

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立オーブンレンジ

家庭用

エム アール オー ティー イー
型式 **MRO-T5E3**



トースト

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。

このクッキングガイドをよくお読みになり、正しく
お使いください。

お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存して
ください。

「安全上のご注意」**→P.8~14**をお読みいただき、
正しくお使いください。



はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。(待機時消費電力オフ機能)



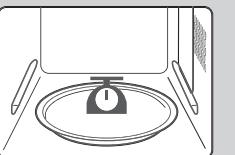
ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。
「電源の入れかた」 ➔ P.4

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

- 予熱中は、節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは、
「あたためスタート」ボタンを押すと、庫内灯が点灯します。
※庫内灯が点灯している間は、回転台が回転します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度「あたためスタート」ボタンを押します。

オート調理を上手に使うために

- 食品の分量を計ってオート調理する重量センサーが内蔵されています。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な7種類のオート調理を用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



1ヶ月に1回程度「0点調節」が必要です。 ➔ P.5

高周波出力950Wについて

- 高周波出力「レンジ950W」は短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の「1あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理(レンジ加熱)では「レンジ950W」は設定できません。

オート調理を使った上手なあたため

- オート調理の仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。

➔ P.19

あたためる食品	使用するオート調理
常温で保存したごはん・お総菜	1あたため
冷蔵室で冷蔵保存したごはん・お総菜	1あたため
飲み物	4飲み物
冷凍室で冷凍保存したごはん	5冷凍ごはん

※お酒は手動調理(レンジ加熱)であたためます。 ➔ P.25、28

もくじ

まず確認

ご使用前に必ずお読みください

はじめに	2
初めて使うときの確認と準備	4、5
・ 据え付けの確認	4
・ 電源の入れかた	4
・ 重量センサーの0点調節のしかた	5
・ 空焼き[脱臭]のしかた	5
各部のなまえ・操作パネル・付属品	6、7
・ 操作パネルのはたらき	7
安全上のご注意	8~14
加熱のしくみ	15
付属品の使いかた	15
・ オート調理で使う場合	15
・ 手動調理で使う場合	15
使える容器・使えない容器	16、17

使いかた

ご使用前の準備

上手な使いかたと調理のコツ	18、19
・ 食品の分量と容器の大きさ・重さ	18
・ 食品を置く位置	18
・ 2個以上の食品の同時あたため	18
・ オート調理の仕上がり調節	19
・ 調理中の仕上がり状態確認	19
・ オート調理後の追加加熱	19
・ 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	19
・ 終了音(メロディー)の切りかえ	19

オート調理

ごはん・お総菜のあたため	20、21
・ 1あたため	
冷凍保存したごはんのあたため	22
・ 5冷凍ごはん	
コンビニ弁当・飲み物・フライあたため・トースト・冷凍めん	23、24
・ 2コンビニ弁当	3トースト
・ 4飲み物	4飲み物
・ 6フライあたため	7冷凍めん

手動調理

レンジ加熱	25~29
・ 食品を一定の出力(W)で加熱する	25
・ 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	29
トースター・グリル加熱	30
・ 魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する	30
オーブン加熱	31、32
・ 予熱「なし」で加熱する	31
・ 予熱「あり」で加熱する	32
発酵	33、34
・ レンジ発酵で加熱する	33
・ オーブン発酵で加熱する	34
手動調理をするときの加熱時間	35

お手入れ

本体・付属品のお手入れ	36
臭いが気になるとき[脱臭]	36

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

うまく仕上がらないとき	37~39
・ ごはんのあたため	37
・ 生ものの解凍	37
・ お総菜のあたため	37、38
・ 牛乳のあたため	38
・ 野菜	38
・ スポンジケーキ	38
・ クッキー	39
・ バターロール	39
・ その他	39
お困りのときは	39~41
お知らせ表示が出たとき	41
保証とアフターサービス	59
「ご相談窓口」	59
仕様	裏表紙

料理集

料理集 もくじ	42
ノンフライメニュー	43

初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

- 5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしないでください。

製品のまわりにすき間があつても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。

- 設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

- 壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。

- 背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があつていますか。近いと温度差で割れるおそれがあります。

- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。したり、本体が故障する原因になります。

- 背面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。

- ドアを開けたときに周囲にあたらないように据え付けてください。

- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。→ P.9、14

- 水平で丈夫な台の上に据え付けてください。

- 本体は、ラジオ、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから3m以上離してください。

雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。

転倒防止金具セット（別売品）

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

2015年11月現在

部品番号	希望小売価格
MRO-N80 016	1,000円（税別）

注意

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

お願い

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

電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。（表示部に「」を表示）

- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



- 一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「」を表示します。



- 電源を「入」の状態で放置すると、約10分後には、自動的に電源が切れます。（待機時消費電力オフ機能）

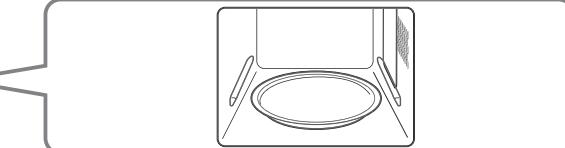


重量センサーの0点調節のしかた

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

1

付属品の丸皿を回転台にセットする



2

表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて  を3秒以上押す

ピッとブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯し数秒後に、0点調節が終了します。
庫内灯と計量中の表示が消灯したら完了です。



よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「重量センサーの0点調節」をしてください。

空焼き 脱臭 のしかた

脱臭

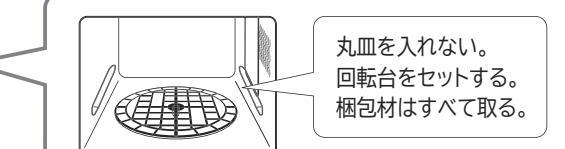
- 加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き 脱臭」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

- 梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。

- 空焼き 脱臭はヒーター（オープン加熱）で行います。本体が熱くなるので、ご注意ください。

準備

丸皿を取り出し、加熱室を回転台のみの状態にしてドアを閉める



1

空焼き 脱臭 をする

 脱臭 を押す

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



2

 を押してスタートする

 終了音が鳴ったら終了です

・空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

注意



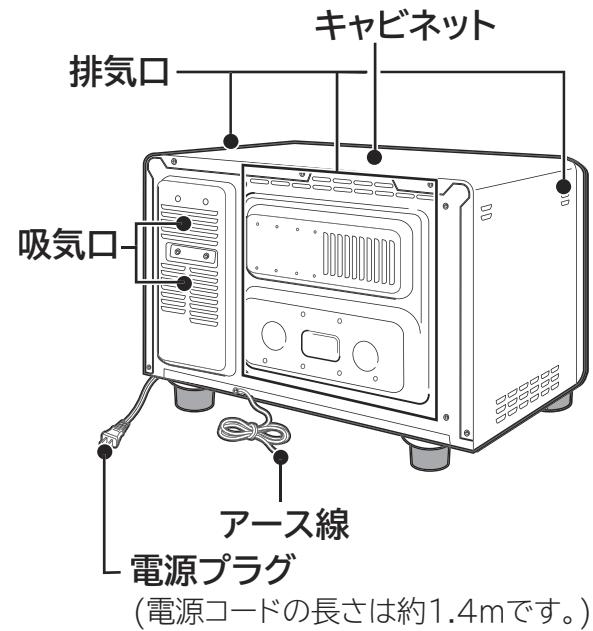
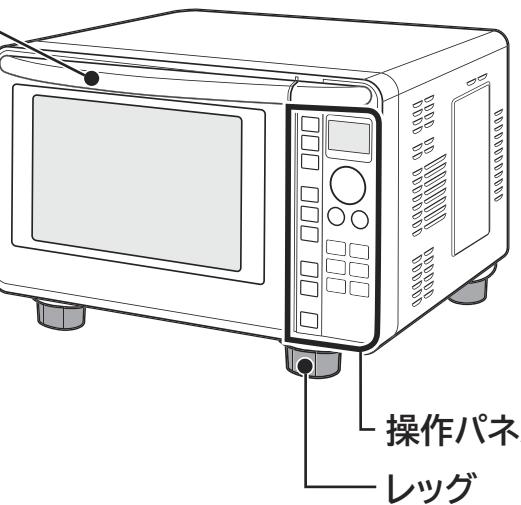
- 空焼き 脱臭 の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない
やけど・けが・火災の原因になります。



- 空焼き 脱臭 を行うときは、加熱室の丸皿を取り出し、回転台のみをセットする
- 空焼き 脱臭 を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- 加熱室が冷めてから使用する

各部のなまえ・操作パネル・付属品

まず確認



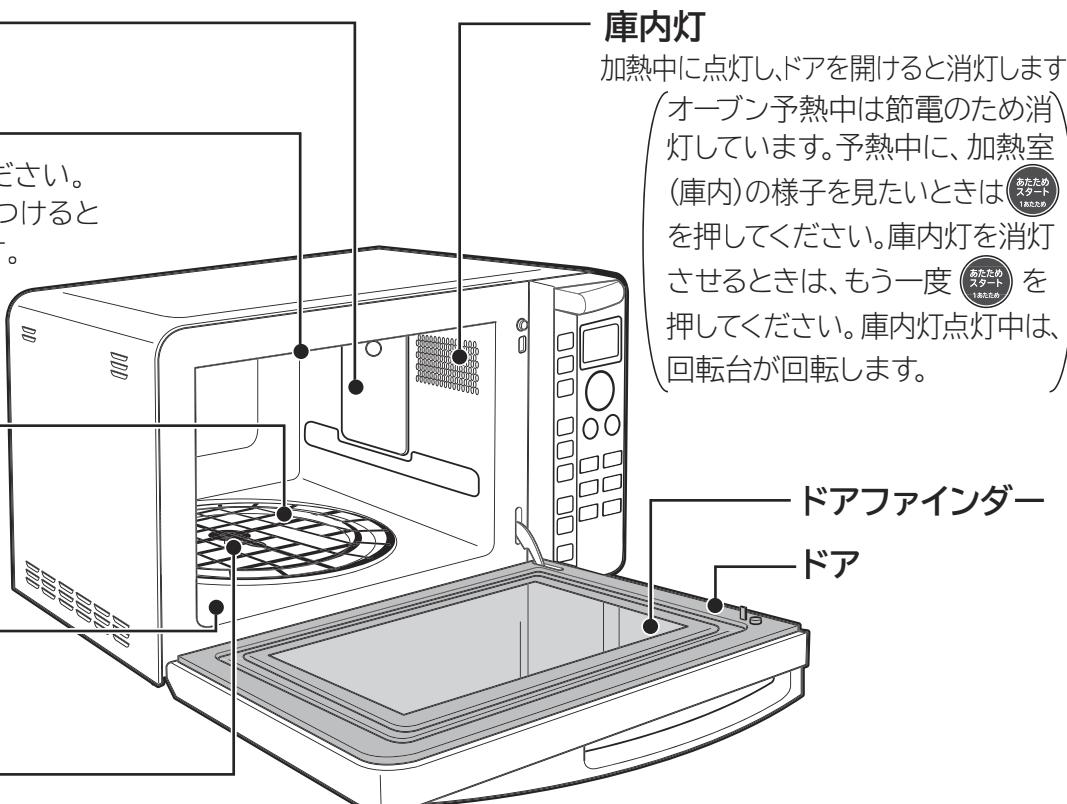
保護カバー
(取り外しません)

上ヒーター
衝撃を与えないでください。
丸皿や容器などをぶつけると
割れことがあります。

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。

下ヒーター
加熱室底部に内蔵
されています。

回転軸



付属品

付属品の使いかた → P.15

■丸皿
(セラミック製)



■回転台



■クッキングガイド
(本書)

■保証書

操作パネルのはたらき



●高周波出力 [レンジ 950W]について
高周波出力 [レンジ 950W]は、短時間高出力機能(最大3分間)です。
オート調理の [1あたため] 等の限定したメニューにのみ働きます。
手動調理(レンジ加熱)では [レンジ 950W] は設定できません。

まず確認

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

まず確認

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

危険 「死亡または重傷を負うおそれがある特に高い」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

 「警告や注意を促す」内容です。

 してはいけない「禁止」内容です。

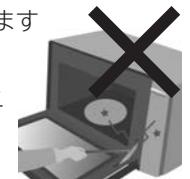
 実行しなければならない「指示」内容です。

危険

製品内部には高圧部があります

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

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



警告

電源プラグ・電源コード・コンセントは

 **ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない**
感電のおそれがあります
 **電源プラグ、電源コードに水をつけてたり、水をかけたりしない**
電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります

 **電源プラグ、電源コードを傷つけない**
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
●加工する ●束ねる
●無理に曲げる ●重い物をのせる
●引っ張る ●挟み込む
●ねじる

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

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



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



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

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

 電源プラグを抜く

警告

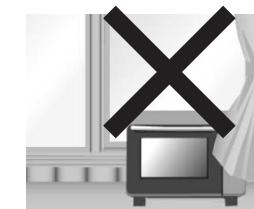
据え付けるときは →P.4



次のような場所では使用しない

事故・やけど・けがの原因になります

- 幼児の手の届く場所
- カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く
- たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります



本体の上にスプレー缶などの物を置かない

オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります



製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する

梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

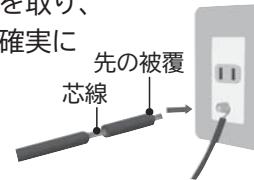
アース線は



アースを確実に取り付ける

感電や漏電の原因になります

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



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

- 湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています(→P.14)

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

ご使用にあたっては



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



調理の目的以外には使用しない
やけど・火災の原因になります



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

調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)



調理やお手入れを中止するときは  を押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

まず確認

安全上のご注意(つづき)

⚠ 警告

お手入れするときは



電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります



本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります



上ヒーターは押したり、強くこすったりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
そのまま使用するだけがや感電の原因になります



加熱室の保護カバーは取り外さない
故障の原因になります
保護カバーは機械室内部を保護するためのカバーです

レンジ加熱(オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)を使うときは



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



食品を加熱し過ぎない
発火・やけど・けがの原因になります
●少量の食品(100g未満)は手動調理のレンジ[500W]以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する

●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する



生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂して、丸皿やドアファインダーが破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の原因になります



生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き



卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



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



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

⚠ 警告

飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)



飲み物などを加熱し過ぎしない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
●飲み物(水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など)
●とろみのある物(カレー・シチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)
加熱しすぎた場合は、1~2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す



1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは、[4飲み物]で加熱する
●お酒・みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加熱)で加熱する
加熱後に追加で加熱するときは、手動調理のレンジ[500W]以下で様子を見ながら加熱する



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



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



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



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



異常・故障時は



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

異常・故障の例

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

安全上のご注意(つづき)

！注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

まず確認

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

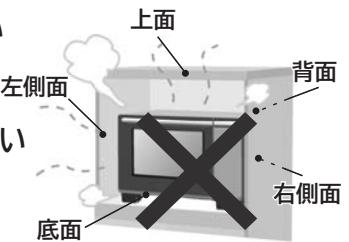


電源プラグを抜くときは、電源コード
を引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

まず確認

据え付けるときは → P.4

5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしない
製品のまわりにすき間があつても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか
1面を開放してください



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

水平で丈夫な場所に据え付ける

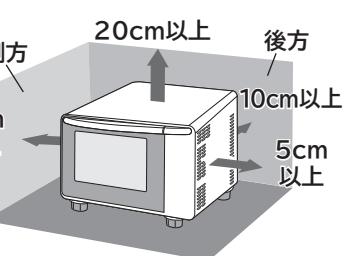
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

本体と壁の距離は次のように据え付ける

●本体と壁の間は、下表の距離以上にあける

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	20	0	5	5	開放	10



熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない

熱に弱い壁材の近くに設置すると、壁材が熱変形したり変色することがあります

上記の記載寸法以上のすき間をあけてください

後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください

表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります

距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます

ご使用にあたっては

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

本体が転倒・落下した場合は、そのまま
使用しない

電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(別
売品)をご利用ください → P.4

詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください → P.59

加熱室背面や丸皿・回転台などに食
品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

丸皿は、容器を強く当たり落とした
り引きずったりしない

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

吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

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

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

！注意

ご使用にあたっては (つづき)



空焼き(脱臭)は次の状態で行う → P.5

- 加熱室の丸皿を取り出し、回転台のみをセットする
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

- 窓を開けるか換気扇を回す
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)



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



高温のドアファインダー(ドアガラス)
や丸皿などに水をかけない
割れるおそれがあります



高温になっているので、キャビネット
・排気口・ドア・加熱室・丸皿・回
転台などに直接触れない
やけど・けがの原因になります



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



加熱室内で食品が燃え出したときはドア
を開けない

勢いよく燃えるおそれがあります
1.すぐに(トリッピング)を押し、運転を止め、電源プ
ラグを抜く

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



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



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

レンジ加熱(オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)を使うときは



加熱室に食品を入れない状態で加熱
しない
故障・発火の原因になります



金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ドアファイン
ダー破損の原因になります

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



乳幼児用ミルク、ベビーフードや介
護食をあたためるときは、手動レン
ジで様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります



市販のベビーフードは、別の容器に
移しかえて加熱する
やけど・けがの原因になります



ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

安全上のご注意(つづき)

⚠ 注意

お手入れするときは

本体や付属品などはオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき漂白剤などでふかない
傷・変形・変色の原因になります

本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない
けが・破損の原因になります

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

アース接地工事が必要なときは

●次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。

お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)

■湿気の多い場所

水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所

■水けのある場所(漏電遮断機の取り付けも義務付けられています)

水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所

地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

ま
ず
確
認

加熱のしくみ

レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



金属にあたると「反射」します。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

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

レンジ加熱の特長



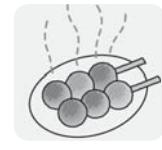
スピーディーで経済的です。



色や形、風味が保たれます。



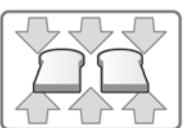
水を使わないことで栄養素が保たれます。



盛りつけたままで加熱できます。

トースター・グリル

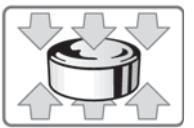
食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。



ま
ず
確
認

オーブン

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



付属品の使いかた

オート調理で使う場合

●操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

3トースト



その他オート調理



回転台

回転軸に回転台をセットする

手動調理で使う場合

	回転台	丸皿
レンジ加熱	×	○
オーブン加熱	○	○
トースター・グリル加熱	○	○

使える容器・使えない容器

まず確認

○ は使える。
✗ は使えない。

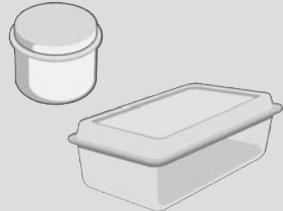
使用上のご注意

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

まず確認

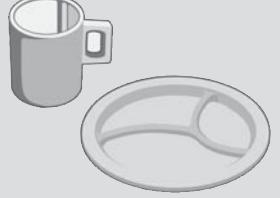
プラスチック容器

耐熱性のある
プラスチック容器
ポリプロピレン製など



耐熱温度が140℃以上
の物で、「電子レンジ
使用可」の表示のある
物を使います。
ただし、砂糖、バター、
油を使った料理は高温
になり、容器が変形して
使えません。

その他の
プラスチック容器



耐熱温度が140℃未満
の物（ポリエチレン、ス
チロール樹脂など）や耐
熱温度が高くて電波
で変質する物（メラミン、
フェノール、ユリア樹脂、
アルミなどで表面加工した
樹脂など）は使えません。
ただし、生ものを解凍する
ときだけ、発泡スチロール
のトレーが使えます。

→ P.27

陶器・磁器

耐熱性のある
陶器・磁器
ココット皿
グラタン皿など



日常使っている
陶器・磁器
茶わん・皿など



ガラス容器

耐熱性のある
ガラス容器



耐熱性のない
ガラス容器
強化ガラス
クリスタルガラス
カットグラスなど

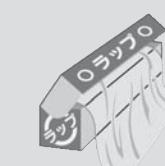


ただし、色絵付け、ひび
模様、金、銀模様のあ
る物は、器を傷めたり、
火花（スパーク）が出
るので使えません。

ただし、生ものを解凍する
ときだけ、発泡スチロール
のトレーが使えます。

ただし、加熱後、
急冷すると割れ
ことがあります。

ラップ類

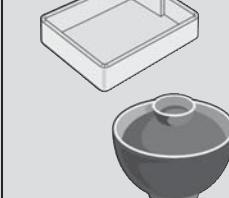


その他

金属、ホーロー製の
鍋、ふた・金属容器・
金串・アルミホイル
など



竹・木・籐・紙・
ニス塗り・漆塗り
容器など



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

ただし、硫酸紙や
耐熱性の加工を
施したオーブン
シート、クッキング
シートなどの紙
製品は使えます。

レンジ

オーブン・トースター・グリル



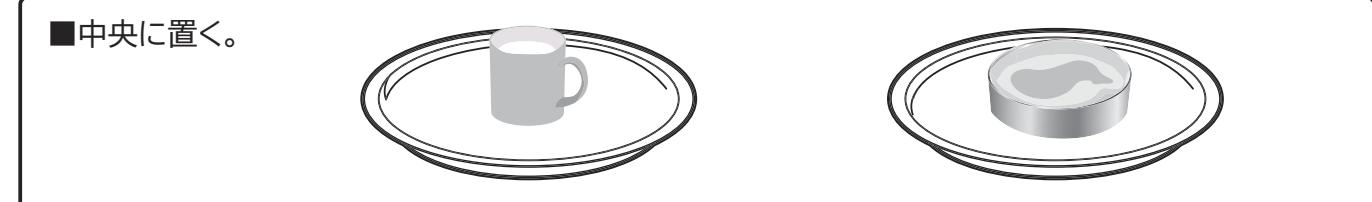
上手な使いかたと調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

あたためる	食品の分量		容器の大きさ・重さ	
	100g未満 手動調理で	100g~900g オート調理か手動調理で		
			<p>食品が7~8分目になる容器が目安</p>	<p>食品分量と同じくらいの重さが目安</p>

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

食品を置く位置



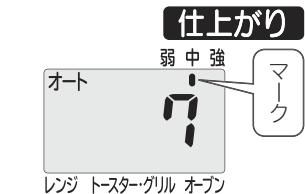
2個以上の食品の同時あたため

■分量を同じくらいにして中央に寄せて置きます。	■異なる食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱。 → P.25
	

オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、好みで調節できます。調節は、オート調理のメニュー番号を選択し、を押す前に^{温度(仕上がり)}を押してマークを希望の位置に設定します。

※仕上がり調節中に^{温度(仕上がり)}を3秒以上押すと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。



■1あたためのみ^{あたため}を押した後に仕上がり調節をします。
※メニューによっては「強/やや強/中/やや弱/弱」の5段階と「強/中/弱」の3段階の調節となります。

調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに



■温度を下げないためです。
■ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



こんなときは…
もう少し熱くしたい
もう少し焼きたい

■レンジ(発酵)
■オープン(発酵)
■トースター・グリル
手動調理で様子を見ながら追加加熱する

調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

■調理が終了したら、食品を早めに取出す。

※余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

※オープン、トースター・グリル調理で熱くなった食品や付属品を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)



■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

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

終了音(メロディー)の切りかえ

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切りかえられます。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

ドアを開けて表示部に「0」を表示させる
温度/仕上がり
  を3秒間押す

メロディー音とブザー音の切りかえ完了
同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます
メロディー音はメロディー、ブザー音は「ピピピッ」と3回、無音は「ピッ」と1回鳴り、切りかえが完了します。

オート調理

ごはん・お総菜のあたため

1 あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 冷凍ごはんは [5 冷凍ごはん] あたためます。→ P.22
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は手動調理(レンジ加熱)あたためます。→ P.25, 27
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は [4 飲み物] あたためます。→ P.23, 24
- お酒は手動調理(レンジ加熱)あたためます。→ P.25, 28



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

1

を押してスタートする

[1 あたため](常温や冷蔵保存品)

※飲み物はあたためられません

●メニュー番号「1」と「0」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは
(加熱時間を表示する前に調節します。)

表示部に「0」が表示されているときに調節できます。

加熱途中で「0」が残時間表示にかわります。

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする→ P.36

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

- お願い
- [1 あたため]は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に [あたためスタート] を押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して [あたためスタート] を押してください。
 - 仕上がりがぬるかったときは、手動調理 [レンジ] 600W で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなり過ぎます。→ P.25
 - ごはんのあたためは、[1 あたため] 仕上がり調節 [やや弱] あたためます。→ P.19

次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる → P.25, 26, 35



1 あたため

ごはん・お総菜の上手なあたためかた

1 あたため



このマークのついた食品はラップなどのおおいをする。

- お総菜やご家庭で調理した食品をあたためます。
- オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。
(分量は食品と容器を合わせて200~1200gまでが目安です。)
- 食品の温度は、常温は約20°C、冷蔵は0~10°Cが目安です。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる		1 あたため	
メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ごはん物 ごはん 常温および冷蔵は仕上がり調節 [やや弱] または [中] に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	—	煮物 野菜の煮物・おでん (卵は取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—
めん類 スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—
焼き物 焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—	蒸し物 シューマイ 少しすぎ間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ごみのときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—
ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—	カレー・シチュー エビやイカ、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。 加熱後よくかき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える) 仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせる。 ※調理する際にあらかじめ、エビやイカは切り目を入れ、丸ごとのマッシュルームは半分に切っておきます。みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.25, 26, 35	—
焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—	汁物(とろみのある物) 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。エビやイカは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。	—
いため物 野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—	野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—



1 あたため あたためるときは

- 100g未満の食品を加熱しない

発煙・発火のおそれがあります

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください → P.25, 26

- 生卵やゆで卵(殻つき、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂して丸皿やドアファインダーが破損するおそれがあります



生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

オート調理

冷凍保存したごはんのあたため

- 冷凍保存したごはんをあたためます。[5 冷凍ごはん]
- 冷凍保存(ホームフリージング)した他の食品は手動調理(レンジ加熱)であたためます。→P.25, 35



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 冷凍保存したごはんを丸皿の中央に置き、ドアを閉める

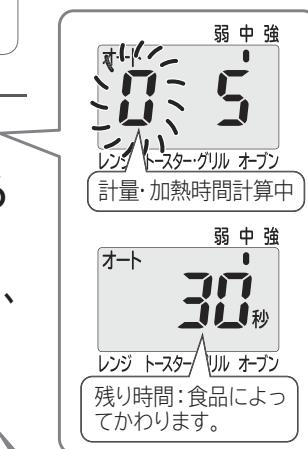
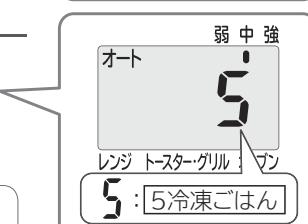
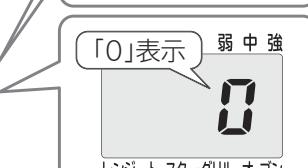
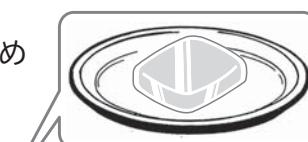
1 [5 冷凍ごはん]を押す

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

2 [あたためスタート]を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.36
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

5 冷凍ごはん



■1回にあたためられる量は100~600gまでです。

■ごはんの温度は、冷凍は約-18°Cが目安です。

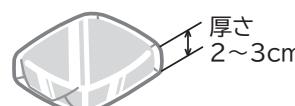
調理のコツ

ごはん物	冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、丸皿の中央に直接のせる。 耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してから丸皿の中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節[やや弱]に合わせ、加熱後かき混ぜる。	 ラップなどのおおいをする。
------	--	-------------------

※冷凍ごはんを皿にのせて使用する場合は手動調理(レンジ加熱)で加熱します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- ごはんは1杯分(150g)ずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。



コンビニ弁当・飲み物・フライあたため・トースト・冷凍めん

例: [3トースト]の場合



準備

1

2

注意

熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

調理後の加熱室の油汚れは「臭いが気になるとき[脱臭]」を参照して[脱臭]で加熱してください。→ P.5, 36

コツ・料理集参照ページ

- | | |
|-----------|------------|
| 2 コンビニ弁当 | → P.24 |
| 3 トースト | → P.55 |
| 4 飲み物 | → P.24, 55 |
| 6 フライあたため | → P.24, 44 |
| 7 冷凍めん | → P.45 |

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

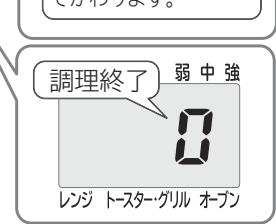
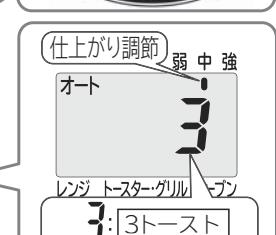
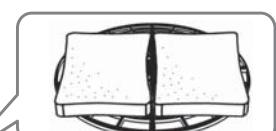
食品とメニューに合った付属品を入れ、ドアを閉める

希望のメニュー番号を選択する

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

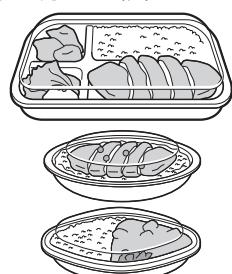
2 [あたためスタート]を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.36
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



使いかた

- あたためられる弁当はコンビニエンストアなどで販売されている弁当です
- 包装しているラップやふたは変形することがあるため、必ず外します
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当（加熱時間の目安 1個（約450g）約2分10秒）
他に「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている物もあたためられます。
- 弁物（カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど）
*あんかけ類（中華丼、あんかけ焼きそばなど）をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具（イカ、エビ、うずらの卵など）が加熱中に破裂する場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後に加えます。
- 1回にあたためられる分量は1個（1人分）です
※冷蔵室から出した物は仕上がり調節やや強または強に合わせます。



2 コンビニ弁当 であたためられないお弁当の例

- 電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッキスなどで止めてある容器などを使用した弁当
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック
から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックは重量がかるく、うまくあたためません。手動調理（レンジ加熱）であたためます。→P.25、35
- 対角線・直径が26cm以上の容器の弁当
加熱室内に当たり回転できないため、あたためむらの原因となります。

警告

ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない（あたためる前に取り除きます）卵が破裂して丸皿やドアファインダーが破損するおそれがあります



飲み物の上手なあたためかた

- 1回あたためられる分量は1～4杯（本）です
1mL=1cc

飲み物の種類	1杯分の分量
牛乳	200mL（冷蔵）
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL

- 容器の7～8分目が適量です
容器に対して少量（1/2量以下）の場合は、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理（レンジ加熱）で加熱します。→P.25、35
- 2個以上の場合、丸皿の中央に寄せて置きます
- ラップなどのおおいはしません
- 牛乳は冷蔵室から出したての物を使います
- 牛乳びんでの加熱はできません
- 100mLの場合は、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します→P.25、35
- お酒は4飲み物ではできません。手動調理（レンジ加熱）で加熱します→P.25、28、35

4 飲み物



フライの上手なあたためかた

6 フライあたため

- 丸皿にアルミホイルは敷かないでください
レンジ加熱のとき、火花（スパーク）の原因になります。オーブンシートは使用できます。
- 置きかたは
市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどを外し、凍ったまま丸皿に並べます。

手動調理（レンジ加熱）

食品を一定の出力（W）で加熱する

600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方法は、→P.33を参照してください。

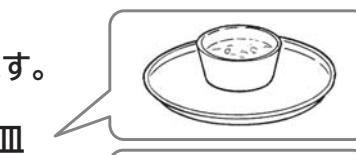
※高周波出力レンジ950Wはオート調理の1あたため等の限定したメニューにのみ働きます。

手動調理（レンジ加熱）では、レンジ950Wは設定できません。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める



- 手動調理ボタンを使用する場合
レンジ（発酵）を押し 出力（W）を選択する

押すごとに
→600W▶500W▶200W▶100W
レンジ発酵 の順に表示します。

例：レンジ600Wで
1分40秒加熱する場合



- 簡単レンジボタンを使用する場合
簡単レンジを押し 出力（W）を選択する

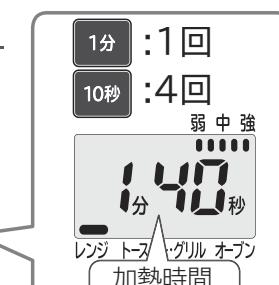
押すごとに
→600W▶500W の順に表示します。

簡単レンジを使って加熱すると出力（W）が記憶され、
次に使うときは最初に表示します

出力	加熱時間選択範囲
600W	10秒～
500W	19分50秒：10秒単位
200W	10秒～20分：10秒単位
100W	20分～90分：1分単位

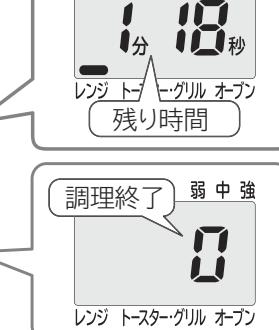
- 2 10分 1分 10秒 を押し
加熱時間を設定する

600W|500W
(最大設定時間 19分50秒)
200W|100W
(最大設定時間 90分)



- 3 あたためスタート 1あたため を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室をお手入れする→P.36
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。



手動調理（レンジ加熱）

加熱時間の決めかた

- 同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。

食品100g当たり [レンジ 600W] の加熱時間の目安

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

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

- [レンジ 950W] は手動調理では設定できません

[レンジ 600W] で加熱します。オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

- 食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

- 加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。常温(約20°C)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

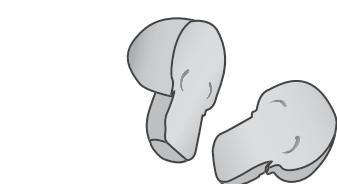
- イカ、タコ、エビなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れる

※ [レンジ 200W] で加熱時間を控えめにします。

- 殻つきの栗やぎんなん

※ 切り目や割れ目を入れて、おおいをして加熱します。

- マッシュルームは半分に切る



- ひじき

※ [レンジ 200W] で加熱時間を控えめにします。



- さいの目野菜(にんじんなど)

※ 100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして [レンジ 500W] で加熱します。



- 飲み物、汁物、カレー、シチューなどは加熱前によくかき混ぜる



- カレー、シチューなどのとろみのあるものは、おおいをする



生ものを解凍するときのコツ

- レンジ 100W で加熱します → P.25

● 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍します
ラップなどのおおいを外し、丸皿の中央に置いて解凍します。陶磁器や耐熱皿などは使わないでください。トレーがない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

- 発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください

● 形、厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します
形、厚みが均一でない物は、細いところや薄いところに巻きます。大きなたまりには、まわり(側面)に巻きます。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ピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。



アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触ると火花(スパーク)が出て、丸皿やドアファインダーが割れるおそれがあります。

- 解凍後そのまま 3~5 分おき自然解凍をします

- 加熱室は冷ましてから使ってください

オーブン、トースター・グリルの使用後は加熱室や丸皿が熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。

- 加熱時間の目安

食品名	分量	加熱時間 レンジ 100W
まぐろ(ブロック)	200g	4~6分
いか(ロール)	100g	2~3分
えび	10尾(約200g)	3~5分
切り身魚	1切れ(約100g)	2~3分
ひき肉	200g	5~7分
薄切り肉	200g	4~6分
鶏もも肉(骨なし)	250g	6~7分
鶏もも肉(骨あり)	250g	7~8分

※ 冷凍保存温度が -18°C を基準としています。

温度や食品の種類により仕上がりはかわります。

※ 溶けかけている食品や分量が少ないときは様子を見ながら加熱します。

冷凍保存した食品をあたためるときのコツ

- レンジ 600W で加熱します → P.25

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

● 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、丸皿の中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している時間を目安にして、加熱します。

- 加熱時間の目安

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	おおいの有無
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分50秒~2分	—
冷凍シーマイ	15個(220g)	3分~4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分~2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分~6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を

1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



- ラップなどでピッタリ密封します

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

- 魚の下ごしらえは

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

- バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

● カレーやシチューなどは 100~300g ずつに分け、薄く(厚さ 2~3cm) 平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)

- 野菜は

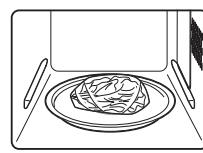
かためにゆで、水をよく切って1回分(100~200g) ずつ冷凍します。

- 热い物は

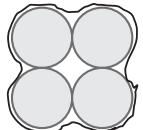
よく冷ましてから冷凍します。

野菜をゆでるときのコツ

- レンジ600Wで加熱します → P.25
- 水けを切らずラップでひつたりと包み、丸皿の中央に直接置き加熱します
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。
- オーブンシートなどの紙類で包んで加熱しないでください
- 料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



- さいの目切りや薄切りにした場合は、加熱時間を短かめにします
- 材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します
加熱後、上下を返して3~5分ほどそのままおきます。



加熱時間の目安

メニュー名	調理のコツ	分量	加熱時間 レンジ600W
ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分10秒~2分50秒
白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるに上げて水けを切る。	200g	1分40秒~2分30秒
なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水に取って色止めをする。	200g	2分20秒~2分50秒
カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水に取って色止めをする。	200g	4分40秒~6分30秒
グリーンアスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。	200g	4分~4分40秒
さやいんげん さやえんどう	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	4分40秒~5分20秒
とうもろこし	皮をラップのかわりにすることは、ひげを取り除く。	300g(1本)	6分20秒~7分20秒
かぼちゃ	大きさをそろえて切る。	200g	2分50秒~3分30秒
にんじん さつまいも 里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。さいの目切りや、薄切りの場合は、時間を少なめにする。	200g	4分~4分40秒
ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	150g	4分40秒~5分20秒
じゃがいも	じゃがいも丸ごと1~2個を加熱したときは、加熱後、上下を返してそのまま3~5分ほどおく。さいの目切りや薄切りは時間を少なめにする。	300g	6分20秒~7分20秒
大根			

※分量が100g未満のときはレンジ500W以下で加熱時間を20秒~50秒に設定し、様子を見ながら加熱してください。

お酒をあたためるときのコツ

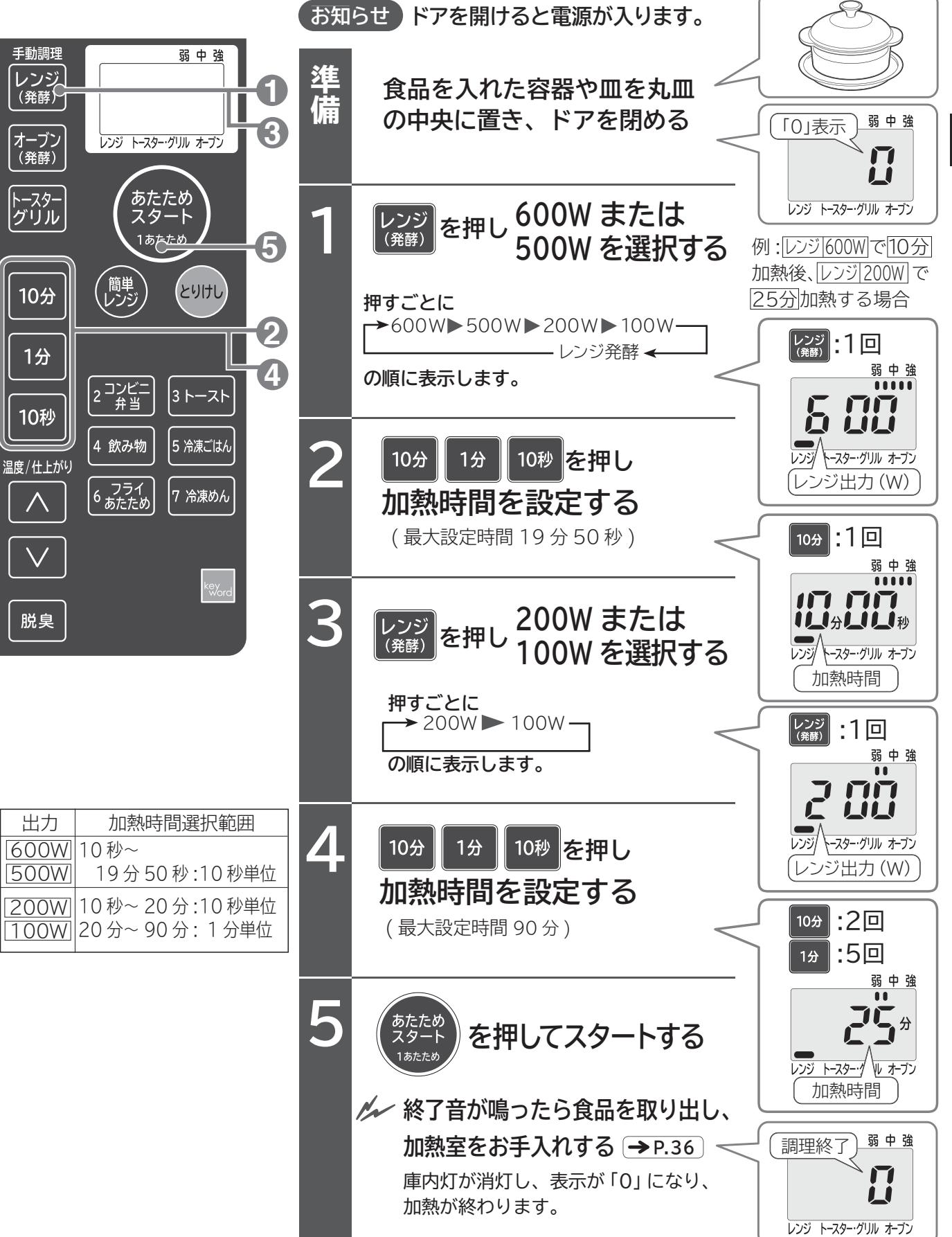
- レンジ600Wで加熱します → P.25, 35
- 加熱時間の目安は1本(180mL)で約50秒~1分です
- お酒は常温(約20°C)の物を使います
- 丸皿の中央に置いて加熱します
- 1あたためでは熱くなり過ぎます

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

手動調理 (レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。



手動調理（トースター・グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

魚の切り身などを焼きます。

■焼きもち、丸身の魚は焼けません。

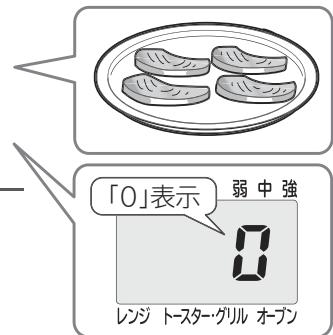


注意

熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備
1 食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める

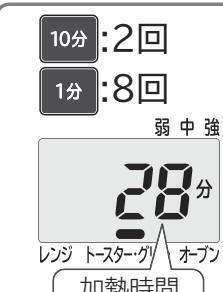


1 トースターグリル を押す



2 10分 1分 10秒 を押し
加熱時間を設定する
(最大設定時間 40分)

例: トースター・グリル
で 28分 加熱する場合



3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室が冷えてから加熱室をお手
入れする → P.36
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。

調理後の加熱室の油汚れは

「臭いが気になるとき
脱臭」を参照して
脱臭 で加熱してく
ださい。 → P.5, 36

トースター・グリルの上手な使いかた

途中で裏返しをしてさらに焼く

片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛りつけたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

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

加熱中に を押します

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

手動調理（オーブン加熱）

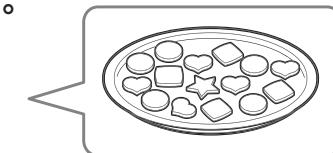
予熱「なし」で加熱する

●加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備
1 食品をのせた丸皿を回転台に
セットし、ドアを閉める



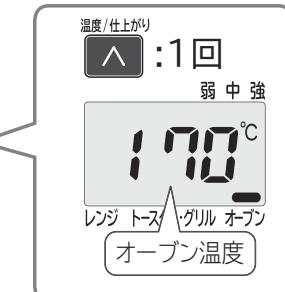
例: オーブン 予熱なし
170°C で 24分 加熱
する場合

1 オーブン (発酵) を2回押し 予熱「なし」を選択する

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」
▶予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「なし」→「予熱」が消灯
予熱「あり」→「予熱」が点灯
※約2秒後に時間表示に切りかわりますが
そのまま 2 に進みます。

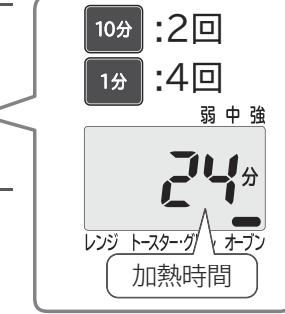


2 温度/仕上がり を押し 温度を設定する



100°C~210°C (10°C単位)・250°Cまで
設定できます。(加熱室が熱い場合、
最大設定温度は210°Cになります。)
(※時間表示に切りかわった場合は、
 を押し、温度表示にしてから
 操作します。)

3 10分 1分 10秒 を押し
加熱時間を設定する
(最大設定時間 90分)



4 あたためスタート を押してスタートする

※ 250°C 設定時の運転
時間は約 5 分です。
その後は自動的に
210°C に切りかわり
ます。

注意

熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

オーブン加熱のコツ

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

●加熱中に を押すと、設定した温度が表示されます。温度 / 仕上がり を押して温度を変えることができます。

約 2 秒後に時間表示に戻ります。

● 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度 / 仕上がり を押すと、1 分単位で増減できます。ただし、最大加熱時間 (90 分) を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が 1 分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

手動調理（オーブン加熱）

予熱「あり」で加熱する

●先に加熱室を予熱してから調理します。



加熱時間選択範囲
10秒～20分：10秒単位
20分～90分：1分単位

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは「あたためスタート」を押すと庫内灯が点灯し、回転台が回転します。庫内灯を消灯させると、もう一度「あたためスタート」を押してください。



熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

1

オーブン（発酵）を押し「予熱「あり」を選択する

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」
▶予熱「あり」の順に選択できます。

予熱「なし」→「予熱」が消灯
予熱「あり」→「予熱」が点灯

※約2秒後に時間表示に切りかわりますが
そのまま2に進みます。

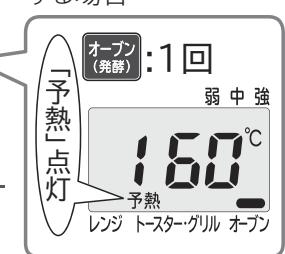


2

温度/仕上がりを押し温度を設定する

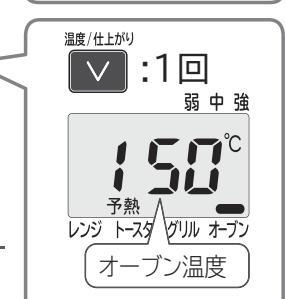
100°C～210°C(10°C単位)・250°Cまで
設定できます。(加熱室が熱い場合、
最大設定温度は210°Cになります。)

(※時間表示に切りかわった場合は、
▲を押し、温度表示にしてから
▼操作します。)



3

10分 1分 10秒を押し
加熱時間を設定する
(最大設定時間 90分)

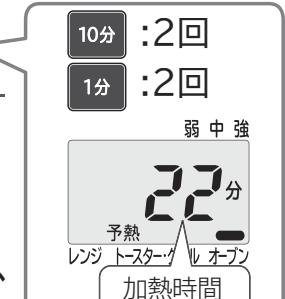


4

あたためスタートを押して
予熱をスタートする

予熱終了音が鳴り予熱が終わったら、
ドアを開けて食品をのせた丸皿を
回転台にセットし、ドアを閉める

予熱が終わってそのままにしておくと、10分
間予熱を継続した後、設定した時間を加熱し
ます。(庫内灯は消灯しています。)



5

あたためスタートを押して
スタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室が冷えてから加熱室をお手
入れする → P.36

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。

※250°C設定時の運転
時間は約5分です。
その後は自動的に
210°Cに切りかわり
ます。

追加加熱などで予
熱が不要なとき
予熱なしの使いかた
で行います。
→ P.31

手動調理（発酵）

レンジ発酵で加熱する

●簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。



加熱時間選択範囲
10秒～20分：10秒単位
20分～90分：1分単位

準備

1

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。
食品を丸皿の中央に置き、
ドアを閉める

1

レンジ（発酵）を5回押し「レンジ発酵」を選択する
押すごとに
→600W▶500W▶200W▶100W
の順に表示します。

2

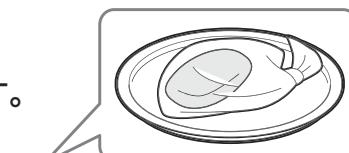
10分 1分 10秒を押し
加熱時間を設定する
(最大設定時間 90分)

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

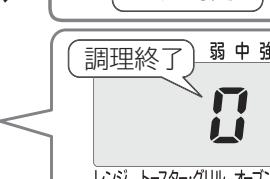
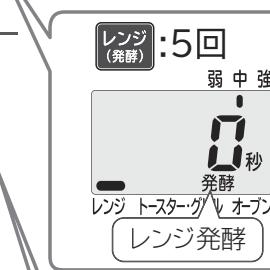
3

あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室をお手入れする → P.36
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、
加熱が終わります。



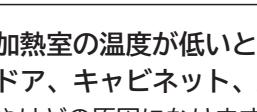
例:レンジ発酵仕上がり
調節中で10分
加熱する場合



レンジ発酵のコツ



注意



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

●メニューによって発酵温度が違います。

温度 / 仕上がり ▲ / ▼ を使い分けます。(右表参照)

レンジ発酵は温度 / 仕上がり ▲ / ▼ で発酵温度をコントロール
します。温度 / 仕上がり ▲ / ▼ を誤って調節すると上手に仕上
がりません。→ P.19

●市販の料理ブックの発酵や、好みの料理の発酵は「オーブン予熱なし」で温度 / 仕上がり ▲ / ▼ を押して
オーブン発酵 (40°C) に設定し、様子を見ながら行ってください。

レンジ発酵 メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー(記載ページ)
中	中	簡単パン (53) 簡単肉まん (53)
やや弱	やや弱	ヨーグルト (54) ヨーグルトソース (54)

手動調理（発酵）

オーブン発酵で加熱する

- パン生地などの発酵をします。



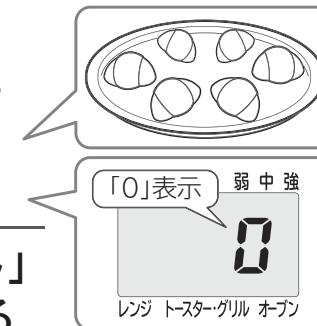
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた丸皿を回転台にセットし、ドアを閉める

1 オーブン（発酵）を2回押し 予熱「なし」を選択する

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」 例: オーブン発酵40℃で24分加熱する場合

※約2秒後に時間表示に切りかわります。そのまま②に進みます。



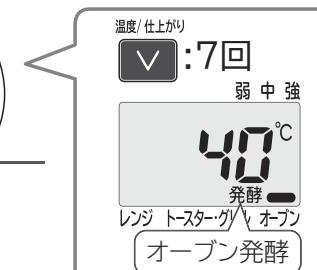
2 温度/仕上がりを押し 発酵(40℃)に設定する

（※時間表示に切りかわった場合は、△を押す、温度表示にしてから操作します。）



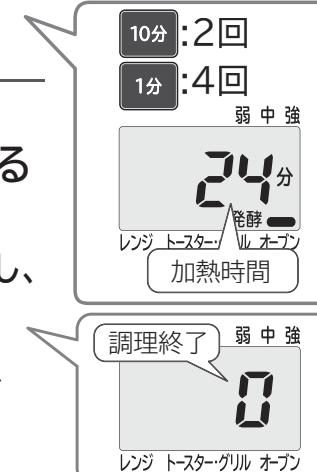
3 10分 1分 10秒 を押し 加熱時間を設定する

（最大設定時間90分）



4 あたためスタート 1を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.36
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



つづき

レンジ発酵のコツ

本書に記載してある、バターロールなどの一次発酵をレンジ発酵で行う場合は

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのまま丸皿にのせて発酵します。（金属製の容器は使えません。）

●簡単パン（→ P.53）を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

レンジ発酵仕上がり調節中で調理します。

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.52	6個分	15~20分

●発酵温度の目安: こね上げた生地の温度が約25℃のとき、中設定（約10分）のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

- おおいの有無の「-」は、ラップ等のおおいのなしを示す。
- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。
- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと大きくなるので、食べる直前に加熱します。
- 分量が倍になれば加熱時間もほぼ倍、半分になれば加熱時間もほぼ半分になります。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ごはん類 ／めん類	ごはん	1杯(150g)	-
	おにぎり	1個(150g)	-
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	-
	冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯(150g)	有
	冷凍おにぎり	1個(150g)	有
	冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	有
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	-
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約1分
	ハンバーグ	1個(100g)	-
揚げ物	フライ	2~4個(100g)	40~50秒
	コロッケ	2個(150g)	50秒~1分
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	約1分50秒
	八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒~2分
	煮魚	1切れ(100g)	約50秒
蒸し物	シューまい	1人分(200g)	約1分50秒
	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒
汁物	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒
	コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒
お酒	お酒	1本(180mL)	50秒~1分
	ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒
パン類	ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒
	バターロール	2個(80g)	約20秒
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒
	まんじゅう	2個(100g)	20~30秒
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分

オーブン調理

- 手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、トーストは回転台のみを使用します。

※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、この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

メニュー名	手動調理の目安			記載ページ
	標準分量	加熱方法	加熱時間	
トースト	2枚	トースター・グリル	4分30秒~6分30秒	55

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

回転台を両手で持ち上げて取り外してから、かたく絞ったぬれふきでふきます。

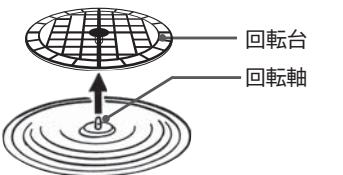
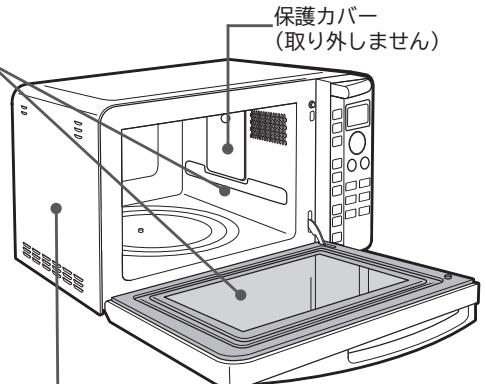
●汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後、かたく絞ったぬれふきで洗剤をよくふき取ります。

上ヒーターやカバーは押したり強くこすったりしないでください。衝撃を加えると破損・割れ・カケのおそれがあります。

●破損・割れ・カケが発生したときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用するとけがや感電の原因になります。



お手入れは電源プラグを抜いて、本体が冷めてから行う
感電、やけどの原因になります



外側

やわらかい布でふき取ります。

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



回転台を外すときは
上ヒーターに当たらない
感電、故障、けがの原因になります

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

丸皿

かたく絞ったぬれふきでふきます。

●ふきんで取れにくい汚れは丸皿を取り出し、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

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



お手入れは電源プラグを抜いて、本体が冷めてから行う
感電、やけどの原因になります



回転台を外すときは
上ヒーターに当たらない
感電、故障、けがの原因になります



注意

丸皿、回転台は、金属たわしや鋭利な物でこすらない
丸皿は傷がつき、割れやすくなります

回転台は、さびることがあります
破損・さびの原因になります

操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れが取れなくなった場合には、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください
●加熱室底面には塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください

キビネットやドア、操作パネルに水をかけない
さび、感電、故障の原因になります



※付属品のお手入れは、十分に冷ましてから行ってください。

臭いが気になるとき 脱臭

脱臭 を使います

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。

加熱室の油汚れや臭いを軽減することができます。

※加熱室に残った食品くずは取れません。あらかじめふき取ってください。(高温になり発煙・発火のおそれがあります)

操作の手順は、初めて使うときの確認と準備「空焼き 脱臭のしかた」を参照してください。 → P.5

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために

※月に1回程度、「重量センサーの0点調節」をしてください。→ P.5

こんなときは

1 ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない
仕上がりにむらがみられる

確認してください／直しかた

- プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。
- ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。
- 2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、丸皿の中央に寄せて置き、加熱します。

ごはんが熱くなり過ぎる

- ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていますか。
- 【あたため】仕上がり調節【やや弱】であたためてください。
- 重量センサーの0点調節をしてください。→ P.5

ごはんがぱつく

- 加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
- 陶器、磁器(茶わんなど)の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで丸皿の中央に直接のせて加熱してください。
- 溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
- 重量センサーの0点調節をしてください。→ P.5

解凍不足でかたい

- 半解凍(7~8分解凍)状態に仕上げ、加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 丸皿の中央にのせて加熱します。
- 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。

食品が煮えた

2 生ものの解凍

- 食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなっています。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。
- 加熱するときはラップなどの包装は外してください。
- 同時に2個以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。

食品をあたためても
熱くならない

3 お総菜のあたため

- 【あたため】で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- プラスチック容器に入れて加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。
- 丸皿の中央にのせて、加熱してください。
- 保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違う物を同時にあたためると上手にあたまりません。
- 食品の種類や保存状態(常温・冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。→ P.19

食品をあたためると熱くなり過ぎる

- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。
- オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。手動調理【レンジ】600Wで様子を見ながら、追加加熱をしてください。
- 冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。手動調理【レンジ】600Wで様子を見ながら加熱してください。

うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは	確認してください／直しかた
③ お惣菜のあたため(つづき) カレーやシチューがあたまらない	<ul style="list-style-type: none"> とろみがある物はラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を [やや強] または [強] に合わせます。 加熱前後、かき混ぜます。
冷凍保存した食品があたまらない	<ul style="list-style-type: none"> 手動調理(レンジ加熱) あたためます。→P.25
④ 牛乳のあたため 牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳の分量(重量) は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは手動調理 [レンジ 600W] で様子を見ながらあたためてください。 冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 メニューを間違えていませんか。 [1あたため] で加熱すると熱くなり過ぎます。 重量センサーの0点調節をしてください。→P.5
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳の分量(重量) に対して、かるい容器を使っていますか。 市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップに移しかえて加熱してください。 丸皿の中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、丸皿の中央に寄せて並べ、加熱します。
⑤ 野菜 野菜がうまくゆあがらない	<ul style="list-style-type: none"> 野菜はラップで包んだままの状態で、丸皿の中央に直接のせて加熱します。 ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆあがらりません。 分量が多過ぎたり少な過ぎたりするとうまくできません。→P.28
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、乾燥したり、あたためむらの原因になります。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップの上に食材どうしが重ならないように、すき間を作らないようにして並べて、ピッタリと包みます。
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> 加熱後、ラップを外さないで、すぐに上下を返して3~5分ほどおいて蒸らします。
⑥ スポンジケーキ ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> 卵はしっかりと泡立てましたか。 ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.50 粉をえた後やバターをえた後に、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> 泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
きめがあらく、粉がダメになって残る	<ul style="list-style-type: none"> 小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> 分量に合った大きさの型で焼いてください。

こんなときは	確認してください／直しかた
⑦ クッキー 焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> 生地の大きさや厚みはそろえてください。
⑧ バターロール ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> 生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、霧吹きで水分を補ってください。 成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> 生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。
⑨ その他 -	<ul style="list-style-type: none"> 焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

現象	原因
① 動作しない 電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> 電源プラグが抜けていませんか。 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) →P.2 ドアはきちんと閉まっていますか。 ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 専用ブレーカーを切り入れし直してドアを開閉しても正常になりませんか。
食品がまったくあたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ヒリヒリボタンを押し表示部に「M」が表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「ヒリヒリ」を3回押し、「あたため」を1回押すこの操作を3回繰り返すと、表示部の「M」表示が消え、加熱できます。
② 音・火花・煙・付着物 加熱中「カチ、カチ…」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
加熱中「ジージー」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> インバーターの作動音です。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
オーブン、トースター・グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがあります。故障ではありません。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。

お困りのときは(つづき)

現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	終了音の音色が切りかわったり、無音になった ●ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり▼を3秒間押すと終了音の音色が切りかわります。同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます。→P.19
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る ●電源回路に充電するため故障ではありません。
	レンジのとき 火花(スパーク)が出る ●加熱室背面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室背面や丸皿、回転台などに食品くずがついていませんか。
	はじめてオーブンを使つたとき煙がでた ●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(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.5
	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる ●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する ●メニューによって食品から出た水蒸気が加熱室背面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってお手入れしてください。→P.36
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している ●予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。[オーブン] 予熱中に[庫内灯]を押すと庫内灯が点灯します。消灯するときは、もう一度[庫内灯]を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある ●断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。故障ではありません。
	250°Cに設定できないことがある ●加熱室が熱い場合の最大設定温度は210°Cになります。

現象	原因
④ 設定・表示・その他(つづき)	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある ●この料理集の類似したメニューの温度と時間参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
	オート調理で時間が表示されないことがある ●オート調理の場合、メニュー番号によってスタート直後、表示部に[0]を表示します。残りの加熱時間が確定すると残り時間を表示します。
	高周波出力 [レンジ 950W] が設定できない ●高周波出力 [レンジ 950W] は、短時間高周波出力機能のため最大3分間でオート調理の[1あたため]等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理では高周波出力 [レンジ 950W] は設定できません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
	●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]を押します。数秒後、「0」表示で0点調節が完了します。→P.5
	●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]を押します。数秒後、「0」表示で0点調節が完了します。
	●レンジ加熱のとき、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ます。
	●本体内部の電気部品が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付け状態を確認してください。→P.4
 H***表示例	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示	[とりけ]を押します。 (「H***」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.59

もくじ 料理集

●印は「オート調理」で調理できます

揚げ物（ノンフライ）

鶏のから揚げ	43
ハムカツ	43
あじフライ	43
煎りパン粉の作りかた	43

軽食&お総菜

ピザ	44
市販のピザを焼くときは	44
●フライ、ナゲット	44
ワインナーソーセージのベーコン巻き	44
●冷凍めん	45
焼きいも	46
ベーグルポテト	46
ぶりの照り焼き	46
市販の冷凍グラタン	46
ごはん（炊飯）	47
赤飯（おこわ）	47
おかゆ（白がゆ）	47
茶わん蒸し	47

簡単蒸し物・煮物

たらのチーズ蒸し	48
マーボーなす	48
肉豆腐	48

お菓子・パン

プリン	49
型抜きクッキー	49
絞り出しクッキー	49
スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	50
スフレチーズケーキ	51
チョコレートケーキ	51
マドレーヌ	51
バターロール（ロールパン）	52
簡単パン	53
簡単肉まん	53

ヨーグルト

ヨーグルト	54
ヨーグルトソース	54

あたため

●牛乳	55
酒かん	55

トースト

●トースト	55
-------	----

インスタント食品

インスタント食品	55
発泡スチロールや袋入りラーメン・ヌードルなど	

- アルミパックのレトルト食品
カレー・丼物の具など
- 真空パック食品
ごはん物など

レンジの便利な使いかた

切りもち・市販のパックもち

いそべ巻き	56
大福もち	56

湯せん

溶かしバター	56
溶かしチョコレート	56

乾燥

湿った塩、かたまった砂糖	56
煮干しでカルシウムふりかけ	56

本書に使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量（重量）は表の通りです。

●加熱時間		
約5分		
5分を目安にして加熱します。		
5~10分		
5~10分を目安にして加熱します。		
●料理集に使われる単位は、次の通りです。		
容量：1mL（ミリリットル）= 1cc（シーシー）		
●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物です。		

※料理集本文に記載している□はオート調理を示し、□は手動調理を示します。

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(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	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	—	—	120

揚げ物（ノンフライ）



鶏のから揚げ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オーブン (発酵)	オーブン	
予熱なし → P.31	200°C 24~29分	

材料(8個分)

鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	1枚
から揚げ粉（市販）	大さじ2（約20g）

作りかた

- 鶏肉は8等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
- 丸皿にオーブンシートを敷き、①を余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして並べ、オーブン 予熱なし 200°C 24~29分で加熱する。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」
→ P.31

鶏のから揚げのコツ

- から揚げ粉（市販）はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

ハムカツ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オーブン (発酵)	オーブン	
予熱なし → P.31	200°C 22~27分	

材料(4個分)

ハム（7~8mm厚さ、1枚約40gの物）	4枚
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉	40g

作りかた

- ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 丸皿にオーブンシートを敷き、②を並べ、オーブン 予熱なし 200°C 22~27分で加熱する。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」
→ P.31

あじフライ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オーブン (発酵)	オーブン	
予熱なし → P.31	200°C 17~21分	

材料(8個分)

あじ（3枚におろし、1枚約45gの物）	4枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉	40g

揚げ物（ノンフライ）

煎りパン粉の作りかた



材料・作りかた
フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

軽食＆お総菜



ピザ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱あり → P.32	オープン 予熱 約7分 210°C 15~22分	

材料(直径18~20cmの物1枚分)
市販のピザクラスト(ピザの台).....1枚
ピザソース(市販の物).....適量
①玉ねぎ(薄切り).....1/4個弱(約40g)
ベーコン(たんざく切り).....30g
②サラミソーセージ(薄切り).....4枚
ピーマン(輪切り).....1個
マッシュルーム缶(スライス).....小1/2缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り).....3個
ナチュラルチーズ(ピザ用).....50g
塩、こしょう.....各少々

作りかた
①丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いてピザクラストをのせる。ピザソースを塗り、②を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
②オープン予熱あり210°C15~22分で予熱する。
③予熱終了音が鳴ったら①を回転台上にセットし、焼く。
「オープン(予熱あり) 加熱の使いかた」
→ P.32

市販のピザを焼くときは
市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。アルミホイルまたはオープンシートを敷いた丸皿にのせ、オープン予熱なし210°C冷凍の場合20~30分、冷蔵の場合15~28分焼く。予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合10~20分、冷蔵の場合10~15分焼く。
「オープン(予熱なし) 加熱の使いかた」
→ P.31
「オープン(予熱あり) 加熱の使いかた」
→ P.32



フライ、ナゲット

使用ボタン	加熱方法	付属品
フライ あたため → P.23,24	レンジ オープン	

加熱時間の目安 約10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
①丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ6フライあたためで加熱する。



ワインナーソーセージのベーコン巻き

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ600W 2~3分	

材料(12個分)
ベーコン(半分に切る).....6枚(約100g)
ワインナーソーセージ.....6本(約100g)

作りかた
①ワインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹ぐしで穴をあけ、半分に切る。
②ワインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べレンジ600W2~3分加熱する。

6フライあたためのコツ

●分量は
市販の揚げ調理済み冷凍フライの1/2~2袋分です。
●丸皿にアルミホイルは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。
袋やラップを取り外し、凍ったまま丸皿に並べます。

●冷蔵や冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
仕上がり調節弱で加熱します。

●仕上がり調節は
量が少ないとときは弱、量が多かつたり、カリッとさせたいときは強で加熱します。

●加熱が足りなかったときは
オープン予熱なし210°Cで様子を見ながら、さらに加熱します。→ P.31

●食品が丸皿にくっつくときは
フライ返しを使って、ていねいに取り出しから、丸皿にオープンシートを敷いて加熱します。

冷凍めん

使用ボタン	加熱方法	付属品
7 冷凍めん → P.23	レンジ	

加熱時間の目安 約5分

材料(1人分)

冷凍めん(うどん、ラーメン、そばなど).....各1人分
湯(熱湯).....250~350mL
好みの具.....適量

作りかた

①袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性のある容器に入れ、食品メーカーの指示量の湯を入れる。
②①を丸皿の中央に置き7冷凍めんで加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜる。
③好みの具をのせる。

[ひとくちメモ]

●ゆでた野菜をのせる場合 → P.28

7 冷凍めんのコツ

●分量は
1回に作れる分量は1人分です。

●容器は
深さのある陶磁器や耐熱性のある物で、分量にあった大きさの容器を使います。

●湯は熱い物を
湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は仕上がり調節をやや強または強にします。

●ラップまたはふたはしないで

●めんの種類によって
めんの種類(保存状態)によって仕上がり調節を使い分けます。
(湯を使った場合)

仕上がり調節	めんの種類
弱	常温、冷蔵保存タイプ めん
やや弱	冷凍めん
中	具(冷凍)のついた冷凍 めん
やや強	
強	

[盛りつけ例]



うどん



そば



ラーメン



焼きいも

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	オープン 250°C 50~60分	

材料
さつまいも (1本約250gの物) 2~4本

作りかた
①さつまいもは丸皿に並べ[オープン]予熱なし[250°C]50~60分焼く。竹ぐしで刺してみて、通ればでき上がり。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.31



ぶりの照り焼き

使用ボタン	加熱方法	付属品
トースター・グリル → P.30	トースター・グリル 30~40分	

材料 (4切れ分)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物) 4切れ
Ⓐ|しょうゆ カップ1/4
みりん カップ1/4

作りかた
①ぶりは、Ⓐのつけ汁に約30分ほどつける。
②丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①を並べ、トースター・グリル[30~40分]焼く。

「トースター・グリル加熱の使いかた」
→ P.30

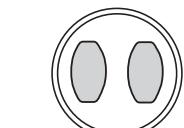


市販の冷凍グラタン

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	オープン 210°C 35~40分	

材料 (2人分)
市販の冷凍グラタン(1個・約250gくらいの物) 2皿

作りかた
①冷凍グラタンを丸皿に並べ、[オープン]予熱なし[210°C]35~40分焼く。



グラタンの並べかた

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.31

ベーグドポテト



材料・作りかた
じゃがいも (1個約150gの物) 4個を焼きいもの作りかた(上記)を参照して焼く。

【ひとつめ】

- ・まぐろやさわらなどの切り身(各1切れ・約100gの物・各4切れ)も、約30分ほどたれに付けてから、同様にして焼くことができます。
- ・さんまやあじなど、1尾の魚や丸身は焼けません。(容器が変形したり、溶けるおそれがあります。)

【ひとつめ】

- ・ソースがふきこぼれることができます。アルミケースのふちを折り上げて加熱するとふきこぼれが防げます。
- ・電子レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器が変形したり、溶けるおそれがあります。)



ごはん (炊飯)

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) (リレー加熱) → P.29	レンジ600W 約10分 レンジ200W 25~29分	
レンジ (発酵) → P.25	レンジ600W 14~17分	

材料 (4人分)
米 カップ2(320g)
水 440~480mL

作りかた

- ①米は洗い、ざるにあげて水けを切り、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させる。
- ②レンジ600W[約10分]、レンジ200W[25~29分]リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして約10分蒸らす。「リレー加熱の使いかた」→ P.29

ごはんのコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込容器を使うと便利です。
- 米は吸水させる加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

米の量	水の量	加熱時間
カップ1 (160g)	240~260mL	レンジ600W ↓ レンジ200W (リレー加熱) レンジ600W(約7分) ↓ レンジ200W(約22分) (リレー加熱)
カップ3 (480g)	640~700mL	レンジ600W(約12分) ↓ レンジ200W(約37分) (リレー加熱)



赤飯 (おこわ)

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ600W 14~17分	

材料 (4人分)
もち米 カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) 約80g
ささげのゆで汁 280~320mL
水 少々
ごま塩 少々

作りかた

- ①もち米は洗い、ざるにあげて水けを切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておく。
- ②ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W[14~17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る。

- ③器に盛り、ごま塩を添える。「レンジ加熱の使いかた」→ P.25
- 【ひとつめ】
- ・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。



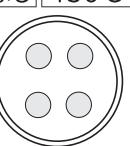
茶わん蒸し

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	レンジ200W 2~3分(下ごしらえ) オーブン 150°C 36~42分	

材料 (4人分)
卵 2個(約100mL)
だし汁 350mL
Ⓐ|しょうゆ、塩 各小さじ1/2
みりん 小さじ1
鶏もも肉(そぎ切り) 約40g
酒 少々
エビ(殻つき) 小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り) 8枚
干ししいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量

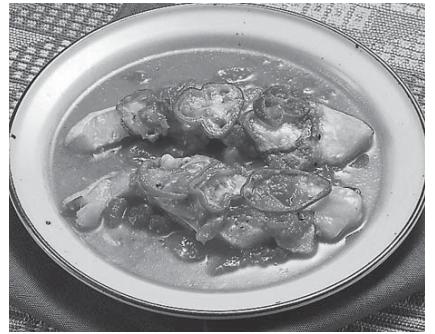
- 作りかた
- ①ボウルで卵をよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
 - ②鶏肉は酒をふりかけておく。エビは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
 - ③容器に②を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W[2~3分]加熱する。
 - ④茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
 - ⑤④を丸皿の周囲に等間隔に間を開けて並べ[オープン]予熱なし[150°C]36~42分加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.25
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.31



金属・ホーロー製の鍋、ふたは使用できません
火花(スパーク)、故障の原因になります

簡単蒸し物・煮物



たらのチーズ蒸し

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 600W 4分30秒～5分30秒	

材料(2～3人分)
たらの切り身(1切れ約100gの物) 2切れ
塩、こしょう 各少々
白ワイン 大さじ1
トマトソース 大さじ3
ピーマン(薄切り) 1/2個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 20g

作りかた

- ①深めの容器にたらをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。
- ②その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
- ③②を丸皿の中央に置きレンジ600W 4分30秒～5分30秒で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.25

たらのチーズ蒸しのコツ

- 容器は
深さのある陶磁器や耐熱性のある容器を使います。
- ラップをして
耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 加熱後は
約5分ほど蒸らし、味をなじめます。

〔ラップのしかた〕
破裂防止のため
1cmくらいあける



●ラップなどのおおいは、ゆっくり剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります



マーボーなす

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 600W 9～10分	

材料(2人分)
なす 2本(約200g)
豚ひき肉 70g
長ねぎ(みじん切り) 小さじ2
にんにく(みじん切り) 1/2片
しょうが(みじん切り) 1/2かけ
豆板醤 小さじ1/2
砂糖 小さじ4
甜面醤(テンメンジャン) 小さじ1 1/2
水 カップ1/2
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ1/2
塩 少々
片栗粉 小さじ2
水 小さじ2

作りかた

- ①なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせたⒶをかけオーブンシートで落としつた(肉豆腐のコツ参照)をし、かるくラップをしてレンジ600W 9～10分で加熱してかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.25



肉豆腐

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 600W 9～10分	

材料(2人分)
牛バラ肉(薄切り) 150g
木綿豆腐 2/3丁(約200g)
長ねぎ 50g
えのきだけ 70g
白滝 70g
豆板醤 小さじ4
砂糖 小さじ4
甜面醤(テンメンジャン) 小さじ1 1/2
水 カップ1/2
Ⓐ しょうゆ 大さじ2
酒 小さじ2
だし汁 カップ1/2

作りかた

- ①豆腐は水切りをして9等分する。
- ②えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。

③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせたⒶをかけオーブンシートで落としつた(肉豆腐のコツ参照)をし、かるくラップをしてレンジ600W 9～10分で加熱してかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.25

お菓子・パン



プリン

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.31	レンジ 600W 3～5分 (下ごしらえ) オーブン 150℃ 32～38分	

材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖 60g
水 大さじ2
水 大さじ1
<卵液>
Ⓑ 牛乳 カップ2
砂糖 80g
卵(溶きほぐす) 4個
バニラエッセンス 少々

作りかた

- ①耐熱容器にⒶを入れレンジ600W 3～5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る。(このとき、ソースが飛び散るので注意する。)
- ②型にバター(分量外)を塗り、①を小さじ1～2つ入れる。

③容器にⒷを合わせて入れレンジ600W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れる。

④丸皿の中央に寄せて並べ、オーブン予熱なし 150℃ 32～38分 焼く。あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.25
「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.31

使用ボタン	加熱方法	付属品
オーブン (発酵) → P.32	オーブン 予熱 約6分 180℃ 19～23分	



絞り出しクッキー

材料(丸皿1枚分)
小麦粉(薄力粉) 110g
バター(室温に戻す) 50g
砂糖 40g
卵(溶きほぐす) 1/2個
バニラエッセンス 少々

作りかた

①型抜きクッキー

②絞り出しクッキー

①型抜きクッキー作りかた①～③の要領で生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

②丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。

③オーブン予熱あり 180℃ 19～23分 予熱する。予熱終了音が鳴ったら②を回転台の上にセットし、焼く。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」 → P.32

お菓子・パン

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

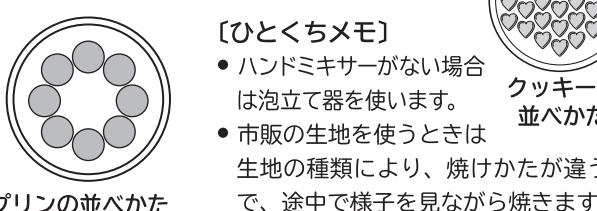
●生地がべたつくときは
ラップで包み、冷蔵室で15～20分冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がりたらすぐ取り出すそのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいおきます。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うので、型抜きクッキーを参考に、様子を見ながら焼きます。



ひとくちメモ

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けかたが違うので、途中で様子を見ながら焼きます。



スポンジケーキ(デコレーションケーキ)

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	レンジ200W 約1分 (下ごしらえ) オープン 160°C 38~44分	

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

作りかた

①型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にピッタリと敷く。Ⓐを合わせレンジ200W約1分加熱して溶かす。

(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)

②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

(別立て法)



③卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐ倒れなければ、泡立て十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
④小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
⑤一気に型に流し入れ、型をトントンとかく落として空気を抜き、丸皿にのせオープン予熱なし160°C38~44分で焼く。
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剥がす。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.25
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.31

共立て法の作りかた

②ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて(生地で「の」の字が書けてすぐに消えない状態)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた④から同様にする。

スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ 直径15cm	大きさ 直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	120g
砂糖	50g	120g
卵	2個	4個
バター	10g	20g
牛乳	大さじ1/2	大さじ1
作りかた	① 約1分	約1分20秒
加熱時間の目安	36~40分	42~46分

●ケーキの型は

底は取り外しができ、側面は止め金などのないフラットな物を使います。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。

●卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

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

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

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



スフレチーズケーキ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	レンジ200W 1~2分 (下ごしらえ) オープン 160°C 33~41分	



チヨコレートケーキ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	レンジ200W 3~4分 (下ごしらえ) オープン 160°C 33~41分	



マドレーヌ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱あり → P.32	レンジ200W 約2分 (下ごしらえ) オープン 予熱約5分 160°C 22~28分	

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型5個分)
小麦粉(薄力粉) 60g
砂糖 60g
バニラ 60g
卵(溶きほぐす) 1 1/2個
Ⓐレモン汁 小さじ2
Ⓑレモンの皮(すりおろす) 1/3個分

作りかた

①容器にⒷを入れレンジ200W3~4分加熱して溶かし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加える。

②ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。

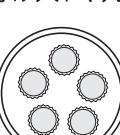
③②に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじまたはゴムべらでダマにならないように混ぜる。

④別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立てて残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

⑤③に④を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

⑥⑤を容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、Ⓐ予熱なし160°C33~41分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.25
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.31



マドレーヌの並べかた

⑤オープン予熱あり160°C22~28分予熱する。予熱終了音が鳴ったらⒶを入れて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.25
「レンジ加熱の使いかた」→ P.25
「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.32

ひとくちメモ

・溶かしバターはあたたかい物を使います。



バターロール（ロールパン）

使用ボタン	加熱方法	付属品
オーブン (発酵) 予熱あり → P.32	オーブン 発酵 25~70分 (下ごしらえ) オーブン 予熱 約5分 160°C 18~24分	

材料(6個分)

小麦粉(強力粉).....	150g
Ⓐ 砂糖.....	大さじ2強(約20g)
塩.....	小さじ1/2弱(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....	小さじ1(約2.5g)
ぬるま湯(約40°C).....	20~30mL
Ⓑ 卵(溶きほぐす).....	1/3個(約25mL)
牛乳(室温に戻す).....	50mL
バター(室温に戻す).....	25g
〈つやだし用卵〉	
卵.....	1/2個
塩.....	ひとつまみ

作りかた

- ①ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

②生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるようになるまでよくこねる。

③台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、霧を吹き、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかける。

丸皿にのせて
オーブン
予熱なし
40°C(発酵)
50~70分発酵させる。

- 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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。



- ⑥ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



- ⑦生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分ける。



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



- ⑨丸めた生地をのし台に並べ、かたく絞ったぬれぶきんかラップをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)



- ⑩生地を手のひらにはさみ、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)を薄く塗った丸皿に巻き終わりを下にして放射状に並べる。

- ⑫生地に霧を吹き、オーブン
予熱なし
40°C(発酵)
25~35分 生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面にやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

- ⑬オーブン
予熱あり
160°C
18~24分
予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑫を回転台上にセットし、焼く。

「オーブン発酵の使いかた」→ P.34
「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.32

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分ねると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25°Cまで冷まして使います。

バターロールのコツ

●牛乳は室温に戻して

冷蔵室から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度

25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、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

かたく絞ったぬれぶきんをかけたり、霧を吹いたら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

手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地が傷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塗ります。たっぷり塗ると丸皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまします。

●発酵し過ぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するにはあら熱が取れたら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外し1個あたりレンジ600W 20~30秒加熱します。→ P.25



簡単パン

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) 予熱なし → P.31	レンジ 600W 約30秒 レンジ 発酵 8~14分 (下ごしらえ) オーブン 170°C 26~30分	

材料(8個分)
小麦粉(強力粉).....150g
Ⓐ 砂糖.....大さじ1(約9g)
塩.....小さじ1/3(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....小さじ1(約2.5g)
水.....90~100mL
バター.....大さじ1(約12g)

作りかた

- ①ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
②バターを容器に入れレンジ600W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。

- ③②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

- ④10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。



- ⑤④の生地を2~3cmの厚さに整えて丸皿の中央にのせレンジ発酵8~14分 一次発酵させる。



- ⑥のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

- ⑦生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。



- ⑧生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いた丸皿の円周に(写真参照)並べる。



- ⑨生地に霧を吹きレンジ発酵8~12分 二次発酵させる。



- ⑩発酵が終わったらそのままオーブン予熱なし 170°C 26~30分で焼く。

- 「レンジ加熱の使いかた」→ P.25
「ひとくちメモ」
●まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
●シューまいを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。



簡単肉まん

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 200W 4~6分	

材料(6個分)
簡単パンの生地.....1回
冷凍シューまい(室温に戻しておく).....6個

作りかた

- 簡単パン作りかた①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。

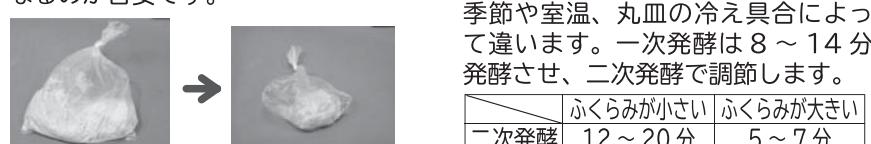
- 生地を丸くのばしてシューまいを包み、口をしっかりと止める。

- 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。

- 丸皿の中央に置きレンジ 200W 4~6分 加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.25

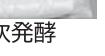
- 「ひとくちメモ」
●まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。
●シューまいを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。



簡単パンのコツ

- 1回の分量は表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

- 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つてきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



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

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



- 生地が乾燥しないように分割や成形のときはかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

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

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

- 発酵の時間は季節や室温、丸皿の冷え具合によって違います。一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵で調節します。

ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵 12~20分	5~7分

ヨーグルト



ヨーグルト

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	レンジ 600W	
→ P.33	6~8分 (下ごしらえ)	
	レンジ 発酵 10~90分	

仕上がり調節 やや弱

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

作りかた

- ① 使用するふたつきの耐熱性のある容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- ② 容器に牛乳を入れ、ふたをしてレンジ 600W 6~8分加熱し、約 80℃ ぐらいまであたためる。
- 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る。
- ④ ふたをしてレンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱 10~40分 発酵させる。
- ⑤ 終了音が鳴ったら再びレンジ 発酵 仕上がり調節 やや弱 10~40分 牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
- ⑥ 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.25
「レンジ発酵の使いかた」 → P.33

[ひとくちメモ]
好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。



ヨーグルトソース

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

作りかた

- ① 材料を混ぜ合わせ、好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

● 1回の分量は牛乳の分量は 500mL です。500mL 以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

● 容器はふたつきの耐熱性のある物を使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

● 使用する牛乳は新鮮な普通牛乳で脂肪分 3.0% 以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌 (120~140℃ 表示) した牛乳でも 80℃ ぐらいに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) は
市販されている新鮮なプレーンヨーグルト (無脂肪固形分 9.5%、乳脂肪分 3.0% の物) を使います。
無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
手作りのヨーグルトは種菌 (スター) として使わないでください。

● でき上がりの目安は牛乳がかたまつたらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

● 保存方法、保存期間は冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べ切ってください。

あたため

牛乳

使用ボタン	加熱方法	付属品
4 飲み物 → P.23	レンジ	

加熱時間の目安
200mL (マグカップ1杯) 約1分40秒

飲み物の上手なあたためかた → P.24

酒かん

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 600W	

加熱時間の目安
130mL (徳利1本) 約50秒
180mL (カップ1杯または徳利1本) 1分~1分10秒

[ひとくちメモ]
● 徳利あたためるときは、くびれた部分より 1cm ほど下まで入れます。
● びん詰めのお酒は、栓を抜いてから加熱します。

お酒をあたためるときのコツ → P.28

トースト

トースト

使用ボタン	加熱方法	付属品
3 トースト → P.23	トースター・グリル	

加熱時間の目安 4 分 20 秒~6 分 20 秒

材料 (2枚分)
食パン (1枚 1.5~3cm 厚さの物) 2枚

作りかた

回転台の中央に寄せて食パンを並べ
[3 トースト] で焼く。



[ひとくちメモ]

- 加熱室の大きさがオープントースターより広いので、時間が多めにかかります。
- 市販のロールパンや菓子パン (2~4個) を焼くときは包装を外し、回転台に並べトースター・グリル 2~3 分 焼きます。

「トースター・グリル加熱の使いかた」 → P.30



インスタント食品

* 電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示をもとに加熱してください。
* 加熱時間は、レンジ 600W の目安時間です。
(1mL = 1cc)

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、加熱します。 ● 調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ● 容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん (標準量) レンジ 600W 5~6分 → P.25
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼物の具など	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、ラップまたはふたをし、加熱します。 ● 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柔らかくなります。 ※ イカやエビ、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。 (丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加えます)	袋入りラーメン レンジ 600W 6~7分 → P.25 1 あたため
真空パック食品 ごはん物など	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをし、加熱します。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。 ● パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴を開けたり一部シールを剥がしたりしてからレンジ 600W で加熱します。 ● 加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ※ 市販のおにぎりをあたためるときは、→ P.20、35 を参照します。	1 あたため

3 トーストのコツ

- 1回に焼ける分量は 1~2 枚

● パンの置きかたは
1枚のときは、片方に寄せて置きます。

● フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。

● 冷蔵または冷凍保存したパンは仕上がり調節 やや強 または 強 で加熱します。冷蔵または冷凍保存したパンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。

● 裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

● 焼きが足りなかったときは
トースター・グリル で様子を見ながら焼きます。→ P.30

● 焼き上がったたらすぐ取り出す時間がたつと焼き色が濃くなることがあります。

レンジの便利な使いかた

切りもち・市販のパックもち



いそべ巻き

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 600W 40秒～1分	

※焼き色はつきません

材料・作りかた

- 1 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけてレンジ600W 40秒～1分加熱する。
- 2 加熱後、すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.25



大福もち

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 600W 40秒～1分	

材料・作りかた

- 1 水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせレンジ600W 40秒～1分加熱する。
- 2 ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんをのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.25

湯せん



溶かしバター

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 200W 1分30秒～2分 または レンジ 100W 1分30秒～2分	

乾燥

湿った塩、かたまつた砂糖

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 600W 1～2分	

材料・作りかた

- ① 塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げレンジ600W 1～2分ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になる。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.25

煮干しでカルシウムふりかけ



使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 200W 4～5分	

材料・作りかた

- ① 煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げレンジ200W 4～5分途中かき混ぜながら加熱する。
② 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)で味をつける。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.25

溶かしチョコレート



使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.25	レンジ 200W 4～5分	

材料・作りかた

- ① チョコレート(50g)を細かく碎いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながらレンジ200W 4～5分加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.25

- バターやチョコレート、煮干しはレンジ600Wで加熱すると、飛び散ったり、焦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。

MEMO

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。

なお、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。

(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。

(二) 一般家庭用以外（例えは業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷。

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

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは [出張修理]

→P.39~41に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品 名	日立オーブンレンジ
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、修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

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

●このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になります。
(部品交換の必要はありません。)

●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→P.9,14

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

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

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

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

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

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

●出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html>

または、[日立家電修理] 検索 「お問い合わせ」ページ（出張修理のWeb受付）ボタンより入力画面にお進みください。

（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。

●「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区的サービスセンターを紹介させていただきます。

●ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。

●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕様

電 源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力 1,450W
	高周波出力 950W ^{※1} 、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数 2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,390W(ヒーター1,370W)
オーブン	消費電力1,390W(ヒーター1,370W)
温度調節範囲	発酵、100~210°C、250°C 250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切り替わります。
外形寸法	幅470×奥行400(418 ^{※2})×高さ300mm
加熱室有効寸法	幅295×奥行307×高さ165mm
質量(重量)	約11kg
ターンテーブル直径	280mm
電源コードの長さ	約1.4m
消費電力量の目安 ^{※3}	
区分分名	B
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.5kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	9.0kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年 ^{※4}
年間消費電力量	68.5kWh/年

※1 高周波出力950W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。

※2 () 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

※3 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※3 実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。
JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

お客様メモ

後日のために記入しておいて
ください。

サービスを依頼されるとき、
お役に立ちます。

購入店名

電話() -

ご購入年月日

年 月 日

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 症状はあり ませんか?	<ul style="list-style-type: none"> ●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。 ●本体に触るとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。 	
	ご使用中止	故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。 点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。	

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

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