

**HITACHI**  
Inspire the Next

# 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**

エム アール オー エム ブイ

型式 **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。



2段調理  
鶏のから揚げ



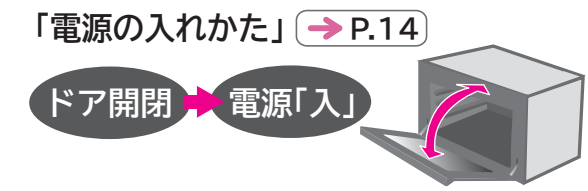
2段調理  
焼き野菜

# 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。**



## 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、**トリプル**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	<b>1 あたため</b>
冷凍保存したごはん	<b>2 冷凍ごはん</b>
冷凍保存したお総菜	<b>5 解凍あたため</b>
冷蔵保存した牛乳	<b>3 牛乳</b>
常温のコーヒー、お茶、水	<b>3 牛乳</b>

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
加熱のしくみ	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
<b>1 あたため</b>	
・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため	30、31
<b>2 冷凍ごはん</b> <b>5 解凍あたため</b>	
・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
<b>1 あたため</b>	
・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
<b>8 冷凍（左）と冷蔵（右）</b>	
・飲み物のあたため	34、35
<b>3 牛乳</b> <b>4 酒かん</b>	
・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
<b>6 スチームあたため</b> <b>7 総菜パンあたため</b>	
<b>9 中華まんあたため</b> <b>10 天ぷらあたため</b>	

下ごしらえする	38～41
・肉や魚の解凍	38、39
<b>11 解凍</b>	
・野菜の加熱（ゆでる）	40、41
<b>12 葉・果菜</b> <b>13 根菜</b>	

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

標準調理（「ヘルシー」調理も選べます）	
<b>38 ハンバーグ</b> <b>39 鶏のハーブ焼き</b> <b>40 鶏のから揚げ</b>	
・予熱「有」メニューの調理 <b>ヘルシー調理</b>	43
<b>38 ハンバーグ</b> <b>39 鶏のハーブ焼き</b> <b>40 鶏のから揚げ</b>	
・予熱「有」メニューの調理	44、45
<b>21 焼き野菜</b> <b>22 塩ざけ</b> <b>25 ローストチキン</b>	
<b>33 フランスパン</b> <b>34 ピザ</b>	

## 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	61
・加熱室の清掃	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

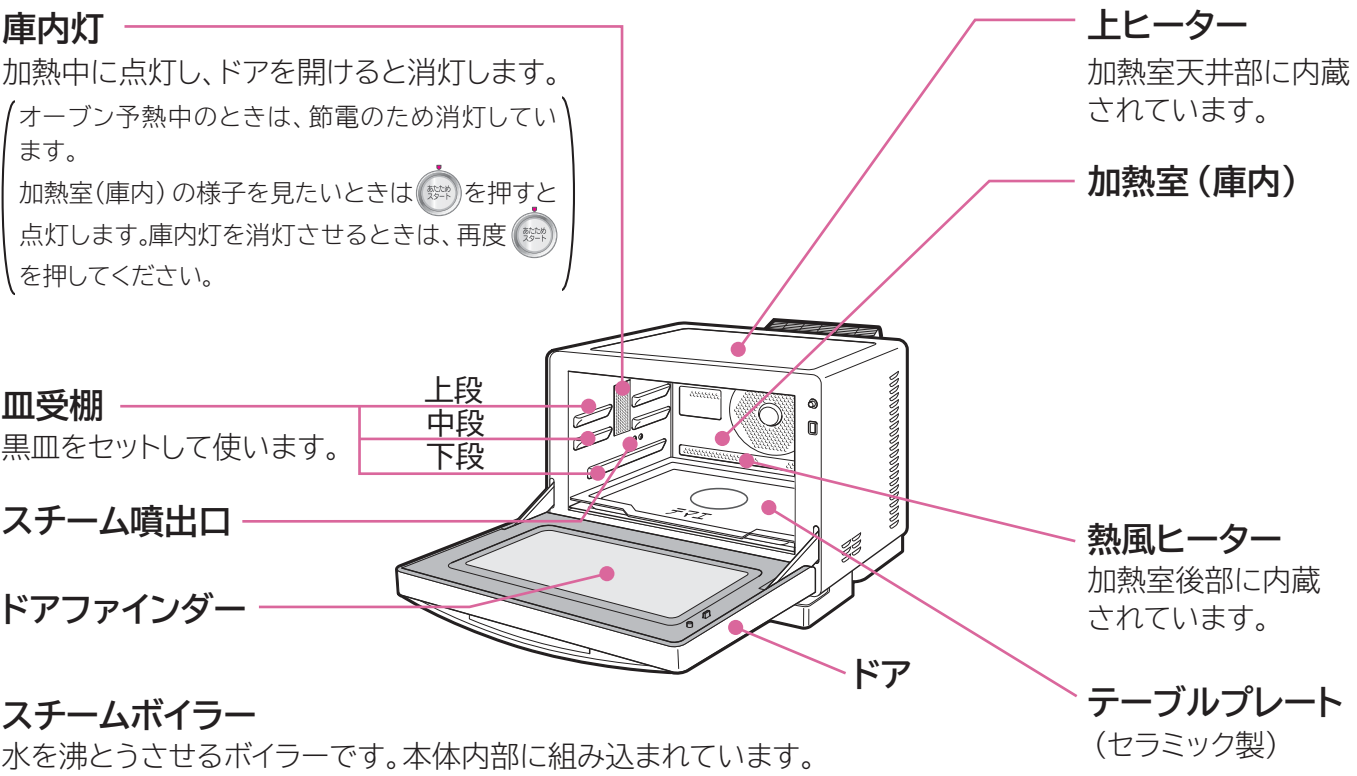
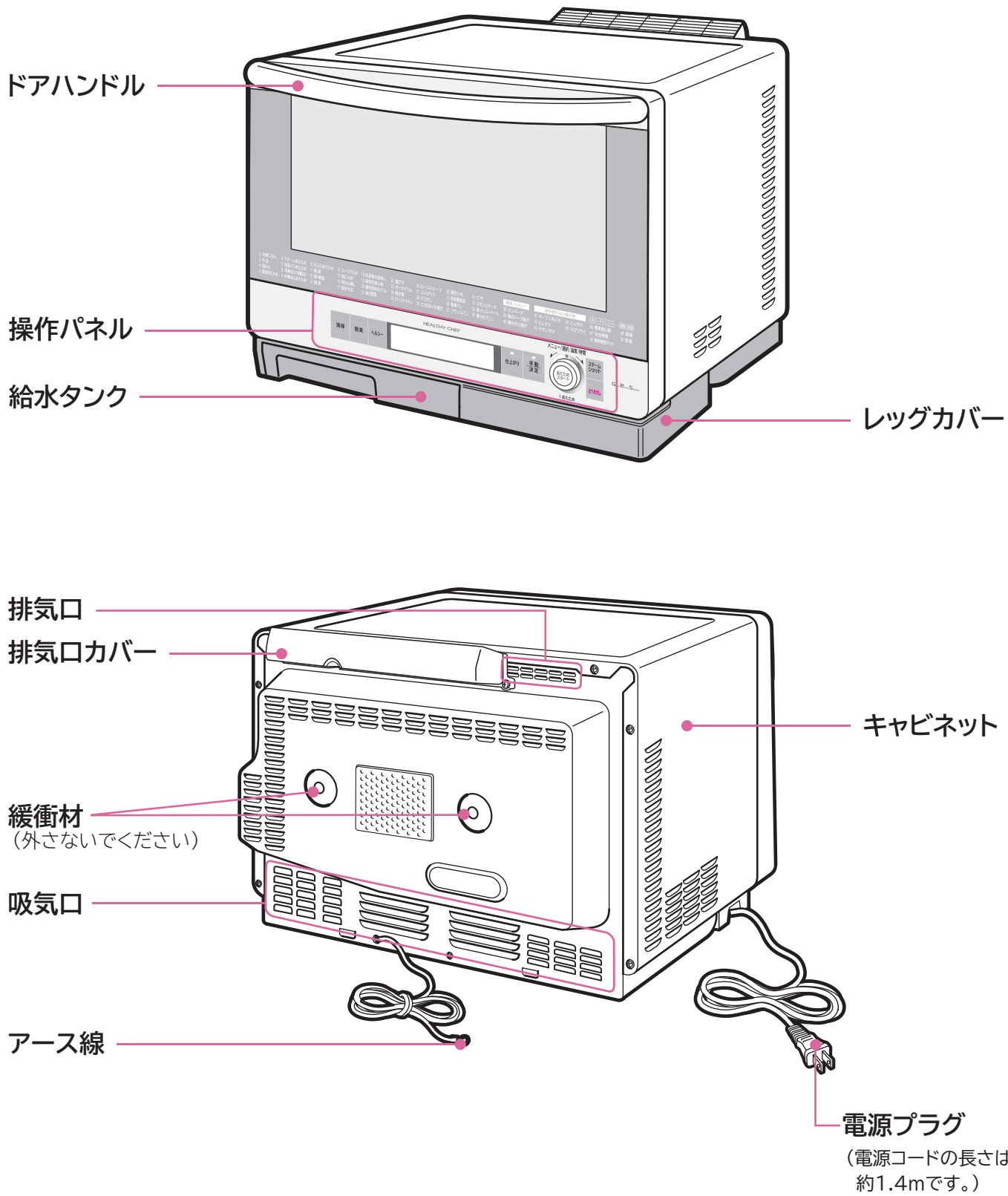
まず確認

使いかた

お手入れ

お困りのときは

# 各部のなまえ



## 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います

■**黒皿(2枚)**  
(銅板製)

調理メニューにより皿受棚にセットして使います。

■**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。

■**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います。

■**クッキングガイド(本書)**

■**カンタンご使用ガイド**

■**保証書**

**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)

# 操作パネル

まず確認

まず確認

### ナビダイヤル操作機能

点滅して次の操作の順序を知らせます。  
操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。  
(点灯は必要に応じて選び、点滅で決定します。)

### 表示部

設定内容や運転状況を表示します。  
(表示は全点灯イメージ図です。)

### オートメニュー表示

オートメニューで選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

### 手動／決定ボタン

手動調理の加熱の種類、温度、時間などを押して決定します。→ P.46～59

### スチームショットボタン

一部の手動調理の調理中にスチームを追加するときに押します。→ P.57

### メニューや時間を選ぶ

オートメニューのメニュー番号や手動調理の時間や温度などの設定をするときに回します。

2 冷凍ごはん	6 スチームあたため	10 天ぷらあたため	14 スープパスタ	18 白身魚の姿蒸し	22 塩づけ	26 ローストビーフ	30 焼きいも	34 ピザ	標準/ヘルシー	油を使わない揚げ物	スピードメニュー	清掃/脱臭	
3 牛乳	7 総菜パンあたため	11 解凍	15 肉じゃが	19 豚肉の蒸し物	23 ポークグリル	27 スパアリブ	31 自家製食品	35 スポンジケーキ	38 ハンバーグ	41 オープン天ぷら	44 とんカツ	46 簡単蒸し物	49 清掃
4 酒かん	8 冷凍(左)と冷蔵(右)	12 葉・果菜	16 茶わん蒸し	20 鶏手羽中のグリル	24 焼き豚	28 グラタン	32 簡単パン	36 蒸しチョコレートケーキ	39 鶏のハーブ焼き	42 ヒレカツ	45 えびフライ	47 10分煮物	50 脱臭
5 解凍あたため	9 中華まんあたため	13 根菜	17 焼きそば	21 焼き野菜	25 ローストチキン	29 さげのホイル焼き	33 フランスパン	37 柔らかプリン	40 鶏のから揚げ	43 チキンカツ		48 簡単朝食セット	

HEALTHY CHEF

清掃

脱臭

ヘルシー

強 ■ [オート] 過熱水蒸気 スチーム 給水レンジ オープン グリル 12段 上段  
中 ■ テーブル 発酵 ヘルシー 現在 18M 88℃ 黒血 中段  
中 ■ 予熱 888℃ 約 18分 88分 焼網 下段  
弱 ■ 有無

仕上がり

手動決定

メニュー/選択/温度/時間  
あたため  
スタート  
1 あたため  
オートあたためメニュー表示

スチームショット

とりけし

Gram Position System

### 清掃ボタン

[49 清掃] を呼び出すときに押します。→ P.61

### 脱臭ボタン

[50 脱臭] を呼び出すときに押します。→ P.60

### ヘルシーボタン

[38 ハンバーグ] ～ [40 鶏のから揚げ] をヘルシー調理にするときに押します。→ P.43

### 仕上がりボタン

オートメニューの仕上りの設定を行います。→ P.19

### とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしをするときに押します。「0」を表示しているときに押すとバックライトを消灯します。約3秒以上押すと重量センサーの「0点調節」をスタートします。

### あたため／スタートボタン

[1 あたため]、オートメニュー、手動調理などの運転をスタートするときに押します。  
調理中にドアを開閉した場合に調理を再開するときにも押します。

6

7

# 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高い」内容です。



**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。



**注意** 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■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



分解禁止

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



ぬれ手禁止

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



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



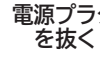
電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)

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



電源プラグを抜く



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



次のような場所では使用しない

オープ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

オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形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



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

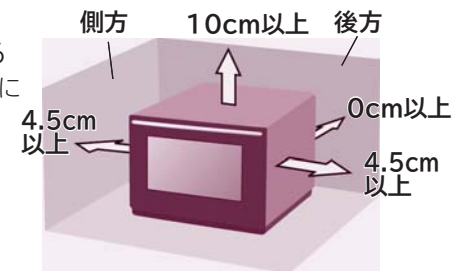
●本体と壁の間は、下表の距離以上にあける

●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・発火の原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	4.5	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

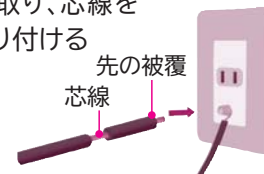


アース線を接続せよ

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しないでください(法令で禁止されています)



## 警告

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

調理の目的以外には使用しない  
やけど・けが・火災の原因になります

食品分量・容器・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

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

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

吸気口・排気口をふさがない  
発火・火災の原因になります

本体に水をかけない  
ショート・感電の原因になります  
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの  
販売店にご相談ください

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

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

空焼き（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

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

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

1. すぐに **とりけし** を押し、運転を  
止め、電源プラグを抜く

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

2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火する  
まで待ち、火がなかなか衰えないときは  
水か消火器で消す  
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの  
販売店にご相談ください

食品や容器、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  
直接触れると、やけど・けがの原因になります

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに  
注意する  
やけど・けがの原因になります



## 警告

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

生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、  
目玉焼きは加熱しない  
卵が破裂して、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  
●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱  
する



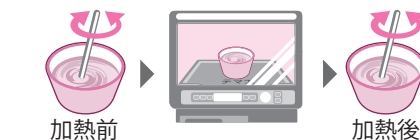
次のような状態のまま加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります  
●鮮度保持剤（脱酸素剤など）を入れた状態  
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態  
●びんや容器にふたや栓などをした状態  
●缶詰の缶のままの状態  
●市販のレトルト食品の袋のままの状態  
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、  
ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し  
かえて加熱してください

1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない  
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因  
になります  
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは3牛乳で  
加熱する  
●みそ汁・スープなどは手動調理（レンジ加熱）で  
加熱する

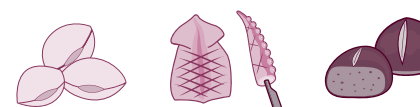
食品を加熱し過ぎないように、次のようにする  
発火や沸とう・突然の沸とう（突沸）の原因になります  
●少量の食品（100g未満）は手動調理のレンジ500W以下で、加熱時間を  
20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する  
●オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する  
・少量の食品（100g未満）は手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱する  
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する  
●手動調理（レンジ加熱）は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する



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



## 注意

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない  
故障・発火の原因になります

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

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

## 給水タンクは 安全上のご注意（つづき）

### ⚠ 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ったり、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  
オープ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
- ❌ 熱湯につけたり、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
- ❌ 本体各部や付属品などが冷めてから行う  
熱い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

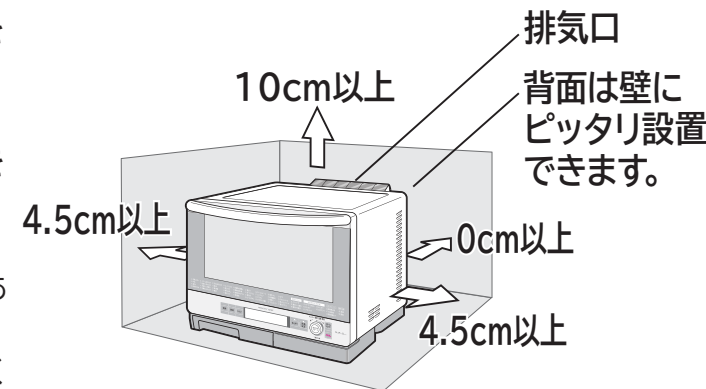
- ❗ 直ちに **とりけし** を押し使用を中止する  
火災・感電・けがの原因になります  
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください
- 異常・故障の例
  - 電源コードや電源プラグが異常に熱い
  - 焦げくさい臭いがする
  - 異常な音がする
  - 火花（スパーク）が出る
  - 本体に触れるとビリビリと電気をを感じる
  - ドアに著しいガタつきや変形がある
  - 加熱が自動で終了しないときがある

## 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。壁面から少しすき間をあけてください。
  - 背面の壁がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。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しないでください
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください
- 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）

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

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き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

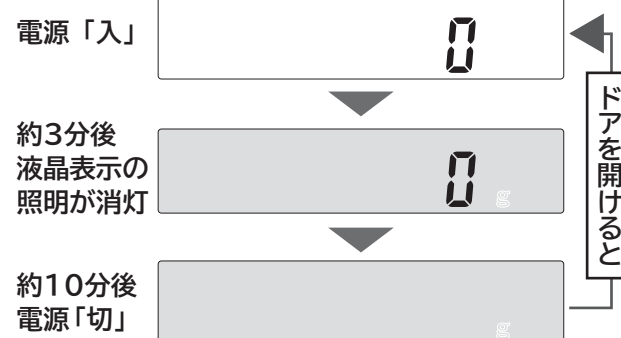
**1** 電源プラグをコンセントに差し込む

**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。

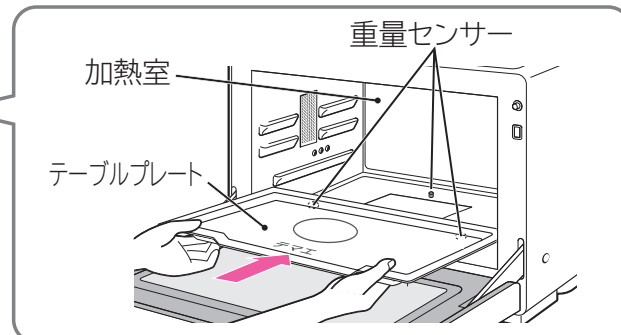
待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、  
再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。



## 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。

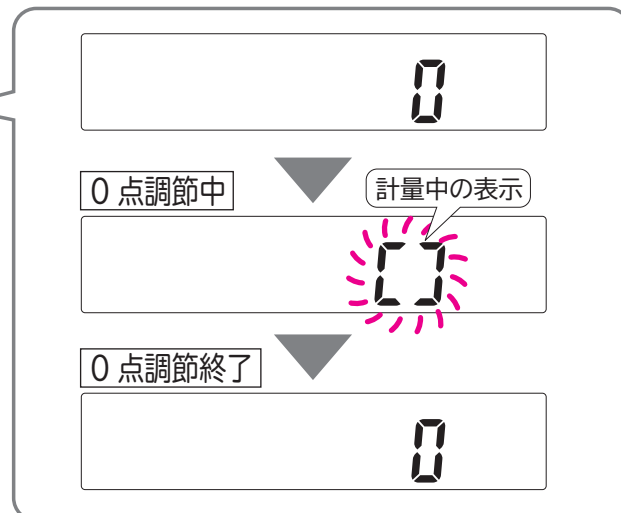
**1** 右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める  
テーブルプレート以外の付属品は全て取り出してください。



**2** 表示部に「0」が表示されていることを確認する

**トリプル** 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

50 脱臭

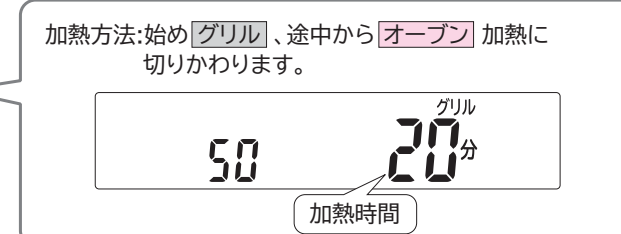
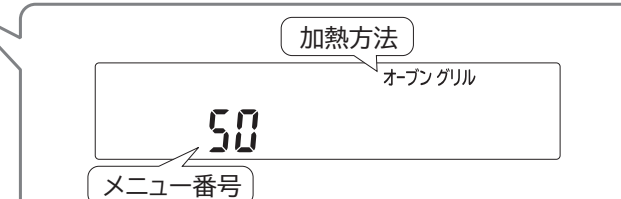
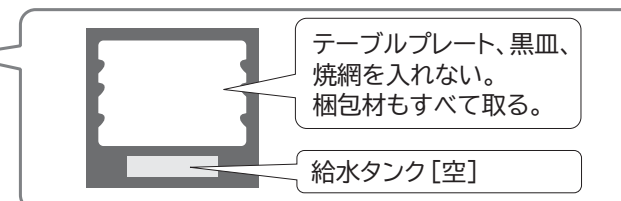
加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き（脱臭）」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

**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
- ！ 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
- ！ 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
- ！ 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

**2** ■メロディー音とブザー音の切りかえは  
**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。

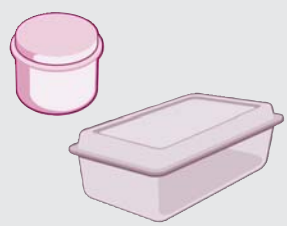
# 使える容器・使えない容器

○ 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ない容器は使わないでください。

## プラスチック容器

耐熱性のある  
プラスチック容器  
ポリプロピレン製など



その他の  
プラスチック容器



## 陶器・磁器

耐熱性のある  
陶器・磁器  
ココット皿  
グラタン皿など



日常使っている  
陶器・磁器  
茶わん・皿など



## ガラス容器

耐熱性のある  
ガラス容器



耐熱性のない  
ガラス容器  
強化ガラス  
クリスタルガラス  
カットグラスなど



## その他

ラップ類



金属、ホーローの鍋、  
ふた・金属容器・  
金ぐし・  
アルミホイルなど



竹・木・籐・紙・  
ニス塗り・漆塗り  
容器など



レンジ



耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。  
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。



耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（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。



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。



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。



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。**



電波を反射するので使えません。  
ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。  
このとき、**加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。**



焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。  
とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。  
ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。

オーブン・グリル



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。



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。



ただし、発酵では使えます。






ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。






ただし、硫酸紙やオープンシート・クッキングシートなどの耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

# 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

あたためる	食品の分量		容器の大きさ・重さ
	100g未満  手動調理で	100g～900g  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

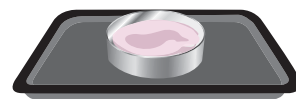
調理する	オートメニュー	
	 メニュー/選択/温度/時間   手動調理 メニュー/選択/温度/時間 手動決定	オートメニューや手動調理は、 本書に記載されている 分量や容器に従ってください。  食品の分量や容器は本書の該当 ページに従ってください。

## 食品を置く位置

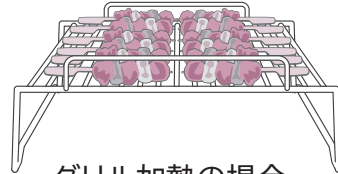
中央部に置きます。



レンジ加熱の場合



オーブン加熱の場合



グリル加熱の場合

## 2個以上の食品の同時あたため

オートメニューで同じ食品を  
2個以上同時にあたためる  
場合は、食品の分量や容器  
の大きさ・重さを同じくらい  
にします。



お総菜は少し間を離す



飲み物は中央に寄せる



容器の大きさ・重さを  
同じくらいにする

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

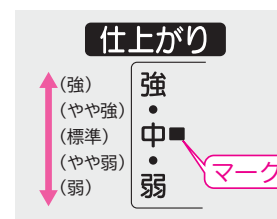
■冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **8冷凍(左)と冷蔵(右)** → P.33

■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、お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

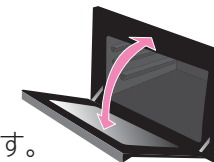
調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

確認はドア越しに



開閉するときは短時間に

■温度を下げないためです。  
■ドアを開けると調理は中断されます。



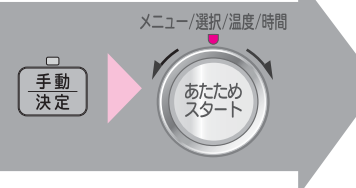
## 調理後の追加加熱

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

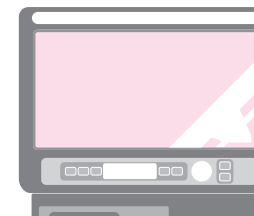
■調理が終了したら、食品を早めに出す  
余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。

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)

■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

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



**注意**



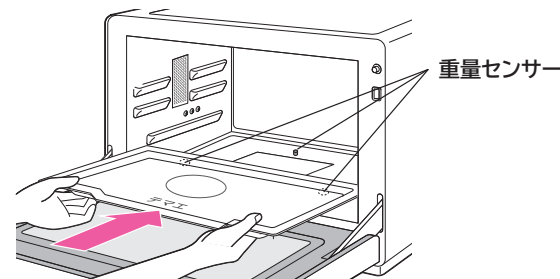
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意する  
やけどの原因になります

# 付属品の使いかた

## テーブルプレートの使いかた

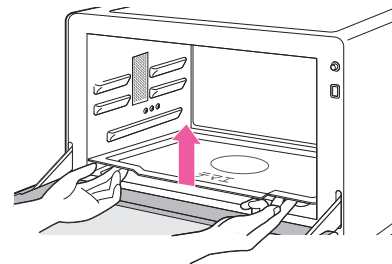
### セットのしかた

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**

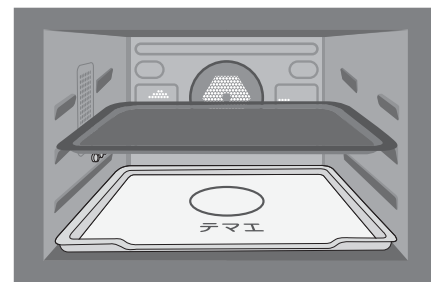


熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

## 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、グリル加熱で使います  
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**



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  
食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります



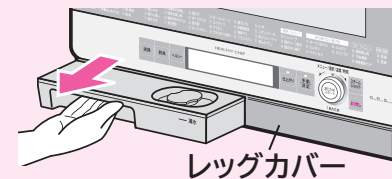
レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）や手動調理（レンジ加熱）では使用しない  
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります

## 給水タンクの使いかた

### 取り外しかた

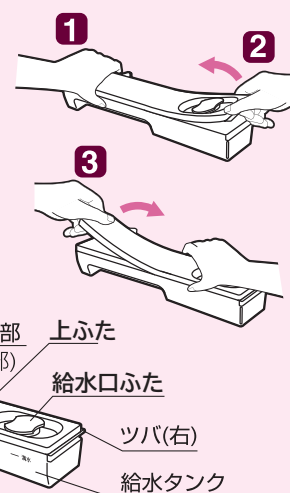
#### 本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



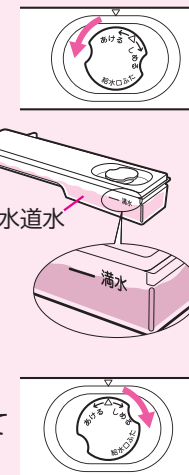
### ふたの外しかた

- 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ることがあるので、水平の状態でご覧ください。
- 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まっ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で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に注意する  
やけどの原因になります

## お願い

- 給水タンクを5℃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。



- 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。

セットのしかた

テーブルプレート

テーブルプレートを取り出し、焼網をセットして  
テーブルプレートごと加熱室底面にセットする

黒皿

黒皿にセットし、黒皿ごと皿受棚にセットする

取り出しかた

テーブルプレート

テーブルプレートごと加熱室から取り出す

黒皿

黒皿ごと加熱室から取り出す

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

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

水を入れなくて本体にセットする。  
（「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。

テーブルプレートを使う

黒皿を使う

焼網を使う

給水タンクを満水にする

テーブルプレートを使わない

黒皿を使わない

焼網を使わない

給水タンクを空にする

## 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	○	×※1	×※1	空
スチームレンジ	○	×※1	×※1	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



#### ①ワンタッチであたため

あたため加減を調節したいときは  
調理スタート後に仕上がり調節を選択

→P.28, 29

#### 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

#### ① 1 あたため



押して  
調理を開始する



仕上がりランプが点灯中に  
お好みによって押します

#### ②~④、⑥他のオートメニュー



ダイヤルを回して、  
メニュー番号を  
選択する



用途やお好み  
によって押します



押して調理を  
開始する

#### ⑤ヘルシー調理



押して  
ヘルシー調理を  
選択する



ダイヤルを回して、  
メニュー番号を  
選択する



お好みによって  
押します



押して調理を  
開始する

終了音が鳴ったら終了です

### 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

#### 手順⑤



押して  
調理を開始する

加熱の種類によって手順②~④をくり返します

終了音が鳴ったら終了です

冷却ファンの風切り音がする場合もあります。

→P.69

続けて調理しないときはお手入れをします。

→P.60  
~P.62

約10分放置すると自動的に電源が切れます。

→P.14

「入」にするときはドアを開けます。

使いかた

# 加熱のしくみ

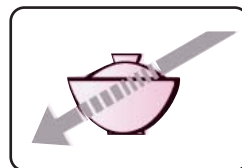
## レンジ

電波（高周波）で食品を加熱します。

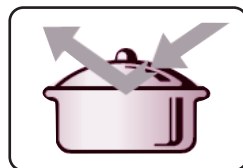
電波（高周波）には  
3つの性質があります。



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。



金属にあると「反射」  
します。

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

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。

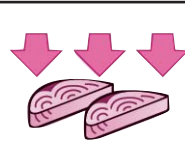


盛りつけたままで  
加熱できます。



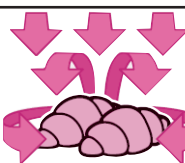
## グリル

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。

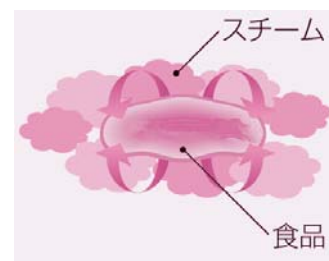


## スチーム + レンジ

## スチーム + グリル

## スチーム + オーブン

加熱室にスチーム（100℃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っ  
とり柔らかく仕上がります。

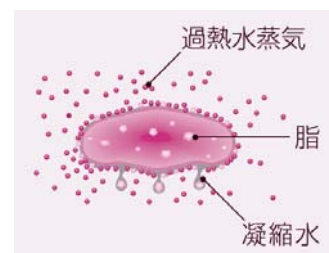


## 過熱水蒸気 + グリル

## 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  
上がりします。

●過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。

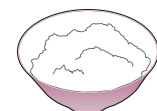


# オートメニュー（あたためる）

## 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

### お総菜



常温・冷蔵保存したお総菜をあたためる

→ 1 あたため →P.28、29

常温・冷蔵保存したお総菜を  
ふっくらあたためる

→ 6 スチームあたため →P.36、37

冷凍保存したお総菜をあたためる

→ 5 解凍あたため →P.30、31

### 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

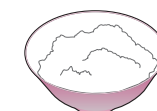
### 天ぷら・フライ



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

→ 11 解凍 →P.38、39

仕上がり調節[弱]

### 下ゆで



野菜の下ゆで

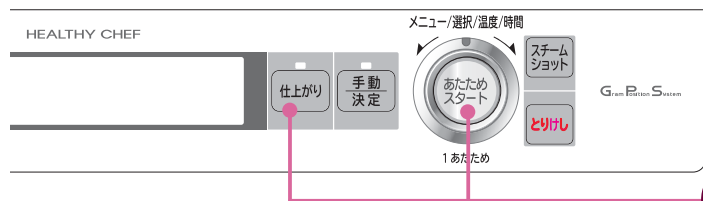
→ 12 葉・果菜 →P.40、41

→ 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



**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** **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）

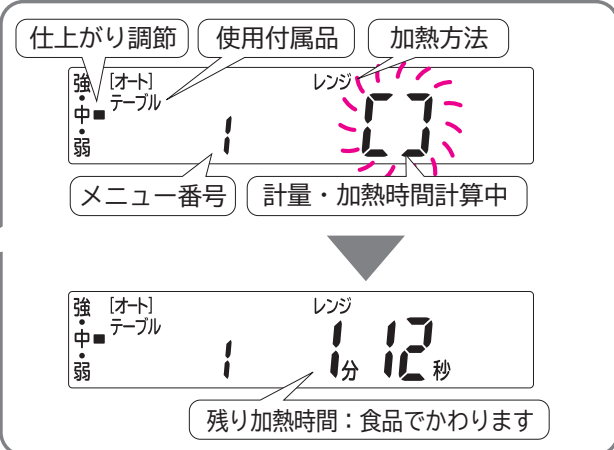
メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは  
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 **あたためスタート** 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 **あたためスタート** を押してください。→ P.14



### ■仕上がり調節のしかた

仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は「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。

### 仕上がり

（強）  
（やや強）  
（標準）  
（やや弱）  
（弱）

■ **1 あたため** だけは、**あたためスタート** を押してから仕上がり調節を合わせる

他のオートメニューは **あたためスタート** を押す前に、仕上がり調節を合わせてください。

■ 前回の仕上がり調節は、記憶されません。

## 1 あたため で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

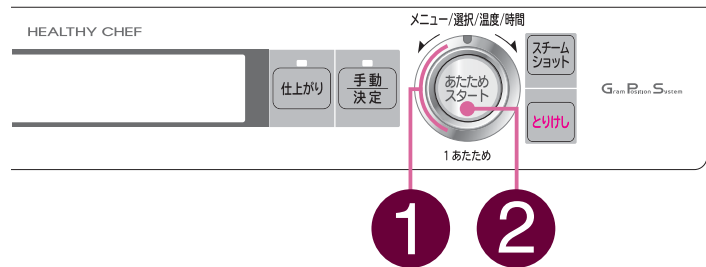
- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 食品の重量が容器より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。
- 1回にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200～1800gまでが目安です。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる		オートメニュー 1 あたため	
ごはん物		<b>ごはん</b> 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。 <b>チャーハン・ピラフ</b> 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		<b>スパゲッティ・焼きそば</b> 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	
焼き物		<b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	
		<b>ハンバーグ</b> 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 <b>やや強</b> に合わせる。	
		<b>焼きとり・焼き肉</b> 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 <b>やや強</b> に合わせる。	
揚げ物		<b>天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べ、えびやいかは飛び散ることがあるのでおいをする。 仕上がり調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。	
いため物		<b>野菜のいため物・酢豚・八宝菜</b> 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 <b>やや強</b> に合わせる。	
煮物		<b>野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）</b> 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	
		<b>煮魚</b> 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、おいをする。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	
蒸し物		<b>シューマイ</b> 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 <b>やや強</b> に合わせる。	
汁物（とみだる物）		<b>カレー・シチュー</b> えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるので、おいをする。 加熱後よくかき混ぜる。（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 <b>やや強</b> または <b>強</b> 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 ● 使用する容器は、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。	

# 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

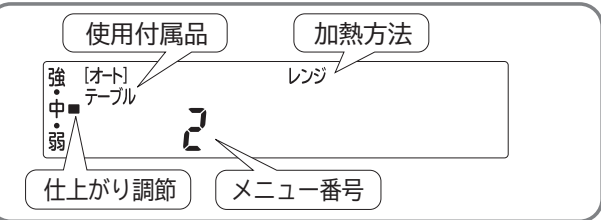


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

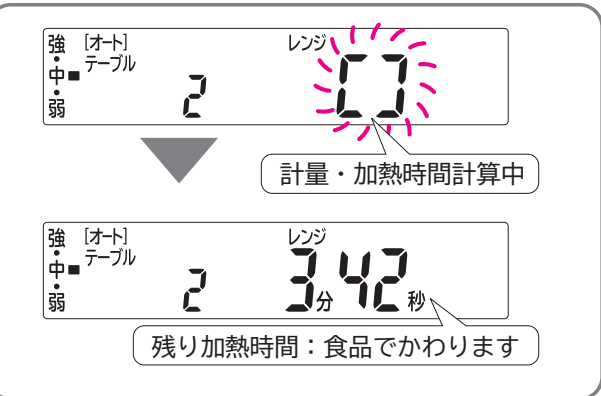
**準備** 食品を入れた容器や皿を、  
テーブルプレートの中央に置き、  
ドアを閉める

**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

例: 2 冷凍ごはん の場合

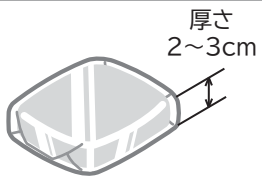


**2** メニュー/選択/温度/時間  
あたためスタート  
を押してスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す



### 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℃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		マークのついた 食品はラップなど のおおいをする。
ごはん物	<p>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。</p> <p>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</p>	

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		マークのついた 食品はラップなど のおおいをする。
めん類	<p>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。</p>	
焼き物	<p>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。</p>	
揚げ物	<p>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。</p>	
いため物	<p>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。</p>	
蒸し物	<p>冷凍シューマイ サツ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。</p>	
汁物 （とろみの ある物）	<p>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 ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。</p>	

# 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。

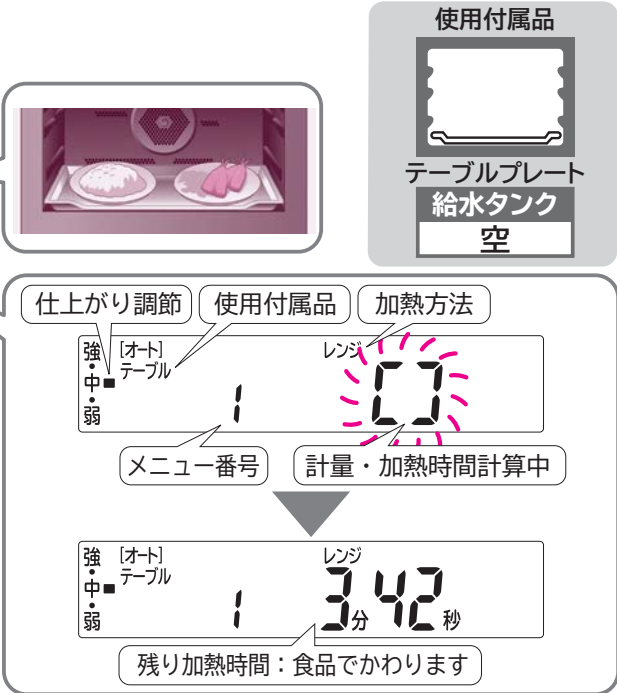
準備 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 1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

終了音が鳴っ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

- 食品の分量にあった大きさ、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。

### ■上手に仕上げるには

- 食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
  - ・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
  - ・カレー、シチューなどのとろみのある食品
- 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。
- 食品の種類や保存状態（常温・冷蔵）によって仕上がり調節を使い分けます。→P.29

## 次の場合はうまくあたたまりません

### ■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

### ■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、3 牛乳 であたためてください

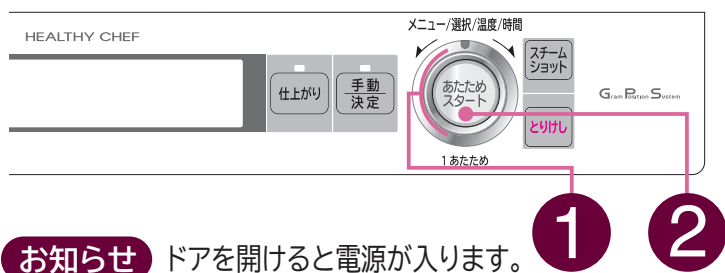
- 違った種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを 3 牛乳 であたためてください。→P.34、35

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

- 手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.46～48

## 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

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。

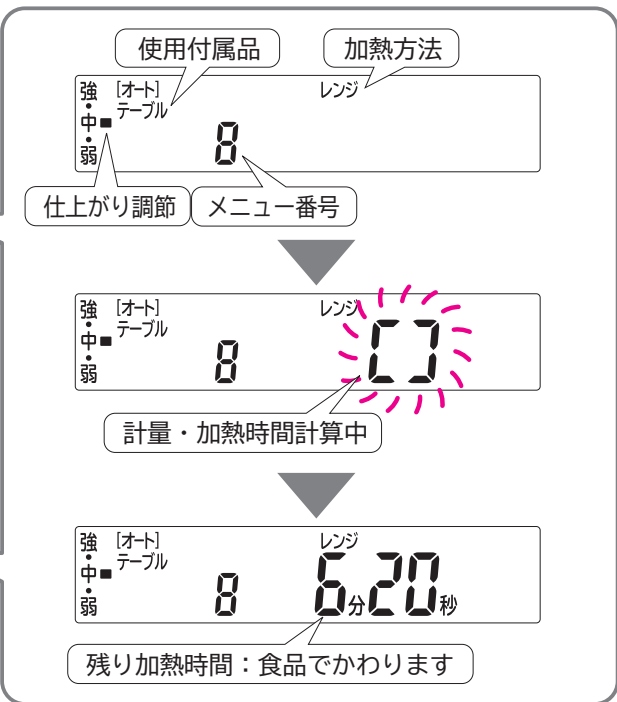
準備 冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側にしてテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 1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 2を押してスタートする

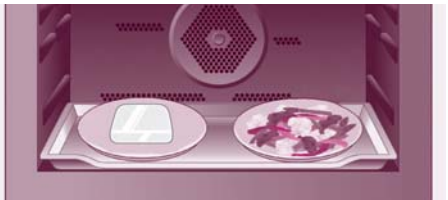
終了音が鳴ったら食品を取り出す



## 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 であたためられない食品は、2品同時にあたためられません →P.28

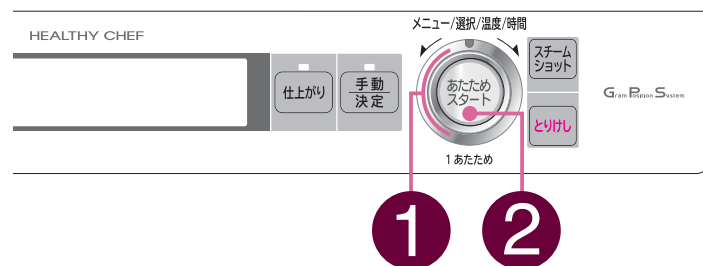
- 手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためてください。→P.46～48

# 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**

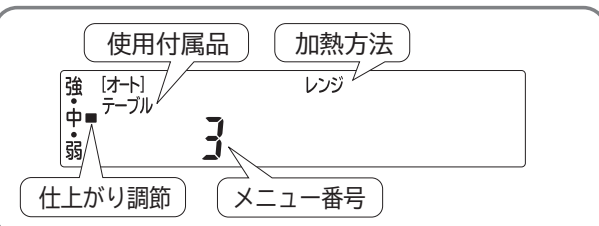


**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

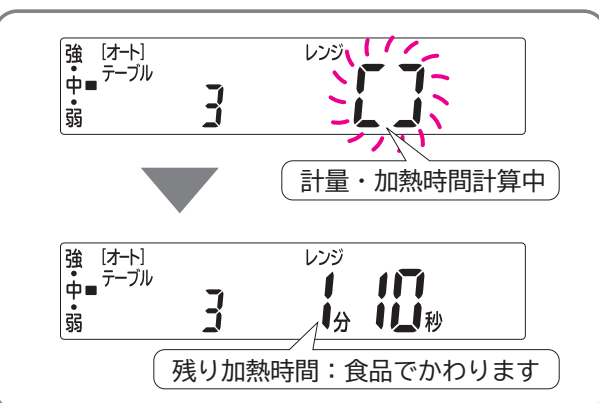
**準備** 食品を入れた容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** **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**  
**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。

例: **3 牛乳** の場合



**2** **あたためスタート** を押してスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す



## 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**



- 牛乳びんでの加熱はできません
- 牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います
- 加熱後、かき混ぜます



## お酒の上手なあたためかた

オートメニュー **4 酒かん**

- 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

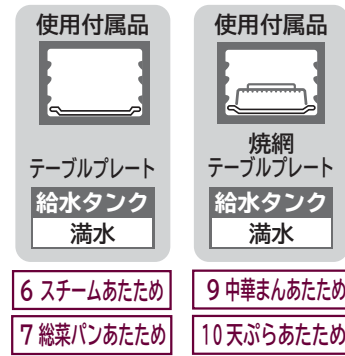
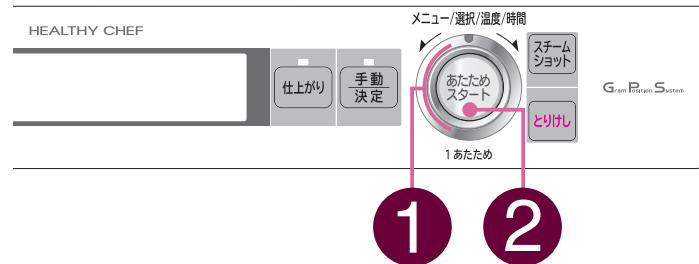
6 スチームあたため 9 中華まんあたため  
7 総菜パンあたため 10 天ぷらあたため

■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。

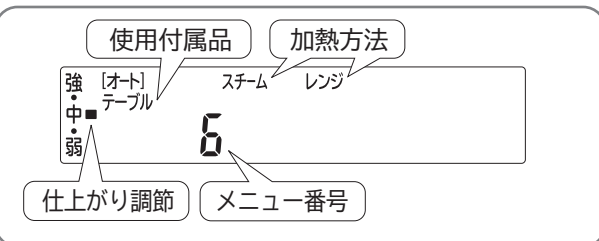
### 準備

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  
あたためスタート  
を押す前に調節します

例: 6 スチームあたため の場合



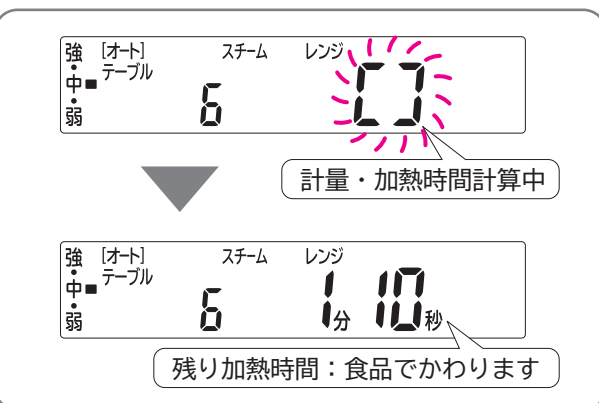
2

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ューマイ、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)
シューマイ、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ためられません

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ためられません

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なります

## 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  
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。

■加熱が足りなかったときは

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

うまくあたためられません。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で

紙を付けたまま焼網にのせます。

■加熱が足りなかったときは

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。

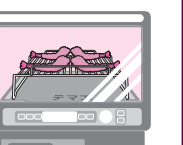
■1回にあたためられる揚げ物の分量は

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以上にすると黒血を **中段** にセットし、  
過熱水蒸気 **オープン** 予熱無 180℃ で様子を見  
ながら加熱します。→ P.54

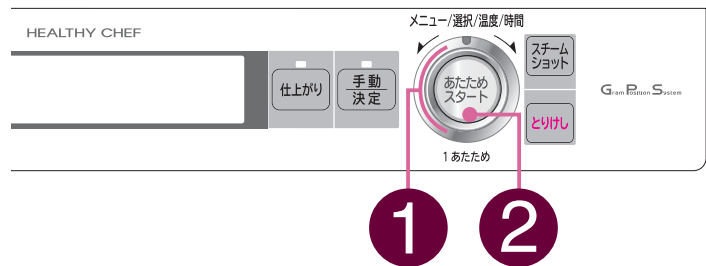
■天ぷらなどの加熱後に底面がベタつく  
ときは  
ペーパータオルなどで油分を取り除きます。



# オートメニュー（下ごしらえする）

## 肉や魚の解凍

11 解凍



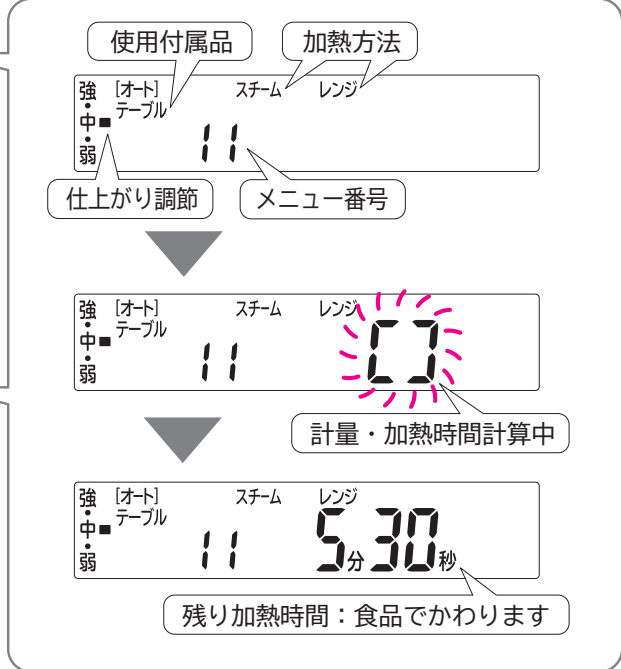
11 解凍

**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

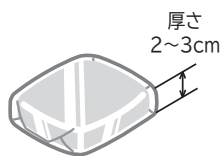
**1** メニュー/選択/温度/時間を回し、メニュー番号「11」を選択する  
仕上がりを調節するとき → P.19  
を押す前に調節します

**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。  
■ラップなどでピツタリ密封します  
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。  
■バラ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。

## 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
  - 水を入れなかったり、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を調節を使い分けます

解凍後の用途	仕上がりを調節	
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ならせま。

- 形や厚みが均でない物はアルミホイルでぴつ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。  
触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアファインダーが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℃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℃を基準にしています。  
レンジ 100W で加熱する。



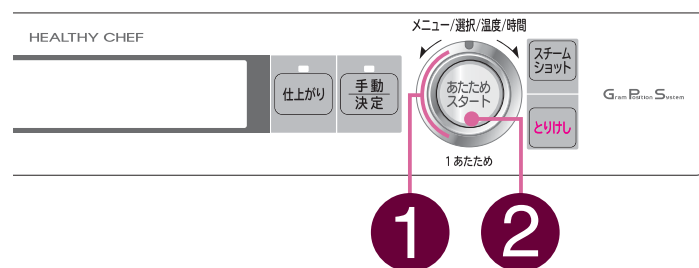
●溶けかけている食品  
レンジ 100W または  
レンジ 200W で加熱する。



# 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。

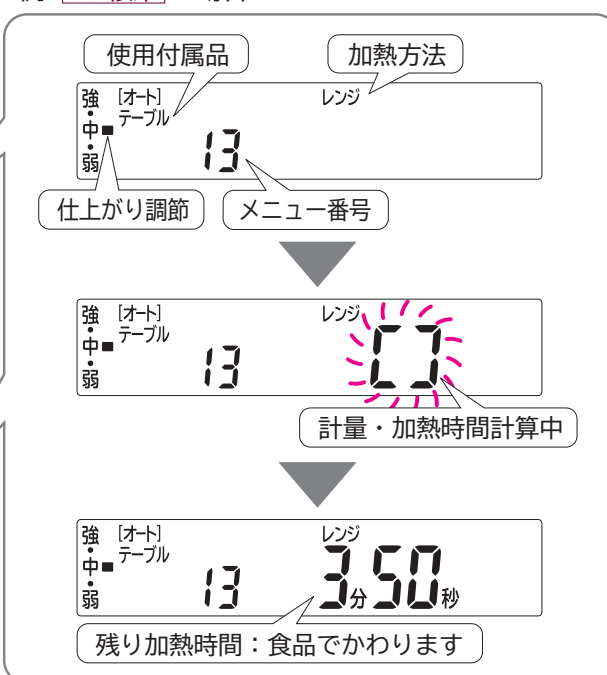
**準備** 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

**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  
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  
終了音が鳴っ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

12 葉・果菜

葉菜



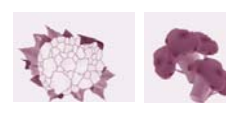
ほうれん草、小松菜など  
葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や  
種子が食べられる物

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど  
花弁やつぼみが食べられる物

13 根菜

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。



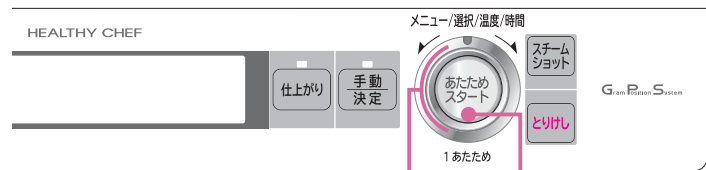
■じゃがいもなどの根菜を丸のまま複数個包むときは

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）

## 予熱「無」メニューの調理



**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  
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** 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** を押してスタートする

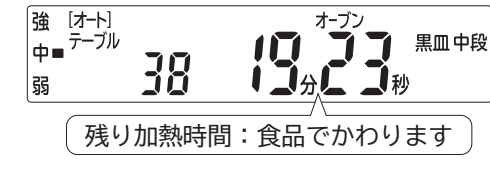
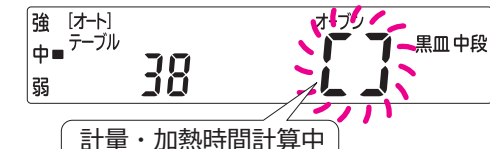
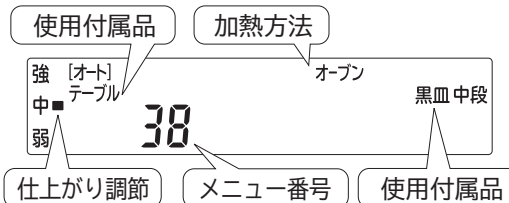
給水タンク使用後は → P.60、61

- 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。

### 料理集参照ページ

14 スープパスタ → P.111	32 簡単パン → P.118
15 肉じゃが → P.104	35 スポンジケーキ → P.130
16 茶わん蒸し → P.96	36 蒸しチョコレートケーキ → P.143
17 焼きそば → P.94	37 柔らかプリン → P.143
18 白身魚の姿蒸し → P.97	38 ハンバーグ → P.78
19 豚肉の蒸し物 → P.97	39 鶏のハーブ焼き → P.80
20 鶏手羽中のグリル → P.76	40 鶏のから揚げ → P.100
23 ポークグリル → P.76	41 オープン天ぷら → P.101
24 焼き豚 → P.76	42 ヒレカツ → P.102
26 ローストビーフ → P.77	43 チキンカツ → P.102
27 スパアリブ → P.77	44 とんカツ → P.103
28 グラタン → P.90	45 えびフライ → P.103
29 さけのホイル焼き → P.85	46 簡単蒸し物 → P.98、99
30 焼きいも → P.88	47 10分煮物 → P.106、107
31 自家製食品 → P.112～115	48 簡単朝食セット → P.126、127

例: 38 ハンバーグ の場合



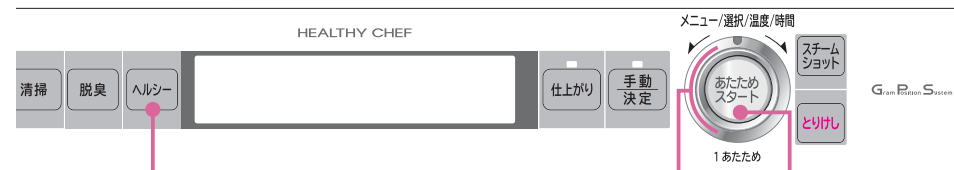
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは  
[50 脱臭] で加熱してください。→ P.60

■「標準」調理 38 ハンバーグ ～ 40 鶏のから揚げ と「ヘルシー」調理 38 ハンバーグ ～ 40 鶏のから揚げ について

- 「標準」調理  
レンジ、オーブン、グリルなどの複数の加熱方法を効果的に使って、スピーディーに調理します。  
操作は上記手順です。
- 「ヘルシー」調理  
過熱水蒸気を使い、余分な脂を落として、ヘルシーに調理します。

## 予熱「有」メニューの調理

### ヘルシー



**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セットしてドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

**1** を押す

**2** 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

**3** を押して予熱をスタートする

■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。

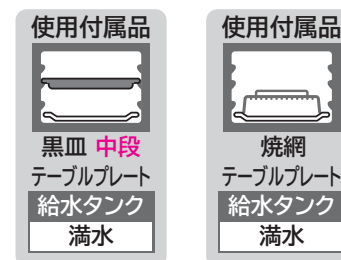
予熱終了音が鳴ったら、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める  
庫内が高温になっているので注意して付属品を入れる

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。

**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

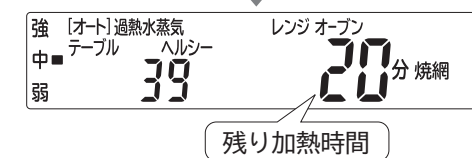
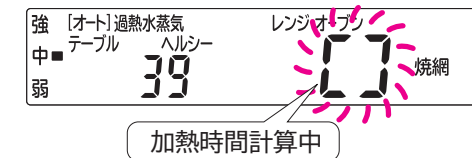
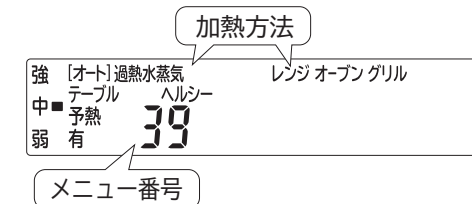


38 ハンバーグ → P.78

39 鶏のハーブ焼き → P.80

40 鶏のから揚げ → P.100

例: 39 鶏のハーブ焼き の場合



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

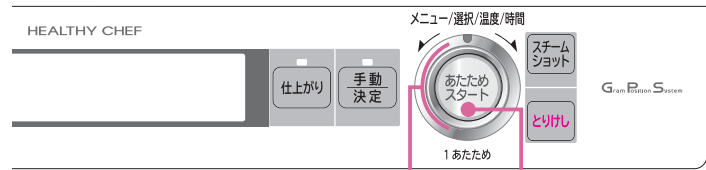
使  
い  
か  
た

43

42

# 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** **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

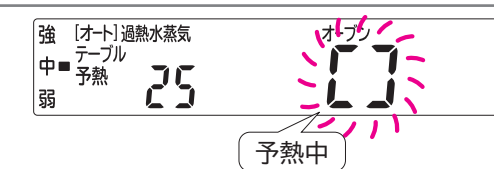
**仕上がり調節をするときは** **→ P.19**  
**あたためスタート** を押す前に調節します

**2** **あたためスタート** 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  
**あたためスタート** 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  
**あたためスタート** を押してください。

使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 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 満水
21 焼き野菜 → P.87	25 ローストチキン → P.77
使用付属品 黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
22 塩 ざ け → P.84	33 フランスパン → P.120
34 ピ ザ → P.124	

例: **25 ローストチキン** の場合



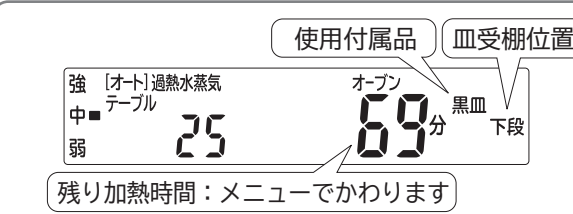
**3** 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける  
**34 ピザ** の場合は黒皿を  
ドアの上に取り出す  
メニューに合わせて食品と付属品を  
入れドアを閉める

■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** **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。



調理後の加熱室の油污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**

## 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  
やお手持ちのオープン用手袋を使う  
■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  
■破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

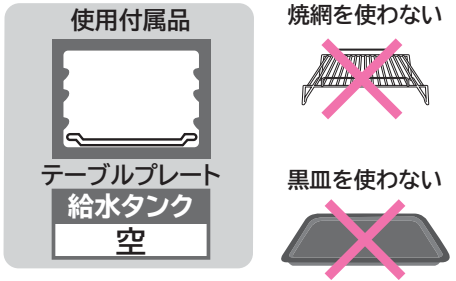
# 手動調理（レンジ加熱）

## 一定の出力（W）で加熱する

800W 600W 500W 200W 100W の操作方を説明しています。スチーム レンジ の操作方は → P.54、スチーム レンジ 発酵 の操作方は → 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

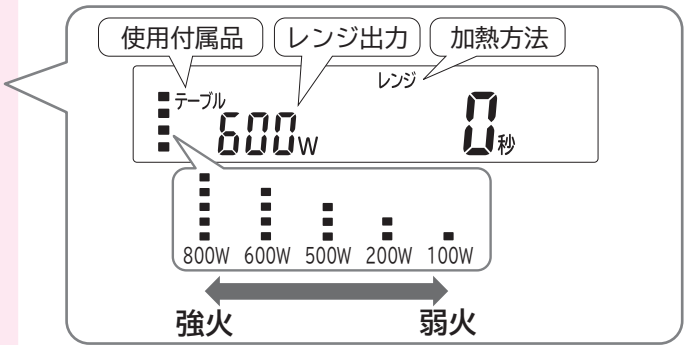


**1 「レンジ」「W」を選択し、決定する**

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。

例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

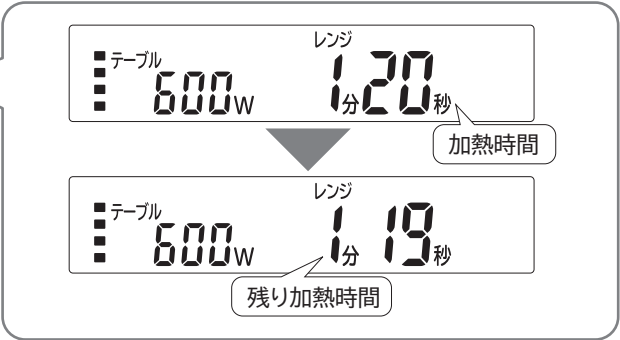


**2 加熱時間を設定し、スタートする**

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
100W	20分～30分:1分単位 30分～60分:2分単位 60分～90分:5分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す



**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

## 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	—	揚げ物（フライ、コロッケなど）	—	40秒～1分10秒
魚介類		—	約1分10秒	汁物（みそ汁・スープなど）	—	40秒～1分10秒
肉 類		—	1分～1分50秒	飲み物（お酒・牛乳など）	—	40秒～1分
ごはん類		—	30～50秒	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℃のとき）に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。  
また夏と冬で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℃）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。

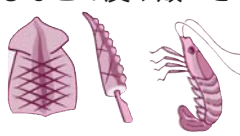
### 少量の食品（100g未満）を加熱する場合

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。

# 手動調理（レンジ加熱）（つづき）

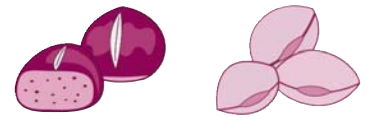
## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●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。

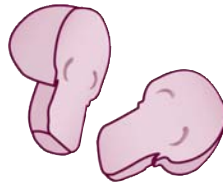


レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。


●殻つきの栗やぎんなんは殻に割り目を入れ、おおいをして加熱します。



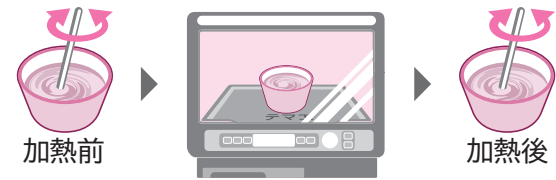
●マッシュルームは半分に切って加熱します。



●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。



●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。

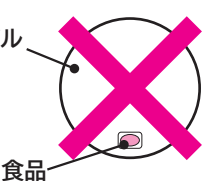
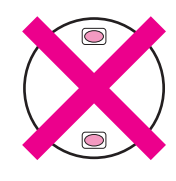

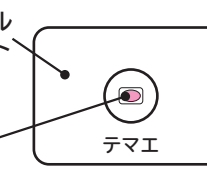

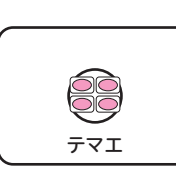


加熱前 → 加熱後

●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

## 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)			
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)			

■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。

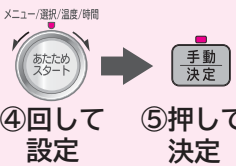
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

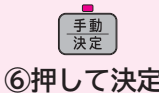
1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する  
(→P.46 1 参照)



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



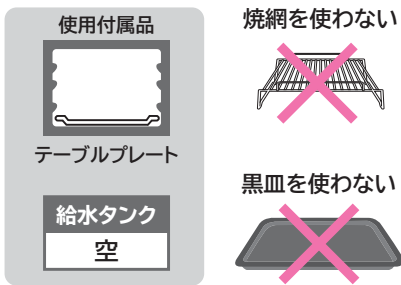
4 「200W」「100W」から選択し、決定する



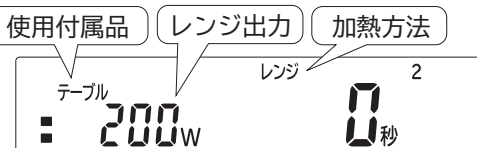
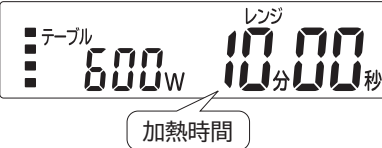
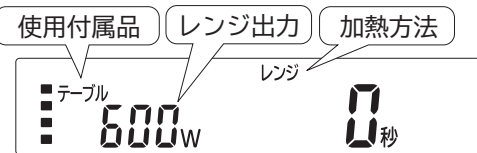
5 加熱時間を設定し、スタートする  
(→P.46 2 参照)



終了音が鳴ったら食品を取り出す



例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



# 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



加熱時間選択範囲  
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



### ！ 注意

！ 熱くなった焼網やテーブルプレート、  
黒皿の取り出しは、厚めの乾いた  
ふきんやお手持ちのオープン用手袋  
を使って取り出します  
やけどのおそれがあります

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。

「グリル」加熱中に「あたためスタート」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（オーブン加熱）

## 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

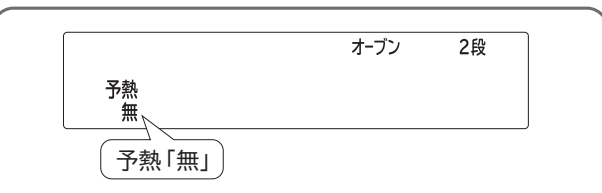


①押す ②回して選択 ③押して決定  
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶  
「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「**オープン**」▶  
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶  
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気  
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例:オープン 予熱「無」黒皿2段 200℃で  
30分加熱する場合



予熱「無」を選択し、  
決定する  
「有」◀▶「無」 ④回して選択 ⑤押して決定



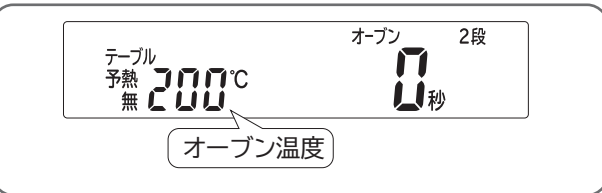
黒皿使用段数を  
選択し、決定する  
「2段」◀▶「1段」 ⑥回して選択 ⑦押して決定



### 2 温度を設定し、決定する

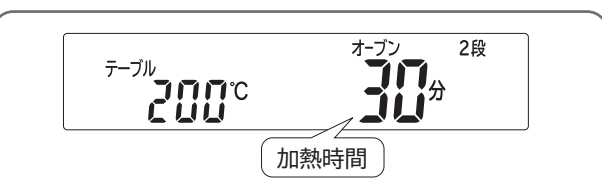


100℃～230℃（10℃間隔）、250℃まで設定できます。  
■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。



### 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  
⑩回して設定 ⑪押してスタート



### 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

終了音が鳴ったら食品を取り出す

使  
い  
か  
た

51

50

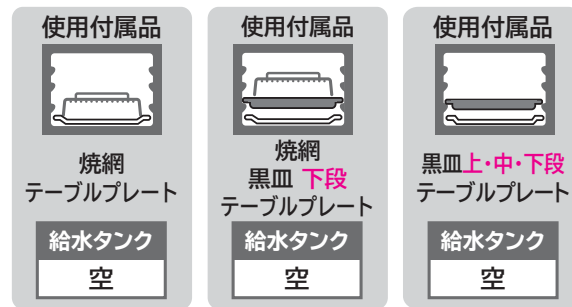
# 手動調理（オーブン加熱）（つづき）

## 予熱「有」で加熱する

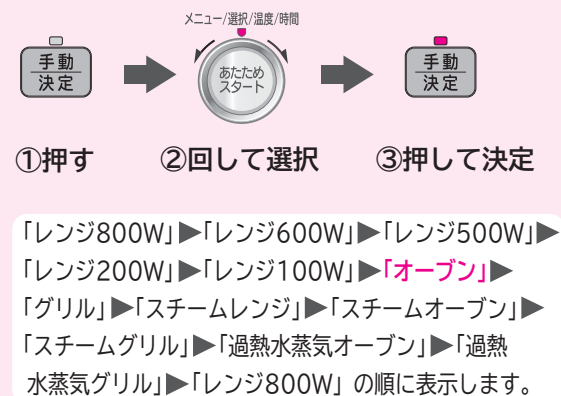
先に加熱室を予熱してから調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

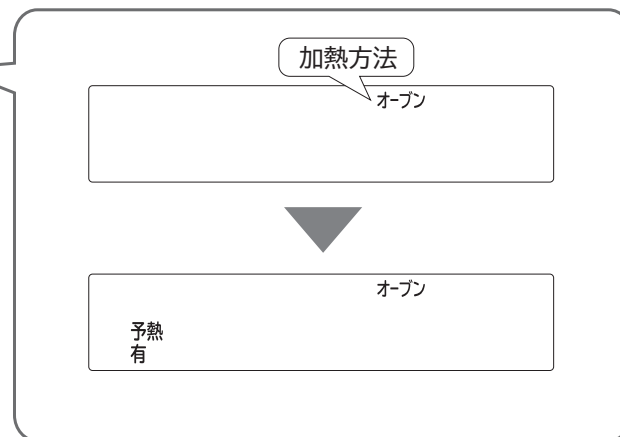
**準備** テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める  
食品をのせた付属品を用意する



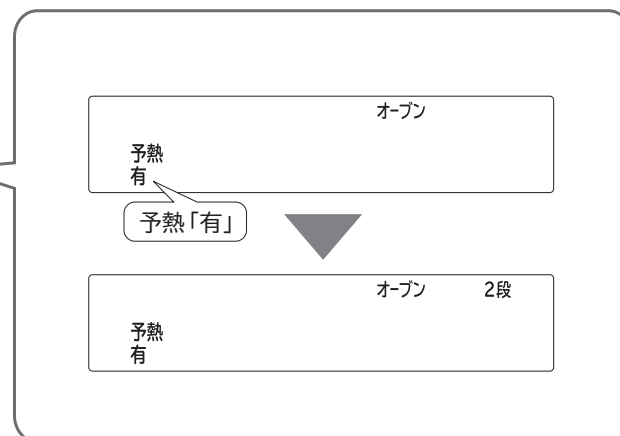
### 1 「オーブン」を選択し、決定する



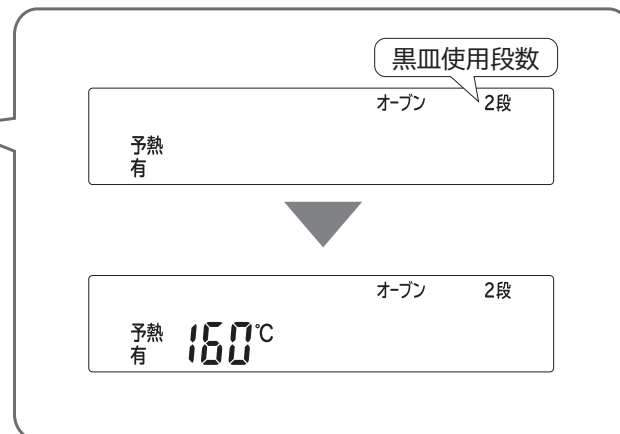
例:オーブン 予熱「有」黒皿2段  
200℃で30分加熱する場合



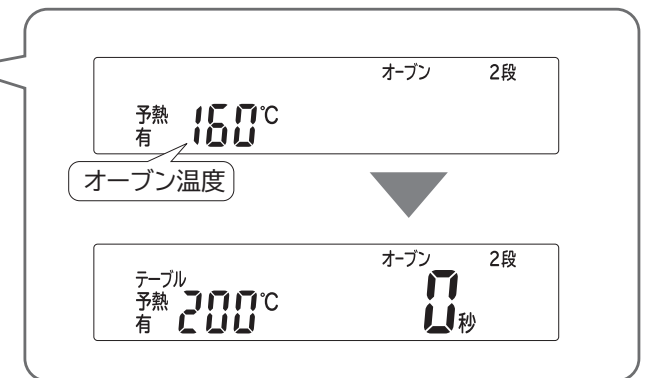
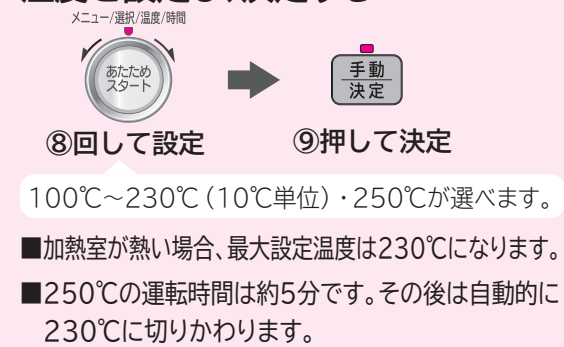
### 2 予熱「有」を選択し、決定する



### 3 黒皿使用段数を選択し、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

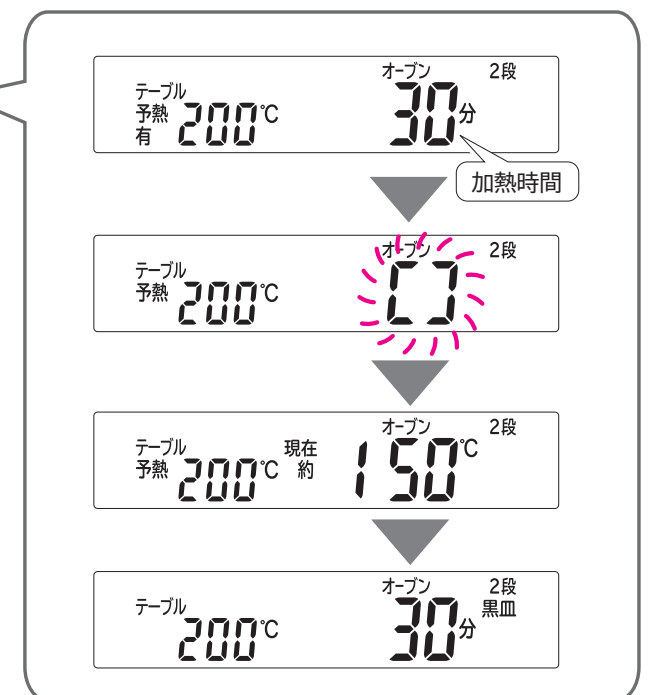


予熱スタート

■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。

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

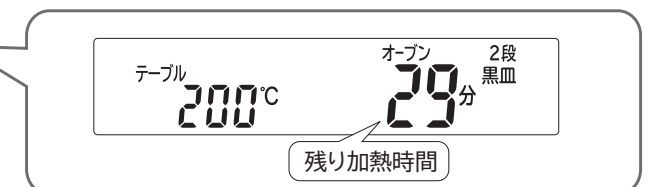
食品に合わせて付属品（黒皿、焼網）、皿受棚を使い分けます。  
加熱室が高温になっているので注意して付属品をセットする。



■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。

### 6 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



## 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℃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 ⑤を押した後、  
加熱時間を設定します。

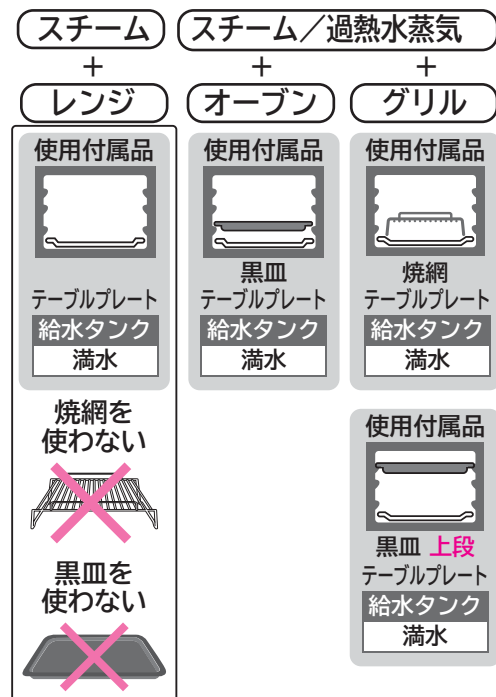
**3** 加熱時間を設定し、スタートする  
⑥回して設定 ⑦押してスタート

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℃～230℃（10℃単位）  
250℃  
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℃～230℃（10℃単位）  
250℃  
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

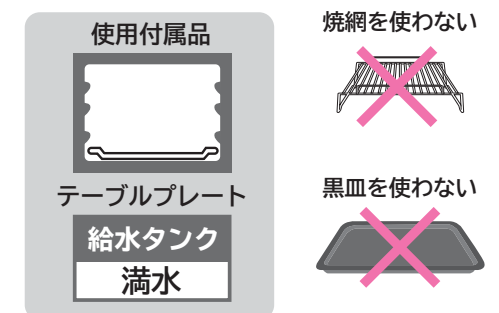
「発酵」を選択し、  
決定する  
350W ◀▶ 発酵  
④回して選択 ⑤押して決定

**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 テーブル 発酵 スチーム レンジ  
30W 0秒

強・中・弱 テーブル 発酵 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が約25℃  
のとき、発酵30W設定（約10分）のとき  
は、発酵終了時の生地温度は約30℃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ます、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

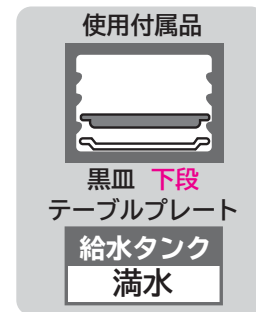
# 手動調理（発酵）（つづき）

## 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



焼網を使わない

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

例: スチームオープン予熱「無」黒皿1段40℃で50分加熱する場合

予熱 有  
スチーム オープン

予熱「無」を選択し、決定する  
「有」◀▶「無」 ④回して選択 ⑤押して決定  
予熱「有」ではスチームオープン発酵は選択できません。

予熱 無  
スチーム オープン 2段  
予熱「無」

黒皿使用段数を選択し、決定する  
「2段」◀▶「1段」 ⑥回して選択 ⑦押して決定

予熱 無  
スチーム オープン 1段  
160℃

**2** 発酵温度を選択し、決定する  
30℃◀▶35℃◀▶40℃◀▶45℃ ⑧回して選択 ⑨押して決定

テーブル 発酵 40℃  
スチーム オープン 1段 黒皿 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  
⑩回して選択 ⑪押して決定

テーブル 発酵 40℃  
スチーム オープン 1段 黒皿 50分

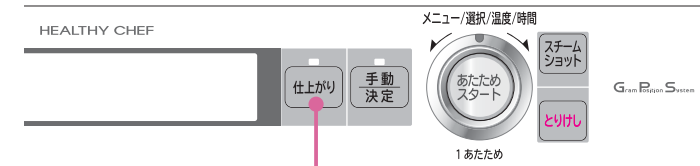
終了音が鳴ったら食品を取り出す

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。



**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でも設定できますが、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場合があります。

例: オープ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℃  
スチーム オープン 2段 黒皿 28分

テーブル 200℃  
スチーム オープン 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℃  
スチーム オープン 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

- オープ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。
- スチームオープ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よいでしょう。
- **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よいでしょう。

## 手動調理をするときの加熱時間

## レンジ調理 (野菜)

（おいの有無の「一」は、ラップ等の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 <span>レンジ 600W</span>		おいの 有無		
			分量	加熱時間			
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有		
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水けを切る。					
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有		
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。					
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は <span>やや強</span> に合わせる。	200g	1分50秒～2分10秒			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。					
	とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。				1本(300g)	3分30秒～4分50秒
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は <span>強</span> に合わせる。				200g	2分10秒～2分40秒
根菜	にんじん さつまいも	オートメニューの場合 <span>弱</span> に合わせる。さつまいもの太い物は <span>中</span> に合わせる。	200g	3分～3分30秒	有		
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。					
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	150g 300g	3分30秒～4分 4分50秒～5分30秒			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分ほどそのままおく。さいの目切りや、薄切りのオートメニューの場合は <span>弱</span> に合わせる。					

## レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おいの 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 (冷凍食品の解凍あたたため)

メニュー名	分量	加熱時間	おおいの有無
		レンジ600W	
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	ー
冷凍シューマイ	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
ごはん類	ごはん	1杯(150g)	40～50秒	－
	おにぎり	1個(150g)	約50秒	－
めん類	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	－
焼き物	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	－
揚げ物	フライ	2～4個(100g)	30～40秒	－
	コロッケ	2個(150g)	40～50秒	－
いため物	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	－
煮物	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
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	－
汁物	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	－
飲み物	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	－
パン類	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	－
まんじゅう	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	－
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	－

## 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	黒血・血受棚	温度	加熱時間		記載 ページ
					予熱有	予熱無	
ケーキ	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm	黒血・下段	160℃	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 (バトルル、クーベ)	各黒血1枚分	黒血・中段	200℃ 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	各8個		180℃	13～20分	23～32分	118、 119
	グラハムパン	各1個分					
ピザ	クリスピーピザ	黒血1枚分		200℃	15～20分	———	124
グラタン	マカロニグラタン	4皿		210℃	30～40分	———	90
	ラザニア	焼き皿1皿					92
	えびのドリア	4皿					
焼き物	ローストビーフ	約800g	黒血・下段	220℃	30～45分	40～50分	77
	スペアリブ	約800g	黒血・中段	210℃	30～42分	40～46分	
	焼き豚	約500g	黒血・下段	200℃	54～65分	70～80分	76
	ハンバーグ	4個		250℃	10～18分	18～28分	78
焼き魚	塩ざけ	4切れ	黒血・上段	グリル	———	22～30分	84
	塩さば					18～26分	
	干物	2枚				14～22分	

■作りかたは、記載ページを参照してください。

■焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。

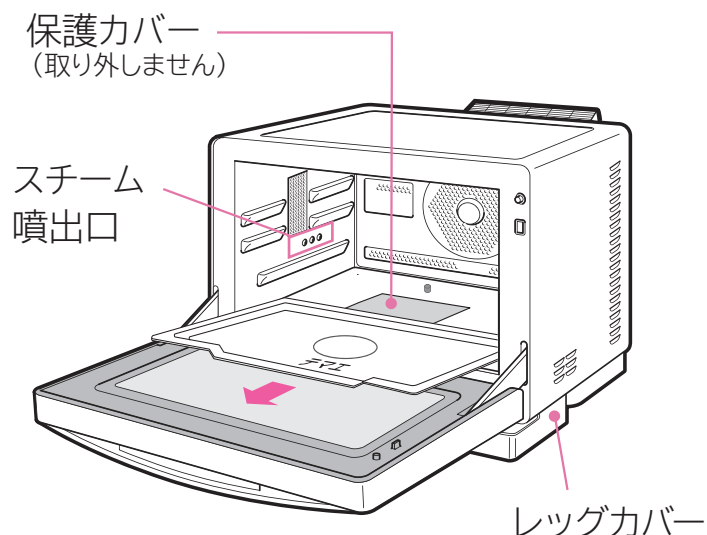
■市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

■焼き魚類は、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

# 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

**かたく絞ったぬれがきんでふきます**

スチーム使用後は白いあが残ることがあります。  
かたく絞ったぬれが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

**かたく絞ったぬれがきんでふきます**

■加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

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

■保護カバーは押ししたり、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、かたく絞ったぬれが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、カチッ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**

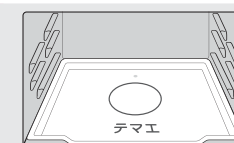
けが・故障の原因になります

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

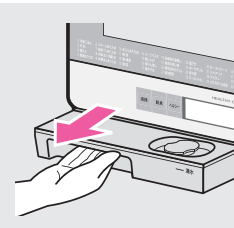
**準備**

テーブルプレート  
をセットしてドア  
を閉める



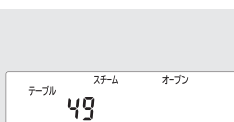
**1**

表示部に「0」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



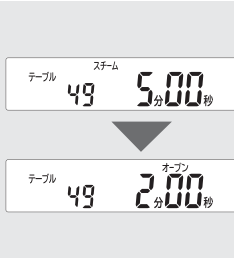
**2**

清掃 を押す



**3**

スタートを押して  
スタートする  
スタートすると「ゴポッ」と  
ポンプが水を吸う  
音がします  
異常ではありません



**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  
かたく絞ったぬれがきん  
でふき取ります



## 加熱室の清掃のかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

**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「0」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**

清掃 を押す

**3**

スタート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**

脱臭 を押す

**2**

スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です



テーブルプレート、黒皿、焼網を  
入れない。

給水タンク[空]

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。

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  
室などをオーブנק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、お湯がとび出すことがあります

■49 清掃の中断や、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おり、  
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。



テーブルプレート

#### ■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。

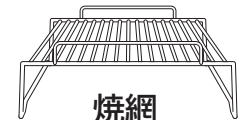
### 黒皿・焼網・給水タンク

#### ■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

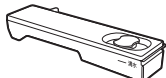
- 黒皿を酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくとう表面が、白化する場合があります。
- 給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。



黒皿



焼網



給水タンク

### ⚠ 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プンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある

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

## ごはんのあたため

1 あたためでごはんが  
あたたまらない  
仕上がりにむらが見られる

- 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せんか。
- 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 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"><li>●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に加熱すると、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。仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせます。</li><li>●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。</li><li>●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。</li><li>●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。</li></ul>
5 解凍あたためで 冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●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せんか。</li><li>●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。</li></ul>
2 冷凍ごはん で 冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li></ul>

## 牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●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上の量のときは <b>レンジ 600W</b> であたため加減を見ながら加熱してください。</li><li>●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。</li><li>●メニューを間違えていませんか。 <b>1 あたため</b> で加熱すると熱くなり過ぎます。</li><li>● <b>3 牛乳</b> は仕上げ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。</li></ul>
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"><li>●牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。</li><li>●市販のパックのままに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。</li><li>●設定されている仕上げ調節の目盛を確認してください。</li><li>●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。</li></ul>

## お総菜のあたため

食品をあたためても 熱くならない	<ul style="list-style-type: none"><li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上げ調節 <b>中</b> に合わせて加熱してください。</li><li>●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。</li><li>●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。</li><li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li><li>●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や「仕上げ調節」を使い分けます。 <b>→ P.28～31</b></li></ul>
食品をあたためると 熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。</li><li>●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。</li><li>●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。 <b>レンジ 600W</b> または <b>レンジ 500W</b> で様子を見ながら、追加加熱をしてください。</li><li>●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。 <b>レンジ 600W</b> または <b>レンジ 500W</b> で様子を見ながら加熱してください。</li></ul>
カレーやシチューが あたたまらない	<ul style="list-style-type: none"><li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上げ調節を <b>やや強</b> または <b>強</b> に合わせて加熱します。</li><li>●加熱後、かき混ぜます。</li></ul>
冷凍保存した食品が あたたまらない	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>5 解凍あたため</b> で加熱します。 <b>→ P.30、31</b></li><li>●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ませんか。仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> 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。</li><li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li></ul>
市販の冷凍食品を あたためたときに 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"><li>●冷凍食品メーカーが表示している <b>レンジ 600W</b> または <b>レンジ 500W</b> の時間を目安にして、若干多めに加熱します。</li><li>●テーブルプレートの中央にのせてあたため加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。</li></ul>

# うまく仕上がらないとき(つづき)

## 解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●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 <b>[弱]</b> は刺身用です。</li><li>●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。</li></ul>
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●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。</li><li>●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。</li><li>●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。</li><li>●解凍するときはラップなどの包装は外してください。</li><li>●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。</li><li>●刺身解凍の場合は、<b>[11 解凍]</b> 仕上がり調節 <b>[弱]</b> に合わせます。</li></ul>

## 野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"><li>●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。</li><li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。</li><li>●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。</li></ul>
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。</li></ul>
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li></ul>
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li><li>●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。<b>[レンジ 500W]</b> で様子を見ながら加熱してください。</li></ul>
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li></ul>

## パン

バターロール	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"><li>●生地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。<b>「スチームショットの使いかた」</b> <b>→ P.57</b></li><li>●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。</li></ul>
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"><li>●生地大きさが異なると焼いたときにむらになります。</li></ul>

## スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"><li>●卵はしっかりと泡立てましたか。</li><li>●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。<b>→ P.130</b></li><li>●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。</li></ul>
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li></ul>
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"><li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li><li>●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。</li></ul>
クッキー	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。<b>→ P.59</b></li><li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li></ul>
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"><li>●生地大きさや厚みはそろえてください。</li></ul>
シュークリーム	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"><li>●分量は正しく計りましたか。</li><li>●シュークリームの作りかた <b>→ P.144</b> 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。</li></ul>
	大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"><li>●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。</li></ul>

## 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
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になりませんか。
	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せんか。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。
	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

音・火花・煙・付着物	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。
	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、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。
	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。
	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。
音・火花・煙・付着物	オーブン加熱中、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。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

現象		原因
音・火花・煙・付着物	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	●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
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	●電源回路に充電するため故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●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。
	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
	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。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	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。
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●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
	オーブ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。

# お困りのときは(つづき)

現 象		原 因
水滴・庫内灯・ヒーター	庫内灯の明るさが変わるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさが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、しなかったりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
設定・表示	250℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は230℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある	● <b>オープン</b> （予熱有）のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する 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し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。
その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	● <b>オープン</b> 、 <b>グリル</b> 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。
	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開めて、 <b>トリプル</b> 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。	ドアを開めて、 <b>トリプル</b> 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開めて、 <b>テーブルプレート</b> を押します。くり返し表示される場合は、 <b>トリプル</b> 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。 <b>→P.21</b>
 ※※は2けたの数字を表示します。 H※※の表示例   	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。  ●部品の故障表示	<b>トリプル</b> を押します。（「H※※」の表示は消えます。） または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、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マイ	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	98
	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、グリーンピース、 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	キャベツとあさりのスープパスタ	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conaツ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	ブル	121
33	シャンピニオン	121
33	ベーコンエピ	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

グラタン・  
キッシュ

いため物

蒸し物

(油を使わない)  
揚げ物

煮物・スープ

ごはん物・麺

自家製食品

パン・ピザ

簡単朝食

セット

2品同時  
オーブン

スイーツ

あたため飲み物・  
インスタント食品

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	
チェルシートースト	
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	
ウインナーのベーコン巻き	
トマトのツナのせ	

## 2 品同時オープン

「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 スノークッキー	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

メニュー番号

下ごしらえの加熱方法

操作で使うボタン

オートメニューの使いかたの参照ページ

オートメニューの加熱の種類

加熱時間の目安（「予熱有」のメニューは予熱時間を表示）

材料

オートメニューまたは手動調理の主な加熱で使用する付属品

給水タンクの状態

約 19 分

材料（4 個分）

作りかた

を回して選択し、を押してスタートする。

作りかたで使用する手動調理の参照ページ

手動調理の場合（ロールケーキの例）

下ごしらえの加熱方法

手動調理の主な加熱で使用する付属品

手動調理の主な加熱方法

カロリーカット値表示（ヘルシーメニューのみ表示）

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）

応用メニュー番号（青色）

（例）38「ビーフハンバーグ」は 38「ハンバーグ」の応用

応用 38 ビーフハンバーグ

## 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）
- 料理写真は調理後盛りつけた物です。

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

焼き物

グラタン・キッシュ

いため物

蒸し物

揚げ物（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

簡単朝食セット

2 品同時オープン


スイーツ

あたため・飲み物・インスタント食品

下ゆで

# 焼き物〔肉〕


## オート20 鶏手羽中のグリル



あなたのため  
スタート

レンジ  
オープン  
グリル

→P.42



使用付属品  
焼網  
テーブルプレート

給水タンク  
空

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

## 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



あなたのため  
スタート

レンジ  
オープン  
グリル

→P.42



使用付属品  
焼網  
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枚分)**  
豚ロース肉 (厚さ 1cm、1 枚約 100g の物) ・4 枚  
酒 …… 大さじ 2  
こしょう …… 少々

**作りかた**  
①豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み 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。
- 加熱が足りなかったときは **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 オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)


## オート24 焼き豚



あなたのため  
スタート

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

→P.42



使用付属品  
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 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  
④ 長ねぎ (みじん切り) …… 1/2 本  
しょうゆ、酒 …… 各大さじ 4  
砂糖、赤みそ …… 各大さじ 1/2

**作りかた**  
①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、冷蔵庫で半日以上おく。  
③焼網の中央に汁を切った②のをせ、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、焼き豚を参照して焼く。

## 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 オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)
- 加熱が足りなかったときは **オープン** [予熱無] [1 段] [190℃] で様子を見ながら加熱します。→P.51
- 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



あなたのため  
スタート

オープン  
(予熱有)  
過熱水蒸気

→P.44、45



使用付属品  
黒皿 下段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

予熱 約 14 分  
加熱時間の目安 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。

## 25 ローストチキン のコツ

- 1 回に焼ける分量は 1 羽 (約 1.2kg) です。
- 黒皿の汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** [予熱無] [1 段] [220℃] で様子を見ながら加熱します。→P.51


## オート26 ローストビーフ



あなたのため  
スタート

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気

→P.42



使用付属品  
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 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、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。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** [予熱無] [1 段] [200℃] 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 オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)
- 切るときは 冷蔵庫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



あなたのため  
スタート

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

→P.42



使用付属品  
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 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  
④ 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 1/2 片  
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 3/4 ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返ししながら冷蔵庫で半日以上おく。  
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 オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)
- 加熱が足りなかったときは 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)

レンジ 600W  
約2分30秒  
(下ごしらえ)  
オープン  
→P.42

使用付属品

黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 19 分

材料 (4個分)

- ① 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  
② 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①を入れ「レンジ」600W「約2分30秒」で加熱する。あら熱を取り、②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。

- ③黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて「中段」にセットし「38 ハンバーグ」で焼く。  
④加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

ヘルシー  
38 ハンバーグ (ヘルシー)

ヘルシー  
レンジ 600W  
約2分30秒  
(下ごしらえ)  
オープン  
(予熱有)  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.43

使用付属品

黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

予熱 約 4分  
加熱時間の目安 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

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

材料 (4個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)..... 中1/2個(約 100g)  
バター ..... 15g  
合びき肉 ..... 300g  
木綿豆腐..... 1/3丁(約 100g)  
ひじき(乾燥した物) ..... 10g  
パン粉 ..... カップ1/2  
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

作りかた

- ①耐熱容器に①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、②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プンシートを敷き、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 いわしのハンバーグ

仕上がり調節弱  
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。

- ③黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて「中段」にセットし「38 ハンバーグ」仕上がり調節弱で焼く。

応用  
38 ピーマンの肉詰め

(下ごしらえ)  
レンジ 600W 約 1 分 50 秒

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)  
① 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  
② 卵 (溶きほぐす) ..... 大 1 個  
塩 ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 少々  
小麦粉(薄力粉) ..... 適量

作りかた

- ①耐熱容器に①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②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

手動 牛肉の塩釜焼き

手動決定

あたためスタート

→P.51

13 根菜

仕上がり調節弱  
(下ごしらえ)

オープン  
予熱無

1段 170℃  
40～46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 (3～4人分)**  
 牛もも肉 (かたまり) ..... 500g  
 塩、こしょう ..... 各適量  
 塩 ..... 500g  
 ④ 卵白 ..... 1 個分  
 白ワイン ..... 大さじ 2  
 セロリ (薄切り) ..... 1 本  
 じゃがいも ..... 2 個 (約 200g)  
 赤ワイン ..... 大さじ 2  
 ⑤ パルサミコ酢 ..... 大さじ 2  
 しょうゆ ..... 大さじ 1  
 クレソン ..... 適量

作りかた

- ①じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **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黒皿にオープンシートを敷き、セロリを広げてのせる。
- ④③の上に①をのせて、②をかばせ手でしっかり押さえ、**中段**にセットし **オープン** 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、肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、混ぜ合わせた⑤をかける。

「**13 根菜** の使いかた」 (→P.40, 41)  
 「オープン (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)



あたためスタート

→P.42

レンジ  
オープン  
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 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  
 ④ 塩、こしょう ..... 各適量  
 ⑤ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ (生または乾燥品) ..... 各少々

作りかた

- ①鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ②①の皮を上にして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。

ヘルシー 39 鶏のハーブ焼き (ヘルシー)

ヘルシー

あたためスタート

→P.43

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

焼網

テーブルプレート

給水タンク  
満水

予熱 約 9 分  
 加熱時間の目安 約 20 分

**鶏のハーブ焼き (2 枚分)**  
 カロリーカット値 約 299kcal 減 ※ 1  
 調理後のカロリー 約 832kcal ※ 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

- 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鶏のハーブ焼きの材料および作りかた①を参照して下準備し、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べる。
- ③食品を入れずに **ヘルシー** **39 鶏のハーブ焼き** で予熱する。
- ④予熱終了音が鳴ったら②をテーブルプレートに置き、焼く。

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プンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)
- 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。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。 (→P.50)

手動 鶏の照り焼き

手動決定

あたためスタート

→P.51

オープン  
予熱無

1段 200℃  
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

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  
 ④ 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わせた④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プンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、**中段**にセットし **オープン** 予熱無 1 段 200℃ 23～30分 で焼く。  
 「オープン (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

→P.51

オープン  
予熱無

1段 200℃  
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

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  
 ④ 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わせた④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プンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、**中段**にセットし **オープン** 予熱無 1 段 200℃ 23～30分 で焼く。  
 「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」 (→P.51)

手動

焼きとり

手動決定

あたためスタート

過熱水蒸気  
グリル  
25～36分  
→P.54

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

④ 長ねぎ（4～5cm長さに切る）…2本

ししとうがらし（種を取る）…12本

しょうゆ……………カップ½

⑤ みりん……………カップ¼

砂糖……………大さじ2～3

サラダ油……………大さじ1

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②合わせた⑤の中に④をつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。

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

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照し、調味料⑤を塩（適量）にかえて焼く。

手動

バーベキュー

手動決定

あたためスタート

レンジ600W  
約50秒  
（下ごしらえ）  
過熱水蒸気  
グリル  
25～36分  
→P.54

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½本（約50g）

玉ねぎ（くし型切り）……………½個

ピーマン（半分に切る）……………2個

なす（輪切りにして、塩水につける）…1個

生しいたけ……………4枚

赤パプリカ、黄パプリカ（ひとくち大に切る）・各¼個

塩、こしょう……………各少々

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんはレンジ600W約50秒で加熱する。→P.46～48

③えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。

④材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。

⑤④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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48

「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」→P.54

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照し、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照し、牛肉を豚バラ肉（3cm角・8個）にかえて焼く。

手動

鶏手羽先のつけ焼き

手動決定

あたためスタート

オープン  
予熱無  
1段200℃  
23～30分  
→P.51

使用付属品

焼網

黒皿 中段

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

④ 酒……………大さじ1弱

みりん……………小さじ1

作りかた

①鶏肉を合わせた④に10～15分ほどつけて下味をつけておく。

②黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べ、中段にセットしオープン予熱無1段200℃23～30分で焼く。

「オープン（予熱無）加熱の使いかた」→P.51

手動

チキンソテー

手動決定

あたためスタート

オープン  
予熱無  
1段230℃  
23～30分  
→P.51

使用付属品

焼網

黒皿 中段

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

作りかた

①鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。

②黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットしオープン予熱無1段230℃23～30分で焼く。

「オープン（予熱無）加熱の使いかた」→P.51

手動

鶏ささみロール

手動決定

あたためスタート

オープン  
予熱無  
1段230℃  
23～30分  
→P.51

使用付属品

焼網

黒皿 中段

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

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プンシートを敷き、③を並べ中段にセットしオープン予熱無1段230℃23～30分で焼く。

「オープン（予熱無）加熱の使いかた」→P.51

手動

豚肉のごまみそ焼き

手動決定

あたためスタート

オープン  
予熱無  
1段230℃  
23～28分  
→P.51

使用付属品

焼網

黒皿 中段

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

④ 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）……………½個

作りかた

①豚ロース肉は筋切りをしてくるくたたいておく。


②混ぜ合わせた④に①をつけ、約30分おく。

③黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べ中段にセットしオープン予熱無1段230℃23～28分で焼く。

「オープン（予熱無）加熱の使いかた」→P.51


# 焼き物〔魚〕

## オート 22 塩ざけ



(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 約 4分  
加熱時間の目安 約 26分



材料 (4切れ分)  
塩ざけの切り身 (1切れ約 80g の物)  
..... 4切れ

- 作りかた
- ①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。

## 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照して焼く。

## 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照して焼く。

## 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)  
しょうゆ ..... 大さじ 2  
砂糖 ..... 大さじ 1/2  
酒 ..... 大さじ 1  
しょうが汁 ..... 小さじ 1  
白ごま (あらきざんだ物) ..... 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①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照して焼く。

## 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照して仕上がり調節 弱 で焼く。

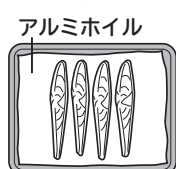
## 応用 22 ぶりの照り焼き




材料 (4切れ分)  
ぶりの切り身 (1切れ約 100g の物)  
..... 4切れ  
しょうゆ ..... カップ 1/4  
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①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。

## 22 塩ざけ のコツ


- 1回に焼ける分量は  
切り身は2~6切れ、干物は2~4枚まで焼けます。
- 切り身 (1切れ) や干物 (1枚) が 70g 以下のときは  
「グリル」で様子を見ながら焼きます。  
→P.50
- 並べかたは  
黒皿の中央に寄せ、タテに並べます。  

- 加熱直後にドアを開けるときは  
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動調理のスチームグリルで焼くときは  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、「スチーム」**グリル**で様子を見ながら焼きます。  
→P.54
- 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

## オート 29 さけのホイル焼き



オープン  
→P.42

使用付属品

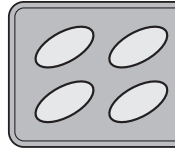


黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

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

- 作りかた
- ①さけはかるく塩、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コにして並べる。
  - ④③を **中段** にセットし、**29 さけのホイル焼き** で焼く。
- 

## 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

## 応用 29 えびとほたてのホイル焼き



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
- ① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター (分量外) を塗る。
  - 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** の並べかたを参照して黒皿に並べる。
  - 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 **オープン** 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。  
→P.51

## お願い

- 調理後の加熱室の油污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 たいの塩釜焼き

手動決定



オープン  
予熱無  
1段 170℃  
40~46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 (1尾分)  
たい (1尾約 400g の物) ..... 1尾  
塩 ..... 500g  
卵白 ..... 1個分  
白ワイン ..... 大さじ 2  
レモンの皮 (すりおろす) ..... 1/2個分  
レモンの皮 (包丁で厚くむく) ..... 1/2個分  
にんにく (半分に切る) ..... 1片  
タイム、ローズマリー (生) ..... 各1枝  
オリーブ油、レモン汁 ..... 各少々

- 作りかた
- ①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⑧を詰める。
  - ②ボウルに①を入れてよく混ぜる。
  - ③黒皿にオープンシートを敷き、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 **オープン** 予熱無 1段 170℃ 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。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」  
→P.51

## 手動 さけのムニエル

手動決定

あたためスタート

→P.51

レンジ 200W

約 1 分

(下ごしらえ)

オーブン

予熱無

1 段 230℃

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



**材料 (4切れ分)**  
 生ざけ (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、全体に溶かしバターをふりかけて、**中段** にセットし **オーブン** **予熱無** **1 段** **230℃** **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

→P.51

オーブン

予熱無

1 段 230℃

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



**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 1/2  
 砂糖、みりん …… 各カップ 1/4  
 卵 (溶きほぐす) …… 大さじ 1

### 作りかた

- ①まぐろは④を合わせた物につけ、冷蔵庫に一晩おく。
- 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℃** **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

→P.50

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



**材料 (4尾分)**  
 さんま (1 尾 150g の物) …… 4 尾  
 オリーブ油 …… 大さじ 3  
 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、タイム、フレッシュパセリ等) …… 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④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

あたためスタート

→P.44,45

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

予熱 約 13 分  
 加熱時間の目安 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

アンチョビ (みじん切り) …… 小さじ 1 (6g)  
 スタッフトオリーブ (みじん切り) …… 3 個  
 ④ オリーブ油 …… 大さじ 1  
 白ワインビネガー …… 小さじ 2  
 レモン汁 …… 小さじ 1  
 塩、こしょう …… 各少々

### 作りかた

- ①キャベツ、赤キャベツは芯を残したまぐし形に切り、その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④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。
- 加熱が足りなかったときは  
**オーブン** **予熱無** **1 段** **190℃**  
で様子を見ながら加熱します。  
(→P.51)

## 応用 21 野菜のマリネ



### 材料 (3人分)

かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて …… 400g  
 オリーブ油 …… 大さじ 3  
 白ワインビネガー …… 大さじ 2  
 レモン汁 …… 大さじ 1  
 ④ 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④をあえる。

## 応用 21 野菜の肉巻き



### 材料 (4 人分)

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

### 作りかた

- ①各野菜を 5cm 長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
- ②広げた肉を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

あたためスタート

スチームオープン  
過熱水蒸気

→P.42

使用付属品

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

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さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか、包丁で切り目を入れてから黒皿に並べ、下段にセットし30 焼きいもで焼く。

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。
- 加熱が足りなかったときはオープン 予熱無 1 段 210℃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。

手動 バークドポテト

手動決定

あたためスタート

過熱水蒸気  
オープン  
予熱無  
250℃  
約30分  
230℃  
10～30分

→P.54

使用付属品

黒皿 下段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水



材料(4個分)  
じゃがいも(1個約150gの物)……4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じゃがいもは黒皿に並べて下段にセットし過熱水蒸気 オープン 予熱無 250℃ 約30分 で焼く。
- ③給水タンクの水を再度満水にしてさらに過熱水蒸気 オープン 予熱無 230℃ 10～30分 で様子を見ながら焼き、竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。  
「過熱水蒸気・オープン加熱の使いかた」→P.54

手動 ハンガリアンポテト

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)  
オープン  
予熱無  
1 段 230℃  
20～25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

作りかた

- ①じゃがいもは皮をむいて2～3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包みレンジ600W 7分～7分30秒 で加熱する。→P.46～48
- ②玉ねぎをラップで包みレンジ600W 約2分 で加熱する。
- ③焼き皿にバター(分量外)を塗って玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に1/2量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを1/2量ちぎってのせる。残りも同様に3層にし、上にチーズを散らす。
- ④③を黒皿にのせ、中段にセットしオープン 予熱無 1 段 230℃ 20～25分 で焼く。

「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 トマトのチーズ焼き

手動決定

あたためスタート

レンジ200W  
約2分  
(下ごしらえ)  
オープン  
予熱無  
1 段 230℃  
20～25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(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)  
④ 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

- ①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。
- ②容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ③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
- ④②を①のトマトに詰め、③とチーズをふる。
- ⑤黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べて、中段にセッ

トしオープン 予熱無 1 段 230℃ 20～25分 で焼く。  
⑥皿に盛り、パセリをのせる。

「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 しいたけのチーズ焼き

手動決定

あたためスタート

オープン  
予熱無  
1 段 230℃  
20～25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(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

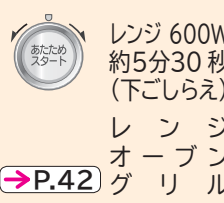


作りかた

- ①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。
- ②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。
- ③しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふる。
- ④黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、薄くバター(分量外)を塗った上に③を並べ、中段にセットしオープン 予熱無 1 段 230℃ 20～25分 で焼く。  
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

# 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  
オープン  
 Grill

→P.42

使用付属品

焼網  
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) ..... ½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

- ①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- ②深めの容器に④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
- ③②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- ④バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ⑤④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

- ①材料の分量や加熱時間は下表を参照し、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。
- ②牛乳を少しずつ加えながらのばし、レンジ600W で途中かき混ぜながら加熱する。
- ③加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	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
作 り か た	小麦粉、バターを加えて加熱 ① レンジ600W	1分~ 1分10秒	1分30秒~ 1分40秒	2分~ 2分10秒
	牛乳を加えて加熱 ② 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、オープン 予熱無 1 段 210℃ 34~46分 で焼く。



### 【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。)

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.51

## 28 グラタンのコツ

- 1 回に焼ける分量は 1~4 皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
  - 容器は 金属製・ホーロー製の容器は使えません。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
  - 焼くときの皿の置きかたは 焼網にグラタン皿を図の様に並べ、テーブルプレートに置きます。
- 4 皿は図の 3 皿は中央 2 皿は中央 1 皿は中央のように置く に寄せる に寄せる に置く
- 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
  - 加熱が足りなかったときは オープン 予熱無 1 段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。→P.51
  - 焼きむらが気になるときは 残り時間 3~5 分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
  - 冷凍グラタンは28 グラタンでは焼けません。市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら焼きます。
  - 焼く前に冷めてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ500W で人肌くらい (約 40℃) にあたためてから焼きます。→P.46~48

## 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 120 g)  
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

- ①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- ②深めの耐熱容器に④を入れ、レンジ600W 約5分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.46~48
- ③②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- ④バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ⑤④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) ..... ¼個 (約 200g)  
カリフラワー (小房に分ける) ..... 小1 株 (約 200g)  
塩、こしょう ..... 各少々  
玉ねぎ (薄切り) ..... ¼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

- ①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・果菜で仕上がり調節 中 で、カリフラワーは12 葉・果菜 仕上がり調節 弱 で、かために加熱し、かるく塩、こしょうをしておく。→P.40,41
- ②焼き皿にホワイトソースの½量を敷き、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
- ③②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  
粉チーズ ..... 適量  
塩、こしょう ..... 各少々

### 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、水けをたく絞って5cmの長さに切る。→P.40,41
- ②かきは薄い塩水でサツ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。
- ③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。
- ④③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
- ⑤ホワイトソースに④の蒸し汁 (約 100mL) を混ぜる。
- ⑥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。
- ⑦⑥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

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

使用付属品  
焼網  
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)

- ④ 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④を入れて混ぜ  
レンジ600W約4分 で加熱し、ホ  
ワイトソースであえる。→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

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

使用付属品  
焼網  
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)

- ④ 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  
レートに置き28 グラタン で焼く。



手動 きのこのキッシュ

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

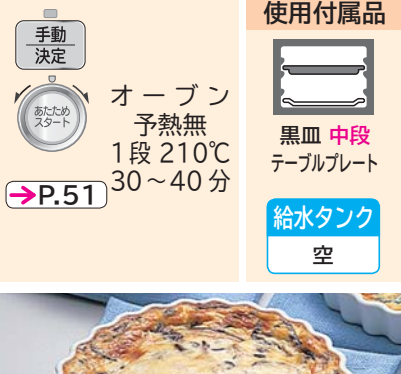
使用付属品  
焼網  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約20分  
材料(4人分)

- ④ 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  
レートに置き28 グラタン で焼く。



手動 パーコンと玉ねぎのキッシュ

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

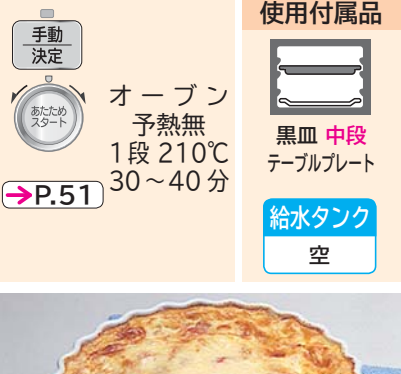
使用付属品  
焼網  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約20分  
材料(4人分)

- ④ 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  
レートに置き28 グラタン で焼く。



手動 ほうれん草のキッシュ

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

使用付属品  
焼網  
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)

- ④ 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  
レートに置き28 グラタン で焼く。



手動 なすとトマトのチーズグラタン

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

使用付属品  
焼網  
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)

- ④ 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  
レートに置き28 グラタン で焼く。



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  
レートに置き28 グラタン で焼く。

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  
レートに置き28 グラタン で焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

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  
レートに置き28 グラタン で焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

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  
レートに置き28 グラタン で焼く。

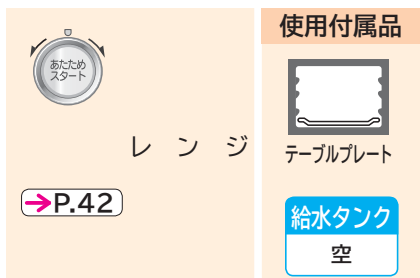
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

「12葉・果菜」の使いかた」→P.40,41

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

# いため物

## オート17 焼きそば



加熱時間の目安 約 6 分



### 材料 (1~2人分)

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

### 作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **17 焼きそば** 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℃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**  
加熱時間の目安

約 7 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  
しょうゆ ..... 大さじ 1  
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。
- ② ①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、かき混ぜてかつおぶしを散らす。

## 応用17 ホイコウロウ

(豚肉とキャバツの辛みそいため)

仕上がり調節 **やや弱**  
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) ..... 100g  
塩、こしょう ..... 各少々  
片栗粉 ..... 小さじ 1  
キャバツ (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 ..... 大さじ 1  
酒 ..... 大さじ 2  
砂糖 ..... 小さじ 1  
豆板醤 ..... 小さじ 1/2  
片栗粉 ..... 小さじ 1/2

### 作りかた

- ① 豚肉にかかる塩、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④、合わせた⑥を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ③ ②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】

- ⑥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もよいでしょう。

## 応用17 鶏肉とキャバツの辛みそいため

### 材料・作りかた

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

## 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)

仕上がり調節 **やや弱**  
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  
④ 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 牛肉にかかる塩、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④、合わせた⑥を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ③ ②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 ..... 約2分30秒  
レンジ500W ..... 約 1 分

仕上がり調節 **やや弱**  
加熱時間の目安

約 5 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 1/2  
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、おいしさをしないで [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④を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ⑤ ④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。

- ⑥ 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

「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



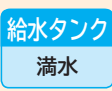
あたためスタート

レンジ 200W  
2～3分  
(下ごしらえ)  
スチーム  
レンジ  
オープン

使用付属品



テーブルプレート



給水タンク  
満水

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

### 作りかた


①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。  
③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。  
④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**  
⑤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。  
⑥⑤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のをせ、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**

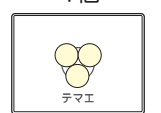
## 16 茶わん蒸し のコツ

- 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 くらいのもたつきの物で 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℃ にします。低いときは、仕上がり調節を **強** に、高いときは **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)
- 

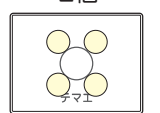
1 個



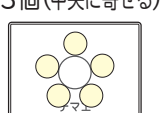
2 個



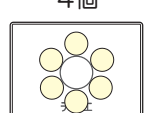
3 個 (中央に寄せる)



4 個



5 個



6 個
- 加熱室は冷ましてから **オープン**、**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にません。
  - 取り出すときは注意する 容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープ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  
① 片栗粉 ..... 小さじ 1  
水 ..... 5mL  
しょうが (すりおろす) ..... 適量  
あさつき (小口切り) ..... 適量


### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- ③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。
- ④③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。
- ⑤小さめの鍋に①を入れて煮立て、⑥ (水溶き片栗粉) を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきのをせる。

### 【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



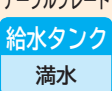
あたためスタート

スチーム  
オープン  
過熱水蒸気

使用付属品



黒血 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 35分



**材料 (2～3人分)**  
かれい (1 尾約 400g の物) ..... 1 尾  
長ねぎ ..... 1 本  
しょうが (せん切り) ..... 1 かけ  
オイスターソース ..... 大さじ 1  
しょうゆ ..... 大さじ 1  
紹興酒 (または酒) ..... 50mL  
① 片栗粉 ..... 小さじ 1  
塩、こしょう ..... 各少々  
鶏がらスープの素 (顆粒)・小さじ 1  
水 ..... 150mL  
② しょうゆ ..... 大さじ 1  
サラダ油 ..... 大さじ 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。
- ③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。
- ④長ねぎの青い部分は 4 ～ 5cm のナメ切りにする。
- ⑤黒血に、30 x 60cm の大きさに切ったオープンシートを敷き、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プンシートの両端をねじり、合わせた①をかけ、口を閉じる。
- ⑥⑤を **下段** にセットし **18 白身魚の姿蒸し** で加熱する。
- ⑦皿に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑧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。
- 加熱が足りなかったときは **過熱水蒸気** **オープン** **予熱無 160℃** 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



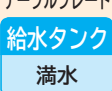
あたためスタート

スチーム  
オープン  
過熱水蒸気

使用付属品



黒血 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 30分



**材料 (3～4人分)**  
豚バラ肉 (薄切り) ..... 300g  
塩、こしょう ..... 各少々  
しょうが汁 ..... 小さじ 1  
酒 ..... 大さじ 3  
① しょうゆ ..... 大さじ 3  
しょうゆ ..... 大さじ 1  
白菜 (幅 5 ～ 6cm のざく切りにする) ..... 300g  
にんじん (ピーラーで薄切りにする)・小 1/2 本  
生しいたけ (石づきを取り、半分に切る)・4 枚  
水 ..... 200mL  
② しょうゆ ..... 大さじ 1  
黒酢 ..... 大さじ 1/2  
すりごま ..... 少々

### 作りかた

- 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豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして①をもみ込む。
- ③黒血にオープンシートを敷き、野菜を広げてのせる。
- ④③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血にかぶせ、水を全体にかける。
- ⑤④を **下段** にセットし **19 豚肉の蒸し物** で加熱する。
- ⑥皿に盛り、合わせた②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マイは表示の分量の 0.8 ～ 1.3 倍量です。
- 加熱室は冷ましてから **オープン**、**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にません。
- 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マイ

(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  
① 塩 ..... 少々  
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

- 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**
- ③豚ひき肉は①の材料と②のみじん切りしたキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- ⑤黒血にオープンシートを敷き④を並べ、厚めのペーパータオルを 2 枚使用してシューマイ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血からはみ出さないようにする。
- ⑥⑤を **下段** にセットし **19 豚肉の蒸し物** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。
- ⑦皿に盛り、しょうゆ、酢、お好みで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




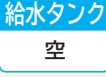
あたため  
スタート

レンジ

→P.42

使用付属品

 テーブルプレート

 給水タンク  
空

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、お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  
④ 白ワイン …… 大さじ1  
ハチミツ …… 小さじ2  
塩 …… 小さじ1  
こしょう …… 少々  
白菜 (ひとくち大に切る) …… 100g

### 作りかた

①鶏肉はポリ袋 (市販) に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日置く。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、お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  
④ 白ワイン …… 大さじ1  
ハチミツ …… 小さじ2  
塩 …… 小さじ1  
こしょう …… 少々  
レモングラス、バジルなど …… 適量  
白菜 (ひとくち大に切る) …… 100g

### 作りかた

①鶏肉はポリ袋 (市販) に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日置く。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、お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<sup>強</sup>  
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庫に1日おく。  
②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗った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**仕上がり調節<sup>強</sup>で加熱する。  
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お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<sup>強</sup>  
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  
白ワイン …… 大さじ1  
レモングラス、バジルなど好みのハーブ …… 適量  
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庫に1日おく。  
②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗った①を8等分し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**仕上がり調節<sup>強</sup>で加熱する。  
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お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<sup>強</sup>  
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

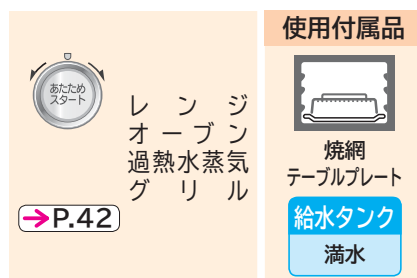
①豚肉と④をポリ袋 (市販) に入れてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。  
②深さのある平皿に白菜を敷き、①を8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**46 簡単蒸し物**仕上がり調節<sup>強</sup>で加熱する。  
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。

### 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。
- 加熱終了後は冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- 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1½  
しょうが（すりおろす）… 小さじ1½  
にんにく（すりおろす）… 小さじ1½  
こしょう …… 少々  
片栗粉 …… 大さじ1

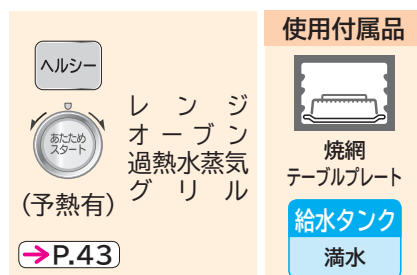


作りかた

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鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おく。  
③②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。

④③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 約4分  
加熱時間の目安 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

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鶏のから揚げの材料および作りかた②、③を参照して下準備する。  
③②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」で予熱する。  
⑤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照し、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照し、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。

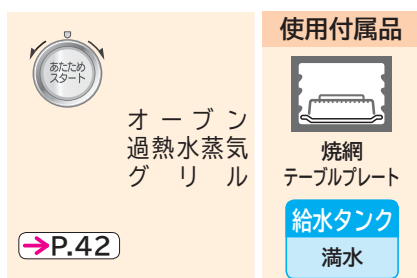
### 40 鶏のから揚げのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- 片栗粉の量は油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節を「強」に合わせます。
- 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。

- テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。火花（スパーク）の原因になります。
- 加熱が足りなかったときは「グリル」で様子を見ながら加熱します。→P.50

## 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

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

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天かすをポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かく砕いて容器に入れる。



③野菜に小麦粉、卵、②の順につける。  
④③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「41 オープン天ぷら」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 オープン天ぷら コツ

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

## オート 42 ヒレカツ

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気

→P.42

使用付属品

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

- 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豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。

- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④③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。

### 【ひとくちメモ】

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

## オート 44 とんカツ

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気

→P.42

使用付属品

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

- 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豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

- ④③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。

### 【ひとくちメモ】

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



レンジ  
オープン  
過熱水蒸気

→P.42

使用付属品

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

- 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ささみ肉は3等分にし、塩、こしょうをする。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④③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。

### 【ひとくちメモ】

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

## オート 45 えびフライ

オープン  
過熱水蒸気  
ゲリル

→P.42

使用付属品

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  
④ パセリ(みじん切り)..... 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えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
- ④③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。

# 煮物・スープ

## オート15 肉じゃが



レンジ  
オープン

→P.42

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク  
空

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 個 (約 100g)  
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分  
に切る) … 6 枚  
④ だし汁 …… カップ 1½  
しょうゆ …… 大さじ 4  
酒 …… カップ ½  
砂糖 …… 大さじ 4  
サラダ油 …… 適量

### 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、④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」  
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  
④ だし汁 …… カップ 1  
しょうゆ …… 大さじ 1½  
みりん …… 大さじ 2  
砂糖 …… 大さじ 2½  
塩 …… 小さじ 1

### 作りかた

- ① 大根は 2 cm 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④を加えてかき混ぜ、オーブ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、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。

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

### 作りかた

- ① 切り干し大根は水洗いしてから水に約 30 分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通しし、ヨコ半分に切って細切りにする。
- ② 煮込み容器に①と残りの材料、合わせた④を入れてかき混ぜ、オーブ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、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  
④ だし汁 …… カップ 1  
しょうゆ …… 大さじ 1  
砂糖 …… 大さじ 1

### 作りかた

里いもと④を煮込み容器に入れ、オーブ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、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 かぼちゃの含め煮

仕上がり調節「やや弱」  
加熱時間の目安 約 55 分



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

### 作りかた

かぼちゃと④を煮込み容器に入れ、オーブ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、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 ポークカレー

(下ごしらえ)  
レンジ 600W 約 5 分 30 秒  
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  
④ じゃがいも (乱切りにして水にさらす) …… 大 1 個 (約 200g)  
玉ねぎ (くし形切り) …… 1 個 (200g)  
にんじん (乱切り) …… 小 1 本 (約 100g)  
⑤ カレールー …… 小 1 箱 (約 120g)  
水 …… カップ 2 ½ ~ 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、④を入れて十分にいためる。
- ② 煮込み容器に⑤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、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「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) …… ¼ 個 (約 50g)  
牛乳 …… 大さじ 3  
④ パン粉 …… 30g  
卵 (溶きほぐす) …… ¼ 個  
ナツメグ、塩、こしょう …… 各少々  
スープ (固形スープの素 2 個を溶く) …… カップ 1 ½  
⑤ トマトケチャップ …… カップ ¼  
しょうゆ …… 小さじ 2  
塩、こしょう …… 各少々  
玉ねぎ (薄切り) …… ¼ 個 (約 50g)

### 作りかた

- ① キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「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④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⑤を加え、落としぶた (「15 肉じゃが」のコツ参照) とふたをし、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)

## 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。

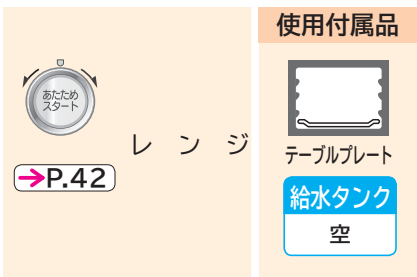
## 15 肉じゃがのコツ

- 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。

- 煮汁は多めにする。  
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
- 料理に合わせた下ごしらえを  
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

- 落としぶたをする  
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブ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)

応用 47 マーボーなす



加熱時間の目安 約 10 分



材料 (2~3人分)  
なす……………3 本(約 300g)  
豚ひき肉……………100g  
長ねぎ (みじん切り)……………大さじ 2  
にんにく (みじん切り)……………1 片  
しょうが (みじん切り)…………… $\frac{1}{2}$  かけ  
豆板醤……………小さじ 1  
甜面醬 (テンメンジャン)……………小さじ 2  
④ 水……………カップ  $\frac{3}{4}$   
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  $\frac{1}{2}$   
塩……………少々  
⑤ 片栗粉……………大さじ 1  
水……………大さじ 1

作りかた

①なすはへたを切り取ってタテに 4 等分し、水にさらしておく。  
②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、④の材料を入れよく混ぜる。  
③②にオーブンシートで落としがた (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⑤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

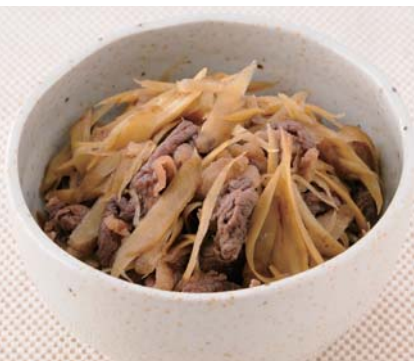


材料 (2~3人分)  
木綿豆腐……………1 丁 (約 300g)  
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り) ……200g  
大根おろし……………200g  
しょうが (すりおろす)……………小さじ 1  
だし汁……………カップ  $\frac{3}{4}$   
しょうゆ……………大さじ 1  
みりん……………大さじ 1  
酒……………小さじ 2  
砂糖……………大さじ  $\frac{1}{2}$   
塩……………少々  
あさつき (小口切り)……………適量

作りかた

①豆腐は水切りをして 9 等分する。  
②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④を入れてかき混ぜる。  
③②にオーブンシートで落としがた (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)…………… $\frac{1}{2}$  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

作りかた

①牛肉は酒をふっておく。  
②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせた④を入れてかき混ぜる。  
③②にオーブンシートで落としがた (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)  
牛バラ肉 (薄切り)……………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  $\frac{1}{2}$

作りかた

①豆腐は水切りをして 9 等分する。  
②えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは 5mm 幅のナメ切りにする。  
③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べ、合わせた④をかける。  
④③にオーブンシートで落としがた (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

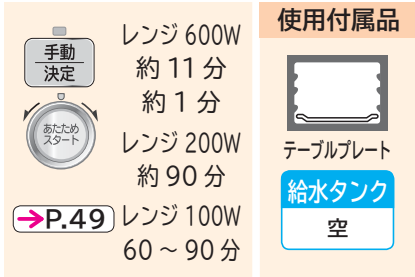


材料 (2~3人分)  
大根……………100g  
ぶりの切り身 (1 切れ約 100g の物) ……3 切れ  
塩……………適量  
④ 酒……………大さじ 1  
しょうゆ……………大さじ 1  
だし汁……………カップ 1  
砂糖……………大さじ 1  
⑤ しょうゆ……………大さじ  $1\frac{1}{2}$   
みりん……………大さじ  $1\frac{1}{2}$   
酒……………カップ  $\frac{1}{4}$

作りかた

①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。  
②ぶりは 3 等分して全体に塩をふり、合わせた④に 10~15 分つけておく。  
③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⑤を加える。  
④③にオーブンシートで落としがた (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。  
⑤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  $1\frac{1}{2}$   
④ 塩……………小さじ  $\frac{1}{4}$   
重曹……………小さじ  $\frac{1}{4}$  弱  
水……………カップ 4

作りかた

①黒豆は洗って煮込み容器に入れ、④を加えて一晩おく。  
②オーブンシートで落としがた (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。  
③1、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  $\frac{1}{4}$ ) と水 (カップ 4) を加えて一晩おく。  
②オーブンシートで落としがた (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

手動決定

レンジ 500W  
約 5 分

あたためスタート

レンジ 200W  
22 ~ 28 分

→P.49

使用付属品

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 (ひとくち大に切る) …… 100g  
大根 (5mm 厚さのいちょう切り) …… 1/8本 (約 100g)  
にんじん (5mm 厚さの半月切り) …… 1/4本 (約 40g)  
ごぼう (3mm 厚さのナナメ切りにし、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**  
①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。  
②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⑥を加えてオープ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。  
③加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「リレー加熱の使いかた」 (→P.49)

手動

野菜のポタージュ 4 種  
(かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、じゃがいものポタージュ)

手動決定

レンジ 500W  
約 5 分

あたためスタート

レンジ 200W  
22 ~ 28 分

レンジ 600W  
約 2 分 10 秒

→P.46~49

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク  
空



**材料 (2~3人分)**  
にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリーンピース (ゆでた物) など …… 各 200g  
玉ねぎ (薄切り) …… 1/3個 (約 70g)  
④ 水 …… カップ 1 1/2  
固形スープの素 …… 1 個  
バター …… 大さじ 1 (にんじんの場合はベーコン 2 枚)  
牛乳 …… カップ 1

**作りかた**  
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オープ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 秒で加熱してあたためる。  
⑤お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、そのまま召し上がったもよいでしょう。

手動

ミネストローネ

手動決定

レンジ 500W  
約 5 分

あたためスタート

レンジ 200W  
22 ~ 28 分

→P.49

使用付属品

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)  
キャベツ (1cm 角に切る) …… 40g  
大豆水煮 …… 30g  
トマト (皮をむいて種を取り、さいの目切り) …… 30g  
ベーコン (1cm 幅に切る) …… 1 枚  
マカロニ (早ゆでタイプでない物) …… 20g  
水 …… カップ 1 1/2  
固形スープの素 …… 1 個  
トマトジュース …… カップ 1 1/2  
塩、こしょう …… 各少々

**作りかた**  
①大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑥を加えてオープ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。

「リレー加熱の使いかた」 (→P.49)

# ごはん物・麺

手動

ごはん (炊飯)

手動決定

レンジ 600W  
約 10 分

あたためスタート

レンジ 200W  
27 ~ 30 分

→P.49

使用付属品

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

**作りかた**  
①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、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸水させる。  
②①をテーブルプレートの中央に置きレンジ 600W 約 10 分、レンジ 200W 27~30 分でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。「リレー加熱の使いかた」 (→P.49)

手動

ピースごはん

手動決定

レンジ 600W  
約 10 分

あたためスタート

レンジ 200W  
30 ~ 34 分

→P.49

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク  
空

**材料・作りかた**  
ごはんの材料にグリーンピース (約 100g) と塩 (小さじ 1/2) を加え、ふたをして、レンジ 600W 約 9 分、レンジ 200W 31~34 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

五穀ごはん

手動決定

レンジ 600W  
約 10 分

あたためスタート

レンジ 200W  
30 ~ 34 分

→P.49

使用付属品

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、もちきび、ひえなど)  
水 …… 450 ~ 480mL

**作りかた**  
①米と五穀米 (雑穀米) は別々に洗い、合わせてざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間ほど吸水させる。  
②①をテーブルプレートの中央に置きレンジ 600W 約 10 分、レンジ 200W 30~34 分でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。「リレー加熱の使いかた」 (→P.49)

手動

麦ごはん

手動決定

レンジ 600W  
約 10 分

あたためスタート

レンジ 200W  
30 ~ 34 分

→P.49

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク  
空

**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)

手動

赤飯 (おこわ)

手動決定

レンジ 600W  
約 15 分

あたためスタート

レンジ 200W  
30 ~ 34 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人分)**  
もち米 …… カップ 2 (320g)  
ゆでささげ (乾燥豆約 40g) …… 約 80g  
ささげのゆで汁 …… 280 ~ 320mL  
水 …… 少々  
ごま塩 …… 少々

**作りかた**  
①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ささげのゆで汁と水を加え、約 1 時間つけて吸水させる。  
②ささげを加えてかき混ぜ、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、残り時間 4 ~ 5 分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。  
③器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.46~48)

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。市販のふた付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 3/4 くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

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

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。

●米は吸水させる  
炊く前に分量の水に 30 分 ~ 1 時間ほどつけ、十分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

米の量	水の量	レンジ 600W (リレー加熱)	レンジ 200W
カップ 1 (160g)	240 ~ 260mL	約 7 分	→ 約 19 分
カップ 3 (480g)	640 ~ 700mL	約 13 分	→ 約 32 分

108

ごはん物・麺

109

手動

山菜おこわ

手動決定

レンジ 600W

約 15 分

あたためスタート

→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  
④ 酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ½  
塩……………少々

作りかた

①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。  
②①に汁けを切った山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央に置き[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

手動決定

レンジ 600W

約 15 分

あたためスタート

→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人分)**  
もち米……………カップ2 (320g)  
生栗 (皮をむいた物) ……12~16個  
水……………280~320mL  
④ 砂糖……………小さじ½  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
塩……………少々

作りかた

①もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、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。  
②①に④を加えてかき混ぜ、栗をもち米の中にうずめるようにして加え、ふたをしてテーブルプレートの中央に置き[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。

【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もよいでしょう。砂糖は入れずに加熱します。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

手動

五目おこわ

手動決定

レンジ 600W

約 15 分

あたためスタート

→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½  
たけのこ水煮 (1cmさいの目切り) ……30g  
にんじん (1cmさいの目切り) ……20g  
干しいたけ (戻して石づきを取り、1cmさいの目切り) ……2枚  
むき栗 (市販の物、4等分する) ……2個  
④ 水……………240~280mL  
干しいたけの戻し汁……………40mL  
鶏がらスープの素 (顆粒) ……小さじ½  
しょうゆ……………小さじ½  
酒……………小さじ2  
砂糖……………小さじ1  
塩……………小さじ½  
ごま油……………少々

作りかた

①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、④を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。豚肉はしょうが汁とこしょう、しょうゆで下味をつけておく。  
②①の容器に⑤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。  
③加熱後、そのまま加熱室に約10分おき蒸らしてからかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.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

あたためスタート

レンジ 500W

約 1 分 (下ごしらえ)

レンジ

→P.42

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク

空

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……………½個  
水……………350mL  
④ 白ワイン……………大さじ2  
塩……………小さじ½  
あらびき黒こしょう……………少々

作りかた

①玉ねぎはラップに包み[レンジ|500W|約1分]で加熱し冷ましておく。  
→P.46~48  
②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを加える。  
③②にトマトの水煮と合わせた④を加える。  
④片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、[14 スープパスタ]で加熱する。  
⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

応用 14

キャベツとあさりのスープパスタ

あたためスタート

レンジ 500W

約 1 分 (下ごしらえ)

レンジ

→P.42

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク

空



**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  
④ 塩……………小さじ1  
にんにく (みじん切り) ……½片  
赤とうがらし (乾燥、輪切り) ……⅓本

作りかた

①深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりと煮汁を加える。  
②①にキャベツと合わせた④を加える。  
③片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、[14 スープパスタ]で加熱する。  
④加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

応用 14

さけときのこのスープパスタ

あたためスタート

レンジ 500W

約 1 分 (下ごしらえ)

レンジ

→P.42

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク

空



**材料 (1~2人分)**  
パスタ (1.6mmゆで時間7分の物) ……100g  
生さけの切り身 (1切れ80gの物) ……2切れ  
しめじ……………50g  
玉ねぎ (薄切り) ……50g  
牛乳……………100mL  
固形スープの素……………1個  
水……………350mL  
④ 白ワイン……………大さじ2  
塩……………小さじ½  
こしょう……………少々  
生クリーム……………50g

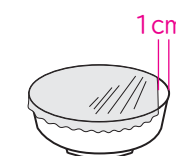
作りかた

①さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは水にさらしておく。  
②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、さけとしめじ、水けを切った玉ねぎを加える。  
③②に合わせた④を加える。  
④片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、[14 スープパスタ]で加熱する。  
⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し生クリームを加えて混ぜる。

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るため、なるべく束にならないように入れます。

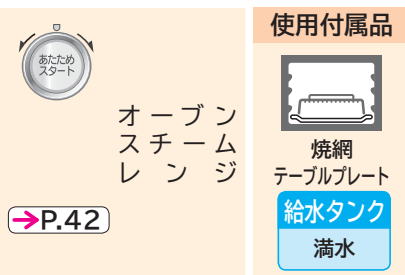
●ラップは破裂防止のため1cmくらいあけます。



●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



加熱時間の目安 約 60 分

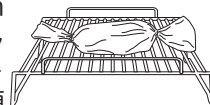
材料 (3~4人分)

豚ももひき肉…………… 400g  
玉ねぎ (すりおろす) …… 大さじ 1  
にんにく (すりおろす) …… 小さじ 1  
牛乳…………… 大さじ 3  
片栗粉…………… 大さじ 2  
塩…………… 小さじ 1 ½  
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) …… 各少々  
サラダ油…………… 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サラダ油以外の材料を合わせてよくねり混ぜ、ひとまめにして、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。  
③生地を直径 7cm くらいの棒状にしてオープ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

【ひとくちメモ】

●香辛料が入っているので、冷蔵庫で 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 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  
④ 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

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豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④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、冷蔵庫で 2~3 日つけ込む。  
④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、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。

⑤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。  
⑥よく冷ましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

●保存料を使っていないので、日持ちはしません。1 週間くらいで食べきるようにします。  
●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)

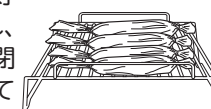
さんま…………… 4 尾  
塩…………… 適量  
オリーブ油…………… 40g  
穀物酢…………… 40g  
④ にんにく (薄切りにする) …… 2 片  
ローリエ (半分にちぎる) …… 2 枚



作りかた

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さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。

③30×40cmの大きさに切ったオープンシート 4 枚に、さんまを 1 尾ずつ置き、④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。  
⑤さらに **31 自家製食品** 仕上がり調節 **やや強** で加熱する。

【ひとくちメモ】

●骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

## 応用 31 さけのテリーヌ

材料 (18×8cm 耐熱ガラス容器 1 個分)  
生さけ (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 ½  
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

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さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ねばりが出るまでよくする。  
③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。  
④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プンシートを敷き、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。

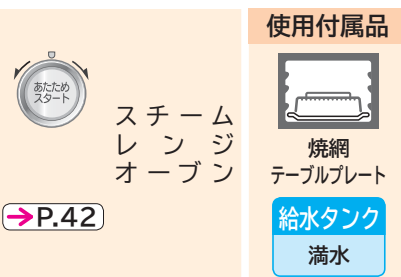
⑤④を焼網にのせ、テーブルプレートに置き **31 自家製食品** で加熱する。

【ひとくちメモ】

●表面が乾燥気味のときは、型よりひとまわり小さく切ったオープ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<sup>弱</sup>  
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、またはタテ割りにする）… 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。
- ③切った野菜を、オープ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<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>弱</sup>で加熱する。
- ④さらに<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>弱</sup>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。様子を見ながら加熱します。

## ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのまま、しっ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<sup>弱</sup>  
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

- 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プ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<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>弱</sup>で途中裏返しをしながら加熱する。
- ③さらに<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>弱</sup>で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

## 応用 31 ドライハーブ

仕上がり調節<sup>弱</sup>  
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

- 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。
- ③それぞれ、オープンシートを敷いた焼網に広げ、テーブルプレートに置き<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>弱</sup>で加熱する。（乾燥具合によって<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>弱</sup>を繰り返して加熱する。）
- ④乾燥後、手でもみほぐす。



ディル チャービル タイム



セージ ペパーミント

## 応用 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

仕上がり調節<sup>弱</sup>  
加熱時間の目安 70～140分



### 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材料を選んで用意する。
- キウイ（1～2個）、パイナップル（ $\frac{1}{8}$ 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（ $\frac{1}{2}$ パック）、ぶどう（ $\frac{1}{2}$ 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）は皮をしっかりと洗い、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。
- ③用意したフルーツを、オープンシートを敷いた焼網に広げ、テーブルプレートに置き<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>弱</sup>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。
- ④さらに<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>弱</sup>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<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>弱</sup>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<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>中</sup>、<sup>やや強</sup>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、オープンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

### ●<sup>31 自家製食品</sup>仕上がり調節<sup>弱</sup>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。

### ●<sup>31 自家製食品</sup>で作る柔らか煮は

容器を使わないで、オープ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<sup>弱</sup>～<sup>中</sup>は約60分です。仕上がり調節<sup>やや強</sup>、<sup>強</sup>は約90分です。メニューや調理法によって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をしてください。

### ●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<sup>やや弱</sup>で様子を見ながら、加熱をしてください。

# 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

あたためスタート

レンジ 600W

約 20 分

レンジ 200W

約 10 分

→P.49

使用付属品

テーブルプレート

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）〉  
④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  
①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。  
②大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、④とレモン汁を加える。  
③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。  
④加熱後、厚めの乾いたふきんかお手持ちのオープン用手袋を使い、取り出す。  
⑤あら熱が取れてからおおいをして冷蔵庫などで冷やし、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（皮をむき、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）〉  
④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、冷ましてからしょ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）〉  
④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）  
ピンクペッパー（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よいでしょう。  
●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）

桃または白桃缶詰…………… 約 150g  
洋なしまたは洋なし缶詰…………… 約 100g  
ココナッツミルク（缶詰）…………… 約 50g  
〈100%果汁（市販の物）〉  
④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）  
グリーンペッパー（ホール）…………… 適量

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。加熱後にグリーンペッパーを加える。

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は 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。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。  
●甘く作りたいたときは 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。

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）〉  
④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  
①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。  
②大きくて深めの耐熱容器に①をそれぞれ入れ、④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）〉  
④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。

# 自家製食品〔ヨーグルト〕

手動

ヨーグルト

手動決定

あたためスタート

レンジ 600W

5～7分

（下ごしらえ）

スチームレンジ

発酵 20W

約90分

30～90分

→P.55

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク

満水



材料（4人分）  
牛乳（脂肪分 3.0%以上の物）…………… 500mL  
ヨーグルト（種菌）（市販のプレーンタイプ）…………… 50～100g

作りかた  
①給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。  
②使用するふたつきの耐熱容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。  
③容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ600W|5～7分|で加熱し、約 80℃くらいまであたためる。→P.46-48  
④人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。  
⑤ふたをして スチーム|レンジ|発酵|20W|約90分|で発酵させる。→P.55  
⑥終了音が鳴ったら再び スチーム|レンジ|発酵|20W|30～90分|で牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。  
⑦加熱後、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】  
●お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。  
●コンフィチュールを添えてもよいでしょう。  
「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

## ヨーグルトソース

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℃表示）した牛乳でも、80℃ぐらいいあたためてから使ってください。乳酸菌は 60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌（スターター）は 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分 9.5%、乳脂肪分 3.0%の物）を使います。

●無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、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 牛乳がかたまったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。


●保存方法、保存期間は 冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べ切ってください。

オート 32 簡単パン (シンプルパン)

あたため  
スタート

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  
オープン  
→P.42

使用付属品

  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 28 分

材料 (8個分)

小麦粉 (強力粉) ..... 150g  
④ 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④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



④ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

⑤ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑥ ⑤ の生地を 2~3cm の厚さに整えテーブルプレートの中央にのせ [スチーム] [レンジ] [発酵] 30W [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プンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて (写真参照) 並べ、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、生地をのせたオープ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

32 簡単パン のコツ

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

● 使えるポリ袋は市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

● 発酵の時間は様子を見て加減季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	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ぬれがきをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

● 生地の丸め (成形) かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、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加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。



1次発酵  
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

● 加熱が足りなかったときは [オープン] [予熱無] 1段 [180℃] で様子を見ながら焼きます。→P.51

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 (8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を参照し、生地をつくる。
- ④ ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープ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、生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く塗る。
- ⑥ 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、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 032 簡単クリームパン

材料・作りかた  
簡単あんパンの材料と作りかたを参照し、つぶあんをカスタードクリーム (200g) →P.144) にかえ、けしの実をとり [32 簡単パン] で焼く。

応用 32 簡単全粒粉パン



材料 (1個分)

小麦粉 (強力粉) ..... 120g  
④ 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を参照し、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閉じる。
- ④ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地をのせ [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 生地をのせたオープ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  
④ 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

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 レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ [レンジ] 200W [7~10分] で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。→P.46~48
- ③ 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
- ④ ③を手のひらで丸めてからだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑤ ④をオープ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
- ⑥ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
- 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

# オート 33 フランスパン

スチームオープン  
発酵35℃  
25～60分  
(予熱有) 20～40分  
(下ごしらえ)  
→P.44, 45 オープン  
スチーム

黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 35分

- 材料 (バタール1本、クーペ2個)
- ④小麦粉(強力粉)..... 300g
  - ④小麦粉(薄力粉)..... 70g
  - ④砂糖..... 5g
  - ④塩..... 8g
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
..... 5g
  - ⑤ぬるま湯(約 30℃)..... 210mL
  - ⑤レモン汁..... 6mL

## 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ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- ④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒血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
- ⑤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、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥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。



- ⑦生地をスケッパー(または包丁)でバタール(約 340g)とクーペ(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。
- ⑧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)
- ⑨バタールの生地は、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。
- ⑩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 折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒血の対角線の長さに細長くのばす。
- ⑪クーペの生地は、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。

- ⑫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。
- ⑬バター(分量外)を薄く塗った黒血に、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。
- ⑭発酵後、黒血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。
- ⑮予熱終了(約 9 分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でクーペ(切り目)をバタールは 3～4 本、クーペは 1 本入れる。
- ⑯予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。
- ⑰焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.56

# 応用 33 ブール



## 材料(6個分)・作りかた

- ①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。
- ②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。
- ③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)
- ④③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。
- ⑤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 本ずつクーペ(切り目)を入れる。
- ⑥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

- ①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。
- ②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。
- ③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)
- ④1 個分の生地から約 1/6 を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で 4～5cm の円形にのばし、片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- ⑤④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。
- ⑥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 ベーコンエピ



## 材料(2本分)・作りかた

- ①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。
- ②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。
- ③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)
- ④③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。
- ⑤④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。
- ⑥予熱終了(約 9 分)の直前に、キッチ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。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。



## 33 フランスパンのコツ

- こねあげた生地の温度 25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度は 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。

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

- 生地の扱いはいねいに 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

## バターロール (ロールパン)

スチームオープン  
発酵 40℃  
50～60分  
25～36分  
(下ごしらえ)  
オープン  
予熱有(約10分)  
1段 190℃  
14～18分

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

手動決定  
あたためスタート  
→P.52, 53

## 材料 (12個分)

- 小麦粉(強力粉) …… 240g  
④ 砂糖 …… 28g  
塩 …… 3g  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 4g  
ぬるま湯(約40℃) …… 40mL  
⑧ 卵(溶きほぐす) …… 大1/2個  
牛乳(室温に戻す) …… 90mL  
バター(室温に戻す) …… 35g  
(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ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑧を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒血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40℃] [50～60分] で1次発酵をする。→P.56
- ⑤生地が2～2.5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、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥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。
- ⑦生地をスクッパー(または包丁)で12個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



- ⑧生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかた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)
- ⑨生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- ⑩三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べ、黒血を下段にセットし[スチーム] [オープン] [予熱無] 1段 [発酵40℃] [25～36分] で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑪発酵後、黒血を取り出しドアを閉め、食品を入れずに[オープン] [予熱有] 1段 [190℃] [14～18分] で予熱をする。
- ⑫生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。
- ⑬予熱終了音が鳴ったら、⑫を中段にセットして焼く。

「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.56  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

## バターロール、山形パンのコツ

- こね上げた生地の温度は25～27℃が最適です。夏場のように入室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。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。
- 「スチームショットの使いかた」→P.57
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- バターロールを2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、[オープン] [予熱有] 2段 [190℃] [18～26分] で予熱し、予熱終了後中段と下段にセットして焼きます。途中、残り時間10～12分で黒血の中段と下段を入れかえて、さらに焼きます。→P.52, 53

## 山形食パン



スチームオープン  
発酵 40℃  
50～60分  
50～80分  
(下ごしらえ)  
オープン  
予熱有(約11分)  
2段 200℃  
24～36分

使用付属品  
黒血 下段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

手動決定  
あたためスタート  
→P.52, 53

強火にするため(2段設定)で焼きます。

## 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ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血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40℃] [50～60分] で1次発酵をする。→P.56
- ⑤生地が2～2.5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、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥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。
- ⑦生地をスクッパー(または包丁)で3等分して丸め、生地にラップかた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)
- ⑧3等分にした⑦をひとつひとつタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。

- 材料 (19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)  
小麦粉(強力粉) …… 220g  
④ 砂糖 …… 12g  
塩 …… 2.5g  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 5g  
ぬるま湯(約40℃) …… 140mL  
バター(室温に戻す) …… 10g

- ⑨バター(分量外)を塗った型に生地を並べ黒血に図のよう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40℃] [50～80分] で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩発酵後、黒血を取り出しドアを閉め、食品を入れずに[オープン] [予熱有] 2段 [200℃] [24～36分] で予熱をする。
- ⑪予熱終了音が鳴ったら、⑩を下段にセットして焼く。

「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.56  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

- 2個焼くときは、材料を2倍にして生地を作り、[オープン] [予熱有] 2段 [210℃] [24～36分] で予熱し、下段にセットして焼きます。焼きむらが気になるときは、残り時間5～6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。→P.52, 53

●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。

## トースト



グ リ ル  
5 ～ 9 分  
裏返して  
1 ～ 3 分

使用付属品  
黒血 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

手動決定  
あたためスタート  
→P.50

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

## 材料

食パンまたは冷凍した食パン  
(1.5～3cm厚さの物) …… 1～2枚

## 作りかた


- ①食パンは黒血の中央に並べ、上段にセットする。
- ②[グリル] 5～9分で焼き、裏返して[グリル] 1～3分で焼く。

「グリル加熱の使いかた」→P.50

## 【ひとくちメモ】

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

## オート 34 ピザ (クリスピーピザ)




あなたのため  
スタート

予熱有

→P.44, 45

スチームレンジ  
発酵30W  
約10分  
(下ごしらえ)

オーブン



黒皿 上段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

予熱 約 11 分  
加熱時間の目安 約 16 分

材料 (直径 26cm のピザ 1 枚分)

① 小麦粉 (強力粉) ..... 70g  
① 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

② 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)

③ モッツアレラチーズ (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

- 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①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせて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。
- ④ 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
- ⑤ 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。
- ⑥ 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかたか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)

- ⑦ 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プンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- ⑧ 生地にピザソースを塗り③を並べて塩、こしょうをする。
- ⑨ 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。
- ⑩ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑪ ⑧をオープンシートごと黒皿にのせ、 [上段] にセットして焼く。
- ⑫ 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。


[オープン] 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

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」 →P.51

「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 →P.52, 53

## 手動 ピザ (パン生地)




あなたのため  
スタート

予熱有

→P.52, 53

スチームレンジ  
発酵 30W  
約 10 分  
(下ごしらえ)

オーブン  
予熱有 (約 11 分)  
1 段 200℃  
18 ~ 24 分



黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

材料 (直径 24cm のピザ 1 枚分)

① 小麦粉 (強力粉) ..... 100g  
① 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

② 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) ... 大 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)

③ 塩、こしょう ..... 各少々  
スタフドオリーブ (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


- 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 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。
- ③ 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プ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。
- ④ 生地にピザソースを塗り③を並べて塩、こしょうをし、スタフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。

- ⑤ 食品を入れずに [オープン] 予熱有 [1 段] [200℃] [18~24分] で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、④を [中段] にセットして焼く。

「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.55

「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 →P.52, 53

## 手動 シーフードピザ




あなたのため  
スタート

予熱有

→P.52, 53

スチームレンジ  
発酵 30W  
約 10 分  
(下ごしらえ)

オーブン  
予熱有 (約 11 分)  
1 段 200℃  
18 ~ 24 分



黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

材料 (直径 24cm のピザ 1 枚分)

① 小麦粉 (強力粉) ..... 100g  
① 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

② 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 1/4 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)

③ 塩、こしょう ..... 各少々  
スタフドオリーブ (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

- 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 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、取り出しておく。
- ③ 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。
- ④ 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プ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あける。

- ⑤ 生地にピザソースを塗り③と②を並べて塩、こしょうをし、スタフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- ⑥ 食品を入れずに [オープン] 予熱有 [1 段] [200℃] [18~24分] で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を [中段] にセットして焼く。

「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.55

「オープン (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、 [オープン] 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  
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の 3/4 ~ 1/4 が経過してからにしてください。
- 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 [オープン] 予熱無 [1 段] [200℃] で様子を見ながら焼きます。 →P.51
- 市販の冷凍ピザは [34 ピザ] では焼けません。市販のピザを参照して焼きます。

# 簡単朝食セット

## オート 48 簡単朝食セット

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

オート  
48  
簡単朝食セット  
→P.42

使用付属品

黒皿 上段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

加熱時間の目安

約 16 分



## 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。

## 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

- 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主菜1品と、副菜2品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。
- ③黒皿を上段に入れ48簡単朝食セットで加熱する。



## 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。

### チェルシートースト

材料 (2枚分)  
食パン (6枚切り) ..... 2枚  
バター ..... 30g  
砂糖 ..... 20g  
④ アーモンドブードル ..... 30g  
レーズン (あらきぎむ) ... 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④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。

### アップルトースト

材料 (2枚分)  
食パン (6枚切り) ..... 2枚  
りんご ..... 1/4個  
塩 ..... 少々  
マーガリン ..... 適量  
シナモンシュガー ..... 少々



#### 作りかた

- ①りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水けを切る。
- ②食パン2枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べ、シナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

### フレンチトースト

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



#### 作りかた

- ①④を合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
- ②フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
- ③黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、バターを塗った方を上にして並べる。加熱後、シナモンシュガー (分量外) をお好みでかける。

## 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)

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

#### 作りかた

好みの野菜にかるく塩、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枚にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。

●キャベツのかわりにゆでたほうれん草 (60g) を敷いてもよいでしょう。

### ウインナーのベーコン巻き



#### 材料 (4本分)

ウインナーソーセージ ..... 4本  
ベーコン ..... 2枚

#### 作りかた

ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、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。

### いり卵



#### 材料 (2個分)

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

#### 作りかた

①卵に④を加えてかき混ぜ、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1/2缶  
玉ねぎ (薄切り) ..... 20g  
④ 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④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。

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

手動決定

あたためスタート

オーブン  
予熱無  
2段230℃  
32~42分

→P.51

使用付属品

黒皿 中・下段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

手動

お菓子2品

手動決定

あたためスタート

オーブン  
予熱無  
2段180℃  
40~50分

→P.51

使用付属品

黒皿 中・下段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

「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℃ 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)  
プチパイ(下段)

設定温度(予熱無)180℃ 加熱時間40~50分

2品同時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

手動決定

あたためスタート

手動決定

を押す

を回して選択

を押す

2

予熱「無」を選択し、決定する

あたためスタート

手動決定

を回して選択

を押す

3

「2段」を選択し、決定する

あたためスタート

手動決定

を回して選択

を押す

4

温度を設定し、決定する

あたためスタート

手動決定

を回して選択

を押す

5

加熱時間を設定し、スタートする

あたためスタート

あたためスタート

を回して選択

を押してスタート

例：お総菜2品同時オーブンの場合

中段

下段

空

予熱有

予熱無

予熱無 160℃

テーブル予熱無 230℃

予熱無 230℃

オープン

オープン 2段

オープン 2段

0秒

36分

「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

チキンソテー

豚肉のごまみそ焼き

ヒレカツ

鶏のから揚げ

さけのムニエル

まぐろのソテー

【作りかた → P.76】

【作りかた → P.83】

【作りかた → P.83】

【作りかた → P.102】

【作りかた → P.100】

【作りかた → P.86】

【作りかた → P.86】

下段メニュー

焼き野菜

トマトのチーズ焼き

ハンガリアンポテト

しいたけのチーズ焼き

【作りかた → P.87】

【作りかた → P.89】

【作りかた → P.88】

【作りかた → P.89】

「お菓子2品」

中段メニュー

マフィン

チョコチップマフィン

ブラウニー

スコーン

【作りかた → P.137】

【作りかた → P.137】

【作りかた → P.137】

【作りかた → P.141】

下段メニュー

ボーロ

プチパイ

黄金いも

【作りかた → P.136】

【作りかた → P.142】

【作りかた → P.146】

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ると2段で焼く  
中段と下段のメニューを逆にすると、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、うまく仕上がらない場合があります。

●黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて  
取り出しやすく、掃除が楽になります。


●野菜などの火の通りにくい物は  
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変えることができます。

# スイーツ

## オート 35 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



レンジ 200W  
1～2分  
(下ごしらえ)  
→P.42 スチーム  
オープン



使用付属品  
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44分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 90g  
砂糖..... 90g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個  
バニラエッセンス..... 少々  
④牛乳(室温に戻す)..... 小さじ2  
⑤バター..... 15g  
ホイップクリーム..... 適量  
くだもの(いちごなど)..... 各適量

### 作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする  
②型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。  
④を合わせ[レンジ]200W[1～2分]で加熱して溶かす。(直径18cmの場合は約1分30秒。その他は[35 スポンジケーキ]のコツを参照) →P.46~48

③ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



④卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

⑤小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。

⑥一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段にセットし[35 スポンジケーキ]で焼く。

⑦加熱後、型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

### 共立て法の作りかた

③ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。  
砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書けてすぐに消えない状態)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。  
作りかた  
⑤から同様にする。



## 35 スポンジケーキ のコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
材料	小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g
	砂糖	50g	90g	120g
	卵	2個	3個	4個
	バター	10g	15g	20g
	牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
作りかた	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	[35 スポンジケーキ]		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約40分	約44分	約48分

### ●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

### ●共立て法の卵やボウルは

あたためると泡立ちやすくなります。

### ●卵白の泡立ては十分に

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

### ●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



### ●加熱が足りなかったときは





[オープン] 予熱無 [1段] [160℃]で様子を見ながら加熱します。 →P.51

### ●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

### ●手動調理で焼くときは →P.59

## スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが粗い ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

## 応用 35 チーズケーキ

(下ごしらえ)  
レンジ 200W 2～3分  
レンジ 100W 約1分

仕上がり調節 [やや強]  
加熱時間の目安 約48分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
クリームチーズ..... 200g  
バター..... 30g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 2個  
粉砂糖..... 50g  
小麦粉(薄力粉)..... 25g  
生クリーム(室温に戻す)..... 30mL  
④レモン汁..... 大さじ1弱  
⑤レモンの皮(すりおろす)..... 1/2個分

### 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型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。

③耐熱ガラスのボウルにクリームチーズを入れ[レンジ]200W [2～3分]で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。 →P.46~48

④バターは容器に入れ[レンジ]100W [約1分]で加熱して柔らかくした物を③にねり込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加える。


⑤別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。

⑥⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段にセットし[35 スポンジケーキ]仕上がり調節 [やや強]で焼く。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から取り出す。


「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

## 手動 スフレチーズケーキ





レンジ 200W  
2～3分  
(下ごしらえ)  
オープン  
予熱有(約8分)  
1段 150℃  
48～54分  
→P.52、53



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(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)  
④クリームチーズ..... 150g  
バター..... 30g  
砂糖..... 90g  
卵黄..... 3個分  
生クリーム(室温に戻す)..... 100mL  
牛乳..... 50mL  
レモン汁..... 大さじ1  
ブランデー..... 大さじ1  
コーンスターチ(ふるう)..... 40g  
卵白..... 5個分

### 作りかた

①型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。

②耐熱ガラスボウルに④を入れ、[レンジ]200W [2～3分]で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。 →P.46~48

③②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

④③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。

⑤別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

⑥④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

⑦⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。

⑧食品を入れずに[オープン] 予熱有 [1段] [150℃] [48～54分]で予熱する。

⑨予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、熱湯(カップ2・分量外)を黒皿に注ぎ⑦のをせ下段に入れて焼く。

⑩加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

### 【ひとくちメモ】

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

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.52、53

手動

シフォンケーキ (プレーン)



手動  
決定

あたため  
スタート

→P.52, 53

オーブン  
予熱有(約9分)  
1段 160℃  
46～56分

黒皿 下段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

材料(直径 20cm の金属製シフォン型 1 個分)

④ 小麦粉(薄力粉) …………… 100g  
ベーキングパウダー …… 小さじ ½  
卵黄 …………… 4 個分  
卵白 …………… 5 個分  
塩 …………… ひとつまみ  
砂糖 …………… 100g

⑤ 水 …………… 70mL  
⑥ レモン汁 …………… 大さじ 1  
⑦ レモンの皮(すりおろす) …… 1 個分  
サラダ油 …………… 60mL

作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた④を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③食品を入れずに **オープン** 予熱有 1 段 160℃ 46～56分 で予熱する。
- ④①に②の ½ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め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上に深く差し込み、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込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

「オープン(予熱有)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

材料	直径 17cm	直径 20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ ¼	小さじ ½
卵黄	3 個分	4 個分
卵白	3 個分	5 個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ ¾	大さじ 1
レモンの皮	¾ 個分	1 個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	40～50分	46～56分

- 卵黄生地のかたさは  
さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間合いが最適です。
- 卵は、新鮮で冷えた物を  
卵白は 10℃ が一番泡立ちが良く、しっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。
- シフォン型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すと、しぼんでしまいます。
- 卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは  
メレンゲのかたまりが残らないように注意し、混ぜ過ぎないようにします。混ぜ過ぎると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。また、卵白生地と合わせるときに空気を混ぜ込んでしまうと、生地の中に大きな穴があくことがあります。

【ひとくちメモ】  
●卵黄と卵白を同量(卵 5 個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。  
●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

手動

カプチーンスフォンケーキ



材料(直径 20cm の金属製シフォン型 1 個分)

④ 小麦粉(薄力粉) …………… 120g  
ベーキングパウダー …… 小さじ ½  
卵黄 …………… 5 個分  
卵白 …………… 6 個分  
塩 …………… ひとつまみ  
砂糖 …………… 120g  
⑤ ぬるま湯(約 40℃) …………… 100mL  
⑥ インスタントコーヒー …… 大さじ 2 ¾  
⑦ サラダ油 …………… 60mL  
⑧ シナモンパウダー …………… 小さじ 1

作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた④を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤をふるい入れ、シナモンパウダーを加え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 **オープン** 予熱有 1 段 160℃ 46～56分 で予熱する。
- ④①に②の ½ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め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。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

【ひとくちメモ】  
●シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

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)

④ 小麦粉(薄力粉) …………… 100g  
⑤ ココア …………… 20g  
ベーキングパウダー …… 小さじ ½  
卵黄 …………… 5 個分  
卵白 …………… 6 個分  
塩 …………… ひとつまみ  
砂糖 …………… 100g  
水 …………… 100mL  
サラダ油 …………… 60mL

作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③食品を入れずに **オープン** 予熱有 1 段 160℃ 46～56分 で予熱する。
- ④①に②の ½ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め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。

「オープン(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

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)

④ 小麦粉(薄力粉) …………… 120g  
⑤ 抹茶 …………… 10g  
ベーキングパウダー …… 小さじ ½  
卵黄 …………… 5 個分  
卵白 …………… 6 個分  
塩 …………… ひとつまみ  
砂糖 …………… 100g  
水 …………… 110mL  
⑦ サラダ油 …………… 60mL  
⑧ レーズン …………… 80g

作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑤をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③食品を入れずに **オープン** 予熱有 1 段 160℃ 46～56分 で予熱する。
- ④①に②の ½ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め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。

「オープン(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にいねいに混ぜましょう。

## ロールケーキ(プレーン)



レンジ 200W  
1～2分  
(下ごしらえ)  
オープン  
予熱有(約9分)  
1段 160℃  
14～18分  
→P.52, 53

## 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  
①牛乳(室温に戻す) …… 大さじ1½  
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

- ①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。
- ②耐熱容器に④を入れて、**レンジ** 200W 1～2分で加熱し、溶かす。→P.46~48
- ③卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④食品を入れずに**オープン** 予熱有 1段 160℃ 14～18分で予熱する。
- ⑤③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムベラでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ⑥①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら⑥を**中段**にセットして焼く。
- ⑧加熱後、ふきんの上に黒皿を返して生地を取り出し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
- ⑨生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして生地とジャムがなじんでから切る。

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½を水大さじ½で溶く)を加える。

## ショコラロールケーキ

レンジ 200W  
3～4分  
(下ごしらえ)  
オープン  
予熱有(約9分)  
1段 170℃  
14～20分  
→P.52, 53

## 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本分)

①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  
②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

- ①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。
- ②耐熱容器に④を入れて、**レンジ** 200W 3～4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)
- ③ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を少しずつ加えて混ぜる。

手動

## ダックワーズ

オープン  
予熱有(約6分)  
2段 130℃  
26～36分  
→P.52, 53

## 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)

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)  
④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

## 作りかた

- ①④を合わせて2回ふるっておく。
- ②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。
- ③②に①の½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。
- ④食品を入れずに**オープン** 予熱有 2段 130℃ 26～36分で予熱する。
- ⑤③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径約5cmに20枚分絞り出し、表面を平らにして粉砂糖(分量外・少々)を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段と下段**にセットして焼く。
- ⑦加熱後取り出し、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方にチョコガナッシュクリームをつけ、ドライフルーツをのせて、2枚一組にする。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53



⑫生地の裏面にナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べ、手前から巻き、巻き終わりは下にして、形が安定したら切る。

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⑥で**オープン** 予熱有 2段 28～34分で予熱し、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

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

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

## 作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」→P.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、ダックワーズが20個作れます。
- 卵白は  
約10℃が一番泡立ちが良くしっかりとしたメレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- 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

使用付属品  
黒血 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)  
④小麦粉(薄力粉)…………… 100g  
④ベーキングパウダー …… 小さじ1½  
砂糖 …………… 80g  
バター(室温に戻す)…………… 100g  
卵(溶きほぐす)…………… 2個  
バニラエッセンス …………… 少々  
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどの  
ドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒  
大さじ1につけた物)…………… 60g

## 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ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる  
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、  
表面をならしてから焼きます。
- 焼き上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  
竹く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2½、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、  
黒血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照  
し、作りかた③でドライフルーツのかわりに、バナナ(½  
本、きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加える。

## 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  
作りかたを参照し、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aramelケーキ

材料・作りかた  
パウンドケーキ(プレーン)の材料および作りかた  
を参照し、作りかた③でドライフルーツのかわりに、  
柔らかプリン→P.143を参照して作ったカ  
ラメルソースを混ぜ込む。

## 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  
を参照し、作りかた③でドライフルーツのかわりに、  
柔らかプリン→P.143を参照して作ったカ  
ラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

## 手動 ボーロ

手動決定  
あたためスタート

オーブン  
予熱有(約9分)  
1段 170℃  
18～22分  
→P.52、53

使用付属品  
黒血 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5½  
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オープンシートを敷いた黒血に  
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枚ずつのせて貼  
りつける。
- ⑤食品を入れずに「**オーブン**」予熱有  
1段|170℃|18～22分|で予熱する。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に  
セットして焼く。
- ⑦焼き上がった熱いうちに④を合わ  
せてふりかける。

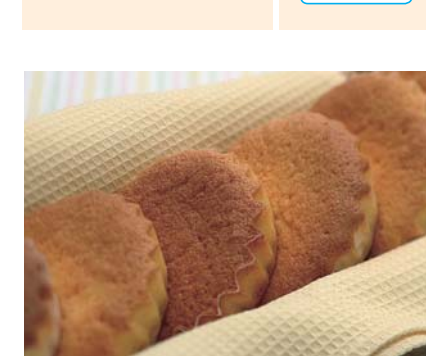
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52、53

## 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

使用付属品  
黒血 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)…………… 2½個  
④レモン汁…………… 大さじ½  
④レモンの皮(すりおろす)…………… ½個分  
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

## 作りかた

- 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**」200W  
|3～4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、もったりするまで泡  
立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふ  
るい入れ木しゃもじでねらないように  
混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- 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、  
黒血に並べる。
- 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  
血の**中段**と**下段**を入れかえて、さ  
らに焼く。→P.52、53

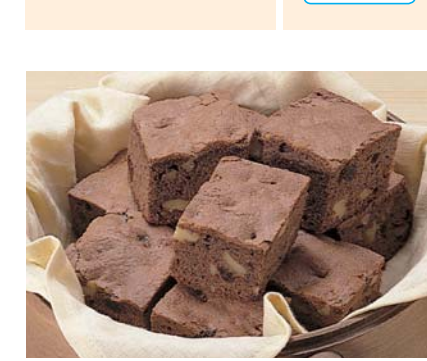
【ひとくちメモ】  
●溶かしたバターはあたたかい物を使います。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48  
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52、53

## 手動 ブラウニー

手動決定  
あたためスタート

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

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



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

## 作りかた

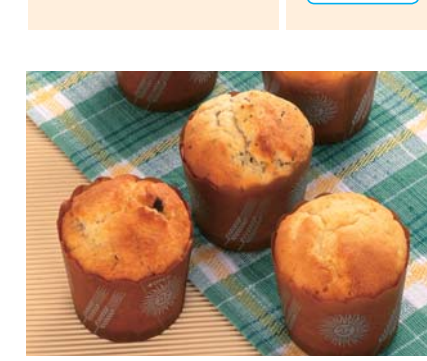
- ①28cm幅のオープンシートを正方形  
に切り、四隅に1cmほど切り込みを  
入れ、その部分を折り込んでおく。
- ②オープンシートの大きさにアルミ  
ホイルで四角形の型を作り、黒血の中  
央にのせ、アルミホイルの前後の部分  
を黒血のふちに折り込んでつける。型  
の両サイドはアルミホイルを2～3  
重にして立てて型を安定させる。
- ③アルミホイルの表面に少しバター  
(分量外)を塗って①のオープンシ  
ートをつける。
- ④チョコレートは砕いて耐熱容器に  
入れ、「**レンジ**」200W|5～6分|で途中  
かき混ぜながら加熱して溶かす。  
→P.46～48
- 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黒血に流し入れ、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  
あたためスタート

オーブン  
予熱無  
1段 180℃  
30～40分  
→P.51

使用付属品  
黒血 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)  
④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

## 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、黒血に  
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照  
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照  
し、作りかた③で粉を加えてから細か  
くきざんだ紅茶(大さじ1)を混ぜ  
込み、牛乳を入れて混ぜる。

手動

型抜きクッキー

手動決定

おためスタート

オープン

予熱有(約9分)

2段 170℃

20～26分

→P.52, 53

使用付属品

黒血 中・下段

テーブルプレート

給水タンク

空

材料（黒血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1½倍にする。）

作りかた

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



⑤上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒血2枚に並べる。



⑥食品を入れずに **オープン** 予熱有 2段 170℃ 20～26分 で予熱する。  
 ⑦予熱終了音が鳴ったら⑤を **中段** と **下段** にセットして焼く。

（1段で焼くときは材料を1½倍にして生地を作り、**オープン** 予熱有 1段 170℃ 14～20分 で予熱し、**中段** にセットして焼きます。）  
 →P.52, 53

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

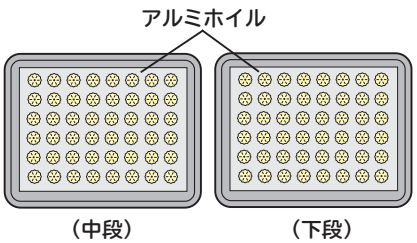


手動 絞り出しクッキー

材料（黒血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1½個（約80g）  
 バニラエッセンス…………… 少々  
 ドライフルーツ（小さく切った物）…………… 適量  
 （1段で焼くときは材料を1½倍にする。）

作りかた

- ①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。
- ②アルミホイルを敷いた黒血2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③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（黒血2枚・96個分）  
 ④小麦粉（薄力粉）…………… 240g  
 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1½倍にする。）

作りかた

- ①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。
- ②①を黒血2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒血に並べる。
- ③型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

手動 ピーナッツクッキー

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くきざんだピーナッツ（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

おためスタート

オープン

予熱有(約9分)

1段 170℃

20～27分

→P.52, 53

使用付属品

黒血 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

- ①くるみはフライパンでかるくいつてから小さくきざんでおく。
- ②バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ③②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。



- ④小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ⑤食品を入れずに、**オープン** 予熱有 1段 170℃ 20～27分 で予熱する。
- ⑥黒血にオープンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。

- 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。

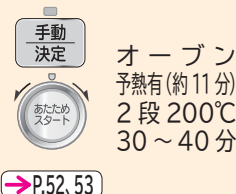
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときは  
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。  
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大さや厚みはそろえて  
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは  
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地の保存は  
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間5～6分で黒血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

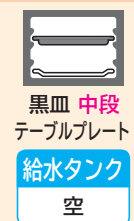
## アップルパイ



オーブン  
予熱有(約11分)  
2段 200℃  
30～40分

→P.52, 53

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

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)……………1½個  
塩……………少々

## 作りかた

- ①ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- ②バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ③かるく打ち粉(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。
- ④③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。

- ⑤3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、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と敷き、まわりの生地は切り落とす。

- ⑦底全体にフォークで穴をあける。

- ⑧りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて、パイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。
- ⑨周囲にもテープをのせフォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

- ⑩食品を入れずに「オープン」予熱有2段|200℃|30～40分で予熱する。
- ⑪予熱終了音が鳴ったら⑨を「中段」にセットして焼く。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

## アップルパイのコツ

- 型は金属製の物を  
熱伝導率が低いため、耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは  
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20～30分休ませると作りやすくなります。

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



材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)  
りんご(紅玉またはふじ)……………3個  
④砂糖……………80～120g  
④レモン汁……………大さじ1  
シナモン……………少々

## 作りかた

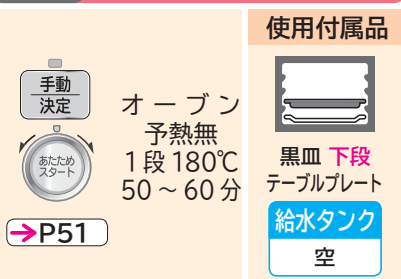
- ①りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
  - ②大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ「レンジ600W」9～12分加熱する。→P.46～48
  - ③アクを取って混ぜ、再び「レンジ600W」6分30秒～9分で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48

## 【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う便利です。

手動

## 焼きりんご



オーブン  
予熱無  
1段 180℃  
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  
④バター……………40g  
シナモン……………少々  
ホイップクリーム……………適量

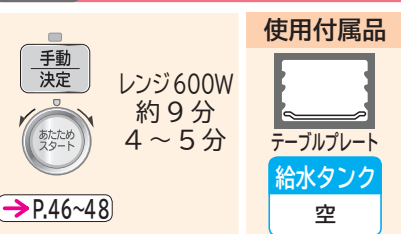
## 作りかた

- ①りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ②④を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ③②を黒皿にのせ「下段」にセットし「オープン」予熱無1段|180℃|50～60分で焼く。
- ④冷めてからホイップクリームを飾る。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動

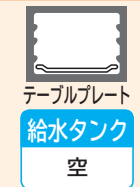
## いちごジャム



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)

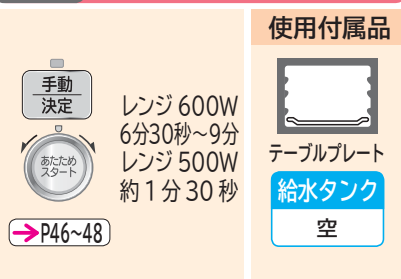
いちご……………300g  
砂糖……………150～200g  
④レモン汁……………大さじ1  
サラダ油……………1～3滴

## 作りかた

- ①いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{2}{3}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加える。
  - ②「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

## りんごのコンポート



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

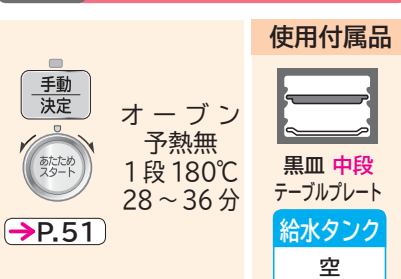
## 材料・作りかた

- ①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。
- ②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。
- ③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

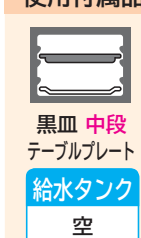
## スコーン



オーブン  
予熱無  
1段 180℃  
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)

④小麦粉(強力粉)……………160g  
小麦粉(薄力粉)……………160g  
ベーキングパウダー… 小さじ1½  
砂糖……………60g  
バター(5mm角に切る)……………80g  
④卵(溶きほぐす)……………1½個  
牛乳……………50mL  
(つやだし用卵)  
卵(溶きほぐす)……………1½個  
塩……………少々

## 作りかた

- ①ボウルに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
- ②生地をラップの間に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。
- ③黒皿にオープンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、「中段」にセットし「オープン」予熱無1段|180℃|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もよいでしょう。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動 スイートポテト

手動決定

あたためスタート

13 根菜


仕上がり調節  
やや弱

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℃  
15～22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)
- さつまいも …… 大2本 (約600g)
- ④ バター …… 30g
- 砂糖 …… 70g
- 卵黄 …… 1 1/2個分
- ⑤ 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
- みりん …… 小さじ1/2

**作りかた**

①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

②容器に①と④を入れて全体をかくく混ぜ「レンジ」600W「約2分10秒」で加熱する。→P.46~48

③②に⑤と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。

④③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、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。

⑤食品を入れずに「オープン」予熱有「1段」200℃「15～22分」で予熱する。

⑥予熱終了音が鳴ったら④を「中段」にセットして焼く。

「13 根菜」の使いかた」→P.40, 41

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 プチパイ

手動決定


あたためスタート

オーブン


予熱有(約10分)  
1段 180℃  
18～26分

→P.52, 53

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 (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
- お好みのくだもの (薄切り) …… 適量
- 粉砂糖 …… 適量

**作りかた**

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

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

③食品を入れずに「オープン」予熱有「1段」180℃「18～26分」で予熱する。

④予熱終了音が鳴ったら②を「中段」にセットして焼く。

⑤焼き上がったら、粉砂糖をふる。

【ひとくちメモ】

●缶詰など汁けのあるくだものは、汁けを切ってから使います。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

手動 蒸しパン

手動決定


あたためスタート

過熱水蒸気  
オーブン


予熱無  
110℃  
32～38分

→P.54

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート



給水タンク  
満水



- 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
- ④ 小麦粉 (薄力粉) …… 100g
- ⑤ パーキングパウダー …… 小さじ1弱 (3g)
- レーズン (ラム酒につけておく) …… 20g

**作りかた**

①給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。

②ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。

③②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⑤の図の様に並べ、中段にセットし「過熱水蒸気」110℃「予熱無」32～38分」で様子を見ながら焼く。

「過熱水蒸気・オープン加熱の使いかた」→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。

オート 36 蒸しチョコレートケーキ


あたためスタート

レンジ 200W  
4～5分  
(下ごしらえ)

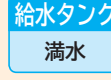
スチーム  
オーブン  
過熱水蒸気

→P.42

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート



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)
- ④ 小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ1弱 (約8g)
- ココア …… 小さじ2 (約4g)
- ⑤ ブラックチョコレート …… 70g
- バター …… 40g
- ラム酒 …… 小さじ1
- 卵 (卵黄と卵白に分ける) …… 2個
- 砂糖 …… 50g

**作りかた**

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②容器に⑤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

③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つと混ぜる。④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。

オート 37 柔らかプリン


あたためスタート

レンジ 500W  
4～5分  
約4分  
(下ごしらえ)


スチーム  
オーブン  
過熱水蒸気

→P.42

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート



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>
- ④ 砂糖 …… 40g
- 水 …… 大さじ1 1/2
- 水 …… 大さじ1 1/2
- <卵液>
- ⑤ 牛乳 …… 250mL
- 生クリーム …… 100mL
- 砂糖 …… 50g
- 卵黄 (溶きほぐす) …… 4個分
- バニラエッセンス …… 少々

**作りかた**

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②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)



④別のボウルに卵白と塩ひとつまみ (分量外) を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

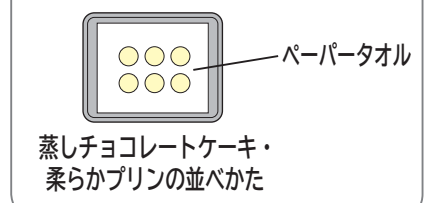
⑤③に④の1/2量を加えてハンドミキサーの低速で混ぜ、④の残りを加えて木しゃもじでさっくり混ぜ、スフレ型の容器に分け入れる。

⑥黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ1/4 (約50mL) をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を⑤の図のように並べ、中段にセットし「36 蒸しチョコレートケーキ」で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

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」 「オープン」 「予熱無」 「130℃」で様子を見ながら加熱します。→P.54



③耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。

④容器に⑤を合わせて入れ「レンジ」500W「約4分」で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に流し入れる。

⑤黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4 (約50mL) を注ぎ入れ、その上に④を④の図のように並べ、中段にセットし「37 柔らかプリン」で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。(並べかたは「36 蒸しチョコレートケーキ」のコツを参照する。)

「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℃です。
- 加熱が足りなかったときは「過熱水蒸気」 「オープン」 「予熱無」 「130℃」で様子を見ながら加熱します。→P.54
- 「オープン」 「グリル」 「50 脱臭」 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。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

手動 決定 あたため スタート	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℃ 26～36分 →P.52、53	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  
④ 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  
ホイップクリーム、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

- ①小麦粉をふるっておく。
- ②深めの耐熱容器に④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
- ③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。
- ④卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



⑤残りの卵を少しずつ加えてよくねる。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。

⑥直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3～4cmの大きさで12個絞り出し、表面に霧を吹いておく。

⑦食品を入れずにオーブン 予熱有 1段 210℃ 26～36分 で予熱する。  
⑧予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。  
⑨焼き上がった後すぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

2段のときはオーブン 予熱有 2段 210℃ 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

## 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  
④ コーンスターチ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 80g  
卵黄(溶きほぐす) ..... 3個分  
⑤ バター ..... 40g  
⑥ バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ①深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ②①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ600W 6分40秒～10分 で途中でよくかき混ぜながら加熱する。手早く⑤を加えて混ぜ、冷ます。

### 【ひとくちメモ】

●加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさができます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48

## 手動 エクレア

手動 決定 あたため スタート	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℃ 26～36分 →P.52、53	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  
④ 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

- ①小麦粉をふるっておく。
- ②深めの耐熱容器に④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
- ③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。
- ④卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ⑤残りの卵を少しずつ加えてよくねる。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。
- ⑥直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7～8cmの棒状に9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。
- ⑦食品を入れずにオーブン 予熱有 1段 210℃ 26～36分 で予熱する。
- ⑧予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。
- ⑨焼き上がった後すぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「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

手動 決定 あたため スタート	オーブン 予熱有(約6分) 2段 130℃ 26～36分 →P.52、53	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)

アーモンドパウダー ..... 80g  
④ 粉砂糖 ..... 120g  
ココア ..... 小さじ2  
グラニュー糖 ..... 30g  
卵白 ..... 2個分  
塩キャラメルクリーム ..... 適量

### 作りかた

- ①④を合わせてふるっておく。
- ②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかる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。
- ③①を②にふるいながら入れ、ゴムベラ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るまでねり混ぜる。
- ④③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、黒皿の裏をかる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。
- ⑤食品を入れずにオーブン 予熱有 2段 130℃ 26～36分 で予熱する。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら④を中段と下段に入れて焼く。
- ⑦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枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

「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

### 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

### 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、ココアを入れずに作りかた②で、ツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて生地を作り、焼く。

## 手動 塩キャラメルクリーム

レンジ 500W 3～4分  
レンジ 200W 約30秒

### 材料 (マカロン20個分)

④ 砂糖 ..... 40g  
水 ..... 大さじ1  
水 ..... 小さじ2  
コンデンスミルク ..... 30g  
塩 ..... 少々  
バター(室温に戻す) ..... 15g

### 作りかた

- ①耐熱容器に④を入れレンジ500W 3～4分 で様子を見ながら加熱し、キャ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)
- ②①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、レンジ200W 約30秒 で加熱する。
- ③②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、上手く仕上がりにません。

## 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。

## 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  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、うまく焼き上がりません。
- 加える卵の量は少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く  
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

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)  
→P.54 スチーム  
オープン  
予熱無  
1段180℃  
25～32分

使用付属品

黒皿 中段

テーブルプレート

給水タンク

満水



材料 (12個分)

① 卵 ..... 1 個  
② 砂糖 ..... 20g  
はちみつ ..... 10g  
チョコレート ..... 15g  
③ 重曹 ..... 小さじ 1/2  
④ 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 (砕く) ..... 適量

作りかた

① 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。  
② 容器に①を入れ、泡立て器ですり混ぜ [レンジ500W] 約30秒 で加熱する。  
→P.46～48  
③ 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。  
④ ③が冷めてから合わせた④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。  
⑤ 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。  
⑥ さらに手に粉をつけて生地を丸くのぼしあんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。  
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℃ 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200W  
約2分  
(下ごしらえ)  
オープン  
予熱無  
1段180℃  
28～34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 (12個分)

① 卵 ..... 1 個  
② 砂糖 ..... 小さじ 1  
粉末黒砂糖 ..... 20g  
バター ..... 10g  
はちみつ ..... 40g  
生クリーム ..... 大さじ 1 1/2  
③ 重曹 ..... 小さじ 1/2  
④ 水 ..... 小さじ 1  
小麦粉 (薄力粉) ..... 120g  
あん (12 等分する) ..... 300g

作りかた

① 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。  
② 容器に①を入れ、泡立て器ですり混ぜ [レンジ500W] 約30秒 で加熱する。  
→P.46～48  
③ バターを [レンジ200W] 約1分 で加熱して溶かす。  
④ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。  
⑤ ④が冷めてから合わせた⑤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℃ 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。

手動

黄金いも

手動決定

あたためスタート

レンジ200W  
約2分  
(下ごしらえ)  
オープン  
予熱無  
1段180℃  
28～34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 (10個分)

① さつまいも (ゆでて裏ごしした物) ..... 300g  
砂糖 (湯大さじ 3 で溶く) ..... 60g  
小麦粉 (薄力粉) ..... 150g  
② 砂糖 ..... 80g  
③ 卵 (溶きほぐす) ..... 大さじ 2 強  
水あめ ..... 15g  
重曹 (水小さじ 1 弱で溶く) ..... 小さじ 1/2  
シナモン ..... 適量  
卵黄 ..... 少々  
黒ごま ..... 適量

作りかた

① ①を合わせてねり混ぜ、5 等分して俵形に丸める。  
② ②を容器に入れて混ぜ合わせてテーブルプレートに置き [レンジ200W] 約2分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱して冷やす。合わせた③を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5 等分する。  
③ 手粉 (分量外) をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、ナナメに2つに切り、切りくちに卵黄を塗ってごまをつける。切りくちを上にして底にかるく小麦粉 (分量外) をつける。  
④ オープンシートを敷いた黒皿に並べ、 中段 にセットし オープン 予熱無 1 段 180℃ 28～34分 で加熱する。

「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

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク

空

材料 (4個分)

① 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

① 容器に①を合わせて入れ、粉ゼラチンは水でしとらせておく。  
② 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。  
③ 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庫で冷やしかため、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照し、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照し、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照し、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

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク

空

焼き色はつきません

フルーツ大福

あべ川もち

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) 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ったもちを広げ、その上にひとくち大に丸めたあん好みのフルーツ (いちご・甘栗など) をのせて包み込む。

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ (約50g) に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ [レンジ600W] 約40秒 で加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.46～48

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

【ひとくちメモ】  
●皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

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

レンジ  
→P.34、35

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安(200mL) 約 1 分 30 秒



作りかた

牛乳はマグカップまたはコップに入れて「3 牛乳」であたためる。

【ひとくちメモ】

- 牛乳のあたためのコツ →P.35

応用3 ホットチョコレート

仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 約 2 分  
(下ごしらえ)

レンジ|200W| 2分~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 であたためてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

オート4 酒かん

レンジ  
→P.34、35

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

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

作りかた

酒をコップまたは徳利に入れて「4 酒かん」であたためる。

【ひとくちメモ】

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

応用6 ごはんのあたため

レンジ  
→P.36、37

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

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ラップなどのおおいをしないで「6 スチームあたため」であたためる。

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  
シューマイや焼きそばなど ..... 100 ~ 500g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ラップなどのおおいをしないで「6 スチームあたため」であたためる。

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

レンジ  
→P.36、37

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 1 個(約 120g) 約 2 分



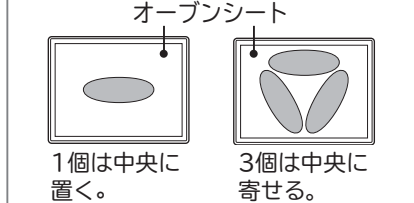
材料(1個分)  
焼きそばパンやハンバーガーなど ..... 1 個

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。

7 総菜パンあたためのコツ

- 1回にあたためられる分量は市販の室温や冷蔵で保存した総菜パンで1個(100g以上の物)~3個までです。



●冷凍のパンはあたためることができません

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あたため」では熱くなり過ぎます
- 皿などの容器は使わない

加熱し過ぎの原因になります。ラップまたはオープンシートを使います。

●加熱が足りなかったときは

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

オート9 中華まんあたため

レンジ  
→P.36、37

使用付属品  
焼網  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 1 個(約 100g) 約 7 分



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。

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。
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。 いかにやえび、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、カレーなどトロみのある物は、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

オート10 天ぷらあたため

レンジ  
→P.36、37

使用付属品  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル  
焼網  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安(200g) 約 14 分

材料

天ぷらまたはフライ ..... 100 ~ 500g

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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血をのせ過熱水蒸気|オープン|予熱無|180℃|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ベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

## 応用 12 ほうれん草のおひたし

レンジ

→P.40, 41

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク 空

加熱時間の目安 約 2 分



**材料 (4人分)**  
ほうれん草 ..... 200g  
糸がつお、しょうゆ ..... 各適量

### 作りかた

①ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



②葉先と根元を交互に重ねてラップでピッタリ包む。



③ **12 葉・果菜** で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつおのをせ、しょうゆを添える。

## 応用 12 もやしのナムル

加熱時間の目安 約 3 分



**材料 (4人分)**  
もやし ..... 200g  
ピーマン (せん切り) ..... 1 個  
赤パプリカ (せん切り) ..... 小 1 個  
④ しょうゆ、酢 ..... 各大さじ 1  
砂糖、ごま油 ..... 各小さじ 1

### 作りかた

①野菜を合わせてラップで包み **12 葉・果菜** で加熱し、水けを切る。  
②①を混ぜ合わせた④であえる。

## 応用 12 白菜のナムル

### 材料・作りかた

もやしのかわりに白菜 (200g) を、もやしのナムルの調味料④であえる。

## 応用 12 キャベツの酢漬け

加熱時間の目安 約 2 分



**材料 (4人分)**  
キャベツ (ひとくち大に切る) .. 200g  
酢 ..... 大さじ 2  
しょうゆ ..... 大さじ 1  
④ 砂糖、ごま油 ..... 各小さじ 1/2  
ラー油、赤とうがらし (小口切り) ..... 各少々

### 作りかた

①キャベツをラップで包み **12 葉・果菜** で加熱し、水けを切る。  
②容器に④を合わせて入れ **レンジ 600W 20~40 秒** で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。  
→P.46~48

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

## 応用 12 白菜の酢漬け

### 材料・作りかた

キャベツのかわりに白菜 (200g) を、キャベツの酢漬けの調味料④であえる。

## 応用 12 野菜サラダ

加熱時間の目安 約 5 分



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

### 作りかた

①カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み **12 葉・果菜** で加熱し、水に取って色止めをする。



②アスパラガスはかたい部分を切り取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み **12 葉・果菜** で加熱し、水に取って色止めをする。

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

## 応用 13 酢ごぼう

加熱時間の目安 約 5 分

レンジ

→P.40, 41

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク 空

加熱時間の目安 約 5 分



**材料 (4人分)**  
ごぼう ..... 200g  
白すりごま ..... 大さじ 3  
④ 酢、砂糖 ..... 各大さじ 1 1/2  
しょうゆ、みりん ..... 各大さじ 1/2  
塩 ..... 少々

### 作りかた

①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm 長さに切って酢水に付ける。酢 (分量外) をふりかけてラップで包み、**13 根菜** で加熱し、塩少々 (分量外) をふる。  
②混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉 (分量外) をふる。

## 応用 12 応用 13 イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約 11 分



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

### 作りかた

①さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み **12 葉・果菜** で加熱してざるに取る。  
②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。**13 根菜** で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにする。  
③ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。  
④レモン以外の材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

## 応用 13 ポテトサラダ



### 材料・作りかた

さいの目に切ったじゃがいも (中 2 個分) とにんじん (小 1 本分) をそれぞれラップで包み **13 根菜** で加熱し、きゅうりのさいの目切り (1 本分) と合わせ、マヨネーズ (適量) と塩、こしょう (各少々) であえる。

## 12 葉・果菜 13 根菜 のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを  
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
- 材料に合ったアク抜きを  
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水けを切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱  
皿などは使いません。
- 加熱が足りなかったときは  
**レンジ 600W** で様子を見ながら加熱します。→P.46~48



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。

## 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

ウ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  
メニュー一覧 ..... 129  
お総菜のあたたため ..... 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  
キャベツの皮シューマイ ..... 97  
キャベツの酢漬け ..... 150  
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

## こ

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  
ココナッツのコンフィチュール ..... 116  
ごはん (炊飯) ..... 109  
ごはんのあたたため ..... 148  
五目おこわ ..... 110  
コンフィチュール ..... 116、117

## 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  
シーフードピザ ..... 125  
塩釜焼き ..... 80、85  
塩キャラメルクリーム ..... 145  
塩ざけ ..... 84  
塩さば ..... 84  
塩焼きとり ..... 82  
市販のピザ ..... 124  
市販の冷凍グラタン ..... 90  
シフォンケーキ (プレーン) ..... 132  
絞り出しクッキー ..... 138  
シャンピニオン ..... 121  
シュークリーム ..... 144  
10 分煮物 ..... 106、107  
ショコラロールケーキ ..... 135  
白身魚の姿蒸し ..... 97  
白身魚のフライ ..... 103  
シンプルパン ..... 118

## 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

## そ

総菜パンあたたため ..... 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  
中華まんあたたため ..... 149  
チョコガナッシュクリーム ..... 135  
チョコチップマフィン ..... 137  
チョコバナナケーキ ..... 136  
チョコまんじゅう ..... 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

## と

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  
鶏ハムの簡単蒸し ..... 98  
鶏もも肉のバーベキュー ..... 82  
とんカツ ..... 103  
とん汁 ..... 108

## な

なしのコンフィチュール ..... 116  
なすとトマトのチーズグラタン ..... 92  
生さけの塩焼き ..... 84  
生さばの塩焼き ..... 84

## に

肉じゃが ..... 104  
肉豆腐 ..... 107  
2 品同時オープン ..... 128、129

## は

バーベキュー ..... 82  
梅肉ソース ..... 98  
パウンドケーキ (プレーン) ..... 136  
白菜の酢漬け ..... 150  
白菜のナムル ..... 150  
バターロール ..... 122  
ハンガリアンポテト ..... 88  
ハンバーグ (標準) ..... 78  
ハンバーグ (ヘルシー) ..... 78

## ひ

ピースごはん ..... 109  
ピーナッツクッキー ..... 138  
ビーフハンバーグ ..... 78  
ピーマンの肉詰め ..... 79  
ピザ (クリスピーピザ) ..... 124  
ピザトースト ..... 126  
ピザ (パン生地) ..... 125  
ひとくち焼き豚 ..... 76

## ひ

干物いろいろ 3 種 (あじの開き、  
やなぎかえい、赤魚など) ..... 84  
ヒレカツ ..... 102

## ふ

ブール ..... 121  
豚肉とキャベツの辛みそいため ..... 94  
豚肉のごまみそ焼き ..... 83  
豚肉の蒸し物 ..... 97  
豚のアジア風簡単蒸し ..... 99  
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  
プチパイ ..... 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

## へ

ベーكد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  
ポークグリル ..... 76  
ポーロ ..... 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
蒸しチョコレートケーキ	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。

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

●保証期間は、お買い上げの日から 1 年です。  
ただし、マグネトロンについては 2 年です。

## 補修用性能部品の保有期間

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

## 修理を依頼されるときは 出張修理

➡P.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プンレンジ
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い上げの販売店へ


なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。  
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87  
(受付時間) 9:00～19:00 (月～土)、9:00～17:30 (日・祝日)  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34  
(受付時間) 9:00～17:30 (月～土)、9:00～17:00 (日・祝日)  
年末年始は休ませていただきます。  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 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  出張修理のWeb受付 ボタンより入力画面にお進みください。  
(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。
- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

保証とアフターサービス  
「ご相談窓口」

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 消 費 電 力	1,450W
レ ン ジ 高 周 波 出 力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
ジ 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 ン	消費電力1,370W（ヒーター1,330W）
温 度 調 節 範 囲	発酵、100～230℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
外 形 寸 法	幅495×奥行465×高さ394mm
加 熱 室 有 効 寸 法	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
オーブ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でご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話（ ）－

ご購入年月日

年 月 日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このようなこと  
はありませんか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 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。
- 過熱水蒸気オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

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プンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

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