

**HITACHI**  
Inspire the Next



鶏のから揚げ



パールホワイト(W)

熱風2段ピッグオーブン  
**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。

# 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-MV200**



お好み焼き

# はじめに

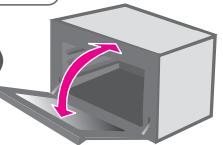
## 電源を入れる

### コンセントにプラグを差し込み、 ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、  
電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

「電源の入れかた」 → P.14

ドア開閉 → 電源「入」



## 重量センサーの 「0点調節」をする

### 加熱室底面にテーブルプレートを セットし、トリガルを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<sup>※1</sup>)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」することで、良い仕上がりを保つことができます。

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



## オートメニューを使った上手なあたため

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

この他にも食品の種類に適したオートメニューもあります。

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

# もくじ

## まず確認

ご使用前に必ずお読みください

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

## 使いかた

### ご使用前の準備

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

## オートメニュー

あたためる	27~37
・あたためコースかんたんガイド	27
・常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため	28, 29
1 あたため	
・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため	30, 31
2 冷凍ごはん 5 解凍あたため	
・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品 (ごはん・お総菜など)の同時あたため	32
1 あたため	
・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品 (冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため	33
8 冷凍(左)と冷蔵(右)	
・飲み物のあたため、スチームでふくらあたため、 過熱水蒸気でパリッとあたため	34~37
3 牛乳 4 酒かん 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 10 パリッとあたため(冷蔵)	
11 パリッとあたため(冷凍) 12 天ぷらあたため	
下ごしらえする	38~41
・肉や魚の解凍	38, 39
13 解凍	
・野菜の加熱(ゆでる)	40, 41
14 葉・果菜 15 根菜	
調理する	42~45
・予熱「無」メニューの調理	42
16 スープパスタ 17 さけのホイル焼き 19 肉じゃが	
20 茶わん蒸し 21 簡単パン 24 スポンジケーキ	
25 蒸しチョコレートケーキ 26 柔らかプリン	
27 塩ざけ 28 さんまの塩焼き 29 さけのムニエル	
30 鶏手羽中のグリル 31 ポークグリル 32 お好み焼き	
33 トースト 36 焼き豚 37 ローストビーフ 38 スペアリブ	
39 グラタン 40 焼きそば 41 白身魚の姿蒸し	
42 豚肉の蒸し物 43 焼きいも 44 自家製食品	
48 オーブン天ぷら 49 ヒレカツ 50 チキンカツ 51 えびフライ	
52 簡単蒸し物 53 10分焼き物 54 10分煮物	
55 簡単朝食セット 56 肉と野菜の2段 57 魚と野菜の2段	
58 冷凍から焼き物(肉) 59 冷凍から焼き物(魚)	
標準調理(「ヘルシー」調理も選べます)	
45 ハンバーグ 46 鶏のハーブ焼き 47 鶏のから揚げ	
・予熱「有」メニューの調理 ヘルシー調理	43
45 ハンバーグ 46 鶏のハーブ焼き 47 鶏のから揚げ	
・予熱「有」メニューの調理	44, 45
18 焼き野菜 22 フランスパン 23 クリスピーピザ	
34 ステーキ 35 ローストチキン	

## 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	60~63
・本体のお手入れ	60
・臭いが気になるとき(脱臭)	60
・パイプの水抜きのしかた	61
・加熱室の清掃のしかた	61
・付属品のお手入れ	62, 63

## お困りのときは

うまく仕上がらないとき	64~67
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	179

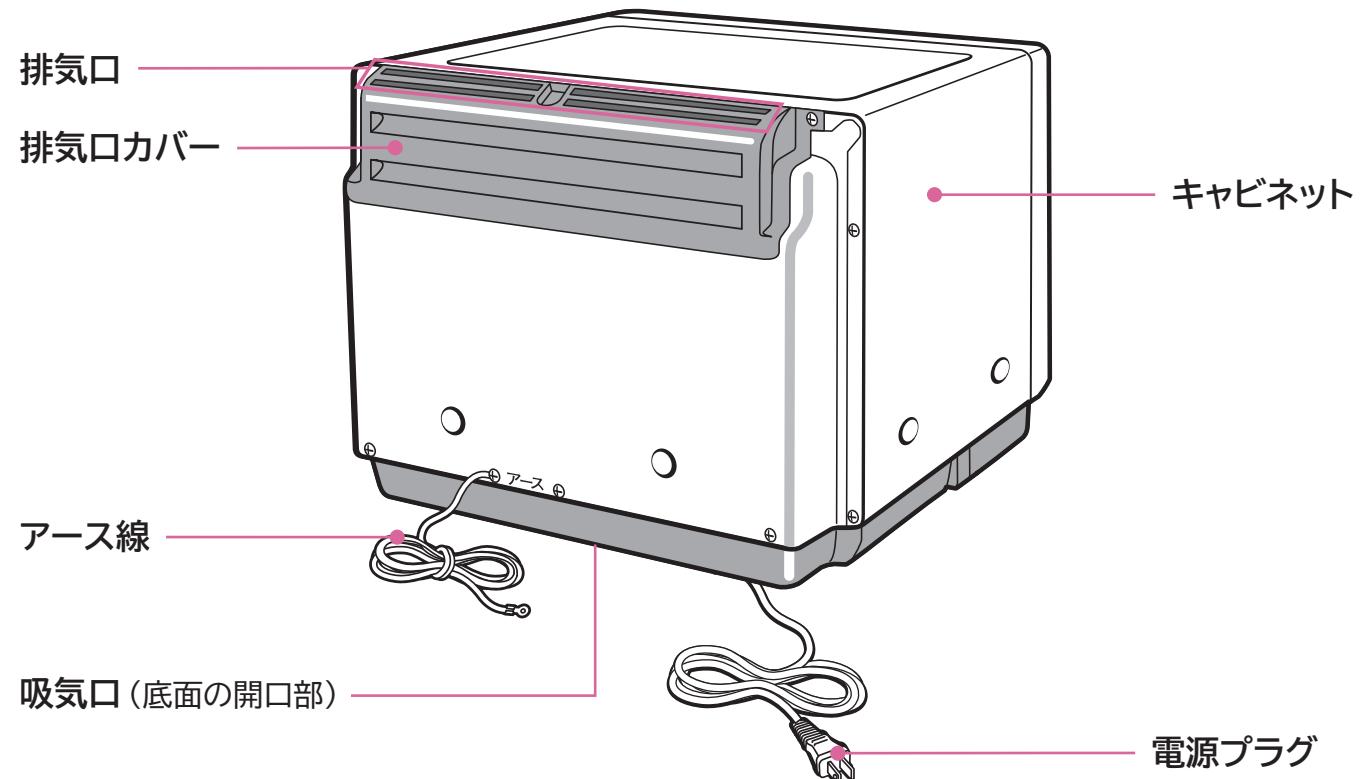
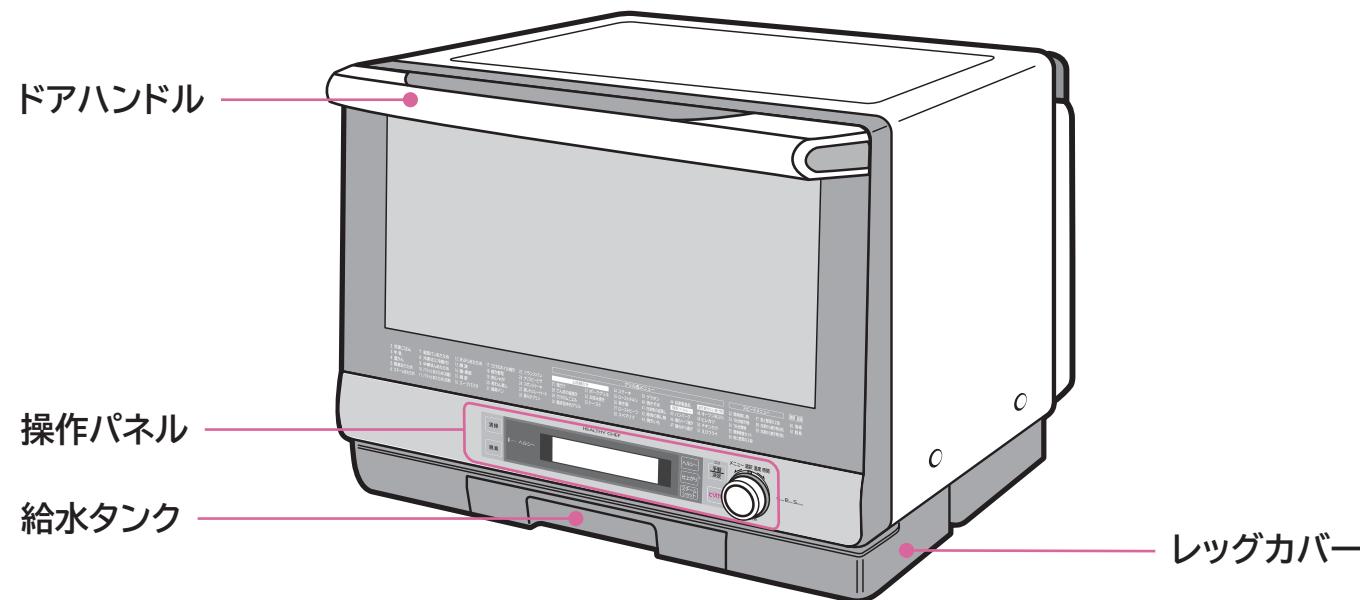
## 料理集

→ P.72~178

もくじ	72~76
さくいん	176~178
ノンフライメニュー(油を使わない)	114~117

# 各部のなまえ

まず確認



## 黒皿用の「取っ手」(別売品)

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

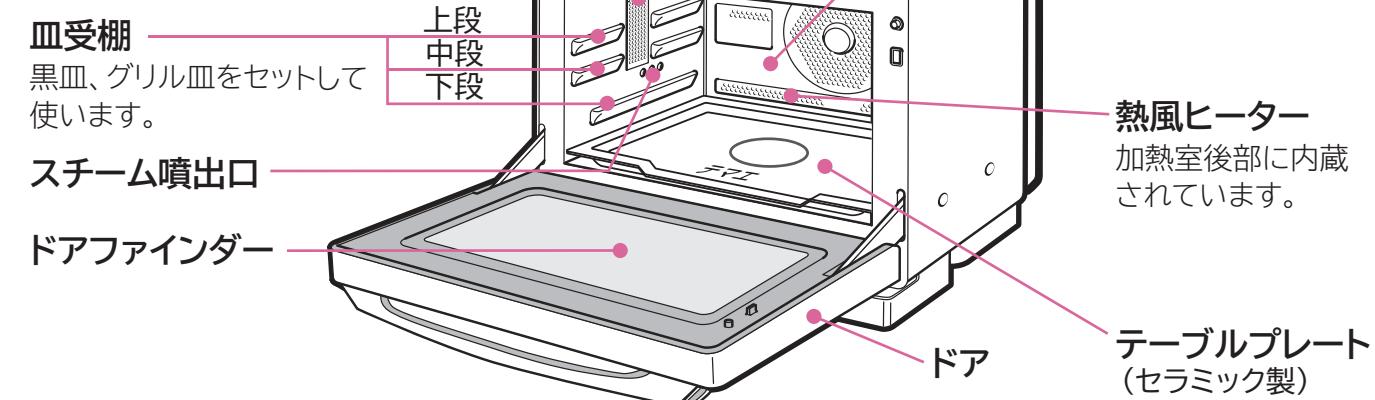
厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します。

2013年7月現在

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

## 庫内灯

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



## スチームボイラー

水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

## 付属品

付属品の使いかた ➡ P.20~24

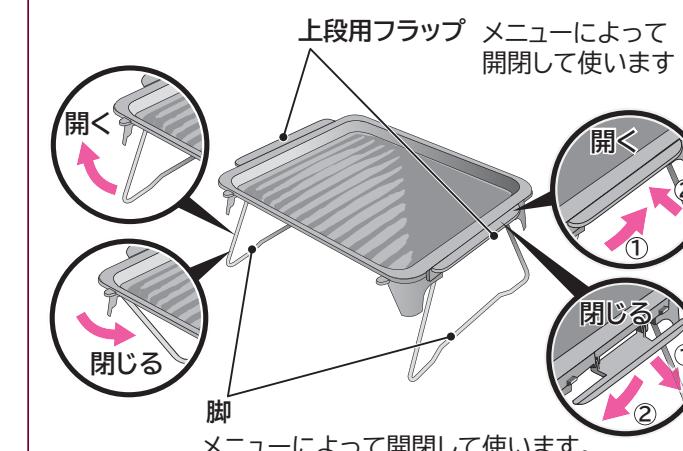
■テーブルプレート 調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。  
(セラミック製)



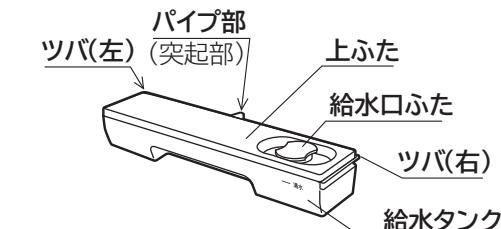
■黒皿(2枚) 調理メニューにより皿受棚にセットして使います。  
(鋼板製)



■グリル皿 表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼り付けられています。  
調理メニューによりテーブルプレートに置くか皿受棚上段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本体にセットします。



- クッキングガイド(本書)
- カンタンご使用ガイド
- 保証書

# 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。

## ヘルシーボタン

45ハンバーグ～47鶏のから揚げを「ヘルシー」調理にするとときに押します。→P.43

## 手動／決定ボタン

手動調理の加熱の種類、温度、時間を押して決定します。→P.46～59

## 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、温度などを回して設定します。

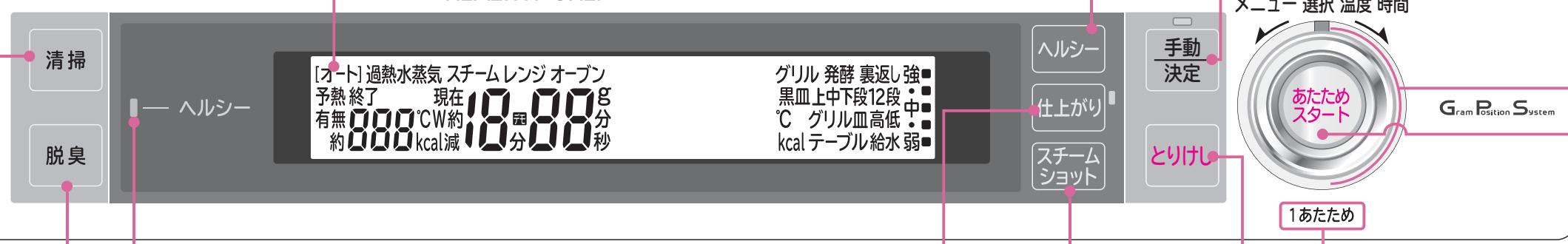
2 冷凍ごはん	7 総菜パンあたため	12 天ぷらあたため	17 さけのホイル焼き	22 フランスパン
3 牛乳	8 冷凍(左)と冷蔵(右)	13 解凍	18 焼き野菜	23 クリスピーピザ
4 酒かん	9 中華あたため	14 葉・果菜	19 肉じゃが	24 スポンジケーキ
5 解凍あたため	10 パリッとあたため(冷蔵)	15 根菜	20 茶わん蒸し	25 蒸しショコレートケーキ
6 スチームあたため	11 パリッとあたため(冷凍)	16 スープパスタ	21 簡単パン	26 柔らかプリン

## グリル皿メニュー

上段棚のせ		
27 塩だけ	31 ポークグリル	34 ステーキ
28 さんまの塩焼き	32 お好み焼き	39 グラタン
29 さけのムニエル	33 トースト	44 自家製食品
30 鶏手羽中のグリル		油を使わない揚げ物
		35 ロースチキン
		40 焼きそば
		48 オーブン天ぷら
		36 焼き豚
		49 ヒレカツ
		45 ハンバーグ
		50 チキンカツ
		37 ローストビーフ
		46 鶏のハーブ焼き
		38 スペアリブ
		43 焼きいも
		47 鶏のから揚げ
		51 えびフライ

## スピードメニュー

清掃/脱臭
52 簡単蒸し物
57 魚と野菜の2段
60 清掃
53 10分焼き物
58 冷凍から焼き物(肉)
61 脱臭
54 10分煮物
59 冷凍から焼き物(魚)
55 簡単朝食セット
56 肉と野菜の2段



## 清掃ボタン

[60清掃]を呼び出すときに押します。→P.61

## 脱臭ボタン

[61脱臭]を呼び出すときに押します。→P.60

## ヘルシー表示

「ヘルシー」調理が選択されていることを点灯して表示します。→P.43

## 仕上がりボタン

オートメニューの仕上がりの設定を行います。→P.19

## 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。「レンジ」、「過熱水蒸気」を使用する手動調理では使用できません。→P.57

## 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が消灯します。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などに調理を再開するときにも押します。

# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

**危険** 「死亡または重傷を負うおそれがある」という内容です。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」という内容です。

**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」という内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。



「警告や注意を促す」内容です。



してはいけない「禁止」内容です。



実行しなければならない「指示」内容です。

## 製品内部には高圧部があります

### 危険

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



修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない  
火災・感電・けがの原因になります

故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください



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



## 電源プラグ・電源コード・コンセントは

### 警告

**ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない**  
感電のおそれがあります



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



電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む  
感電・発火・火災の原因になります



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



電源プラグ、電源コードを傷つけない  
感電・発火・火災の原因になります

傷つけのおそれのある取り扱い例  
●加工する ●束ねる  
●無理に曲げる ●重い物をのせる  
●引っ張る ●挟み込む  
●ねじる



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



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

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



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

## 据え付けは

### 警告

#### 次のような場所では使用しない

オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

●幼児の手の届く場所  
事故・やけど・けがの原因になります

●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く

●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



#### 本体の上にスプレー缶などの物を置かない

オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形することがあります

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

### 注意

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

#### 水平で丈夫な場所に据え付ける

不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

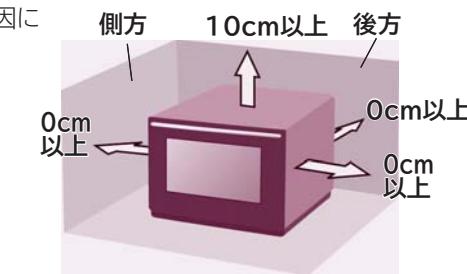
#### 本体と壁の距離は下表の距離以上にあけて据え付ける

距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

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

「消防法 設置基準」組込型



#### 周囲の保護のために

周囲が熱に弱い壁材や家具でない場合・コンセントが排気口近傍にない場合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ても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

## アース線は

### 警告

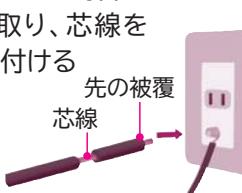
#### アースを確実に取り付ける

感電や漏電の原因になります

コンセントにアース端子がある場合はアース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける



アース線を接続せよ



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

●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています  
➡P.13

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

### 警告

- 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない  
やけど・感電・けがの原因になります
- 調理の目的以外には使用しない  
やけど・けが・火災の原因になります
- 食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する  
発火・火災の原因になります

### 注意

- ドアに物を挟んだまま調理しない  
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります
- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない  
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります  
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください  
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください (P.13)  
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください (P.179)
- 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない  
発火・火災の原因になります
- 空焼き(61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(60清掃)と空焼き(61脱臭)運転を含む**

### 警告

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

### 注意

- ドアを開けるときはのぞき込まない  
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- 高温のドアファインダー(ドアガラス)やテーブルプレートなどに水をかけない  
割れるおそれがあります
- 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿などに直接触れない  
やけど・けがの原因になります
- 接触禁止
- 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使用する  
直接触ると、やけど・けがの原因になります
- ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する  
やけど・けがの原因になります

### 警告

- 食品以外は加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります  
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください
- 次のような状態のまま加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります
  - 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
  - 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
  - びんや容器にふたや栓などをした状態
  - 缶詰の缶のままの状態
  - 市販のレトルト食品の袋のままの状態  
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープははがし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください
- 食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする  
発火や沸とう・突然の沸とう(突沸)の原因になります
  - 少量の食品(100g未満)は手動調理のレンジ500W以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
  - オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
    - ・少量の食品(100g未満)は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する
    - ・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
  - 手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する
- 次の食品は、加熱前と加熱後によくかき混ぜ、加熱室から取り出すときは、静かに取り出す  
加熱中や加熱後に突然沸とうして飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
  - 飲み物(水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など)
  - とろみのある物(カレー・シチューなど)
  - 油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)
- 殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する  
破裂して、やけど・けがの原因になります
- 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない  
故障・発火の原因になります
- 金属製の次の物は使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります
  - 付属品の黒皿・グリル皿  
(オートメニューの一部は除く)
  - 金ぐしゃ金属の調理用具
  - 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

## 安全上のご注意(つづき)

## ! 注意

 オートメニュー、手動調理のグリル加熱以外には使用しない  
破損・溶解・変形の原因になります

 グリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない  
破損・溶解・変形の原因になります  
ただし、本書に記載されているドライハーブ、トーストでは使用できます

 調理直後、素手でグリル皿に触らない  
やけどの原因になります  
オートメニューのレンジ加熱でも熱くなります

 脚は「カチッ」と音がするまで確実に開いてから使用する  
不十分な開きかたでは転倒の原因になります

 2.5kg以上の物をのせない  
破損・変形の原因になります

 加熱室壁面に接触させない  
火花(スパーク)で故障の原因になります

 取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す  
すり落ちて、破損の原因になります  
グリル皿の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使用する

## 給水タンクは

## ! 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  
オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

 热湯につけたり、热湯消毒などはしない  
破損・変形の原因になります

## お手入れをするときは

## ! 警告

 電源プラグを抜いてから行う  
差し込んだままでは、感電の原因になります

電源プラグを抜く

 本体各部や付属品などが冷めてから行う  
熱いとやけどの原因になります

 加熱室底面の保護カバーは取り外さない  
けが・故障の原因になります  
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

## 異常・故障時は

## ! 警告

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

**異常・故障の例**

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

## 初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順 ➡ P.13~15 に従って確実に確認と準備をしてください。

## 据え付けの確認 ➡ P.9

■設置の際は右図に従って放熱スペースをあけてください

■本体の背面は、壁や家具などにピッタリつけていても大丈夫ですが、次のことを確認してください

●壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。

壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合があります。壁面から少しき間を開けてください。

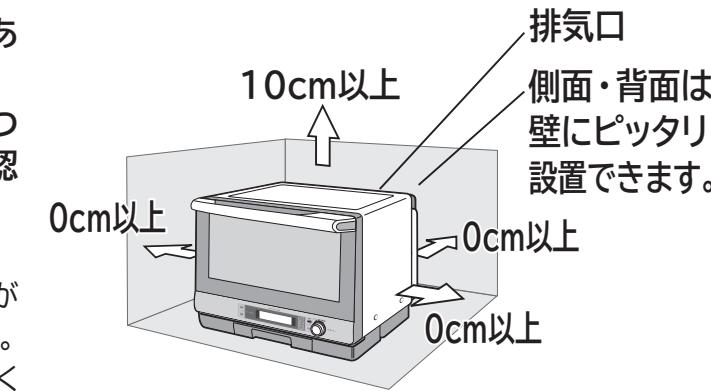
●背面の壁がガラスの場合、20cm以上間を開けてください。近いと温度差が割れることがあります。

■熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください

■底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください

■水平で丈夫な場所に据え付けてください

■本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください  
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。



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

## 転倒防止金具セット(別売品)

2013年7月現在  
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。

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,050円(税抜1,000円)
15~22cm	MRO-N80 016	1,050円(税抜1,000円)

## ! 注意

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

## お願い

医療用ベ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

まず確認

- 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

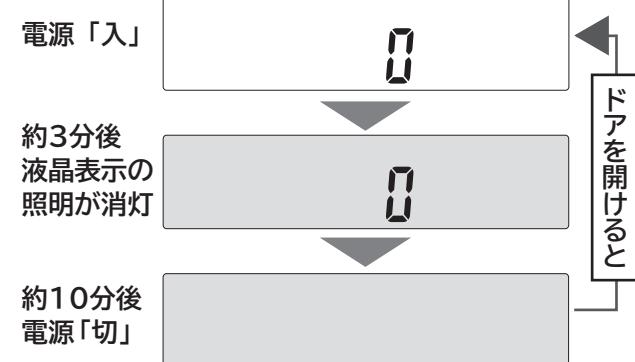
- 2** ドアを開閉する

「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。

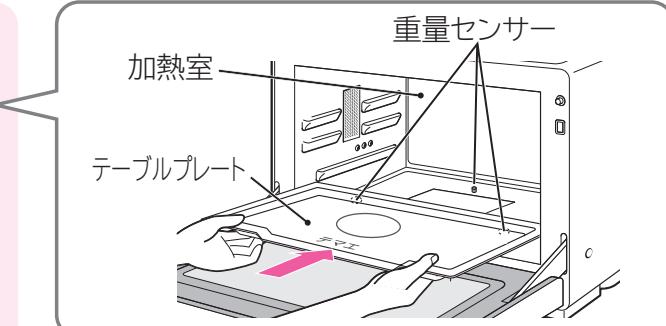
待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、  
再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。



# 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。

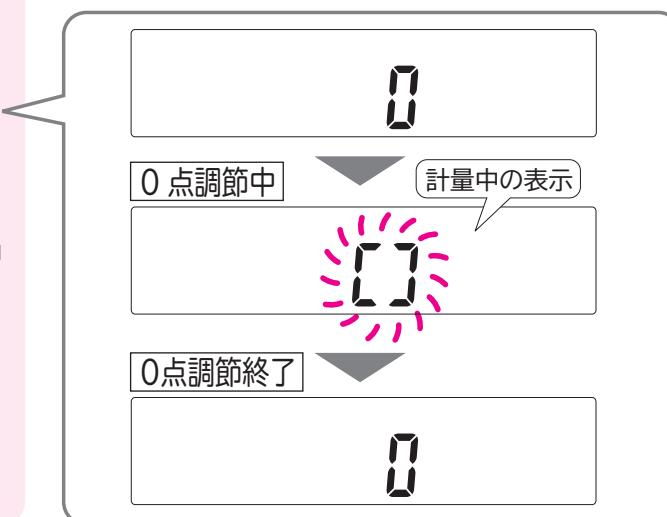


- 2** 表示部に「0」が表示されていることを確認する

**とりか** 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

61脱臭

まず確認

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

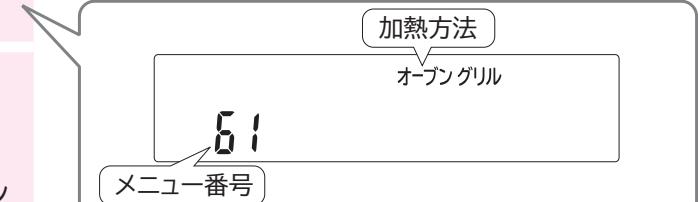
- 準備** 加熱室を空の状態にして  
ドアを閉める

- 1** **脱臭** を押す



- 2** **あたためスタート** を押してスタートする

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



**終了音が鳴ったら終了です**

空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。



## ⚠ 注意

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない

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

空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す

煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

加熱室が冷めてから使用する

# 終了音の変更のしかた

終了音をメロディー音とブザー音、無音から選択します。

- 準備** ドアを開閉する  
表示部に「0」を表示させる。

- 1** **ヘルシー** を押す

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

変更後の音が鳴り、表示部に「0」が表示されると変更が完了です。

無音を選択した場合は「ピッ」と鳴ります。

# 使える容器・使えない容器

○は使える。  
✗は使えない。

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

まず確認

まず確認

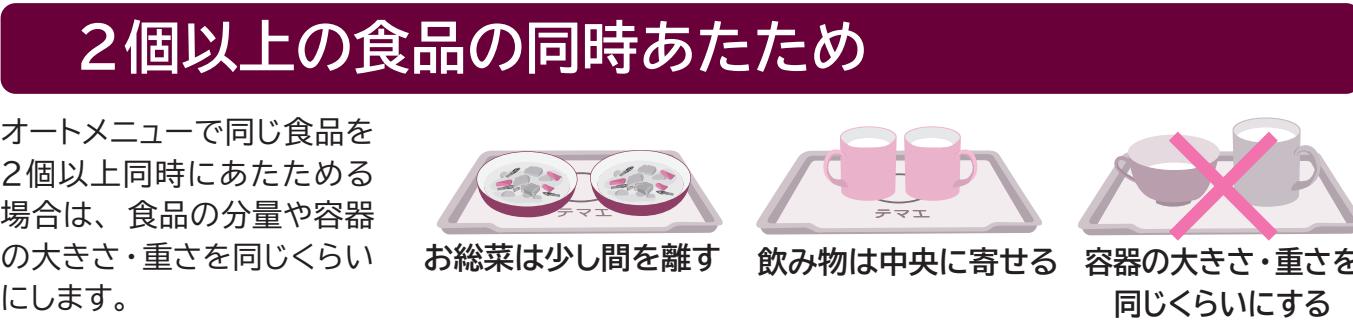
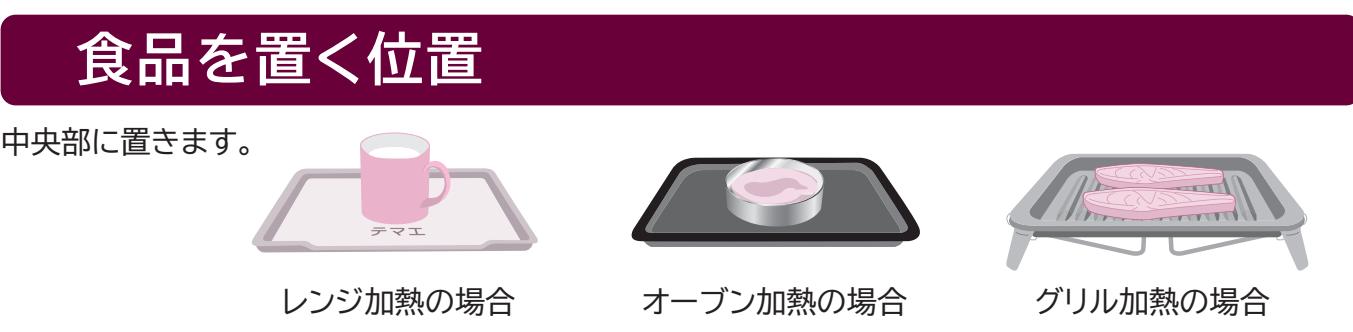
プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
○	耐熱性のある プラスチック容器 ポリプロピレン製など	✗	他の プラスチック容器	○	耐熱性のある 陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	○	日常使っている 陶器・磁器 茶わん・皿など	○
✗	耐熱温度が140℃以上 の物で、「電子レンジ 使用可」の表示のある 物を使います。  ただし、砂糖、バター、 油を使った料理は高温 になり、容器が変形して 使えません。  ただし、[13解凍] のとき にだけ、発泡スチロール のトレーが使えます。	○	耐熱温度が140℃未満 の物（ポリエチレン、スチ ロール樹脂など）や耐熱 温度が高くて電波で 変質する物（メラミン、 フェノール、ユリア樹脂、 アルミなどで表面加工 した樹脂など）は使えま せん。  ただし、[13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。		○	○
	耐熱温度が140℃以上 の物で、「電子レンジ 使用可」の表示のある 物を使います。  ただし、砂糖、バター、 油を使った料理は高温 になり、容器が変形して 使えません。  ただし、[13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、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。	○
✗	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、「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、取手がプラス チックの物は使えません。  ただし、硫酸紙や オーブンシート・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	100g~900g	
	 手動調理で	 オートメニューか手動調理で	 食品を容器に入れたとき 7~8分目になる容器が目安 食品の分量と同じくらいの重さが目安

調理する	オートメニュー	オートメニューは、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
	 メニュー/選択/温度/時間 あたためスタート	

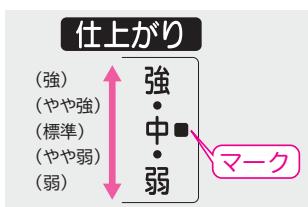


オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

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

## オートメニューの仕上がり調節

仕上がり調節(あたため加減や焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、好みで調節できます。調節は、仕上がりランプ点灯中に「仕上がり」を押してマークを希望の位置に合わせます。  
[3牛乳]と[4酒かん]は前回の仕上がり設定を記憶しています。



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

## 調理中の仕上がり状態確認

調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに

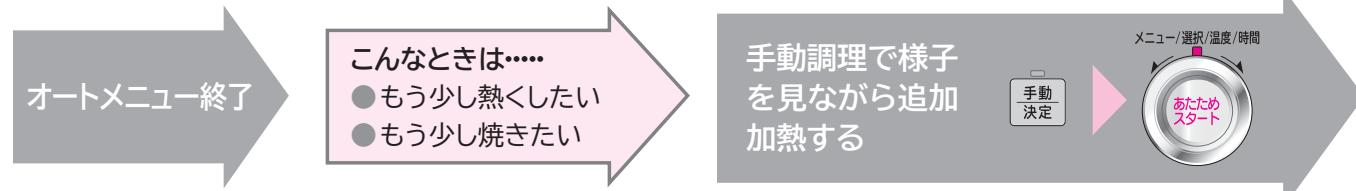


開閉するときは短時間に  
■温度を下げないためです。  
■ドアを開けると調理は中断されます。



## 調理後の追加加熱

追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

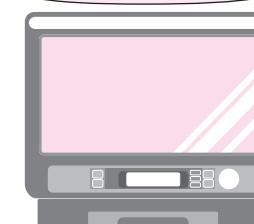


## 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

■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)

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



■オーブン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿、グリル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、両手で取り出す

■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける



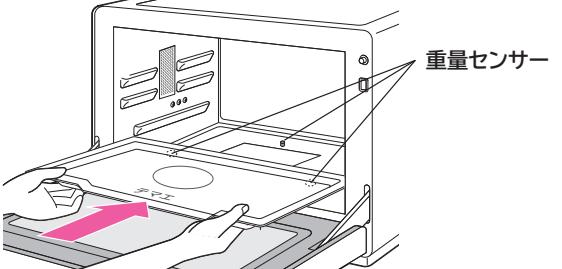
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意するやけどの原因になります

# 付属品の使いかた

## テーブルプレートの使いかた

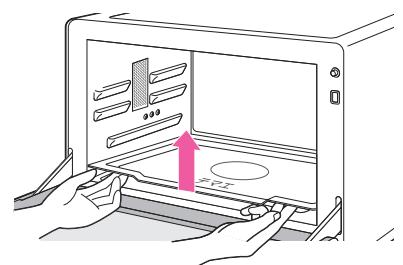
### セットのしかた

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



### 取り外しかた

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



### 注意

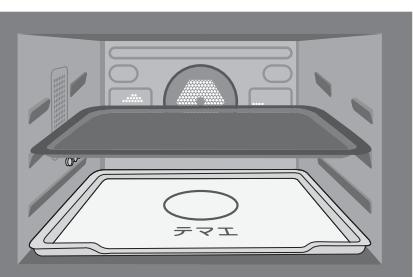
### !

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用します  
メニューによって上段・中段・下段を選択して使い分けます。

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



### !

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

### 注意

## 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。



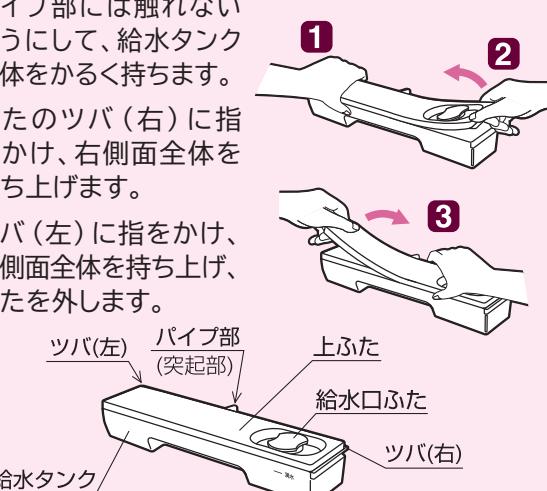
レッグカバー

### 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。  
給水口から見える棒（満水ゲージ）が隠れる位置が満水位置です。

3 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み、右に回して閉めます。

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

### 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

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

### 注意

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

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

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

## お願い

■給水タンクを5°C以下の環境では使用しないでください。

スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

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



・アルカリイオン水  
・浄水器の水



・ミネラルウォーター  
・井戸水など

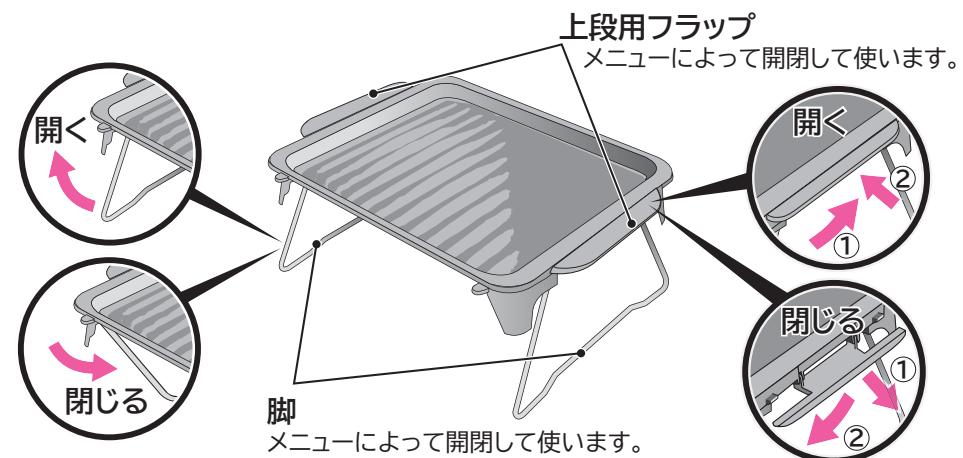
■スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。 ➡ P.60, 61  
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

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

■使用しない場合は、空にして本体にセットしておいてください。

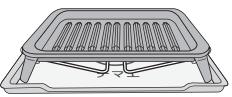
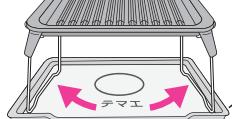
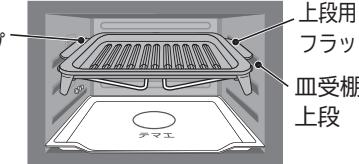
# 付属品の使いかた(つづき)

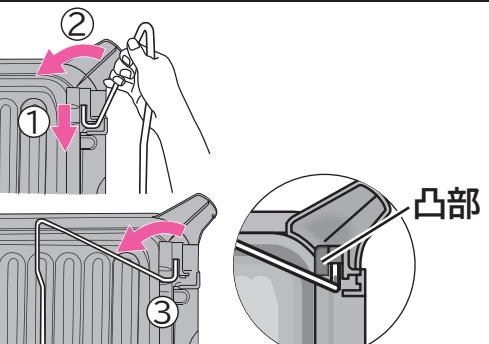
## グリル皿の使いかた

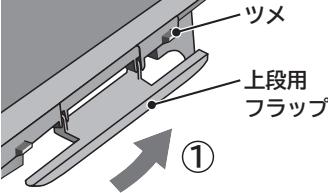
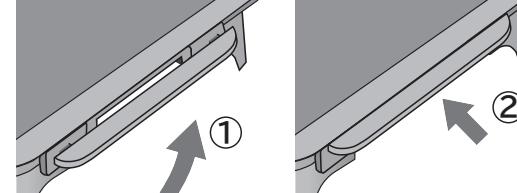


グリル皿はオートメニューと手動調理のグリル加熱で使用します。

使いかた

	テーブルプレートにセットして調理するメニュー	皿受棚の上段にセットして調理するメニュー
セットのしかた	<p>①「グリル皿・低」 脚を閉じる・上段用フランプを開じる</p>  <p>②「グリル皿・高」 脚を開く・上段用フランプを開じる</p>  <p>③「グリル皿・上段」 脚を閉じる・上段用フランプを開く</p> 	

脚の開閉のしかた	
<p>●脚の開きかた 「カチッ」と音がするまでゆっくりと開きます。 無理に開くと破損するおそれがあります。</p>	<p>●脚の閉じかた グリル皿を裏返しにして水平な台の上に置き、脚の前後の取付部付近の一方を ①図のように握って手前に引いて ②内側に倒して折りたたみます。 ③脚がグリル皿にかるく接触するまで倒します。 (凸部に当たり固定されます。) 無理に閉じると脚の取付部が破損することがあります。</p> 

上段用フランプの開閉のしかた		
<p>●上段用フランプの開きかた ①フランプを回転させながら止まるまで上げる</p> 	<p>②グリル皿の内側に向かってスライドさせてツメに載せる</p> 	<p>●上段用フランプの閉じかた 閉じるときは、開くときの逆に外側に引っぱりだしてから回転させて下げる。</p>

## グリル皿を使うときは

### 注意

オートメニュー、手動メニューのグリル加熱以外には使用しない  
破損・溶解・変形の原因になります

2.5kg 以上の物をのせない  
破損、変形の原因になります

繰り返して調理を行うときはグリル皿を洗い食品カスや脂汚れを落としてから使う  
食品カスや脂汚れが残っていると焦げつきや火花(スパーク)による破損・変形・溶解の原因になります

食品重量が100g未満では使用しない  
破損・溶解・変形の原因になります  
ただし、本書に記載されているドライハーブ、トーストでは使用できます。

グリル皿の出し入れは両手で水平に行う  
グリル皿の落下、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

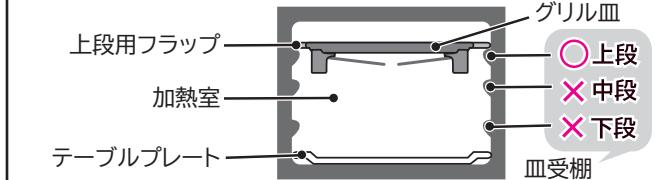


## グリル皿をセットするときは

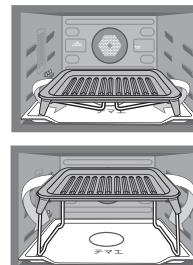
### 注意

脚や上段用フランプを開くときは左右確実に開く  
上段用フランプの片方を開じて皿受棚の上段に入れようとするとグリル皿が落下して、破損・故障の原因になります

上段用フランプを開いてセットするときは皿受棚の上段に入れる  
上段用フランプを開いて皿受棚の中段・下段に入れると、上ヒーターや発熱体の加熱が足りず、うまく仕上がりません



皿受棚の上段に入れるとき以外は上段用フランプを閉じる  
上段用フランプが開いていると、脚が浮いたり、テーブルプレートが押さえつけられて重量を正しく計量できないため、調理がうまく仕上がりません  
そのまま調理をスタートすると「C12」とお知らせ表示が出て、調理を停止することがあります



## グリル皿の取り扱いについて

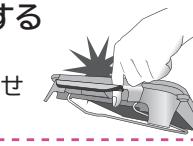
### 注意

熱くなった加熱室内からの取り出しひ厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って取り出す  
食品がすべり、やけどのおそれがあります

上段用フランプや脚を持って運ばない  
駆動部を持つとグリル皿が安定しないため、壁などにぶつけて破損や外れの原因になります



上段用フランプや脚の開閉時には、指を挟み込まないように注意する  
けのおそれがあります  
特に小さいお子様に取り扱いさせないように注意してください



上段用フランプや脚は無理に開閉しない  
無理に開閉すると脚、フランプ取り付け部の破損や脚の変形のおそれがあります



グリル皿に落下などの衝撃をあたえない  
グリル皿、脚の破損・変形や脚がずれるおそれがあります

使いかた



# 調理の手順

## オートメニュー

調理の方法は

### あたためる

- ① 1 あたため → P.28、29
- ② 食品の種類に適したあたため → P.30~37
- ③ 解凍・下ゆで → P.38~41

### 調理する

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

操作の手順は

### ① 1 あたため

押して調理を開始する

仕上がり 加熱時間表示前にお好みによって押します

### ②~④、⑥ 他のオートメニュー

押して調理を開始する

仕上がり 用途やお好みによって押します

### ⑤ ヘルシーメニュー

押して調理を開始する

仕上がり 用途やお好みによって押します

## 手動調理

### レンジ

→ P.46~49

### グリル

→ P.50

### オープン

→ 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 スチームオープン発酵

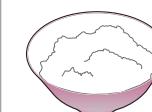
→ P.55、56

# 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15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.34、36

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.34、36

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

### チルド・ 冷凍食品



市販のチルド食品の外側をサクッとあたためる

→ 10 パリッとあたため(冷蔵) → P.34、37

市販の冷凍食品の外側をサクッとあたためる

→ 11 パリッとあたため(冷凍) → P.34、37

### 異なる 2品



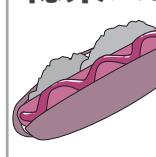
常温・冷蔵保存したごはん・お総菜を2品同時にあたためる

→ 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

### 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.34、36

### 解凍



解凍後に調理する肉・魚の解凍

→ 13 解凍 → P.38、39

解凍後に生で食べる刺身の解凍

→ 13 解凍 → P.38、39

仕上がり調節 [弱]

### 天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる

→ 12 天ぷらあたため → P.34、37

### 下ゆで



野菜の下ゆで

→ 14 葉・果菜 → P.40、41

→ 15 根菜 → P.40、41

### 中華まん



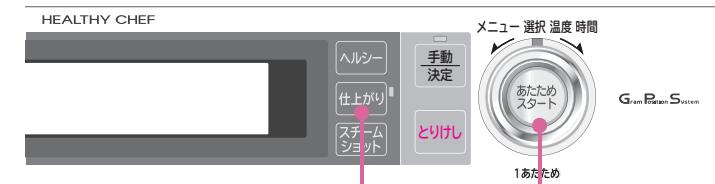
中華まんをふっくらあたためる

→ 9 中華まんあたため → P.34、36

# オートメニュー（あたためる）

## 常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため 1あたため

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



1

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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

**1** 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 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 を押してください。[P.14](#)

### 1あたため あたためられない食品

次の食品は「手動調理（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる [P.46~48](#)

- 重量が100g未満の食品
- まんじゅう
- パン類
- 冷凍野菜
- 市販のおにぎり
- 乳幼児用ミルク、ベビーフード
- 市販の調理済み食品



ただし、総菜  
パンを除く



包装を外して  
皿に移しかえます



別の容器に  
移しかえます



別の容器に  
移しかえます

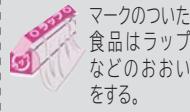
## あたためられる食品と上手なあたためかた オートメニュー 1あたため

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

■食品の重量が容器より重いときは、仕上がり調節**やや強**に合わせます。

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

■食品の温度は、常温は約20°C、冷蔵は0~10°Cが目安です。



使いかた

常温や冷蔵保存した食品をあたためる		オートメニュー 1あたため
<b>ごはん物</b>		ごはん 冷蔵は <b>やや強</b> に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。
<b>めん類</b>		スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。
<b>焼き物</b>		焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。
		ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。 ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。
		焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。
<b>揚げ物</b>		天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べ、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 仕上がり調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。
<b>いため物</b>		野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、 バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。
<b>煮物</b>		野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く） 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、 深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。
<b>蒸し物</b>		シューマイ 少しすぎ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。
<b>汁物（とうみのある物）</b>		カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるので、おおいをする。 加熱後よくかき混ぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える） 仕上がり調節 <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。 <a href="#">P.46~48</a> ●使用的容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。 <a href="#">P.16, 17</a> 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

マークのついた  
食品はラップ  
などのおおい  
をする。

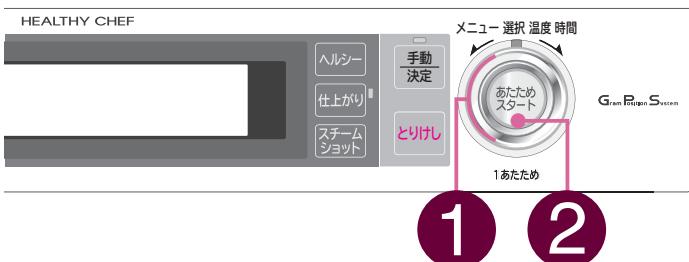
使いかた

# オートメニュー（あたためる）

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



1 2

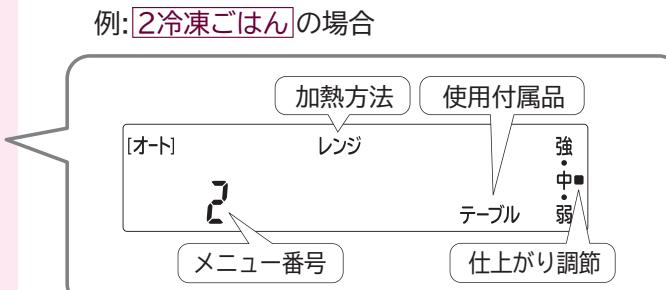
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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

希望のメニュー番号  
を回しを選択する

仕上がり調節をするときは  
→P.19  
押す前に調節します



2

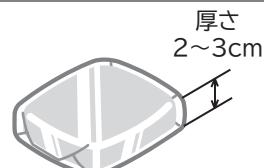
を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



## 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。)



2冷凍ごはん  
5解凍あたため

## あたためられる食品と上手なあたためかた

オートメニュー 2冷凍ごはん  
5解凍あたため

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

### 冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる オートメニュー 2冷凍ごはん

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		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と同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節やや弱に合わせ、 加熱後かき混ぜる。 冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は 5解凍あたためで加熱します
------	--	---



### 冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり) オートメニュー 5解凍あたため

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		冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1~2分ほどおく。
揚げ物		冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節やや弱または弱に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。
いため物		冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。
汁物 (とろみのある物)		冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたのかわりにラップをするときは ゆ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。



# オートメニュー（あたためる）

## 常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため

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

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

**1** メニュー/選択/温度/時間  
[あたためスタート] を押してスタートする

**1あたため**（常温や冷蔵保存品）

メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

**仕上がり調節をするときは** →P.28  
加熱時間を表示する前に調節します

終了音が鳴つたら食品を取り出す

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

#### ■あたためられる食品は

- 常温または冷蔵の食品です。

#### ■食品の分量は

- 1品の分量は約100~300gです。

- 2品の分量をほぼ同じにします。

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

（この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱してください。）

→P.46~48

#### ■容器の大きさは

- 食品の分量にあたった大きさ、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。

### 次の場合はうまくあたまりません

#### ■冷凍保存した食品は

- 1品ずつ [2冷凍ごはん] [5解凍あたため] あたためます。→P.30、31

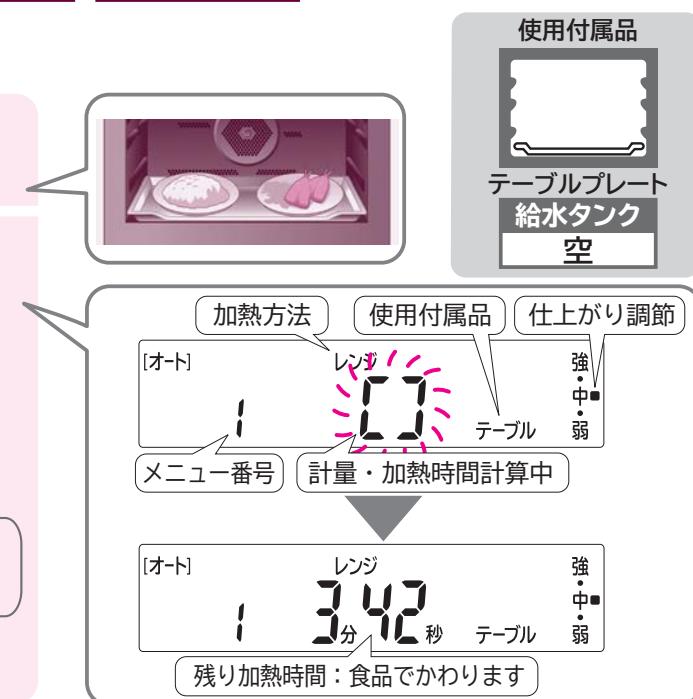
#### ■異なる2品の同時あたために向かない組み合わせの例

- 塩分の多い食品と糖分の多い食品

- 汁けの多い食品と少ない食品

手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。  
→P.46~48

[1あたため]



冷凍や冷蔵で保存した食品の

異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため

[8冷凍(左)と冷蔵(右)]

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。

（常温保存食品が熱くなり過ぎます）



**1** **2**

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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

**1** メニュー番号「8」を回しを選択する

**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

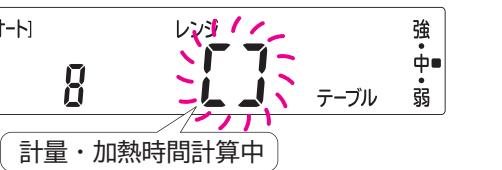
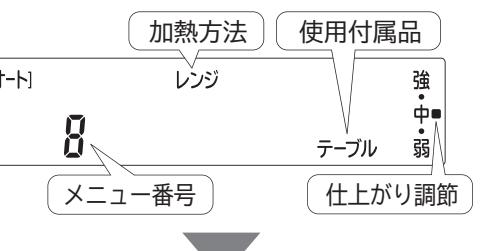
**2** メニュー/選択/温度/時間  
[あたためスタート] を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出す

使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク  
空



### 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



#### ■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] あたためてください。  
→P.34、35

■1あたため 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

#### ■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。

# オートメニュー（あたためる）

## 飲み物のあたため、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

■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**

■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パリッとあたため（冷蔵）** **11パリッとあたため（冷凍）** **12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

**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**～**12天ぷらあたため**は給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



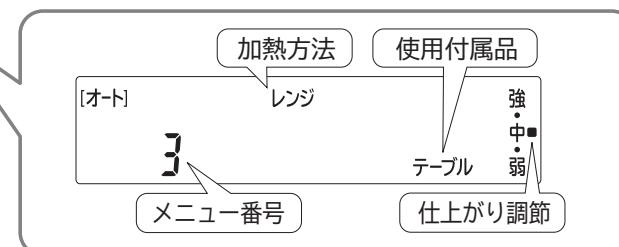
### 1

希望のメニュー番号を回しを選択する

仕上がり調節をするときは → P.19  
を押す前に調節します

**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

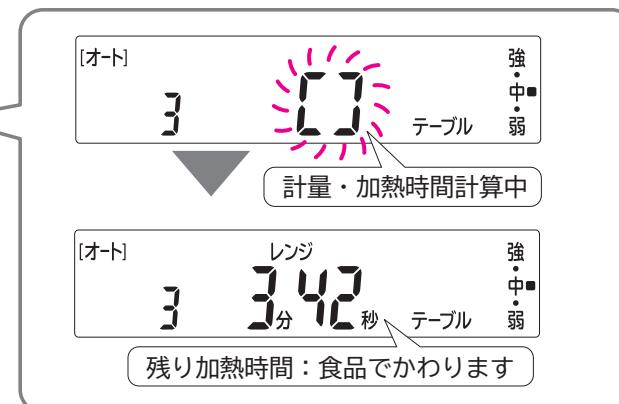


### 2

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。



## 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	180～720mL
お茶	150～600mL
水	180～720mL

### ■2個以上を同時にあたためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



### ■容器の種類と飲み物の入れかた

容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう（突沸）して飛び散り、やけどすることがあります。手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。

→ P.46～48



使いかた

### ■牛乳びんでの加熱はできません



### ■牛乳は冷蔵室から出したての物を使います

### ■加熱後、かき混ぜます

オートメニュー **4酒かん**

## お酒の上手なあたためかた

### ■1回にあたためられる分量は

100～300mLです。

### ■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

### ■**1あたため**では熱くなり過ぎます

### ■仕上がりがぬるかったときは

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

### ■容器の種類と飲み物の入れかた

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

使いかた

# オートメニュー（あたためる）

## 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。

## 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]あたため加減を見ながらあたためます。(P.46~48)

### ■1回にあたためられる分量は

1個(約100g)~3個(約300g)までです。

### ■冷蔵保存の食品は

仕上がり調節[やや強]に合わせます。

### ■皿などの容器は使わない

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

### ■1あたためではあたためない

熱くなり過ぎます。

### ■加熱が足りなかつたときは

レンジ[500W]約10秒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、霧を吹いてから加熱してください。

### ■おおいはしない

ラップなどのおおいはしません。

### ■容器は

あたためる分量と同じくらいの重さです。  
平らな陶磁器や耐熱性の皿を使います。

### ■1回にあたためられる分量は

市販の中華まんで1個(約100g)~4個(約400g)までです。  
1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。

### ■あんまんは

仕上がり調節[やや弱]または[弱]に合わせます。

### ■冷蔵の中華まんは

仕上がり調節[やや強]または[強]に合わせます。

### ■冷凍の中華まんは

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

### ■食品メーカー・保存状態、形状によって

仕上がり調節を上手に使い分けます。

### ■底に紙がついている物はそのまままで

紙をつけたままグリル皿にのせます。

### ■加熱が足りなかつたときは

スチームレンジで様子を見ながら加熱します。  
(P.54)

### ■手作りの中華まんは

9中華まんあたためでは作れません。  
深めの皿にラップをしてレンジ[200W]5~6分を  
目安に様子を見ながら加熱します。(P.46~48)

## 市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた

オートメニュー 10パリッとあたため(冷蔵)

オートメニュー 11パリッとあたため(冷凍)

### ■1回にあたためられる分量は

2人分(約200g)~6人分(約600g)までです。  
200g未満のあたためはできません。

### ■脚を開いたグリル皿を使う

陶磁器や耐熱容器を使ってあたためることはできません。

### ■食品を取り出すときは

厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、  
食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートと一緒に  
取り出しか、菜箸を使って食品を直接取り出します。

### ■食品の種類によって使い分けます

常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品は  
10パリッとあたため(冷蔵)、冷凍の物は  
11パリッとあたため(冷凍)であたためます。

## 注意



### アルミホイルなどの金属製の物を敷かない

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



### 少量(200g未満)の食品は加熱しない

1個約200g未満の物は個数を増やし約200g以上にして加熱します

## 揚げ物の上手なあたためかた

オートメニュー 12天ぷらあたため

### ■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存の揚げ物です。

### ■1回にあたためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物
100~500g

### ■100g未満のあたためはできません

100g以上にするか黒皿に並べて中段にセットし、  
過熱水蒸気[オーブン]予熱無[180°C]で様子を見  
ながら加熱します。(P.54)

### ■天ぷらなどの加熱後に底面がベタつく ときは

ペーパータオルなどで油分を取ります。



# オートメニュー(下ごしらえする)

## 肉や魚の解凍

13 解凍



1 2

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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

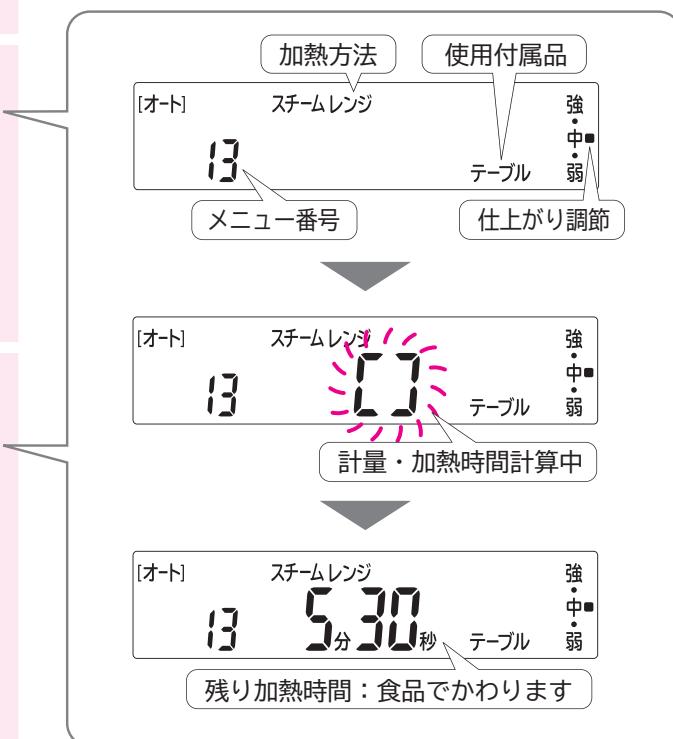
**1** メニュー番号「13」  
を回しを選択する

仕上がり調節をするときは [P.19](#)  
を押す前に調節します

**2** を押してスタートする

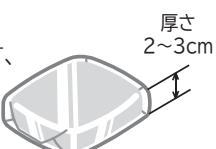
終了音が鳴ったら食品を取り出す

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



## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を  
1回分ずつ(200~300g)に分け、  
2~3cmの厚さで、極端に  
薄くならないように平らな  
形にまとめます。



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

■魚の下ごしらえ  
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 13 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

●陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。

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

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

●熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください

●水を入れなかつたり、不足していると解凍むらになります。

■解凍後、そのまま3~5分おき自然解凍します

■解凍後の用途に合わせて仕上がり調節を使い分けます

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

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します

●アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。  
触ると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します。[P.46~48](#)

●調理済み冷凍食品や  
冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は200gで  
4~5分です。

●分量が100g未満の場合  
●バラバラになって凍っている物

●解凍が足りなかったとき  
●-20°C以下の冷凍食品  
オートメニューで使う解凍は、冷凍保存温度が-18°Cを基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。

●溶けかけている食品

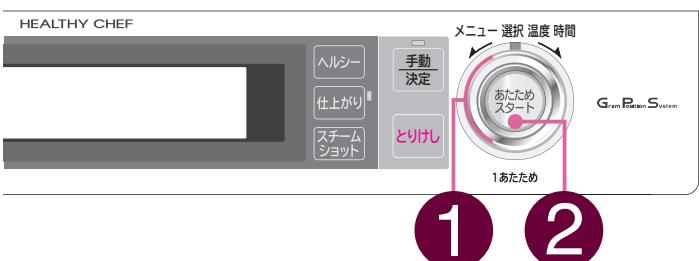


レンジ 100W または  
レンジ 200W で加熱する。

# オートメニュー(下ごしらえする)

## 野菜の加熱(ゆでる)

14葉・果菜 15根菜



1 2

**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「14」、または「15」を選択する

仕上がり調節をするときは →P.19  
[Atamae Start] を押す前に調節します

**2** [Atamae Start] を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出す

**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



## 上手な野菜のゆでかた

オートメニュー 14葉・果菜 15根菜

■水けを切らずラップでぴったりと包み、ラップの重なっている部分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 14葉・果菜 で100~500g、15根菜 で100~1000gです



**根菜** ジャガイモ、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

**15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、ラップの上にすき間を作らないように並べてぴったりと包みます。  
食材どうしが重ならないようにします。



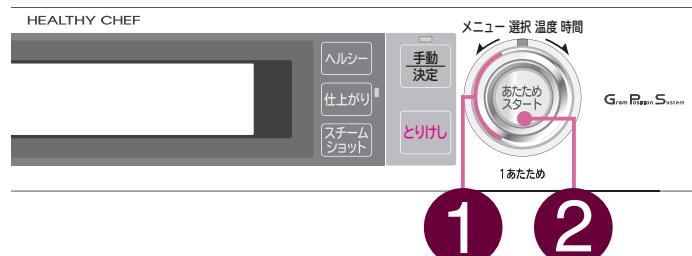
### ■じゃがいもなどの根菜を丸のまま複数個包むときは

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



1  
2

**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・過热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  
希望のメニュー番号を回しを選択する  
仕上がり調節をするときは → P.19  
を押す前に調節します

2  
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

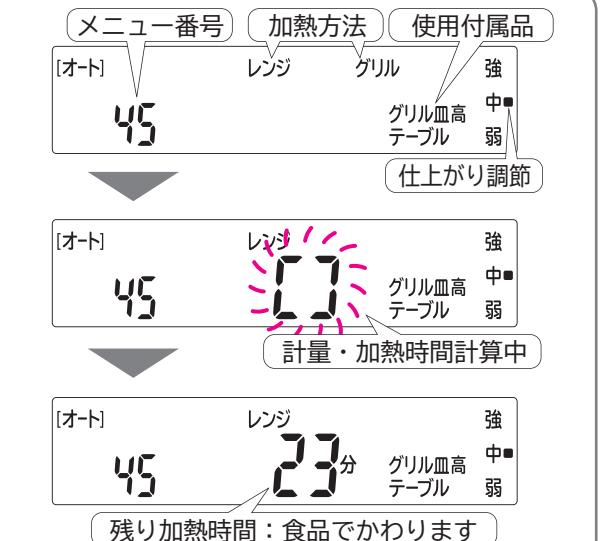
給水タンク使用後は → P.60、61  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

■「標準」調理 45ハンバーグ～47鶏のから揚げと「ヘルシー」調理 45ハンバーグ～47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  
過热水蒸気を使い、余分な脂を落として、ヘルシーに調理します。

料理集参照ページ	
16 スープパスタ	→ P.127
17 さけのホイル焼き	→ P.87
19 肉じゃが	→ P.118
20 茶わん蒸し	→ P.108
21 簡単パン	→ P.134
24 スポンジケーキ	→ P.150
25 黒豆コロートケーキ	→ P.164
26 柔らかプリン	→ P.164
27 塩ざけ	→ P.88
28 さんまの塩焼き	→ P.90
29 さけのムニエル	→ P.90
30 鶏羽中のグリル	→ P.78
31 ポークグリル	→ P.78
32 お好み焼き	→ P.93
33 トースト	→ P.133
36 焼き豚	→ P.80
37 ローストビーフ	→ P.80
38 スペアリブ	→ P.81
39 グラタン	→ P.102
40 焼きそば	→ P.106
41 白身魚の姿蒸し	→ P.109
42 豚肉の蒸し物	→ P.109
43 焼きいも	→ P.94
44 自家製食品	→ P.128～130
45 ハンバーグ	→ P.82
46 鶏のハーブ焼き	→ P.84
47 鶏のから揚げ	→ P.114
48 オープン天ぷら	→ P.115
49 ヒレカツ	→ P.116
50 チキンカツ	→ P.117
51 えびフライ	→ P.117
52 簡単蒸し物	→ P.110, 111
53 10分焼き物	→ P.96, 97
54 10分煮物	→ P.122, 123
55 簡単朝食セット	→ P.142～145
56 肉と野菜の2段	→ P.146
57 魚と野菜の2段	→ P.147
58 冷凍から焼き物(肉)	→ P.98, 99
59 冷凍から焼き物(魚)	→ P.100

例: 45 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  
61脱臭で加熱してください。 → P.60

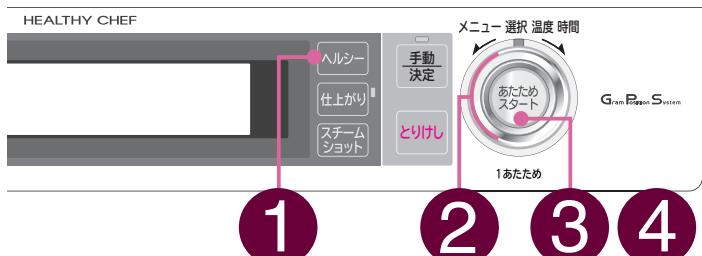
### 注意

グリル皿を使用するオートメニューは  
食品分量が100g未満では行わない  
破損・溶解・変形の原因になります  
ただし、本書に記載されているドライハーブ、  
トーストでは使用できます

# オートメニュー(調理する)

## 予熱「有」メニューの調理

ヘルシー



1  
2  
3  
4

**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てセットする

1  
ヘルシー を押す

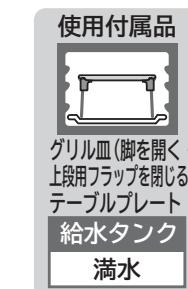
2  
希望のメニュー番号を回しを選択する  
仕上がり調節をするときは → P.19  
を押す前に調節します

3  
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(1)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(2)を押してください。

予熱終了音が鳴ったら、食品をのせたグリル皿をテーブルプレートに置き、ドアを閉める  
庫内が高温になっているので注意してグリル皿を入れる

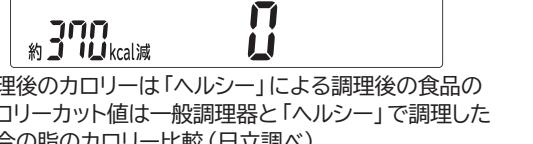
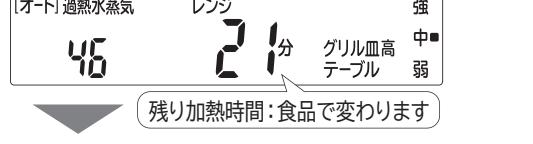
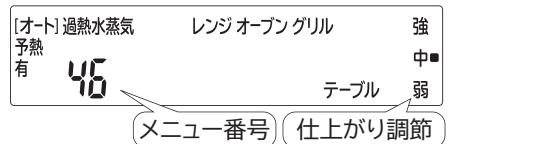
4  
を押してスタートする  
終了音が鳴ったら、食品を取り出す

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



使用付属品  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

例: 46 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  
61脱臭で加熱してください。 → P.60



注意  
グリル皿を使用するオートメニューは  
食品分量が100g未満では行わない  
破損・溶解・変形の原因になります  
ただし、本書に記載されているドライハーブ、  
トーストでは使用できます

# オートメニュー(調理する)

## 予熱「有」メニューの調理



1 2 4

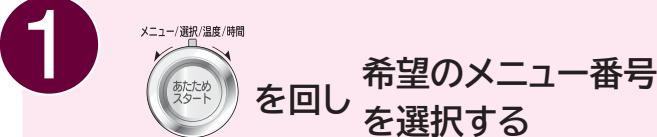
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備 空のテーブルプレートをセットする

[23クリスピーピザ] の場合は黒皿を上段にセットする

[34ステーキ] の場合は脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置く

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



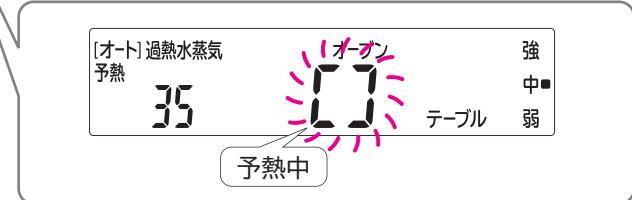
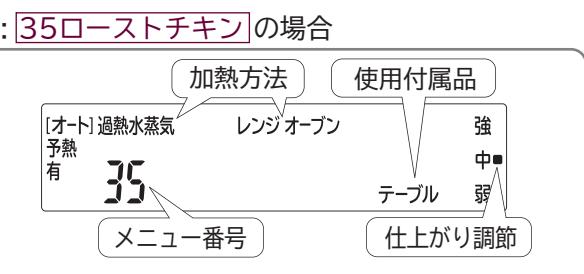
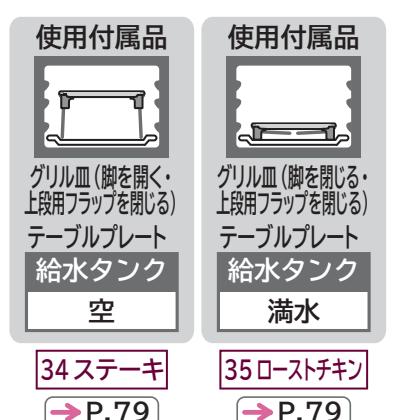
希望のメニュー番号を回しを選択する

仕上がり調節をするときは → P.19  
を押す前に調節します



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 [オーブン] 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 [オーブン] を押してください。



3

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

[23クリスピーピザ] の場合は黒皿をドアの上に取り出す

[34ステーキ] の場合はグリル皿をテーブルプレートごとドアの上に取り出す

メニューに合わせて食品と付属品を入れドアを閉める

- 設定した温度になると予熱は終了します。
- 最大予熱時間は45分です。
- 予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。

4

を押してスタートする

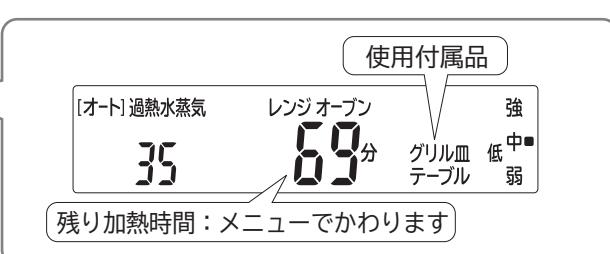
[34ステーキ] は裏返し報知音が鳴ったらドアを開け、テーブルプレートごと取り出し、食品を裏返した後、加熱室底面にセットしてドアを閉め

を押して再スタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.60、61

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



### 注意

テーブルプレート、黒皿、グリル皿の出し入れは、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、グリル皿は、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 の操作方法を説明しています。[スチーム] [レンジ] の操作方法は ➡ P.54、[スチーム] [レンジ] [発酵] の操作方法は ➡ P.55 を参照してください。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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

### 1 「レンジ」「W」を選択し、決定する

- ①押す ②回して選択 ③押して決定

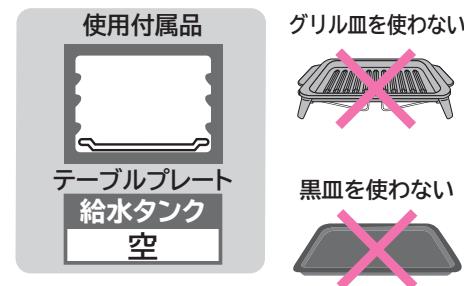
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶  
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶  
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶  
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気  
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

### 2 加熱時間を設定し、スタートする

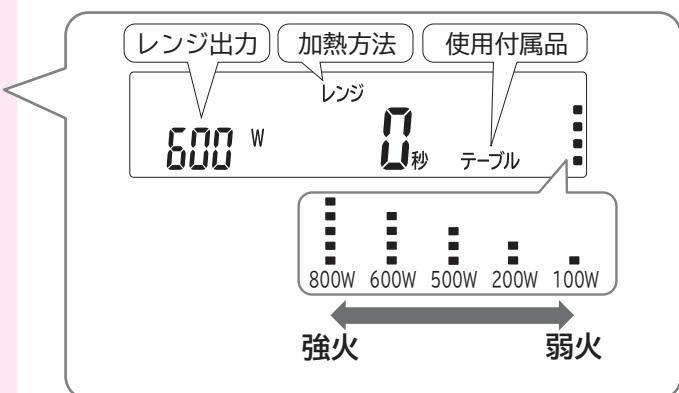
- ④回して設定 ⑤押してスタート

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

終了音が鳴ったら食品を取り出す



例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



## 加熱時間の決めかた

■同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。

食品100g当たり [レンジ] 600W の加熱時間の目安

野菜類	食品の種類 葉・果菜類	生からの調理	あたため	食品の種類 めん類	生からの調理	あたため
	1分～ 1分20秒	—	—	—	—	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°C)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。

また夏と冬では多少加熱時間が違います。

■レンジ 500W で加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします

加熱前の食品温度が常温(約20°C)のときです。

■レンジ 1000W は手動調理では設定できません

オートメニューの [1あたため] 等の限定したメニューにのみ働きます。

### 少量の食品（100g未満）を加熱する場合

レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。



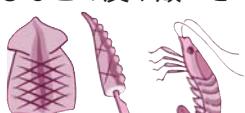
**注意**  
レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻つき・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

# 手動調理（レンジ加熱）

## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

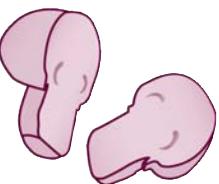


レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。



●マッシュルームは半分に切って加熱します。



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



●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

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



## 市販の冷凍食品のあたためかた

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

冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください。

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

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

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

■レンジ加熱の出力（W）・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示しているレンジ500Wまたはレンジ600Wの時間を目安にして、若干多めに加熱します

■焼き物、揚げ物の冷凍食品は11パリッとあたため（冷凍）あたためることもできます

→P.34, 37

## 加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

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



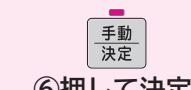
例：レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



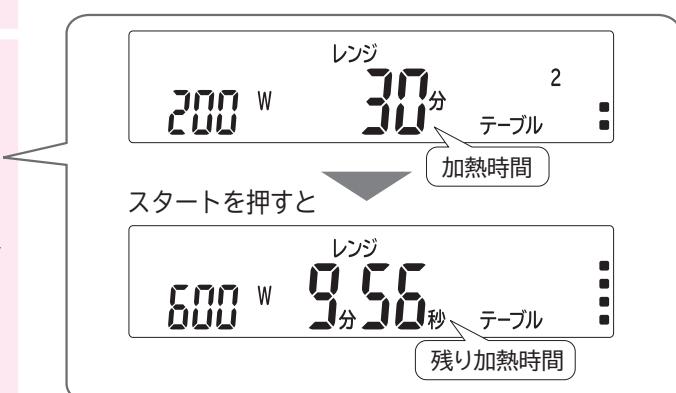
2 加熱時間を設定し、決定する  
(→P.46 ② 参照)



3 もう一度決定を押す  
(→P.46 ③ 参照)



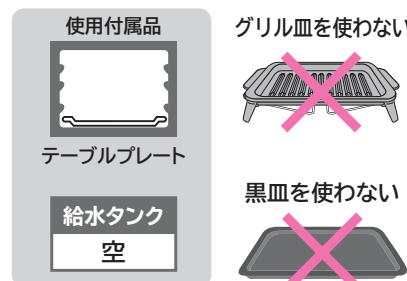
4 「200W」「100W」から選択し、決定する  
(→P.46 ④ 参照)  
「200W」➡「100W」



5 加熱時間を設定し、スタートする  
(→P.46 ⑤ 参照)



終了音が鳴ったら食品を取り出す



使いかた

グリル皿を使わない  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

使いかた

48

49

# 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。

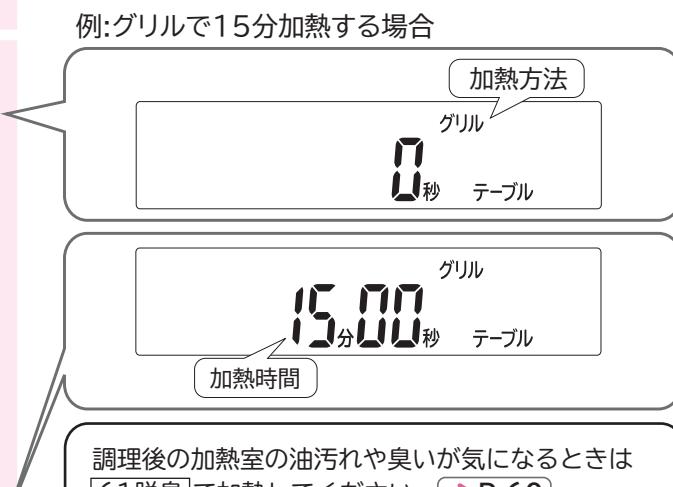
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** グリル皿または黒皿に食品をのせ、脚を開いたグリル皿はテーブルプレート、上段用フラップを開いたグリル皿または黒皿は皿受棚の上段にセットし、ドアを閉める  
食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます。

### 1 「グリル」を選択し、決定する



「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。



調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは  
[61脱臭]で加熱してください。 ➔ P.60

### 2 加熱時間を設定し、スタートする



終了音が鳴つたら食品を取り出す

### 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
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを閉じる)	くし焼き、焼きとりなど		途中で裏返す くし焼き、焼きとりは、焼き時間の1/2を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 黒皿も使えます	切り身の魚、トーストなど ■焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。 ■トーストはトースターで焼くより時間がかかります。		途中で裏返す 切り身の魚などは、盛りつけ時下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

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 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** 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

### 1 「オーブン」を選択し、決定する



「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 温度を設定し、決定する



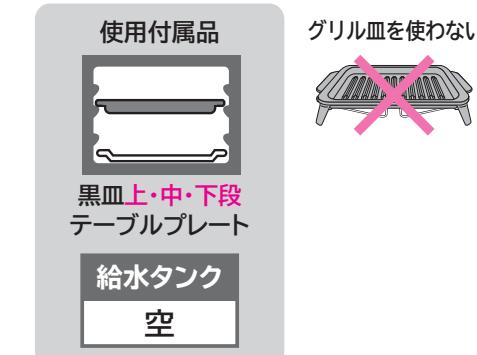
100°C~250°C (10°C間隔) が選べます。

### 3 加熱時間を設定し、スタートする

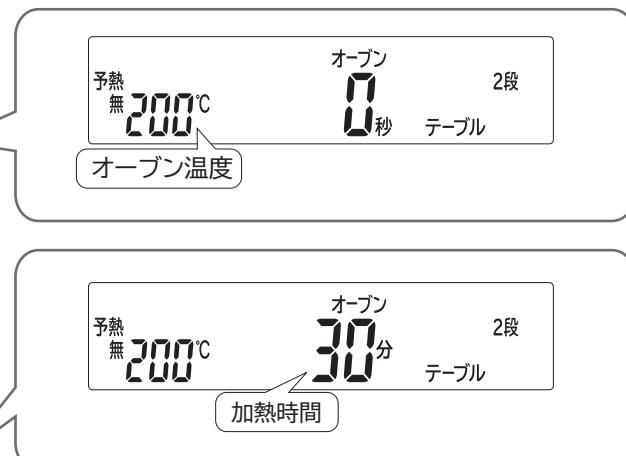
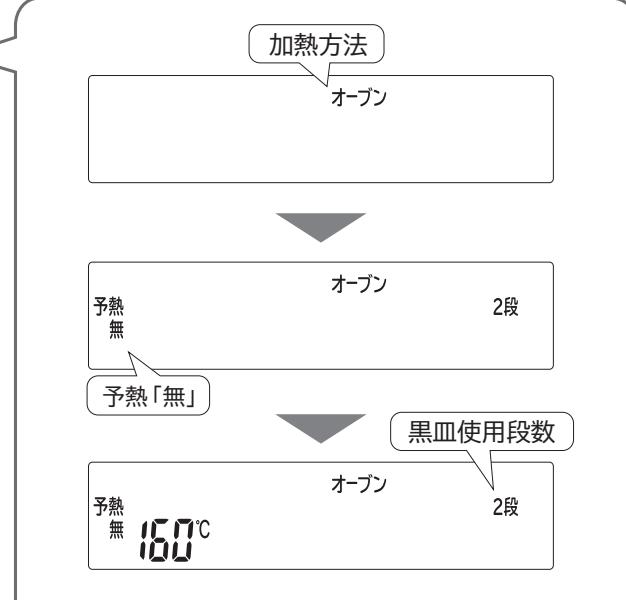


1~30分 : 1分単位  
30~60分 : 2分単位  
60~90分 : 5分単位

終了音が鳴つたら食品を取り出す



例: オーブン 予熱「無」 黒皿2段 200°Cで  
30分加熱する場合



### 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

使いかた

グリル皿を使わない

黒皿使用段数

オープン温度

オープン時間

51

# 手動調理（オーブン加熱）

## 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。

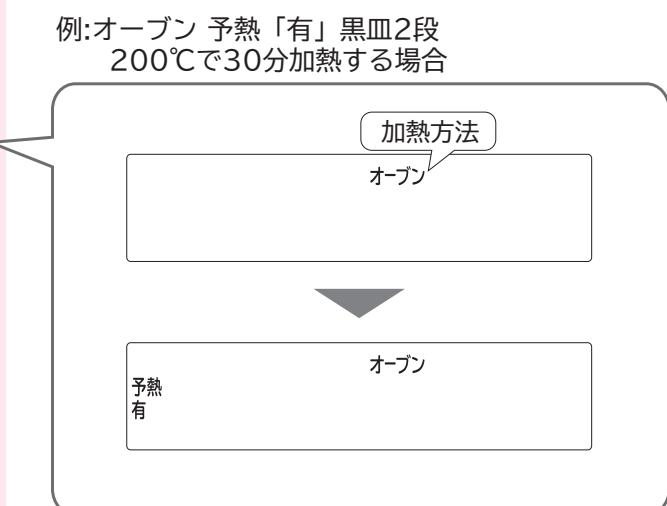
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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  
食品をのせた黒皿を用意する

### 1 「オーブン」を選択し、決定する

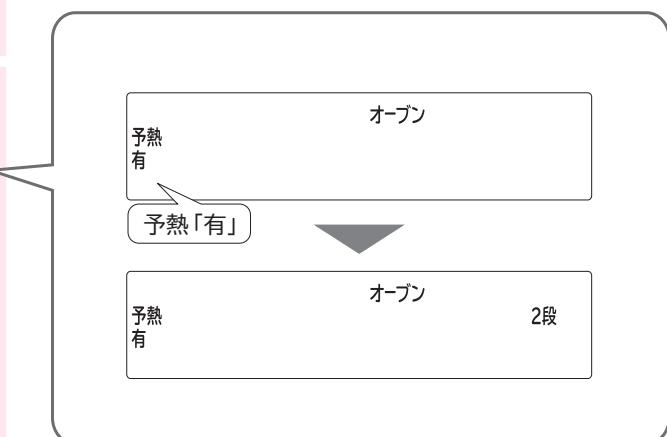
①押す ②回して選択 ③押して決定

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



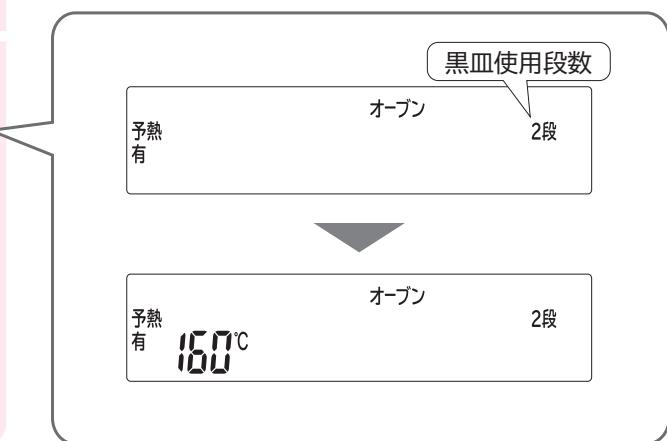
### 2 予熱「有」を選択し、決定する

④回して選択 ⑤押して決定  
「有」◀▶「無」



### 3 黒皿使用段数を選択し、決定する

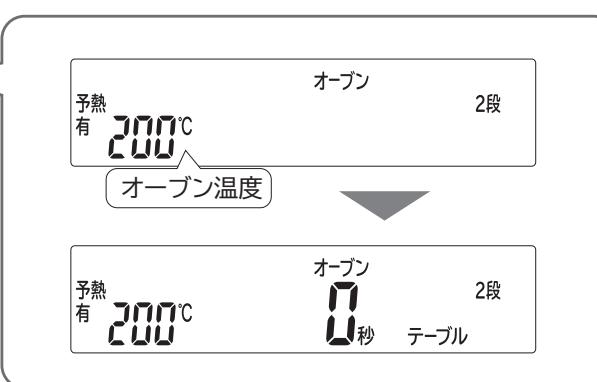
⑥回して選択 ⑦押して決定  
「2段」◀▶「1段」



### 4 温度を設定し、決定する

⑧回して設定 ⑨押して決定

100°C~250°C(10°C単位)・300°Cが選べます。  
■加熱室が熱い場合、最大設定温度は250°Cになります。  
■300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に  
250°Cに切りかれます。



### 5 加熱時間を設定し、予熱を開始する

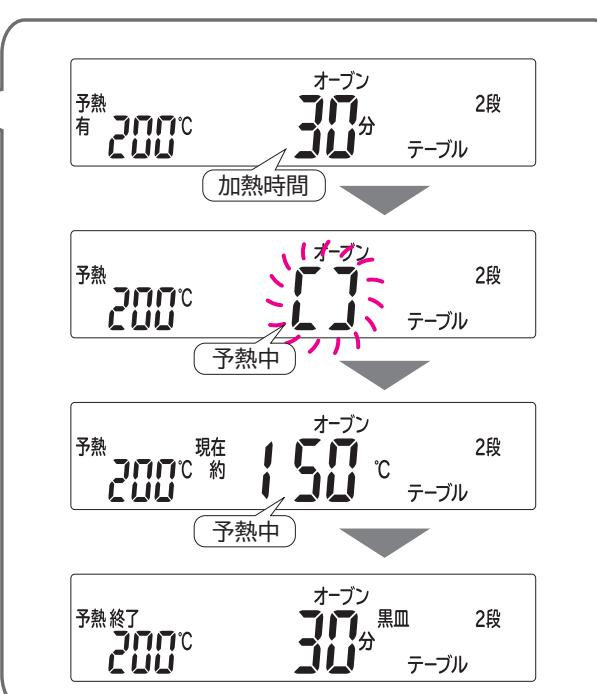
⑩回して設定 ⑪押してスタート

1~30分：1分単位  
30~60分：2分単位  
60~90分：5分単位

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黒皿をセットする。



### 6 を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出す

■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。



## オーブンの上手な使いかた

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

- 温度をかえるときは を回すと10°C単位で増減できます。
- 「オーブン」加熱中に を押して を回すと加熱時間が1分単位で増減できます。  
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

- 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。

- 加熱内容を選択し、決定する
  - ④回して選択
  - ⑤押して決定

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

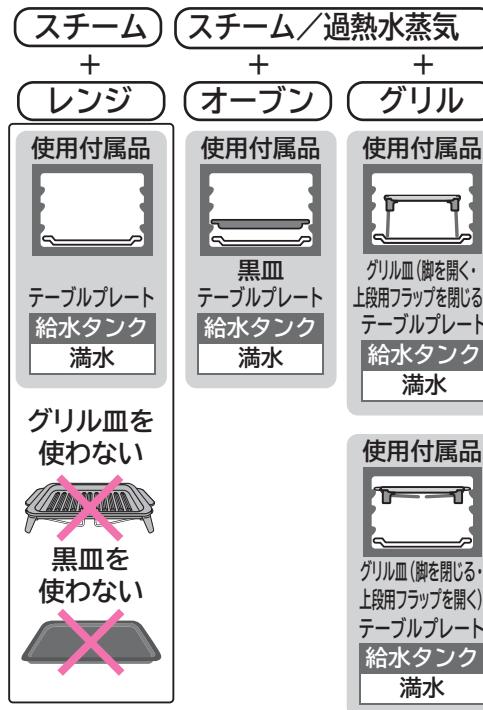
- 加熱時間を設定し、スタートする
  - ⑥回して設定
  - ⑦押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「  
オーブン」の場合と異なります

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

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

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



選べる加熱内容	
スチームレンジレンジ出力	350W固定
加熱時間	10秒～5分：10秒単位 5分～20分：30秒単位
スチームグリル／過熱水蒸気グリル	
加熱時間	10秒～5分：10秒単位 5分～20分：30秒単位 20分～30分：1分単位 30分～40分：2分単位
スチームオーブン	
予熱選択	「有」「無」
段数選択	「2段」「1段」
温度選択	100°C～250°C (10°C単位) 300°C (予熱「無」の場合、選択できません)
加熱時間	1分～30分：1分単位 30分～60分：2分単位 60分～90分：5分単位
過熱水蒸気オーブン	
予熱選択	「有」「無」
段数選択	なし (中段または下段で加熱) 段数の設定はできません
温度選択	100°C～250°C (10°C単位) 300°C (予熱「無」の場合、選択できません)
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

- 「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

- 350W ◀▶ 発酵
- ④回して選択
  - ⑤押して決定

- 出力を選択し、決定する
  - ⑥回して選択
  - ⑦押して決定

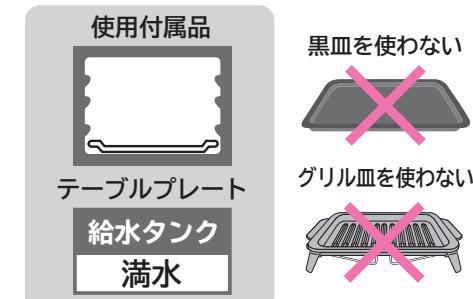
10W ◀▶ 20W ◀▶ 30W ◀▶ 40W ◀▶ 50W

- 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  
350 W

スチームレンジ  
30 W  
発酵 強・中・弱

スチームレンジ  
30 W  
発酵 強・中・弱  
0 秒 テーブル

スチームレンジ  
30 W  
発酵 強・中・弱  
10.00 秒 テーブル

### 発酵温度の目安

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

### 注意

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

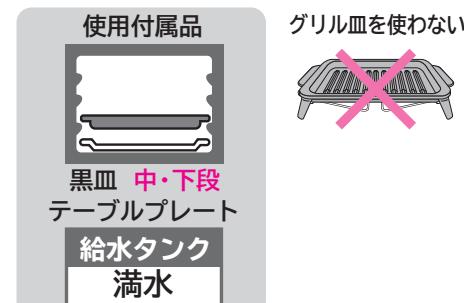
# 手動調理（発酵）

## スチームオーブン発酵で加熱する

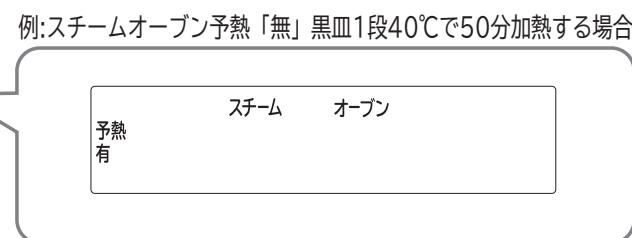
パンの生地などの発酵をします。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

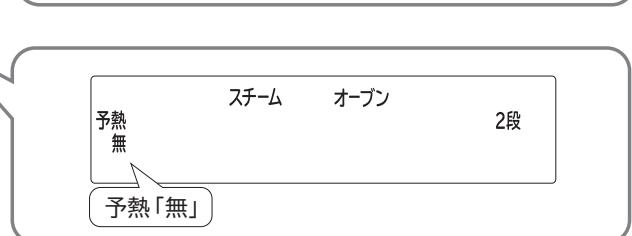
**準備** テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



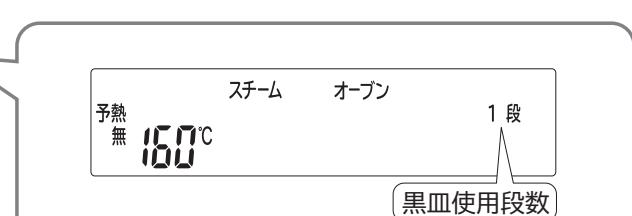
**1** 「スチームオーブン」を選択し、決定する  
①押す ②回して選択 ③押して決定



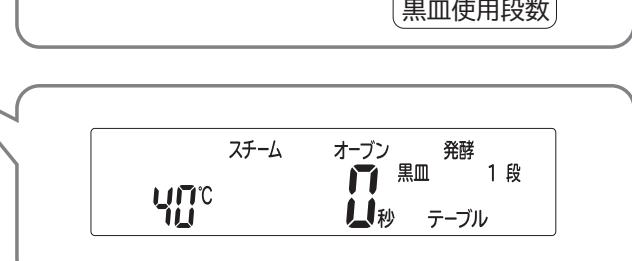
予熱「無」を選択し、決定する  
「有」➡「無」  
予熱「有」ではスチームオーブン発酵は選択できません。



黒皿使用段数を選択し、決定する  
「2段」➡「1段」



**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



**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



終了音が鳴ったら食品を取り出す

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

# 手動調理（スチームショット）

## スチームショットを使う

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

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



**1**

**準備** 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

**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ことがあります。

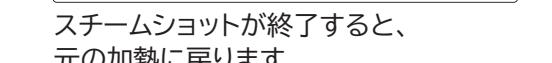
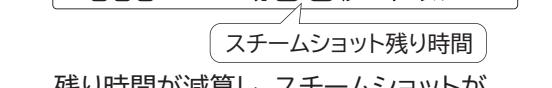
**1** 加熱中にスチームを入れたいタイミングで **スチームショット** を押す

■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。

例:オーブンの途中にスチームショットを2分する場合



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。

## スチームショットの入れかたのコツ

■オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。

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

■スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。

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

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

■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時は、焼き時間の1/2が経過したとき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)

おおいの有無の「一」は、ラップ等のおおいの無を示します。  
■オートメニューで調理する場合、葉菜・果・花菜は14葉・果菜で、根菜は15根菜で加熱します。→ P.40, 41

メニュー名		調理のコツ		手動調理の目安 [レンジ600W]	おおいの有無
		分量	加熱時間		
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	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 キヤベツ	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	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やや強に合わせる。	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。	200g	1分50秒~2分10秒	
とうもろこし	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強に合わせる。	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は弱に合わせる。さつまいもの太い物は中に合わせる。	200g	3分~3分30秒	有
	りいも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
ごれんこん	ごれんこん	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	3分30秒~4分	
	じやがいも 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弱に合わせる。	300g	4分50秒~5分30秒	

## レンジ調理 (生ものの解凍)

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

## レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ600W]	おおいの有無
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分20秒~1分40秒	-
冷凍さやいんげん	200g	約1分40秒	-

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3~5分放置して自然解凍します。
- ミックスベジタブルやさやいんげんは、ほぐして皿に広げて加熱し、加熱後よくかき混ぜます。

## レンジ調理 (冷凍食品の解凍あたため)

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

## レンジ調理 (ごはん、お総菜のあたため)

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

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

## スチーム・レンジ調理

(ごはん、お総菜のあたため)  
(冷凍食品の解凍あたため)

しっとりふくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

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

## オーブン調理

## グリル調理

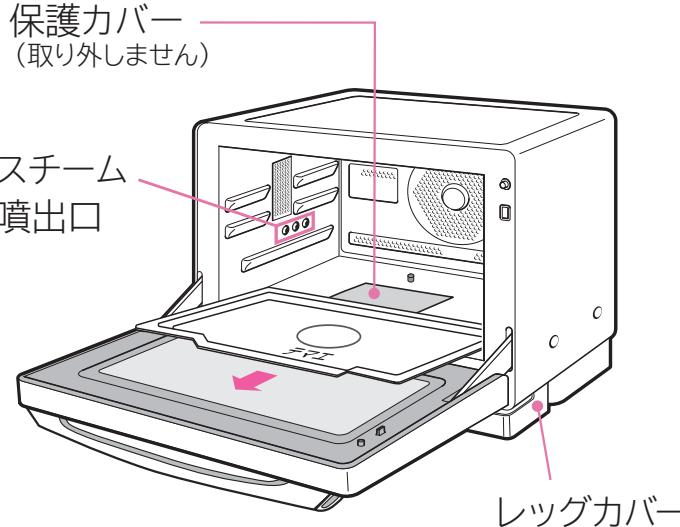
代表メニューのみ記載しています。  
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

メニュー名	分量	黒皿・皿受棚 グリル皿	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱有	予熱無	
ケーキ	スponジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm 直径18cm 直径21cm 直径18cm	160°C	30~36分	36~42分	150
				38~44分	42~48分	
				40~46分	46~52分	
				40~44分	46~56分	
グラタン	グラタン	4皿	210°C	24~34分	—	102
	えびのドリア	焼き皿1皿				
	ラザニア	焼き皿1皿				

# お手入れ

## 本体のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



### スチーム噴出口

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

### 加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー

かたく絞ったぬれふきんでふきます  
■加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれふきんでふき取ります。  
■汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれふきんで洗剤をよくふき取ります。  
■保護カバーは押したり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。

### 外側

#### 柔らかい布でふき取ります

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

### 前面ドア内側

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

### レッグカバー

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

### 警告

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

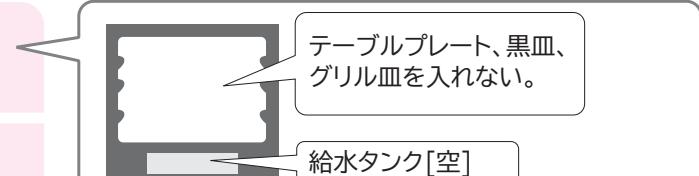
## 臭いが気になるとき(脱臭)

**準備** 加熱室を空の状態にして  
ドアを閉める

**1** を押す

**2** を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です



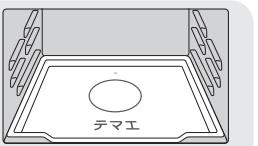
空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オープン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

## パイプの水抜きのしかた

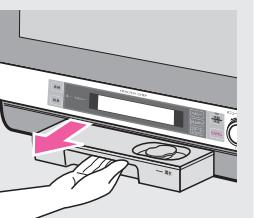
### 準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



### 1

表示部に「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

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



終了音が鳴ったら  
水抜きが終わる

加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれふきんでふき取ります



## 加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくなります。

### 準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

### 1

表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする  
(給水タンクの使いかた (P.21))

### 2

清掃 を押す

### 3

を押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で  
清掃してください

### 4

加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください  
使用後、給水タンクを空にします

### 5

加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。

### 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ンクリーナー、シンナー、ベンジン、  
スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない  
傷・変形の原因になります  
化学ぞうきんの使用は、その  
注意書きに従ってください

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

■ 60清掃 の加熱中や終了後、顔などを  
近づけて、ドアを開けない  
やけど・けがの原因になります  
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯がとび出しがあります

■ 60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います、  
やけどの原因になります  
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口や  
ネジ部が高温になっていることがあります

# お手入れ(つづき)

## 付属品のお手入れ

### テーブルプレート

#### ■外して洗えます

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分ふき取ります。取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

#### ■衝撃を加えると割れるおそれがあります

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



テーブルプレート

### 黒皿・給水タンク

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

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



### ！ 注意

黒皿、グリル皿は、金属たわしや鋭利な物でこすらない  
さびる原因になります

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

グリル皿をオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、  
スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない  
傷・変色・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。



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  
加熱室内は塗装コート処理がして  
あります。傷つきやすいので、たわ  
しなどかたい物でこすらないでく  
ださい。

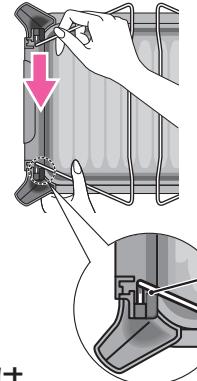
テーブルプレートに衝撃を  
加えない

けが・破損の原因になります

### グリル皿

#### ■グリル皿は脚を外して洗うことができます

グリル皿を、脚をたたんだ状態で下向きにして、水平な台の上に置きます。  
グリル皿を押さえ、脚の取り付け部付近を矢印方向に引いて外します。  
取り付けるときは、片側の脚を平行に差し込み、凸部に当てた状態で  
押さえながら別の片方も差し込みます。



#### ■グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して

発熱する発熱体（フェライトゴム）が貼りつけられています  
表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で  
汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ってください。

#### ■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合は

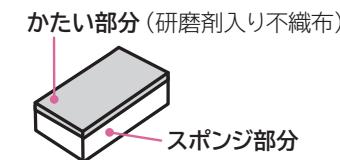
グリル皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこび  
りつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジたわしなど  
で汚れを落してください。

#### ■アルカリ性洗剤を使用しないでください

変色やはがれの原因になります。台所用中性洗剤を使用してください。

#### お願ひ

表面、裏面ともスポンジたわしのかたい部分や研磨剤入りの  
ナイロンたわしなどでこすらないでください  
表面のフッ素がはがれる原因となります



グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体（フェライトゴム）の臭いがする場合が  
ありますが、調理には影響はありません。また、ご使用にともない徐々に臭いはなくなります。

# うまく仕上がらないとき

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

オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる

- トリプル重量センサー（GPS）の0点調節をしてください。  
→P.14

料理のでき具合が悪い

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

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

- この料理集の類似したメニューの温度と時間を見て参考にして、手動調理で様子を見ながら加熱してください。→P.58、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みられる

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

1 あたためでごはんが熱くなり過ぎる

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

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。
- 容器（平皿）にのせて加熱します。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。仕上がり調節やや強か強に合わせます。
- 使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの物を使います。
- ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150g）に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。
- 2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。

5 解凍あたためで冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらがみられる

- ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っています。
- 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。

5 解凍あたためで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる

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

2 冷凍ごはんで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる

## 牛乳のあたため

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

## 牛乳が熱くなり過ぎる

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

## 牛乳がぬるい

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

## お総菜のあたため

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

## 食品をあたためても熱くならない

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

## 食品をあたためると熱くなり過ぎる

- どろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節をやや強または強に合わせて加熱します。
- 加熱前後にかき混ぜます。

## カレーやシチューがあたたまらない

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

## 冷凍食品があたたまらない

# うまく仕上がらないとき(つづき)

## 解凍

### 解凍不足でかたい

- 半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合、生で食べる場合)によって仕上がり調節を使い分けます。仕上がり調節 [弱] は刺身用です。
- テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
- 給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。
- 皿などの上にのせて解凍していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて解凍します。
- 食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。
- 冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。
- 解凍するときはラップなどの包装は外してください。
- 同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
- 刺身を解凍する場合は、[13解凍] 仕上がり調節 [弱] に合わせます。

## 野菜

### 野菜がうまくゆであがらない

- 野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
- ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがらません。
- ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。

### ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

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

### ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

- ブロッコリーなどの果菜類は小房に分け、ラップの上にすき間を作らないように並べてぴったりと包みます。食材どうしが重ならないようにします。

### じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった

- ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。
- 100g未満の物はオートメニューで加熱できません。  
[レンジ] 500W で様子を見ながら加熱してください。

### じゃがいもが加熱不足になった

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

## パン

バターロール

### ふくらみが悪い

- 生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。  
「スチームショットの使いかた」 ➔ P.57
- 成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。

### 焼き色にむらがある

- 生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

## スイーツ

スポンジケーキ

### ケーキのふくらみが悪い

- 卵はしっかりと泡立てましたか。
- ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ➔ P.150
- 粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。

タキ

### ケーキがうまく焼けない

- 手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。 ➔ P.59
- 分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

### ふくらみが悪い

- 分量は正しく計りましたか。
- シュークリームの作りかた ➔ P.166 を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。

### 大きさにむらがある

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

## その他

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

お困りのときは

67

# お困りのときは

現象	原因	現象	原因		
動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) ➡ P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常なりませんか。	音・火花・煙・付着物	終了音の音色が切りかわったり、無音になった	●ドアを開閉して表示部に「」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替えができます。 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替えができます。 ➡ P.15
	食品がまったくあたたまらない	●を押し表示部に「」と「」だけが表示されませんか。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「」表示が消え加熱できます。		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。
	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.179		レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿、グリル皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室背面、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。 ●加熱室背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。
	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。		初めてオーブンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。 ➡ P.15
	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。		スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。		調理が終了してもファンの風切り音がする	●繰り返して調理した後(合計調理時間8分以上の場合)や、を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	●高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。		加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。		加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室背面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。 ➡ P.60
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。		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。
音・火花・煙・付着物	オープン加熱中、加熱室から煙が出た	●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。	水滴・庫内灯・ヒーター	庫内灯の明るさがかわるときがある	●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、しなかつたりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。

お困りのときは

お困りのときは

# お困りのときは(つづき)

現象	原因
設定・表示	300℃に設定できないことがある
	●予熱「無」または加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある
	●[オーブン] (予熱「有」) のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃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ある
	●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ありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した
	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある
その他	●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
その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない
	●[オーブン]、[グリル]と組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	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。
その他	ドアから蒸気がもれる
	●少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない
	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

# お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
C 00	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、[トリガ]を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
C 01	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、[トリガ]を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
C 02	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、[スタート]を押します。くり返し表示される場合は、[トリガ]を3秒以上押して重量センサーの「0点調節」をします。
C 12	●上段用フランプを開いてグリル皿をテーブルプレートにセットしています。または、グリル皿がセットされていません。	上段用フランプを閉じてグリル皿を正しくセットし、ドアを閉めて[スタート]を押し、調理をスタートしてください。
C 18	●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	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。 → P.21
H ***	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ※※は2けたの数字を表示します。	[トリガ]を押します。 (「H***」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
H 11 H 54 H 56	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→ P.179

# 料理集 もくじ

料理集の見かたは **P.77** 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]

30	鶏手羽中のグリル	78
31	ポークグリル	78
	赤ワインソース	78
34	ステーキ	79
35	ローストチキン	79
36	焼き豚	80
36	ひとつち焼き豚	80
37	ローストビーフ	80
	グレービーソース	80
手動	牛肉の塩釜焼き	80
38	スペアリブ	81
38	スペアリブのブルーベリーソース	81
45	ハンバーグ（標準）	82
45	ハンバーグ（ヘルシー）◎	82
45	ビーフハンバーグ	82
45	豆腐入りハンバーグ	83
45	いわしのハンバーグ	83
45	ピーマンの肉詰め	83
46	鶏のハーブ焼き（標準）	84
46	鶏のハーブ焼き（ヘルシー）◎	84
手動	鶏の照り焼き	84
手動	鶏の三味焼き	85
手動	焼きとり	85
手動	塩焼きとり	85
手動	バーベキュー	85
手動	鶏もも肉のバーベキュー	85
手動	豚バラ肉のバーベキュー	85
手動	鶏手羽先のつけ焼き	86
手動	チキンソテー	86
手動	豚肉のごまみそ焼き	86

## 焼き物 [魚]

17	さけのホイル焼き	87
17	えびとほたてのホイル焼き	87
27	塩ざけ	88
27	生ざけの塩焼き	88
27	たいの塩焼き	88
27	塩さば	88
27	さばのごま焼き	88
27	生さばの塩焼き	88

27	照り焼き5種	89
27	干物いろいろ3種 (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)	89
27	さんまの開き	89
27	ほっけの開き	89
27	いわしの丸干し	89
28	さんまの塩焼き	90
28	さんまの香草焼き	90
29	さけのムニエル	90
29	さけのステーキ	91
手動	まぐろのソテー	91
手動	たいの塩釜焼き	91

## 焼き物 [その他]

18	焼き野菜	92
18	野菜のマリネ	92
18	カラフル野菜のグリルサラダ	92
18	野菜の肉巻き	93
32	お好み焼き	93
32	にらチヂミ	93
43	焼きいも	94
手動	ベーカドポテト	94
手動	ハンガリアンポテト	94
手動	トマトのチーズ焼き	95
手動	しいたけのチーズ焼き	95
53	鶏肉のマスタード焼き	96
53	サテー	96
53	豚肉のチーズ焼き	97
53	アスパラガスの豚つくね巻き	97

## 焼き物 [冷凍から焼き物]

58	ハンバーグ（冷凍）	98
58	鶏の照り焼き（冷凍）	98
58	鶏のから揚げ（冷凍）	99
59	塩ざけ（冷凍）	100
59	あじの開き（冷凍）	100
59	ぶりの照り焼き（冷凍） (フリージング) のコツ	100
	冷凍から焼き物の上手な冷凍保存	
	（フリージング）のコツ	101



## グラタン・キッシュ

39	グラタン	102
手動	ホワイトソース	102
手動	市販の冷凍グラタン	102
39	ほたてとキムチのグラタン	103
39	野菜のグラタン	103
39	ほうれん草とかきのグラタン	103
39	えびのドリア	104
39	ラザニア	104
手動	なすとトマトのグラタン	104
手動	きのこのキッシュ	105
手動	にんじんのキッシュ	105
手動	ベーコンと玉ねぎのキッシュ	105
手動	トマトのキッシュ	105
手動	ほうれん草のキッシュ	105

## いため物

40	焼きそば	106
40	焼きうどん	106
40	ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)	106
40	鶏肉とキャベツの辛みそいため	106
40	チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)	107
40	野菜いため	107
40	ゴーヤーチャンプレー	107

## 蒸し物

20	茶わん蒸し	108
20	手作り豆腐	108
41	白身魚の姿蒸し	109
42	豚肉の蒸し物	109
42	キャベツの皮シユーマイ	109
52	鶏の簡単蒸し	110
52	鶏ハムの簡単蒸し	110
52	鶏のアジア風簡単蒸し 梅肉ソース 香味ソース	110

52	豚の簡単蒸し	111
52	豚のアジア風簡単蒸し	111
52	豚の韓国風簡単蒸し	111
手動	肉シユーマイ	112
手動	菊花シユーマイ	112
手動	あさりの酒蒸し	112
手動	たらのチーズ蒸し	113
手動	簡単肉まん	113

## 揚げ物（油を使わない）ノンフライ

47	鶏のから揚げ（標準）	114
47	鶏のから揚げ（ヘルシー）◎	114
47	たらのから揚げ	114
47	豚のから揚げ	114
48	野菜の天ぷら (かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)	115
48	魚介の天ぷら (えび・いか・きす・あなごの天ぷら)	115
	.....	115
49	ヒレカツ	116
	煎りパン粉の作りかた	116
49	とんカツ	116
50	チキンカツ	117
51	えびフライ	117
51	白身魚のフライ	117
51	かきフライ	117

## 煮物・スープ

19	肉じゃが	118
19	大根といかの煮付け	118
19	切り干し大根の煮物	119
19	豚の角煮	119
19	里いもの含め煮	119
19	かぼちゃの含め煮	119
19	ロールキャベツ	120
19	ポークカレー	120
19	チキンカレー	120
19	ビーフシチュー	120

焼き物

グラタン・キッシュ

いため物

揚げ物（油を使わない）

自家製食品

トースト

パン・ピザ

簡単朝食

2段調理

オーブン同時

スイーツ

あたため・飲み物

下ゆで

73



19	ポークシチュー	120
手動	黒豆	121
手動	大豆と昆布の煮物	121
手動	えびチリ	121
手動	魚介のチリソース	121
手動	さばのみそ煮	121
手動	さばのトマトソース煮	121
54	マーぼーなす	122
54	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	122
54	牛肉とごぼうのしぐれ煮	122
54	肉豆腐	123
54	簡単ぶり大根	123
54	なすの煮浸し	123
手動	とん汁	124
手動	野菜のポタージュ4種 (かぼちゃ、にんじん、グリンピース、 じゃがいものポタージュ)	124
手動	ミネストローネ	124

## ごはん物・麺

手動	ごはん(炊飯)	125
手動	ピースごはん	125
手動	五穀ごはん	125
手動	麦ごはん	125
手動	赤飯(おこわ)	125
手動	山菜おこわ	126
手動	栗おこわ	126
手動	五目おこわ	126
16	トマトとベーコンのスープパスタ	127
16	キャベツとあさりのスープパスタ	127
16	さけときのこのスープパスタ	127

## 自家製食品 [肉・魚]

44	手作りソーセージ	128
44	手作りポークハム	128
44	さんまの柔らか煮	128
44	さけのテリーヌ	129

## 自家製食品 [野菜・くだもの]

44	ドライ野菜	129
44	ドライ野菜を使った焼きそば	129
44	セミドライトマト	129
44	ドライハーブ	130
44	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)	130

## 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	131
手動	ブルーベリーのコンフィチュール	131
手動	オレンジのコンフィチュール	131
手動	ココナッツのコンフィチュール	131
手動	キウイのコンフィチュール	131
手動	なしのコンフィチュール	131
手動	みかんのコンフィチュール	132

## 自家製食品 [ヨーグルト]

手動	ヨーグルト	132
	ヨーグルトソース	132

## トースト

33	手動 トースト	133
----	---------	-----

## パン・ピザ

21	簡単パン	134
21	簡単レーズンパン	134
21	簡単セサミパン	134
21	簡単あんパン	135
21	簡単クリームパン	135
21	簡単全粒粉パン	135
21	油で揚げないカレーパン	135
22	フランスパン	136
22	ブール	137

22	シャンピニオン	137
----	---------	-----

22	ベーコンエビ	137
----	--------	-----

手動	バターロール(ロールパン)	138
----	---------------	-----

手動	山形食パン	139
----	-------	-----

23	クリスピーピザ	140
----	---------	-----

手動	ピザ(パン生地)	140
----	----------	-----

手動	シーフードピザ	141
----	---------	-----

手動	カルツオーネ	141
----	--------	-----

手動	市販のピザ	141
----	-------	-----

## 2段調理 [肉と野菜]

56	肉と野菜の2段	146
	鶏肉の香味焼き	146
	豚ヒレ肉のチーズ焼き	146
	かぶとウインナーのスープ煮	146
	ラタトウイユ	146

## 2段調理 [魚と野菜]

57	魚と野菜の2段	147
	さばの柚香焼き	147
	ぶりのみぞり焼き	147
	じゃがいもとベーコンの洋風煮	147
	さつまいものレモン煮	147

## 2品同時オーブン

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせ メニュー一覧	148, 149
---------------------------------	----------

## スイーツ

24	スponジケーキ(デコレーションケーキ)	150
24	チーズケーキ	151
手動	スフレチーズケーキ	151
手動	シフォンケーキ(プレーン)	152
手動	カプチーノシフォンケーキ	153
手動	ココアシフォンケーキ	153
手動	抹茶とレーズンのシフォンケーキ	153
手動	ロールケーキ(プレーン)	154
手動	モカロールケーキ	154
手動	抹茶ロールケーキ	154
手動	ショコラロールケーキ	155
手動	ダックワーズ	155
手動	チョコガナッシュクリーム	155
手動	パウンドケーキ(プレーン)	156
手動	チョコバナナケーキ	156
手動	りんごケーキ	156
手動	カラメルケーキ	156



手動	マーブルケーキ	156
手動	ボーロ	156
手動	マドレーヌ	157
手動	ブラウニー	157
手動	マフィン	157
手動	チョコチップマフィン	157
手動	紅茶マフィン	157
手動	型抜きクッキー	158
手動	絞り出しクッキー	158
手動	アーモンドクッキー	158
手動	ピーナッツクッキー	158
手動	スノークッキー	159
手動	アップルパイ	160
手動	りんごのプリザーブ	161
手動	焼きりんご	161
手動	りんごのコンポート	161
手動	いちごジャム	161
手動	スコーン	162
手動	スイートポテト	162
手動	プチパイ	163
手動	蒸しパン	163
手動	簡単蒸しパン	163
<b>25</b>	蒸しショコレートケーキ	164
<b>26</b>	柔らかプリン	164
手動	プリン	165
手動	クリーミーチーズプリン	165
手動	シュークリーム	166
手動	カスタードクリーム	166
手動	エクレア	167
手動	ココアマカロン	167
手動	抹茶マカロン	167
手動	桜色のマカロン	167
手動	塩キャラメルクリーム	167
手動	チョコまんじゅう	168
手動	みつまんじゅう	168
手動	黄金いも	168
手動	コーヒゼリー	169
手動	レモンゼリー	169
手動	オレンジゼリー	169
手動	グレープゼリー	169

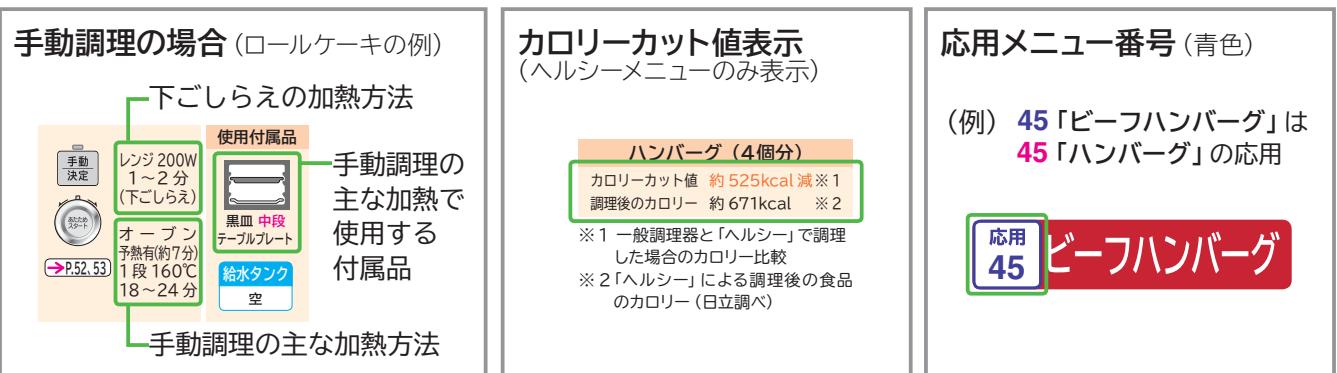
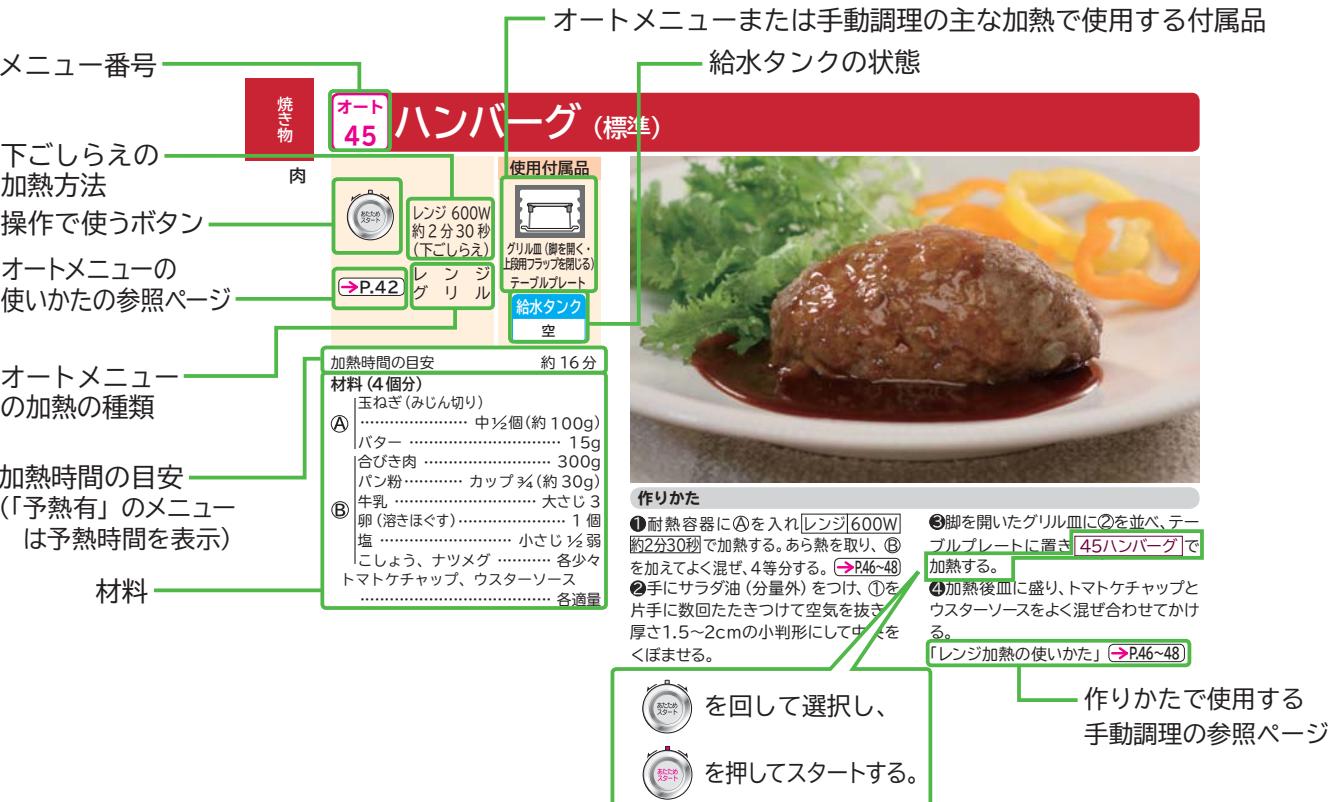
## あたため・飲み物・インスタント食品

3	牛乳のあたため	170
3	ホットチョコレート	170
4	酒かん	170
6	ごはんのあたため	170
6	お総菜のあたため	170
7	総菜パンあたため	170、171
9	中華まんあたため	171
	インスタント食品	171
10	ハンバーグ、チキンステーキ	172
10	さつま揚げ	172
10	厚揚げ	172
10	焼き魚、うなぎのかば焼き	172
11	冷凍焼きおにぎり	172
11	冷凍フライ、ナゲット	173
11	冷凍ハンバーグ	173
11	冷凍たこ焼き	173
11	冷凍春巻き	173
12	天ぷらあたため	173

下ゆで

<b>14</b>	ほうれん草のおひたし	174
<b>14</b>	もやしのナムル	174
<b>14</b>	白菜のナムル	174
<b>14</b>	キャベツの酢漬け	174
<b>14</b>	白菜の酢漬け	174
<b>14</b>	野菜サラダ	175
<b>14・15</b>	イタリアンサラダ	175
<b>15</b>	酢ごぼう	175
<b>15</b>	ポテトサラダ	175

# 料理集の見かた



標準計量カレンダー				標準計量表(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		

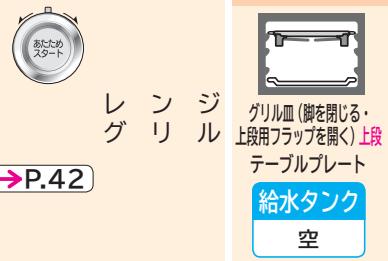
- 加熱時間 約 5 分：5 分を目安にして加熱します。5～10 分：5～10 分を目安にして加熱します。
- 加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
- 料理集に使われる単位は、次の通りです。容量：1mL（ミリリットル）= 1cc（シーシー）
- 料理写真は調理後盛りつけた物です。

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[肉]

肉

## オート30 鶏手羽中のグリル



加熱時間の目安 約 19 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  
Ⓐ 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Ⓐでもみ込み約15分おく。
- ②脚を開じて上段用フランプを開いたグリル皿に、①を皮を上にして中央に寄せて並べ、**上段**にセットし**30 鶏手羽中のグリル**で加熱する。



## 30 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。
- 焼き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31 ポークグリル



加熱時間の目安 約 15 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。
- ②脚を開じて上段用フランプを開いたグリル皿に並べ、**上段**にセットし**31 ポークグリル**で加熱し、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グリル皿に残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン(大さじ4)、トマトケチャップ(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)を合わせ、レンジ600W約1分20秒、レンジ200W約3分でリレー加熱して作る。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.49

## 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**61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34 ステーキ



使用付属品
グリル皿(脚を開く・上段用フランプを開く) <b>上段</b> テーブルプレート
給水タンク
空
→P.44,45

予熱 約 20 分  
加熱時間の目安(1枚約200g) 約 4 分材料(1~2枚分)  
牛ステーキ用肉(厚さ1.5~2cm、1枚約200gの物) ..... 1~2枚  
塩、こしょう ..... 各少々

## 作りかた

- ①牛肉は全体をかるくたたいて筋を切り塩、こしょうする。
- ②脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き**34 ステーキ**で予熱する。
- ③予熱終了音が鳴ったら、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テーブルプレートごと取り出してドアの上にのせる。
- ④グリル皿に①をのせ、テーブルプレートを加熱室底面にセットして加熱する。途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返しをして再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

## ! 注意

テーブルプレート、グリル皿の出し入れは、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。

## 34 ステーキのコツ

- 1回に焼ける分量は厚さ1.5~2cmで約200gの物を1枚から2枚までです。
- 冷蔵室から出したての肉を肉の温度が高いと中まで火が通りやすく焼け過ぎになります。冷蔵室から出したての冷たい肉を使います。

- 肉は筋切りをして焼き上がりの縮みを防ぎ、反りを無くして焼き上げるために肉は筋切り(脂肪と赤身の境にある筋を包丁を立てて切る)をします。

- 肉に合わせて仕上がり調節を肉の厚さが1~1.5cmのときは焼け過ぎになるので、仕上がり調節弱かやや弱に合わせます。特に脂身の多い肉は脂がグリル皿に溜まり燃えることがあります。このときは**ドア**を押し、ドアを開けないで火が消えるのをまってください。

- 予熱をして表面だけを焼き、内部には火を通さないようにするために、予熱をして加熱室とグリル皿を十分に熱くしてから加熱します。

- ドアの開閉はすばやくグリル皿に肉をのせるときや、裏返し報知音が鳴って裏返すときはやけどに注意し、すばやく行います。

- 焼き色は肉に含まれる脂の量によって変わります。脂が多いと焼き色がつきやすくなり、赤身が多いとつきにくくなります。

- 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

- ステーキは中まで火を通さないで焼き上げるビーフステーキ用です。豚肉は、豚肉のごまみそ焼き→P.86を参照し、鶏肉は鶏のハーブ焼き→P.84を参照してください。

- 薄い肉や分量が180g以下の物は手動で肉の厚さが1cm以下や分量が180g以下の物はうまく仕上がりません。肉を黒皿にのせて**上段**にセットしグリルで様子を見ながら加熱します。→P.50

## オート35 ローストチキン



使用付属品
グリル皿(脚を開じる・上段用フランプを開く) <b>上段</b> 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 70 分材料(1羽分)  
若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物) ..... 1羽  
レモン ..... 1/2個  
塩 ..... 小さじ2  
こしょう ..... 少々  
にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) ..... 各100g  
サラダ油 ..... 適量

## 作りかた

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

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

- ④脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷いて、そ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**35 ローストチキン**で予熱する。

- ⑥予熱終了音が鳴ったら④をテーブルプレートにセットして加熱する。

- ⑦加熱後、グリル皿に残っている野菜と肉汁でグレービーソース→P.80を作つて添える。

## 35 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。
- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 焼きが足りなかったときはオーブン予熱無1段220°Cで様子を見ながら焼きます。→P.51

## オート 36 焼き豚

使用付属品	
レンジ オープ 過熱水蒸気 グリル →P.42	グリル皿(脚を開じる・上段用フラップを閉じる) テーブルプレート 給水タンク 満水
加熱時間の目安	約50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  
A 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Aと一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
- 汁けを切った②を脚を開じたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き[36 焼き豚]で加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

## 応用 36 ひとつち焼き豚

### 作りかた

豚肩ロース肉を豚バラ肉(12等分に切る)にかえる。

### 36 焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は300~500gです。豚肉の直径は4~6cmの物を使います。
- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 仕上がり具合は竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ[レンジ 500W 約2分]加熱します。→P.46~48
- 焼きが足りなかつたときはオーブン[予熱無]1段[180℃]で様子を見ながら加熱します。→P.51

## オート 37 ローストビーフ

使用付属品	
レンジ オープ 過熱水蒸気 グリル →P.42	グリル皿(脚を開じる・上段用フラップを閉じる) 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



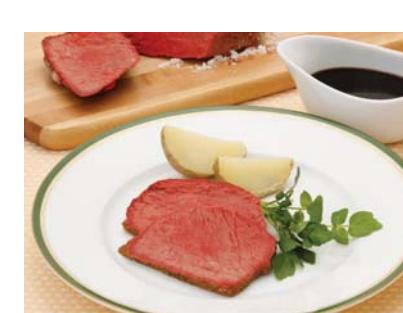
材料(5~6人分)  
牛もも肉(かたまり).....約800g  
塩、こしょう.....各少々  
にんにく(すりおろす).....1片  
サラダ油.....小さじ1/2  
にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る).....各50g

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 脚を開じたグリル皿にセロリ(分量外)を塗り、中央に野菜を広げ、上に②のせる。
- ③をテーブルプレートに置き[37 ローストビーフ]で加熱する。

## 手動 牛肉の塩釜焼き

使用付属品	
手動 決定 あたため スタート	15根菜 仕上がり調節弱 (下ごしらえ)
レンジ オープ 過熱水蒸気 グリル →P.51	オーブン 予熱無 1段 170℃ 40~46分



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  
A 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  
B バルサミコ酢.....大さじ2  
しょうゆ.....大さじ1  
クレソン.....適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 脚を開じたグリル皿にセロリ(分量外)を塗り、中央に野菜を広げ、上に②のせる。
- ③をテーブルプレートに置き[37 ローストビーフ]で加熱する。

⑤加熱後、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)とともに器に盛り、グレービーソースを作つて添える。  
[ひとつちメモ]  
・冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

## グレービーソース

### 材料・作りかた

ローストチキン→P.79またはローストビーフの加熱後に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(水・カップ1、固形スープの素1/2個を溶く)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょう(各適量・分量外)をして作る。

## オート 38 スペアリブ

使用付属品	
レンジ オープ 過熱水蒸気 グリル →P.42	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30分



加熱時間の目安  
材料(4人分)

スペアリブ.....約800g(6~8本)  
塩、こしょう.....各少々  
トマトケチャップ.....小さじ2  
ウスターーソース.....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

A

じゃがいも.....2個(約200g)  
赤ワイン.....大さじ2  
B バルサミコ酢.....大さじ2  
しょうゆ.....大さじ1  
クレソン.....適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそつて3/3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたAにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
- 脚を開いたグリル皿に②を骨を上にして並べ、テーブルプレートに置き、[38 スペアリブ]で加熱する。

## 応用 38 スペアリブのブルーベリーソース



### 材料(4人分)

スペアリブ(長さ5cmの物).....約600g  
塩、あらびき黒こしょう.....各少々  
玉ねぎ(すりおろす).....1/4個  
にんにく(すりおろす).....2片  
ブルーベリージャム(市販の物).....大さじ5  
A 赤ワイン.....カップ1/2  
しょうゆ.....大さじ2  
はちみつ.....小さじ2  
レモン汁.....小さじ1  
クレソン.....適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそつて3/3ほど切り込みを入れ、塩、あらびき黒こしょうで下味をつけ、ポリ袋(市販)に入れAを加えてもみ、冷蔵室で30分おく。
- 脚を開いたグリル皿に②を骨を上にして並べ、テーブルプレートに置き、[38 スペアリブ]で加熱する。
- ④でつけ込んだ液を小鍋に入れ中火にかけ、アクを除きながら煮詰める。
- 加熱後、③を器に盛りつけ、クレソンを飾つて④のソースをかける。

## オート45 ハンバーグ (標準)

使用付属品  
 レンジ 600W 約2分30秒 (下ごしらえ)  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約16分

## 材料(4個分)

(A) 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)
(B) 牛乳	大さじ3
卵 (溶きほぐす)	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量



## 作りかた

- 耐熱容器に④を入れレンジ600W 約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、③を加えてよく混ぜ、4等分する。[P.46~48](#)
- 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。

## ヘルシー45 ハンバーグ (ヘルシー)

使用付属品  
 レンジ 600W 約2分30秒 (下ごしらえ)  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
 テーブルプレート  
 給水タンク 満水

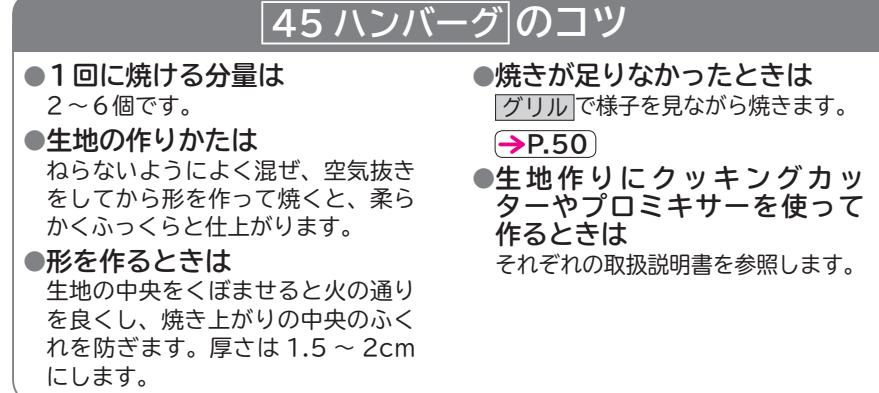
予熱 加熱時間の目安 約3分 約19分

## ハンバーグ(4個分)

カロリーカット値 約525kcal 減※1  
調理後のカロリー 約671kcal ※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)



## 45 ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は2~6個です。
- 生地の作りかたはねらないうようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作り、焼くと柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 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45 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)

(A) 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

- 耐熱容器に④を入れレンジ600W 約2分30秒で加熱し、あら熱を取り。
- ②の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。
- ①を容器に入れ、②も加えてよく混ぜ、4等分する。
- ハンバーグ(標準)の作りかた②、③を参照して形を作り、加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」[P.46~48](#)

## 応用45 ピーマンの肉詰め

(下ごしらえ)  
レンジ600W

約1分50秒

## 材料(16個分)

ピーマン	8個
玉ねぎ (みじん切り)	大1/2個 (約130g)
バター	大さじ1 (約12g)
豚ひき肉 (または合びき肉)	260g
パン粉	20g
卵 (溶きほぐす)	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

- 耐熱容器に④を入れ、レンジ600W 約1分50秒で加熱して、あら熱を取り。
- 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。
- ボウルに③と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰める。
- ③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、45ハンバーグで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」[P.46~48](#)● 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45 いわしのハンバーグ



## 仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約14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

- ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
- 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。
- 脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、45ハンバーグ仕上がり調節弱で加熱する。

## オート 46 鶏のハーブ焼き（標準）



	レグ・ン・ジル	使用付属品 グリル皿（脚を開く・上段用フタを開ける）テーブルプレート 給水タンク 空
→P.42		

加熱時間の目安 約 18 分

## 材料（3～4人分）

鶏むね肉またはもも肉（皮つき、1枚約250gの物）  
..... 2枚A 塩、こしょう 各適量  
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

## ヘルシー 46 鶏のハーブ焼き（ヘルシー）

	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	使用付属品 グリル皿（脚を開く・上段用フタを開ける）テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.43		

予熱 加熱時間の目安 約 3 分  
約 20 分

## 鶏のハーブ焼き（2枚分）

カロリーカット値 約 379kcal 減 ※1  
調理後のカロリー 約 752kcal ※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）

## 46 鶏のハーブ焼きのコツ

- 骨付き肉は仕上がり調節強で加熱します。
- 1回に焼ける分量は1～3枚分です。
- 加熱が足りなかつたときはグリルで様子を見ながら加熱します。→P.50
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは61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 鶏の照り焼き

	オーブン 予熱無 1段 200°C 23～30分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.51		



## 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Ⓐをまぶす。
- ②①の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き46 鶏のハーブ焼きで加熱する。

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

## 作りかた

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

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.51

## 手動 鶏の三味焼き

	オーブン 予熱無 1段 200°C 23～30分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.51		



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

## 作りかた

- ①鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし オーブン  
予熱無 1段 200°C 23～30分 で加熱する。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.51

## 手動 焼きとり

	オーブン 予熱無 1段 200°C 23～30分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.54		



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

## 作りかた

- ①鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし オーブン  
予熱無 1段 200°C 23～30分 で加熱する。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.54

## 手動 バーベキュー

	レンジ 600W 約 50 秒 (下ごしらえ)	使用付属品 グリル皿（脚を開く・上段用フタを開ける）テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.54		



材料（4くし分）  
牛ロース肉（3cmの角切り）..... 200g  
にんじん（ひとくち大に切る）..... 小1本（約50g）  
玉ねぎ（くし形切り）..... 1/2個  
ピーマン（半分に切る）..... 2個  
赤パプリカ、黄パプリカ（ひとくち大に切る）..... 各1/4個  
生しいたけ..... 4枚  
塩、こしょう..... 各少々

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②合わせたⒶの中にⒶ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を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き過熱水蒸気グリル 17～25分 で加熱する。
- ④③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き過熱水蒸気グリル 17～25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 塩焼きとり

	過熱水蒸気 グリル	使用付属品 グリル皿（脚を開く・上段用フタを開ける）テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.54		



材料（2枚分）  
鶏むね肉またはもも肉（皮つき、1枚約250gの物）..... 2枚  
にんにく（つぶしてみじん切り）..... 小1片  
赤とうがらし（小口切り）..... 小1本  
白すりごま ..... 大さじ2  
しょうゆ 大さじ3  
みりん 大さじ1  
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Ⓐに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし オーブン  
予熱無 1段 200°C 23～30分 で加熱する。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.54

## 手動 鶏もも肉のバーベキュー

	レンジ 600W 約 50 秒 (下ごしらえ)	使用付属品 グリル皿（脚を開く・上段用フタを開ける）テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.54		



材料（4くし分）  
牛肉を鶏もも肉（1枚・8つに切る）にかえて作る。

## 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材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ④③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き過熱水蒸気グリル 17～25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 豚バラ肉のバーベキュー

	レンジ 600W 約 50 秒 (下ごしらえ)	使用付属品 グリル皿（脚を開く・上段用フタを開ける）テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.54		



材料（4くし分）  
牛肉を豚バラ肉（3cm角・8個）にかえて作る。

## 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材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ④③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き過熱水蒸気グリル 17～25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 鶏手羽先のつけ焼き

<b>手動決定</b>	オーブン予熱無 1段 200°C 23~30分	<b>使用付属品</b> 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
<b>あたためスタート</b>		



**材料(3~4人分)**  
鶏手羽先(1本約60gの物).....8本  
しょうゆ .....大さじ2  
Ⓐ 酒 .....大さじ1弱  
みりん .....小さじ1

**作りかた**  
①鶏肉を合わせたⒶ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ブンシートを敷き、①の皮を上にして並べ、中段にセットし**オーブン**  
予熱無 1段 200°C 23~30分で加熱する。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

## 手動 チキンソテー

<b>手動決定</b>	オーブン予熱無 1段 230°C 23~30分	<b>使用付属品</b> 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
<b>あたためスタート</b>		



**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

## 手動 豚肉のごまみそ焼き

<b>手動決定</b>	オーブン予熱無 1段 230°C 23~30分	<b>使用付属品</b> 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
<b>あたためスタート</b>		



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

## 焼き物【魚】

## オート 17 さけのホイル焼き

<b>手動決定</b>	オーブン	<b>使用付属品</b> 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
<b>あたためスタート</b>		

加熱時間の目安 約20分

**材料(4個分)**

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(石づきを取り) .....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



## 17 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。
- 加熱が足りなかつ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 17 えびとほたてのホイル焼き

**材料(4人分)**  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)  
.....8尾  
ほたて貝柱 .....8個  
生しいたけ、しめじなど好みのきのこを合わせて .....280g  
バター、酒、塩、こしょう .....各少々

## 作りかた

- ①25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
- ②①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してアルミホイルにのせバター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、中段にセットし**17 さけのホイル焼き**で加熱する。

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



オート  
27 塩ざけ

使用付属品  
グリル皿(脚を開じる・上段用フランプを開く)上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

レグ ニリ ジル  
→P.42

加熱時間の目安

約 14 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脚を閉じて上段用フランプを開いたグリル皿に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてタテに並べる。

②①を上段にセットし[27 塩ざけ]で加熱する。

応用  
27 たいの塩焼き

## 材料(1尾分)

たい(1尾約300gの物) ..... 1尾  
塩 ..... 小さじ1 1/4

## 作りかた

①たいはえら、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり、20~30分おき、水けをふき取る。

②脚を閉じて上段用フランプを開いたグリル皿にサラダ油(分量外)を塗つてから①を盛りつけたときに上になる方を上にして中央に置く。

③②を上段にセットし[27 塩ざけ]で加熱する。

応用  
27 さばのごま焼き

## 材料(4切れ分)

生さばの切り身(1切れ約100gの物) ..... 4切れ  
しょうゆ ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ1

Ⓐ砂糖 ..... 大さじ1/2  
しょうが汁 ..... 小さじ1

白ごま(あらくきざんだ物) ..... 適量

## 作りかた

①さばは水けをふき取り、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつける。

②①の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶし、脚を閉じて、上段用フランプを開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてタテに並べる。

③②を上段にセットし[27 塩ざけ]で加熱する。

応用  
27 照り焼き5種

## 材料(4切れ分)

ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおなどの切り身(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用意した切り身の水けをふき取り、合わせたⒶに30分~1時間つけ、汁けをかるく切る。

②脚を閉じて上段用フランプを開いたグリル皿に、①を盛りつけたときに上になる方を上にしてタテに並べる。

③②を上段にセットし[27 塩ざけ]で加熱する。

応用  
27 干物いろいろ3種

(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安

約 9 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、[27 塩ざけ]仕上がり調節弱で加熱する。

応用  
27 ほつけの開き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安

約 9 分



## 材料・作りかた

ほつけの開き(1枚)は、塩ざけの作りかたを参照して、[27 塩ざけ]仕上がり調節弱で加熱する。

応用  
27 塩さば

## 材料・作りかた

塩さば(1切れ約100gの物・4切れ)に塩(小さじ1)をふってから、塩ざけの作りかたを参照して加熱する。

応用  
27 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(小さじ1)をふってから、塩ざけの作りかたを参照して加熱する。

応用  
27 さんまの開き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安

約 9 分



## 材料・作りかた

さんまの開き(1枚)は、塩ざけの作りかたを参照して、[27 塩ざけ]仕上がり調節弱で加熱する。

応用  
27 いわしの丸干し

仕上がり調節弱

加熱時間の目安

約 9 分



## 材料・作りかた

いわしの丸干し(1枚約40gの物・5尾)は、塩ざけの作りかたを参照して、[27 塩ざけ]仕上がり調節弱で加熱する。

応用  
27 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(小さじ1)をふってから、塩ざけの作りかたを参照して加熱する。

## 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[61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。

## ●1回に焼ける分量は

切り身は2~6切れ、干物は2~4枚、たいの塩焼きは1尾です。切り身2~3切れのときは仕上がり調節やや弱に合わせます。

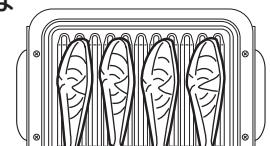
## ●切身(1切れ)や干物(1枚)が70g以下のときは

[グリル]で様子を見ながら加熱します。→P.50

## 27 塩ざけのコツ

## ●並べかたは

さけなどの切り身の魚は、脚を閉じて、上段用フランプを開いたグリル皿の中央に寄せてタテに並べます。



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

●スチームグリルで加熱するときは→P.54  
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、様子を見ながら加熱します。

●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

●塩焼きの塩の量は魚の重さの1~2%です。

●焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふり加減によってかわります。5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

## オート 28 さんまの塩焼き



レグリル

使用付属品  
グリル皿(脚を開じる・  
上段用フラップを開く)  
上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 22 分

## 材料(4尾分)

さんま(1尾約150gの物) ..... 4尾  
塩 ..... 小さじ1 1/4



## 作りかた

- ①さんまは全体に塩をふり約20分おき、水けをふき取る。
- ②脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油(分量外)を塗り、

①を盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてヨコに並べる。

③②を上段にセットし[28 さんまの塩焼き]で加熱する。

## 応用 28 さんまの香草焼き



## 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、ディル、フレンチタラゴン等) ..... 各適量  
トマト(あらめのみじん切り) ..... 適量  
レモン(輪切り) ..... 適量  
(バジルソース)  
バジル ..... 15~20枚  
にんにく(すりおろす) ..... 1/3片  
粉チーズ ..... 大さじ1  
塩 ..... 少々

## 作りかた

- ①さんまはナナメに2等分し、さっと洗って水けをふき取り混ぜ合わせたⒶに15分以上つけておく。
- ②脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、①のさんまを盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてヨコに並べ、①でつけ込んでいたにんにくをさんまの上にのせる。

③②を上段にセットし[28 さんまの塩焼き]で加熱する。  
④バジルはペースト状になるまで十分きぎみ、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。

## オート 29 さけのムニエル

レンジ 200W  
約1分  
(下ごしらえ)

使用付属品  
グリル皿(脚を開じる・  
上段用フラップを開く)  
上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 15 分



## 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([レンジ]200W約1分)加熱して溶かす  
(P.46~48) ..... 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り、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- ②脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に①をタテに並べ、全体に溶かしたバターをふりかけて、上段にセットし、[29 さけのムニエル]仕上がり調節強で加熱する。
- ③耐熱容器に②を入れ、[レンジ]500W1分~1分30秒で加熱し、皿に盛った④にかける。(P.46~48)

「レンジ加熱の使いかた」(P.46~48)

• 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 29 さけのステーキ

(下ごしらえ)  
レンジ500W 加熱時間 1分~1分30秒  
仕上がり調節強  
加熱時間の目安 約 18 分



## 材料(3切れ分)

生ざけの切り身(輪切り、1切れ約200gの物) ..... 3切れ  
塩 ..... 適量  
白ワイン ..... カップ1/2  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
Ⓐローズマリー(生または乾燥品) ..... 少々  
タイム(生または乾燥品) ..... 少々  
小麦粉(薄力粉) ..... 小さじ2  
バター ..... 10g  
Ⓑレモン汁 ..... 大さじ2  
白ワイン ..... 小さじ2

## 作りかた

- ①さけは両面に塩をふり、約20分おき、水けをふき取る。
- ②合わせたⒶに①を約15分つける。
- ③②の水けをかるくふき取り、茶こしなどで小麦粉を両面に薄くふる。
- ④脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油(分量外)を塗り、③をタテに並べ、上段にセットし、[29 さけのムニエル]仕上がり調節強で加熱する。
- ⑤耐熱容器に②を入れ、[レンジ]500W1分~1分30秒で加熱し、皿に盛った④にかける。(P.46~48)

「レンジ加熱の使いかた」(P.46~48)

• 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 まぐろのソテー

手動決定  
オーブン予熱無  
1段 230°C  
23~30分  
→P.51

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



## 材料(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Ⓐを合わせた物につけ、冷蔵室に一晩おく。
- ②黒皿にアルミホイルを敷き、①を並べ、中段にセットし、[オーブン]予熱無1段230°C23~30分で加熱する。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(P.51)

## 手動 たいの塩釜焼き

手動決定  
オーブン予熱無  
1段 170°C  
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かけ  
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Ⓑを詰める。
- ②ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
- ③黒皿にオーブンシートを敷き、①をのせ、その上に②をかぶせ、手でしっかり押さえ中段にセットし、[オーブン]予熱無1段170°C40~46分で加熱する。



④フォークなどで釜を割り、好みでオリーブ油とレモン汁をふる。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(P.51)

# 焼き物[その他]

オート  
18 焼き野菜



予熱  
加熱時間の目安  
約 11 分  
約 15 分



## 材料(3人分)

ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて

.....400g

アンチョビ(みじん切り).....小さじ1(6g)

スタッフドオリーブ(みじん切り)…3個

オリーブ油.....大さじ1

白ワインビネガー.....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まくし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切る。

②食品を入れずに[18 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加熱する。

⑤加熱後皿に盛り、合わせたⒶを添える。

## 18 焼き野菜のコツ

●1回に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときはオーブン予熱無1段[190℃]で様子を見ながら加熱します。→P.51

応用  
18 野菜のマリネ



## 材料(3人分)

かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて

.....400g

オリーブ油.....大さじ3

白ワインビネガー.....大さじ2

レモン汁.....大さじ1

Ⓐはちみつ.....小さじ1

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[18 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加熱する。

⑤④をⒶのマリネ液である。

## 応用 18 カラフル野菜のグリルサラダ



### (下ごしらえ)

### 14葉・果菜

## 材料(4人分)

プチトマト.....8個  
かぶ(4等分する).....1個

ブロッコリー(小房に分ける).....60g

黄パプリカ(乱切り).....1/2個

じゃがいも(半分に切る).....小4個

さつまいも(1cm幅の輪切り).....100g

かぼちゃ(1cm幅に切る).....70g

にんにく(皮つき).....大2片

塩、あらびき黒こしょう.....各少々

オリーブ油.....大さじ2

ベーコン(たまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る).....120g

アンチョビペースト(市販の物).....

.....小さじ1/2

オリーブ油.....大さじ3

生クリーム.....大さじ2

塩、あらびき黒こしょう.....各適量

## 作りかた

①さつまいもとかぼちゃはそれぞれラップで包み、[14葉・果菜]で加熱する。→P.40.41

②ボウルに①と残りの野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。

③食品を入れずに[18 焼き野菜]で予熱する。

④黒皿にオーブンシートを敷き、ベーコンと②を並べる。

⑤予熱終了音が鳴ったら④を中段にセットして加熱する。

⑥⑤で加熱したにんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、Ⓐを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜ、塩、あらびき黒こしょうをする。  
⑦⑤を皿に盛りつけ⑥のソースを添える。

[14葉・果菜]の使いかた→P.40.41

応用  
18 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、山いもなど合わせて.....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[18 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加熱する。

オート  
32 お好み焼き



加熱時間の目安

約 17 分



## 材料(2枚分)

長いも(すりおろす).....120g

Ⓐ 卵.....1個(約50mL)

だし汁.....大さじ1 1/2

小麦粉(薄力粉).....50g

キヤベツ(1cm角のざく切り).....120g

Ⓑ 小ねぎ(小口切り).....10g

天かす.....10g

紅しょうが.....10g

豚バラ薄切り肉.....100g

お好み焼きソース(市販の物).....適量

糸がつお、青のり.....各適量

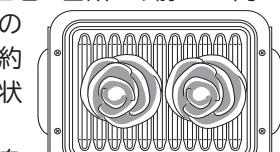
## 作りかた

①ボウルにⒶを入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。

②①のボウルに小麦粉を1/2量ずつ加え、混ぜ合わせる。

③②にⒷを入れ、木しゃもじで底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜる。

④脚を閉じて上段用ラップを開いたグリル皿の左右2箇所に、豚バラ肉を1/2量ずつ図のように直径約14cmの円状に並べる。  
⑤③の生地を1/2量ずつ④の豚バラ肉の上にはみ出ないようにのせ、厚さ2~3cmの平たい形に整える。

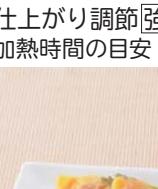


⑥⑤のグリル皿を上段にセットし、[32 お好み焼き]で加熱する。

⑦加熱後、皿に盛り裏面の肉の方にお好み焼きソースを塗り、糸がつおと青のりを散らす。

●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  
32 にらチヂミ



仕上がり調節強  
加熱時間の目安

約 19 分



## 材料(2~3人分)

豚バラ薄切り肉.....100g

小麦粉(薄力粉).....120g

片栗粉.....40g

Ⓐ 卵.....2個(約100mL)

だし汁.....180mL

しょうゆ.....小さじ2

にら(4cmの長さに切る).....

.....1束(約100g)

にんじん(せん切り).....50g

玉ねぎ(薄切り).....1/4個(約50g)

しょうゆ.....大さじ3

にんにく(すりおろす).....1片

Ⓐ 白すりごま.....大さじ1

ごま油.....大さじ1

一味とうがらし.....少々

## 作りかた

①豚バラ肉はひとくち大に切る。

②ボウルにⒶを入れ、混ぜ合わせる。

③②のボウルに①とⒷを入れ、混ぜ合わせる。

④脚を閉じて上段用ラップを開いたグリル皿に③を流し入れ、均一に広げる。

⑤④を上段にセットし、[32 お好み焼き]で加熱する。

⑥⑤を食べやすい大きさに切り、合わせたⒸを添える。

●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 43 焼きいも

	オーブン 過熱水蒸気 グリル	使用付属品 グリル皿(脚を開じる、上段用フランプを閉じる) テーブルプレート 給水タンク 満水
	P.42	

加熱時間の目安 約49分



材料(4本分)  
さつまいも(1本約250gの物)…4本

## 手動 ベークドポテト

	過熱水蒸気 オーブン 予熱無 250°C 約40分 230°C 10~20分	使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水
	P.54	

約49分



材料(4個分)  
じゃがいも(1個約150gの物)…4個

## 手動 ハンガリアンポテト

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

約2分(下ごしらえ)



材料(直径約21cmの焼き皿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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切れ目を入れてから、脚を開じたグリル皿に並べて、テーブルプレートに置き[43 焼きいも]で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- じゃがいもは黒皿に並べて下段にセットし過熱水蒸気 オーブン 予熱無 250°C 約40分で加熱する。(P.46~48)
- 給水タンクの水を再度満水にしてさらに過熱水蒸気 オーブン 予熱無 230°C 10~20分で様子を見ながら加熱し、竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

「過熱水蒸気・オーブン加熱の使いかた」(P.54)

### 43 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。
- 焼きが足りなかったときは  
オーブン 予熱無 1段 220°C で様子を見ながら焼きます。  
(P.51)
- 太さは  
直径約4cmの物が適しています。それ以上太い場合は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 トマトのチーズ焼き

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

材料(6個分)

トマト(1個約150gの物)…6個	ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)…中1缶(約100g)
Ⓐ パン粉…15g	にんにく(みじん切り)…1片
バジル…小さじ1	バター([レンジ]200W [約2分] 加熱して溶かす(P.46~48))…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
こしょう…少々	



### 作りかた

- トマトは上部を切って中身をくり抜き、逆さにして水けを切る。
- 中身は種を取り、細かくきざんでおく。
- 容器にⒶと①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ②を①のトマトに詰め、溶かしバターとチーズをふる。

④黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて、中段にセッティングし、オーブン 予熱無 1段 230°C [20~25分] で加熱する。

⑤皿に盛り、パセリをのせる。  
「レンジ加熱の使いかた」(P.46~48)  
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(P.51)

## 手動 しいたけのチーズ焼き

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

材料(12個分)

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



### 作りかた

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

③しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて中段にセットし、オーブン 予熱無 1段 230°C [20~25分] で焼く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(P.51)

## 応用 53 鶏肉のマスタード焼き



使用付属品  
グリル皿 (脚を開く・上段用フタップを閉じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

レグ リン ジル  
→P.42

加熱時間の目安 約 10 分

**材料(2人分)**  
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... 1枚  
塩、こしょう ..... 各少々  
バジル(乾燥) ..... 適量  
粒マスタード ..... 大さじ1/2  
Ⓐ マヨネーズ ..... 大さじ1/2  
白ワイン ..... 小さじ1



### 作りかた

①鶏肉は1枚を6等分にし、皮は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、塩、こしょう、バジルをふっておく。

②①の皮を上にして、混ぜ合わせたⒶを上面に塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き  
[53 10分焼き物]で加熱する。

## 応用 53 サテー

**材料(8くし分)**  
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... 1枚  
しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ2  
水 ..... 大さじ2  
にんにく(すりおろす) ..... 小さじ1  
しょうが(すりおろす) ..... 小さじ1  
プチトマト(すりおろす) ..... 2個  
コリアンダー(粉末状の物) ..... 少々  
一味とうがらし ..... 少々  
塩、こしょう ..... 各少々  
ピーナツバター(無糖の物) ..... 15g  
Ⓑ しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ2  
レモン汁 ..... 小さじ1



### 作りかた

①鶏もも肉は細長く8等分しておく。  
②Ⓐを混ぜ合わせ、①を30分以上つけて、竹ぐしに巻きつけながら刺しておく。

③混ぜ合わせたⒷを②にまんべんなく塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き[53 10分焼き物]で加熱する。

### 53 10分焼き物のコツ

#### ●1回に作れる分量は

表示の分量です。

#### ●表示以外の分量は

10分以内の加熱で作れるレシピのため上手に加熱されません。

黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、食品を並べ、中段にセットし [オープン]予熱無 [1段]200°Cで様子を見ながら加熱します。→P.51

#### ●材料は

大きさはなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

#### ●金ぐしは使わない

レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。

#### ●加熱が足りなかつたときは

[グリル]で様子を見ながら加熱します。→P.50

## 応用 53 豚肉のチーズ焼き

材料(2人分)

豚ロース肉(1枚約100gの物) ..... 2枚  
塩、こしょう ..... 各少々  
粉チーズ ..... 小さじ2  
ベーコン(細切り) ..... 1枚  
赤パプリカ(細切り) ..... 1/4個(約40g)

### 作りかた

①豚ロース肉は半分に切り、塩、こしょうをする。  
②①の上に粉チーズ、ベーコンをのせる。  
③脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べ、テーブルプレートに置き[53 10分焼き物]で加熱する。



### 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[61脱臭]で加熱してください。→P.60

●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。

●臭いが気になるときは、換気扇を回してください。

## 応用 53 アスパラガスの豚つくね巻き

材料(6個分)

アスパラガス ..... 3本  
Ⓑ 豚ひき肉 ..... 130g  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 50g  
バジル(乾燥) ..... 少々  
塩、こしょう ..... 各少々  
粒マスタード ..... 大さじ1  
マヨネーズ ..... 小さじ1  
Ⓑ しょうゆ ..... 小さじ1  
レモン汁 ..... 小さじ2  
はちみつ ..... 小さじ1



### 作りかた

①アスパラガスを半分に切り、水けをふき取る。  
②Ⓑをよく混ぜ合わせて6等分し、アスパラガスがしっかりと隠れるぐらいに包み、かるくにぎってまとめる。  
③脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き  
[53 10分焼き物]で加熱する。

④加熱後皿に盛り、合わせたⒷを添える。

### ひとくちメモ

•アスパラガスが太い場合はタテ半分に割って細くし、6本を使います。

# 焼き物[冷凍から焼き物]

## 応用 58 ハンバーグ (冷凍)

	あたため スロー
レンジ 600W	約2分30秒 (下ごしらえ)
グリル皿 (脚を開く・ 上部用フタフを閉じる)	テーブルプレート
給水タンク	空

加熱時間の目安 約22分

## 材料(4個分)

- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)… 中1/2個(約100g)  
 バター… 15g  
 合びき肉… 300g  
 パン粉… カップ3/4(約30g)  
 牛乳… 大さじ3  
 Ⓡ 卵(溶きほぐす)… 1個  
 塩… 小さじ1/2弱  
 こしょう、ナツメグ… 各少々  
 トマトケチャップ、ウスターソース… 各適量  
 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋… 1枚



## 作りかた

- 【下ごしらえ】  
 ①耐熱容器にⒶを入れ レンジ600W 約2分30秒 加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。(→P.46~48)  
 ②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さを1.5~2cmにし、小判形にして中央をくぼませる。

- ③冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上に肉を置き密閉する。肉どうしがつかないようにして、金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.101)を参照して冷凍する。

- 【焼く】  
 ①保存袋から肉を取り出し、平らな面を下にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [58冷凍から焼き物(肉)]で加熱する。  
 ②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)

## 応用 58 鶏のから揚げ (冷凍)

材料(12個分)  
 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)… 2枚  
 しょうゆ… 大さじ2  
 酒… 大さじ1 1/2  
 Ⓠ しょうが(すりおろす)… 小さじ1 1/2  
 にんにく(すりおろす)… 小さじ1 1/2  
 こしょう… 少々  
 片栗粉… 大さじ1  
 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋… 1枚



## 作りかた

- 【下ごしらえ】  
 ①鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。  
 ②①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み込むようにしてまぶす。  
 ③冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上に肉を置き、肉どうしがつかないように皮を上にして並べ密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.101)を参照して冷凍する。

- 【焼く】  
 保存袋から肉を取り出し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [58冷凍から焼き物(肉)]で加熱する。

## 応用 58 鶏の照り焼き (冷凍)

仕上がり調節弱  
 加熱時間の目安 約20分  
 材料(3~4人分)  
 鶏胸肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物)… 2枚  
 しょうゆ… 大さじ2  
 みりん… 大さじ1  
 砂糖… 小さじ1  
 しょうが汁… 少々  
 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋… 1枚



## 作りかた

- 【下ごしらえ】  
 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る。合わせたⒶを冷凍保存袋(市販)に入れ、そこに肉も入れて密閉し上下を返しながらⒶをなじませる。

- 【焼く】  
 ②冷凍保存袋より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中の鶏肉の皮がついていない方にくっつけておく。肉どうしがつかないように皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、保存袋を密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.101)を参照して冷凍する。

## 58冷凍から焼き物(肉)のコツ

- 1回に焼ける分量は  
 ハンバーグは2~4個、鶏の照り焼きは1~2枚、鶏のから揚げは6~12個分です。
- 生地の作りかたは  
 分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、上手に焼けない場合があります。記載の分量は守りましょう。
- 市販のから揚げ粉は  
 Ⓠと片栗粉のかわりに使うと便利です。から揚げ粉の分量は、食品メーカーの指示に従い調整します。

- 焼きが足りなかったときは  
 仕上がり具合は、竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえレンジ500W 1~2分ほど加熱します。(→P.46~48) 烹きが足りなかったときは[グリル]で様子を見ながら焼きます。(→P.50)
- 冷凍しないで焼くときは  
 ハンバーグ(→P.82)、鶏のから揚げ(→P.114)、鶏の照り焼き(→P.84)を参照して焼きます。
- 室温で放置し、溶けかけた食品は  
 [58冷凍から焼き物(肉)]では焼けません。
- 溶けかけたハンバーグ、鶏の照り焼き、鶏のから揚げを焼くときは黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、食品を並べ中段にセットし、オーブン予熱無1段でハンバーグは250℃、鶏の照り焼きは200℃、鶏のから揚げは230℃で様子を見ながら焼きます。(→P.51)

## 応用 59 塩ざけ (冷凍)



オーブン  
レグリル  
→P.42

使用付属品  
グリル皿(脚を開じる、  
上段用フタを開く)上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安

約21分



材料(4切れ分)  
塩ざけの切り身(1切れ約80gの物)…4切れ  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋…1枚

## 作りかた

【下ごしらえ】  
冷凍保袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ皮を上にして塩ざけを置き、塩ざけどうしがつかないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツを参照して冷凍する。

金属トレーなどにのせて平らにし、上手な(フリージング)のコツを参照して冷凍する。

## 【焼く】

①保存袋からあじの開きを取り出し、脚を開じて上段用フタを開いたグリル皿に、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてタテに並べる。

②①を上段にセットし [59 冷凍から焼き物(魚)] で加熱する。

## 【焼く】

①保存袋から塩ざけを取り出し、脚を開じて上段用フタを開いたグリル皿に、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてタテに並べる。

②①を上段にセットし [59 冷凍から焼き物(魚)] で加熱する。

## 応用 59 あじの開き (冷凍)



オーブン  
レグリル  
→P.42



加熱時間の目安

約21分

## 応用 59 ぶりの照り焼き (冷凍)



(下ごしらえ)  
レンジ500W  
20~30秒



材料(2枚分)  
あじの開き(1枚100~120gの物)…2枚  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋…1枚

## 作りかた

## 【下ごしらえ】

冷凍保袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へあじの開きを置いて密閉し、あじの開きどうしがつかないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツを参照して冷凍する。

## 【焼く】

①保存袋からあじの開きを取り出し、脚を開じて上段用フタを開いたグリル皿に、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

②①を上段にセットし [59 冷凍から焼き物(魚)] で加熱する。

## 作りかた

## 【下ごしらえ】

①冷凍保存袋(市販)に④を入れて混ぜる。ぶりの水けをふき取り、保存袋に入れて密閉し上下を返しながら④をはじませる。

②冷凍保存袋より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、ぶりの下にオーブンシートを敷いてぶりどうしがつかないようにして並べ、密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージングのコツ)を参照して冷凍する。

## 【焼く】

①深めの耐熱容器に④を合わせて入れ、[レンジ]500W[20~30秒]で加熱する。→P.46~48

②保存袋からぶりの切り身を取り出し、脚を開じて上段用フタを開いたグリル皿に、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

③②を上段にセットし [59 冷凍から焼き物(魚)] で加熱する。

④加熱後、①のたれをぶりに塗る。

[レンジ加熱の使いかた] →P.46~48

## 59 冷凍から焼き物(魚)のコツ

●1回に焼ける分量は  
切り身は2~4切れ、干物は2枚です。

●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加熱します。  
→P.50

●並べかたは  
さけなどの切り身の魚は、脚を開じて、上段用フタを開いたグリル皿の中央に寄せてタテに並べます。  
→P.89

●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。

●グリル皿の汚れが気になるときは  
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。  
(火花(スパーク)の原因になります。)

●冷凍しないで焼くときは  
それぞれ塩ざけ→P.88、あじの開き→P.89、ぶりの照り焼き→P.89を参照して加熱します。

●加熱が足りなかつたときは  
グリルで様子を見ながら加熱します。  
→P.50

## 冷凍から焼き物の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

### 【1】冷凍する食品は

料理集に掲載されているメニュー→P.98~100で下ごしらえした食品です。

(市販の冷凍食品は [58 冷凍から焼き物(肉)] [59 冷凍から焼き物(魚)] では焼けません。食品メーカーが指示する加熱方法を目安にして、加熱します。)

### 【2】1回に焼ける分量は

メニューごとに表示されています。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

### 【3】食品を冷凍する前に

- 肉や魚の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。また食品をつけ込んで冷凍する場合も同様に、食品表面の水分をふき取ってからつけ込みます。
- 作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、つけ汁や調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。
- つけ汁につけたら時間をおくらず、すぐ冷凍します。(鶏のから揚げを除く)

### 【4】食品の冷凍は

■冷凍保存袋(市販)よりも少しこそとオーブンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオーブンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。

■冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。

■つけ汁につける場合は、食品と一緒につけ汁ごと冷凍保存袋に入れて冷凍します。(鶏のから揚げを除く)

■冷凍は金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、食品の裏面がグリル皿や黒皿にあたって焼けやすくなります。

■食品の並べかたは、下の写真を参考にして並べます。



### 【5】保存期間は

■2~3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと食品の状態がかわり、うまく焼けなくなります。

### 【6】冷凍室から出したての物を

■溶けかけた食品は、[58 冷凍から焼き物(肉)] [59 冷凍から焼き物(魚)] では焼けません。

### 【7】室温で放置し、溶けかけたときは

■ハンバーグ、鶏の照り焼き、鶏のから揚げは、黒皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ中段にセットし、オーブン予熱無1段でハンバーグは[250°C]、鶏の照り焼きは[200°C]、鶏のから揚げは[230°C]で様子を見ながら加熱します。→P.51

■塩ざけ、あじの開き、ぶりの照り焼きは、脚を開じて、上段用フタを開いたグリル皿に並べ、上段にセットし、グリルで様子を見ながら加熱します。→P.50

# グラタン・キッシュ

グラタン  
キッシュ

## オート 39 グラタン

	レンジ 600W 約5分20秒 (下ごしらえ)
	グリル皿(脚を開く・上段用フタを閉じる) テーブルプレート 給水タンク 空
	→P.42

加熱時間の目安 約 18 分



### 材料(4人分)

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

### 作りかた

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
  - 深めの容器に①を入れレンジ600W 約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.46~48
  - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
  - バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
  - ④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き39グラタンで加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

## 手動 ホワイトソース

	レンジ 600W 約5分20秒 (下ごしらえ)
	グリル皿(脚を開く・上段用フタを閉じる) テーブルプレート 給水タンク 空
	→P.42

加熱時間の目安

約 18 分



### 材料・作りかた

- 材料の分量や加熱時間は下表を参考し、深めの容器に小麦粉とバターを入れレンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しづつ加えながらのばしレンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、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
牛乳	200mL	400mL	600mL
小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
バター	30g	40g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
①小麦粉、バターを加熱 レンジ600W	1分10秒	1分40秒	2分10秒
②牛乳を加えて 加熱 レンジ600W	2~4分	5~7分	9~11分

## 手動 市販の冷凍グラタン



冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、中段にセットし

オーブン予熱無1段210℃

34~46分で加熱する。



4皿は中央 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央に寄せる。に寄せる。に置く。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

### 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。)
- グリル皿に並べて39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。)

## 応用 39 ほたてとキムチのグラタン

(下ごしらえ)  
レンジ600W 約5分20秒



### 材料(4人分)

マカロニ	80g
ほたて貝柱(厚みを半分に切る)	4個(約120g)
キムチ(ひとくち大に切る)	80g
玉ねぎ(薄切り)	100g
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	80g

### 作りかた

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器に①を入れレンジ600W 約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.46~48
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き39グラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

## 応用 39 野菜のグラタン

(下ごしらえ)  
14葉・果菜 仕上がり調節 中弱 約5分20秒



### 材料(直径約21cmの焼き皿1皿分)

かぼちゃ(ひとくち大に切る)	1/4個(約200g)
カリフラワー(小房に分ける)	小1株(約200g)
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(約50g)
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚
ホワイトソース	カップ2
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	70g

### 作りかた

- かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは14葉・果菜仕上がり調節中で、カリフラワーは14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
- 焼き皿にホワイトソースの1/3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。
- ②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き39グラタンで加熱する。

「14葉・果菜の使いかた」→P.40.41

## 応用 39 ほうれん草ときのこのグラタン

(下ごしらえ)  
14葉・果菜 レンジ600W 約5分



### 材料(直径約21cmの焼き皿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

- ほうれん草は洗ってラップで包み、14葉・果菜で加熱して冷水に取り、水けをかたく絞って5cmの長さに切る。→P.40.41
- かきは薄い塩水でサッと洗って水けを切り、えびは背わたを取って塩水で洗い、水けを切ってからそれぞれに塩、こしょうをする。生しいたけはサッと洗って石づきを取り、4つくらいに切る。
- 浅い耐熱容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、ラップをする。
- ③をレンジ600W 約5分で加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておく。→P.46~48
- ホワイトソースに④の蒸し汁(約100mL)を混ぜる。
- バター(分量外)を塗った焼き皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースをかけ、チーズを散らし、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き39グラタンで加熱する。

「14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  
39 えびのドリア

レンジ 600W  
約3分10秒  
約1分10秒  
レンジ 200W  
約1分  
→P.42 (下ごしらえ)

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・上部フラップを閉じる)  
テーブルプレート  
給水タンク 空

加熱時間の目安 約16分

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

むきえび(背わたを取る)…200g  
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個(約100g)  
生しいたけ(薄切り)…4枚  
バター…25g  
ホワイトソース(材料・作りかた→P.102)…カップ2

ごはん…400g  
バター…15g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズを適量)…80g

## 作りかた

- ①深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ  
レンジ600W約3分10秒で加熱し、ホワイトソースである。(→P.46~48)
- ②大きめの耐熱容器にバターを入れ  
レンジ200W約1分で加熱し、溶かす。
- ③②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(各少々・分量外)をして  
レンジ600W約1分10秒で加熱する。
- ④バター(分量外)を塗った焼き皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
- ⑤④を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き39グラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

応用  
39 ラザニア

レンジ 600W  
約3分10秒  
約1分10秒  
レンジ 200W  
約1分  
→P.42 (下ごしらえ)

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・上部フラップを閉じる)  
テーブルプレート  
給水タンク 空

加熱時間の目安 約16分

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

むきえび(背わたを取る)…200g  
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)…1/2個(約100g)  
生しいたけ(薄切り)…4枚  
バター…25g  
ホワイトソース(材料・作りかた→P.102)…カップ2

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を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き39グラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

## 手動 きのこのキッシュ

手動 決定  
あたためスタート  
オーブン 予熱無  
1段 210℃  
26~32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(20×20×5cmの焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん)…6枚(約100g)  
ミートソース…1缶(約300g)  
ホワイトソース(材料・作りかた→P.102)…カップ3  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…120g

## 作りかた

- ①深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ  
レンジ600W約3分10秒で加熱し、ホワイトソースである。(→P.46~48)
- ②大きめの耐熱容器にバターを入れ  
レンジ200W約1分で加熱し、溶かす。
- ③②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(各少々・分量外)をして  
レンジ600W約1分10秒で加熱する。
- ④バター(分量外)を塗った焼き皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
- ⑤④を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き39グラタンで加熱する。

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)  
しめじ(小房に分ける)…100g  
生しいたけ(薄切り)…6枚  
にんにく(みじん切り)…1片  
バター…大さじ1(約12g)  
塩、こしょう…各少々  
卵(溶きほぐす)…2個  
牛乳…130mL  
植物性生クリーム…70mL  
Ⓐ スープ(固形スープの素1/4個を溶く)…30mL  
塩、こしょう…各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…60g

## 作りかた

- ①フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、きのこを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ②ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③②に①とチーズ2/3量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、黒皿の中央にのせ、中段にセットし、[オーブン]予熱無1段210℃26~32分で加熱する。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(→P.51)

## 手動 ベーコンと玉ねぎのキッシュ

手動 決定  
あたためスタート  
オーブン 予熱無  
1段 210℃  
26~32分  
→P.51

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 空



材料(直径21cmの焼き皿1皿分)  
ベーコン(1cm幅の細切り)…100g  
玉ねぎ(薄切り)…1/2個(約100g)  
にんにく(みじん切り)…1片  
バター…大さじ1(約12g)  
塩、こしょう…各少々  
卵(溶きほぐす)…2個  
牛乳…130mL  
植物性生クリーム…70mL  
Ⓐ スープ(固形スープの素1/4個を溶く)…30mL  
塩、こしょう…各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…60g

## 作りかた

- ①フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ②ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③②に①とチーズ2/3量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、黒皿の中央にのせ、中段にセットし、[オーブン]予熱無1段210℃26~32分で加熱する。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(→P.51)

## 手動 ほうれん草のキッシュ

手動 決定  
あたためスタート  
オーブン 予熱無  
1段 210℃  
26~32分  
→P.51

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 空



材料(直径21cmの焼き皿1皿分)  
ほうれん草…1束  
にんにく(みじん切り)…1片  
バター…大さじ1(約12g)  
塩、こしょう…各少々  
卵(溶きほぐす)…2個  
牛乳…130mL  
植物性生クリーム…70mL  
Ⓐ スープ(固形スープの素1/4個を溶く)…30mL  
塩、こしょう…各少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…60g

## 作りかた

- ①ほうれん草は洗ってラップで包み、14葉・果菜で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。(→P.40.41)
- ②フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ③ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ④③に②とチーズ2/3量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、黒皿の中央にのせ、中段にセットし、[オーブン]予熱無1段210℃26~32分で加熱する。

「14葉・果菜の使いかた」(→P.40.41)

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」(→P.51)

## 手動 なすとトマトのグラタン

手動 決定  
あたためスタート  
オーブン 予熱無  
1段 210℃  
26~32分  
→P.51

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 空

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

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

## 作りかた

- ①フライパンにサラダ油を熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。
- ②トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除く。
- ③④を黒皿の中央にのせ、中段にセットし、[オーブン]予熱無1段210℃26~32分で加熱する。
- ④④を耐熱容器に入れてレンジ600W約1分20秒で加熱し、あら熱を取つてからひき肉と合わせてよくねり混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。(→P.46~48)



## 手動 にんじんのキッシュ

ほうれん草のキッシュの材料および作りかたを参照し、ほうれん草をにんじん(小1本・せん切り)にかえ、ほうれん草のキッシュの作りかた②~④を参照して加熱する。

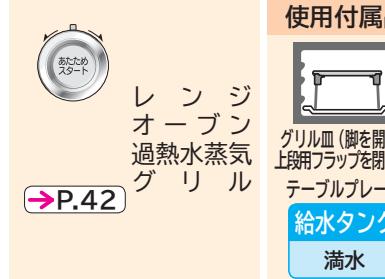
ほうれん草のキッシュの材料および作りかたを参照し、ほうれん草のかわりに、皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切ったトマト(大1個・約200g)をバジル(乾燥・適量)と合わせ、ほうれん草のキッシュの作りかた②~④を参照して加熱する。

## 手動 トマトのキッシュ

ほうれん草のキッシュの材料および作りかたを参照し、ほうれん草のかわりに、皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切ったトマト(大1個・約200g)をバジル(乾燥・適量)と合わせ、ほうれん草のキッシュの作りかた②~④を参照して加熱する。

# いため物

## オート40 焼きそば



いため物



**材料(2人分)**

- 焼きそば用めん(ソースつき)…2袋
- 野菜ミックス…約250g
- 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にめんと野菜(水・大さじ2(分量外)、ソースをまぶす)を入れて混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうをし、脚を開いたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を広げる。
- ③をテーブルプレートに置き**40 焼きそば**仕上がり調節強で加熱し、かき混ぜる。
- 加熱後、皿に盛り、かつおぶしをかける。

## 40 焼きそばのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかつたときは過熱水蒸気グリルで様子を見ながら加熱します。→P.54
- 調味料は市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

いため物で使用する調味料のオリーブ油、ごま油、バターは、風味づけのために好みで入れてください。

## 応用40 焼きうどん



いため物



**材料(2人分)**

- うどん(ゆでた物)…2玉
- 野菜ミックス…約250g
- 水…大さじ½
- 塩、こしょう…各少々
- しょうゆ…大さじ1
- 片栗粉…小さじ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

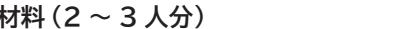
### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にめんと④を入れて混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうをし、脚を開いたグリル皿に広げ、②から出した野菜を周囲に広げ、めんを中央にのせる。
- ③をテーブルプレートに置き**40 焼きそば**仕上がり調節強で加熱し、かき混ぜる。
- 加熱後、皿に盛り、かつおぶしをかける。

## 応用40 ホイコウロウ



いため物



**材料(2~3人分)**

- 豚ロース肉(薄切り、ひとくち大に切る)…100g
- 野菜ミックス…約250g
- 水…大さじ½
- 塩、こしょう…各少々
- 片栗粉…小さじ1
- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る)…100g
- にんじん(薄切り)…50g
- ピーマン(種を取り、乱切り)…2個
- ねぎ(5mm幅のナナメ切り)…50g
- みそ…小さじ1
- 酒…大さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 豆板醤…小さじ½
- 片栗粉…小さじ½

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に②と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせテーブルプレートに置き**40 焼きそば**仕上がり調節強で加熱し、かき混ぜる。

### [ひとくちメモ]

- ⑤のかわりに市販のホイコウロウの素(液状の物約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

## 応用40 チンジャオロウスター



いため物



**材料(2~3人分)**

- 牛もも肉(細切り)…150g
- 塩、こしょう…各少々
- 片栗粉…小さじ1
- ピーマン(種を取り、タテに細切り)…4個
- ゆでたけのこ(細切り)…50g
- しょうゆ…小さじ1
- オイスターソース…大さじ1
- 酒…大さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛もも肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に②と④、合わせた⑤を入れてかるく混ぜる。
- 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせテーブルプレートに置き**40 焼きそば**仕上がり調節強で加熱し、かき混ぜる。

## 応用40 野菜いため



いため物



**材料(2人分)**

- 野菜ミックス(約270gの物)…1袋
- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る)…80g
- 塩、こしょう…各少々
- 片栗粉…小さじ1
- ピーマン(種を取り、タテに細切り)…4個
- ゆでたけのこ(細切り)…50g
- しょうゆ…小さじ1
- オイスターソース…大さじ1
- 酒…大さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ1
- 片栗粉…小さじ1

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 合せた④をポリ袋(市販)に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうをし、脚を開いたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を広げる。
- 脚を開いたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせテーブルプレートに置き**40 焼きそば**仕上がり調節強で加熱し、かき混ぜる。

## 応用40 ゴーヤーチャンプルー



いため物



**材料(2~3人分)**

- ゴーヤー…1本(約200g)
- 卵…1個
- 木綿豆腐…½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)…½個(約50g)
- しょうゆ…小さじ1
- 塩…小さじ½
- 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½

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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分じませてから水で洗ってかるくしぶり、水けを取る。
- 卵は耐熱コップに割り入れ、よく溶きほぐし、レンジ500W(約1分)で加熱し、いり卵にしておく。→P.46~48
- 豆腐は水切りをする。
- ポリ袋(市販)に合わせた④を入れ、②と赤パプリカ、④を手でくずして加え混ぜ合わせる。
- 脚を開いたグリル皿に豚肉を広げ、ポリ袋から取り出した⑤を広げる。
- ⑥をテーブルプレートに置き**40 焼きそば**仕上がり調節強で加熱する。
- 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

蒸し物

## オート20 茶わん蒸し

	レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ)	使用付属品 
	スチーマーレンジ →P.42) オーブン	給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 28 分



### 材料(4個分)

卵	2 個(約 100mL)
だし汁	350~400mL
Ⓐ しょうゆ、塩	各小さじ 1/2
みりん	小さじ 1
鶏肉(そぎ切り)	約 40g
酒	少々
えび(殻つき)	小 4 尾(約 40g)
かまぼこ(薄切り)	8 枚
干しこいなけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2 枚(8 切れ)
ゆでぎなん	8 個
三つ葉	適量

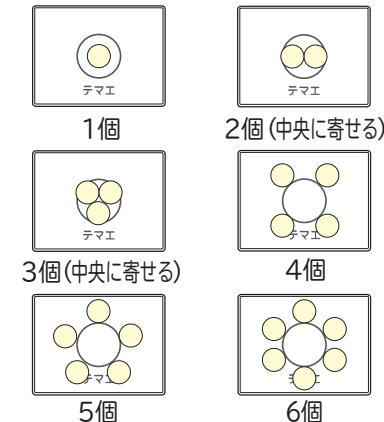
### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ 200W [2~3分] で加熱する。(→P.46~48)
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参考して並べて[20 茶わん蒸し]で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

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



加熱時間の目安 約 28 分

## 応用20 手作り豆腐

仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 約 24 分



### 材料(4 個分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分 10%以上の物)	500mL
にがり	30~40mL
<あん>	
だし汁	カップ 1/2
Ⓐ みりん	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1
塩	少々
Ⓑ 片栗粉	小さじ 1
水	5mL
しょうが(すりおろす)	適量
あさつき(小口切り)	適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参考して並べ[20 茶わん蒸し]仕上がり調節 弱で加熱する。
- 小さめの鍋にⒶを入れて煮立て、Ⓑ(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
- ⑥④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

### [ひとくちメモ]

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって変わります。
- 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よいでしょう。

## オート41 白身魚の姿蒸し

仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 約 32 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
Ⓑ 片栗粉	小さじ 1
水	150mL
Ⓑ しょうゆ	大さじ 1
サラダ油	大さじ 2

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎの白い部分は 4~5cm の長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り、白髪ねぎにする。
- 青い部分は 4~5cm のナナメ切りにする。
- 脚を閉じたグリル皿に、30×60cm の大きさに切ったオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を両目がある方を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。汁けが出ないようにオーブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。
- ⑤をテーブルプレートに置き[41 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。

## 41 白身魚の姿蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は 2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 160°C で様子を見ながら加熱します。(→P.54)

## オート42 豚肉の蒸し物

仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 約 37 分



### 材料(3 ~ 4 人分)

豚バラ肉(薄切り)	300g
塩、こしょう	各少々
Ⓐ しょうが汁	小さじ 1
Ⓐ 酒	大さじ 3
Ⓑ しょうゆ	小さじ 1
白菜(幅 5~6cm のざく切りにする)	300g
にんじん(ピーラーで薄切りにする)	少々
生しいたけ(石づきを取り、半分に切る)	4 枚
水	100mL
Ⓑ しょうゆ	大さじ 1
Ⓑ 黒酢	大さじ 1/2
水	少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き野菜を広げてのせる。
- ③の上に②を広げてのせ平らにする。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グリル皿にかぶせ、水を全体にかける。
- ④をテーブルプレートに置き、[42 豚肉の蒸し物] で加熱する。
- ⑦皿に盛り、合わせたⒶを添える。
- ⑤をテーブルプレートに置き、[42 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。

## 42 豚肉の蒸し物のコツ

- 1回に作れる分量は 豚肉の蒸し物は 2~4 人分です。キャベツの皮シューまいは 0.8~1.3 倍量です。
- 加熱室は冷ましてから オーブン、グリル、[61 脱臭] 使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
- 仕上がり具合は 一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がりが若干異なります。
- 加熱が足りなかったときは 皿に移しかえラップをしてレンジ 500W で様子を見ながら加熱します。(→P.46~48)

## 応用42 キャベツの皮シューまい

仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 約 27 分



### 材料(15 個分)

キャベツ	約 3 枚(約 150g)
豚ひき肉	130g
しょうが汁	適量
水	大さじ 1
Ⓐ 塩	少々
Ⓑ しょうゆ	小さじ 1
片栗粉	大さじ 1
水	100mL
コーン(缶詰)	15 粒
しょうゆ、酢、ねりがらし	各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み[14 葉・果菜]で加熱し、芯の部分をさけて 6cm 角に切り取って 15 枚用意し残りはみじん切りにする。(→P.40、41)
- 豚ひき肉はⒶとⒷのきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
- 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューまいを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き④を並べる。厚めのペーパータオルを 2 枚使用してシューまい全体が隠れるようにかぶせ、水を全体にかける。
- ④をテーブルプレートに置き、[42 豚肉の蒸し物] で加熱する。
- ⑦皿に盛り、合わせたⒶを添える。
- ⑤をテーブルプレートに置き、[42 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。

「14 葉・果菜」の使いかた(→P.40、41)

14 葉・果菜

約 27 分

蒸し物

## 応用 52 鶏の簡単蒸し

	レンジ 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、**52簡単蒸し物**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

## 応用 52 鶏ハムの簡単蒸し



材料(1枚分)  
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) …… 1枚  
白ワイン ……………… 大さじ1  
Ⓐ 塩 ……………… 小さじ2  
Ⓑ 塩 ……………… 小さじ1  
こしょう ……………… 少々  
白菜(ひとくち大に切る) ……………… 100g

### 作りかた

①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、Ⓐを加えてみ込んで冷蔵室に1日おく。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

**52簡単蒸し物**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

## 応用 52 鶏のアジア風簡単蒸し



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

### 作りかた

①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、Ⓐを加えてみ込んで冷蔵室に1日おく。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

**52簡単蒸し物**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

## 梅肉ソース

### 材料(1回分)

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(1回分)

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 52 豚の簡単蒸し

仕上がり調節強  
加熱時間の目安 約 9分

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

### 作りかた

①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。

②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った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**52簡単蒸し物**で加熱する。

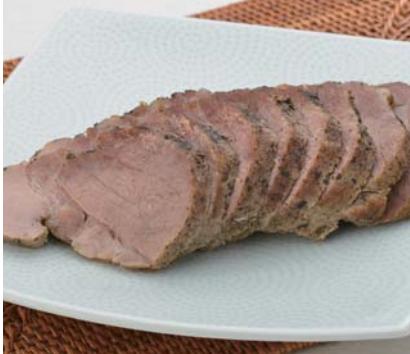
③加熱終了後、あら熱が取れたら皿に盛る。



蒸し物

## 応用 52 豚のアジア風簡単蒸し

仕上がり調節強  
加熱時間の目安 約 9分



材料(4人分)  
豚肩ロース肉(かたまり) …… 400g  
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室に1日おく。

②深さのある平皿に白菜を敷き、①を8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**52簡単蒸し物**で加熱する。

## 応用 52 豚の韓国風簡単蒸し

仕上がり調節強  
加熱時間の目安 約 9分



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

### 作りかた

①豚肉とⒶをポリ袋(市販)に入れてもみ込んで冷蔵室に1日おく。

②深さのある皿に白菜を敷き、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**52簡単蒸し物**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら皿に盛る。

## 52簡単蒸し物のコツ

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

●加熱終了後は  
冷蔵室などで完全に冷ますと、より  
しっとりとした食感になります。

●加熱が足りなかつたときは  
レンジ500Wで様子を見ながら加  
熱します。**→P46~48**  
になります。

●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約30分  
塩抜きするといいでしょう。

●皿は  
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用し  
ます。

## 手動 肉シューまい

<b>手動 決定</b>	レンジ 500W 約 1 分 (下ごしらえ) レンジ 600W 3 ~ 4 分
<b>あたため スタート</b>	給水タンク 空



**材料 (15個分)**

- 豚ひき肉 ..... 120g
- 干しいたけ (戻してみじん切り) ..... 1枚
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- しょうゆ、砂糖、酒 ..... 各大さじ1/2
- 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく(すりおろす) ..... 各少々
- 玉ねぎ (みじん切り) ..... 50g
- シューまいの皮 (市販の物、30枚入り、5mm幅に切る) ..... 1/2袋 (15枚)
- しょうゆ、ねりからし ..... 各適量

## 作りかた

- 耐熱容器に玉ねぎを入れレンジ500W 約1分で加熱し、冷ましておく。  
→P.46~48
- ボウルにⒶと①を入れ、粘りができるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
- 親指と人差し指で輪を作つて皮をのせ、②のせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
- 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューまいを皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
- ④をレンジ600W 3~4分で加熱する。
- 加熱後、しょうゆ、お好みでねりからしを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

## 手動 菊花シューまい

<b>手動 決定</b>	レンジ 500W 約 1 分 (下ごしらえ) レンジ 600W 3 ~ 4 分
<b>あたため スタート</b>	給水タンク 空



**材料 (8個分)**

- 玉ねぎ (みじん切り) ..... 25g
- 豚ひき肉 ..... 40g
- たけのこ水煮 (みじん切り) ..... 25g
- Ⓐ 干しいたけ (戻してみじん切り) ..... 小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒 ..... 各少々
- 大正えび ..... 8尾 (約100g)
- シューまいの皮 (市販の物、30枚入り、5mm幅に切る) ..... 1/2袋 (15枚)

## 作りかた

- 耐熱容器に玉ねぎを入れレンジ500W 約1分で加熱し、冷ましておく。  
→P.46~48
- ボウルにⒶと①を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りができるまでよくねり、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り。
- ③レンジ600W 約4分で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48
- ④皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせたシューまいを皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
- ⑤⑥をレンジ600W 3~4分で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

## 手動 あさりの酒蒸し

<b>手動 決定</b>	レンジ 600W 約 4 分
<b>あたため スタート</b>	給水タンク 空



**材料 (2~3人分)**

- あさり (殻つき) ..... 約400g
- 酒 ..... 大さじ3
- バター ..... 小さじ1
- パセリ (みじん切り) ..... 少々

## 作りかた

- あさりは3%の食塩水 (分量外) に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
- ボウルに①とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りができるまでよくねり、深めの容器に並べ、酒をかけてバターを散らし、片側1cmを開けるようにしてかるくラップをする。
- レンジ600W 約4分で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

## ひとくちメモ

- 砂をはかせるときの水の量はあさりが半分かかる程度になります。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

## 手動 たらのチーズ蒸し

<b>手動 決定</b>	レンジ 600W 約 5 分
<b>あたため スタート</b>	給水タンク 空



**材料 (4人分)**

- 生だらの切り身 (1切れ約100gの物) ..... 4切れ
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- 白ワイン ..... 少々
- トマトソース ..... 大さじ6
- ピーマン (薄切り) ..... 1個
- ナチュラルチーズ (細かくぎざんだ物) ..... 40g

## 作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

## 手動 簡単肉まん

<b>手動 決定</b>	テーブルプレート
<b>あたため スタート</b>	給水タンク 空



<b>手動 決定</b>	スチームレンジ 発酵 30W 8~12分 (下ごしらえ)
<b>あたため スタート</b>	レンジ 200W 5~6分

→P.46~48

**材料 (6個分)**

小麦粉 (強力粉) ..... 100g
小麦粉 (薄力粉) ..... 50g
Ⓐ 砂糖 ..... 10g
塩 ..... 2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
水 ..... 80mL
冷凍シューまい (室温に戻し、3~4つに切る) ..... 6個

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋 (市販) にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②に水を入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。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。
- ④の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵30W 8~12分で発酵をする。→P.55



「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

**ひとくちメモ**

- まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。
- シューまいを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

## 簡単肉まんのコツ

**こね上げの目安は**  
粉のかたまりがなくなり、粘りが出て、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。

# 揚げ物（油を使わない）

## ノンフライ

### オート 47 鶏のから揚げ（標準）



加熱時間の目安 約 16 分

材料（12 個分）

鶏もも肉（1枚約 250g の物）	2 枚
しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 1 ½
Ⓐ しょうが（すりおろす）	小さじ 1 ½
にんにく（すりおろす）	小さじ 1 ½
こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1



作りかた

- ①鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけて込み、15分以上おく。
- ②①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み込むようにしてます。
- ③②の鶏肉を袋から出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き

47 鶏のから揚げで加熱する。

### ヘルシー 47 鶏のから揚げ（ヘルシー）



予熱 約 3 分  
加熱時間の目安 約 26 分

鶏のから揚げ（12 個分）

カロリーカット値 約 207kcal 減 ※1  
調理後のカロリー 約 847kcal ※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 47 たらのから揚げ

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①、②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、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

### 応用 47 豚のから揚げ

材料・作りかた

- ④食品を入れずにヘルシー
- 47 鶏のから揚げで予熱する。
- 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 48 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 19 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 1 強
卵（溶きほぐす）	1/2 個
天かす	約 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天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく碎いて容器に入れる。

- ③野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
- ④脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き

48 オーブン天ぷらで加熱する。

### 応用 48 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

野菜の天ぷらの作りかたを参考し、えび、いか、きす、あなごなどを加熱する。

### 48 オーブン天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は 表示の分量の 0.8 ~ 1.3 倍量です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン予熱無 1段 180°C 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 12 天ぷらあたためであたためます。  
→P.34, 37, 173

- 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。

### 47 鶏のから揚げのコツ

- 1回に作れる分量は 表示の分量の 0.8 ~ 1.3 倍量です。
- 骨付きの鶏肉は 仕上がり調節を強に合わせます。
- 市販のから揚げ粉は Ⓢ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。
- 片栗粉の量は 油を使わないで少量にします。 たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

- グリル皿の汚れが気になるときは オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。 火花（スパーク）の原因になります。
- 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 49 ヒレカツ

使用付属品	
	レンジ オープン
	グリル皿(脚を開く・ 上段用フタを閉じる) テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 22 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豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き  
**49 ヒレカツ**で加熱する。

**[ひとつくちメモ]**  
• 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] [190°C] で様子を見ながら加熱します。 **→P.51**

## 煎りパン粉の 作りかた



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

## 応用 49 とんカツ



### 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豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き  
**49 ヒレカツ**で加熱する。

## オート 50 チキンカツ

使用付属品	
	レンジ オープン
	グリル皿(脚を開く・ 上段用フタを閉じる) テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 10 分

材料 (12枚分)  
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ささみ肉は3等分にし、塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き  
**50 チキンカツ**で加熱する。



## オート 51 えびフライ

使用付属品	
	オーブン 過熱水蒸気 グリル
	給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 16 分

材料 (12本分)  
大正えび (またはブラックタイガー) ..... 12尾  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ2  
卵 (溶きほぐす) ..... 1個  
塩、こしょう ..... 各少々  
Ⓐ 煎りパン粉 ..... 60g  
Ⓑ パセリ (みじん切り) ..... 少々

### 作りかた

- 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Ⓐの順につける。
- ④③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き  
**51 えびフライ**で加熱する。



## 応用 51 白身魚のフライ

### 材料・作りかた

白身魚の切り身 (1切れ約100gの物・4切れ) を3等分に切って、えびフライの作りかたを参照して加熱する。

## 応用 51 かきフライ

### 材料・作りかた

かき (むき身・8~12個) は薄い塩水でサッと洗って水けを切り、えびフライの作りかたを参照して加熱する。

(油を使わない)

ノンフライ

(油を使わない)

ノンフライ

# 煮物・スープ

## オート 19 肉じゃが



加熱時間の目安 約 58 分

材料(4人分)  
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) 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)

干ししいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る) 6枚

だし汁 カップ1 1/2

Ⓐ ソース サラダ油 大さじ4

酒 カップ1/2

砂糖 大さじ4

サラダ油 適量

さやえんどう(ゆでた物) 適量



### 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 煮込み容器に①、さやえんどう以外の野菜を入れ、Ⓐを加え落としぶたふたをしてテーブルプレートの中央にのせ **19 肉じゃが** で加熱する。
- 加熱後、そのまま約20分おいて味をしみ込ませる。
- 器に盛り、さやえんどうを添える。

## 19 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小さく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。

## 応用 19 大根といかの煮付け

(下ごしらえ)  
**15 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



### 作りかた

- 大根は2cm厚さの輪切りか、大きい物は半月切りにし、面取りをして裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み **15 根菜** 仕上がり調節 弱 で加熱する。**P.40, 41**
- 煮込み容器に①といかを入れ、合わせたⒶを加えてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた(**19 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、**19 肉じゃが** 仕上がり調節 弱 で加熱する。

**15 根菜** の使いかた **P.40, 41**

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

## 応用 19 切り干し大根の煮物

仕上がり調節 やや弱  
加熱時間の目安 約 55 分



### 材料(4人分)

切り干し大根	40g
油揚げ	2枚
干ししいたけ(戻して石づきを取り、薄切り)	2枚
にんじん(3cmの長さにせん切り)	1/2本
Ⓐ だし汁	カップ3
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

- 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。
- 煮込み容器に①と残り材料、合わせたⒶを入れよく混ぜて落としぶた(**19 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、**19 肉じゃが** 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。

## 応用 19 豚の角煮

(下ごしらえ)  
**15 根菜** 仕上がり調節 弱  
過熱水蒸気オーブン  
予熱有(約6分) 150°C 20~30分



### 材料(4人分)

豚バラかたまり肉(8つに切る)	500g
Ⓐ しょうが(薄切り)	1かけ(15g)
長ねぎ(5cmの長さに切る)	1/2本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り)	1/4本(200g)
水	カップ1
酒	カップ1/2
Ⓑ しょうゆ	カップ1/2
砂糖	大さじ5
みりん	大さじ1

### 作りかた

- 里いもとⒶを煮込み容器に入れ、オーブンシートで落としぶた(**19 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、**19 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 19 里いもの含め煮

仕上がり調節 やや弱  
加熱時間の目安 約 55 分



### 材料(4人分)

里いも(ひとくち大に切る)	500g
だし汁	カップ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1

### 作りかた

- 里いもとⒶを煮込み容器に入れ、オーブンシートで落としぶた(**19 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、**19 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 19 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
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Ⓐを煮込み容器に入れ、オーブンシートで落としぶた(**19 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、**19 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 19 ロールキャベツ

使用付属品
あたためスタート
14葉・果菜 (下ごしらえ)
レンジ 約58分



**材料(4人分)**

- キャベツ ..... 8枚(約500g)
- 合びき肉 ..... 200g
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個(約50g)
- 牛乳 ..... 大さじ3
- パン粉 ..... 30g
- 卵(溶きほぐす) ..... 1/4個
- ナツメグ、塩、こしょう ..... 各少々
- スープ(固体スープの素2個を溶く) ..... カップ1 1/2
- トマトケチャップ ..... カップ1/4
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/4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[14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
- ②①の芯をみじん切りにし、ボウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ③②を8等分して俵型にし、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④を加え、落としぶた([19肉じゃが]のコツ参照→P.118)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、[19肉じゃが]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

[14葉・果菜]の使いかた→P.40, 41

## 応用 19 ポークカレー

(下ごしらえ)
レンジ 600W
仕上がり調節[弱]
加熱時間の目安

約5分20秒  
約47分  
約58分

テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
材料(4人分)  
豚肉(角切り) ..... 200g  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1  
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) ..... 大1個(約200g)  
にんじん(乱切り) ..... 中1本(約150g)  
玉ねぎ(くし形切り) ..... 中1個(約200g)  
④バター ..... 25g  
小麦粉(薄力粉) ..... 40g  
スープ(固体スープの素2個を溶く) ..... カップ2~2 1/2  
トマトピューレ ..... カップ1/4  
赤ワイン ..... 大さじ3  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
塩 ..... 小さじ1/3  
こしょう ..... 少々  
ローリエ ..... 3枚  
サラダ油 ..... 少々  
生クリーム ..... 適量

### 作りかた

- ①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を入れて十分いためる。
- ②煮込み容器に④を入れて、ふたをする。[レンジ]600W[約5分20秒]で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。  
→P.46~48

## 応用 19 ビーフシチュー

仕上がり調節[強]
レンジ 600W
仕上がり調節[弱]

約88分  
約5分20秒  
約47分

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

### 作りかた

- ①牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ②②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[19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。  
→P.46~48)

### 作りかた

- ①牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
- ③フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができるようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④煮込み容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、[19肉じゃが]仕上がり調節[強]で加熱する。加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。
- 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

## 手動 黒豆

手動
レンジ 600W 約8分 約50秒
レンジ 200W 約90分

レンジ 100W  
60~90分  
手動決定  
あたためスタート  
P.49  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

材料(4人分)  
黒豆 ..... カップ1(150g)  
砂糖 ..... 120g  
しょうゆ ..... 大さじ1 1/2  
④塩 ..... 小さじ1/3  
重曹 ..... 小さじ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オーブンシートで作った落としぶた([19肉じゃが]のコツ参照→P.118)とふたをして、[レンジ]600W[約8分]、[レンジ]200W[約90分]でリレー加熱する。さらに、[レンジ]600W[約50秒]、[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 えびチリ

手動
レンジ 600W 4~6分
手動決定 あたためスタート P.46~48 テーブルプレート 給水タンク 空

材料(2~3人分)  
大正えび(殻つき) ..... 約250g  
長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ2  
しょうが(みじん切り) ..... 小さじ1  
片栗粉 ..... 小さじ1/2  
トマトケチャップ ..... 大さじ2  
④酒 ..... 大さじ4  
砂糖 ..... 小さじ1  
豆板醤 ..... 小さじ1/2  
塩、こしょう ..... 各少々  
お好みでごま油 ..... 大さじ1/2  
青菜(いためた物) ..... 適量

材料(2人分)  
さばの切り身(1切れ約100gの物) ..... 2切れ  
長ねぎ(5cmの長さに切る) ..... 1/2本  
しょうが(薄切り) ..... 適量  
だし汁 ..... カップ3/4  
④みそ ..... 50g  
砂糖 ..... 大さじ1強  
酒 ..... カップ1/4

### 作りかた

- ①えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深めの皿に並べ、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
- ②①に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから合わせた④を入れてさっと混ぜる。
- ③[レンジ]600W[4~6分]で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。  
→P.46~48

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

## 手動 さばのみぞ煮

手動
----

材料付属品  
レンジ 600W  
約2分20秒  
レンジ 200W  
約10分  
手動決定  
あたためスタート  
P.49  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

材料付属品  
レンジ 600W  
約8分  
レンジ 200W  
約90分  
手動決定  
あたためスタート  
P.46~48  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 作りかた

- ①さばは皮に切り目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水けをふき取っておく。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①のせ、合わせた④を入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、長ねぎを添え、しょうがをのせる。
- ③オーブンシートで落としぶた([19肉じゃが]のコツ参照→P.118)をしてテーブルプレートの中央にのせ、[レンジ]600W[約2分20秒]、[レンジ]200W[約10分]でリレー加熱する。
- 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

「リレー加熱の使いかた」→P.49

## 応用 19 チキンカレー

### 材料・作りかた

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

## 応用 19 ポークシチュー

### 材料・作りかた

牛肉のかわりにシチュー、カレー用豚肉を使い、ビーフシチューを参照して加熱する。

## 手動 大豆と昆布の煮物

材料(4人分)  
大豆(カップ1) ..... 120g  
しょうゆ ..... 大さじ1 1/2  
④塩 ..... 小さじ1/3  
重曹 ..... 小さじ1/4弱  
水 ..... カップ4

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

### 作りかた

- ①大豆は洗って煮込み容器に入れ、④を加えて一晩おく。
- ②オーブンシートで作った落としぶた([19肉じゃが]のコツ参照→P.118)とふたをして、[レンジ]600W[約8分]、[レンジ]200W[約90分]でリレー加熱する。さらに、[レンジ]600W[約50秒]、[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 魚介のチリソース

### 材料・作りかた

えびチリのえびのかわりに市販の冷凍ミックス魚介(約250g)を解凍して、えびチリの作りかた②、③を参照して加熱し、かき混ぜる。

「リレー加熱の使いかた」→P.49

## 手動 さばのトマトリース煮

### 材料・作りかた

さばのみぞ煮の作りかたを参照して長ねぎ、しょうが、④をトマトソース(カップ1)にかえ、塩、こしょう(各少々)で味づけして加熱する。

## 応用 54 マーイーなす



加熱時間の目安 約 10 分



**材料(2~3人分)**  
なす ..... 3本(約300g)  
豚ひき肉 ..... 100g

長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ2  
にんにく(みじん切り) ..... 1片  
しょうが(みじん切り) ..... 1/2かけ  
豆板醤 ..... 小さじ1  
甜面醤(テンメンジャン) ..... 小さじ2  
水 ..... カップ3/4  
鶏がらスープの素(顆粒) ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々  
片栗粉 ..... 大さじ1  
水 ..... 大さじ1

### 作りかた

- なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
- ②にオーブンシートで落としぶた(54 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54 10分煮物で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

## 応用 54 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



レンジ  
→P.42

約 10 分

**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  
ごぼう(ささがきにし、酢水につける) ..... 100g  
しょうが(すりおろす) ..... 小さじ1  
だし汁 ..... カップ3/4  
しょうゆ ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ3  
酒 ..... 大さじ3  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
塩 ..... 少々  
あさつき(小口切り) ..... 適量

### 作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたⒶを入れてかき混ぜオーブンシートで落としぶた(54 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54 10分煮物で加熱してかき混ぜる。
- 加熱後、あさつきを添える。

## 54 10分煮物のコツ

●1回に作れる分量は表示の分量です。

●表示以外の分量は

10分以内の加熱で作るレシピのためうまく加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップしレンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。  
→P.46~48

●容器は

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



## 応用 54 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  
大根おろし ..... 200g  
ごぼう(ささがきにし、酢水につける) ..... 100g  
しょうが(せん切り) ..... 1/2かけ  
だし汁 ..... 大さじ3  
しょうゆ ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ3  
酒 ..... 大さじ3  
砂糖 ..... 大さじ3

### 作りかた

- 牛肉は酒をふっておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたⒶを入めてかき混ぜオーブンシートで落としぶた(54 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54 10分煮物で加熱してかき混ぜる。

## 応用 54 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70g)  
えのきだけ ..... 100g  
白滝 ..... 100g  
Ⓐ 砂糖 ..... 大さじ2  
Ⓑ ソース ..... 大さじ3  
酒 ..... 大さじ1  
だし汁 ..... カップ1/2

### 作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナメ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせたⒶをかけオーブンシートで落としぶた(54 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54 10分煮物で加熱してかき混ぜる。

54 10分煮物で加熱してかき混ぜる。

## 応用 54 なすの煮浸し



**材料(2人分)**  
なす(へたを取る) ..... 中4本(約400g)  
オクラ(へたを取る) ..... 4本(約40g)  
Ⓐ 辛味料 ..... カップ3/4  
Ⓑ ソース ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
ごま油 ..... 小さじ1  
しょうが(すりおろす) ..... 1かけ  
赤とうがらし(乾燥、小口切り) ..... 1/2本  
大根おろし ..... 適量  
小ねぎ(小口切り) ..... 適量

煮物ストップ

### 作りかた

- なすはタテに4等分し、ナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。オクラは塩小さじ1(分量外)で板ざりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた(54 10分煮物のコツ参照)をし、かるくラップをして54 10分煮物で加熱する。
- 加熱後、そのまま加熱室に約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

## 応用 54 簡単ぶり大根



**材料(2~3人分)**  
大根 ..... 100g  
ぶりの切り身(1切れ約100gの物) ..... 3切れ  
塩 ..... 適量  
Ⓐ 酒 ..... 大さじ1  
Ⓑ ソース ..... 大さじ1  
だし汁 ..... カップ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
Ⓑ ソース ..... 大さじ1 1/2  
みりん ..... 大さじ1 1/2  
酒 ..... カップ1/4

### 作りかた

- 大根は皮を厚めにむいて3mm幅のいちょう切りにしておく。
- ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせたⒶに10~15分つけておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と水けをふき取った②を入れ、合わせたⒷを加えオーブンシートで落としぶた(54 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54 10分煮物で加熱する。
- 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。

**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



煮物・スープ

**材料(2~3人分)**

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

**作りかた**

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出す。
- 容器に①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた(19肉じゃがのコツ参照→P.118)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱する。
- 牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ600W約2分10秒で加熱してあたためる。(→P.46~48)
- 好みでパセリのみじん切り(分量外)やクリトン(分量外)を添える。

「リレー加熱の使いかた」→P.49

**手動 野菜のポタージュ4種**

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



**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
レンジ 600W 約 2 分 10 秒	
→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  
固体スープの素 ... 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**

- 容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた(19肉じゃがのコツ参照→P.118)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分でリレー加熱する。
- 牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけレンジ600W約2分10秒で加熱してあたためる。(→P.46~48)

「リレー加熱の使いかた」→P.49

[ひとくちメモ]

- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう。

# ごはん物・麺

**手動 ごはん(炊飯)**

手動決定	レンジ 600W 約 11 分
あたためスタート	レンジ 200W 25 ~ 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**

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切り深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②①をレンジ600W約11分、レンジ200W25~30分でリレー加熱してかき混ぜ、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**



**材料・作りかた**

ごはんの材料にグリンピース(約100g)と塩(小さじ1/2)を加え、ふたをして、レンジ600W約9分、レンジ200W30~33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

## ごはんのコツ

●大きくて深めの容器で

ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

●ごはんの水の量と加熱時間

**手動 五穀ごはん**

手動決定	レンジ 600W 約 11 分
あたためスタート	レンジ 200W 28 ~ 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 1/3(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**

- 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をレンジ600W約11分、レンジ200W28~34分でリレー加熱してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」→P.49

②①をレンジ600W約11分、レンジ200W28~34分でリレー加熱してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」→P.49

**手動 麦ごはん**

**材料・作りかた**

五穀ごはんを参考し、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	テーブルプレート 給水タンク 空
→P.46~48	



**材料(4人分)**

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

ごはん物・麺

**作りかた**

- もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W約15分で加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

[ひとくちメモ]

- ささげの量はお好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

## 赤飯(おこわ)のコツ

- 米は吸水させる  
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 加熱途中でかき混ぜる  
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の2/3くらいです。
- 水の量と加熱時間(1mL = 1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	240 ~ 260mL	約7分 → 約17分
カップ3(480g)	640 ~ 700mL	約13分 → 約32分

## 手動 山菜おこわ

<b>手動</b>	レンジ 600W 約15分	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.46~48		



### 材料(4人分)

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

### 作りかた

- 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Ⓐを加えてかき混ぜ、ふたをして、[レンジ]600W [約15分]で加熱してかき混ぜ、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

<b>手動</b>	レンジ 600W 約15分	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.46~48		



### 材料(4人分)

もち米 ..... カップ2(320g)  
生栗(皮をむいた物) ..... 12~16個  
水 ..... 280~320mL  
Ⓐ 砂糖 ..... 小さじ1/2  
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Ⓐ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[レンジ]600W [約15分]で加熱してかき混ぜ、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 五目おこわ

<b>手動</b>	レンジ 600W 約15分	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.46~48		



### 材料(4人分)

もち米 ..... カップ2(320g)  
豚バラかたまり肉(1cmさいの目切り) ..... 80g  
しょうが汁、こしょう ..... 各少々  
Ⓑ しょうゆ ..... 小さじ1/2  
たけのこ水煮(1cmさいの目切り) ..... 30g  
にんじん(1cmさいの目切り) ..... 20g  
干ししいたけ(戻して石づきを取り、1cmさいの目切り) ..... 2枚  
むき栗(市販の物、4等分する) ..... 2個

Ⓐ 水 ..... 240~280mL  
干ししいたけの戻し汁 ..... 40mL  
鶏がらスープの素(顆粒) ..... 小さじ1/3  
Ⓑ しょうゆ ..... 小さじ1/2  
酒 ..... 小さじ2  
砂糖 ..... 小さじ1  
塩 ..... 小さじ1/3  
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、Ⓐ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Ⓑとすべての材料を加えてかき混ぜ、ふたをして[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]

・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。

### 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、Ⓐ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Ⓑとすべての材料を加えてかき混ぜ、ふたをして[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。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。

## 応用 16 トマトとベーコンのスープパスタ

<b>応用</b>	レンジ 500W 約1分 (下ごしらえ) レ ニ ジ	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.42		

加熱時間の目安 約11分



### 材料(1~2人分)

パスタ(1.6mmゆで時間7分の物) ..... 100g

キャベツ(ひとくち大に切る) ..... 100g

あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物) ..... 65g

あさりの煮汁 ..... 65mL

水 ..... 500mL

白ワイン ..... 大さじ2

Ⓐ 塩 ..... 小さじ1

にんにく(みじん切り) ..... 1/2片

赤とうがらし(乾燥、輪切り) ..... 1/3本

### 材料(1~2人分)

パスタ(1.6mmゆで時間7分の物) ..... 100g

生ざけの切り身(1切れ80gの物) ..... 2切れ

しめじ ..... 50g

玉ねぎ(薄切り) ..... 50g

牛乳 ..... 100mL

固形スープの素 ..... 1個

水 ..... 350mL

白ワイン ..... 大さじ2

Ⓑ 塩 ..... 小さじ1/2

こしょう ..... 少々

生クリーム ..... 50g

### 作りかた

- 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。

②Ⓐにキャベツと合わせたⒷ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、[16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。

⑤Ⓐに合わせたⒶを加える。

⑥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、[16スープパスタ]で加熱する。

⑦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。

## 応用 16 キャベツとあさりのスープパスタ

<b>応用</b>	レンジ 500W 約1分 (下ごしらえ) レ ニ ジ
→P.42	



### 材料(1~2人分)

パスタ(1.6mmゆで時間7分の物) ..... 100g

生ざけの切り身(1切れ80gの物) ..... 2切れ

しめじ ..... 50g

玉ねぎ(薄切り) ..... 50g

牛乳 ..... 100mL

固形スープの素 ..... 1個

水 ..... 350mL

白ワイン ..... 大さじ2

Ⓑ 塩 ..... 小さじ1/2

こしょう ..... 少々

生クリーム ..... 50g

### 作りかた

- 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。

②Ⓐにキャベツと合わせたⒷ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、[16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。

⑤Ⓐに合わせたⒶを加える。

⑥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、[16スープパスタ]で加熱する。

⑦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。

## 応用 16 さけときのこのスープパスタ

<b>応用</b>	レンジ 500W 約1分 (下ごしらえ) レ ニ ジ
→P.42	



### 材料(1~2人分)

パスタ(1.6mmゆで時間7分の物) ..... 100g

生ざけの切り身(1切れ80gの物) ..... 2切れ

しめじ ..... 50g

玉ねぎ(薄切り) ..... 50g

牛乳 ..... 100mL

固形スープの素 ..... 1個

水 ..... 350mL

白ワイン ..... 大さじ2

Ⓑ 塩 ..... 小さじ1/2

こしょう ..... 少々

生クリーム ..... 50g

### 作りかた

- 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。

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、[16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。

⑤Ⓐに合わせたⒶを加える。

⑥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、[16スープパスタ]で加熱する。

⑦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。

# 自家製食品〔肉・魚〕

応用  
44 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1½
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- サラダ油以外の材料を合わせてよくねり混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
- 生地を直径7cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。
- 脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き44自家製食品で加熱する。

## [ひとつちメモ]

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

応用  
44 手作りポークハム



材料(3~4人分)

豚ロース肉(かたまり)	約500g
塩	大さじ2
砂糖	小さじ2
白ワイン	大さじ3
玉ねぎ、にんじん(各薄切り)	各20g
セロリの葉	少々
にんにく(薄切り)	1片
ローリエ(半分にちぎる)	2枚

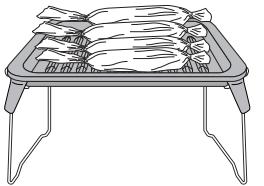
Ⓐ

セロリの葉	少々
にんにく(薄切り)	1片
ローリエ(半分にちぎる)	2枚
Ⓐ	
セロリの葉	少々
にんにく(薄切り)	1片
ローリエ(半分にちぎる)	2枚

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。

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、Ⓐを4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。



④⑤をテーブルプレートに置き  
44自家製食品仕上がり調節強で加熱する。  
⑥さらに44自家製食品仕上がり調節強で加熱する。

## [ひとつちメモ]

- 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。

## [ひとつちメモ]

- 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

応用  
44 さんまの柔らか煮



仕上がり調節強  
加熱時間の目安 約180分

応用  
44 さけのテリーヌ



仕上がり調節やや弱  
加熱時間の目安 約60分

材料(18×8cm耐熱ガラス容器1個分)

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

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ねばりが出るまでよくする。
- 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
- ブラックオリーブは半分に切る。耐熱ガラス容器の底面にオープンシートを敷いて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。
- 脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き44自家製食品仕上がり調節やや弱で加熱する。

## [ひとつちメモ]

- 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。

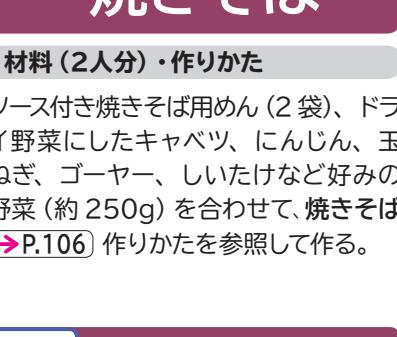
# 自家製食品〔野菜・くだもの〕

応用  
44 ドライ野菜



仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 50~150分

応用  
44 ドライ野菜を使った焼きそば



材料(2人分)・作りかた

ソース付き焼きそば用めん(2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(P.106)作りかたを参考して作る。

応用  
44 セミドライトマト



仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 70~140分



材料(4~5人分)  
セミドライトマト  
オイル漬け

材料(1パック分)  
プチトマト 1パック

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- プチトマトはへタを取り上下半分に切り、タネを除いてから脚を開いたグリル皿に切り口を上にして並べて置き44自家製食品仕上がり調節弱で加熱し、途中裏返ししながら加熱する。
- さらに44自家製食品仕上がり調節弱で乾燥具合を見ながら加熱する。

【ひとつちメモ】  
• 乾燥具合は、好みや用途によって加減します。  
• 完全に乾いたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵室で半年くらい保存できます。

セミドライトマトを使って  
ドライ野菜を使って

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

## 応用 44 ドライハーブ



仕上がり調節[弱]  
加熱時間の目安 40~90分



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

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水けをふき取る。
- 脚を開いたグリル皿に材料を広げテープルプレートに置き **44 自家製食品** 仕上がり調節[弱]で途中乾燥具合を見ながら加熱する。  
(乾燥具合によって、**44 自家製食品** 仕上がり調節[弱]を繰り返して加熱する。)

## 応用 44 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[弱]  
加熱時間の目安 70~140分



### 材料・作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 材料を選んで用意する。
  - キウイ(3~4個)、パイナップル(1/4個)はそれぞれ皮をむき、3~4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
  - いちご(1パック分)、ぶどう(1房分)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(1/2個分)をふりかけてしばらくおき、水けを切る。
  - りんごは皮をしっかり洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水けを切る。
  - ブルーベリー(1パック)は、よく洗い、半分に切る。
- 用意したフルーツを、脚を開いたグリル皿に広げテープルプレートに置き **44 自家製食品** 仕上がり調節[弱]で加熱し、途中乾燥具合を見て、裏返ししながら加熱する。
- さらに**44 自家製食品** 仕上がり調節[弱]で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

### [ひとつめモ]

- 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。

## 44 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**44 自家製食品** 仕上がり調節[弱]と、手作りハムやソーセージ、魚の柔らか煮など、時間をかけて調理する**44 自家製食品** 仕上がり調節[中]、仕上がり調節[強]があり、メニューによって使い分けます。

### ●1回に作れる分量は

表示の分量の0.8~1.3倍量が目安です。

### ●使う付属品は

グリル皿にのせて加熱します。

### ●44 自家製食品 仕上がり調節[弱] で作るドライメニューは

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

### ●44 自家製食品 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[弱]~[中]は約60分です。

仕上がり調節[やや強]、[強]は約90分です。

メニューによって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と同様に設定して加熱をしてください。

### ●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[やや弱]で様子を見ながら、加熱をしてください。

### ●りんごは

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

### ●ブルーベリー

(1パック)は、よく洗い、半分に切る。

### ●用意したフルーツを、脚を開いた

グリル皿に広げテープルプレートに

置き **44 自家製食品**

仕上がり調節[弱]

で加熱し、途中乾燥具合を見て、裏返ししながら加熱する。

さらに**44 自家製食品**

仕上がり調節[弱]

で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

# 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

レンジ 600W

約 20 分

手動

レンジ 200W

約 10 分

→P.49

給水タンク

空



### 材料(標準量)

いちご ..... 約 150g

赤パプリカ(細切り) ..... 約 50g

パイナップル(細切り) ..... 約 100g

<100%果汁(市販の物)>

Ⓐ りんごジュース ..... 約 100mL

Ⓑ パイナップルジュース ..... 約 100mL

レモン汁 ..... 1/2個分(大さじ 2 強)

### 作りかた

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、Ⓐ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加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。

⑤あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室などで冷やし、密封できる容器などに移しかえる。「リレー加熱の使いかた」 →P.49

手動

## ブルーベリーのコンフィチュール

### 材料・作りかた

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

## 手動 オレンジのコンフィチュール

手動

レンジ 600W

約 20 分

手動

レンジ 200W

約 10 分

→P.49

給水タンク

空

### 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)>

Ⓐ 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

レモン汁を除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参考して作る。

加熱後、冷ましてからしあわせ、いちごのコンフィチュールを参考して作る。

ようがのみじん切りを加える。

### 作りかた

いちごのかわりに皮をむき、ひとくち大に切ったなし(約200g)を加えて同様にして作る。

### キウイのコンフィチュール

手動

## キウイのコンフィチュール

### 材料(標準量)

キウイ(あらくつぶす) ..... 約 200g

パイナップル(細切り) ..... 約 70g

黄パプリカ(細切り) ..... 約 30g

<100%果汁(市販の物)>

Ⓐ 果汁入り野菜ジュース ..... 約 150mL

Ⓑ パイナップルジュース ..... 約 50mL

レモン汁 ..... 1/2個分(大さじ 2 強)

ピクルス(ホール)など好みのスパイス ..... 適量

### 作りかた

ピクルスを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参考して作る。

加熱後にピクルスを加える。

### なしのコンフィチュール

手動

## なしのコンフィチュール

### 材料・作りかた

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

### コンフィチュールのコツ

#### ●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になります。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。

#### ●賞味期限は

砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。

# 自家製食品〔ヨーグルト〕

## 手動 みかんのコンフィチュール

	手動 決定	レンジ 600W 約 20 分
	手動 決定	レンジ 200W 約 10 分
	手動 決定	→P.49



材料(標準量)	
みかん	約 200g
なし	約 50g
パイナップル	約 50g
<100%果汁(市販の物)	
Ⓐりんごジュース	カップ½
Ⓐパイナップルジュース	カップ½
レモン汁	大さじ 2 強
はちみつ	大さじ 1

### 作りかた

- みかんは洗って皮をむき、袋から出す。なしは皮をむき、ポリ袋(市販)に入れて指でつぶし、パイナップルは2~3cmの長さの細切りにする。
- 大きくて深めの耐熱容器に①をそれぞれ入れ、Ⓐとレモン汁とはちみつを加える。
- ラップやふたなどでおおいをしないでレンジ600W約20分、レンジ200W約10分でリレー加熱する。
- 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
- あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室などで冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

「リレー加熱の使いかた」 →P.49

## 手動 ヨーグルト

	手動 決定	レンジ 600W 5~7分 (下ごしらえ)
	手動 決定	スチームレンジ 発酵 20W 約 90 分 30~90 分
	手動 決定	→P.55



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

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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
- 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。
- ふたをしてスチームレンジ発酵[20W]約90分で発酵させる。
- 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。

- 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

### 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。→P.131、132

「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

	手動 決定	レンジ 600W 大さじ 2
	手動 決定	クリームチーズ 40g
	手動 決定	マヨネーズ 大さじ 1
	手動 決定	塩 適量

作りかた  
材料を混ぜ合わせ、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。スプーンやカッパーなども清潔な物を使います。
- 使用する牛乳は  
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140°C表示)した牛乳でも、80°Cぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60°C以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 種菌(スター)は
  - 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物)を使います。
  - 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
  - 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
  - 手作りのヨーグルトは種菌(スター)として使わないでください。
- でき上がりの目安は  
牛乳がかたまつたらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

- 保存方法、保存期間は  
冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べ切ってください。

- 【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。→P.131、132

「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

# トースト

## オート トースト

## 手動 トースト



トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

	レグリジル
	→P.42

加熱時間の目安(1枚)  
約6分

材料(1枚分)  
食パン(厚さ1.5~3cmの物)…1枚

### 作りかた

- 食パンはグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 脚を開いて上段用フランプを開いたグリル皿を上段にセットし、食パンの枚数に応じて表を参照しグリルで加熱する。

「グリル加熱の使いかた」 →P.50

	グリル
	→P.50

材料(1~4枚分)  
食パン(厚さ1.5~3cmの物)…1~4枚

### 作りかた

- 食パンはグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 脚を開いて上段用フランプを開いたグリル皿を上段にセットし、食パンの枚数に応じて表を参照しグリルで加熱する。

枚数	並べかた	33トースト 時間の目安	手動調理 加熱時間の目安	
			1回目	連続して焼くとき
1枚		約6分	グリル 4~7分 裏返して 1~2分	グリル 2~3分 裏返して 1~2分
2枚		仕上がり調節強 またはやや強 約8分	で加熱する。	で加熱する。
3枚		33トースト では焼けません。 手動調理で 加熱します。	グリル 4~9分 裏返して 1~4分	グリル 2~4分 裏返して 1~3分
4枚			で加熱する。	で加熱する。

## トーストのコツ

- 1回に焼ける分量は  
33トーストでは、厚さ1.5~3cmの6枚切りの食パン1~2枚です。3~4枚を焼くときは下記の表を参照し、また4枚切りや8枚切りはグリルで加熱します。→P.50
- 2枚を焼くときは  
仕上がり調節強またはやや強で加熱します。

- 並べかたは  
グリル皿の中央に寄せて置きます。グリル皿の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 焼き色をかえたいときは  
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。糖分や油脂分が多く含まれる物や厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節弱またはやや弱で加熱します。
- 冷蔵または冷凍保存したパンは  
下記の表を参照してグリルで加熱します。冷凍保存した食パンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。→P.50

- 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
- 焼き色が薄いときは  
33トーストで連続して焼いたときなど、加熱室やグリル皿の温度によって焼き色が薄くなることがあります。加熱が足りなかった方を上にして、焼き加減を見ながらグリルで様子を見ながら加熱してください。



# パン・ピザ

## オート 21 簡単パン

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)	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.42) スチーム オーブン	

加熱時間の目安 約 26 分



材料(8個分)  
小麦粉(強力粉) ..... 150g  
A 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(室温に戻す) ..... 12g

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③バターを容器に入れレンジ500W 約30秒で加熱して溶かし、水を加える。→P.46~48
- ④③を②に入れてボリ袋の口を閉じ、振つて粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑤10分間十分にこねる。この時、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。
- ⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、  
[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。

「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

- 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[21簡単パン]で焼く。

## 応用 21 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

## 応用 21 簡単全粒粉パン

(下ごしらえ)  
レンジ200W

7~10分



### 材料(1個分)

A 小麦粉(強力粉) ..... 120g  
全粒粉(あらびき) ..... 30g  
砂糖 ..... 9g  
塩 ..... 1.6g  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2.5g  
水 ..... 90~100mL  
バター(室温に戻す) ..... 12g

## 応用 21 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回分けしの実 ..... 1/4個  
A 小麦粉(薄力粉) ..... 9g  
煎りパン粉 →P.116 ..... 60g  
小麦粉(薄力粉) ..... 適量  
卵(溶きほぐす) ..... 1個

## 応用 21 簡単レーズンパン



### 材料・作りかた

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

## 21 簡単パンのコツ

### ①回に焼ける分量は

表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

### ②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。

### ③発酵の時間は様子をみて加減する

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



### ④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ぱくんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

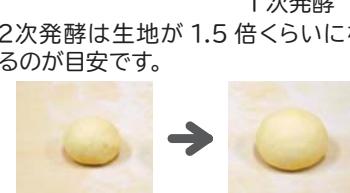
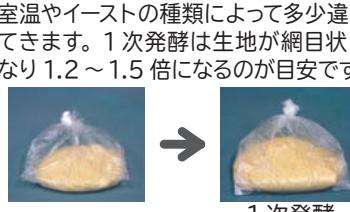
### ⑤生地の丸め(成形)かたは

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。

### ⑥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。

2次発酵	1次発酵
2次発酵	1次発酵



## 応用 21 簡単セサミパン

### 材料・作りかた

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

## 応用 21 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考し、つぶあんをカスタードクリーム(200g) →P.166に加え、けしの実を取って焼く。



## オート 22 フランスパン

	スチームオーブン 発酵 35℃ 30~60分 20~40分 (下ごしらえ)
	黒皿 中段 テーブルプレート

→P.44,45 スチーム  
オーブン  
満水

予熱 約 8分  
加熱時間の目安 約 31分

材料 (バター1本、クーペ2個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 300g
- Ⓐ 小麦粉 (薄力粉) ..... 70g
- 砂糖 ..... 5g
- 塩 ..... 8g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 5g
- ぬるま湯 (約30℃) ..... 240mL
- 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Ⓐとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。

③生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

④バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし

スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵35℃  
30~60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て、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。



パン・ピザ

	黒皿 中段 テーブルプレート
	給水タンク 満水

## 応用 22 ブール



### 材料 (6個分)・作りかた

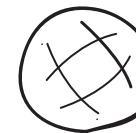
①フランスパンの材料と作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

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8分)の直前に、生地にかみそり (または包丁) でタテヨコ2本ずつクープ (切り目) を入れる。



⑥予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして加熱する。

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」 →P.56

## 応用 22 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)

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8分)の直前に、生地にかみそり (または包丁) でタテヨコ2本ずつクープ (切り目) を入れる。

⑥予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして加熱する。

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」 →P.56

## 応用 22 ベーコンエビ



### 材料 (2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の円形にのばし、表面にんにく、こしょう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8分)の直前に、キッキンばさみで左右に切り目を入れ、そ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加熱する。

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」 →P.56

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」 →P.56

### 22 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。

#### ●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。

#### ●焼きが足りなかつたときは

焼きが十分な物を取り出し、オーブン 予熱無 1段 230℃で様子を見ながら焼きます。→P.51

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

## 手動 バターロール（ロールパン）

<b>手動</b>	<b>スチームオーブン</b>
<b>決定</b>	発酵 40°C 50~60分
<b>あたためスタート</b>	32~42分 (下ごしらえ)
	オーブン 予熱有(約8分) 1段 180°C 13~18分
	→P.52, 53) 給水タンク 満水

**材料 (12個分)**

- 小麦粉 (強力粉) ..... 240g
- Ⓐ 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°C) ..... 40mL
- Ⓑ 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Ⓐとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、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、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。  
 ④バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて**下段**にセットし、**スチーム** **オーブン** **予熱無** **1段** **発酵40°C** **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て、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、生地にラップかかたく絞ったぬれふきんをかけ、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) を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を**下段**にセットし**スチーム** **オーブン** **予熱無** **1段** **発酵40°C** **32~42分** で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。



2段で焼くときは、材料を2倍にして生地を作り、**オーブン** **予熱有** **2段** **180°C** **16~22分** で予熱し、予熱終了後**中段**と**下段**にセットして加熱する。途中残り時間10~12分で黒皿の**中段**と**下段**を入れかえて、さらに加熱する。

・つやだし用卵は薄くていねいになれるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまします。

## 手動 山形食パン

<b>手動</b>	<b>スチームオーブン</b>
<b>決定</b>	発酵 40°C 50~60分
<b>あたためスタート</b>	50~80分 (下ごしらえ)
	オーブン 予熱有(約9分) 1段 210°C 24~38分
	→P.52, 53) 給水タンク 満水

**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
- Ⓐ 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°C) ..... 140mL
- バター (室温に戻す) ..... 10g



### 作りかた

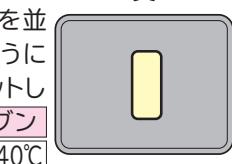
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて**下段**にセットし**スチーム** **オーブン** **予熱無** **1段** **発酵40°C** **50~60分** で1次発酵をする。→P.56
- ⑤生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、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3等分して丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれふきんをかけ、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。

⑨バター (分量外) を奥塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて**下段**にセットし**スチーム** **オーブン** **予熱無** **1段** **発酵40°C** **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、黒皿を取り出し**オーブン** **予熱有** **1段** **210°C** **24~38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。

「スチームオーブン (発酵) の使いかた」→P.56  
 「オーブン (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、**オーブン** **予熱有** **1段** **210°C** **24~38分** で予熱し、**下段**にセットして加熱します。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、さらに加熱します。→P.52, 53

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

## バターロール、山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは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。
- 焼きが足りなかったときは焼きが十分な物を取り出し、**オーブン** **予熱無** **1段** **180°C** で様子を見ながら加熱します。→P.51
- 発酵温度を調節して温度は4段階に設定できます。(30、35、40、45°C) 生地の初温、季節、分量などによって使い分けます。基本の発酵温度は40°Cです。
- ベンチタイム中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。ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

## オート 23 クリスピーピザ

	スチームレンジ 発酵 30W 約 10 分 (下ごしらえ)
	オーブン 満水

予熱 約 22 分  
加熱時間の目安 約 7 分

**材料(直径 26cm のピザ 1 枚分)**

小麦粉(強力粉) ..... 50g
小麦粉(薄力粉) ..... 20g
砂糖 ..... 4g
塩 ..... 2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 1g
ぬるま湯(約 40°C) ..... 40mL
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) ..... 1/4 個(約 50g)
モツツアレラチーズ(ひとくち大にちぎる) ..... 50g
マッシュルーム(缶詰、薄切り) ..... 小 1/2 缶(約 25g)
塩、こしょう ..... 各少々
バジル ..... 少々



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- Ⓑ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 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の生地を 2~3 cm の厚さに整え、**スチームレンジ発酵 30W 約 10 分**で発酵をする。**→P.55**
- 打ち粉(強力粉・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。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれふきんかけ、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)
- 「スチームレンジ(発酵)の使いかた」**→P.55**

## 手動 ピザ(パン生地)

	手動 決定
	オーブン 予熱有(約9分) 1段 200°C 18~24 分
	満水



**材料(直径 24cm のピザ 1 枚分)**

### <ピザの生地>

- |                                      |
|--------------------------------------|
| 小麦粉(強力粉) ..... 100g                  |
| 小麦粉(薄力粉) ..... 50g                   |
| 砂糖 ..... 10g                         |
| 塩 ..... 2g                           |
| ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g       |
| ぬるま湯(約 40°C) ..... 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) |
| 塩、こしょう ..... 各少々                     |
| スタッフオリーブ(薄切り) ..... 4 個              |
| ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) ..... 100g        |

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クリスピーピザの作りかた②~⑦を参照して生地を作る。
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約 24 cm の円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にピザソースを塗り⑤を並べて塩、こしょうをする。
- 空の黒皿を**中段**にセットして**オーブン予熱有(約9分) 1段 200°C 18~24 分**で予熱する。
- ④をオーブンシートごと黒皿にのせ、**中段**にセットして加熱する。
- 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」**→P.52, 53**

## 手動 シーフードピザ

	手動 決定
	オーブン 予熱有(約9分) 1段 200°C 18~24 分
	満水

**材料(直径 24cm のピザ 1 枚分)**

ピザの生地(材料はピザ(パン生地)を参照) ..... 1 枚分
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 1/2 個(約 50g)
ピーマン(輪切り) ..... 1 個
マッシュルーム(缶詰、薄切り) ..... 小 1/2 缶(約 25g)
塩、こしょう ..... 各少々
スタッフオリーブ(薄切り) ..... 4 個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) ..... 70g



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」**→P.52, 53**

## 手動 カルツオーネ

	手動 決定
	オーブン 予熱有(約9分) 1段 200°C 18~24 分
	満水

**材料(直径 26cm のピザ 1 枚分)**

ピザの生地(材料はピザ(パン生地)を参照) ..... 1 枚分
オリーブ油 ..... 5mL
ブロッコリー(ひとくち大に切る) ..... 1/4 株(約 50g)
赤パプリカ(薄切り) ..... 大 1/4 個(約 40g)
しめじ(石づきを取る) ..... 1/2 株(約 80g)
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/4 個(約 60g)
ベーコン(たんざく切り) ..... 3 枚(約 50g)
塩、こしょう ..... 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) ..... 70g



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐをかるくいため塩、こしょうをし、取り出しておく。
- クリスピーピザの作りかた②~⑦を参照して生地を作る。
- 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」**→P.52, 53**

## ピザのコツ

### ●1回に焼ける分量は

黒皿 1 枚分です。

### ●2段で焼くときは

オート調理ではできません。材料を 2 倍にして生地を作り、**オーブン予熱有 2 段 200°C 22~32 分**で加熱します。**→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  $\frac{2}{3}$  ~  $\frac{3}{4}$  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

**オーブン予熱無 1 段 200°C** で様子を見ながら焼きます。**→P.51**

## 手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。

**オーブン 1 段 200°C** で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参考して時間をかえる。

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

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」**→P.51**

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」**→P.52, 53**

# 簡単朝食セット

## オート55 簡単朝食セット



加熱時間の目安 約 16 分

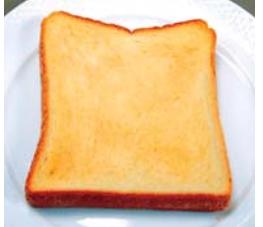
### トーストとの組み合わせ 主菜 (トースト) 1品+副菜2品



### 主菜: トースト5種 (1品選ぶ)

#### トースト (プレーン)

材料 (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  
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 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。

#### 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



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。

### 55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黒皿を上段にセットし、55簡単朝食セットで加熱する。

## 和食・中華との組み合わせ

### 主菜 (和食) 1品+副菜2品



### 主菜: 和食 (1品選ぶ)

#### しょうゆ焼きおにぎり

材料 (2個分)

冷やごはん ..... 160g  
Ⓐ ソース ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1/2



#### 作りかた

- ①冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
- ②両面に合わせたⒶを塗り、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、その上にのせる。

#### みそ焼きおにぎり

材料 (2個分)

冷やごはん ..... 160g  
Ⓐ 赤みそ ..... 大さじ1/2  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
みりん ..... 小さじ1/2



#### 作りかた

- ①冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
- ②合わせたⒶを塗り、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、その上にのせる。

#### 簡単もちピザ

##### 材料

切りもち (2枚に薄く切る) ..... 3個  
ピザソース (市販の物) ..... 適量  
玉ねぎ・ベーコン (細切り) ..... 各適量  
Ⓐ ピーマン ..... 1/2個  
ドライマトオリーブ油漬け ..... 適量  
スタッドオリーブ ..... 適量  
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 25g  
塩、こしょう ..... 各少々



#### 作りかた

- 黒皿の中央にオーブンシートを敷き、もちをつけて並べ、ピザソースを塗りⒶを並べて、かるく塩、こしょうをして、チーズを散らす。

### 主菜 (中華) 1品+副菜2品



### 主菜: 中華 (1品選ぶ)

#### 簡単チャーハン

材料 (1~2人分)

冷やごはん ..... 200g  
チャーハンの素 (市販の物) ..... 1袋  
ごま油 ..... 大さじ1



#### 作りかた

- 冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に置く。  
市販のドライカレーの素にかえると簡単ドライカレーになり、ガーリックライスの素を使うと、簡単ガーリックライスが作れます。

#### 簡単焼きそば

材料 (1~2人分)

焼きそば用めん (ソース付き) ..... 1袋  
野菜ミックス (約 250g の物) ..... 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めん、豚肉、野菜ミックスにソース、塩、こしょうを加えて混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせる。  
②加熱後かき混ぜる。

## 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。

### 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

①卵にⒶを加えてかき混ぜ、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に分け入れ、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、こしょうをうして黒皿に並べる。  
②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。  
●キャベツのかわりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。

### いり卵



**材料 (2個分)**

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

#### 作りかた

①卵にⒶを加えてかき混ぜ、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に分け入れ、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、こしょうをうして黒皿に並べる。  
②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

### 簡単いため物



**材料 (2個分)**

キャベツ(あら目のせん切り)	..... 80g
赤パプリカ(せん切り)	..... 適量
ベーコン(1cm幅に切る)	..... 1 枚
塩、こしょう	..... 各少々
サラダ油	..... 小さじ 1

#### 作りかた

小さめのポリ袋(市販)に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、袋から出してアルミケース(マドレーヌ用)2枚に分け、黒皿にのせる。

### ひとくち塩ざけ



**材料 (1切れ分)**

甘塩ざけ(1切れ約100gの物)	..... 1切れ
------------------	-----------

#### 作りかた

さけは4つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

### 簡単干物



**材料 (1枚分)**

あじの開き、さばの干物など好みの干物	..... 各 1 枚
--------------------	-------------

#### 作りかた

好みの大きさに切った干物をオーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

### チーズ目玉焼き

#### 作りかた

目玉焼きの水のかわりにナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物、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。

### 警告

55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。

### 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						

### トマトのツナのせ



#### 材料 (2個分)

トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)	..... 2 枚
ツナ(缶詰)	..... 小さじ1/2缶
玉ねぎ(薄切り)	..... 20g
Ⓐ マヨネーズ	..... 小さじ 1
塩、こしょう	..... 各少々
パセリ	..... 少々
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)	..... 適量

#### 作りかた

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

### 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。

### 簡単板ふピザ



#### 材料 (2枚分)

板ふ	..... 2 枚
ピザソース(市販の物)	..... 適量
玉ねぎ、ピーマン	..... 各適量
Ⓐ ベーコン、えのきだけ	..... 各適量
赤パプリカ	..... 適量
スタッフドオリーブ(薄切り)	..... 2 個
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)	..... 25g
塩、こしょう	..... 各少々

#### 作りかた

オーブンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗りⒶを並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

### かぼちゃの春巻き



#### 材料 (4個分)

かぼちゃ(1cm幅の細切り)	..... 40g
プロセスチーズ(1cm幅の細切り)	..... 40g
大葉	..... 4 枚
春巻き用皮(市販の物、半分に切り4枚にする)	..... 2 枚
サラダ油	..... 大さじ1/2
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	..... 大さじ1/2
水	..... 大さじ1/2

#### 作りかた

①かぼちゃをラップで包みレンジ500W[約30秒]加熱する。  
②春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、大葉、Ⓐ、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。  
③②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

### 55簡単朝食セットのコツ

#### ●1回に作れる分量は

2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。他の組合せでは上手にできません。

#### ●容器は

マドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めの物を使ってください。



#### ●アルミケースや耐熱容器に

サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

#### ●楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します

●簡単朝食セットのトーストは裏返さないため片面(表面)にしか焼き色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト[P.133]を参照します。

#### ●パンの厚さや種類によって

焼き具合が違います。

#### ●加熱が足りなかつたときは

加熱が十分な物を取り出してからグリルで様子を見ながら加熱します。[P.50]

# 2段調理【肉と野菜】

## オート56 肉と野菜の2段



加熱時間の目安

約26分

### 56 肉と野菜の2段 調理の手順

- ①肉料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
- ②取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。
- ③脚を開いたグリル皿に肉料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
- 56 肉と野菜の2段 で加熱する。



## 肉料理（上）

### 鶏肉の香味焼き



### 豚ヒレ肉のチーズ焼き



材料(4人分)

鶏もも肉(1枚約250gの物)…	2枚
しょうゆ……………	大さじ2
塩、こしょう……………	各少々
酒……………	大さじ1
ベーコン……………	6枚
ごま油……………	大さじ1/2
Ⓐ マヨネーズ………	大さじ1 1/2(約18g)
Ⓑ 砂糖……………	大さじ1 1/2
しょうが(みじん切り)………	1かけ
豆板醤……………	小さじ1

作りかた

- ①鶏肉は1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、30分以上おく。
- ②Ⓐをペーパータオルで汁けをふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

作りかた

- ①豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- ②ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止める。
- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓑを表面に塗ってチーズとパセリをのせる。

## 野菜料理（下）

### かぶとウイナーのスープ煮



### ラタトゥイユ



作りかた

- ①野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み14葉・果菜で加熱する。(→P.40, 41)
- ②容器にⒶを入れて、レンジ600W 約1分10秒で加熱する。(→P.46~48)
- ③②に①と合わせたⒷを加えて、オープンシートで落としふた(56 肉と野菜の2段)のコツ参照)をする。
- ④加熱後、かき混ぜる。

「14葉・果菜」の使いかた」  
(→P.40, 41)  
「レンジ加熱の使いかた」  
(→P.46~48)

## 注意

加熱直後の取り出しが、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどの原因になります。  
少量の食品を加熱しない  
少量(表示の分量の2/3以下)で加熱すると食品が焦げることがあります。

# 2段調理【魚と野菜】

## オート57 魚と野菜の2段



加熱時間の目安

約23分

### 57 魚と野菜の2段 調理の手順

- ①魚料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
- ②取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。
- ③脚を開いたグリル皿に魚料理をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
- 57 魚と野菜の2段 で加熱する。



## 魚料理（上）

### さばの柚香焼き



### ぶりのみぞ照り焼き



材料(4人分)

さばの切り身(3枚におろした物)…	2枚(約400g)
しょうゆ……………	大さじ2
酒……………	大さじ1
Ⓐ みりん……………	大さじ2
砂糖……………	大さじ1
ゆず(薄い輪切りにする)…	1/2個

材料(4人分)	
ぶりの切り身(約100gの物)…	4切れ
しょうゆ……………	大さじ2
酒……………	大さじ1
Ⓐ みりん……………	大さじ2
砂糖……………	大さじ1
みそ……………	大さじ1

#### 作りかた

- ①さばの切り身は1枚を4等分して、皮目に切り込みをいれておく。合わせたⒶに30分~1時間つける。
- ②ペーパータオルでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

#### 作りかた

- ①ぶりの切り身の水けをふき取り、1切れを3等分して、合わせたⒶに30分~1時間つける。
- ②ペーパータオルでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

## 野菜料理（下）

### じゃがいもとベーコンの洋風煮



### さつまいものレモン煮



(下ごしらえ)

15根菜 仕上がり調節やや弱

材料(4人分)

じゃがいも………中2個(約300g)	
玉ねぎ(薄切り)………小1/2個(約50g)	
ベーコン(1cm幅に切る)………50g	
スープ(固形スープの素1/2個を溶く)	
Ⓐ ………………カップ3/4	
しょうゆ……………小さじ1/2	
バター……………小さじ1	

材料(4人分)

さつまいも………300g	
水……………カップ3/4	
Ⓐ 砂糖……………80g	
レモン(薄切り)………1/2個	

#### 作りかた

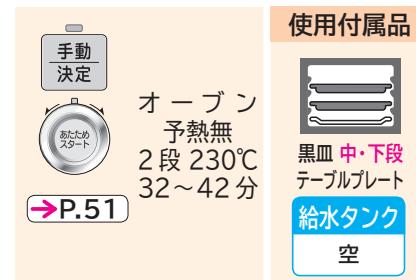
- ①じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。15根菜 仕上がり調節やや弱で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひとくち大に切る。(→P.40, 41)
- ②容器に①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。オープンシートで落としふた(57 魚と野菜の2段)のコツ参照)をする。
- ③加熱後、かるくかき混ぜる。

「15根菜」の使いかた」  
(→P.40, 41)

## 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 お菓子2品



#### 「お総菜2品」の組み合わせメニュー例



設定温度（予熱無）230°C 加熱時間32~42分

#### 「お菓子2品」の組み合わせメニュー例



設定温度（予熱無）180°C 加熱時間40~50分

## 2品同時オーブンの操作手順

- 準備** 2枚の黒皿にそれぞれ中段メニューと下段メニューの食品をのせる

- 1 「オーブン」を選択し、決定する**
- 手動決定を押す → を回して選択 → 手動決定を押す



#### 例：お総菜2品同時オーブンの場合

- 2 予熱「無」を選択し、決定する**
- あたためスタートを回して選択 → 手動決定を押す

- 3 「2段」を選択し、決定する**
- あたためスタートを回して選択 → 手動決定を押す

- 4 温度を設定し、決定する**
- あたためスタートを回して選択 → 手動決定を押す

- 5 加熱時間を設定し、スタートする**
- あたためスタートを回して選択 → あたためスタートを押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す

## ■「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組み合わせは自由です。  
（「お総菜」と「お菓子」の組み合わせはできません。）

### 「お総菜2品」

#### 中段メニュー



[作りかた → P.80]

#### チキンソテー



[作りかた → P.86]

#### 豚肉のごまみそ焼き



[作りかた → P.86]

#### ヒレカツ



[作りかた → P.116]

#### 下段メニュー



[作りかた → P.92]



[作りかた → P.95]



[作りかた → P.94]



[作りかた → P.95]

### 「お菓子2品」

#### 中段メニュー



[作りかた → P.157]



[作りかた → P.157]



[作りかた → P.157]



[作りかた → P.162]

#### 下段メニュー



[作りかた → P.156]



[作りかた → P.163]



[作りかた → P.168]

## お総菜2品・お菓子2品同時オーブンのコツ

- 中段と下段のメニューを組み合わせて2段で加熱する  
中段と下段のメニューを逆に入れると、うまく焼けません。  
「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューなど指定以外の組み合わせでは、うまく仕上がりません。
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて取り出しが楽になります。

- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 1回に作れる分量はそれぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 焼き色の調整は → P.53  
加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

# スイーツ

## オート 24 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	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  
Ⓐ牛乳(室温に戻す) ..... 小さじ2  
Ⓑバター ..... 15g  
ホイップクリーム ..... 適量  
くだもの(いちごなど) ..... 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。Ⓐ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、その他は右表[24スポンジケーキ]のコツを参考する。) →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、ツノが立つまでかたく泡立てる。(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小麦粉をふりい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたⒶを加えて手早く混ぜる。

⑥一気に型に流し入れ、型をトントンとかく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段にセットし[24スポンジケーキ]で加熱します。

⑦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。



## 24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 材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm	
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大さじ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 仕上がり調節	[24スポンジケーキ]	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約41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。

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

#### 良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



#### 焼きが足りなかったときは

オーブン予熱無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。

## スポンジケーキ作りのポイント

断面	状況	原因
	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくしまっている	●卵の泡立てが足りない ●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
	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●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	●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)
	●部分的に目詰まつたところがある ●ふくらみやきめにむらがある	●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 24 チーズケーキ

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

仕上がり調節 やや強  
加熱時間の目安 約48分



## 手動 24 スフレチーズケーキ



手動決定 あたためスタート	レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ) オープン 予熱有(約6分) 1段 150°C →P.52, 53 48~54分	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  
砂糖 ..... 50g  
小麦粉(薄力粉) ..... 25g  
生クリーム(室温に戻す) ..... 30mL  
Ⓐレモン汁 ..... 大さじ1弱  
Ⓑレモンの皮(すりおろす) ..... 1/2個分

### 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、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Ⓐ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[24スポンジケーキ]仕上がり調節

やや強で加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

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°C48~54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をのせ下段にセットし加熱する。

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されてしまう。

「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
	オーブン 予熱有約7分) 1段 160°C 50~60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)

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



### 作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて③をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③食品を入れずに「オープン」予熱有1段160°C|50~60分で予熱する。
- ④①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるく落として泡を抜き、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加熱する。
- ⑥焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑦冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
- ⑧中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。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

### [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りときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

## 手動 カプチーノフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉) 120g
Ⓐ	ココア 20g
Ⓑ	ベーキングパウダー 小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
Ⓑ	ぬるま湯(約40°C) 100mL
Ⓑ	インスタントコーヒー 大さじ2又3/4
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ1

## 手動 ココアシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
ココア	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	100mL
サラダ油	60mL

## 手動 抹茶とレーズンのシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

小麦粉(薄力粉)	120g
抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	110mL
サラダ油	60mL
レーズン	80g

### シフォンケーキのコツ

#### ●直径17~20cmのケーキが作れます

大きさ	直径17cm	直径20cm
材料		
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮	2/3個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	40~50分	50~60分

- 卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなってしまいます。
- シフォン型はアルミ製の物を使います。



- 生地の空気抜きは型に生地を入れた後、強く底を打つけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

- 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。

#### ●加熱が足りなかったときは

「オープン」予熱無1段160°Cで様子を見ながら加熱します。→P.51

- 卵黄生地のかたさはさらさらし過ぎず、ぱってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
- 卵は、新鮮な冷えた物を卵白は約10°Cが一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。
- シフォン型はバターを塗らないバターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

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

### 作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて②をふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、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°C|50~60分で予熱する。
- ④①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと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加熱する。
- ⑥シフォンケーキの作りかた⑥~⑧を参照して焼き上がった生地を型から外す。

### [ひとくちメモ]

- シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。

### 作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて②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°C|50~60分で予熱する。
- ④①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと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加熱する。
- ⑥シフォンケーキの作りかた⑥~⑧を参照して焼き上がった生地を型から外す。

### [ひとくちメモ]

- ココアの量は、好みで加減してください。





## 手動 パウンドケーキ（プレーン）

手動 決定	オーブン 予熱有（約7分） 1段 160℃ 44~54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 (19×8.5×6cm の金属製パウンド型 1個分)  
 ①小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
 ②ベーキングパウダー ..... 小さじ½  
 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  
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は  
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

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

## 手動 ポーロ

手動 決定	オーブン 予熱有（約7分） 1段 170℃ 18~22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
-------	--	---------------------------------------



### 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卵を少しづつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ④食品を入れずにオーブン予熱有1段160℃44~54分で予熱する。
- ⑤③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を下段にセットして加熱する。  
「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.161を加える。

## 手動 カラメルケーキ

### 材料・作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかた③でドライフルーツのかわりに、柔らかプリン→P.164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)の作りかた③でカラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして加熱する。

## 手動 マドレーヌ

手動 決定	レンジ 200W 3~4分(下ごしらえ) オーブン 予熱有（約7分） 1段 160℃ 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(16個分)

小麦粉(薄力粉) ..... 220g	バター(室温に戻す) ..... 60g
砂糖 ..... 100g	サラダ油 ..... 大さじ 5 ½
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

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

### 作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- ②バターは容器に入れてレンジ200W3~4分で加熱する。→P.46~48

(材料が2倍のときは5~6分加熱)  
 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。Ⓐ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160℃26~36分で予熱する。

⑤③を型に分け入れ、黒皿に並べる。

⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を中段にセットして加熱する。  
 (2段のときはオーブン予熱有2段160℃34~44分で予熱し、予熱終了後中段と下段に入れ)

て加熱する。

### 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	レンジ 200W 5~6分(下ごしらえ) オーブン 予熱無 1段 180℃ 24~30分 →P.51	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
-------	--	---------------------------------------



### 材料(黒皿1枚分)

小麦粉(薄力粉) ..... 100g	砂糖 ..... 100g	バター ..... 100g
卵(溶きほぐす) ..... 2 ½ 個	④ レモン汁 ..... 大さじ ½	Ⓐ レモンの皮(すりおろす) ..... ½ 個分

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

### 作りかた

- ①28cm幅のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。
- ②オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んでつける。型の両サイドはアルミホイルを2~3重にして立てて型を安定させる。

③アルミホイルの表面に少しバター(分量外)を塗って①のオーブンシートをつける。

④チョコレートは碎いて耐熱容器に入れて、レンジ200W5~6分で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。→P.46~48

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

⑥Ⓑを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないよう混ぜる。

⑦黒皿に流し入れ、表面を平らにして中段にセットし、オーブン予熱無1段180℃24~30分で加熱する。

「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 マフィン

手動 決定	オーブン 予熱無 1段 180℃ 30~40分 →P.51	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
-------	----------------------------------	---------------------------------------



### 材料(直径6cmのマフィン型9個分)

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 3
砂糖 ..... 100g	砂糖 ..... 150g	バター(室温に戻す) ..... 150g
卵(溶きほぐす) ..... 2 個	卵(溶きほぐす) ..... 3 個	牛乳 ..... 100mL
牛乳 ..... 100mL	チョコレート ..... 100g	バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- 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。
- 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。

Ⓐ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。

④をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べて中段にセットし、オーブン予熱無1段180℃30~40分で加熱する。

「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

<b>手動</b>	<b>決定</b>
オーブン 予熱有(約7分) 2段 170°C 20~27分	
→P.52, 53	空

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

### 作りかた

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



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



- 食品を入れずにオーブン予熱有(2段170°C 20~27分)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段にセットして加熱する。

1段のときはオーブン予熱有(1段170°C 14~20分)で予熱し、予熱終了後中段にセットして加熱する。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53



## 手動 絞り出しクッキー

<b>手動</b>	<b>決定</b>
オーブン 予熱有(約7分) 1段 170°C 14~20分	
→P.52, 53	空

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

### 作りかた

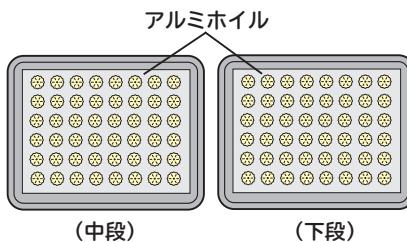
- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
- 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



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



- 食品を入れずにオーブン予熱有(2段170°C 20~27分)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段にセットして加熱する。



## 手動 アーモンドクッキー

<b>手動</b>	<b>決定</b>
オーブン 予熱有(約7分) 1段 170°C 14~20分	
→P.52, 53	空

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

### 作りかた

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

## 手動 ピーナツクッキー

<b>手動</b>	<b>決定</b>
オーブン 予熱有(約7分) 1段 170°C 14~20分	
→P.52, 53	空

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

### 作りかた

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

## 手動 スノークッキー

<b>手動</b>	<b>決定</b>
オーブン 予熱有(約7分) 1段 170°C 14~20分	
→P.52, 53	空

**材料(黒皿1枚分・30個分)**  
 くるみ ..... 30g  
 バター ..... 70g  
 ショートニング ..... 50g  
 粉砂糖 ..... 30g  
 アーモンドパウダー ..... 60g  
 小麦粉(薄力粉) ..... 130g  
 粉砂糖 ..... 適量

### 作りかた

- くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 小麦粉をふるいながら加えてまごと、ラップで包み、冷蔵室で1時間休ませる。
- ④を30等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に丸めて並べる。



### 作りかた

- くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 小麦粉をふるいながら加えてまごと、ラップで包み、冷蔵室で1時間休ませる。
- ④を30等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に丸めて並べる。
- 食品を入れずにオーブン予熱有(1段170°C 14~20分)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段にセットして加熱する。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

## クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 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。
- 生地がベタつくときは  
ラップで包み、冷蔵室で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。
- 生地の保存は  
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間5~6分で黒皿の上下を入れかえてさらに加熱します。
- 加熱後はすぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

手動

## アップルパイ

手動決定	オーブン予熱有(約9分) 1段 200°C 28~40分	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
あたためスタート	→P.52, 53	

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 ..... 1/2個  
 塩 ..... 小さじ1/4



### 作りかた

- ①ボウルに小麦粉を合わせてふり入れ、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、冷蔵室で約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。  
 ④⑤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。



- ⑥3mm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開ける。



- 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ブン予熱有(1段)[200°C][28~40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加熱する。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.52, 53

スイーツ

手動

## りんごのプリザーブ

手動決定	レンジ 600W 9~12分 7~9分	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空
あたためスタート	→P.46~48	



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  
 ホイップクリーム ..... 適量

### 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]で加熱する。

- ③アクを取って混ぜ、再び[レンジ]600W[7~9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。  
 [ひとつちメモ]

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

「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48

手動

## 焼きりんご

手動決定	オーブン予熱無 1段 180°C 50~60分	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空
あたためスタート	→P.51	



材料(4個分)  
 りんご(紅玉) ..... 4個  
 ④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  
 オーブン予熱無 1段 180°C  
 50~60分で加熱する。

- ④冷めてからホイップクリームを飾る。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.51

手動

## りんごのコンポート

手動決定	レンジ 600W 6分40秒 ~10分 レンジ 500W 約1分30秒	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空
あたためスタート	→P.46~48	



材料・作りかた  
 ①りんご(紅玉・2個)は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。

②深めの皿に並べて砂糖(50g)、レモン汁(大さじ2)をふりかけてラップをして[レンジ]600W[6分40秒~10分]で加熱し、そのまま冷ます。

③りんごの煮汁と赤ワイン(大さじ2)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

## いちごジャム

手動決定	レンジ 600W 約9分 4~5分	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空
あたためスタート	→P.46~48	



材料  
 いちご ..... 300g  
 ④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、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]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

スイーツ

161

## 手動 スコーン

<b>手動 決定</b>	<b>オーブン 予熱無 1段 180°C 28~36分</b>
<b>あたため スタート</b>	<b>黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空</b>

→P.51

**材料 (16個分)**

- 小麦粉 (強力粉) ..... 160g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 160g
- ベーキングパウダー ..... 小さじ1 1/2
- 砂糖 ..... 60g
- バター (5mm 角に切る) ..... 80g
- 卵 (溶きほぐす) ..... 1 1/2個
- 牛乳 ..... 50mL
- (つやだし用卵)  
卵 (溶きほぐす) ..... 1/2個
- 塩 ..... 小さじ1/4



### 作りかた

- ①ボウルにⒶをふりい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
- Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
- 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黒皿にオーブンシートを敷いて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**オーブン 予熱無 1段 180°C 28~36分**で加熱する。
- 「オーブン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.51
- [ひとつちメモ]**  
●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。

## 手動 スイートポテト

<b>手動 決定</b>	<b>15根菜</b>
<b>あたため スタート</b>	仕上がり調節やや弱 レンジ 600W 約2分10秒 (下ごしらえ)
<b>→P.52,53</b>	オーブン 予熱有(約9分) 1段 200°C 15~20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)
- Ⓐバター ..... 30g
- 砂糖 ..... 70g
- Ⓑ卵黄 ..... 1 1/2個分
- バニラエッセンス ..... 少々
- 牛乳 ..... 50~70mL
- (つやだし用卵)  
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、15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Ⓐを入れて全体をかく混ぜ レンジ 600W 約2分10秒 で加熱する。(→P.46~48)
  - ③②にⒷ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、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ⑤食品を入れずに**オーブン 予熱有 1段 200°C 15~20分**で予熱する。
- 「15根菜」の使いかた →P.40,41  
「レンジ加熱の使いかた」→P.46~48  
「オーブン (予熱有) 加熱の使いかた」→P.52,53

## 手動 プチパイ

<b>手動 決定</b>	<b>オーブン 予熱有(約8分) 1段 180°C 18~26分</b>
<b>あたため スタート</b>	<b>黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空</b>

→P.52,53

**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) ..... 1/8個
- 塩 ..... 小さじ1/4
- 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、くだもの上にのせる。
- ②黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵を塗る。
- ③食品を入れずに**オーブン 予熱有 1段 180°C 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加熱する。  
⑤焼き上がったら、粉砂糖をふる。  
「オーブン (予熱有) 加熱の使いかた」→P.52,53

**[ひとつちメモ]**  
●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。

## 手動 蒸しパン

<b>手動 決定</b>	<b>過熱水蒸気 オーブン 予熱無 110°C 32~38分</b>
<b>あたため スタート</b>	<b>黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水</b>

→P.54

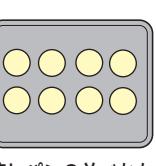
**材料 (直径約8cmのアルミカップ8個分)**

- 卵 (溶きほぐす) ..... 1個
- 砂糖 ..... 50g
- サラダ油 ..... 大さじ1
- 牛乳 ..... 75mL
- Ⓐ小麦粉 (薄力粉) ..... 100g
- Ⓑベーキングパウダー ..... 小さじ1弱(3g)
- レーズン (ラム酒につけておく) ..... 20g



### 作りかた

- ①給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。Ⓐをふりい入れ、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。



## 手動 簡単蒸しパン

**材料・作りかた**  
蒸しパンのⒶ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、同様に加熱する。

「過熱水蒸気・オーブン加熱の使いかた」→P.54

## オート 25 蒸しチョコレートケーキ

	レンジ 200W 4~5分 (下ごしらえ)
	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
	P.42

加熱時間の目安 約35分

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型6個分)  
 ①小麦粉(薄力粉)…大さじ1弱(約8g)  
 ココア…小さじ2(約4g)  
 ②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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器に②を入れ レンジ 200W [4~5分] で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。(→P.46~48)
- ボウルに卵黄と砂糖½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。①を合わせてふるい入れ、



なめらかになるまで混ぜる。

- 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。

- ③に④の½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。

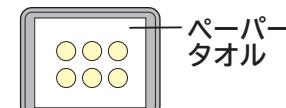
- 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、中段にセットし [25蒸しチョコレートケーキ] で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

### [25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

過热水蒸気 [オープン] 予熱無  
130°C で様子を見ながら加熱します。  
(→P.54)



蒸しチョコレートケーキ・柔らかプリンの並べかた

## オート 26 柔らかプリン

	レンジ 500W 4~5分 約2分 (下ごしらえ)
	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
	P.42

加熱時間の目安 約26分

材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)  
 カラメルソース)  
 ①砂糖…40g  
 水…大きじ1½  
 水…大きじ½  
 (卵液)  
 牛乳…250mL  
 ②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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①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)



- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。

④容器に③を合わせて入れ レンジ 500W

- 約2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。

- 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¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を並べ、中段にセットし [26柔らかプリン] で加熱します。(→P.54)

- 「オープン」グリル [61脱臭] 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。(並べかたは [25蒸しチョコレートケーキ] のコツを参照する。)

## 手動 プリン

	レンジ 500W 5~6分 2~3分 (下ごしらえ)
	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
	P.54

材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)  
 (カラメルソース)

Ⓐ 砂糖…60g	Ⓑ 水…大さじ2
水…大さじ1	
（卵液）	
Ⓑ 牛乳…カップ2	
Ⓑ 砂糖…80g	
卵(溶きほぐす)…4個	
バニラエッセンス…少々	

### 作りかた

- 給水タンクに②を合わせて入れてセットする。

- 耐熱容器に①を入れ レンジ 500W [5~6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。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること)

(→P.46~48)

- 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¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に



④を図のように並べ、中段にセットし、過热水蒸気 [オープン] 予熱無 [110°C] 32~40分で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

### [ひとくちメモ]

- 焼きむらが気になるときは、加熱時間の2/3~3/4が経過してから、前後を入れかえてください。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.46~48)

過热水蒸気・オーブン加熱の使いかた

(→P.54)

## 手動 クリーミーチーズプリン

	過热水蒸気 オーブン 予熱無 120°C
	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
	P.54

材料

(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分) クリームチーズ(室温に戻す)…120g
砂糖…60g
卵(溶きほぐす)…1½個
牛乳…150mL
生クリーム…150mL
ホップクリーム…適量
ブルーベリー…6粒



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

- ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。

- ②に卵を加え混ぜる。

- ③に牛乳と生クリームを加え混ぜ、ざるでこし、耐熱ガラス容器に

- にセットし、過热水蒸気 [オープン] 予熱無 [120°C] 32~40分で加熱する。

- 30分以上冷蔵室で冷やし、ホップクリームとブルーベリーを飾る。

過热水蒸気・オーブン加熱の使いかた

(→P.54)

## 手動 シュークリーム

<b>手動</b>	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9分) 1段 210°C 26~32分	<b>使用付属品</b> 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
		→P.52, 53



材料(12個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) ..... 60g  
 ①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

- 小麦粉をふるっておく。
- 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでテーブルプレートに置き、レンジ600W[4分~5分20秒]で加熱し、十分沸とうさせる。→P.46~48
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W[約2分]で加熱する。



- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



- 残りの卵を少し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。



## 注意

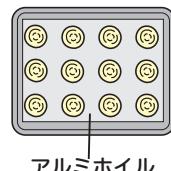
- バターと水は十分に沸とうさせる。沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる 生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、うまく焼き上がりません。
- 加える卵の量は 少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く 予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

## 手動 カスタードクリーム

<b>手動</b>	レンジ 600W 6分40秒 ~10分	<b>使用付属品</b> テーブルプレート 給水タンク 空
		→P.46~48



- 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の大きさを12個絞り出す。



### 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  
 ①バター(3~4個に切る) ..... 60g  
 コーンスターチ ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 80g  
 卵(溶きほぐす) ..... 3個分  
 卵黄(溶きほぐす) ..... 3個分  
 ②バター ..... 40g  
 バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に①を入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ①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]で予熱し、予熱終了後中段と下段にセットして加熱する。
- 途中残り時間8~10分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに加熱する。手早く②を加えて混ぜ、冷ます。

### [ひとつめメモ]

- ・加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

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

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

## 手動 エクレア

<b>手動</b>	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9分) 1段 210°C 23~28分	<b>使用付属品</b> 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
		→P.52, 53



### 材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) ..... 60g  
 ①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 ..... 適量  
 チョコレート(溶かしておく) ..... 適量

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W[4分~5分20秒]で加熱し、十分沸とうさせる。→P.46~48
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W[約2分]で加熱する。
- 卵を1/3量加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
- ①を②にふるいながら入れ、ゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤができるまで混ぜる。



- 食品を入れずにオーブン予熱有1段210°C[23~28分]で予熱する。

「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

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

## 手動 ココアマカロン

<b>手動</b>	オーブン 予熱有(約5分) 2段 130°C 26~36分	<b>使用付属品</b> 黒皿 中・下段 テーブルプレート 給水タンク 空
		→P.52, 53



### 抹茶マカロン

### 桜色のマカロン

## 手動 抹茶マカロン

**材料・作りかた**  
 ココアを抹茶(小さじ1)にかえて、ココアマカロンを参照して生地を作り、オーブン予熱有2段130°C[26~36分]で加熱する。

## 手動 桜色のマカロン

**材料・作りかた**  
 ココアを入れず、ココアマカロン作りかた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好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンを参照して生地を作り、オーブン予熱有2段130°C[26~36分]で加熱する。

## 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)**  
 ①砂糖 ..... 40g  
 ②水 ..... 大さじ1  
 水 ..... 小さじ2  
 コンデンスマilk ..... 30g  
 塩 ..... 少々  
 バター(室温に戻す) ..... 15g

### 作りかた

- ①を合わせてふるっておく。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでか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。
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- 残りの卵を少し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。
- 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。

「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

「レンジ加熱の使いかた」 →P.46~48

### マカロンのコツ

- 生地作りのポイントは**  
 卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤができるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 焼きむらが気になるときは**  
 残り時間5~6分で黒皿の上下を入れかえてさらに加熱します。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

## 手動 チョコまんじゅう

	手動 決定
	あたため スタート
	レンジ 500W 約 30 秒
	レンジ 200W 約 1 分 (下ごしらえ)
	スチーム オーブン 予熱無 1段 180°C 25~32分
	給水タンク 満水

材料 (12 個分)

Ⓐ 卵	1 個
Ⓑ 砂糖	20g
はちみつ	10g
チョコレート	15g
Ⓐ 重曹	小さじ 1/2
Ⓑ 水	小さじ 1
小麦粉 (薄力粉)	100g
ココア	8g
あん (12 等分する)	300g
アーモンド (碎く)	適量

### 作りかた

- 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Ⓐを入れ、泡立て器で混ぜ[レンジ 500W]約30秒で加熱する。[→P.46~48](#)
- 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。
- ④③が冷めたら合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
- 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ばしあんを包み、上に碎いたアーモンドを飾りつける。
- ⑦黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段にセットし [スチーム オーブン] 予熱無 1段 180°C 25~32分 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」[→P.46~48](#)

「スチーム・オーブン加熱の使いかた」[→P.54](#)



## 手動 みつまんじゅう

## 手動 黄金いも

材料 (12 個分)

Ⓐ 卵	1 個
Ⓑ 砂糖	小さじ 1
粉末黒砂糖	20g
バター	10g
はちみつ	40g
生クリーム	大さじ 1 1/2
Ⓐ 重曹	小さじ 1/2
Ⓑ 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Ⓐを入れ、泡立て器で混ぜ[レンジ 500W]約30秒で加熱する。[→P.46~48](#)
- ③バターを[レンジ 200W]約1分で加熱して溶かす。
- ④②に③のはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。

- ⑤④が冷めてから合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじでねらないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
- ⑥打ち粉 (薄力粉・分量外) をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少し柔らかくねり上げ、12等分し、あんを包む。
- ⑦黒皿にオーブンシートを敷き、まんじゅうを並べて中段にセットし [スチーム オーブン] 予熱無 1段 180°C 25~32分 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」[→P.46~48](#)

「スチーム・オーブン加熱の使いかた」[→P.54](#)

### [ひとくちメモ]

- 加熱後あら熱を取り、ラップで包んでなじませるとしっとりします。

「レンジ加熱の使いかた」[→P.46~48](#)  
「オーブン (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
	テーブルプレート

→P.46~48

給水タンク 空



材料 (4 個分)

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

### 作りかた

- ①容器にⒶを入れ、粉ゼラチンは水でしとらせておく。
- ②①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室で冷やしかため、食べるときにホイップクリームを飾る。

「レンジ加熱の使いかた」[→P.46~48](#)

## 手動 レモンゼリー

材料・作りかた  
インスタントコーヒーをレモン汁 (1 1/2 個分・約 70mL) にかえる。

## 手動 オレンジゼリー

材料・作りかた  
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  
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
	テーブルプレート

→P.46~48

給水タンク 空

## フルーツ大福



### 材料・作りかた

- 水にくぐらせたもち 1切れ (約 50g) は、片栗粉を敷いた皿にのせる。  
[レンジ 600W] 約 50 秒 で加熱し、ふくらんで柔らかくなったもちを広げ、その上にひとくち大に丸めたあんと好みのフルーツ (いちご・甘栗など) をのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」[→P.46~48](#)

## あべ川もち



### 材料・作りかた

- 水にくぐらせたもち 1切れ (約 50g) 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。加熱後、すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」[→P.46~48](#)

## いそべ巻き



### 材料・作りかた

- 水にくぐらせたもち 1切れ (約 50g) を皿にのせ、ラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

「レンジ加熱の使いかた」[→P.46~48](#)



## 応用 10 ハンバーグ、チキンステーキ

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.34, 37  
加熱時間の目安 200g で約 12 分



**材料**  
市販の調理済みハンバーグ(チルド) ..... 2~6 個  
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) ..... 2~6 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ハンバーグ、またはチキンステーキの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [10パリッとあたため(冷凍)] で加熱する。

**[ひとつちメモ]**  
•ソースがついているときは、加熱後にかけます。  
•掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

## 応用 10 さつま揚げ

加熱時間の目安 300g で約 13 分



**材料**  
さつま揚げ ..... 200~600g

**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さつま揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [10パリッとあたため(冷凍)] で加熱する。

## 応用 10 厚揚げ

加熱時間の目安 300g で約 13 分



**材料**  
厚揚げ ..... 2~4 枚 (300~600g)

**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厚揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [10パリッとあたため(冷凍)] で加熱する。

## 応用 11 冷凍焼きおにぎり

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.34, 37  
加熱時間の目安 200g で約 12 分



**材料**  
冷凍焼きおにぎり ..... 4~10 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冷凍焼きおにぎりの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [10パリッとあたため(冷凍)] で加熱する。

•掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

## 応用 11 冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安 200g で約 12 分



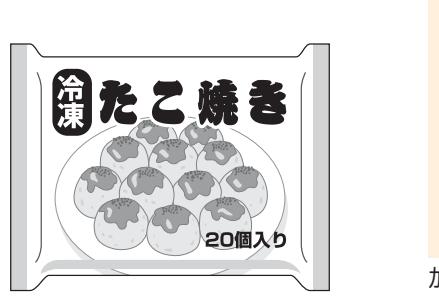
**材料**  
冷凍フライ、チキンナゲット(揚げ調理済みの物) ..... 200~400g

**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冷凍フライ、チキンナゲットの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [10パリッとあたため(冷凍)] で加熱する。

•掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

## 応用 11 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200g で約 12 分



**材料**  
冷凍たこ焼き ..... 10~20 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冷凍たこ焼きの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [10パリッとあたため(冷凍)] で加熱し、ソースをかける。

## オート 12 天ぷらあたため

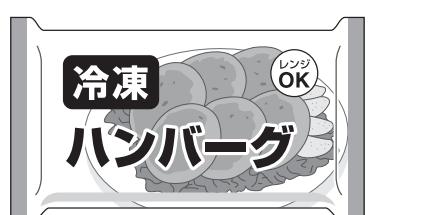
レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.34, 37  
加熱時間の目安 200g 約 15 分



**材料 (1~4人分)**  
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、脚を開いたグリル皿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パリッとあたため(冷凍)] で加熱する。

## 応用 11 冷凍ハンバーグ



加熱時間の目安 200g で約 12 分

**材料**  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ..... 9~18 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冷凍ハンバーグの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [10パリッとあたため(冷凍)] で加熱する。

## 応用 11 冷凍春巻き



仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 200g で約 8 分

**材料**  
冷凍春巻き(揚げ調理済みの物) ..... 8~12 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冷凍春巻きの包装を外し、オーブンシートを敷いた脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [10パリッとあたため(冷凍)] で加熱する。

## 12 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  
[10パリッとあたため(冷凍)] 仕上がり調節弱で焼きます。→P.34, 37
- 100g未満のあたためはできません  
100g以上にするか、中段に黒皿をセットし過熱水蒸気[オープン]予熱無[180°C]で様子を見ながら加熱します。→P.54
- 天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときは  
ペーパータオルなどで油分を取ります。

# 下ゆで

## 応用 14 ほうれん草のおひたし

	レンジ
	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。



③④でごぼうを包み、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。



⑤でごぼうを包み、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

## 応用 14 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  
Ⓐ 砂糖、ごま油 ..... 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④で加熱し、水けを切る。
- ②容器にⒶを合わせて入れ  
レンジ[600W]40~50秒で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。  
「レンジ加熱の使いかた」(P.46~48)

## 応用 14 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Ⓐである。

## 応用 14 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  
Ⓐ 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④葉・果菜で加熱し、水けを切る。
- ②容器にⒶを合わせて入れ  
レンジ[600W]40~50秒で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。  
「レンジ加熱の使いかた」(P.46~48)

## 応用 14 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、もやしのナムルの調味料Ⓐである。

## 応用 14 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

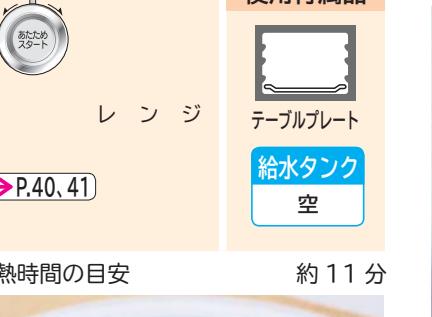
- ①カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み④葉・果菜で加熱し、水に取って色止めをする。



- ②アスパラガスはかたい部分を取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み④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 14 イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約11分



材料(4人分)  
Ⓐ 砂糖、ごま油 ..... 各小さじ1/2  
Ⓑ 砂糖、ごま油 ..... 各小さじ1  
ラー油、赤とうがらし(小口切り) ..... 各少々

### 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、④根菜で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
- ②混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

## 応用 15 酢ごぼう

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  
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、④根菜で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
- ②混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

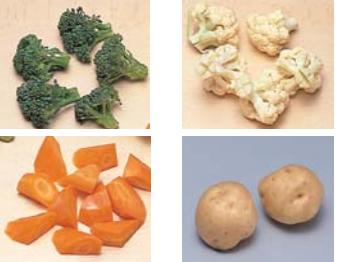
## 応用 15 ポテトサラダ



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④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)である。

### 14葉・果菜 15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。



●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。

# さくいん (あいうえお順)

<b>あ</b>	<b>か</b>	<b>く</b>	<b>し</b>	<b>ち</b>	<b>と</b>
アーモンドクッキー ..... 158	カプチーノシフォンケーキ ..... 153	グレービーソース ..... 80	塩ざけ ..... 88	チーズケーキ ..... 151	鶏のハーブ焼き(標準) ..... 84
赤ワインソース ..... 78	かぶとワインナーのスープ煮 ..... 146	グレープゼリー ..... 169	塩ざけ(冷凍) ..... 100	チーズ目玉焼き ..... 144	鶏のハーブ焼き(ヘルシー) ..... 84
あさりの酒蒸し ..... 112	かぼちゃの春巻き ..... 145	黒豆 ..... 121	塩さば ..... 88	チエルシートースト ..... 142	鶏の簡単蒸し ..... 110
あじの開き(冷凍) ..... 100	かぼちゃの含め煮 ..... 119	<b>こ</b>	塩焼きとり ..... 85	チキンカツ ..... 117	鶏の三味焼き ..... 85
アスパラガスの豚つくね巻き ..... 97	カラフル野菜のグリルサラダ ..... 92	紅茶マフィン ..... 157	市販のピザ ..... 141	チキンカレー ..... 120	鶏の照り焼き ..... 84
厚揚げ ..... 172	カラメルケーキ ..... 156	香味ソース ..... 110	市販の冷凍グラタン ..... 102	チキンソテー ..... 86	鶏の照り焼き(冷凍) ..... 98
アップルトースト ..... 142	カルツオーネ ..... 141	コーヒーゼリー ..... 169	シフォンケーキ(プレーン) ..... 152	茶わん蒸し ..... 108	鶏ハムの簡単蒸し ..... 110
アップルパイ ..... 160	簡単あんパン ..... 135	ゴーヤーチャンプルー ..... 107	絞り出しクッキー ..... 158	中華まんあたため ..... 171	鶏もも肉のバーベキュー ..... 85
油で揚げないカレーパン ..... 135	簡単板ふピザ ..... 145	黄金いも ..... 168	じゃがいもとベーコンの洋風煮 ..... 147	チョコガナッシュクリーム ..... 155	とんかつ ..... 116
あべ川もち ..... 169	簡単いため物 ..... 145	簡単クリームパン ..... 135	シャンピニオン ..... 137	チョコチップマフィン ..... 157	とん汁 ..... 124
<b>い</b>	<b>い</b>	<b>こ</b>	シュークリーム ..... 166	チョコバナナケーキ ..... 156	
いそべ巻き ..... 169	簡単セサミパン ..... 134	ココアシフォンケーキ ..... 153	しょうゆ焼きおにぎり ..... 143	チョコまんじゅう ..... 168	
イタリアンサラダ ..... 175	簡単全粒粉パン ..... 135	ココアマカロン ..... 167	ショコラロールケーキ ..... 155	チンジャオロウスー ..... 107	
いちごジャム ..... 161	簡単チャーハン ..... 143	五穀ごはん ..... 125	白身魚の姿蒸し ..... 109	<b>て</b>	
いちごのコンフィチュール ..... 131	簡単朝食セット ..... 142~145	ココナッツのコンフィチュール	白身魚のフライ ..... 117	デコレーションケーキ ..... 150	
いり卵 ..... 144	簡単肉まん ..... 113	ごはん(炊飯) ..... 125	<b>す</b>	手作りソーセージ ..... 128	
煎りパン粉の作り方 ..... 116	簡単パン ..... 134	ごはんのあたため ..... 170	スイートポテト ..... 162	手作り豆腐 ..... 108	
いわしのハンバーグ ..... 83	簡単干物 ..... 145	五目おこわ ..... 126	スコーン ..... 162	手作りポークハム ..... 128	<b>に</b>
いわしの丸干し(干物) ..... 89	簡単蒸しパン ..... 163	<b>さ</b>	酢ごぼう ..... 175	照り焼き5種 ..... 89	肉じゃが ..... 118
インスタント食品	簡単もちピザ ..... 143	魚と野菜の2段 ..... 147	巣ごもり卵 ..... 144	天ぷらあたため ..... 173	肉シユーマイ ..... 112
ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物	簡単焼きそば ..... 143	桜色のマカロン ..... 167	ステーキ ..... 79	肉豆腐 ..... 123	肉と野菜の2段 ..... 146
..... 171	簡単レーズンパン ..... 134	酒かん ..... 170	スノークッキー ..... 159	<b>と</b>	2品同時オーブン ..... 148、149
<b>う</b>	<b>き</b>	<b>さ</b>	スフレチーズケーキ ..... 151	豆腐入りハンバーグ ..... 83	にらチヂミ ..... 93
ワインナーのベーコン巻き ..... 144	キウイのコンフィチュール ..... 131	魚と野菜の2段 ..... 147	スペアリブ ..... 81	トースト ..... 133	にんじんのキッシュ ..... 105
<b>え</b>	<b>き</b>	<b>さ</b>	スペアリブのブルーベリーソース	トースト(プレーン) ..... 142	
エクレア ..... 167	菊花シユーマイ ..... 112	さけときのこのスープパスタ ..... 127	スponジケーキ ..... 150	トマトとベーコンのスープパスタ	
えびチリ ..... 121	きのこのキッシュ ..... 105	さけのステーキ ..... 91	<b>せ</b>	トマトのキッシュ ..... 105	<b>は</b>
えびとほたてのホイル焼き ..... 87	キャベツとあさりのスープパスタ	さけのテリーヌ ..... 129	赤飯(おこわ) ..... 125	トマトのチーズ焼き ..... 95	バーベキュー ..... 85
えびのドリア ..... 104	..... 127	さけのホイル焼き ..... 87	セミドライトマト ..... 129	梅肉ソース ..... 110	
えびフライ ..... 117	キャベツの皮シユーマイ ..... 109	さけのムニエル ..... 90	<b>そ</b>	パウンドケーキ(プレーン) ..... 156	
<b>お</b>	キャベツの酢漬け ..... 174	さつまいものレモン煮 ..... 147	総菜パンあたため ..... 170、171	白菜の酢漬け ..... 174	
好み焼き ..... 93	牛肉とごぼうのしぐれ煮 ..... 122	さつま揚げ ..... 172	<b>た</b>	白菜のナムル ..... 174	
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせ	牛肉とピーマンの細切りいため	サテー ..... 96	たいの塩釜焼き ..... 91	ドライ野菜 ..... 129	
メニュー一覧 ..... 148、149	107	里いもの含め煮 ..... 119	たいの塩焼き ..... 88	ドライ野菜を使った焼きそば ..... 129	
お総菜のあたため ..... 170	牛乳のあたため	さばのごま焼き ..... 88	ダックワーズ ..... 155	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 ..... 122	
オレンジゼリー ..... 169	魚介のチリソース ..... 121	さばのトマトソース煮 ..... 121	たらのから揚げ ..... 114	鶏手羽先のつけ焼き ..... 86	
オレンジのコンフィチュール	魚介の天ぷら ..... 115	さばのみぞ煮 ..... 121	たらのチーズ蒸し ..... 113	鶏手羽中のグリル ..... 78	
..... 131	切り干し大根の煮物 ..... 119	さばの柚香焼き ..... 147	大根といかの煮付け ..... 118	鶏肉とキャベツの辛みそいため	
<b>か</b>	オレンジゼリー ..... 169	山菜おこわ ..... 126	大豆と昆布の煮物 ..... 121	..... 106	
かきフライ ..... 117	切りもち・市販のパックもち	さんまの香草焼き ..... 90	たらのから揚げ ..... 114	鶏肉の香味焼き ..... 146	
カスタードクリーム ..... 166	169	さんまの塩焼き ..... 90	たらのチーズ蒸し ..... 113	鶏肉のマスタード焼き ..... 96	
型抜きクッキー ..... 158	クリスピーピザ ..... 140	さんまの開き(干物) ..... 89	大根といかの煮付け ..... 118	鶏のアジア風簡単蒸し ..... 110	
<b>く</b>	クリーミーチーズプリン ..... 165	さんまの柔らか煮 ..... 128	大豆と昆布の煮物 ..... 121	鶏のから揚げ(標準) ..... 114	
<b>し</b>	クリスピーピザ ..... 140	<b>し</b>	鶏のから揚げ(ヘルシー) ..... 114	ビーフハンバーグ ..... 82	
グラタン ..... 102	シーフードピザ ..... 141	塩キャラメルクリーム ..... 167	鶏のから揚げ(冷凍) ..... 99	ピーマンの肉詰め ..... 83	
栗おこわ ..... 126	塩キャラメルクリーム ..... 167				
クリーミーチーズプリン ..... 165					
型抜きクッキー ..... 158					

ひ	ピザ (パン生地) ..... 140
	ピザトースト ..... 142
	ひとくち塩ざけ ..... 145
	ひとくち焼き豚 ..... 80
	干物いろいろ (3種) (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など) ..... 89
	ヒレカツ ..... 116

ふ	ブル ..... 137
	豚肉とキャベツの辛みそいため ..... 106
	豚肉のごまみそ焼き ..... 86
	豚肉のチーズ焼き ..... 97
	豚肉の蒸し物 ..... 109
	豚のアジア風簡単蒸し ..... 111
	豚の角煮 ..... 119
	豚のから揚げ ..... 114
	豚の韓国風簡単蒸し ..... 111
	豚の簡単蒸し ..... 111
	豚バラ肉のバーベキュー ..... 85
	豚ヒレ肉のチーズ焼き ..... 146
	プチパイ ..... 163
	ブラウニー ..... 157
	フランスパン ..... 136
	ぶりの照り焼き (冷凍) ..... 100
	ぶりのみぞ照り焼き ..... 147
	プリン ..... 165
	フルーツ大福 ..... 169
	ブルーベリーのコンフィチュール ..... 131
	フレンチトースト ..... 142

へ	ベーカドポテト ..... 94
	ベーコンエッグ ..... 144
	ベーコンエビ ..... 137
	ベーコンと玉ねぎのキッシュ ..... 105

ほ	ホイコウロウ ..... 106
	ほうれん草とかきのグラタン ..... 103
	ほうれん草のおひたし ..... 174
	ほうれん草のキッシュ ..... 105
	ポークカレー ..... 120

ほ	ポークグリル ..... 78
	ポークシチュー ..... 120
	ボーロ ..... 156
	ほたてとキムチのグラタン ..... 103
	ほっけの開き (干物) ..... 89
	ホットチョコレート ..... 170
	ポテトサラダ ..... 175
	ホワイトソース ..... 102

ま	マーブルケーキ ..... 156
	マーぼーなす ..... 122
	まぐろのソテー ..... 91
	抹茶とレーズンのシフォンケーキ ..... 153
	抹茶マカロン ..... 167
	抹茶ロールケーキ ..... 154
	マドレーヌ ..... 157
	マフィン ..... 157

み	みかんのコンフィチュール ..... 132
	みそ焼きおにぎり ..... 143
	みつまんじゅう ..... 168
	ミネストローネ ..... 124

む	麦ごはん ..... 125
	蒸しショコレートケーキ ..... 164
	蒸しパン ..... 163

め	目玉焼き ..... 144
---	----------------

も	モカロールケーキ ..... 154
	もやしのナムル ..... 174

や	焼きいも ..... 94
	焼きうどん ..... 106
	焼き魚、うなぎのかば焼き ..... 172
	焼きそば ..... 106
	焼きとり ..... 85
	焼き豚 ..... 80
	焼き野菜 ..... 92

や	焼きりんご ..... 161
	野菜いため ..... 107
	野菜サラダ ..... 175
	野菜のグラタン ..... 103
	野菜の天ぷら ..... 115
	野菜の肉巻き ..... 93
	野菜のベーコン巻き ..... 144
	野菜のポタージュ4種 ..... 124
	野菜のマリネ ..... 92
	山形食パン ..... 139
	柔らかプリン ..... 164

よ	ヨーグルト ..... 132
	ヨーグルトソース ..... 132

ラ	ラザニア ..... 104
	ラタトウイユ ..... 146

り	りんごケーキ ..... 156
	りんごのコンポート ..... 161
	りんごのプリザーブ ..... 161

れ	冷凍から焼き物の上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ ..... 101
	冷凍たこ焼き ..... 173
	冷凍春巻き ..... 173
	冷凍ハンバーグ ..... 173
	冷凍フライ、ナゲット ..... 173
	冷凍焼きおにぎり ..... 172
	レモンゼリー ..... 169

ろ	ローストチキン ..... 79
	ローストビーフ ..... 80
	ロールキャベツ ..... 120
	ロールケーキ (プレーン) ..... 154
	ロールパン ..... 138

# 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、マグネットロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼されるときは [出張修理]

→P.68~71] に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

## 連絡していただきたい内容

品 名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
型 式	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年月日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住 所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電 話 番 号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

# 「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

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

※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

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

●出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

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

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

(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。

●「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区的サービスセンターを紹介させていただきます。

●ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。

●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は  
お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

(受付時間) 9:00~17:30 (月~土)、9:00~17:00 (日・祝日)

年末年始は休ませていただきます。

携帯電話、PHSからもご利用できます。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

## 仕様

電 源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ 消費電力	1,450W
高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,350W (ヒーター1,300W)
オーブン	消費電力1,420W (ヒーター1,360W)
温 度 調 節 範 囲	発酵、100~250°C、300°C 300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に250°Cに切り替わります。
外 形 尺 度	幅500×奥行449×高さ408mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質 量 (重 量)	約20.5kg
電源コードの長さ	約1.4m
<b>消費電力量の目安</b>	
区分分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	56.0kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	11.4kWh/年
年間待機時消費電力量	0kWh/年
年間消費電力量	67.4kWh/年

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

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

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

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



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

JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

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

<b>愛情点検</b>	<b>●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!</b>	
	ご使用の際 このようなことはありますか?	●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。</li> <li>ドアに著しいガタや変形がある。</li> <li>スタートボタンを押しても食品が加熱されない。</li> <li>自動的に切れないときがある。</li> <li>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。</li> <li>過熱水蒸気オーブンレンジに触るとビリビリと電気を感じることがある。</li> <li>その他の異常や故障がある。</li> </ul>	<p>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。</p>

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

**日立アプライアンス株式会社**

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