ	1個(100g)	50秒~1分20秒	—
フライ	2~4個(100g)	30~40秒	—
コロッケ	2個(150g)	40~50秒	—
野菜のいため物	1人分(200g)	1分20秒~1分50秒	—
八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	—
野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒~1分50秒	—
煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
シユーマイ	1人分(200g)	約1分20秒	—
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒~1分20秒	—
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒~1分50秒	—
牛乳	1杯(200mL)	1分~1分30秒	—
コーヒー	1杯(150mL)	約1分	—
お酒	1本(180mL)	40~50秒	—
ハンバーガー	1個(100g)	20~30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・中華まん	各1個(80g)	20~30秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	—
コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒~1分50秒	—

スチーム・レンジ調理 (ごはん、お総菜のあたため)

(冷凍食品の解凍あたため)

- しつとりふくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

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

オーブン調理

グリル調理

代表メニューのみ記載しています。

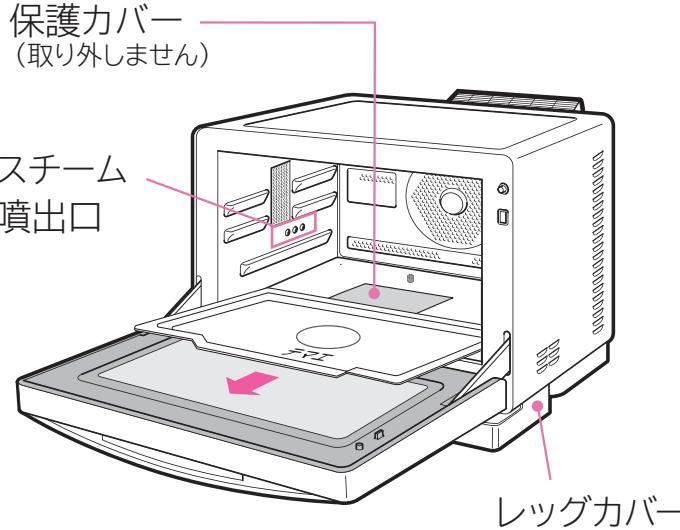
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

メニュー名	分量	黒皿・皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱有	予熱無	
ケーキ	直径15cm	黒皿・下段	160°C	30~36分	36~42分	130
	直径18cm			36~42分	42~48分	
	直径21cm			40~46分	46~52分	
	直径18cm			40~44分	46~56分	
パン	フランスパン(バーレー、クーベ)	各黒皿1枚分	200°C 2段設定にする	34~38分	—	120
	簡単パン、レーズンパン セサミパン、カレーパン			—	—	
ピザ	グラハムパン	各1個分	180°C 各8個	—	—	118、119
	クリスピーピザ			200°C 各1個分	15~20分	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	210°C 210°C	—	—	90
	ラザニア					

お手入れ

本体のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



スチーム噴出口

かたく絞ったぬれふきんでふきます

スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。
かたく絞ったぬれふきんでこまめにふき取ります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー

かたく絞ったぬれふきんでふきます

■加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれふ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ふきんで洗剤をよくふき取ります。
■保護カバーは押したり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。

外側

柔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、その後必ず、かたく絞ったぬれふきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

はめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

レッグカバー

外して洗えます
給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかかるく持ち上げながら手前に引いて外します。
台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。
セットするときは、力ちつと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。)
本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します

警告

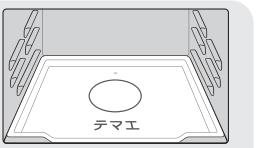
保護カバーは取り外さない

けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

水抜きのしかた

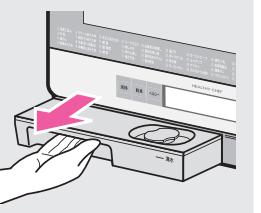
準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1

表示部に「」が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2

 を押す



3

 を押してスタートする
スタートすると「ゴボッ」とポンプが水を吸う音がします
異常ではありません



4

 終了音が鳴ったら水抜きが終わる
加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれふきんでふき取ります



5

加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくなります。

準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1

表示部に「」が表示されていることを確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた [P.21](#))

2

 を押す

3

 を押してスタートする

 終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください

4

加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください
使用後、給水タンクを空にします

5

加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。

臭いが気になるとき(脱臭)

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

1  を押す

2  を押してスタートする

 終了音が鳴つたら終了です



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

空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

注意

 加熱室内壁、ドアファインダー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・破損・火災の原因になります
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

 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



 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
感電、故障の原因になります

 ■ 49 清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない
やけど・けがの原因になります
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯がとび出しがあります

 ■ 49 清掃の中止や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない
スチーム噴出口の近傍は熱くなっています
やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

お手入れ(つづき)

付属品のお手入れ

テーブルプレート

■外して洗えます

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分ふき取ります。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)をつけて、その部分をこすって洗い流します。

■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。

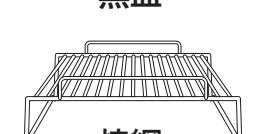


テーブルプレート

黒皿・焼網・給水タンク

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

- 黒皿を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。
- 給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。



！ 注意

黒皿、焼網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

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

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・破損・火災の原因になります

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。 ➔ P.14

オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる

- トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。 ➔ P.14

料理のでき具合が悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。

市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある

- この料理集の類似したメニューの温度と時間参考にして、手動調理で様子を見ながら加熱してください。 ➔ P.59

ごはんのあたため

1 あたためでごはんがあたまらない仕上がりにむらがみられる

- プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節[やや強]か[強]に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節[中]に合わせて加熱してください。
- ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。
- 2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。

1 あたためでごはんが熱くなり過ぎる

- ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っています。
- 仕上がり調節[やや弱]で合わせます。

6 スチームあたためでごはんがうまくあたまらない

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。
- 容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。

ごはんがぱさつく

- [6スチームあたため]を使うか、[1あたため]で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。

うまく仕上がらないとき(つづき)

ごはんのあたため

5 解凍あたためで 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

- 容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。仕上がり調節[やや強]か[強]に合わせます。
- 使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの物を使います。
- ごはんを冷凍するときは、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。
- 2~4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。

5 解凍あたためで 冷凍ごはんが熱くなり過ぎる

- ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていますか。
- 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。

2 冷凍ごはんで 冷凍ごはんが熱くなり過ぎる

- 陶器、磁器(茶わんなど)の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる

- 牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさ、重量に対して半分以下の量のときは[レンジ]600Wであたたまり加減を見ながら加熱してください。
- 冷めかけた牛乳をあたためていませんか。
- メニューを間違えていますか。[1 あたため]で加熱すると熱くなり過ぎます。
- [3 牛乳]は仕上がり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

- 牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていますか。
- 市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。
- 設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)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。

お総菜のあたため

- プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節[やや強]か[強]に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節[中]に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵、冷凍)によってオートメニュー[仕上がり調節]を使い分けます。→P.28~31

食品をあたためても 熱くならない

- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていますか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。
- オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。[レンジ]600Wまたは[レンジ]500Wで様子を見ながら、追加加熱をしてください。
- 冷めかけた食品をオートメニュー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。

食品をあたためると 熱くなり過ぎる

- とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を[やや強]または[強]に合わせて加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

カレーやシチューが あたたまらない

- [5 解凍あたため]で加熱します。→P.30、31
- プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに、食品だけで加熱していませんか。仕上がり調節[やや強]か[強]に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

冷凍保存した食品が あたたまらない

- 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まり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。

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

うまく仕上がらないとき(つづき)

解凍

解凍不足でかたい

- 半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節を使い分けます。仕上がり調節 [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

- 給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。
- 皿などの上にのせて解凍していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせて解凍します。
- 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。
- 冷凍ときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。
- 解凍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は、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
- 刺身解凍の場合は、[11解凍]仕上がり調節 [弱] に合わせます。

野菜

野菜がうまくゆであがらない

- 野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に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らません。
- ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、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、しっかりと包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。

ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

- ブロッコリーなどの果菜類は小房に分け、上下に重ねず、すき間を作らないように並べ、ラップでぴったりと包みます。

じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになつた

- 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のせて加熱します。
- 100g未満の物はオートメニューで加熱できません。
[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つた

- 加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分ほどそのままおいて、蒸らします。

パン

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スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」[P.57](#)
- 成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。

焼き色にむらがある

- 生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

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。
- ハンドミキサーヤ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.130](#)
- 粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。

いくら泡立てても泡立ちが悪い

- 泡立てるときのボウルや泡立て器に、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と混ぜてください。

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」を参照して焼いてください。[P.59](#)
- 分量に合った大きさの型で焼いてください。

クッキー

焼き色にむらがある

- 生地の大きさや厚みはそろえてください。

ショーティー

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.144](#)を参照し、作りかた②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。

その他

- 焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。
- トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

お困りのときは

現象	原因	現象	原因	
動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	●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「  」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。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) ➡ P.2 ●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なりませんか。	●ドアを開閉して表示部に「  」を表示させてから、  を押し、さらに  を3秒以上押すとメロディー音とブザー音の切りかえができます。 同様に  を押した後、  を3秒以上押すとメロディー音と無音の切りかえができます。 ➡ P.15	
	食品がまったくあたたまらない	●  を押し表示部に「M」と「  」だけが表示されていますか。 店頭用の「モード」に設定されています。 「  」を3回押し、  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。	●電源回路に充電するため故障ではありません。	
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。 ➡ P.155	●黒皿、焼網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。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。	
お困りのときは	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かえをするときのスイッチ音です。	●初めてオーブンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。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.15
	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。	スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれふきんでふき取ります。
	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。	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、  を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3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。
	オーブン、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。	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。
	スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●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。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。 ➡ P.60
	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分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。	オープン予熱中に庫内灯が消灯している	●節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室(庫内)の様子を見たいときは  を押してください。 消灯するときは、もう一度  を押してください。
	オープン加熱中、加熱室から煙が出た	●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。 かたく絞ったぬれふきんでふき取ります。		

お困りのときは(つづき)

現象	原因
お困りのときは 設定・表示	庫内灯の明るさが変わることある ●断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。 故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする ●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
	250°Cに設定できないことがある ●加熱室が熱い場合の最大設定温度は230°C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] (予熱有) のとき、250°Cの運転時間は約5分です。 その後は自動的に230°Cに切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20°C上下するまた断続音がする ●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。 また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	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45分が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、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある ●オートメニューのとき、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かわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される ●オートメニュー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。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い ●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
	過熱水蒸気が出ているのがわからない ●[オープン]、[グリル]と組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
その他	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した ●すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる ●少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない ●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、[トリガ]を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、[トリガ]を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、[あなた]を押します。 くり返し表示される場合は、[トリガ]を3秒以上押して重量センサーの「0点調節」をします。
	●機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。 → P.21
	●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。 ※※は2けたの数字を表示します。	[トリガ]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。
 	●部品の故障表示	

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、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→ P.155

料理集 もくじ

料理集の見かたは **P.75** を確認してください。

00 「オートメニュー」のメニュー番号です

00 「オートメニュー」の応用メニューです

◎ 「ヘルシー」調理。過熱水蒸気で余分な脂を落とします

焼き物【肉】

20	鶏手羽中のグリル	76
23	ポークグリル	76
	赤ワインソース	76
24	焼き豚	76
24	ひとくち焼き豚	76
25	ローストチキン	77
26	ローストビーフ	77
27	スペアリブ	77
38	ハンバーグ（標準）	78
38	ハンバーグ（ヘルシー）◎	78
38	ビーフハンバーグ	78
38	豆腐入りハンバーグ	79
38	いわしのハンバーグ	79
38	ピーマンの肉詰め	79
手動	牛肉の塩釜焼き	80
39	鶏のハーブ焼き（標準）	80
39	鶏のハーブ焼き（ヘルシー）◎	80
手動	鶏の照り焼き	81
手動	鶏の三味焼き	81
手動	焼きとり	82
手動	塩焼きとり	82
手動	バーベキュー	82
手動	鶏もも肉のバーベキュー	82
手動	豚バラ肉のバーベキュー	82
手動	鶏手羽先のつけ焼き	82
手動	チキンソテー	83
手動	鶏ささみロール	83
手動	豚肉のごまみそ焼き	83

焼き物【魚】

22	塩ざけ	84
22	生ざけの塩焼き	84
22	塩さば	84
22	さばのごま焼き	84
22	生さばの塩焼き	84
22	干物いろいろ3種 (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)	84
22	ぶりの照り焼き	84
29	さけのホイル焼き	85
29	えびとほたてのホイル焼き	85
手動	たいの塩釜焼き	85
手動	さけのムニエル	86
手動	まぐろのソテー	86
手動	さんまの香草焼き	86

焼き物【その他】

21	焼き野菜	87
21	野菜のマリネ	87
21	野菜の肉巻き	87
30	焼きいも	88
手動	ベークドポテト	88
手動	ハンガリアンポテト	88
手動	トマトのチーズ焼き	89
手動	しいたけのチーズ焼き	89

グラタン・キッシュ

28	グラタン	90
手動	ホワイトソース	90
手動	市販の冷凍グラタン	90
28	ほたてとキムチのグラタン	91
28	野菜のグラタン	91
28	ほうれん草とかきのグラタン	91
28	えびのドリア	92
28	ラザニア	92
手動	なすとトマトのチーズグラタン	92
手動	きのこのキッシュ	93
手動	ベーコンと玉ねぎのキッシュ	93
手動	ほうれん草のキッシュ	93

いため物

17	焼きそば	94
17	焼きうどん	94
17	ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)	94
17	鶏肉とキャベツの辛みそいため	94
17	チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)	95
17	ゴーヤーチャンプルー	95

蒸し物

16	茶わん蒸し	96
16	手作り豆腐	96
18	白身魚の姿蒸し	97
19	豚肉の蒸し物	97
19	キャベツの皮シューまい	97
46	鶏の簡単蒸し	98
46	鶏ハムの簡単蒸し	98
46	鶏のアジア風簡単蒸し 梅肉ソース	98
	香味ソース	98

46	豚の簡単蒸し	99
46	豚のアジア風簡単蒸し	99
46	豚の韓国風簡単蒸し	99

揚げ物(油を使わない) ノンフライ

40	鶏のから揚げ（標準）	100
40	鶏のから揚げ（ヘルシー）◎	100
40	たらのから揚げ	100
40	豚のから揚げ	100
41	野菜の天ぷら (かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)	101
41	魚介の天ぷら (えび・いか・きす・あなごの天ぷら)	101
42	ヒレカツ	102
	煎りパン粉の作りかた	102
43	チキンカツ	102
44	とんカツ	103
45	えびフライ	103
45	白身魚のフライ	103
45	かきフライ	103

煮物・スープ

15	肉じゃが	104
15	大根といかの煮付け	104
15	切り干し大根の煮物	104
15	里いもの含め煮	105
15	かぼちゃの含め煮	105
15	ポークカレー	105
15	チキンカレー	105
15	ロールキャベツ	105
47	マーボーなす	106
47	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	106
47	牛肉とごぼうのしぐれ煮	106
47	肉豆腐	107
47	簡単ぶり大根	107
手動	黒豆	107
手動	大豆と昆布の煮物	107
手動	とん汁	108
手動	野菜のポタージュ4種 (かぼちゃ、にんじん、グリンピース、 じゃがいものポタージュ)	108
手動	ミネストローネ	108

ごはん物・麺

手動	ごはん（炊飯）	109
手動	ピースごはん	109
手動	五穀ごはん	109
手動	麦ごはん	109
手動	赤飯（おこわ）	109
手動	山菜おこわ	110
手動	栗おこわ	110
手動	五目おこわ	110

14	トマトとベーコンのスープパスタ	111
14	キャベツとささみのスープパスタ	111
14	さけときのこのスープパスタ	111

自家製食品【肉・魚】

31	手作りソーセージ	112
31	手作りポークハム	112
31	さんまの柔らか煮	113
31	さけのテリーヌ	113

自家製食品【野菜・くだもの】

31	ドライ野菜	114
31	ドライ野菜を使った焼きそば	114
31	セミドライトマト	114
31	ドライハーブ	115
31	ドライフルーツ7種 (バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、 ぶどう、いちご、パイナップル)	115

自家製食品【コンフィチュール】

手動	いちごのコンフィチュール	116
手動	ブルーベリーのコンフィチュール	116
手動	オレンジのコンフィチュール	116
手動	ココナツのコンフィチュール	116
手動	キウイのコンフィチュール	116
手動	なしのコンフィチュール	116
手動	みかんのコンフィチュール	117
手動	りんごのコンフィチュール	117

自家製食品【ヨーグルト】

手動	ヨーグルト	117
	ヨーグルトソース	117

パン・ピザ

32	簡単パン	118
32	簡単レーズンパン	118
32	簡単セサミパン	118
32	簡単あんパン	119
32	簡単クリームパン	119
32	簡単全粒粉パン	119
32	油で揚げないカレーパン	119
33	フランスパン	120
33	ブール	121
33	シャンピニオン	121
33	ベーコンエビ	121
手動	バターロール（ロールパン）	122
手動	山形食パン	123
手動	トースト	123
34	ピザ（クリスピーピザ）	124
手動	市販のピザ	124
手動	ピザ（パン生地）	125
手動	シーフードピザ	125

焼き物

キッシュ

いため物

蒸し物
(油を使わない)

煮物・スープ
ごはん物・麺
自家製食品

パン・ピザ
セラット朝食

オーブン同時
スイーツ
インスタント飲み物

下ゆで

簡単朝食セット

48 簡単朝食セット	126, 127
主菜: トースト 5 種	126
トースト (プレーン)	
ピザトースト	
チエルシートースト	
アップルトースト	
フレンチトースト	
副菜	127
目玉焼き	
巣ごもり卵	
いり卵	
チーズ目玉焼き	
ベーコンエッグ	
野菜のベーコン巻き	
ワインナーのベーコン巻き	
トマトのツナのせ	

2品同時オーブン

「お総菜 2 品」、「お菓子 2 品」の組み合わせメニュー一覧	128, 129
---------------------------------	----------

スイーツ

35 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	130
35 チーズケーキ	131
手動 スフレチーズケーキ	131
手動 シフォンケーキ (プレーン)	132
手動 カプチーノシフォンケーキ	133
手動 ココアシフォンケーキ	133
手動 抹茶とレーズンのシフォンケーキ	133

手動 ロールケーキ (プレーン)	134
手動 モカロールケーキ	134
手動 抹茶ロールケーキ	134
手動 ショコラロールケーキ	135
手動 ダックワーズ	135
手動 チョコガナッシュクリーム	135
手動 パウンドケーキ (プレーン)	136
手動 チョコバナナケーキ	136
手動 りんごケーキ	136
手動 カラメルケーキ	136
手動 マーブルケーキ	136
手動 ボーロ	136
手動 マドレーヌ	137
手動 ブラウニー	137
手動 マフィン	137
手動 チョコチップマフィン	137
手動 紅茶マフィン	137
手動 型抜きクッキー	138
手動 絞り出しクッキー	138
手動 アーモンドクッキー	138
手動 ピーナッツクッキー	138
手動 スノーカッキー	139

手動 アップルパイ	140
手動 りんごのプリザーブ	140
手動 焼きりんご	141
手動 りんごのコンポート	141
手動 いちごジャム	141
手動 スコーン	141
手動 スイートポテト	142
手動 プチパイ	142
手動 蒸しパン	142
手動 簡単蒸しパン	142
36 蒸しチョコレートケーキ	143
37 柔らかプリン	143
手動 シュークリーム	144
手動 カスタードクリーム	144
手動 エクレア	145
手動 ココアマカロン	145
手動 抹茶マカロン	145
手動 桜色のマカロン	145
手動 塩キャラメルクリーム	145
手動 チョコまんじゅう	146
手動 みつまんじゅう	146
手動 黄金いも	146
手動 コーヒーゼリー	147
手動 レモンゼリー	147
手動 オレンジゼリー	147
手動 グレープゼリー	147
手動 切りもち・市販のパックもち	147
フルーツ大福	147
あべ川もち	147
いそべ巻き	147

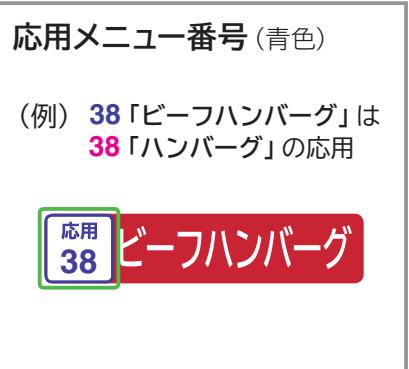
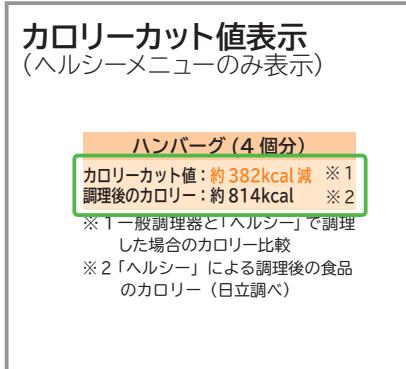
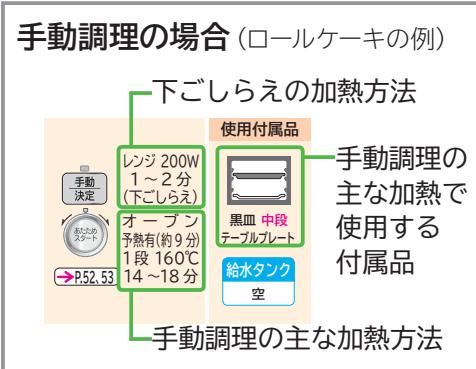
あたため・飲み物・インスタント食品

3 牛乳のあたため	148
3 ホットチョコレート	148
4 酒かん	148
6 ごはんのあたため	148
6 お総菜のあたため	148
7 総菜パンあたため	148
9 中華まんあたため	149
10 天ぷらあたため	149
インスタント食品	149

下ゆで

12 ほうれん草のおひたし	150
12 もやしのナムル	150
12 白菜のナムル	150
12 キャベツの酢漬け	150
12 白菜の酢漬け	150
12 野菜サラダ	151
13 酢ごぼう	151
13 ポテトサラダ	151
12・13 イタリアンサラダ	151

料理集の見かた



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	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	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	ラードは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		

- 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。
- 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)
- 料理写真是調理後盛りつけた物です。

料理集本文に記載している [] はオートメニューを示し、[] [] [] は手動調理を示します。

焼き物

グラタン

いため物

蒸し物
(油を使わない)

煮物スープ

ごはん物 麺

自家製食品

パン・ピザ

簡単朝食

オ2
一
品
同
時

下ゆで

焼き物【肉】

オート
20 鶏手羽中のグリル

あたため スタート	レンジ オーブン グリル	使用付属品 焼網 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.42		

加熱時間の目安 約 28 分



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
 ④ 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。
 ②①を皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き
 [20 鶏手羽中のグリル]で焼く。

20 鶏手羽中のグリル のコツ

- 1回に焼ける分量は0.8倍~表示の分量です。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 加熱が足りなかつたときは
グリルで様子を見ながら加熱します。→P.50

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[50 脱臭]で加熱してください→P.60
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周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

オート
23 ポークグリル

あたため スタート	レンジ オーブン グリル	使用付属品 焼網 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.42		

加熱時間の目安 約 20 分



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
 ④ 塩 小さじ1
 サラダ油 大さじ1

作りかた
 ①豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み30分おく。
 ②①を焼網の中央に並べ、テーブルプレートに置き[23 ポークグリル]で焼き、赤ワインソースを添える。

赤ワインソース

材料・作りかた

ポークグリルを加熱後のテーブルプレート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)を合せ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ

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。
 「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.49

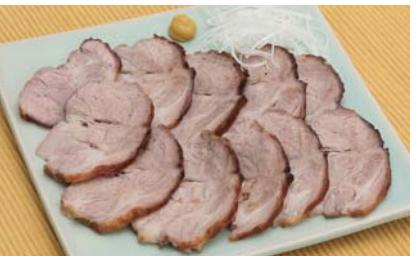
23 ポークグリル のコツ

- 1回に焼ける分量は2~4枚です。
- 肉に含まれる脂の量によって焼き色がかわります
3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 加熱が足りなかつたときは
グリルで様子を見ながら加熱します。→P.50
- テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 仕上がり具合は
竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは皿に移しかえ[レンジ]500W約2分ほど加熱します。→P.46~48

オート
24 焼き豚

あたため スタート	レンジ オーブン グリル	使用付属品 焼網 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.42		

加熱時間の目安 約 45 分



材料 (3~4人分)
 豚肩ロース肉(かたまり) 約500g
 しょうが(みじん切り) 1かけ
 長ねぎ(みじん切り) 1/2本
 ④ 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給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 ②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、冷蔵室で半日以上おく。

③焼網の中央に汁けを切った②をのせ、テーブルプレートに置き[24 焼き豚]で焼く。
 ④加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

応用
24 ひとつくち焼き豚

材料・作りかた

豚肩ロース肉を豚バラ肉(12等分に切る)にかえ、焼き豚を参考して焼く。

24 焼き豚 のコツ

- 1回に焼ける分量は300~500gです。直径は4~6cmの物を使います。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 加熱が足りなかつたときは
オーブン[予熱無][1段][190°C]で様子を見ながら加熱します。→P.51
- テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 仕上がり具合は
竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは皿に移しかえ[レンジ]500W約2分ほど加熱します。→P.46~48

オート
25 ローストチキン

あたため スタート	(予熱有) オーブン 過熱水蒸気	使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.44,45		

予熱
加熱時間の目安 約 14 分
約 69 分

材料 (1羽分)
 若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物) 1羽
 レモン 1/2個
 塩 小さじ2
 こしょう 少々
 にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) 各100g
 サラダ油 適量

作りかた
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 ②鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。

③手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。

④黒皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。

⑤食品を入れずに[25 ローストチキン]で予熱する。

⑥予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。

オート
26 ローストビーフ

あたため スタート	レンジ オーブン 過熱水蒸気	使用付属品 焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.42		

加熱時間の目安 約 41 分



材料 (5~6人分)
 牛もも肉(かたまり) 約800g
 塩、こしょう 各少々
 にんにく(すりおろす) 1片
 サラダ油 小さじ1/2

作りかた
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 ②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。
 ③②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き[26 ローストビーフ]で焼く。
 ④十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)とともに器に盛る。

26 ローストビーフ のコツ

- 1回に焼ける分量は500~800gです。

牛肉は
直径5~7cmの物を使います。室温に戻してから加熱します。

- 加熱が足りなかつたときは

オーブン[予熱無][1段][200°C]で様子を見ながら加熱します。→P.51

- テーブルプレートの汚れが気になるときは

オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

- 切るときは

冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

オート
27 スペアリブ

あたため スタート	レンジ オーブン 過熱水蒸気	使用付属品 焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.42		

加熱時間の目安 約 33 分



材料 (4人分)
 スペアリブ 約800g(6~8本)
 塩、こしょう 各少々
 トマトケチャップ 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2
 塩 小さじ1/4
 こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 ②スペアリブは骨にそって2/3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけて、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
 ③焼網の中央に、②の骨側を上にして寄せて並べ、テーブルプレートに置き[27 スペアリブ]で焼く。

27 スペアリブ のコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。

- テーブルプレートの汚れが気になるときは

オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

- 切るときは

皿に移しかえ[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。→P.46~48

オート 38 ハンバーグ (標準)

使用付属品
レンジ 600W 約2分30秒 (下ごしらえ)
オーブン
→P.42
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 19 分

材料 (4個分)

Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(約100g)
バター 15g
合びき肉 300g
パン粉 カップ3/4(約30g)
牛乳 大さじ3
Ⓑ 卵(溶きほぐす) 1個
塩 小さじ1/2弱
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Ⓐを入れレンジ600W 約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
→P.46~48
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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

ヘルシー 38 ハンバーグ (ヘルシー)

使用付属品
レンジ 600W 約2分30秒 (下ごしらえ)
オーブン
(予熱有) 過熱水蒸気グリル
→P.43
給水タンク 満水

予熱 加熱時間の目安 約 4 分 約 25 分

ハンバーグ (4個分)

カロリーカット値: 約382kcal 減 ※1
調理後のカロリー: 約814kcal ※2
※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[50 脱臭]で加熱してください(→P.60)
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周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

[38 ハンバーグ]のコツ

- 1回に焼ける分量は2~6個です。
- 生地の作りかたはねらないうようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作り、焼くと、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 加熱が足りなかったときは[グリル]で様子を見ながら加熱します。
→P.50
- 生地作りにクッキングカッター やプロミキサーを使って作るときはそれぞれの取扱説明書を参照します。

応用 38 豆腐入りハンバーグ



(下ごしらえ)
レンジ 600W 約2分30秒、約1分10秒

作りかた

①耐熱容器にⒶを入れレンジ600W 約2分30秒で加熱する。豆腐は皿にのせてレンジ600W約1分10秒で加熱し、水切りする。ひじきは水で戻す。
→P.46~48
②①を容器に入れ、Ⓑも加えてよく混ぜ、4等分する。
③手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。

④黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて中段にセットし[38 ハンバーグ]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

応用 38 ピーマンの肉詰め



(下ごしらえ)
レンジ 600W 仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約 22 分

材料 (16個分)

ピーマン 8個
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
Ⓑ 卵(溶きほぐす) 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Ⓐを入れレンジ600W 約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。
→P.46~48
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いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
③ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰める。
④③を黒皿に並べて中段にセットし[38 ハンバーグ]仕上がり調節強で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

応用 38 いわしのハンバーグ

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約 18 分

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
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。

手動 牛肉の塩釜焼き

手動 決定 あたため スタート	13 根菜 仕上がり調節弱 (下ごしらえ) オーブン 予熱無 →P.51	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
--------------------------	---	--



材料(3~4人分)

牛もも肉(かたまり).....	500g
塩、こしょう.....	各適量
④塩.....	500g
⑤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
⑥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 ジャガイもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **13 根菜** 仕上がり調節弱で加熱し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.40,41
- 2 ボウルに④を入れてよく混ぜる。
- 3 黒皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせる。
- 4 ③の上に①をのせて、②をかぶせ手でしっかりと押さえ、**中段**にセットし **オーブン** **予熱無** **1段** **170℃** **40~46分**で焼く。
- 5 加熱後、20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割り、肉を切り分けてジャガイもとクレソンを盛りつけ、混ぜ合わせた⑥をかける。

「**13 根菜**」の使いかた→P.40,41
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**50 脱臭**で加熱してください→P.60
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周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

オート 39 鶏のハーブ焼き(標準)



使用付属品

手動 決定 あたため スタート	レンジ オーブン グリル →P.42	焼網 テーブルプレート 給水タンク 空
--------------------------	-----------------------------	------------------------------

加熱時間の目安 約27分

材料(2枚分)

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
⑦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開け、厚みのあるところには切り目を入れて⑦をまぶす。
- 2 ①の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **39 鶏のハーブ焼き**で焼く。

手動 鶏の照り焼き

手動 決定 あたため スタート	オーブン 予熱無 1段 200℃ 23~30分 →P.51	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
--------------------------	---	--



材料(2枚分)

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、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合せた⑦に30分~1時間ほどつけておく。

②黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、**中段**にセットし **オーブン** **予熱無** **1段** **200℃** **23~30分**で焼く。
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 鶏の三味焼き

手動 決定 あたため スタート	オーブン 予熱無 1段 200℃ 23~30分 →P.51	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
--------------------------	---	--



材料(2枚分)

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、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合せた⑦に30分~1時間ほどつけておく。
- 2 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、**中段**にセットし **オーブン** **予熱無** **1段** **200℃** **23~30分**で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

39 鶏のハーブ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~3枚分です。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
- 加熱が足りなかつときはグリルで様子を見ながら加熱します。→P.50

手動 焼きとり

手動 決定	過熱水蒸気 グリル 25~36分	使用付属品 焼網 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水
手動 決定	過熱水蒸気 グリル 25~36分	使用付属品 焼網 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水



材料 (12くし分)

鶏もも肉 (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
Ⓑ ししおがらし (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給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②合わせたⒶの中にⒶをつ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- ③②を焼網に並べ、黒皿に置いて下段にセットし過熱水蒸気グリル25~36分で焼く。

「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」[→P.54](#)

手動 バーベキュー

手動 決定	レンジ 600W 約50秒 (下ごしらえ) 過熱水蒸気 グリル 25~36分	使用付属品 焼網 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水
手動 決定	過熱水蒸気 グリル 25~36分	使用付属品 焼網 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水



材料 (4くし分)

牛ロース肉 (3cmの角切り).....	100g
えび (殻つき).....	2尾
いか (ひとくち大に切る).....	50g
ほたて.....	2個
にんじん (ひとくち大に切る)・小1/2本 (約50g).....	1/2個
玉ねぎ (くし型切り).....	1/2個
ピーマン (半分に切る).....	2個
なす (輪切りにして、塩水につける).....	1個
生しいたけ.....	4枚
赤パプリカ、黄パプリカ (ひとくち大に切る)・各1/4個	
塩、こしょう.....	各少々

手動 鶏手羽先のつけ焼き

手動 決定	オーブン 予熱無 1段 200°C 23~30分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
手動 決定	給水タンク 空	使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空



材料 (3~4人分)

鶏手羽先 (1本約60gの物).....	8本
しょうゆ.....	大さじ2
Ⓐ 酒.....	大さじ1弱
みりん.....	小さじ1

手動 チキンソテー

手動 決定	オーブン 予熱無 1段 230°C 23~30分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
手動 決定	給水タンク 空	使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空



材料 (2枚分)

鶏もも肉 (1枚約250gの物).....	2枚
塩、こしょう.....	各少々
小麦粉 (薄力粉).....	適量
酒.....	適量
みりん.....	各少々

手動 鶏ささみロール

手動 決定	オーブン 予熱無 1段 230°C 23~30分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
手動 決定	給水タンク 空	使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空



材料 (10個分)

鶏ささみ.....	10本
焼きのり (1枚を8等分した物).....	10枚
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物).....	適量
塩、こしょう.....	各適量
砂糖、みりん.....	各大さじ1強
卵 (溶きほぐす).....	1/3個

手動 豚肉のごまみそ焼き

手動 決定	オーブン 予熱無 1段 230°C 23~28分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
手動 決定	給水タンク 空	使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空



材料 (4枚分)

豚ロース肉 (厚さ1cmで1枚約100gの物).....	4枚
白すりごま.....	大さじ4
赤みそ、白みそ.....	各30g
砂糖、みりん.....	各大さじ1強
卵 (溶きほぐす).....	1/3個

作りかた

- ①ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ②8等分に切ったのりに、チーズをのせ、タテに3つ折りにしておく。
- ③①の開いた面に②をのせ、巻き終わりにのりがはみ出さないように全体を巻く。
- ④黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べ中段にセットしオーブン予熱無1段230°C23~30分で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」[→P.51](#)

手動 塩焼きとり

材料・作りかた

焼きとりの材料および作りかたを参考し、調味料Ⓐを塩(適量)にかえて焼く。

手動 鶏もも肉のバーベキュー

材料・作りかた

バーベキューの材料および作りかたを参考し、牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)にかえて焼く。

手動 豚バラ肉のバーベキュー

材料・作りかた

バーベキューの材料および作りかたを参考し、牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)にかえて焼く。

焼き物【魚】

オート
22 塩ざけ

	あたため スタート
(予熱有) グリル 過熱水蒸気	
→P.44,45	

使用付属品
黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水予熱
加熱時間の目安
約 4 分
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給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
③食品を入れずに [22 塩ざけ] で予熱をする。
④予熱終了音が鳴ったら、②を **上段** にセットして焼く。
⑤食品を入れずに [22 塩ざけ] で予熱をする。
⑥予熱終了音が鳴ったら、④を **上段** にセットして焼く。応用
22 生ざけの塩焼き材料・作りかた
生ざけ (1切れ約 80g の物・4切れ) に塩をふってから、塩ざけの作りかたを参考して焼く。応用
22 塩さば材料・作りかた
塩さば (1切れ約 100g の物・4切れ) を塩ざけの作りかたを参考して焼く。応用
22 さばのごま焼き材料 (8個分)
さば (3枚におろした物)
..... 2枚 (約 360g)④ しょうゆ 大さじ 2
④ 砂糖 大さじ 1/2
④ 酒 大さじ 1
④ しょうが汁 小さじ 1
白ごま (あらくきざんだ物) 適量作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②さばは1枚を4つに切り、合わせた④に約15分以上つけて下味をつける。
③②の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶす。
④黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
⑤食品を入れずに [22 塩ざけ] で予熱をする。
⑥予熱終了音が鳴ったら、④を **上段** にセットして焼く。応用
22 生さばの塩焼き材料・作りかた
生さば (1切れ約 100g の物・4切れ) に塩をふってから、塩ざけの作りかたを参考して焼く。応用
22 干物いろいろ
(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)仕上がり調節 **弱**
予熱 約 4 分
加熱時間の目安 約 22 分材料・作りかた
干物 (1枚 100 ~ 120g の物・2枚) (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など) は、塩ざけの作りかたを参考して仕上がり調節 **弱** で焼く。応用
22 ぶりの照り焼き材料 (4切れ分)
ぶりの切り身 (1切れ約 100g の物)
..... 4切れ④ しょうゆ カップ 1/4
④ みりん カップ 1/4

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②切り身の水けをふき取り、合わせた④に30分~1時間つける。
③黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
④食品を入れずに [22 塩ざけ] で予熱をする。
⑤予熱終了音が鳴ったら、③を **上段** にセットして焼く。オート
29 さけのホイル焼き

	あたため スタート
オー ブン	
→P.42	

加熱時間の目安
約 25 分材料 (4人分)
生ざけの切り身 (1切れ約 80g の物)
..... 4切れ④ 大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 4尾
④ 生しいたけ (石づきを取る) 4枚
④ 玉ねぎ (薄切り) 1個 (約 200g)
④ レモン (薄切り) 4枚
④ バター (5mm 角に切る) 40g
④ 塩、こしょう、レモン汁 各少々

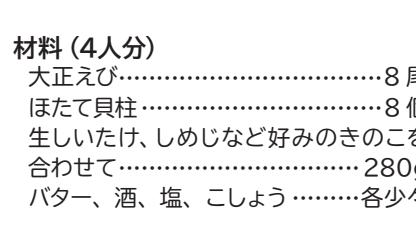
作りかた

①さけはかるく塩、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4等分してのせ、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、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒皿に図のようにヨ さけのホイル焼きの並べかたを参考して黒皿に並べる。

④③を **中段** にセットし、[29 さけのホイル焼き] で焼く。応用
29 えびとほたてのホイル焼き

	あたため スタート
オー ブン	
→P.51	

加熱時間の目安
約 25 分材料 (4人分)
大正えび 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、さけのホイル焼きの並べかたを参考して黒皿に並べる。
③②を **中段** にセットし [29 さけのホイル焼き] で焼く。

● 加熱が足りなかったときは [オーブン 予熱無 1段 180°C] で様子を見ながら加熱します。→P.51

手動
たいの塩釜焼き

	手動 決定
オー ブン	
→P.51	

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 空材料 (1尾分)
たい (1尾約 400g の物) 1尾
塩 500g
卵白 1個分
④ 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
④ 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たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってから腹に④を詰める。
②ボウルに④を入れてよく混ぜる。
③黒皿にオーブンシートを敷き、①をのせ、②をかぶせ手でしっかり押さえ、中段にセットし [オーブン 予熱無 1段 170°C 40 ~ 46 分] で焼く。

④ 加熱後、フォークなどで釜を割り、好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

29 さけのホイル焼き のコツ

● 1回に焼ける分量は 表示の分量です。
● 加熱が足りなかったときは アルミホイルから皿に移しかえ、ラップをして [レンジ 500W] で様子を見ながら加熱します。→P.46~48

お願い

● 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは [50 脱臭] で加熱してください。→P.60
● 臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
● ドアの周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

手動 さけのムニエル

手動 決定 あたため スタート	レンジ 200W 約 1分 (下ごしらえ) オーブン 予熱無 1段 230°C 23~30分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.51		



材料(4切れ分)

生だけ(1切れ約100gの物)…4切れ
塩、こしょう…各少々
小麦粉(薄力粉)…大さじ3
バター…20g
タルタルソース…適量

作りかた

- ①さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
- ②耐熱容器にバターを入れ
レンジ200W 約1分で加熱して溶かす。
→P.46~48
- ③黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①を並べ、
中段にセットし オーブン 予熱無
1段 230°C 23~30分で焼く。
- ④加熱後皿に盛り、タルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 まぐろのソテー

手動 決定 あたため スタート	オーブン 予熱無 1段 230°C 23~30分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.51		



材料(4枚分)

まぐろの切り身(約100gの物)…4枚
粒さんしょう…小さじ1
しょうゆ…カップ½
Ⓐ 砂糖、みりん…各カップ¼
卵(溶きほぐす)…大さじ1

作りかた

- ①まぐろはⒶを合わせた物につけ、冷蔵室に一晩おく。
- ②黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①を並べ、
中段にセットし オーブン 予熱無
1段 230°C 23~30分で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 さんまの香草焼き

手動 決定 あたため スタート	グリル 8~12分 裏返して 6~10分	使用付属品 黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.50		



材料(4尾分)

さんま(1尾150gの物)…4尾
粒さんしょう…小さじ1
しょうゆ…カップ½
Ⓐ 塩、こしょう…各少々
にんにく(薄切り)…1片
香草(ローズマリー、ティル、フレンチトランボン等)…各適量
トマト(あらめのみじん切り)…適量
レモン(輪切り)…適量
(バジルソース)

バジル…15~20枚
にんにく(すりおろす)…1/3片
粉チーズ…大さじ1
塩…少々

作りかた

- ①さんまはナナメに2等分し、さっと洗って水けをふき取り、混ぜ合わせたⒶに15分以上つけておく。
- ②黒皿にアルミホイルを敷き、①のさんまを盛りつけたときに上になる方を下にして中央に寄せて並べ、上段にセットし、
グリル 8~12分で焼く。
- ③裏返して、①でつけ込んでいたにんにくをさんまの上にのせ、
グリル 6~10分で焼く。

④バジルはペースト状になるまで十分きざみ、にんにくと粉チーズ、塩を加えて混ぜておく。
⑤③の加熱後、皿に盛り、バジルソースとトマトをかけ、レモンを添える。

「グリル加熱の使いかた」→P.50

焼き物【その他】

オート 21 焼き野菜

手動 決定 あたため スタート	オーブン (予熱有) グリル	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.44,45		

予熱 加熱時間の目安
約 13分
約 15分



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
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
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キャベツ、赤キャベツは芯を残したままくし形に切り、他の野菜はひとくち大または薄めに切る。
- ②食品を入れずに21焼き野菜で予熱する。
- ③黒皿にオーブンシートを敷き①を広げてのせる。
- ④予熱終了音が鳴ったら③を中段にセットして焼く。
- ⑤加熱後皿に盛り、合わせたⒶを添える。

21 焼き野菜のコツ

- 1回に焼ける分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかつたときは
オーブン 予熱無 1段 190°C
で様子を見ながら加熱します。
→P.51

応用 21 野菜のマリネ



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食品を入れずに21焼き野菜で予熱する。
- ③黒皿にオーブンシートを敷き①を広げてのせる。
- ④予熱終了音が鳴ったら③を中段にセットして焼く。
- ⑤加熱後皿に盛り、合わせたⒶである。

応用 21 野菜の肉巻き



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。
- ③食品を入れずに21焼き野菜で予熱する。
- ④黒皿にオーブンシートを敷き②を広げてのせる。
- ⑤予熱終了音が鳴ったら④を中段にセットして焼く。

オート
30 焼きいも

使用付属品
スチーム オーブン 過熱水蒸気 →P.42
黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水
加熱時間の目安 約46分



材料 (4本分)
さつまいも (1本約250gの物) 4本

手動 ベークドポテト

使用付属品
手動 決定 あたため スタート
過熱水蒸気 オーブン 予熱無 250°C 約30分 230°C 10~30分 →P.54



材料 (4個分)
じゃがいも (1個約150gの物) 4個

手動 ハンガリアンポテト

使用付属品
手動 決定 あたため スタート
レンジ 600W 7分~7分30秒 約2分 (下ごしらえ) オーブン 予熱無 1段 230°C 20~25分 →P.51
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空



材料 (直径約21cmの耐熱焼き皿1皿分)
じゃがいも 大2個 (約400g)
トマト (湯むきにして1cmの角切り)
..... 1個 (約150g)
玉ねぎ (薄切り) 1個 (約200g)
バター 40g
塩、こしょう 各少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物、または粉チーズ適量) 50g

手動 トマトのチーズ焼き

使用付属品
手動 決定 あたため スタート
レンジ 200W 約2分 (下ごしらえ) オーブン 予熱無 1段 230°C 20~25分 →P.51
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空



材料 (6個分)

トマト (1個約150gの物) 6個
ツナ (オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)
..... 中1缶 (約100g)
Ⓐ パン粉 15g
にんにく (みじん切り) 1片
バジル (乾燥) 小さじ1
バター 40g
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物、または粉チーズ適量) 30g
パセリ (みじん切り) 少々
塩 小さじ1/3
こしょう 少々

作りかた

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- 耐熱容器にバターを入れレンジ200W約2分で加熱して溶かす。→P.46~48
- ②を①のトマトに詰め、③とチーズをふる。
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④を並べて、中段にセツ

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
「オーブン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.51

手動 しいたけのチーズ焼き

使用付属品
手動 決定 あたため スタート
オーブン 予熱無 1段 230°C 20~25分 →P.51
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空



材料 (12個分)

生しいたけ 大12枚
むきえび 30g
白ワイン 大さじ1
クリームチーズ (室温に戻す) 80g
小ねぎ (みじん切り) 少々
パン粉、粉チーズ 各適量

作りかた

- しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
- クリームチーズに①のえびと小ねぎを加えて混ぜ、12等分する。
- しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふる。

「オーブン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.51

30 焼きいものコツ

●1回に焼ける分量は
2~4本です。

細いさつまいも (180g以下の物)
や小さいさつまいも (130g以下の物) は、仕上がり調節弱で焼きます。

●加熱が足りなかつたときは

オーブン 予熱無 1段 210°C で
様子を見ながら加熱します。

→P.51

●太さは

直径約4cmの物が適しています。
それ以上に太い場合は1本を2等分するか、3等分して短くしてから加熱します。

グラタン

オート 28 グラタン

レンジ 600W 約5分30秒 (下ごしらえ)	レンジ 600W 約5分30秒 (下ごしらえ)
レジオーブン P.42 グリル	テーブルプレート 給水タンク 空
加熱時間の目安	約20分



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

作りかた

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの容器に①を入れレンジ600W約5分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。(P.46~48)
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- 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。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き28グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(P.46~48)

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する
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。

手動 ホワイトソース

材料・作りかた

- 材料の分量や加熱時間は下表を参考し、深めの耐熱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。
- 牛乳を少しづ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。
- 加熱後、②に塩、こしょうをしあき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(P.46~48)

分量	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
①小麦粉、バターを加熱 レンジ600W	1分~ 1分10秒	1分30秒~ 1分40秒	2分~ 2分10秒
②牛乳を加えて 加熱 レンジ600W	2~4分	5~7分	9~11分

手動 市販の冷凍グラタン



冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、中段にセットしオーブン予熱無1段210℃34~46分で焼く。



4皿は中央 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央に寄せる。に寄せる。に置く。

ひとくちメモ

- 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。)
- 焼網に並べて28グラタンで焼かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(P.51)

応用 28 ほたてとキムチのグラタン

(下ごしらえ)
レンジ600W 約5分30秒



材料(4人分)
マカロニ 80g
ほたて貝柱(厚みを半分に切る) 4個(約120g)
キムチ(ひとくち大に切る) 80g
玉ねぎ(薄切り) 100g
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

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器に①を入れレンジ600W約5分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。(P.46~48)
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- 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。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き28グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(P.46~48)

応用 28 野菜のグラタン

(下ごしらえ)
12葉・果菜 仕上がり調節 中 弱



材料(直径約21cmの耐熱焼き皿1皿分)

かぼちゃ(ひとくち大に切る) 1/4個(約200g)
カリフラワー(小房に分ける) 小1株(約200g)
生しいたけ 各少々
白ワイン 大さじ4
レモン汁、バター 各少々
玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)
ベーコン(1cm幅に切る) 2枚
ホワイトソース カップ2
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) 70g

作りかた

- かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは12葉・果菜仕上がり調節中で、カリフラワーは12葉・果菜仕上がり調節弱で、かたく絞って5cmの長さに切る。(P.40,41)
- かきは薄い塩水でサッと洗って水けを切り、えびは背わたを取って塩水で洗い、水けを切ってからそれぞれに塩、こしょうをする。生しいたけは石づきを取り、4つに切る。
- 浅い耐熱容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、ラップをする。
- ③をレンジ600W約5分で加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておく。(P.46~48)
- ホワイトソースに④の蒸し汁(約100mL)を混ぜる。
- バター(分量外)を塗った焼き皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ⑥を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き28グラタンで焼く。

「12葉・果菜の使いかた」(P.40,41)

応用 28 ほうれん草とかきのグラタン

(下ごしらえ)
12葉・果菜 レンジ600W 約5分



材料(直径約21cmの耐熱焼き皿1皿分)
ほうれん草 400g
かき(むき身) 300g
むきえび 150g
生しいたけ 中4枚
白ワイン 大さじ4
レモン汁、バター 各少々
香辛料(ローリエ、セロリの葉など) 少々
ホワイトソース カップ2
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) 適量
塩、こしょう 各少々

作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み、12葉・果菜で加熱して冷水を取り、水けをかたく絞って5cmの長さに切る。(P.40,41)
- かきは薄い塩水でサッと洗って水けを切り、えびは背わたを取って塩水で洗い、水けを切ってからそれぞれに塩、こしょうをする。生しいたけは石づきを取り、4つに切る。
- 浅い耐熱容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、ラップをする。
- ③をレンジ600W約5分で加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておく。(P.46~48)
- ホワイトソースに④の蒸し汁(約100mL)を混ぜる。
- バター(分量外)を塗った焼き皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ⑥を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き28グラタンで焼く。

「12葉・果菜の使いかた」(P.40,41)

「レンジ加熱の使いかた」(P.46~48)

応用 28 えびのドリア

グラシ

レンジ 600W 約4分
約1分30秒
レンジ 200W 約1分
(下ごしらえ)
→P.42 レンジジ
オーブン
グリル
焼網
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安
材料(4人分)

むきえび(背わたを取る)..... 200g
玉ねぎ(みじん切り)..... 1/2個(約100g)
生しいたけ(薄切り)..... 4枚
バター..... 25g
ホワイトソース(材料・作りかた→P.90)
..... カップ2
冷やごはん..... 400g
バター..... 15g
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深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ
レンジ600W[約4分]で加熱し、ホワ
イトソースである。→P.46~48
- ②大きめの耐熱容器にバターを入れ
レンジ200W[約1分]で加熱し、溶かす。
- ③②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく
塩、こしょう(各少々・分量外)をして
レンジ600W[約1分30秒]で加熱する。



応用 28 ラザニア

グラシ



材料(20×20×5cmの耐熱焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん)..... 6枚(約100g)
ミートソース..... 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかた→P.90)
..... カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)
..... 120g

作りかた

- ①大きめの鍋でラザニアをかために
ゆで、水に入れて冷まし、水けを切る。
- ②バター(分量外)を塗った焼き皿に
ホワイトソース、①、ミートソースの
順に3~4段に重ね、チーズをのせる。
- ③②を焼網の中央にのせ、テーブルプレ
レートに置き[28グラタン]で焼く。

手動 きのこのキッシュ

グラシ

手動決定
あたためスタート
オーブン予熱無
1段 210°C
30~40分
→P.51

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



材料(直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)

しめじ(小房に分ける)..... 100g
生しいたけ(薄切り)..... 6枚
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
Ⓐスープ(固体スープの素1/4個を溶く)
..... 30mL
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
Ⓑスープ(固体スープの素1/4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、きのこ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Ⓐを入れてよく
かき混ぜ、裏ごしする。
- ③②に①とチーズ2/3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。
- ④③を黒皿にのせ、中段にセットし
オーブン[予熱無]1段[210°C]30~40分
で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 ベーコンと玉ねぎのキッシュ

グラシ

手動決定
あたためスタート
オーブン予熱無
1段 210°C
30~40分
→P.51

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



材料(直径21cmの耐熱焼き皿1皿分)

ベーコン(1cm幅の細切り)..... 100g
玉ねぎ(薄切り)..... 1/2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
Ⓐスープ(固体スープの素1/4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Ⓐを入れてよく
かき混ぜ、裏ごしする。
- ③②に①とチーズ2/3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。
- ④③を黒皿にのせ、中段にセットし
オーブン[予熱無]1段[210°C]30~40分
で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 ほうれん草のキッシュ

グラシ

手動決定
あたためスタート
オーブン予熱無
1段 210°C
30~40分
→P.51

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



材料(直径21cmの耐熱焼き皿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
Ⓐスープ(固体スープの素1/4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、
12葉・果菜で加熱して冷水に取り、
水けを切ってかたく絞り、3cmの長さ
に切る。→P.40.41
- 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Ⓐを入れてよく
かき混ぜ、裏ごしする。
- ④ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよく
かき混ぜ、裏ごしする。
- ⑤③に②とチーズ2/3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。
- ⑥③を黒皿にのせ、中段にセットし
オーブン[予熱無]1段[210°C]30~40分
で焼く。

「12葉・果菜の使いかた」→P.40.41

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 なすとトマトのチーズグラタン

グラシ

手動決定
あたためスタート
レンジ 600W 約1分20秒
(下ごしらえ)
オーブン予熱無
1段 210°C
30~40分
→P.51



材料(直径約21cmの耐熱焼き皿1皿分)
なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける)
..... 2個(約140g)
サラダ油..... 大さじ2
トマト..... 大1個(約200g)
牛ひき肉..... 100g
Ⓐ玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個(約50g)
バター..... 10g
塩、こしょう、ナツメグ..... 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)
..... 60g

作りかた

- ①フライパンにサラダ油を熱し、なす
をいため、塩、こしょうをする。
- ②トマトは皮を湯むきし、7~8mm
の輪切りにして種を取り除く。
- ③Ⓐを耐熱容器に入れてレンジ600W
約1分20秒で加熱し、あら熱を取つ
てからひき肉と合わせてよくねり混
ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加え
て混ぜる。→P.46~48
- ④焼き皿にバター(分量外)を塗って
③を詰め、上に①と②を交互に並べ
てチーズをふる。
- ⑤④を黒皿にのせ、中段にセットし
オーブン[予熱無]1段[210°C]30~40分
で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

いため物

オート17 焼きそば

レンジ	使用付属品 あたためスター
→P.42	
加熱時間の目安 約6分	給水タンク 空



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かるくラップをする。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き
17 焼きそば 仕上がり調節 [やや強] で加熱し、かき混ぜる。

17 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きません。
- 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°C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.46~48)

応用17 焼きうどん

仕上がり調節 [やや強]	約7分
加熱時間の目安	
約6分	

材料(1~2人分)

うどん(ゆでた物).....1玉
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
かつおぶし.....適量

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、しょうゆをかけ、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き
17 焼きそば 仕上がり調節 [やや強] で加熱し、かき混ぜる。

応用17 ホイコウロウ

(豚肉とキャベツの辛みそいため)

仕上がり調節 [やや弱]	約5分
加熱時間の目安	
約5分	

材料(2~3人分)

豚ロース肉(薄切り、ひとくち大に切る)	1玉
.....	100g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g
にんじん(薄切り)	50g
Ⓐ ピーマン(種を取り、乱切り)	2個
ねぎ(5mm幅のナナメ切り)	50g
みそ	小さじ1
酒	小さじ2
Ⓑ 砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2

作りかた

- ①豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ②深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ③②をテーブルプレートの中央に置き
17 焼きそば 仕上がり調節 [やや弱] で加熱し、かき混ぜる。

ひとくちメモ

- Ⓑのかわりに市販のホイコウロウの素(液状の物約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

応用17 鶏肉とキャベツの辛みそいため

材料・作りかた

ホイコウロウの材料および作りかたを参考し、豚肉を鶏もも肉(100g・そぎ切り、ひとくち大に切る)にかけて加熱する。

応用17 チンジャオロウスー(牛肉とピーマンの細切りいため)

(牛肉とピーマンの細切りいため)

仕上がり調節 [やや弱]	約5分
加熱時間の目安	
約5分	
材料(2~3人分)	
牛もも肉(細切り).....150g	
塩、こしょう.....各少々	
片栗粉.....小さじ1	
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り).....4個	
ゆでたけのこ(細切り).....50g	
しょうゆ.....小さじ1	
オイスターソース.....大さじ1	
酒.....大さじ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牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ②深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ③②をテーブルプレートの中央に置き
17 焼きそば 仕上がり調節 [やや弱] で加熱し、かき混ぜる。



応用17 ゴーヤーチャンプルー

(下ごしらえ)
レンジ600W
レンジ500W

仕上がり調節 [やや弱]
加熱時間の目安

約2分30秒
約1分

材料(2~3人分)

ゴーヤー	1本(約200g)
卵	1個
木綿豆腐	1/2丁(約150g)
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	1/2個(約50g)
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
酒	大さじ1
Ⓐ 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ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木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないでレンジ[600W]約2分30秒で加熱し、ふきんなどで水けをふき取り、水切りしておく。(→P.46~48)
- ③卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ[500W]約1分で加熱し、いり卵にしておく。
- ④深めの皿に①と手でくずした②、豚肉、赤パプリカ、合わせたⒶを入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ⑤④をテーブルプレートの中央に置き
17 焼きそば 仕上がり調節 [やや弱] で加熱し、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

蒸し物

オート16 茶わん蒸し



加熱時間の目安 約30分



材料 (4個分)

卵	2個 (約100mL)
だし汁	350~400mL
Ⓐ しょうゆ、塩	各小さじ1/2
みりん	小さじ1
鶏肉 (そぎ切り)	約40g
酒	少々
えび (殻つき)	小4尾 (約40g)
かまぼこ (薄切り)	8枚
干ししいたけ (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

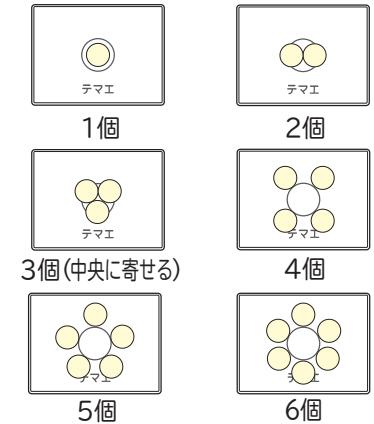
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 2~3分で加熱する。→P.46~48
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて16茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

16 茶わん蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は 1~6個まで作れます。
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が1個約200g前後の物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は 20~25°Cにします。低いときは、仕上がり調節を強に、高いときはに弱で加熱します。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは 1回に作る数によって下図を参照して並べます。4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



加熱室は冷ましてから

オーブン、グリル、50脱臭

使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋などを使い、気をつけて出してください。

加熱が足りなかったときは

レンジ200Wで、様子を見ながら加熱します。→P.46~48

応用16 手作り豆腐

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約23分



材料 (4個分)

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1/2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
Ⓑ 片栗粉	小さじ1
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ16茶わん蒸し仕上がり調節弱で加熱する。
- 小さめの鍋にⒶを入れて煮立て、Ⓑ (水溶き片栗粉) を加え、とろみをつける。
- ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

ひとくちメモ

- でき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てもよいでしょう。

オート18 白身魚の姿蒸し



加熱時間の目安 約35分



材料 (2~3人分)

かれい (1尾約400gの物)	1尾
長ねぎ	1本
<あん>	
Ⓐ だし汁	大さじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
Ⓑ 片栗粉	小さじ1
水	50mL
しょうが (すりおろす)	適量
あさつき (小口切り)	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎの白い部分は4~5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り、白髪ねぎにする。
- 長ねぎの青い部分は4~5cmのナメ切りにする。
- 黒皿に、30×60cmの大きさに切ったオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を両目がある方を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。汁けが出ないようにオーブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。



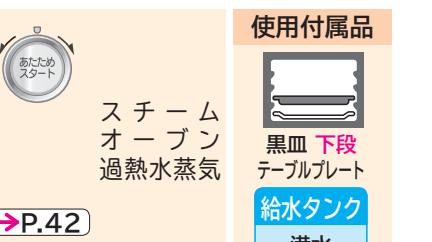
- ⑤を下段にセットし18白身魚の姿蒸しで加熱する。

- 皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

18 白身魚の姿蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は 表示の分量です。
- 加熱室は冷ましてから オーブン、グリル、50脱臭使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
- 仕上がり具合は 一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がりが若干異なります。
- 加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気オーブン予熱無160°Cで様子を見ながら加熱します。→P.54

オート19 豚肉の蒸し物



加熱時間の目安 約30分



材料 (3~4人分)

豚バラ肉 (薄切り)	300g
塩、こしょう	各少々
<あん>	
Ⓐ しょうが汁	小さじ1
Ⓑ 酒	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	200mL
コーン (缶詰)	15粒
しょうゆ、酢、ねりがらし	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。
- 黒皿にオーブンシートを敷き、野菜を広げてのせる。
- ③の上に②を広げてのせて平らにする。厚めのペーパータオルを2枚使用して野菜がはみ出さないように黒皿にかぶせ、水を全体にかける。
- ④を下段にセットし19豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、合わせたⒷを添える。

19 豚肉の蒸し物のコツ

- 1回に作れる分量は 豚肉の蒸し物は2~4人分です。キャベツの皮シューまいは表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱室は冷ましてから オーブン、グリル、50脱臭使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
- 仕上がり具合は 一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がりが若干異なります。
- 加熱が足りなかったときは 皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.46~48

応用19 キャベツの皮シューまい



(下ごしらえ)

12 葉・果菜

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約24分



材料 (15個分)

キャベツ	約3枚(約150g)
豚ひき肉	130g
しょうが汁	適量
水	大さじ1
Ⓐ 塩	少々
しょうが汁	小さじ1
Ⓑ 酒	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
水	200mL
コーン (缶詰)	15粒
しょうゆ、酢、ねりがらし	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み12葉・果菜で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。→P.40、41
- 豚ひき肉はⒶの材料とⒷのみじん切りしたキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
- 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューまいを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- 黒皿にオーブンシートを敷き④を並べ、厚めのペーパータオルを2枚使用してシューまい全体が隠れるようにかぶせ、水を全体にかける。ペーパータオルは黒皿からはみ出さないようにする。
- ⑤を下段にセットし19豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、しょうゆ、酢、ねりがらしを添える。

「12葉・果菜の使いかた」→P.40、41

応用 46 鶏の簡単蒸し



加熱時間の目安 約 7 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れ目を入れ、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、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、
46 簡単蒸し物で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、好みでソースをかける。

応用 46 鶏ハムの簡単蒸し



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、Ⓐを加えてもみ込んで冷蔵室に1日置く。厚みのあるところに切れ目を入れる。

②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き
46 簡単蒸し物で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、好みでソースをかける。

応用 46 鶏のアジア風簡単蒸し



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、Ⓐを加えてもみ込んで冷蔵室に1日置く。厚みのあるところに切れ目を入れる。

②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き
46 簡単蒸し物で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、好みでソースをかける。

梅肉ソース

材料 (標準量)
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。

香味ソース

材料 (標準量)
長ねぎ (あらめのみじん切り) …… 1/2本分
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。

応用 46 豚の簡単蒸し

仕上がり調節 [強]
加熱時間の目安 約 9 分

材料 (4人分)
豚肩ロース肉 (かたまり) …… 400g
塩 ……………… 小さじ2
こしょう ……………… 少々
酒 ……………… 大さじ1
白菜 (ひとくち大に切る) …… 100g

作りかた

①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋 (市販) に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水をよく切った①を8等分し並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き
46 簡単蒸し物で仕上がり調節 [強] で加熱する。
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、好みでソースをかける。



応用 46 豚のアジア風簡単蒸し

仕上がり調節 [強]
加熱時間の目安 約 9 分



材料 (4人分)
豚肩ロース肉 (かたまり) …… 400g
にんにく (すりおろす) …… 1片
砂糖 ……………… 小さじ2
しょうゆ ……………… 大さじ1
みそ ……………… 大さじ1
ごま油 ……………… 小さじ1
コチュジャン ……………… 小さじ1
白菜 (ひとくち大に切る) …… 100g

作りかた

①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋 (市販) に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
②深さのある平皿に白菜を敷き、①を8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き
46 簡単蒸し物で仕上がり調節 [強] で加熱する。
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、好みでソースをかける。

応用 46 豚の韓国風簡単蒸し

仕上がり調節 [強]
加熱時間の目安 約 9 分



材料 (4人分)
豚肩ロース肉 (かたまり) …… 400g
にんにく (すりおろす) …… 1片
砂糖 ……………… 小さじ2
しょうゆ ……………… 大さじ1
みそ ……………… 大さじ1
ごま油 ……………… 小さじ1
コチュジャン ……………… 小さじ1
白菜 (ひとくち大に切る) …… 100g

作りかた

①豚肉とⒶをポリ袋 (市販) に入れてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
②深さのある平皿に白菜を敷き、①を8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き
46 簡単蒸し物で仕上がり調節 [強] で加熱する。
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、好みでソースをかける。

46 簡単蒸し物のコツ

●鶏肉の切れ目は
肉の厚さが1cm以上あるところに
1/3以上、等間隔に入れます。

●加熱終了後は
冷蔵室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。

●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.46~48

●豚の簡単蒸しの味が濃すぎる
場合は
加熱前にボウルに水を張り30分程度
塩抜きするといいでしょう。

●皿は
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用し
ます。

揚げ物（油を使わない）

ノンフライ

オート40 鶏のから揚げ（標準）



加熱時間の目安 約27分

材料（12個分）
 鶏もも肉（1枚約250gの物）…2枚
 しょうゆ …… 大さじ2
 酒 …… 大さじ1 1/2
 ④ しょうが（すりおろす）… 小さじ1 1/2
 にんにく（すりおろす）… 小さじ1 1/2
 こしょう …… 少々
 片栗粉 …… 大さじ1

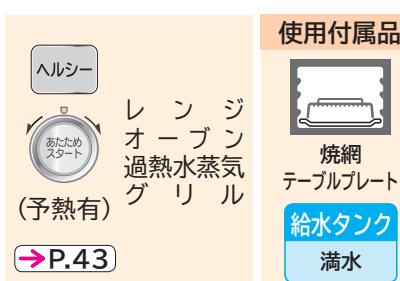


作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おく。
- ②の汁け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の鶏肉を袋から出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **40 鶏のから揚げ** で加熱する。

ヘルシー40 鶏のから揚げ（ヘルシー）



予熱 加熱時間の目安 約4分 約27分

鶏のから揚げ（12個分）

カロリーカット値 約240kcal減 ※1
 調理後のカロリー 約814kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較

※2 「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料・作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏のから揚げの材料および作りかたを②、③を参照して下準備する。
- ②の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べる。

④食品を入れずに **ヘルシー**

40 鶏のから揚げ で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら③をテーブルプレートに置いて加熱する。

応用40 たらのから揚げ

材料・作りかた

鶏のから揚げの材料および作りかたを参考し、鶏肉をたら（1切れ約100gの物4切れ・ひとくち大に切る）にかえて加熱する。

応用40 豚のから揚げ

材料・作りかた

鶏のから揚げの材料および作りかたを参考し、鶏肉を豚バラ肉400g（1.5cm厚さでひとくち大・12切れ）にかえて加熱する。

40 鶏のから揚げのコツ

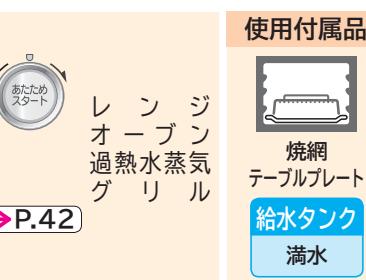
- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節を「強」に合わせます。
- 片栗粉の量は油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

- テーブルプレートの汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。火花（スパーク）の原因になります。
- 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。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- 加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら加熱します。

応用41 野菜の天ぷら（かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら）

応用41

野菜の天ぷら（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20分



加熱時間の目安 約20分

材料（10個分）
 かぼちゃ、さつまいも、れんこんなどの薄切り…10枚（約250g）
 小麦粉（薄力粉）…大さじ2
 卵（溶きほぐす）…1個
 天かす…約100g



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かく碎いて容器に入れる。

- 野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **41 オーブン天ぷら** で加熱する。

応用41 魚介の天ぷら（えび・いか・きす・あなごの天ぷら）

材料・作りかた

野菜の天ぷらの材料および作りかたを参照し、野菜をえび、いか、きす、あなごなどにかえて加熱する。

41 オーブン天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときはオーブン予熱無1段180℃で様子を見ながら加熱します。

→P.51

- 冷めた天ぷらのあたためは10天ぷらあたためであたためます。

→P.36,37

- 油は使わない

衣は天かすを使います。

- 材料の大きさ、厚さはそろえて大きさは同じくらいの物を使います。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。

（油を使わない）

ノンフライ

（油を使わない）

ノンフライ

オート 42 ヒレカツ



加熱時間の目安 約 27 分

材料 (16個分)

豚ヒレ肉 (かたまり) 400g
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。

- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **42 ヒレカツ** で加熱する。

【ひとつめ】

- 加熱が足りなかったときは、裏返して **オーブン** 予熱無 1段 210°C で様子を見ながら加熱します。→P.51

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 43 チキンカツ



加熱時間の目安 約 25 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ささみ肉は3等分にし、塩、こしょうをする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **43 チキンカツ** で加熱する。

【ひとつめ】

- 加熱が足りなかったときは、裏返して **オーブン** 予熱無 1段 210°C で様子を見ながら加熱します。→P.51

オート 44 とんカツ



加熱時間の目安 約 27 分

材料 (4枚分)

豚ロース肉 (1枚約100gの物) 4枚
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



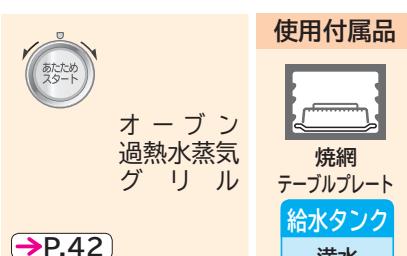
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **44 とんカツ** で加熱する。

【ひとつめ】

- 加熱が足りなかったときは、裏返して **オーブン** 予熱無 1段 210°C で様子を見ながら加熱します。→P.51

オート 45 えびフライ



加熱時間の目安 約 18 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
Ⓐ 煎りパン粉 60g
Ⓐ パセリ (みじん切り) 少々



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **45 えびフライ** で加熱する。

応用 45 白身魚のフライ

材料・作りかた

えびフライの材料および作りかたを参照し、えびを白身魚の切り身 (1切れ約100gの物・4切れ) を3等分に切った物にかえて加熱する。

応用 45 かきフライ

材料・作りかた

えびフライの材料および作りかたを参照し、えびをかき (むき身・8~12個) を薄い塩水でサッと洗い、水けを切った物にかえて加熱する。

(油を使わない)
ノンフライ

(油を使わない)
ノンフライ

煮物・スープ

オート15 肉じゃが

使用付属品
13 根菜
仕上がり調節 [やや弱]
加熱時間の目安
約 58 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 个 (約 100g)
干ししいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る) …… 6 枚
だし汁 …… カップ 1 1/2
Ⓐ ソース …… 大さじ 4
酒 …… カップ 1/2
砂糖 …… 大さじ 4
サラダ油 …… 適量

作りかた

① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
② 煮込み容器に①と野菜を入れ、Ⓐを加え落としぶた (15 肉じゃが) のコツ (参照) とふたをして、テーブルプレートの中央にのせ (15 肉じゃが) で加熱する。

③ 加熱後、そのまま加熱室に約 20 分おいて味をしみ込ませる。

応用15 大根といかの煮付け

(下ごしらえ)
13 根菜
仕上がり調節 [弱]
加熱時間の目安
約 47 分



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
Ⓑ ソース …… 大さじ 1 1/2
Ⓐ みりん …… 大さじ 2
Ⓑ 砂糖 …… 大さじ 2 1/2
Ⓐ 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 (13 根菜) 仕上がり調節 [弱] で加熱する。 (P.40, 41)
② 煮込み容器に①といか、合わせたⒶを加えてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた (15 肉じゃが) のコツ (参照) とふたをして、テーブルプレートの中央にのせ (15 肉じゃが) 仕上がり調節 [やや弱] で加熱する。

「13 根菜」の使いかた (P.40, 41)

応用15 切り干し大根の煮物

仕上がり調節 [やや弱]
加熱時間の目安
約 55 分



材料 (4 人分)
切り干し大根 …… 40g
油揚げ …… 2 枚
干ししいたけ (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) …… 1/2 本
Ⓐ だし汁 …… カップ 3
Ⓑ ソース …… 小さじ 2
Ⓐ みりん …… 大さじ 1
Ⓑ 酒 …… 大さじ 2
Ⓐ だし汁 …… カップ 1
Ⓑ ソース …… 大さじ 1
Ⓐ みりん …… 大さじ 1
Ⓑ 砂糖 …… 小さじ 2
Ⓐ 塩 …… 小さじ 1

作りかた

① 切り干し大根は水洗いしてから水に約 30 分つけて戻し、水けを絞つてざく切りにする。油揚げは湯通しし、ヨコ半分に切って細切りにする。
② 煮込み容器に①といか、合わせたⒶを加えてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた (15 肉じゃが) のコツ (参照) とふたをして、テーブルプレートの中央にのせ (15 肉じゃが) 仕上がり調節 [やや弱] で加熱する。

応用15 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 (ひとくち大に切る) …… 500g
Ⓐ だし汁 …… カップ 1
Ⓑ ソース …… 大さじ 1
Ⓐ 砂糖 …… 大さじ 1

作りかた

里いもとⒶを煮込み容器に入れ、オープンシートで落としぶた (15 肉じゃが) のコツ (参照) とふたをして、テーブルプレートの中央にのせ (15 肉じゃが) 仕上がり調節 [やや弱] で加熱する。

応用15 ポークカレー

(下ごしらえ)
レンジ 600W
仕上がり調節 [弱]
加熱時間の目安
約 47 分



材料 (4 人分)
豚肉 (角切り) …… 200g
Ⓐ 塩、こしょう …… 各少々
Ⓑ ジャガイモ (乱切りにして水にさらす) …… 1 個 (約 200g)
Ⓐ 玉ねぎ (くし形切り) …… 1 個 (200g)
Ⓑ にんじん (乱切り) …… 小 1 本 (約 100g)
Ⓐ カレールー …… 小 1 箱 (約 120g)
Ⓑ 水 …… カップ 2 1/2 ~ 3
サラダ油 …… 適量

作りかた

① フライパンにサラダ油を熱し、塩、こしょうをした豚肉を手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
② 煮込み容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ 600W 約 5 分 30 秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。 (P.46~48)

③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、心ををしてテーブルプレートの中央にのせ (15 肉じゃが) 仕上がり調節 [弱] で加熱する。(加熱の途中、15 分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす)

「レンジ加熱の使いかた」 (P.46~48)

応用15 ロールキャベツ

(下ごしらえ)
12 葉・果菜



材料 (4 人分)
キャベツ …… 8 枚 (約 500g)
合びき肉 …… 200g
玉ねぎ (みじん切り) …… 1/4 個 (約 50g)
牛乳 …… 大さじ 3
パン粉 …… 30g
卵 (溶きほぐす) …… 1/4 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 1 1/2
Ⓐ トマトケチャップ …… カップ 1/4
Ⓑ ソース …… 小さじ 2
Ⓒ 塩、こしょう …… 各少々
Ⓓ 玉ねぎ (薄切り) …… 1/4 個 (約 50g)

煮物・スープ

① キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み (12 葉・果菜) で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。 (P.40, 41)

② ①の芯をみじん切りにし、ボウルにⒶと合わせて入れてよくねり混ぜる。

③ ②を 8 等分して俵型にし、広げた①の葉にのせて包む。

④ 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた (15 肉じゃが) のコツ (参照) とふたをして、テーブルプレートの中央にのせ (15 肉じゃが) で加熱する。

「12 葉・果菜」の使いかた (P.40, 41)

15 肉じゃがのコツ

● 1 回に作れる分量は表示の分量です。

● 容器は大きくて深めの物を

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。

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

● 落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、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、十文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 200W で様子を見ながら加熱します。 (P.46~48)

作りかた

かぼちゃとⒶを煮込み容器に入れ、オープンシートで落としぶた (15 肉じゃが) のコツ (参照) とふたをして、テーブルプレートの中央にのせ (15 肉じゃが) 仕上がり調節 [やや弱] で加熱する。

● 加熱が足りなかったときはレンジ 200W で様子を見ながら加熱します。 (P.46~48)

応用15 チキンカレー

材料・作りかた

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

応用 47 マーイーなす



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) 1/2 かけ
豆板醤 小さじ 1
甜面醤 (テンメンジャン) 小さじ 2
水 カップ 3/4
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 1/2
塩 少々
片栗粉 大さじ 1
水 大さじ 1

作りかた

- 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。
- 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、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
- ②にオーブンシートで落としふた (47 10 分煮物) のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ 47 10 分煮物 で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

応用 47 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



材料 (2~3人分)

木綿豆腐 1 丁(約 300g)
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り) 200g
大根おろし 200g
しょうが (すりおろす) 小さじ 1
だし汁 カップ 3/4
しょうゆ 大さじ 1
みりん 大さじ 1
酒 小さじ 2
砂糖 大さじ 1/2
塩 少々
あさつき (小口切り) 適量

作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
- ②にオーブンシートで落としふた (47 10 分煮物) のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ 47 10 分煮物 で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

応用 47 牛肉とごぼうのしぐれ煮



材料 (2~3人分)

牛肉 (切り落とし) 200g
酒 大さじ 1
ごぼう (さがきにし、酢水につける) 100g
しょうが (せん切り) 1/2 かけ
しょうゆ 大さじ 3
みりん 大さじ 3
酒 大さじ 3
砂糖 大さじ 3

Ⓐ

みりん 大さじ 1
酒 大さじ 3
砂糖 大さじ 3

作りかた

- 牛肉は酒をふっておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
- ②にオーブンシートで落としふた (47 10 分煮物) のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ 47 10 分煮物 で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

応用 47 肉豆腐



材料 (2~3人分)

牛肉 (切り落とし) 200g
木綿豆腐 1 丁(約 300g)
長ねぎ 1 本(約 70 g)
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 1/2

Ⓑ

しょうゆ 大さじ 3
酒 大さじ 1
だし汁 カップ 1/2

作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
- 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、合わせたⒶをかける。
- ④③にオーブンシートで落としふた (47 10 分煮物) のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ 47 10 分煮物 で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

応用 47 簡単ぶり大根



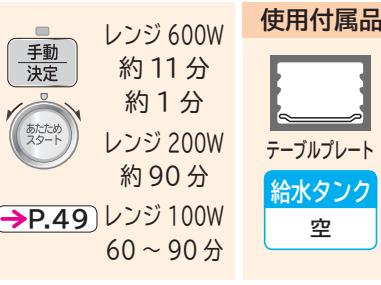
材料 (2~3人分)

大根 100g
ぶりの切り身 (1切れ約 100g の物) 3切れ
塩 適量
Ⓐ 酒 大さじ 1
しょうゆ 大さじ 1
だし汁 カップ 1
砂糖 大さじ 1
Ⓑ しょうゆ 大さじ 1 1/2
みりん 大さじ 1 1/2
酒 カップ 1/4

作りかた

- 大根は皮を厚めにむいて3mm幅のいちょう切りにしておく。
- ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせたⒶに10~15分つけておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と水けをふき取った②を入れ、合わせたⒷを加える。
- ④③にオーブンシートで落としふた (47 10 分煮物) のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ 47 10 分煮物 で加熱する。
- 加熱後、そのまま加熱室に約20分置いて味をしみ込ませる。

手動 黒豆



材料 (4人分)
黒豆 カップ 1 (150g)
砂糖 120g
しょうゆ 大さじ 1 1/2
Ⓐ 塩 小さじ 1/3
重曹 小さじ 1/4
水 カップ 4

作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、Ⓐを加えて一晩おく。
- オーブンシートで落としふた (47 10 分煮物) のコツ参照) をし、レンジ 600W 約 11 分、レンジ 200W 約 90 分でリレー加熱する。さらに、レンジ 600W 約 1 分、レンジ 100W 60~90 分でリレー加熱する。
- 1、2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。
- 「リレー加熱の使いかた」 (P.49)

手動 大豆と昆布の煮物



材料・作りかた
①大豆 (カップ 1) は洗って煮込み容器に入れ、砂糖 (100g)、しょうゆ (カップ 1/4) と水 (カップ 4) を加えて一晩おく。

- オーブンシートで落としふた (47 10 分煮物) のコツ参照) をし、レンジ 600W 約 11 分、レンジ 200W 約 90 分でリレー加熱する。1cm角に切った昆布 (20g) を加え、さらにレンジ 600W 約 1 分、レンジ 100W 60~90 分でリレー加熱する。
- 「リレー加熱の使いかた」 (P.49)

手動 とん汁

レンジ 500W 約 5 分
レンジ 200W 22 ~ 28 分
→P.49

使用付属品
手動 決定
あたため スタート
テーブルプレート
給水タンク 空



材料 (2~3人分)
豚薄切り肉 (ひとくち太に切る) ... 100g
大根 (5mm 厚さのいちょう切り) ... 1/8本 (約 100g)
にんじん (5mm 厚さの半月切り) ... 1/4本 (約 40g)
ごぼう (3mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける) ... 1/3本 (約 50g)
里いも (5mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) ... 2 個 (約 100g)
干しいたけ (戻して石づきを取り 4つに切る) ... 2 枚
だし汁 ... カップ2
みそ ... 大さじ2
サラダ油 ... 適量
長ねぎ (5mm 厚さのナナメ切り) ... 1/3本 (約 30g)

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出す。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えてオーブンシートで落としぶた (15 肉じゃが) のコツ参照 (→P.104) をし、レンジ 500W 約 5 分、レンジ 200W 22 ~ 28 分でリレー加熱する。
- 牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ 600W 約 2 分 10 秒で加熱してあたためる。
- 好みでパセリのみじん切り (分量外) やクルトン (分量外) を添える。
- 「リレー加熱の使いかた」 (→P.49)
「レンジ加熱の使いかた」 (→P.46~48)

【ひとくちメモ】
・ミキサーにかけないで、そのまま召し上がりてもよいでしょう。

手動 野菜のポタージュ4種

(かぼちゃ、にんじん、グリンピース、じゃがいものポタージュ)

レンジ 500W 約 5 分
レンジ 200W 22 ~ 28 分
→P.46~49

使用付属品
手動 決定
あたため スタート
テーブルプレート
給水タンク 空



材料 (2~3人分)
にんじんのポタージュ
かぼちゃのポタージュ
グリンピースのポタージュ
じゃがいものポタージュ

手動 ミネストローネ

レンジ 500W 約 5 分
レンジ 200W 22 ~ 28 分
→P.49

使用付属品
手動 決定
あたため スタート
テーブルプレート
給水タンク 空



材料 (2~3人分)
玉ねぎ (さいの目切り) ... 中1/2個 (約 100g)
にんじん (さいの目切り) ... 中1/3本 (約 50g)
セロリ (さいの目切り) ... 1/2本
じゃがいも (さいの目切り) ... 大1/2個 (約 50g)
水 ... カップ1 1/2
固体スープの素 ... 1 個
バター ... 大さじ1 (にんじんの場合はベーコン 2 枚)
ベーコン ... カップ1

作りかた

- ①にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター (にんじんの場合は、細切りにしたベーコン)、④を加える。
- ③オーブンシートで落としぶた (15 肉じゃが) のコツ参照 (→P.104) をし、レンジ 500W 約 5 分、レンジ 200W 22 ~ 28 分でリレー加熱する。
- ④牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ 600W 約 2 分 10 秒でリレー加熱する。
- 「リレー加熱の使いかた」 (→P.49)
「レンジ加熱の使いかた」 (→P.46~48)

ごはん物・麺

手動 ごはん (炊飯)

レンジ 600W 約 10 分
レンジ 200W 27 ~ 30 分
→P.49

使用付属品
手動 決定
あたため スタート
テーブルプレート
給水タンク 空



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

手動 五穀ごはん

レンジ 600W 約 10 分
レンジ 200W 30 ~ 34 分
→P.49

使用付属品
手動 決定
あたため スタート
テーブルプレート
給水タンク 空



材料 (4人分)
米 ... カップ1 2/3 (260g)
五穀米 (雑穀米) ... カップ1/3 (50g)
(押麦、もちあわ、もちあわ、ひえなど)
水 ... 450 ~ 480mL

手動 赤飯 (おこわ)

レンジ 600W 約 15 分
→P.46~48

使用付属品
手動 決定
あたため スタート
テーブルプレート
給水タンク 空



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
ごま塩 ... 少々

手動 ピースごはん



材料・作りかた
ごはんの材料にグリンピース (約 100g) と塩 (小さじ1/2) を加え、ふたをして、レンジ 600W 約 9 分、レンジ 200W 約 5 分、レンジ 200W 約 22 ~ 28 分でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」 (→P.49)

手動 麦ごはん

材料・作りかた
五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦にかえて加熱する。

「リレー加熱の使いかた」 (→P.49)

ごはんのコツ

●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。

●ごはんの水の量と加熱時間

米の量	水の量	(1mL = 1cc)
カップ1 (160g)	240 ~ 260mL	レンジ 600W (リレー加熱) → レンジ 200W 約 7 分 → 約 19 分
カップ3 (480g)	640 ~ 700mL	約 13 分 → 約 32 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。
- 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。
- 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。
- 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2/3くらいです。
- 水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

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

手動 山菜おこわ

レンジ 600W 約15分
テーブルプレート 空
給水タンク 空

→P.46~48



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1/2
塩 少々

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ①に汁けを切った山菜とⒶを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央に置きレンジ600W約15分で加熱し、かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

手動 栗おこわ

レンジ 600W 約15分
テーブルプレート 空
給水タンク 空

→P.46~48



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1/2
Ⓑ しょうゆ 大さじ1
Ⓐ しょうゆ 大さじ1
塩 少々

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ①にⒶ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の中央に置きレンジ600W約15分で加熱し、かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

[ひとくちメモ]

- 生栗がないときは、びん詰めの甘露煮を使っててもよいでしょう。砂糖は入れずに加熱します。

手動 五目おこわ

レンジ 600W 約15分
テーブルプレート 空
給水タンク 空

→P.46~48



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1/2
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
Ⓑ 干ししいたけの戻し汁 40mL
鶏がらスープの素 (顆粒) 小さじ1/3
Ⓑ しょうゆ 小さじ1/2
酒 小さじ2
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/2
ごま油 少々

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、Ⓐ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。
- ①の容器にⒷ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の中央に置きレンジ600W約15分で加熱する。
- 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.46~48

[ひとくちメモ]

- 炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 大きくて深めの容器を使い、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。

応用 14 トマトとベーコンのスープパスタ

レンジ 500W 約1分 (下ごしらえ)
テーブルプレート 空
給水タンク 空

→P.42



加熱時間の目安 約11分

材料 (1~2人分)

パスタ (1.6mmゆで時間7分の物) 100g
トマト水煮 (トマトはあらめに切る) 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
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
あらびき黒こしょう 少々

作りかた

- 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.46~48
- 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とベーコンを加える。
- ②にトマトの水煮と合わせたⒶを加える。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、14スープパスタで加熱する。
- 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.46~48

応用 14 キャベツとあさりのスープパスタ

レンジ 500W 約1分 (下ごしらえ)
テーブルプレート 空
給水タンク 空

→P.42



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
あらびき黒こしょう 少々

作りかた

- 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。
- 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。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、14スープパスタで加熱する。
- 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.46~48

応用 14 さけときのこのスープパスタ

レンジ 500W 約1分 (下ごしらえ)
テーブルプレート 空
給水タンク 空

→P.42



材料 (1~2人分)

パスタ (1.6mmゆで時間7分の物) 100g
生ざけの切り身 (1切れ80gの物) 2切れ

しめじ 50g
玉ねぎ (薄切り) 50g
牛乳 100mL
固形スープの素 1個
水 350mL
Ⓐ 白ワイン 大さじ2
Ⓑ 塩 小さじ1/2
こしょう 少々
生クリーム 50g

作りかた

- 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。
- 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。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、14スープパスタで加熱する。
- 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。

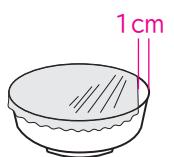
14スープパスタのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。

容器は
直径25cm (内径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ります。なるべく束にならないよう入れます。

- ラップは破裂防止のため1cmくらいあけます。

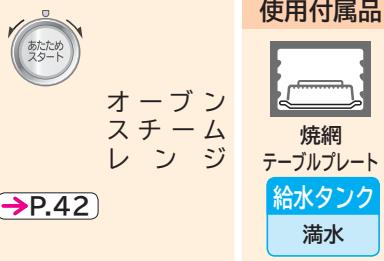


- アクが出た場合 加熱後に取り除きます。

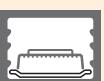
加熱が足りなかったときは
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.46~48

自家製食品〔肉・魚〕

応用 31 手作りソーセージ



使用付属品



オーブン
スチーム
レンジ
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約60分

材料(3~4人分)

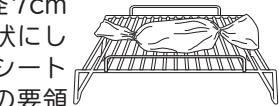
豚ももひき肉	400g
玉ねぎ(すりおろす)	
にんにく(すりおろす)	大さじ1
牛乳	小さじ1
片栗粉	大さじ3
塩	小さじ2
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど(粉末状の物)	小さじ1 1/2
サラダ油	各少々

④③を焼網にのせ、テーブルプレートに置き31自家製食品で加熱する



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- サラダ油以外の材料を合わせてよくねり混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
- 生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。



- ④③を焼網にのせ、テーブルプレートに置き31自家製食品で加熱する

[ひとつめモ]

- 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味がかわりません
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと、使いみちがあります。

応用 31 さんまの柔らか煮

仕上がり調節やや強
加熱時間の目安 約180分

材料(4尾分)

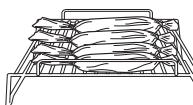
さんま	4尾
塩	適量
オリーブ油	40g
穀物酢	40g

Ⓐにんにく(薄切りにする) 2片
ローリエ(半分にちぎる) 2枚



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
- 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、焼網に並べてのせる。



- ④③をテーブルプレートに置き31自家製食品仕上がり調節やや強で加熱する。
- さらに31自家製食品仕上がり調節やや強で加熱する。

[ひとつめモ]

- 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

応用 31 手作りポークハム

材料(3~4人分)

豚ロース肉(かたまり)	約500g
塩	大さじ2
砂糖	小さじ2
白ワイン	大さじ3
玉ねぎ、にんじん(各薄切り)	各20g
セロリの葉	少々
にんにく(薄切り)	1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料	各少々
砂糖、サラダ油	各小さじ1



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋(市販)に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
- ③②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2~3日つけ込む。
- 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。
- 水けをペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、焼網にのせ、テーブルプレートに置き31自家製食品で加熱する。
- よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

[ひとつめモ]

- 保存料を使っていないので、日持ちはしません。1週間くらいで食べるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

応用 31 さけのテリーヌ

材料(18×8cm耐熱ガラス容器1個分)

生ざけ(1切れ約100gの物)	5切れ
白ワイン	大さじ1
卵白	2個分
生クリーム	カップ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
パプリカ(粉末状の物)	小さじ1
ブラックオリーブ(種抜き)	12個



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけは骨と皮を除いてひとつめ大に切り、すり鉢で形がなくなり、ねばりが出るまでよくする。
- 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
- ブラックオリーブは半分に切る。耐熱ガラス容器の底面にオーブンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。

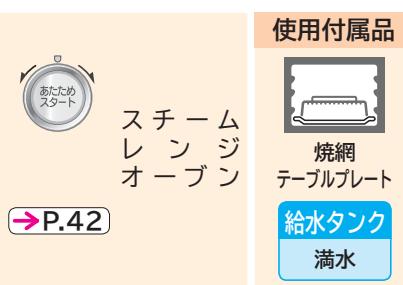
- ④③を焼網にのせ、テーブルプレートに置き31自家製食品で加熱する。

[ひとつめモ]

- 表面が乾燥気味のときは、型よりひとつめ小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

自家製食品〔野菜・くだもの〕

応用 31 ドライ野菜



仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 60～120分

材料 (標準量)
きゅうり(小口切り、または乱切り)… 2～3本
にんじん(薄切り、または乱切り)… 1～2本
セロリ(小口切り、または乱切り)… 1～2本
小玉ねぎ(皮をむく)… 8～20個
生しいたけ(丸のまま)… 6～12枚
ゴーヤー… 1本
キャベツ(タテ割りにする)… 300～500g
玉ねぎ(薄切り、またはタテ割り)… 1個



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3～5mm厚さに切る。
- 切った野菜を、オーブンシートを敷いた焼網に広げて並べ、テーブルプレートに置き [31 自家製食品] 仕上がり調節 弱 で加熱する。
- さらに [31 自家製食品] 仕上がり調節 弱 で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのまま、しつかり乾燥した物やしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水けを切り、煮物やいため物に使います。

応用 31 ドライ野菜を使った焼きそば

材料 (1～2人分)・作りかた

ソース付き焼きそば用めん (1袋)、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜 (約 250g) を合わせて、焼きそばの作りかた [P.94] を参照して作る。

応用 31 セミドライトマト

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 90～180分



材料 (1パック分)

プチトマト… 1パック

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてからオーブンシートを敷いた焼網に広げて並べ、テーブルプレートに置き [31 自家製食品] 仕上がり調節 弱 で途中裏返しをしながら加熱する。
- さらに [31 自家製食品] 仕上がり調節 弱 で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさが感じられます。

応用 31 ドライハーブ

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 60～90分

材料 (標準量)
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント… 各 30g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水けをふき取る。
- それぞれ、オーブンシートを敷いた焼網に広げ、テーブルプレートに置き [31 自家製食品] 仕上がり調節 弱 で加熱する。(乾燥具合によって [31 自家製食品] 仕上がり調節 弱 を繰り返して加熱する。)
- 乾燥後、手でもみほぐす。



応用 31 ドライフルーツ7種

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 70～140分



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 材料を選んで用意する。
- キウイ (1～2個)、パイナップル (1/8個) はそれぞれ皮をむき、3～4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- いちご (1/2パック)、ぶどう (1/2房) は1粒ずつよく洗い水けを切り、3～4mmの薄切りにする。
- バナナ (2本約200g) は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁 (大さじ2強) をふりかけてしばらくおき、水けを切る。

●りんご (中1個) は皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水けを切る。

●ブルーベリー (1パック) は、よく洗い、半分に切る。

●用意したフルーツを、オーブンシートを敷いた焼網に広げ、テーブルプレートに置き [31 自家製食品] 仕上がり調節 弱 で加熱し、途中乾燥具合を見て、裏返しをしながら加熱する。

●さらに [31 自家製食品] 仕上がり調節 弱 で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

【ひとくちメモ】
●種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。乾燥具合を見ながら加熱します。

31 自家製食品 のコツ

●使いかたは2つ

野菜やくだものなどをドライにしたり、干し野菜などを作る [31 自家製食品] 仕上がり調節 弱 と、手作りハムやソーセージ、さんまの柔らか煮など、時間をかけて調理する [31 自家製食品] 仕上がり調節 中 、やや強があり、メニューによって使い分けます。

●1回に作れる分量は

表示の分量の 0.8～1.3 倍量が目安です。

●使う付属品は

焼網にのせて加熱します。
小さくて焼網にのせられない物は、オーブンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

●31 自家製食品 仕上がり調節 弱 で作るドライメニューは

食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で乾燥具合を見ながら調理時間を加減してください。

● [31 自家製食品] で作る柔らか煮は容器を使わないで、オーブンシートで包んで加熱します。

●1回の調理時間は
仕上がり調節 弱～中 は約 60 分です。
仕上がり調節 やや強 は約 90 分です。メニューによって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と同様に設定して加熱してください。

●加熱が足りなかったときは
手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上がり調節 やや弱 で様子を見ながら、加熱してください。

自家製食品〔コンフィチュール〕

手動 いちごのコンフィチュール

手動 決定	レンジ 600W 約 20 分
あたため スタート	レンジ 200W 約 10 分
→P.49	給水タンク 空

材料(標準量)
いちご 約 150g
赤パプリカ(細切り) 約 50g
パイナップル(細切り) 約 100g
<100%果汁(市販の物)
Ⓐりんごジュース 約 100mL
Ⓐパイナップルジュース 約 100mL
レモン汁 1/2個分(大さじ 2 強)

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、赤パプリカ、パイナップルは 2~3cm 長さの細切りにする。
- 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、Ⓐとレモン汁を加える。
- ラップやふたなどでおおいをしないでレンジ[600W][約 20 分]、レンジ[200W][約 10 分]でリレー加熱する。
- 加熱後、厚めの乾いたふきんかお手持ちのオーブン用手袋を使い、取り出す。
- あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室などで冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

「リレー加熱の使いかた」 →P.49

手動 ブルーベリーのコンフィチュール

材料・作りかた
いちごのかわりにブルーベリー(約 150g)、りんごジュースのかわりにグレープジュースを加えて同様にして作る。



手動 オレンジのコンフィチュール

材料(標準量)
オレンジ(皮を剥き、袋から出した物) 約 200g
りんご(細切り) 約 50g
黄パプリカ(細切り) 約 50g
<100%果汁(市販の物)
Ⓐりんごジュース 約 100mL
Ⓐパイナップルジュース 約 100mL
レモン汁 1/2個分(大さじ 2 強)
しょうが(みじん切り) 1 かけ分

作りかた

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。加熱後、冷ましてからしようがのみじん切りを加える。

手動 キウイのコンフィチュール

材料(標準量)
キウイ(あらくつぶす) 約 200g
パイナップル(細切り) 約 70g
黄パプリカ(細切り) 約 30g
<100%果汁(市販の物)
Ⓐ果汁入り野菜ジュース 約 150mL
Ⓐパイナップルジュース 約 50mL
レモン汁 1/2個分(大さじ 2 強)
ピーチペッパー(ホール)など好みのスパイス 適量

コンフィチュールのコツ

●容器は
直径 20~23cm、底径約 10cm、深さ 6~8cm の広口の耐熱容器が適しています。
容器の重さが 800g 以上の物を使うときは、果汁を増やして(20~30mL) 加熱してください。

●使う果実は
いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

●容器の大きさの目安は
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●野菜は
赤パプリカ、黄パプリカ、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかな物が向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱した物を使うといででしょう。

●くだものや野菜の割合は
くだものと野菜を合わせて約 300g にします。割合は、くだもの類が 200~250g、野菜やハーブなどを合わせて 100~150g が目安です。

●砂糖のかわりに 100% 果汁を使う
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

手動 ココナッツのコンフィチュール

材料(標準量)
みかん 約 200g
なし 約 50g
パイナップル 約 50g
<100%果汁(市販の物)
Ⓐりんごジュース カップ 1/2
Ⓐパイナップルジュース カップ 1/2
レモン汁 大さじ 2 強
はちみつ 大さじ 1

作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。加熱後、冷ましてからしようがのみじん切りを加える。

作りかた

ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

手動 なしのコンフィチュール

材料・作りかた
キウイのかわりに皮をむき、ひとくち大に切ったなし(約 200g)を加えて同様にして作る。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●加熱直後の取り出しへ
加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどの注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。

●甘く作りたいときは
材料にはちみつ(大さじ 1~2)を加えて加熱します。この場合果汁は 230mL に増やしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、はちみつ(大さじ 1~2)を加えます。

●賞味期限は
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。

自家製食品〔ヨーグルト〕

手動 ヨーグルト

手動 決定	レンジ 600W 5~7分 (下ごしらえ)
あたため スタート	スチームレンジ 発酵 20W 約 90 分 30~90 分
→P.55	テーブルプレート 給水タンク 満水



手動 みかんのコンフィチュール



材料(標準量)
みかん 約 200g
なし 約 50g
パイナップル 約 50g
<100%果汁(市販の物)
Ⓐりんごジュース カップ 1/2
Ⓐパイナップルジュース カップ 1/2
レモン汁 大さじ 2 強
はちみつ 大さじ 1

作りかた

みかんは洗って皮をむき、袋から出す。なしは皮をむき、ポリ袋(市販)に入れて指でつぶし、パイナップルは 2~3cm の長さの細切りにする。

大きくて深めの耐熱容器に①をそれぞれ入れ、Ⓐとレモン汁とはちみつを加える。

③いちごのコンフィチュール③~⑤を参照して作る。

手動 りんごのコンフィチュール



材料(標準量)
りんご(皮をむき、ひとくち大に切る) 約 200g
パイナップル(細切り) 約 70g
黄パプリカ(細切り) 約 30g
<100%果汁(市販の物)
Ⓐりんごジュース カップ 1/2
Ⓐパイナップルジュース カップ 1/2
レモン汁 大さじ 2 強

作りかた

全部の材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。

材料(4人分)

手作りヨーグルト 大さじ 2
クリームチーズ 40g
マヨネーズ 大さじ 1
塩 適量

作りかた
材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルトのコツ

●1回に作れる分量は
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。

●容器はふたつきの耐熱性の物を使う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°C 表示)した牛乳でも、80°C ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は 60°C 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)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物や、糖分、果肉などが入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)として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳がかたまつたらでき上がりです。

手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。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
冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べ切ってください。

パン・ピザ

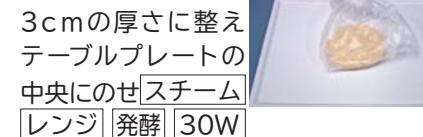
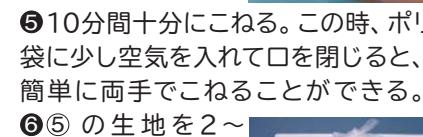
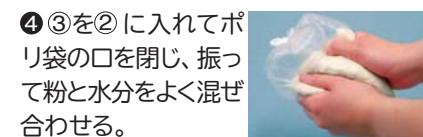
応用 32 簡単パン(シンプルパン)

オート 32	レンジ 500W 約 30 秒 スチームレンジ 発酵 30W 8~12分 (下ごしらえ) スチーム (P.42) オーブン 満水
加熱時間の目安	約 28 分

材料(8個分)	小麦粉(強力粉) 150g Ⓐ 砂糖 9g 塩 2g ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 2.5g 水 90~100mL バター 12g
---------	---

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 ポリ袋(市販)にⒶ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。
→P.46~48



8~12分で1次発酵をする。
→P.55

7 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

8 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)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。

9 生地を手のひらで丸めてオーブ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、加熱室底面にセットし
スチームレンジ発酵30W

8~12分で2次発酵する。

10 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし32簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.55

応用 32 簡単レーズンパン



材料・作りかた

簡単パンの材料と作りかたを参考し、作りかた⑤の生地にレーズン(30g)を加えて焼く。

応用 32 簡単セサミパン

材料・作りかた

簡単パンの材料と作りかたを参考し、作りかた⑤で黒ごま(20g)を加えて焼く。

●1回に焼ける分量は 表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は 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。

●発酵の時間は様子をみて加減 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。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。

二次発酵	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
12~20分	6~8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ねれぶきんをかけたり、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すように丸め、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えた溶き卵を薄く塗ります。

●こね上げの目安は 粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は 室温やイーストの種類によって多少違ってきます。1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。

●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

1次発酵	ふくらみが大きい
2次発酵	ふくらみが大きい

●加熱が足りなかつたときは オーブン予熱無1段180℃で様子を見ながら焼きます。
→P.51

●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

●2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

応用 32 簡単あんパン

(下ごしらえ)
レンジ500W

1分30秒~2分



材料(1個分)

つぶあん 200g

簡単パンの生地 1回分

けしの実 適量

〈つやだし用卵〉

卵(溶きほぐす) 1/2個

塩 少々

作りかた

1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

2 つぶあんはレンジ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.46~48

3 簡単パンの作りかた②~⑧を参考し、生地をつくる。

4 ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ発酵30W 8~12分で2次発酵する。
→P.55

5 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地に霧をふいて表面を湿らせて全粒粉(分量外)をふりかけ、生地の中心に包丁かかみそりでクープ(切り目)を1本入れる。

6 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。

7 テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットし32簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.55

応用 32 簡単全粒粉パン

(下ごしらえ)
レンジ200W

7~10分



材料(1個分)

小麦粉(強力粉) 120g

全粒粉(あらびき) 30g

砂糖 9g

塩 1.6g

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 2.5g

水 90~100mL

バター 12g

作りかた

1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

2 簡単パンの作りかた②~⑦を参考し、生地をつくる。

3 タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりと閉じる。

4 オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地をのせスチームレンジ発酵30W 8~12分で2次発酵する。
→P.55

5 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地に霧をふいて表面を湿らせて全粒粉(分量外)をふりかけ、生地の中心に包丁かかみそりでクープ(切り目)を1本入れる。

6 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。

7 テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットし32簡単パンで焼く。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.55

応用 32 油で揚げないカレーパン

(下ごしらえ)
レンジ200W

7~10分



材料(8個分)

レトルトカレー(市販の物) 1袋(約200g)

簡単パンの生地 1回分

玉ねぎ(みじん切り) 1/4個

小麦粉(薄力粉) 9g

煎りパン粉 →P.102 60g

小麦粉(薄力粉) 適量

卵(溶きほぐす) 1個

オート 33 フランスパン

	スチームオーブン発酵35℃ 25~60分 (予熱有) 20~40分 (下ごしらえ)
	黒皿 中段 テーブルプレート

予熱 加熱時間の目安 約 9分 約 35分

材料(バター1本、クーベ2個)

小麦粉(強力粉).....	300g
小麦粉(薄力粉).....	70g
砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ねるま湯(約30℃)	210mL
レモン汁	6mL



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒皿にのせて下段にセットし [スチーム] [オープン] [予熱無] [1段] [発酵35℃] [25~60分] で1次発酵をする。→P.56
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に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。



- 生地をスケッパー(または包丁)でバター(約340g)とクーベ(約130g)を2個に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんかけ、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)
- 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
- バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段にセットし [スチーム] [オープン] [予熱無] [1段] [発酵35℃] [20~40分] で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出しドアを閉め、食品を入れずに33フランスパンで予熱をする。
- バターの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。
- タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりと閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- クーベの生地は、直径15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。



「スチームオーブン(発酵)の使いかた」→P.56

応用 33 ブール



材料(6個分)・作りかた

- フランスパンの材料と作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)
- ③をフランスパンの作りかた⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- 予熱終了(約9分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でタテヨコ2本ずつクープ(切り目)を入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。



応用 33 シャンピニオン



材料(9個分)・作りかた

- フランスパンの材料と作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)
- ③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのばす。
- タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりと閉じたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- ④をフランスパンの作りかた⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。



応用 33 ベーコンエビ



材料(2本分)・作りかた

- フランスパンの材料と作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)
- ③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ④をフランスパンの作りかた⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- 予熱終了(約9分)の直前に、キッキンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

パン・ピザ

33 フランスパンのコツ

- こねあげた生地の温度
「スチームショットの使いかた」→P.57
また、発酵不足の場合は、様子を見ながら [スチーム] [オープン] [予熱無] [1段] [発酵35℃] で時間を追加してください。
- 発酵温度は
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。

- 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ふくらみが悪くなります。
- 手動調理で焼くときは→P.59
- 焼きが足りなかったときは
焼きが十分な物を取り出し、[オープン] [予熱無] [1段] [230℃] で様子を見ながら焼きます。→P.51

オート 34 ピザ(クリスピーピザ)

あたためスタート	スチームレンジ発酵30W 約10分(下ごしらえ)
予熱有(約11分)	オーブン
→P.44, 45	給水タンク 満水

予熱 加熱時間の目安 約11分 約16分

材料(直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉) 70g
小麦粉(薄力粉) 30g
砂糖 6g
塩 2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 1.5g
ぬるま湯 50~60mL
オリーブ油 10mL
ピザソース(市販の物) 適量
トマト(さいの目切り) 1/2個(約100g)
モツツアレラチーズ(ひとくち大にちぎる) 100g
にんにく(みじん切り) 1片
塩、こしょう 各少々
バジル 少々



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- Ⓑ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て5分間こねる。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。
- ③の生地を2~3cmの厚さに整えテーブルプレートの中央にのせスチームレンジ発酵30W約10分で発酵をする。→P.55
- 打ち粉(強力粉・量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にピザソースを塗り⑦を並べて塩、こしょうをする。
- 空の黒皿を上段にセットしてドアを閉め34ピザで予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑧をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段にセットして焼く。
- 加熱後、バジルをのせる。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」→P.55

手動 市販のピザ

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。

オーブン1段200℃で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえ、中段にセットして焼く。

	予熱無	予熱有
冷凍	23~30分	10~18分
冷蔵	15~28分	10~15分

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

34ピザのコツ

- 1回に焼ける分量は黒皿1枚分です。
- 2段で焼くときはオート調理ではできません。材料を2倍にして生地を作り、オーブン予熱有2段200℃22~28分で予熱し、予熱終了音が鳴ったら中段と下段に入れて焼きます。→P.52, 53
- 市販の冷凍ピザは34ピザでは焼けません。市販のピザを参考して焼きます。
- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときはオーブン予熱無1段200℃で様子を見ながら焼きます。→P.51

手動 ピザ(パン生地)

手動決定	スチームレンジ発酵30W 約10分(下ごしらえ)
あたためスタート	オーブン予熱有(約11分)1段200℃18~24分
→P.52, 53	給水タンク 満水

予熱 加熱時間の目安 約11分 約16分

材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉) 100g
小麦粉(薄力粉) 50g
砂糖 10g
塩 2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 2g
ぬるま湯(約40℃) 100mL
オリーブ油 15mL
ピザソース(市販の物) 適量
玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約75g)
ベーコン(たんざく切り) 50g
サラミソーセージ(薄切り) 8枚
ピーマン(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
スタッフドオリーブ(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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ピザ(クリスピーピザ)の作りかた②~⑥を参照して生地を作る。
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートを敷いた黒皿にのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にピザソースを塗り⑦を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」→P.55
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 シーフードピザ

手動決定	スチームレンジ発酵30W 約10分(下ごしらえ)
あたためスタート	オーブン予熱有(約11分)1段200℃18~24分
→P.52, 53	給水タンク 満水

予熱 加熱時間の目安 約11分 約16分

材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉) 100g
小麦粉(薄力粉) 50g
砂糖 10g
塩 2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 2g
ぬるま湯(約40℃) 100mL
オリーブ油 15mL
にんにく(みじん切り) 1片
オリーブ油 5mL
シーフードミックス(解凍して水けを切っておく) 100g
ピザソース(市販の物) 適量
玉ねぎ(薄切り) 大1/6個(約50g)
ピーマン(輪切り) 1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
スタッフドオリーブ(薄切り) 4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 70g



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出してください。
- ピザ(クリスピーピザ)の作りかた②~⑥を参照して生地を作る。
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートを敷いた黒皿にのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」→P.55
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

簡単朝食セット

オート48 簡単朝食セット



トーストとの組み合わせ 主菜 (トースト) 1品+副菜2品

48簡単朝食セット の手順

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜 1品と、副菜 2品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。
- 黒皿を上段に入れ48簡単朝食セットで加熱する。

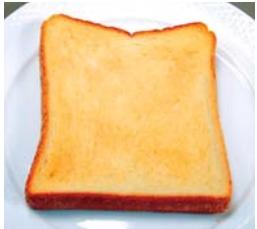
警告

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

主菜: トースト5種 (1品選ぶ)

トースト (プレーン)

材料 (2枚分)
食パン (6枚切り) 2枚



作りかた

黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト

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



作りかた

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

チエルシートトースト

材料 (2枚分)
食パン (6枚切り) 2枚
バター 30g
Ⓐ 砂糖 20g
Ⓐ アーモンドブードル 30g
レーズン (あらくさぎむ) 大さじ2
スライスアーモンド 適量



作りかた

食パン2枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

副菜: (2品選ぶ)

目玉焼き



材料 (2個分)

卵 2個
水 小さじ1
塩、こしょう 各少々

作りかた

薄くサラダ油 (分量外) を塗ったアルミケース (マドレーヌ用) 2枚に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

チーズ目玉焼き

作りかた

目玉焼きの水のかわりにピザ用チーズ (約15g) を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた

アルミケース2枚にベーコン (2枚を半分に切る) 2切れをそれぞれ敷く。その上に卵 (2個) を割り入れ、水 (小さじ1) をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

野菜のベーコン巻き



材料 (2人分)

ワインソーセージ 4本
ベーコン 2枚

作りかた

ベーコンを半分に切り、ワインソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース (マドレーヌ用) 2枚に並べ、黒皿にのせる。

作りかた

好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン1/2枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース (マドレーヌ用) 2枚にのせ、黒皿にのせる。

巣ごもり卵



材料 (2個分)

卵 2個
キャベツ (せん切り) 30g
水 小さじ1
塩、こしょう 各少々

作りかた

アルミケース (マドレーヌ用) 2枚に分け入れ、黒皿にのせる。

●キャベツのかわりにゆでたほうれん草 (60g) を敷いてもよいでしょう。

いり卵



材料 (2個分)

卵 (溶きほぐす) 2個
牛乳 大さじ1
Ⓐ 砂糖 小さじ1
塩 少々

作りかた

①卵にⒶを加えてかき混ぜ、アルミケース (マドレーヌ用) 2枚に分け入れ、黒皿にのせる。

②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

トマトのツナのせ



材料 (2個分)

トマト (厚さ1.5cmの輪切りにした物) 2枚
ツナ (缶詰) 小さじ缶
玉ねぎ (薄切り) 20g
Ⓐ マヨネーズ 小さじ1
塩、こしょう 各少々
パセリ 少々
ピザ用チーズ 適量

作りかた

トマトをアルミケース (マドレーヌ用) 2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

簡単朝食

127

簡単朝食

126

2品同時オーブン

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

手動 お総菜2品

使用付属品
オーブン 予熱無
2段 230°C
32~42分
→P.51

手動 お菓子2品

使用付属品
オーブン 予熱無
2段 180°C
40~50分
→P.51

「お総菜2品」の組み合わせメニュー例

 ひとくち焼き豚(中段)
焼き野菜(下段)
設定温度(予熱無)230°C 加熱時間32~42分

「お菓子2品」の組み合わせメニュー例

 マフィン(中段)
チーズパイ(下段)
設定温度(予熱無)180°C 加熱時間40~50分

2品同時オーブンの操作手順

準備 2枚の黒皿にそれぞれ中段メニューと下段メニューの食品をのせる

1 「オーブン」を選択し、決定する

2 予熱「無」を選択し、決定する

3 「2段」を選択し、決定する

4 温度を設定し、決定する

5 加熱時間を設定し、スタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧
中段メニューと下段メニューの組み合わせは自由です。
※「お総菜」と「お菓子」の組み合わせはできません。

「お総菜2品」

中段メニュー

ひとくち焼き豚

[作りかた → P.76]

鶏のから揚げ

[作りかた → P.100]

焼き野菜

[作りかた → P.87]

チキンソテー

[作りかた → P.83]

さけのムニエル

[作りかた → P.86]

トマトのチーズ焼き

[作りかた → P.89]

豚肉のごまみそ焼き

[作りかた → P.83]

まぐろのソテー¹

[作りかた → P.86]

ハンガリアンポテト

[作りかた → P.88]

ヒレカツ

[作りかた → P.102]

しいたけのチーズ焼き

[作りかた → P.89]

下段メニュー

マフィン

[作りかた → P.137]

ボーロ

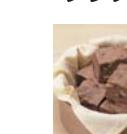
[作りかた → P.136]

チヨコチップマフィン

[作りかた → P.137]

プチパイ

[作りかた → P.142]

ブラウニー

[作りかた → P.137]

黄金いも

[作りかた → P.146]

スコーン

[作りかた → P.141]

「お菓子2品」

中段メニュー

マフィン

[作りかた → P.137]

ボーロ

[作りかた → P.136]

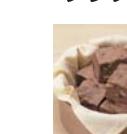
下段メニュー

チヨコチップマフィン

[作りかた → P.137]

プチパイ

[作りかた → P.142]

黄金いも

[作りかた → P.146]

スコーン

[作りかた → P.141]

お総菜2品・お菓子2品同時オーブンのコツ

- 中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に入れると、うまく焼けません。
「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、うまく仕上がりにくい場合があります。
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。
- 野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 1回に作れる分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 焼き色の調整は → P.53
加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

手動

シフォンケーキ(プレーン)



使用付属品	
手動 決定	オーブン 予熱有(約9分) 1段 160°C 46~56分
あたため スタート	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空
	→P.52, 53

材料(直径 20cm の金属製シフォン型 1 個分)

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

作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖 1/2 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②を少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜて③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。
- ③食品を入れずに「オーブン」予熱有 1 段 160°C 46~56 分 で予熱する。
- ④①に②の 1/3 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、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- ⑥焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑦冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差しこみ、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- ⑧中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差しこみ、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

シフォンケーキのコツ

●直径 17~20cm のケーキが作れます

大きさ	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 1/4	小さじ 1/2
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 2/3	大さじ 1
レモンの皮	2/3 個分	1 個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	40~50 分	46~56 分

●卵黄生地のかたさは

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

●卵は、新鮮で冷えた物を

卵白は 10°C が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型にバターは塗らない
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手に作れません。

●シフォン型は
アルミ製の物を使います。



●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出ると、しぶんでしまいます。

●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。

[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つたときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

手動 カプチーノフォンケーキ



材料(直径 20cm の金属製シフォン型 1 個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ...	120g
Ⓐ ベーキングパウダー ...	小さじ 1/2
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°C) ...	100mL
Ⓑ インスタントコーヒー ...	大さじ 2 2/3
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 1/2 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②を少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜて③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。

③食品を入れずに「オーブン」予熱有 1 段 160°C 46~56 分 で予熱する。

④①に②の 1/3 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、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。

⑤予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。

⑥シフォンケーキの作りかた⑥~⑧を参照して、生地を型から外す。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

[ひとくちメモ]

- ココアの量は、お好みで加減してください。

手動 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)

小麦粉(薄力粉) ...	100g
Ⓐ ココア ...	20g
Ⓐ ベーキングパウダー ...	小さじ 1/2
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 1/2 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜて③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。

③食品を入れずに「オーブン」予熱有 1 段 160°C 46~56 分 で予熱する。

④①に②の 1/3 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、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。

⑤予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。

⑥シフォンケーキの作りかた⑥~⑧を参照して、生地を型から外す。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

[ひとくちメモ]

- レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

手動 抹茶とレーズンのシフォンケーキ



材料(直径 20cm の金属製シフォン型 1 個分)

小麦粉(薄力粉) ...	120g
Ⓑ 抹茶 ...	10g
Ⓑ ベーキングパウダー ...	小さじ 1/2
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
レーズン ...	80g

作りかた

①ボウルに卵黄と砂糖 1/2 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜて③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。

③食品を入れずに「オーブン」予熱有 1 段 160°C 46~56 分 で予熱する。

④①に②の 1/3 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、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。

⑤予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。

⑥シフォンケーキの作りかた⑥~⑧を参照して、生地を型から外す。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

[ひとくちメモ]

- レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

手動

ロールケーキ(プレーン)



使用付属品	
手動 決定	レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)
あたため スタート	オーブン 予熱有(約9分) 1段 160°C →P.52,53 14~18分

材料(1本分)

小麦粉(薄力粉) 80g
砂糖 80g
卵(室温に戻し、溶きほぐす) 4個
バニラエッセンス 少々
Ⓐ 牛乳(室温に戻す) 大さじ1 1/2
Ⓑ バター 大さじ1強(約15g)
あんずジャム(粒のある物は裏ごす) 適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- 耐熱容器にⒶを入れて、レンジ200W1~2分で加熱し、溶かす。(→P.46~48)
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もつ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。
- 食品を入れずにオーブン予熱有1段160°C14~18分で予熱する。
- ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべら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。
- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。

手動 モカロールケーキ

材料・作りかた

ロールケーキ(プレーン)の材料および作りかたを参照し、作りかた⑤で、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く)を加える。

手動 抹茶ロールケーキ

材料・作りかた

ロールケーキ(プレーン)の材料および作りかたを参照し、作りかた⑤で、抹茶液(抹茶大さじ1/2を水大さじ1/2で溶く)を加える。(→P.52,53)

手動

ショコラロールケーキ

使用付属品	
手動 決定	レンジ 200W 3~4分 (下ごしらえ)
あたため スタート	オーブン 予熱有(約9分) 1段 170°C →P.52,53 14~20分

材料(1本分)

Ⓐ ブラックチョコレート 60g
水 60~70mL
卵(卵黄と卵白に分ける) 6個
砂糖 100g
Ⓑ ココア 60g
ベーキングパウダー 小さじ1弱
ホイップクリーム 適量
くだもの(いちごなど) 適量
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- 耐熱容器にⒶを入れて、レンジ200W3~4分で加熱し、溶かす。(→P.46~48)
(材料が2倍のときは4~5分加熱)
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を少しづつ加えて混ぜる。



- ③に合わせたⒷ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。
- 別の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、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。
- 食品を入れずにオーブン予熱有1段170°C14~20分で予熱する。
- ④に⑤の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜる。

- 残りの⑤に⑦を加えてボウルの底からすくい上げるようにし、サックリと混ぜる。
- ①に⑧の生地を一気に流し込み、底をたたいて表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。
- 焼き上がったらあら熱を取り、ふきんの上に黒皿を返して生地を取り出し、硫酸紙をはがす。

2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、作りかた②で4~5分加熱し、作りかた⑩で中段と下段にセットして焼く。途中、残り時間9~12分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに焼く。(→P.52,53)

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」(→P.52,53)

手動 ダックワーズ

使用付属品	
手動 決定	オーブン 予熱有(約6分) 2段 130°C 26~36分 →P.52,53
あたため スタート	

作りかた

- Ⓐを合わせて2回ふるっておく。
- 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。
- ②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と混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。



材料(黒皿2枚・40枚分)

卵白 4個分
砂糖 50g
アーモンドパウダー 50g
ココア 大さじ2弱(10g)
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) 40g
粉砂糖 50g
チョコガナッシュクリーム 適量
パイン、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ 適量

手動 チョコガナッシュクリーム

レンジ200W 40~50秒

材料(ダックワーズ20個分)
チョコレート 60g
生クリーム 50g

- 耐熱容器にきざんだチョコレートを入れレンジ200W40~50秒加熱し、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ①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.46~48)

ダックワーズのコツ

- 1回に作れる分量は黒皿2枚・40枚分で、ダックワーズが20個作れます。
- 卵白は約10°Cが一番泡立ちが良くしっかりとメレンゲが作れます。冷蔵室でよく冷えた物を使います。
- 強く混ぜ過ぎない強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- 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。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。



手動 パウンドケーキ（プレーン）

手動 決定 あため スタート	オーブン 予熱有（約9分） 1段 160℃ 44～54分 →P.52, 53
黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空	

材料 (19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
 ①小麦粉(薄力粉) 100g
 ②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(細かくさみ、ラム酒大さじ1につけた物) 60g

パウンドケーキのコツ

- バターはよくすり混ぜる
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せます。
- 型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

■ 19×10×8.5cm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3/4、砂糖 120g、バター 120g、卵 3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で 58～65分焼きます。

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)を敷く。
- ②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ④食品を入れずにオーブン予熱有1段160℃44～54分で予熱する。
- ⑤③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 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考し、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。

手動 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考し、作りかた③でドライフルーツのかわりに、りんごのプリザーブ(約60g)→P.140を加える。

手動 カラメリーケーキ

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考し、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.143を参考して作ったカラメリーソースを混ぜ込む。

手動 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考し、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.143を参考して作ったカラメリーソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

手動 ポーロ

手動 決定 あため スタート	オーブン 予熱有(約9分) 1段 170℃ 18～22分 →P.52, 53
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空	



材料 (16個分)

小麦粉(薄力粉) 220g
バター(室温に戻す) 60g
砂糖 100g
サラダ油 大さじ5 1/2
卵白 少々
スライスアーモンド 適量
④ 粉砂糖 少々
④ シナモン 少々

作りかた

- ①ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2～3回に分けて加えよく混ぜる。
- ②サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじでねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。
- ③生地を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
- ④オーブンシートを敷いた黒皿に

- ③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2～3枚ずつせて貼り付ける。
- ⑤食品を入れずにオーブン予熱有1段170℃19～25分で予熱する。
- ⑥③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を中段にセットして焼く。

- ②段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、作りかた②で5～6分加熱し、作りかた④でオーブン予熱有2段170℃28～34分で予熱し、作りかた⑥で中段と下段にセットして焼く。

- 途中、残り時間10～12分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに焼く。→P.52, 53

【ひとくちメモ】
 ●溶かしたバターはあたたかい物を使います。
 「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48
 「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51
 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 マドレーヌ

手動 決定 あため スタート	レンジ 200W 3～4分 (下ごしらえ) オーブン 予熱有(約9分) 1段 170℃ 19～25分 →P.52, 53
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空	



材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

小麦粉(薄力粉) 100g
砂糖 100g
バター 100g
卵(溶きほぐす) 2 1/2個
④ レモン汁 大さじ1/2
④ レモンの皮(すりおろす) 1/2個分

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

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てレンジ200W3～4分で加熱する。→P.46～48
- ③卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もつ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。

- ④食品を入れずにオーブン予熱有1段170℃19～25分で予熱する。
- ⑤③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を中段にセットして焼く。

- ②段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、作りかた②で5～6分加熱し、作りかた④でオーブン予熱有2段170℃28～34分で予熱し、作りかた⑥で中段と下段にセットして焼く。

- 途中、残り時間10～12分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに焼く。→P.52, 53

【ひとくちメモ】
 「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48
 「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51
 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 ブラウニー

手動 決定 あため スタート	レンジ 200W 5～6分 (下ごしらえ) オーブン 予熱無 1段 180℃ 26～32分 →P.51
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空	



材料(黒皿1枚分)

小麦粉(薄力粉) 250g
④ 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
チココレート 100g
④ レーズン(ぬるま湯で戻す) 100g
④ くるみ(あらみじん切り) 150g
バニラエッセンス 少々

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ①28cm幅のオーブ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オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んでつける。型の両サイドはアルミホイルを2～3重にして立てて型を安定させる。

- ③アルミホイルの表面に少しバター(分量外)を塗って①のオーブンシートをつける。
- ④チココレートは碎いて耐熱容器に入れ、レンジ200W5～6分で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。→P.46～48

- ⑤ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。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黒皿に流し入れ、表面を平らにして中段にセットし、オーブン予熱無1段180℃26～32分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48
 「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 マフィン

手動 決定 あため スタート	オーブン 予熱無 1段 180℃ 30～40分 →P.51
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空	



材料(直径6cmのマフィン型9個分)

小麦粉(薄力粉) 250g
④ ベーキングパウダー 小さじ3
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

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

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を合わせてふるい入れ、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、黒皿に並べて中段にセットし、オーブン予熱無1段180℃30～40分で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 チョコチップマフィン

材料・作りかた

マフィンの材料および作りかたを参考し、作りかた③で粉を加えてからチョコチップ(30g)を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動 紅茶マフィン

材料・作りかた

マフィンの材料および作りかたを参考し、作りかた③で粉を加えてから細かくざんだ紅茶(大さじ1)を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動 型抜きクッキー

手動 決定	オーブン 予熱有(約9分) 2段 170°C 20~26分
あたため スタート	黒皿 中・下段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料 (黒皿2枚・96個分)
小麦粉(薄力粉) 340g
バター(室温に戻す) 170g
砂糖 120g
卵(溶きほぐす) 大1個
バニラエッセンス 少々
(1段で焼くときは材料を1/2倍にする。)

作りかた

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



- 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿2枚に並べる。



- 食品を入れずにオーブン予熱有(2段 170°C 20~26分)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段にセットして焼く。

1段で焼くときは材料を1/2倍にして生地を作り、オーブン予熱有(1段 170°C 14~20分)で予熱し、中段にセットして焼きます。
→P.52, 53

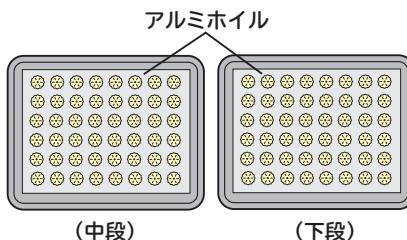


手動 絞り出しクッキー

材料 (黒皿2枚・96個分)
小麦粉(薄力粉) 260g
バター(室温に戻す) 160g
砂糖 80g
卵(溶きほぐす) 大1 1/2個(約80g)
バニラエッセンス 少々
ドライフルーツ(小さく切った物) 適量
(1段で焼くときは材料を1/2倍にする。)

作りかた

- 型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- 型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。



手動 アーモンドクッキー

材料 (黒皿2枚・96個分)
小麦粉(薄力粉) 240g
④ベーキングパウダー 小さじ1
バター(室温に戻す) 80g
砂糖 80g
卵(溶きほぐす) 1個
スライスアーモンド 120g
(1段で焼くときは材料を1/2倍にする。)

作りかた

- 型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して作り、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。
- ①を黒皿2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- 型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

手動 ピーナツクッキー

材料・作りかた
アーモンドクッキーの材料を参照し、スライスアーモンドのかわりにあらかきざんだピーナツ(120g)を加えて、型抜きクッキーの作りかたを参照して焼く。

手動 スノークッキー

手動 決定	オーブン 予熱有(約9分) 1段 170°C 20~27分
あたため スタート	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空

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

- くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- 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。
- ②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。
- 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間ほど休ませる。
- 食品を入れずに、オーブン予熱有(1段 170°C 20~27分)で予熱する。
- 黒皿にオーブンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。



⑦予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。

⑧加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるときは
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、冷蔵室でしばらく冷やしてからります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができる。

- 市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けたが違うので、様子を見ながら加熱します。

- 生地の保存は

冷蔵室で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。

- 焼きむらが気になるときは

残り時間5~6分で黒皿の上下を入れかえてさらに焼きます。

- 加熱後はすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

手動 アップルパイ



手動 決定
あたためスタート
オーブン 予熱有(約11分)
2段 200°C 30~40分
➡P.52,53

強火にするため(2段設定)で焼きます。

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
(つやだし用卵)
卵(溶きほぐす) 1/2個
塩 少々

作りかた

- 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。
- バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
- かるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。
- 食品を入れずにオーブン予熱有(2段)200°C 30~40分で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。
- 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」➡P.52,53



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室で20~30分休ませると作りやすくなります。

アップルパイのコツ

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枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。

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。

手動 りんごのプリザーブ

(下ごしらえ)
レンジ600W 9~12分、6分30秒~9分



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まわり大きく切り、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敷き、まわりの生地は切り落とす。



⑦底全体にフォークで穴を開ける。



⑧りんごのプリザーブを詰めてから、



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回分ずつ冷凍しておくと便利です。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.46~48

手動 焼きりんご

手動 決定
あたためスタート
オーブン 予熱無 1段 180°C 50~60分
➡P.51

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 空



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

作りかた

- 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。
- 大きめの耐熱容器に①とⒶを入れてかき混ぜレンジ600W 9~12分 加熱する。➡P.46~48
- アクを取って混ぜ、再びレンジ600W 6分30秒~9分で加熱する。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。
- 「レンジ加熱の使いかた」➡P.46~48
- 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。
- Ⓐ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。
- ②を黒皿にのせ下段にセットしオーブン予熱無 1段 180°C 50~60分で焼く。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」➡P.51

手動 りんごのコンポート

手動 決定
あたためスタート
レンジ 600W 6分30秒~9分
レンジ 500W 約1分30秒
➡P.46~48

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空



材料(4個分)
りんご(紅玉) 2個
砂糖 50g
レモン汁 大さじ2
赤ワイン 大さじ2

材料・作りかた

- りんごは皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
- 深めの皿に並べて砂糖、レモン汁をふりかけてラップをしてレンジ600W 6分30秒~9分で加熱し、そのまま冷ます。
- りんごの煮汁と赤ワインを合わせてレンジ500W 約1分30秒で加熱して②のりんごにかける。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.46~48

手動 スコーン

手動 決定
あたためスタート
オーブン 予熱無 1段 180°C 28~36分
➡P.51

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 空



材料(16個分)
小麦粉(強力粉) 160g
小麦粉(薄力粉) 160g
Ⓐベーキングパウダー 小さじ1 1/2
砂糖 60g
バター(5mm角に切る) 80g
Ⓑ卵(溶きほぐす) 1 1/2個
牛乳 50mL
(つやだし用卵)
卵(溶きほぐす) 1/2個
塩 少々

作りかた

- ボウルにⒶをふりい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
- Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
- 生地をラップの間に挟んでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。
- 黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗つから、中段にセットしオーブン予熱無 1段 180°C 28~36分で焼く。

ひとくちメモ

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

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」➡P.51

手動 いちごジャム

手動 決定
あたためスタート
レンジ 600W 約9分 4~5分
➡P.46~48

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空



材料(4個分)
いちご 300g
砂糖 150~200g
Ⓐ レモン汁 大さじ1
サラダ油 1~3滴

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、2/3量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加える。
- レンジ600W 約9分で加熱し、アクを取って混ぜ、さらにレンジ600W 4~5分で加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」➡P.46~48

手動 スイートポテト

手動 決定	13根菜 仕上がり調節 やや弱
あたため スタート	レンジ 600W 約2分10秒 (下ごしらえ)
→P.52,53	オーブン 予熱有(約11分) 1段 200°C 15~22分



材料(12個分)
 さつまいも 大2本(約600g)
 ①バター 30g
 ②砂糖 70g
 ③卵黄 1 1/2個分
 ④バニラエッセンス 少々
 牛乳 50~70mL
 <つや出し用卵>
 卵黄 1/2個分
 ミルク 小さじ1/2

作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、テーブルプレートにのせ **13根菜** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。→P.40,41
- 容器に①と④を入れて全体をかるく混ぜ **レンジ 600W** **約2分10秒** で加熱する。→P.46~48
- ②に③と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
- 食品を入れずに **オーブン** **予熱有** **1段** **180°C** **18~26分** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を **中段** にセットして焼く。
- 焼き上がったら、粉砂糖をふる。
- 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52,53

手動 プチパイ

手動 決定	オーブン 予熱有(約10分) 1段 180°C 18~26分
あたため スタート	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空



材料(黒皿1枚分)
 冷凍パイシート(1個約100gの物、10~15分間室温で解凍する) 2枚
 <つやだし用卵>
 卵(溶きほぐす) 1/2個
 塩 少々
 好みのくだもの(薄切り) 適量
 粉砂糖 適量

手動 蒸しパン

手動 決定	過熱水蒸気 オーブン 予熱無
あたため スタート	110°C 32~38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
 ①小麦粉(薄力粉) 100g
 ②ベーキングパウダー 小さじ1弱(3g)
 レーズン(ラム酒につけておく) 20g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。④をふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。

④黒皿に③を図の様に並べ、中段にセットし
 過熱水蒸気 **オーブン**
 予熱無 **110°C**
 32~38分で様子を見ながら焼く。

「過熱水蒸気・オーブン加熱の使いかた」→P.54

手動 簡単蒸しパン

材料・作りかた

蒸しパンの④を市販のホットケーキミックス(100g)にかえ、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、蒸しパンの作りかたを参照して焼く。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に④を入れ **レンジ 500W** **4~5分** で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。(→P.46~48)
 (このとき、ソースが飛び散るので注意すること)

オート 36 蒸しチョコレートケーキ

オート スタート	レンジ 200W 4~5分 (下ごしらえ)
あたため スタート	スチーム オーブン 過熱水蒸気 給水タンク 満水

加熱時間の目安 約35分

材料(直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型6個分)

①小麦粉(薄力粉) 大さじ1弱(約8g)
 ②ココア 小さじ2(約4g)
 ③ブラックチョコレート 70g
 ④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

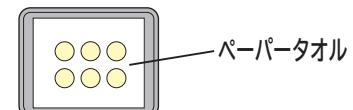
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器に②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.46~48)
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②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。



36蒸しチョコレートケーキのコツ

- 1回に作れる分量は4~6個までです。
- 加熱が足りないときは過熱水蒸気 **オーブン** **予熱無** **130°C** で様子を見ながら加熱します。→P.54



蒸しチョコレートケーキ・柔らかプリンの並べかた

オート 37 柔らかプリン

オート スタート	レンジ 500W 4~5分 約4分 (下ごしらえ)
あたため スタート	スチーム オーブン 過熱水蒸気 給水タンク 満水

加熱時間の目安 約29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〉
 ①砂糖 40g
 ②水 大さじ1 1/2
 ③水 大さじ1/2
 〈卵液〉
 ④牛乳 250mL
 ⑤生クリーム 100mL
 ⑥砂糖 50g
 卵黄(溶きほぐす) 4個分
 バニラエッセンス 少々



「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

ひとくちメモ

- 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個までです。
- 加熱する前の卵液の温度は約30°Cです。
- 加熱が足りなかったときは過熱水蒸気 **オーブン** **予熱無** **130°C** で様子を見ながら加熱します。→P.54
- オーブン **グリル** **50脱臭** 使用後で加熱室が熱いとよく仕上がりません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。

手動 シュークリーム

	レンジ 600W 4分~5分20秒 約2分 (下ごしらえ) オーブン 予熱有(約17分) 1段 210°C 26~36分
使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空	

材料 (12個分)
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 60g
Ⓐ バター(3~4個に切る) 60g
水 120mL
卵(溶きほぐす) 3~4個
カスタードクリーム 適量
ホップクリーム、粉砂糖 各適量
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 小麦粉をふるっておく。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W
4分~5分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。(→P.46~48)
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて
レンジ600W
約2分で加熱する。
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に混ぜて、仕上げに粉砂糖をふる。



手動 カスタードクリーム

(下ごしらえ)
レンジ600W
6分40秒~10分



材料 (シュークリーム12個分)

牛乳 カップ2
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
Ⓐ コーンスターク 大さじ2
砂糖 80g
卵黄(溶きほぐす) 3個分
Ⓑ バター 40g
Ⓑ バニラエッセンス 少々

作りかた

- 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ
レンジ600W
6分40秒~10分で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

ひとくちメモ

- 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」

→P.46~48

2段のときは
オーブン
予熱有
2段
210°C
34~44分
で予熱し、作りかた⑧で
中段と下段
にセットして焼く。
途中残り時間8~10分で
黒皿の中段と下段
を入れ替えて、さらに加熱する。(→P.52~53)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.52~53

シュークリームのコツ

- 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。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少くなり、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。生地のかたさは作りかた⑤を参考し、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。

スイーツ

注意

- バターと水を加熱するとき飛び散ることがあるので注意する
深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動 エクレア

	レンジ 600W 4分~5分20秒 約2分 (下ごしらえ) オーブン 予熱有(約17分) 1段 210°C 26~36分
使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空	



材料 (9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 60g
Ⓐ バター(3~4個に切る) 60g
水 120mL
卵(溶きほぐす) 3~4個
カスタードクリーム 適量
チョコレート(溶かしておく) 適量

作りかた

- 小麦粉をふるっておく。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W
4分~5分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。(→P.46~48)

- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて
レンジ600W
約2分で加熱する。
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- 残りの卵を少しづつ加えてよくねる。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。

- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。

- 食品を入れずに
オーブン
予熱有
1段
210°C
26~36分
で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段と下段に入れて焼く。
- 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.52~53
「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.52~53

手動 ココアマカロン

	オーブン 予熱有(約6分) 2段 130°C 26~36分
使用付属品 黒皿 中、下段 テーブルプレート 給水タンク 空	



材料 (黒皿2枚・40枚分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 60g
Ⓐ バター(3~4個に切る) 60g
水 120mL
卵(溶きほぐす) 3~4個
カスタードクリーム 適量
塩キャラメルクリーム 適量

作りかた

- Ⓐを合わせてふるっておく。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかく泡立ててからグラニュー糖の1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
- ①を②にふるいながら入れ、ゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤができるまでねり混ぜる。

- ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。

- 食品を入れずに
オーブン
予熱有
2段
130°C
26~36分
で予熱する。

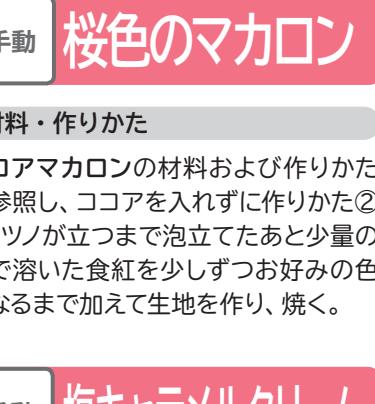
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段と下段に入れて焼く。

- 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.52~53
「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.52~53

手動 抹茶マカロン

	オーブン 予熱有(約6分) 2段 130°C 26~36分
使用付属品 黒皿 中、下段 テーブルプレート 給水タンク 空	



材料・作りかた

ココアマカロンの材料および作りかたを参照し、ココアを抹茶(小さじ1)にかえて生地を作り、焼く。

手動 桜色のマカロン

	レンジ 500W レンジ 200W
材料 (マカロン20個分)	3~4分 約30秒

砂糖 40g
Ⓐ 水 大さじ1
水 小さじ2
コンデンスマルク 30g
塩 少々
バター(室温に戻す) 15g

作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れ、レンジ500W
3~4分で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。(→P.46~48)
(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ①にコンデンスマルクと塩を加えてよく混ぜ、レンジ200W
約30秒で加熱する。
- ②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

マカロンのコツ

- 生地作りのポイントは
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤができるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間5~6分で黒皿の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

手動 チョコまんじゅう

	手動 決定
	あたため スタート
	レンジ 500W 約 30 秒 レンジ 200W 約 1 分 (下ごしらえ)
	黒皿 中段 テーブルプレート
	給水タンク 満水

材料 (12個分)
Ⓐ 卵 1 個
砂糖 20g
はちみつ 10g
チョコレート 15g
Ⓑ 重曹 小さじ 1/2
水 小さじ 1
小麦粉 (薄力粉) 100g
ココア 8g
あん (12 等分する) 300g
アーモンド (碎く) 適量

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器にⒶを入れ、泡立て器で混ぜ [レンジ 500W] [約 30 秒] で加熱する。
→ P.46~48
- 別の容器にチョコレートを入れ [レンジ 200W] [約 1 分] で溶かし、②にはちみつと合わせて冷ましておく。
- ③が冷めてから合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
- 打ち粉 (薄力粉・分量外) を敷いたのし台に生地をおき、手に粉をつけて生地を棒状にまとめ、12 等分する。
- さらに手に粉をつけて生地を丸くのばしあんを包み、上に碎いたアーモンドを飾りつける。
- 黒皿にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて **中段** にセットし [スチーム] [オープン] [予熱無] [1 段] [180°C] [25~32 分] で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.46~48
「スチーム・オープン加熱の使いかた」→ P.54



手動 みつまんじゅう

	手動 決定
	あたため スタート
	レンジ 500W 約 30 秒 レンジ 200W 約 1 分 (下ごしらえ)
	黒皿 中段 テーブルプレート

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器にⒶを入れ、泡立て器で混ぜ [レンジ 500W] [約 30 秒] で加熱する。
→ P.46~48
- バターを [レンジ 200W] [約 1 分] で加熱して溶かす。
- ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
- ④が冷めてから合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじでねらないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。

⑥打ち粉 (薄力粉・分量外) をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少し柔らかくねり上げ、12 等分し、あんを包む。

⑦黒皿にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて **中段** にセットし [スチーム] [オープン] [予熱無] [1 段] [180°C] [25~32 分] で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.46~48
「スチーム・オープン加熱の使いかた」→ P.54

ひとくちメモ

• 加熱後あら熱を取り、ラップで包んでなじませるとしっとりします。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.46~48
「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」→ P.51

手動 コーヒーゼリー

	手動 決定
	あたため スタート
	レンジ 600W 約 1 分 50 秒

→ P.46~48



材料 (4個分)
Ⓐ 粉ゼラチン 大さじ 1 (約 10g)
水 大さじ 2
インスタントコーヒー 大さじ 2
水 カップ 2
砂糖 60g
ホイップクリーム 適量

作りかた

- 容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンは水でとらせておく。
- ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせて入れ、水を 1/2 量加えながらよく混ぜ、[レンジ 600W] [約 1 分 50 秒] で加熱する。
- 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした容器 4 個に流し入れて冷蔵室で冷やしかため、食べるときにホイップクリームを飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.46~48

手動 レモンゼリー

材料・作りかた
コーヒーゼリーの材料および作りかたを参考し、インスタントコーヒーをレモン汁 (1・1/2 個分・約 70mL) にかえて作る。

手動 オレンジゼリー

材料・作りかた
コーヒーゼリーの材料および作りかたを参考し、インスタントコーヒーと水をオレンジジュース (カップ 2) にかえる。砂糖は好みで調節する。

手動 グレープゼリー

材料・作りかた
コーヒーゼリーの材料および作りかたを参考し、インスタントコーヒーと水をグレープジュース (カップ 2) にかえる。砂糖は好みで調節する。

手動 切りもち・市販のパックもち

	手動 決定
	あたため スタート
	レンジ 600W 約 50 秒 約 40 秒

→ P.46~48

焼き色はつきません

フルーツ大福



材料・作りかた

水にくぐらせたもち 1 切れ (約 50g) は、片栗粉を敷いた皿にのせる。[レンジ 600W] [約 50 秒] で加熱し、ふくらんで柔らかくなつたもちを広げ、その上にひとくち大に丸めたあんと好みのフルーツ (いちご・甘栗など) をのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.46~48

あべ川もち



材料・作りかた

水にくぐらせたもち 1 切れ (約 50g) に、砂糖を混ぜたさな粉をまぶして皿にのせ [レンジ 600W] [約 40 秒] で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.46~48

いそべ巻き



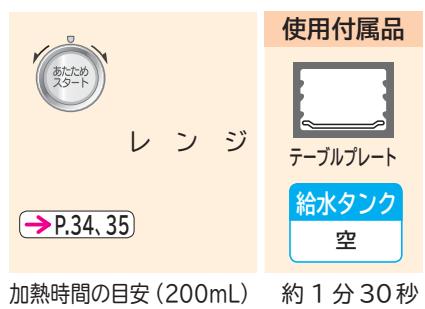
材料・作りかた

水にくぐらせたもち 1 切れ (約 50g) を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて [レンジ 600W] [約 50 秒] で加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.46~48

あたため・飲み物・インスタント食品

オート3 牛乳のあたため



加熱時間の目安 (200mL) 約 1 分 30 秒

レンジ

使用付属品

テーブルプレート
給水タンク
空

→P.34, 35

オート4 酒かん



加熱時間の目安 (徳利・130mL)
(コップ・180mL) 約 40 秒

作りかた

酒をコップまたは徳利に入れて
4 酒かん あたためる。

【ひとつちメモ】

・徳利あたためるときは、くびれた部分
より1cmほど下くらいまで入れます。
・びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあた
ためます。

応用6 ごはんのあたため



加熱時間の目安 1 杯 (約 150g) 約 1 分 40 秒

材料
冷やごはん 1 杯 (約 150g)

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を
入れてセットする。
②総菜パンは包装を外し、ラップまたは
オープンシートをテーブルプレートに置
き、その上にパンをのせ 7 総菜パンあたため
で加熱する。

応用6 お総菜のあたため

加熱時間の目安 1 人分 (約 200g) 約 2 分 30 秒

材料
牛乳 カップ 1
チョコレート (板チョコ) 30g
はちみつ 小さじ 1/2

作りかた

①牛乳はマグカップやコップに入れておく。
②小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ 2 を
加えて レンジ 200W 2 分 ~ 2 分 30 秒
で加熱して溶かし、よくかき混ぜる。
→P.46~48
③②を①に加えよくかき混ぜてから
3 牛乳 仕上がり調節強 あたためて
かき混ぜる。

6 スチームあたためのコツ

●上手なあたためかた →P.37
●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総
菜は上手にあたためません。
冷凍のごはんのあたためは 2 冷凍ごはん、
冷凍のお総菜のあたためは 5 解凍あたため
を使ってください。→P.30, 31

オート7 総菜パンあたため



加熱時間の目安 1 個 (約 120g) 約 2 分

レンジ

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

→P.36, 37

スチームレンジ
使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.36, 37

オート9 中華まんあたため



加熱時間の目安 1 個 (約 100g) 約 7 分

スチームレンジ

使用付属品
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.36, 37

中華まん
使用付属品
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.36, 37

材料 (1 個分)
中華まん 1 個

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を
入れてセットする。

②ペーパータオル 1 枚を水でぬらし
てかるく絞り、半分に折りたたんで焼
網にのせる。

③中華まんは底の紙以外の包装を外し
て②の上に並べ、テーブルプレートに
セットし、9 中華まんあたためで加熱
する。

9 中華まんあたためのコツ

●加熱前の状態がかたいときは、
よりふっくら仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹
いて加熱してください。

●1回にあたためられる分量は
市販の室温や冷蔵した中華まんで1個
(約100g) ~ 4個 (約400g) まで
です。

1個80~90gの物は2~4個、110~
150gの物は1~2個まであたためら
れます。

●ラップなどのおおいはしません
●あんまんは
仕上がり調節やや弱または弱に合
わせます。

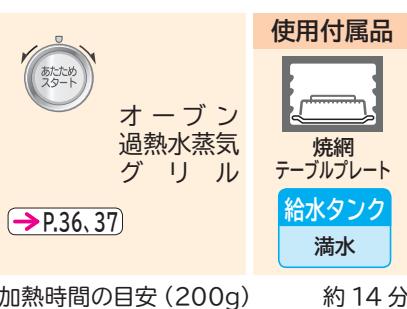
●食品メーカーの保存状態、形
状によって仕上がり調節を上手
に使い分けます

●底に紙がついている物はその
まで

紙をついたまま加熱します。

●加熱が足りなかつたときは
スチームレンジで様子を見ながら
加熱します。→P.54

オート10 天ぷらあたため



加熱時間の目安 (200g) 約 14 分

レンジ

使用付属品
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.36, 37

オープン過熱水蒸気グリル
使用付属品
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

→P.36, 37

材料
天ぷらまたはフライ 100 ~ 500g

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を
入れてセットする。

②ラップなどの包装を外し、焼網の中央
に重ならないように寄せて並べ、テーブル
プレートに置き 10 天ぷらあたためで加熱
する。

10 天ぷらあたためのコツ

●冷凍の揚げ物はあたためることができ
ません。5 解凍あたためを
使ってください。→P.30, 31

●100g未満のあたためはできません。
100g以上にするか中段に黒皿をのせ
過熱水蒸気オープン予熱無 180°C
で様子を見ながら加熱します。→P.54

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

インスタント食品

*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)

種類	加熱方法	作りかたとコツ
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップ麺 (標準量) レンジ 600W 4 ~ 5 分 →P.46~48 袋入りラーメン レンジ 600W 7 ~ 8 分 →P.46~48	カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移します。 水の量は麺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、麺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。 破裂防止のため 1cmくらい あける
カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	1 あたため →P.28, 29	パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に 移し、かるくラップをします。 ●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、カレーなどとろみのある物は、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。)
ごはん物など (真空パック食品)	1 あたため →P.28, 29	パックまたは袋からごはん類を取り出して陶磁器や耐熱容器に 移し、よくほぐしてからかるくラップをします。 ●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。→P.46~48 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら 加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは→P.28

あ	アーモンドクッキー 138
	赤ワインソース 76
	アップルトースト 126
	アップルパイ 140
	油で揚げないカレーパン 119
	あべ川もち 147
い	いそべ巻き 147
	イタリアンサラダ 151
	いちごジャム 141
	いちごのコンフィチュール 116
	いり卵 127
	煎りパン粉の作り方 102
	いわしのハンバーグ 79
	インスタント食品（ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物） 149
う	ワインナーのベーコン巻き 127
え	エクレア 145
	えびとほたてのホイル焼き 85
	えびのドリア 92
	えびフライ 103
お	「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー 129
	お総菜のあたため 148
	オレンジゼリー 147
	オレンジのコンフィチュール 116
か	かきフライ 103
	カスタードクリーム 144
	型抜きクッキー 138
	カプチーノシフォンケーキ 133
	かぼちゃの含め煮 105
	カラメルケーキ 136
	簡単あんパン 119
	簡単クリームパン 119
	簡単セサミパン 118
	簡単全粒粉パン 119
	簡単朝食セット 126, 127

か	簡単パン 118
	簡単ぶり大根 107
	簡単蒸しパン 142
	簡単レーズンパン 118
き	キウイのコンフィチュール 116
	キッシュ 93
	きのこのキッシュ 93
	キャベツとあさりのスープパスタ 111
	いちごのコンフィチュール 116
	キャベツの皮シューまい 97
	キャベツの酢漬け 150
	煎りパン粉の作り方 102
	いわしのハンバーグ 79
	インスタント食品（ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物） 149
う	ワインナーのベーコン巻き 127
え	クッキー 138, 139
	グラタン 90
	栗おこわ 110
	クリスピーピザ 124
	グレープゼリー 147
	黒豆 107
お	お総菜のあたため 148
	オレンジゼリー 147
	オレンジのコンフィチュール 116
か	紅茶マフィン 137
	香味ソース 98
	コーヒーゼリー 147
	ゴーヤーチャンプルー 95
	黄金いも 146
	ココアシフォンケーキ 133
	ココアマカロン 145
	五穀ごはん 109
	ココナツのコンフィチュール 116
	ごはん（炊飯） 109
	ごはんのあたため 148
	五目おこわ 110
	コンフィチュール 116, 117
す	スイートポテト 142
	スープパスタ 111
	スコーン 141
	酢ごぼう 151
	巣ごもり卵 127
	スノークッキー 139
	スフレチーズケーキ 131
	スペアリブ 77
	スポンジケーキ 130
せ	赤飯（おこわ） 109
	セミドライトマト 114
	ゼリー 147

さ	桜色のマカロン 145
	酒かん 148
	さけときのこのスープパスタ 111
	さけのテリーヌ 113
	さけのホイル焼き 85
	さけのムニエル 86
	里いもの含め煮 105
	さばのごま焼き 84
	山菜おこわ 110
	さんまの香草焼き 86
	さんまの柔らか煮 113
し	しいたけのチーズ焼き 89
	牛肉とごぼうのしぐれ煮 106
	牛肉とピーマンの細切りいため 95
	牛肉の塩釜焼き 80
	牛乳のあたため 148
	魚介の天ぷら 101
	切り干し大根の煮物 104
	切りもち・市販のパックもち 147
く	クッキー 138, 139
	グラタン 90
	栗おこわ 110
	クリスピーピザ 124
	グレープゼリー 147
	黒豆 107
け	ケーキ 130~136
す	スイートポテト 142
	スープパスタ 111
	スコーン 141
	酢ごぼう 151
	巣ごもり卵 127
	スノークッキー 139
	スフレチーズケーキ 131
	スペアリブ 77
	スポンジケーキ 130
せ	セミドライトマト 114
	ゼリー 147

そ	総菜パンあたため 148
た	たいの塩釜焼き 85
	大根といかの煮付け 104
	大豆と昆布の煮物 107
	ダックワーズ 135
	たらのから揚げ 100
ち	チーズケーキ 131
	チーズ目玉焼き 127
	チエルシートースト 126
	チキンカツ 102
	チキンカレー 105
	チキンソテー 83
	茶わん蒸し 96
	中華まんあたため 149
	チヨコガナッシュクリーム 135
	チヨコチップマフィン 137
	チヨコバナナケーキ 136
	チヨコまんじゅう 146
	チンジャオロウスー 95
て	デコレーションケーキ 130
	手作りソーセージ 112
	手作り豆腐 96
	手作りポークハム 112
	天ぷらあたため 149
と	豆腐入りハンバーグ 79
	トースト 123
	トースト（プレーン） 126
	トマトとベーコンのスープパスタ 111
	トマトのチーズ焼き 89
	トマトのツナのせ 127
	ドライハーブ 115
	ドライフルーツ7種 115
	ドライ野菜 114
	ドライ野菜を使った焼きそば 114
	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 106
	鶏ささみロール 83
	鶏手羽先のつけ焼き 82
ひ	鶏手羽中のグリル 76
	鶏肉とキャベツの辛みそいため 94
	鶏のアジア風簡単蒸し 98
	鶏のから揚げ（標準） 100
	鶏のから揚げ（ヘルシー） 100
	鶏のハーブ焼き（標準） 80
	鶏のハーブ焼き（ヘルシー） 80
	鶏の簡単蒸し 98
	鶏の三味焼き 81
	鶏の照り焼き 81
	豚のアジア風簡単蒸し 97
	豚の蒸し物 97
	豚のから揚げ 100
	豚の韓国風簡単蒸し 99
	豚の簡単蒸し 99
	豚バラ肉のバーベキュー 82
	ブチパイ 142
	フライ 102, 103
	ブラウニー 137
	フランスパン 120
	ぶりの照り焼き 84
	プリン 143
	フルーツ大福 147
	ブルーベリーのコンフィチュール 116
	フレンチトースト 126
は	ベーグドポテト 88
	ベーコンエッグ 127
	ベーコンエビ 121
	ベーコンと玉ねぎのキッシュ 93
ほ	ホイコウロウ 94
	ホイル焼き 85
	ほうれん草とかきのグラタン 91
	ほうれん草のおひたし 150
	ほうれん草のキッシュ 93
	ポークカレー 105
	ピースごはん 109
	ポークグリル 76
	ボーロ 136
	ほたてとキムチのグラタン 91
	ホットチョコレート 148
	ポテトサラダ 151
	ホワイトソース 90

ま

マーブルケーキ 136
マーボーなす 106
マカロン 145
まぐろのソテー 86
抹茶とレーズンのシフォンケーキ 133

抹茶マカロン 145
抹茶ロールケーキ 134
マドレーヌ 137
マフィン 137

み

みかんのコンフィチュール 117
みつまんじゅう 146
ミネストローネ 108

む

麦ごはん 109
蒸しチヨコレートケーキ 143
蒸しパン 142

め

目玉焼き 127

も

モカロールケーキ 134
もやしのナムル 150

や

焼きいも 88
焼きうどん 94
焼き魚 84
焼きそば 94
焼きとり 82
焼き豚 76
焼き野菜 87
焼きりんご 141
野菜サラダ 151
野菜のグラタン 91
野菜の天ぷら 101
野菜の肉巻き 87
野菜のベーコン巻き 127
野菜のポタージュ4種 108
野菜のマリネ 87
山形食パン 123
柔らかプリン 143

よ

ヨーグルト 117
ヨーグルトソース 117

ら

ラザニア 92

り

りんごケーキ 136
りんごのコンフィチュール 117
りんごのコンポート 141
りんごのプリザーブ 140

れ

レモンゼリー 147

ろ

ローストチキン 77
ローストビーフ 77
ロールキャベツ 105
ロールケーキ(プレーン) 134
ロールパン 122

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。

尚、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。

(1) 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。
(2) 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。

(3) 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。

(4) 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、マグネットロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは

出張修理
P.68~71に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
型式	(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からもご利用できます。

●出張修理のご用命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、 「お問い合わせ」ページ 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的サービスセンターをご紹介させていただきます。

●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。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

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

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
電子レンジ 消 費 電 力	1,450W
高 周 波 出 力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
オ ー ブ ナ	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
温 度 調 節 範 囲	発酵、100~230°C、250°C 250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に230°Cに切りかわります。
外 形 尺 度	幅495×奥行465×高さ394mm
加 热 室 有 効 尺 度	幅400×奥行322×高さ240mm
質 量 (重 量)	19.5kg
電 源 コ ー ド の 長 さ	約1.4m
消費電力量の目安	
区 分 名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.6kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	13.0kWh/年
年 間 待 機 時 消 費 電 力 量	0kWh/年
年 間 消 費 電 力 量	70.6kWh/年

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

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

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

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



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

JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧いただけます。<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。

購入店名 _____ 電話 () - _____

サービスを依頼されるとき、
お役に立ちます。

ご購入年月日 年 月 日

愛情点検 	●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!	
	<small>●過熱水蒸気オーブ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。</small>	
ご使用の際 このようなこ とはありませ んか	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。 	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。

この過熱水蒸気オーブ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