



鶏のハーブ焼き



チーズケーキ

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.6~11 をお読みいただき、正しくお使いください。

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

EM Aール オー エヌ ブイ

MRO-NV2000



パールホワイト (W)



パールレッド (R)

ヘルシーシェフ



日立過熱水蒸気オーブンレンジ

はじめに

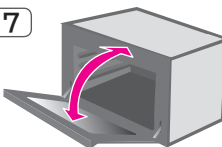
電源を入れる

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.17

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設定し、**お手入れ・設定**▶**0点調節**をタッチし、**あたためスタート**を押す

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

※1：GPSとはGram(重さ)Position(位置) Systemの略

「重量センサーの0点調節のしかた」

→P.18



食品に合わせて あたためコースを使い分ける

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	001 あたため
冷凍保存したごはん	002 冷凍ごはん
冷凍保存したお総菜	005 解凍あたため
冷蔵保存した牛乳	003 飲み物・牛乳
常温のコーヒー、お茶、水	003 飲み物・牛乳

この他にも食品の種類に適したオートメニューがあります。オートメニューの仕上がりは5段階または3段階で調節できます。→P.27

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
安全上のご注意	6~11
操作パネル	12,13
初期画面	14,15
初めて使うときの確認と準備	16~19
・据え付けの確認	16
・アース接地について	17
・電源の入れかた	17
・重量センサーの0点調節のしかた	18
・空焼き(脱臭)のしかた	19
設定のしかた	20,21
・バックライト設定、コントラスト調節、 運転終了音、使ったメニュー消去	
使える容器・使えない容器	22,23

レンジ・オーブン・グリル

ご使用前の準備

レンジ・オーブン機能の手順	24,25
上手な使いかた・調理のコツ	26,27
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	26
・食品を置く位置	26
・2個以上の食品の同時あたため	26
・オートメニューの仕上がり調節	27
・調理中の仕上がり状態確認	27
・調理後の追加加熱	27
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	27
付属品の使いかた	28~30
手動メニューで使う付属品	31
加熱のしくみ	32

オートメニュー

あたためる	33~42
・あたため・解凍かんたんガイド	33
・常温や冷蔵で保存したごはん・お総菜のあたため	34,35
・冷凍保存したごはん・お総菜のあたため	36,37
・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	38
・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	39
・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	40~42
下ごしらえする	43~47
・肉や魚の解凍	43~45
・野菜の加熱(ゆでる)	46,47
調理する	48~54
・「料理集から」のメニュー選択手順	48~51
・調理分類(予熱なしの場合)	48
・調理分類(予熱ありの場合)	49
・材料別	50
・メニュー番号	50
・スピード・簡単・便利	51
・ヘルシー	51
・「1人・2人メニュー」のメニュー選択手順	52,53
・「使ったメニュー」のメニュー選択手順	54

手動メニュー

レンジ加熱	55~59
・簡単レンジ	55
・一定の出力(W)で加熱する	56~58
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる (リレー加熱)	59
グリル加熱	60
・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く	60
オーブン加熱	61~63
・「予熱なし」で加熱する	61
・「予熱あり」で加熱する	62,63
スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ	64,65
・レンジ加熱にスチームを組み合わせる	64
・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	65
発酵	66,67
・スチームレンジ発酵で加熱する	66
・スチームオーブン発酵で加熱する	67
スチームショット	68
仕上がり調節	69
・温度変更/時間変更	69
追加加熱	70
手動メニューで調理をするときの加熱時間	71~73

お手入れ

本体のお手入れ	74,75
・本体	74
・脱臭	74
・パイプ水抜き	75
・庫内清掃	75
付属品のお手入れ	76

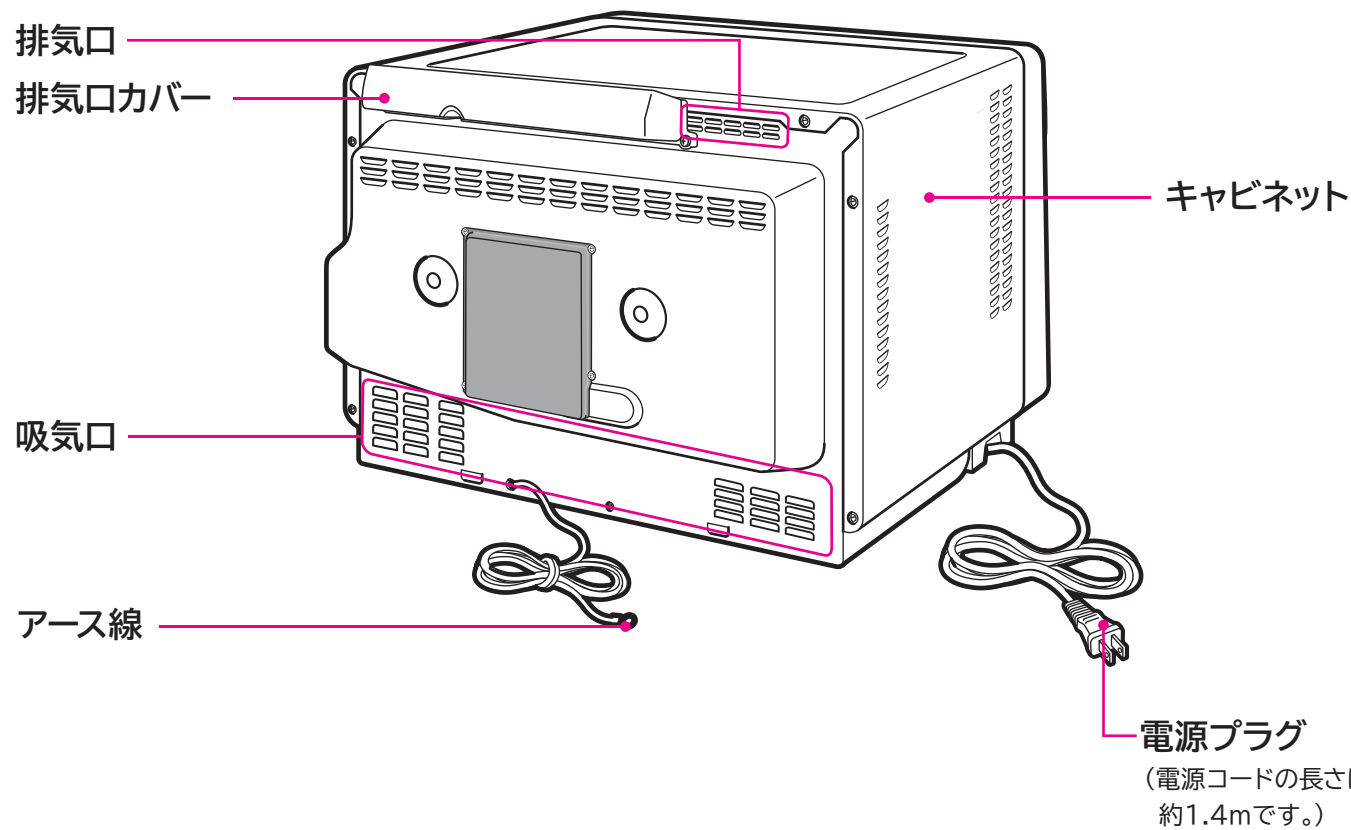
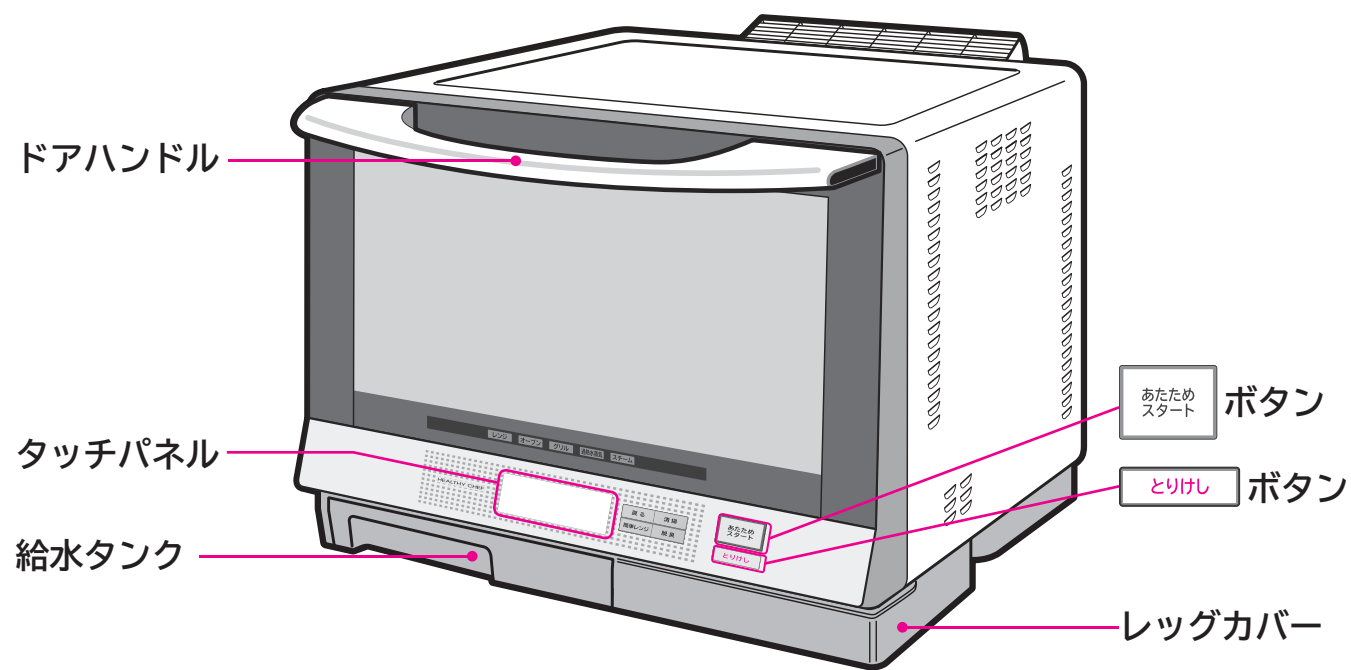
うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらないとき	77~79
お困りのときは	80~82
お知らせ表示が出たとき	83
保証とアフターサービス	267

料理集 **→P.84~266**

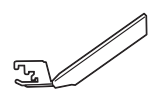
もくじ	84~92
さくいん(材料別)	261~263
さくいん(あいうえお順)	264~266
ノンフライメニュー	164~185

各部のなまえ



黒皿用、波黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用、波黒皿用「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、波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、波黒皿を取り出します。

2014年7月現在

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

庫内灯

加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。
(オープン予熱中は節電のため消灯しています。
加熱室(庫内)の様子を見たいときは「**熱検**」ボタンを押してください。
消灯するときは再度「**あたため**」を押してください。)

保護カバー (取り外しません)

上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

加熱室(庫内)

皿受棚

黒皿、波黒皿をセットして使います。

上段
中段
下段

スチーム噴出口

ドアファインダー

熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。

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

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.28~31

■テーブルプレート (セラミック製)

調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。



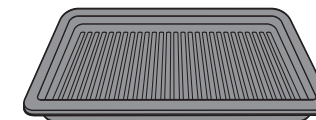
■黒皿 (鋼板製)

調理メニューにより皿受棚にセットして使います。



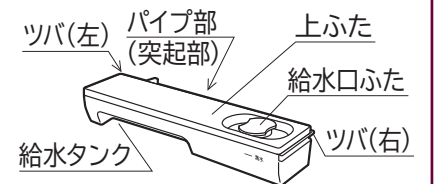
■波黒皿 (鋼板製)

調理メニューにより皿受棚にセットして使います。



■給水タンク

スチーム機能などを使うときに水を入れてセットします。



■クッキングガイド(本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

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
分解禁止
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・コンセントの取り扱いは

警告

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります
ぬれ手禁止

電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない
電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります

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

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

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

電源プラグ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

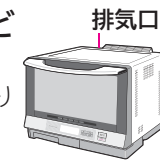
電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

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

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは (つづき)

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

据え付けるときは → P.16

警告

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



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

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

注意

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

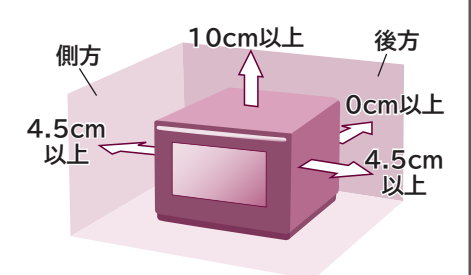
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

本体と壁の距離は次のように据え付ける
●本体と壁の間は、下表の距離以上にあける
●下表の距離に加えて、上方・左方・右方・後方のいずれか1方向を開放する
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火の原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

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

「消防法 設置基準」組込型



熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります
距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます


まず確認

まず確認

安全上のご注意(つづき)

アース線を取り付ける

警告

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




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

●湿気の多い場所や水けのある場所を使用する場合は、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.17

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

ご使用にあたっては


警告


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


 調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります


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

注意


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


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


 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります

 吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください →P.16
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.267

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

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

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


 空焼き(脱臭)は次の状態で行う →P.19

●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(庫内清掃|パイプ水抜きと、空焼き(脱臭)運転を含む)

警告


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


注意


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


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


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

 高温のドアフィンダー(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・波黒皿などに直接触れない
やけど・けがの原因になります


 小鳥などの小動物を近づけない
別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回すなど煙や臭いがこもらないようにする


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


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


お手入れするときは


警告

 電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります

 本体や付属品など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

 本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いやけどの原因になります

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

 本体や付属品などは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・変色の原因になります

安全上のご注意(つづき)

レンジ加熱(オートメニューのあたためや手動メニューのレンジ加熱)を使うときは

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



食品を加熱し過ぎない
発火・やけど・けがの原因になります

- 少量の食品(100g未満)は手動メニューの **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
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
- 手動メニュー(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

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



卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する

次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります

- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

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



注意

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

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・波黒皿
(オートメニューの一部は除く)



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

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

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、ゆっくりと剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)

警告

飲み物などを加熱し過ぎない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

- 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)

001あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

- 牛乳・コーヒー・お茶・水などは**003飲み物・牛乳**で加熱する
- お酒は**004酒かん**で加熱する
- みそ汁・スープなどは手動メニュー(レンジ加熱)で加熱する

加熱直後は上からのぞき込まない
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する
背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

加熱前によくかき混ぜる
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



給水タンクを使うときは

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

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

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

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オープンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

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

熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

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

異常・故障時は

警告

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

異常・故障の例

- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音がる
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- 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

操作パネル

操作パネルのはたらき

まず確認

まず確認

タッチパネル(液晶表示部)

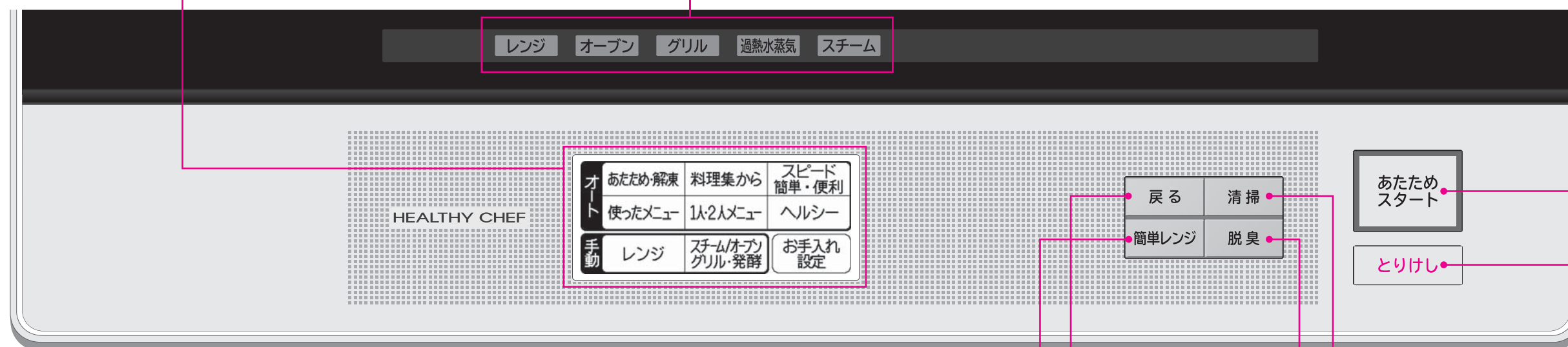
表示画面と操作画面を兼用しています。オートメニュー、手動メニューの設定内容、運転状況、工程を表示し、タッチ操作することができます。
(この画面は初期画面を表示しています。)

加熱方法の表示

メニュー選択のときや調理中に加熱方法を点灯して表示します。

あたためスタートボタン

[001あたため]、オートメニュー、手動メニューの運転をスタートするときに押します。オープン予熱中に押すと、庫内灯が点灯します。



タッチパネル使用上のご注意

- タッチパネルのボタンを操作するときは指でタッチし強く押さないでください
破損するおそれがあります
- タッチパネルは周囲の温度、湿度、近くの電気製品の影響により反応が変わる場合があります
一度タッチしても反応しないときは、一度指を離して再びタッチしてください
- タッチパネルはスプーンやはしなどで押さないでください
破損するおそれがあります
- タッチパネルに水滴、中性洗剤や汚れをつけたままにしないでください
反応しない場合があります
汚れをふき取ってください

戻るボタン

ボタンを押すとひとつ前の操作手順に戻ります。調理スタート後は戻れません。(ページの戻りはできません。前次で移動してください。)

清掃ボタン

[庫内清掃]を呼び出します。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。→P.75

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。初期画面のときに押すと、液晶表示部の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。

簡単レンジボタン

手動レンジ600W、500Wで加熱するときに使うボタンです。音声により設定内容をお知らせします。→P.55

脱臭ボタン

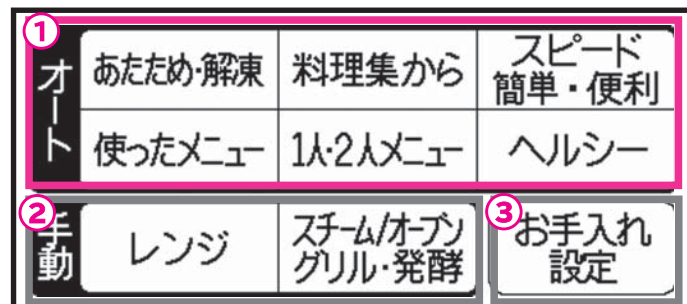
[脱臭]を呼び出します。初めてお使いのとき(空焼き)や肉や魚などの調理後に油汚れや臭いが気になるときに使います。→P.19、74

初期画面

画面の構成

ドアを開けると電源が入り、初期画面が表示されます

初期画面表示



① オートメニュー

あたため・解凍 → P.33~47

常温・冷凍保存した食品のあたため、肉・魚などを解凍するメニューです。

料理集から → P.48~50

「調理分類」「材料別」「メニュー番号」から、料理集記載のメニューを選択できます。

スピード・簡単・便利 → P.51

10分以内に加熱できるオートメニューや2品同時など複数の料理を同時に作れるオートメニューを選ぶことができます。

ヘルシー → P.51

ノンフライや余分な脂・塩分を落とすメニューなど、ヘルシーなメニューを選択できます。

1人・2人メニュー → P.52、53

少量の材料を使用して少人数の調理をするメニューです。(1人分/2人分)

使ったメニュー → P.54

オートメニュー(レンジ・オーブン機能)の最新の使用履歴20メニューから選択できます。

② 手動メニュー

レンジ → P.55~59、64、66

手動レンジ、途中で出力を切りかえるリレー加熱、スチームレンジ発酵を行う手動メニューです。

スチーム/オーブン・グリル・発酵 → P.60~63、65、67

手動オーブン(スチーム、過熱水蒸気、予熱あり/なし)、手動グリル(スチーム、過熱水蒸気あり/なし)を行う手動メニューです。

③ お手入れ・設定

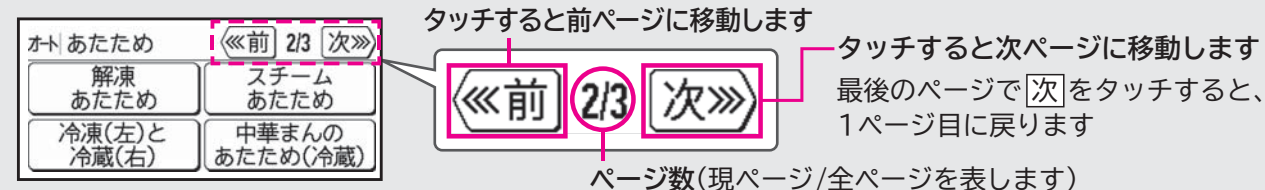
お手入れ・設定

脱臭、庫内清掃などのお手入れや、重量センサーの0点調節、バックライト、コントラスト調節などの設定ができます。

脱臭・庫内清掃・パイプ水抜き → P.74、75 重量センサーの0点調節 → P.18 設定のしかた → P.20、21

ページの移動方法

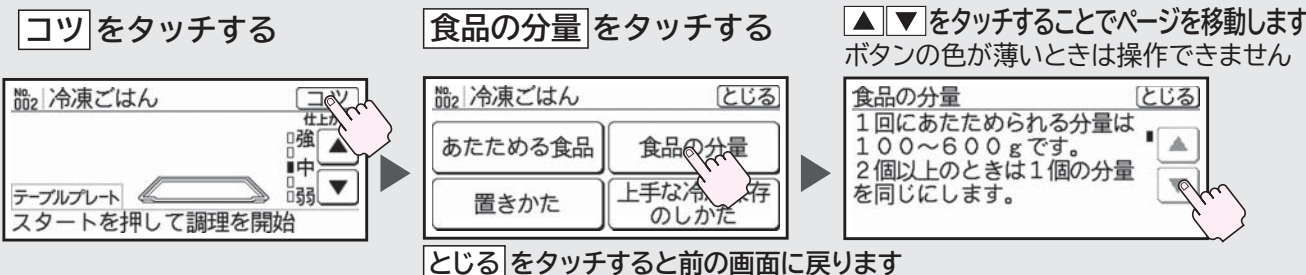
メニュー選択画面などで、ページが複数ある場合は、画面右上の「前」・「次」をタッチすることでページを移動することができます(1ページのみ場合は表示されません)



コツの表示方法 あたため、解凍、下ゆでのコツを表示

メニュー画面右上に表示されている「コツ」をタッチすることで、コツを確認することができます

例: 002冷凍ごはん、「食品の分量」のコツの場合



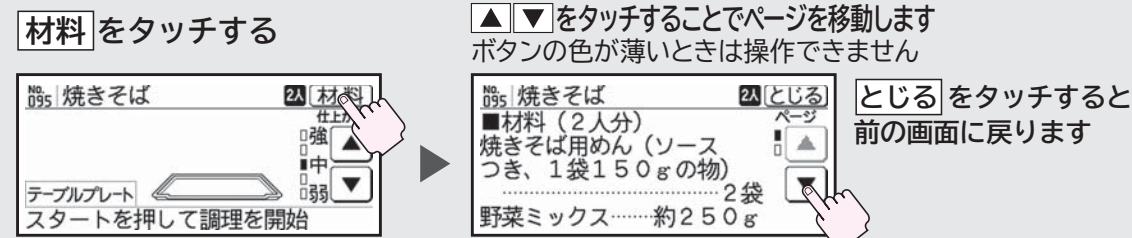
対応メニュー (27種類)

あたため	001 あたため	002 冷凍ごはん	003 飲み物・牛乳	004 酒か
	005 解凍あたため	006 スチームあたため	007 冷凍(左)と冷蔵(右)	008 中華まんのあたため(冷蔵)
	009 中華まんのあたため(冷蔵)	010 たぐらのあたため		
解凍	011 しゃぶしゃぶ用肉の解凍	012 薄切り肉の解凍	013 とんかつ・ステーキ用肉の解凍	014 ブロック肉の解凍
	015 骨付き肉の解凍	016 カレー・シチュー用肉の解凍	017 鶏ブロック肉の解凍	018 骨付き鶏肉の解凍
	019 から揚げ用肉の解凍	020 ひき肉の解凍	021 肉の解凍(時間)	022 刺身の解凍
	023 切り身の解凍	024 丸身の解凍	025 干物の解凍	
下ゆで	026 葉・果菜の下ゆで	027 根菜の下ゆで		

材料の表示方法 料理集記載のレシピの材料を表示

メニュー画面の右上に表示されている「材料」をタッチすることで材料を確認することができます

例: 095 焼きそばの場合



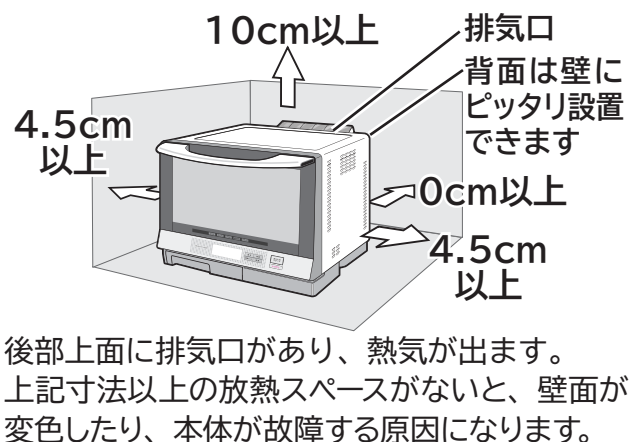
初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順 → P.16~19 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.7

- 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、壁や家具にぴったりつけても大丈夫ですが、次のことを確認してください
 - 壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合があります。壁面から少しすき間をあけてください。
 - 背面の壁がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。近いと温度差で割れるおそれがあります。
- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください
- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください

雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。



転倒防止金具セット(別売品)

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

2014年7月現在

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

注意

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

お願い

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

アース接地について

事故防止のため、アースを確実に取り付けてください → P.8

下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)

- 湿気の多い場所

水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水けのある場所(漏電遮断器の取り付けも義務づけられています)

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

電源の入れかた

準備

「据え付けの確認」に従って本体を水平で丈夫な場所に設置する

1

電源プラグをコンセントに差し込む

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。

2

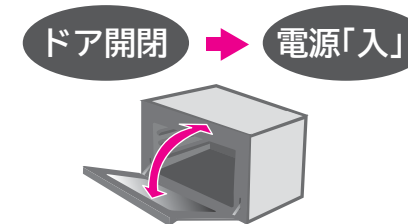
ドアを開閉する

電源が「入」になり、液晶表示部に「初期画面」を表示し、バックライトが点灯します。
[とりけし] を押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。

- 待機時消費電力オフ機能

電源「入」のまま放置すると、約3分後に液晶表示部のバックライトが消灯します。約10分後には自動的に電源が切れます。

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。



電源「入」



約3分後 液晶表示部のバックライトが消灯



約10分後 電源「切」



ドアを開けると

初めて使うときの確認と準備(つづき)

重量センサーの0点調節のしかた

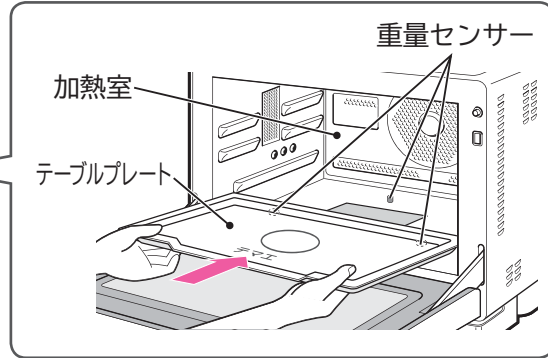
0点調節

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します。仕上がりを良くするため、テーブルプレートの上に置かれた物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すべて取り出してください。



2 お手入れ・設定 をタッチし、0点調節 をタッチする



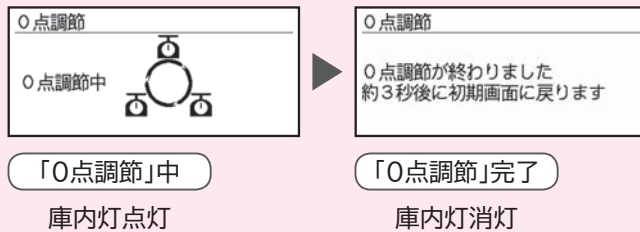
0点調節
重量センサーの0点を合わせます

テーブルプレート
スタートを押して0点調節を開始

3 あたため スタート を押してスタートする

「0点調節」完了

数秒後に、庫内灯が消灯し「0点調節」が完了します。



初期画面で **とりけし** ボタンを3秒以上押すことで、重量センサーの「0点調節」をすることもできます。

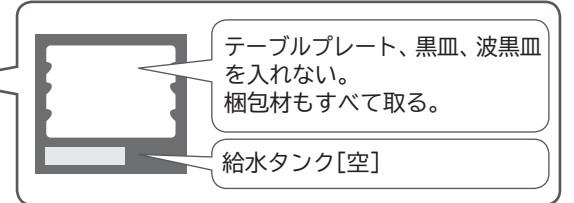
- 良い仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度の頻度で「0点調節」を行ってください。
- 長期間使用していない場合の使い始めにも、「0点調節」を行ってください。
- 加熱室の温度が高いとうまく調節ができません。
加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

空焼き(脱臭)のしかた

脱臭

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

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める



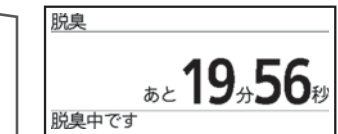
1 お手入れ・設定 をタッチし、脱臭 をタッチする



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。

加熱方法：初めは **グリル**、途中から **オーブン** に切りかわります。



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

注意

- ❌ 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない
- ❗ 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す
- 🚫 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない
やけど・けが・火災の原因になります
- ❗ 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

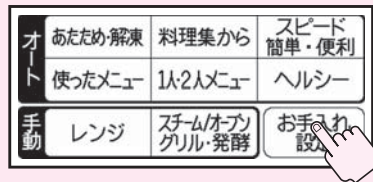
設定のしかた

バックライト設定、コントラスト調節

加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯/消灯や、運転終了音などを設定することができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 お手入れ・設定 をタッチする



2 設定する項目をタッチする

1 タッチパネルのバックライト設定
加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯/消灯を設定することができます。

2 タッチパネルのコントラスト調節
液晶表示部の明るさの濃淡を設定することができます。(11段階)

3 運転終了音の設定
運転終了音を切りかえることができます。
(メロディー音、電子音、無音)

4 使ったメニューを全消去する
使ったオートメニューの来歴をすべて消去することができます。(一部分だけを消去することはできません)

お手入れ・設定 <<<前 1/2 次>>>
庫内清掃 パイプ水抜き 脱臭
0点調節 バックライト設定 コントラスト調節

お手入れ・設定 <<<前 2/2 次>>>
運転終了音 使ったメニュー消去

▼ ▲ 前次 でページ移動

1 タッチパネルのバックライト設定

例:「消灯」に設定する場合

消灯 をタッチし、 決定 をタッチする

バックライト設定
加熱中の液晶表示部のバックライト
点灯 消灯 初期値 決定

バックライト設定
加熱中の液晶表示部のバックライト
点灯 消灯 初期値 決定

設定が終了すると初期画面に戻ります

初期値は「点灯」に設定されています

運転終了音、使ったメニュー消去

2 タッチパネルのコントラスト調節

例:「濃3」に設定する場合

▶ を3回タッチし、 決定 をタッチする

コントラスト調節
液晶表示部の濃淡
淡 000000000000 濃 初期値 決定

コントラスト調節
液晶表示部の濃淡
淡 000000000000 濃 初期値 決定

調節が終了すると初期画面に戻ります

初期値は「中央」に調節されています

3 運転終了音の設定

例:「電子音」に設定する場合

電子音 をタッチし、 決定 をタッチする

運転終了音
メロディー音 電子音 無音 初期値 決定

運転終了音
メロディー音 電子音 無音 初期値 決定

設定が終了すると初期画面に戻ります

無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も「無音」になります

初期値は「メロディー音」に設定されています

4 使ったメニューを全消去する

全消去する場合(一部分だけを消去することはできません)

消去する をタッチし、 決定 をタッチする

使ったメニュー消去
[使ったメニュー]に表示されるメニューをすべて消去する
消去する 消去しない 決定

使ったメニュー消去
[使ったメニュー]に表示されるメニューをすべて消去する
消去する 消去しない 決定

初期値は「消去しない」に設定されています
消去しない → 決定 をタッチすると初期画面に戻ります

はい をタッチし、 決定 をタッチする

使ったメニュー消去
すべて消去しますよろしいですか?
はい いいえ 決定

使ったメニュー消去
すべて消去しますよろしいですか?
はい いいえ 決定

使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

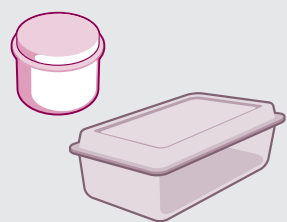
使用上のご注意

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

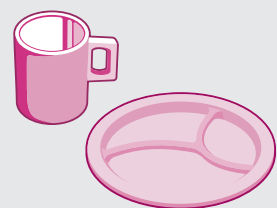
まず確認

プラスチック容器

耐熱性のあるプラスチック容器
ポリプロピレン製など

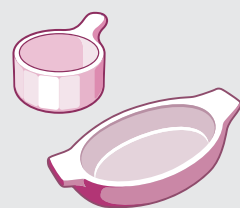


その他のプラスチック容器

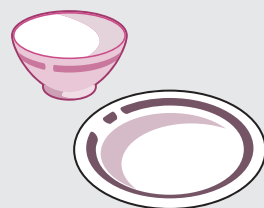


陶器・磁器

耐熱性のある陶器・磁器
ココット皿
グラタン皿など



日常使っている陶器・磁器
茶わん・皿など

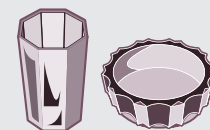


ガラス容器

耐熱性のあるガラス容器



耐熱性のないガラス容器
強化ガラス
クリスタルガラス
カットグラスなど

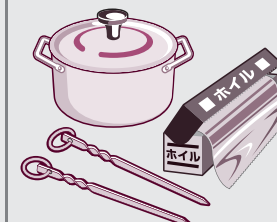


その他

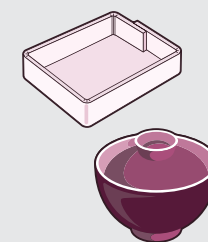
ラップ類



金属、ホーローの鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど



竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など



レンジ



耐熱温度が140℃以上の物で、「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。



耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、**あたため・解凍** ▶ **解凍** のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。



ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。



耐熱温度が140℃以上の物は使えます。ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。**オープン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。**



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



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

オーブン・グリル



ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物を使えます。



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。



ただし、発酵では使えます。



ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。



ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

23

22

レンジ・オーブン機能の手順

調理方法は

操作手順は

調理のあとは

オートメニュー

あたためる

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

ワンタッチであたため
あたため加減を調節したいときは調理スタート後に仕上がり調節を選択(→P.34, 35)

①あたため・解凍
食品の種類に合わせたあたため(→P.33~47)調理の下ごしらえ

オートメニュー

①あたため・解凍	②料理集から	③スピード簡単・便利
⑥使ったメニュー	⑤1人・2人メニュー	④ヘルシー

調理する

- レンジ・グリル・オーブン調理
- スイーツ

手動メニュー

レンジ	スチーム/オーブン/グリル・発酵	お手入れ設定
-----	------------------	--------

②料理集から(→P.48~50) 料理集(→P.84~266)
料理集からメニューを選択する

③スピード・簡単・便利(→P.51)
10分以内でできるメニューを選択する。

④ヘルシー(→P.51)
ノンフライなどから選択する。

⑤1人・2人メニュー(→P.52, 53)
1人分・2人分で調理できるメニューから選択する。

⑥使ったメニュー(→P.54)
最新の使用履歴20メニューからメニューを選択する。

①あたため・解凍

オートあたため・解凍

あたため	解凍
下ゆで	

②料理集から

オート料理集から

調理分類	材料別	メニュー番号
------	-----	--------

3種類の選択方法があります
調理分類(→P.48, 49)
材料別(→P.50)
メニュー番号(→P.50)

③スピード・簡単・便利

オートスピード・簡単・便利(前) 1/2 (次)

10分以内 ごちそう	10分以内 もつ・品料理	10分以内 スイーツ
10分以内 軽食	冷やごはん リメイク	2品同時 オープン

④ヘルシー

オートヘルシー

余分な脂 塩分を落とす	ノンフライ	カルシウム 多め
鉄分多め	不足しがちな 栄養素補給	

⑤1人・2人メニュー

オート1人・2人メニュー(前) 1/2 (次)

焼き物	グラタン キッシュ	簡単 いため物
蒸し物	揚げ物 (ノンフライ)	ごはん物 麺

1. メニューに合った付属品や食品の準備ができていることを確認
2. 仕上がり調節を選択(→P.27)
3. **あたためスタート**を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

- 約10分放置すると自動的に電源が切れます。
- 「入」にするときはドアを開けます。
- P.17
- 続けて調理しないときはお手入れをします。
- P.74~76
- 冷却ファンの風切り音がする場合があります。
- P.81
- 加熱が足りなかった場合は追加加熱を行います。
- P.70

手動メニュー

加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

- レンジ(→P.55~59)
- グリル(→P.60)
- オーブン(→P.61~63)
- スチーム(→P.64, 65)
- 過熱水蒸気(→P.65)
- スチームレンジ発酵
スチームオーブン発酵(→P.66, 67)

簡単レンジ 簡単レンジ(→P.55)
よく使う600W・500W

⑦レンジ
手動でレンジ・スチームレンジ・スチームレンジ発酵

オートメニュー

あたため・解凍	料理集から	スピード簡単・便利
使ったメニュー	1人・2人メニュー	ヘルシー

手動メニュー

⑦レンジ	⑧スチーム/オーブン/グリル・発酵	お手入れ設定
------	-------------------	--------

⑧スチーム/オーブン・グリル・発酵
手動でオーブン・スチームオーブン・スチームオーブン発酵・過熱水蒸気オーブン・グリル・スチームグリル・過熱水蒸気グリル

簡単レンジ

レンジ 600w 500w

⑦レンジ

手動レンジ (前) 1/2 (次)

800w	600w	500w
200w	100w	スチームレンジ(発酵)

⑧スチーム/オーブン・グリル・発酵

手動スチーム/オーブン/グリル・発酵

オーブン	スチームオーブン(発酵)	過熱水蒸気オーブン
グリル	スチームグリル	過熱水蒸気グリル


1. 加熱の種類・出力・温度・時間を選択
2. **あたためスタート**を押してスタートする

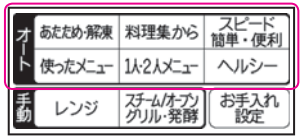
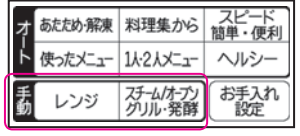
加熱の途中に「手動メニュー(仕上がり調節)」をする(→P.69)

終了音が鳴ったら終了です

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

	食品の分量	容器の大きさ・重さ
あたためる	<p>100g未満</p>  <p>手動メニュー</p> <p>100g ~ 900g</p>  <p>オートメニューか手動メニュー</p>	 <p>食品を容器に入れたとき、7～8分目になる容器が目安</p> <p>食品分量と同じくらいの重さ</p>

	オートメニュー	手動メニュー
調理する	 <p>オートメニューや手動メニューは、本書に記載されている分量や容器に従ってください。</p>	 <p>食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。</p>

食品を置く位置

中央部に置きます。



2個以上の食品の同時あたため

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



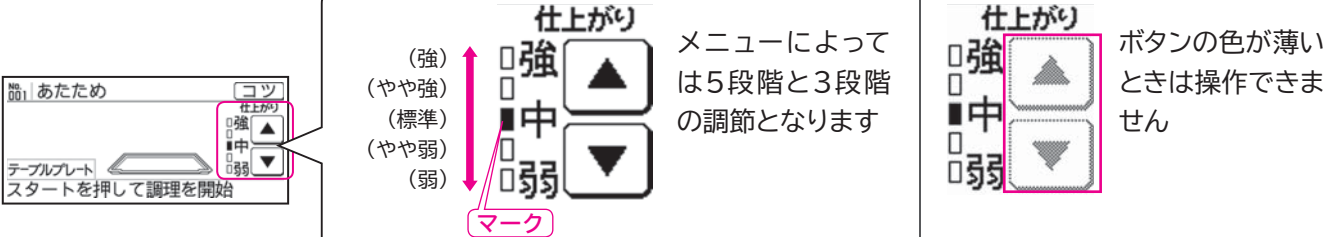
オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 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 **001あたため** (→P.38)
- 飲み物は **003飲み物・牛乳** **004酒かん** であたためる(→P.40、41)
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **007冷凍(左)と冷蔵(右)** (→P.39)
- 上記以外の食品は手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます(→P.56～58)

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」(標準)に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は▲▼をタッチして、マークを希望の位置に設定します。

003飲み物・牛乳、**004酒かん** は前回の仕上がり設定を記憶しています。



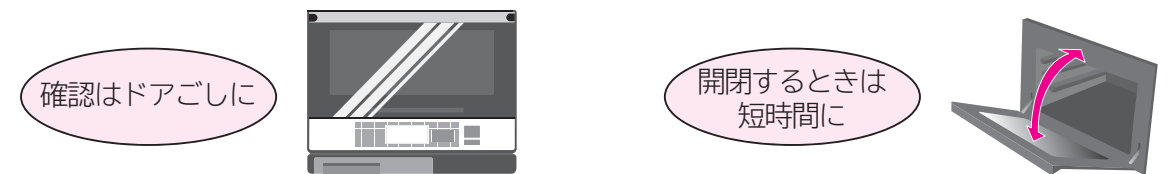
メニューによっては5段階と3段階の調節となります

ボタンの色が薄いときは操作できません

調理中の仕上がり状態確認

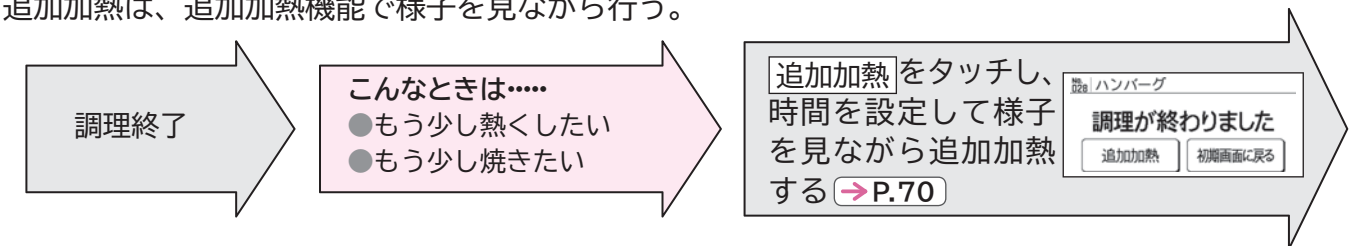
調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

- 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、追加加熱機能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。

取り出し忘れ防止音: 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」と鳴ってお知らせします。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

■ オープン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿、波黒皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープ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



注意



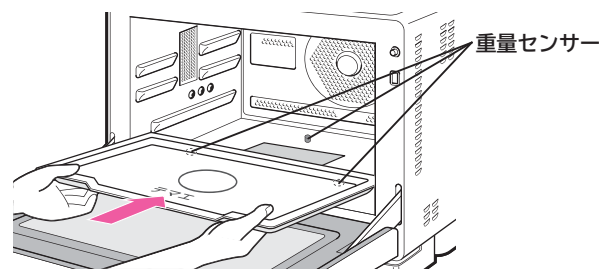
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意するやけどの原因になります

付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

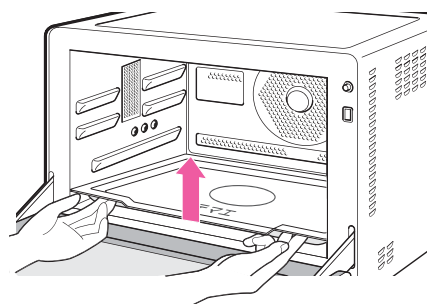
セットのしかた

下図のように、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

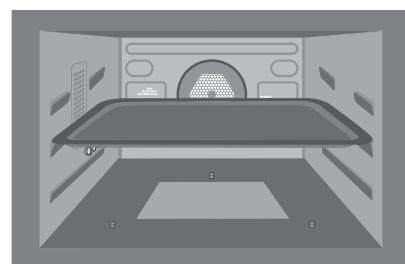
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

黒皿、波黒皿の使いかた

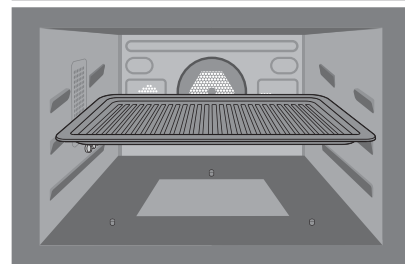
■オートメニューと手動メニューのオーブン加熱、グリル加熱で使用します

手動メニュー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。

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



■黒皿、波黒皿はメニューに合わせて使い分けます
手動メニューの肉や魚の焼き物、揚げ物などには、波黒皿が適しています。



注意

熱くなった黒皿、波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、波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

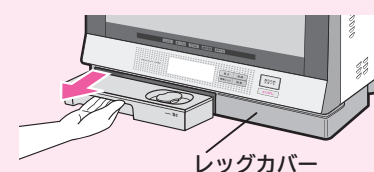
レンジ加熱を使用するオートメニュー(あたためなど)や手動メニュー(レンジ加熱)では使用しない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります

給水タンクの使いかた

取り外しかた

本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

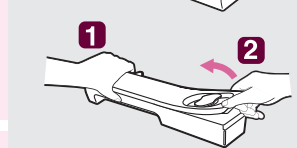


ふたの外しかた

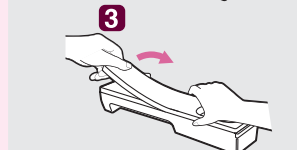
1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。



2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

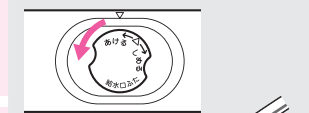


3 ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

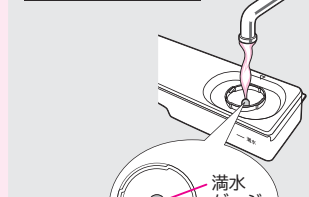


水の入れかた

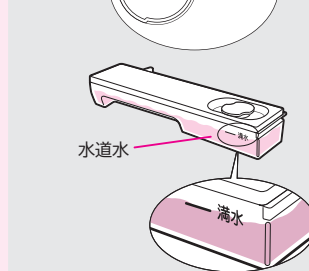
1 給水口ふたを左に回して開けます。



2 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。給水口から見える棒(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ることがあるので、水平の状態でご扱ってください。
■水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

■ふたと吸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.74

注意

給水タンクには、水以外はいれない
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で新しい水を使用してください

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

給水タンク使用上のご注意

■給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。

スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水(海外のミネラルウォーターなど)を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。→P.80
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ご使用ください。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすいするため、毎回給水タンクを洗ってください。



■スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.74、75
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.82、83

■使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

付属品の使いかた(つづき)

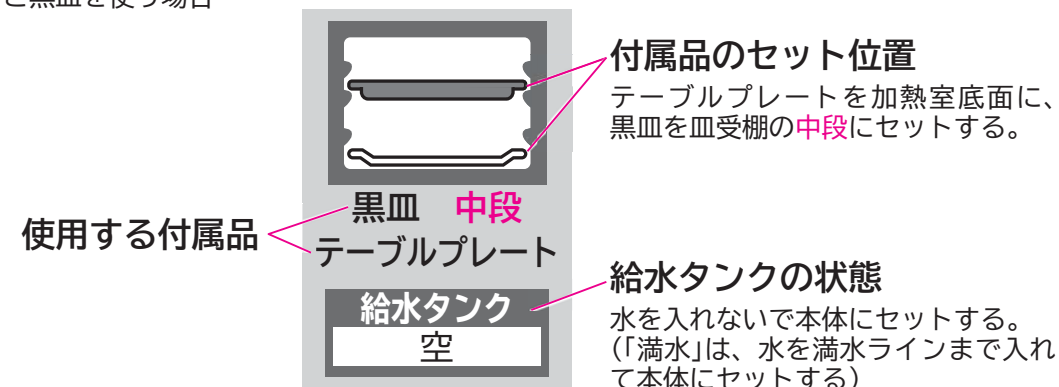
オートメニューで使う付属品

メニューによって、使う付属品が異なります。
 操作手順や料理集、タッチパネルのイラストに従い、正しくセットしてください。

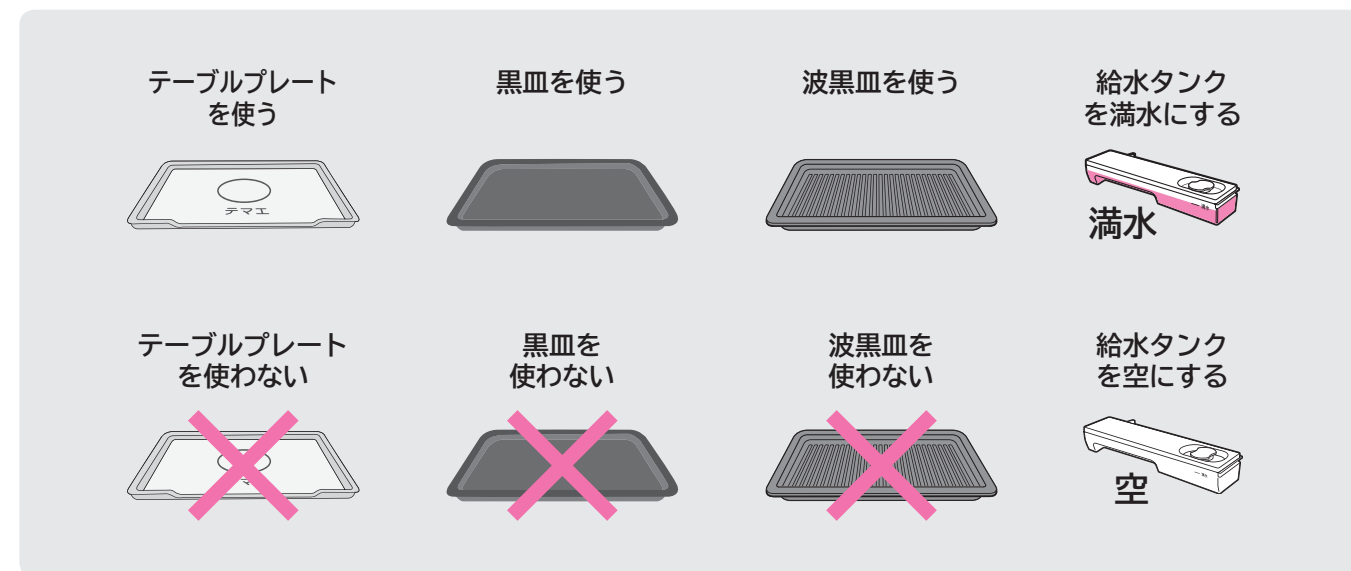
付属品イラストの見かた

使う付属品の例

テーブルプレートと黒皿を使う場合



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



手動メニューで使う付属品

加熱方法	付属品の使用について(○:使える ×使えない)			
	テーブルプレート 	黒皿 	波黒皿 	給水タンク
レンジ	○	× ^{※1}	× ^{※1}	空
スチームレンジ	○	× ^{※1}	× ^{※1}	満水
グリル	×	○	○	空
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○	満水
オーブン	×	○	○	空
スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン	○	○	○	満水

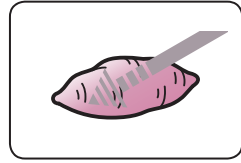
※1 黒皿、波黒皿は「レンジ」、「スチームレンジ」では使えません。火花(スパーク)が発生するおそれがあります。

加熱のしくみ

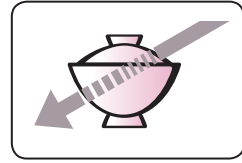
レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

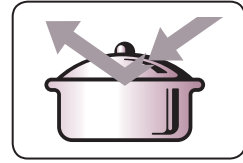
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

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

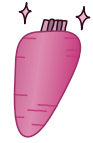
スピーディーで経済的です。



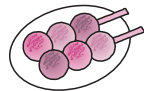
水を使わないので栄養素が保たれます。



色や形、風味が保たれます。

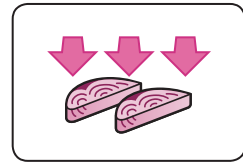


盛りつけたままで加熱できます。



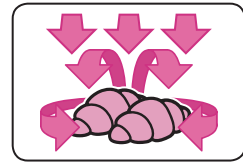
グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。



オーブン

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

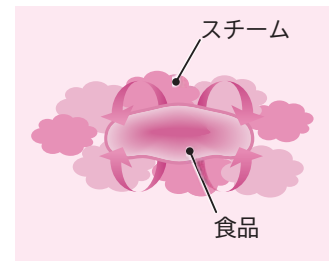


スチーム
+
レンジ

スチーム
+
グリル

スチーム
+
オーブン

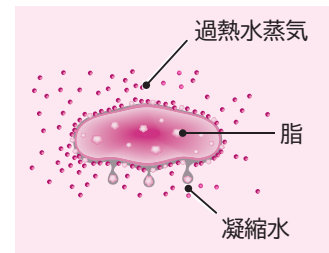
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。



過熱水蒸気
+
グリル

過熱水蒸気
+
オーブン

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



オートメニュー(あたためる)

あたため・解凍かんたんガイド

食品の種類に合わせた27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、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」(P.71、72)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
→ **001 あたため** (P.34、35)

常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる
→ **006 スチームあたため** (P.40、41)
007 冷凍(左)と冷蔵(右) (P.39)

冷凍保存したごはんをあたためる
→ **002 冷凍ごはん** (P.36、37)
007 冷凍(左)と冷蔵(右) (P.39)

飲み物

冷蔵保存した牛乳をあたためる
→ **003 飲み物・牛乳** (P.40、41)

常温のコーヒー・お茶・水をあたためる
→ **003 飲み物・牛乳** (P.40、41)

お酒をあたためる
→ **004 酒かん** (P.40、41)

お総菜

常温・冷蔵保存したお総菜をあたためる
→ **001 あたため** (P.34、35)

常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる
→ **006 スチームあたため** (P.40、41)
007 冷凍(左)と冷蔵(右) (P.39)

冷凍保存したお総菜をあたためる
→ **005 解凍あたため** (P.36、37)

解凍

牛・豚スライス肉の解凍
→ **011 しゃぶしゃぶ用肉の解凍** (P.43~45)
012 薄切り肉の解凍 (P.43~45)
013 とんかつ・ステーキ用肉の解凍 (P.43~45)

牛・豚ブロック肉の解凍
→ **014 ブロック肉の解凍** (P.43~45)
015 骨付き肉の解凍 (P.43~45)
016 カレー・シチュー用肉の解凍 (P.43~45)

中華まん

冷蔵保存の中華まんをふっくらあたためる
→ **008 中華まんのあたため(冷蔵)** (P.40、42)

冷凍保存の中華まんをふっくらあたためる
→ **009 中華まんのあたため(冷凍)** (P.40、42)

鶏肉の解凍
→ **017 鶏ブロック肉の解凍** (P.43~45)
018 骨付き鶏肉の解凍 (P.43~45)
019 から揚げ用肉の解凍 (P.43~45)

天ぷら・フライ

天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる
→ **010 天ぷらのあたため** (P.40、42)

ひき肉・その他肉の解凍
→ **020 ひき肉の解凍** (P.43~45)
021 肉の解凍(時間) (P.43~45)

下ゆで

野菜の下ゆで
→ **026 葉・果菜の下ゆで** (P.46、47)
027 根菜の下ゆで (P.46、47)

魚の解凍
→ **022 刺身の解凍** (P.43~45)
023 切り身の解凍 (P.43~45)
024 丸身の解凍 (P.43~45)
025 干物の解凍 (P.43~45)

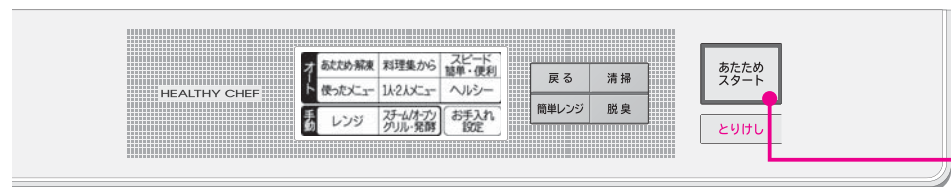
レンジ・オープン・グリル

レンジ・オープン・グリル

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 001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 **002冷凍ごはん** であたためます。→P.36、37
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は **003飲み物・牛乳** であたためます。→P.40、41
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は **005解凍あたため** であたためます。→P.36、37



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

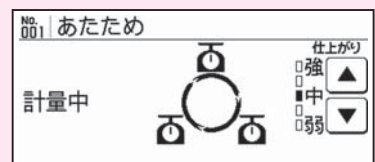
準備

食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

あたためスタート を押してスタートする

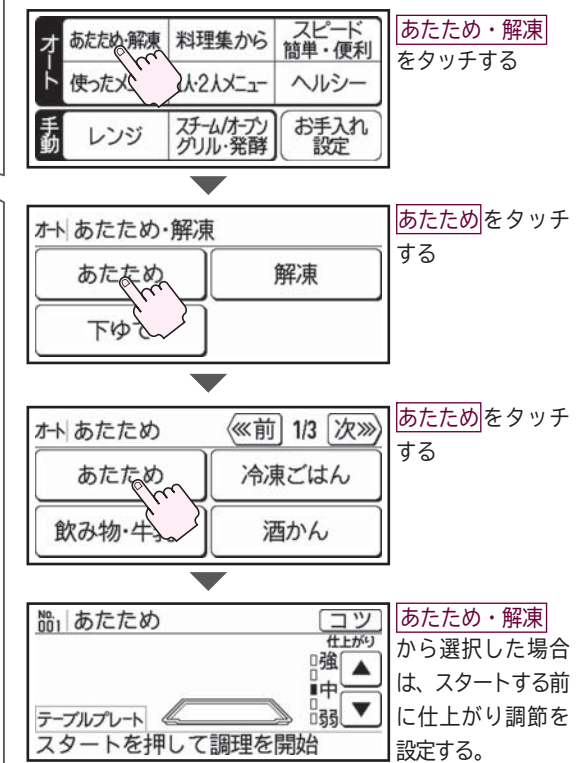
001あたため の加熱がスタートします



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

以下の手順でも **001あたため** を選択できます



- **仕上がり調節のしかた**
仕上がりは「中」(標準)に自動設定されます。調節は▲▼をタッチして、マークを希望の位置に設定します。
- 前回の仕上がり調節は、記憶されません。

お願い

001あたため は、ドアを閉めて約10分以内(液晶表示部に初期画面が表示されている間に) **スタート** を押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから **スタート** を押してください。→P.17

001あたため であたためられない食品

次の食品は「手動メニュー(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる →P.56~58

- 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

100g未満

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

ごはん・お総菜の上手なあたためかた 001あたため

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

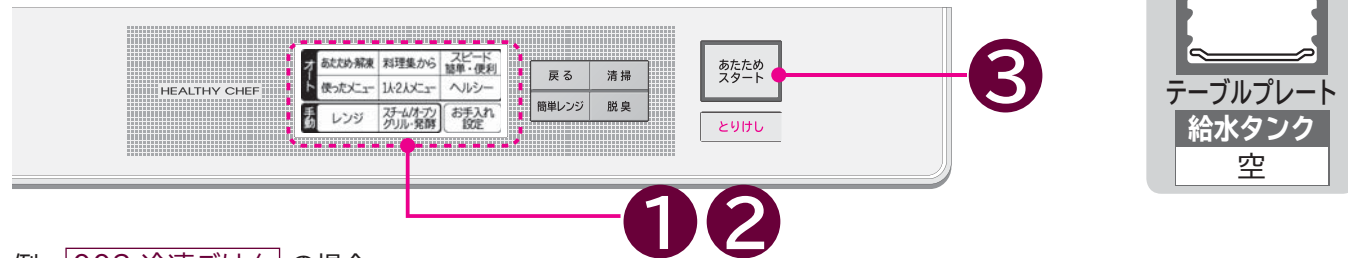


メニュー名および調理のコツ		おおいの有無	メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ごはん物	ごはん 冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	—	煮物	野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	—
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	—		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	
焼き物	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。		蒸し物	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	—
	ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。	—		汁物(とろみのある物)	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるので、おおいをする。加熱後よくかき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える)仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためる。→P.56~58 ●使用する容器は、陶磁器や耐熱容器をします。漆器や耐熱性のない容器は使えません。→P.22、23
揚げ物	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べ、仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	いため物		野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節 やや強 に合わせる。

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 002冷凍ごはん 005解凍あたため

- 冷凍ごはんをあたためます。002冷凍ごはん
- 冷凍お総菜をあたためます。005解凍あたため



例：002 冷凍ごはん の場合
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
002冷凍ごはん は食品をテーブルプレートに直接置く

1

あたため・解凍 をタッチし、**あたため** をタッチする

2

冷凍ごはん をタッチする

仕上がり調節をするときは → P.27

3

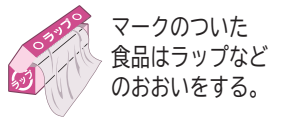
あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた 002冷凍ごはん 005解凍あたため

- 1回にあためられる量は、**002冷凍ごはん** は100～600g、**005解凍あたため** は、食品と容器を合わせて200～1800gまでです。
- 005解凍あたため** の場合、お総菜やご家庭で調理して、冷凍保存した食品と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 005解凍あたため** の場合、食品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。
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。

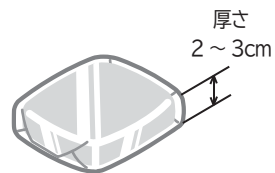


冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる		002冷凍ごはん
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ごはん物	<p>冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央に寄せてのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 やや弱 に合わせ、加熱後かき混ぜる。 冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は 005 解凍あたため で加熱します</p>	

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)		005解凍あたため	
メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
めん類	<p>冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。</p>	<p>いため物</p> <p>冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。</p>	
焼き物	<p>冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。</p>	<p>蒸し物</p> <p>冷凍シューマイ サツと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。</p>	
揚げ物	<p>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。 ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。</p>	<p>汁物(とみある物)</p> <p>冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたのかわりにラップをするときはゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 または 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。</p>	

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。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。
- ラップなどでピッタリ密封をします
- 熱い物はよく冷ましてから冷凍します。
- 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。)
- 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。



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

001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。(冷凍保存した食品は **002冷凍ごはん**、**005解凍あたため** であたためます)

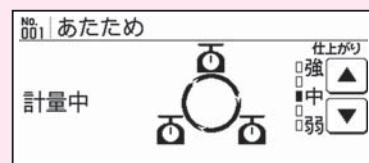
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 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

使用付属品



1 **あたためスタート** を押してスタートする



001あたため は **あたため・解凍** ▶ **あたため** ▶ **あたため** の手順でも選択できます →P.34

仕上がり調節をするときは →P.34
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

001 あたため で異なる2品(冷蔵や常温の物)をあたためるコツ

- あたためられる食品は
冷蔵または常温の食品です。
- 食品の分量は
●1品の分量は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：ごはん約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。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください。)
- 容器の大きさは
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。
- 上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
●タレ、ソース、煮汁のかかった食品
●カレー、シチューなどのとろみのある食品
表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。
食品の種類や保存状態(常温・冷蔵)によって仕上がり調節を使い分けます。 →P.35

次の場合はうまくあたためられません

- 冷凍保存した食品
1品ずつ **002冷凍ごはん**、**005解凍あたため** であたためます。 →P.36、37
- 2品同時あたためはできません
●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
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 →P.56～58
- 牛乳、コーヒーなどの飲み物は、**003飲み物・牛乳** であたためてください
違った種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを **003飲み物・牛乳** であたためてください。 →P.40、41
- 001あたため** であたためられない食品は、2品同時にあたためられません。 →P.34
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 →P.56～58

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

007冷凍(左)と冷蔵(右)

常温保存した食品は、冷凍保存した食品との同時あたためはできません。(常温保存した食品が熱くなり過ぎます)

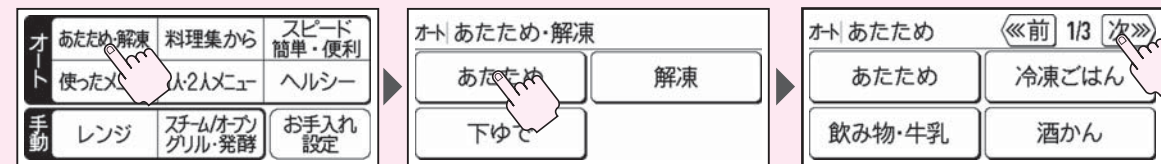
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 冷凍した食品を左側、冷蔵した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

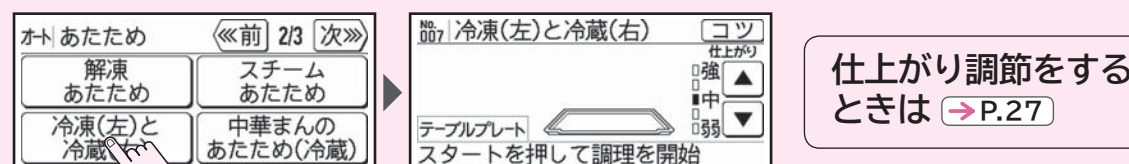
使用付属品



1 **あたため・解凍** をタッチし、**あたため** をタッチし、**次** をタッチする



2 **冷凍(左)と冷蔵(右)** をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

3 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

007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.38
- 上手に仕上げるには →P.38
表面が乾燥ぎみの時や、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。
- 001あたため** であたためられない食品は、2品同時にあたためられません。 →P.34
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 →P.56～58
- 食品の分量は →P.38
- 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。**003 飲み物・牛乳**
- お酒をあたためます。**004 酒かん**
- スチームで包み込み、ふっくらあたためます。**006スチームあたため** **008中華まんのあたため(冷蔵)** **009中華まんのあたため(冷凍)**
- 過熱水蒸気で外をサクッとあたためます。**010 天ぷらのあたため**

例: **003 飲み物・牛乳** の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

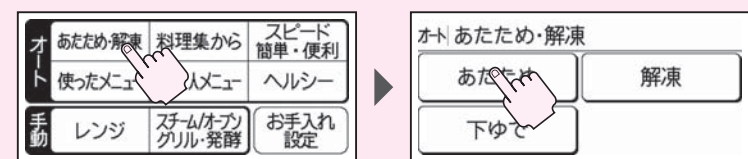
メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
006スチームあたため、**008中華まんのあたため(冷蔵)** ~
010天ぷらのあたため は給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



003 飲み物・牛乳 006スチームあたため
004 酒かん 008中華まんのあたため(冷蔵)
009中華まんのあたため(冷凍)

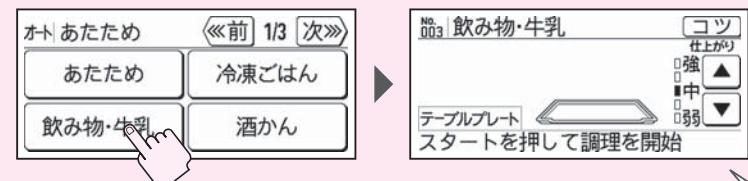
1

あたため・解凍 をタッチし、**あたため** をタッチする



2

飲み物・牛乳 をタッチする



仕上がり調節をするときは **→P.27**

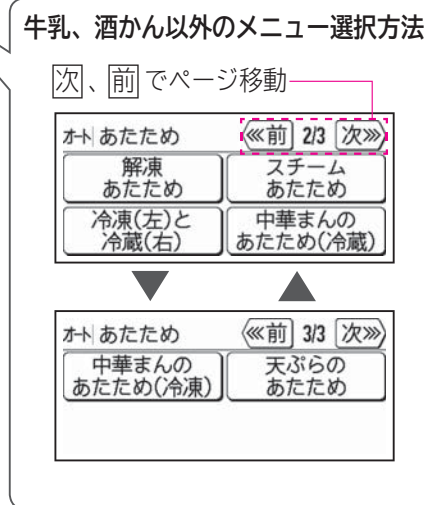
003 飲み物・牛乳、**004 酒かん** は仕上がり調節の設定を記憶します。

3

あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 給水タンク使用後は **→P.74, 75**
- 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。



010天ぷらのあたため

飲み物の上手なあたためかた

003 飲み物・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。
- 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。
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。
→P.56~58



■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。



■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

■加熱前、かき混ぜます

お酒の上手なあたためかた

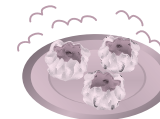
004 酒かん

- 1回にあたためられる分量は
100 ~ 300mLです。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- 001あたため** では熱くなり過ぎます
- 仕上がりかぬるかったときは
レンジ600W であたためり加減を見ながら加熱します。**→P.56~58**
- 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。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。**→P.56~58**

スチームを使った上手なあたためかた

006スチームあたため

- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
 - ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
 - 1回にあたためられる食品の分量は
- | | |
|------------|-----------------|
| ごはん | 1~4杯分(150~600g) |
| シューマイ、焼きそば | 100 ~ 500g |
- 容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。
 - 冷蔵保存した食品は
仕上がり調節 **やや強** に合わせます。
 - 冷凍のお総菜はうまくあたためられません
005解凍あたため を使ってください。**→P.36, 37**
 - 冷凍のごはんはうまくあたためられません
002冷凍ごはん を使ってください。**→P.36, 37**
 - 001あたため** であたためられない食品 **→P.34** は
006スチームあたため でもあたためられません
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。**→P.56~58**
 - 001あたため** より加熱時間は長くなります



オートメニュー(あたためる)

中華まんの上手なあたためかた

008中華まんのあたため(冷蔵)

009中華まんのあたため(冷凍)

■皿などの容器は使わない

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

■加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは

加熱前に水をくぐらせたり、霧をふいてから加熱してください。

■ラップなどのおおいはしない

スチームで食品の乾燥を防ぎながらしっとりふっくらあたためます。

■1回にあたためられる分量は

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

■市販の中華まんは

常温や冷蔵の物は008中華まんのあたため(冷蔵)で、冷凍の物は009中華まんのあたため(冷凍)であたためます。

■あんまんは

仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせます。

■食品メーカーや保存状態、形状によって

仕上がり調節を上手に使い分けます。

■底に紙がついている物はそのままで

紙をつけたままラップまたはオープンシートを敷いたテーブルプレートに直接のせます。

■加熱が足りなかったときは

「スチームレンジ」で様子を見ながら加熱します。
→ P.64

揚げ物の上手なあたためかた

010天ぷらのあたため

■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

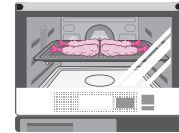
常温や冷蔵保存の揚げ物
100 ~ 500g

■100g未満のあたためはできません

100g以上にするか波黒皿に並べて「中段」にセットし、「過熱水蒸気オープン」「予熱なし」「180℃」で様子を見ながら加熱します。→ P.65

■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取ります。



オートメニュー(下ごしらえする)

肉や魚の解凍

■肉や魚の形状、種類等に合わせた解凍ができます。

■解凍のコツ(→ P.44, 45)

例: 012薄切り肉の解凍の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

ラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーに冷凍保存した肉がのったまま、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
冷凍室から取り出してすぐに加熱します



- | | |
|--------------------|---------------|
| 牛・豚スライス肉の解凍 | 鶏肉の解凍 |
| 011 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 | 017 鶏ブロック肉の解凍 |
| 012 薄切り肉の解凍 | 018 骨付き鶏肉の解凍 |
| 013 とんかつ・ステーキ用肉の解凍 | 019 から揚げ用肉の解凍 |
| 牛・豚ブロック肉の解凍 | ひき肉・その他の解凍 |
| 014 ブロック肉の解凍 | 020 ひき肉の解凍 |
| 015 骨付き肉の解凍 | 021 肉の解凍(時間) |
| 016 カレー・シチュー用肉の解凍 | |

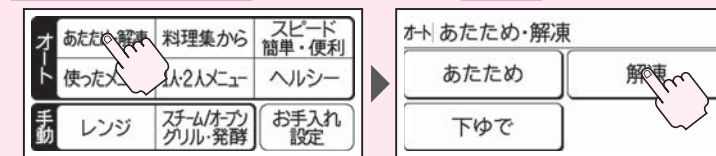
魚の解凍

- | |
|------------|
| 022 刺身の解凍 |
| 023 切り身の解凍 |
| 024 丸身の解凍 |
| 025 干物の解凍 |

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、その上に冷凍保存した肉をのせる。

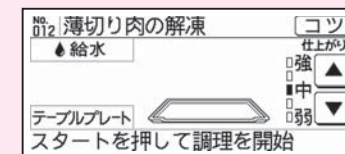
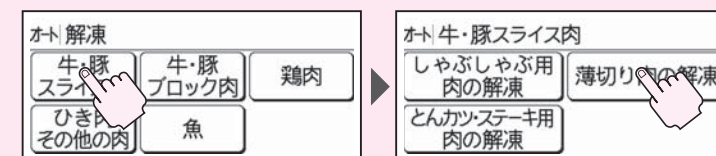
1

「あたため・解凍」をタッチし、「解凍」をタッチする



2

「牛・豚スライス肉」をタッチし、「薄切り肉の解凍」をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

3

「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.74, 75

- 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。

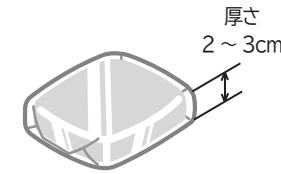
オートメニュー(下ごしらえする)

解凍できる食品と上手な解凍のしかた

冷凍保存した食品を解凍する	
メニュー名および調理のコツ	
牛・豚スライス肉	011 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 しゃぶしゃぶ用・すき焼き用 厚さ1～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～500gです
	012 薄切り肉の解凍 いため物用・焼き肉用 厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	013 とんカツ・ステーキ用肉の解凍 とんカツ用・ステーキ用 厚さ1.5～2cmにスライスされた肉を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
牛・豚ブロック肉	014 ブロック肉の解凍 ブロック肉 部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	015 骨付き肉の解凍 骨付き肉・スペアリブ 細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がり調節強に合わせる。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	016 カレー・シチュー用肉の解凍 カレー・シチュー用肉 ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は 014 ブロック肉の解凍 で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
鶏肉	017 鶏ブロック肉の解凍 鶏もも肉・むね肉・ささみ肉 部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	018 骨付き鶏肉の解凍 骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉 部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
鶏肉	019 から揚げ用肉の解凍 から揚げ用肉 ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は 017 鶏ブロック肉の解凍 で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	020 ひき肉の解凍 ひき肉 ひいた肉またはみじん切りにした肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
魚	021 肉の解凍(時間) 解凍したい時間を設定して肉の解凍をする。
	022 刺身の解凍 刺身 刺身のサクを解凍する。 ■中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
魚	023 切り身の解凍 切り身 下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	024 丸身の解凍 丸身 丸身の魚を解凍する。 2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
魚	025 干物の解凍 干物 魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです

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ひとまとめにします。



■ラップなどでピッタリ密封をします
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剥がしやすくなります。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

■ブロック肉など厚みがあって端が薄い肉は、折り込んで厚さが均一になるようにまとめてから冷凍します
また薄くて細長い形状の肉も折りたんで2～3cmの厚さの平らな形にひとまとめにします

上手な解凍のしかた

■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
溶けかけているとうまく解凍できません。

■1回に解凍できる量は、**011しゃぶしゃぶ用肉の解凍**は100～500g、それ以外は100～1000gです(**021肉の解凍(時間)**は除く)
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。

■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます

陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになりうまく解凍できません。
スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください
水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
スチームで食品が解凍しやすくするため、満水ラインまで水を入れてください。

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します
アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動メニュー(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します → P.56～58

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は200gで4～5分です。

●分量が100g未満の場合
●バラバラになって凍っている物
●解凍が足りなかったとき
●-20℃以下の冷凍食品

レンジ 100W で加熱する。

オートメニューで行う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。



●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)

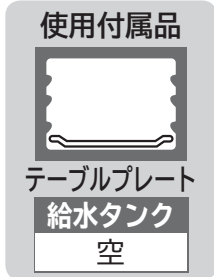
026葉・果菜の下ゆで 027根菜の下ゆで

例: 026葉・果菜の下ゆで でほうれん草を加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

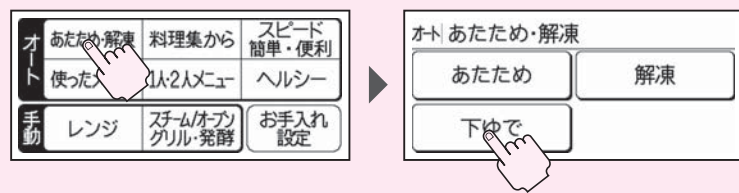
準備

ほうれん草をラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める



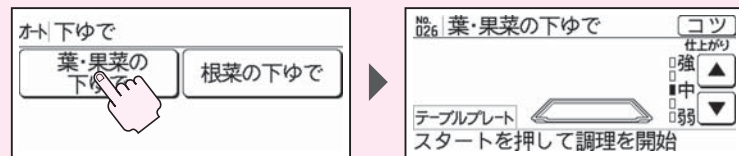
1

あたため・解凍 をタッチし、下ゆで をタッチする



2

葉・果菜の下ゆで をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

3

あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

注意



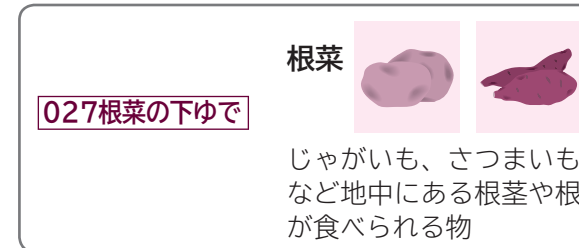
分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ500W で様子を見ながら加熱します →P.56~58
オープンシートなどの紙類で包んで加熱しない

上手な野菜のゆでかた

026葉・果菜の下ゆで 027根菜の下ゆで

■水けを切らずラップでぴったりと包み、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 026葉・果菜の下ゆで で100～500g、027根菜の下ゆで で100～1000gです



■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、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)

「料理集から」のメニュー選択手順

調理分類 からメニューを選ぶ(予熱なしの場合)

- 加熱室を予熱しないで調理します。
予熱の有無は料理集を確認してください。

例：028ハンバーグで4人分作る場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

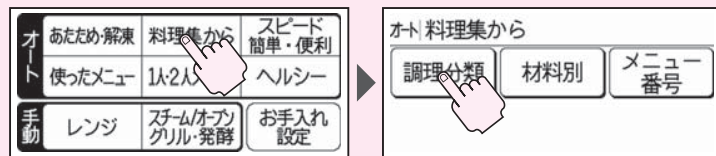
使用付属品



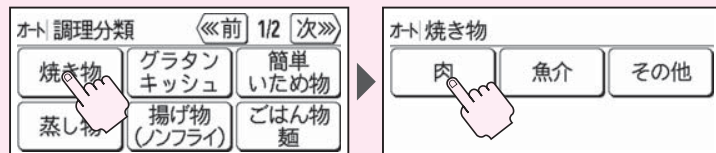
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

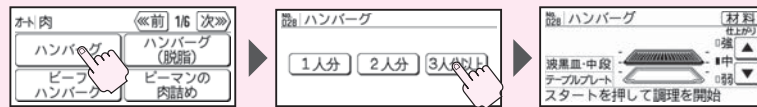
1 料理集から をタッチし、調理分類 をタッチする



2 焼き物 をタッチし、肉 をタッチする



3 ハンバーグ をタッチし、3人以上 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は →P.74、75
 ■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。

1人・2人メニューに対応しているオートメニューは、オートメニュー名を選択したあとに人数を選択します。下ごしらえした食品の分量に合わせて選択してください。
029ハンバーグ(脱脂)は、1人・2人メニューに対応していないため、人数選択の手順がありません。

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱してください。→P.74

注意

！ 付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

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

調理分類 からメニューを選ぶ(予熱ありの場合)

- 先に加熱室を予熱してから調理します。
予熱の有無は料理集を確認してください。

例：029ハンバーグ(脱脂)で4人分作る場合

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
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

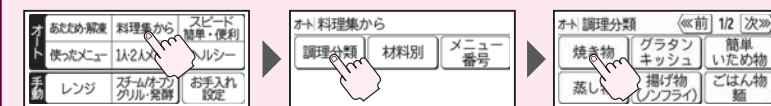
使用付属品



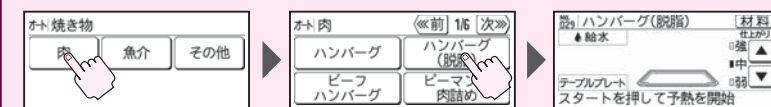
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

1 料理集から をタッチし、調理分類 をタッチし、焼き物 をタッチする



2 肉 をタッチし、ハンバーグ(脱脂) をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

3 あたためスタート を押してスタートする

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は →P.74、75
 ■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。

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています
加熱室の様子を見たいときは

あたためスタート を押すと点灯します。

庫内灯を消灯させるときは、再度

あたためスタート を押してください。

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱してください。→P.74

注意

！ 付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

- 取り出した付属品は、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

オートメニュー(調理する)

「料理集から」のメニュー選択手順(つづき)

材料別からメニューを選ぶ

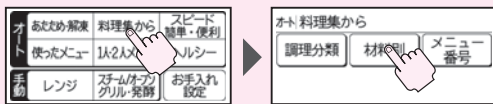
肉類、魚介類、卵・豆腐、野菜類、米・麺・小麦粉類、乳製品・発酵食品の材料からメニューを選ぶことができます。

例：028ハンバーグで4人分作る場合

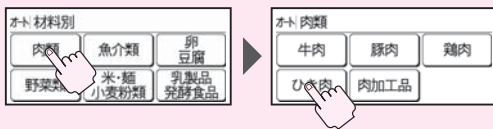
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

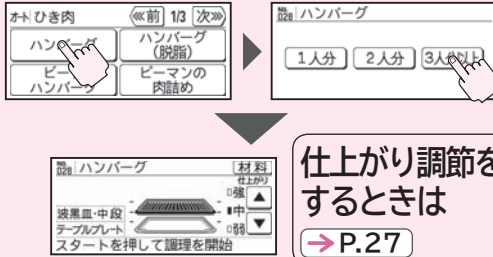
1 料理集から をタッチし、材料別 をタッチする



2 肉類 をタッチし、ひき肉 をタッチする



3 ハンバーグ をタッチし、3人以上 をタッチする



4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

メニュー番号からメニューを選ぶ

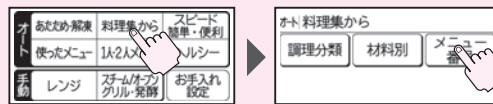
本書に記載されているメニュー番号からメニューを選ぶことができます。

例：028ハンバーグで4人分作る場合

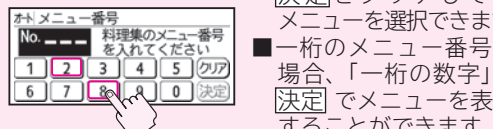
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 料理集から をタッチし、メニュー番号 をタッチする



2 0、2、8 の順にタッチする



■ 2、8 だけをタッチし、決定 をタッチしてもメニューを選択できません
■ 一桁のメニュー番号の場合、「一桁の数字」→決定 でメニューを表示することができます

3 決定 をタッチし、3人以上 をタッチする



4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

スピード・簡単・便利 からメニューを選ぶ

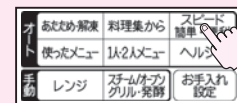
10分以内でできるメニュー、セットメニュー、2品同時メニュー、冷やごはんリメイクメニューなど、便利なメニューを選択できます。

例：127 さけのみそ蒸し で2人分作る場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

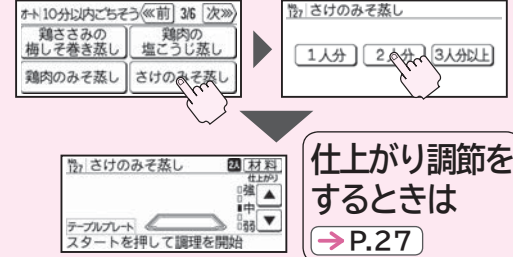
1 スピード・簡単・便利 をタッチする



2 10分以内ごちそう をタッチし、次 を2回タッチする



3 さけのみそ蒸し をタッチし、2人分 をタッチする



4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

ヘルシー からメニューを選ぶ

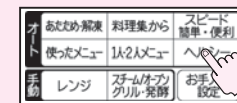
ノンフライや、余分な脂・塩分を落とすメニューなど、ヘルシーなメニューを選択できます。

例：141 鶏のから揚げ で4人分作る場合

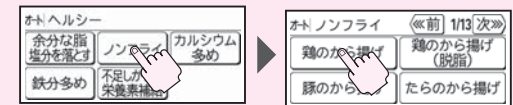
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 ヘルシー をタッチする



2 ノンフライ をタッチし、鶏のから揚げ をタッチする



3 3人以上 をタッチする



4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

仕上がり調節をするときは → P.27

仕上がり調節をするときは → P.27

オートメニュー(調理する)

「1人・2人メニュー」のメニュー選択手順

1人分・2人分で調理できるメニューから選ぶことができます。
1人分・2人分を調理できるメニューは料理集のもくじでオートメニュー名の横に^①を記載しています。
→P.84~90

例：028ハンバーグで2人分作る場合

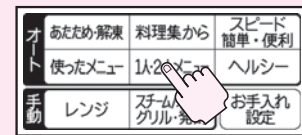
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れ、
ドアを閉める
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、
給水タンクに満水ラインまで水を入れて
セットする

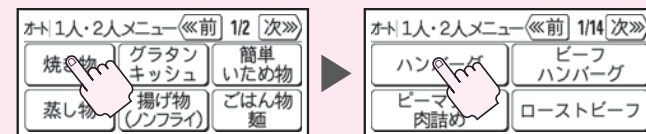
1

1人・2人メニューをタッチする



2

焼き物をタッチし、**ハンバーグ**をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

3

2人分をタッチする



1人・2人メニューからメニューを選択した場合、料理集に3人以上の材料が記載されているメニューでも、**3人以上**は表示されません。

料理集から、**スピード・簡単・便利**、**ヘルシー**、**使ったメニュー**で選択してください。

4

あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は →P.74、75
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください。→P.74

1人・2人メニューのコツ

- 材料はレシピ通りの分量にします
料理集記載の分量と異なるとうまくできない場合があります。
- メニューによって、切りかたや加熱方法などが**3人以上**と異なる場合があります
料理集記載のレシピを参照してください。
- メニューによって、付属品にのせる食品の置きかたが**3人以上**と異なる場合があります
料理集記載のレシピ通りに置きます。

注意

- ❗ 付属品の出し入れは、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
やけどのおそれがあります
■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
■子供や幼児が触れないように気をつけてください
■破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

- ⊘ 下ごしらえで分量が100g以下となるメニューは、オートメニュー**026葉・果菜の下ゆで**
027根菜の下ゆでで加熱しない
手動レンジで加熱します

オートメニュー(調理する)

「使ったメニュー」のメニュー選択手順

最近使ったオートメニューが自動で記憶されます。
ご家庭の定番メニューを選ぶとき便利です。
レンジ・オープン機能のオートメニューを表示します。

例：028ハンバーグで4人分作る場合

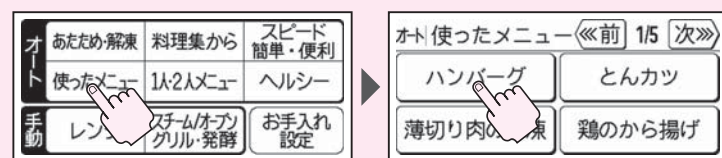
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

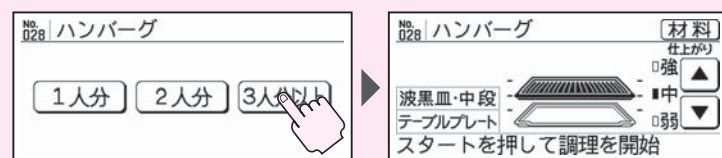
使ったメニューをタッチし、ハンバーグをタッチする



028ハンバーグを使ったことがなければ、使ったメニューには表示されません。

2

3人以上をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

3

あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は →P.74、75
 ■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。

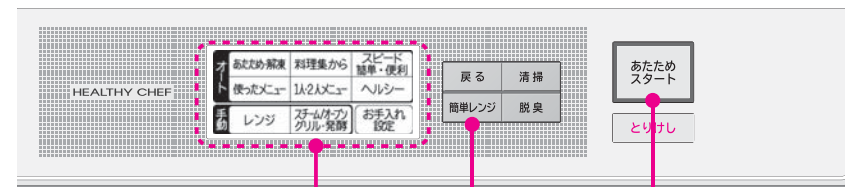
- 使ったメニューは最近使った20メニューを記憶します。
- 使ったメニューは「仕上がり調節」の設定を記憶します。
- 工場出荷時には、メニューは記憶されていません。
- 使ったメニューの内容を消去したい場合は「使ったメニューを全消去する」を参照してください。→P.20、21

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱してください。→P.74

手動メニュー(レンジ加熱)

簡単レンジ

600W|500Wの操作方を説明しています。
600W|500Wは「レンジ」からも選択できます。→P.56~58
800W|200W|100Wは「一定の出力(W)で加熱する」を参照してください。→P.56~58



例：レンジ500Wで1分30秒加熱する場合

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

簡単レンジを押す

2

レンジ500Wをタッチする



3

1分をタッチし、10秒を3回タッチする

クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



4

あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

使用付属品



波黒皿を使わない



黒皿を使わない



選べる加熱内容

出力	加熱時間選択範囲
600W	10秒～20分:10秒単位 (最大加熱時間：20分)
500W	

警告

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アフィンダーが破損するおそれがあります
卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



手動メニュー(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。
 スチームレンジで加熱するときは「レンジ加熱にスチームを組み合わせる」を参照してください。→P.64

スチームレンジ(発酵)で加熱するときは「スチームレンジ発酵で加熱する」を参照してください。→P.66

例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

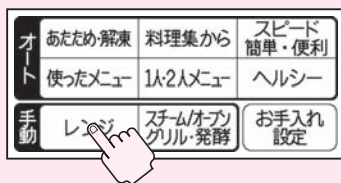
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

レンジをタッチする



2

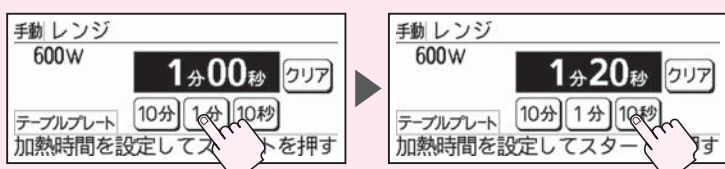
600Wをタッチする



3

1分を1回タッチし、10秒を2回タッチする

クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



4

あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



波黒血を使わない



黒血を使わない



選べる加熱内容

出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～6分:10秒単位 (最大加熱時間：6分)
600W 500W	10秒～20分:10秒単位 (最大加熱時間：20分)
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位 (最大加熱時間：90分)

警告

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ナダーが破損するおそれがあります
 卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



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は異なります。(食品温度が常温(約20℃)のとき)
 食品100g当たりレンジ600Wの加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分20秒	—	めん類	—	—	50秒～1分10秒
	根菜	1分40秒～2分10秒	—	揚げ物(フライ、コロッケなど)	—	—	40秒～1分10秒
魚介類	—	—	約1分10秒	汁物(みそ汁・スープなど)	—	—	40秒～1分10秒
肉類	—	—	1分～1分50秒	飲み物(お酒・牛乳など)	—	—	40秒～1分
ごはん類	—	—	30～50秒	パン・まんじゅう	—	—	20～40秒

■食品の分量に比例した加熱時間にします
 分量が倍のときは時間も倍が目安です。

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

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

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

■レンジ1000Wは手動メニューでは設定できません
 オートメニューの001あたため等の限定したメニューにのみ働きます。

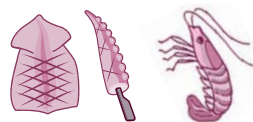
少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

手動メニュー(レンジ加熱)

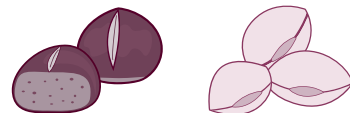
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

- 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。

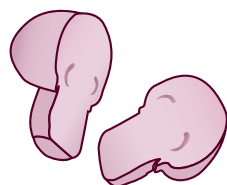


レンジ 200W で、控えめに加熱します。

- 殻つきの栗やぎんなんは殻に切れ目を入れ、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。

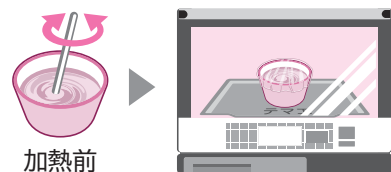


- 100g未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ 500W で様子を見ながら加熱します。



- ひじきはレンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

- とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。



市販の冷凍食品のあたためかた

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

■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

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

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

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

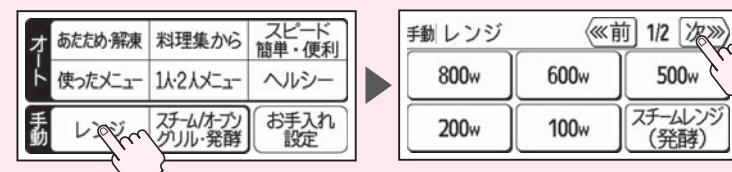
煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

例：レンジ 600W で 10分 加熱後、レンジ 200W で 30分 加熱する場合

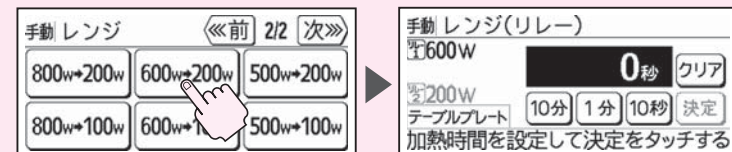
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

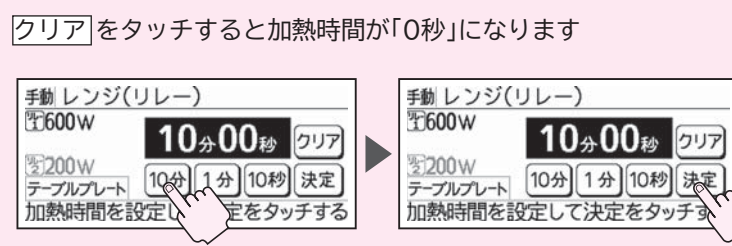
1 レンジ をタッチし、次 をタッチする



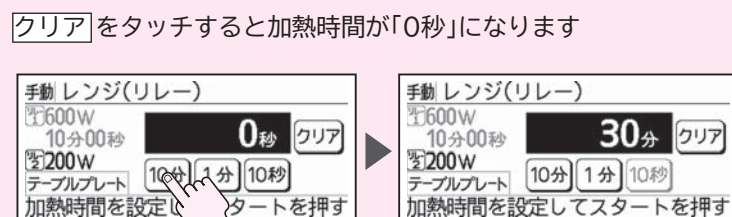
2 600W→200W をタッチする



3 10分 を1回タッチし、決定 をタッチする



4 10分 を3回タッチする



5 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

使用付属品



波黒血を使わない



黒血を使わない



出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～ 6分:10秒単位 (最大加熱時間：6分)
600W 500W	10秒～ 20分:10秒単位 (最大加熱時間：20分)
200W 100W	10秒～ 20分:10秒単位 20分～ 90分:1分単位 (最大加熱時間：90分)

手動メニュー(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

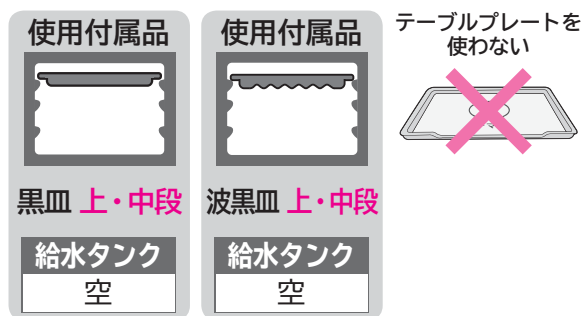
切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを「グリル」で焼きます。

例：「グリル」で「15分」焼く場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

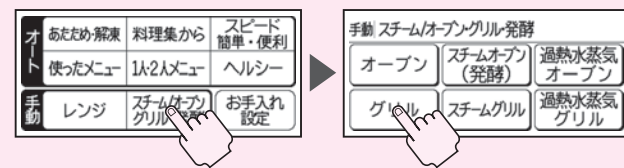
準備

テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿または波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、皿受棚を使い分けます



1

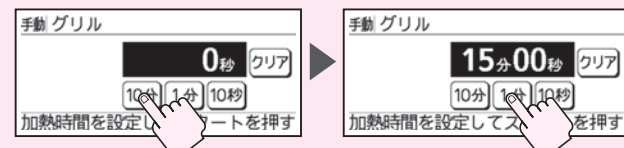
「スチーム/オーブン・グリル・発酵」をタッチし、「グリル」をタッチする



■手動の「グリル」では、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面に付けたい場合は、途中で裏返してください。

2

「10分」を1回、「1分」を5回タッチする
「クリア」をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



選べる加熱内容
10秒～20分:10秒単位
20分～40分:1分単位
(最大加熱時間:40分)

3

「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

注意

■熱くなった黒皿、波黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
やけどのおそれがあります
■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
■子供や幼児が触れないように気をつけてください
■破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

「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
波黒皿	くし焼き、焼きとり、切り身の魚など ■内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。		途中で裏返す くし焼き、焼きとり、切り身の魚などは、焼き時間の1/2が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。(→P.117~125)
黒皿	トーストなど ■トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ■焼きもちょうまく焼けません。		途中で裏返す トーストは焼き時間の3/4が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。(→P.244)

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。(→P.69)

- 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5分未満の場合は増減できません。

手動メニュー(オーブン加熱)

「予熱なし」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例：「オーブン」予熱なし「2段」200℃で「30分」加熱する場合

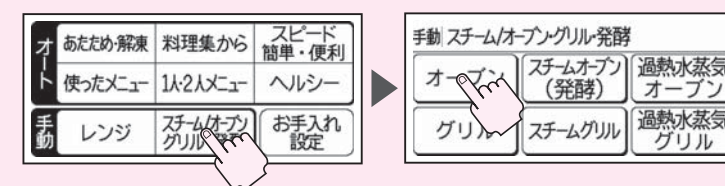
準備

テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿または波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、皿受棚を使い分けます



1

「スチーム/オーブン・グリル・発酵」をタッチし、「オーブン」をタッチする



2

「予熱なし」をタッチし、「2段」をタッチする



3

「▲」を4回タッチし「決定」をタッチする

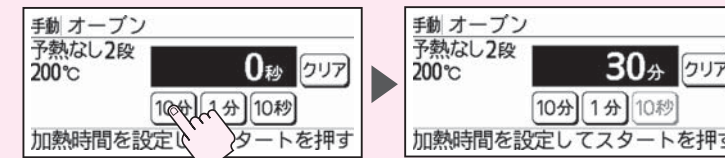


最初は「160℃」が表示されます。

4

「10分」を3回タッチする

「クリア」をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



5

「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

選べる加熱内容

温度選択 100℃～230℃:10℃単位
250℃
加熱時間 10秒～20分:10秒単位
20分～90分:1分単位
(最大加熱時間:90分)

注意

■熱くなった黒皿、波黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
やけどのおそれがあります
■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
■子供や幼児が触れないように気をつけてください
■破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。(→P.69)

手動メニュー(オーブン加熱)

「予熱あり」で加熱する

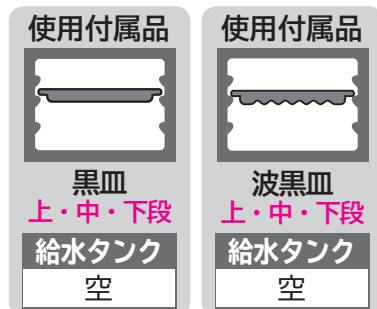
先に加熱室を予熱してから **オープン** で調理します。

例： **オープン** | **予熱あり** | **2段** | **200℃** で **30分** 加熱する場合

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取り外し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿または波黒皿を用意する
食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、皿受棚を使い分けます

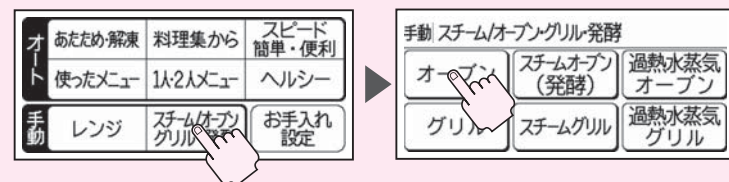


テーブルプレートを使わない



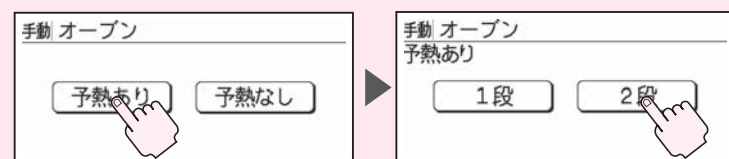
1

スチーム/オープン/グリル/発酵 をタッチし、**オープン** をタッチする



2

予熱あり をタッチし、**2段** をタッチする



3

▲ を4回タッチし **決定** をタッチする



最初は **160℃** が表示されます。

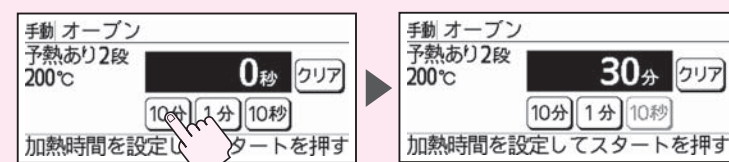
100℃～230℃(10℃単位)・250℃が選べます。

- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。
- 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。

4

10分 を3回タッチする

クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



選べる加熱内容
10秒～20分:10秒単位
20分～90分:1分単位
(最大加熱時間:90分)

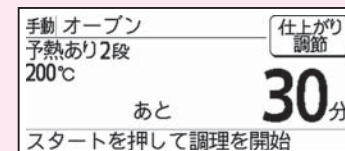
5

あたためスタート を押してスタートする

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

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、波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、波黒皿を入れる



6

あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

予熱中の流れ

- 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、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。

注意

熱くなった黒皿、波黒皿の出し入れは、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

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

オープン の上手な使いかた

- 予熱中に温度の増減ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。→P.69
焼き上がりの調整にお使いください。
 - 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5分未満の場合は増減できません。
- 黒皿、波黒皿はメニューに合わせて使い分けます
 - 手動メニューの肉や魚の焼き物、揚げ物などには、波黒皿が適しています。
- 2段で加熱する場合の黒皿、波黒皿の使いかたは料理集の記載に従います
 - 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの黒皿、波黒皿の使いかたを参照します。

手動メニュー(スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ)

レンジ加熱にスチームを組み合わせる

例：[スチームレンジ]で[5分]加熱する場合

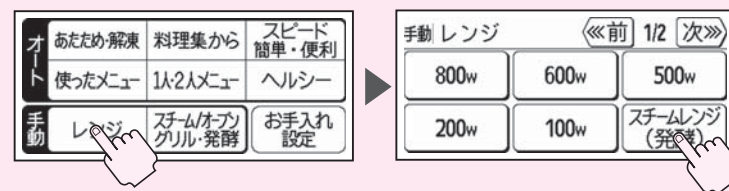
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

[レンジ]をタッチし、[スチームレンジ(発酵)]をタッチする



2

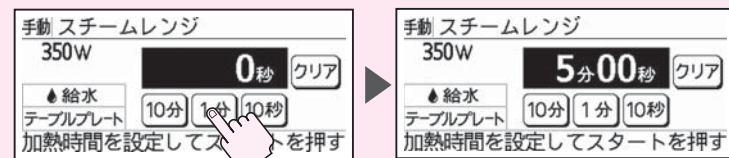
[350W]をタッチする



3

[1分]を5回タッチする

[クリア]をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



4

[あたためスタート]を押してスタートする

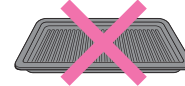
終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 給水タンク使用後は [→P.74、75](#)
- 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
+
レンジ



波黒皿を使わない



黒皿を使わない



選べる加熱内容

出力	加熱時間選択範囲
350W	10秒～20分:10秒単位 (最大加熱時間:20分)

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

例：[スチームグリル]で[5分]加熱する場合

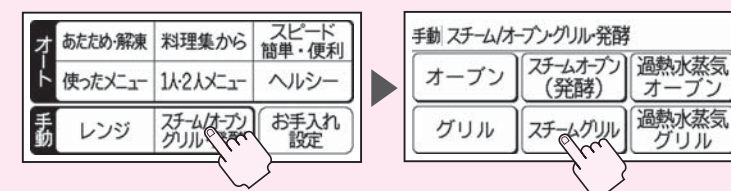
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

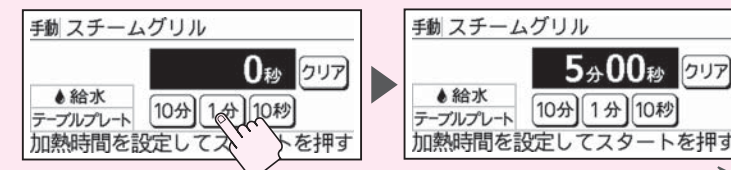
[スチーム/オーブン・グリル・発酵]をタッチし、[スチームグリル]をタッチする



2

[1分]を5回タッチする

[クリア]をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



3

[あたためスタート]を押してスタートする

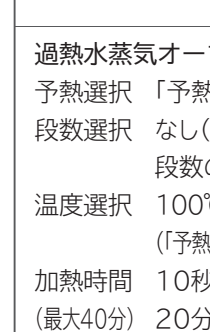
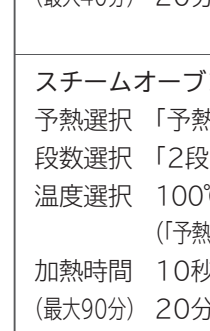
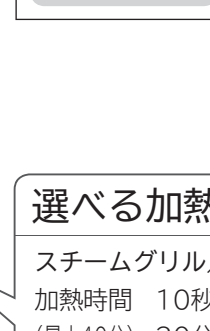
選べる加熱内容は、「オーブン」「グリル」の場合と異なります

操作の手順は下記のページを参照します
オーブン [→P.61~63](#) グリル [→P.60](#)

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.74、75](#)
- 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/過熱水蒸気
+
オーブン
+
グリル



選べる加熱内容

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

スチームオーブン
予熱選択 「予熱あり」「予熱なし」
段数選択 「2段」「1段」
温度選択 100℃～250℃:10℃単位
(「予熱なし」の場合は250℃まで)
加熱時間 10秒～20分:10秒単位
(最大90分) 20分～90分:1分単位

過熱水蒸気オーブン
予熱選択 「予熱あり」「予熱なし」
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℃～250℃:10℃単位
(「予熱なし」の場合は250℃まで)
加熱時間 10秒～20分:10秒単位
(最大40分) 20分～40分:1分単位

手動メニュー(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。

例：[スチームレンジ(発酵)]発酵30Wで[10分]加熱する場合

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 レンジをタッチし、スチームレンジ(発酵)をタッチする

2 発酵30Wをタッチする

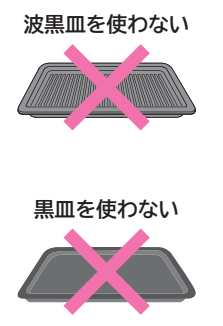
3 10分を1回タッチする
クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は (→P.74, 75)

- 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

- 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない
やけどの原因になります
- 黒皿・波黒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
黒皿を使って2次発酵する場合はスチームオーブン(発酵)で加熱してください。

発酵温度の目安

選べる加熱内容	出力	加熱時間選択範囲
簡単パン(→P.254)のこねあげた生地の温度が約25℃のとき、発酵30W設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。	発酵 50W 発酵 40W 発酵 30W 発酵 20W 発酵 10W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位 (最大加熱時間：90分)

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。

例：[スチームオーブン(発酵)]予熱なし1段発酵40℃で[50分]加熱する場合

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
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・グリル・発酵をタッチし
スチームオーブン(発酵)をタッチする

2 予熱なしをタッチし、1段をタッチする

3 ▼を8回タッチし、決定をタッチする

4 10分を5回タッチする
クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

5 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



選べる加熱内容

温度設定 30℃～45℃ :5℃単位
加熱時間 10秒～20分 :10秒単位
20分～90分 :1分単位
(最大加熱時間：90分)

給水タンク使用後は (→P.74, 75)

- 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。

レンジ・オーブン・グリル

レンジ・オーブン・グリル

手動メニュー(スチームショット)

スチームショット

- **オーブン**、**グリル**、**スチームオープン**、**スチームグリル**、**スチームオープン(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が、残りの加熱時間が5分以内のときは使用できません。

例：**オーブン** 調理中にスチームショットを**1分**設定する場合

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

仕上がり調節 をタッチし、**スチームショット** をタッチする

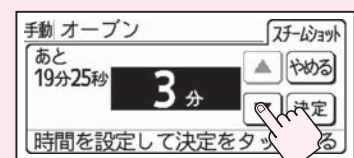


ご注意

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場合があります。

2

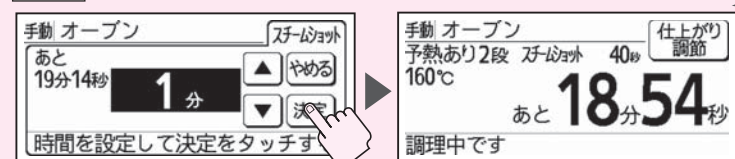
▼ を2回タッチする



■ **▲**/**▼** をタッチすることで**3分**、**2分**、**1分**、**停止** を選択できます。(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、**停止** を選択してください。)

3

決定 をタッチする



設定しない場合は **やめる**、**とじる** をタッチしてください。

給水タンク使用後は **(→P.74, 75)**

- 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

- オープン予熱中にスチームショットは使用できません。
- **レンジ**、**スチームレンジ**、**スチームレンジ(発酵)**、**過熱水蒸気オープン**、**過熱水蒸気グリル** ではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- **スチームオープン(発酵)** の発酵途中で、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- 手動メニューのオープ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。
- 手動メニューの**グリル** で焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の1/2が経過したときに入れるとよいでしょう。

手動メニュー(仕上がり調節)

予熱中に温度の変更ができます。加熱中には温度と時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使い下さい。

温度変更

オーブン、**スチームオープン**、**スチームオープン(発酵)**、**過熱水蒸気オープン** の予熱中や加熱中に温度変更ができます。

例：**160℃** から**10℃**下げる場合

1

仕上がり調節 をタッチし、**温度変更** をタッチする



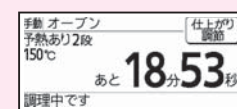
2

▼ を1回タッチし、**決定** をタッチする



3

変更した温度で加熱します



- 加熱時間を最大で設定したときは時間を増やせません。残り時間が5分以内のときは使用できません。設定中に5分を切った場合には、**とじる** **やめる** をタッチしてください。

時間変更

オーブン、**スチームオープン**、**スチームオープン(発酵)**、**過熱水蒸気オープン**、**グリル**、**スチームグリル**、**過熱水蒸気グリル** の加熱中に時間変更ができます。

例：**6分20秒** のとき**10分**追加する場合

1

仕上がり調節 をタッチし、**時間変更** をタッチする



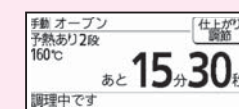
2

▲ を10回タッチし、**決定** をタッチする



3

変更した時間で加熱します



手動メニュー
あと 5分00秒
設定できる時間をすぎています
温度変更 時間変更 スチームショット
とじるをタッチして仕上がり調節中止

選べる加熱内容

オープン スチームオープン	温度変更100℃～230℃(10℃単位) 時間変更5分～90分(1分単位) (合計加熱時間:最大90分)	グリル スチームグリル 過熱水蒸気グリル	時間変更5分～40分(1分単位) (合計加熱時間:最大40分)
スチームオープン(発酵)	温度変更30℃～45℃(5℃単位) 時間変更5分～90分(1分単位) (合計加熱時間:最大90分)	過熱水蒸気オープン	温度変更100℃～230℃(10℃単位) 時間変更5分～40分(1分単位) (合計加熱時間:最大40分)

追加加熱

調理終了後に時間を延長して加熱する

- オートメニュー、手動メニューの調理終了後、液晶表示部に「追加加熱」が表示され、加熱が足りなかった場合に追加で加熱することができます。
- 「追加加熱」は調理終了後約10分で消灯します。
- 「追加加熱」は最大で3回まで行うことができます。
- 「追加加熱」消灯後、追加で加熱を行いたい場合は、料理集を参考に様子を見ながら加熱してください。

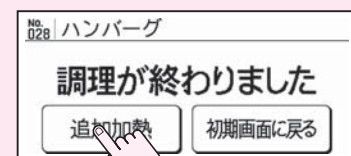
例：028ハンバーグで「追加加熱」を行う場合

調理終了

終了音が鳴ったら食品を取り出す
仕上がりを確認して加熱が足りなかった場合、付属品と食品を加熱室内に戻し、「追加加熱」を行います

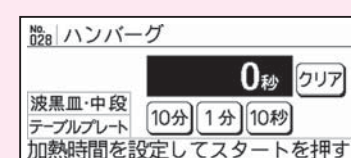
1

追加加熱をタッチする



2

加熱時間を設定する



- 加熱時間を設定し直したいときには「クリア」をタッチします
- オートメニューの仕上がり調節を設定することはできません

3

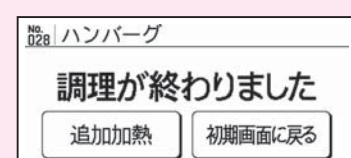
あたためスタートを押してスタートする

あたためスタート

追加加熱は様子を見ながら行います
十分に加熱された場合は「とりけし」を押して加熱を終了させてください

追加加熱終了

「とりけし」を押すか、終了音が鳴ったら食品を取り出す



3回目の「追加加熱」終了後は、「追加加熱」ボタンは表示されません。さらに追加で加熱を行いたい場合は、料理集を参考に様子を見ながら加熱してください。

選べる加熱内容

■手動メニューの場合

- レンジ
10秒～5分：10秒単位
- オープン、グリル
10秒～10分：10秒単位

■オートメニューの場合

- 加熱方法が「レンジ」中心のオートメニュー
10秒～5分：10秒単位
- 加熱方法が「オープン、グリル」中心のオートメニュー
10秒～10分：10秒単位

追加加熱は付属品や食品を、そのまま加熱室に戻して行います。給水タンクを使用する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します。ただし、「セットメニュー・2品同時」の追加加熱は、加熱が十分な物を取り出してから、料理集を参考に加熱します。
→P.212～219

給水タンク使用後は →P.74、75

- 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。

手動メニューで調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

おいしいの有無の「-」はラップ等のおいしいの無を示す

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「あたため・解凍」▶「下ゆで」▶「葉・果菜の下ゆで」で、根菜は、「あたため・解凍」▶「下ゆで」▶「根菜の下ゆで」で加熱します。→P.46、47

メニュー名	調理のコツ	手動メニューの目安(レンジ 600W)		おいしいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草	200g	1分40秒～2分10秒	有
	小松菜・春菊			
	白菜・もやし キャベツ			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分20秒～1分50秒	有
	なす			
	アスパラガス			
	さやいんげん			
	さやえんどう			
	とうもろこし			
根菜	かぼちゃ	200g	2分10秒～2分40秒	有
	にんじん			
	さつまいも			
	里いも			
	ごぼう			
	れんこん			
ジャガイモ	じゃがいも	150g	3分30秒～4分	有
	大根	300g	4分50秒～5分30秒	

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	おいしいの有無
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・オープン・グリル

手動メニューで調理をするときの加熱時間(つづき)

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あたたため)

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ	600W	
冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	1分40秒~2分10秒		有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	1分40秒~2分10秒		有
冷凍ピラフ(バラバラの物)	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		-
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒~3分10秒		有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒~2分30秒		有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒~3分30秒		有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒~2分10秒		有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒~2分40秒		有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒~2分30秒		有
冷凍スイートコーン	1本(300g)	4分30秒~5分30秒		有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒~1分		有

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあたたため)

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

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ	600W	
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
蒸し物				
シューマイ	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		-
ハンバーグ	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・肉まん	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		-

おおいの有無の「-」はラップ等のおおいの無を示す。

■あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。

■パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。

■ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」→P.57)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

■市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ」500W または「レンジ」600Wの時間を目安にして、若干多めに加熱します。→P.56~58

スチームレンジ調理 (ごはん、お総菜のあたたため) (冷凍食品の解凍あたたため)

しっとりふっ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		おおいの有無
		スチームレンジ		
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒		-
シューマイ	12個(170g)	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串(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		-
冷凍シューマイ	15個(240g)	7分~8分30秒		-
冷凍肉まん	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。
- 手動メニュー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。
- 付属品は黒皿、波黒皿を使います。→P.31

メニュー名	分量	付属品/皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱有	予熱無	
スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	160℃	30~36分	36~42分	222
	直径18cm			36~42分	42~48分	
	直径21cm			40~46分	46~52分	
ロールケーキ	1本	黒皿・中段	160℃	14~18分	-	223
	2本	黒皿・中段 波黒皿・下段		26~32分		
シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段	160℃	40~50分	-	224
	直径20cm			46~56分		
パウンドケーキ	19×8.5×6cm型1個	黒皿・下段	160℃	44~54分	-	228
	19×10×8.5cm型1個			58~65分		
型抜きクッキー	48個	黒皿・中段	160℃	14~20分	-	230
	96個	黒皿・中段 波黒皿・下段		24~30分		
柔らかプリン	6個	黒皿・中段	過熱水蒸気オープン 130℃	-	23~29分	232
シュー	12個	黒皿・中段	210℃	26~32分	-	234
	24個			34~44分		
ブラウニー	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃	26~32分	-	236
ダックワーズ	40枚	黒皿・中段 波黒皿・下段	130℃	30~40分	-	237
ココアマカロン	40枚	黒皿・中段 波黒皿・下段	130℃	30~40分	-	238
マドレーヌ	10個	黒皿・中段	170℃	19~25分	-	239
アップルパイ	直径21cm	黒皿・中段	200℃	30~40分	-	240
プチパイ	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃	18~26分	-	241
マフィン	9個	黒皿・中段	180℃	30~40分	-	241
スイートポテト	12個	黒皿・中段	200℃	15~22分	-	242
焼きりんご	4個	黒皿・下段	180℃	-	50~60分	242
ポーロ	16個	黒皿・中段	170℃	18~22分	-	242
バターロール	12個	黒皿・中段 波黒皿・下段	190℃	13~18分	-	245
	24個			20~26分		
山形食パン	19×10×8.5cm型1個	黒皿・下段	200℃ 2段設定にする	24~36分	-	248
白パン	8個	黒皿・中段	130℃	14~24分	-	249
フランスパン	バター1本・クーペ2個	黒皿・中段	200℃ 2段設定にする	34~38分	-	252
メロンパン	3個	黒皿・中段	150℃	23~29分	-	257
ピザ(パン生地)	直径24cm1枚	黒皿・中段 波黒皿・下段	200℃	18~24分	-	259
	直径24cm2枚			22~28分		
グラタ ン タ ン	マカロニグラタン	黒皿・中段	210℃	30~40分	-	132
	えびのドリア			137		
	ラザニア			138		
焼き物(肉)	ハンバーグ	波黒皿・中段	250℃	12~20分	18~26分	108
	ローストビーフ	波黒皿・下段	220℃	30~45分	40~50分	110
	焼き豚	波黒皿・下段	200℃	54~65分	70~80分	111
	焼きとり、バーベキュー	波黒皿・中段	過熱水蒸気グリル	-	22~32分	117,120
	チキンソテー	波黒皿・中段	230℃	-	23~30分	118
(魚介) 焼き物	塩だげ	波黒皿・上段	グリル	-	22~30分	121
	塩さば				18~26分	122
	干物				14~22分	124,125

■作りかたは、記載ページを参照してください。

■焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿、波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。

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

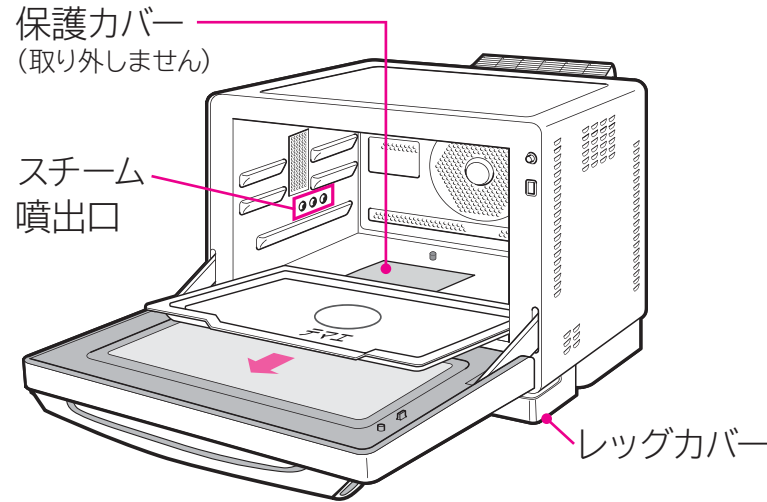
■焼き魚類は、盛りつけるときに下になる面を先に焼き、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

■黒皿、波黒皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

本体のお手入れ

本体

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。



スチーム噴出口

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

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー

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

外側・前面ドア

柔らかい布でふき取ります
汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
スポンジたわしのかたい面ですらないでください。

前面ドア内側

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

レッグカバー

外して洗えます
給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げながら手前に引いて外します。
台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし、水洗いし、水けを十分にふき取ります。
セットするときは、カチツ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

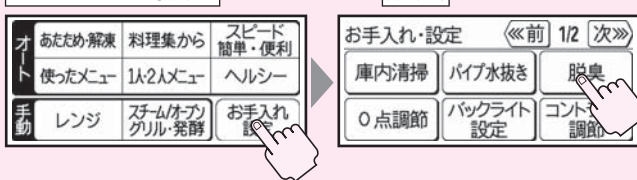
警告

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

脱臭

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

1 お手入れ・設定 をタッチし 脱臭 をタッチする



2 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

テーブルプレート、黒皿、波黒皿を入れない。
給水タンク[空]

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。

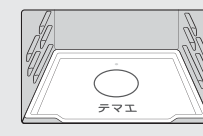
脱臭 加熱時間 加熱方法
あと 19分56秒
脱臭中です
始め グリル、途中から オープン 加熱に切りかわります。

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。

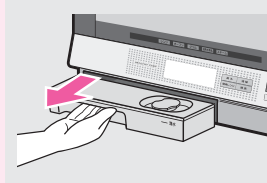
パイプ水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

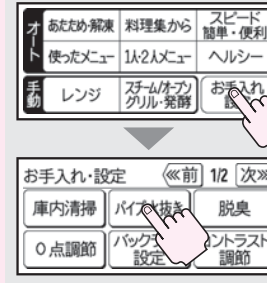
準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める



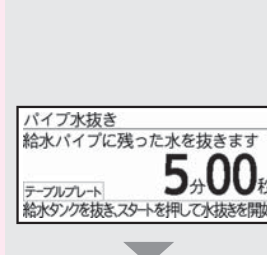
1 液晶表示部の「初期画面」を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 お手入れ・設定 をタッチし、パイプ水抜き をタッチする

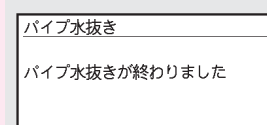


3 あたためスタート を押してスタートする
スタートすると「ゴボツ」とポンプが水を吸う音がします
異常ではありません



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

加熱室について水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります



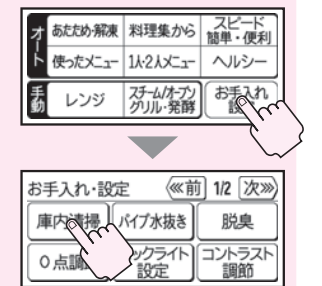
庫内清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

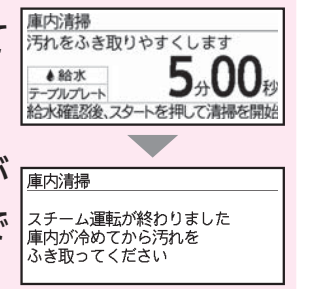
準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 液晶表示部の「初期画面」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.29)

2 お手入れ・設定 をタッチし、庫内清掃 をタッチする



3 あたためスタート を押してスタートする



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

タッチパネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります
化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

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

庫内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、お湯が飛び出すことがあります

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

付属品のお手入れ

レンジ・オーブン・グリルの付属品

テーブルプレート

■外して洗えます

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



テーブルプレート

■衝撃を加えると割れるおそれがあります

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

黒皿・波黒皿・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、波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き表面が、白化する場合があります。



黒皿

波黒皿

●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。



給水タンク

注意

⊘ 黒皿、波黒皿は、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

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

⊘ タッチパネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変色・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。



⊘ 加熱室内壁、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・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

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.18

レンジ・オーブン・グリル

こんなときは	確認してください/直しかた
① うまく仕上がらない	<p>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</p> <p>●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。→P.18</p> <p>料理のでき具合が悪い</p> <p>●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。</p> <p>●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿、波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。</p> <p>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</p> <p>●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。→P.73</p>
② ごはんのあたため	<p>001 あたためでごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p>
	<p>001 あたためでごはんが熱くなり過ぎる</p> <p>●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。</p> <p>●仕上がり調節「やや弱」に合わせます。</p>
	<p>006 スチームあたためでごはんがうまくあたたまらない</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p>
	<p>ごはんがぱさつく</p> <p>●006スチームあたためを使うか、001あたためで加熱するときには、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。</p>
	<p>005 解凍あたためで冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●ごはんを冷凍するときには、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。</p> <p>●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。</p>
	<p>005 解凍あたためで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる</p> <p>●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。</p> <p>●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。</p>
③ 牛乳のあたため	<p>002 冷凍ごはん</p> <p>●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。</p>
	<p>牛乳が熱くなり過ぎる</p> <p>●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重量に対して半分以下の量の場合は「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。</p> <p>●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。</p> <p>●メニューを間違えていませんか。001あたためで加熱すると熱くなり過ぎます。</p> <p>●003飲み物・牛乳は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。</p>

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた
③ 牛乳のあたため(つづき)	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあげ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。
	食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●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.35、37
④ お総菜のあたため	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●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。 ●追加加熱 消灯後、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。
	カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●005解凍あたため で加熱します。→P.36、37 ●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。
	市販の冷凍食品をあたたためたときに仕上がりむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍食品メーカーが表示している レンジ 600W または レンジ 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央にのせてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。
	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍(七～八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
⑤ 解凍	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●皿などの上の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るか、またはオープンシートやペーパータオルを敷き解凍します。 ●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。

こんなときは		確認してください/直しかた
⑥ 野菜	野菜がうまゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまゆであがりません。 ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないようにして並べ、ラップでピッタリと包みます。
	じゃがいもやにんじんの根菜が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 	
⑦ パン	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●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。→P.68
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●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。生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。
⑧ スイーツ	スポンジケーキ	<ul style="list-style-type: none"> ●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.222 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	ケーキがうまゆ焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動メニューで焼く場合の温度と時間は、「手動メニューで調理するときの加熱時間」を参照して焼いてください。→P.73 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
クッキー	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の高さや厚みはそろえてください。
その他	シュークリーム	<ul style="list-style-type: none"> ●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.234 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。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
	大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●焼きもちや上手に焼けません。 ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 	

お困りのときは

	現象	原因
① 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け 付けられない	●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。 ●液晶表示部に「初期画面」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.17 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたた まらない	● とりけし を押し表示部に「 アモ 」と「初期画面」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。 「 とりけし 」を3回押し、「 スタート 」を1回押しこの操作を3回繰り返すと表示部の「 アモ 」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。 →P.267
② 音・火花・煙・付着物	タッチパネル(液晶表示部)をタッチしても動作しない	●操作する手に手袋やばんそうこうをしてタッチしていませんか。つめでタッチしていませんか。タッチパネル(液晶表示部)のボタンを操作するときは指でタッチしてください。 ●隣のボタンを同時にタッチしていませんか。意図しない操作を防止するため、2つのボタンを同時に触れたときは受け付けません。 ●タッチパネル(液晶表示部)に汚れや水滴、中性洗剤が付着していませんか。タッチパネル(液晶表示部)が汚れているとボタンに指が触れたと認識できず、動作しないことがあります。汚れをふき取ってください。
	電源プラグを差し込むと わずかに「ジー」音がる	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ…」 と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と 音がする	●インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき 「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱の とき「ポコッ」と音がする	●高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらく すると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
	オーブン加熱中、加熱 室から煙が出た	●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	終了音の音色が切りか わったり、無音になった	●ドアを開閉して液晶表示部に「初期画面」を表示させてから、 お手入れ・設定 ▶ 運転終了音 をタッチすると ×ロディ音 、 電子音 、 無音 の切りかえができます。 →P.20、21
	電源プラグを差し込む とき「カチッ」と音がし たり、火花(スパーク) が出る	●電源回路に充電するため故障ではありません。
	レンジのとき火花(ス パーク)が出る	●黒皿、波黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	初めてオーブンを使っ たとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。 →P.19
	スチーム噴出口に白い 付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	調理が終了してもファ ンの風切り音がする	●繰り返して調理した後(合計調理時間8分以上の場合)や、 とりけし 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。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアが くもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着 したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。 →P.74
	オーブン予熱中に庫内灯 が消灯している	● オーブン 予熱中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 スタート を押してください。消灯するときも スタート を押してください。
	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(つづき)

現象	原因
250℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は230℃になります。
セットした温度が途中でかわることがある	● オープン のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する また断続音がする	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
4 設定・表示 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	●オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
ドアを開けると加熱が取り消される	●オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
「給水」表示が点灯して スチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
液晶表示部の画面の濃淡があっていない	●液晶表示部の画面の濃淡を調節することができます。 お手入れ・設定 コントラスト調節 をタッチします。濃淡を選択した後、 決定 ボタンをタッチして確定します。→P.20
5 その他 過熱水蒸気が出ているのがわからない	● オープン 、 グリル と組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることはありますが、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	直し方
	●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、 再開 をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、 再開 をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、 スタート を押します。くり返し表示される場合は、 とりけし を押して初期画面を表示します。 お手入れ・設定 をタッチし、 0点調節 をタッチして スタート を押して重量センサーの「0点調節」をします。
	●本体下部が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付けの状態を確認してください。→P.16
	●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.29
	●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に運転を停止します。 ●部品の故障表示	とりけし を押します。または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H※」の表示は消えます。)

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.267

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

料理集の見かたは [P.93](#) を確認してください。

ヘルシー ヘルシーな料理が選べます。

- 「余分な脂・塩分を落とす」: 過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とすメニュー
- 「ノンフライ」: 油を使わない揚げ物メニュー
- 「カルシウム多め」: カルシウムが摂れるメニュー
- 「鉄分多め」: 鉄分が摂れるメニュー

000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。**000** は「オートメニュー」の応用メニューです。

印は調理時間が 10 分以内の料理です。

「1人・2人メニュー」: 1人分・2人分で調理できるメニュー

IG 女子栄養大学 開発レシピ

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
★295 青じそとごまの白パン	95	★101 プルコギ	102
★302 栗くりパン	95	★163 サーモンごまチーズフライ	103
★087 煮干し粉入りニョッキのグラタン	96	★173 ひよこ豆とコーンのコロケ	104
★117 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	98	★194 さんまとひじきの炊き込みごはん	105
★118 豚肉とキャベツのアルガス風	99	★209 さつまいもとりんごのバター煮	106
★123 雑穀米入りチキンロール	100	★288 動物どうら焼き	107
★126 かじきまぐろのバスク風	101		

焼き物

肉

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
028 ハンバーグ	108	040 鶏のハーブ焼き	115
029 ハンバーグ(脱脂)	109	041 鶏のハーブ焼き(脱脂)	115
030 ビーフハンバーグ	109	042 鶏の照り焼き	116
031 ピーマンの肉詰め	109	043 鶏の三味焼き	116
032 ローストビーフ	110	044 焼きとり	117
グレービーソース	110	045 塩焼きとり	117
033 焼き豚	111	046 チキンソテー	118
034 ひとくち焼き豚	111	047 鶏手羽先のつけ焼き	118
035 スペアリブ	112	手動 中東風鶏手羽先のカレースライス焼き	119
036 スペアリブのブルーベリーソース	112	048 鶏手羽中のガーリックグリル	119
037 ポークグリル	113	049 バーベキュー	120
赤ワインソース	113	050 鶏もも肉のバーベキュー	120
038 豚のしょうが焼き	114	051 豚バラ肉のバーベキュー	120
039 ローストチキン	114		



焼き物

魚介

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
052 塩ざけ	121	064 さんまの開き	124
053 塩ざけ(減塩)	121	065 やなぎかれいの干物	124
054 生ざけの塩焼き	121	066 赤魚の干物	124
055 さばの塩焼き	122	067 あじのみりん風味	124
056 塩さば	122	068 さばのみりん風味	124
057 さばのごま焼き	122	069 ほっけの開き	125
058 ぶりの照り焼き	123	070 いわしの丸干し	125
059 まぐろの照り焼き	123	071 たいの塩釜焼き	126
060 さわらの照り焼き	123	072 さけのホイル焼き	126
061 さばの照り焼き	123	073 さけのムニエル	127
062 かつおの照り焼き	123	074 えびとほたてのホイル焼き	127
063 あじの開き	124		

その他

075 焼きいも	128	079 カラフル野菜のグリルサラダ	130
076 ベークドポテト	128	080 トマトのチーズ焼き	130
077 焼き野菜	128	081 焼き春巻き	131
078 野菜のマリネ	129		

焼き物

グラタン・
キッシュ

揚げ物
揚げ物
(ノンフライ)

簡単いため物

蒸し物

ごはん物・
麺

煮物ゆで物・
スープ

自家製食品

セットメニュー・
2品同時

あなたため

スイーツ

トースト

パン・ピザ



000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
 🍴🥗CaFe印は「ヘルシー」で選べる料理です。
 ⏱️印は調理時間が10分以内の料理です。
 👤 1人分・2人分で調理できるメニュー

グラタン・キッシュ

グラタン・キッシュ (グラタン)

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
082	132	084	134
マカロニグラタンCa少		えびのトマトソースグラタンCa少	
ホワイトソース	132	085	135
市販の冷凍グラタン	133	ほたてとキムチのグラタンCa少	
083	133	086	136
なすと豚肉のみそクリームグラタンCa少		鶏肉のカレークリームグラタンCa少	
		087	96
		煮干し粉入りニョッキのグラタン少	

グラタン・キッシュ (ドリア・ラザニア)

088	137	090	138
えびのドリアCa		ラザニアCa	
089	137		
豆乳クリームドリアCa			

グラタン・キッシュ (キッシュ)

091	138	093	139
ベーコンと玉ねぎのキッシュ		にんじんのキッシュ	
092	139	094	139
ほうれん草のキッシュ		トマトのキッシュ	



簡単いため物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
095	140	105	145
焼きそば少		豚肉とピーマンのみそそば少	
096	140	106	146
焼きうどん少		えびの塩こうじいため少	
097	141	107	146
明太子の塩こうじ焼きそば少		里いもとベーコンの塩こうじいため少	
098	141	108	147
チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)少		砂肝とナッツの塩こうじいため少	
099	142	109	147
ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)少		えびチリ少	
100	143	110	148
ゴーヤーチャンプルー少		にらレバいためFe少	
101	102	111	148
プルコギ少		にら肉いため少	
102	144	112	149
牛肉となすの納豆いため少		豚キムチいため少	
103	144	113	150
牛肉とピーマンの塩こうじいため少		トマトのキムチいため少	
104	145	114	151
鶏肉とキャベツの塩こうじいため少		なすのみそいため少	
		115	151
		ほうれん草の塩こうじソテー少	

蒸し物

116	152	130	158
茶わん蒸し少		あさりとキムチの蒸し物少	
117	98	131	158
豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し少		たらのチーズ蒸し少	
118	99	132	159
豚肉とキャベツのアルザス風少		かぼちゃの塩こうじ蒸し少	
119	153	133	159
豚肉としょうがの蒸し物少		なすとこの蒸しサラダ少	
120	154	134	160
豚肉と野菜の蒸し物少		鶏の酒蒸し少	
121	155	135	161
豚肉のえのき巻き蒸し少		鶏の簡単蒸し少	
122	155		161
鶏ささみの梅しそ巻き蒸し少		香味ソース	
123	100		161
雑穀米入りチキンロール少		梅肉ソース	
124	156	136	161
鶏肉の塩こうじ蒸し少		鶏ハムの簡単蒸し少	
125	156	137	161
鶏肉のみそ蒸し少		鶏のアジア風簡単蒸し少	
126	101	138	162
かじきまぐろのバスク風少		豚の簡単蒸し少	
127	157	139	163
さけのみそ蒸し少		豚のアジア風簡単蒸し少	
128	157	140	163
白身魚の姿蒸し		豚の韓国風簡単蒸し少	
129	158		
あさりの酒蒸し少			

焼き物

グラタン・キッシュ
簡単いため物

蒸し物

揚げ物
(フレンチ)

ごはん物・麺

煮物ゆで物・スープ

自家製食品

セットメニュー
2品同時

あたたため

スイーツ

トースト

パン・ピザ



000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
 🌿🥬CaFe 印はヘルシーで選べる料理です。
 🕒印は調理時間が10分以内の料理です。
 👤 1人分・2人分で調理できるメニュー

揚げ物 (ノンフライ)

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
141	鶏のから揚げ🌿🥬👤	164	164
142	鶏のから揚げ(脱脂)🌿🥬	164	164
143	豚のから揚げ🌿🥬👤	164	164
144	たらのから揚げ🌿🥬👤	164	164
145	鶏手羽先の甘辛揚げ🌿🥬👤	165	165
146	鶏のスパイシー揚げ🌿🥬👤	165	165
147	鶏の竜田揚げ🌿🥬👤	166	166
148	豚の香味揚げ🌿🥬👤	166	166
149	とんカツ🌿🥬👤	167	167
150	ヒレカツ🌿🥬👤	167	167
	煎りパン粉の作りかた	167	167
151	ミルフィーユカツ🌿🥬👤	168	168
152	チーズ入りミルフィーユカツ🌿🥬👤	168	168
153	メンチカツ🌿🥬👤	169	169
154	チキンカツ🌿🥬👤	170	170
155	鶏ささみ梅肉フライ🌿🥬👤	170	170
156	れんこんの鶏ひき肉挟みフライ🌿🥬👤	171	171
157	イタリア風カツレツ🌿🥬👤	171	171
158	くしカツ🌿🥬👤	172	172
159	アスパラガスの肉巻きフライ🌿🥬👤	172	172
160	ハムカツ🌿🥬👤	173	173
161	うずら卵とウインナーのくしカツ🌿🥬👤	173	173
162	スコッチエッグ🌿🥬👤	174	174
163	サーモンごまチーズフライ🌿🥬👤	103	103
164	あじフライ🌿🥬👤	174	174
165	いわしフライ🌿🥬👤	175	175
166	きすフライ🌿🥬👤	175	175
167	えびフライ🌿🥬👤	176	176
168	白身魚のフライ🌿🥬👤	176	176
169	かきフライ🌿🥬👤	176	176
170	いかリングフライ🌿🥬👤	177	177
171	ポテトコロッケ🌿🥬👤	177	177
172	かぼちゃコロッケ🌿🥬👤	178	178
173	ひよこ豆とコーンのコロッケ🌿🥬👤	104	104
174	クリームコロッケ🌿🥬👤	178	178
175	シューマイのえび衣揚げ🌿🥬👤	179	179
176	なすのひき肉挟みフライ🌿🥬👤	180	180
177	しいたけのえび挟みフライ🌿🥬👤	180	180
178	れんこんのえびアボカド挟みフライ🌿🥬👤	181	181
179	さつま揚げ🌿🥬👤	182	182
180	フライドポテト🌿🥬👤	182	182
181	フライドポテト(冷凍)🌿🥬👤	183	183
182	ハッシュドポテト(冷凍)🌿🥬👤	183	183
183	えびの天ぷら🌿🥬👤	184	184
184	魚介の天ぷら🌿🥬👤	184	184
185	野菜の天ぷら🌿🥬👤	184	184
186	かき揚げ🌿🥬👤	185	185

ごはん物・麺

187	しょうゆ焼きおにぎり👤	186	186
188	ライスコロッケ🌿🥬👤	186	186
189	炊飯(ごはん)👤	187	187
190	五穀ごはん👤	188	188
191	麦ごはん👤	188	188
192	赤飯(おこわ)👤	188	188
193	山菜おこわ👤	189	189
194	さんまとひじきの炊き込みごはん👤	105	105
195	キャベツとあさりのスープパスタ🌿🥬👤	190	190
196	トマトとベーコンのスープパスタ👤	191	191
197	さけときのこのスープパスタ👤	191	191



煮物・ゆで物・スープ

煮物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
198	豚の角煮👤	192	192
199	ロールキャベツ👤	193	193
200	肉じゃが👤	194	194
201	里いもの含め煮👤	194	194
202	かぼちゃの含め煮👤	195	195
203	大根といかの煮付け👤	195	195
204	マーボーなす👤	196	196
205	マーボー豆腐👤	196	196
206	肉豆腐Ca👤	197	197
207	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮Ca👤	198	198
208	牛肉とごぼうのしぐれ煮👤	198	198
209	さつまいもとりんごのバター煮👤	106	106
210	黒豆Fe	199	199
211	大豆と昆布の煮物Fe	199	199

ゆで物

212	ほうれん草のおひたし👤	200	200
213	もやしのナムル👤	200	200
214	キャベツの酢漬👤	201	201
215	白菜のナムル👤	201	201
216	白菜の酢漬👤	201	201
217	イタリアンサラダ👤	201	201
218	野菜サラダ👤	202	202
219	ポテトサラダ👤	202	202
220	酢ごぼう👤	202	202

スープ・汁物

221	クラムチャウダー👤Fe	203	203
222	けんちん汁👤	204	204
223	とん汁👤	204	204
224	トムヤムクン👤	205	205

カレー・シチュー

225	ポークカレー👤	206	206
226	ビーフシチュー👤	207	207
227	ポークシチュー👤	207	207



000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
 🌿🥬🥦🍌印はヘルシーで選べる料理です。
 🕒印は調理時間が10分以内の料理です。
 👤 1人分・2人分で調理できるメニュー

自家製食品

肉

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
228	208	229	208

魚

230	209	231	209
-----	-----	-----	-----

ジャム

232	210	233	210
-----	-----	-----	-----

ヨーグルト

234	211	ヨーグルトソース	211
-----	-----	----------	-----

セットメニュー・2品同時

朝食セット

235	212	朝食セットの副菜	215 ~ 217
236	214		

2品同時オープン

237	218	241	219
238	219	242	219
239	219	243	219
240	219		

あたため

001	220	006	220
001	220	008	221
	220	009	221
003	220	手動	
004	220	ラーメン・ヌードル	
006	220	(発泡スチロールカップまたは袋入り)	221
		010	221



スイーツ

ケーキ

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
244	222	253	226
245	223	254	227
246	223	手動	
247	223	255	227
248	224	256	228
249	224	257	228
250	225	258	229
251	226	259	229
252	226	260	229

クッキー

261	230	264	230
262	230	265	231
263	230		

プリン・ゼリー

266	232	269	233
267	233	270	233
268	233		

焼き菓子

271	234	手動	
手動	235	279	239
272	235	280	240
273	236	手動	
	236	りんごのプリザーブ	240
274	237	281	241
275	237	282	241
手動	237	283	241
276	238	284	241
277	238	285	242
278	238	286	242
		287	242

和菓子

288	107	手動	
289	243	切りもち・市販のパックもち	
		(あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福)	243



トースト

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
手動 トースト	244		

パン・ピザ

パン

290	バターロール (ロールパン)	245	301	ベーコンエピ	253
291	スイートロール	246	302	栗くりパン	95
292	オニオンロール	247	303	簡単パン	254
293	山形食パン	248	304	簡単レーズンパン	254
294	白パン	249	305	簡単セサミパン	254
295	青じそとごまの白パン	95	306	簡単あんパン	255
296	米粉パン	250	307	簡単クリームパン	255
297	ごはんパン	251	308	簡単全粒粉パン	256
298	フランスパン (バタール・クーペ)	252	309	油で揚げないカレーパン	256
299	ブール	253	310	メロンパン	257
300	シャンピニオン	253	311	チョコチップメロンパン	257

ピザ

312	クリスピーピザ	258	314	照り焼きチキンピザ	259
手動	市販のピザ	258	315	シーフードピザ	260
313	ピザ (パン生地)	259			

料理集の見かた

調理分類 **焼き物 (肉)**

メニュー番号 **オート 028 ハンバーグ**

オートメニューの加熱の種類 **焼き物 肉 ハンバーグ**

料理集から ▶ 調理分類 を選択し、調理分類から選択する手順

手動メニューの場合は加熱の種類 **焼き物 肉 ハンバーグ**

加熱時間の目安 (「予熱あり」のメニューは予熱時間を表示)

材料

材料、作りかたは人数、個数などを確認してください

料理集から ▶ 調理分類 ▶ 焼き物 ▶ 肉 ▶ ハンバーグ ▶ 3人以上

の順にタッチして選択し、**あたため** を押してスタートする。

料理集から、調理分類 は **あたため・解凍** 以外の全メニューで共通しているので、本文中では省略して記載しています。

オートメニューまたは手動メニューの主な加熱で使用する付属品

給水タンクの状態

材料 (4人分/4個)

① 耐熱容器に(A)を入れレンジ(600W)約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、(B)を加えてよく混ぜ、4等分する。(P.56~58)

② 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。

③ 波黒皿に②を並べ、中段に入れ、焼き物▶肉▶ハンバーグで、1人以上を3人以上を選択して加熱する。

④ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

作りかた (4人分)

① 耐熱容器に(A)を入れレンジ(500W)約2分(2人分)、約1分(1人分)で加熱する。あら熱を取り、(B)を加えてよく混ぜ2人分は2等分する。(P.56~58)

② 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。

③ 波黒皿に②を並べ、中段に入れ、焼き物▶肉▶ハンバーグで、1人分または2人分を選択して加熱する。

④ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

1人・2人メニューに対応しているメニューはそれぞれの材料と合わせた作りかたを記載しています。

作りかたで使用する手動メニューの参照ページ

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g)

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

食品名	計量	質量 (g)			食品名	計量	質量 (g)		
		小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)			小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒		5	15	200	トマトピューレ		5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ		6	18	230	ウスターソース		6	18	240
食塩		6	18	240	マヨネーズ		4	12	190
砂糖 (上白糖)・片栗粉		3	9	130	粉チーズ		2	6	90
小麦粉 (薄力粉)		3	9	110	生クリーム		5	15	200
小麦粉 (強力粉)		3	9	110	油・バター・ラード		4	12	180 ラードは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、 は手動メニューを示します。

ベーカリーレンジ ヘルシーシェフを使った

女子栄養大学* 開発レシピ

をご紹介します♪

*学校法人 香川栄養学園
女子栄養大学 女子栄養大学短期大学部 香川調理製菓専門学校

栗くりパン



ひよこ豆とコーンのコロッケ



さつまいもとりんごのバター煮



いろいろ作れるメニューレシピ

- ★ 青じそとごまの白パン
- ★ 栗くりパン
- ★ 煮干し粉入りニョッキのグラタン
- ★ 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し
- ★ 豚肉とキャベツのアルザス風
- ★ 雑穀米入りチキンロール
- ★ かじきまぐろのバスク風
- ★ プルコギ
- ★ サーモンごまチーズフライ
- ★ ひよこ豆とコーンのコロッケ
- ★ さんまとひじきの炊き込みごはん
- ★ さつまいもとりんごのバター煮
- ★ 動物どら焼き

女子栄養大学

女子栄養大学は、香川栄養学園を母体とし、大学院、短期大学、専門学校を有する日本唯一の「食と健康」に関する研究・教育機関です。80年を超える歴史があり、卒業生の多くは、栄養士などの「食」に関するスペシャリストとして活躍しています。また、女子栄養大学出版部から月刊『栄養と料理』を発行するなど、社会への啓蒙活動も行っています。

★~材料(8個分)~

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| 小麦粉(強力粉)..... 200g | 牛乳..... 165mL |
| 小麦粉(薄力粉)..... 50g | ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g |
| 砂糖..... 5g | 3g |
| 塩..... 4g | 青じそ(あらくさぎむ)..... 8枚 |
| 無塩バター..... 15g | |
| 白ごま..... 8g | |

★~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(A)とドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかき混ぜ、青じそを少しずつ加え、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、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし、**スチームオープン(発酵) 予熱なし | 1段 | 発酵40℃ | 40~60分**で1次発酵をする。→P.67
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜながら中のガスを抜く。
- ⑦ 7を手でかき押しして直径17cmに丸くのばし、放射状に8等分にして、オープンシートを敷いた黒血に間隔をあけて並べる。
- ⑧ 8の黒血を下段にセットし、**スチームオープン(発酵) 予熱なし | 1段 | 発酵40℃ | 25~36分**で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵をする。
- ⑨ 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**パン・ピザ | パン | 青じそとごまの白パン**で予熱をする。
- ⑩ 生地の表面に茶こして、上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら、11を中段にセットして焼く。**「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.67**

青じそとごまの白パン



ゴマリグナン

オート
295

パン・ピザ	オープン	使用付属品
パン	オープン	黒血 中段
青じそとごまの白パン(予熱あり)	(下ごしらえ) 加熱あり	テーブルプレート
→P.49		給水タンク
	予熱 約7分	満水
	加熱時間の目安 約17分	

ちょっといい話

和食との相性も抜群で、大人の味の白パンです。ごまにはリグナン物質(ゴマリグナン)が含まれており、また、牛乳の11倍のカルシウムが含まれています。

★~材料(8個分)~

- | | |
|---------------------|--|
| 小麦粉(強力粉)..... 225g | ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g |
| 砂糖..... 40g | マロンあんまたはこしあん(市販の物)..... 240g(生地1個につき30g) |
| (A) ココア..... 25g | 栗の甘露煮(市販の物)..... 8個 |
| 塩..... 4g | けしの実..... 適量 |
| 無塩バター..... 15g | |
| 卵(溶きほぐす)..... 約1/2個 | |
| 水..... 140mL | |

★~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(A)とドライイーストをふるい入れ、(B)を少しずつ加え、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、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし、**スチームオープン(発酵) 予熱なし | 1段 | 発酵40℃ | 50~60分**で1次発酵をする。→P.67
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜながら中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約59g)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、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ 8をめん棒で直径8cmにのばし、栗の甘露煮を中央に入れ、その上にあんをのせ包み、栗の形にし、とじ口が下になるようにオープンシートを敷いた黒血に並べる。オープンシート
- ⑩ 9の表面に卵(分量外)をはけでぬり、けしの実をつけて包丁で中央に切り込みを入れる。
- ⑪ 10の黒血を下段にセットし、**スチームオープン(発酵) 予熱なし | 1段 | 発酵40℃ | 32~42分**で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵をする。
- ⑫ 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**パン・ピザ | パン | 栗くりパン**で予熱をする。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、黒血を中段にセットして焼く。**「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.67**

栗くりパン



オート
302


パン・ピザ	オープン	使用付属品
パン	オープン	黒血 中段
栗くりパン(予熱あり)	(下ごしらえ) 加熱あり	テーブルプレート
→P.49		給水タンク
	予熱 約11分	満水
	加熱時間の目安 約18分	

ちょっといい話

見た目もかわいい栗くりパン。あんを生栗で作れば、秋らしさがUPします。栗は脂質が少なくヘルシーな食材です。

煮干し粉入りニョッキのグラタン

グラタン・キッシュ
グラタン オープン
 煮干し粉入り
 ニョッキのグラタン (下ごしらえ) 加熱あり
 →P.48

使用付属品

黒皿 中段
 テーブルプレート

給水タンク
 空

加熱時間の目安 約23分
 2人分 約20分/1人分 約20分



カルシウム・亜鉛などのミネラル類

オート087

★~材料(4人分)~★




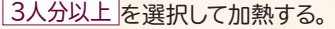
【ニョッキ】
 ジャガイモ(男爵、ゆでてつぶす)……300g
 小麦粉(強力粉)……100g
 卵黄……1/2個分
 煮干し(粉末状の物)……8g
 パルメザンチーズ……20g
 塩……小さじ2/3
 クミン(粉末状の物)……少々
 強力粉(打ち粉)……適量

【ホワイトソース】
 バター……30g
 小麦粉(薄力粉)……30g
 牛乳……450mL
 生クリーム……50mL
 塩……小さじ1/2

バター……10g
 玉ねぎ(みじん切り)……30g
 マッシュルーム(1/6のくし形)……6個
 むきえび……12尾
 ほたて貝柱……4個
 白ワイン……15mL
 ブロッコリー(小房に分け、少しかためにゆでる)……1/4個
 ミックスチーズ……60g
 パルメザンチーズ……20g

★~作りかた(4人分)~★

- 1 ボウルにじゃがいもとAを入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、約15分間休ませる。
- 2 のし台に打ち粉をしながら1の生地を棒状にのばし、2cm幅に切り、フォークで溝をつける。
- 3 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外)を加え、ニョッキについた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリーブ油(分量外)をまぶしてグラタン皿に入れる。
- 4 ホワイトソースを作る。深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600W|約1分30秒加熱して泡立て器でよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えながらのばし、レンジ600W|5~7分で途中かき混ぜながら加熱する。最後に生クリームを加え、塩で味をととのえる。→P.56~58

- 5 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しんなりしてきたらむきえび、ほたて貝柱、白ワインを加えてアルコールをとばし、白ワインを煮詰める。
- 6 えび、ほたてを取り出し、4のホワイトソースを加え入れて混ぜる。
- 7 3にえび、ほたてを均等に並べて、6をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。
- 8 7を黒皿に並べ、中段に入れ
 グラタン・キッシュ ▶  グラタン
 煮干し粉入りニョッキのグラタン で、
 3人以上を選択して加熱する。

★~材料(2人分)~★

【ニョッキ】
 ジャガイモ(男爵、ゆでてつぶす)……150g
 小麦粉(強力粉)……50g
 卵黄……1/2個分
 煮干し(粉末状の物)……4g
 パルメザンチーズ……10g
 塩……小さじ1/3
 クミン(粉末状の物)……少々
 強力粉(打ち粉)……適量

【ホワイトソース】
 バター……15g
 小麦粉(薄力粉)……15g
 牛乳……230mL
 生クリーム……25mL
 塩……少々

バター……5g
 玉ねぎ(みじん切り)……15g
 マッシュルーム(1/6のくし形)……3個
 むきえび……6尾
 ほたて貝柱……2個
 白ワイン……10mL
 ブロッコリー(小房に分け、少しかためにゆでる)……30g
 ミックスチーズ……30g
 パルメザンチーズ……10g



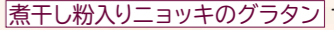


★~材料(1人分)~★

【ニョッキ】
 ジャガイモ(男爵、ゆでてつぶす)……75g
 小麦粉(強力粉)……25g
 卵黄……1/3個分
 煮干し(粉末状の物)……2g
 パルメザンチーズ……5g
 塩……少々
 クミン(粉末状の物)……少々
 強力粉(打ち粉)……適量

【ホワイトソース】
 バター……10g
 小麦粉(薄力粉)……10g
 牛乳……120mL
 生クリーム……15mL
 塩……少々

バター……5g
 玉ねぎ(みじん切り)……10g
 マッシュルーム(1/6のくし形)……2個
 むきえび……3尾
 ほたて貝柱……1個
 白ワイン……5mL
 ブロッコリー(小房に分け、少しかためにゆでる)……15g
 ミックスチーズ……15g
 パルメザンチーズ……5g

★~作りかた(1・2人分)~★

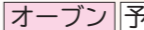
- 1 ボウルにじゃがいもとAを入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、約15分間休ませる。
- 2 のし台に打ち粉をしながら1の生地を棒状にのばし、2cm幅に切り、フォークで溝をつける。
- 3 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外)を加え、ニョッキについた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリーブ油(分量外)をまぶしてグラタン皿に入れる。
- 4 ホワイトソースを作る。深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600W|約50秒(2人分)、約30秒(1人分)加熱して泡立て器でよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えながらのばし、レンジ600W|約3分30秒(2人分)、約2分30秒(1人分)で途中かき混ぜながら加熱する。最後に生クリームを加え、塩で味をととのえる。→P.56~58
- 5 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しんなりしてきたらむきえび、ほたて貝柱、白ワインを加えてアルコールをとばし、白ワインを煮詰める。
- 6 えび、ほたてを取り出し、4のホワイトソースを加え入れて混ぜる。
- 7 3にえび、ほたてを均等に並べて、6をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。
- 8 7を黒皿に並べ、中段に入れ
 グラタン・キッシュ ▶  グラタン
 煮干し粉入りニョッキのグラタン で、
 1人分 または  2人分 を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

ちょっといい話

もちもちニョッキに煮干しがかくれんぼ。魚嫌いの子供たちの笑顔が楽しみです。煮干し以外にもえび・ほたて・乳製品などミネラルが多い食材がたくさんグラタンです。

煮干し粉入りニョッキのグラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 容器は金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- ジャガイモはつぶす前にしっかりと水分をとばし、熱いうちに他の材料と混ぜます。
- ニョッキはよくこね、一晩寝かせるとより弾力のある食感に仕上がります。
- 焼くときの皿の置きかたは黒皿にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。
- 黒皿の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。
- 焼く前に冷めてしまったら具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ500Wで人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。→P.56~58
- 具の状態によって焼き色が違うホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは
 オープン | 予熱なし | 1段 | 210℃
 で様子を見ながらさらに焼きます。→P.61
- 焼きむらが気になるときは残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。



豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し

ビタミンE、
β(ベータ)-カロテン
ビタミンB1



オート
117

蒸し物 スチーム
豚肉とかぼちゃ
のほかほか蒸し
オーブン
→P.48 (下ごしらえ
加熱あり)

使用付属品



黒血 下段
テーブルプレート

加熱時間の目安 約30分
2人分 約25分 / 1人分 約25分

給水タンク
満水

★材料(4人分)★

豚肩ロース薄切り肉……………300g
しめじ(小房に分ける)
……………1パック(約100g)
にんにくの芽(3cm幅に切る)
……………1束(約100g)
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り、16枚)
……………1/4個(約200g)
長ねぎ(みじん切り)……………30g
しょうが(みじん切り)……………5g
上新粉……………大さじ2強
ごま油……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1½
A 甜麺醬(テンメンジャン)……………大さじ1½
豆板醬(トウバンジャン)……………小さじ1
酒……………小さじ2
こしょう……………少々

★作りかた(4人分)★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かぼちゃはラップに包み、「葉・果菜の下ゆで」で加熱する。豚肉は食べやすい大きさに切る。→P.46~47
- 豚肉、しめじ、にんにくの芽にAをよくもみこみ、最後にごま油を加え混ぜる。
- 3に上新粉をまぶすように混ぜる。
- 30×30cmの大きさにオープンシートを4枚切り、1枚にかぼちゃを4枚ずつ円になるように並べ、中心に4を1/4量のせ、長ねぎ、しょうがを散らし、包む。同様に3つ作り、黒血にのせる。
- 5を下段にセットし、「蒸し物」▶豚肉とかぼちゃのほかほか蒸しで、「3人以上」を選択して加熱する。

★材料(2人分)★

豚肩ロース薄切り肉……………150g
しめじ(小房に分ける)
……………1/2パック(約50g)
にんにくの芽(3cm幅に切る)
……………1/2束(約50g)
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り、8枚)
……………約100g
長ねぎ(みじん切り)……………15g
しょうが(みじん切り)……………少々
上新粉……………大さじ1強
ごま油……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ2
A 甜麺醬(テンメンジャン)……………小さじ2
豆板醬(トウバンジャン)……………小さじ1½
酒……………小さじ1
こしょう……………少々

★作りかた(1・2人分)★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かぼちゃはラップに包み、「葉・果菜の下ゆで」(2人分)、「レンジ500W」約50秒豚肉は食べやすい大きさに切る。→P.46~47 →P.56~58
- 豚肉、しめじ、にんにくの芽にAをよくもみこみ、最後にごま油を加え混ぜる。
- 3に上新粉をまぶすように混ぜる。
- 30×30cmの大きさにオープンシートを2枚(2人分)、1枚(1人分)切り、1枚にかぼちゃを4枚ずつ円になるように並べ、中心に4を1/2量(2人分)、全量(1人分)のせ、長ねぎ、しょうがを散らし、包む。同様に人数分作り、黒血にのせる。
- 5を下段にセットし、「蒸し物」▶豚肉とかぼちゃのほかほか蒸しで、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58
「葉・果菜の下ゆで」の使いかた→P.46,47

★材料(1人分)★

豚肩ロース薄切り肉……………75g
しめじ(小房に分ける)
……………1/4パック(約25g)
にんにくの芽(3cm幅に切る)
……………1/4束(約25g)
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り、4枚)
……………約50g
長ねぎ(みじん切り)……………10g
しょうが(みじん切り)……………少々
上新粉……………大さじ1½
ごま油……………小さじ1½
しょうゆ……………小さじ1
A 甜麺醬(テンメンジャン)……………小さじ1
豆板醬(トウバンジャン)……………少々
酒……………小さじ1½
こしょう……………少々

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして「レンジ500W」で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

ちょっといい話

ビタミンE、β(ベータ)カロテンが豊富に含まれるかぼちゃや、ビタミンB1が豊富な豚肉を使った一品。蒸すことで栄養を効率よく摂取できます。豚肉の美味しさがかぼちゃにしみて、心も体もほかほかに。

蒸し物 スチーム
豚肉とキャベツ
のアルザス風
オーブン
→P.48

使用付属品



黒血 下段
テーブルプレート

加熱時間の目安 約30分
2人分 約27分 / 1人分 約27分

給水タンク
満水

★材料(4人分)★

豚肩ロース肉(厚さ5mm、ひとくち大に切る)
……………400g
塩……………小さじ1/3
こしょう……………少々
オリーブ油……………大さじ1/2
キャベツ(1cm幅に切る)……………1/4個(約300g)
ブロッコリー(小房に分ける)……………150g
にんじん(薄切り)……………50g
塩……………小さじ1/2弱
A オリーブ油……………大さじ1強
水……………大さじ1
クミン(ホール)……………小さじ1~2
こしょう……………少々
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)……………60g

★作りかた(4人分)★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肩ロース肉は塩とこしょうをふり約30分おき、オリーブ油をかける。
- ポリ袋(市販)にキャベツ、ブロッコリー、にんじんと合わせたAを入れ混ぜ合わせる。
- 黒血にオープンシートを敷き、3を広げてのせ、クミン、チーズ、こしょうを全体にふり、上に2を広げてのせる。
- 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして、4の全体が隠れるようにかぶせ、水カップ1(約200ml)を全体にかける。
- 5を下段にセットし、「蒸し物」▶豚肉とキャベツのアルザス風で、「3人以上」を選択して加熱する。

★材料(2人分)★

豚肩ロース肉(厚さ5mm、ひとくち大に切る)
……………200g
塩……………少々
こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ1
キャベツ(1cm幅に切る)……………150g
ブロッコリー(小房に分ける)……………75g
にんじん(薄切り)……………25g
塩……………少々
A オリーブ油……………大さじ1/2
水……………大さじ1/2
クミン(ホール)……………小さじ1
こしょう……………少々
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)……………30g

★作りかた(1・2人分)★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肩ロース肉は塩とこしょうをふり約30分おき、オリーブ油をかける。
- ポリ袋(市販)にキャベツ、ブロッコリー、にんじんと合わせたAを入れ混ぜ合わせる。
- 黒血にオープンシートを敷き、3を広げてのせ、クミン、チーズ、こしょうを全体にふり、上に2を広げてのせる。
- 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして、4の全体が隠れるようにかぶせ、水カップ1½(約150ml)(2人分)水カップ1(約100ml)(1人分)を全体にかける。
- 5を下段にセットし、「蒸し物」▶豚肉とキャベツのアルザス風で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

★材料(1人分)★

豚肩ロース肉(厚さ5mm、ひとくち大に切る)
……………100g
塩……………少々
こしょう……………少々
オリーブ油……………小さじ1/2
キャベツ(1cm幅に切る)……………75g
ブロッコリー(小房に分ける)……………40g
にんじん(薄切り)……………15g
塩……………少々
A オリーブ油……………小さじ1
水……………小さじ1
クミン(ホール)……………小さじ1/2
こしょう……………少々
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)……………15g

豚肉とキャベツのアルザス風のコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして「レンジ500W」で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

ちょっといい話

ヘルシーシェフを使って、北フランスの代表的な料理が簡単にできます。本場ではキャベツのみで作りますが、ブロッコリーやにんじんも加えてビタミン類をアップ。育ちざかりの子もたちに必要なカルシウムもチーズで補います。



オート
118

ビタミン類
カルシウム

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58
「葉・果菜の下ゆで」の使いかた→P.46,47

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58
「葉・果菜の下ゆで」の使いかた→P.46,47

雑穀米入りチキンロール



食物繊維
ミネラル類

オート
123

★～材料(4人分)～★

雑穀入りごはん(黒米入り、常温)… 200g
グリーンオリーブ(みじん切り)…… 3個
アンチョビ(みじん切り)…… 2枚
塩、こしょう……各適量
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)…… 2枚
塩……少々
こしょう……適量
パセリ……適量

【つけ合せ】

生しいたけ(ひとくち大に切る)…… 50g
まいたけ(小房に分ける)…… 50g
エリンギ(薄切り)…… 50g
じゃがいも(ひとくち大に切る)…… 50g
A | にんにく(みじん切り)…… 1/2かけ
固形スープの素…… 1個
白ワイン……大さじ1
こしょう……適量

【ソース】

バター……5g
片栗粉(水 小さじ1/2で溶いておく)…… 小さじ1/2
しょうゆ……小さじ1

★～作りかた(4人分)～★

- 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 雑穀入りごはんはんにオリーブとアンチョビを混ぜ、塩、こしょうをする。
- ③ 鶏肉は厚い部分に皮を切らないようにかくし包丁を入れ、塩、こしょうで下味をつける。身の一边から皮をはがしていき、袋状にする。
- ④ 3の皮と身の間に2を入れ、ロール状に巻く。
- ⑤ オープンシートを30×50cmの大きさに2枚切り4をのせ、周りに2等分したきのことじゃがいもをのせる。オープンシートの両端をねじり、合わせたAを2等分してかけ、口を閉じる。
- ⑥ 5を黒血にのせ下段に入れ、**蒸し物**▶**雑穀米入りチキンロール**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- ⑦ 鶏肉を取り出し、1本を6つに切り分ける。血にきのことじゃがいもを下に敷いて鶏肉を盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。
- ⑧ オープンシートに残った汁を耐熱容器に移し、ソースを加えてよく混ぜ、**レンジ500W|約30秒**で加熱し、7にかける。▶P.56~58

★～材料(2人分)～★

雑穀入りごはん(黒米入り、常温)…… 100g
グリーンオリーブ(みじん切り)…… 2個
アンチョビ(みじん切り)…… 1枚
塩、こしょう……各適量
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)…… 1枚
塩……少々
こしょう……適量
パセリ……適量

【つけ合せ】

生しいたけ(ひとくち大に切る)…… 30g
まいたけ(小房に分ける)…… 30g
エリンギ(薄切り)…… 30g
じゃがいも(ひとくち大に切る)…… 30g
A | にんにく(みじん切り)…… 1/2かけ
固形スープの素…… 1/3個
白ワイン……大さじ1/2
こしょう……適量

【ソース】

バター……5g
片栗粉(水 小さじ1/2で溶いておく)…… 小さじ1/2
しょうゆ……小さじ1

★～作りかた(1・2人分)～★

- 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 雑穀入りごはんはんにオリーブとアンチョビを混ぜ、塩、こしょうをする。
- ③ 鶏肉は厚い部分に皮を切らないようにかくし包丁を入れ、塩、こしょうで下味をつける。身の一边から皮をはがしていき、袋状にする。
- ④ 3の皮と身の間に2を入れ、ロール状に巻く。
- ⑤ オープンシートを30×50cm(2人分)、30×40cm(1人分)に切り4をのせ、周りにきのことじゃがいもをのせる。オープンシートの両端をねじり、合わせたAを2等分してかけ、口を閉じる。
- ⑥ 5を黒血にのせ下段に入れ、**蒸し物**▶**雑穀米入りチキンロール**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

ちょっといい話

やわらかな仕上がりで、鶏肉の旨みも凝縮！
きのこ類と雑穀で食物繊維とミネラルが摂れる豪華なおかずです。

★～材料(1人分)～★

雑穀入りごはん(黒米入り、常温)…… 50g
グリーンオリーブ(みじん切り)…… 1個
アンチョビ(みじん切り)…… 1枚
塩、こしょう……各適量
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)…… 1/2枚
塩……少々
こしょう……適量
パセリ……適量

【つけ合せ】

生しいたけ(ひとくち大に切る)…… 20g
まいたけ(小房に分ける)…… 20g
エリンギ(薄切り)…… 20g
じゃがいも(ひとくち大に切る)…… 20g
A | にんにく(みじん切り)…… 少々
固形スープの素…… 1/4個
白ワイン……小さじ1
こしょう……適量

【ソース】

バター……5g
片栗粉(水 小さじ1/2で溶いておく)…… 小さじ1/2
しょうゆ……小さじ1

- ⑦ 鶏肉を取り出し、1本を6つ(2人分)、3つ(1人分)に切り分ける。血にきのことじゃがいもを下に敷いて鶏肉を盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。
- ⑧ オープンシートに残った汁を耐熱容器に移し、ソースを加えてよく混ぜ、**レンジ500W|約30秒**で加熱し、7にかける。▶P.56~58

「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

使用付属品

蒸し物 スチーム
雑穀米入りチキンロール 過熱水蒸気
オープン (下ごしらえ
加熱あり)
▶P.48



黒血 下段
テーブルプレート

給水タンク

満水

加熱時間の目安 約35分
2人分 約30分/1人分 約30分

蒸し物 スチーム
かじきまぐろのバスク風 過熱水蒸気
オープン (下ごしらえ
加熱あり)
▶P.48



黒血 下段
テーブルプレート

給水タンク

満水

加熱時間の目安 約25分
2人分 約22分/1人分 約22分

かじきまぐろのバスク風



たんぱく質
ビタミン類

オート
126

★～材料(4人分)～★

かじきまぐろの切り身(1切れ約75gの物)…… 4切れ
塩……小さじ1/2
こしょう……少々
A | 玉ねぎ(あらめのみじん切り)…… 中1/4個(約50g)
トマト(あらめのみじん切り)…… 1/3個(約50g)
にんにく(あらめのみじん切り)…… 1片
オリーブ油……小さじ2
赤パプリカ(せん切り)…… 80g
バター……20g

★～作りかた(4人分)～★

- 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 かじきまぐろは約1cmの厚さで食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをして約30分おく。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、**レンジ600W|約5分**で加熱する。▶P.56~58
- ④ 黒血に、30×50cmの大きさに切ったオープンシートを敷き3を広げ、その上に水けをかるくふき取った2を並べる。
- ⑤ 赤パプリカと小さく切ったバターをまぐろの上にのせ、オープンシートの両端をねじり、口を閉じる。
- ⑥ 5を下段に入れ、**蒸し物**▶**かじきまぐろのバスク風**で、**3人以上**を選択して加熱する。

★～材料(2人分)～★

かじきまぐろの切り身(1切れ約75gの物)…… 2切れ
塩……少々
こしょう……少々
A | 玉ねぎ(あらめのみじん切り)…… 25g
トマト(あらめのみじん切り)…… 25g
にんにく(あらめのみじん切り)…… 1/2片
オリーブ油……小さじ1
赤パプリカ(せん切り)…… 40g
バター……10g

★～作りかた(1・2人分)～★

- 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 かじきまぐろは約1cmの厚さで食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをして約30分おく。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、**レンジ500W|約1分30秒**(2人分)、**約1分**(1人分)で加熱する。▶P.56~58
- ④ 黒血に30×40cmの大きさに切ったオープンシートを敷き3を広げ、その上に水けをかるくふき取った2を並べる。
- ⑤ 赤パプリカと小さく切ったバターをまぐろの上にのせ、オープンシートの両端をねじり、口を閉じる。

★～材料(1人分)～★

かじきまぐろの切り身(1切れ約75gの物)…… 1切れ
塩……少々
こしょう……少々
A | 玉ねぎ(あらめのみじん切り)…… 15g
トマト(あらめのみじん切り)…… 15g
にんにく(あらめのみじん切り)…… 少々
オリーブ油……小さじ1/2
赤パプリカ(せん切り)…… 20g
バター……5g

- ⑥ 5を下段に入れ、**蒸し物**▶**かじきまぐろのバスク風**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

ちょっといい話

魚と抗酸化作用が高いピーマンと一緒に、ヘルシーシェフで蒸したお料理。かじきまぐろは高たんぱくで低脂肪のヘルシーな魚なので積極的に摂りたい食材です。

プルコギ



鉄・亜鉛などの
ミネラル

オート
101

簡単いため物 プルコギ	レンジ	使用付属品 レンジ
→P.48		テーブルプレート
加熱時間の目安 約11分 2人分 約5分/1人分 約5分		給水タンク 空

★材料(4人分)★

- 牛もも薄切り肉(ひとくち大に切る)… 200g
- あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)… 65g
- りんご … 1/2個
- にんにく … 1/2片
- あさりの煮汁 … 65mL
- 一味とうがらし … 少々
- みりん … 大さじ1
- ① 白すりごま … 大さじ2
- ごま油 … 大さじ2
- コチュジャン … 大さじ1 1/2
- しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 少々
- 玉ねぎ(薄切り) … 中1個(約200g)
- にんじん(せん切り) … 1/4本(約50g)
- ピーマン(せん切り) … 2個(約40g)
- ② 塩 … 少々
- ごま油 … 小さじ1
- サニーレタス … 1/2束
- しそ … 12枚

★作りかた(4人分)★

- りんごは種を取り、皮ごと①と合わせてミキサーにかける。
- 牛肉、あさりを1につけこみ15分以上おく。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンと②をかく混ぜ合わせておく。
- 深めの皿に2と3を混ぜ合わせながら広げてのせ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物** ▶ **プルコギ** で、**3人以上**を選択して加熱する。
- 加熱後、かき混ぜてから盛りつけ、サニーレタス、しそを添える。

★材料(2人分)★

- 牛もも薄切り肉(ひとくち大に切る)… 100g
- あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)… 30g
- りんご … 1/4個
- にんにく … 1/4片
- あさりの煮汁 … 30mL
- 一味とうがらし … 少々
- みりん … 大さじ1/2
- ① 白すりごま … 大さじ1
- ごま油 … 小さじ1
- コチュジャン … 小さじ2
- しょうゆ … 大さじ1/2
- 塩 … 少々
- 玉ねぎ(薄切り) … 中1/2個(約100g)
- にんじん(せん切り) … 25g
- ピーマン(せん切り) … 1個(約20g)
- ② 塩 … 少々
- ごま油 … 小さじ1/2
- サニーレタス … 1/4束
- しそ … 6枚

★作りかた(1・2人分)★

- りんごは種を取り、皮ごと①と合わせてミキサーにかける。
- 牛肉、あさりを1につけこみ15分以上おく。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンと②をかく混ぜ合わせておく。
- 深めの皿に2と3を混ぜ合わせながら広げてのせ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物** ▶ **プルコギ** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- 加熱後、かき混ぜてから盛りつけ、サニーレタス、しそを添える。

★材料(1人分)★

- 牛もも薄切り肉(ひとくち大に切る) … 50g
- あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)… 15g
- りんご … 1/4個
- にんにく … 少々
- あさりの煮汁 … 30mL
- 一味とうがらし … 少々
- みりん … 大さじ1/2
- ① 白すりごま … 大さじ1
- ごま油 … 小さじ1
- コチュジャン … 小さじ2
- しょうゆ … 大さじ1/2
- 塩 … 少々
- 玉ねぎ(薄切り) … 中1/4個(約50g)
- にんじん(せん切り) … 15g
- ピーマン(せん切り) … 1/2個(約10g)
- ② 塩 … 少々
- ごま油 … 少々
- サニーレタス … 1/4束
- しそ … 3枚

プルコギのコツ ★★

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- **追加加熱**消灯後、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.56~58

ちょっとした話 ★★

肉・貝・野菜が入ってバランスのとれた一品。レタスやしそで巻いて、ごはんをプラスすればボリュームアップ!家族の笑顔がこぼれます。

揚げ物(ノンフライ) サーモンごまチーズフライ	オープン (下ごしらえ 加熱あり)	使用付属品 揚げ物(ノンフライ)
→P.48		波黒皿 中段 テーブルプレート
加熱時間の目安 約22分 2人分 約19分/1人分 約19分		給水タンク 空

★材料(4人分)★

- 生さけの切り身(1切れ約80gの物) … 4切れ
- 塩 … 小さじ1/2
- こしょう … 適量
- じゃがいも(1個約150gの物) … 1個
- ブロッコリー … 200g
- 卵(溶きほぐす) … 1個
- 煎りパン粉(→P.167) … 30g
- ① 白ごま … 大さじ4
- 粉チーズ … 大さじ4
- 【タルタルヨーグルト】
ゆで卵(あらくきざむ) … 1個
- ピクルス(みじん切り) … 小2本
- たまねぎ(みじん切り) … 1/2個(約100g)
- ② ヨーグルト(市販のプレーンタイプ) … 200g
- 塩 … 小さじ1/2
- パセリ … 適量

★作りかた(4人分)★

- じゃがいもは皮をむきひとくち大に切り、ラップに包み**レンジ|600W|約2分**で加熱する。ブロッコリーは小房に分け、ラップに包み**レンジ|600W|約2分**で加熱する。→P.56~58
- さけに塩、こしょうをし、卵、混ぜ合わせた①の順につける。
- 1に合わせた①をつける。
- さけをオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、周りに3をのせ、**中段**に入れ、**揚げ物(ノンフライ)**▶**サーモンごまチーズフライ**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛りタルタルヨーグルトを添える。

【タルタルヨーグルトの作りかた】
②にゆで卵、ピクルス、たまねぎを入れ、混ぜ合わせ、パセリを散らす。

★材料(2人分)★

- 生さけの切り身(1切れ約80gの物) … 2切れ
- 塩 … 少々
- こしょう … 適量
- じゃがいも … 60g
- ブロッコリー … 100g
- 卵(溶きほぐす) … 1/2個
- 煎りパン粉(→P.167) … 30g
- ① 白ごま … 大さじ4
- 粉チーズ … 大さじ4
- 【タルタルヨーグルト】
ゆで卵(あらくきざむ) … 1/2個
- ピクルス(みじん切り) … 小1本
- たまねぎ(みじん切り) … 50g
- ② ヨーグルト(市販のプレーンタイプ) … 100g
- 塩 … 小さじ1/3
- パセリ … 適量

★作りかた(1・2人分)★

- じゃがいもは皮をむきひとくち大に切り、ラップに包み**レンジ|500W|約50秒**(2人分)、**約40秒**(1人分)で加熱する。ブロッコリーは小房に分け、ラップに包み**レンジ|500W|約1分30秒**(2人分)、**約50秒**(1人分)で加熱する。→P.56~58
- さけに塩、こしょうをし、卵、混ぜ合わせた①の順につける。
- 1に合わせた①をつける。
- さけをオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、周りに3をのせ、**中段**に入れ、**揚げ物(ノンフライ)**▶**サーモンごまチーズフライ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛りタルタルヨーグルトを添える。

【タルタルヨーグルトの作りかた】
②にゆで卵、ピクルス、たまねぎを入れ、混ぜ合わせ、パセリを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

サーモンごまチーズフライ



カルシウム
脂溶性ビタミン

オート
163

★材料(1人分)★

- 生さけの切り身(1切れ約80gの物) … 1切れ
- 塩 … 少々
- こしょう … 適量
- じゃがいも … 30g
- ブロッコリー … 50g
- 卵(溶きほぐす) … 1/2個
- 煎りパン粉(→P.167) … 30g
- ① 白ごま … 大さじ4
- 粉チーズ … 大さじ4
- 【タルタルヨーグルト】
ゆで卵(あらくきざむ) … 1/2個
- ピクルス(みじん切り) … 小1本
- たまねぎ(みじん切り) … 50g
- ② ヨーグルト(市販のプレーンタイプ) … 100g
- 塩 … 小さじ1/3
- パセリ … 適量

サーモンごまチーズフライのコツ ★★

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- **追加加熱**消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン|予熱なし|1段|190℃**で様子を見ながら加熱します。→P.61

ちょっとした話 ★★

子どもが大好きで栄養価の高いサーモンを使った、お弁当にも最適な一品。ごまはビタミンEなどを含まますが、高エネルギーなのでノンフライは特におすすめです。ヨーグルトを使ったヘルシータルタルで召し上がれ。

ひよこ豆とコーンのコロッケ



揚げ物(ノンフライ) 過熱水蒸気
グリル
オープン

ひよこ豆とコーンのコロッケ

→P.48 (下ごしらえ 加熱あり)

加熱時間の目安 約24分
2人分 約18分/1人分 約17分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

★~材料(3人分/12個)~★

【具】
ひよこ豆(水煮).....200g
合びき肉.....50g
① 玉ねぎ(みじん切り).....20g
ホールコーン(缶詰).....50g
塩.....小さじ1/3
こしょう.....適量
カレー粉.....小さじ1~2
小麦粉(薄力粉).....大さじ1/2
卵(溶きほぐす).....1/2個

【衣】
小麦粉(薄力粉).....大さじ4
② 卵(溶きほぐす).....1 1/2個
水.....大さじ1
煎りパン粉(→P.167).....60g

★~作りかた(3人分)~★

- 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 約3分 で加熱して冷ます。(→P.56~58)
- 2にフードプロセッサーにかけるか、裏ごししてペースト状にしたひよこ豆、コーンと塩、こしょう、カレー粉、小麦粉、卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- 12等分して形をととのえ、②、煎りパン粉の順に衣をつける。
- 4をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に並べ、**中段**に入れ、**揚げ物(ノンフライ)** ▶**ひよこ豆とコーンのコロッケ** で、**3人以上** を選択して加熱する。

★~材料(2人分/8個)~★

【具】
ひよこ豆(水煮).....135g
合びき肉.....35g
① 玉ねぎ(みじん切り).....15g
ホールコーン(缶詰).....35g
塩.....少々
こしょう.....適量
カレー粉.....小さじ1
小麦粉(薄力粉).....大さじ1/2
卵(溶きほぐす).....1/2個

【衣】
小麦粉(薄力粉).....大さじ2
② 卵(溶きほぐす).....1個
水.....大さじ1/2
煎りパン粉(→P.167).....30g

★~作りかた(1・2人分)~★

- 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 約2分 (2人分)、約1分30秒 (1人分) で加熱して冷ます。(→P.56~58)
- 2にフードプロセッサーにかけるか、裏ごししてペースト状にしたひよこ豆、コーンと塩、こしょう、カレー粉、小麦粉、卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- 8等分(2人分)、4等分(1人分)して形をととのえ、②、煎りパン粉の順に衣をつける。
- 4をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に並べ、**中段**に入れ、**揚げ物(ノンフライ)** ▶**ひよこ豆とコーンのコロッケ** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.56~58)

★~材料(1人分/4個)~★

【具】
ひよこ豆(水煮).....70g
合びき肉.....20g
① 玉ねぎ(みじん切り).....10g
ホールコーン(缶詰).....20g
塩.....少々
こしょう.....適量
カレー粉.....小さじ1/2
小麦粉(薄力粉).....大さじ1/2
卵(溶きほぐす).....1/2個

【衣】
小麦粉(薄力粉).....大さじ2
② 卵(溶きほぐす).....1個
水.....大さじ1/2
煎りパン粉(→P.167).....30g

ひよこ豆とコーンのコロッケのコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし **1段** **190℃** で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

ちょっといい話 ★★★

油で揚げないヘルシーコロッケ。葉酸と食物繊維がたっぷりのひよこ豆を使ったレシピです。

ごはん物・麺

さんまとひじきの炊き込みごはん

レンジ

→P.48

加熱時間の目安 約35分
2人分 約23分/1人分 約10分

使用付属品
テーブルプレート

給水タンク
空

さんまとひじきの炊き込みごはん



★~材料(4人分)~★

さんま.....1尾(約200g)
塩.....小さじ1/3
ひじき(乾燥).....15g
しょうが(せん切り).....10g
米.....2合(300g)
水.....330mL
しょうゆ.....小さじ2
酒.....大さじ3
白ごま.....16g

★~作りかた(4人分)~★

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの炊き込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30分ほどおく。
- 水を切ったひじきは2cmくらいの長さに切る。
- 1に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
- さんまは2つを切り、5にのせる。
- 1をテーブルプレートにのせ、**ごはん物・麺** ▶**さんまとひじきの炊き込みごはん** で、**3人以上** を選択して加熱する。
- 加熱が終わったら容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

ちょっといい話 ★★★

さんまはビタミンB12・ビタミンD・鉄などを多く含み、栄養的にすぐれた食品。まるごとお米といっしょに炊くことで、さんまの良質な脂も落とさずに効率的に摂れます。

★~材料(2人分)~★

さんま.....1/2尾(約100g)
塩.....少々
ひじき(乾燥).....8g
しょうが(せん切り).....5g
米.....1合(150g)
水.....165mL
しょうゆ.....小さじ1
酒.....大さじ1 1/3
白ごま.....8g

★~作りかた(1・2人分)~★

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切り、大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30分ほどおく。
- 水を切ったひじきは2cmくらいの長さに切る。
- 1に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
- さんまは2つを切り、5にのせる。
- 1をテーブルプレートにのせ、**ごはん物・麺** ▶**さんまとひじきの炊き込みごはん** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
- 加熱が終わったら容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

★~材料(1人分)~★

さんま.....1/4尾(約50g)
塩.....少々
ひじき(乾燥).....4g
しょうが(せん切り).....3g
米.....1/2合(75g)
水.....85mL
しょうゆ.....小さじ1/2
酒.....小さじ2 1/2
白ごま.....4g

さんまとひじきの炊き込みごはんのコツ

- 米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 容器は大きくて深めの物を使い、ふきこぼれないようにします
3人以上は市販のふたつき炊き込み容器を使うと便利です。
1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。(→P.187)
- 追加加熱 消灯後、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.56~58)

さつまいもとリンゴのバター煮



ビタミンC
食物繊維

オート
209

香物・ゆで物・スープ 煮物 さつまいもと りんごのバター煮 →P.48	レンジ (下ごしらえ 加熱あり)	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20分
2人分 約16分/1人分 約11分

★~材料(4人分)~★

- さつまいも(5mmの半月切りまたはいちよう切り)……大1本(約300g)
- りんご(6等分して芯を除き、皮をむいていちよう切り)……1個(約150g)
- レーズン(乾燥)……40g
- ①バター……50g
- 砂糖……60g
- 塩……小さじ1/3
- リキュール(オレンジ系)……50mL
- レモン汁……大さじ1
- 水……100mL
- くるみ……30g

★~作りかた(4人分)~★

- くるみは、耐熱容器に入れ、ラップをせずにレンジ500W[約1分]加熱し、あらくきざむ。→P.56~58
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れて混ぜる。
- 2にオープンシートで落としがた(さつまいもとリンゴのバター煮のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置く。
煮物・ゆで物・スープ ▶ 煮物 ▶ さつまいもとリンゴのバター煮で、3人以上を選択して加熱する。
- 加熱が終わったら耐熱ガラスボウルを取り出し、1のくるみを散らす。

★~材料(2人分)~★

- さつまいも(5mmの半月切りまたはいちよう切り)……大1/2本(約150g)
- りんご(6等分して芯を除き、皮をむいていちよう切り)……1/2個(約75g)
- レーズン(乾燥)……20g
- ①バター……25g
- 砂糖……30g
- 塩……少々
- リキュール(オレンジ系)……25mL
- レモン汁……大さじ1/2
- 水……60mL
- くるみ……15g

★~作りかた(1・2人分)~★

- くるみは、耐熱容器に入れ、ラップをせずにレンジ500W[約30秒]加熱し、あらくきざむ。→P.56~58
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れて混ぜる。
- 2にオープンシートで落としがた(さつまいもとリンゴのバター煮のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置く。
煮物・ゆで物・スープ ▶ 煮物 ▶ さつまいもとリンゴのバター煮で、1人分または2人分を選択して加熱する。
- 加熱が終わったら耐熱ガラスボウルを取り出し、1のくるみを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

★~材料(1人分)~★

- さつまいも(5mmの半月切りまたはいちよう切り)……大1/4本(約75g)
- りんご(6等分して芯を除き、皮をむいていちよう切り)……1/4個(約40g)
- レーズン(乾燥)……10g
- ①バター……大さじ1
- 砂糖……15g
- 塩……少々
- リキュール(オレンジ系)……15mL
- レモン汁……小さじ1弱
- 水……60mL
- くるみ……10g

さつまいもとリンゴのバター煮のコツ

- 容器は 直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- 落としがたをする オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

ちょっといい話 ★★★
ビタミンCや食物繊維の多いさつまいもを使った色あざやかな一品。さつまいもはよく洗って皮ごといただきます。

動物どら焼き



ビタミンA
カルシウム

オート
288

スイーツ 和菓子 動物どら焼き (予熱あり) →P.49	オープン (下ごしらえ 加熱あり)	使用付属品 黒血 中段 波黒血 下段 テーブルプレート 給水タンク 空
--	-------------------------	--

予熱 約14分
加熱時間の目安 約10分

★~材料~★

- (くまどら焼き、かえるどら焼き 各2個分)
- 【かぼちゃあん】
かぼちゃ(皮をむく)……200g
砂糖……30g
牛乳……50mL
- 【クリームチーズあん】
クリームチーズ(室温に戻す)……100g
砂糖……大さじ2
ブルーベリー……適量
- 【生地】
卵……1個
牛乳……100mL
ホットケーキミックス……150g
ココア……小さじ1
抹茶……小さじ1
チョコペン……適量

★~作りかた~★

- かぼちゃあんは、かぼちゃを2cm角に切りラップで包み葉・果菜の下ゆで仕上がり調節強で加熱する。つぶして、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。→P.46,47
- クリームチーズあんは、クリームチーズと砂糖、ブルーベリーを合わせて混ぜる。
- ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- 3を2等分し、一方にココア、もう一方に抹茶を加え混ぜ合わせる。
- 食品を入れずにスイーツ▶和菓子▶動物どら焼きで予熱する。
- 4をそれぞれ直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血と波黒血にそれぞれオープンシートを敷き、黒血にココアの生地を、波黒血に抹茶の生地を、直径約8~10cmの大きさに4枚ずつ絞りだし、耳や目に見えるように、それぞれ図のように小さい丸を2つつける。



- 予熱終了音が鳴ったら、6のココアの生地をのせた黒血を中段に、抹茶の生地をのせた波黒血を下段に入れて加熱する。
- 加熱後、あら熱が取れたらあんをはさみ、チョコペンで顔をかく。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.46,47

動物どら焼きのコツ ★★★
●1回に作れる分量は表示の分量です。
●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 1段 180℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

ちょっといい話 ★★★
作って楽しい、食べておいしいどら焼きです。野菜や果物を使ったあんはおやつだけではなく、朝食・昼食にも大活躍。かぼちゃのビタミンEは野菜の中でもトップクラスです。

焼き物(肉)

オート 028 ハンバーグ

焼き物 肉 ハンバーグ	オーブン グリル (下ごしらえ 加熱あり)	使用付属品 波黒皿 中段 テーブルプレート
-------------------	--------------------------------	-----------------------------

加熱時間の目安 約19分
2人分 約17分/1人分 約17分

材料(4人分/4個)

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

作りかた(4人分)

- 耐熱容器にAを入れ、レンジ600Wで約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。(P.56~58)
- 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。
- 波黒皿に②を並べ、中段に入れ、焼き物▶肉▶ハンバーグで、3人以上を選択して加熱する。
- 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。



材料(2人分/2個)

- 玉ねぎ(みじん切り) 中1/4個(約50g)
- バター 8g
- 合びき肉 150g
- パン粉 約15g
- 牛乳 大さじ1 1/2
- 卵(溶きほぐす) 1/2個
- 塩 少々
- 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

材料(1人分/1個)

- 玉ねぎ(みじん切り) 中1/8個(約25g)
- バター 4g
- 合びき肉 75g
- パン粉 約8g
- 牛乳 小さじ2
- 卵(溶きほぐす) 1/4個
- 塩 少々
- 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

ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 生地作りかたはねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、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。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きます。(P.60)
- 生地作りにキッチンカッターやプロミキサーを使って作るときはそれぞれの取扱説明書を参照します。
- 波黒皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。

注意

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

オート 029 ハンバーグ(脱脂)

焼き物 肉 ハンバーグ(脱脂) (予熱あり)	オーブン グリル スチーム 過熱水蒸気 (下ごしらえ 加熱あり)	使用付属品 波黒皿 中段 テーブルプレート
---------------------------------	---	-----------------------------

予熱 約4分
加熱時間の目安 約25分

ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値 約110kcal減 ※1
調理後のカロリー 約839kcal ※2

- ※1 オートメニューハンバーグと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
- ※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

材料

ハンバーグ(4人分)の材料を参照する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグ(4人分)の作りかた①、②を参照して下準備し、波黒皿に並べる。
- 食品を入れずに焼き物▶肉▶ハンバーグ(脱脂)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら②を中段に入れ、加熱する。
- 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。

オート 030 ビーフハンバーグ



加熱時間の目安 約19分
2人分 約17分/1人分 約17分

材料

ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

ハンバーグの作りかたを参照し、焼き物▶肉▶ビーフハンバーグで、人数分を選択して加熱する。

オート 031 ピーマンの肉詰め

焼き物 肉 ピーマンの肉詰め	オーブン グリル (下ごしらえ 加熱あり)	使用付属品 波黒皿 中段 テーブルプレート
----------------------	--------------------------------	-----------------------------

加熱時間の目安 約19分
2人分 約17分/1人分 約17分

材料(4人分/12個)

- ピーマン 6個
- 玉ねぎ(みじん切り) 約130g
- バター 大さじ1(約12g)
- 豚ひき肉(または合びき肉) 260g
- パン粉 20g
- 卵(溶きほぐす) 1個
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた(4人分)

- 耐熱容器にAを入れ、レンジ600Wで約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。(P.56~58)
- 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Bと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- ③を波黒皿に並べ、中段に入れ、焼き物▶肉▶ピーマンの肉詰めで、3人以上を選択して加熱する。



材料(2人分/6個)

- ピーマン 3個
- 玉ねぎ(みじん切り) 約65g
- バター 大さじ1/2(約6g)
- 豚ひき肉(または合びき肉) 130g
- パン粉 10g
- 卵(溶きほぐす) 1/2個
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 小麦粉(薄力粉) 適量

材料(1人分/3個)

- ピーマン 1 1/2個
- 玉ねぎ(みじん切り) 約40g
- バター 小さじ1(約4g)
- 豚ひき肉(または合びき肉) 65g
- パン粉 5g
- 卵(溶きほぐす) 1/4個
- 塩、こしょう 各少々
- 小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた(1・2人分)

- 耐熱容器にAを入れ、レンジ500Wで約1分30秒(2人分)、約1分(1人分)で加熱して、あら熱を取る。(P.56~58)
- 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Bと①を入れ、よく混ぜ合わせて2人分は6等分、1人分は3等分し、②に詰める。
- ③を波黒皿に並べ、中段に入れ、焼き物▶肉▶ピーマンの肉詰めで、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(P.56~58)

ピーマンの肉詰めのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 生地作りかたはねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きます。(P.60)
- 生地作りにキッチンカッターやプロミキサーを使って作るときはそれぞれの取扱説明書を参照します。
- 波黒皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。

オート 032 ローストビーフ

焼き物
肉
ローストビーフ
→P.48

オーブン
グリル
過熱水蒸気

使用付属品
波黒皿 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 45分
2人分 約 38分/1人分 約 38分

- 材料 (4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
 - にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) …… 各 50g
 - サラダ油 …… 小さじ 1

- 作りかた (4人分)**
- 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。
 - 波黒皿にサラダ油(分量外)を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に②をのせる。
 - ③を **下段** に入れ **焼き物** ▶ **肉** ▶ **ローストビーフ** で、**3人以上** を選択して加熱する。
 - 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添える。



- 材料 (2人分)**
- 牛もも肉(かたまり) …… 約 400g
 - 塩、こしょう …… 各少々
 - にんにく(すりおろす) …… 1/2片
 - にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) …… 各 25g
 - サラダ油 …… 小さじ 1/2

- 材料 (1人分)**
- 牛もも肉(かたまり) …… 約 200g
 - 塩、こしょう …… 各少々
 - にんにく(すりおろす) …… 1/4片
 - にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) …… 各 15g
 - サラダ油 …… 小さじ 1/4

- 作りかた (1・2人分)**
- 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。
 - 波黒皿にサラダ油(分量外)を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に②をのせる。
 - ③を **下段** に入れ **焼き物** ▶ **肉** ▶ **ローストビーフ** で、**1人分** または **2人分** を選択して、加熱する。
 - 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添える。

ローストビーフのコツ

- **1回に焼ける分量は** 1～6人分です。肉の直径は4～4.5cm(1人分)、4.5～5cm(2人分)、5～7cm(3人以上)の物を常温に戻してから使います。
- **波黒皿の汚れが気になるときは** アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- **冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。**
- **追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは** オープン予熱なし1段180℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

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 **お手入れ・設定** ▶ **脱臭** で加熱してください。→P.74
- 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。

グレービーソース

材料・作りかた

ローストビーフまたはローストチキン(→P.114)を加熱後の波黒皿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、心きんでこし、塩、こしょうをして作る。

オート 033 焼き豚

焼き物
肉
焼き豚
→P.48

オーブン
グリル
過熱水蒸気

使用付属品
波黒皿 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 65分
2人分 約 58分/1人分 約 53分

- 材料 (4人分)**
- 豚肩ロース肉(かたまり) …… 500g
 - しょうが(みじん切り) …… 1かけ
 - 長ねぎ(みじん切り) …… 30g
 - しょうゆ、酒 …… 各大さじ 4
 - 砂糖、赤みそ …… 各大さじ 4

- 作りかた (4人分)**
- 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、①と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
 - 汁けを切った②をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿の中央にのせ、**下段** に入れ **焼き物** ▶ **肉** ▶ **焼き豚** で、**3人以上** を選択して加熱する。
 - 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

- 材料 (2人分)**
- 豚肩ロース肉(かたまり) …… 300g
 - しょうが(みじん切り) …… 1/2かけ
 - 長ねぎ(みじん切り) …… 15g
 - しょうゆ、酒 …… 各大さじ 2
 - 砂糖、赤みそ …… 各大さじ 2
- 材料 (1人分)**
- 豚肩ロース肉(かたまり) …… 200g
 - しょうが(みじん切り) …… 1/2かけ
 - 長ねぎ(みじん切り) …… 15g
 - しょうゆ、酒 …… 各大さじ 2
 - 砂糖、赤みそ …… 各大さじ 2
- 作りかた (1・2人分)**
- 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、①と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
 - 汁けを切った②をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿の中央にのせ、**下段** に入れ **焼き物** ▶ **肉** ▶ **焼き豚** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
 - 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

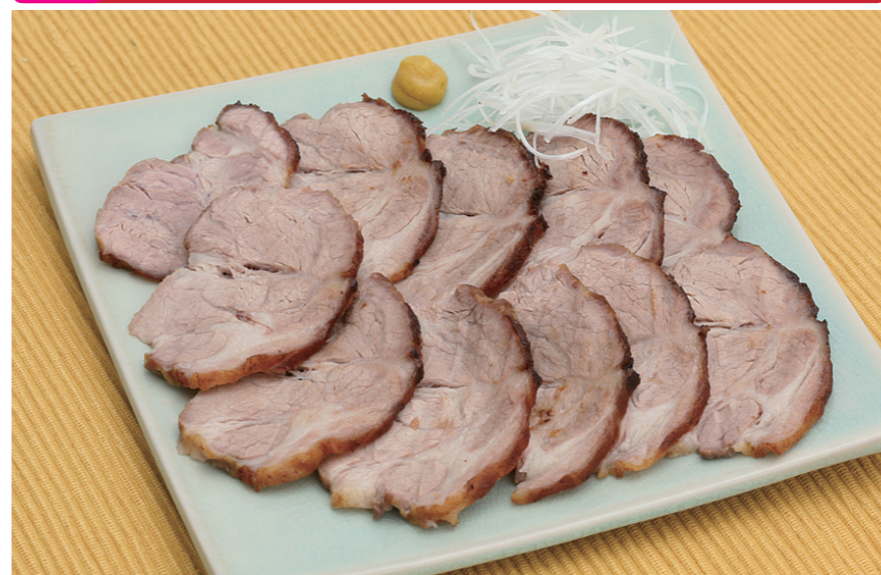
焼き豚のコツ

- **1回に焼ける分量は** 1～4人分です。直径は約5cmの物を常温に戻してから使います。
- **追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは** オープン予熱なし1段180℃で様子を見ながら加熱します。→P.61
- **仕上がり具合は** 竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56～58

オート 034 ひとつくち焼き豚

加熱時間の目安 約 65分
2人分 約 58分/1人分 約 53分

- 材料**
- 焼き豚の材料を参照し、豚バラ肉を豚バラ肉にかえる。
- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 焼き豚の作りかたを参照し、豚バラ肉を4人分は12等分、2人分は6等分、1人分は3等分に切り、①と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫に半日以上おく。
 - 汁けを切った②をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿の中央に並べ、**下段** に入れ **焼き物** ▶ **肉** ▶ **ひとつくち焼き豚** で、人数分を選択して加熱する。



- 材料 (2人分)**
- 豚肩ロース肉(かたまり) …… 300g
 - しょうが(みじん切り) …… 1/2かけ
 - 長ねぎ(みじん切り) …… 15g
 - しょうゆ、酒 …… 各大さじ 2
 - 砂糖、赤みそ …… 各大さじ 2

- 材料 (1人分)**
- 豚肩ロース肉(かたまり) …… 200g
 - しょうが(みじん切り) …… 1/2かけ
 - 長ねぎ(みじん切り) …… 15g
 - しょうゆ、酒 …… 各大さじ 2
 - 砂糖、赤みそ …… 各大さじ 2

- 作りかた (1・2人分)**
- 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、①と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
 - 汁けを切った②をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿の中央にのせ、**下段** に入れ **焼き物** ▶ **肉** ▶ **焼き豚** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
 - 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

オート035 スペアリブ



焼き物
肉
オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.48

加熱時間の目安 約33分
2人分 約25分/1人分 約25分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料 (4人分)

スペアリブ(6~8本).....約800g
塩、こしょう.....各少々
トマトケチャップ.....小さじ2
ウスターソース.....大さじ1
赤ワイン.....大さじ3
しょうゆ.....大さじ1
豆板醤.....小さじ¼
にんにく(すりおろす).....½片
塩.....小さじ¼
こしょう、ナツメグ.....各少々

作り方 (4人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②スペアリブは骨にそって¾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庫で半日以上おく。
- ③波黒皿に②を骨を上にして並べ、中段に入れ、**焼き物**▶**肉**▶**スペアリブ**で、**3人以上**を選択して加熱する。

スペアリブのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは皿に移しかえレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート036 スペアリブのブルーベリーソース

焼き物
肉
オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.48

加熱時間の目安 約33分
2人分 約25分/1人分 約25分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水



材料 (4人分)

スペアリブ(長さ5cmの物).....約800g
塩、あらびき黒こしょう.....各少々
玉ねぎ(すりおろす).....65g
にんにく(すりおろす).....½片
ブルーベリージャム(市販の物).....大さじ5
赤ワイン.....カップ½
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

作り方 (4人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②スペアリブは骨にそって¾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、冷蔵庫で30分おく。
- ③波黒皿に②を骨を上にして並べ、中段に入れ、**焼き物**▶**肉**▶**スペアリブのブルーベリーソース**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- ④②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。
- ⑤加熱後、③を器に盛りつけ、クレソンを飾って④のソースをかける。

作り方 (4人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②スペアリブは骨にそって¾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、冷蔵庫で30分おく。
- ③波黒皿に②を骨を上にして並べ、中段に入れ、**焼き物**▶**肉**▶**スペアリブ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート037 ポークグリル



焼き物
肉
オープン
グリル
→P.48

加熱時間の目安 約19分
2人分 約16分/1人分 約16分

使用付属品
波黒皿 上段
テーブルプレート

給水タンク
空

材料 (4人分)

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

作り方 (4人分)

- 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波黒皿に並べ、上段に入れ**焼き物**▶**肉**▶**ポークグリル**で、**3人以上**を選択して加熱し、赤ワインソースを添える。

ポークグリルのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 肉に含まれる脂の量によって焼き色が変わります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

材料 (2人分)

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

材料 (1人分)

豚ロース肉(厚さ1cm、1枚100gの物).....1枚
酒.....大さじ½
こしょう.....少々

作り方 (1・2人分)

- 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波黒皿に並べ、上段に入れ**焼き物**▶**肉**▶**ポークグリル**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、赤ワインソースを添える。

赤ワインソース

材料・作り方

ポークグリルを加熱後の波黒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.59

オート 042 鶏の照り焼き



焼き物
肉 オープン
グリル
鶏の照り焼き
→P.48

加熱時間の目安 約27分
2人分 約23分/1人分 約23分

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料 (4人分)

- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚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 (4人分)

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①の皮を上にして波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**鶏の照り焼き**で、**3人分以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分)

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

材料 (1人分)

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

作りかた (1・2人分)

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①の皮を上にして波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**鶏の照り焼き**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート 043 鶏の三味焼き

焼き物
肉 オープン
グリル
鶏の三味焼き
→P.48

加熱時間の目安 約27分
2人分 約23分/1人分 約23分

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



材料 (4人分)

- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) 2枚
にんにく(つぶしてみじん切り) 小1片
赤とうがらし(小口切り) 小1本
白すりごま 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ1
ごま油 小さじ1

作りかた (4人分)

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①の皮を上にして波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**鶏の三味焼き**で**3人以上**を選択して加熱する。

鶏の照り焼き、鶏の三味焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン予熱なし1段200℃で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 波黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート 044 焼きとり



焼き物
肉 オープン
過熱水蒸気
グリル
焼きとり
→P.48

加熱時間の目安 約25分
2人分 約20分/1人分 約20分

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料 (4人分/12本)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚250gの物、ひとくち大に切る) 2枚
長ねぎ(3～4cm長さに切る) 2本
しょうゆ カップ1/2
みりん カップ1/4
砂糖 大さじ2～3
サラダ油 大さじ1

作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 合わせた④の中に鶏肉と長ねぎをつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、鶏肉と長ねぎを交互に竹ぐしに刺しておく。
- ②を波黒血に並べ、**中段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**焼きとり**で、**3人以上**を選択して加熱する。

焼きとり、塩焼きとりのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 金ぐしは使わない
長めの竹ぐしを使ってください。
- 波黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

材料 (2人分/6本)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚250gの物、ひとくち大に切る) 1枚
長ねぎ(3～4cm長さに切る) 1本
しょうゆ カップ1/4
みりん 大さじ1 2/3
砂糖 大さじ1 1/2
サラダ油 大さじ1/2

材料 (1人分/3本)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚250gの物、ひとくち大に切る) 1/2枚
長ねぎ(3～4cm長さに切る) 1/2本
しょうゆ 大さじ1 1/2
みりん 小さじ2
砂糖 大さじ1
サラダ油 小さじ1

作りかた (1・2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 合わせた④の中に鶏肉と長ねぎをつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、鶏肉と長ねぎを交互に竹ぐしに刺しておく。
- ②を波黒血に並べ、**中段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**焼きとり**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート 045 塩焼きとり

加熱時間の目安 約25分
2人分 約20分/1人分 約20分

材料

焼きとりの材料を参照し、調味料④を塩(適量)にかえる。

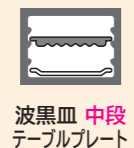
作りかた

焼きとりの作りかたを参照し、**焼き物**▶**肉**▶**塩焼きとり**で、人数分を選択して加熱する。

オート 046 チキンソテー

焼き物
肉
チキンソテー
→P.48

使用付属品



給水タンク
空

加熱時間の目安 約24分
2人分 約20分/1人分 約20分



材料 (4人分)

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

作りかた (4人分)

- 鶏肉は皮にフォークや竹くしで穴を開け、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- ①の皮を上にして波黒血に並べ、**中段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**チキンソテー**で、**3人分以上**を選択して加熱する。

チキンソテーのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 波黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

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
小麦粉(薄力粉) 適量

材料 (1人分)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)½枚
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた (1・2人分)

- 鶏肉は皮にフォークや竹くしで穴を開け、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- ①の皮を上にして波黒血に並べ、**中段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**チキンソテー**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

鶏手羽先のつけ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 波黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き

手動
210℃ 加熱時間
30~36分
→P.61

使用付属品



給水タンク
空

材料 (3~4人分)

鶏手羽先(1本60gの物) 8本
塩 小さじ1
とうもろこし油 小さじ1
クミン(粉末状の物) 小さじ¼
コリアンダーシード(粉末状の物) 小さじ½
ターメリック(粉末状の物) 小さじ¼
パプリカ(粉末状の物) 小さじ¼
ガラムマサラ(粉末状の物) 小さじ½
レモンの皮(すりおろす) ½個分
レモン汁 小さじ½



作りかた

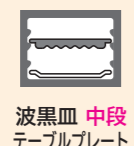
- 鶏肉は塩をふり、合わせたAに3時間ほどつけておく。
- 波黒血に①を並べ、表面にとうもろこし油(分量外)を薄く塗る。
- テーブルプレートを取り外し、②を**中段**に入れ**オープン**▶**予熱なし**▶**1段**▶**210℃**▶**30~36分**で加熱する。

「オープン(予熱なし加熱)の使いかた」→P.61

オート 047 鶏手羽先のつけ焼き

焼き物
肉
鶏手羽先のつけ焼き
→P.48

使用付属品



給水タンク
空

加熱時間の目安 約20分
2人分 約16分/1人分 約16分



材料 (4人分/8個)

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

作りかた (4人分)

- 鶏手羽先を合わせたAに10~15分ほどつけておく。
- ①を波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**鶏手羽先のつけ焼き**で、**3人分以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分/4個)

鶏手羽先(1本60gの物)4本
しょうゆ 大さじ1
A みりん 小さじ½
酒 大さじ½弱

材料 (1人分/2個)

鶏手羽先(1本60gの物)2本
しょうゆ 大さじ½
A みりん 小さじ½
酒 大さじ½弱

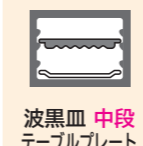
作りかた (1・2人分)

- 鶏手羽先を合わせたAに10~15分ほどつけておく。
- ①を波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**鶏手羽先のつけ焼き**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート 048 鶏手羽中のガーリックグリル

焼き物
肉
鶏手羽中のガーリックグリル
→P.48

使用付属品



給水タンク
空

加熱時間の目安 約28分
2人分 約24分/1人分 約24分



材料 (4人分/20個)

鶏手羽中(1本25gの物) 20本
にんにく(すりおろす) 1片
A 塩 小さじ1
サラダ油 大さじ1

作りかた (4人分)

- 鶏手羽中は合わせたAでもみ込み約15分おく。
- 波黒血に、①を皮を上にして中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**焼き物**▶**肉**▶**鶏手羽中のガーリックグリル**で、**3人分以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分/10個)

鶏手羽中(1本25gの物) 10本
にんにく(すりおろす) ½片
A 塩 小さじ½
サラダ油 大さじ½

材料 (1人分/5個)

鶏手羽中(1本25gの物)5本
にんにく(すりおろす) ½片
A 塩 少々
サラダ油 小さじ1

作りかた (1・2人分)

- 鶏手羽中は合わせたAでもみ込み約15分おく。
- 波黒血に、①を皮を上にして中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**焼き物**▶**肉**▶**鶏手羽中のガーリックグリル**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

鶏手羽中のガーリックグリルのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 波黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート049 バーベキュー

焼き物
 肉
 バーベキュー
 →P.48 (下ごしらえ加熱あり)

オープン
 過熱水蒸気
 グリル
 波黒皿 中段
 テーブルプレート
 給水タンク
 満水

加熱時間の目安 約25分
 2人分 約20分/1人分 約20分



材料 (4人分/4くし)

- 牛ロース肉(3cmの角切り) …… 200g
- にんじん(ひとくち大に切る) …… 50g
- 玉ねぎ(くし形切り) …… 120g
- 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50g
- 生しいたけ …… 4枚
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた (4人分)

- 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500W** 約30秒で加熱する。→P.56~58
- ③ 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ④ ③を波黒皿に並べ、**中段**に入れ **焼き物** ▶ **肉** ▶ **バーベキュー** で、**3人以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分/2くし)

- 牛ロース肉(3cmの角切り) …… 150g
- にんじん(ひとくち大に切る) …… 30g
- 玉ねぎ(くし形切り) …… 60g
- ピーマン(半分に切る) …… 1個
- 赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る) …… 各30g
- 生しいたけ …… 2枚
- 塩、こしょう …… 各少々

材料 (1人分/1くし)

- 牛ロース肉(3cmの角切り) …… 100g
- にんじん(ひとくち大に切る) …… 20g
- 玉ねぎ(くし形切り) …… 30g
- ピーマン(半分に切る) …… ½個
- 赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る) …… 各10g
- 生しいたけ …… 1枚
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた (1・2人分)

- 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500W** 約10秒で加熱する。→P.56~58
- ③ 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ④ ③を波黒皿に並べ、**中段**に入れ **焼き物** ▶ **肉** ▶ **バーベキュー** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

焼き物 (魚介)

オート052 塩づけ

焼き物
 魚介
 塩づけ
 →P.48

オープン
 グリル
 波黒皿 上段
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

加熱時間の目安 約17分
 2人分 約15分/1人分 約15分



材料 (4人分/4切れ)

- 塩づけの切り身(1切れ約80gの物) …… 4切れ

作りかた (4人分)

- ① 波黒皿に、塩づけを盛りつけたときに上になる方を上にして塩づけのコツを参考に並べる。
- ② ①を **上段** に入れ **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **塩づけ** で、**3人以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分/2切れ)

- 塩づけの切り身(1切れ約80gの物) …… 2切れ

材料 (1人分/1切れ)

- 塩づけの切り身(1切れ約80gの物) …… 1切れ

作りかた (1・2人分)

- ① 波黒皿に、塩づけを盛りつけたときに上になる方を上にして塩づけのコツを参考に並べる。
- ② ①を **上段** に入れ **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **塩づけ** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート053 塩づけ(減塩)

焼き物
 魚介
 塩づけ(減塩)
 (予熱あり) →P.49

オープン
 スチーム
 過熱水蒸気
 グリル
 波黒皿 上段
 テーブルプレート
 給水タンク
 満水

予熱 約4分
 加熱時間の目安 約25分

材料 (4人分)

- 塩づけの切り身(1切れ約80gの物) …… 4切れ

作りかた (4人分)

- 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 波黒皿に、塩づけを盛りつけたときに上になる方を上にして塩づけのコツを参考に並べる。
- ③ 食品を入れずに **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **塩づけ(減塩)** を選択して予熱する。
- ④ 予熱終了音がなったら②を **上段** にセットし、加熱する。

バーベキューのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 金ぐしは使わない
長めの竹ぐしを使ってください。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート050 鶏もも肉のバーベキュー

加熱時間の目安 約25分
 2人分 約20分/1人分 約20分
 (下ごしらえ 加熱あり)

材料

バーベキューの材料を参照し、牛ロース肉を鶏もも肉にかえる。

作りかた

バーベキューの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **肉** ▶ **鶏もも肉のバーベキュー** で、人数分を選択して加熱する。

オート051 豚バラ肉のバーベキュー

加熱時間の目安 約25分
 2人分 約20分/1人分 約20分
 (下ごしらえ 加熱あり)

材料

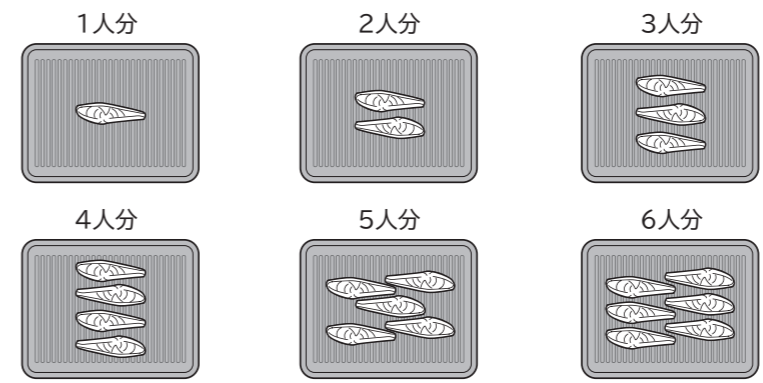
バーベキューの材料を参照し、牛ロース肉を豚バラ肉にかえる。

作りかた

バーベキューの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **肉** ▶ **豚バラ肉のバーベキュー** で、人数分を選択して加熱する。

塩づけのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 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。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 並べかた



オート054 生ぎけの塩焼き

加熱時間の目安 約17分

材料

塩づけ(4人分)の材料を参照し、生ぎけ(1切れ約80gの物・4切れ)にかえ、塩(小さじ1¼)を加える。

作りかた

塩づけ(4人分)の作りかたを参照し、生ぎけに塩をふってから **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **生ぎけの塩焼き** で、加熱する。

オート055 さばの塩焼き

焼き物
魚介
さばの塩焼き
→P.48

使用付属品
オーブン グリル
波黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 14分
2人分 約12分/1人分 約12分



材料 (4人分/4切れ)

さばの切り身(1切れ約100gの物) … 4切れ
塩 …………… 適量

作りかた (4人分)

- ① さばは水けをふき取り、全体に塩をふる。波黒皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばの塩焼きのコツを参考に並べる。
- ② ①を **上段** に入れ **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さばの塩焼き** で、**3人分以上** を選択して加熱する。

材料 (2人分/2切れ)

さばの切り身(1切れ約100gの物) … 2切れ
塩 …………… 適量

材料 (1人分/1切れ)

さばの切り身(1切れ約100gの物) … 1切れ
塩 …………… 適量

作りかた (1・2人分)

- ① さばは水けをふき取り、全体に塩をふる。波黒皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばの塩焼きのコツを参考に並べる。
- ② ①を **上段** に入れ **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さばの塩焼き** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

オート056 塩さば

加熱時間の目安 約 14分

材料

さばの塩焼き(4人分)を参照し、塩さば(1切れ約100gの物・4切れ)にかえる。

作りかた

さばの塩焼き(4人分)を参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **塩さば** で加熱する。

オート057 さばのごま焼き

焼き物
魚介
さばのごま焼き
→P.48

使用付属品
オーブン グリル
波黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 14分
2人分 約12分/1人分 約12分



材料 (4人分/4切れ)

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½
しょうが汁 …………… 小さじ1
白ごま(あらくきざむ) …………… 適量

作りかた (4人分)

- ① さばは水けをふき取り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。
- ② ①の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶし、波黒皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばのごま焼きのコツを参考に並べる。
- ③ ②を **上段** に入れ **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さばのごま焼き** で、**3人分以上** を選択して加熱する。

材料 (2人分/2切れ)

生さばの切り身(1切れ約100gの物) …………… 2切れ
しょうゆ …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ½
砂糖 …………… 大さじ¼
しょうが汁 …………… 小さじ½
白ごま(あらくきざむ) …………… 適量

材料 (1人分/1切れ)

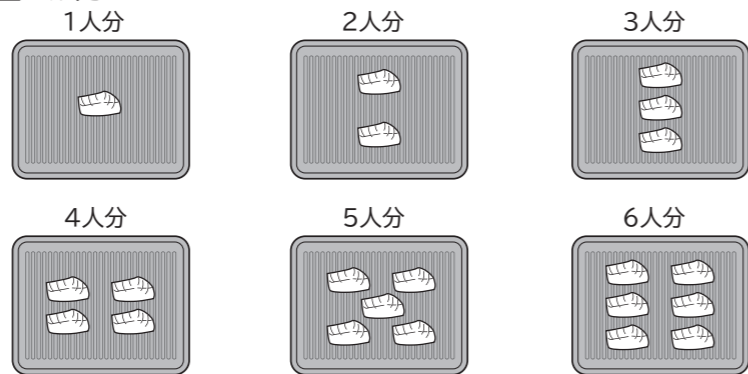
生さばの切り身(1切れ約100gの物) …………… 1切れ
しょうゆ …………… 大さじ1
酒 …………… 大さじ½
砂糖 …………… 大さじ¼
しょうが汁 …………… 小さじ½
白ごま(あらくきざむ) …………… 適量

作りかた (1・2人分)

- ① さばは水けをふき取り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。
- ② ①の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶし、波黒皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばのごま焼きのコツを参考に並べる。
- ③ ②を **上段** に入れ **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さばのごま焼き** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

さばの塩焼き、さばのごま焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 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。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 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によって変わります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 並べかた



オート058 ぶりの照り焼き



焼き物
魚介
ぶりの照り焼き
→P.48

使用付属品
オーブン グリル
波黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 14分
2人分 約12分/1人分 約12分

材料 (4人分/4切れ)

ぶりの切り身(1切れ約100gの物) …………… 4切れ
しょうゆ …………… カップ¼
みりん …………… カップ¼

作りかた (4人分)

- ① ぶりは水けをふき取り、合わせた④に30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ② 波黒皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてぶりの照り焼きのコツを参考に並べる。
- ③ ②を **上段** に入れて **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **ぶりの照り焼き** で、**3人分以上** を選択して加熱する。

材料 (2人分/2切れ)

ぶりの切り身(1切れ約100gの物) …………… 2切れ
しょうゆ …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ2

材料 (1人分/1切れ)

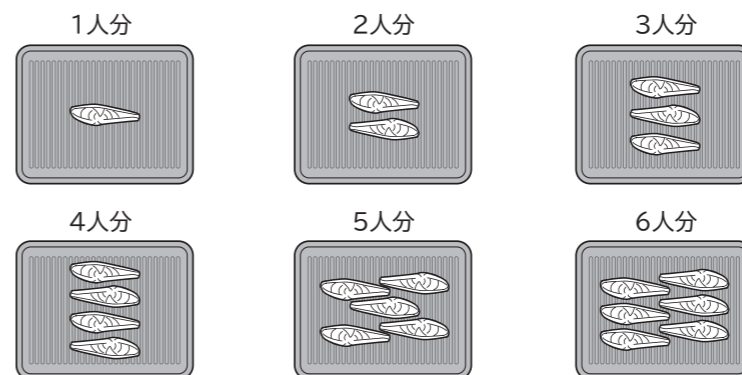
ぶりの切り身(1切れ約100gの物) …………… 1切れ
しょうゆ …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1

作りかた (1・2人分)

- ① ぶりは水けをふき取り、合わせた④に30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ② 波黒皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてぶりの照り焼きのコツを参考に並べる。
- ③ ②を **上段** に入れて **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **ぶりの照り焼き** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

ぶりの照り焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 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。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 並べかた



オート059 まぐろの照り焼き

加熱時間の目安 約 14分
2人分 約12分/1人分 約12分

材料

ぶりの照り焼きの材料を参照し、ぶりをまぐろの切り身にかえる。

作りかた

ぶりの照り焼きの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **まぐろの照り焼き** で、人数分を選択して加熱する。

オート060 さわらの照り焼き

加熱時間の目安 約 14分
2人分 約12分/1人分 約12分

材料

ぶりの照り焼きの材料を参照し、ぶりをさわらの切り身にかえる。

作りかた

ぶりの照り焼きの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さわらの照り焼き** で、人数分を選択して加熱する。

オート061 さばの照り焼き

加熱時間の目安 約 14分
2人分 約12分/1人分 約12分

材料

ぶりの照り焼きの材料を参照し、ぶりをさばの切り身にかえる。

作りかた

ぶりの照り焼きの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さばの照り焼き** で、人数分を選択して加熱する。

オート062 かつおの照り焼き

加熱時間の目安 約 14分

材料

ぶりの照り焼き(4人分)の材料を参照し、ぶりをかつおの切り身にかえる。

作りかた

ぶりの照り焼き(4人分)の作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **かつおの照り焼き** で加熱する。

オート063 あじの開き

使用付属品

焼き物
魚介
あじの開き
→P.48

オーブン
グリル

波黒皿 上段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約16分/1人分 約16分



材料 (2人分/2枚)
あじの開き (1枚100~120gの物) 2枚

材料 (1人分/1枚)
あじの開き (1枚100~120gの物) 1枚

作りかた (1・2人分)

- 波黒皿にサラダ油 (分量外) を塗ってから、あじを盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ①を上段に入れて **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **あじの開き** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

オート064 さんまの開き



加熱時間の目安
2人分 約16分/1人分 約16分

材料
あじの開きの材料を参照し、あじの開きをさんまの開きにかえる。

作りかた
あじの開きの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さんまの開き** で人数分を選択して加熱する。

オート065 やなぎかれいの干物

加熱時間の目安
2人分 約16分/1人分 約16分

材料
あじの開きの材料を参照し、あじの開きをやなぎかれいの干物にかえる。

作りかた
あじの開きの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **やなぎかれいの干物** で人数分を選択して加熱する。

オート067 あじのみりん風味

使用付属品

焼き物
魚介
あじのみりん風味
→P.48

オーブン
グリル

波黒皿 上段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約14分
2人分 約12分/1人分 約12分



材料 (4人分/8個)
あじ (3枚におろし、1枚約55gの物) 8枚 (約440g)

〈つけ汁〉
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2½
酒 大さじ1
みりん カップ¼
白ごま 適量

作りかた (4人分)

- あじは合わせた④に30分~1時間つけて下味をつける。
- ①の汁けをペーパータオルでふき取り、白ごまを全体にまぶし、波黒皿に、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
- ②を上段に入れ、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **あじのみりん風味** で、**3人以上** を選択して加熱する。

オート066 赤魚の干物

加熱時間の目安
2人分 約16分/1人分 約16分

材料
あじの開きの材料を参照し、あじの開きを赤魚の干物にかえる。

作りかた
あじの開きの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **赤魚の干物** で人数分を選択して加熱する。

オート068 さばのみりん風味

加熱時間の目安
2人分 約12分/1人分 約12分

材料
あじのみりん風味の材料を参照し、あじをさばの切り身にかえる。

材料 (2人分/4個)
あじ (3枚におろし、1枚約55gの物) 4枚 (約220g)

〈つけ汁〉
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ½
みりん 大さじ1
白ごま 適量

作りかた (1・2人分)

- あじは合わせた④に30分~1時間つけて下味をつける。
- ①の汁けをペーパータオルでふき取り、白ごまを全体にまぶし、波黒皿に、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
- ②を上段に入れ、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **あじのみりん風味** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

オート069 ほっけの開き

オート069 ほっけの開き

使用付属品

焼き物
魚介
ほっけの開き
→P.48

オーブン
グリル

波黒皿 上段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約17分/1人分 約15分



材料 (2人分/1枚)
ほっけの開き (1枚約250gの物) 1枚

材料 (1人分/½枚)
ほっけの開き (1枚約250gの物) ½枚

作りかた (1・2人分)

- 波黒皿に、サラダ油 (分量外) を塗り、ほっけの皮を下にしてのせる。
- ①を上段に入れ、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **ほっけの開き** で **1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

材料 (2人分/1枚)
ほっけの開き (1枚約250gの物) 1枚

材料 (1人分/½枚)
ほっけの開き (1枚約250gの物) ½枚

作りかた (1・2人分)

- 波黒皿に、サラダ油 (分量外) を塗り、ほっけの皮を下にしてのせる。
- ①を上段に入れ、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **ほっけの開き** で **1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

オート070 いわしの丸干し

使用付属品

焼き物
魚介
いわしの丸干し
→P.48

オーブン
グリル

波黒皿 上段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約14分
2人分 約12分/1人分 約12分



材料 (4人分/12尾)
いわしの丸干し (1尾約40gの物) 12尾

作りかた (4人分)

- 波黒皿に、サラダ油 (分量外) を塗ってから、いわしは盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ①を上段に入れ、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **いわしの丸干し** で、**3人以上** を選択して加熱する。

材料 (2人分/6尾)
いわしの丸干し (1尾約40gの物) 6尾

材料 (1人分/3尾)
いわしの丸干し (1尾約40gの物) 3尾

作りかた (1・2人分)

- 波黒皿に、サラダ油 (分量外) を塗ってから、いわしは盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ①を上段に入れ、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **いわしの丸干し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

干物・いわしの丸干しのコツ

- 1回に焼ける分量は干物は1~2人分、いわしの丸干しは1~4人分です。
- 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.60)
- 干物の並べかた
1人分
2人分
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動メニューの **スチームグリル** で加熱するときは給水タンクに満水ラインまで水を入れて、**スチームグリル** で様子を見ながら加熱します。 (→P.65)
- 追加加熱消灯後、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.60)
- 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。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

オート071 たいの塩釜焼き

焼き物	魚介	たいの塩釜焼き	オーブン
→P.48			
加熱時間の目安 約38分		給水タンク	空



材料 (1尾分)

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

作りかた

- ①たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってから腹に③を詰める。
- ②ボウルに④を入れてよく混ぜる。
- ③黒皿にオープンシートを敷き、①をのせ、その上に②をかぶせ手でしっかり押さえ、**中段**に入れ**焼き物**▶**魚介**▶**たいの塩釜焼き**で加熱する。
- ④加熱後、フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

たいの塩釜焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は たいは1尾 (約400g) です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは たいを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.56~58)
- オープンシートを敷いて オープンシートは黒皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。

オート072 さけのホイル焼き

焼き物	魚介	さけのホイル焼き	オーブン
→P.48			
加熱時間の目安 約25分 2人分 約21分/1人分 約21分		給水タンク	空

材料 (4人分/4個)

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

作りかた (4人分)

- ①さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけておく。
- ②25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター (分量外) を塗る。
- ③②に玉ねぎを4等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒皿にさけのホイル焼きの口の並べかたの図のようにして並べる。
- ④③を**中段**に入れ、**焼き物**▶**魚介**▶**さけのホイル焼き**で、**3人以上**を選択して加熱する。

さけのホイル焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は 1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは アルミホイルから皿に移しかえラップをして**レンジ** | 500W で様子を見ながら加熱します。 (→P.56~58)

1人分	2人分	3人分	4人分

さけのホイル焼きの並べかた



材料 (2人分/2個)

- 生さけの切り身 (1切れ約80gの物) 2切れ
- 大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 2尾
- 生しいたけ (石づきを取る) 2枚
- 玉ねぎ (薄切り) 1/2個 (約100g)
- レモン (薄切り) 2枚
- バター (5mm角に切る) 20g
- 塩、こしょう、レモン汁 各少々

材料 (1人分/1個)

- 生さけの切り身 (1切れ約80gの物) 1切れ
- 大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 1尾
- 生しいたけ (石づきを取る) 1枚
- 玉ねぎ (薄切り) 1/4個 (約50g)
- レモン (薄切り) 1枚
- バター (5mm角に切る) 10g
- 塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた (1・2人分)

- 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2人分は2枚、1人分は1枚に薄くバター (分量外) を塗る。
- ③②に玉ねぎを2人分は2等分し、1人分はすべてのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒皿にさけのホイル焼きの口の並べかたの図のようにして並べる。
- ④③を**中段**に入れ、**焼き物**▶**魚介**▶**さけのホイル焼き**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート073 さけのムニエル

焼き物	魚介	さけのムニエル	オーブン
→P.48		(下ごしらえ 加熱あり)	
加熱時間の目安 約22分 2人分 約19分/1人分 約19分		給水タンク	空

材料 (4人分/4切れ)

- 生さけの切り身 (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.56~58) 20g
- タルタルソース 適量

作りかた (4人分)

- 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オープンシートを敷いた波黒皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、**中段**に入れ、**焼き物**▶**魚介**▶**さけのムニエル**で、**3人以上**を選択して加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

さけのムニエルのコツ

- 1回に焼ける分量は 1~6人分です。
- 追加加熱消灯後、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.60)
- 並べかた 塩さけの口の並べかたを参照します。 (→P.121)
- 焼き色は 魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 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。



材料 (2人分/2切れ)

- 生さけの切り身 (1切れ約100gの物) 2切れ
- 塩、こしょう 各少々
- 小麦粉 (薄力粉) 大さじ1 1/2
- バター (レンジ | 200W | 約50秒加熱して溶かす) (→P.56~58) 10g
- タルタルソース 適量

材料 (1人分/1切れ)

- 生さけの切り身 (1切れ約100gの物) 1切れ
- 塩、こしょう 各少々
- 小麦粉 (薄力粉) 小さじ2
- バター (レンジ | 200W | 約30秒加熱して溶かす) (→P.56~58) 5g
- タルタルソース 適量

作りかた (1・2人分)

- 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オープンシートを敷いた波黒皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、**中段**に入れ、**焼き物**▶**魚介**▶**さけのムニエル**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。
- 「レンジ加熱の使いかた」 (→P.56~58)

オート074 えびとほたてのホイル焼き

焼き物	魚介	えびとほたてのホイル焼き	オーブン
→P.48			
加熱時間の目安 約25分 2人分 約21分/1人分 約21分		給水タンク	空



材料 (4人分)

- 大正えび 8尾
- ほたて貝柱 8個
- 生しいたけ、しめじなど合わせて 280g
- バター、酒、塩、こしょう 各少々

作りかた (4人分)

- 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**に入れ**焼き物**▶**魚介**▶**えびとほたてのホイル焼き**で、**3人以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分)

- 大正えび 4尾
- ほたて貝柱 4個
- 生しいたけ、しめじなど合わせて 140g
- バター、酒、塩、こしょう 各少々

材料 (1人分)

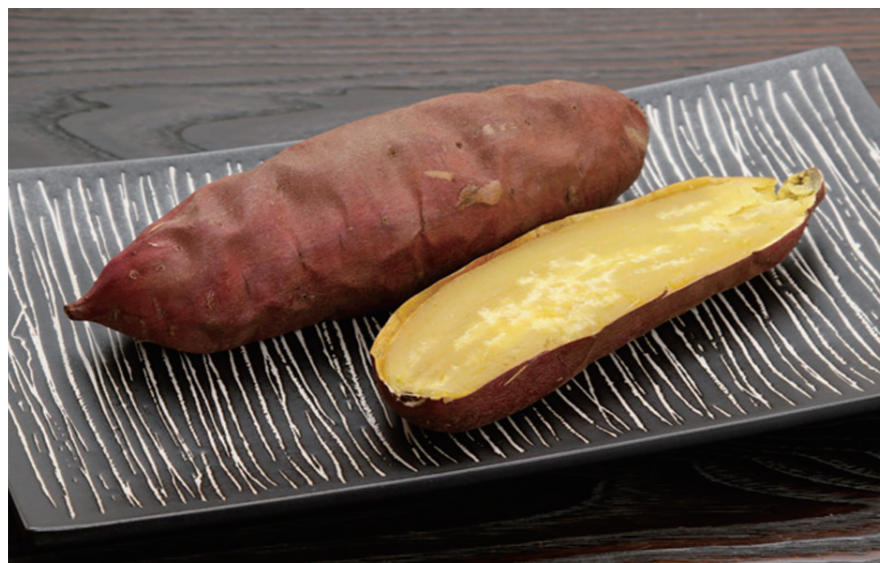
- 大正えび 2尾
- ほたて貝柱 2個
- 生しいたけ、しめじなど合わせて 70g
- バター、酒、塩、こしょう 各少々

作りかた (1・2人分)

- ①25×25cmの大きさに切ったアルミホイル2人分は2枚、1人分は1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2人分は2等分し、1人分はすべ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**に入れ**焼き物**▶**魚介**▶**えびとほたてのホイル焼き**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

焼き物(その他)

オート075 焼きいも



焼き物
その他
焼きいも

オーブン

→P.48

加熱時間の目安 約61分
2人分 約54分/1人分 約54分

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

材料 (4人分/4本)

さつまいも(1本約250gの物)..... 4本

作りかた (4人分)

- ①黒血にさつまいもを並べて、**中段**に入れ、**焼き物**▶**その他**▶**焼きいも**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- ②竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。

材料 (2人分/2本)

さつまいも(1本約250gの物)..... 2本

材料 (1人分/1本)

さつまいも(1本約250gの物)..... 1本

作りかた (1・2人分)

- ①黒血にさつまいもを並べて、**中段**に入れ、**焼き物**▶**その他**▶**焼きいも**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- ②竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。

オート076 バークドポテト

加熱時間の目安 約61分
2人分 約54分/1人分 約54分



材料

焼きいもを参照し、さつまいもをじゃがいも(1個約150gの物)にかえる。

作りかた

焼きいもの作りかたを参照し**焼き物**▶**その他**▶**バークドポテト**で、人数分を選択して加熱する。

焼きいも、バークドポテトのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- さつまいもの太さは直径4~5cmの物が適しています。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 220℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.61

オート077 焼き野菜

焼き物
その他
焼き野菜
(予熱あり)

→P.49

予熱 約16分
加熱時間の目安 約15分
2人分 約15分/1人分 約15分

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

材料 (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)
スタッドオリーブ(みじん切り).....3個
オリーブ油.....小さじ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 (3人分)

- ①キャベツ、赤キャベツは芯を残したまますし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切っておく。
- ②食品を入れずに**焼き物**▶**その他**▶**焼き野菜**で、**3人以上**を選択して予熱する。
- ③黒血にオープンシートを敷き①を広げてのせる。
- ④予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れて加熱する。
- ⑤加熱後皿に盛り、合わせたAを添える。



材料 (2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

-260g
アンチョビ(みじん切り).....小さじ $\frac{3}{4}$ (4g)
スタッドオリーブ(みじん切り).....2個
オリーブ油.....小さじ2
白ワインビネガー.....小さじ1
レモン汁.....小さじ $\frac{3}{4}$
塩、こしょう.....各少々

材料 (1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

-130g
アンチョビ(みじん切り).....小さじ $\frac{1}{2}$ (2g)
スタッドオリーブ(みじん切り).....1個
オリーブ油.....小さじ1
白ワインビネガー.....小さじ $\frac{1}{2}$
レモン汁.....小さじ $\frac{1}{3}$
塩、こしょう.....各少々

作りかた (1・2人分)

- ①キャベツ、赤キャベツは芯を残したまますし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切っておく。
- ②食品を入れずに**焼き物**▶**その他**▶**焼き野菜**で、**1人分**または**2人分**を選択して予熱する。
- ③黒血にオープンシートを敷き①を広げてのせる。
- ④予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れて加熱する。
- ⑤加熱後皿に盛り、合わせたAを添える。

焼き野菜のコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 190℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.61
- 黒血の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

オート078 野菜のマリネ

焼き物
その他
野菜のマリネ
(予熱あり)

→P.49

予熱 約16分
加熱時間の目安 約15分

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空



材料

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.....小さじ3
白ワインビネガー.....小さじ2
レモン汁.....小さじ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**焼き物**▶**その他**▶**野菜のマリネ**で、予熱する。
- ③黒血にオープンシートを敷き①を広げてのせる。
- ④予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れて加熱する。
- ⑤④をAのマリネ液であえる。

オート079 カラフル野菜のグリルサラダ



焼き物 その他 カラフル野菜のグリルサラダ (予熱あり) →P.49	オープン グリル (下ごしらえ 加熱あり)	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート
--	--------------------------------	----------------------------

予熱 約16分
加熱時間の目安 約15分
2人分 約15分/1人分 約15分

給水タンク 空

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(かたまり、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) 少々
- ① オリーブ油 大さじ1/2
- 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 (4人分)

- さつまいもとかぼちゃはそれぞれラップで包み、「葉・果菜の下ゆで」で加熱する。→P.46,47
- 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がす。
- 食品を入れずに「焼き物」▶「その他」▶「カラフル野菜のグリルサラダ」で、「3人以上」を選択して予熱する。
- 黒血にオープンシートを敷きベーコンと②を並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら④を「中段」に入れて加熱する。
- ⑤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、④を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜ、塩、黒こしょうをする。
- ⑤を皿に盛りつけ、⑥のソースを添える。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.46,47

材料 (2人分)

- プチトマト 4個
- かぶ(2等分する) 1/2個
- ブロッコリー(小房に分ける) 30g
- 黄パプリカ(乱切り) 1/4個
- じゃがいも(半分に切る) 小2個
- さつまいも(1cm幅の輪切り) 50g
- かぼちゃ(1cm幅に切る) 35g
- にんにく(皮つき) 大1片
- 塩、あらびき黒こしょう 各少々
- オリーブ油 大さじ1
- ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る) 60g
- アンチョビペースト(市販の物) 少々
- ① オリーブ油 大さじ2
- 生クリーム 大さじ1
- 塩、あらびき黒こしょう 各適量

材料 (1人分)

- プチトマト 2個
- かぶ 1/4個
- ブロッコリー(小房に分ける) 15g
- 黄パプリカ(乱切り) 1/8個
- じゃがいも(半分に切る) 小1個
- さつまいも(1cm幅の輪切り) 25g
- かぼちゃ(1cm幅に切る) 20g
- にんにく(皮つき) 大1/2片
- 塩、あらびき黒こしょう 各少々
- オリーブ油 大さじ1/2
- ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る) 30g
- アンチョビペースト(市販の物) 少々
- ① オリーブ油 大さじ3/4
- 生クリーム 大さじ1/2
- 塩、あらびき黒こしょう 各適量

作りかた (1・2人分)

- さつまいもとかぼちゃはそれぞれラップで包み、「レンジ500W」約2分(2人分)、約1分(1人分)で加熱する。→P.56~58
- 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がす。
- 食品を入れずに「焼き物」▶「その他」▶「カラフル野菜のグリルサラダ」で、「1人分」または「2人分」を選択して予熱する。
- 黒血にオープンシートを敷きベーコンと②を並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら④を「中段」に入れて加熱する。
- ⑤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、④を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜ、塩、黒こしょうをする。
- ⑤を皿に盛りつけ、⑥のソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート080 トマトのチーズ焼き

焼き物 その他 トマトのチーズ焼き (下ごしらえ 加熱あり) →P.48	オープン	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート
---	------	----------------------------

加熱時間の目安 約23分
2人分 約19分/1人分 約19分

給水タンク 空

材料 (4人分/4個)

- トマト(1個約150gの物) 4個
- ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) 60g
- ① パン粉 10g
- にんにく(みじん切り) 1/2片
- パセリ(乾燥) 少々
- バター 25g
- 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) 20g
- パセリ(みじん切り) 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々

作りかた (4人分)

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- 容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- バターを耐熱容器に入れ「レンジ200W」約2分 で加熱して溶かす。①のトマトに②を詰め、溶かしバターとチーズをふる。→P.56~58
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き③を並べて、「中段」に入れ「焼き物」▶「その他」▶「トマトのチーズ焼き」で、「3人以上」を選択して加熱する。
- 皿に盛り、パセリをのせる。

トマトのチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし「1段」180℃で様子を見ながら加熱します。→P.61



材料 (2人分/2個)

- トマト(1個約150gの物) 2個
- ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) 30g
- ① パン粉 5g
- にんにく(みじん切り) 1/4片
- パセリ(乾燥) 少々
- 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) 10g
- パセリ(みじん切り) 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々

材料 (1人分/1個)

- トマト(1個約150gの物) 1個
- ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) 15g
- ① パン粉 3g
- にんにく(みじん切り) 1/4片
- パセリ(乾燥) 少々
- バター 5g
- 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) 5g
- パセリ(みじん切り) 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々

作りかた (1・2人分)

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
 - 容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
 - バターを耐熱容器に入れ「レンジ200W」約1分(2人分)、約40秒(1人分)で加熱して溶かす。①のトマトに②を詰め、溶かしバターとチーズをふる。→P.56~58
 - 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き③を並べて、「中段」に入れ「焼き物」▶「その他」▶「トマトのチーズ焼き」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
 - 皿に盛り、パセリをのせる。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート081 焼き春巻き

焼き物 その他 焼き春巻き (下ごしらえ 加熱あり) →P.48	オープン グリル	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート
---	-------------	----------------------------

加熱時間の目安 約20分
2人分 約16分/1人分 約16分

給水タンク 空

材料 (4人分/8本)

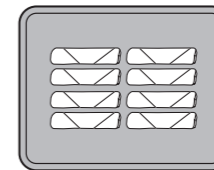
- 豚もも薄切り肉 100g
- しょうゆ、酒、ごま油 各大さじ1
- 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) 各小さじ1
- ① 片栗粉 大さじ1
- こしょう 少々
- たけのこ水煮(せん切り) 100g
- ② 長ねぎ(せん切り) 1本
- ピーマン(せん切り) 2個
- 生しいたけ(せん切り) 2枚
- にんじん(せん切り) 30g
- 春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る) 10g
- 春巻きの皮(市販の物) 8枚
- サラダ油 大さじ2
- ③ 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
- 水 大さじ2

作りかた (4人分)

- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ①を加えて混ぜておく。
- ①に②を加えてよく混ぜ「レンジ600W」5分20秒~6分40秒で加熱し、春雨を加えて混ぜ8等分する。→P.56~58
- 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた③をつけながらしっかりと巻く。
- ③にサラダ油をまんべんなく絡めて黒血に並べ、「中段」に入れ「焼き物」▶「その他」▶「焼き春巻き」で、「3人以上」を選択して加熱する。

焼き春巻きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 並べかたは黒血にヨコに並べます。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 巻きかたは皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。
- 黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。



材料 (2人分/4本)

- 豚もも薄切り肉 50g
- しょうゆ、酒、ごま油 各大さじ1/2
- 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) 各小さじ1/2
- ① 片栗粉 大さじ1/2
- こしょう 少々
- たけのこ水煮(せん切り) 50g
- ② 長ねぎ(せん切り) 1/2本
- ピーマン(せん切り) 1個
- 生しいたけ(せん切り) 1枚
- にんじん(せん切り) 15g
- 春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る) 5g
- 春巻きの皮(市販の物) 4枚
- サラダ油 大さじ1
- ③ 小麦粉(薄力粉) 大さじ1
- 水 大さじ1

材料 (1人分/2本)

- 豚もも薄切り肉 25g
- しょうゆ、酒、ごま油 各大さじ1/4
- 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) 各小さじ1/4
- ① 片栗粉 大さじ1/4
- こしょう 少々
- たけのこ水煮(せん切り) 25g
- ② 長ねぎ(せん切り) 1/4本
- ピーマン(せん切り) 1/4個
- 生しいたけ(せん切り) 1/4枚
- にんじん(せん切り) 8g
- 春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る) 3g
- 春巻きの皮(市販の物) 2枚
- サラダ油 大さじ1/2
- ③ 小麦粉(薄力粉) 小さじ1
- 水 小さじ1

作りかた (1・2人分)

- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ①を加えて混ぜておく。
- ①に②を加えてよく混ぜ「レンジ500W」3分~4分 で加熱し、春雨を加えて混ぜ2人分は4等分、1人分は2等分する。→P.56~58
- 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた③をつけながらしっかりと巻く。
- ③にサラダ油をまんべんなく絡めて黒血に並べ、「中段」に入れ「焼き物」▶「その他」▶「焼き春巻き」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

グラタン・キッシュ (グラタン)

オート082 マカロニグラタン

使用付属品

グラタン・キッシュ
 グラタン オープン
 マカロニグラタン (下ごしらえ) 加熱あり
 →P.48

黒血 中段
 テーブルプレート

給水タンク
 空

加熱時間の目安
 2人分 約20分/1人分 約20分



材料 (4人分)

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

作りかた (4人分)

- 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.56~58
- 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を黒血に並べ、中段に入れ、グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ マカロニグラタン で、3人以上を選択して加熱する。

材料 (2人分)

- マカロニ……………40g
- 鶏もも肉(1cm角切り)……………50g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)……………4尾(約50g)
- 玉ねぎ(薄切り)……………中1/4個(約50g)
- マッシュルーム(缶詰、薄切り)……………小1/2缶(約25g)
- バター……………大さじ1(12g)
- 塩、こしょう……………各少々
- ホワイトソース……………カップ1 1/2
- 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)……………40g

作りかた (1・2人分)

- 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[500W]約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.56~58
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。

材料 (1人分)

- マカロニ……………20g
- 鶏もも肉(1cm角切り)……………25g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)……………2尾(約25g)
- 玉ねぎ(薄切り)……………中1/8個(約25g)
- マッシュルーム(缶詰、薄切り)……………小1/4缶(約13g)
- バター……………大さじ1/2(6g)
- 塩、こしょう……………各少々
- ホワイトソース……………カップ3/4
- 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)……………20g

- 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を黒血に並べ、中段に入れ、グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ マカロニグラタン で、1人分 または 2人分 を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

ホワイトソース

作りかた

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れレンジ[600W]で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばしレンジ[600W]で途中かき混ぜながら加熱する。
- 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.56~58

分量	カップ 3/4	カップ 1	カップ 1 1/2	カップ 2	カップ 3	
牛乳	150mL	200mL	300mL	400mL	600mL	
小麦粉(薄力粉)	15g	20g	25g	30g	40g	
バター	23g	30g	35g	40g	50g	
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々	
作りかた①	小麦粉、バターを加熱 レンジ[600W]	約40秒	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた②	牛乳を加えて加熱 レンジ[600W]	1~2分	2~4分	4~5分	5~7分	9~11分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動メニューで焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒血に下図のように並べて、中段に入れ「オープン」予熱なし 1段 [210℃] 34~46分 で加熱する。



- アルミケース皿のふちを折上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります。)

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.61

グラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
- 容器は金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 焼くときの皿の置きかたは黒血にグラタン皿を図の様に並べ、中段に入れます。
- 黒血の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。
- 焼く前に冷めてしまったら具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ[500W]で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。→P.56~58
- 具の状態によって焼き色が違うホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは「オープン」予熱なし 1段 [210℃] で様子を見ながらさらに焼きます。→P.61
- 焼きむら気になるときは残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 冷凍グラタンは「マカロニグラタン」では焼けません。市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

オート083 なすと豚肉のみそクリームグラタン

使用付属品

グラタン・キッシュ
 グラタン オープン
 なすと豚肉のみそクリームグラタン (下ごしらえ) 加熱あり
 →P.48

黒血 中段
 テーブルプレート

給水タンク
 空

加熱時間の目安
 2人分 約20分/1人分 約20分



材料 (4人分)

- マカロニ……………80g
- なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける)……………2個(約140g)
- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)……………100g
- みそ……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ3
- 玉ねぎ(薄切り)……………50g
- マッシュルーム(缶詰、薄切り)……………小1缶(50g)
- 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 (4人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- ①はよく混ぜ合わせて、そのうちの大きさ1をホワイトソースに混ぜておく。
- フライパンにサラダ油(分量外)を適量熱し、なすをいため、塩、こしょう(分量外)をする。
- 深めの耐熱容器に②の残りといいためたなす、豚肉、玉ねぎ、マッシュルームを入れレンジ[600W]約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.56~58
- ④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⑤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。
- ⑥を黒血に並べ、中段に入れ、グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ なすと豚肉のみそクリームグラタン で、3人以上を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

材料 (2人分)

- マカロニ……………40g
- なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける)……………1個(約70g)
- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)……………50g
- みそ……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1 1/2
- 玉ねぎ(薄切り)……………25g
- マッシュルーム(缶詰、薄切り)……………小1/2缶(25g)
- ホワイトソース……………カップ1 1/2
- 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)……………40g

材料 (1人分)

- マカロニ……………20g
- なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける)……………1/2個(約35g)
- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)……………25g
- みそ……………大さじ1/4
- しょうゆ……………大さじ1/4
- 砂糖……………大さじ1/4
- 酒……………小さじ2
- 玉ねぎ(薄切り)……………15g
- マッシュルーム……………小1/4缶(約15g)
- ホワイトソース……………カップ3/4
- 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)……………20g

作りかた (1・2人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- ①はよく混ぜ合わせて、そのうちの大きさ1をホワイトソースに混ぜておく。
- フライパンにサラダ油(分量外)を適量熱し、なすをいため、塩、こしょう(分量外)をする。
- 深めの耐熱容器に②の残りといいためたなす、豚肉、玉ねぎ、マッシュルームを入れレンジ[500W]約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.56~58
- ④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⑤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。
- ⑥を黒血に並べ、中段に入れ、グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ なすと豚肉のみそクリームグラタン で、1人分 または 2人分 を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート084 えびのトマトソースグラタン

グラタン・キッシュ
グラタン オープン
えびのトマトソースグラタン (下ごしらえ 加熱あり)
→P.48

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約23分
2人分 約20分/1人分 約20分



材料 (4人分)

- マカロニ 80g
- むきえび (背わたを取る) 100g
- ブロッコリー (小房に分け半分に切る) 小1/2株 (約80g)
- 玉ねぎ (薄切り) 中1/2個 (約100g)
- バター 25g
- 塩、こしょう 各少々
- ホールトマト (缶詰) 100g
- ホワイトソース (材料・作りかた →P.132)) 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 (4人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- ホールトマトは潰して半分はホワイトソースに混ぜておき、残り半分はAと混ぜる。
- 深めの耐熱容器に②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.56~58
- ③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④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。
- 黒皿に⑤を並べ、中段に入れグラタン・キッシュ▶グラタン▶えびのトマトソースグラタン▶で、3人以上を選択して加熱する。

材料 (2人分)

- マカロニ 40g
- むきえび (背わたを取る) 50g
- ブロッコリー (小房に分け半分に切る) 40g
- 玉ねぎ (薄切り) 中1/4個 (約50g)
- バター 大さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- ホールトマト (缶詰) 50g
- ホワイトソース (材料・作りかた →P.132)) カップ1 1/2
- 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) 40g

材料 (1人分)

- マカロニ 20g
- むきえび (背わたを取る) 25g
- ブロッコリー (小房に分け半分に切る) 20g
- 玉ねぎ (薄切り) 中1/8個 (約25g)
- バター 大さじ1/2
- 塩、こしょう 各少々
- ホールトマト (缶詰) 25g
- ホワイトソース (材料・作りかた →P.132)) カップ3/4
- 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) 20g

作りかた (1・2人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- ホールトマトは潰して半分はホワイトソースに混ぜておき、残り半分はAと混ぜる。
- 深めの耐熱容器に②を入れレンジ[500W]約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.56~58
- ③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④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。
- 黒皿に⑤を並べ、中段に入れグラタン・キッシュ▶グラタン▶えびのトマトソースグラタン▶で、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

注意

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

オート085 ほたてとキムチのグラタン

グラタン・キッシュ
グラタン オープン
ほたてとキムチのグラタン (下ごしらえ 加熱あり)
→P.48

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約23分
2人分 約20分/1人分 約20分



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) 中1/2個 (約100g)
- バター 25g
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース (材料・作りかた →P.132)) 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 (4人分)

- 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A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.56~58
- 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を黒皿に並べ、中段に入れグラタン・キッシュ▶グラタン▶ほたてとキムチのグラタン▶で、3人以上を選択して加熱する。

材料 (2人分)

- マカロニ 40g
- ほたて貝柱 (厚みを半分に切る) 2個 (約60g)
- キムチ (ひとくち大に切る) 40g
- 玉ねぎ (薄切り) 中1/4個 (約50g)
- バター 大さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース (材料・作りかた →P.132)) カップ1 1/2
- 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) 40g

材料 (1人分)

- マカロニ 20g
- ほたて貝柱 (厚みを半分に切る) 1個 (約30g)
- キムチ (ひとくち大に切る) 20g
- 玉ねぎ (薄切り) 中1/8個 (約25g)
- バター 大さじ1/2
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース (材料・作りかた →P.132)) カップ3/4
- 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) 20g

作りかた (1・2人分)

- 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Aを入れレンジ[500W]約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.56~58
- 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を黒皿に並べ、中段に入れグラタン・キッシュ▶グラタン▶ほたてとキムチのグラタン▶で、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート086 鶏肉のカレークリームグラタン

グラタン・キッシュ
グラタン オープン
鶏肉のカレー
クリームグラタン (下ごしらえ
加熱あり)
→P.48

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約23分
2人分 約20分/1人分 約20分



材料 (4人分)

- マカロニ 80g
- 鶏もも肉 (ひとくち大に切る) 200g
- 水菜 (長さ4cmに切る) 100g
- 赤パプリカ (1cm角に切る) ½個
- バター 25g
- カレー粉 小さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース (材料・作りかた →P.132) カップ3
- カレー粉 小さじ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) 80g

作りかた (4人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。ホワイトソースにカレー粉を混ぜておく。
- 深めの耐熱容器にA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.56~58
- 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を黒血に並べ、中段に入れグラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ 鶏肉のカレークリームグラタン で、3人以上を選択して加熱する。

材料 (2人分)

- マカロニ 40g
- 鶏もも肉 (ひとくち大に切る) 100g
- 水菜 (長さ4cmに切る) 50g
- 赤パプリカ (1cm角に切る) ¼個
- バター 大さじ1
- カレー粉 小さじ½
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース (材料・作りかた →P.132) カップ1½
- カレー粉 小さじ1
- 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) 40g

材料 (1人分)

- マカロニ 20g
- 鶏もも肉 (ひとくち大に切る) 50g
- 水菜 (長さ4cmに切る) 25g
- 赤パプリカ (1cm角に切る) ¼個
- バター 大さじ½
- カレー粉 小さじ¼
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース (材料・作りかた →P.132) カップ¾
- カレー粉 小さじ½
- 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) 20g

作りかた (1・2人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。ホワイトソースにカレー粉を混ぜておく。
- 深めの耐熱容器にAを入れレンジ500W|約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.56~58
- 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を黒血に並べ、中段に入れグラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ 鶏肉のカレークリームグラタン で、1人分 または 2人分 を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

- 1回に焼ける分量は1~4皿までです。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし|1段|210℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

オート087 煮干し粉入りニョッキのグラタン

(女子栄養大学開発レシピ →P.96)



グラタン・キッシュ (ドリア・ラザニア)

オート088 えびのドリア

グラタン・キッシュ
ドリア・ラザニア
えびのドリア
→P.48

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約20分



材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

- むきえび (背わたを取る) 150g
- 玉ねぎ (みじん切り) ¼個 (約70g)
- 生しいたけ (薄切り) 3枚
- バター 20g
- ホワイトソース (材料・作りかた →P.132) カップ1
- 冷やごはん 300g
- バター 10g
- 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

- 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜレンジ600W|約3分10秒で加熱し、ホワイトソースをあえる。→P.56~58
- 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。
- ②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう (分量外) をしてレンジ600W|約1分10秒で加熱する。
- バター (分量外) を塗った焼き皿に③を入れ、①のをせ、上にチーズを散らす。
- ④を黒血の中央にのせ中段に入れグラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア ▶ えびのドリア で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート089 豆乳クリームドリア

グラタン・キッシュ
ドリア・ラザニア
豆乳クリームドリア
→P.48

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約20分



材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

- 生さげの切り身 (1切れ約80gの物) 2切れ
- 白菜 200g
- しめじ (小房に分ける) 50g
- バター 20g
- 豆乳クリーム) カップ1
- 豆乳 カップ1
- 小麦粉 (薄力粉) 20g
- バター 30g
- 塩、こしょう 各少々
- 冷やごはん 300g
- バター 10g
- 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) 60g

作りかた

- 豆乳クリームは深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れレンジ600W|約1分10秒で加熱して泡立て器でよく混ぜる。→P.56~58
- 豆乳を少しずつ加えながらのぼし、レンジ600W|2~4分で途中かき混ぜながら加熱する。
- ②を加熱後、塩、こしょうをし、かき混ぜる。
- 生さげは骨を除いてひとくち大に切る。白菜は「葉・果菜の下ゆで」で加熱しひとくち大のざく切りする。→P.46,47
- 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜレンジ600W|約6分で加熱し、③のクリームをあえる。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れレンジ500W|約50秒で加熱し、溶かす。
- ⑥にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう (分量外) をしてレンジ600W|約1分10秒で加熱する。
- バター (分量外) を塗った焼き皿に⑦を入れ⑤のをせ、上にチーズを散らす。
- ⑧を黒血の中央にのせ中段に入れグラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア ▶ 豆乳クリームドリア で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.46,47

ドリアのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 黒血の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。
- 容器は金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。
- 焼く前に冷めてしまったら具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ500Wで人肌くらい (約40℃) にあたためてから焼きます。→P.56~58
- 具の状態によって焼き色が違うホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 冷凍ドリアはえびのドリアでは焼けませんアルミケースのまま黒血に並べ (市販の冷凍グラタンの並べかた →P.133)、中段に入れ「オープン」予熱なし|1段|210℃|34~46分で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 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。

グラタン・キッシュ (キッシュ)

オート090 ラザニア



使用付属品

グラタン・キッシュ
ドリア・ラザニア
ラザニア

オーブン

→P.48

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約23分

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(缶詰).....1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかた→P.132)
.....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).....120g

- 作りかた**
- ①大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水にとって冷まし、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、チーズを散らす。
 - ③②を黒血の中央にのせ、中段に入れ「グラタン・キッシュ」▶「ドリア・ラザニア」▶「ラザニア」で加熱する。

オート091 ベーコンと玉ねぎのキッシュ



使用付属品

グラタン・キッシュ
キッシュ
ベーコンと玉ねぎのキッシュ

オーブン

→P.48

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約26分

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

ベーコン.....80g
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(細かくきざんだ物または
粉チーズ).....60g

- 作りかた**
- ①フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
 - ②ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
 - ③②に①とチーズ3/4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、黒血の中央にのせ、中段に入れ「グラタン・キッシュ」▶「キッシュ」▶「ベーコンと玉ねぎのキッシュ」で加熱する。

- キッシュのコツ**
- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
 - 容器は金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。
 - 黒血の傷が気になるときはオーブンシートを敷きます。
 - 具の状態によって焼き色が違うチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
 - 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは「オーブン」予熱なし1段210℃で様子を見ながら、さらに焼きます。→P.61
 - 加熱室は冷ましてから「オーブン」▶「グリル」▶「脱臭」使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

オート092 ほうれん草のキッシュ

使用付属品

グラタン・キッシュ
キッシュ
ほうれん草のキッシュ

オーブン

(下ごしらえ
加熱あり)

→P.48

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約26分

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、「葉・果菜の下ゆで」で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さ切る。→P.46, 47
 - ②フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
 - ③ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
 - ④③に②とチーズ3/4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、黒血の中央にのせ、中段に入れ「グラタン・キッシュ」▶「キッシュ」▶「ほうれん草のキッシュ」で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた(→P.46, 47)



オート093 にんじんのキッシュ

加熱時間の目安 約26分

- 材料**
- ほうれん草のキッシュの材料を参照し、ほうれん草をにんじん(小1本・せん切り)にかえる。
- 作りかた**
- ほうれん草のキッシュの作りかたを参照し、「グラタン・キッシュ」▶「キッシュ」▶「にんじんのキッシュ」で加熱する。

オート094 トマトのキッシュ

加熱時間の目安 約26分

- 材料**
- ほうれん草のキッシュの材料を参照し、ほうれん草をトマト(大1個・約200g)にかえる。
- 作りかた**
- トマトの皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切りバジル(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「グラタン・キッシュ」▶「キッシュ」▶「トマトのキッシュ」で加熱する。

簡単いため物

オート 095 焼きそば

簡単いため物
焼きそば レンジ
→P.48

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12分
2人分 約7分/1人分 約6分



材料 (4人分)
焼きそば用めん(ソースつき、1袋約150gの物) 4袋
野菜ミックス 約500g
豚薄切り肉(ひとくち大に切る) 100g
塩、こしょう 各少々

作りかた
①深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めんを順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
②①をテーブルプレートの中央に置き「簡単いため物」▶「焼きそば」で、**3人分以上**を選択して加熱し、かき混ぜる。

材料 (2人分)
焼きそば用めん(ソースつき、1袋150gの物) 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

材料 (1人分)
焼きそば用めん(ソースつき、1袋150gの物) 1袋
野菜ミックス 約125g
豚薄切り肉(ひとくち大に切る) 25g
塩、こしょう 各少々

作りかた (1・2人分)
①深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めんを順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
②テーブルプレートの中央に置き「簡単いため物」▶「焼きそば」で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

オート 096 焼きうどん

簡単いため物
焼きうどん レンジ
→P.48

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14分
2人分 約8分/1人分 約7分



材料 (4人分)
うどん(ゆでた物) 4玉
野菜ミックス 約500g
しょうゆ 大さじ2
塩、こしょう 各少々
豚薄切り肉(ひとくち大に切る) 100g
塩、こしょう 各少々
かつおぶし 適量

作りかた
①深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めんを順に入れ、しょうゆをかけ、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
②①をテーブルプレートの中央に置き「簡単いため物」▶「焼きうどん」で、**3人分以上**を選択して加熱し、かき混ぜラップをし、3~5分ほど蒸らし、かつおぶしを散らす。

材料 (2人分)
うどん(ゆでた物) 2玉
野菜ミックス 約250g
しょうゆ 大さじ1
塩、こしょう 各少々
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

材料 (1人分)
うどん(ゆでた物) 1玉
野菜ミックス 約125g
しょうゆ 大さじ½
塩、こしょう 各少々
豚薄切り肉(ひとくち大に切る) 25g
塩、こしょう 各少々
かつおぶし 適量

作りかた (1・2人分)
①深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めんを順に入れ、しょうゆをかけ、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
②①をテーブルプレートの中央に置き「簡単いため物」▶「焼きうどん」で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜてかつおぶしを散らす。

オート 097 明太子の塩こうじ焼きそば

簡単いため物
明太子の塩こうじ焼きそば
→P.48

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
2人分 約6分/1人分 約5分



材料 (2人分)
焼きそば用めん 2袋(約300g)
アスパラガス(乱切り) 1本(約30g)
スナップエンドウ(半分に切る) 40g
辛子明太子 50g
A 塩こうじ 大さじ3
水 大さじ1
無塩バター 30g

材料 (1人分)
焼きそば用めん 1袋(約150g)
アスパラガス(乱切り) ½本(約15g)
スナップエンドウ(半分に切る) 20g
辛子明太子 25g
A 塩こうじ 大さじ1½
水 大さじ½
無塩バター 15g

作りかた (1・2人分)
①無塩バターを、レンジ200W|約2分(2人分)、約1分30秒(1人分)で加熱して溶かす。→P.56~58
②合わせたAと①をポリ袋(市販)に入れ、めんと辛子明太子、アスパラガス、スナップエンドウを入れて、かるく混ぜ合わせる。
③深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
④③をテーブルプレートの中央に置き「簡単いため物」▶「明太子の塩こうじ焼きそば」で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

明太子の塩こうじ焼きそばのコツ
●1回に作れる分量は1~2人分です。
●容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
●ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。

オート 098 チンジャオロウスー(牛肉とピーマンの細切りいため)



簡単いため物
チンジャオロウスー レンジ
→P.48

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約11分
2人分 約5分/1人分 約5分

材料 (4人分)
牛もも肉(細切り) 300g
塩、こしょう 各少々
片栗粉 小さじ2
A ピーマン(種を取り、タテに細切り) 8個
たけのこ水煮(細切り) 100g
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ2
B オイスターソース 大さじ2
酒 大さじ2
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ2
片栗粉 小さじ2

作りかた
①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。
②ポリ袋(市販)に①とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
③深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
④③をテーブルプレートの中央に置き「簡単いため物」▶「チンジャオロウスー」で、**3人分以上**を選択して加熱し、かき混ぜる。

チンジャオロウスーのコツ
●1回に作れる分量は1~4人分です。
●容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
●ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
●追加加熱消灯後、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.56~58

材料 (2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
A ピーマン(種を取り、タテに細切り) 4個
たけのこ水煮(細切り) 50g
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
B オイスターソース 大さじ1
酒 大さじ1
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1
片栗粉 小さじ1

材料 (1人分)
牛もも肉(細切り) 75g
塩、こしょう 各少々
片栗粉 小さじ½
A ピーマン(種を取り、タテに細切り) 2個
たけのこ水煮(細切り) 25g
しょうゆ 小さじ½
砂糖 小さじ½
B オイスターソース 大さじ½
酒 大さじ½
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ½
片栗粉 小さじ½

作りかた (1・2人分)
①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。
②ポリ袋(市販)に①とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
③深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、ラップをする。
④テーブルプレートの中央に置き「簡単いため物」▶「チンジャオロウスー」で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

オート
099 **ホイコウロウ** (豚肉とキャベツの辛みそいため)

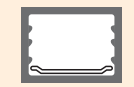


簡単
いため物

簡単いため物
ホイコウロウ レンジ
→P.48

加熱時間の目安 約11分
2人分 約5分/1人分 約5分

使用付属品



テーブルプレート



給水タンク
空

材料 (4人分)

- 豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る) 200g
塩、こしょう 各少々
片栗粉 小さじ2
- ① キャベツ(ひとくち大に切る) 200g
② にんじん(薄切り) 100g
③ ピーマン(種を取り、乱切り) 4個
④ 長ねぎ(5mm幅のナメ切り) 100g
⑤ みそ 大さじ2
⑥ 酒 大さじ4
⑦ 砂糖 小さじ2
⑧ 豆板醤 小さじ1
⑨ 片栗粉 小さじ1

作りかた (4人分)

- 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①と④、合わせた⑧を入れ混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物**▶**ホイコウロウ**で、**3人以上**を選択して加熱し、かき混ぜる。

材料 (2人分)

- 豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る) 100g
塩、こしょう 各少々
片栗粉 小さじ1
- ① キャベツ(ひとくち大に切る) 100g
② にんじん(薄切り) 50g
③ ピーマン(種を取り、乱切り) 2個
④ 長ねぎ(5mm幅のナメ切り) 50g
⑤ みそ 大さじ1
⑥ 酒 大さじ2
⑦ 砂糖 小さじ1
⑧ 豆板醤 小さじ1/2
⑨ 片栗粉 小さじ1/2

材料 (1人分)

- 豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る) 50g
塩、こしょう 各少々
片栗粉 小さじ1
- ① キャベツ(ひとくち大に切る) 50g
② にんじん(薄切り) 25g
③ ピーマン(種を取り、乱切り) 1個
④ 長ねぎ(5mm幅のナメ切り) 25g
⑤ みそ 大さじ1/2
⑥ 酒 大さじ1
⑦ 砂糖 小さじ1/2
⑧ 豆板醤 小さじ1/4
⑨ 片栗粉 小さじ1/4

作りかた (1・2人分)

- 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①と④、合わせた⑧を入れ混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、ラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物**▶**ホイコウロウ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとうよいでしょう。

ホイコウロウのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート
100 **ゴーヤーチャンプルー**



簡単
いため物

簡単いため物
ゴーヤーチャンプルー
→P.48 (下ごしらえ 加熱あり)

加熱時間の目安 約6分
2人分 約4分/1人分 約4分

使用付属品



テーブルプレート



給水タンク
空

材料 (3人分)

- ゴーヤー 1本(約200g)
卵 1個
木綿豆腐 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) 50g
- ① しょうゆ 小さじ1
② 塩 小さじ1/2
③ 酒 大さじ1
④ 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) 各小さじ1
⑤ 片栗粉 小さじ1/2

作りかた (3人分)

- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。
- 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、**レンジ500W**約1分]で加熱し、いり卵にしておく。→P.56~58
- 豆腐は水切りをする。
- 深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせた④を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物**▶**ゴーヤーチャンプルー**で、**3人以上**を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱後、②を加えてかき混ぜる。

材料 (2人分)

- ゴーヤー 2/3本(約140g)
卵 2/3個
木綿豆腐 100g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) 35g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) 35g
- ① しょうゆ 小さじ2/3
② 塩 少々
③ 酒 小さじ2
④ 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) 各小さじ2/3
⑤ 片栗粉 小さじ1/3

材料 (1人分)

- ゴーヤー 1/3本(約70g)
卵 1/3個
木綿豆腐 50g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) 15g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) 15g
- ① しょうゆ 小さじ1/3
② 塩 少々
③ 酒 小さじ1
④ 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) 各小さじ1/3
⑤ 片栗粉 少々

作りかた (1・2人分)

- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。
- 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、**レンジ500W**約1分]で加熱し、いり卵にしておく。→P.56~58
- 豆腐は水切りをする。
- 深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせた④を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物**▶**ゴーヤーチャンプルー**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱後、②を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

ゴーヤーチャンプルーのコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート
101 **プルコギ**

(女子栄養大学開発レシピ →P.102)



オート102 牛肉となすの納豆いため

簡単
いため物

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

簡単いため物
牛肉となすの納豆
いため
→P.48

加熱時間の目安
2人分 約7分/1人分 約6分



材料 (2人分)

- ① 牛薄切り肉 (ひとくち大に切る)…… 150g
なす…… 2本 (約200g)
長ねぎ (ナメ薄切り)…… ½本 (約40g)
納豆…… 1パック
キムチ…… 40g
- ② しょうゆ…… 大さじ1½
豆板醤…… 小さじ1
酒…… 大さじ1

材料 (1人分)

- ① 牛薄切り肉 (ひとくち大に切る)…… 75g
なす…… 1本 (約100g)
長ねぎ (ナメ薄切り)…… ¼本 (約20g)
納豆…… ½パック
キムチ…… 20g
- ② しょうゆ…… 小さじ2
豆板醤…… 小さじ½
酒…… 大さじ½

作りかた (1・2人分)

- ① なすはへたを切り取ってタテに6等分し、水にさらしておく。
- ② 合わせた①をポリ袋 (市販) に入れ、②を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④ テーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物** ▶ **牛肉となすの納豆いため** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱し、かき混ぜる。

牛肉となすの納豆いためのコツ

- **1回に作れる分量は** 1～2人分です。
- **容器は** 少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- **ラップは** 耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- **追加加熱消灯後、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.56~58)

オート104 鶏肉とキャベツの塩こうじいため

簡単
いため物

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

簡単いため物
鶏肉とキャベツの
塩こうじいため
→P.48

加熱時間の目安
2人分 約6分/1人分 約5分



材料 (2人分)

- 鶏むね肉 (ひとくち大に切る)…… 200g
キャベツ (4~5cm四方に切る)…… 200g
プチトマト…… 6個 (約68g)
塩こうじ…… 大さじ2
- ① 鶏がらスープ素 (顆粒)…… 小さじ½
酒…… 大さじ½
砂糖…… 小さじ½

材料 (1人分)

- 鶏むね肉 (ひとくち大に切る)…… 100g
キャベツ (4~5cm四方に切る)…… 100g
プチトマト…… 3個 (約34g)
塩こうじ…… 大さじ1
- ① 鶏がらスープ素 (顆粒)…… 少々
酒…… 小さじ1½
砂糖…… 小さじ¼

作りかた (1・2人分)

- ① 鶏むね肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ、1時間以上おく。
- ② ポリ袋 (市販) に①と合わせた②を入れて、残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
- ③ 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④ テーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物** ▶ **鶏肉とキャベツの塩こうじいため** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱し、かき混ぜる。

鶏肉とキャベツの塩こうじいためのコツ

- **1回に作れる分量は** 1～2人分です。
- **容器は** 少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- **ラップは** 耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- **追加加熱消灯後、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.56~58)

オート103 牛肉とピーマンの塩こうじいため

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

簡単いため物
牛肉とピーマンの
塩こうじいため
→P.48

加熱時間の目安
2人分 約5分/1人分 約4分



材料 (2人分)

- 牛もも肉 (細切り)…… 150g
ピーマン (種を取り、タテに細切り)…… 4個 (約120g)
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)…… 45g
塩こうじ…… 大さじ2
- ① 紹興酒…… 小さじ2
酒…… 大さじ1
砂糖…… 小さじ1½

材料 (1人分)

- 牛もも肉 (細切り)…… 75g
ピーマン (種を取り、タテに細切り)…… 2個 (約60g)
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)…… 25g
塩こうじ…… 大さじ1
- ① 紹興酒…… 小さじ1
酒…… 大さじ½
砂糖…… 小さじ¾

作りかた (1・2人分)

- ① 牛もも肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
- ② ポリ袋 (市販) に①と②、合わせた③を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④ テーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物** ▶ **牛肉とピーマンの塩こうじいため** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱し、かき混ぜる。

牛肉とピーマンの塩こうじいためのコツ

- **1回に作れる分量は** 1～2人分です。
- **容器は** 少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- **ラップは** 耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- **追加加熱消灯後、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.56~58)

オート105 豚肉とピーマンのみそそばろ

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

簡単いため物
豚肉とピーマンの
みそそばろ
→P.48

加熱時間の目安
2人分 約5分/1人分 約4分



材料 (2人分)

- 豚ひき肉…… 100g
ピーマン (種を取り、5mm幅に切る)…… 3個 (約90g)
酒…… 大さじ1
みそ…… 大さじ1
砂糖…… 小さじ1
みりん…… 大さじ½
ほんだし…… ひとつまみ
ごま…… 適量

材料 (1人分)

- 豚ひき肉…… 50g
ピーマン (種を取り、5mm幅に切る)…… 2個 (約60g)
酒…… 大さじ½
みそ…… 大さじ½
砂糖…… 小さじ½
みりん…… 大さじ¼
ほんだし…… ひとつまみ
ごま…… 適量

作りかた (1・2人分)

- ① ポリ袋 (市販) に豚肉、ピーマンと合わせた②を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ② 深めの皿にポリ袋から取り出した①を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、かるくラップをする。
- ③ テーブルプレート中央に置き、**簡単いため物** ▶ **豚肉とピーマンのみそそばろ** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱し、かき混ぜる。
- ④ 加熱終了後、ごまをかけて、皿に盛る。

豚肉とピーマンのみそそばろのコツ

- **1回に作れる分量は** 1～2人分です。
- **容器は** 少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- **ラップは** 耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- **追加加熱消灯後、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.56~58)

オート106 えびの塩こうじいため

簡単いため物
えびの塩こうじ
いため
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約9分/1人分 約6分



材料 (2人分)

- 大正えび(またはブラックタイガー) 6尾(約85g)
- エリンギ 2本(約125g)
- にんにく(みじん切り) 1片(約10g)
- 塩こうじ 大さじ1
- お好みでオリーブ油 大さじ3/4
- レモン汁 少々
- イタリアンパセリ 適量

材料 (1人分)

- 大正えび(またはブラックタイガー) 3尾(約45g)
- エリンギ 1本(約65g)
- にんにく(みじん切り) 1/2片(約5g)
- 塩こうじ 大さじ1/2
- お好みでオリーブ油 大さじ2
- レモン汁 少々
- イタリアンパセリ 適量

作りかた (1・2人分)

- 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、エリンギは石づきを切ってほぐす。
- ポリ袋(市販)に合わせたAと①を入れ、混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物** ▶ **えびの塩こうじいため** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、レモン汁をふる。皿に盛り、イタリアンパセリを添える。

えびの塩こうじいためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート107 里いもとベーコンの塩こうじいため

簡単いため物
里いもとベーコンの
塩こうじいため
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約5分/1人分 約5分



材料 (2人分)

- 里いも(5mm幅、6cm長さに切る) 3個(約260g)
- ベーコン(2cm幅に切る) 4枚(約80g)
- 赤とうがらし(へたと種を取り、輪切り) 1本
- 塩こうじ 大さじ1/2
- お好みでオリーブ油 小さじ1
- 黒こしょう 適量

材料 (1人分)

- 里いも(5mm幅、6cm長さに切る) 2個(約175g)
- ベーコン(2cm幅に切る) 2枚(約40g)
- 赤とうがらし(へたと種を取り、輪切り) 1/2本
- 塩こうじ 大さじ3/4
- お好みでオリーブ油 小さじ1/2
- 黒こしょう 適量

作りかた (1・2人分)

- ポリ袋(市販)に里いも、ベーコン、赤とうがらしと合わせたAを入れ、混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した①を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物** ▶ **里いもとベーコンの塩こうじいため** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

里いもとベーコンの塩こうじいためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート108 砂肝とナッツの塩こうじいため

簡単いため物
砂肝とナッツの
塩こうじいため
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約6分/1人分 約5分



材料 (2人分)

- 鶏砂肝(かたい部分を除き、せん切り) 200g
- カシューナッツ 20g
- しめじ 1/2株(約75g)
- 塩こうじ 大さじ2
- 片栗粉 大さじ1
- しょうが(せん切り) 1片(約15g)
- 酒 大さじ1
- かいわれ大根 適量

材料 (1人分)

- 鶏砂肝(かたい部分を除き、せん切り) 100g
- カシューナッツ 10g
- しめじ 1/4株(約40g)
- 塩こうじ 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1/2
- しょうが(せん切り) 1/2片(約10g)
- 酒 大さじ1/2
- かいわれ大根 適量

作りかた (1・2人分)

- 砂肝は塩こうじ、片栗粉とともにポリ袋(市販)に入れて、もみこむ。
- ①に合わせたAと残りの材料もすべて入れ、加え混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物** ▶ **砂肝とナッツの塩こうじいため** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、かいわれ大根をかけて、皿に盛る。

砂肝とナッツの塩こうじいためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート109 えびチリ

簡単いため物
えびチリ
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安
約11分
2人分 約5分/1人分 約4分



材料 (4人分)

- 大正えび(殻つき) 約500g
- 長ねぎ(みじん切り) 大さじ4
- しょうが(みじん切り) 小さじ1
- トマトケチャップ 大さじ6
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 豆板醤 小さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 塩、こしょう 各少々
- お好みでごま油 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1
- 水 大さじ1
- 青菜(いためた物) 適量

作りかた (4人分)

- 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。
- ①に片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしてから合わせたAを入れてさっと混ぜ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物** ▶ **えびチリ** で、**3人以上**を選択して加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、青葉と一緒に盛り合わせる。

材料 (2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1/2
- トマトケチャップ 大さじ3
- 酒 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- 豆板醤 小さじ1
- しょうゆ 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
- 片栗粉 小さじ1 1/2
- 水 小さじ1 1/2
- 青菜(いためた物) 適量

材料 (1人分)

- 大正えび(殻つき) 約125g
- 長ねぎ(みじん切り) 大さじ1
- しょうが(みじん切り) 少々
- トマトケチャップ 大さじ1 1/2
- 酒 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 豆板醤 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩、こしょう 各少々
- お好みでごま油 大さじ1/4
- 片栗粉 小さじ1
- 水 小さじ1
- 青菜(いためた物) 適量

作りかた (1・2人分)

- 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。
- ①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Aを入れてさっと混ぜ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き、**簡単いため物** ▶ **えびチリ** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたBを加えてよくかき混ぜ、青葉と一緒に盛り合わせる。

えびチリのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート110 にらレバいため

簡単いため物
にらレバいため
→P.48

使用付属品



レンジ

給水タンク
空



加熱時間の目安 約12分
2人分 約7分/1人分 約6分

材料 (3人分)

- 豚レバー(ひとくち大に切る).....200g
- 酒.....大さじ1
- ①しょうが汁.....大さじ1
- ②片栗粉.....大さじ1
- にら(5cm長さに切る).....100g
- 玉ねぎ(薄切り).....50g
- 黄パプリカ(薄切り).....50g
- もやし.....100g
- しょうが(みじん切り).....大さじ1
- にんにく(みじん切り).....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- ③オイスターソース.....大さじ1
- ④酒.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- お好みでごま油.....小さじ1

作りかた (3人分)

- ①豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ15分以上おく。
- ②汁けをかるく切った①と合わせた③をポリ袋(市販)に入れる。にら以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
- ③にらの1/2量を、深めの皿に広げ、その上にポリ袋から取り出した②をのせる。さらに残りのにらを広げてのせ、かるくラップをする。
- ④テーブルプレートの中央に置き **簡単いため物** ▶ **にらレバいため** で、**3人以上** を選択して加熱し、かき混ぜる。

にらレバいためのコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿をします。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート111 にら肉いため

簡単いため物
にら肉いため
→P.48

使用付属品



レンジ

給水タンク
空

加熱時間の目安 約12分
2人分 約7分/1人分 約6分



材料 (3人分)

- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る).....200g
- 酒.....大さじ1
- ①塩、こしょう.....各少々
- ②片栗粉.....大さじ1
- にら(5cm長さに切る).....100g
- もやし.....100g
- 玉ねぎ(薄切り).....50g
- にんじん(せん切り).....50g
- しょうが(せん切り).....少々
- 豆板醤.....小さじ1/2
- みりん.....小さじ2
- 酒.....小さじ2
- ③しょうゆ.....大さじ1
- ④オイスターソース.....大さじ1
- 鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1
- お好みでごま油.....小さじ1

作りかた (3人分)

- ①肉に①をもみこんで下味をつけておく。
- ②①と合わせた④をポリ袋(市販)に入れ、にら以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
- ③にらの1/2量を、深めの皿に広げ、その上に②をのせる。残りのにらを上に広げてのせ、かるくラップをする。
- ④テーブルプレートの中央に置き **簡単いため物** ▶ **にら肉いため** で、**3人以上** を選択して加熱し、かき混ぜる。

材料 (2人分)

- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る).....140g
- 酒.....小さじ2
- ①塩、こしょう.....各少々
- ②片栗粉.....小さじ2
- にら(5cm長さに切る).....65g
- もやし.....65g
- 玉ねぎ(薄切り).....35g
- にんじん(せん切り).....35g
- しょうが(せん切り).....少々
- 豆板醤.....少々
- みりん.....小さじ3/4
- 酒.....小さじ3/4
- ③しょうゆ.....小さじ2
- ④オイスターソース.....小さじ2
- 鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ3/4
- お好みでごま油.....小さじ3/4

材料 (1人分)

- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る).....70g
- 酒.....小さじ1
- ①塩、こしょう.....各少々
- ②片栗粉.....小さじ1
- にら(5cm長さに切る).....35g
- もやし.....35g
- 玉ねぎ(薄切り).....15g
- にんじん(せん切り).....15g
- しょうが(せん切り).....少々
- 豆板醤.....少々
- みりん.....小さじ1/3
- 酒.....小さじ1/3
- ③しょうゆ.....小さじ1
- ④オイスターソース.....小さじ1
- 鶏がらスープの素(顆粒).....少々
- お好みでごま油.....少々

作りかた (1・2人分)

- ①肉に①をもみこんで下味をつけておく。
- ②①と合わせた④をポリ袋(市販)に入れ、にら以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
- ③にらの1/2量を、深めの皿に広げ、その上に②をのせる。残りのにらを上に広げてのせ、かるくラップをする。
- ④テーブルプレートの中央に置き **簡単いため物** ▶ **にら肉いため** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱し、かき混ぜる。

にら肉いためのコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿をします。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート112 豚キムチいため

簡単いため物
豚キムチいため
→P.48

使用付属品



レンジ

給水タンク
空

加熱時間の目安 約12分
2人分 約7分/1人分 約6分



材料 (3人分)

- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る).....150g
- しょうが汁.....小さじ1
- 酒.....少々
- 白菜キムチ(ひとくち大に切る).....150g
- 小ねぎ(3cmに切る).....50g
- キャベツ(ひとくち大に切る).....100g
- しょうゆ.....大さじ1/2
- みりん.....大さじ1/2
- お好みでごま油.....小さじ1

作りかた (3人分)

- ①豚バラ肉に①をもみ込んでおく。キムチは汁けをかるく切っておく。
- ②①と野菜、合わせた④をかるく混ぜ合わせておき、深めの皿に広げてのせ、かるくラップをする。
- ③テーブルプレートの中央に置き **簡単いため物** ▶ **豚キムチいため** で、**3人以上** を選択して加熱し、かき混ぜる。

材料 (2人分)

- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る).....100g
- しょうが汁.....小さじ3/4
- 酒.....少々
- 白菜キムチ(ひとくち大に切る).....100g
- 小ねぎ(3cmに切る).....35g
- キャベツ(ひとくち大に切る).....65g
- しょうゆ.....小さじ1
- みりん.....小さじ1
- お好みでごま油.....小さじ1/2

材料 (1人分)

- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る).....50g
- しょうが汁.....少々
- 酒.....少々
- 白菜キムチ(ひとくち大に切る).....50g
- 小ねぎ(3cmに切る).....15g
- キャベツ(ひとくち大に切る).....35g
- しょうゆ.....小さじ1/2
- みりん.....小さじ1/2
- お好みでごま油.....少々

作りかた (1・2人分)

- ①豚バラ肉に①をもみ込んでおく。キムチは汁けをかるく切っておく。
- ②①と野菜、合わせた④をかるく混ぜ合わせておき、深めの皿に広げてのせ、かるくラップをする。
- ③テーブルプレートの中央に置き **簡単いため物** ▶ **豚キムチいため** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱し、かき混ぜる。

豚キムチいためのコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿をします。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート113 トマトのキムチいため



簡単いため物

簡単いため物
トマトのキムチ
いため
→P.48

レンジ
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約5分/1人分 約4分

材料 (2人分)

- トマト (乱切り) …… 1個 (約150g)
- 白菜キムチ (ひとくち大に切る) …… 100g
- 塩こうじ …… 小さじ1

材料 (1人分)

- トマト (乱切り) …… ½個 (約75g)
- 白菜キムチ (ひとくち大に切る) …… 50g
- 塩こうじ …… 小さじ½

作りかた (1・2人分)

- ①材料をすべて混ぜ合わせる。
- ②深めの皿に①を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③テーブルプレートの中央に置き簡単いため物▶トマトのキムチいためで、1人分または2人分を選択して加熱し、かき混ぜる。

トマトのキムチいためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート114 なすのみそいため



簡単いため物

簡単いため物
なすのみそいため
→P.48

レンジ
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約6分/1人分 約5分

材料 (2人分)

- なす …… 3本 (約300g)
- ピーマン …… 1個 (約40g)
- みそ …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1

材料 (1人分)

- なす …… 2本 (約150g)
- ピーマン …… ½個 (約20g)
- みそ …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ½
- 酒 …… 大さじ½

作りかた (1・2人分)

- ①なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- ②ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
- ③ポリ袋 (市販) に合わせたAを入れ、①と②を加えて混ぜ合わせる。
- ④深めの皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、かるくラップをする。
- ⑤テーブルプレートの中央に置き簡単いため物▶なすのみそいためで、1人分または2人分を選択して加熱し、かき混ぜる。

なすのみそいためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート115 ほうれん草の塩こうじソテー



簡単いため物
ほうれん草の
塩こうじソテー
→P.48

レンジ
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約4分/1人分 約4分

材料 (2人分)

- ほうれん草 (3cm幅に切る) …… 200g
- ベーコン (5mm幅に切る) …… 2枚 (約40g)
- 塩こうじ …… 大さじ1
- お好みでオリーブ油 …… 小さじ1

材料 (1人分)

- ほうれん草 (3cm幅に切る) …… 100g
- ベーコン (5mm幅に切る) …… 1枚 (約20g)
- 塩こうじ …… 大さじ½
- お好みでオリーブ油 …… 小さじ½

作りかた (1・2人分)

- ①ポリ袋 (市販) にほうれん草、ベーコンと合わせたAを入れて、加え混ぜ合わせる。
- ②深めの皿にポリ袋から取り出した①を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③テーブルプレートの中央に置き、簡単いため物▶ほうれん草の塩こうじソテーで、1人分または2人分を選択して加熱し、かき混ぜる。

ほうれん草の塩こうじソテーのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

蒸し物

オート116 茶わん蒸し

蒸し物 スチームレンジ オープン
茶わん蒸し オープン
→P.48 (下ごしらえ加熱あり)

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約30分
2人分 約18分/1人分 約12分



材料 (4人分)

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

作りかた (4人分)

- 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、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200Wで2~3分で加熱する。→P.56~58
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて蒸し物▶茶わん蒸しで、3人以上を選択して加熱し、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。

材料 (2人分)

- 卵 1個(約50g)
- だし汁 180~200mL
- しょうゆ、塩 各小さじ1/4
- みりん 小さじ1/2
- 鶏肉(そぎ切り) 約20g
- 酒 少々
- えび(殻つき) 小2尾(約20g)
- かまぼこ(薄切り) 4枚
- 干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) 1枚(4切れ)
- ゆでぎんなん 4個
- 三つ葉 適量

材料 (1人分)

- 卵 1/2個(約25g)
- だし汁 90~100mL
- しょうゆ、塩 各少々
- みりん 小さじ1/4
- 鶏肉(そぎ切り) 約10g
- 酒 少々
- えび(殻つき) 小1尾(約10g)
- かまぼこ(薄切り) 2枚
- 干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) 1/2枚(2切れ)
- ゆでぎんなん 2個
- 三つ葉 適量

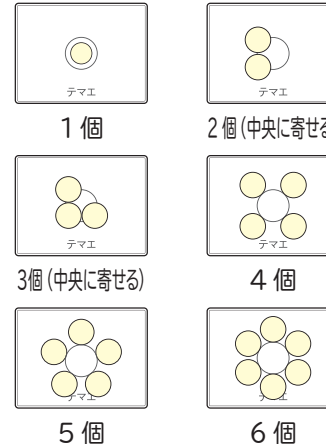
作りかた (1・2人分)

- 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、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200Wで1~2分で加熱する。→P.56~58
- 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2人分は2等分し、1人分は全量を注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて蒸し物▶茶わん蒸しで、1人分または2人分を選択して加熱し、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.56~58

茶わん蒸しのコツ

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



- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちの厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート117 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し

(女子栄養大学開発レシピ →P.98)



オート118 豚肉とキャベツのアルガス風

(女子栄養大学開発レシピ →P.99)



オート119 豚肉としょうがの蒸し物



蒸し物 レンジ
豚肉としょうがの蒸し物
→P.48

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
2人分 約7分/1人分 約5分

作りかた (1・2人分)

- 豚肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
- 合わせた④をポリ袋(市販)に入れ、①と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ポリ袋から豚肉を取り出して、広げて小麦粉を薄くまぶす。
- 深めの皿に、③と残りの材料をポリ袋から取り出し広げてのせ、かるくラップをし、テーブルプレートに置き、蒸し物▶豚肉としょうがの蒸し物で、1人分または2人分を選択して加熱する。

材料 (2人分)

- 豚肩ロース薄切り肉 150g
- 玉ねぎ(5mm幅に切る) 1/2個(約130g)
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ1
- 塩こうじ 大さじ2
- しょうが(すりおろす) 1かけ(約15g)
- みりん 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- お好みでオリーブ油 小さじ1
- こしょう 少々
- <つけ合せ>
キャベツ(せん切り) 適量
- トマト(くし型切り) 適量

材料 (1人分)

- 豚肩ロース薄切り肉 75g
- 玉ねぎ(5mm幅に切る) 1/4個(約65g)
- 小麦粉(薄力粉) 大さじ1/2
- 塩こうじ 大さじ1
- しょうが(すりおろす) 1/2かけ(約8g)
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/4
- お好みでオリーブ油 小さじ1/2
- こしょう 少々
- <つけ合せ>
キャベツ(せん切り) 適量
- トマト(くし型切り) 適量

豚肉としょうがの蒸し物のコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート120 豚肉と野菜の蒸し物

蒸し物 スチーム
豚肉と野菜の蒸し物 オープン
→P.48 過熱水蒸気

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート

給水タンク
満水

加熱時間の目安 約30分
2人分 約26分/1人分 約26分



材料 (3人分)

- 豚バラ薄切り肉…………… 300g
- 塩、こしょう…………… 各少々
- しょうが汁…………… 小さじ1
- 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) …… 50g
- 生しいたけ (石づきを取って半分に切る) …… 4枚
- しょうゆ…………… 大さじ1
- ② 黒酢…………… 大さじ1/2
- 白すりごま…………… 少々

作りかた (3人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして①をもみ込む。
- ③黒皿にオープンシートを敷き、②を広げてのせ平らにする。
- ④③の上に野菜を広げてのせ、**下段**にセットし、**蒸し物**▶**豚肉と野菜の蒸し物**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- ⑤皿に盛り、合わせた④を添える。

豚肉と野菜の蒸し物のコツ

- 1回に蒸せる分量は1~3人分です。
- 追加加熱消灯後、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.56~58)

材料 (2人分)

- 豚バラ薄切り肉…………… 200g
- 塩、こしょう…………… 各少々
- しょうが汁…………… 小さじ1/2
- ① 酒…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ3/4
- 白菜 (幅5~6cmのざく切りにする) …… 200g
- にんじん (ピーラーで薄切りにする) …… 30g
- 生しいたけ (石づきを取って半分に切る) …… 2枚
- しょうゆ…………… 小さじ2
- ② 黒酢…………… 小さじ3/4
- 白すりごま…………… 少々

材料 (1人分)

- 豚バラ薄切り肉…………… 100g
- 塩、こしょう…………… 各少々
- しょうが汁…………… 小さじ1/2
- ① 酒…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/3
- 白菜 (幅5~6cmのざく切りにする) …… 100g
- にんじん (ピーラーで薄切りにする) …… 15g
- 生しいたけ (石づきを取って半分に切る) …… 1枚
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ② 黒酢…………… 小さじ1/3
- 白すりごま…………… 少々

作りかた (1・2人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして①をもみ込む。
- ③黒皿にオープンシートを敷き、②を広げてのせ平らにする。
- ④③の上に野菜を広げてのせ、**下段**にセットし、**蒸し物**▶**豚肉と野菜の蒸し物**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- ⑤皿に盛り、合わせた④を添える。

オート121 豚肉のえのき巻き蒸し

蒸し物 レンジ
豚肉のえのき巻き蒸し
→P.48

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
2人分 約7分/1人分 約4分



蒸し物 レンジ
豚肉のえのき巻き蒸し
→P.48

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
2人分 約7分/1人分 約4分

材料 (2人分/4個)

- 豚ロース薄切り肉 (1枚約30gの物) …… 4枚
- 青じそ…………… 4枚
- えのきだけ…………… 100g
- 塩こうじ…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 酢…………… 小さじ1

材料 (1人分/2個)

- 豚ロース薄切り肉 (1枚約30gの物) …… 2枚
- 青じそ…………… 2枚
- えのきだけ…………… 50g
- 塩こうじ…………… 大さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 酢…………… 小さじ1/2

作りかた (1・2人分)

- ①ポリ袋 (市販) に豚肉と合わせた①を入れて、よくもみ込み、1時間以上おく。
- ②ポリ袋から取り出した豚肉を広げて置き、青じそ1枚と4等分したえのきだけを置き、巻く。
- ③深めの皿に②の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べ、かるくラップをし、テーブルプレートに置き、**蒸し物**▶**豚肉のえのき巻き蒸し**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

豚肉のえのき巻き蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2人分です。
- 追加加熱消灯後、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.56~58)

オート122 鶏ささみの梅しそ巻き蒸し

蒸し物 レンジ
鶏ささみの梅しそ巻き蒸し
→P.48

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
2人分 約7分/1人分 約4分



材料 (2人分/4本)

- 鶏ささみ (筋を取る) …… 4本 (約180g)
- 長いも (1cm幅、6cm長さに切る) …… 40g
- 青じそ (半分に切る) …… 4枚
- 塩こうじ…………… 大さじ1
- 梅干し (種を取る) …… 1個
- こしょう…………… 適量

材料 (1人分/2本)

- 鶏ささみ (筋を取る) …… 2本 (約90g)
- 長いも (1cm幅、6cm長さに切る) …… 20g
- 青じそ (半分に切る) …… 2枚
- 塩こうじ…………… 大さじ1/2
- 梅干し (種を取る) …… 1/2個
- こしょう…………… 適量

作りかた (1・2人分)

- ①鶏ささみはたたいてのばし、塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
- ②①を広げて、上に青じそを並べ、真ん中に梅干しをちぎってのせ、その上に長いもを並べて全体を巻く。
- ③②にこしょうをし、深めの皿に寄せて並べ、かるくラップをし、テーブルプレートに置き、**蒸し物**▶**鶏ささみの梅しそ巻き蒸し**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート123 雑穀米入りチキンロール

(女子栄養大学開発レシピ →P.100)



オート124 鶏肉の塩こうじ蒸し

蒸し物
鶏肉の塩こうじ蒸し
レンジ
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約5分/1人分 約4分

給水タンク
空



材料 (2人分)

鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物) 1枚
A 塩こうじ 大さじ2
酒 大さじ1/2
レタス、レモン 各適量

材料 (1人分)

鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物) 1/2枚
A 塩こうじ 大さじ1
酒 大さじ1/4
レタス、レモン 各適量

作りかた (1・2人分)

- 鶏肉は切れ目を入れ、2人分は1枚を6等分、1人分は1/2枚を3等分にしてAにつけ込み、1時間おく。
- 深さのある平底に、①の汁けを切り、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、**蒸し物** ▶ **鶏の塩こうじ蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
- 加熱後、レタスとレモンを添える。

鶏肉の塩こうじ蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- ラップは破裂防止のため1cmくらいあけます。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート125 鶏肉のみそ蒸し

蒸し物
鶏肉のみそ蒸し
レンジ
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約5分/1人分 約4分

給水タンク
空



材料 (2人分)

鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物) 1枚
みそ 大さじ2
A みりん 大さじ1
青じそ (みじん切り) 3枚
長ねぎ (白髪ねぎにする) 適量

材料 (1人分)

鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物) 1/2枚
みそ 大さじ1
A みりん 大さじ1/2
青じそ (みじん切り) 1 1/2枚
長ねぎ (白髪ねぎにする) 適量

作りかた (1・2人分)

- 鶏肉は切り目を入れ、2人分は1枚を6等分、1人分は1/2枚を3等分して合わせたAにつけ込み、30分以上おく。
- ねぎは芯を取り除いてせん切りにし、水にさらしてから水けを切り白髪ねぎにする。
- 深さのある平底に、①の汁けを切り、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、**蒸し物** ▶ **鶏のみそ蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

4加熱後、白髪ねぎを添える。

鶏肉のみそ蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- ラップは破裂防止のため1cmくらいあけます。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート126 かじきまぐろのバスク風

(女子栄養大学開発レシピ →P.101)



オート127 さけのみそ蒸し

蒸し物
さけのみそ蒸し
レンジ
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約5分/1人分 約4分

給水タンク
空



材料 (4人分)

生さけの切り身 (1切れ約100gの物) 4切れ
白みそ 小さじ2
ヨーグルト (市販のプレーンタイプ) 30g
A 豆乳 (成分無調整の物) 大さじ2 1/2
酒 大さじ1 1/2
塩 小さじ1/4
しょうゆ 大さじ1/2
青じそ 2枚
大根おろし 適量

作りかた (4人分)

- さけは水けをふき取り、合わせたAに30分~1時間つけて下味をつける。
- 深さのある平底に、①の汁けを切り、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、**蒸し物** ▶ **さけのみそ蒸し** で、**3人以上** を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。

材料 (2人分)

生さけの切り身 (1切れ約100gの物) 2切れ
白みそ 小さじ1
ヨーグルト (市販のプレーンタイプ) 15g
A 豆乳 (成分無調整の物) 小さじ2 1/2
酒 小さじ2
塩 少々
しょうゆ 大さじ1/4
青じそ 1枚
大根おろし 適量

材料 (1人分)

生さけの切り身 (1切れ約100gの物) 1切れ
白みそ 小さじ1/2
ヨーグルト (市販のプレーンタイプ) 8g
A 豆乳 (成分無調整の物) 小さじ2
酒 小さじ1
塩 少々
しょうゆ 小さじ1/2
青じそ 1枚
大根おろし 適量

作りかた (1・2人分)

- さけは水けをふき取り、合わせたAに30分~1時間つけて下味をつける。
- 深さのある平底に、①の汁けを切り、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、**蒸し物** ▶ **さけのみそ蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。

さけのみそ蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- ラップは破裂防止のため1cmくらいあけます。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート128 白身魚の姿蒸し

蒸し物
白身魚の姿蒸し
スチーム
オーブン
過熱水蒸気
→P.48

使用付属品
スチーム
オーブン
過熱水蒸気
黒皿 下段
テーブルプレート

加熱時間の目安 約35分

給水タンク
満水



材料 (1尾分)

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
A 紹興酒 (または酒) 50ml
片栗粉 小さじ1
塩、こしょう 各少々
鶏がらスープの素 (顆粒) 小さじ1
水 カップ3/4
B 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。
- 長ねぎは白い部分は4~5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。
- 長ねぎの青い部分は4~5cmのナメ切りにする。
- 黒皿に30×60cmの大きさに切ったオープンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。汁けが出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせたAをかけ、口を閉じる。
- ⑤を**下段**にセットし**蒸し物** ▶ **白身魚の姿蒸し** で、加熱する。
- 器に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑥を小鍋に入れて熱し、上からかける。

白身魚の姿蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1尾分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

オート129 あさりの酒蒸し

蒸し物
あさりの酒蒸し
→P.48

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
2人分 約5分/1人分 約4分



材料 (2人分)

- あさり(殻つき)..... 約300g
- 酒..... カップ1/4
- バター..... 小さじ1
- パセリ(みじん切り)..... 少々

材料 (1人分)

- あさり(殻つき)..... 約150g
- 酒..... 大さじ1 1/2
- バター..... 小さじ1/2
- パセリ(みじん切り)..... 少々

作りかた (1・2人分)

- あさは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。
- 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをし、**蒸し物** ▶ **あさりの酒蒸し** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。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がり半分つかる程度にします。あさがり呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかポウルをかぶせておきます。

あさりの酒蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2人分です。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート130 あさりとキムチの蒸し物

蒸し物
あさりとキムチの蒸し物
→P.48

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
2人分 約5分/1人分 約4分



材料 (2人分)

- あさり(殻つき)..... 約200g
- 玉ねぎ(薄切り)..... 25g
- にら(5cm長さに切る)..... 50g
- 白菜キムチ(ひとくち大に切る)..... 50g
- しょうゆ..... 大さじ1/2
- みりん..... 大さじ1/2

材料 (1人分)

- あさり(殻つき)..... 約100g
- 玉ねぎ(薄切り)..... 15g
- にら(5cm長さに切る)..... 25g
- 白菜キムチ(ひとくち大に切る)..... 25g
- しょうゆ..... 小さじ1
- みりん..... 小さじ1

作りかた (1・2人分)

- あさは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。
- ①の殻と殻をこすり合わせてよく洗い、水けを切っておく。
- ポリ袋(市販)に②と合わせたAを入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
- 深めの皿の上に③を広げてのせ、かるくラップをし、**蒸し物** ▶ **あさりとキムチの蒸し物** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

あさりとキムチの蒸し物のコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2人分です。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート131 たららのチーズ蒸し

蒸し物
たららのチーズ蒸し
→P.48

レンジ

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
2人分 約22分/1人分 約22分

- 材料 (4人分)**
- 生だらの切り身(1切れ約100gの物)..... 4切れ
 - 塩、こしょう..... 各少々
 - 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(細かくきざんだ物)..... 40g

作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 25×30cmの大きさに切ったオープンシート4枚にそれぞれたらを並べ、塩、こしょう、白ワインをふり、トマトソースをかけ、ピーマンの薄切りをのせ、ナチュラルチーズを散らす。オープンシートの両端をねじり、口を閉じ、黒皿に並べ下段に入れ、**蒸し物** ▶ **たららのチーズ蒸し** で**3人以上**を選択して加熱する。

たららのチーズ蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをし、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58



材料 (2人分)

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

材料 (1人分)

- 生だらの切り身(1切れ約100gの物)..... 1切れ
- 塩、こしょう..... 各少々
- 白ワイン..... 少々
- トマトソース..... 大さじ1 1/2
- ピーマン(薄切り)..... 1/4個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)..... 10g

作りかた (1・2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 25×30cmの大きさに切ったオープンシート2人分は2枚、1人分は1枚に、それぞれたらを並べ、塩、こしょう、白ワインをふり、トマトソースをかけ、ピーマンの薄切りをのせ、ナチュラルチーズを散らす。オープンシートの両端をねじり、口を閉じ、黒皿に並べ下段に入れ、**蒸し物** ▶ **たららのチーズ蒸し** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート132 かぼちゃの塩こうじ蒸し

蒸し物
かぼちゃの塩こうじ蒸し
→P.48

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
2人分 約7分/1人分 約4分



材料 (2人分)

- かぼちゃ(所々皮を落とし、1.5cm角に切る)..... 300g
- 塩こうじ..... 大さじ1
- 砂糖..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1/2
- 白ごま..... 適量

材料 (1人分)

- かぼちゃ(所々皮を落とし、1.5cm角に切る)..... 150g
- 塩こうじ..... 大さじ1/2
- 砂糖..... 大さじ1/2
- しょうゆ..... 少々
- 白ごま..... 適量

作りかた (1・2人分)

- ポリ袋(市販)にかぼちゃと塩こうじを入れて混ぜ合わせ、約10分おく。
- ①に合わせたAを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをし、テーブルプレートに置き、**蒸し物** ▶ **かぼちゃの塩こうじ蒸し** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。加熱後、白ごまをふりかけてあえる。

なすときのこの蒸しサラダのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2人分です。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート133 なすときのこの蒸しサラダ

蒸し物
なすときのこの蒸しサラダ
→P.48

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
2人分 約7分/1人分 約6分



材料 (2人分)

- なす..... 2本(約200g)
- ししとうがらし..... 6個(約25g)
- えのきだけ..... 50g
- まいたけ..... 50g
- 油揚げ(1cm幅の細切り)・1枚(約35g)
- 塩こうじ..... 大さじ1
- しょうが(すりおろす)..... 小さじ1/2
- レモン汁..... 小さじ2
- お好みでオリーブ油..... 大さじ1/2

材料 (1人分)

- なす..... 1本(約100g)
- ししとうがらし..... 3個(約15g)
- えのきだけ..... 25g
- まいたけ..... 25g
- 油揚げ(1cm幅の細切り)・1/2枚(約18g)
- 塩こうじ..... 大さじ1/2
- しょうが(すりおろす)..... 小さじ1/4
- レモン汁..... 小さじ1
- お好みでオリーブ油..... 大さじ1/4

作りかた (1・2人分)

- なすはへたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
- Aのえのきだけとまいたけは石づきを切ってほぐす。
- 合わせたCをポリ袋(市販)に入れ、合わせたBとAを加えて混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、かるくラップをし、テーブルプレートに置き、**蒸し物** ▶ **なすときのこの蒸しサラダ** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】
●冷やして食べてもよいでしょう。

オート134 鶏の酒蒸し

蒸し物
鶏の酒蒸し
→P.48

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25分
2人分 約22分/1人分 約22分



材料 (4人分)

鶏むね肉 (1枚約200gの物、4等分に切る) 2枚
塩、こしょう 各少々
酒 大さじ1
しょうが汁 少々
青じそ、にんじん (せん切り)、
アルファルファ 各適量
しょうゆ、ねりからし 各適量

作りかた (4人分)

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、塩、こしょうをし、厚みのあるところに切り目を入れて、酒としょうが汁をふりかける。
- ③ オープンシートを30×40cmに2枚切り、②をのせ、しっかりとつつみ黒皿にのせ、下段にセットし、**蒸し物** ▶ **鶏の酒蒸し** で、**3人以上** を選択して加熱する。
- ④ しょうゆ、ねりからしを合わせてからしじょうゆにする。鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじん、アルファルファをつけ合せ、からしじょうゆを添える。

材料 (2人分)

鶏むね肉 (1枚約200gの物、4等分に切る) 1枚
塩、こしょう 各少々
酒 大さじ1/2
しょうが汁 少々
青じそ、にんじん (せん切り)、
アルファルファ 各適量
しょうゆ、ねりからし 各適量

材料 (1人分)

鶏むね肉 (1枚約100gの物、2等分に切る) 1枚
塩、こしょう 各少々
酒 大さじ1/4
しょうが汁 少々
青じそ、にんじん (せん切り)、
アルファルファ 各適量
しょうゆ、ねりからし 各適量

作りかた (1・2人分)

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、塩、こしょうをし、厚みのあるところに切り目を入れて、酒としょうが汁をふりかける。
- ③ 黒皿にオープンシートを敷き、②をのせ、しっかりとつつみ、**下段**にセットし、**蒸し物** ▶ **鶏の酒蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
- ④ しょうゆ、ねりからしを合わせてからしじょうゆにする。鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじん、アルファルファをつけ合せ、からしじょうゆを添える。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして **レンジ** | 500W で様子を見ながら加熱します。 →P.56~58

オート135 鶏の簡単蒸し

蒸し物
鶏の簡単蒸し
レンジ
→P.48

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
2人分 約7分/1人分 約6分



材料 (2人分)

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

材料 (1人分)

鶏むね肉 (皮なし、1枚約100g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) 50g

作りかた

- ① 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- ② 深さのある平皿に①を置き、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、**蒸し物** ▶ **鶏の簡単蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
- ③ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

鶏の簡単蒸しのコツ

- 切り目は 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。
- 皿は 深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。
- 追加加熱 消灯後、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.56~58 になります。
- 加熱終了後は 冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

オート136 鶏ハムの簡単蒸し

蒸し物
鶏ハムの簡単蒸し
レンジ
→P.48

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
2人分 約7分/1人分 約6分



材料 (2人分)

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

材料 (1人分)

鶏むね肉 (皮なし、1枚約100gの物) 1枚
白ワイン 大さじ1/2
ハチミツ 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
白菜 (ひとくち大に切る) 50g

作りかた

- ① 鶏肉はポリ袋 (市販) に入れて、**A** を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切り目を入れる。
- ② 深さのある平皿に①を置き、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 **蒸し物** ▶ **鶏ハムの簡単蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
- ③ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

香味ソース

材料

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。

オート137 鶏のアジア風簡単蒸し

蒸し物
鶏のアジア風
簡単蒸し
レンジ
→P.48

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
2人分 約7分/1人分 約6分



材料 (2人分)

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

材料 (1人分)

鶏むね肉 (皮なし、1枚約100gの物) 1枚
白ワイン 大さじ1/2
ハチミツ 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
レモングラス、バジルなど 各適量
白菜 (ひとくち大に切る) 50g

作りかた

- ① 鶏肉はポリ袋 (市販) に入れて、**A** を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切り目を入れる。
- ② 深さのある平皿に①を置き、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 **蒸し物** ▶ **鶏のアジア風簡単蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
- 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

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。

オート138 豚の簡単蒸し



蒸し物

蒸し物
豚の簡単蒸し レンジ
→P.48
加熱時間の目安 約8分
2人分 約6分/1人分 約5分

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

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 (4人分)
①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋 (市販) に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗いをよく切った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「蒸し物」▶「豚の簡単蒸し」で、「3人以上」を選択して加熱する。
③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

材料 (2人分)
豚肩ロース肉 (かたまり) ……200g
塩 ……小さじ1
こしょう ……少々
酒 ……大さじ1
白菜 (ひとくち大に切る) ……50g

材料 (1人分)
豚肩ロース肉 (かたまり) ……100g
塩 ……小さじ1
こしょう ……少々
酒 ……大さじ1
白菜 (ひとくち大に切る) ……50g

作りかた (1・2人分)
①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋 (市販) に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗いをよく切った①を2人分は6等分、1人分は5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「蒸し物」▶「豚の簡単蒸し」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

豚の簡単蒸しのコツ

- 加熱終了後は
冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- 追加加熱消灯後、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.56~58)
- 鶏肉の簡単蒸しのソースをかけてもいいでしょう。(→P.161)
- 味が濃すぎる場合は
加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといいです。
- 皿は
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

オート139 豚のアジア風簡単蒸し



蒸し物

蒸し物
豚のアジア風簡単蒸し レンジ
→P.48
加熱時間の目安 約8分
2人分 約6分/1人分 約5分

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

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
レモン草、バジルなど好みのハーブ…各適量
白菜 (ひとくち大に切る) ……100g

作りかた (4人分)
①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋 (市販) に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗いをよく切った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「蒸し物」▶「豚のアジア風簡単蒸し」で、「3人以上」を選択して加熱する。
③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

材料 (2人分)
豚肩ロース肉 (かたまり) ……200g
塩 ……小さじ1
こしょう ……少々
白ワイン ……大さじ1
レモン草、バジルなど好みのハーブ…各適量
白菜 (ひとくち大に切る) ……50g

材料 (1人分)
豚肩ロース肉 (かたまり) ……100g
塩 ……小さじ1
こしょう ……少々
白ワイン ……大さじ1
レモン草、バジルなど好みのハーブ…各適量
白菜 (ひとくち大に切る) ……50g

作りかた (1・2人分)
①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋 (市販) に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗いをよく切った①を2人分は6等分、1人分は5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「蒸し物」▶「豚のアジア風簡単蒸し」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート140 豚の韓国風簡単蒸し



蒸し物
豚の韓国風簡単蒸し レンジ
→P.48
加熱時間の目安 約8分
2人分 約6分/1人分 約5分

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

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 (4人分)
①豚肉と(A)をポリ袋 (市販) に入れてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
②深さのある皿に白菜を敷き、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「蒸し物」▶「豚の韓国風簡単蒸し」で、「3人以上」を選択して加熱する。
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。

材料 (2人分)
豚肩ロース肉 (かたまり) ……200g
にんにく (すりおろす) ……1/2片
砂糖 ……小さじ1
しょうゆ ……大さじ1/2
みそ ……大さじ1/2
ごま油 ……小さじ1/2
コチュジャン ……小さじ1/2
白菜 (ひとくち大に切る) ……50g

材料 (1人分)
豚肩ロース肉 (かたまり) ……100g
にんにく (すりおろす) ……1/2片
砂糖 ……小さじ1/2
しょうゆ ……大さじ1/4
みそ ……大さじ1/4
ごま油 ……小さじ1/4
コチュジャン ……小さじ1/4
白菜 (ひとくち大に切る) ……50g

作りかた (1・2人分)
①豚肉と(A)をポリ袋 (市販) に入れてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
②深さのある皿に白菜を敷き、①を2人分は6等分、1人分は5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「蒸し物」▶「豚の韓国風簡単蒸し」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。

揚げ物 (ノンフライ)

オート 141 鶏のから揚げ

揚げ物(ノンフライ)
鶏のから揚げ オープン
→P.48

加熱時間の目安 約26分
2人分 約22分/1人分 約22分

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



材料 (2人分/6個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … 1枚
から揚げ粉(市販) … 大さじ2(約20g)

材料 (1人分/3個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … 1/2枚
から揚げ粉(市販) … 大さじ1(約10g)

作りかた (1・2人分)

- 鶏肉を2人分は6等分、1人分は3等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
- ①の余りな粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ「揚げ物(ノンフライ)」▶「鶏のから揚げ」で、**3人分以上**を選択して加熱する。
- ①の余りな粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ「揚げ物(ノンフライ)」▶「鶏のから揚げ」で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

材料 (4人分/12個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … 2枚
から揚げ粉(市販) … 大さじ4(約40g)

作りかた (4人分)

- 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
- ①の余りな粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ「揚げ物(ノンフライ)」▶「鶏のから揚げ」で、**3人分以上**を選択して加熱する。

オート 142 鶏のから揚げ(脱脂)

揚げ物(ノンフライ)
鶏のから揚げ(脱脂) オープン
(予熱あり) 過熱水蒸気
グリル
→P.49

予熱 約4分
加熱時間の目安 約25分

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 鶏のから揚げ(4人分)の作りかた①を参照して下準備する。
 - ②の鶏肉を袋から取り出して余りな粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒血の中央に寄せて並べる。
 - 食品を入れずに「揚げ物(ノンフライ)」▶「鶏のから揚げ(脱脂)」で予熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れ加熱する。
- ※1 オートメニュー「鶏のから揚げ」と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

鶏のから揚げ (4人分)

カロリーカット値 約58kcal減 ※1
調理後のカロリー 約893kcal ※2

材料 (4人分/12個)

鶏のから揚げ(4人分)を参照する。

鶏のから揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- から揚げ粉(市販)はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は仕上がりが調節強で加熱します。
- 波黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし | 1段 | 180℃で様子を見ながら熱します。→P.61

市販のから揚げ粉を使わない 鶏のから揚げ

市販のから揚げ粉で作るよりも、ソフトな仕上がりになります。

材料 (4人分/12個)

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

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おく。
- ①の汁けをかるく切ってポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- ②の鶏肉を袋から取り出して余りな片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ「揚げ物(ノンフライ)」▶「鶏のから揚げ」で**3人分以上**を選択して加熱する。

オート 143 豚のから揚げ

加熱時間の目安 約26分
2人分 約22分/1人分 約22分

材料

鶏のから揚げの材料を参照し、鶏肉を豚バラ肉(1.5cm厚さに切る)にかえる。
4人分は400g(12等分)、2人分は200g(6等分)、1人分は100g(3等分)を使用する。

作りかた

鶏のから揚げの作りかたを参照し、「揚げ物(ノンフライ)」▶「豚のから揚げ」で、人数分を選択して加熱する。

オート 144 たらからの揚げ

加熱時間の目安 約26分
2人分 約22分/1人分 約22分

材料

鶏のから揚げの材料を参照し、鶏肉をたらからの切り身(1切れ約100gの物、3等分にする)にかえる。
4人分は4切れ、2人分は2切れ、1人分は1切れを使用する。

作りかた

鶏のから揚げの作りかたを参照し、「揚げ物(ノンフライ)」▶「たらからの揚げ」で、人数分を選択して加熱する。

オート 145 鶏手羽先の甘辛揚げ

揚げ物(ノンフライ)
鶏手羽先の甘辛揚げ オープン
→P.48

加熱時間の目安 約22分
2人分 約20分/1人分 約17分

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



材料 (4人分)

鶏手羽先(1本60gの物) … 8本
片栗粉 … 大さじ2
砂糖 … 大さじ1
塩 … 大さじ½
しょうゆ … 大さじ1
酒 … 大さじ1
みりん … 大さじ2
にんにく(すりおろす) … 1片
長ねぎ(みじん切り) … 10g
七味とうがらし … 少々

作りかた (4人分)

- 鶏手羽先は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15~30分ほどおく。
- ①を波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ「揚げ物(ノンフライ)」▶「鶏手羽先の甘辛揚げ」で、**3人分以上**を選択して加熱する。

鶏手羽先の甘辛揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし | 1段 | 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 波黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート 146 鶏のスパイシー揚げ

揚げ物(ノンフライ)
鶏のスパイシー揚げ オープン
→P.48

加熱時間の目安 約26分
2人分 約22分/1人分 約22分

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空



材料 (4人分)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … 2枚
カレー粉 … 小さじ2
酒 … 大さじ2
塩 … 小さじ½
片栗粉 … 大さじ1

作りかた (4人分)

- 鶏肉は1枚を6等分にして、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ④につけ込み、15分以上おく。
- ①の汁けをかるく切っておき、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- ②の鶏肉を袋から取り出して余りな片栗粉をたたいて落して、皮を上にして波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ「揚げ物(ノンフライ)」▶「鶏のスパイシー揚げ」で、**3人分以上**を選択して加熱する。

鶏のスパイシー揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 片栗粉の量は油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと粉が残る仕上がりになります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし | 1段 | 160℃で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 波黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

材料 (2人分)

鶏手羽先(1本60gの物) … 4本
片栗粉 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ½
塩 … 少々
しょうゆ … 大さじ½
酒 … 大さじ½
みりん … 大さじ1
にんにく(すりおろす) … 1/2片
長ねぎ(みじん切り) … 5g
七味とうがらし … 少々

材料 (1人分)

鶏手羽先(1本60gの物) … 2本
片栗粉 … 大さじ1
砂糖 … 大さじ½
塩 … 少々
しょうゆ … 大さじ½
酒 … 大さじ½
みりん … 大さじ1
にんにく(すりおろす) … 1/2片
長ねぎ(みじん切り) … 5g
七味とうがらし … 少々

作りかた (1・2人分)

- 鶏手羽先は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15~30分ほどおく。
- ①を波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ「揚げ物(ノンフライ)」▶「鶏手羽先の甘辛揚げ」で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

材料 (2人分)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … 1枚
カレー粉 … 小さじ1
酒 … 大さじ1
塩 … 小さじ¼
片栗粉 … 大さじ½

材料 (1人分)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … 1/2枚
カレー粉 … 小さじ1
酒 … 大さじ1
塩 … 小さじ¼
片栗粉 … 大さじ½

作りかた (1・2人分)

- 鶏肉を2人分は6等分、1人分は3等分にして、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15分以上おく。
- ①の汁けをかるく切って、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- ②の鶏肉を袋から取り出して余りな片栗粉をたたいて落して、皮を上にして波黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ「揚げ物(ノンフライ)」▶「鶏のスパイシー揚げ」で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート 147 鶏の竜田揚げ

揚げ物(ノンフライ)
鶏の竜田揚げ オープン
→P.48

使用付属品



給水タンク
空



材料 (4人分/12個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)……2枚
片栗粉……………大さじ6(約50g)
しょうゆ……………大さじ2
① 酒……………大さじ1½
しょうが(すりおろす)
……………小さじ1½(約10g)
塩、こしょう……………各少々

作りかた (4人分)

①鶏肉は1枚を6等分にして、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、①につけ込み、15分以上おく。
②①の汁けをかるく切って、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶鶏の竜田揚げで、**3人以上**を選択して加熱する。

鶏の竜田揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節強で加熱します。
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 160℃で様子を見ながら加熱します。
→P.61

オート 148 豚の香味揚げ

揚げ物(ノンフライ)
豚の香味揚げ オープン
→P.48

使用付属品



給水タンク
空



豚の香味揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 160℃で様子を見ながら加熱します。
→P.61

材料 (4人分/12個)

豚ロース薄切り肉……12枚(約300g)
ゆずみそ(市販の物)……………適量
青じそ……………6枚
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
卵(溶きほぐす)……………1個
① 煎りパン粉……………60g
白ごま……………25g

作りかた (4人分)

①豚肉の片面にゆずみそを塗る。
②青じそは茎を取りタテ半分に切る。
③①の真ん中に②をのせ、青じそを中心に3つ折りにする。
④③に小麦粉、卵、合わせた①の順につける。
⑤④をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶豚の香味揚げで、**3人以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分/6個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)……1枚
片栗粉……………大さじ3(約25g)
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ¾
しょうが(すりおろす)
……………小さじ¾(約5g)
塩、こしょう……………各少々

材料 (1人分/3個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)……½枚
片栗粉……………大さじ3(約25g)
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ¾
しょうが(すりおろす)
……………小さじ¾(約5g)
塩、こしょう……………各少々

作りかた (1・2人分)

①鶏肉を2人分は6等分、1人分は3等分にして、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、①につけ込み、15分以上おく。
②①の汁けをかるく切って、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶鶏の竜田揚げで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

材料 (2人分/6個)

豚ロース薄切り肉……6枚(約150g)
ゆずみそ(市販の物)……………適量
青じそ……………3枚
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
卵(溶きほぐす)……………½個
① 煎りパン粉……………30g
白ごま……………15g

材料 (1人分/3個)

豚ロース薄切り肉……3枚(約75g)
ゆずみそ(市販の物)……………適量
青じそ……………1½枚
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
卵(溶きほぐす)……………½個
① 煎りパン粉……………30g
白ごま……………15g

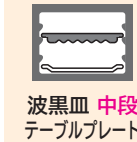
作りかた (1・2人分)

①豚肉の片面にゆずみそを塗る。
②青じそは茎を取りタテ半分に切る。
③①の真ん中に②をのせ、青じそを中心に3つ折りにする。
④③に小麦粉、卵、合わせた①の順につける。
⑤④をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶豚の香味揚げで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート 149 とんかつ

揚げ物(ノンフライ)
とんかつ オープン
→P.48

使用付属品



給水タンク
空



材料 (4人分)

豚ロース肉(厚さ約1cm、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 (4人分)

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をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶とんかつで、**3人以上**を選択して加熱する。

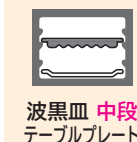
とんかつのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。
→P.61

オート 150 ヒレカツ

揚げ物(ノンフライ)
ヒレカツ オープン
→P.48

使用付属品



給水タンク
空



材料 (4人分/16個)

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
卵(溶きほぐす)……………1個
煎りパン粉……………60g

作りかた (4人分)

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をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶ヒレカツで、**3人以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分/8個)

豚ヒレ肉(かたまり)……………200g
塩、こしょう……………各少々
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
卵(溶きほぐす)……………½個
煎りパン粉……………30g

材料 (1人分/4個)

豚ヒレ肉(かたまり)……………100g
塩、こしょう……………各少々
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
卵(溶きほぐす)……………½個
煎りパン粉……………30g

作りかた (1・2人分)

①豚ヒレ肉を2人分は8等分、1人分は4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をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶ヒレカツで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

材料 (2人分)

豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)……………2枚
塩、こしょう……………各少々
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
卵(溶きほぐす)……………½個
煎りパン粉……………30g

材料 (1人分)

豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)……………1枚
塩、こしょう……………各少々
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
卵(溶きほぐす)……………½個
煎りパン粉……………30g

作りかた (1・2人分)

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をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶とんかつで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

ヒレカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。
→P.61

煎りパン粉の作りかた

材料・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ずって煎る。



オート151 ミルフィーユカツ



揚げ物
(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ) オープン
ミルフィーユカツ
→P.48

加熱時間の目安 約25分
2人分 約21分/1人分 約21分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料 (3人分/6枚)

豚バラ薄切り肉…… 36枚(約450g)
塩、こしょう…… 各少々
卵(溶きほぐす)…… 1個
A パセリ(乾燥)…… 適量
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ2強
煎りパン粉(→P.167)…… 60g

作りかた (3人分)

- 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせる。
- ①は両面にかかるく塩、こしょうをふり、A、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶ミルフィーユカツで、**3人以上**を選択して加熱する。

ミルフィーユカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 190℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.61

オート152 チーズ入りミルフィーユカツ

揚げ物(ノンフライ) オープン
チーズ入り
ミルフィーユカツ
→P.48

加熱時間の目安 約25分
2人分 約21分/1人分 約21分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料 (3人分/6枚)

豚バラ薄切り肉…… 36枚(約450g)
スライスチーズ…… 3枚
塩、こしょう…… 各少々
卵(溶きほぐす)…… 1個
A パセリ(乾燥)…… 適量
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ2強
煎りパン粉(→P.167)…… 60g

作りかた (3人分)

- 豚肉は3枚を重ねて、チーズを半分に切り、豚肉にのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせる。
- ①は両面にかかるく塩、こしょうをふり、A、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶チーズ入りミルフィーユカツで、**3人以上**を選択して加熱する。

チーズ入りミルフィーユカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 190℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.61



材料 (2人分/4枚)

豚バラ薄切り肉…… 24枚(約300g)
スライスチーズ…… 2枚
塩、こしょう…… 各少々
卵(溶きほぐす)…… 1個
A パセリ(乾燥)…… 適量
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ2強
煎りパン粉(→P.167)…… 60g

材料 (1人分/2枚)

豚バラ薄切り肉…… 12枚(約150g)
スライスチーズ…… 1枚
塩、こしょう…… 各少々
卵(溶きほぐす)…… 1/2個
A パセリ(乾燥)…… 適量
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1
煎りパン粉(→P.167)…… 30g

作りかた (1・2人分)

- 豚肉は3枚を重ねて、チーズを半分に切り、豚肉にのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせる。
- ①は両面にかかるく塩、こしょうをふり、A、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶チーズ入りミルフィーユカツで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

メンチカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~6人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
裏返してオープン 予熱なし 1段
190℃で様子を見ながら加熱
します。→P.61

オート153 メンチカツ



揚げ物
(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ) オープン
メンチカツ
→P.48 (下ごしらえ
加熱あり)

加熱時間の目安 約20分
2人分 約16分/1人分 約16分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料 (4人分/4個)

A 玉ねぎ(みじん切り)…… 中1/2個(約100g)
バター…… 大さじ1強(約13g)
B 合びき肉…… 240g
パン粉…… カップ1/2(約20g)
牛乳…… 大さじ2
卵(溶きほぐす)…… 25g
塩…… 小さじ1/8弱
こしょう、ナツメグ…… 各少々
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ2
卵(溶きほぐす)…… 1個
煎りパン粉(→P.167)…… 60g

作りかた (4人分)

- 耐熱容器にAを入れてレンジ600W
約2分30秒で加熱する。あら熱を取りBを加えてよく混ぜ、4等分する。
→P.56~58
- 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。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶メンチカツで、**3人以上**を選択して加熱する。

メンチカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~6人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
裏返してオープン 予熱なし 1段
190℃で様子を見ながら加熱
します。→P.61

材料 (2人分/2個)

A 玉ねぎ(みじん切り)…… 中1/4個(約50g)
バター…… 小さじ2(約8g)
合びき肉…… 120g
パン粉…… カップ1/4(約10g)
牛乳…… 大さじ1
卵(溶きほぐす)…… 10g
塩…… 少々
こしょう、ナツメグ…… 各少々
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1
卵(溶きほぐす)…… 1/2個
煎りパン粉(→P.167)…… 30g

材料 (1人分/1個)

A 玉ねぎ(みじん切り)…… 中1/8個(約25g)
バター…… 小さじ1
合びき肉…… 60g
パン粉…… カップ1/8(約5g)
牛乳…… 小さじ1
卵(溶きほぐす)…… 5g
塩…… 少々
こしょう、ナツメグ…… 各少々
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1
卵(溶きほぐす)…… 1/2個
煎りパン粉(→P.167)…… 30g

作りかた (1・2人分)

- 耐熱容器にAを入れてレンジ500W
約1分40秒(2人分)、約50秒(1人分)で加熱する。あら熱を取りBを加えてよく混ぜ、2人分は2等分にする。
→P.56~58
- 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。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶メンチカツで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート 154 チキンカツ

揚げ物(ノンフライ)
チキンカツ オープン
→P.48

加熱時間の目安 約20分
2人分 約18分/1人分 約18分

使用付属品



波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク

空



材料 (4人分/12個)

鶏ささみ……………6本
塩、こしょう……………各少々
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
卵(溶きほぐす)……………1個
煎りパン粉(→P.167)……………60g

作りかた (4人分)

- 鶏ささみは筋を取り2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ チキンカツで、**3人以上**を選択して加熱する。

チキンカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して**オープン** 予熱なし **1段** **190℃**で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

オート 155 鶏ささみ梅肉フライ

揚げ物(ノンフライ)
鶏ささみ梅肉フライ オープン
→P.48

加熱時間の目安 約23分
2人分 約21分/1人分 約21分

使用付属品



波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク

空



鶏ささみ梅肉フライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし **1段** **170℃**で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

材料 (3人分/9個)

鶏ささみ(1本約40gの物)……………9本
塩、こしょう……………各少々
A ねり梅(市販の物)……………15g
青じそ(せん切り)……………5枚
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
卵(溶きほぐす)……………1個
煎りパン粉(→P.167)……………60g

作りかた (3人分)

- 鶏ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ①の開いた面に合わせたAをのせ、Aを塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ 鶏ささみ梅肉フライで、**3人以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分/6個)

鶏ささみ……………3本
塩、こしょう……………各少々
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
卵(溶きほぐす)……………1/2個
煎りパン粉(→P.167)……………30g

材料 (1人分/3個)

鶏ささみ……………1 1/2本
塩、こしょう……………各少々
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
卵(溶きほぐす)……………1/2個
煎りパン粉(→P.167)……………30g

作りかた (1・2人分)

- 鶏ささみは筋を取り2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ チキンカツで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

材料 (2人分/6個)

鶏ささみ(1本約40gの物)……………6本
塩、こしょう……………各少々
A ねり梅(市販の物)……………10g
青じそ(せん切り)……………4枚
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
卵(溶きほぐす)……………1個
煎りパン粉(→P.167)……………60g

材料 (1人分/3個)

鶏ささみ(1本約40gの物)……………3本
塩、こしょう……………各少々
A ねり梅(市販の物)……………5g
青じそ(せん切り)……………2枚
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
卵(溶きほぐす)……………1/2個
煎りパン粉(→P.167)……………30g

作りかた (1・2人分)

- 鶏ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ①の開いた面に合わせたAをのせ、Aを塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ 鶏ささみ梅肉フライで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート 156 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ

揚げ物(ノンフライ)
れんこんの鶏ひき肉挟みフライ オープン
→P.48

加熱時間の目安 約25分
2人分 約24分/1人分 約24分

使用付属品



波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク

空



揚げ物(ノンフライ)
れんこんの鶏ひき肉挟みフライ オープン
→P.48

材料 (4人分/8個)

鶏ひき肉……………150g
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)……………16枚
しょうが(みじん切り)……………小さじ1
A 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ1
塩、こしょう……………各少々
片栗粉……………大さじ1/2
卵(溶きほぐす)……………1個
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
煎りパン粉(→P.167)……………40g

作りかた (4人分)

- れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。
- ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、加え混ぜ合わせる。片栗粉を加えて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
- れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ れんこんの鶏ひき肉挟みフライで、**3人以上**を選択して加熱する。

れんこんの鶏ひき肉挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし **1段** **190℃**で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

オート 157 イタリア風カツレツ

揚げ物(ノンフライ)
イタリア風カツレツ オープン
→P.48

加熱時間の目安 約21分
2人分 約21分/1人分 約21分

使用付属品



波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク

空



材料 (2人分)

豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)……………2枚
塩、こしょう……………各少々
パン粉……………20g
粉チーズ……………10g
パジル(乾燥)……………適量
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
卵(溶きほぐす)……………1個

材料 (1人分)

豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)……………1枚
塩、こしょう……………各少々
パン粉……………10g
粉チーズ……………5g
パジル(乾燥)……………適量
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
卵(溶きほぐす)……………1/2個

作りかた

- パン粉は目の細かいざるなどに入れてふるい、細かくして粉チーズと乾燥パジルを加える。
- 豚ロース肉は筋切りをして塩、こしょうをして1枚を3等分にしておく。
- 水けをよくふき取った②に小麦粉、卵、①の順につける。
- ③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ イタリア風カツレツで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

イタリア風カツレツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~2人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して**オープン** 予熱なし **1段** **190℃**で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

揚げ物(ノンフライ)

オート158 くしカツ

揚げ物(ノンフライ) **くしカツ** オープン
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約25分
2人分 約21分/1人分 約21分



材料 (3人分/6本)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物) 3枚
長ねぎ(3~4cmの長さに切る) 1本
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(溶きほぐす) 1個
煎りパン粉(→P.167) 60g

作りかた (3人分)
①豚ロース肉は1枚を6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と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、オープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ)で、3人以上を選択して加熱する。

くしカツのコツ
●1回に加熱できる分量は1~3人分です。
●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

揚げ物(ノンフライ)

オート160 ハムカツ

揚げ物(ノンフライ) **ハムカツ** オープン
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約18分
2人分 約15分/1人分 約15分



材料 (4人分/8個)
ハム(厚さ7~8mmの物) 8枚(約320g)
卵(溶きほぐす) 1個
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
煎りパン粉(→P.167) 適量

作りかた (4人分)
①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
②①をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ)で、3人以上を選択して加熱する。

ハムカツのコツ
●1回に焼ける分量は1~4人分です。
●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

揚げ物(ノンフライ)

材料 (2人分/4個)
ハム(厚さ7~8mmの物) 4枚(約160g)
卵(溶きほぐす) 1/2個
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
煎りパン粉(→P.167) 適量

材料 (1人分/2個)
ハム(厚さ7~8mmの物) 2枚(約80g)
卵(溶きほぐす) 1/2個
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
煎りパン粉(→P.167) 適量

作りかた (1・2人分)
①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
②①をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ)で、1人分または2人分を選択して加熱する。

オート159 アスパラガスの肉巻きフライ

揚げ物(ノンフライ) **アスパラガスの肉巻きフライ** オープン
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約20分
2人分 約18分/1人分 約18分



材料 (3人分/9本)
アスパラガス 4 1/2本
豚バラ薄切り肉 9枚(約230g)
青じそ 9枚
塩、こしょう 各少々
卵(溶きほぐす) 1個
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
煎りパン粉(→P.167) 40g

作りかた (3人分)
①アスパラガスは、皮をむき、半分の長さに切る。
②豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①のアスパラガスのをせて巻く。
③②は小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
④③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ アスパラガスの肉巻きフライで、3人以上を選択して加熱する。

アスパラガスの肉巻きフライのコツ
●1回に加熱できる分量は1~3人分です。
●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

材料 (2人分/4本)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物) 2枚
長ねぎ(3~4cmの長さに切る) 1/2本
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
卵(溶きほぐす) 1/2個
煎りパン粉(→P.167) 30g

材料 (1人分/2本)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物) 1枚
長ねぎ(3~4cmの長さに切る) 1/2本
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
卵(溶きほぐす) 1/2個
煎りパン粉(→P.167) 30g

作りかた (1・2人分)
①豚ロース肉は1枚を6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と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、オープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ)で、1人分または2人分を選択して加熱する。

オート161 うずら卵とウィンナーのくしカツ

揚げ物(ノンフライ) **うずら卵とウィンナーのくしカツ** オープン 過熱水蒸気グリル
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約23分
2人分 約18分/1人分 約18分



材料 (4人分/8本)
うずらの卵(水煮) 16個
ウィンナーソーセージ 16本
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(溶きほぐす) 1個
煎りパン粉(→P.167) 40g
青のり 大さじ1

作りかた (4人分)
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ウィンナー、うずらの卵の順に竹ぐしに刺す。
③②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたAの順につける。
④③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ うずら卵とウィンナーのくしカツで、3人以上を選択して加熱する。

うずら卵とウィンナーのくしカツのコツ
●1回に焼ける分量は1~4人分です。
●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

材料 (2人分/4本)
うずらの卵(水煮) 8個
ウィンナーソーセージ 8本
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
卵(溶きほぐす) 1/2個
煎りパン粉(→P.167) 20g
青のり 大さじ1/2

材料 (1人分/2本)
うずらの卵(水煮) 4個
ウィンナーソーセージ 4本
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
卵(溶きほぐす) 1/2個
煎りパン粉(→P.167) 20g
青のり 大さじ1/2

作りかた (1・2人分)
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ウィンナー、うずらの卵の順に竹ぐしに刺す。
③②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたAの順につける。
④③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ うずら卵とウィンナーのくしカツで、1人分または2人分を選択して加熱する。

オート162 スコッチエッグ

揚げ物(ノンフライ) オープン過熱水蒸気グリル
スコッチエッグ
→P.48
(下ごしらえ) 加熱あり

使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約25分
2人分 約23分/1人分 約23分



- 材料(4人分/12個)**
- うずらの卵(水煮).....12個
 - 玉ねぎ(みじん切り).....50g
 - バター.....小さじ2(約8g)
 - 合びき肉.....150g
 - パン粉.....15g
 - 牛乳.....大さじ1½
 - 卵(溶きほぐす).....25g
 - 塩、こしょう、ナツメグ.....各少々
 - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
 - 卵(溶きほぐす).....1個
 - 煎りパン粉(→P.167).....60g

- 作りかた(4人分)**
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ②耐熱容器に①を入れレンジ500W約2分で加熱し、あら熱を取る。(→P.56~58)
 - ③ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、うずらの卵を包み形を整える。
 - ④③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ⑤④をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ スコッチエッグで、3人以上を選択して加熱する。

スコッチエッグのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

- 材料(2人分/6個)**
- うずらの卵(水煮).....6個
 - 玉ねぎ(みじん切り).....25g
 - バター.....小さじ1(約4g)
 - 合びき肉.....80g
 - パン粉.....10g
 - 牛乳.....小さじ2
 - 卵(溶きほぐす).....10g
 - 塩、こしょう、ナツメグ.....各少々
 - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
 - 卵(溶きほぐす).....½個
 - 煎りパン粉(→P.167).....30g

- 材料(1人分/3個)**
- うずらの卵(水煮).....3個
 - 玉ねぎ(みじん切り).....15g
 - バター.....小さじ½(約2g)
 - 合びき肉.....40g
 - パン粉.....5g
 - 牛乳.....小さじ1
 - 卵(溶きほぐす).....10g
 - 塩、こしょう、ナツメグ.....各少々
 - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
 - 卵(溶きほぐす).....½個
 - 煎りパン粉(→P.167).....30g

- 作りかた(1・2人分)**
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ②耐熱容器に①を入れレンジ500W約1分(2人分)、約40秒(1人分)で加熱し、あら熱を取る。(→P.56~58)
 - ③ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて2人分は6等分、1人分は3等分し、うずらの卵を包み形を整える。
 - ④③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ⑤④をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ スコッチエッグで、1人分または2人分を選択して加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 (→P.56~58)

あじフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

オート164 あじフライ

揚げ物(ノンフライ) オープン過熱水蒸気グリル
あじフライ
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約19分
2人分 約18分/1人分 約18分



- 材料(3人分/6枚)**
- あじ(3枚におろす).....6枚
 - 塩、こしょう.....各少々
 - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
 - 卵(溶きほぐす).....1個
 - 煎りパン粉(→P.167).....60g

- 作りかた(3人分)**
- 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あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ③②をオーブンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ あじフライで、3人以上を選択して加熱する。

- 材料(2人分/4枚)**
- あじ(3枚におろす).....4枚
 - 塩、こしょう.....各少々
 - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
 - 卵(溶きほぐす).....½個
 - 煎りパン粉(→P.167).....30g

- 材料(1人分/2枚)**
- あじ(3枚におろす).....2枚
 - 塩、こしょう.....各少々
 - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
 - 卵(溶きほぐす).....½個
 - 煎りパン粉(→P.167).....30g

- 作りかた(1・2人分)**
- 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あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ③②をオーブンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ あじフライで、1人分または2人分を選択して加熱する。

オート165 いわしフライ

揚げ物(ノンフライ) オープン過熱水蒸気グリル
いわしフライ
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約19分
2人分 約18分/1人分 約18分



- 材料(3人分/9本)**
- いわし(3枚におろした物).....9切れ
 - 塩、こしょう.....各少々
 - 卵(溶きほぐす).....1個
 - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
 - 煎りパン粉(→P.167).....40g

- 作りかた(3人分)**
- 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いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ③②をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ いわしフライで、3人以上を選択して加熱する。

- 材料(2人分/6本)**
- いわし(3枚におろした物).....6切れ
 - 塩、こしょう.....各少々
 - 卵(溶きほぐす).....1個
 - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
 - 煎りパン粉(→P.167).....40g

- 作りかた(1・2人分)**
- 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いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ③②をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ いわしフライで、1人分または2人分を選択して加熱する。

いわしフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

オート166 きすフライ

揚げ物(ノンフライ) オープン過熱水蒸気グリル
きすフライ
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 2人分 約18分/1人分 約18分



- 材料(2人分/12枚)**
- きす(開いてある物、1枚約15g).....12枚
 - 塩、こしょう.....各少々
 - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
 - 卵(溶きほぐす).....1個
 - 煎りパン粉(→P.167).....40g

- 材料(1人分/6枚)**
- きす(開いてある物、1枚約15g).....6枚
 - 塩、こしょう.....各少々
 - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
 - 卵(溶きほぐす).....½個
 - 煎りパン粉(→P.167).....20g

- 作りかた(1・2人分)**
- 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きすは水けをよくふいて、両面に塩、こしょうをする。
 - ③①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ④②をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ きすフライで、1人分または2人分を選択して加熱する。

きすフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~2人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

オート163 サーモンごまチーズフライ

(女子栄養大学開発レシピ) (→P.103)



オート167 えびフライ



揚げ物(ノンフライ) オープン
えびフライ 過熱水蒸気
グ リ ル
→P.48

加熱時間の目安 約19分
2人分 約18分/1人分 約17分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

- 材料 (4人分/16本)**
- 大正えび(またはブラックタイガー) 16尾
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(溶きほぐす) 1個
A 煎りパン粉(→P.167) 60g
パセリ(みじん切り) 少々

- 作りかた (4人分)**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Aは合わせておく。
 - えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Aの順につける。
 - ③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ)▶えびフライで、3人以上を選択して加熱する。

オート168 白身魚のフライ

加熱時間の目安 約19分
2人分 約18分/1人分 約17分

材料
えびフライの材料を参照し、えびのかわりに白身魚の切り身(1切れ約100gの物)にかえる。4人分は4切れ、2人分は2切れ、1人分は1切れを使用し、1切れを3等分する。

- 作りかた**
えびフライの作りかたを参照し、揚げ物(ノンフライ)▶白身魚のフライで、人数分を選択して加熱する。

オート169 かきフライ

加熱時間の目安 約19分
2人分 約18分/1人分 約17分

材料
えびフライの材料を参照し、えびのかわりにかきのむき身(1個約20gの物)にかえる。4人分は16個、2人分は8個、1人分は4個使用する。

- 作りかた**
えびフライの作りかたを参照し、揚げ物(ノンフライ)▶かきフライで、人数分を選択して加熱する。

えびフライ、白身魚のフライ、かきフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

オート170 いかリングフライ

揚げ物(ノンフライ) オープン
いかリングフライ 過熱水蒸気
グ リ ル
→P.48

加熱時間の目安 約18分
2人分 約18分/1人分 約18分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水



- 材料 (2人分)**
- いか(生食用、1杯約450gの物) 1杯
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(溶きほぐす) 1個
煎りパン粉(→P.167) 60g

- 材料 (1人分)**
- いか(生食用、1杯約450gの物) 1/2杯
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
卵(溶きほぐす) 1/2個
煎りパン粉(→P.167) 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。
 - いかは、内臓や足などを取り除き皮をむき、1.5cmの輪切りにして、塩、こしょうをふる。
 - ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ)▶いかリングフライで、1人分または2人分を選択して加熱する。

いかリングフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~2人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

オート171 ポテトコロッケ



揚げ物(ノンフライ) オープン
コロッケ (下ごしらえ
加熱あり)
→P.48

加熱時間の目安 約20分
2人分 約17分/1人分 約17分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

- 材料 (4人分/8個)**
- じゃがいも 中2個(約300g)
豚ひき肉 150g
玉ねぎ(みじん切り) 100g
塩、こしょう 各少々
卵(溶きほぐす) 1個
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
煎りパン粉(→P.167) 適量

- 作りかた (4人分)**
- じゃがいもはよく洗い、皮をむいて角切りにしラップをして根菜の下ゆいで加熱しポウルに移し熱いうちに潰しておく。(→P.46.47)
 - 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れレンジ600W 約5分 で加熱し、加熱後ほぐす。(→P.56~58)
 - ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分(1個約55g)し厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ③をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ)▶ポテトコロッケで、3人以上を選択して加熱する。

ポテトコロッケのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

- 材料 (2人分/4個)**
- じゃがいも 中1個(約150g)
豚ひき肉 75g
玉ねぎ(みじん切り) 50g
塩、こしょう 各少々
卵(溶きほぐす) 1/2個
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
煎りパン粉(→P.167) 適量

- 材料 (1人分/2個)**
- じゃがいも 中1/2個(約80g)
豚ひき肉 40g
玉ねぎ(みじん切り) 25g
塩、こしょう 各少々
卵(溶きほぐす) 1/2個
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
煎りパン粉(→P.167) 適量

- 作りかた (1・2人分)**
- じゃがいもはよく洗い、皮をむいて角切りにしラップをして根菜の下ゆいで(2人分)、レンジ500W 約1分30秒(1人分)で加熱しポウルに移し熱いうちに潰しておく。(→P.46.47) (→P.56~58)
 - 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れレンジ500W 約3分(2人分)、約1分30秒(1人分)で加熱し、加熱後ほぐす。(→P.56~58)
 - ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ2人分は4等分、1人分は2等分(1個約55g)し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ③をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ)▶ポテトコロッケで、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.56~58)

「根菜の下ゆい」の使いかた (→P.46.47)

揚げ物(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ)

オート172 かぼちゃコロッケ

揚げ物(ノンフライ) オープン 過熱水蒸気 グリル
かぼちゃコロッケ
→P.48 (下ごしらえ 加熱あり)

使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約24分
2人分 約18分/1人分 約17分



- 材料(4人分/8個)
- かぼちゃ(皮をむく) 400g
 - スライスチーズ 30g
 - ①ピーマン(みじん切り) 30g
 - ②玉ねぎ(みじん切り) 60g
 - 塩、こしょう 各少々
 - 卵(溶きほぐす) 1個
 - 小麦粉(薄力粉) 大さじ4
 - 煎りパン粉 →P.167 60g

- 作りかた(4人分)
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - かぼちゃは皮をむいて角切りにしラップを包み、「葉・果菜の下ゆで」仕上がり調節強で加熱する。→P.46,47
 - ①はレンジ600W約2分で加熱する。→P.56~58
 - 加熱後②をボウルに入れ、熱いうちに潰し、チーズと③を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分(1個約65g)し、厚さ1~1.5cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ④をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ かぼちゃコロッケで、3人以上を選択して加熱する。

かぼちゃコロッケのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 190℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.61

- 材料(2人分/4個)
- かぼちゃ(皮をむく) 200g
 - スライスチーズ 15g
 - ①ピーマン(みじん切り) 15g
 - ②玉ねぎ(みじん切り) 30g
 - 塩、こしょう 各少々
 - 卵(溶きほぐす) 1/2個
 - 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
 - 煎りパン粉 →P.167 40g

- 材料(1人分/2個)
- かぼちゃ(皮をむく) 100g
 - スライスチーズ 8g
 - ①ピーマン(みじん切り) 8g
 - ②玉ねぎ(みじん切り) 15g
 - 塩、こしょう 各少々
 - 卵(溶きほぐす) 1/2個
 - 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
 - 煎りパン粉 →P.167 40g

- 作りかた(1・2人分)
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - かぼちゃは皮をむいて角切りにしラップを包み、「葉・果菜の下ゆで」仕上がり調節強で加熱する。→P.46,47
 - ①はレンジ500W約1分で加熱する。→P.56~58
 - 加熱後②をボウルに入れ、熱いうちに潰し、チーズと③を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ2人分は4等分、1人分は2等分(1個約65g)し、厚さ1~1.5cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ④をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ かぼちゃコロッケで、1人分または2人分を選択して加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.46,47
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート174 クリームコロッケ

揚げ物(ノンフライ) オープン 過熱水蒸気 グリル
クリームコロッケ
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約24分
2人分 約18分/1人分 約17分



- 材料(4人分/12個)
- 玉ねぎ(みじん切り) 50g
 - コーン(缶詰) 45g
 - じゃがいも 50g
 - 塩、こしょう 各少々
 - コンソメ 1/2個
 - ①バター 50g
 - ②小麦粉(薄力粉) 40g
 - 牛乳 200mL
 - 卵(溶きほぐす) 1個
 - 小麦粉(薄力粉) 大さじ3
 - 煎りパン粉 →P.167 40g

- 作りかた(4人分)
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - じゃがいもは皮をむいてラップで包み、レンジ500W約3分で加熱し、加熱後ボウルに入れ、熱いうちに潰しておく。→P.56~58
 - 深めの耐熱容器に①と玉ねぎを入れレンジ600W約2分で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
 - 牛乳を加えて、レンジ600W約5分で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。→P.56~58
 - 加熱後④に②とコーン、コンソメ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で十分冷やし、生地を作る。
 - ⑤を12等分(1個約33g)し、小麦粉をつけ、長さ5cm、厚さ3cmの小判形に整え、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ⑥をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ クリームコロッケで、3人以上を選択して加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

クリームコロッケのコツ

- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 190℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.61

オート175 シューマイのえび衣揚げ



揚げ物(ノンフライ) シューマイのえび衣揚げ
→P.48

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

加熱時間の目安 2人分 約18分/1人分 約18分

- 材料(2人分/20個)
- 市販のシューマイ(チルド、1個約18g) 20個
 - 桜えび(あらめのみじん切り) 8g
 - 青のり 小さじ1
 - ①ポン酢 大さじ1
 - 片栗粉 大さじ1
 - 水 大さじ2

- 材料(1人分/10個)
- 市販のシューマイ(チルド、1個約18g) 10個
 - 桜えび(あらめのみじん切り) 8g
 - 青のり 小さじ1
 - ①ポン酢 大さじ1
 - 片栗粉 大さじ1
 - 水 大さじ2

- 作りかた(1・2人分)
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 合わせた①にシューマイを入れてからめる。
 - ②をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ シューマイのえび衣揚げで、1人分または2人分を選択して加熱する。

シューマイのえび衣揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~2人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 190℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.61

オート173 ひよこ豆とコーンのコロッケ

(女子栄養大学開発レシピ →P.104)



オート176 なすのひき肉挟みフライ



揚げ物(ノンフライ)
なすのひき肉挟みフライ
オープン
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約27分
2人分 約25分/1人分 約25分

材料 (3人分/6個)

- なす……………3本
- 合びき肉……………150g
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
- 卵黄……………1個分
- しょうが(みじん切り)……………小さじ1 1/2
- 塩、こしょう……………各適量
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ2強
- 煎りパン粉(→P.167)……………60g

作りかた (3人分)

- なすはへたを取りナナメに1cm幅、4枚に切り、水にさらしてペーパータオルで水けをふき取っておく。
- ボウルに①を入れ、粘りがでるまで手でよく混ぜ合わせる。
- なすに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶**なすのひき肉挟みフライ**で、**3人以上**を選択して加熱する。

なすのひき肉挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
 - 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
- オープン 予熱なし 1段 190℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.61

オート177 しいたけのえび挟みフライ

揚げ物(ノンフライ)
しいたけのえび挟みフライ
オープン
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約26分
2人分 約22分/1人分 約22分

材料 (4人分/12個)

- しいたけ(石づきを取る)……………12個
- 大正えび(またブラックタイガー)……………12尾
- 卵(溶きほぐす)……………10g
- 片栗粉……………小さじ1
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
- 煎りパン粉(→P.167)……………40g

作りかた (4人分)

- えびは尾と殻を取り、背わたを取って水けを切る。
- ポリ袋(市販)に①と合わせた④を入れ、よく混ぜ合わせる。
- しいたけにポリ袋から取り出した②のえびをのせ、形を整え、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶**しいたけのえび挟みフライ**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、レモン汁と塩(分量外)をかける。

しいたけのえび挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
 - 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
- オープン 予熱なし 1段 190℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.61



揚げ物(ノンフライ)
れんこんのえびアボカド挟みフライ
オープン
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約25分
2人分 約21分/1人分 約21分

材料 (2人分/6個)

- しいたけ(石づきを取る)……………6個
- 大正えび(またブラックタイガー)……………6尾
- 卵(溶きほぐす)……………5g
- 片栗粉……………小さじ1/2
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
- 煎りパン粉(→P.167)……………20g

作りかた (1・2人分)

- えびは尾と殻を取り、背わたを取って水けを切る。
- ポリ袋(市販)に①と合わせた④を入れ、よく混ぜ合わせる。
- しいたけにポリ袋から取り出した②のえびをのせ、形を整え、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶**しいたけのえび挟みフライ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、レモン汁と塩(分量外)をかける。

オート178 れんこんのえびアボカド挟みフライ



揚げ物(ノンフライ)
れんこんのえびアボカド挟みフライ
オープン
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約25分
2人分 約21分/1人分 約21分

材料 (4人分/8個)

- アボカド(皮を取り、みじん切り)……………1個
- 大正えび(またブラックタイガー)……………8尾
- れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)……………16枚
- 青じそ(ちぎる)……………5枚
- しょうゆ……………大さじ1/2
- わさび……………小さじ1/2
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1強
- 天かす……………60g

作りかた (4人分)

- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、細かくかく。えびは尾と殻を取り、背わたを取って水けを切りみじん切りにする。
- ポリ袋(市販)にアボカド、青じそ、①と合わせた④を入れ、混ぜ合わせる。
- れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、天かすの順につける。
- ③をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶**れんこんのえびアボカド挟みフライ**で、**3人以上**を選択して加熱する。

れんこんのえびアボカド挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
 - 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
- オープン 予熱なし 1段 190℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.61

材料 (2人分/4個)

- アボカド(皮を取り、みじん切り)……………1/2個
- 大正えび(またブラックタイガー)……………4尾
- れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)……………8枚
- 青じそ(ちぎる)……………3枚
- しょうゆ……………大さじ1/2
- わさび……………小さじ1/2
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
- 天かす……………30g

材料 (1人分/2個)

- アボカド(皮を取り、みじん切り)……………1/2個
- 大正えび(またブラックタイガー)……………2尾
- れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)……………4枚
- 青じそ(ちぎる)……………2枚
- しょうゆ……………大さじ1/2
- わさび……………小さじ1/2
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
- 天かす……………30g

作りかた (1・2人分)

- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、細かくかく。えびは尾と殻を取り、背わたを取って水けを切りみじん切りにする。
- ポリ袋(市販)にアボカド、青じそ、①と合わせた④を入れ、混ぜ合わせる。
- れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、天かすの順につける。
- ③をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ揚げ物(ノンフライ)▶**れんこんのえびアボカド挟みフライ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

揚げ物(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ)

オート 179 さつま揚げ



揚げ物(ノンフライ) さつま揚げ オープン →P.48

使用付属品 波黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 18分
2人分 約 16分/1人分 約 16分

- 材料 (3人分/6個)
- いわしのすり身 200g
 - にんじん(せん切り) 75g
 - 枝豆(ゆでた物) 75g
 - 塩 小さじ1/2強
 - 砂糖 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - みりん 小さじ1/2
 - 酒 小さじ1
 - しょうが汁 小さじ1
 - 卵白 1個分

- 作りかた (3人分)
- ①すり鉢にいわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらAを入れてさらに混ぜる。
 - ②①に水けを切ったにんじんと枝豆を加え木べらで混ぜ合わせ6等分する。
 - ③手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
 - ④波黒皿に③を並べる。
 - ⑤④を上段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶さつま揚げ で、3人以上を選択して加熱する。

- 材料 (2人分/4個)
- いわしのすり身 135g
 - にんじん(せん切り) 50g
 - 枝豆(ゆでた物) 50g
 - 塩 小さじ1/2強
 - 砂糖 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1/4
 - みりん 小さじ1/2
 - 酒 小さじ1/2
 - しょうが汁 小さじ1/2
 - 卵白 1/2個分

- 材料 (1人分/2個)
- いわしのすり身 65g
 - にんじん(せん切り) 25g
 - 枝豆(ゆでた物) 25g
 - 塩 小さじ1/2強
 - 砂糖 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1/4
 - みりん 小さじ1/2
 - 酒 小さじ1/2
 - しょうが汁 小さじ1/2
 - 卵白 1/2個分

- 作りかた (1・2人分)
- ①すり鉢にいわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらAを入れてさらに混ぜる。
 - ②①に水けを切ったにんじんと枝豆を加え木べらで混ぜ合わせ2人分は4等分、1人分は2等分する。
 - ③手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
 - ④波黒皿に③を並べる。
 - ⑤④を上段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶さつま揚げ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

さつま揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～3人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.61

オート 180 フライドポテト

揚げ物(ノンフライ) フライドポテト (予熱あり) オープン →P.49

使用付属品 波黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空

予熱 約 16分
加熱時間の目安 2人分 約 19分/1人分 約 17分



- 材料 (2人分)
- じゃがいも 約 250g
 - 塩 適量

- 材料 (1人分)
- じゃがいも 約 125g
 - 塩 適量

- 作りかた
- ①じゃがいもはよく洗い、厚さ1.5～2cmのくし形に切り15分以上水にさらしておく。
 - ②①をざるに上げて水けを切り、ペーパータオルでふき取る。波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、じゃがいもが重ならないようにして波黒皿の中央に寄せて並べる。
 - ③食品を入れずに揚げ物(ノンフライ) ▶フライドポテト で、1人分または2人分を選択して予熱する。
 - ④予熱終了音が鳴ったら、②を中段に入れて加熱する。
 - ⑤加熱後、熱いうちに塩をまぶす。

フライドポテトのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～2人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して オープン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.61

オート 181 フライドポテト(冷凍)

揚げ物(ノンフライ) フライドポテト(冷凍) オープン →P.48

使用付属品 波黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安 2人分 約 26分/1人分 約 26分



- 材料 (2人分)
- 冷凍フライドポテト(厚さ約1cm、揚げ調理済みの物) 250g
 - 塩 適量

- 材料 (1人分)
- 冷凍フライドポテト(厚さ約1cm、揚げ調理済みの物) 125g
 - 塩 適量

- 作りかた
- ①波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、フライドポテトが重ならないようにして波黒皿の中央に寄せて並べる。
 - ②①を中段に入れ、揚げ物(ノンフライ) ▶フライドポテト(冷凍) で、1人分または2人分を選択して加熱する。
 - ③加熱後、熱いうちに塩をまぶす。

フライドポテト(冷凍)のコツ

- 1回に加熱できる分量は1～2人分です。
- 厚さが1cmより薄い物は仕上がり調節弱で加熱します。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して オープン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.61

オート 182 ハッシュドポテト(冷凍)



揚げ物(ノンフライ) ハッシュドポテト(冷凍) オープン →P.48

使用付属品 波黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 26分
2人分 約 26分/1人分 約 26分

- 材料 (3人分/6個)
- 冷凍ハッシュドポテト(揚げ調理済みの物) 6個

- 作りかた (3人分)
- ①波黒皿にオープンシートを敷き、ハッシュドポテトを中央に並べる。
 - ②テーブルプレートをセットし、波黒皿を中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ハッシュドポテト(冷凍) で、3人以上を選択して加熱する。

- 材料 (2人分/4個)
- 冷凍ハッシュドポテト(揚げ調理済みの物) 4個
- 材料 (1人分/2個)
- 冷凍ハッシュドポテト(揚げ調理済みの物) 2個

- 作りかた (1・2人分)
- ①波黒皿にオープンシートを敷き、ハッシュドポテトを中央に並べる。
 - ②テーブルプレートをセットし、波黒皿を中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ハッシュドポテト(冷凍) で、1人分または2人分を選択して加熱する。

ハッシュドポテト(冷凍)のコツ

- 1回に加熱できる分量は1～3人分です。
- オープンシートを敷きますアルミホイルを敷くと裏がくっつき、取りにくいときがあります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して オープン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.61

揚げ物(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ)

オート 183 えびの天ぷら



揚げ物
(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ) オープン
えびの天ぷら 過熱水蒸気
グリル
→P.48

使用付属品



波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 19分
2人分 約 18分/1人分 約 18分

材料 (4人分/16本)

大正えび(またはブラックタイガー) 16尾
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
卵(溶きほぐす) 1個
天かす 約 60g

作りかた (4人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かく砕く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- ④③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ えびの天ぷら で、3人以上を選択して加熱する。

天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 冷めた天ぷらのあたためは天ぷらのあたためで加熱します。→P.40, 42

材料 (2人分/8本)

大正えび(またはブラックタイガー) 8尾
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
卵(溶きほぐす) 1/2個
天かす 約 30g

材料 (1人分/4本)

大正えび(またはブラックタイガー) 4尾
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
卵(溶きほぐす) 1/2個
天かす 約 30g

作りかた (1・2人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かく砕く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- ④③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ えびの天ぷら で、1人分または2人分を選択して加熱する。

オート 184 魚介の天ぷら
きす・いか・あなごの天ぷら

加熱時間の目安 約 19分
2人分 約 18分/1人分 約 18分

材料

えびの天ぷらの材料を参照し、えびのかわりにきす、いか、あなごから選択してかえる。
きす(開いてある物、約20g)は4人分を12枚、2人分を6枚、1人分は4枚使用する。
いか(生食用、1.5cm幅の輪切りにした物)は4人分を12個、2人分は6個、1人分は4個使用する。
あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)は4人分を12枚、2人分を6枚、1人分は4枚使用する。

作りかた

えびの天ぷらの作りかたを参照し、揚げ物(ノンフライ) ▶ 魚介の天ぷら で、人数分を選択して加熱する。

オート 185 野菜の天ぷら

加熱時間の目安 約 19分
2人分 約 18分/1人分 約 18分

材料

えびの天ぷらの材料を参照し、えびのかわりにかぼちゃ、さつまいも、れんこんから選択してかえる。
かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)は4人分を16枚、2人分を8枚、1人分を4枚使用する。
さつまいも(7mm厚さの輪切り)は4人分を16枚、2人分を8枚、1人分を4枚使用する。
れんこん(7mm厚さの輪切り)は4人分を16枚、2人分を8枚、1人分を4枚使用する。

作りかた

えびの天ぷらの作りかたを参照し、揚げ物(ノンフライ) ▶ 野菜の天ぷら で、人数分を選択して加熱する。

オート 186 かき揚げ



揚げ物
(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ) オープン
かき揚げ 過熱水蒸気
グリル
→P.48

使用付属品



波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 20分
2人分 約 18分/1人分 約 18分

材料 (3人分/6枚)

むきえび(背わたを取り1cmに切る) 60g
さつまいも(1cmさいの目切り) 40g
にんじん(5mm角切り) 40g
ごぼう(細切り) 40g
みつば(2cm幅に切る) 30g
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
小麦粉(薄力粉) 小さじ2
片栗粉 小さじ1
ベーキングパウダー 小さじ1/2
水 20mL

作りかた (3人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さつまいもとごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- ③Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ④Bをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
- ⑤④をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べ、中段に入れ、揚げ物(ノンフライ) ▶ かき揚げ で、3人以上を選択して加熱する。

材料 (2人分/4枚)

むきえび(背わたを取り1cmに切る) 50g
さつまいも(1cmさいの目切り) 30g
にんじん(5mm角切り) 30g
ごぼう(細切り) 30g
みつば(2cm幅に切る) 20g
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
小麦粉(薄力粉) 小さじ1強
片栗粉 小さじ1/2
ベーキングパウダー 小さじ1/2
水 20mL

材料 (1人分/3枚)

むきえび(背わたを取り1cmに切る) 40g
さつまいも(1cmさいの目切り) 20g
にんじん(5mm角切り) 20g
ごぼう(細切り) 20g
みつば(2cm幅に切る) 10g
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
小麦粉(薄力粉) 小さじ1強
片栗粉 小さじ1/2
ベーキングパウダー 小さじ1/2
水 15mL

作りかた (1・2人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さつまいもとごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- ③Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ④Bをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
- ⑤④をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて、円形で平らに2人分は4等分、1人分は3等分し広げて並べ、中段に入れ、揚げ物(ノンフライ) ▶ かき揚げ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

ごはん物・麺

オート 187 しょうゆ焼きおにぎり

使用付属品

ごはん物・麺
しょうゆ焼きおにぎり
→P.48

オーブン
グリル

黒皿 上段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約18分
2人分 約14分/1人分 約14分



材料 (4人分/8個)

- 冷やごはん …… 640g
A しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ2

作りかた (4人分)

- 冷やごはんを8等分にしておにぎりを8個つくる。
- ①の上になる方に合わせたAを塗り、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「ごはん物・麺」▶「しょうゆ焼きおにぎり」で、3人以上を選択して加熱する。

材料 (2人分/4個)

- 冷やごはん …… 320g
A しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1

材料 (1人分/2個)

- 冷やごはん …… 160g
A しょうゆ …… 大さじ½
砂糖 …… 小さじ½

作りかた (1・2人分)

- 冷やごはんを2人分は4等分、1人分は2等分にしておにぎりをつくる。
- ①の上になる方に合わせたAを塗り、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「ごはん物・麺」▶「しょうゆ焼きおにぎり」で、1人分または2人分を選択して加熱する。

オート 188 ライスコロッセ

使用付属品

ごはん物・麺
ライスコロッセ
→P.48

オーブン
(下ごしらえ
加熱あり)

波黒皿 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約20分
2人分 約17分/1人分 約17分



材料 (4人分/8個)

- 冷やごはん …… 300g
A トマトケチャップ …… 大さじ2½
塩、こしょう …… 各少々
玉ねぎ(みじん切り) …… 30g
B にんじん(みじん切り) …… 20g
ピーマン(みじん切り) …… 小1個
ベーコン(みじん切り) …… 2枚
プロセスチーズ(さいの目切り) …… 30g
煎りパン粉(→P.167) …… 60g
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2強
卵(溶きほぐす) …… 1個

作りかた (4人分)

- 容器にAを入れて混ぜ合わせ、レンジ500W約2分で加熱する。Bを加えてかき混ぜ、さらにレンジ500W約3分で加熱する。(→P.56~58)
- ①にチーズを加えて混ぜ、24等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、3個ずつくしに刺す。
- ②をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ「ごはん物・麺」▶「ライスコロッセ」で、3人以上を選択して加熱する。

しょうゆ焼きおにぎりのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、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.60)

材料 (2人分/4個)

- 冷やごはん …… 150g
A トマトケチャップ …… 大さじ1強
塩、こしょう …… 各少々
玉ねぎ(みじん切り) …… 15g
B にんじん(みじん切り) …… 10g
ピーマン(みじん切り) …… 小½個
ベーコン(みじん切り) …… 1枚
プロセスチーズ(さいの目切り) …… 15g
煎りパン粉(→P.167) …… 30g
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1強
卵(溶きほぐす) …… ½個

材料 (1人分/2個)

- 冷やごはん …… 80g
A トマトケチャップ …… 小さじ2
塩、こしょう …… 各少々
玉ねぎ(みじん切り) …… 10g
B にんじん(みじん切り) …… 5g
ピーマン(みじん切り) …… 小¼個
ベーコン(みじん切り) …… ½枚
プロセスチーズ(さいの目切り) …… 10g
煎りパン粉(→P.167) …… 30g
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1強
卵(溶きほぐす) …… ½個

作りかた (1・2人分)

- 容器にAを入れて混ぜ合わせ、レンジ500W約1分(2人分)、約30秒(1人分)で加熱する。Bを加えてかき混ぜ、さらにレンジ500W約1分40秒(2人分)、約50秒(1人分)で加熱する。(→P.56~58)
- ①にチーズを加えて混ぜ、2人分は12等分、1人分は6等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、3個ずつくしに刺す。
- ②をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ「ごはん物・麺」▶「ライスコロッセ」で、1人分または2人分を選択して加熱する。「レンジ加熱の使いかた」(→P.56~58)

ライスコロッセのコツ

- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし1段190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

オート 189 炊飯 (ごはん)



材料 (2人分)

- 米 …… カップ1(160g)
水 …… 240~260mL

材料 (1人分)

- 米 …… カップ½(80g)
水 …… 100~120mL

作りかた (1・2人分)

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切り、大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ①をテーブルプレートにのせ「ごはん物・麺」▶「炊飯」で、1人分または2人分を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

材料 (4人分)

- 米 …… カップ2(320g)
水 …… 440~480mL

作りかた (4人分)

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ①をテーブルプレートにのせ「ごはん物・麺」▶「炊飯」で、3人以上を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯(ごはん)、五穀ごはん、麦ごはんのコツ

- 米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 容器は大きくて深めの物を使い
ふきこぼれないようにします
3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



- 追加加熱消灯後、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.56~58)

●炊飯(ごはん)の水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間
カップ½(80g)	100~120mL	1人分 約10分
カップ1(160g)	240~260mL	2人分 約23分
カップ2(320g)	440~480mL	3人以上 約35分
カップ3(480g)	640~700mL	3人以上 仕上がり調節「強」約42分

●五穀ごはんと麦ごはんの水の量と加熱時間

米の量	五穀米/押麦の量	水の量	加熱時間
カップ¾(65g)	15g	100~120mL	1人分 約10分
カップ⅘(130g)	30g	240~260mL	2人分 約24分
カップ1⅓(260g)	カップ⅓(50g)	450~480mL	3人以上 約39分
カップ2½(400g)	カップ½(80g)	640~700mL	3人以上 仕上がり調節「強」約46分

オート190 五穀ごはん



ごはん物・麺
五穀ごはん
レンジ
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約39分
2人分 約24分/1人分 約10分

材料(4人分)
米…………… カップ1³/₃(260g)
五穀米(雑穀米)…………… カップ¹/₃(50g)
水…………… 450~480mL

作りかた(4人分)
①米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
②①をテーブルプレートにのせごはん物・麺▶五穀ごはんで、3人以上を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

材料(2人分)
米…………… カップ⁴/₅(130g)
五穀米(雑穀米)…………… 30g
水…………… 240~260mL

材料(1人分)
米…………… カップ²/₅(65g)
五穀米(雑穀米)…………… 15g
水…………… 100~120mL

作りかた(1・2人分)
①米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるに上げて水けを切り、大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間ほど吸水させる。
②①をテーブルプレートにのせごはん物・麺▶五穀ごはん、1人分または2人分を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート191 麦ごはん

加熱時間の目安 約39分
2人分 約24分/1人分 約10分

材料
五穀ごはんの材料を参照し、五穀米を押麦にかえる。

作りかた
五穀ごはんの作りかたを参照し、ごはん物・麺▶麦ごはん、人数分を選択して加熱する。

オート192 赤飯(おこわ)

ごはん物・麺
赤飯
レンジ
オープン
→P.48

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約18分
2人分 約12分/1人分 約11分



材料(4人分)
もち米…………… カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g)…………… 約80g
ささげのゆで汁…………… 280~320mL
水……………
ごま塩…………… 少々

作りかた(4人分)
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もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
③②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートにのせごはん物・麺▶赤飯で、3人以上を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
④器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】
●ささげの量は好みで加減します。
●赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

材料(2人分)
もち米…………… カップ1(160g)
ゆでささげ(乾燥豆約20g)…………… 約40g
ささげのゆで汁…………… 160~180mL
水……………
ごま塩…………… 少々

材料(1人分)
もち米…………… カップ¹/₂(80g)
ゆでささげ(乾燥豆約10g)…………… 約20g
ささげのゆで汁…………… 90~110mL
水……………
ごま塩…………… 少々

作りかた(1・2人分)
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もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れて分量のささげのゆで汁と水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
③②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートにのせごはん物・麺▶赤飯で、1人分または2人分を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
④器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】
●ささげの量は好みで加減します。
●赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯(おこわ)、山菜おこわのコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
●容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。
●追加加熱 消灯後、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.56~58

●赤飯(おこわ)、山菜おこわの水の量と加熱時間

もち米の量	ささげ/山菜の量	水の量	加熱時間
カップ ¹ / ₂ (80g)	20g/30g	90~110mL	1人分 約11分
カップ1(160g)	40g/60g	160~180mL	2人分 約12分
カップ1 ¹ / ₂ (240g)	60g/90g	240~260mL	3人以上 約17分
カップ2(320g)	80g/120g	280~320mL	3人以上 約18分

オート193 山菜おこわ

ごはん物・麺
山菜おこわ
レンジ
オープン
→P.48

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約18分
2人分 約12分/1人分 約11分



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(4人分)
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。
③②に汁けを切った山菜と酒を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートにのせごはん物・麺▶山菜おこわで、3人以上を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

材料(2人分)
もち米…………… カップ1(160g)
山菜(びん詰またはパック入り)…………… 60g
水…………… 160~180mL
酒…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1
塩…………… 少々

材料(1人分)
もち米…………… カップ¹/₂(80g)
山菜(びん詰またはパック入り)…………… 30g
水…………… 90~110mL
酒…………… 小さじ¹/₂強
しょうゆ…………… 小さじ¹/₂
塩…………… 少々

作りかた(1・2人分)
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もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れて、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
③②に汁けを切った山菜と酒を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートにのせごはん物・麺▶山菜おこわで、1人分または2人分を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート194 さんまとひじきの炊き込みごはん
(女子栄養大学開発レシピ →P.105)



オート195 キャベツとあさりのスープパスタ



ごはん物・麺
キャベツとあさりのスープパスタ
レンジ
→P.48

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
2人分 約12分/1人分 約11分

- 材料 (2人分)**
- パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) 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) ½片
 - 赤とうがらし (乾燥、輪切り) ⅓本

- 材料 (1人分)**
- パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) 50g
 - キャベツ (ひとくち大に切る) 50g
 - あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物) 35g
 - あさりの煮汁 35mL
 - 水 250mL
 - 白ワイン 大さじ1
 - 塩 小さじ½
 - にんにく (みじん切り) ½片
 - 赤とうがらし (乾燥、輪切り) ⅓本

- 作りかた (1・2人分)**
- 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、あさりの水煮を加える。
 - ② ①にキャベツと合わせたA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、**ごはん物・麺**▶キャベツとあさりのスープパスタで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
 - ④ 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

- スープパスタのコツ**
- **容器は**
直径25cm (内径22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
 - **ラップは**
破裂防止のため1cmくらいあけます。
 - **パスタは**
なるべく束にならないように入れます。加熱中にくっついてしまうことがあります。
 - **アクが出た場合は**
加熱後に取り除きます。
 - **追加加熱消灯後、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.56~58

オート196 トマトとベーコンのスープパスタ

ごはん物・麺
トマトとベーコンのスープパスタ
レンジ (下ごしらえ 加熱あり)
→P.48

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
2人分 約12分/1人分 約11分

- 材料 (2人分)**
- パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) 100g
 - トマト水煮 (トマトはあらめに切る) 200g
 - 玉ねぎ (薄切り) 100g
 - ベーコン (5mm幅に切る) 50g
 - 固形スープの素 ½個
 - 水 350mL
 - 白ワイン 大さじ2
 - 塩 小さじ½
 - あらびきこしょう 少々

- 材料 (1人分)**
- パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) 50g
 - トマト水煮 (トマトはあらめに切る) 100g
 - 玉ねぎ (薄切り) 50g
 - ベーコン (5mm幅に切る) 25g
 - 固形スープの素 ¼個
 - 水 175mL
 - 白ワイン 大さじ1
 - 塩 少々
 - あらびきこしょう 少々

- 作りかた (1・2人分)**
- ① 玉ねぎはラップに包みレンジ500W約1分 (2人分) 約30秒 (1人分) で加熱し冷ましておく。→P.56~58
 - ② 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
 - ③ ②にトマトの水煮と合わせたAを加える。
 - ④ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、**ごはん物・麺**▶トマトとベーコンのスープパスタで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
 - ⑤ 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

オート197 さけときのこのスープパスタ



ごはん物・麺
さけときのこのスープパスタ
レンジ
→P.48

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
2人分 約12分/1人分 約11分

- 材料 (2人分)**
- パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) 100g
 - 生さけの切り身 (1切れ80gのもの) 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½
 - こしょう 少々
 - 生クリーム 50g

- 材料 (1人分)**
- パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) 50g
 - 生さけの切り身 (1切れ80gのもの) 1切れ
 - しめじ 25g
 - 玉ねぎ (薄切り) 25g
 - 牛乳 50mL
 - 固形スープの素 ½個
 - 水 175mL
 - 白ワイン 大さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - 生クリーム 25g

- 作りかた (1・2人分)**
- ① さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。
 - 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 ②に合わせたAを加える。
 - ④ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、**ごはん物・麺**▶さけときのこのスープパスタで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
 - ⑤ 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し生クリームを加えて混ぜる。

煮物・ゆで物・スープ(煮物)

オート 198 豚の角煮

煮物・ゆで物・スープ レンジ
煮物 オープン
豚の角煮 (下ごしらえ 加熱あり)
→P.48

使用付属品
レンジ
オープン
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約58分
2人分 約36分/1人分 約36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(約15g)
長ねぎ(5cmの長さに切る) 1/2本(約50g)
大根(2cm厚さの半月切り) 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(4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 大根はラップで包み「根菜の下ゆで」仕上がり調節弱で加熱する。→P.46,47
- 食品を入れずに「過熱水蒸気オープン」予熱あり|150℃|20~30分で予熱する。→P.65
- 豚肉は波黒皿にオープンシートを敷き並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れ、加熱して脂を落とす。加熱後、波黒皿を取り外す。
- 煮込み容器に⑤の豚肉を入れ、②、④、長ねぎ、しょうがを加え、落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.194)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ「煮物・ゆで物・スープ」▶「煮物」▶「豚の角煮」で、「3人以上」を選択して加熱する。

「根菜の下ゆで」の使いかた」→P.46,47

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」→P.65

●追加加熱 消灯後、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.56~58

材料(2人分)

- 豚バラかたまり肉(4つに切る) 250g
しょうが(薄切り) 1/2かけ(約8g)
長ねぎ(5cmの長さに切る) 1/4本(約25g)
大根(2cm厚さの半月切り) 100g
水 カップ1/2
酒 カップ1/4
しょうゆ カップ1/4
砂糖 大さじ2 1/2
みりん 大さじ1/2

材料(1人分)

- 豚バラかたまり肉(2つに切る) 125g
しょうが(薄切り) 1/4かけ(約4g)
長ねぎ(5cmの長さに切る) 1/8本(約15g)
大根(2cm厚さの半月切り) 50g
水 カップ1/2
酒 カップ1/4
しょうゆ カップ1/4
砂糖 大さじ2 1/2
みりん 大さじ1/2

作りかた(1・2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 大根はラップで包み2人分は「根菜の下ゆで」仕上がり調節弱で、1人分は「レンジ」500W|約50秒|加熱する。→P.46,47 →P.56~58
- 食品を入れずに「過熱水蒸気オープン」予熱あり|150℃|20~30分で予熱する。→P.65
- 豚肉は波黒皿にオープンシートを敷き並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れ、加熱して脂を落とす。加熱後、波黒皿を取り外す。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤の豚肉を入れ、②、④、長ねぎ、しょうがを加え、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.194)をしてテーブルプレートの中央にのせ「煮物・ゆで物・スープ」▶「煮物」▶「豚の角煮」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

「根菜の下ゆで」の使いかた」→P.46,47

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」→P.65

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

●追加加熱 消灯後、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.56~58

オート 199 ロールキャベツ

煮物・ゆで物・スープ レンジ
煮物 オープン
ロールキャベツ (下ごしらえ 加熱あり)
→P.48

使用付属品
レンジ
オープン
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約58分
2人分 約36分/1人分 約36分



材料(4人分/8個)

- キャベツ 8枚(約500g)
合びき肉 200g
玉ねぎ(みじん切り) 約50g
牛乳 大さじ3
パン粉 30g
卵(溶きほぐす) 1/4個
ナツメグ、塩、こしょう 各少々
スープ(固形スープの素2個を溶く) カップ1 1/2
トマトケチャップ 大さじ4
しょうゆ 小さじ2
塩、こしょう 各少々
玉ねぎ(薄切り) 約50g

作りかた(4人分)

- 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「葉・果菜の下ゆで」で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。→P.46,47
- ①の芯をみじん切りにし、ボウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
- 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた②を加え、落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.194)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「煮物」▶「ロールキャベツ」で、「3人以上」を選択して加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた」→P.46,47

●追加加熱 消灯後、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.56~58

材料(2人分/4個)

- キャベツ 4枚(約250g)
合びき肉 100g
玉ねぎ(みじん切り) 25g
牛乳 大さじ1
パン粉 15g
卵(溶きほぐす) 1/4個
ナツメグ、塩、こしょう 各少々
スープ(固形スープの素1個を溶く) カップ3/4
トマトケチャップ 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
塩、こしょう 各少々
玉ねぎ(薄切り) 25g

作りかた(1・2人分)

- 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「葉・果菜の下ゆで」で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。→P.46,47
- ①の芯をみじん切りにし、ボウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ②を2人分は4等分、1人分は2等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた②を加え、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.194)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「煮物」▶「ロールキャベツ」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた」→P.46,47

●追加加熱 消灯後、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.56~58

材料(1人分/2個)

- キャベツ 2枚(約125g)
合びき肉 50g
玉ねぎ(みじん切り) 15g
牛乳 大さじ1/2
パン粉 10g
卵(溶きほぐす) 1/4個
ナツメグ、塩、こしょう 各少々
スープ(固形スープの素1/2個を溶く) カップ1/2
トマトケチャップ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
塩、こしょう 各少々
玉ねぎ(薄切り) 15g

オート 204 マーボーなす



煮物・ゆで物・スープ
煮物
レンジ
マーボーなす
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約10分/1人分 約10分

- 材料 (2人分)**
- なす……………3本(約300g)
 - 豚ひき肉……………100g
 - 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
 - にんにく(みじん切り)……………1片
 - しょうが(みじん切り)……………½かけ
 - 豆板醤……………小さじ1
 - 甜面醬(テンメンジャン)……………小さじ2
 - 水……………カップ¾
 - 鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - ごま油……………小さじ½
 - 塩……………少々
 - 片栗粉……………大さじ1
 - 水……………大さじ1
- 材料 (1人分)**
- なす……………2本(約200g)
 - 豚ひき肉……………70g
 - 長ねぎ(みじん切り)……………小さじ2
 - にんにく(みじん切り)……………½片
 - しょうが(みじん切り)……………½かけ
 - 豆板醤……………小さじ½
 - 甜面醬(テンメンジャン)……………小さじ1½
 - 水……………カップ½
 - 鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ½
 - しょうゆ……………小さじ2
 - 砂糖……………小さじ½
 - ごま油……………小さじ½
 - 塩……………少々
 - 片栗粉……………小さじ2
 - 水……………小さじ2

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、④の材料を入れよく混ぜる。
- ②にオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.194)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、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶マーボーなすで、1人分または2人分を選択して加熱する。加熱後、熱いうちに合わせた⑥を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

●追加加熱消灯後、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.56~58

オート 205 マーボー豆腐



煮物・ゆで物・スープ
煮物
レンジ
マーボー豆腐
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安
約12分
2人分 約10分/1人分 約9分

- 材料 (4人分)**
- 絹ごし豆腐(さいの目切り)……………1丁(約400g)
 - 豚ひき肉……………200g
 - 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
 - にんにく(みじん切り)……………2片
 - しょうが(みじん切り)……………2片
 - 豆板醤……………小さじ1
 - 甜面醬(テンメンジャン)……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ2
 - 紹興酒または酒……………大さじ2
 - 鶏がらスープの素……………小さじ2
 - ごま油……………小さじ1
 - 水……………300mL
 - こしょう……………少々
 - 片栗粉……………大さじ2
 - 水……………大さじ2

作りかた (4人分)

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせた④を入れ、豆腐が崩れないようにかき混ぜる。
- ①にオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.194)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶マーボー豆腐で、3人以上を選択して加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑥を加えるかき混ぜる。

- 材料 (2人分)**
- 絹ごし豆腐(さいの目切り)……………½丁(約200g)
 - 豚ひき肉……………100g
 - 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ1
 - にんにく(みじん切り)……………1片
 - しょうが(みじん切り)……………1片
 - 豆板醤……………小さじ½
 - 甜面醬(テンメンジャン)……………大さじ½
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1
 - 紹興酒または酒……………大さじ1
 - 鶏がらスープの素……………小さじ1
 - ごま油……………小さじ½
 - 水……………150mL
 - こしょう……………少々
 - 片栗粉……………大さじ1
 - 水……………大さじ1

- 材料 (1人分)**
- 絹ごし豆腐(さいの目切り)……………¼丁(約100g)
 - 豚ひき肉……………50g
 - 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ½
 - にんにく(みじん切り)……………½片
 - しょうが(みじん切り)……………½片
 - 豆板醤……………小さじ¼
 - 甜面醬(テンメンジャン)……………大さじ¼
 - しょうゆ……………大さじ½
 - 砂糖……………小さじ½
 - 紹興酒または酒……………大さじ½
 - 鶏がらスープの素……………小さじ½
 - ごま油……………小さじ¼
 - 水……………75mL
 - こしょう……………少々
 - 片栗粉……………大さじ½
 - 水……………大さじ½

作りかた (1・2人分)

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせた④を入れ、豆腐が崩れないようにかき混ぜる。
- ①にオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.194)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶マーボー豆腐で、1人分または2人分を選択して加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑥を加えるかき混ぜる。

マーボー豆腐のコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート 206 肉豆腐



煮物・ゆで物・スープ
煮物
レンジ
肉豆腐
→P.48

使用付属品
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安
約10分
2人分 約7分/1人分 約7分

- 材料 (3人分)**
- 牛バラ肉(薄切り)……………200g
 - 木綿豆腐……………1丁(約300g)
 - 長ねぎ……………70g
 - えのきだけ……………100g
 - 白滝……………100g
 - 砂糖……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ3
 - 酒……………大さじ1
 - だし汁……………カップ½

作りかた (3人分)

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせた④をかけオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.194)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶肉豆腐で、3人以上を選択して加熱してかき混ぜる。

- 材料 (2人分)**
- 牛バラ肉(薄切り)……………150g
 - 木綿豆腐……………½丁(約150g)
 - 長ねぎ……………40g
 - えのきだけ……………60g
 - 白滝……………60g
 - 砂糖……………大さじ1½
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 酒……………大さじ½
 - だし汁……………カップ¼
- 材料 (1人分)**
- 牛バラ肉(薄切り)……………100g
 - 木綿豆腐……………¼丁(約100g)
 - 長ねぎ……………20g
 - えのきだけ……………30g
 - 白滝……………30g
 - 砂糖……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 酒……………大さじ½
 - だし汁……………カップ¼

作りかた (1・2人分)

- 豆腐は水切りをして2人分は6等分、1人分は3等分する。
- えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせた④をかけオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.194)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶肉豆腐で、1人分または2人分を選択して加熱してかき混ぜる。

●追加加熱消灯後、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.56~58

オート 207 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



煮物・ゆで物・スープ
煮物
レンジ
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
→P.48

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10分
2人分 約7分/1人分 約7分

材料 (3人分)

- 木綿豆腐……………1丁(約300g)
- 鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)……200g
- 大根おろし……………200g
- しょうが(すりおろす)……………小さじ1
- だし汁……………カップ¾
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………小さじ2
- 砂糖……………大さじ½
- 塩……………少々
- あさつき(小口切り)……………適量

作りかた (3人分)

- 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④を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.194)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、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶鶏ささみと豆腐のみぞれ煮で、3人以上を選択して加熱する。加熱後、あさつきを添える。

材料 (2人分)

- 木綿豆腐……………½丁(約150g)
- 鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)……150g
- 大根おろし……………150g
- しょうが(すりおろす)……………小さじ1
- だし汁……………カップ½
- しょうゆ……………大さじ½
- みりん……………大さじ½
- 酒……………小さじ1½
- 砂糖……………小さじ1強
- 塩……………少々
- あさつき(小口切り)……………適量

材料 (1人分)

- 木綿豆腐……………¼丁(約100g)
- 鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)……100g
- 大根おろし……………100g
- しょうが(すりおろす)……………小さじ½
- だし汁……………カップ¼
- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 酒……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………少々
- あさつき(小口切り)……………適量

作りかた (1・2人分)

- 豆腐は水切りをして2人分は6等分、1人分は3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④を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.194)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、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶鶏ささみと豆腐のみぞれ煮で、1人分または2人分を選択して加熱する。加熱後、あさつきを添える。

●追加加熱消灯後、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.56~58

オート 208 牛肉とごぼうのしぐれ煮

煮物・ゆで物・スープ
煮物
レンジ
牛肉とごぼうのしぐれ煮
→P.48

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10分
2人分 約7分/1人分 約7分



材料 (3人分)

- 牛切り落とし肉……………200g
- 酒……………大さじ1
- ごぼう(ささがきにし、酢水につける)……………100g
- しょうが(せん切り)……………½かけ
- しょうゆ、みりん……………各大さじ3
- 酒、砂糖……………各大さじ3

作りかた (3人分)

- 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とごぼう、しょうがと合わせた④をよく混ぜ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.194)をし、かるくラップしてテーブルプレートに置き煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶牛肉とごぼうのしぐれ煮で、3人以上を選択して加熱する。

材料 (2人分)

- 牛切り落とし肉……………150g
- 酒……………大さじ1
- ごぼう(ささがきにし、酢水につける)……………60g
- しょうが(せん切り)……………½かけ
- しょうゆ、みりん……………各大さじ2
- 酒、砂糖……………各大さじ2

材料 (1人分)

- 牛切り落とし肉……………100g
- 酒……………大さじ½
- ごぼう(ささがきにし、酢水につける)……………30g
- しょうが(せん切り)……………½かけ
- しょうゆ、みりん……………各大さじ1
- 酒、砂糖……………各大さじ1

作りかた (1・2人分)

- 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とごぼう、しょうがと合わせた④をよく混ぜ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.194)をし、かるくラップしてテーブルプレートに置き煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶牛肉とごぼうのしぐれ煮で、1人分または2人分を選択して加熱する。

●追加加熱消灯後、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.56~58

オート 209 さつまいもとりんごのバター煮

(女子栄養大学開発レシピ →P.106)



オート 210 黒豆

煮物・ゆで物・スープ
煮物
レンジ
黒豆
→P.48

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210分



材料 (4人分)

- 黒豆……………カップ1(150g)
- 砂糖……………120g
- しょうゆ……………大さじ1½
- 塩……………小さじ¼
- 重曹……………小さじ¼弱
- 水……………カップ4

作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
 - オープンシートで作った落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.194)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶黒豆で、加熱する。
 - 1~2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート 211 大豆と昆布の煮物

煮物・ゆで物・スープ
煮物
レンジ
大豆と昆布の煮物
→P.48

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210分



材料 (4人分)

- 大豆……………カップ1(150g)
- 砂糖……………100g
- しょうゆ……………カップ¼
- 水……………カップ4
- 昆布(1cm角に切る)……………20g

作りかた

- 大豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
- ①に昆布を加え、オープンシートの落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.194)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶大豆と昆布の煮物で、加熱する。

●追加加熱消灯後、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.56~58

煮物
ゆで物
スープ
煮物

煮物・ゆで物・スープ（ゆで物）

オート212 ほうれん草のおひたし



煮物・ゆで物・スープ
ゆで物
ほうれん草のおひたし
レンジ
→P.48
加熱時間の目安 約2分

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

ほうれん草 200g
糸がつつお、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してラップでぴったりと包む。



③②をテーブルプレートの中央に置き、**煮物・ゆで物・スープ ▶ ゆで物 ▶ ほうれん草のおひたし** で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆで物のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。



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。

●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。

●追加加熱消灯後、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.56~58

オート213 もやしのナムル

煮物・ゆで物・スープ
ゆで物
もやしのナムル
レンジ
→P.48
加熱時間の目安 約3分

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空



材料（4人分）

もやし 200g
ピーマン(せん切り) 1個
赤パプリカ(せん切り) 小1個
しょうゆ、酢 各大さじ1
A 砂糖、ごま油 各大さじ1

作りかた

①もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップでぴったりと包む。

②①をテーブルプレートの中央に置き、**煮物・ゆで物・スープ ▶ ゆで物 ▶ もやしのナムル** で加熱し、水けを切る。

③混ぜ合わせたAで②をあえる。

オート214 キャベツの酢漬け

煮物・ゆで物・スープ
ゆで物
キャベツの酢漬け
レンジ
→P.48
加熱時間の目安 約2分

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空



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
A 砂糖、ごま油 各小さじ1/2
ラー油、赤とうがらし(乾燥、小口切り) 各少々

作りかた

①キャベツは洗って水けを切らずに、ラップでぴったりと包む。

②①をテーブルプレートの中央に置き、**煮物・ゆで物・スープ ▶ ゆで物 ▶ キャベツの酢漬け** で加熱し、水けを切る。

③耐熱容器にAを合わせて入れ
レンジ[500W] [30~50秒] で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。→P.56~58

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

オート215 白菜のナムル

加熱時間の目安 約2分

材料

もやしのナムルの材料を参照し、もやしを白菜(200g)にかえる。

作りかた

①もやしのナムルの作りかたを参照し、**煮物・ゆで物・スープ ▶ ゆで物 ▶ 白菜のナムル** で、加熱する。

②混ぜ合わせたAで①をあえる。

オート216 白菜の酢漬け

加熱時間の目安 約2分

材料

キャベツの酢漬けの材料を参照し、キャベツを白菜(200g)にかえる。

作りかた

①キャベツの酢漬けの作りかたを参照し、**煮物・ゆで物・スープ ▶ ゆで物 ▶ 白菜の酢漬け** で、加熱する。

②キャベツの酢漬けの作りかた③を参照してAを加熱し、あえてから冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

オート217 イタリアンサラダ



煮物・ゆで物・スープ
ゆで物
イタリアンサラダ
レンジ
→P.48
加熱時間の目安 約8分

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

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

作りかた

①じゃがいもはきれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでぴったりと包む。

②①をテーブルプレートの中央に置き、**煮物・ゆで物・スープ ▶ ゆで物 ▶ イタリアンサラダ** で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。

③ボウルにAを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

④材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



煮物・ゆで物
ゆで物

オート218 野菜サラダ

煮物・ゆで物・スープ	レンジ	使用付属品
ゆで物		テーブルプレート
野菜サラダ		給水タンク
→P.48		空
加熱時間の目安 約4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(ゆでた物、3等分する)……………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、まとめてラップでぴっちり包む。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き「煮物・ゆで物・スープ」▶「ゆで物」▶「野菜サラダ」で加熱し、水にとって色止めをする。
- 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。

オート219 ポテトサラダ

煮物・ゆで物・スープ	レンジ	使用付属品
ゆで物		テーブルプレート
ポテトサラダ		給水タンク
→P.48		空
加熱時間の目安 約5分		



材料 (4人分)

じゃがいも……………中2個(約200g)
 にんじん……………小1本
 きゅうり……………1本
 マヨネーズ……………適量
 塩、こしょう……………各少々

作りかた

- ①じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップでぴっちり包む。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き「煮物・ゆで物・スープ」▶「ゆで物」▶「ポテトサラダ」で加熱する。
- ③②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうをあえる。

オート220 酢ごぼう

煮物・ゆで物・スープ	レンジ	使用付属品
ゆで物		テーブルプレート
酢ごぼう		給水タンク
→P.48		空
加熱時間の目安 約6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1½
 しょうゆ、みりん……………各大さじ½
 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つける。酢(分量外)をふりかけてラップでぴっちり包む。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き「煮物・ゆで物・スープ」▶「ゆで物」▶「酢ごぼう」で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
- ③混ぜ合わせたAでごぼうをあえ、器に盛り、青のり(分量外)をふる。

煮物・ゆで物・スープ(スープ・汁物)

オート221 クラムチャウダー

煮物・ゆで物・スープ	レンジ	使用付属品
スープ・汁物		テーブルプレート
クラムチャウダー(下ごしらえ加熱あり)		給水タンク
→P.48		空
加熱時間の目安 約17分 2人分 約17分/1人分 約17分		

材料 (4人分)

あさりの水煮(缶詰、汁を除いた物)……………65g
 あさりの煮汁……………65g
 じゃがいも(1cm角に切る)……………中2個(約200g)
 A にんじん(1cm角に切る)……………1本
 ベーコン(1cm幅に切る)……………2枚
 水……………カップ1½
 固形スープの素……………1個
 塩、こしょう……………各少々
 B 牛乳……………カップ1½
 片栗粉……………大さじ1

作りかた (4人分)

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「クラムチャウダー」で、3人以上を選択して加熱する。
 - ②加熱後、合わせたBを加え、「レンジ600W」約2分40秒で加熱後、かるくかき混ぜる。→P.56~58
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58



材料 (2人分)

あさりの水煮(缶詰、汁を除いた物)……………35g
 あさりの煮汁……………35g
 じゃがいも(1cm角に切る)……………中1個(約100g)
 A にんじん(1cm角に切る)……………½本
 ベーコン(1cm幅に切る)……………1枚
 水……………カップ1
 固形スープの素……………½個
 塩、こしょう……………各少々
 B 牛乳……………カップ¾
 片栗粉……………大さじ½

材料 (1人分)

あさりの水煮(缶詰、汁を除いた物)……………20g
 あさりの煮汁……………20g
 じゃがいも(1cm角に切る)……………中½個(約50g)
 A にんじん(1cm角に切る)……………¼本
 ベーコン(1cm幅に切る)……………½枚
 水……………カップ¾
 固形スープの素……………¼個
 塩、こしょう……………各少々
 B 牛乳……………カップ½
 片栗粉……………小さじ½

作りかた (1・2人分)

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「クラムチャウダー」で、1人分または2人分を選択して加熱する。
- ②加熱後、合わせたBを加え、「レンジ600W」約2分(2人分)、約1分20秒(1人分)で加熱後、かるくかき混ぜる。→P.56~58

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

スープ・汁物のコツ

- 容器は 直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- 1回に作れる分量は 1~4人分です。
- 材料は 大きさをなるべくそろえて切ってください。
- 野菜料理のスープは多めに スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
- 野菜料理で煮えにくい材料は 火が通りやすい容器の底に入れてください。
- ラップやふたはしないで 煮つめるのでラップやふたはしません。
- 落としがたをする オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
- 野菜料理のアクは 加熱後に取り除きます。
- 追加加熱消灯後、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てください。→P.56~58

オート 222 けんちん汁

煮物・ゆで物・スープ レンジ
 スープ・汁物
 けんちん汁 (下ごしらえ 加熱あり)
 →P.48

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19分
 2人分 約18分/1人分 約18分



材料 (3人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 130g
- にんじん (5mm厚さの半月切り) … 50g
- ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 65g
- 木綿豆腐 (ひとくち大に切る) … 130g
- 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) … 3個 (約150g)
- 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) … 3枚
- こんにゃく (アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る) … 65g
- だし汁 … カップ2½
- しょうゆ … 大さじ1½
- 塩 … 小さじ½
- 酒 … 大さじ1½
- みりん … 小さじ1½
- 小ねぎ (小口切り) … 適量

作りかた (3人分)

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「根菜の下ゆで」で加熱する。→P.46,47
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えて、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.203)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「けんちん汁」で、「3人以上」を選択して加熱する。
- お好みで小ねぎを添える。

「根菜の下ゆで」の使いかた →P.46,47

材料 (2人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 100g
- にんじん (5mm厚さの半月切り) … 40g
- ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 50g
- 木綿豆腐 (ひとくち大に切る) … 100g
- 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) … 2個 (約100g)
- 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) … 2枚
- こんにゃく (アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る) … 50g
- だし汁 … カップ2
- しょうゆ … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1½
- 酒 … 大さじ1
- みりん … 小さじ1
- 小ねぎ (小口切り) … 適量

材料 (1人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 50g
- にんじん (5mm厚さの半月切り) … 20g
- ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 25g
- 木綿豆腐 (ひとくち大に切る) … 50g
- 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) … 1個 (約50g)
- 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) … 1枚
- こんにゃく (アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る) … 25g
- だし汁 … カップ1
- しょうゆ … 大さじ½
- 塩 … 少々
- 酒 … 大さじ½
- みりん … 小さじ½
- 小ねぎ (小口切り) … 適量

作りかた (1・2人分)

- 2人分の大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「根菜の下ゆで」で加熱し、1人分の大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「レンジ500W」約1分で加熱する。→P.46,47 →P.56~58
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えて、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.203)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「けんちん汁」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- お好みで小ねぎを添える。

「根菜の下ゆで」の使いかた →P.46,47

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート 223 とん汁

煮物・ゆで物・スープ レンジ
 スープ・汁物
 とん汁 (下ごしらえ 加熱あり)
 →P.48

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19分
 2人分 約18分/1人分 約18分



材料 (3人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 130g
- にんじん (5mm厚さの半月切り) … 50g
- ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 65g
- 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る) … 130g
- 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) … 3個 (約150g)
- 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) … 3枚
- だし汁 … カップ2½
- みそ … 大さじ2½
- 長ねぎ (5mm厚さのナナメ切り) … 60g

作りかた (3人分)

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「根菜の下ゆで」で加熱する。→P.46,47
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えて、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.203)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「とん汁」で、「3人以上」を選択して加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「根菜の下ゆで」の使いかた →P.46,47

材料 (2人分)

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

材料 (1人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 50g
- にんじん (5mm厚さの半月切り) … 20g
- ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 25g
- 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る) … 50g
- 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) … 1個 (約50g)
- 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) … 1枚
- だし汁 … カップ1
- みそ … 大さじ1
- 長ねぎ (5mm厚さのナナメ切り) … 10g

作りかた (1・2人分)

- 2人分の大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「根菜の下ゆで」で加熱し、1人分の大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「レンジ500W」約1分で加熱する。→P.46,47 →P.56~58
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えて、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.203)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「とん汁」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「根菜の下ゆで」の使いかた →P.46,47

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート 224 トムヤムクン



煮物・ゆで物・スープ レンジ
 スープ・汁物
 トムヤムクン
 →P.48

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10分
 2人分 約7分/1人分 約7分

材料 (3人分)

- 赤とうがらし (乾燥) … 9本
- 大正えび (またはブラックタイガー) … 9尾
- チリペースト (市販の物) … 大さじ1
- スープ (固形スープの素1個を溶く) … カップ2½
- こがみかんの葉 … 5枚
- レモングラス (1mm幅のナナメ切り) … 2本分
- ナンプレー … 大さじ3
- ライム汁 … 60mL
- ココナッツミルク (缶詰) … カップ2½
- コリアンダーの葉 … 適量

作りかた (3人分)

- 赤とうがらしはぬるま湯 (分量外)で戻して2等分し、種を取っておく。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに④を入れ、①と②を加えてオープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.203)をし、かるくラップしてテーブルプレートに置き「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「トムヤムクン」で、「3人以上」を選択して加熱する。
- 加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、コリアンダーの葉を添える。

材料 (2人分)

- 赤とうがらし (乾燥) … 6本
- 大正えび (またはブラックタイガー) … 6尾
- チリペースト (市販の物) … 小さじ2
- スープ (固形スープの素½個を溶く) … カップ1½
- こがみかんの葉 … 3枚
- レモングラス (1mm幅のナナメ切り) … 1本分
- ナンプレー … 大さじ2
- ライム汁 … 40mL
- ココナッツミルク (缶詰) … カップ1½
- コリアンダーの葉 … 適量

材料 (1人分)

- 赤とうがらし (乾燥) … 3本
- 大正えび (またはブラックタイガー) … 3尾
- チリペースト (市販の物) … 小さじ1
- スープ (固形スープの素¼個を溶く) … カップ¾
- こがみかんの葉 … 2枚
- レモングラス (1mm幅のナナメ切り) … 1本分
- ナンプレー … 大さじ1
- ライム汁 … 20mL
- ココナッツミルク (缶詰) … カップ¾
- コリアンダーの葉 … 適量

作りかた (1・2人分)

- 赤とうがらしはぬるま湯 (分量外)で戻して2等分し、種を取っておく。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに④を入れ、①と②を加えてオープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.203)をし、かるくラップしてテーブルプレートに置き「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「トムヤムクン」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- 加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、コリアンダーの葉を添える。

煮物・ゆで物
 スープ・汁物

煮物・ゆで物・スープ (カレー・シチュー)

オート225 ポークカレー



煮物・ゆで物・スープ
カレー・シチュー
ポークカレー
→P.48
加熱時間の目安 約47分
2人分 約27分/1人分 約27分

使用付属品
レンジ
オープン
テーブルプレート
給水タンク
空

- 材料 (4人分)**
- 豚肉 (カレー用、厚さ1.5~2cm、2cm角に切る) 200g
 塩、こしょう 各少々
 じゃがいも (乱切りにして水にさらす) 大1個 (約200g)
 玉ねぎ (くし形切り) 中1個 (約200g)
 にんじん (乱切り) 小1本 (約100g)
 カレールー 小1箱 (約120g)
 水 カップ3
 サラダ油 適量

- 作りかた (4人分)**
- 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいため取り出し、Aを入れて十分いためる。
 - 煮込み容器にB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.56~58
 - ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・ゆで物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ポークカレー で、3人以上を選択して加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

- 材料 (2人分)**
- 豚肉 (カレー用、厚さ1.5~2cm、2cm角に切る) 100g
 塩、こしょう 各少々
 じゃがいも (乱切りにして水にさらす) 大1/2個 (約100g)
 玉ねぎ (くし形切り) 中1/2個 (約100g)
 にんじん (乱切り) 小1/2本 (約50g)
 カレールー 小1/2箱 (約60g)
 水 カップ1 1/2
 サラダ油 適量

- 材料 (1人分)**
- 豚肉 (カレー用、厚さ1.5~2cm、2cm角に切る) 50g
 塩、こしょう 各少々
 じゃがいも (乱切りにして水にさらす) 大1/4個 (約50g)
 玉ねぎ (くし形切り) 中1/4個 (約50g)
 にんじん (乱切り) 小1/4本 (約25g)
 カレールー 小1/4箱 (約30g)
 水 カップ1
 サラダ油 適量

- 作りかた (1・2人分)**
- 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいため取り出し、Aを入れて十分いためる。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにBを入れる。レンジ600W約2分40秒 (2人分) 約1分30秒 (1人分) で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。→P.56~58
 - ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としがた (カレー・シチューのコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・ゆで物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ポークカレー で、1人分 または 2人分 を選択して加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

- カレー・シチューのコツ**
- 1回に作れる分量は1~4人分です。
 - 容器は大きくて深めの物をふきこぼれないようにします。3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2人分は直径約25cm (内径約22.5cm) 深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。落としがたをし、ラップなどのおおいはしません。
 - 1・2人分は落としがたをする。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
 - 追加加熱消灯後、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.56~58

- 追加加熱消灯後、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.56~58

オート226 ビーフシチュー

煮物・ゆで物・スープ
カレー・シチュー
ビーフシチュー
→P.48
加熱時間の目安 約90分
2人分 約52分/1人分 約52分

使用付属品
レンジ
オープン
テーブルプレート
給水タンク
空

- 材料 (4人分)**
- 牛肉 (シチュー用、厚さ1.5~2cm、5cm角に切る) 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)
 バター 25g
 小麦粉 (薄力粉) 40g
 スープ (固形スープの素2個を溶く) カップ2~2 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 1/2
 塩 小さじ1 1/2
 こしょう 少々
 ローリエ 4枚
 サラダ油 少々
 生クリーム 適量

- 作りかた (4人分)**
- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
 - 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取り出し、野菜を入れてよくいためる。
 - フライパンにAを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたBを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
 - 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、煮物・ゆで物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ビーフシチュー で、3人以上を選択して加熱する。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。

追加加熱消灯後、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.56~58



- 材料 (2人分)**
- 牛肉 (シチュー用、厚さ1.5~2cm、5cm角に切る) 200g
 塩、こしょう 各少々
 小麦粉 (薄力粉) 大さじ1/2
 じゃがいも (乱切りにして水にさらす) 大1/2個 (約100g)
 にんじん (乱切り) 中1/2本 (約75g)
 玉ねぎ (くし形切り) 中1/2個 (約100g)
 バター 12g
 小麦粉 (薄力粉) 20g
 スープ (固形スープの素1個を溶く) カップ1 1/4~1 1/2
 トマトピューレ 大さじ1 3/8
 赤ワイン 大さじ1 1/2
 砂糖 小さじ3/4
 塩 少々
 こしょう 少々
 ローリエ 2枚
 サラダ油 少々
 生クリーム 適量

- 材料 (1人分)**
- 牛肉 (シチュー用、厚さ1.5~2cm、5cm角に切る) 100g
 塩、こしょう 各少々
 小麦粉 (薄力粉) 小さじ1
 じゃがいも (乱切りにして水にさらす) 大1/4個 (約50g)
 にんじん (乱切り) 中1/4本 (約35g)
 玉ねぎ (くし形切り) 中1/4個 (約50g)
 バター 12g
 小麦粉 (薄力粉) 20g
 スープ (固形スープの素1個を溶く) カップ1 1/4~1 1/2
 トマトピューレ 大さじ1 3/8
 赤ワイン 大さじ1 1/2
 砂糖 小さじ3/4
 塩 少々
 こしょう 少々
 ローリエ 1枚
 サラダ油 少々
 生クリーム 適量

- 作りかた (1・2人分)**
- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
 - 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取り出し、野菜を入れてよくいためる。
 - フライパンにAを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたBを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と③を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた (カレー・シチューのコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・ゆで物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ビーフシチュー で、1人分 または 2人分 を選択して加熱する。加熱の途中15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。

オート227 ポークシチュー

加熱時間の目安 約90分
2人分 約52分/1人分 約52分

- 材料**
- ビーフシチューの材料を参照し、牛肉をシチュー、カレー用豚肉にかえる。
- 作りかた**
- ビーフシチューの作りかたを参照し、煮物・ゆで物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ポークシチュー で、人数分を選択して加熱する。

自家製食品（肉）

オート228 手作りソーセージ

自家製食品
肉
手作りソーセージ
→P.48

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

加熱時間の目安 約60分



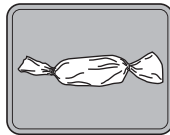
材料（3～4人分）

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

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②サラダ油以外の材料を合わせてよくねり混ぜ、ひとまとめにして、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。
- ③生地を直径7cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。

- ④黒皿にのせ、中段に入れ自家製食品▶肉▶手作りソーセージで、加熱する。
- ⑤加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。



【ひとくちメモ】

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

自家製食品（魚）

オート230 さんまの柔らか煮

自家製食品
魚
さんまの柔らか煮
→P.48

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

加熱時間の目安 約180分

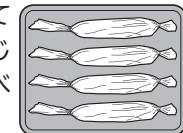


材料（4尾分）

さんま（1尾約150gの物）…………… 4尾
塩…………… 適量
A オリーブ油…………… 40g
穀物酢…………… 40g
にんにく（薄切り）…………… 2片
ローリエ（半分にちぎる）…………… 2枚

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
- ③30×40cmの大きさに切ったオープンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Aを4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、黒皿に並べてのせる。



- ④③を中段に入れ自家製食品▶魚▶さんまの柔らか煮で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

オート229 手作りポークハム

自家製食品
肉
手作りポークハム
→P.48

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

加熱時間の目安 約60分



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
A にんにく（薄切り）…………… 1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、
クローブ、タイム、ローズマリー
などの香辛料…………… 各少々
砂糖、サラダ油…………… 各小さじ1

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Aを合わせて入れたポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
- ③②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2～3日つけ込む。
- ④袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。

- ⑤水けをペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、黒皿にのせ、中段に入れ自家製食品▶肉▶手作りポークハムで、加熱する。
- ⑥よく冷ましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

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

オート231 さけのテリーヌ

自家製食品
魚
さけのテリーヌ
→P.48

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

加熱時間の目安 約61分



材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個、5～6人分）

生さけの切り身（1切れ約100gの物）
…………… 5切れ
白ワイン…………… 大さじ1
卵白…………… 2個分
生クリーム…………… カップ1
塩…………… 小さじ½
こしょう…………… 少々
パプリカ（粉末状の物）…………… 小さじ1
ブラックオリーブ（種抜き）…………… 12個

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
- ③②に白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
- ④ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオープンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。

- ⑤④を黒皿にのせ、中段に入れ自家製食品▶魚▶さけのテリーヌで加熱する。
- ⑥加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

- 表面が乾燥気味のときは、型よりひとまわり小さく切ったオープンシートをのせて加熱してください。

自家製食品 (ジャム)

オート 232 いちごジャム

自家製食品
ジャム
いちごジャム
レンジ
→P.48

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17分



材料 (標準量)

- いちご…………… 300g
- 砂糖…………… 150g
- ④ レモン汁…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 少々

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ、自家製食品▶ジャム▶いちごジャムで加熱する。
- 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- あら熱が取れてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

オート 233 マーマレードジャム

自家製食品
ジャム
マーマレードジャム
レンジ
→P.48

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17分



材料 (標準量)

- オレンジ…………… 2個 (約400g)
- 砂糖…………… 160g

ジャムのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 容器は直径約25cm (内径約22.5cm) 深さ約10cmの広口の耐熱ガラスポウルが適しています。
- サラダ油を加えると吹きこぼれを防ぐ効果があります。
- 追加加熱消灯後、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、かき混ぜます。→P.56~58

作りかた

- オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2~3つにほぐす。皮は1/2個分だけ使い、残りは捨てる。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。
- 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後にざるにあげ、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱容器に①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ、自家製食品▶ジャム▶マーマレードジャムで加熱する。
- 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- あら熱が取れてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

自家製食品 (ヨーグルト)

オート 234 ヨーグルト

自家製食品
ヨーグルト
レンジ
ヨーグルト (下ごしらえ 加熱あり)
→P.48

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181分



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

- 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℃まで加熱する。→P.56~58
- 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。

- ふたをしてテーブルプレートにのせ、自家製食品▶ヨーグルト▶ヨーグルトで発酵させる。
- 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

【ひとくちメモ】

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

ヨーグルトソース

材料 (4人分)

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

作りかた

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルトのコツ

- 1回の分量は牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- 容器はふたつきの耐熱性の物を使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。
- 使用する牛乳は新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいに加熱してから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはスチームレンジ(発酵) 発酵20Wで様子を見ながら加熱してください。→P.66
- 種菌 (スターター) は市販されている新鮮なプレーンヨーグルト (無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物) を使います。無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。種菌の分量が多いほど作りやすくなります。手作りのヨーグルトは種菌 (スターター) として使わないでください。
- でき上がりの目安は牛乳がかたまったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

セットメニュー・2品同時(朝食セット) [主菜]

セットメニュー・2品同時
朝食セット
トーストセットメニュー
→P.48

スチーム
過熱水蒸気
オープン
グリル

使用付属品
黒血 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安
2人分 約16分/1人分 約16分



菜ごもり卵
野菜のベーコン巻き
トースト(プレーン)

トーストセットメニューの手順

- 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、黒血の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。



2人分

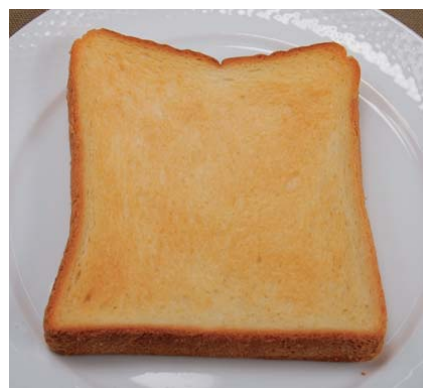


1人分

- ③テーブルプレートをセットし、黒血を上段に入れ
セットメニュー・2品同時▶朝食セット▶トーストセットメニュー
で1人分 または 2人分 を選択して加熱する。

オート235 トーストセットメニュー 主菜:トースト5種(1品選ぶ)

トースト(プレーン)



材料(2人分/2枚)

食パン(6枚切り)..... 2枚

材料(1人分/1枚)

食パン(6枚切り)..... 1枚

作りかた(1・2人分)

黒血の中央に、2枚はタテに1枚は中央に並べる。

アップルトースト



材料(2人分/2枚)

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

材料(1人分/1枚)

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

作りかた(1・2人分)

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

ピザトースト



材料(2人分/2枚)

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

材料(1人分/1枚)

食パン(6枚切り)..... 1枚
玉ねぎ(薄切り)..... 15g
ピーマン(薄切り)..... 1/4個
ベーコン(1cm幅に切る)..... 1/2枚
ピザソース(市販の物)..... 適量
ピザ用チーズ..... 適量

作りかた(1・2人分)

食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンのをせ、チーズを散らし、黒血の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。

フレンチトースト



材料(2人分/4枚)

フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物)..... 4枚
A | 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

材料(1人分/2枚)

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

作りかた(1・2人分)

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

チェルシートースト



材料(2人分/2枚)

食パン(6枚切り)..... 2枚
バター..... 30g
A | 砂糖..... 20g
アーモンドプードル..... 30g
レーズン(あらくぎむ)..... 大さじ2
スライスアーモンド..... 適量

材料(1人分/1枚)

食パン(6枚切り)..... 1枚
バター..... 15g
A | 砂糖..... 10g
アーモンドプードル..... 15g
レーズン(あらくぎむ)..... 大さじ1
スライスアーモンド..... 適量

作りかた(1・2人分)

食パンの片面に、混ぜ合わせたAを塗り、スライスアーモンドを散らして黒血の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。

セットメニュー・2品同時(朝食セット) [主菜]

スチーム 過熱水蒸気 オープン グリル
 使用付属品
 黒血 上段 テーブルプレート
 給水タンク 満水
 加熱時間の目安
 2人分 約16分/1人分 約16分

おにぎりセットメニューの手順

- 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、黒血の中央に2人分はタテに1人分は中央に並べる。



2人分



1人分

- ③テーブルプレートをセットし、黒血を上段に入れそれぞれセットメニューを選択して加熱する。

セットメニュー・2品同時 ▶ 朝食セット ▶ おにぎりセットメニュー で 1人分 または 2人分 を選択して加熱する。

オート236 おにぎりセットメニュー 主菜：おにぎり2種(1品選ぶ)

しょうゆ焼きおにぎり



材料(2人分/2個)

- 冷やごはん …… 160g
 ① しょうゆ …… 大さじ½
 砂糖 …… 小さじ½

材料(1人分/1個)

- 冷やごはん …… 80g
 ① しょうゆ …… 小さじ½強
 砂糖 …… 少々

作りかた(1・2人分)

- ①冷やごはんを2人分は2個、1人分は1個おにぎりをつくる。
- ②両面に合わせた①を塗り、黒血の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上に乗せる。

みそ焼きおにぎり



材料(2人分/2個)

- 冷やごはん …… 160g
 ① 赤みそ …… 大さじ½
 砂糖 …… 小さじ½
 みりん …… 小さじ½

材料(1人分/1個)

- 冷やごはん …… 80g
 ① 赤みそ …… 小さじ½強
 砂糖 …… 少々
 みりん …… 小さじ½強

作りかた(1・2人分)

- ①冷やごはんを2人分は2個、1人分は1個おにぎりをつくる。
- ②①の上になる方に合わせた①を塗り、黒血の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上に乗せる。

朝食セット [副菜] 副菜2品選ぶ

目玉焼き



材料(2人分/2個)

- 卵 …… 2個
 水 …… 小さじ1
 塩、こしょう …… 各少々

材料(1人分/1個)

- 卵 …… 1個
 水 …… 小さじ½
 塩、こしょう …… 各少々

作りかた(1・2人分)

薄くサラダ油(分量外)を塗った2人分は2枚、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。

いり卵



材料(2人分/2個)

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

材料(1人分/1個)

- 卵(溶きほぐす) …… 1個
 牛乳 …… 大さじ½
 ① 砂糖 …… 小さじ½
 塩 …… 少々

作りかた(1・2人分)

- ①卵に①を加えてかき混ぜ、2人分は2枚、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)に入れ、黒血にのせる。
- ②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

巣ごもり卵



材料(2人分/2個)

- 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

材料(1人分/1個)

- 卵 …… 1個
 キャベツ(せん切り) …… 15g
 水 …… 小さじ½
 塩、こしょう …… 各少々

作りかた(1・2人分)

2人分は2枚、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血に並べる。
 *キャベツの代わりにゆでたほうれん草(2人分は60g、1人分は30g)を敷いてもよいでしょう。

チーズ目玉焼き

材料

目玉焼きの材料を参照し、水をピザ用チーズにかえる。(2人分は約15g、1人分は約7g)

作りかた

目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

ベーコンエッグ

材料

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン2人分は1枚、1人分は½枚を加える。

作りかた

2人分は2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコンを半分にして分け入れ、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコン½枚を入れる。
 その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。



警告

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/8本分)

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(¼本・半分に切る)、赤パプリカ(¼個、細切り)、黄パプリカ(¼個、細切り)、えのきだけ(¼株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン……………4枚
塩、こしょう……………各少々

材料 (1人分/4本分)

アスパラガス(1本)、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ(1本)、長ねぎ(¼本・半分に切る)、赤パプリカ(¼個、細切り)、黄パプリカ(¼個、細切り)、えのきだけ(¼株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン……………2枚
塩、こしょう……………各少々

作りかた (1・2人分)

好みの野菜にかかる塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2人分は4枚、1人分は2枚にのせ、黒皿にのせる。

ウインナーのベーコン巻き



材料 (2人分/4本)

ウインナーソーセージ……………4本
ベーコン……………2枚

材料 (1人分/2本)

ウインナーソーセージ……………2本
ベーコン……………1枚

作りかた (1・2人分)

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人分は2枚、1人分は1枚に並べ、黒皿にのせる。

トマトのツナのせ



材料 (2人分/2個)

トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)……………2枚
ツナ(缶詰)……………小½缶
玉ねぎ(薄切り)……………20g
マヨネーズ……………小さじ1
塩、こしょう……………各少々
パセリ……………少々
ピザ用チーズ……………適量

材料 (1人分/1個)

トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)……………1枚
ツナ(缶詰)……………小¼缶
玉ねぎ(薄切り)……………10g
マヨネーズ……………小さじ½
塩、こしょう……………各少々
パセリ……………少々
ピザ用チーズ……………適量

作りかた (1・2人分)

トマトをアルミケース(マドレーヌ用)2人分は2枚、1人分は1枚にのせ、上に混ぜ合わせたAをのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

簡単いため物



材料 (2人分/2個)

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

材料 (1人分/1個)

キャベツ(あら目のせん切り)……………40g
赤パプリカ(せん切り)……………適量
ベーコン(1cm幅に切る)……………½枚
塩、こしょう……………各少々
サラダ油……………小さじ½

作りかた (1・2人分)

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人分は2枚、1人分は1枚に分け入れ、黒皿にのせる。

ひとくち塩づけ



材料 (2人分/4個)

甘塩づけ(1切れ約100gの物)……………1切れ

材料 (1人分/2個)

甘塩づけ(1切れ約100gの物)……………½切れ

作りかた (1・2人分)

さけは2人分は4つ、1人分は2つに切って、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かぼちゃの春巻き



材料 (2人分/4個)

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
春巻き皮(市販の物、半分に切る)……………2枚
サラダ油……………大さじ½
A 小麦粉(薄力粉)……………大さじ½
水……………大さじ½

材料 (1人分/2個)

かぼちゃ(1cm幅の細切り)……………20g
プロセスチーズ(1cm幅の細切り)……………20g
大葉……………2枚
春巻き皮(市販の物、半分に切る)……………1枚
サラダ油……………適量
A 小麦粉(薄力粉)……………小さじ½
水……………小さじ½

作りかた (1・2人分)

①かぼちゃをラップで包みレンジ500W約30秒(2人分)、約10秒(1人分)で加熱する。
→P.56~58
②春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、大葉、①、チーズをのせ、混ぜ合わせたA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、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

簡単板ふピザ

材料 (2人分/2枚)

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

材料 (1人分/1枚)

板ふ……………1枚
ピザソース(市販の物)……………適量
A 玉ねぎ、ピーマン(薄切り)……………各適量
ベーコン、えのきだけ……………各適量
赤パプリカ(細切り)……………適量
スタッフドオリーブ(薄切り)……………1個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)……………15g
塩、こしょう……………各少々



作りかた (1・2人分)

オープンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗りA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。

簡単干物



材料 (2人分/2枚)

あじの開き、さばの干物など
お好みの干物……………各1枚

材料 (1人分/1枚)

あじの開き、さばの干物など
お好みの干物……………1枚

作りかた (1・2人分)

好みの大きさに切った干物をオープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

朝食セットのコツ

●1回に作れる分量は

1~2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プンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めの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

●朝食セットのトーストは裏返さないため

片面(表面)にしかが焼き色がつかません。両面を焼きたいときは、トースト→P.244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。

●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは

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.60

2品同時オーブン

●2品のお総菜あるいはお菓子を黒皿と波黒皿に並べ、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」の組み合わせです。

「お総菜2品」の組み合わせメニュー

ひとくち焼き豚&焼き野菜

2品同時オープン オープン
オートメニューの種類は組み合わせメニューの項目を参照
→P.48

使用付属品
波黒皿 中段
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
空

ひとくち焼き豚
焼き野菜

オート 237 ひとくち焼き豚 & 焼き野菜
加熱時間の目安 約35分 2人分約32分/1人分約32分

中段メニュー(波黒皿)
ひとくち焼き豚
[作りかた →P.111]

下段メニュー(黒皿)
焼き野菜
[作りかた →P.128]

「お菓子2品」の組み合わせメニュー

2品同時オープンのコツ

- 黒皿と波黒皿を使い、皿受棚の中段と下段にセットして2段で焼く
それぞれのメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿と波黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧に記載の皿受棚にセットして加熱してください。中段と下段のメニューを逆にすると、うまく焼けません。
「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、うまく仕上がらない場合があります。
- 黒皿、波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。
- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 1回に作れる分量はそれぞれ黒皿、波黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りないときは「お総菜2品」は **オープン** 予熱なし 2段 230℃で様子を見ながら加熱します。
「お菓子2品」は **オープン** 予熱なし 2段 150℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

マフィン&プチパイ

2品同時オープン オープン
オートメニューの種類は組み合わせメニューの項目を参照
→P.48

使用付属品
黒皿 中段
波黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
空

マフィン
プチパイ

オート 238 ひとくち焼き豚 & トマトのチーズ焼き
加熱時間の目安 約35分 2人分約32分/1人分約32分

中段メニュー(波黒皿)
ひとくち焼き豚
[作りかた →P.111]

下段メニュー(黒皿)
トマトのチーズ焼き
[作りかた →P.130]

オート 239 ヒレカツ & 焼き野菜
加熱時間の目安 約35分 2人分約32分/1人分約32分

中段メニュー(波黒皿)
ヒレカツ
[作りかた →P.167]

下段メニュー(黒皿)
焼き野菜
[作りかた →P.128]

オート 240 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き
加熱時間の目安 約35分 2人分約32分/1人分約32分

中段メニュー(波黒皿)
鶏のから揚げ
[作りかた →P.164]

下段メニュー(黒皿)
トマトのチーズ焼き
[作りかた →P.130]

オート 241 鶏から揚げ & 焼き野菜
加熱時間の目安 約35分 2人分約32分/1人分約32分

中段メニュー(波黒皿)
鶏のから揚げ
[作りかた →P.164]

下段メニュー(黒皿)
焼き野菜
[作りかた →P.128]

オート 242 マフィン & プチパイ
加熱時間の目安 約38分

中段メニュー(黒皿)
マフィン
[作りかた →P.241]

下段メニュー(波黒皿)
プチパイ
[作りかた →P.241]

オート 243 ブラウニー & プチパイ
加熱時間の目安 約38分

中段メニュー(黒皿)
ブラウニー
[作りかた →P.236]

下段メニュー(波黒皿)
プチパイ
[作りかた →P.241]

あたため (あたためは一部のオートメニューを記載しています。)

応用 001 ごはん物 (真空パック食品)

あたため・解凍
あたため
あたため レンジ
→P.34, 35

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

作りかた

- ①パックまたは袋からごはん類を取り出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからかるくラップをし、あたため・解凍▶あたため▶あたためで加熱する。
- ②加熱後、よくかき混ぜる。

- パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴を開けたり一部シールを剥がしたりしてから、手動メニュー(レンジ加熱)で加熱します。
- 加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。
- 市販のおにぎりをあたためるときは →P.34

応用 001 カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)

作りかた

- ①パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップをし、あたため・解凍▶あたため▶あたためで加熱する。
- ②加熱後、よくかき混ぜる。

- おかゆなどは、加熱後1～2分おくと柔らかくなります。
- いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

オート 003 飲み物・牛乳

あたため・解凍
あたため
飲み物・牛乳
→P.40, 41

レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安
(200mL) 約1分30秒



作りかた

- 牛乳はマグカップまたはコップに入れて
あたため・解凍▶あたため▶
飲み物・牛乳であたためる。

オート 004 酒かん

あたため・解凍
あたため
酒かん
→P.40, 41

レンジ
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安
(徳利・130mL) 30～40秒
(コップ・180mL) 50秒～1分



作りかた

- お酒はコップまたは徳利に入れて
あたため・解凍▶あたため▶酒かん
であたためる。

酒かんのコツ

- 1回にあたためられる分量は100～300mLです。
- 徳利であたためるときはくびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜いてからあたためます。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- あたためでは熱くなり過ぎます
- 追加加熱消灯後、ぬるかったときはレンジ600Wであたため加減を見ながら加熱します。→P.56～58

応用 006 ごはんのあたため

あたため・解凍
あたため
スチーム
あたため
スチームあたため
→P.40, 41

スチーム
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安
1杯(約150g) 約1分40秒



材料 (1人分/1杯)

冷やごはん…………… 1杯(約150g)

作りかた

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

応用 006 お総菜のあたため



材料 (1～5人分)

シューマイや焼きそばなど
…………… 100～500g

作りかた

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

スチームあたためのコツ

- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたためりません
冷凍ごはんのあたためは冷凍ごはん、冷凍のお総菜のあたためは解凍あたためで加熱します。
→P.36, 37

オート 008 中華まんのあたため(冷蔵)

オート 009 中華まんのあたため(冷凍)

あたため・解凍
あたため
中華まんの
あたため(冷蔵)
→P.40, 42

スチーム
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約4分



あたため・解凍
あたため
中華まんの
あたため(冷凍)
→P.40, 42

スチーム
レンジ
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約6分

材料 (1人分/1個)

中華まん(1個約100gの物) …… 1個

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②中華まんは底の紙以外の包装を外す。
- ③ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんのをのせ、室温や冷蔵保存した肉まんはあたため・解凍▶あたため▶中華まんのあたため(冷蔵)で加熱し、冷凍保存した肉まんはあたため・解凍▶あたため▶中華まんのあたため(冷凍)で加熱する。

手動 ラーメン・ヌードル (発泡スチロールカップまたは袋入り)

作りかた

- ①カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移す。
- ②麺が水面から出ないように水(400～500mL)を入れて図のようにラップをし、レンジ600W 5～7分で加熱する。→P.56～58
- ③加熱後、よくかき混ぜ食品メーカーの指示に従って調味料を加えてよくかき混ぜる。



「レンジ加熱の使いかた」→P.56～58

中華まんのあたためのコツ

- 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、霧を吹いて加熱してください。
- 1回にあたためられる分量は市販の室温や冷蔵、または冷凍保存した中華まん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。
- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。ラップまたはオープンシートを使います。
- あんまは仕上がり調節やや弱または弱に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます
- 底に紙がついている物はそのままで紙をつけたままラップまたはオープンシートを敷いたテーブルプレートにのせて加熱します。
- 加熱後、かたさが気になるときはラップでぴったりと包み、3～5分ほどそのままおいて、蒸らします。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかっ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.64

オート 010 天ぷらのあたため

あたため・解凍
あたため
天ぷらのあたため
→P.40, 42

オープン
過熱水蒸気
グリル
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安
200gで約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、波黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、中段に入れあたため・解凍▶あたため▶天ぷらのあたためで加熱する。

天ぷらのあたためのコツ

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません
解凍あたためで加熱します。
→P.40, 42
- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか、中段に波黒皿をのせ過熱水蒸気オープン予熱なし180℃で様子を見ながら加熱します。→P.65
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはパーパタオルなどで油分を取ります。

スイーツ (ケーキ)

オート 244 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

スイーツ スチーム
ケーキ オープン
スポンジケーキ (下ごしらえ 加熱あり)
→P.48

使用付属品
黒血 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約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) 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。
- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ [レンジ200W 1分30秒] で加熱して溶かす (直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)。→P.56~58
- 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)
- 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。



- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [スポンジケーキ] で加熱する。
- 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

共立て法の作りかた

- ボウルに卵を割り入れ、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」の字が書ける) 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。



スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉 (薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
加熱時間の目安	約1分	約1分30秒	約2分

作りかた
⑥ [スポンジケーキ] 仕上がり調節
やや弱 中 やや強

- ケーキの型は** 金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。
- 卵やボウルはあたためると** 泡立ちやすくなります。
- 卵白の泡立ては十分に** 泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。
- 良好な仕上がりは** きめがそろっていてふくらみがよい。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは** [オープン] [予熱なし] [1段] [160℃] で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 表面がへこむときは** 型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。
- 手動調理で焼くときは** →P.73



- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは** [オープン] [予熱なし] [1段] [160℃] で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 表面がへこむときは** 型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。
- 手動調理で焼くときは** →P.73

スポンジケーキ作りのポイント

断面	状態	原因
	●ふくらみが悪い ●全体にきめ (目) が詰まっている ●かたくなっている	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	●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 ●全体にきめがあら ●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)
	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある	●溶かしバターが均一に混ぜていない (バターが熱いうちに混ぜること)

オート 245 ロールケーキ (プレーン)

スイーツ
ケーキ オープン
ロールケーキ (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)
→P.49

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

予熱 約8分
加熱時間の目安 約16分

材料 (1本分)

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

作りかた

- 黒血に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ④を合わせて [レンジ200W] [1~2分] で加熱し、溶かす。→P.56~58
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 食品を入れずに [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [ロールケーキ] で予熱する。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。



作りかた

- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて加熱する。
- 焼き上がったらふきんの上に黒血を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート 246 モカロールケーキ

予熱 約8分
加熱時間の目安 約16分

材料
ロールケーキ (プレーン) の材料を参照し、コーヒー液 (インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く) を加える。

作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [モカロールケーキ] で予熱し、作りかた⑤で、最後にコーヒー液を加える
- ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

オート 247 抹茶ロールケーキ

予熱 約8分
加熱時間の目安 約16分

材料
ロールケーキ (プレーン) の材料を参照し、抹茶液 (抹茶大さじ1/2を水大さじ1/2で溶く) を加える。

作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [抹茶ロールケーキ] で予熱し、作りかた⑤で、最後に抹茶液を加える。
- ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

ロールケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は** 1本分です。
- 生地作りのポイントは** 卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは "共立て法の作りかた" を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。
- 紙をはがすときは** 熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
- 周りのかたさが気になるとき** ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムを塗るときは** 向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。
- 2段で焼くときは** オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた②で [約3分] 加熱し、作りかた④で手動メニュー (オープン加熱) で予熱して、作りかた⑦で黒血を中段に、波黒血を下段にセットして焼きます。→P.73
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは** [オープン] [予熱なし] [1段] [160℃] で様子を見ながら加熱します。→P.61

オート 248 ショコロールケーキ



スイーツ
ケーキ オープン
ショコロールケーキ (予熱あり) (下ごしらえ加熱あり)
→P.49
予熱 約8分
加熱時間の目安 約16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 (1本分)

- ① ブラックチョコレート 60g
- ② 水 60mL
- ③ 卵 (卵黄と卵白に分ける) 6個
- ④ 砂糖 100g
- ⑤ ココア 60g
- ⑥ パーキングパウダー 小さじ1弱
- ⑦ ホイップクリーム 適量
- ⑧ くだもの (いちごなど) 適量

作りかた

- 黒皿に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- 深めの容器に①を入れテーブルプレートに置き、レンジ200W|1~2分で加熱し、溶かして冷ます。→P.56~58
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を少しずつ加えて混ぜる。
- ③に合わせた④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。
- 食品を入れずにスイーツ▶ケーキ▶ショコロールケーキで予熱する。
- ④に⑤の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜる。
- 残りの⑤に⑦を加えてボウルの底からすくい上げるようにし、サクッと混ぜる。
- ①に⑧の生地を一気に流し込み、底をたたいて表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。
- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート 249 シフォンケーキ(プレーン)

スイーツ
ケーキ スチーム
シフォンケーキ オープン
→P.48
加熱時間の目安 約49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

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 小麦粉 (薄力粉) 100g
- ② パーキングパウダー 小さじ1/2
- ③ 卵黄 4個分
- ④ 卵白 5個分
- ⑤ 塩 ひとつまみ
- ⑥ 砂糖 100g
- ⑦ 水 70mL
- ⑧ レモン汁 大さじ1
- ⑨ レモンの皮 (すりおろす) 1個分
- ⑩ サラダ油 60mL

【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出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

●直径17~20cmのケーキが作れます

材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉 (薄力粉)	75g	100g
パーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	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	仕上がり調節	
	やや弱	中
	約45分	約49分



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた⑧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⑨をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、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。
- ②に③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、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れて加熱する。
- 焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらねいに側面をはがす。
- 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。

シフォンケーキのコツ

- 卵黄生地のかたさは さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間位が最適です。
- 卵は、新鮮な冷えた物を 卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしつかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。
- シフォン型はバターを塗らない バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
- 卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは 強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。
- シフォン型は アルミ製の物を使います。
- 生地を空気抜きは 型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをしないと、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。
- 手動メニューで焼くときは →P.73 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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし | 1段 | 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.61



オート 250 カプチーンシフォンケーキ



スイーツ
ケーキ スチーム
カプチーンシフォンケーキ オープン
→P.48
加熱時間の目安 約49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

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 小麦粉 (薄力粉) 120g
- ② パーキングパウダー 小さじ1/2
- ③ 卵黄 5個分
- ④ 卵白 6個分
- ⑤ 塩 ひとつまみ
- ⑥ 砂糖 120g
- ⑦ ぬるま湯 (約40℃) 100mL
- ⑧ インスタントコーヒー 大さじ2 3/4
- ⑨ サラダ油 60mL
- ⑩ シナモンパウダー 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。
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた⑧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⑨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。
- 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。
- ②に③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、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れて加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照して、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、お好みで加減してください。

オート 251 ココアシフォンケーキ

スイーツ
ケーキ
ココアシフォンケーキ
→P.48

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

スチーム
オープン
加熱時間の目安 約49分



材料 (直径20cmの金属製シフォン型 1個分)

- 小麦粉 (薄力粉) 100g
- ココア 20g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 卵黄 5個分
- 卵白 6個分
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 100g
- 水 100mL
- サラダ油 60mL

作りかた

- 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Aをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、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。
- ②に③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、黒皿にのせ下段に入れ [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [ココアシフォンケーキ] で加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。→P.224, 225

【ひとくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

オート 252 抹茶とレーズンのシフォンケーキ

スイーツ
ケーキ
抹茶とレーズンのシフォンケーキ
→P.48

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

スチーム
オープン
加熱時間の目安 約49分



材料 (直径20cmの金属製シフォン型 1個分)

- 小麦粉 (薄力粉) 120g
- 抹茶 10g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 卵黄 5個分
- 卵白 6個分
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 100g
- 水 110mL
- サラダ油 60mL
- レーズン 80g

作りかた

- 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Aをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、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。
- ②に③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、レーズンをパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高め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、黒皿にのせ下段に入れ [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [抹茶とレーズンのシフォンケーキ] で加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。→P.224, 225

【ひとくちメモ】

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

オート 253 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

スイーツ
ケーキ
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ
→P.48

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

スチーム
オープン
加熱時間の目安 約49分

- 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
 - 甘納豆 (小豆) 80g

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Aをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、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。
- ②に③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、甘納豆 (小豆) をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高め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、黒皿にのせ下段に入れ [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [抹茶と甘納豆のシフォンケーキ] で加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。→P.224, 225

【ひとくちメモ】

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

オート 254 チーズケーキ

スイーツ
ケーキ
チーズケーキ
→P.48

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

スチーム
オープン
加熱時間の目安 約48分



材料 (直径18cmの金属製ケーキ型 1個分)

- クリームチーズ 200g
- バター 30g
- 卵 (卵黄と卵白に分ける) 2個
- 粉砂糖 50g
- 小麦粉 (薄力粉) 25g
- 生クリーム (室温に戻す) 30mL
- レモン汁 大さじ1
- レモンの皮 (すりおろす) 1個分

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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.56~58

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

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

⑥⑤を型に入れ、型をかるく落とすと表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [チーズケーキ] で加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

手動 スフレチーズケーキ

手動
予熱約7分
150℃
加熱時間
48~54分
→P.62, 63

使用付属品
黒皿 下段
給水タンク
空

予熱あり
(下ごしらえ
加熱あり)

材料 (直径18cmの底の抜け金属製ケーキ型 1個分)

- クリームチーズ 150g
- バター 30g
- 砂糖 90g
- 卵黄 3個分
- 生クリーム (室温に戻す) 100mL
- 牛乳 50mL
- レモン汁 大さじ1
- ブランデー 大さじ1
- コーンスターチ (ふるう) 40g
- 卵白 5個分

【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ずとくずれてしまいます。

作りかた

- 型の底面にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター (分量外) を塗り、硫酸紙は敷かない。
 - 耐熱ガラスボウルにAを入れ、 [レンジ] [200W] [2~3分] で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。→P.56~58
 - ②に砂糖1/2量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
 - ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
 - 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。
 - ④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。
 - ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
 - テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに [オープン] [予熱あり] [1段] [150℃] [48~54分] で予熱する。
 - 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をのせ下段に入れて加熱する。
 - 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。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」 →P.62, 63

オート 255 パウンドケーキ(プレーン)



スイーツ
ケーキ
パウンドケーキ オープン
(予熱あり)
→P.49

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
空

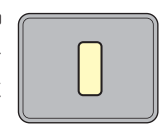
予熱 約9分
加熱時間の目安 約45分

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2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
③卵を少しずつ加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
④食品を入れずに**スイーツ▶ケーキ▶パウンドケーキ**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、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のように入れる。
⑥予熱終了音が鳴ったら④を**下段**に入れて焼く。

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(薄力粉).....100g
ベーキングパウダー.....小さじ1/2
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



オート 256 チョコバナパウンドケーキ

予熱 約9分
加熱時間の目安 約45分

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツをバナナ(1/2本・きざむ)とチョコレート(約20g・きざむ)にかえる。

作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でバナナとチョコレートを加え、**スイーツ▶ケーキ▶チョコバナパウンドケーキ**で予熱し、焼く。

オート 257 りんごパウンドケーキ

予熱 約9分
加熱時間の目安 約45分

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツをりんごのプリザーブ(60g)→P.240にかえる。

作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でりんごのプリザーブを加え、**スイーツ▶ケーキ▶りんごパウンドケーキ**で予熱し、焼く。

オート 258 カaramelパウンドケーキ

予熱 約9分
加熱時間の目安 約45分

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツを柔らかプリン→P.232を参照して作ったカaramelソースにかえる。

作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でカaramelソースを加え、混ぜ込み、**スイーツ▶ケーキ▶カaramelパウンドケーキ**で予熱し、焼く。

オート 259 マーブルパウンドケーキ

予熱 約9分
加熱時間の目安 約45分

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツを柔らかプリン→P.232を参照して作ったカaramelソースにかえる。

作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でカaramelソースを加え、さっとマーブル状に混ぜ、**スイーツ▶ケーキ▶マーブルパウンドケーキ**で予熱し、焼く。

オート 260 蒸しチョコレートケーキ

予熱 約9分
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)

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

作りかた

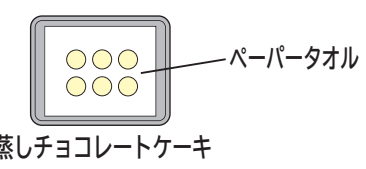
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②容器に③を入れ**レンジ200W**4~5分で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。→P.56~58
③ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
④別のボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。



蒸しチョコレートケーキのコツ

- 1回に蒸せる分量は4~6個です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはラップをして**レンジ200W**で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58



パウンドケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- 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加熱します。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは竹ぐしで中心を刺してみ、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。
- 手動メニューで焼くときは→P.73
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン**予熱なし**1段**160℃で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー小さじ3/8、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、**オープン**予熱あり**1段**160℃58~65分で予熱します。予熱後黒皿を**下段**に入れ加熱します。→P.62、63

スイーツ (クッキー)

オート 261 型抜きクッキー

スイーツ
クッキー
型抜きクッキー
→P.48

オープン

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 25分

材料 (黒血 1 枚・48 個分)

小麦粉 (薄力粉) 170g
 バター (室温に戻す) 85g
 砂糖 60g
 卵 (溶きほぐす) 大1/2個
 バニラエッセンス 少々

作りかた

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



- ⑤上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒血1枚に並べる。
- ⑥⑤を中段に入れて「スイーツ」▶「クッキー」▶「型抜きクッキー」で加熱する。



オート 262 絞り出しクッキー

スイーツ
クッキー
絞り出しクッキー
→P.48

オープン

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

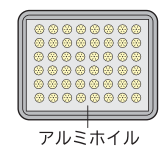
加熱時間の目安 約 25分

材料 (黒血 1 枚・48 個分)

小麦粉 (薄力粉) 130g
 バター (室温に戻す) 80g
 砂糖 40g
 卵 (溶きほぐす) 小1個 (約40g)
 バニラエッセンス 少々
 ドライフルーツ (小さく切った物) ... 適量

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ②アルミホイルを敷いた黒血に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③②を中段に入れて「スイーツ」▶「クッキー」▶「絞り出しクッキー」で加熱する。



オート 263 アーモンドクッキー

スイーツ
クッキー
アーモンドクッキー
→P.48

オープン

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 25分

材料 (黒血 1 枚・48 個分)

①小麦粉 (薄力粉) 120g
 ベーキングパウダー 小さじ1/2
 バター (室温に戻す) 40g
 砂糖 40g
 卵 (溶きほぐす) 1/2個
 スライスアーモンド 60g

作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ②①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒血に並べる。
- ③②を中段に入れて「スイーツ」▶「クッキー」▶「アーモンドクッキー」で加熱する。

オート 264 ピーナッツクッキー

加熱時間の目安 約 25分

材料 (黒血 1 枚・48 個分)

アーモンドクッキーの材料を参照し、スライスアーモンドをあらかじめざんだピーナッツ (60g) にかえる。

作りかた

アーモンドクッキーの作りかたを参照し、作りかた①でピーナッツを加えて、黒血を中段に入れて「スイーツ」▶「クッキー」▶「ピーナッツクッキー」で加熱する。

オート 265 スノークッキー



スイーツ
クッキー
スノークッキー
→P.48

オープン

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約 25分

材料 (黒血 1 枚・30 個分)

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

作りかた

- ①くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- ②バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ③②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- ④小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ⑤黒血にオープンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- ⑥黒血を中段に入れて「スイーツ」▶「クッキー」▶「スノークッキー」で加熱する。
- ⑦加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

クッキーのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 小麦粉を混ぜるとき切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときはラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大さや厚みはそろえて大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地の保存は冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 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。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」[予熱なし] 1段 [160℃] で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 2段で焼くときは手動メニューでオートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作ります。「オープン」[予熱あり] 2段 [170℃] [20~27分] で予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いて黒血と波黒血に生地をのせて黒血を中段に、波黒血を下段に入れ加熱します。→P.62、63
- 上下の焼きむらが気になるときは黒血と波黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4~3/5が経過してからにしてください。
- 1段を手動メニューで焼くときは「オープン」[予熱あり] 1段 [170℃] [14~20分] で予熱し、予熱終了後、中段に入れて加熱します。→P.62、63

スイーツ
クッキー

スイーツ
クッキー

スイーツ (プリン・ゼリー)

オート 266 柔らかプリン



スイーツ
プリン・ゼリー
柔らかプリン
→P.48

スチーム
過熱水蒸気
オープン
(下ごしらえ
加熱あり)

加熱時間の目安 約 26 分

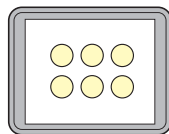
使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料 (直径約 7cm、高さ約 6cm の耐熱ガラス容器 6 個分)

〈カaramelソース〉
A 砂糖 40g
水 大さじ1½
水 大さじ½
〈卵液〉
B 牛乳 カップ1¼
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
ホイップクリーム 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。
- 耐熱容器にAを入れ「レンジ」500W 4~5分 で様子を見ながら加熱し、カaramel色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する) →P.56~58
- 別の耐熱ガラス容器にBを小さじ1ずつ入れる。
- 容器にBを合わせて入れ「レンジ」500W 2~3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の容器に分け入れる。



⑤黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼ (約 50mL) を注ぎ入れ、柔らかプリンの並べかたその上に④を図のように並べ、中段に入れ「スイーツ」▶「プリン・ゼリー」▶「柔らかプリン」で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

柔らかプリンのコツ

- 1回に作れる分量は 直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個までです。
- 手動メニューで焼くときは →P.73
- 加熱する前の卵液の温度は 35~40℃にします。
- 加熱室は冷ましてから 「オープン」、「グリル」、「脱臭」使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにせん。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 「過熱水蒸気オープン」予熱なし 120℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.65

オート 267 レモンゼリー



スイーツ
プリン・ゼリー
レモンゼリー
→P.48

レンジ

加熱時間の目安 約 2 分

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

材料 (直径約 9cm、高さ約 6cm の耐熱ガラス容器 4 個分)

A 粉ゼラチン 大さじ1 (約 10g)
水 大さじ2
レモン汁 70mL
水 カップ2
砂糖 60g
レモン (薄切り) 4 枚
ミント 少々

作りかた

- 耐熱容器にAを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜてテーブルプレートに置き「スイーツ」▶「プリン・ゼリー」▶「レモンゼリー」で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、②を4等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしかため、ミントを飾る。

オート 268 コーヒーゼリー

加熱時間の目安 約 2 分

材料 (直径約 9cm、高さ約 6cm の耐熱ガラス容器 4 個分)

A 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

- 耐熱容器にAを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜてテーブルプレートに置き「スイーツ」▶「プリン・ゼリー」▶「コーヒーゼリー」で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしかため、食べる直前にホイップクリームで飾る。

オート 269 オレンジゼリー

加熱時間の目安 約 2 分

材料 (直径約 9cm、高さ約 6cm の耐熱ガラス容器 4 個分)

A 粉ゼラチン 大さじ1 (約 10g)
水 大さじ2
オレンジジュース カップ2
砂糖 適量
オレンジ (実を袋から出し半分に切る) 1 個

作りかた

- 耐熱容器にAを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とオレンジジュース、砂糖を合わせ入れてよく混ぜ、テーブルプレートに置き「スイーツ」▶「プリン・ゼリー」▶「オレンジゼリー」で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器にオレンジを入れ、②を4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

オート 270 グレープゼリー

加熱時間の目安 約 2 分

材料 (直径約 9cm、高さ約 6cm の耐熱ガラス容器 4 個分)

A 粉ゼラチン 大さじ1 (約 10g)
水 大さじ2
グレープジュース カップ2
砂糖 適量
ぶどう (皮をむく) ½房

作りかた


- 耐熱容器にAを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とグレープジュース、砂糖を合わせ入れてよく混ぜ、テーブルプレートに置き「スイーツ」▶「プリン・ゼリー」▶「グレープゼリー」で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器にぶどうを入れ、②を4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

スイーツ (焼き菓子)

オート271 シュー (シュークリーム)

スイーツ
焼き菓子 スチームオープン
シュー (予熱あり) (下ごしらえ加熱あり)
 →P.49

予熱 約 16分
 加熱時間の目安 約 31分

使用付属品

 黒皿 中段
 テーブルプレート

給水タンク
 満水

材料 (12 個分)

- 小麦粉 (薄力粉、ふるっておく) 60g
- ① バター (3~4個に切る) 60g
- ② 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

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 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 [4~5分20秒] で加熱し、十分沸とうさせる。→P.56~58
- ③ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて「レンジ」600W [約2分] で加熱する。



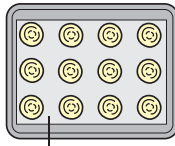
- ④ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



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



- ⑦ 食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「シュー」で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑥を「中段」に入れて加熱する。
- ⑨ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります
 深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
 ● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

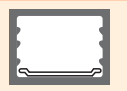
シューのコツ

- **バターと水は十分に沸とうさせる**
 沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- **卵は生地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、上手に焼き上がりません。
- **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。
- **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
 オープン予熱なし [1段] [210℃] で様子を見ながら加熱します。
 →P.61
- **2段で焼くときは**
 オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シューの作りかた②で [8分~10分30秒] 加熱し、作りかた③で約3分10秒加熱します。作りかた⑥で黒皿と波黒皿に生地を絞り出し、作りかた⑦⑧は手動メニュー (オープン加熱) で黒皿を「中段」に、波黒皿を「下段」に入れて焼きます。→P.73
 焼きむらが気になるときは、加熱途中に、残り時間8~10分で黒皿と波黒皿の「中段」と「下段」を入れかえて、さらに加熱します。

手動 カスタードクリーム

手動
 レンジ
 →P.56~58

レンジ600W
 加熱時間
 6分40秒
 ~10分

使用付属品

 テーブルプレート
 給水タンク
 空

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 コーンスターチ 大さじ2
- 砂糖 80g
- 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

- ① 深めの耐熱容器に①を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ「レンジ」600W [6分40秒~10分] で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く②を加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

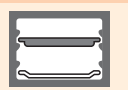
- 【ひとくちメモ】
 ● 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさができます。

オート272 エクレア



スイーツ
焼き菓子 スチームオープン
エクレア (予熱あり) (下ごしらえ加熱あり)
 →P.49

予熱 約 16分
 加熱時間の目安 約 31分

使用付属品

 黒皿 中段
 テーブルプレート

給水タンク
 満水

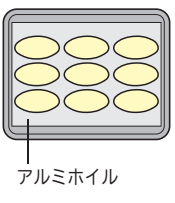
材料 (9 個分)

- 小麦粉 (薄力粉、ふるっておく) 60g
- ① バター (3~4個に切る) 60g
- ② 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

- 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 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 [4~5分20秒] で加熱し、十分沸とうさせる。→P.56~58
- ③ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて「レンジ」600W [約2分] で加熱する。
- ④ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

- ⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出す。



- ⑦ 食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「エクレア」で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑥を「中段」に入れて加熱する。
- ⑨ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート 273 ブラウニー

スイーツ
焼き菓子 オープン
ブラウニー (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)
→P.49

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

予熱 約 11分
加熱時間の目安 約 26分



材料 (5 ~ 6 人分)

- 小麦粉 (薄力粉) 250g
 ココア 50g
 ベーキングパウダー 小さじ 1 強
 砂糖 150g
 バター (室温に戻す) 150g
 卵 (溶きほぐす) 3 個
 チョコレート 100g
 レーズン (ぬるま湯で戻す) 100g
 くるみ (あらみじん切り) 150g
 バニラエッセンス 少々

作りかた

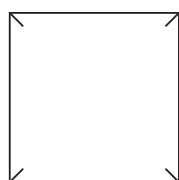
- ① チョコレートは砕いて耐熱容器に入れて [レンジ 200W] [5~6分] で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
→P.56~58
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。

- ③ ②を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ④ 食品を入れずに [スイーツ] ▶ [焼き菓子] ▶ [ブラウニー] で予熱する。
- ⑤ ③をブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、表面を平らにする。

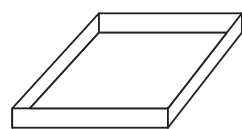
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら⑤を [中段] に入れて加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

ブラウニーの型の作りかた

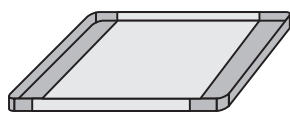
- 1 一辺 28cm のオープンシートの四隅に 1cm の切れ込みを入れる



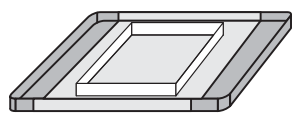
- 2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



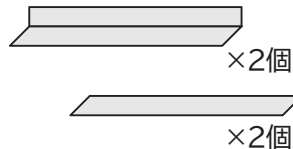
- 3 黒血にアルミホイルをおき黒血の前後のふちに折り込んでつける



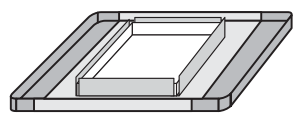
- 4 アルミホイルの表面にバター (分量外) を塗り 2 のオープンシートの型をつける



- 5 アルミホイルを 2~3 重に折り、幅 5cm 長さ 28cm の带状と L 型をそれぞれ 2 個ずつ作る



- 6 L 型をオープンシートの左右につけ带状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる



オート 274 ナッツとベリーブラウニー

スイーツ
焼き菓子 オープン
ナッツとベリーのブラウニー (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)
→P.49

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

予熱 約 11分
加熱時間の目安 約 26分



材料 (5 ~ 6 人分)

- 牛乳 30mL
 ピスタチオ 40g
 ブラックチョコレート 180g
 無塩バター 90g
 砂糖 120g
 卵 (溶きほぐす) 3 個
 ラム酒 大さじ 1 1/2
 小麦粉 (薄力粉) 100g
 ココア 15g
 ベーキングパウダー 小さじ 1 1/2
 ドライクランベリー (市販の物、あらくきむ) 70g

作りかた

- ① 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置き [レンジ 500W] [約 30秒] で人肌になるまで加熱する。
→P.56~58
- ② ピスタチオは黒血にのせ、[中段] に入れて [オープン] [予熱なし] [1段] [170℃] [約 10分] 加熱し、1/3 量をタテ半分に切る。
→P.61
- ③ チョコレートは砕いて耐熱容器に入れ、バターを加えて [レンジ 200W] [5~6分] で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①と②を加えて混ぜる。
- ④ ③を合わせて②にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、

- クランベリーとピスタチオの 2/3 量を加えて混ぜる。
- ⑤ ④をブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせる。
- ⑥ 食品を入れずに [スイーツ] ▶ [焼き菓子] ▶ [ナッツとベリーのブラウニー] で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を [中段] に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
 「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 →P.61

オート 275 ダックワーズ

スイーツ
焼き菓子 オープン
ダックワーズ (予熱あり)
→P.49

使用付属品
黒血 中段
波黒血 下段
テーブルプレート
給水タンク 空

予熱 約 7分
加熱時間の目安 約 30分



材料 (20 個分 / 40 枚)

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

作りかた

- ① ①を合わせて 2 回ふるっておく。
- ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。
- ③ ②に①の 1/2 量を加えてメレンゲをつぶさないように木しゃもじでさっくりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ④ 食品を入れずに [スイーツ] ▶ [焼き菓子] ▶ [ダックワーズ] で予熱する。
- ⑤ ③を直径 1cm の口金をつけた絞り袋に入れる。黒血と波黒血にそれぞれオープンシートを敷き、直径約 5cm の大きさに 40 枚分絞り出し、表面を平らにして粉砂糖 (分量外・少々) を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら⑤の黒血を [中段] に、波黒血を [下段] にセットして焼く。
- ⑦ 加熱後取り出し、約 10 分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方へチョコガナッシュクリームをつけ、ドライフルーツをのせて、2 枚一組にする。

手動 チョコガナッシュクリーム

レンジ 200W 加熱時間 40秒~50秒

材料 (ダックワーズ 20 個分)
 チョコレート 60g
 生クリーム 50g

作りかた

- ① 耐熱容器にきざんだチョコレートを入れ [レンジ 200W] [40~50秒] 加熱し、かき混ぜ生クリームを加えて混ぜ合わせる。
→P.56~58
- ② ①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあてとろみがつくまでゆっくり混ぜる。
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

ダックワーズのコツ

- 1 回に作れる分量は黒血、波黒血に各 20 枚分、ダックワーズが 20 個作れます。
- 卵白は約 10℃ が一番泡立ちが良くしっかりとしたメレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- 強く混ぜ過ぎない強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- ふりかける粉砂糖は加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。



オート 276 ココアマカロン

スイーツ
焼き菓子
ココアマカロン
(予熱あり)
→P.49

使用付属品
オーブン
黒血 中段
波黒血 下段
テーブルプレート
給水タンク
空

予熱 約8分
加熱時間の目安 約33分

- 材料 (20個分/40枚)**
- アーモンドパウダー……………80g
 - ④ 粉砂糖……………120g
 - ココア……………小さじ2
 - グラニュー糖……………30g
 - 卵白……………2個分
 - 塩キャラメルクリーム……………適量

作りかた

- ④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。
- ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血と波黒血にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒血と波黒血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。
- 食品を入れずに**スイーツ**▶**焼き菓子**▶**ココアマカロン**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④の黒血を**中段**に、波黒血を**下段**に入れて加熱する。
- 加熱後、黒血、波黒血の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

オート 277 抹茶マカロン

予熱 約8分
加熱時間の目安 約27分

材料 (20個分/40枚)

ココアマカロンの材料を参照し、ココアを抹茶(小さじ1)にかえる。

作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照して生地を作り、**スイーツ**▶**焼き菓子**▶**抹茶マカロン**で加熱する。

オート 278 桜色のマカロン

予熱 約8分
加熱時間の目安 約27分

材料 (20個分/40枚)

ココアマカロンの材料を参照し、ココアをぬき、食紅(適量)を加える。

作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照し、②で、ツノが立つまで泡立てたあと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、**スイーツ**▶**焼き菓子**▶**桜色のマカロン**で加熱する。

手動 塩キャラメルクリーム

レンジ 500W 加熱時間 3～4分
レンジ 200W 加熱時間 約30秒

材料 (マカロン 20個分)

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

作りかた

- ④耐熱容器に④を入れ**レンジ**500W 3～4分 で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になったら水を加える。→P.56～58 (このとき、ソースが飛び散るので注意する)
 - ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、**レンジ**200W 約30秒 で加熱する。
 - ②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56～58

マカロンのコツ

- 1回に作れる分量は
黒血、波黒血に各20枚分でマカロンが20個作れます。
- 生地作りのポイントは
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 手動メニューで焼くときは
→P.73
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 130℃ で様子を見ながらさらに加熱します。→P.61
- 焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で黒血と波黒血の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりにません。

オート 279 マドレーヌ



スイーツ
焼き菓子
マドレーヌ
(予熱あり)
→P.49

使用付属品
オーブン
(下ごしらえ 加熱あり)
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

予熱 約10分
加熱時間の目安 約26分

材料 (直径8cmの金属製マドレーヌ型 10個分)

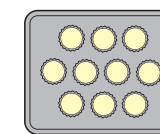
- 小麦粉(薄力粉)……………100g
- 砂糖……………100g
- バター……………100g
- 卵(溶きほぐす)……………2 1/2個
- ④ レモン汁……………大さじ1/2
- レモンの皮(すりおろす)……………1/2個分

作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
 - ②バターは容器に入れて**レンジ**200W 3～4分 で加熱する。→P.56～58
 - ③卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
 - ④③を型に分け入れ、黒血に並べる。
 - ⑤食品を入れずに**スイーツ**▶**焼き菓子**▶**マドレーヌ**で予熱する。
 - ⑥予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56～58

マドレーヌのコツ

- 1回に焼ける分量は
直径8cmの金属製マドレーヌ型10個までです。
- 溶かしバターは
あたたかい物を使います。
- 手動メニューで焼くときは
→P.73
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.61



オート 280 アップルパイ



スイーツ
焼き菓子
アップルパイ
(予熱あり)
→P.49

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

予熱 約 18分
加熱時間の目安 約 38分

材料 (直径 21cm の金属製パイ皿 1 枚分)

- 小麦粉 (強力粉) 100g
- 小麦粉 (薄力粉) 100g
- バター (2cm角に切り、冷たい物) 140g
- 冷水 90~110mL
- りんごのプリザーブ 適量
- 〈つやだし用卵〉
卵 (溶きほぐす) 1/2個
- 塩 小さじ1/4

作りかた

①ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
②バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。



③かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

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



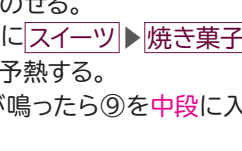
⑤3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



⑥パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、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付ける。
⑨周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒血にのせる。
⑩食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「アップルパイ」で予熱する。
⑪予熱終了音が鳴ったら⑨を「中段」に入れて加熱する。



アップルパイのコツ

- 1回に焼ける分量は直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
- 型は金属製の物を耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときはバターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート (1枚・約100gの物) 4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
- 焼きむらが気になるときは残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 手動メニューで焼くときは→P.73
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし | 1段 | 200℃で様子を見ながらさらに加熱します。→P.61

手動 りんごのプリザーブ



使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

手動 レンジ
レンジ
→P.56~58

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

作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート 281 プチパイ



スイーツ
焼き菓子
プチパイ
→P.48

加熱時間の目安 約 32分

材料 (5~6人分)

- 冷凍パイシート (1個約100gの物、10~15分間室温で解凍する) 2枚
- 〈つやだし用卵〉
卵 (溶きほぐす) 1/2個
- 塩 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解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上のにせる。
②黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗る。
③②を「中段」に入れ「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「プチパイ」で加熱する。
④加熱後、粉砂糖をふる。

【ひとくちメモ】

- 1回に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 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。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし | 1段 | 180℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

オート 282 マフィン



スイーツ
焼き菓子
マフィン
(予熱あり)
→P.49

予熱 約 11分
加熱時間の目安 約 25分

材料 (直径 6cm のマフィン型 9 個分)

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

作りかた

①バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
②卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
③④をふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
④③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べる。
⑤食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「マフィン」で予熱する。
⑥予熱終了音が鳴ったら④を「中段」に入れて加熱する。

【ひとくちメモ】

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 手動メニューで焼くときは→P.73
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし | 1段 | 180℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

オート 283 チョコチップマフィン

予熱 約 11分
加熱時間の目安 約 25分

材料 (直径 6cm のマフィン型 9 個分)

マフィンの材料を参照し、チョコチップ (30g) を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。⑤で食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「チョコチップマフィン」で予熱する。予熱終了音が鳴ったら、「中段」に入れて加熱する。

オート 284 紅茶マフィン

予熱 約 11分
加熱時間の目安 約 25分

材料 (直径 6cm のマフィン型 9 個分)

マフィンの材料を参照し、紅茶葉 (アールグレイ、細かくきざむ、大さじ1) を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてから紅茶葉を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。⑤で食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「紅茶マフィン」で予熱する。予熱終了音が鳴ったら、「中段」に入れて加熱する。

オート 285 スイートポテト

スイーツ 焼き菓子	オープン	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
スイーツ 焼き菓子 スイートポテト (予熱あり)	オープン (下ごしらえ 加熱あり)	
予熱 約 14分 加熱時間の目安 約 15分		



材料 (12 個分)

- さつまいも …… 大2本(約 600g)
- ① バター …… 30g
- ① 砂糖 …… 70g
- ② 卵黄 …… 1½個分
- ② バニラエッセンス …… 少々
- 牛乳 …… 50~70mL
(つや出し用卵)
- 卵黄 …… ½個分
- みりん …… 小さじ½

作りかた

- ① さつまいもは丸のままラップで包み、**根菜の下ゆで**で仕上がり調節(やや弱)で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。(→P.46, 47)
- ② 耐熱容器に①と①を入れて全体をかき混ぜ**レンジ**600W 約2分10秒で加熱する。(→P.56~58)
- ③ ②に②と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ ③を12等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗ったあと、もう1回丁寧に塗り、オープンシートを敷いた黒血に並べる。
- ⑤ 食品を入れずに**スイーツ**▶**焼き菓子**▶**スイートポテト**で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて加熱する。

「根菜の下ゆで」の使いかた (→P.46, 47)

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.56~58)

【ひとくちメモ】

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 手動メニューで焼くときは(→P.73)
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 200℃で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

オート 286 焼きりんご

スイーツ 焼き菓子	オープン	使用付属品 黒血 下段 テーブルプレート 給水タンク 空
スイーツ 焼き菓子 焼きりんご	オープン	
加熱時間の目安 約 55分		



材料 (4 個分)

- りんご(紅玉) …… 4個
- 砂糖 …… 60g
- ① バター …… 40g
- ① シナモン …… 少々
- ホイップクリーム …… 適量

作りかた

- ① りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ② ①を合わせてよく混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ③ ②を黒血にのせ**下段**に入れ**スイーツ**▶**焼き菓子**▶**焼きりんご**で加熱する。
- ④ 冷めてからホイップクリームを飾る。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 170℃で様子を見ながら加熱します(→P.61)

オート 287 ポーロ

スイーツ 焼き菓子	オープン	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
スイーツ 焼き菓子 ポーロ	オープン	
加熱時間の目安 約 26分		



材料 (16 個分)

- 小麦粉(薄力粉) …… 220g
- バター(室温に戻す) …… 60g
- 砂糖 …… 100g
- サラダ油 …… 大さじ5½
- 卵白 …… 少々
- スライスアーモンド …… 適量
- ① 粉砂糖 …… 少々
- ① シナモン …… 少々

作りかた

- ① ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。
- ② サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじでねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。
- ③ 生地を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
- ④ オープンシートを敷いた黒血に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせて貼りつける。
- ⑤ ④を**中段**に入れ**スイーツ**▶**焼き菓子**▶**ポーロ**で加熱する。
- ⑥ 加熱後、熱いうちに①を合わせてふりかける。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 170℃で様子を見ながら加熱します(→P.61)

スイーツ(和菓子)

オート 288 動物どら焼き

(女子栄養大学開発レシピ (→P.107))



オート 289 黄金いも



スイーツ 和菓子	オープン	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
スイーツ 和菓子 黄金いも	オープン (下ごしらえ 加熱あり)	
加熱時間の目安 約 30分		

材料 (10 個分)

- ① さつまいも(ゆでて裏ごした物) …… 300g
- 砂糖(大さじ3の湯で溶く) …… 60g
- 小麦粉(薄力粉) …… 150g
- 砂糖 …… 80g
- ② 卵(溶きほぐす) …… 大さじ2 強
- 水あめ …… 15g
- 重曹(小さじ1弱の水で溶く) …… 小さじ½
- シナモン …… 適量
- 卵黄(溶きほぐす) …… 少々
- 黒ごま …… 適量

作りかた

- ① ①を合わせてねり混ぜ、5等分して俵形に丸める。
- ② ②を混ぜ合わせ、**レンジ**200W 約2分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。加熱後、冷やし、水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。(→P.56~58)
- ③ 手粉(薄力粉・分量外)をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、ナナメに2つに切り、切り口に卵黄を塗ってごまをつける。切り口を上にして底にかるく小麦粉(分量外)をつける。
- ④ ③をオープンシートを敷いた黒血に並べ、**中段**に入れ**スイーツ**▶**和菓子**▶**黄金いも**で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.56~58)

• 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 180℃で様子を見ながら加熱します(→P.61)

手動 切りもち・市販のパックもち

手動 レンジ	レンジ600W 加熱時間 約40秒 約1分	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 55分		

• 焼き色はつきません

あべ川もち



作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ**レンジ**600W 約40秒 で加熱する

【ひとくちメモ】

• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.56~58)

いそべ巻き



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1分 で加熱する。すぐにのりを巻く。
「レンジ加熱の使いかた」 (→P.56~58)

フルーツ大福



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1分 で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ(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.56~58)

トースト

手動 トースト



手動 グリル 5~9分
裏返して 1~3分
→P.60

使用付属品
黒血 上段
給水タンク 空

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

材料
食パンまたは冷凍した食パン (1.5~3cm厚さの物) …… 1~2枚

作りかた

- 食パンは黒血の中央に並べ、テーブルプレートを取り外し、上段にセットする。
- グリル 5~9分 で焼き、裏返してグリル 1~3分 で焼く。

「グリル加熱の使いかた」 →P.60

【ひとくちメモ】

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

パン・ピザ (パン)

オート 290 バターロール (ロールパン)

パン・ピザ オープン
パン (下ごしらえ 加熱あり) →P.49
バターロール (予熱あり) →P.49

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水

予熱 約 10分
加熱時間の目安 約 18分

- 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℃) …… 40mL
 - 卵 (溶きほぐす) …… 大 1½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) …… 1½個
 - 塩 …… 少々

作りかた

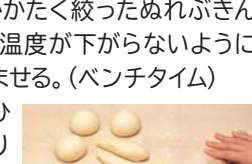
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべとつなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒血にのせて下段にセットし、スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵 40℃ 50~60分 で1次発酵をする。→P.67
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 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、手でかき押しして中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) で12個 (1個約38g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



⑧生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)



⑨生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



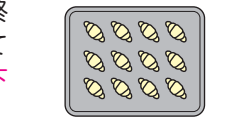
⑩三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べ、黒血を下段にセットし、スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵 40℃ 20~36分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。



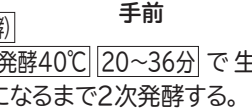
⑪発酵後、黒血を取り出しドアを閉め、食品を入れずに「パン・ピザ」▶「パン」▶「バターロール」で予熱をする。



⑫生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。



⑬予熱終了音が鳴ったら、⑫を中段にセットして焼く。




「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.67

バターロール、スイートロール、オニオンロールのコツ

- こね上げた生地の温度は25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」 →P.68
- 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。ラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかき扱います。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。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは焼きが十分な物を取り出し、オープン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61
- つやだし用卵は薄くていねいになで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、焦げてしまいます。
- 2段で焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。→P.73
- 波黒血にはオープンシートを敷き、黒血にはオープンシートを敷くか、バター (分量外) を薄く塗ります。

オート291 スイートロール

パン・ピザ オープン
パン
スイーツ (予熱あり) (下ごしらえ) (加熱あり)
→P.49

使用付属品

黒皿 中段
 テーブルプレート

給水タンク
 満水

予熱 約10分
 加熱時間の目安 約18分



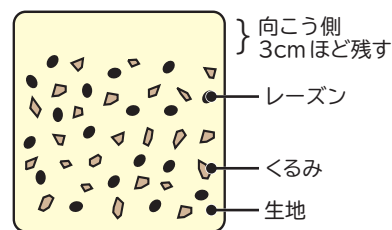
- 材料 (9個分)**
- 小麦粉(強力粉) 240g
 - 砂糖 28g
 - 塩 3g
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 4g
 - ぬるま湯(約40℃) 40mL
 - 卵(溶きほぐす) 大1/2個
 - 牛乳(室温に戻す) 90mL
 - バター(室温に戻す) 35g
 - レーズン 30g
 - くるみ(あらきざむ) 30g
 - シナモンシュガー 適量
 - ざらめ 少々
 - つやだし用卵 卵(溶きほぐす) 1/2個
 - 塩 少々

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。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 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、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて**下段**にセットし **スチームオープン(発酵) 予熱なし** 1段 発酵40℃ 50~60分 で1次発酵をする。 **→P.67**
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 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。

- ⑥を丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにし、約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧⑦の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、めん棒で25×25cmにのばし、図のようにレーズンとくるみを生地のにせ、シナモンシュガーをふる。
- 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べ**下段**にセットし、ドアを閉め、**スチームオープン(発酵) 予熱なし** 1段 発酵40℃ 25~36分 で2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**パン・ピザ**▶**パン**▶**スイーツ** で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄くつやだしに塗り、ざらめを表面にふりかける。


- 予熱終了音が鳴ったら、⑪を**中段**にセットして焼く。



「スチームオープン(発酵)の使いかた」 **→P.67**

オート292 オニオンロール

パン・ピザ オープン
パン
スイーツ (予熱あり) (下ごしらえ) (加熱あり)
→P.49

使用付属品

黒皿 中段
 テーブルプレート

給水タンク
 満水

予熱 約10分
 加熱時間の目安 約18分



- 材料 (9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℃) 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
 - 玉ねぎ(薄切り) 40g
 - ベーコン(たんざく切り) 100g
 - こしょう、ナツメグ 各少々
 - マヨネーズ、粉チーズ 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。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 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、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて**下段**にセットし **スチームオープン(発酵) 予熱なし** 1段 発酵40℃ 50~60分 で1次発酵をする。 **→P.67**
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

- 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。
- ⑥を丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにし、約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧⑦の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、めん棒で25×25cmにのばし、スイートロールの作りかた⑧の図を参照し、玉ねぎ、ベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。
- 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べ**下段**にセットし、ドアを閉め、**スチームオープン(発酵) 予熱なし** 1段 発酵40℃ 25~36分 で2~2.5倍になるまで2次発酵する。

- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**パン・ピザ**▶**パン**▶**スイーツ** で予熱をする。
- 生地の表面にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑪を**中段**にセットして焼く。

「スチームオープン(発酵)の使いかた」 **→P.67**

オート 293 山形食パン

パン・ピザ
パン オープン
山形食パン (下ごしらえ 加熱あり) (予熱あり) →P.49
 予熱 約10分
 加熱時間の目安 約30分

使用付属品
 黒血 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水



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℃).....140mL
- バター(室温に戻す).....10g

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①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししなながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし スチームオープン(発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 50~60分 で1次発酵をする。→P.67

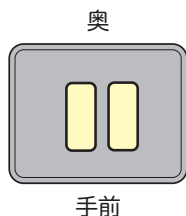
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で3等分して丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

- 3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。
- バター(分量外)を塗った型に生地を並べ黒血に図のようにのせて下段にセットし スチームオープン(発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 50~80分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し **パン・ピザ**▶**山形食パン**▶で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑩を **下段**にセットして焼く。
「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.67

山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、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。発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」→P.68
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
- 発酵し過ぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

- 発酵温度を調節して温度は4段階に設定できます。(30、35、40、45℃)生地の初温、季節、分量などによって使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。
- 2個焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、**オープン** 予熱あり 1段 210℃ 24~38分 で予熱し、**下段**にセットして焼きます。焼きむらが気になるときは、残り時間5~6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。→P.62、63



オート 294 白パン

パン・ピザ
パン オープン
白パン (下ごしらえ 加熱あり) (予熱あり) →P.49
 予熱 約7分
 加熱時間の目安 約17分

使用付属品
 黒血 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水



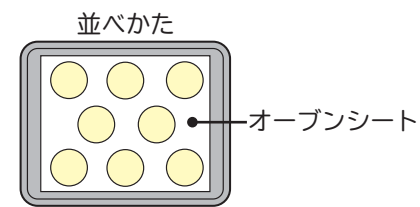
材料 (8個分)

- 小麦粉(強力粉).....190g
- 小麦粉(薄力粉).....50g
- 砂糖.....15g
- 塩.....3g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....3g
- 牛乳(約30℃).....180mL
- バター(室温に戻す).....15g
- 上新粉または強力粉.....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①とドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししなながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし スチームオープン(発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 40~60分 で1次発酵をする。→P.67
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 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、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約55g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきをかけ、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)
- ⑧の生地を手でかるく押し中めのガスを抜き、手のひらで丸め直してオープンシートを敷いた黒血に並べ、**下段**にセットし スチームオープン(発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 25~36分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し **パン・ピザ**▶**白パン**▶で予熱をする。
- 生地の表面に、茶こしで上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑩を **中段**にセットして焼く。



「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.67

白パンのコツ

- 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の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をかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- 焼きむらが気になるときは生地全体に、上新粉または強力粉をむらなくかかるときにします。生地が隠れていないと焼き色がつきやすくなり、焼きむらの原因になります。
- 生地に粉が付きにくいときは生地に、霧吹きで水を吹きかけてから粉をふるうとつきやすくなります。
- 手動メニューで焼くときは→P.73
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは焼きが十分な物を取り出し、**オープン** 予熱なし 1段 130℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61

オート 295 青じそとごまの白パン

(女子栄養大学開発レシピ →P.95)



オート 296 米粉パン

パン・ピザ スチーム オープン
パン オープン
米粉パン (下ごしらえ 加熱あり)
→P.48

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 29 分



材料 (8 個分)

- 小麦粉 (強力粉) 100g
- 米粉 50g
- 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
- けしの実 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①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。→P.56~58
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。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。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ (発酵) 発酵30W 8~12分 で1次発酵をする。→P.66
- 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。

- 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 (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) 発酵30W 8~12分 で2次発酵する。
- 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、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面、⑩を中段にセットしパン・ピザ ▶ パン ▶ 米粉パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.66

オート 297 ごはんパン

パン・ピザ オープン
パン オープン
ごはんパン (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)
→P.49

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 20 分



材料 (9 個分)

- 冷やごはん 70g
- 小麦粉 (強力粉) 240g
- 砂糖 18g
- 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℃) 150mL
- バター (室温に戻す) 24g

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。
- 冷やごはんはラップに包みレンジ500W 約30秒 で加熱し、スプーンなどを使ってごはん粒を潰し、冷ましておく。→P.56~58
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れスチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 40~60分 で1次発酵をする。→P.67
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。


- 生地をスケッパー (または包丁) で9個 (1個約53g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬればきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオープンシートを敷いた黒皿に並べ、下段にセットしスチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 20~40分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出しパン・ピザ ▶ パン ▶ ごはんパン で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.67

オート298 フランスパン (バタール・クーペ)

パン・ピザ
パン
フランスパン
(予熱あり)
→P.49

オープン
スチーム
(下ごしらえ
加熱あり)

使用付属品

黒皿 中段
 テーブルプレート

給水タンク
 満水

予熱 約10分
 加熱時間の目安 約35分

材料 (バタール1本、クーペ2本)

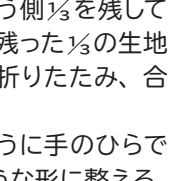
- ① 小麦粉(強力粉).....300g
 小麦粉(薄力粉).....70g
 砂糖.....5g
 塩.....8g
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)
5g
- ② ぬるま湯(約30℃).....210mL
 レモン汁.....6mL



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押し戻しながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒皿にのせて**下段**にセットし **スチームオープン(発酵)** **予熱なし** **1段** **発酵35℃** **25~60分** で1次発酵をする。 **→P.67**
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)でバタール(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。
- 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)
- バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下に

- タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
 - クーペの生地は、直径15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
 - 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
 - バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、**下段**にセットし **ドアを閉め**、**スチームオープン(発酵)** **予熱なし** **1段** **発酵35℃** **20~40分** で2~2.5倍になるまで2次発酵する。
 - 発酵後、黒皿を取り出しドアを閉め、食品を入れずに **パン・ピザ** **パン** **フランスパン** で予熱をする。
 - 予熱終了(約9分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でクーペ(切り目)をバタールは3~4本、クーペは1本入れる。
 - 予熱終了音が鳴ったら、⑮を**中段**にセットして焼く。
 - 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。
- 「スチームオープン(発酵)の使いかた」 **→P.67**



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。夏場のとき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℃を使い分けします。
- 発酵の仕上げ具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」 **→P.68**
また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。
- ベンチタイム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ぶきんをかけたか、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 手動メニューで焼くときは**
→P.73
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは**
焼きが十分な物を取り出し、**オープン** **予熱なし** **1段** **230℃** で様子を見ながら焼きます。 **→P.61**



オート299 ブール



予熱 約10分
 加熱時間の目安 約35分

材料 (6個分)

フランスパンの材料を参照する。

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③をフランスパンの作りかた⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- 予熱終了(約9分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でタテヨコ2本ずつクーペ(切り目)を入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を**中段**にセットして焼く。

オート300 シャンピニオン



予熱 約10分
 加熱時間の目安 約35分

材料 (9個分)

フランスパンの材料を参照する。

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 1個分の生地から約1/6を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4~5cmの円形にのばし、片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押し、上の生地を中に食いこませる。
- ④をフランスパンの作りかた⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を**中段**にセットして焼く。



オート301 ベーコンエピ



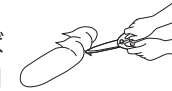
予熱 約10分
 加熱時間の目安 約35分

材料 (2個分)

フランスパンの材料を参照し、ベーコン(4枚)とにんにく、こしょう(各適量)を加える。

作りかた

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



オート 302 栗くりパン
(女子栄養大学開発レシピ →P.95)



オート 303 簡単パン



パン・ピザ スチーム オープン
パン
簡単パン (下ごしらえ 加熱あり)
→P.48
加熱時間の目安 約28分

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

- 材料 (8 個分)**
- 小麦粉(強力粉)..... 150g
 - ④ 砂糖..... 9g
 - 塩..... 2g
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 2.5g
 - 水..... 90 ~ 100mL
 - バター(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④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 - ③バターを容器に入れレンジ500W[約30秒]で加熱して溶かし、水を加える。→P.56~58
 - ④③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
 - ⑤10分間十分にこねる。この時、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) 発酵30W [8~12分]で1次発酵をする。→P.66
- ⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- ⑧生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑨生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ(発酵) 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パン・ピザ▶パン▶簡単パン▶で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66

オート 304 簡単レーズンパン



- 材料 (8 個分)**
簡単パンの材料を参照し、レーズン(30g)を加える。

- 作りかた**
簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤でこねあげた生地にレーズンを加えパン・ピザ▶パン▶簡単レーズンパン▶で焼く。

オート 305 簡単セサミパン

- 材料 (8 個分)**
簡単パンの材料を参照し、黒ごま(20g)を加える。

- 作りかた**
簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤でこねあげた生地に黒ごまを加えパン・ピザ▶パン▶簡単セサミパン▶で焼く。

オート 306 簡単あんパン

パン・ピザ スチーム オープン
パン
簡単あんパン (下ごしらえ 加熱あり)
→P.48
加熱時間の目安 約28分

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

- 材料 (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)..... ½個
塩..... 少々

- 作りかた**
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ②つぶあんはレンジ500W [1分30秒~2分]で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。→P.56~58
 - ③簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
 - ④③を円形にのぼし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ(発酵) 発酵30W [8~12分]で2次発酵する。→P.66



- ⑤発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をかるく押しつけて平らにし、表面につやだし用卵を薄く塗る。
- ⑥生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- ⑦テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットしパン・ピザ▶パン▶簡単あんパン▶で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66

オート 307 簡単クリームパン



- 材料 (8 個分)**
簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをカスタードクリーム →P.235 (200g)にかえ、けしの実を取る。

- 作りかた**
簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でカスタードクリームを包み、パン・ピザ▶パン▶簡単クリームパン▶で焼く。

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。
- 使えるポリ袋は 市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
- 発酵の時間は様子を見て加減 季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。
- 生地が乾燥しないように 分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
- 生地の丸め(成形)かたは なめらかな面を表にして切り口の中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは 焼く直前に、生地表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは オープン [予熱なし] [1段] [180℃]で様子を見ながら焼きます。→P.61
- こね上げの目安は 粉のかたまりがなく、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

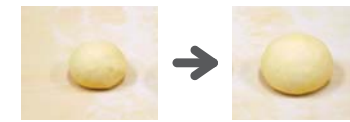
	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12~20分	6~8分

- 発酵の仕上がり目安は 室温やイーストの種類によって多少違ってきます。1次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。
- 2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

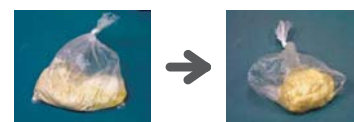


1次発酵

2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



2次発酵



オート 308 簡単全粒粉パン

パン・ピザ スチームオープン
パン (下ごしらえ加熱あり)
簡単全粒粉パン →P.48
加熱時間の目安 約28分

使用付属品
黒血 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水



材料 (1 個分)

- ① 小麦粉(強力粉)…………… 120g
 ② 全粒粉(あらびき)…………… 30g
 ③ 砂糖…………… 9g
 ④ 塩…………… 1.6g
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)…………… 2.5g
 ⑤ 水…………… 90~100mL
 ⑥ 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 簡単パンの作りかた②~⑦を参照し、生地をつくる。→P.254
- ③ タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒血の対角線の長さに細長くのばす。

④ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地をのせ

スチームレンジ(発酵) 発酵30W 8~12分 で2次発酵する。→P.66

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



⑥ 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒血を中段にセットしパン・ピザ▶パン▶簡単全粒粉パン▶で焼く。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」→P.66

オート 309 油で揚げないカレーパン

パン・ピザ スチームオープン
パン (下ごしらえ加熱あり)
油で揚げないカレーパン →P.48
加熱時間の目安 約28分

使用付属品
黒血 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水



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
 ① 玉ねぎ(みじん切り)…………… 1/4個
 ② 小麦粉(薄力粉)…………… 9g
 ③ 煎りパン粉 →P.167…………… 適量
 ④ 小麦粉(薄力粉)…………… 適量
 ⑤ 卵(溶きほぐす)…………… 1個

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、①を加え、よく混ぜ合わせレンジ200W 7~10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。→P.56~58

③ 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。→P.254

④ ③の閉じ目を下にしてだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

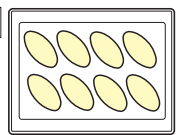
⑤ ④をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし

スチームレンジ(発酵) 発酵30W 8~12分 で2次発酵する。

→P.66

⑥ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒血を中段にセットしパン・ピザ▶パン▶油で揚げないカレーパン▶で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58
 「スチームレンジ(発酵)の使いかた」→P.66



オート 310 メロンパン

パン・ピザ オープン
パン (下ごしらえ加熱あり)
メロンパン (予熱あり) →P.49
予熱 約9分
加熱時間の目安 約26分

使用付属品
黒血 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料 (3 個分)

- ① 小麦粉(強力粉)…………… 150g
 ② 砂糖…………… 10g
 ③ 塩…………… 2g
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)…………… 3g
 ④ ぬるま湯(約40℃)…………… 100mL
 ⑤ バター(室温に戻す)…………… 12g
 (クッキー生地)
 ⑥ バター(室温に戻す)…………… 50g
 ⑦ 砂糖…………… 40g
 ⑧ 卵(溶きほぐす)…………… 1/2個
 ⑨ バニラエッセンス…………… 少々
 ⑩ 小麦粉(薄力粉)…………… 110g
 ⑪ グラニュー糖…………… 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 クッキー生地の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。

③ 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て混ぜる。

④ 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。

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

⑥ 生地がべとつなくなり、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、半分に折って押しつぶしながら約15分こね、生地を丸める。

⑦ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れスチームオープン(発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 40~60分 で1次発酵をする。→P.67

⑧ 発酵中に、④のクッキー生地を3等分してラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまがし、手で押さえ生地に着させる。

⑨ ⑦の生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。



作りかた

⑩ 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。

⑪ 生地をスクッパー(または包丁)で3個(1個約88g)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。

⑫ 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)

⑬ ⑫のパン生地に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒血にのせる。

⑭ 黒血を下段にセットし、給水タンクに水を入れずにスチームオープン(発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。(「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。)

⑮ 発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶メロンパン▶で予熱をする。

⑯ カード(またはパレットナイフ)で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。

⑰ 予熱終了音が鳴ったら、⑯を中段にセットして焼く。

「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.67



メロンパンのコツ

- 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。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 切り分けるときはすじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 150℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61
- 手動メニューで焼くときは →P.73

オート 311 チョコチップメロンパン



材料 (3 個分)

メロンパンの材料を参照し、チョコチップ(20g)を加える。

作りかた

メロンパンの作りかたを参照し、メロンパンの作りかた③でクッキー生地チョコチップを加え、パン・ピザ▶パン▶チョコチップメロンパン▶で予熱し、焼く。

パン・ピザ
パン

パン・ピザ (ピザ)

オート 312 クリスピーピザ



パン・ピザ オープン
ピザ (下ごしらえ) 加熱あり
クリスピーピザ (予熱あり) →P.49
 予熱 約 11分
 加熱時間の目安 約 14分

使用付属品
 黒血 上段
 テーブルプレート
 給水タンク 満水

材料 (直径 26 cm のピザ 1 枚分)

A 小麦粉(強力粉) 70g
 小麦粉(薄力粉) 30g
 砂糖 6g
 塩 2g
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 1.5g

B ぬるま湯(約 30℃) 50 ~ 60mL
 オリーブ油 10mL
 ピザソース(市販の物) 適量

C トマト(さいの目切り) 1/2個(約 100g)
 モッツアレラチーズ(ひとくち大にちぎる) 100g
 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Aとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- B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いれて口を閉じると、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)発酵30W 約10分 で発酵をする。→P.66
- 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、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がきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑨をオープンシートごと黒血にのせ、上段にセットして焼く。
- 加熱後、バジルをのせる。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。

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

	予熱なし	予熱あり
冷凍	23 ~ 30分	10 ~ 18分
冷蔵	15 ~ 28分	10 ~ 15分

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.61
 「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 →P.62, 63

ピザのコツ

- 1回に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 2段で焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー(オープン加熱)で加熱します。→P.73
- 上下の焼きむらが気になるときは黒血と波黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4~3/2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。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときはオープン(予熱なし)1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61
- 市販の冷凍ピザはオートメニューでは焼けません。市販のピザを参照して焼きます。

オート 313 ピザ (パン生地)

パン・ピザ オープン
ピザ (下ごしらえ) 加熱あり
ピザ(パン生地) (予熱あり) →P.49
 予熱 約 14分
 加熱時間の目安 約 19分

使用付属品
 黒血 中段
 テーブルプレート
 給水タンク 満水

材料 (直径 24 cm のピザ 1 枚分)

A 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

B ぬるま湯(約 30℃) 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
 スタッフトオリーブ(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24cmの円形にのばしてオープンシートを敷いた黒血にのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをし、スタッフトオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 食品を入れずにパン・ピザ▶ピザ▶ピザ(パン生地)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、④を中段にセットして焼く。

オート 314 照り焼きチキンピザ

パン・ピザ オープン
ピザ (下ごしらえ) 加熱あり
照り焼きチキンピザ (予熱あり) →P.49
 予熱 約 14分
 加熱時間の目安 約 19分

使用付属品
 黒血 中段
 テーブルプレート
 給水タンク 満水

材料 (直径 24 cm のピザ 1 枚分)

A 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

B ぬるま湯(約 30℃) 100mL
 オリーブ油 15mL
 焼きとりのたれ(市販の物) 15mL
 照り焼きチキン(市販の物、薄切り) 120g

C しめじ(石づきを取る) 50g
 コーン(缶詰) 30g
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 70g
 マヨネーズ 適量
 塩、こしょう 各少々
 長ねぎ(白髪ねぎにする) 適量
 きざみのり 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。
- 焼きとりのたれは耐熱容器に入れ、レンジ500W 約30秒 で様子を見ながら加熱をし、とろみをつけておく。→P.56~58
- 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24cmの円形にのばしてオープンシートを敷いた黒血にのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地に②を塗りCを並べてかるく塩、こしょうをし、全体にチーズを散らし、マヨネーズをかける。
- 食品を入れずにパン・ピザ▶ピザ▶照り焼きチキンピザで予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。
- 加熱後、白髪ねぎときざみのりをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

オート 315 シーフードピザ



パン・ピザ オープン
ピザ
シーフードピザ (予熱あり) (下ごしらえ加熱あり) →P.49
 予熱 約 14分
 加熱時間の目安 約 19分

使用付属品
 黒皿 中段 テーブルプレート
 給水タンク 満水

材料 (直径 24 cmのピザ 1 枚分)

小麦粉 (強力粉) 100g
 小麦粉 (薄力粉) 50g
 砂糖 10g
 塩 2g
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 2g

ぬるま湯 (約 30℃) 100mL
 オリーブ油 15mL
 にんにく (みじん切り) 1 片
 オリーブ油 5mL
 シーフードミックス (解凍して水けを切っておく) 100g
 ピザソース (市販の物) 適量
 玉ねぎ (薄切り) 大 1/2 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
 スタッフトオリーブ (薄切り) 4 個
 ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) 70g

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 ②フライパンにんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
 ③ポリ袋 (市販) に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 ④③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
 ⑤5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。
 ⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、**スチームレンジ (発酵) 発酵30W 約10分** で1次発酵をする。→P.66
 ⑦打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
 ⑧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がきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(パンチタイム)
 ⑨生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオープンシートを敷いた黒皿にのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
 ⑩生地にピザソースを塗り②と④を並べて塩、こしょうをし、スタッフトオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
 ⑪空の黒皿を**中段**にセットして食品を入れずに**パン・ピザ ▶ ピザ ▶ シーフードピザ** で予熱する。
 ⑫予熱終了音が鳴ったら、⑩を**中段**にセットして焼く。

「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.66

さくいん (材料別)

肉類		魚介類		
牛肉	プルコギ 102 ビーフハンバーグ 109 ローストビーフ 110 バーベキュー 120 チンジャオロウス 141 牛肉となすの納豆いため 144 牛肉とピーマンの塩こうじいため 144 肉豆腐 197 牛肉とごぼうのしぐれ煮 198 ビーフシチュー 207	鶏肉	雑穀米入りチキンロール 100 ローストチキン 114 鶏のハーブ焼き 115 鶏のハーブ焼き (脱脂) 115 鶏の照り焼き 116 鶏の三味焼き 116 焼きとり 117 塩焼きとり 117 チキンソテー 118 鶏手羽先のつけ焼き 118 鶏手羽中のガーリックグリル 119 鶏もも肉のバーベキュー 120 鶏肉のカレークリームグラタン 136 鶏肉とキャベツの塩こうじいため 145 砂肝とナッツの塩こうじいため 147 鶏ささみの梅しそ巻き蒸し 155 鶏肉の塩こうじ蒸し 156 鶏肉のみそ蒸し 156 鶏の酒蒸し 160 鶏の簡単蒸し 161 鶏ハムの簡単蒸し 161 鶏のアジア風簡単蒸し 161 鶏のから揚げ 164 鶏のから揚げ (脱脂) 164 鶏手羽先の甘辛揚げ 165 鶏のスパイシー揚げ 165 鶏の竜田揚げ 166 チキンカツ 170 鶏ささみ梅肉フライ 170 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 171 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 198 照り焼きチキンピザ 259	コーヒーゼリー 233 オレンジゼリー 233 グレープゼリー 233 ベーコンエピ 253
豚肉	豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 98 豚肉とキャベツのアルガス風 99 ピーマンの肉詰め 109 焼き豚 111 ひとくち焼き豚 111 スペアリブ 112 スペアリブのブルーベリーソース 112 ポークグリル 113 豚のしょうが焼き 114 豚バラ肉のバーベキュー 120 焼き春巻き 131 なすと豚肉のみそクリームグラタン 133 ホイコウロウ 142 豚肉とピーマンのみそそば 145 にらレバいため 148 にら肉いため 148 豚キムチいため 149 豚肉としょうがの蒸し物 153 豚肉と野菜の蒸し物 154 豚肉のえのき巻き蒸し 155 豚の簡単蒸し 162 豚のアジア風簡単蒸し 163 豚の韓国風簡単蒸し 163 豚のから揚げ 164 豚の香味揚げ 166 とんカツ 167 ヒレカツ 167 ミルフィーユカツ 168 チーズ入りミルフィーユカツ 168 イタリア風カツレツ 171 くしかつ 172 アスパラガスの肉巻きフライ 172 豚の角煮 192 肉じゃが 194 とん汁 204 ポークカレー 206 ポークシチュー 207 手作りソーセージ 208 手作りポークハム 208	魚	かじきまぐろのバスク風 101 サーモンごまチーズフライ 103 さんまとひじきの炊き込みごはん 105 塩ざけ 121 塩ざけ (減塩) 121 生ざけの塩焼き 121 さばの塩焼き 122 塩さば 122 さばのごま焼き 122 ぶりの照り焼き 123 まぐろの照り焼き 123 さわらの照り焼き 123 さばの照り焼き 123 かつおの照り焼き 123 あじの開き 124 さんまの開き 124 やなぎかれいの干物 124 赤魚の干物 124 あじのみりん風味 124 さばのみりん風味 124 ほっけの開き 125 いわしの丸干し 125 たいの塩釜焼き 126 さけのホイル焼き 126 さけのムニエル 127 明太子の塩こうじ焼きそば 141 さけのみそ蒸し 157 白身魚の姿蒸し 157 たらちのチーズ蒸し 158 たらちのから揚げ 164 あじフライ 174 いわしフライ 175 きすフライ 175 白身魚のフライ 176 さつま揚げ 182 魚介の天ぷら 184 さけときのこのスープパスタ 191 さんまの柔らか煮 209 さけのテリーヌ 209	
肉加工品	ラザニア 138 ベーコンと玉ねぎのキッシュ 138 里いもとベーコンの塩こうじいため 146 ハムカツ 173 うずら卵とウインナーのくしかつ 173 シューマイのえび衣揚げ 179 トマトとベーコンのスープパスタ 191 レモンゼリー 233	えび・貝・いか	プルコギ 102 えびとほたてのホイル焼き 127 えびのトマトソースグラタン 134 ほたてとキムチのグラタン 135 えびのドリア 137 えびの塩こうじいため 146	

オート
315
パン・ピザ

パスタ

えびチリ…………… 147
 あさりの酒蒸し…………… 158
 あさりとキムチの蒸し物…………… 158
 えびフライ…………… 176
 かきフライ…………… 176
 いかリングフライ…………… 177
 シューマイのえび衣揚げ…………… 179
 しいたけのえび挟みフライ…………… 180
 れんこんのえびアボカド挟みフライ…………… 181
 えびの天ぷら…………… 184
 魚介の天ぷら…………… 184
 かき揚げ…………… 185
 キャベツとあさりのスープパスタ…………… 190
 大根といかの煮付け…………… 195
 クラムチャウダー…………… 203
 トムヤムクン…………… 205
 シーフードピザ…………… 260

卵・豆腐

卵

ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 138
 ほうれん草のキッシュ…………… 139
 にんじんのキッシュ…………… 139
 トマトのキッシュ…………… 139
 ゴーヤーチャンプルー…………… 143
 茶わん蒸し…………… 152
 うずら卵とウインナーのくしカツ…………… 173
 スコッチエッグ…………… 174
 柔らかプリン…………… 232

豆腐

ゴーヤーチャンプルー…………… 143
 マーボー豆腐…………… 196
 肉豆腐…………… 197
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 198
 けんちん汁…………… 204

野菜類

野菜

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し…………… 98
 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 99
 かじきまぐろのバスク風…………… 101
 プルコギ…………… 102
 ピーマンの肉詰め…………… 109
 焼き野菜…………… 128
 野菜のマリネ…………… 129
 カラフル野菜のグリルサラダ…………… 130
 トマトのチーズ焼き…………… 130
 なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 133
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 138
 ほうれん草のキッシュ…………… 139
 にんじんのキッシュ…………… 139
 トマトのキッシュ…………… 139

焼きそば…………… 140
 焼きうどん…………… 140
 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 141
 チンジャオロウス…………… 141
 ホイコウロウ…………… 142
 ゴーヤーチャンプルー…………… 143
 牛肉となすの納豆いため…………… 144
 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 144
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため…………… 145
 豚肉とピーマンのみそそば…………… 145
 にらレバいため…………… 148
 にら肉いため…………… 148
 トマトのキムチいため…………… 150
 なすのみそいため…………… 151
 ほうれん草の塩こうじソテー…………… 151
 豚肉と野菜の蒸し物…………… 154
 かぼちゃの塩こうじ蒸し…………… 159
 なすとこの蒸しサラダ…………… 159
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ…………… 171
 くしカツ…………… 172
 アスパラガスの肉巻きフライ…………… 172
 かぼちゃコロッケ…………… 178
 なすのひき肉挟みフライ…………… 180
 れんこんのえびアボカド挟みフライ…………… 181
 野菜の天ぷら…………… 184
 かき揚げ…………… 185
 キャベツとあさりのスープパスタ…………… 190
 トマトとベーコンのスープパスタ…………… 191
 ロールキャベツ…………… 193
 かぼちゃの含め煮…………… 195
 大根といかの煮付け…………… 195
 マーボーなす…………… 196
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 198
 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 198
 ほうれん草のおひたし…………… 200
 もやしのナムル…………… 200
 キャベツの酢漬け…………… 201
 白菜のナムル…………… 201
 白菜の酢漬け…………… 201
 イタリアンサラダ…………… 201
 野菜サラダ…………… 202
 酢ごぼう…………… 202
 けんちん汁…………… 204
 とん汁…………… 204
 オニオンロール…………… 247

いも・豆類

煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 96
 ひよこ豆とコーンのコロッケ…………… 104
 さつまいもとりんごのバター煮…………… 106
 焼きいも…………… 128
 ベークドポテト…………… 128
 豆乳クリームドリア…………… 137
 りいもとベーコンの塩こうじいため…………… 146
 ポテトコロッケ…………… 177

フライドポテト…………… 182
 フライドポテト(冷凍)…………… 183
 ハッシュドポテト(冷凍)…………… 183
 かき揚げ…………… 185
 赤飯…………… 188
 肉じゃが…………… 194
 りいもの含め煮…………… 194
 黒豆…………… 199
 大豆と昆布の煮物…………… 199
 ポテトサラダ…………… 202
 クラムチャウダー…………… 203
 けんちん汁…………… 204
 とん汁…………… 204
 スイートポテト…………… 242
 黄金いも…………… 243

くだもの

さつまいもとりんごのバター煮…………… 106
 いちごジャム…………… 210
 マーメイドジャム…………… 210
 チョコバナナパウンドケーキ…………… 228
 りんごパウンドケーキ…………… 228
 レモンゼリー…………… 233
 オレンジゼリー…………… 233
 グレープゼリー…………… 233
 アップルパイ…………… 240
 焼きりんご…………… 242

きのこ

雑穀米入りチキンロール…………… 100
 えびとほたてのホイル焼き…………… 127
 豚肉のえのき巻き蒸し…………… 155
 なすとこの蒸しサラダ…………… 159
 しいたけのえび挟みフライ…………… 180
 山菜おこわ…………… 189
 さけときのこのスープパスタ…………… 191

米・麺・小麦粉類

米・ごはん

雑穀米入りチキンロール…………… 100
 さんまとひじきの炊き込みごはん…………… 105
 えびのドリア…………… 137
 豆乳クリームドリア…………… 137
 しょうゆ焼きおにぎり…………… 186
 ライスコロッケ…………… 186
 炊飯(ごはん)…………… 187
 五穀ごはん…………… 188
 麦ごはん…………… 188
 赤飯(おこわ)…………… 188
 山菜おこわ…………… 189
 米粉パン…………… 250
 ごはんパン…………… 251

麺

マカロニグラタン…………… 132
 なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 133
 えびのトマトソースグラタン…………… 134
 ほたてとキムチのグラタン…………… 135
 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 136
 ラザニア…………… 138
 焼きそば…………… 140
 焼きうどん…………… 140
 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 141
 キャベツとあさりのスープパスタ…………… 190
 トマトとベーコンのスープパスタ…………… 191
 さけときのこのスープパスタ…………… 191

パン・小麦粉類

青じそとごまの白パン…………… 95
 栗くりパン…………… 95
 煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 96
 動物どら焼き…………… 107
 さつま揚げ…………… 182
 スポンジケーキ…………… 222
 ロールケーキ(プレーン)…………… 223
 モカロールケーキ…………… 223
 抹茶ロールケーキ…………… 223
 ショコラロールケーキ…………… 224
 シフォンケーキ(プレーン)…………… 224
 カプチーノシフォンケーキ…………… 225
 ココアシフォンケーキ…………… 226
 抹茶とレーズンのシフォンケーキ…………… 226
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ…………… 226
 パウンドケーキ(プレーン)…………… 228
 チョコバナナパウンドケーキ…………… 228
 りんごパウンドケーキ…………… 228
 カラメルパウンドケーキ…………… 229
 マーブルパウンドケーキ…………… 229
 蒸しチョコレートケーキ…………… 229
 型抜きクッキー…………… 230
 絞り出しクッキー…………… 230
 アーモンドクッキー…………… 230
 ピーナッツクッキー…………… 230
 スノークッキー…………… 231
 シュー(シュークリーム)…………… 234
 エクレア…………… 235
 ブラウニー…………… 236
 ナッツとベリーブラウニー…………… 237
 ダックワーズ…………… 237
 ココアマカロン…………… 238
 抹茶マカロン…………… 238
 桜色のマカロン…………… 238
 マドレーヌ…………… 239
 アップルパイ…………… 240
 プチパイ…………… 241
 マフィン…………… 241
 チョコチップマフィン…………… 241
 紅茶マフィン…………… 241
 ボーロ…………… 242

黄金いも…………… 243
 バターロール(ロールパン)…………… 245
 スイートロール…………… 246
 オニオンロール…………… 247
 山形食パン…………… 248
 白パン…………… 249
 米粉パン…………… 250
 ごはんパン…………… 251
 フランスパン…………… 252
 ブール…………… 253
 シャンピニオン…………… 253
 ベーコンエピ…………… 253
 簡単パン…………… 254
 簡単レーズンパン…………… 254
 簡単セサミパン…………… 254
 簡単あんパン…………… 255
 簡単クリームパン…………… 255
 簡単全粒粉パン…………… 256
 油で揚げないカレーパン…………… 256
 メロンパン…………… 257
 チョコチップメロンパン…………… 257
 クリスピーピザ…………… 258
 ピザ(パン生地)…………… 259
 照り焼きチキンピザ…………… 259
 シーフードピザ…………… 260

乳製品

煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 96
 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 99
 サーモンごまチーズフライ…………… 103
 トマトのチーズ焼き…………… 130
 マカロニグラタン…………… 132
 なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 133
 えびのトマトソースグラタン…………… 134
 ほたてとキムチのグラタン…………… 135
 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 136
 えびのドリア…………… 137
 豆乳クリームドリア…………… 137
 ラザニア…………… 138
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 138
 ほうれん草のキッシュ…………… 139
 にんじんのキッシュ…………… 139
 トマトのキッシュ…………… 139
 たらちのチーズ蒸し…………… 158
 クリームコロッケ…………… 178
 クラムチャウダー…………… 203
 さけのテリーヌ…………… 209
 ヨーグルト…………… 211
 チーズケーキ…………… 227
 柔らかプリン…………… 232
 コーヒーゼリー…………… 233
 クリスピーピザ…………… 258
 ピザ(パン生地)…………… 259
 照り焼きチキンピザ…………… 259
 シーフードピザ…………… 260

発酵食品

煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 96
 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 99
 サーモンごまチーズフライ…………… 103
 トマトのチーズ焼き…………… 130
 マカロニグラタン…………… 132
 なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 133
 えびのトマトソースグラタン…………… 134
 ほたてとキムチのグラタン…………… 135
 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 136
 えびのドリア…………… 137
 豆乳クリームドリア…………… 137
 ラザニア…………… 138
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 138
 ほうれん草のキッシュ…………… 139
 にんじんのキッシュ…………… 139
 トマトのキッシュ…………… 139
 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 141
 牛肉となすの納豆いため…………… 144
 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 144
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため…………… 145
 豚肉とピーマンのみそそば…………… 145
 えびの塩こうじいため…………… 146
 りいもとベーコンの塩こうじいため…………… 146
 砂肝とナッツの塩こうじいため…………… 147
 豚キムチいため…………… 149
 トマトのキムチいため…………… 150
 なすのみそいため…………… 151
 ほうれん草の塩こうじソテー…………… 151
 豚肉としょうがの蒸し物…………… 153
 豚肉のえのき巻き蒸し…………… 155
 鶏ささみの梅しそ巻き蒸し…………… 155
 鶏肉の塩こうじ蒸し…………… 156
 鶏肉のみそ蒸し…………… 156
 さけのみそ蒸し…………… 157
 あさりとキムチの蒸し物…………… 158
 たらちのチーズ蒸し…………… 158
 かぼちゃの塩こうじ蒸し…………… 159
 なすとこの蒸しサラダ…………… 159
 チーズ入りミルフィーユカツ…………… 168
 とん汁…………… 204
 ヨーグルト…………… 211
 チーズケーキ…………… 227
 クリスピーピザ…………… 258
 ピザ(パン生地)…………… 259
 照り焼きチキンピザ…………… 259
 シーフードピザ…………… 260

あ

アーモンドクッキー…………… 230
 青じそとごまの白パン…………… 95
 赤魚の干物…………… 124
 赤ワインソース…………… 113
 あさりとキムチの蒸し物…………… 158
 あさりの酒蒸し…………… 158
 あじのみりん風味…………… 124
 あじの開き…………… 124
 あじフライ…………… 174
 アスパラガスの肉巻きフライ…………… 172
 アップルパイ…………… 240
 油で揚げないカレーパン…………… 256
 あべ川もち…………… 243
 あんパン…………… 255

い

いかリングフライ…………… 177
 いそべ巻き…………… 243
 イタリアンサラダ…………… 201
 イタリア風カツレツ…………… 171
 いちごジャム…………… 210
 煎りパン粉の作りかた…………… 167
 いわしの丸干し…………… 125
 いわしフライ…………… 175

う

うずら卵とウインナーのくしカツ…………… 173

え

エクレア…………… 235
 えびチリ…………… 147
 えびとほたてのホイル焼き…………… 127
 えびの塩こうじいため…………… 146
 えびのトマトソースグラタン…………… 134
 えびのドリア…………… 137
 えびの天ぷら…………… 184
 えびフライ…………… 176

お

おこわ…………… 188
 お総菜のあたため…………… 220
 オニオンロール…………… 247
 おにぎりセットメニュー…………… 214
 オレンジゼリー…………… 233

か

かきフライ…………… 176
 かき揚げ…………… 185
 カスタードクリーム…………… 235
 かじきまぐろのバスク風…………… 101
 型抜きクッキー…………… 230
 かつおの照り焼き…………… 123
 カプチーノシフォンケーキ…………… 225
 かぼちゃコロッケ…………… 178
 かぼちゃの塩こうじ蒸し…………… 159
 かぼちゃの含め煮…………… 195
 カラフル野菜のグリルサラダ…………… 130
 カラメルパウンドケーキ…………… 229
 カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)…………… 220
 簡単あんパン…………… 255
 簡単クリームパン…………… 255
 簡単全粒粉パン…………… 256
 簡単パン…………… 254
 簡単レーズンパン…………… 254
 簡単セサミパン…………… 254

き

きすフライ…………… 175
 キャベツとあさりのスープパスタ…………… 190
 キャベツの酢漬け…………… 201
 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 198
 牛肉となすの納豆いため…………… 144
 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 144
 牛肉とピーマンの細切りいため…………… 141
 魚介の天ぷら…………… 184

く

くしカツ…………… 172
 クラムチャウダー…………… 203
 クリームコロッケ…………… 178
 クリームパン…………… 255
 栗くりパン…………… 95
 クリスピーピザ…………… 258
 グレービーソース…………… 110
 グレープゼリー…………… 233
 黒豆…………… 199

け

けんちん汁…………… 204

こ

紅茶マフィン…………… 241
 香味ソース…………… 161
 コーヒーゼリー…………… 233
 ゴーヤーチャンプルー…………… 143
 黄金いも…………… 243
 ココアシフォンケーキ…………… 226
 ココアマカロン…………… 238
 五穀ごはん…………… 188
 ごはん…………… 187
 ごはんパン…………… 251
 ごはんのあたため…………… 220
 ごはん物(真空パック食品)…………… 220
 米粉パン…………… 250

さ

サーモンごまチーズフライ…………… 103
 桜色のマカロン…………… 238
 酒かん…………… 220
 さけときのこのスープパスタ…………… 191
 さけのテリーヌ…………… 209
 さけのホイル焼き…………… 126
 さけのみそ蒸し…………… 157
 さけのムニエル…………… 127
 雑穀米入りチキンロール…………… 100
 さつま揚げ…………… 182
 さつまいもとりんごのバター煮…………… 106
 里いもとベーコンの塩こうじいため…………… 146
 里いもの含め煮…………… 194
 さばのごま焼き…………… 122
 さばのみりん風味…………… 124
 さばの塩焼き…………… 122
 さばの照り焼き…………… 123
 さわらの照り焼き…………… 123
 山菜おこわ…………… 189
 さんまとひじきの炊き込みごはん…………… 105
 さんまの開き…………… 124
 さんまの柔らか煮…………… 209

し

しいたけのえび挟みフライ…………… 180
 シーフードピザ…………… 260
 塩キャラメルクリーム…………… 238
 塩ざけ…………… 121
 塩ざけ(減塩)…………… 121

塩さば…………… 122
 塩焼きとり…………… 117
 市販のピザ…………… 258
 市販の冷凍グラタン…………… 133
 シフォンケーキ(プレーン)…………… 224
 絞り出しクッキー…………… 230
 シャンピニオン…………… 253
 シュー(シュークリーム)…………… 234
 シューマイのえび衣揚げ…………… 179
 しょうゆ焼きおにぎり…………… 186
 ショコラロールケーキ…………… 224
 白パン…………… 249
 白身魚の姿蒸し…………… 157
 白身魚のフライ…………… 176

す

スイートポテト…………… 242
 スイートロール…………… 246
 スコッチエッグ…………… 174
 炊飯…………… 187
 酢ごぼう…………… 202
 砂肝とナッツの塩こうじいため…………… 147
 スノークッキー…………… 231
 スフレチーズケーキ…………… 227
 スペアリブ…………… 112
 スペアリブのブルーベリーソース…………… 112
 スポンジケーキ…………… 222

せ

赤飯…………… 188
 セサミパン…………… 254
 全粒粉パン…………… 256

た

大根といかの煮付け…………… 195
 大豆と昆布の煮物…………… 199
 たいの塩釜焼き…………… 126
 ダックワーズ…………… 237
 たらからの揚げ…………… 164
 たらものチーズ蒸し…………… 158

ち

チーズ入りミルフィーユカツ…………… 168
 チーズケーキ…………… 227
 チキンカツ…………… 170

チキンソテー…………… 118
 茶わん蒸し…………… 152
 中華まんのあたため(冷蔵)…………… 221
 中華まんのあたため(冷凍)…………… 221
 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き…………… 119
 チョコガナッシュクリーム…………… 237
 チョコチップマフィン…………… 241
 チョコチップメロンパン…………… 257
 チョコバナナパウンドケーキ…………… 228
 チンジャオロウス…………… 141

て

デコレーションケーキ…………… 222
 手作りソーセージ…………… 208
 手作りポークハム…………… 208
 照り焼きチキンピザ…………… 259
 天ぷらのあたため…………… 221

と

豆乳クリームドリア…………… 137
 動物どら焼き…………… 107
 トースト…………… 244
 トーストセットメニュー…………… 212
 トマトとベーコンのスープパスタ…………… 191
 トマトのキッシュ…………… 139
 トマトのキムチいため…………… 150
 トマトのチーズ焼き…………… 130
 トムヤムクン…………… 205
 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き…………… 219
 鶏から揚げ&焼き野菜…………… 219
 鶏ささみ梅肉フライ…………… 170
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 198
 鶏ささみの梅しそ巻き蒸し…………… 155
 鶏手羽先の甘辛揚げ…………… 165
 鶏手羽先のつけ焼き…………… 118
 鶏手羽中のガーリックグリル…………… 119
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため…………… 145
 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 136
 鶏肉の塩こうじ蒸し…………… 156
 鶏肉のみそ蒸し…………… 156
 鶏のアジア風簡単蒸し…………… 161
 鶏のから揚げ…………… 164
 鶏のから揚げ(脱脂)…………… 164
 鶏の簡単蒸し…………… 161
 鶏の酒蒸し…………… 160

鶏の三味焼き…………… 116
 鶏のスパイシー揚げ…………… 165
 鶏の竜田揚げ…………… 166
 鶏のハーブ焼き…………… 115
 鶏のハーブ焼き(脱脂)…………… 115
 鶏の照り焼き…………… 116
 鶏ハムの簡単蒸し…………… 161
 鶏もも肉のバーベキュー…………… 120
 とんカツ…………… 167
 とん汁…………… 204

な

なすときのこの蒸しサラダ…………… 159
 なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 133
 なすのひき肉挟みフライ…………… 180
 なすのみそいため…………… 151
 ナッツとベリーのブラウニー…………… 237
 生ごけの塩焼き…………… 121

に

肉じゃが…………… 194
 肉豆腐…………… 197
 煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 96
 にら肉いため…………… 148
 にらレバいため…………… 148
 にんじんのキッシュ…………… 139

の

飲み物・牛乳…………… 220

は

バーベキュー…………… 120
 梅肉ソース…………… 161
 パウンドケーキ(プレーン)…………… 228
 白菜の酢漬け…………… 201
 白菜のナムル…………… 201
 バターロール…………… 245
 ハッシュドポテト(冷凍)…………… 183
 ハムカツ…………… 173
 ハンバーグ…………… 108
 ハンバーグ(脱脂)…………… 109

ひ
 ピーナッツクッキー…………… 230
 ビーフシチュー…………… 207
 ビーフハンバーグ…………… 109
 ピーマンの肉詰め…………… 109
 ピザ(パン生地)…………… 259
 ひとくち焼き豚&トマトのチーズ焼き 219
 ひとくち焼き豚&焼き野菜… 218
 ひとくち焼き豚…………… 111
 ひよこ豆とコーンのコロッケ 104
 ヒレカツ…………… 167
 ヒレカツ&焼き野菜…………… 219

ふ
 プール…………… 253
 豚キムチいため…………… 149
 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 98
 豚肉とキャバツのアルザス風 … 99
 豚肉とキャバツの辛みそいため 142
 豚肉としょうがの蒸し物…… 153
 豚肉とピーマンのみそそばろ 145
 豚肉と野菜の蒸し物…………… 154
 豚肉のえのき巻き蒸し…………… 155
 豚のアジア風簡単蒸し…………… 163
 豚の角煮…………… 192
 豚のから揚げ…………… 164
 豚の韓国風簡単蒸し…………… 163
 豚の簡単蒸し…………… 162
 豚の香味揚げ…………… 166
 豚のしょうが焼き…………… 114
 豚バラ肉のバーベキュー…… 120
 プチパイ…………… 241
 フライドポテト…………… 182
 フライドポテト(冷凍)…………… 183
 ブラウニー…………… 236
 ブラウニーの型の作りかた… 236
 ブラウニー&プチパイ…………… 219
 フランスパン…………… 252
 ぶりの照り焼き…………… 123
 プリン…………… 232
 フルーツ大福…………… 243
 プルコギ…………… 102

ま
 マーブルパウンドケーキ…… 229
 マーボー豆腐…………… 196
 マーボーなす…………… 196
 マーマレードジャム…………… 210
 マカロニグラタン…………… 132
 まぐろの照り焼き…………… 123
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 226
 抹茶とレーズンのシフォンケーキ 226
 抹茶マカロン…………… 238
 抹茶ロールケーキ…………… 223
 マドレーヌ…………… 239
 マフィン…………… 241
 マフィン&プチパイ…………… 219

み
 ミルフィーユカツ…………… 168

む
 麦ごはん…………… 188
 蒸しチョコレートケーキ…… 229

め
 メロンパン…………… 257
 明太子の塩こうじ焼きそば… 141
 メンチカツ…………… 169

へ
 ベークドポテト…………… 128
 ベーコンエピ…………… 253
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ 138

ほ
 ホイコウロウ…………… 142
 ほうれん草のおひたし…………… 200
 ほうれん草のキッシュ…………… 139
 ほうれん草の塩こうじソテー 151
 ポークカレー…………… 206
 ポークグリル…………… 113
 ポークシチュー…………… 207
 ポーロ…………… 242
 ほたてとキムチのグラタン… 135
 ほっけの開き…………… 125
 ポテトコロッケ…………… 177
 ポテトサラダ…………… 202
 ホワイトソース…………… 132

も
 モカロールケーキ…………… 223
 もやしのナムル…………… 200

や
 焼きいも…………… 128
 焼きうどん…………… 140
 焼きそば…………… 140
 焼きとり…………… 117
 焼きりんご…………… 242
 焼き春巻き…………… 131
 焼き豚…………… 111
 焼き野菜…………… 128
 野菜サラダ…………… 202
 野菜のマリネ…………… 129
 野菜の天ぷら…………… 184
 やなぎかれの干物…………… 124
 山形食パン…………… 248
 柔らかプリン…………… 232

よ
 ヨーグルト…………… 211
 ヨーグルトソース…………… 211

ら
 ラーメン・ヌードル(発泡スチロール
 カップまたは袋入り) …… 221
 ライスコロッケ…………… 186
 ラザニア…………… 138

り
 りんごのプリザーブ…………… 240
 りんごパウンドケーキ…………… 228

れ
 レーズンパン…………… 254
 レモンゼリー…………… 233
 れんこんのえびアボカド挟みフライ 181
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 171

ろ
 ローストチキン…………… 114
 ローストビーフ…………… 110
 ロールキャバツ…………… 193
 ロールケーキ(プレーン)…… 223
 ロールパン…………… 245

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

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
 - (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
 - (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害(硫化ガスなど)や異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)による故障及び損傷。
 - (ニ) 一般家庭用以外(例えば業務用等への長時間使用及び車両(車載用を除く)、船舶への搭載)に使用された場合の故障及び損傷。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

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

修理を依頼される時は出張修理

→ P.80~83 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ
 なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
 ※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ
 TEL 0120-3121-68
 FAX 0120-3121-87
 (受付時間) 9:00~19:00(月~土)、9:00~17:30(日・祝日)
 携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ
 TEL 0120-3121-11
 FAX 0120-3121-34
 (受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)
 年末年始は休ませていただきます。
 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiwase.html>
- または、 「お問い合わせ」ページ ボタンより入力画面にお進みください。
- (注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。
- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

■保証期間中は修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、修理させていただきます。
 ■保証期間が過ぎているときは修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。
 ●この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
 ●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→ P.8、17

ご不明な点や修理に関するご相談は

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

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料で構成されています。

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

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
オープン		消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
温度調節範囲		発酵、100~230℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
外形寸法		幅495×奥行465 (500※2)×高さ394mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量(重量)		20.0kg
電源コードの長さ		約1.4m
年間消費電力量の目安※3		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		56.5kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		14.1kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※4
年間消費電力量		70.6kWh/年

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

※2 () 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

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

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

※4 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「初期画面」表示時約2.5W)



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

JIS C 0950 : 2008

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

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 () -

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!

●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。

ご使用の際
このようなことはありませ
んか

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

ご使用
中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オー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

1-E1389-1A

禁無断転載・不許複製 G4 (HP)