

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ **家庭用**

MRO-SA1形

このたびは日立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。
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、
保証書とともに大切に保存してください。



バターロール
(作りかた70ページ)



あたため2段
(作りかた13ページ)

※この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れた後は、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

安全のため必ずお守りください

- 絵表示について 3
- 据え付けるとき 3・4
- 使用するとき 4・5
- お手入れのとき 5

ご使用前に

- 各部のなまえとはたらき
- 各部のなまえ 6
 - 付属品の種類 6
 - 操作パネルのはたらき 7
- 加熱のしくみ 8
- 重量センサーの0点調節のしかた 8
- 空焼きのしかた 9
- 使える容器、使えない容器 9
- 知っておいていただきたいこと 10

ご使用の後に

- お手入れ
- 本体・付属品のお手入れ 37
 - においが気になるとき 37
- 故障かな と思ったら
- 次のことをお調べください 38
 - 次の場合は故障ではありません 38・39
- 表示窓にこんな表示が出たとき 39
- 保証とアフターサービス 40
- 日立家電品のおお客様ご相談窓口一覧表 41
- 仕 様 裏表紙

料理編

- もくじ料理編 42・43
- 加熱時間一覧表 44・45
- 料理メニュー 46~81

正しい使いかた

- オート調理
- あたため・オートメニュー
- **あたため** の使いかた 11
 - **1ごはん** の使いかた 12
 - **8あたため2段** の使いかた 13
 - 冷めた料理、ごはんのあたためのコツ 14
 - 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ 14
 - 調理済み食品のフリージングのコツ 14
 - ごはん、お総菜のあたためメニュー 15
 - ごはん、お総菜のあたため、解凍あたため加熱時間一覧表 16
 - **2牛乳** の使いかた 17
 - **生解凍** **3さしみ** **4解凍** の使いかた 18
 - **生解凍** **3さしみ** のコツ・**生解凍** **4解凍** のコツ 19
 - **ゆで野菜** **5葉菜** **6根菜** の使いかた 20
 - **7パン** の使いかた 21
 - ヘルシーメニュー **揚げもの** **焼きもの** **炒めもの**
 - **ヘルシー** の使いかた 22
 - **ヘルシー** のコツ 23
 - **パリッ庫** 網焼き **9冷蔵** **10冷凍** の使いかた 24
 - **クッキー** **ケーキ** の使いかた 25
 - **グラタン** の使いかた 26
 - オートメニューと表示 27
 - オート調理のお願い 27

- 手動調理
- レンジ
- **レンジ** (加熱時間設定) の使いかた 28
 - **レンジ700W** **レンジ500W** と **レンジ200W** のリレー加熱 29
 - **レンジ700W** **レンジ500W** と **レンジ100W** のリレー加熱 29
 - **レンジ** (仕上がり設定温度) の使いかた 30
 - 仕上がり設定温度と食品の目安 31
 - **発酵** (レンジ) の使いかた 32
- オーブン
- **発酵** (オーブン) の使いかた 33
 - **オーブン** (予熱なし) の使いかた 34
 - **オーブン** (予熱あり) の使いかた 35
- グリル
- **グリル** の使いかた 36

安全のため必ずお守りください

絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。



危険 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。



警告 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。



注意 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

- この記号は注意 (危険・警告を含む) を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。
- この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
- この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

警告		
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。 (過熱・発火・火災の原因)</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。 (感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>電源コード・差込プラグを傷つけない。 電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。 (コードが破損し、火災・感電の原因)</p>	<p>● たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。 (頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)</p>		

アースを確実に取り付ける。
(故障や漏電の時の感電防止)
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

■アース端子がある場合
リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。

■アース端子がない場合
アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

● 次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事 (接地抵抗100Ω以下) をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

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

水気のある場所

この場合、漏電しゃ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、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

ククレットガイドの見かた

■加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ	グリル	オープン
レンジ加熱	グリル加熱	オープン加熱
レンジ オープン	レンジ グリル	オープン グリル
レンジと オープンの併用	レンジと グリルの併用	オープンと グリルの併用

■付属品の表示

(耐熱セラミック製) 回転台	(ホーロー製) 回転台	丸皿 回転台	丸皿 回転台

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

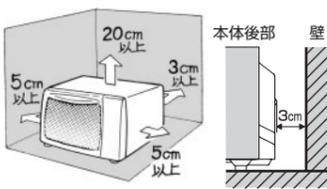
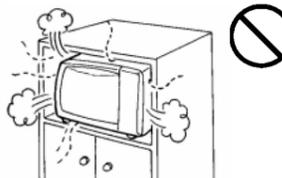
●オート調理のとき
あたため (1ごはん2牛乳) **生解凍** (3さしみ4解凍) **ゆで野菜** (5葉菜6根菜) **7パン** **8あたため2段** **ヘルシー** (揚げもの 焼きもの 炒めもの) **パリッ庫** 網焼き (9冷蔵10冷凍) **fermenter** (クッキー・ケーキ) **グラタン**

●手動調理のとき
手動調理キー— **レンジ** **グリル** **オープン** **発酵** (オープン・レンジ)
レンジの出力— **レンジ700W** **レンジ500W** **レンジ200W** **レンジ100W**
オープンの温度— **250℃** **210℃** … **100℃**
加熱時間— **約2分** **2分~3分**

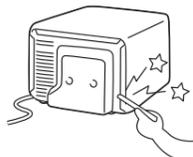
■料理編に使用される単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(キログラムカロリー)=4.18kJ(キログジュール)
容量：1ml(ミリリットル)=1cc(シーシー)

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠ 注意		
<p>本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ) 右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。 あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。</p> 	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p>
<p>● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>● ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。</p> <p>● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)</p>		
<p>使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</p>		
<p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>		

使用するとき

⚠ 危険		⚠ 警告
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</p>  <p style="text-align: center;">分解禁止</p>	<p>穴やすき間など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。(けが、感電や故障の原因)</p> 	<p>子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)</p> <p>調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因) 抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。</p>

⚠ 注意		
<p>レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)</p>	<p>丸皿(セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。</p>	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p>
<p>電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)</p>	<p>本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の原因)</p>	<p>吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)</p>
<p>ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)</p>	<p>ドアに無理な力を加えたりぶらさがない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)</p>	<p>差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)</p>
<p>衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因)</p>	<p>調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。</p>	<p>長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)</p> <p style="text-align: right;">差込プラグを抜く</p>

使用するとき レンジのとき

⚠ 注意		
<p>食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸とうして飛び散ることがある) 牛乳、酒、水、バター、生クリームなどは沸とうして飛び散り、やけどの恐れ。 加熱後でも突然沸とうして飛び散ることがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。</p>	<p>● 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器、付属の角皿(ホーロー製)は使わない。 アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花<スパーク>、故障の原因)</p>	<p>● 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。(食品がこげたり、燃える恐れ)</p>
<p>● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油 あんなどはこげ、燃える恐れ) 少量の食品をオート調理で加熱しないでください。ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。</p>	<p>● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。(火花<スパーク>、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p>	<p>● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)</p>
<p>● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</p>	<p>● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)</p>	<p>● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>
<p>● あたためで飲みものを加熱しない。 (沸とうしてやけどの恐れ)</p>		

グリル、オーブンのとき

⚠ 注意		
<p>● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。 (やけどの原因)</p>	<p>● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼け過ぎになる恐れ)</p>	<p>● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)</p>
<p>● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</p>	<p>● プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ)</p>	

レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠ 注意		
<p>食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)</p> 	<p>加熱室内で食品が燃え出したときは、 1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。</p> 	

お手入れのとき

⚠ 警告		
<p>ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (感電やけがの恐れ)</p>  <p style="text-align: center;">ぬれ手禁止</p>	<p>差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)</p> 	<p>本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)</p> 

操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 → 10ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、仕上がり設定温度、加熱方法、加熱時間、オープン温度を表示します。

オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

あたためキー → 11・14・15ページ

あたため、解凍あたためるときに使用します。表示窓に"0"が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

ヘルシーキー → 22・23ページ

3種類のメニューが自動調理できます。キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

オートメニューキー → 12・13・17~21ページ

10種類のメニューがオート調理できます。メニューキーを押してセットします。

クッキー・ケーキキー → 25ページ

2種類のメニューが自動調理できます。キーを押すとメニューが表示窓に表示され、キーを押すとメニューがセットできます。

グラタンキー → 26ページ

グラタンが自動調理できます。キーを押すとグラタンが表示窓に表示します。

1段/2段キー → 21・25・26ページ

パン **クッキー** **グラタン** で1段(角皿)にするとき押しします。もう一度押しすると2段(角皿・丸皿)にもどります。

仕上がり調節キー → 10ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

発酵キー → 32・33ページ

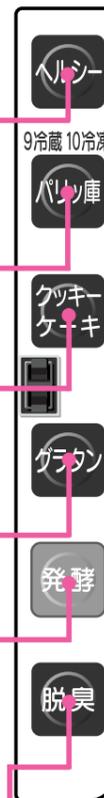
バターロールやかんたんパン、ヨーグルトや納豆の発酵に使用します。1度押しすると**発酵**(オープン)、2度押しすると**発酵**(レンジ)になります。

脱臭キー → 9・37ページ

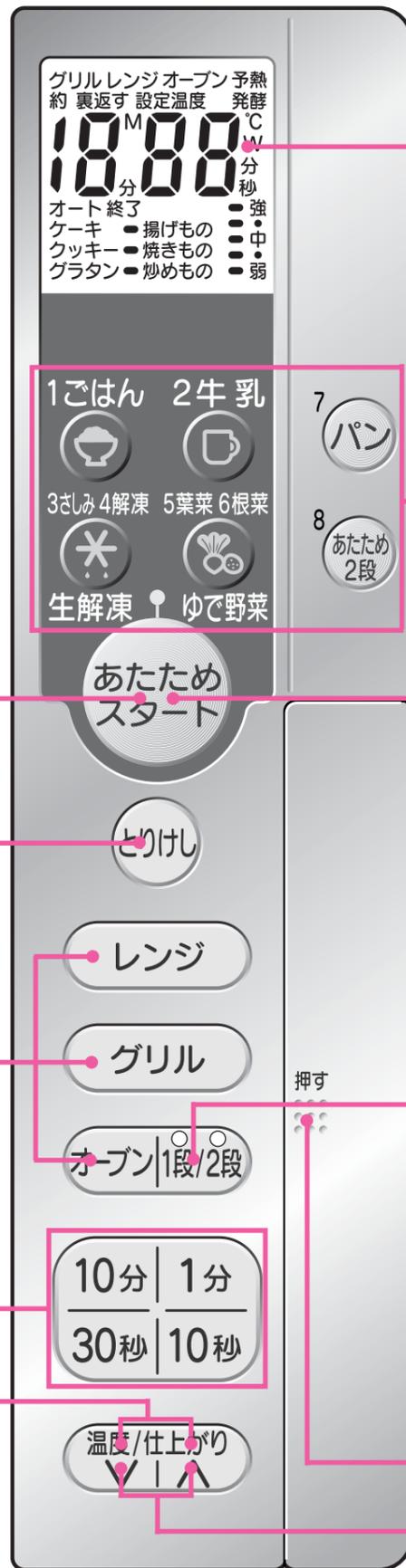
加熱室のにおいが気になるときに使用します。

パネルカバー

ヘルシー ~ **脱臭** を使うときに「**開**」を押すと開きます。



※パネルカバーを開いた状態



※操作パネルはMRO-SA1で説明しています。

各部のなまえ

上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

赤外線センサー

熱風ヒーター
加熱室後方に内蔵され、オープン加熱時に赤熱します。

皿受棚
上段または下段に角皿をのせます。

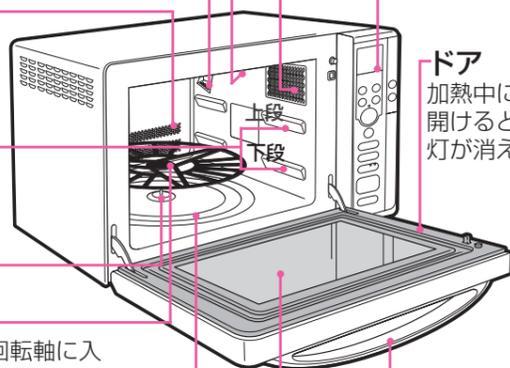
回転軸

回転台
中央部のシャフトを回転軸に入れます。丸皿を中央にのせます。

平面ヒーター

加熱室底部の手に内蔵されています。

庫内灯
操作パネル



ドア
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアハンドル

ドアファインダー

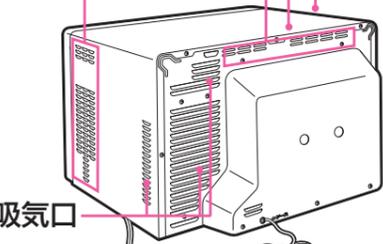
キャビネット

排気口

吸気口

アースリード線

差込プラグ



付属品の種類

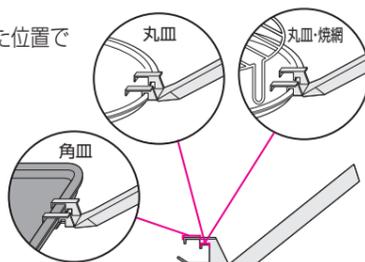
○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オープン
丸皿 (耐熱セラミック製) 強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。		○	○	○
角皿 (ホーロー製) (皿受棚にのせます。) 急冷すると、変形の原因になります。		×	○	○
焼網 直火で使うと、変形の原因になります。		×	○	○

オート調理のあたため2段、パルク、揚げもの、焼きものには使えます。

回転台
加熱室底部にセットしておきます。

取っ手
付属品に合った位置で使用します。



クレットガイド
(本書)

保証書

スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押しします。

手動調理

手動調理キー → 28~36ページ

●料理に合わせて **レンジ** **グリル** **オープン** を選びます。

レンジ: 押しすると **レンジ700W** → **レンジ500W** → **レンジ200W** → **レンジ100W** の順に4段階にセットできます。

グリル: 押しすると **グリル** がセットできます。

オープン: 1度押しすると「予熱なし」、2度押しすると「予熱あり」になります。

タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使用します。
レンジ700W | **レンジ500W** | **レンジ200W** | **レンジ100W**
グリル 加熱時間は30分計、**オープン** は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の **レンジ700W** | **レンジ500W** は30分計、**レンジ200W** | **レンジ100W** | **発酵** は90分計になります。

温度調節キー 30・34・35ページ

レンジ の仕上がり設定温度や **オープン** の温度を調節するとき使います。温度を「あげる」ときは **▲** を押しします。温度を「さげる」ときは **▼** を押しします。
オープン 加熱中に押しすると、設定した温度を約2秒間表示します。

使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

加熱の種類 容器の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、 グリル加熱)
ガラス容器 耐熱性のガラス容器 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスは× 	×	×
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 	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
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 	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×
その他のプラスチック容器 	×	×
ラップ類 	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×
金属容器、金串、アルミホイルなど 	×	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、藤、紙、ニス、うるし塗り容器など 	×	×

■電子レンジ加熱とヒーター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。加熱スタート後、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。

空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き（オープン加熱）をしてください。
 ※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

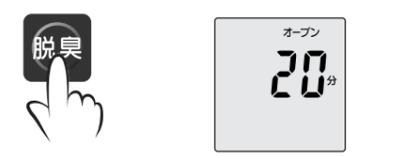
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。(調理終了後や調理途中でとりけしキーを押すと2分間は0点調節できません)

操作の手順

1 回転台だけをセットする



1 パネルカバーを開いて脱臭キーを押す



2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る



注意
 空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

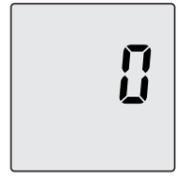
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。(調理終了後や調理途中でとりけしキーを押すと2分間は0点調節できません)

操作の手順

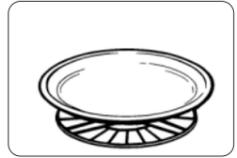
1 差込プラグをコンセントに差し込む

●表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。10ページ参照)ドアを開けると1のように表示します。

1 ドアを開ける

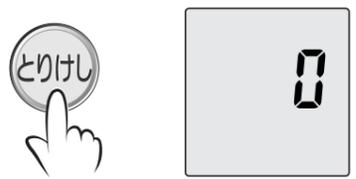


2 回転台に丸皿だけをのせる



●回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける

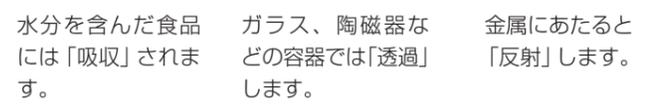


※ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

加熱のしくみ



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。

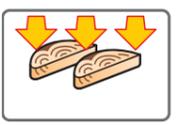


食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

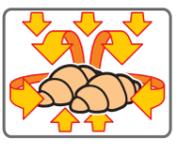
レンジ加熱の特長



上ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。



熱風ヒーターと上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。



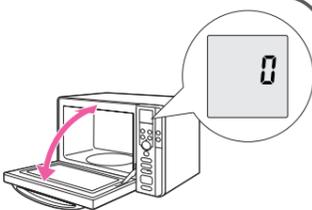


知っておいていただきたいこと

待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。



仕上がり調節キー(温度/仕上がり)について

オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

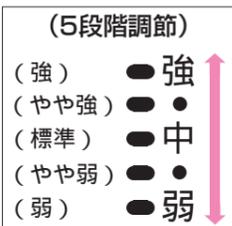
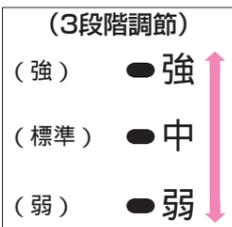
生解凍(3さしみ 4解凍)、フパン、ヘルシー(揚げもの～炒めもの)、パリッ庫 網焼き(9冷蔵10冷凍)、クッキーケーキ、グラタン、発酵(レンジ)のとき、3段階に調節できます。

温度/仕上がりキーを押すと「強」、温度/弱キーを押すと「弱」になります。通常は「中」になっています。

あたため 1ごはん 2牛乳 ゆで野菜 5葉菜 6根菜 8あたため2段のとき、5段階に調節できます。初めは「中」にセットしてありますが「1ごはん」「2牛乳」はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。

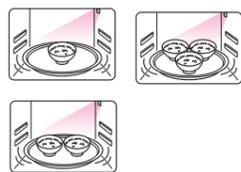
あたため 1ごはん 2牛乳 8あたため2段は、仕上がり調節キーを押すと仕上がり設定温度も表示します。仕上がり設定温度は5℃間隔で5段階に調節できます。仕上がり調節「中」の標準仕上がり設定温度はそれぞれオートキーにより異なります。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたための場合、仕上がり設定温度を表示している間に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。



赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。食品の表面温度を正確にはかるため丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。また食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、庫内の壁面に触れるとこすれ音が生じたり、回転が止まることになり上手に仕上がりにません。



重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。



PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー(温度/仕上がり)を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディー音の切り替えはできません。)

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。このため加熱終了後、残り時間が「0」表示になっても庫内灯が点灯したまま回転することがあります。また加熱中にドアを開けたときやとりけしキーを押したときは丸皿は止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

オート調理

あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

あたため の使いかた

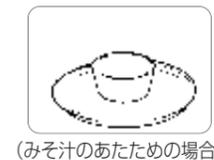


付属の丸皿、回転台を使う。



食品を入れる

食品は丸皿の中央に置く



(みそ汁のあたための場合)

1 あたため キーを押す

標準仕上がり設定温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で調節できます。仕上がり設定温度を調節するときは仕上がり設定温度を表示している間に仕上がり調節キーで行います。



途中から食品の現在温度の目安を表示します。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



- 牛乳のあたためは「2牛乳」を使います。(17ページ参照)
- お酒のあたためは手動調理を使います。(28、31、46ページ参照)
- 「あたため」キーは、ドアを閉めて10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押しください。10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」キーを押してください。

あたため の上手な使いかた

1回の分量は適量で(16ページ参照)1～6人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、レンジ[500W](加熱時間設定)で加熱します。(28ページ参照)

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E06」を表示して加熱できません。また「E06」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので、加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ[700W](加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりすると、センサーが正しく働きません。食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
- みそ汁のおわんは使えません。

市販の調理済み食品は

- メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

ご飯のあたため、解凍あたためは「1ごはん」で加熱します。(12ページ参照)

食品の仕上がり温度は食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

仕上がりがぬるかったときやさめかけたときは

- レンジ[700W](加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。
- 「あたため」で追加加熱すると、熱くなりすぎる場合があります。

ラップの使い分けは

ほとんどのあたためはラップをしません。調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップをします。(15・16ページ参照)

インスタント食品は46ページを参照して加熱します。

オート調理

オートメニュー

1ごはん

ごはん、ピラフのあたためや解凍あたために使います。

1ごはんの使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。



常温のご飯1杯をあたためる場合は、約22秒で仕上がります。茶わん150g、常温のご飯150gの場合「1ごはん」[弱]で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が作動し、約22秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が動作しないことがあります。)

食品を入れる

食品は丸皿の中央に置く

(ご飯の場合)

1 「1ごはん」キーを押す

■スタートのランプが点滅します。

数秒後に変わる

標準仕上がり温度は80℃に設定しています。仕上がり設定温度は70℃～90℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す

途中から食品の現在温度の目安を表示します。

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

表示が「終了」になり、加熱が終了します。

1ごはんのコツ

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「[E6]」を表示して加熱できません。また「[E6]」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので、加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、「レンジ」700W(加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりがほぐせるものはほぐしてから加熱する
ラップの使い分けは
冷蔵や常温のご飯はラップはしませんが、冷凍ご飯の解凍あたためは、ラップをします。

1回の分量は適量で(16ページ参照) 1~4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、「レンジ」500W(加熱時間設定)で加熱します。(28ページ参照)

食品の仕上がり温度は
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

仕上がりがぬるかったときは
「レンジ」700W(加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。
●「1ごはん」で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器で食品の量に合った大きさの容器を
●容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。
●市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い、手動調理で加熱時間を設定して加熱します。
●発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

冷凍ご飯は「1ごはん」で加熱する
ご飯1杯分(約150g)、厚さ2~3cmの四角形に作り、ラップで包んで冷凍したご飯をラップが重なっている方を下にして、平皿にのせて加熱します。(15ページ参照)

オート調理

オートメニュー

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット!



8あたため2段の使いかた

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。



食品を入れる

食品は丸皿の中央に置く

(ご飯と八宝菜の場合)

1 「8あたため2段」キーを押す

■スタートのランプが点滅します。

数秒後に変わる

標準仕上がり温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す

途中から食品の現在温度の目安を表示します。

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

表示が「終了」になり、加熱が終了します。
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。

注意

- 焼網だけで加熱しない。焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。(やけどの原因)
- 変形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因) 加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたまま、庫内への出し入れはしない。すべりやすいので、別々に出し入れしてください。(容器の破損やけがの原因)

8あたため2段のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う。
容器に入れた食品を2段であたためる。あたためられるメニューは15ページの「あたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品(16ページ参照)、飲み物(お酒、牛乳など)のあたためはできません。
1回の分量は(16ページ参照)「8あたため2段」のとき、1~4人分です。分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。分量が極端に多すぎたり少なすぎると、上手に仕上がらないことがあります。

ラップやふたはしない。
食品の仕上がり温度は食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なる場合があります。
加熱室は冷ましてから使う
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「[E6]」を表示して加熱できません。また「[E6]」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので、加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使います。

使う容器は陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。
2段(上段:焼網、下段:丸皿)の使い分けは容器の形状や大きさは、深さによって使い分けられます。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段:丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段:焼網にのせて加熱するとよいでしょう。
上手にあたためるには上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりにくいです。
手動「レンジ」(加熱時間設定・仕上がり設定温度)ではできません。

※「あたため2段」で冷凍食品の解凍あたためはできません。

冷めた料理、ご飯のあたためのコツ

ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしますが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。(丸ごとのマッシュルームなどはあらかじめ取り除きます。)

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



いか料理をすとはじける

レンジ[200W]で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

包装や容器、材質に注意して市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(16・28ページ参照)

ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は「生解凍」を使います。(18ページ参照)

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

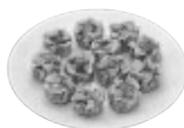
包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて

シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをすときはゆとりをもってください。



調理済み食品のフリージングのコツ

★熱いものは

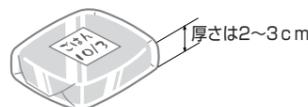
よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分ずつ小分けにして、カレーなどは1皿分(300g以下)に分け、薄く(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ものはあらかじめ取り除いておきます。)

★野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



ご飯、お総菜のあたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

●容器を含めた重量が100g未滿のときは手動調理(加熱時間設定)であたためます。(28ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯・おにぎり(1ごはん)で加熱) 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは平皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ(1ごはん)で加熱) 加熱後、かき混ぜる。 	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	<ul style="list-style-type: none"> ●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。 	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがある。分量の少ないときは仕上げ調節[やや弱]に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒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。	×
煮もの	●煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。鶏肉やマッシュルームなどが入った煮ものや煮魚は身が飛び散ることがあるので、おおいをする。	×
蒸しもの	●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●
	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	×

ご飯、お総菜の解凍あたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

●容器を含めた重量が100g未滿のときは手動調理であたためます。(28ページ参照) ●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの/めん類	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯(1ごはん)で加熱) 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにし、中央に寄せる。 ●チャーハン・ピラフ(1ごはん)で加熱) ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 	●
焼きもの	●ハンバーグ 皿に並べる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	●

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。	●
汁もの	●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。仕上げ調節[やや強]に合わせ、加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●

●揚げてから冷凍した揚げものは「あたため」では上手にあたためることがあります。[レンジ](加熱時間設定)であたためるか、カラッと仕上げたいときは「パリッ庫」網焼き[10冷凍]で加熱します。(16・24・61ページ参照)

ご飯、お総菜のあたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動 レンジ700Wの加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	あたため
ご飯もの／めん類	×	150g (1杯)	50秒～1分
		150g (1個)	
		250g (1人分)	約1分40秒
			約2分30秒
焼きもの	×	100g (1人分)	50秒～1分
		150g (5串)	約1分40秒
			約2分30秒
揚げもの	×	100g (2～4個)	30～50秒
		150g (2個)	40秒～50秒
炒めもの	×	200g (1人分)	約1分40秒
		300g (1人分)	約2分30秒
煮もの	×	200g (1人分)	1分40秒～1分50秒
		100g (1切れ)	40～50秒
蒸しもの	×	200g (10～13個)	約1分10秒
		200g (1人分)	約1分40秒
汁もの	●	150ml (1人分)	1分10秒～1分30秒
		150ml (1人分)	1分10秒～1分30秒

(1ml=1cc)

料理の解凍あたため

■手動 レンジ700Wの加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	解凍あたため
ご飯もの／めん類	●	150g (1杯)	2分～2分30秒
		150g (1個)	
		250g (1人分)	3分20秒～4分
			約2分30秒
焼きもの／揚げもの	●	100g (1人分)	約2分30秒
		100g (2～4個)	約1分30秒
			150g (2個)
炒めもの	●	300g (1人分)	3分30秒～4分30秒
		100g (1人分)	約2分
蒸しもの	●	200g (10～13個)	2分10秒～3分
		200g (1人分)	3分30秒～4分

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してください。

●印はラップをする。×印はしない。

	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類	●	80g (各1個)	30～40秒	底の紙を取り、サツと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中のあんだけが熱くなりやけどの恐れがある。
		80g (各1個)	50秒～1分10秒	
	×	100g (2個)	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		80g (1～2個)	約20秒	
冷凍野菜	×	100g	1分～1分20秒	袋から出してサツと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。
		200g	1分50秒	
	●	300g (1本)	4分～5分30秒	袋から出してサツと水にくぐらせ、皿に広げ、ラップまたはふたをする。
		200g	約2分30秒	

オート調理

オートメニュー

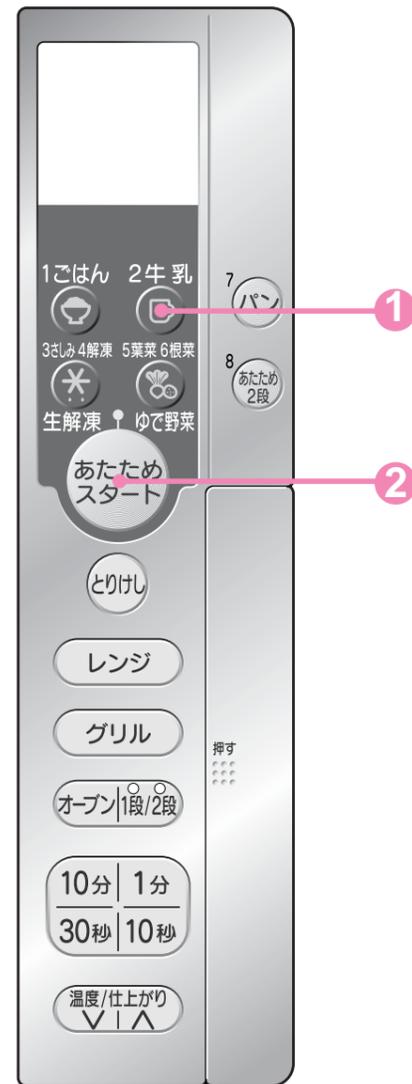
2牛乳

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。



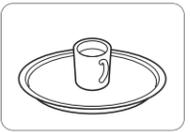
付属の丸皿、回転台を使う。

2牛乳の使いかた



●食品を入れる

牛乳は丸皿の中央に置く



(牛乳の場合)

1 2牛乳キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



数秒後に変わる



標準仕上がり温度は60℃に設定しています。仕上がり設定温度は50℃～70℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す



途中から食品の現在温度の目安を表示します。



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



●お酒のあたためは手動調理を使います。(28、31、46ページ参照)

2牛乳のコツ

容器は
広口で背の低いものを使います。分量は1杯(200ml)から4杯までです。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます。
容器に対して少量しか入れないと沸とうすることがあります。

牛乳びんの加熱は上手にできません。

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E88」を表示して加熱できません。また「E88」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと、赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので、加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

仕上がりかぬるかったときは
レンジ700W(加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。2牛乳で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

牛乳の仕上がり温度は
容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

容器の並べかたは



生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。



付属の丸皿、回転台を使う。

生解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた (1度押し:3さしみ 2度押し:4解凍)

(例) 3さしみの場合

●食品を入れる



(さしみの場合)

1 生解凍 キーを1度押す

表示窓の番号を3に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



生解凍 キーを押すごとに 3⇒4⇒3 とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



↓途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



- 加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

生解凍の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。
分量が多すぎると“ピッピッ”となり、表示窓に“[03]”が表示され、解凍されません。
分量が100g未満のときは手動 **レンジ100W** で様子を見ながら解凍します。(44ページ参照)
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使ってラップなどの包装をはずし、丸皿の中央ののせて解凍します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりません。
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。
トレーがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 生解凍 3さしみ 4解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、生解凍(1度押し) 3さしみにします。
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍(2度押し) 4解凍にします。
(冷凍野菜の解凍(16ページ参照)、調理済み冷凍食品の解凍は、手動 **レンジ200W** で様子を見ながら解凍します。)
- アルミホイルを使って
形、厚みが均でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。
アルミホイルが加熱室側面かドアファインダーに触れると火花が出ることがありますので丸皿からはみ出さないように巻きます。
- 解凍が足りなかったときは、手動 **レンジ100W** で様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動 **レンジ100W** か **レンジ200W** で途中様子を見ながら解凍します。

生解凍 3さしみのコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの

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



丸まった方を下にする

生解凍 4解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせてから、ひき肉やかたまり肉は仕上がりを調節 **強** に合わせて解凍してから、それぞれ3～5分放置して自然解凍します。



頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

上手なフリージング法

- ★材料は新鮮なものを
1回分ずつ(200～300g)に分け、1～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ★ラップなどでピッタリ密封を
- ★魚の下ごしらえは
一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。
- ★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オートメニュー

オート調理

7パン

上段



付属の角皿、丸皿
回転台を使う。

上段



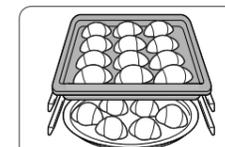
付属の角皿、丸皿
回転台を使う。

7パン の使いかた

(例) バターロール2段(角皿・丸皿)の場合

●
食品を入れる

角皿は加熱室の奥まで
確実に入れます。



(バターロール(22個)の場合)

1
7パン キーを押す

■スタートのランプ
が点滅します。
■2段のランプが点灯
します。



角皿1枚で焼く場合は
1段/2段 キーを押し1段に
合わせます。(角皿を上段に入
れ、丸皿は取り外します。)

■1段のランプが点灯
します。



2
スタートキーを
押す



庫内灯が点灯し、
丸皿が回転して加
熱が始まります。

終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“終了”になり、
加熱が終了します。



7パン のコツ

70ページを参照します。

オートメニュー

オート調理

ゆで野菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なく済み、色あざやかに仕上がります。



付属の丸皿、
回転台を使う。

ゆで野菜 5葉菜 6根菜 の使いかた (1度押し:5葉菜 2度押し:6根菜)

(例) ほうれん草の場合

●
食品を入れる



(ほうれん草の場合)

1
ゆで野菜 キー
を1度押す

表示窓の番号を5(葉
菜)に合わせる。
■スタートのランプ
が点滅します。



ゆで野菜 キーを押すごとに5⇒6⇒5とセットできます。

2
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、
丸皿が回転して加
熱が始まります。



途中で変わる



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“終了”になり、
加熱が終了します。



ゆで野菜 のコツ

1回の分量は

葉菜類は100~500g、根菜類は100~1000gです。
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理
で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。(28・44ペ
ージ参照)

直接丸皿にのせて

葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

野菜のメニューによって仕上がり調節キーを使い分け
ます。(44ページ参照)

葉菜・根菜のメニューは

44ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜
は16ページを参照し、レンジ700W(加熱時間設定)で加熱し
ます。

100g未満の場合は、レンジ500W(加熱時間設定)で調理しま
す。(28ページ参照)

仕上がり調節キーは

●やわらかめにしたい場合は、やや強 や強、固めにしたい場合
にはやや弱 や弱 にします。

ヘルシーメニュー

オート調理

揚げもの
焼きもの
炒めもの

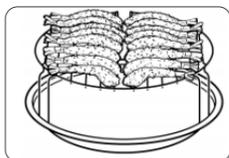
揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジで作るカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

ヘルシーの使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。
(23ページ参照)

(例) 揚げもの場合

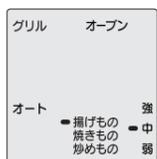
食品を入れる



(えびのガーリックフライの場合)

1 パネルカバーを開いてヘルシーキーを1度押す

表示窓のメニューを揚げものに合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに揚げもの⇒焼きもの⇒炒めもの⇒揚げものとセットできます。

2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
●重量センサーがはたらきます。汁受け用に陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。
■丸皿にのせたまま取り出します。



ヘルシーのコツ

揚げもの
焼きもの



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

揚げもの、焼きもの分量は表示の分量の1/2量～表示の分量です。
(この分量以外のオート調理はできません。)

パン粉は煎ったものを使う
作りかたは76ページ参照してください。

煎りパン粉は衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。
オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

パン粉を煎らないで使う場合はそのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

炒めもの



付属の丸皿、陶磁器を使う。

炒めもの分量は表示の分量の1/2量～表示の分量です。
(この分量以外のオート調理はできません。)

炒めもの使用容器は陶磁器や耐熱容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。(80～81ページ)

炒めものラップは耐熱温度が140℃以上のものを使います。

ヘルシーでこんな料理ができます。

ヘルシーメニューと記載ページ	
揚げもの	ヒレカツ(76) ライスコロケ(76) えびのガーリックフライ(76) 鶏のから揚げ(77) きすのヘルシー天ぷら(77) さわらのごま揚げ(77)
焼きもの	チキンのハーブ焼き(78) 鶏手羽先のつけ焼き(78) 豚肉の野菜ロール(78) 焼きいも(78) 豚ヒレ肉のチーズ焼き(79) 網焼きいなり(79) ピーマンの肉づめ(79)
炒めもの	焼きそば(80) 牛肉とピーマンの細切り炒め(80) 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(80) 八宝菜(81) 鶏肉ときのこの中華炒め(81)

注意

炒めものときは少量の食品を加熱しない。
少量 表示の分量の1/2量以下で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オート調理

クッキー/ケーキ

クッキー：1度に2段で型抜きクッキーからロッククッキーまで、いろいろなクッキーが作れます。
ケーキ：15cmの大きさから24cmのスポンジケーキ作りがとてかんたん。

クッキー

ケーキ



付属の角皿、丸皿、回転台を使う。

付属の角皿、回転台を使う。

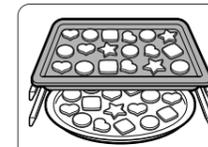
付属の丸皿、回転台を使う。

クッキー/ケーキの使いかた

(例)クッキー2段の場合

●
食品を入れる

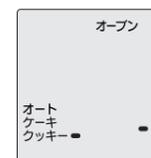
角皿を上段に入れ、加熱室の奥まで確実に入れます。



(クッキー2段の場合)

1
パネルカバーを開いてクッキー/ケーキキーを2度押す

表示窓のメニューをクッキーに合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとにケーキ→クッキー→ケーキとセットできます。

2
スタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



●
終了音が鳴ったら食品を取り出す

クッキーのコツ

1段で焼くときは角皿で

1段/2段キーで1段に合わせ、丸皿を取り外して、必ず角皿を皿受棚の上段に入れて焼きます。その他のコツは63ページを参照します。

ケーキのコツ

64ページを参照します。

オート調理

オートメニュー

パリッ庫網焼き

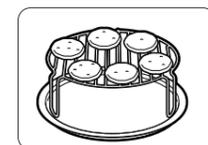


付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

パリッ庫網焼き 9冷蔵 10冷凍 の使いかた

(例)チルド食品の場合

●
食品を入れる



(チルドハンバーグの場合)

1
パネルカバーを開いてパリッ庫網焼きキーを1度押す

表示窓の番号を9(冷蔵)に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに9→10→9とセットできます。

2
スタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

途中で変わる



●
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

■丸皿にのせたまま取り出します。



パリッ庫網焼き 9冷蔵 10冷凍 のコツ

分量は

1人分(約100g)~4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

加熱する食品は

チルド食品や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もの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがり焼き上げて仕上げます。

食品は包装をはずし直接焼網にのせて

小さくて焼網にのせにくいものは、丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ、オープン210℃で様子を見ながら加熱します。

食品の種類によってキーを使い分けます。

9冷蔵は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱します。10冷凍は調理済みの冷凍食品を加熱します。丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。丸皿にオープンシートは使用できます。

油が気になるときは

メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま傾けないように取り出します。(食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

オート調理

グラタン

1度に2段で手作りグラタンや冷凍グラタンがキーを押してスタートキーを押すだけ。



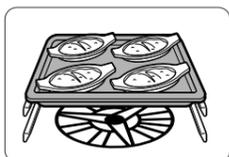
付属の角皿、丸皿、回転台を使う。

グラタンの使いかた

(例) グラタン(1~4個)の場合

● 食品を入れる

角皿を上段に入れ、加熱室の奥まで確実に入れます。



(グラタン4個の場合)

1 パネルカバーを開いて「グラタン」キーを押す

表示窓のメニューを「グラタン」に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。
■2段のランプが点灯します。



2 「1段/2段」キーを押し1段に合わせます。(丸皿はとりはずします。)

■1段のランプが点灯します。



3 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



グラタンのコツ..... 58ページを参照します。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 ごはん	レンジ オート	
2 牛乳	レンジ オート	
生解凍 3 さしみ	レンジ オート	(丸皿) 回転台
生解凍 4 解凍	レンジ オート	
ゆで野菜 5 葉菜	レンジ オート	
ゆで野菜 6 根菜	レンジ オート	
7 パン	レンジ オート	(角皿 丸皿) 回転台
8 あたため2段	レンジ オート	
パリッ庫 網焼き 9 冷蔵	グリルレンジ オート	(焼網 丸皿) 回転台
パリッ庫 網焼き 10 冷凍	グリルレンジ オート	

オート調理のお願い

調理する分量や材料は

ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。



食品の重さに適した容器で

食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

オート調理で作れるものは

ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。



加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。



オート調理できる分量は

ククレットガイドに表示している分量です。食品と容器を合わせた100g以下の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(28ページ参照)

追加加熱は手動で

オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。



「あたため」キーは、ドアを閉めてから10分以内に押す

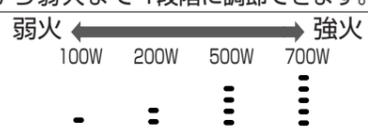
空焼きを防止するため、10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。



手動調理

レンジ

レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。



付属の丸皿、回転台を使う。

レンジ (加熱時間設定) の使いかた

(例) お酒の場合

食品を入れる



1 レンジ キーを1度押す

■レンジキーを押すごとに出力は
700W → 500W →
200W → 100Wの順
に調節できます。



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



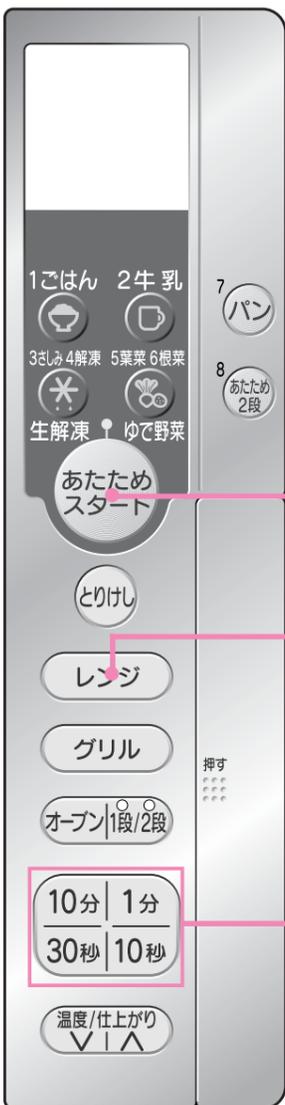
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

手動調理

レンジ(加熱時間設定)の使いかた

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間が違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ700Wの加熱時間の目安 (標準温度20℃のとき)

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	50秒~1分
	根菜類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分	
肉類	1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒	
ご飯類	—	30秒~50秒	
めん類	—	50秒~1分	
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分~1分20秒	
飲みもの(酒・牛乳など)	—	30秒~50秒	
パン・まんじゅう	—	20秒~40秒	
ケーキ	50秒~1分	—	

*レンジ500Wで加熱する場合は1.2倍にします。

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

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間が変わります。標準温度(20℃のとき)に対して冷蔵は1.3倍、冷凍は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。

●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。

●少量の食品(50g以下)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。

レンジ700W と レンジ200W のリレー加熱 レンジ500W と レンジ100W

自動切換

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。



付属の丸皿、回転台を使う。



食品を入れる



1 レンジ700W または レンジ500W にセットする

*レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットしたときは、②のレンジキーは受けつけません。

1. レンジ キーを押し、レンジ700Wまたはレンジ500Wを選ぶ



2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



2 レンジ200W または レンジ100W にセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wを選ぶ



2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



3 スタートキーを押す



途中で変わる →



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

手動調理

レンジのリレー加熱

手動調理

レンジ

レンジ(仕上がり設定温度)の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる



(お総菜の場合)

1 レンジ 700W をセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ 700W を選ぶ

※ レンジ 500W レンジ 200W または レンジ 100W にセットしたときは、2の温度調節キーは受けつけません。



2 温度調節キーを押し仕上がり温度を設定する

■標準設定温度は75℃に設定されています。5℃間隔で-10℃から95℃まで設定できます。



■スタートのランプが点滅します。



3 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



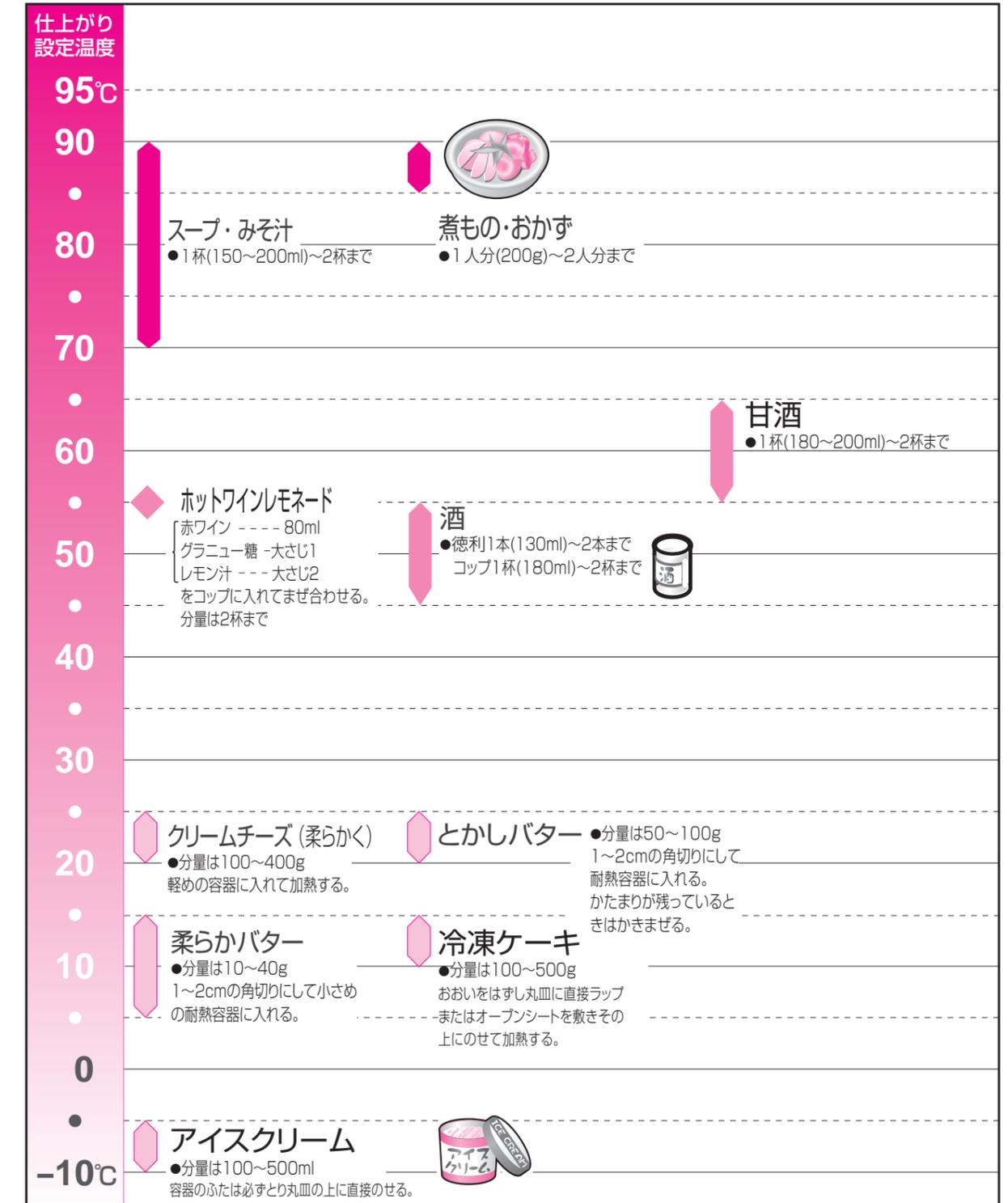
正しい使いかた

手動調理

レンジ(仕上がり設定温度)の使いかた

仕上がり設定温度と食品の目安

●ごはんや牛乳などのように専用オートキーがあるものは [1ごはん] [2牛乳] キーを使います。仕上がり設定温度で加熱するときは、この表の設定温度を目安にしてください。



正しい使いかた

手動調理

仕上がり設定温度と食品の目安

レンジ(仕上がり設定温度)のコツ

●加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オープンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E05」を表示して加熱できません。また「E05」を表示しない場合でも、調理終了後に丸皿が熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあるので加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷まして使うか、[レンジ700W] (加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

●食品の仕上がり温度は、食品の形状や材質、使用する容器の形状や重さ、材質、季節(夏と冬)によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

追加加熱をするときは [レンジ700W] (加熱時間設定)で様子を見ながら加熱します。(28ページ参照)

●ラップやふたをしないで加熱します。

●特に熱く仕上げたいときには、仕上がり設定温度を90℃以上に設定してください。

●調理済み冷凍食品の解凍あたためはできません。[あたため] [1ごはん] キーを使い分けるか、[レンジ700W] (加熱時間設定)で加熱してください。(28ページ参照)

●チョコレートの溶かしは [レンジ200W] (加熱時間設定)で加熱します。(46ページ参照)

●分量は食品の重量を示しています。(容器は含みません)

●使用する容器は、食品を入れたとき八分目位になる大きさが目安です。

●カレーやシチューは [あたため] キーまたは [レンジ700W] (加熱時間設定)で加熱します。(16、28ページ参照)

手動調理

レンジ

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。



付属の丸皿と回転台を使う。

発酵(レンジ)の使いかた



● 食品を入れる

(かんたんパンの一次発酵の場合)

1 発酵 キーを2度押し 発酵(レンジ)にする

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

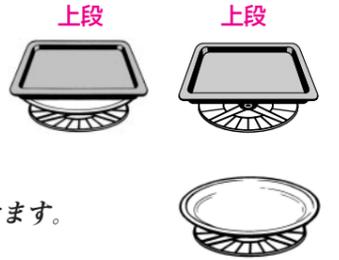
表示が"終了"になり、加熱が終了します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

手動調理

オーブン

ソフトな熱風で、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。



付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

発酵(オーブンの)の使いかた



● 食品を入れる

(バターロールの発酵の場合)

1 発酵 キーを1度押し 発酵(オーブン)にする

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

表示が"終了"になり、加熱が終了します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

発酵(レンジ)の上手な使いかた

- 角皿を使って発酵(レンジ)はできません。スパークの原因や発酵が上手にできません。
 - メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)
- 発酵(レンジ)は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。

発酵(レンジ)メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
発酵(レンジ) (2度押し)	強	甘酒(75)
	中	かんたんパン(72)
		ピザ・ミニピザ(73)
	弱	レーズンパン(73)
		セサミパン(73)
ヨーグルト(74)		
	チーズ風ヨーグルト(74)	
	ヨーグルトソース(74)	
	納豆(75)	

料理編に記載してあるバターロール(70ページ)、ピザ、山形パン(71ページ)の一次発酵を[発酵(レンジ)]で行う場合は……

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、丸皿にのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)
- 発酵は[仕上がり調節]の[中]を使います。
- 発酵時間は生地のに量に比例してふやします。それぞれの一次発酵の目安時間はバターロール(22個分):20~30分、ピザ(直径26cm2枚分):15~20分、山形パン(1型分):12~13分です。
- 発酵具合はこね上げた生地の温度や使用する容器、材料の配合によって違います。生地が大きさが2~2.5倍になるように、様子を見ながら発酵時間を調節します。
- 角皿を使う二次発酵は[発酵(レンジ)]ではできません。[発酵(1度押し)](オーブン)で行います。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は[発酵(1度押し)](オーブン)で様子を見ながら行ってください。

正しい使いかた

手動調理

発酵(レンジ)の使いかた

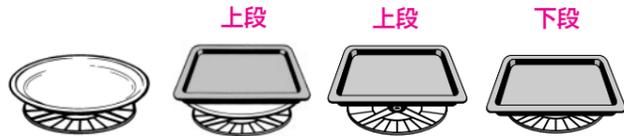
正しい使いかた

手動調理

発酵(オーブンの)の使いかた

オーブン

熱風ヒーターと上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、100~210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



付属の丸皿と回転台、または角皿を使う。

オーブン (予熱なし) の使いかた



食品を入れる	角皿は上段に入れ加熱室の奥まで確実に入れます。	
1 オーブン キーを1度押し オーブン (予熱なし)にする		
2 温度調節キー で温度を合わせる	■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。	
3 タイマーセットキー を押し時間を合わせる	■スタートのランプが点滅します。	
4 スタートキー を押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。	
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"終了"になり、加熱が終了します。	

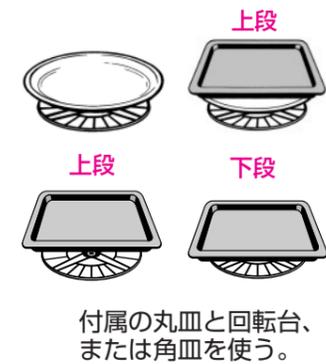
発酵のときは
33・34ページを参照します。

加熱中に温度を変えるとき
■温度調節キー(温度/仕上がり)を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

オーブン (予熱あり) の使いかた

予熱をする	回転台だけにします。	
1 オーブン キーを2度押し オーブン (予熱あり)にする		
2 温度調節キー で温度を合わせる	■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。 ※予熱時間は自動的に決まります。	
3 タイマーセットキー を押し時間を合わせる	※時間は調理時間です。 ■スタートのランプが点滅します。	
4 スタートキー を押す	庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。 ■加熱室の温度を100℃から表示します。	
予熱終了音が鳴り予熱が終る	■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。	
予熱が終わったらすぐに食品を入れる	■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。	
5 スタートキー を押す	庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。	
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"終了"になり、加熱が終了します。	



付属の丸皿と回転台、または角皿を使う。

追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(34ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー(温度/仕上がり)を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー(温度/仕上がり)を押して温度を変えます。加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です
その後は自動的に210℃になります。

手動調理

グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。



付属の焼網、丸皿、または角皿と回転台を使う。



グリルの使いかた

食品を入れる

1 グリル キーを押す

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■スタートのランプが点滅します。

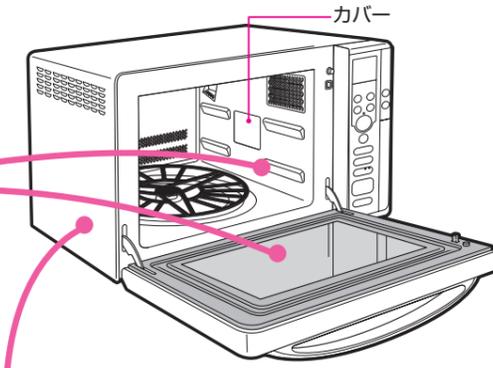
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。
●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

表示が“終了”になり、加熱が終了します。
●食品を丸皿にのせたまま取り出します。



お手入れ 本体・付属品のお手入れ

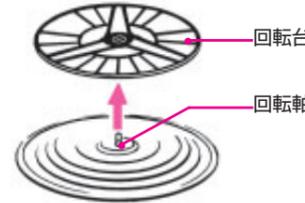
お手入れはすぐにこまめがポイントです。



加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれびきんでふきます。

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



外側

やわらかい布でふきとります。

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

丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジなどで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、充分水洗いしてください。

注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。



キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

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、スプレーのガラスミがきなどでふかない。(傷・変形の恐れ)



★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。

●加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います ……………

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。



操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

注意 「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

ご使用の後に 本体・付属品のお手入れ / においが気になるとき

正しい使いかた

手動調理

グリル

故障かな……と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照)
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿や角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

レンジのとき火花(スパーク)が出る

- 角皿を誤って使用していませんか。
- 加熱室壁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。
- 回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな……と思ったら

次の場合は故障ではありません

- はじめてオープ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。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)
- 加熱中「カチ、カチ…」と音がする → マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
- あたため** キーを押してもスタートしない → ドアを閉めてから10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして**あたため** キーを押してください。(11ページ参照)
- 加熱中「ジージー」と音がする → インバーターの作動音です。
- 回転台が右に回転したり、左に回転したりする → スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりに影響ありません。)
- 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする → 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
- 250℃に設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
- 残り時間が途中で変わることがある → オート調理と**オープン**(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
- キーを押しても受け付けられない → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(10ページ参照)
- 終了音の音が切り替わった → ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー(▼)を約3秒間押しすと"ピツ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(10ページ参照)
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある → この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
- ドアを開けると加熱が取り消される → オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
- 調理が終了してもファンの風切り音がする → とりけしキーを押した時や調理終了後2分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。
※この間、0点調節やメロディ音の切替はできません。

故障かな……と思ったら

次の場合は故障ではありません

- 熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする → 加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
- 加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。 → 料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
- オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。 → 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
- 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。
- 終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(10ページ参照)
※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
- 庫内灯の明るさが変わるときがある → 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	●回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
	● 生解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1,000gにします。(19ページ参照)
	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開けて十分に冷却します。(15分~30分)
	●少量の食品を手動調理(レンジ700W)で10分以上加熱しました。	手動調理(レンジ700W)の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(28ページ参照)
H21, H41, H54, H55, H56, H61, H62, H81, H82	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★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後、大切に保存してください。

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

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、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。

ご転居されるときは

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

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

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並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(41ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼される時は 出張修理

38・39ページ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、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■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、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
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等を含む場合もあります。
出張料	商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。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(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。

修理などアフターサービスに関するご相談は
TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区川宮町55 (日立家電守山ビル)
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

-02A-

標準計量カップ・スプーンの質量表 … 43
加熱時間一覧表 … 44・45

レンジの便利な使いかた

- お酒のあたため … 46
- 湯せん … 46
とかしバター／とかしチョコレート
- 乾燥 … 46
塩／砂糖／カルシウムふりかけ

- インスタント食品 … 46
(ラーメン・ヌードル・カレー・
丼ものの具・ご飯)

アイデアメニュー

- 簡単利用 … 47
豆腐の水きり・レモン絞り・干ししいたけのもどし・にんにくのにおい消し
- いちごジャム … 47
- 果実酒 … 47
梅酒・レモン酒・コーヒークリール

野菜

- イタリアンサラダ … 48
- きこのサラダ … 48
オリーブオイルで作るドレッシング
- 花野菜のサラダ … 48
かぼちゃのホイル焼き … 49
〔野菜の煮もの〕
- さといもの含め煮 … 49
かぼちゃの含め煮
- 筑前煮 … 49

肉

- ローストビーフ … 50
- 焼き豚 … 50
- 蒸し鶏のねぎみそあえ … 50
- 焼きとり … 51
レバー
- ローストチキン … 51
- 〔赤ワインを使った煮もの〕
- 鶏肉のワイン煮 … 51
- 〔ハンバーグいろいろ〕
- ハンバーグ … 52
冷凍ハンバーグ
- 豆腐入りハンバーグ … 52

魚介

- あさりのワイン蒸し … 53
- 〔魚介類の解凍〕
- ● いかの三種盛り … 53
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
- 鮭の塩焼き … 53
塩鮭
- 魚の照り焼き … 53
ぶり／まぐろ／さわら

こめ

- ご飯 … 54
- おかゆ(白がゆ) … 54
- 赤飯(おこわ) … 54
- 手作りもち … 55
草もち／みたらしだんご
- 切りもち … 55
あべ川もち／いそべ巻き／大福もち

卵

- いら卵 … 56
- ハム入りスクランブルエッグ … 56
- ベーコンエッグ … 56
巣ごもり卵
- 茶わん蒸し … 57
- オープンオムレツ … 57
- きこのキッシュ … 57

グラタン

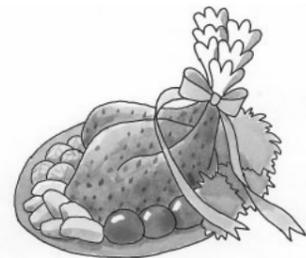
- ● マカロニグラタン … 58
冷凍グラタン
- ホワイトソース … 58
- ラザニア … 59
- えびのドリア … 59
- なすとトマトのチーズグラタン … 59

パリッ庫網焼き

- ● チルド食品 … 60
さつま揚げ／厚揚げ／焼き魚のこんがりあたたため／焼きとりのこんがりあたたため／ハンバーグ、チキンステーキ／うなぎのかば焼き
- ● 調理済み冷凍食品 … 61
フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／冷凍餃子

お菓子

- チーズチップス … 62
- べっこうあめ … 62
- プリン … 62
- 〔クッキーいろいろ〕
- ● 型抜きクッキー … 63
- ● 絞り出しクッキー … 63
- ロッククッキー … 63
- ● デコレーションケーキ (スポンジケーキ) … 64
共立て法の作りかた … 64
- ● チーズケーキ … 65
- フルーツクラフティー … 65
- ● シフォンケーキ … 66
- ● ガトーショコラ (チョコレートケーキ) … 66
- バームクーヘン … 66
- パウンドケーキ … 67
チョコバナナケーキ
- マドレーヌ … 67
- ロールケーキ … 67
- アップルパイ … 68
りんごのプリザーブ
- スティックパイ … 68
- シュークリーム … 69
- カスタードクリーム … 69



パン

- ● バターロール(ロールパン) … 70
- 〔パンいろいろ〕
- ● ピザ … 71
- ● 山形パン … 71
- ● トースト … 71

レンジで発酵

- 〔かんたんパン〕
- ● かんたんパン(シンプルパン) … 72
- ● ピザ・ミニピザ … 73
- ● レーズンパン … 73
- ● セサミパン … 73

〔ヨーグルト〕

- ● ヨーグルト … 74
チーズヨーグルト
ヨーグルトソース

〔納豆・甘酒〕

- ● 納豆 … 75
- ● 甘酒 … 75

ヘルシーメニュー

揚げもの

- ● ヒレカツ(チキンカツ/白身魚のフライ) … 76
煎りパン粉の作りかた … 76
- ● ライスコロッケ … 76
- ● えびのガーリックフライ … 76
- ● 鶏のから揚げ … 77
- ● きすのヘルシー天ぷら … 77
(えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ/さつまいも)
- ● さわらのごま揚げ(たら/まぐろ) … 77

焼きもの

- ● チキンのハーブ焼き … 78
- ● 鶏手羽先のつけ焼き … 78
- ● 豚肉の野菜ロール … 78
- ● 焼きいも … 78
- ● 豚ヒレ肉のチーズ焼き … 79
- ● 網焼きいなり … 79
- ● ピーマンの肉づめ … 79

炒めもの

- ● 焼きそば … 80
- ● 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) … 80
- ● 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ) … 80
- ● 八宝菜 … 81
- ● 鶏肉ときこの中華炒め … 81

標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

(1ml=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)		小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	-	-	120

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。

オート調理メニューを手動調理するときの 加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16ページ、牛乳は17ページ、お酒は46ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安 (レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜	●	200g	2分 ~2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	5葉菜			
果菜	なす		●	200g	1分30秒 ~2分
	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜			
	グリーンアスパラガス	5葉菜			
	さやいんげん さやえんどう				
	とうもろこし	ゆで野菜			
	かぼちゃ	5葉菜			
根菜	にんじん さつまいも	ゆで野菜	●	200g	3分30秒 4分
	ごぼう	ゆで野菜			
	じゃがいも 大根	6根菜			
	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛み炒め 八宝菜 鶏肉ときこの中華炒め	ヘルシー 炒めもの			
牛乳 コヒ	2牛乳		×	200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

オーブン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。
ただし、*印のケーキのメニューは丸皿を使用しますが、角皿を使用することもできます。
角皿を使用するときは下段に入れて、オーブン温度を同じにし、加熱時間を4~5分少なくします。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安			記載ページ	
		分量	角皿・丸皿	温度		
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	各4皿	角皿	210℃	58 59	
	ラザニア	各7皿	角皿・丸皿	210℃		
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿	角皿			
	冷凍グラタン	焼き皿2皿	角皿・丸皿			
			焼き皿1皿			角皿
		焼き皿2皿	角皿・丸皿			
肉	フライ、ナゲット	300g	丸皿	210℃	61	
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー ロッククッキー	各角皿・丸皿 各角皿1枚	角皿・丸皿 角皿	150℃	約25分 約22分	63
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	直径18cm 直径21cm	丸皿	140℃	約52分 約52分	64
*ケーキ	チーズケーキ ガトーショコラ	直径21cm 直径18cm	丸皿 丸皿	140℃	約66分 約62分	65 66
	シフォンケーキ	直径20cm	丸皿	140℃	約66分	66
パン	バターロール	22個	角皿・丸皿	160℃	約26分	70
		12個	角皿		約24分	

※予熱をしてから焼き上げるときは(35ページ参照)オーブン温度を同じにして、予熱なしの加熱時間より3~5分少なくした時間を目安にセットします。

※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動で様子を見ながら焼いてください。

解凍の目安時間 (食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒~5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒~5分
薄切り肉	200g	4~5分	いか(ロール)	100g	1分30秒~2分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 5分~6分30秒	切り身魚	1切れ (100g)	2分~2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま加熱します。

※解凍後3~5分放置して自然解凍します。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。

- 130ml(徳利1本)40~50秒
- 180ml(コップ1杯または徳利1本)50秒~1分20秒

【ひとくちメモ】

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



湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 約1分50秒加熱します。トースト用のぬりバターにすときは **レンジ100W** を使い約1分50秒加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** 5~6分加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ700W**、**レンジ500W** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1ml=1cc)

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mlを入れて図のようにラップをします。 調味料は、メーカーの指示に従って加えます。 容器はめんが水面から出ない大きさにします。 加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ700W 4~5分 袋入りラーメン レンジ700W 5~6分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの 具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。 おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 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ものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。 (袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。)	あたため または 1ごはん

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖 各100g はそれぞれ皿に広げ **レンジ700W** 1~2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 4分30秒~5分 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩少々で味をつけます。



アイデアメニュー

簡単利用

豆腐の水きり



下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで **レンジ700W** 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ700W** 30~40秒 です。

干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としふたをし **レンジ700W** 50秒~1分30秒 加熱します。

にんにくのにおい消し



気になるにおいも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で **レンジ500W** 30~40秒 加熱します。

果実酒

レンジ700W 約5分



梅酒

カロリー 約1980kcal

材料

- 青梅..... 500g
- ホワイトリカー..... カップ4 1/2
- グラニュー糖..... 100~200g

作りかた

- ①きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖 好みで加減を容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** 約5分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。



- ②清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。



【ひとくちメモ】

- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーキールが作れます。



いちごジャム

レンジ700W 約8分
レンジ700W 4~5分



カロリー 約800kcal

材料

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

作りかた

- ①いちごは洗ってヘタを取り、3/3量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、①を加えます。
- ② **レンジ700W** 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ700W** 4~5分 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロツとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。



イタリアンサラダ

ゆで野菜 5葉菜 6根菜 レンジ

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)
さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) 12枚
プロセスチーズ 60g
スタッドオリーブ(薄切り) 12個
アンチョビー(みじん切り) 8枚
玉ねぎ(みじん切り) ¼個(約50g)
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
オリーブオイル カップ½
レモン(くし形切り) 適量

作りかた
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、ゆで野菜 5葉菜 で加熱してざるにとります。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み、ゆで野菜 6根菜 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
④ ボールに ① を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



きのこのサラダ

ゆで野菜 5葉菜 レンジ

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約220kcal

材料(4人分)
生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) 8枚
えのきだけ(小房に分ける) 200g
しめじ(小房に分ける) 200g
レタス 4~5枚
貝割れ菜(根を切る) 1パック
かつお節 2パック(10g)
和風ドレッシング カップ½

作りかた
① きのこすべてを一緒にラップで包み、ゆで野菜 5葉菜 で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

◇◇◇◇◇ お好みで ◇◇◇◇◇

オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ½)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入ると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は44ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
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ものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに
ラップでぴったり包む



花野菜のサラダ

ゆで野菜 5葉菜 レンジ

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約140kcal

材料(4人分)
カリフラワー 200g
ブロッコリー 100g
グリーンアスパラガス 100g
黄ピーマン、赤ピーマン 各1個
スタッドオリーブ(半分に切る) 少々
フレンチドレッシング カップ½

作りかた
① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。
② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。
③ ピーマンは種を取って6つに切りまします。
④ ①、②、③を合わせてラップで包み、ゆで野菜 5葉菜 で加熱してざるにとります。
⑤ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッドオリーブを飾ります。



かぼちゃのホイル焼き

オーブン 210 30~35分 上段

カロリー(1個分) 約200kcal

材料(6個分)
かぼちゃ(1cmの厚さに切る) 600g
グリーンアスパラガス(はかまを取り、4~5cmの長さに切る) 12本
ベーコン(たんざく切り) 6枚
マヨネーズ 適量
塩、こしょう 少々

作りかた
① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
② ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の上段に入れます。
③ オーブン 210 30~35分 加熱します。

野菜の煮もの

レンジ700W 約8分
レンジ200W 30~50分



さといもの含め煮

カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)
さといも 500g
だし汁 カップ2¼
しょう油、砂糖 各大さじ3
塩 小さじ½

作りかた
① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
② 容器に①と合わせた ④ を入れて落としぶたをし、レンジ700W 約8分、レンジ200W 約30分 リレー加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

●さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。



筑前煮

カロリー(1人分) 250kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
にんじん(乱切り) 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) 1枚
だし汁 カップ1
酒 大さじ3
砂糖 大さじ4
しょうゆ カップ¼
サラダ油 適量

作りかた
① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
② 容器に①と合わせた ④ を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし、レンジ700W 約8分、レンジ200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。

煮ものコツ

(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やオープンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。
●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。



ローストビーフ

オーブン 210 / 40~45分

カロリー 約1440kcal

材料
牛もも肉(かたまり) 約800g
にんにく(すりおろす) 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) 各50g
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ2
スープ(固形スープ1/2個をとく) カップ1

作りかた
① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
② サラダ油(分量外)をぬった丸皿の中央に野菜を広げ、上に①をのせて**オーブン**210 40~45分 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】
• グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
• 冷蔵庫で十分に冷やしてから切りやすく、うま味もそのまま保てます。



焼き豚

オーブン 170 / 60~70分

カロリー 約1270kcal

材料
豚肩ロース肉(かたまり) 約500g
しょうが(みじん切り) 1かけ
長ねぎ(みじん切り) 1/2本
しょうゆ、酒 各大さじ4
砂糖、赤みそ 各大さじ1/2

作りかた
① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、**A**と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



② 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせて**オーブン**170 60~70分 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】
• 豚肉は直径5~7cmのものを使います。



蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ700W 4~5分

カロリー(1人分) 約170kcal

材料(4人分)
鶏むね肉(1枚約250gのもの) 1枚
A 酒 大さじ1
しょうが汁 少々
みそ 大さじ1 1/2
砂糖 大さじ1 弱
みりん 大さじ1/2
B 酢 大さじ1
長ねぎみじん切り) 大さじ1 1/2
しらがねぎ、あさつき(小口切り) 各適量

作りかた
① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、**A**をふりかけ5~10分おきます。



② ①の皮を下にして軽くラップをし**レンジ**700W 4~5分 加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。
③ 容器に合わせた**B**を入れ、**レンジ**200W 約1分 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきのをのせます。



焼きとり

グリル 25~30分

カロリー(1串分) 約110kcal

材料(10串分)
A 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る) 2枚
長ねぎ(4~5cm長さに切る) 2本
しし唐辛子(種を取る) 10本
B しょうゆ カップ1/2
みりん カップ1/4
砂糖 大さじ2~3
サラダ油 大さじ1

作りかた
① 合わせた**B**の中に**A**をつけ、ときどき返しながら、30分~1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
② 丸皿にのせた焼網に①を並べ**グリル**25~30分 焼きます。
③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】
• たれは市販のものを使うと便利です。
• 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときには**B**にしょうが汁(大さじ1)を加えます。
• 汚れが気になるときは、丸皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。



ローストチキン

オーブン 210 / 約65分

カロリー 約1220kcal

材料
若鶏(内臓抜きで1.2kgくらいのもの) 1羽
レモン 1/2個
塩 小さじ2
こしょう、サラダ油 各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) 各100g

作りかた
① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
② 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
③ 丸皿の中央に野菜を広げ水カップ1/2(100ml)(分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にして野菜の上のせ、表面全体にサラダ油をぬり**オーブン**210 約65分 焼きます。

【ひとくちメモ】
• 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
• 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。

赤ワインを使った煮もの



鶏肉のワイン煮

レンジ700W 約8分
レンジ200W 約60分

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)
鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの) 4本
塩、こしょう 各少々
小玉ねぎ 12個(約200g)
マッシュルーム 14個(約120g)
赤ワイン カップ3/4
スープ(固形スープ1個をとく) カップ3/4
A トマトピューレ カップ1/2
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) 1束
塩、こしょう 各少々
サラダ油 少々

作りかた
① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めまします。
③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた**A**を入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして**レンジ**700W 約8分、**レンジ**200W 約60分 リレー加熱します。

【ひとくちメモ】
• 煮もののコツは49ページを参照します。
• リレー加熱の使いかたは29ページを参照します。
• 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

ハンバーグいろいろ

オープン 250
約25分 



ハンバーグ

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)・小1個 約150g
バター 20g
合びき肉 450g
パン粉 カップ1
牛乳 大さじ4 1/2
② 卵(ときほぐす) 1 1/2個
塩 小さじ1/2
こしょう、ナツメグ 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた

① 耐熱容器に①を入れ **レンジ700W** 約3分加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約5分加熱)

② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

③ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて皿受棚の上段に入れ **オープン250** 約25分焼きます。

(2段で焼くときは角皿と丸皿で約35分焼く) 【ひとくちメモ】

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3~4分短かめにします。
- 生地作りにクッキング Cutter やプロミキサーを使って作る時は、それぞれの取扱説明書を参照します。

ハンバーグのコツ

●分量は2~12個まで
2~6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。

●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

●生地の中央をくぼませて
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

●アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

●冷凍ハンバーグなどは
• 市販されている生の冷凍ハンバーグは同様に焼きます。
• 作りかた をそのまま冷凍したものは28~32分焼きます。

豆腐入りハンバーグ

カロリー 約1490kcal

材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)・小1個 約150g
② バター 20g
合びき肉 300g
豆腐(木綿) 1/2丁 約150g
ひじき(乾燥したもの) 15g
パン粉 カップ1
牛乳 大さじ4 1/2
卵(ときほぐす) 1 1/2個
塩 小さじ1/2
こしょう、ナツメグ 各少々

(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた

① 耐熱容器に①を入れ **レンジ700W** 約3分加熱し、あら熱をとります。

豆腐は **レンジ700W** 約1分 皿にのせて加熱し、水きりします。ひじきは水にもどします。

(材料が2倍のときは約5分・約1分30秒それぞれ加熱)

② ①を容器に入れ、残りの材料も加えてよく混ぜ、6等分します。

③ ハンバーグ 作りかた②、③を参照して形を作り、焼きます。

魚介

魚介類の解凍



あさりのワイン蒸し

レンジ700W 3~4分 

カロリー 約120kcal

材料

- あさり(殻つき) 約400g
白ワイン 大さじ3
バター 適量
パセリ(みじん切り) 少々

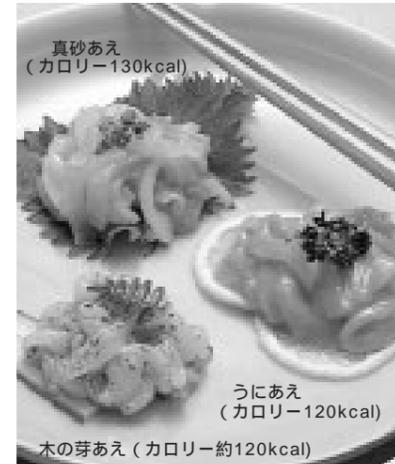
作りかた

① あさりは3%の食塩水(分量外)で砂をはかしてからよく洗います。

② ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おいをして **レンジ700W** 3~4分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】

- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。



いかの三種盛り

生解凍 **レンジ** 

加熱時間の目安 約4分50秒

材料(4人分)

- 冷凍いか 300g
真砂あえ たらこまたは明太子 1/2腹(約50g)
酒 少々
うにあえ 練りうに 大さじ1
卵黄 1/2個分
酒 少々
木の芽あえ 白みそ 大さじ1
砂糖、だし汁 各小さじ1
酒 少々
木の芽(みじん切り) 4枚

作りかた

① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **生解凍** **3さしみ** (1度押し)で解凍します。

② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

【ひとくちメモ】

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- **生解凍** のコツは19ページを参照します。



鮭の塩焼き

グリル 25~30分 

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)

- 生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
塩 少々

作りかた

① 鮭全体に軽く塩をふります。
② 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。

③ ②を入れ **グリル** 25~30分 焼きます。

④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼き上げられます。



魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた

- ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **グリル** 23~28分 焼きます。



ご飯

レンジ700W 約7分
レンジ200W 20~25分

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)
米 カップ2(320g)
水 440~480ml
(1ml=1cc)

作りかた
① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
② レンジ700W 約7分、レンジ200W 20~25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ご飯、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは29ページ参照)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260ml	約5分	約15分
カップ3(480g)	640~700ml	約9分	約30分

●おかゆの水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1/4(40g)	300ml	約4分	約30分



おかゆ(白がゆ)

レンジ700W 約7分
レンジ200W 30~35分

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)
米 カップ1/4(80g)
水 600ml
塩 少々
(1ml=1cc)

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ700W 約7分、レンジ200W 30~35分 リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

レンジ700W 約12分

カロリー(1人分) 約310kcal

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
(1ml=1cc)

作りかた
① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約12分 加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【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。

赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/4くらいです。

●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1(160g)	160~180ml	約10分
カップ3(480g)	460~480ml	約18分

手作りもち

レンジ700W 2分30秒
~3分

カロリー 約570kcal

材料(4人分)
もち米 カップ1(160g)
水 80~90ml
(1ml=1cc)

作りかた
① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。



③ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 2分30秒~3分 加熱します。
④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。



【ひとくちメモ】
●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
●ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

草もち

材料・作りかた
もち米(カップ3/4)、うるち米(カップ1/4)、水(80ml)をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊(約30g)を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。
(1ml=1cc)

みたらしだんご

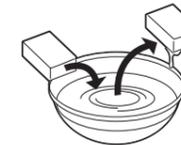
材料・作りかた
うるち米(カップ3/4)、もち米(カップ1/4)、水(90ml)でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖(大さじ3)、水(大さじ2)、しょうゆ、黒砂糖(各大さじ1)、片栗粉(小さじ1)を合わせ レンジ500W 約1分 加熱し、だんごにからめます。
(1ml=1cc)

切りもち

レンジ700W 30秒~1分

切りもちの扱いかた

まず水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



あべ川もち

カロリー(1切れ) 約130kcal

材料・作りかた
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700W 40~50秒 加熱します。

【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。



いそべ巻き

カロリー(1切れ) 約120kcal

材料・作りかた
もち1切れ(約50g)は割りしょうゆ、または生しょうゆを少量入れた皿にのせ レンジ700W 1分~1分10秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。



大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた
もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ700W 50秒~1分 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



いり卵

レンジ500W 50秒~1分

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(1個分)
卵 1個
① 砂糖 小さじ½
② 塩 少々

作りかた
① 耐熱コップに卵を割り入れ、①を加えて箸でよくかき混ぜます。
② レンジ500W 50秒~1分加熱しますが途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



ハム入りスクランブルエッグ

レンジ500W 約2分
レンジ500W 30~40秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(4人分)
卵 2個
① バター(きざむ) 大さじ½
② ハム(5mm角に切る) 50g
③ 生クリーム 大さじ2
④ 塩 少々
⑤ 砂糖 小さじ½
⑥ こしょう 少々

作りかた
① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、①を加えてかき混ぜます。
② レンジ500W 約2分加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再びレンジ500W 30~40秒加熱してかき混ぜます。

ベーコンエッグ

レンジ200W 2分~2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)
卵 1個
ベーコン(1cm角に切る) ½枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし、レンジ200W 2分~2分30秒加熱します。

【ひとくちメモ】
• 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
• ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草20gを敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵をレンジ700W、レンジ500Wで加熱すると破裂します。必ずレンジ200Wで加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
• レンジ200Wでも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し

オープン 140 28~32分

カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)
卵液(卵1にだし汁約3の割合)
卵 3個(約150ml)
① だし汁 450~500ml
② しょうゆ、塩 各小さじ¾
③ みりん 小さじ1
④ 鶏肉(そぎ切り) 約40g
⑤ 酒 少々
⑥ えび(殻つき) 4尾
⑦ かまぼこ(薄切り) 8枚
⑧ 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
⑨ ゆでぎんなん 8個
⑩ 三つ葉 適量

作りかた
① ボールで卵をよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしします。
② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして、レンジ200W 約2分30秒加熱します。
④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、オープン140 28~32分加熱し、加熱後、加熱室から出して5~6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



オープンオムレツ

オープン 190 約25分

カロリー 約1890kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
グリーンアスパラガス 2束
プチトマト 12個
ベーコン(2cm幅に切る) 8枚
バター 15g
① 卵(ときほぐす) 5個
② 粉チーズ 40g
③ 生クリーム 100ml
④ パセリ(みじん切り) 少々
⑤ 塩、こしょう 各少々

作りかた
① アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、ゆで野菜5葉菜(1度押し)弱で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。
② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
③ ボールに②を入れてよくかき混ぜます。
④ 容器にバター(分量外)をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れます。角皿ののせ、皿受棚の上段に入れてオープン190 約25分焼きます。

【ひとくちメモ】
• 好みの野菜を使ってもよいでしょう。
• 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



きのこのキッシュ

オープン 190 約28分

カロリー(1人分) 約870kcal

材料(4人分)
しめじ(小房に分ける) 150g
生しいたけ(薄切り) 8枚
にんにく(みじん切り) 1片
バター 15g
塩、こしょう 各少々
① 卵(ときほぐす) 3個
② 牛乳 カップ1
③ 植物性生クリーム カップ½
④ スープ(固形スープ¼個をとく) カップ½
⑤ 塩、こしょう 各少々
⑥ ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 60g

作りかた
① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
② ボールに卵と合わせた①を入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
③ ②に①とチーズ½量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって角皿ののせ、皿受棚の上段に入れてオープン190 約28分焼きます。

【ひとくちメモ】
• 具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。
• 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

グラタン いろいろ



グラタンのコツ

●分量は
1～7皿まで焼けます。1～4皿を焼く場合は角皿で1段に、5皿以上は角皿と丸皿で2段にします。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
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは
角皿、丸皿(2段) 角皿(上段)



●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によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときは「**オープン**」210で様子を見ながら焼きます。

●冷凍グラタンを焼くときは「**グラタン**」で同様に焼きます。

アルミケース皿のまま焼くとソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げてから焼くとふきこぼれが防げます。

●焼きむらが気になるときは残り時間5～6分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。



マカロニグラタン

加熱時間の目安(4皿分) 約26分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)

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

(2段で焼くときは材料を2倍にする)
【ひとくちメモ】

●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」であたためてから焼きます。

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に①を入れ「レンジ700W」約4分30秒加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約8分加熱)
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を角皿に並べて皿受棚の上段に入れ「グラタン」を押し、さらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に並べ「グラタン」で焼く)

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ「レンジ700W」で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし「レンジ700W」で途中かき混ぜながら加熱します。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材 料	牛乳		カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g	
	バター	30g	40g	50g	100g	
	塩、こしょう	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700W」		約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
	② 牛乳を加えて加熱 「レンジ700W」		2～4分	4～6分	8～10分	18～20分



ラザニア

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
ミートソース 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは58ページ参照) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 120g

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ②を角皿にのせて皿受棚の上段に入れ「グラタン」を押し、さらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に並べ「グラタン」で焼く)



えびのドリヤ

加熱時間の目安(4人分) 約26分
カロリー(1皿分) 約530kcal

材料(4人分)

① むきえび(背わたを取る) 200g
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)
生しいたけ(薄切り) 4枚
バター 25g
ホワイトソース(材料・作りかたは58ページ参照) カップ2
冷やご飯 400g
バター 15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) 80g

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 深めの耐熱容器に①を混ぜ入れて「レンジ700W」約3分30秒加熱し、ホワイトソースであえます。(材料が2倍のときは約6分加熱)
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ「レンジ200W」約50秒加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)を「レンジ700W」約1分20秒加熱します。(材料が2倍のときは約1分40秒・約2分40秒それぞれ加熱)
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、角皿にのせて皿受棚の上段に入れ「グラタン」を押し、さらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に並べ「グラタン」で焼く)



なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) 3個(約200g)
サラダ油 大さじ2～3
トマト 大2個(約400g)
牛ひき肉 200g
① 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)
バター 25g
塩、こしょう、ナツメグ 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 80g

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ①を耐熱容器に入れて「レンジ700W」約2分10秒加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。(材料が2倍のときは約3分30秒加熱)
- 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ④を角皿にのせて皿受棚の上段に入れ「グラタン」を押し、さらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿に並べ「グラタン」で焼く)

パリッ庫網焼き

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッ庫網焼き
(1度押し)



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約10分

材料
さつま揚げ……………100～400g
または厚揚げ……………1～3枚(150～600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「9冷蔵」(1度押し)で焼きます。



焼き魚の こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)
……………1～5切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「9冷蔵」(1度押し)で焼きます。

「パリッ庫」網焼き レンジ グリル
9冷蔵



焼きとりの こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)
……………2～10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「9冷蔵」(1度押し)で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

〔ひとくちメモ〕
●うなぎのかば焼き(1～2串)は「仕上がり調節」弱で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

⚠ 注意

パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g以下のものは2個以上にして加熱します。)

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ&レモン



ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)
……………1～5個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)
……………1～5個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「9冷蔵」(1度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

パリッ庫網焼きのコツ

●分量は
1人分(約100g)～4人分までです。
(この分量以外のオート調理はできません)

●冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたためは「パリッ庫」網焼き「9冷蔵」(1度押し)弱で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは、丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ「オープン」210で様子を見ながら加熱します。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッ庫網焼き
(2度押し)

「パリッ庫」網焼き レンジ グリル
10冷凍



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約9分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット
……………100～300g

作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「10冷凍」(2度押し)で焼きます。

ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約10分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 2～18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「10冷凍」(2度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●ソースが付いているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
冷凍焼きおにぎり…………… 2～10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「10冷凍」(2度押し)で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
冷凍たこ焼き…………… 5～25個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「10冷凍」(2度押し)で焼き、ソースをかけます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



冷凍春巻き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 220gで約8分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) …… 4～16個

作りかた
春巻きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫」網焼き「10冷凍」(2度押し)弱で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節中で焼き上げます。
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節強

加熱時間の目安 200gで約13分

材料
冷凍餃子…………… 5～20個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に、焼き色をつけた面を上にして並べ「パリッ庫」網焼き「10冷凍」(2度押し)強で焼きます。



チーズチップス

レンジ 700W 3 ~ 4分

カロリー 約340kcal

材料
スライスチーズ(4等分する)..... 3枚
白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、
ドライバセリ、スライスアーモンド、
荒びきブラックペッパー、カレールー粉、桜えびなど..... 各少々

作りかた
① チーズに①の中から好みのものを選んでのせます。
② 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ
レンジ 700W 3 ~ 4分 途中様子を見ながら、加熱します。

【ひとくちメモ】
●型抜きで工夫をすればきれいです。
●とけるタイプのチーズでは、できません。



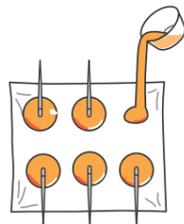
べっこうあめ

レンジ 700W 2分30秒 ~ 3分

カロリー 約150kcal

材料
砂糖..... 大さじ4
水..... 大さじ1

作りかた
① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて
レンジ 700W 2分30秒 ~ 3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取り出します。



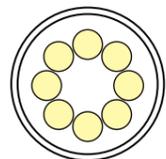
プリン

オープン 150 30 ~ 35分

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)
カラメルソース..... 60g
① 砂糖..... 大さじ2
水..... 大さじ1
卵液
② 牛乳..... カップ2
砂糖..... 80g
卵(ときほぐす)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々

作りかた
① 耐熱容器に①を入れ
レンジ 500W 3 ~ 4分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
③ 容器に②を合わせて入れ
レンジ 500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をときます。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
④ 丸皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ
オープン 150 30 ~ 35分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



クッキー いろいろ

クッキー ケーキ クッキー
オープン 上段

型抜きクッキー

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約2760kcal

材料(角皿、丸皿・90個分)
小麦粉(薄力粉)..... 310g
バター(室温にもどす)..... 150g
砂糖..... 110g
卵(ときほぐす)..... 1個
バニラエッセンス..... 少々

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)
作りかた
① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
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ます。
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ます。ひとつつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に並べ
クッキー ケーキ クッキー (2度押し)で焼きます。1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ
1段/2段 キーを押し1段にして焼く)

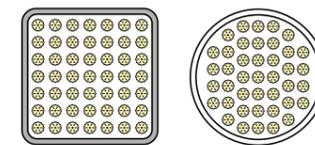


絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約2310kcal

材料(角皿、丸皿・90個分)
小麦粉(薄力粉)..... 240g
バター(室温にもどす)..... 140g
砂糖..... 70g
卵(ときほぐす)..... 1 1/2個(70g)
バニラエッセンス..... 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)
作りかた
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作し、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
② アルミホイルを敷いた角皿と丸皿にて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り、
クッキー ケーキ クッキー (2度押し)で焼きます。1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ
1段/2段 キーを押し1段にして焼く)



クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練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。
●生地のおおきさや厚みはそろえて
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
●焼き上がつたらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげず

ロッククッキー

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約2590kcal

材料(角皿、丸皿・90個分)
① 小麦粉(薄力粉)..... 240g
ベーキングパウダー..... 小さじ1
バター(室温にもどす)..... 80g
砂糖..... 80g
卵(ときほぐす)..... 1個
スライスアーモンド..... 120g

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)
作りかた
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作し、パニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、①をふるい入れて混ぜます。
② アルミホイルを敷いた角皿と丸皿にて①をスプーンで落として、
クッキー ケーキ クッキー (2度押し)で焼きます。(1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ
1段/2段 キーを押し1段にして焼く)

ぎることがあります。
●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。
●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つので、45ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。
●焼きむらが気になるときは
残り時間の5~6分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約38分
カロリー 約1380kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)..... 120g
砂糖..... 120g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳(室温にもどす)..... 大さじ1
バター..... 20g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ**200W **約2分** 加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。



- ③ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ **クッキーケーキ** **ケーキ** (1度押し) で焼きます。
- ⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

- ② ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立ちます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地での「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径24cm	
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	180g	
砂糖	50g	90g	180g	
卵	2個	3個	6個	
バター	10g	15g	35g	
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1/2	
作りかた	①	約1分10秒	約1分30秒	約2分20秒
	⑤	クッキーケーキ ケーキ		
加熱時間の目安	弱	中	中	
	約29分	約35分	約42分	

●加熱室が熱いときは

オープン **グリル** 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃くなります。

●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ものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(45ページ参照)

●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

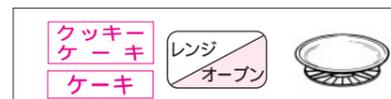
泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



チーズケーキ



仕上がり調節 **強**

加熱時間の目安 約53分
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ..... 400g
バター..... 50g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 大4個
粉砂糖..... 100g
小麦粉(薄力粉)..... 40g
生クリーム(室温にもどす)..... 50ml
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)..... 1/2個分

(1ml = 1cc)

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



- ② ボールにクリームチーズを入れ **レンジ**200W **5~6分** 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ます。



- ③ バターは容器に入れ **レンジ**100W **約2分** 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、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、生クリームとレモンを加えます。



- ④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



- ⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて **クッキーケーキ** **ケーキ** (1度押し) **強** で焼きます。型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に入れ、ていねいにはずします。

【ひとくちメモ】

- 表面の焼き色がうすい時は **グリル** で2~3分焼きます。



フルーツクラフティー



カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

④ 小麦粉(薄力粉)..... 60g
ベーキングパウダー..... 小さじ1/4
粉砂糖..... 60g
バター(室温にもどす)..... 70g
卵(ときほぐす)..... 1/2個
アーモンドプードル..... 90g
レモン汁..... 小さじ1
ラム酒..... 大さじ1
好みのくだもの..... 適量

作りかた

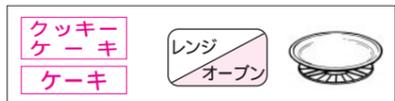
- ① 型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ③ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて角皿にのせ皿受棚の上段に入れて **オープン** **180** **約28分** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



シフォンケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約49分
カロリー 約1600kcal

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
ベーキングパウダー..... 小さじ½
卵黄..... 4個分
卵白..... 5個分
塩..... ひとつまみ
砂糖..... 100g
- ② 水..... 70ml
レモン汁..... 大さじ1
レモンの皮(すりおろす)..... 1個分
サラダ油..... 60ml

(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて①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ます。
- ② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽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ます。
- ③ ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、丸皿にのせて「クッキー ケーキ」(1度押し) 強で焼きます。
- ④ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に、ていねいにはずします。

【ひとくちメモ】

- シフォン型にはバターをぬらないで使います。
- 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。



ガトーショコラ

(チョコレートケーキ)



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約42分
カロリー 約1430kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1強
ココア..... 大さじ1
ブラックチョコレート(きざむ)..... 50g
- ② バター..... 90g
ラム酒(またはコアントロー)..... 小さじ2
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個
砂糖..... 60g
粉砂糖..... 少々

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- ② 容器に①を入れ「レンジ」500W 3~4分加熱してとかし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加えます。
- ③ ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜます。
- ④ ボールに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーで軽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ます。
- ⑤ ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に流し入れます。丸皿にのせて「クッキー ケーキ ケーキ」(1度押し) 強で焼きます。
- ⑥ 型に入れたままあら熱をとり、表面のキレツやしぼみが落ちついてから取り出し、粉砂糖をふります。

【ひとくちメモ】

- ココアは砂糖の入っていない純ココアを使います。



バームクーヘン



約30分

カロリー 約1620kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 60g
コーンスターチ..... 25g
砂糖..... 85g
卵..... 3個
バター..... 100g
バニラエッセンス..... 少々

作りかた

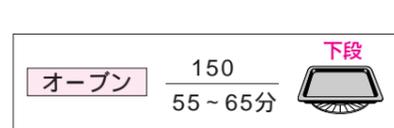
- ① 型の底にバター(分量外)をぬり底だけ硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② バターは容器に入れ「レンジ」200W 2分30秒~3分加熱してとかします。
- ③ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- ④ ①を合わせてふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ②を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ 角皿を皿受棚の下段に入れておきます。
- ⑥ 型に生地を2~3mm厚さに流し、角皿にのせ「グリル」約30分にセットし、焼き色がつくまで(1回目は5~6分ぐらい)焼きます。焼けたらその上に再び生地を流して焼き色がつくまで(3~4分ぐらい)焼き、生地がなくなるまで8~10回くり返します。途中で裏返し報知音ブザーが鳴っても、そのまま焼きます。

【ひとくちメモ】

- 生地を流している間はドアを閉めて加熱室を冷めないようにします。



パウンドケーキ



150
55~65分

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー..... 小さじ½
砂糖..... 80g
バター(室温にもどす)..... 100g
卵(ときほぐす)..... 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につけたもの)..... 60g

作りかた

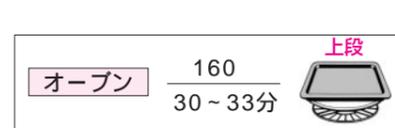
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。①を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならします。
- ④ 角皿にのせ、皿受棚の下段に入れ、「オーブン」150 55~65分焼きます。

【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



マドレーヌ



160
30~33分

カロリー(1個分) 約220kcal

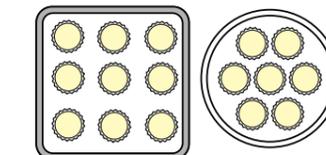
材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型16個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 200g
ベーキングパウダー..... 小さじ1
砂糖..... 160g
バター..... 160g
卵(ときほぐす)..... 4個
- ② レモン汁..... 大さじ2
レモンの皮(すりおろす)..... 1個分

(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ「レンジ」200W 5~6分加熱します。
- 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ます。②を加えて混ぜ、①をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、角皿と丸皿に並べます。



⑤ 角皿と丸皿を入れて、「オーブン」

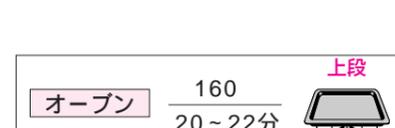
160 30~33分焼きます。
(1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ28~32分焼く)

【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。
- 焼きむらが気になるときは途中で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



ロールケーキ



160
20~22分

カロリー 約1130kcal

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 80g
砂糖..... 80g
卵(ときほぐす)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
- ① 牛乳..... 大さじ1½
バター..... 大さじ2(約26g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)..... 適量

作りかた

- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。①を合わせ「レンジ」200W 約1分30秒加熱し、溶かします。
- ② 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ます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ①を加えて手早く混ぜます。
- ③ ①の型に②を流し込み、底をたいて表面を平らにします。
- ④ 角皿を皿受棚の上段に入れ「オーブン」160 20~22分焼きます。
- ⑤ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、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とります。
- ⑥ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。
- 焼きむらが気になるときは残り時間6分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
- 予熱してから焼くときは、温度を同じにして16~18分焼きます。



アップルパイ

オーブン 200 40~45分  上段

カロリー(1枚分) 約2560kcal

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、冷たいもの).....140g
冷水.....90~110ml
リンゴのプリザーブ材料・作りかたは
68ページ参照).....適量
つやだし用卵
卵..... $\frac{1}{2}$ 個
塩.....小さじ $\frac{1}{4}$
(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボー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、冷水を加えて練らないように混ぜます。
- 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時間休ませます。



- ③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。



- ⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。



- 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します。



- ⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。



- ⑧ リンゴのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。



- 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ぬります。



- ⑩ 角皿にのせ、皿受棚の上段に入れ、オーブン 200 40~45分 焼きます。

アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときはバターがとけて生地がやわ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。

- 冷凍パイシートは便利 市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート(1枚・約100gのもの)4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取ります。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



スティックパイ

オーブン 180 21~23分  上段

カロリー 約410kcal

材料

冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する).....200g
シナモンシュガー.....適量
(1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

作りかた

- ① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
- ② 角皿と丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べます。
- ③ ②の角皿と丸皿を入れて **オーブン** 180 21~23分 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。
(1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ約20分焼く)
【ひとくちメモ】
●シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご(紅玉またはふじ・3個)はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖(80~120g)レモン汁(大さじ1)と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜ **レンジ700W** 約12分 加熱し、アクを取ってさらに **6~8分** 加熱します。

- アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。



シュークリーム

オーブン 170 42~46分  上段

カロリー(1個分) 約50kcal

材料(24個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく).....80g
バター(5~6個に切る).....80g
④ 水.....160ml
卵ときほぐし、室温にもどす).....4~5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
(1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ700W** 4~5分 加熱します。(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約3分加熱)
- ② 材料の飛び散りに注意して残り的小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ700W** 約1分20秒 加熱します。材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約1分加熱)



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5~6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふるい入れて加熱すると飛び散りをふせくことができます。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。

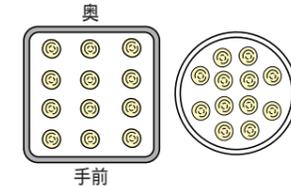
- ③ 卵を $\frac{1}{3}$ 量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- ④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。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固さになるまで練ります。



- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径約3cmの大きさを角皿と丸皿に12個ずつ絞り出し、表面に霧を吹きます。



- ⑥ ⑤の角皿と丸皿を入れて **オーブン** 170 42~46分 焼きます。(1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ約40分焼く)

- ⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、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ります。



カスタードクリーム

レンジ700W 6~7分 

約1390kcal

材料(シュークリーム24個分)

牛乳.....カップ3
小麦粉(薄力粉).....大さじ3
④ コーンスターチ.....大さじ3
砂糖.....100g
卵黄(ときほぐす).....4個分
⑤ バター.....20g
⑥ バニラエッセンス.....少々

作りかた

- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ700W** 6~7分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑤を加えて混ぜ、冷まします。
(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約4分加熱)

【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は少なすぎると、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。
- 生地に霧を吹く表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。
- 卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。



バターロール (ロールパン)



加熱時間の目安 約26分
 カロリー(1個分) 約120kcal

材料(22個分)

- 小麦粉(強力粉)…………… 480g
- ① 砂糖…………… 大さじ5½(約50g)
- 塩…………… 小さじ1強(約6g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ3(約7g)
- ぬるま湯(約40℃)…………… 60~80ml
- ② 卵(ときほぐす)…………… 大1個
- 牛乳(室温にもどす)…………… 180~200ml
- バター(室温にもどす)…………… 70g
- つやだし用卵…………… ½個
- 塩…………… 小さじ¼

(1段で焼くときは材料を½量にする)
 (1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に分けて押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます、丸皿にのせて「発酵」(1度押し)(オープン)40~50分発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)

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



⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で22個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



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



⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固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て約20分休ませます。(ベンチタイム)

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



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿と丸皿に巻き終りを下にして並べます。



⑫ ⑪の生地に霧を吹いて角皿と丸皿を入れ「発酵」(1度押し)(オープン)30~40分生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

(材料が½量のときは約30分発酵)
 ⑬ 表面につやだし用卵をぬって角皿と丸皿を入れ「7ページ」で焼きます。(1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ1段/2段 キーを押して1段にして焼く)【ひとくちメモ】

作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25まで冷まして使います。「発酵」(レンジ)で発酵するときは33ページを参照します。

パン作りのコツ

- 牛乳は室温にもどして冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。
- 発酵しす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。
- パンをおいしく保存するにはあらかじめポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたりレンジ500W 20~30秒加熱します。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



ピザ



カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ2枚分)

- 小麦粉(強力粉)…………… 300g
- 砂糖…………… 約15g
- 塩…………… 小さじ1(約5g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ½(約5g)
- ぬるま湯…………… カップ¼
- 牛乳(室温にもどす)…………… カップ¼
- バター(室温にもどす)…………… 10g
- ピザソース(市販のもの)…………… 適量
- ① 玉ねぎ(薄切り)…………… 大½個(約150g)
- ベーコン(たんざく切り)…………… 100g
- サラミソーセージ(薄切り)…………… 16枚
- ② ピーマン(輪切り)…………… 3個
- マッシュルーム缶(スライス)…………… 小½缶(約50g)
- スタッドオリーブ(薄切り)…………… 8個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…………… 200g
- 塩、こしょう…………… 各少々

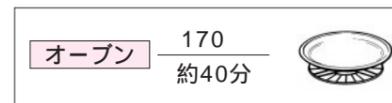
(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- ① 70ページ バターロール作りかた①~⑤の要領で生地を作ってガス抜きし2等分にして丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 角皿と丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- ③ 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして角皿と丸皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ④ ピザソースをぬり、①を2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- ⑤ ④の角皿と丸皿を入れて「オープン」170 約26分焼きます。(1段で焼くときは角皿を皿受棚上段に入れ約22分焼く)



山形パン



カロリー(1個分) 約940kcal

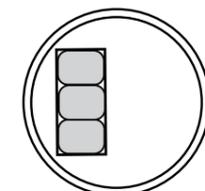
材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

- 小麦粉(強力粉)…………… 200g
- 砂糖…………… 大さじ½
- 塩…………… 小さじ1強(約4g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…………… 小さじ1½強(約5g)
- ぬるま湯…………… 35ml
- 牛乳(室温にもどす)…………… 110ml
- バター…………… 大さじ½(約6g)

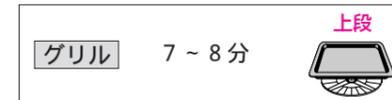
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 70ページ バターロール作りかた①~④の要領で生地を作り「発酵」(1度押し)(オープン)30~40分発酵させます。
- ② ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- ③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- ④ バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、丸皿にのせて「発酵」(1度押し)(オープン)30~40分発酵させます。
- ⑤ 生地に霧を吹き、型を丸皿の端に寄せて「オープン」170 約40分焼きます。



トースト



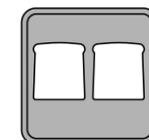
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料

- 食パン(1.5~3cm厚さのもの)…………… 2枚

作りかた

- ① 食パンは角皿の中央に並べます。
- ② ①を皿受棚の上段に入れ「グリル」7~8分焼きます。
- ③ 途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼き、残時間2分~2分30秒になったら裏返し、再び焼きます。



【ひとくちメモ】

表と裏の焼き時間を、それぞれセットして焼くときは、表を「グリル」5分~5分30秒裏を「グリル」2分~2分30秒それぞれセットし、途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。
 ●パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。

レンジで発酵 (2度押し)

パン生地作り

加熱室や丸皿をあたためないで生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間にパン作りが楽しめます。

発酵(レンジ) 8~10分
(2度押し)



レンジで発酵

かんたんパン (シンプルパン)

カロリー(1個分) 約80kcal

材料(8個分)
 小麦粉(強力粉)..... 150g
 砂糖..... 大さじ1(約9g)
 塩..... 小さじ1/2(約1.6g)
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
 水..... 90~100ml
 バター..... 大さじ1(約13g)
 (1ml=1cc)

作りかた

- ① ポリ袋にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ② バターを容器に入れ **レンジ500W** 約30秒加熱して溶かし、水を加えます。
- ③ ②を①に入れて10分間こねます。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ます。
- ④ ③の生地を丸皿の中央にのせ **発酵(2度押し)** (レンジ) 約10分 で、一次発酵させます。
- ⑤ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、袋から取り出します。

⑥ 生地を軽く 押して中のガスを抜き、スクッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けま



⑦ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いた丸皿の円周に並べます。



⑧ 生地に霧を吹き **発酵(2度押し)** (レンジ) 約8分 で二次発酵させます。



⑨ 発酵が終わったらそのまま **オープン** 160 約25分 焼きます。

【ひとくちメモ】

- **7パン** で焼くこともできます。丸皿に並べたまま **仕上げ調節** を **強** にし、**1段/2段** を押し1段にして焼きます。
- 焼きが足りないときは **オープン** 160 で様子を見ながら焼きます。

かんたんパンのコツ

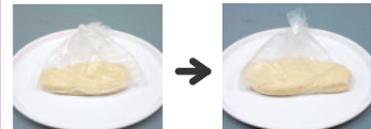
●1回の分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

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

●こね上げの目安は粉のかたまりがなく、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.5~2倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が2倍になるのが目安です。



73ページにつづく

レンジで発酵 パンいろいろ

ピザ・ミニピザ

カロリー(直径24cm・1枚分) 約1380kcal

材料(直径24cm 1枚または直径13cmを4枚分)
 かんたんパンの生地
 (材料・作りかたは72ページ参照)
 マヨネーズ..... 適量
 にんにく(すりおろす)..... 1片
 アンチョビー(細かく切る)..... 2~3枚
 ゆで卵(5mm厚さに切る)..... 1個
 オリーブ(5mm厚さに切る)..... 3~5個
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)..... 100g
 オリーブオイル..... 適量

作りかた

- ① かんたんパン作りかた ①~⑤を参照して生地を作り、一次発酵します。発酵後、生地を軽く押してガス抜きをし、丸めます。(ミニピザを作るときは4等分して丸めます。)
- ② 角皿にオープンシートを敷き、上に生地をのせます。手にオリーブオイルをつけて生地を円形にのばします。
- ③ 火の通りをよくするためにフォークで全体に穴を開けます。
- ④ マヨネーズとにんにくを混ぜ合わせて生地にぬり、Aをのせてその上にチーズを散らします。
- ⑤ **オープン** 予熱 170 16~18分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚の **上段** に入れて焼きます。**【ひとくちメモ】**
 ●71ページのピザのソースや具(各1/2量)やお好みのソース、具をのせてもよいでしょう。



レーズンパン

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(8個分)
 かんたんパンの生地
 (材料・作りかたは72ページ参照)
 レーズン..... 30g
 グラニュー糖..... 適量

作りかた

- ① かんたんパン作りかた ①~③を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。
- ② かんたんパンの作りかた ④~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。
- ③ かんたんパン ⑧ ⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。



【ひとくちメモ】

- レーズンをくるみなどに代用してもよいでしょう。

セサミパン

カロリー(1個分) 約100kcal

材料(8個分)
 かんたんパンの生地
 (材料・作りかたは72ページ参照)
 黒ごま..... 20g

作りかた

- ① かんたんパン作りかた ①~③を参照して生地を作り、こねあがった生地に黒ごまを加えてよく混ぜます。
- ② かんたんパンの作りかた ④~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
- ③ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押し込みます。オープンシートを敷いた丸皿に並べます。
- ④ かんたんパン ⑧ ⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。



かんたんパンのコツ

●発酵の時間は一次発酵は10分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	室温が10 以下	室温が25~30
二次発酵	12~20分	5~7分

●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をかけたり、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●二次発酵の生地の乾燥が気になるときは丸皿に生地を並べて中央にお湯を入れた器を置き、焼網をのせ、全体をラップでおおって発酵するとしっとり仕上がります。

●焼きむらが気になるときは二次発酵後にオープンシートごと角皿に移して皿受棚の **上段** で焼きます。



レンジで発酵 (2度押し)

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



ヨーグルト

発酵 (レンジ) 150~180分 (2度押し)

仕上がり調節 弱 カロリー 約330kcal

材料(4人分)
牛乳 (脂肪分3.0%以上のもの) …… 500ml
ヨーグルト (市販のプレーンタイプ) …… 50g (1ml=1cc)

- 作りかた
- 1 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し乾かしておきます。
 - 2 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ700W 4~5分加熱し、約80ぐらいまであたためます。
 - 3 人肌ぐ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ます。
 - 4 ふたをして発酵 (2度押し)(レンジ)弱 約90分 発酵させます。
 - 5 終了音が鳴ったら再び発酵 (2度押し)(レンジ)弱 60~90分 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
 - 6 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。



野菜サラダにチーズ風ヨーグルト

- 1 茶こしや網の上にガーゼまたはコーヒー用のフィルターを置き、手作りヨーグルト(適量)を入れて冷蔵庫で3~4時間放置し、水分を取ります。



ヨーグルトソース

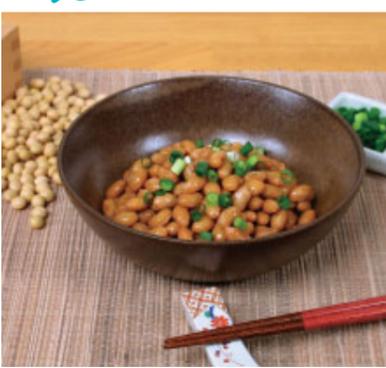
材料(4人分)
手作りヨーグルト …… 大さじ2
クリームチーズ …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1
塩 …… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

- 1回の分量は 牛乳の分量が500mlが最適です。500ml以外の分量では作らないでください。
- 容器はふたつきの耐熱性のもの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ものを使います。
- 使用する牛乳は 新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140 表示)した牛乳でも80 ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60 以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 種菌(スターター)は 市販されている新鮮なプレーンヨーグルトを使います。糖分や果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。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。
- 発酵は 発酵 (2度押し)(レンジ) 仕上がり調節を弱 にして発酵させます。(32ページ参照)
- でき上がりの目安は 牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、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。
- お好みで・・・ ジャムや果物を加えたり、カレーやサンドリーチキンなどに加えてください。
- 保存方法、保存期間は 冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べってください。

レンジで発酵 (2度押し)



納豆

発酵 (レンジ) 約180分 (2度押し)

仕上がり調節 弱 カロリー 約670kcal

材料(4人分)
大豆 …… カップ1 (150g)
水 …… カップ3
納豆 …… 20g

- 作りかた
- 1 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。
 - 2 ①の水を捨て、3カップの水を加えて、落としふたとふたをしてレンジ700W 約8分、レンジ200W 約90分 リレー加熱します。再びレンジ700W 約1分、レンジ200W 60~90分 途中様子を見ながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。
 - 3 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。)
 - 4 ③に納豆を入れてかき混ぜます。
 - 5 発酵 (2度押し)(レンジ)弱 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜてから再び発酵 (2度押し)(レンジ)弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。
 - 6 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

納豆・甘酒作り



甘酒

発酵 (レンジ) 約180分 (2度押し)

仕上がり調節 強 カロリー 約440kcal

材料(4人分)
もち米 …… カップ1/2 (80g)
水 …… カップ3
板麴 …… 80g

- 作りかた
- 1 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをしてレンジ700W 約5分、レンジ200W 約30分 リレー加熱します。
 - 2 60~55 ぐらいに冷まし、よくほぐした麴を入れて混ぜます。
 - 3 発酵 (2度押し)(レンジ)強 約90分 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜて再び発酵 (2度押し)(レンジ)強 約90分 発酵させます。
 - 4 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵庫で保存し、あたためてから好んでしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ! 下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

納豆、甘酒のコツとポイント

- 1回の分量は それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では上手にできません。
- 容器は 大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。
- 発酵は 発酵 (2度押し)(レンジ)を使います。納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節弱を甘酒は仕上がり調節強とそれぞれ使い分けます。(32ページ参照)
- 保存方法は それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵庫で保存します。納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。
- 納豆作りは発酵途中でかきまぜる 納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4~5回かき混ぜます。
- 保存期間は 防腐剤などを使用していないため、4~5日の間に食べってください。
- 種菌は 手作りの納豆は使わないでください。市販の新鮮なものを使いましょう。市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

ヘルシーメニュー



煎りパン粉や天かすなどを衣にして...
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり



ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり)..... 400g
塩、こしょう..... 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)..... 適量
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2強
卵(ときほぐす)..... 大1個

作りかた
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
● 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
● 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。



ライスコロッケ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約70kcal

材料(16個分)
ご飯..... 300g
① 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
にんじん(みじん切り)..... 20g
② 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(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る)..... 適量
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2強
卵(ときほぐす)..... 大1個

作りかた
① 容器に②を入れて混ぜ合わせ **レンジ700W**約1分10秒加熱します。①を加えてかき混ぜ、再び **レンジ700W**約2分加熱してよくかき混ぜます。
② ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)で加熱します。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約50kcal

材料(16個分)
大正えび(またはブラックタイガー)..... 16尾
にんにく(すりおろす)..... 1片
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2強
卵(ときほぐす)..... 大1個
① 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)..... 適量
パセリ(みじん切り)..... 少々

作りかた
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。①は合わせておきます。
② えびに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)で加熱します。



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(18個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)..... 3枚
しょうゆ..... 大さじ3
酒..... 大さじ2
しょうが(すりおろしたもの)..... 小さじ2
にんにく(すりおろしたもの)..... 小さじ2
こしょう..... 少々
片栗粉..... 大さじ4½

作りかた
① 鶏肉は1枚を6等分して①につけ込み、15分以上おきます。
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)で加熱します。



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分) 約89kcal

材料(10個分)
きす(開いたもの)..... 10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1強
砂糖..... 大さじ2½強
卵(ときほぐす)..... 大½個
天かす..... 約60g

作りかた
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】
● きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
● 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約120kcal

材料(10個分)
さわら(1切れ約50gのもの10切れ)..... 500g
しょうゆ..... 大さじ2½
酒..... 大さじ1強
砂糖..... 大さじ2½強
しょうが(すりおろしたもの)..... 小さじ1強
白ごま..... 60g

作りかた
① さわらは、合わせた①に15分以上つけて下味をつけます。
② ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ **ヘルシー揚げもの**(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
● さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

ヘルシー揚げもののコツ

- **分量は**
表示の分量の½量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)
- **汁気は**
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。
- **煎りパン粉は**
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておく便利です。

- **パン粉以外の衣は**
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいに付きます。
- **オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。**
- **パン粉を煎らないで使う場合は**
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。



食品の余分な油を落とし中はしっかりと表面はこんがり焼上げます



チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1枚分) 約400kcal

材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき) 3枚(約670g)
塩、こしょう 各適量
① タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々

作りかた
① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて①をまぶします。
② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約18分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料
鶏手羽先 8本(約480g)
① しょうゆ 大さじ2½
酒 大さじ1½弱

作りかた
① 鶏手羽先は、合わせた①に10~15分ほどつけて下味をつけます。
② 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●鶏手羽先は、2~10本を一度に加熱できます。



鶏手羽先のつけ焼き

豚肉の野菜ロール

チキンのハーブ焼き

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分) 約100kcal

材料(12個分)
豚ロース肉(薄切り) 12枚(300~350g)
① しょうゆ 大さじ1強
酒 大さじ1強
② にんじん(7~8mmのせん切り) 120g
さやいんげん 120g

作りかた
① 豚肉は、合わせた①に5分ほどつけて下味をつけます。
② ②を合わせてラップで包み **ゆで野菜** **6根菜**(2度押し) **弱**で加熱し、12等分にしておきます。
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上に乗せて巻きます。
④ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

..... 応用として



焼きいも

加熱時間の目安 2本で約20分
カロリー(1本分) 約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) 1~2本

作りかた
さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベークドポテトに。
●さつまいもの分量が100g以下のオート調理はできません。



豚ヒレ肉のチーズ焼き

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(12個分)
豚ヒレ肉(12等分する) 600g
塩、こしょう 各少々
ベーコン 7枚
① マヨネーズ 大さじ2½(約34g)
② しょうゆ 小さじ1
ピザ用チーズ 60g
パセリ(あらかじめ乾燥したもの) 適量

作りかた
① 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。
② ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。
③ 丸皿にのせた焼網に①を並べ、②を表面にぬってピザ用チーズをのせ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。



網焼きいなり

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約240kcal

材料(8個分)
油揚げ(半分に切る) 4枚
鶏ひき肉 300g
長ねぎ(みじん切り) 大2本(約130g)
卵 大2個
① ごま油 大さじ2½
しょうが(すりおろしたもの) 小さじ3
酒 大さじ1½
塩 小さじ1½
大根おろし 200g
万能ねぎ(小口切り) 1~2本
しょうゆ、またはポン酢 適量

作りかた
① 油揚げはペーパータオルにはさんで **レンジ** **500W** 約20秒加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。
② 容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
③ ①の油揚げに②を詰めて厚みが2~3cmになるようにします。
④ 丸皿に焼網をのせ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。



ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(16個分)
ピーマン 8個
① 玉ねぎ(みじん切り) 大½個(約130g)
バター 大さじ1(約13g)
豚ひき肉(または合びき肉) 260g
パン粉 20g
② 卵 大1個
塩 小さじ1
こしょう 少々
小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた
① 耐熱容器に①を入れ **レンジ** **700W** 1分30秒加熱して、あら熱をとります。
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
③ ボールに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰めます。
④ 丸皿にのせた焼網に、③を並べ **ヘルシー 焼きもの**(2度押し)で加熱します。

ヘルシー焼きもののコツ

●分量は
チキンのハーブ焼きは、1~3枚です。他は表示の分量の½量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)
●丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。

●加熱後、丸皿を取り出すとき傾けないようにしてください。メニューによっては油や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。油や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

ヘルシー炒めもの (3度押し)

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこをたっぷり使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。



焼きそば

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量)約430kcal

材料(標準量)(1人~2人分)
焼きそば用めん(ソース付)..... 1袋
野菜ミックス(約250gのもの)..... 1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る)..... 50g
塩、こしょう..... 少々

作りかた
① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
② **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分
カロリー(標準量)約370kcal

材料(標準量)(2人~3人分)
牛もも肉(細切り)..... 150g
① ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g
しょうゆ..... 小さじ1
オイスターソース..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
② 砂糖..... 小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1

作りかた
① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
● ②の代わりに市販のチンジャオロウスーの煮液状のもの約1/2袋を使ってもよいでしょう。
● 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
● 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量)約380kcal

材料(標準量)(2人~3人分)
豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 100g
① キャベツ(ひと口大に切る)..... 100g
にんじん(薄切り)..... 50g
ピーマン(種を取り、乱切り)..... 2個
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
みそ..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
② 砂糖..... 小さじ1
豆板醤..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1/2

作りかた
① 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
● ②の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
● 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。

ヘルシー炒めものコツ

- 分量は 表示の分量の1/2量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿をします。
- ラップをして 耐熱温度が140以上のものを使います。
- 加熱が足りないときは **レンジ500W**で、様子を見ながら加熱します。



八宝菜

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量)約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)
① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)50g
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾
白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g
しいたけ(そぎ切り)..... 2枚
にんじん(薄切り)..... 25g
さやえんどう(筋をとる)..... 4枚
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1
ごま油..... 小さじ1/2
塩、こしょう..... 少々
② 白切りにした鶏肉(薄切り)..... 100g
えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾
白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g
しいたけ(そぎ切り)..... 2枚
にんじん(薄切り)..... 25g
さやえんどう(筋をとる)..... 4枚
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1
ごま油..... 小さじ1/2
塩、こしょう..... 少々
③ まいたけ(小房に分ける)..... 1パック
しめじ(小房に分ける)..... 1パック
にんにくの芽(5cm長さに切る)..... 100g
にんじん(せん切り)..... 30g
しょうゆ..... 大さじ1/2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
オイスターソース..... 大さじ1/2
豆板醤..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1
塩、こしょう..... 少々

作りかた
① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れ軽く混ぜラップをします。
③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
● ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
● 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。



鶏肉ときこの中華炒め

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量)約400kcal

材料(標準量)(2~3人分)
鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)..... 100g
① まいたけ(小房に分ける)..... 1パック
しめじ(小房に分ける)..... 1パック
にんにくの芽(5cm長さに切る)..... 100g
にんじん(せん切り)..... 30g
しょうゆ..... 大さじ1/2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1/2
オイスターソース..... 大さじ1/2
豆板醤..... 小さじ1/2
片栗粉..... 小さじ1
塩、こしょう..... 少々
② 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
③ 深めの皿に①と②、合わせた③を入れ軽く混ぜ、ラップをします。
④ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

作りかた
① 鶏肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れ軽く混ぜ、ラップをします。
③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

さくいん (あいうえお順)

あ

あさりのワイン蒸し (酒蒸し) 53
揚げもの 76・77
厚揚げ 60
アップルパイ 68
あべ川もち 55
あんまん・肉まんのあたため 16
甘酒 75
網焼きいなり 79

い

いかの三種盛り
(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ) 53
いそべ巻き 55
イタリアンサラダ 48
炒めもの 80・81
いちごジャム 47
いり卵 56
煎りパン粉 76
インスタント食品
(ラーメン・ヌードル・カレー・丼もの
の具・ご飯) 46

う

うなぎのかば焼き 60
うにあえ 53
梅酒 47

え

えびのガーリックフライ 76
えびのドリア 59

お

おかゆ(白がゆ) 54
おこわ(赤飯) 54
オープンオムレツ 57
オリーブオイルで作るドレッシング 48
お酒のあたため 31・46

か

解凍 18・19
果実酒 47
カスタードクリーム 69
型抜きクッキー 63
かぼちゃのホイル焼き 49
かゆ 54
乾燥(塩、砂糖、カルシウムふりかけ) 46
ガトーショコラ (チョコレートケーキ) 66
かんたんパン 72・73
簡単利用 (レモン絞り、干しいたげのもど
し、にんにくのにおい消し) 47

き

きすのヘルシー天ぷら
(えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ
/さつまいも) 77
きのこのキッシュ 57
きのこのサラダ 48
木の芽あえ 53
牛乳のあたため 17
魚介類の解凍 19・53
切りもち 55
牛肉とピーマンの細切り炒め 80

く

草もち 55
クッキー 63
グラタン 58・59

け

ケーキ 64

こ

コーヒーのあたため 44
コーヒーリキュール 47
ご飯(こめ) 15・54
根菜のゆでもの 19・46

さ

魚の照り焼き (ぶり/まぐろ/さわら) 53
さつま揚げ 60
さといもの含め煮 49
サラダ 48
さわらのごま揚げ (たら/まぐろ) 77

し

鮭の塩焼き (塩鮭) 53
シフォンケーキ 66
絞り出しクッキー 63
シュークリーム 69
白がゆ 54

す

巣ごもり卵 56
スティックパイ 68
スポンジケーキ 64

せ

赤飯(おこわ) 54
セサミパン 73

た

大福もち 55

ち

チーズケーキ 65
チーズチップス 62
チーズ風ヨーグルト 74
チキンステーキ(チルド) 60
チキンのハーブ焼き 78
筑前煮 49
チルド食品 60
茶わん蒸し 57
チョコバナナケーキ 67
チョコレートケーキ 66
チンジャオロウス 80

て

手作りもち 55
デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) 64

と

豆腐入りハンバーグ 52
トースト 71
とかしチョコレート 46
とかしバター 46
共立て法の作りかた 64
鶏手羽先のつけ焼き 78
鶏肉ときのこの中華炒め 81
鶏肉のワイン煮 51
鶏のから揚げ 77
丼ものの具
(インスタント食品) 46

な

ナゲット 61
なすとトマトのチーズグラタン 59
納豆 75

に

煮もの 49

ぬ

ヌードル(インスタント食品) 46

は

バームクーヘン 66
パウンドケーキ 67

バターロール(ロールパン) 70
八宝菜 81
花野菜のサラダ 48
ハム入りスクランブルエッグ 56
パリッ庫網焼き 60・61
パンのあたため 16・70
ハンバーグ(ビーフのハンバーグ) 15・52
ハンバーグ(チルド) 60

ひ

ピーマンの肉づめ 79
ピザ 71・73
ヒレカツ(チキンカツ/白身魚のフライ) 76

ふ

豚肉ヒレ肉のチーズ焼き 79
豚肉の野菜ロール 78
豚肉とキャベツの辛みそ炒め 80
フライ 76
フライ、ナゲット 61
プリン 62
フルーツクラフティ 65

へ

ベーكدポテト 78
ベーコンエッグ 56
べっこうあめ 62

ほ

ホイコーロウ 80
ホイル焼き 49
ホワイトソース 58

ま

マカロニグラタン 58
真砂あえ 53
マドレーヌ 67

み

みたらしだんご 55
ミニピザ 73

む

蒸し鶏のねぎみそ 50

も

もち(切りもち) 56

や

焼きいも 78
焼きそば 15・80
焼きとり(レバー) 51
焼きとりのあたため 60
焼き魚のあたため 60
焼き豚 50
焼きもの 78
山形パン 71

ゆ

湯せん
(とかしバター・とかしチョコレート)
..... 46

よ

葉菜、根菜のゆでもの
..... 48
ヨーグルト 74
ヨーグルトソース 74

ら

ラーメン(インスタント食品) 46
ライスコロッケ 76
ラザニア 59

り

りんごのプリザーブ 68

れ

冷凍あんまん・肉まんのあたため 16
冷凍餃子 61
冷凍グラタン 58
冷凍たこ焼き 61
冷凍春巻き 61
冷凍ハンバーグ 24・61
冷凍焼きおにぎり 61
レトルト食品
(カレー・丼ものの具) 46
レモン酒 47
レーズンパン 73

ろ

ローストチキン 51
ローストビーフ 50
ロールケーキ 67
ロールパン(バターロール) 70
ロッククッキー 63

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、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,270W (ヒーター1,240W)	
オープン	消費電力1,300W (ヒーター1,240W)	
温度調節範囲	発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅496×奥行454×高さ347mm	
加熱室有効寸法	幅325×奥行370×高さ210mm	
ターンテーブル直径	320mm	
質量(重量)	約17.5kg	

- ※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
- ※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
- ※メニュー表示等の待機時消費電力は、約3Wです。

お客様メモ

購入店名 ★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。

電話 (— —)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなことはありませ
んか

- 電源コードや差しプラグが異常に熱くなる。
- スタートキー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。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差しプラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 株式会社 日立ホームテック

 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

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