

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

HITACHI  
Inspire the Next



メタリックグレー (H)

型式 エム アール オー ダブリュー エックス  
**MRO-W10X**

ヘルシーシェフ  
日立過熱水蒸気オーブンレンジ

# 取扱説明書

レシピ集 保証書別添付  
<無線LAN機能ガイド別添付>



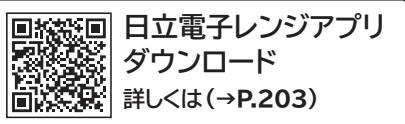
チキン南蛮

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。

この取扱説明書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管してください。

「安全上のご注意」(→P.7~12)をお読みいただき、正しくお使いください。



# もくじ

## 確認と準備

ご使用前に必ずお読みください

初めて行ってほしいこと／付属品	4
各部のなまえ	5
操作パネル	6
安全上のご注意	7
使うときの確認と準備	13
● 据え付けの確認	13
● アース線を取り付ける	13
● 電源を入れる	14
● 無線LAN機能でできること	14
● 空焼き(脱臭)をする	15
● 上手に使いこなすコツ	16
加熱前に確認する	16
メニューを選んで調理する	17
調理終了後のコツ	18
お手入れのコツ	18
0点調節をする	18
使える容器・使えない容器	19

## 使いかた

付属品の使いかた	20
● 付属品イラストの見かた	20
● 手動調理で使う付属品	20
● テーブルプレートの使いかた	21
● 黒皿・焼網の使いかた	21
● 給水タンクの使いかた/ つけ受けカバーの使いかた	22
あためのワンポイント	24

※本書に掲載の写真やイラストはイメージです。  
実物とは異なることがあります。

## 食品別にあためメニューを選ぶ

### お総菜

お総菜をあためる

→ 001 おかずのあため (→P.25~27)



常温・冷蔵保存したお総菜を  
ふっくらあためる

→ 005 スチームあため (→P.32、33)

### ごはん

(常温・冷蔵・  
冷凍保存)

ごはんをあためる

→ 002 ごはんのあため (→P.28、29)



常温・冷蔵保存したごはんを  
ふっくらあためる

→ 005 スチームあため (→P.32、33)

## オートメニュー

あためる	25
● お総菜のあため	25
001 おかずのあため	
● 加熱室内の温度が高い場合	26
● ごはん・飲み物のあため	28
002 ごはんのあため	
003 飲み物・牛乳のあため	
004 酒かんのあため	
● 異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あため	30
001 おかずのあため	
● 冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品 (冷凍ごはん・お総菜など)の同時あため	31
010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあため	
● スチームでふっくらあため	32
005 スチームあため	
006 中華まんのあため	
007 揚げ物のあため	
008 パンのあため	
009 総菜パンのあため	
● 温度を設定したあため	34
011 あため(温度設定)	
下ごしらえする	35
● 肉や魚の解凍	35
014 薄切り肉の解凍	
023 魚丸身・干物の解凍	
● 野菜の下ゆで	38
012 下ゆで葉・果菜	
013 下ゆで根菜	
調理する	40
● レンジ加熱するメニュー	40
● 予熱をしないメニュー	41
● 予熱をするメニュー	42

分量が100g未満の場合、市販のおにぎりや

### 飲み物

牛乳・お茶・コーヒー・水をあためる

→ 003 飲み物・牛乳のあため (→P.28、29)

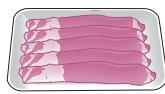


お酒をあためる

→ 004 酒かんのあため (→P.28、29)

### 解凍

肉・魚の解凍



014 薄切り肉の解凍 (→P.35~37)

→

023 魚丸身・干物の解凍 (→P.35~37)



# 初めてに行ってほしいこと/付属品

## 1 付属品の確認

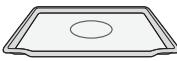
下記を参照し、付属品が全て揃っているか確認をしてください。

### 付属品

付属品の使いかた(→P.20~23)

#### ● テーブルプレート

加熱室底面にセットして使い  
ます。  
皿受棚にはセットしないでください。一部の手  
動調理では取り外します。(セラミック製)



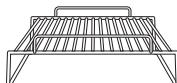
#### ● 黒皿(2枚)

皿受棚にセットして使い  
ます。  
表面はホロー加工が施され  
ています。熱による変形を防ぐため、中央が膨  
らんだ形状をしています。(金属製)



#### ● 焼網

調理メニューによって、テー  
ブルプレートまたは黒皿にセット  
して使います。(金属製)



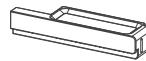
#### ● 給水タンク

スチーム機能などを使う時に水を  
入れてセットします。  
工場出荷時は本体にセットされています。



#### ● つゆ受けカバー

工場出荷時は本体にセットされて  
います。取り外してお手入れすることができます。



#### ● 無線LAN機能ガイド

無線LAN機能接続・設定についてのガイドブッ  
クです。  
お読みの上、無線LAN機能の接続や設定を行  
ってください。

## 2 「安全上のご注意」を読む(→P.7~12)

お客様の安全と、長く使って頂くために必ずお読みください。

## 3 設置と電源の入れかたの確認(→P.13、14)

据え付けの確認・アース線の取り付け・電源の入れかたについて記載しています。

## 4 スマートフォンと接続する(→無線LAN機能ガイド)

初めて電源を入れると、液晶表示部にアプリをダウンロードのガイダンスが表示されます。スマートフォンでアプリをダウンロードし、本体とスマートフォンのペアリング設定を行って下さい。無線LAN機能の設定を行わなくても本製品は使用できます。また、無線LAN機能の設定は後からでも設定できます。設定のやりかたは「無線LAN機能ガイド」をご覧ください。  
「とりけし」を押すとスキップできます。

## 5 空焼き(脱臭)をする(→P.15)

アプリのダウンロード画面の後に空焼き(脱臭)のガイダンスが表示されます。加熱室壁面に付着している油を焼き切るために必要な作業です。案内に従い、空焼き(脱臭)を行ってください。「とりけし」ボタンを押すとスキップできます。

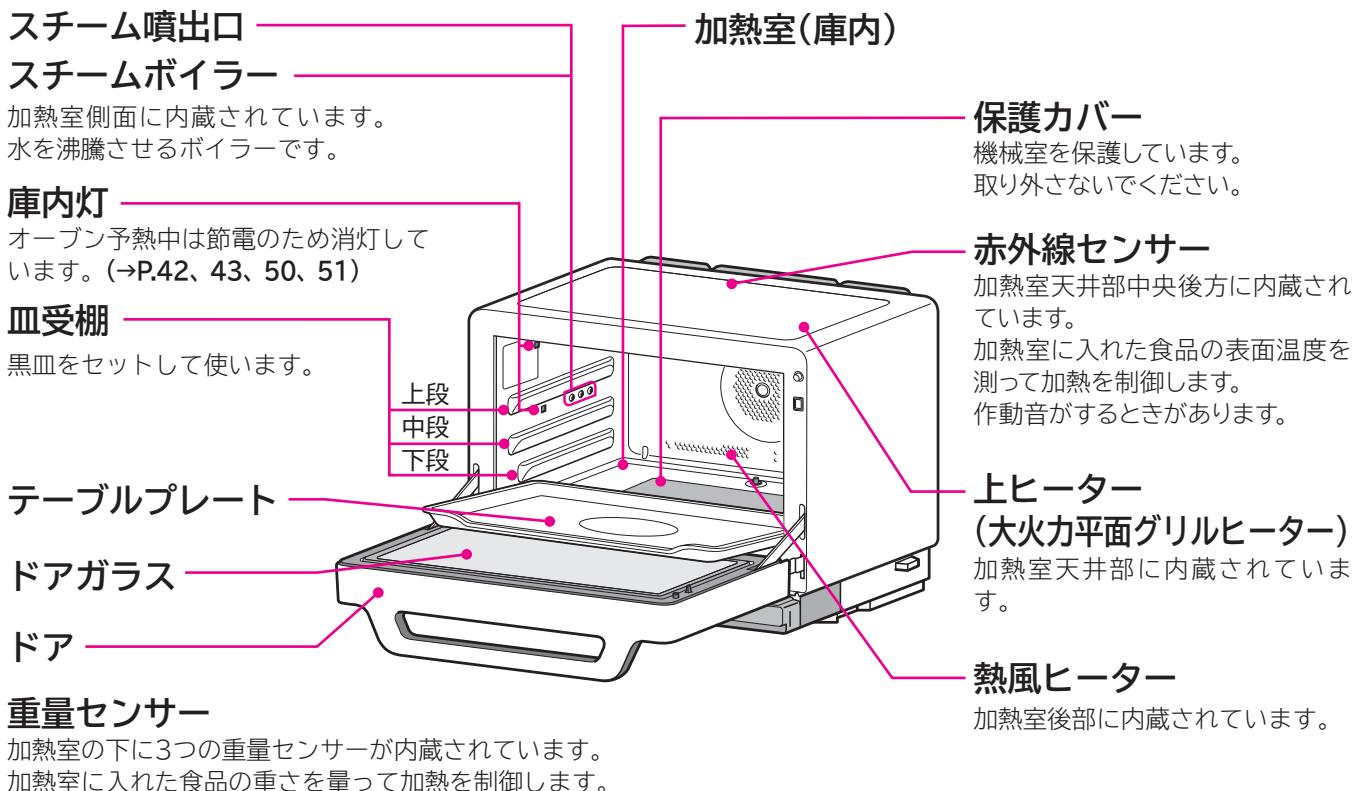
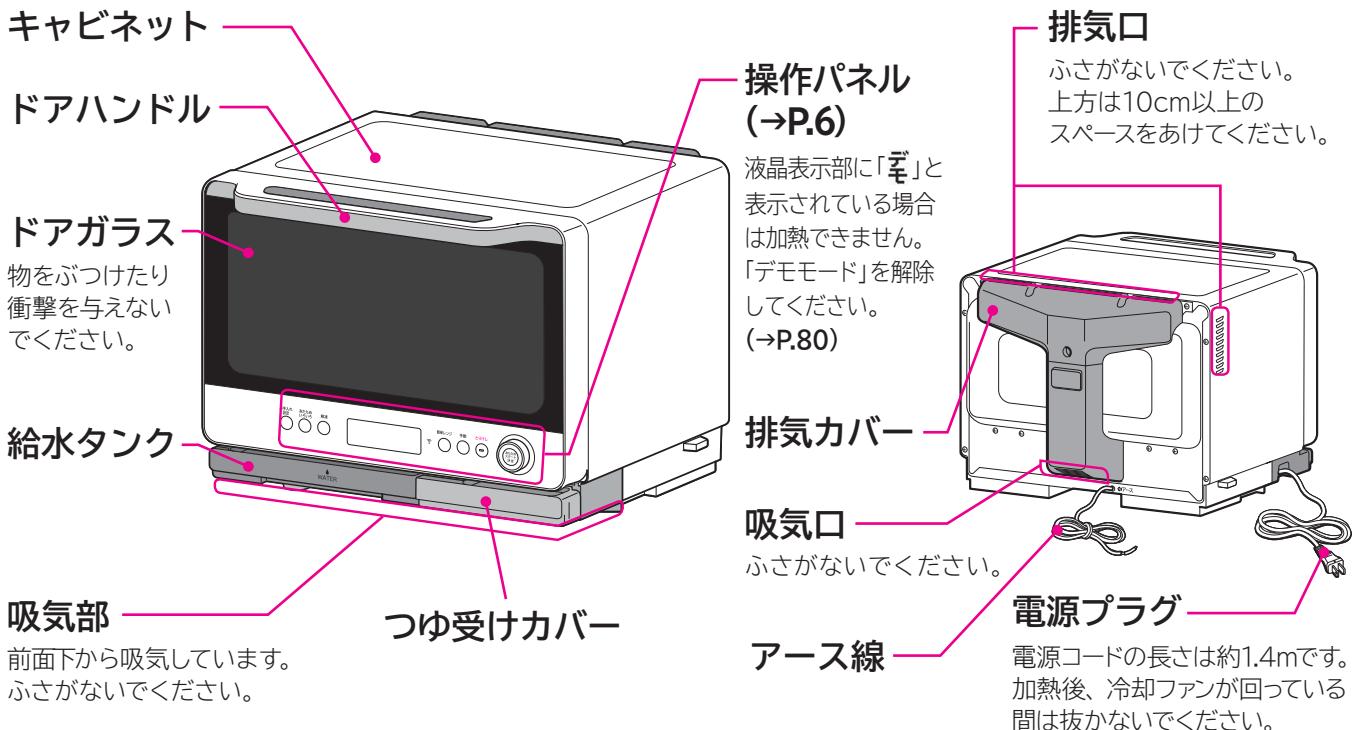
## 6 「使える容器・使えない容器」を確認する(→P.19)

各加熱方法で使える容器と使えない容器が異なります。  
加熱の前に使用可能かどうか、確認をしてからご使用ください。

## 7 実際に使ってみましょう(→P.25)

準備が完了したら、まずは使ってみましょう。  
オートメニューの「001 おかずのあたため」でお総菜をあたためてみましょう。

# 各部のなまえ



# 操作パネル

## お手入れ/設定ボタン

清掃や脱臭などのお手入れの選択(→P.66~67)や、庫内灯や報知音などの各種設定(→P.69~72)を選びます。

## 簡単レンジボタン

よく使う手動調理のレンジ加熱[600W][500W]が簡単に使えます。(→P.44)

## ダイヤル

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

## 解凍ボタン

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍を選びます。(→P.35)

## 液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。(図の表示は初期画面です)

## あたためスタート/決定ボタン

001 おかずのあたため、オートメニュー、手動調理などの運転をスタートするときに押します。  
調理中にドアを開閉して加熱を中断した調理を再開します。  
手動調理の加熱の種類・温度・時間などの選択を決定します。



## あたためいろいろボタン

オートメニューのあたためや下ゆでを選びます。常温、冷蔵、冷凍保存(ホームフリージング)した食品をあたためます。

あたためる(→P.25~34)  
野菜の下ゆで(→P.38)

## 通信ランプ

ペアリング設定をし、無線LANに接続しているときに点灯します。点滅中は通信準備中のため、無線LAN機能は使えません。点灯状態になるまでしばらくお待ちください。

## とりけしボタン

設定内容や運転をとりけします。

## 手動ボタン

手動調理の加熱方法を選びます。  
(→P.44~59)

## ダイヤルリング

ダイヤル周りのLEDリングは、機能別に発色の色が異なります。  
白：操作中、加熱終了  
青：無線通信  
ピンク：加熱中

# 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。

- 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。



「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。



「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。



「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

- お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。



「警告や注意を促す」内容です。



してはいけない「禁止」内容です。



実行しなければならない「指示」内容です。

## 製品内部には高圧部があります

### 火災・感電・けがのおそれ

故障したり、異物が本体に入ったりした場合は、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



- 改造はしない
- サービスエンジニア以外の人は修理・分解をしない



分解禁止



吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない

特に子供のいたずらなどに注意する

禁止

## アース線は



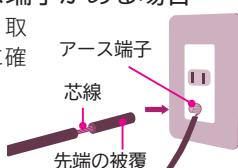
### アース線を確実に取り付ける

コンセントにアース端子がある場合



アース線を接続せよ

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て下さい



コンセントにアース端子がない場合

接地工事(電気工事有資格者によるD種接地工事)を行ってください

(本体価格には、工事費は含まれていません)

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

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください

### 次の場合は接地工事(電気工事有資格者によるD種接地工事)を行うように法律で義務付けられています

#### ●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、酒やしょうゆなどを醸造・貯蔵する場所

#### ●水気のある場所(漏電遮断機の取付けも義務付けられています)

水を取り扱う土間、洗い場など水気の多い場所、地下室などの水滴が漏出したり結露する場所

## 異常・故障時は



### 直ちに 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

# 安全上のご注意(つづき)

電源プラグ・電源コード・コンセントの発火や漏電を防ぐために  
感電・けが、発煙・発火・火災のおそれ

## ⚠ 警告

コンセントは



禁止

- 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
- 傷ついたり、ゆるんだりしたコンセントを使用しない
- タコ足配線はしない



電源プラグ、  
電源コードは



禁止

- ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
- 電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない
- 電源プラグを水につけた場合は使用しない
- 電源プラグ、電源コードを傷つけない
  - ・加工しない・無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、束ねない
  - ・加重をかけない、重い物をのせない、挟み込まない



指示

- 電源プラグはコンセントの奥までしっかりと差し込む
- 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)



電源プラグを抜く

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

## ⚠ 注意

電源プラグ、  
電源コードは



禁止

- 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
- 電源コードは排気口などの排気口高温部に近づけない

## 据え付けによる事故・感電・火災を防ぐために

感電・けが・壁の変色・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

## ⚠ 警告



次のような場所には設置しない

- ・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



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

## ⚠ 注意

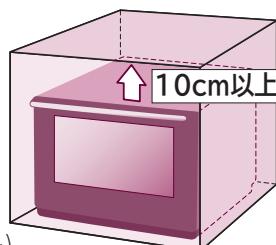


- 流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
- 热に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない



- 水平で丈夫な場所に据え付ける
- 本体と壁の距離は下表以上の距離を確保する
  - ・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  
「消防法 設置基準」組込型

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



・後方にガラスがある場合、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

## ご使用の際の事故・感電・火災を防ぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

### ⚠ 警告



禁止

- 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
- ドアやドアハンドルにぶら下がらない

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



指示



禁止

- 調理の目的以外には使用しない
- 本体の上に物を置かない

オーブン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、スプレー缶などの物が過熱して事故・やけど・変形の原因になります  
付属品（黒皿など）も過熱して変形、焦げの原因になるため置かないでください

### ⚠ 注意



禁止

- 吸気口・排気口をふさがない
- 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分が残ったまま調理しない
- ドアに物を挟んだまま調理しない
- ドアガラスに物をぶつけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない  
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります。また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後（放置時）の熱膨張・熱収縮により割れることがあります
- ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない
- テーブルプレートは、容器を強く当たり落としたりしない  
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください



禁止

- 本体に水をかけない  
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
- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない

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.13）  
詳細は本書記載の「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にお問い合わせください（→P.205）



指示

- 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
- 空焼き（脱臭）は次の状態で行う（→P.15）  
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります  
・加熱室内に何も入れない  
・煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す  
・窓を開けるか換気扇を回す

## 調理中や調理後の事故・感電・火災を防ぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

### ⚠ 警告



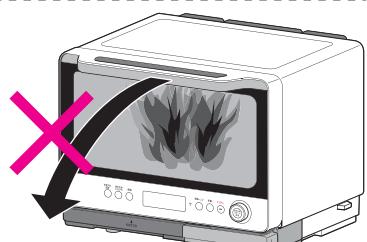
禁止

- 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 を押して運転を止め、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



指示

● 調理やお手入れを中止するときは電源プラグを抜かず を押す



# 安全上のご注意(つづき)

## 調理中や調理後の事故・感電・火災を防ぐために(つづき)

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

### ⚠ 注意



- 食品を入れた容器にふたをしたまま加熱しない  
赤外線センサーが正しく動作しません
- 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・焼網などに直接触れない
- ドアを開けるときはのぞき込まない
- 高温のドアガラスやテーブルプレートなどに水をかけない
- 冷却ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない
- 小鳥などの小動物を近づけない



食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使用する



ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

給水タンクは



- 水以外は入れない
- 破損したまま使わない
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥機などで洗ったり、乾燥させたりしない
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない



- 新しい水を入れる
- こまめに洗い、清潔を保つ  
衛生上の問題発生の原因になります

## お手入れの際の事故・感電・火災を防ぐために

やけど・感電・けが・電気部品の損傷・破損のおそれ

### ⚠ 警告



電源プラグを抜いてから行う

電源プラグを抜く



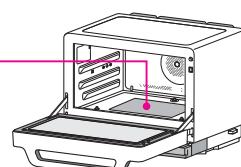
本体各部や付属品などが冷めてから行う



- 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
- 加熱室底面の保護カバーは取り外さない

保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

保護カバー  
(取り外さない)



# オートメニューのあたためや手動調理のレンジ加熱の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・けが・火災・発煙・発火・ドアガラスの破損のおそれ

## ⚠ 警告



### ● 食品以外は加熱しない

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



### ● 少量の食品(100g未満)を加熱する場合や手動調理で加熱を追加するときはそばを離れない

### ● 食品を加熱し過ぎない

- ・ 少量の食品(100g未満)は手動調理[レンジ|500W]以下で、加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
- ・ オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱します
- ・ 手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を変えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する



### 次のような状態で加熱しない

- ・ 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
- ・ キッキンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
- ・ 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

### ● 生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない



生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

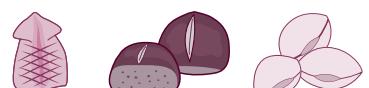


卵は溶きほぐしてから加熱する



### 殻や皮(膜)のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する

例: イカや栗、ぎんなんなど



### ● 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない

### ● 金属製の次の物は使用しない

- ・ 付属品の黒皿、焼網  
(オートメニューの一部は除く)



- ・ 金ぐしや金属の調理用具
- ・ アルミホイル
- ・ 金属・ホーローの鍋、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、

[011 あたため(温度設定)]または手動調理(レンジ加熱)で加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する

### ● 市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する

### ● ラップなどのおおいは、加熱後は蒸気が一気に出て、やけどをするおそれがあるため、ゆっくりと剥がす

# 安全上のご注意(つづき)

飲み物などをあたためる際の突然の沸騰(突沸)をふせぐために

やけど・けが・テーブルプレート破損のおそれ

## ⚠ 警告



禁止

- 飲み物などを加熱し過ぎない
  - ・ 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)
 加熱し過ぎた場合は、1～2分程度加熱室内で冷ましてから取り出してください
- **[001 おかずのあたため]**で飲み物や汁物などを加熱しない
  - ・ 牛乳、お茶、コーヒー、水は **[003 飲み物・牛乳のあたため]**で加熱する
  - ・ お酒は **[004 酒かんのあたため]**で加熱する
  - ・ みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加熱)で加熱する
 加熱後に追加で加熱するときは、手動調理 **[レンジ] 500W**以下で様子を見ながら加熱してください



禁止

- 加熱直後は上からのぞき込まない
- 容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない
- 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



指示

- 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
- 加熱前によくかき混ぜる
- 加熱室から取り出すときは、静かに取り出す



加熱前

無線LAN機能を使用するときは

## ⚠ 警告



禁止

- 病院内など電波を発する機器の使用が禁止されている場所に設置しない
- 自動ドアなどの自動制御機器の近くに設置しない



医療用ペースメーカーを装着している場合は、本製品から装着位置を15cm以上離して使用する  
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、専門家とよく相談の上お使いください。

# 使うときの確認と準備

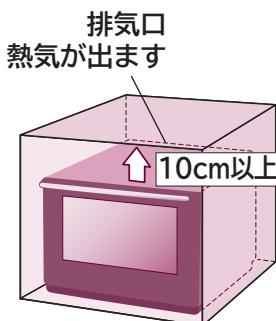
初めて使うときは以下の手順(→P.13~18)に従って、確実に確認と準備をしてください。

## 据え付けの確認

### 安全上のご注意(→P. 7、8)をよく読んで据え付けてください

- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 調理中や調理後は本体上面・周囲が高温となる場合があるので、下図の距離以内に物を置かないでください
- 設置の際は右図に従って設置してください  
また次のことを確認してください
  - 背面・側面はぴったりと設置できますが、壁の材質によっては接触跡がついたり結露することがあります  
壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください
  - 後方にガラスがある場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください
- 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
- 本体の下に、炊飯器や電気ポットなどの水蒸気が出る物を設置しないでください
- 吸気口、排気口をふさぐ設置はしないでください
- 本体を、ラジオ、テレビやアンテナ線などから3m以上離してください  
雑音や映像の乱れなどの原因になります。
- 本製品の近くでは、無線通信機器の通信状態が低下することがあります

ご使用の無線通信機器(無線LANルーターなど)の取扱説明書をよくお読みのうえ、お使いください。



#### 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。

2020年11月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ぴったり設置	MRO-JV300 012	1,100円(税込)
15~22cm	MRO-N80 016	1,100円(税込)

#### お願い

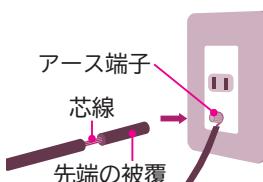
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

## アース線を取り付ける

アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける

コンセントにアース端子がない場合、湿気の多い場所や水気のある場所で使用する場合はD種接地工事をする。(→P.7)

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。



# 使うときの確認と準備(つづき)

## 電源を入れる

1

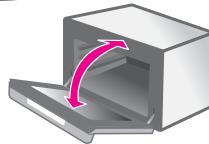
### 電源プラグをコンセントに差し込む

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

ドア開閉



電源「入」



2

### ドアを開閉する

電源が「入」になり、液晶表示部に「HEALTHY CHEF」が表示されバックライトが点灯します。

- を押したり、約3分間操作しないと、液晶表示部のバックライトが減光します。
- ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。

(液晶表示部に「モ」と表示されている場合は(→P.80))

### 待機時消費電力オフ機能

- ドアを閉めて液晶表示部に「HEALTHY CHEF」を表示したまま放置すると、約10分後に自動的に電源が切れます。
- 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

電源「入」 液晶表示部のバックライトが点灯

**HEALTHY CHEF**

約10分後 電源「切」

無線LAN機能設定が「あり」の場合  
約3分後 液晶表示部のバックライトが減光

2019.04.04  
13:51

ドアを開けると

### 無線LAN機能設定が「なし」の場合

ドアを閉めて液晶表示部に「HEALTHY CHEF」を表示したまま約10分間放置すると、自動的に電源が切れます。

### 無線LAN機能設定が「あり」の場合

無線LAN機能設定を「あり」にしている場合、無線LAN通信の待機中のため自動的に電源は切れません。

## 無線LAN機能できること

本製品には無線LAN機能を搭載しています。

スマートフォンをペアリングすることで、より便利にお使いいただけます。

スマートフォンとペアリング設定をおこなうと、以下のサービスを利用できます。

無線LAN機能設定の手順は、別冊子「無線LAN機能ガイド」をお読みください。

### レシピを検索

専用アプリ「日立電子レンジヘルシシェファアプリ」をダウンロードすると、アプリからレシピ集記載のレシピを検索・閲覧できます。

調理方法や食材、フリーワードから条件のあてはまるレシピを検索できます。

検索したレシピの調理設定をスマートフォンから転送できるので、本体を操作することなく調理設定ができます。

### よく使うレシピをお気に入りに登録

よく使う手動調理の設定をお気に入りに登録すれば、次に調理するときスムーズに設定できます。

次のページは「上手に使いこなすコツ」

# 空焼き(脱臭)をする

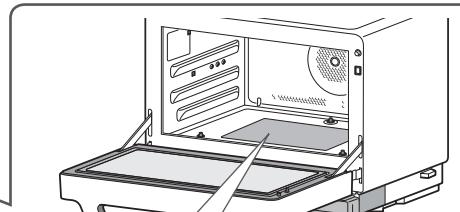
脱臭

加熱室壁面に付着している油を焼き切るために空焼き(脱臭)を行って下さい。

空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

## 準備

- テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める
- 給水タンクは水を入れないで本体にセットする



1

お手入れ  
設定 を3回押して脱臭を選び、  
あたため  
スタート  
決定 を押す



2

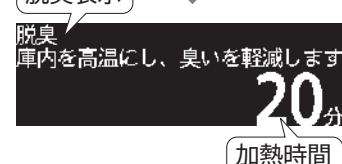
あたため  
スタート  
決定 を押してスタートする

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

終了音が鳴ったら終了です。

本体が熱くなっているのでご注意ください。

空焼き(脱臭)終了後、冷却ファンが最大約10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。



加熱時間

## ⚠ 注意



接触禁止

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



禁止

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない



指示

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



煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

# 使うときの確認と準備(つづき)

## 上手に使いこなすコツ

### 加熱前に確認する

#### あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

##### ■ 食品の分量

- 食品の分量は100g以上にします。オートメニューによって1回に加熱できる分量は異なります。
- 「使いかた」に記載の各オートメニューのコツやレシピ集に記載の分量を確認してください。

##### ■ 容器の重さと大きさ

食品の分量と同じくらいの重さで、食品を入れたときに容器の7~8分目になる大きさの物を使います。



##### ■ 2個以上の食品を同時にあたためるときは

食品の分量や容器の大きさ・重さをそろえます。

#### 食品は中央に置く

テーブルプレート、黒皿、焼網の端や隅に置くと赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。



レンジ加熱の場合



オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる

#### ふた(内ぶたを含む)を外す

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。

- はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。( $\rightarrow$ P.27、47)
- ふた付きの容器などでふたをして加熱するときは手動調理で様子を見ながら加熱します。

#### 解凍時は皿などの容器にのせない

冷凍ごはんの解凍あたため、肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を正しく量れず、加熱し過ぎの原因になります。

- 冷凍ごはんの解凍あたためはテーブルプレートの中央に直接置きます。
- 肉や魚の解凍は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

#### ラップの重なりは下にする

食品の上部でラップが重なっていると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、加熱し過ぎの原因になります。

##### お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動調理 [レンジ] 500W ( $\rightarrow$ P.44~47) で加熱時間は20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品をあたためるときは手動調理であたためます。

加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している [レンジ] 600W または [レンジ] 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

「あたためワンポイント」 ( $\rightarrow$ P.24)

次のページは「調理終了後のお手入れのコツ」

## メニューを選んで調理する

### 食品の種類でオートや手動を使い分ける

	オート/手動	使いかた
あたためる	オート 	ワンタッチ (001 おかずのあたため)でお絞菜をあたためる
		「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2, 3)に記載の食品をあたためる
	あたためいろいろ 	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2, 3)に記載の食品(解凍メニューを除く)をあたためる
	解凍 	「肉や魚の解凍」(→P.36)に記載の食品を解凍する。
調理する	手動 簡単レンジ 	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる
	手動 	
	オート 	レシピ集(→P.83~202)に記載のレシピを調理する (「あたためいろいろ」は下ゆでのみ)
	あたためいろいろ 	
手動	手動 簡単レンジ 	市販の料理ブックのレシピを調理する
	手動 	

### メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各調理メニューのイラストで確認します。

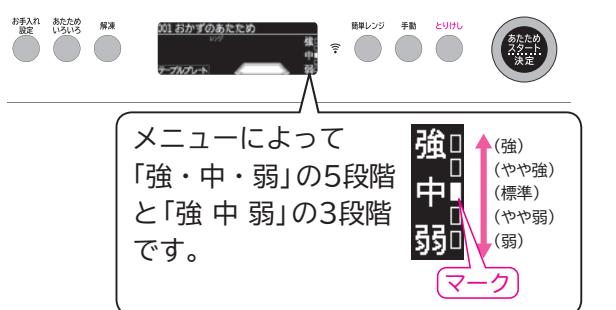


「付属品イラストの見かた」(→P.20)  
「手動調理で使う付属品」(→P.20)  
「付属品の使いかた」(→P.20~23)

### オートメニューの仕上がりをお好みに近づける(仕上がり調節)

- 仕上がりが、加熱し過ぎる、加熱が足りないと感じたときは調節できます。
- オートメニューをスタートする前に、仕上がり調節を設定します。

例: [001 おかずのあたため](→P.25, 30)の場合



1

仕上がり調節画面が表示されるので、  
を回しお好みの位置にマークを合わせる

- 仕上がりは「中」(標準)に自動設定されています。
- 仕上がり調節中に を3秒以上長押しすると「ピー」となり、調節を記憶できます。
- メニュー毎に記憶でき、次回から記憶した仕上がりに自動設定されます。

- ワンタッチで [001 おかずのあたため](→P.25, 30)をスタートしたときは を押した後に仕上がり調節を設定します。

### 調理中のドア開閉は短時間にする

- すぐに を押して加熱を再開する。

ドアを開けると加熱を中断します。  
中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりません。

# 使うときの確認と準備(つづき)

## 上手に使いこなすコツ(つづき)

### 調理終了後のコツ

#### 食品を早めに取り出す

- 余熱で仕上がり(焼き色)がかわることがあります。
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつけます。
- オーブン加熱やグリル加熱後は本体や付属品が熱くなっています。

付属品を取り出すときは、やけどに注意して厚めの乾いた布きんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。



- 食品を取り出し忘れると、音が鳴ってお知らせします。

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の3分間、1分ごとに「ピピピッ」と鳴ってお知らせします。

#### 加熱が足りないときは追加加熱または手動調理で加熱を追加する

オートメニュー や手動調理で加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときは、「追加加熱」または手動調理で様子を見ながら加熱を追加します。

「追加加熱する」(→P.61)

「手動調理」の使いかた(→P.44~59)

#### 電源プラグを抜かない

- 冷却のために冷却ファンが回ることがあります。

- 冷却ファンの運転時間は最大約10分です。

電源プラグを抜くときは、「冷却中」の表示が消え、冷却ファンが停止していることを確認してください。



### お手入れのコツ

続けて調理しないときは、こまめなお手入れがポイントです。加熱室が冷めてからお手入れします。

#### 加熱室の汚れをとる

スチームを発生させ加熱室の汚れを拭きとりやすくしてから、加熱室を拭きます。  
「清掃(加熱室の汚れをとる)」(→P.67)

#### 本体の水抜きをする

スチームや過熱水蒸気を使ったあとは、本体に残った水を抜き、給水タンクの水を捨てます。  
「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.67)  
「付属品をお手入れする(給水タンク)」(→P.68)

#### 加熱室の臭いをとる

加熱室の臭いが気になるときは空焼きをして脱臭します。  
「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

### 0点調節をする

料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合は、0点調節をします。

準備	テーブルプレートだけをセットしてドアを閉める
1	<p>お手入れ設定 を4回押し て「0点調節」を 選び、あたためスタート決定 を 押して決定する</p> <p>清掃 水抜き 脱臭 0点調節</p> <p>0点調節 重量センサーの0点を合わせます テーブルプレート</p>
2	<p>あたためスタート決定 を押して スタートする</p> <p>スタートを押すと「ピッ」と鳴り、 庫内灯と計量中の表示が点灯します</p> <p>0点調節中 計量中の表示 0点調節 0点調節中 *</p> <p>0点調節終了 0点調節 0点調節が終わりました 約3秒後に初期画面に戻ります</p>

# 使える容器・使えない容器

## 使用上のご注意

○は使える。  
✗は使えない。

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

	レンジ	オーブン・グリル
プラスチック・シリコン容器	<p>耐熱性のある プラスチック容器・ シリコン容器 ポリプロピレン製など</p> <p>○ 耐熱温度が140°C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。 加熱中に蒸気が吹き出した場合は、蒸気に混じって吹 き付けられた食品が固着して、加熱室の塗装が傷む場 合があります。調理後は、すぐにふき取ってください。</p>	<p>✗ ただし、「オーブン、グリル 使用可」の表 示のある物は容器に 記載の耐熱温度以下 で使えます。</p>
	<p>その他の プラスチック容器</p> <p>✗ 耐熱温度が140°C未満の物(ポリエチレン、 スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても 電波で変質する物(メラミン、フェノール、 ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は 使えません。ただし、「解凍」(10メニュー)のとき にだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。</p>	<p>✗</p>
陶器・磁器	<p>耐熱性のある 陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など</p> <p>○</p>	<p>○</p>
	<p>日常使っている 陶器・磁器 茶わん・皿など</p> <p>○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様の ある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が 出るので使えません。また素焼きの陶器、土鍋 など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、 熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。</p>	<p>✗</p>
ガラス容器	<p>耐熱性のある ガラス容器</p> <p>○ ただし、加熱後、急冷すると割れること有 ります。</p>	<p>○ ただし、加熱 後、急冷する と割れこと があります。</p>
	<p>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</p> <p>✗</p>	<p>✗</p>
その他	<p>ラップ類</p> <p>○ 耐熱温度が140°C以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高 温になり、ラップが溶けて使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類 が溶けるおそれがあるので注意してください。</p>	<p>✗ ただし、発酵 では使えま す。</p>
	<p>金属、金属製の ケーキ型・金属 容器・金ぐし・ アルミホイルなど</p> <p>✗ 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質 を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、 部分的に使えます。このとき、加熱室壁面、ドアガ ラスに触ると火花(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。</p>	<p>○ ただし、プラ スチックの持 ち手がつい ている物は使えま せん。</p>
	<p>竹・木・籐・ 紙(新聞紙・ 封筒・紙袋など)・ ニス塗り・ 漆塗り容器など</p> <p>✗ 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れするこ とがあるので使えません。 特に針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙製品はレシピ集に記 載している使いかたに限り使えます。</p>	<p>✗ ただし、硫酸 紙や耐熱性の 加工を施し た紙製品(オーブン シート)は使えます。</p>

# 付属品の使いかた

## 付属品イラストの見かた

メニューによって、使う付属品が異なります。

操作手順やレシピ集のイラストに従い、正しくセットしてください。

使いかた

### 使う付属品の例

テーブルプレートと黒皿を使用し、給水タンクを使用する場合

#### 付属品のセット位置

テーブルプレートを加熱室底面に、  
黒皿を皿受棚の中段にセットする。



#### 給水タンクの状態

水を満水ラインまで入れてセットする。



給水タンクを満水にしてセットします。

#### 使用する付属品

黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク 満水

給水タンクを空にしてセットします。(給水タンクのイラストが無い場合)  
水が入っていても調理の仕上がりには影響しません。

## 手動調理で使う付属品

オートメニューとは使いかたが異なります。

手動調理の 加熱方法	付属品の種類 (○:使える ✕:使えない)			
	テーブルプレート	黒皿	焼網	給水タンク
レンジ	○	✗ <sup>※1</sup>	✗ <sup>※1</sup>	空 <sup>※3</sup>
スチームレンジ	○	✗ <sup>※1</sup>	✗ <sup>※1</sup>	
スチームレンジ発酵				満水
オーブン	✗ <sup>※2</sup>	○	○ 黒皿にセット	空 <sup>※3</sup>
スチームオーブン				
過熱水蒸気オーブン	○	○	○ テーブルプレート または 黒皿にセット	満水
スチームオーブン発酵				
グリル	✗ <sup>※2</sup>	○	○ 黒皿にセット	空 <sup>※3</sup>
スチームグリル				
過熱水蒸気グリル	○	○	○ テーブルプレート または 黒皿にセット	満水

※1 黒皿・焼網は金属製のため【レンジ】、【スチームレンジ】、【スチームレンジ発酵】では使用できません。  
火花(スパーク)が発生して故障、発火の原因になります。

※2 【オーブン】、【グリル】でテーブルプレートをセットした場合、加熱室内の温度上昇が遅くなります。

※3 スチーム・過熱水蒸気を使わないメニューで給水タンクに水が入っていても、調理の仕上がりには影響しません。

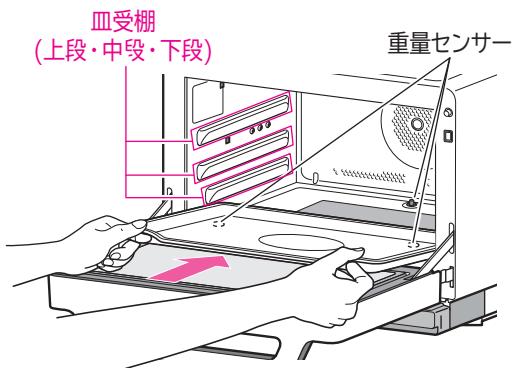
# テーブルプレートの使いかた

- オートメニューで使用します。
- 手動調理のレンジ加熱で使用します。
- 手動調理のスチームや過熱水蒸気を使う調理で使用します。

## セットのしかた

縁が低い皿を手前にし、開いたドアの上にのせます。両手で持ってゆっくりと押し込み、加熱室底面の重量センサーにのせます。

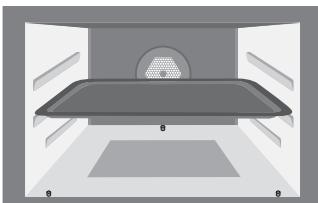
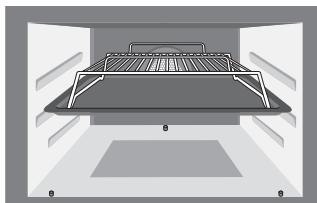
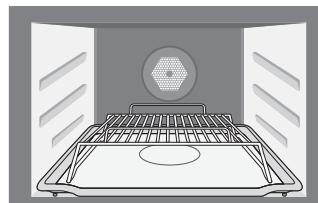
このとき、テーブルプレートより上に皿受棚の上段・中段・下段が見えていること、奥までテーブルプレートが押し込まれていることを確認してください。



# 黒皿・焼網の使いかた

- オートメニューで使用します。
- 手動調理のオーブン加熱、グリル加熱で使用します。

## セットのしかた

黒皿	焼網+黒皿	焼網+テーブルプレート
 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 皿受棚にセットします。</li> <li>● メニューによって上段・中段・下段を使い分けます。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● 黒皿に焼網をのせます。</li> <li>● 黒皿ごと皿受棚にセットします。</li> <li>● メニューによって中段・下段を使い分けます。</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>● テーブルプレートに焼網をのせます。</li> <li>● テーブルプレートごと、加熱室底面にセットします。</li> </ul>

## 取り外しかた

焼網は黒皿ごと、またはテーブルプレートごと水平に取り外します。

### ! 注意



黒皿、焼網はレンジ加熱を使用するオートメニュー(001 おかずのあたためなど)や手動調理(レンジ加熱)では使用しない

火花(スパーク)で故障・発火の原因になります



熱くなったテーブルプレート、黒皿、焼網の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

# 付属品の使いかた(つづき)

## 給水タンクの使いかた/つゆ受けカバーの使いかた

使いかた

### 給水タンクを満水にしてセットする

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

#### 本体から取り外す

給水タンクに手をかけ、水平に引き抜く

#### ふたを外す

1

給水タンクを軽く持つ

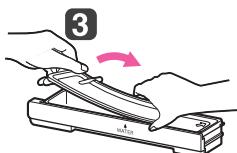
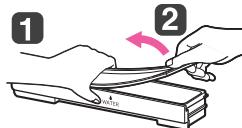
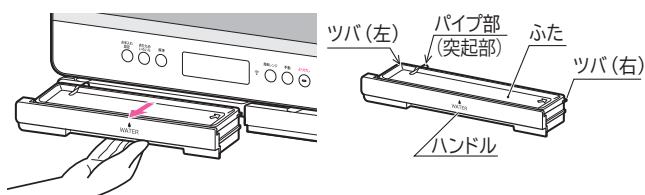
パイプ部は持たないでください。

2

ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げる

3

ふたのツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外す

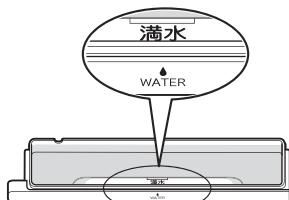


#### 水を入れてふたをする

1

給水タンクを水平にして満水ラインまで水を入れる

- 水道水を使います。
- 傾けると水がこぼれます。



2

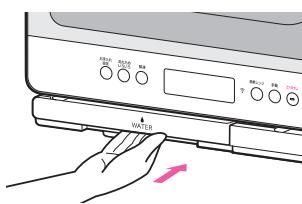
給水タンクにふたをかぶせ、周囲全体を押さえて閉める

- 確実に閉まっていることを確認します。
- ふたの中央を押すとパイプ部から水がこぼれます。

#### 本体にセットする

給水タンクを水平を持って、本体に入れ、しっかりと奥まで押し込む

確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。



#### お願い

■給水タンクは5°C以下の環境では水が凍り、スチーム・過熱水蒸気調理がうまくできない場合があります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。

■下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



## 給水タンクを空にしてセットする

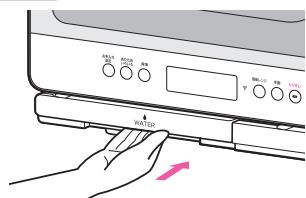
カビや雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクの水を捨てます。本体内部が汚れないように給水タンクを空のまま本体にセットしておきます。

### 水を捨ててお手入れする

- 給水タンクを本体から取り出し、ふたを外して水を捨てる
- 本体に残った水を抜き、お手入れをする  
 「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.67)  
 「本体のお手入れをする(水滴や汚れをとる)」(→P.67)  
 「付属品をお手入れする(給水タンク)」(→P.68)

### 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込む

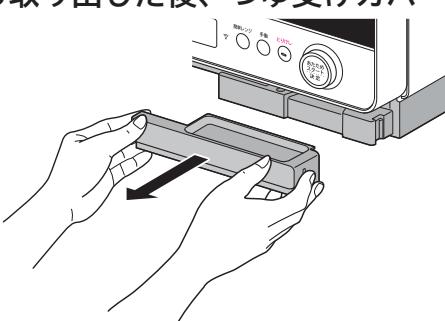


## つゆ受けカバーの使いかた

つゆ受けカバーは本体から取り外し、お手入れができます。

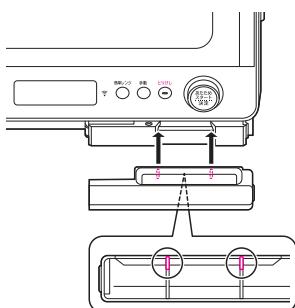
### 本体から取り外す

給水タンクを本体から取り出した後、つゆ受けカバーの両端を持って手前に引き抜く  
 「付属品をお手入れする(つゆ受けカバー)」(→P.68)



### 本体にセットする

つゆ受けカバーの両端を持って、内側にあるリブ(吹出し赤枠部)を本体レッグカバーの溝にはめるように押し込む



### お知らせ

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで、給水タンクに水が入っていないまたは給水タンクが半挿入のとき、「給水」が点滅します。給水タンクを満水にし、確実にセットします。

「給水」表示が点滅したまま調理すると、調理がうまく仕上がらないことがあります、故障の原因にはなりません。

スチームや過熱水蒸気を使わないメニューで、給水タンクに水が入ったまま調理しても、調理の仕上がりに影響しません。また、故障の原因にはなりません。



給水タンクに水がないときの表示

## ⚠ 注意



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

指示

# あたためのワンポイント

オートメニューでは加熱し過ぎたり、皮や袋がはじけて飛び散ることがあります。

## 手動調理 レンジ 500W (→P.44~47)で様子を見ながらあたためるもの

- 分量が100g未満の食品
- 冷凍野菜
- まんじゅう

市販の冷凍食品・弁当、チルド食品は手動調理の下記調理方法であたためます。

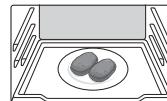
## 市販の冷凍食品・チルド食品のあたため

- ① 食品メーカーが指示するトレー や容器に入れます。  
電子レンジ可・レンジで調理などの表示があるか確認をしてください
- ② 手動調理の簡単レンジ (600W、500W) (→P.44) でレンジ加熱 (600W、500W) で加熱する。
- ③ 加熱するときはテーブルプレートの中央に食品を置き、を押してあたためます。

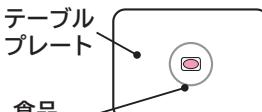
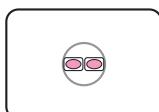
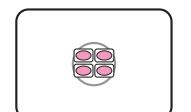
冷凍食品の中にはターンテーブル式のオープンレンジ対応の置きかたが記載されているものがありますが、本製品はフラットテーブル式のオープンレンジです。端に食品を置くとうまく仕上がりません。



調理時間の目安	
500W	600W
約2分40秒	約2分30秒



食品は  
テーブルプレート  
の中央に置く

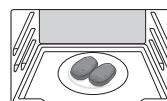
	1個の場合	2個の場合	4個の場合
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)			
パッケージに記載の置きかた (本製品とは異なります)			

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

## 市販のお弁当のあたため

- ① 食品のパッケージに指示されている出力 (W)・加熱時間を目安に簡単レンジ (→P.44) で設定します。
- ② テーブルプレートの中央に食品を置き、を押してあたためます。  
ふたをしたまま加熱する場合は、様子を見ながら加熱します。

レンジ加熱目安  
500W 3分00秒



食品は  
テーブルプレート  
の中央に置く

## パッケージに加熱方法の記載がない市販の調理済み食品

- ① 包装やプラスチック容器から別の耐熱容器に移しかえます。
- ② 手動調理のレンジ 500W で様子をみながら加熱します。

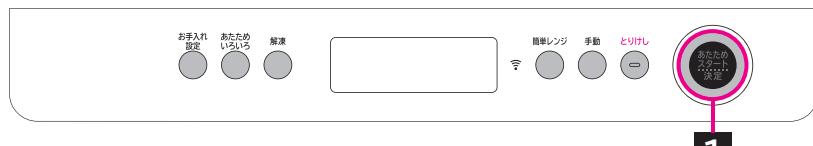
# あたためる(オートメニュー)

## お総菜のあたため

001 おかずのあたため

常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。

- ごはんのあたためは **002 ごはんのあたため**（→P.28、29）
- 市販の冷凍食品は手動調理（レンジ加熱）であたためてください。（→P.24）



### 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

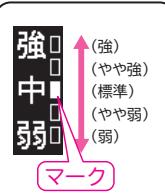
### 1

**あたためスタート決定** を押してスタートする

メニュー番号「001」（**001 おかずのあたため**）を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節するときは、加熱時間を表示する前に設定する

- 仕上がり調節画面が表示されたら、**あたためスタート決定** を回しマークをお好みの位置に合わせます。仕上がりは「中」（標準）に自動設定されています。



- 「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは**あたためスタート決定** を回して食品の保存状態を選び、**あたためスタート決定** を押してスタートします。（→P.26）

### お願い

#### 無線LAN機能設定が「なし」の場合

**あたためスタート決定** を押して **001 おかずのあたため** の加熱をする場合、ドアを閉めて約10分以内に **あたためスタート決定** を押してください。

約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから **あたためスタート決定** を押してください。

#### 無線LAN機能設定が「あり」の場合

誤操作を防ぐため、ドアを閉じてから約10分経過すると操作を受け付けなくなります。一度ドアを開け、調理待機状態にしてから **あたためスタート決定** を押してください。

### 使用付属品



テーブルプレート

## 注意



禁止

ふたをしたまま加熱しない  
ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります

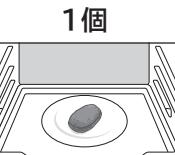


禁止

分量が100g未満の食品を加熱しない  
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずに、発煙・発火のおそれがあります

### 食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く



1個



2個（中央に寄せる）

食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

メニュー番号 仕上がり調節

001 おかずのあたため

計測中



テーブルプレート

使用付属品

計量・加熱時間計算中

001 おかずのあたため

5.54

強 中 弱

残り加熱時間：食品でかわります

室温や食品の状態によって、料理をうまく仕上げるために、加熱の途中で残り加熱時間がかかる場合があります。

# あたためる(オートメニュー)

## お総菜のあたため(つづき)

以下の手順でも **001 おかずのあたため** を選べます



1 2

- 1 **を回してメニュー番号「001」を選び、  
を押して決定する**  
**あたためいろいろ** を押しても選べます。  
仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

メニュー番号

- 001 おかずのあたため  
002 ごはんのあたため  
003 飲み物・牛乳のあたため  
004 酒かんのあたため

- 2 **を押してスタートする**  
「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは **を回して**  
食品の保存状態を選び、**を押してスタートし  
ます。(→P.26)**



## 加熱室内の温度が高い場合

加熱室内の温度が高い場合、**を押したあと、加熱時間が表示されずに食品の保存状態を選ぶ画面が表示されます。**

常温・冷蔵の場合は「常温/冷蔵」、冷凍保存した食品の場合は「冷凍」を選んでスタートしてください。

**お知らせ** 加熱室内の温度が高い場合、スタートしたあとに「保存状態」を選ぶ画面が表示されます。

- 1 **を回し、「保存状態」を選ぶ**  
●ダイヤルを回すと切りかわります。  
**常温/冷蔵** **冷凍**  
●仕上がり調節をするときはスタートする前に設  
定する(→P.17)
- 2 **を押してスタートする**

001 おかずのあたため  
食品の保存状態を選んでください  
常温/冷蔵 冷凍

保存状態 選択

●常温・冷蔵の場合  
001 おかずのあたため [常温/冷蔵]  
強 中 弱

●冷凍の場合  
001 おかずのあたため [冷凍]  
強 中 弱

保存した食品をあたためる(容器あり)				ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す
メニュー名および調理のコツ		ラップの有無	メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
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。 冷凍保存した物はおおいをする。	—	野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	—
焼き物	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	ラップ	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。	ラップ
	ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷凍保存した物はおおいをする。	—	蒸し物	シユーマイ 少しすぎ間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。 冷凍保存した物はおおいをし、加熱後すぐにおおいを外す。
	焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—	とろみのある物	カレー・シチュー 冷凍保存した物や、えびやいかは飛び散ることがあるので、おおいをする。(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) 加熱後よくかき混ぜる。(冷凍保存した物はかたまりをほぐす) 仕上がり調節[やや弱]または[強]に合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)(→P.44~47)で様子を見ながらあたためます。
揚げ物	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節[やや弱]または[弱]に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。 ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—		
いため物	野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール 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。	—		

## お総菜の上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は  
100~900gです。

■容器の重さは(→P.16)  
食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。

■ふた、およびふた付きの容器は使用しない(→P.16)  
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱)(→P.44~47)で様子を見ながらあたためます。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を使います

■冷凍する分量と形は

1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。  
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたためにくくなります。

■ラップなどで、ぴったり密封します

厚さ  
2~3cm



■カレーなどは

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

■野菜は

かためにゆで、水けをよく切って1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

# あたためる(オートメニュー)

## ごはん・飲み物のあたため

002 ごはんのあたため  
003 飲み物・牛乳のあたため  
004 酒かんのあたため

- 常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）したごはんは  
[002 ごはんのあたため] であたためます。
- 牛乳、豆乳は [003 飲み物・牛乳のあたため]、  
お酒は [004 酒かんのあたため] であたためます。
- お茶、コーヒー、水は [003 飲み物・牛乳のあたため] 仕上がり調節 [強] であたためます。



### 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

食品の置きかた  
(テーブルプレートの中央に置く)

1個／1杯    2個／2杯    3個／3杯    4個／4杯  
(中央に寄せる)    (中央に寄せる)    (中央に寄せる)



1

を回して「メニュー番号」を選び、  
を押して決定する

を押しても選べます。

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

2

を押してスタートする

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは を回して  
食品の保存状態を選び、 を押してスタートします。(→P.26)

### 酒かんの温度設定

仕上がり調節でお好みの温度(目安)が選べます。



強 約55°C  
中 約50°C 热かん  
弱 約40°C ぬるかん  
弱 約35°C 人肌かん  
弱 約30°C

マーク

### 使用付属品



テーブルプレート

### 警告



禁止

飲み物は容器の半分以下  
(少量) のときはオート  
メニューで加熱しない  
加熱し過ぎになり、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  
手動調理(レンジ加熱)  
(→P.44~47) で様子を見ながら  
加熱します

例：[002 ごはんのあたため] の場合

#### メニュー番号

001 おかずのあたため  
002 ごはんのあたため  
003 飲み物・牛乳のあたため  
004 酒かんのあたため

#### 仕上がり調節



#### 計量・加熱時間計算中



残り加熱時間：食品でかわります

## ごはんの上手なあたためかた

002 ごはんのあたため

### ■1回にあたためられる分量は

常温、冷蔵は100～900g、冷凍ごはんは100～600gです。

### ■常温・冷蔵のごはんは容器を使う(→P.16)

食品の分量と同じくらいの重さの容器を使います。

### ■冷凍ごはんは容器を使わない(→P.16)

容器を使うと重量センサーが食品の分量を正しく量れず、加熱し過ぎの原因になります。  
ラップに包んだ冷凍ごはんはそのままテーブルプレートの中央に直接置きます。

### ■ふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱)(→P.44～47)で様子を見ながらあたためます。

### ■冷凍ごはんはラップの重なりを下にする

食品の上部でラップが重なっていると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。

ラップの重なりを下にして、テーブルプレートの中央に直接置きます。

### ■2杯/2個以上のときは

分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。(→P.16)

### ■加熱室の温度が高い場合は(→P.26)

ごはんをほぐしてからあたためます

### ■チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

### ■冷凍する分量と形は

ごはんを1杯分(150g)ずつに分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないよう平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたまりにくくなります。



### ■ラップでぴったり密封します

食品の分量にあった大きさのラップで、ごはんとラップの間に隙間がないようにぴったりと包みます。加熱するときに上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

## 飲み物の上手なあたためかた

003 飲み物・牛乳のあたため 004 酒かんのあたため

### ■あたためられる飲み物は

冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水、お酒などです。

お茶、コーヒー、水は仕上がり調節[強]に合わせ、お酒はお好みの飲みかたによって仕上がり調節を使い分けます。

### ■加熱前によくかき混ぜます

### ■1回にあたためられる分量(1～4杯分)は

牛乳、お茶、コーヒー、水は150～800mL、お酒は130～720mLです。

### ■容器の種類と飲み物の入れかた

- 容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。



- 牛乳びんでの加熱はできません。

- お酒は徳利でもあたためられます。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。分量が少ないと加熱し過ぎの原因になります。

- びん詰めのお酒は栓を抜きます。

### ■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします

飲み物が容器よりかるいときは、仕上がり調節[やや弱]または[弱]に合わせます。

### ■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。

### ■2個以上を同時にあたためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

### ■001 おかずのあたためでは熱くなり過ぎます

食品に合ったオートメニューであたためてください。

### ■仕上がりがぬるかったときは

003 飲み物・牛乳のあたためは[レンジ]500W

(→P.44～47)で、004 酒かんのあたためは

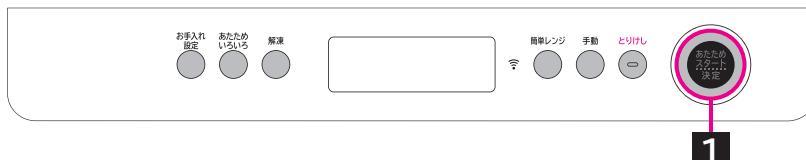
[レンジ]600Wで様子を見ながら加熱します。

# あたためる(オートメニュー)

## 異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため 001 おかずのあたため

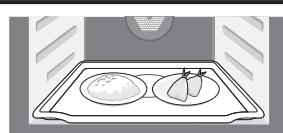
異なる2品を同時にあたためます。

- 冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品の同時あたためは  
010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため
- 冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。



### 準備

2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置き、  
ドアを閉める



### 1

「あたため スタート・決定」を押してスタートする

仕上がり調節するときは、加熱時間を表示する前に設定する(→P.25)

●メニュー番号 001 おかずのあたため を表示し、自動的に加熱がスタートします。

●「あたため いろいろ」を回すか、「あたため 時短」を押して

001 おかずのあたため を選ぶこともできます。  
(→P.26)

●「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは「あたため 時短」を回して食品の保存状態を選び、「あたため スタート・決定」を押してスタートします。(→P.26)

### 使用付属品



テーブルプレート

### あたためられる食品の組み合わせ



メニュー番号 仕上がり調節

001 おかずのあたため

レジダ  
テーブルプレート

強 中 弱

強 中 弱

使用付属品

計量・加熱時間計算中

001 おかずのあたため

5分54秒

残り加熱時間：食品でかわります

### 001 おかずのあたためで異なる2品をあたためるコツ

#### ■食品の分量は

- 1品の分量は100～300gです。
- 2品の分量をほぼ同じにします。

分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7～1.3倍程度です。  
(例:ごはん約150gとお総菜100～200g)

この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理(レンジ加熱)(→P.44～47)で様子を見ながら加熱してください。

#### ■容器の大きさは

食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。  
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

#### ■上手に仕上げるには(→P.16、27)

食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためにラップなどのおおいが必要です。

- タレ、ソース、煮汁のかかった食品
- カレー、シチューなどのとろみのある食品

表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後、よくかき混ぜます。

### 次の場合はうまく仕上がりません

#### ■冷凍と常温、冷凍と冷蔵の組み合わせはできません

冷凍と冷蔵は

010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため  
あたためます。

#### ■飲み物は 003 飲み物・牛乳のあたため、 004 酒かんのあたため (→P.28、29)

あたためてください

異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません。

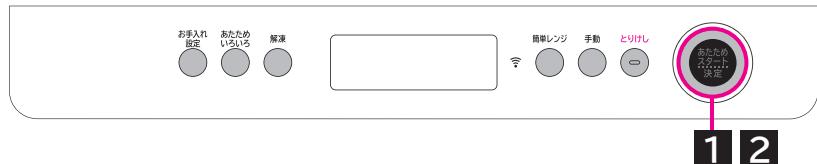
#### ■以下の食材の2品同時あたためはできません

- 塩分の多い食品と糖分の多い食品
- 汁けの多い食品と少ない食品
- あたためのワンポイント(→P.24)  
手動調理(レンジ加熱)(→P.44～47)で  
様子を見ながらあたためます。

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

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を同時にあたためます。

- 冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。



## 使用付属品



テーブルプレート

## あたためられる食品の組み合わせ

**冷凍** **冷蔵**

## 準備

冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレート中央に間隔をあけて置き、ドアを閉める

## 1

① **あたため  
スタート  
決定** を回してメニュー番号「010」を選び、  
② **あたため  
スタート  
決定** を押して決定する

**あたため  
いろいろ** を押しても選べます。

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

## 2

**あたため  
スタート  
決定** を押してスタートする

メニュー番号 仕上がり調節

010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため

強 中 弱

テーブルプレート

使用付属品

010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため

強 中 弱

計測中

010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため

強 中 弱

テーブルプレート

計量・加熱時間計算中

010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため

強 中 弱

テーブルプレート

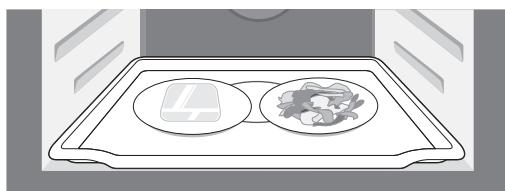
4分32秒

残り加熱時間：食品でかわります

## 010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたためで異なる2品をあたためるコツ

### ■食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

**左側：冷凍保存の食品** **右側：冷蔵保存の食品**



### ■あたためられる食品は

チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライです。

### ■食品の分量は

「001 おかずのあたため」で異なる2品をあたためるコツ(→P.30)を参照します。

### ■容器の大きさは

「001 おかずのあたため」で異なる2品をあたためるコツ(→P.30)を参照します。

### ■上手に仕上げるには(→P.16、27)

### ■あたためのワンポイント(→P.24)は、2品同時にあたためられません

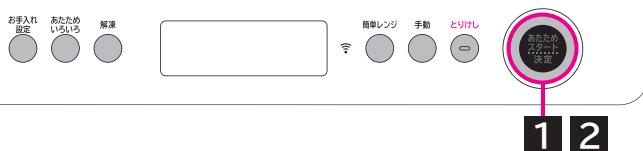
手動調理(レンジ加熱)(→P.44~47)で様子を見ながらあためます。

# あたためる(オートメニュー)

## スチームでふっくらあたため

005 スチームあたため 006 中華まんのあたため  
007 揚げ物のあたため 008 パンのあたため  
009 総菜パンのあたため

- 005 スチームあたため 006 中華まんのあたため はスチームで包み込み、ふっくらあたためます。
- 007 揚げ物のあたため は常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の衣を過熱水蒸気でサクッとあたためます。
- 008 パンのあたため 009 総菜パンのあたため は常温や冷蔵保存の調理済みパン・具なしパンをスチームでふんわりあたためます。



### 準備

- メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

「あたためスタート決定」を回して「メニュー番号」を選び、  
「あたためスタート決定」を押して決定する

「あたためいろいろ」を押しても選べます。

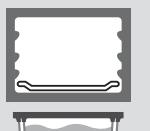
仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

2

「あたためスタート決定」を押してスタートする

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは「あたためスタート決定」を回して食品の保存状態を選び、「あたためスタート決定」を押してスタートします。(→P.26)

### 使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク 満水

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

005 スチームあたため

006 中華まんのあたため

007 揚げ物のあたため

008 パンのあたため

009 総菜パンのあたため

例：005 スチームあたための場合

#### メニュー番号

005 スチームあたため  
006 中華まんのあたため  
007 揚げ物のあたため  
008 パンのあたため

給水が必要なメニューです

005 スチームあたため  
●給水 [レバースイッチ]  
強 中 弱  
テーブルプレート  
使用付属品 仕上がり調節

005 スチームあたため

●計測中  
強 中 弱  
テーブルプレート  
計量・加熱時間計算中

005 スチームあたため

●6分14秒  
強 中 弱  
テーブルプレート  
残り加熱時間：食品でかわります

## スチームを使った上手なあたためかた

005 スチームあたため

### ■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存したごはんやシーマイ、焼きそばなどです。



### ■ラップなどのおおいはしない

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

### ■1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シーマイ、焼きそば	100~500g

### ■容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。(→P.19)

### ■冷凍のお総菜はうまくあたたまりません

001おかずのあたため(→P.25~27)を使ってください。

### ■冷凍のごはんはうまくあたたまりません

002ごはんのあたため(→P.28、29)を使ってください。

### ■あたためのワンポイント(→P.24)は

005スチームあたためでもあたためられません  
手動調理(レンジ加熱)(→P.44~47)で様子を見ながら加熱します。

### ■001おかずのあたためより加熱時間は長くかかります

## 中華まんの上手なあたためかた

006 中華まんのあたため

### ■あたためられる食品は

市販の冷蔵・冷凍保存した中華まんです。

### ■食品メーカーや保存状態の形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます。

### ■皿などの容器は使わない

加熱し過ぎの原因になります。

ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。

### ■底に紙がついている物はそのまま

紙をつけたまま加熱します。

### ■ラップなどのおおいはしない

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

### ■1回にあたためられる分量は

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

### ■あんまんは

仕上がり調節[弱]に合わせます。

## 揚げ物の上手なあたためかた

007 揚げ物のあたため

### ■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存の揚げ物です。

### ■1回にあたためられる揚げ物の分量は

100~500gまでです。

### ■100g未満のあたためはできません

100g以上にするか黒皿に並べて中段にセットし、過熱水蒸気オーブン[予熱無]180℃(→P.56、57)で様子を見ながら加熱します。

### ■加熱後に天ぷらなどの底面がベタつくときは キッチンペーパーなどで油分を取ります。

## パンの上手なあたためかた

008 パンのあたため 009 総菜パンのあたため

### ■あたためられるパンは

常温や冷蔵保存した市販のパンです。

### ■冷凍のパンはあたためることができません

冷凍したパンは自然解凍をしてからあたためます。

### ■1回にあたためられる分量は

#### ●パンのあたため

バターロール(1個約30gのもの)	4~8個
クロワッサン(1個約40gのもの)	4~6個
フランスパン(厚さ4cm程度/1個約30gのもの)	4~8切れ

#### ●総菜パンのあたため

カレーパン(1個約110gのもの)	1~2個
ソーセージパン(1個約100gのもの)	1~2個
ピザパン(1個約120gのもの)	1~2個

### ■包装や容器ははずす

必ずパンの包装や容器をはずしてからあたためてください。

### ■皿などの容器は使わない

加熱し過ぎの原因になります。

### ■ピザパンのあたためは

仕上がり調節[強]に合わせます。

### ■パンの種類や具材、分量により仕上がり具合が異なる あたためるパンの種類や具材、分量によって仕上がり具合が異なります。

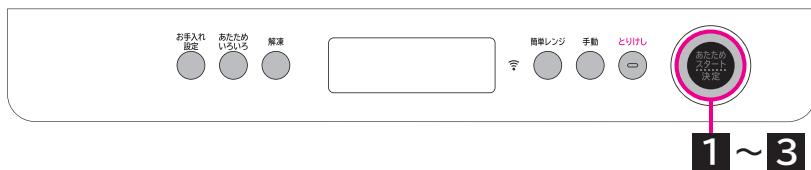
3段階の仕上がり調節でお好みに調節してください。  
加熱が足りない場合は、追加加熱(→P.61)をしてください。

# あたためる(オートメニュー)

## 温度を設定したあたため

011 あたため(温度設定)

設定した温度にあたためます。



### 使用付属品



テーブルプレート

例：アイスクリームを  $-10^{\circ}\text{C}$  に設定してあたためる場合

### 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

を回してメニュー番号「011」を選び、

を押して決定する

を押しても選べます。

2

を回して「温度」を選ぶ

- 温度： $-10 \sim 50^{\circ}\text{C}$  (5°C単位)
- 前回選んだ温度を記憶しています。

3

を押してスタートする

### メニュー番号

- 009 総菜パンのあたため
- 010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため
- 011 あたため(温度設定)
- 012 下ゆで葉・果菜

### 011 あたため(温度設定)

$-10^{\circ}\text{C}$

使用付属品 温度設定

### 食品とあたためる設定温度の目安

下表の設定温度を目安に加熱してください。



## あたため(温度設定)による上手なあたためかた

011 あたため(温度設定)

### ■ 加熱室を十分に冷ましてから

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。( $\rightarrow$ P.81)

### ■ ふた(内ふたを含む)を外してからあためます

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。

### ■ チョコレートを溶かすときは( $\rightarrow$ P.198)

包装を外して耐熱容器に移しかえて4~5分目まで入れ、平らにしてあためます。

### ■ ベビーフードをあためるときは( $\rightarrow$ P.198)

- 耐熱容器に移しかえてあためます。
- 加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。

● 冷凍したベビーフードはあためられません。

### ■ バターをやわらかくするときは( $\rightarrow$ P.198)

包装を外して耐熱容器に移しかえてあためます。

### ■ アイスクリームをやわらかくするときは

- 容器のふた(内ぶた含む)を外してからあためます。
- 容器を直接テーブルプレートに置いてあためます。

### ■ 1回にあためられる分量は

チョコレート	50~200g	バター	100~200g
ベビーフード	50~150g	アイスクリーム	200~500mL

### ■ テーブルプレートの中央に置いて加熱します

テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。

### ■ 2個以上を同時にあためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

# 下ごしらえする(オートメニュー)

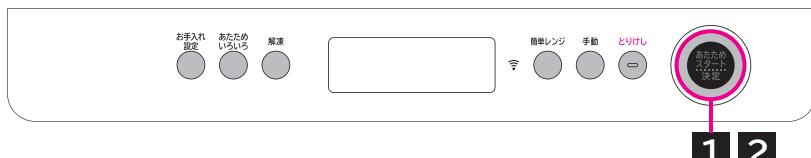
## 肉や魚の解凍

014 薄切り肉の解凍～023 魚丸身・干物の解凍

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。

●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。

●解凍のコツ(→P.36、37)



### 準備

- 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる  
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます
- 食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

【1】**を回して「メニュー番号」を選び、  
を押して決定する**

解凍  
【2】**を押しても選べます。**

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

2

【1】**を押してスタートする**

スタートするとポンプの水を吸う音がくり返しますが、異常ではありません。

### 使用付属品

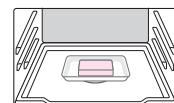


テーブルプレート



給水タンク 満水

冷凍した肉や魚の置きかた  
テーブルプレートの中央に置く



例：019 ひき肉の解凍の場合

#### メニュー番号

- 017 牛・豚厚切り肉の解凍
- 018 しゃぶしゃぶ用肉の解凍
- 019 ひき肉の解凍
- 020 鶏角切り肉の解凍

#### 仕上がり調節



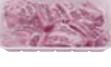
計測中



残り加熱時間：食品でかわります

# 下ごしらえする(オートメニュー)

## 肉や魚の解凍(つづき)

冷凍保存した食品を解凍する メニュー名および調理のコツ		
牛・豚肉	 <p>いため物用・焼き肉用肉の解凍 <b>014 薄切り肉の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>	 <p>から揚げ用肉の解凍 <b>020 鶏角切り肉の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は<b>021 鶏ブロック肉の解凍</b>で解凍する。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>
	 <p>カレー・シチュー用肉の解凍 <b>015 牛・豚角切り肉の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は<b>016 牛・豚ブロック肉の解凍</b>で解凍する。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>	 <p>鶏もも肉・むね肉・ささみ肉の解凍 <b>021 鶏ブロック肉の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>
	 <p>ブロック肉の解凍 <b>016 牛・豚ブロック肉の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●部位に切り分けられたかたまり肉を解凍する。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>	 <p>骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉の解凍 <b>021 鶏ブロック肉の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>
	 <p>骨付き肉・スペアリブの解凍 <b>016 牛・豚ブロック肉の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がり調節強に合わせる。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>	 <p>魚の刺身の解凍 <b>022 刺身・切り身の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●刺身のサクを解凍する。</li> <li>●中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>
	 <p>とんかつ用・ステーキ用肉の解凍 <b>017 牛・豚厚切り肉の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●厚さ1.5～2cmにスライスされた肉を解凍する。 2枚以上同時に解凍するときは、重ねず に並べて置く。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>	 <p>魚の切り身の解凍 <b>022 刺身・切り身の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねず に並べて置く。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>
	 <p>しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍 <b>018 しゃぶしゃぶ用肉の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●厚さ1～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～500gです。</li> </ul>	 <p>丸身魚の解凍 <b>023 魚丸身・干物の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●丸身の魚を解凍する。 2尾以上同時に解凍するときは、重ねず に並べて置く。</li> <li>●解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>
ひき肉	 <p>ひき肉の解凍 <b>019 ひき肉の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>	 <p>干物の解凍 <b>023 魚丸身・干物の解凍</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねず に並べて置く。</li> <li>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。</li> </ul>

## 上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は100～500g、それ以外は100～1000gです  
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

- トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます
- 陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
- スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

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

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します

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

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



次の場合は手動調理（レンジ加熱）（→P.44～47）で途中様子を見ながら解凍します

調理済み冷凍食品や  
冷凍野菜

レンジ 200W で加熱  
する。

解凍の目安は 200g で  
4～5 分です。

- 分量が 100g 未満の場合
- バラバラになって凍っている物
- 解凍が足りなかつたとき
- 20°C以下の冷凍食品  
レンジ 100W で加熱する。



溶けかけている食品

レンジ 100W または  
レンジ 200W で加熱  
する。

## 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、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。



厚さ 2～3cm

（しゃぶしゃぶ用肉は約 1cm）

■ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

■薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

■ラップなどで、ぴったり密封をします

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

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■魚の下ごしらえは

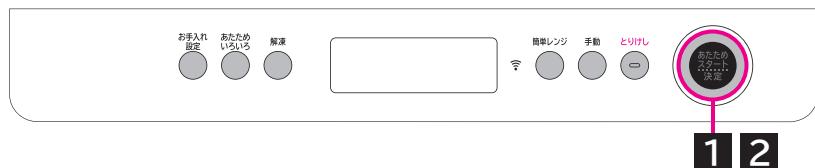
魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

# 下ごしらえする(オートメニュー)

## 野菜の下ゆで

012 下ゆで葉・果菜 013 下ゆで根菜

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。



### 準備

- 野菜をラップでぴったり包む
- テーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1

あたためスタート決定 を回して「メニュー番号」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する

あたためいろいろ を押しても選べます。

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

2

あたためスタート決定 を押してスタートする

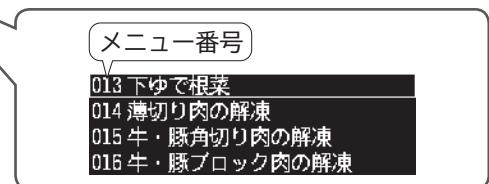


### 使用付属品

テーブルプレート



例：013 下ゆで根菜の場合



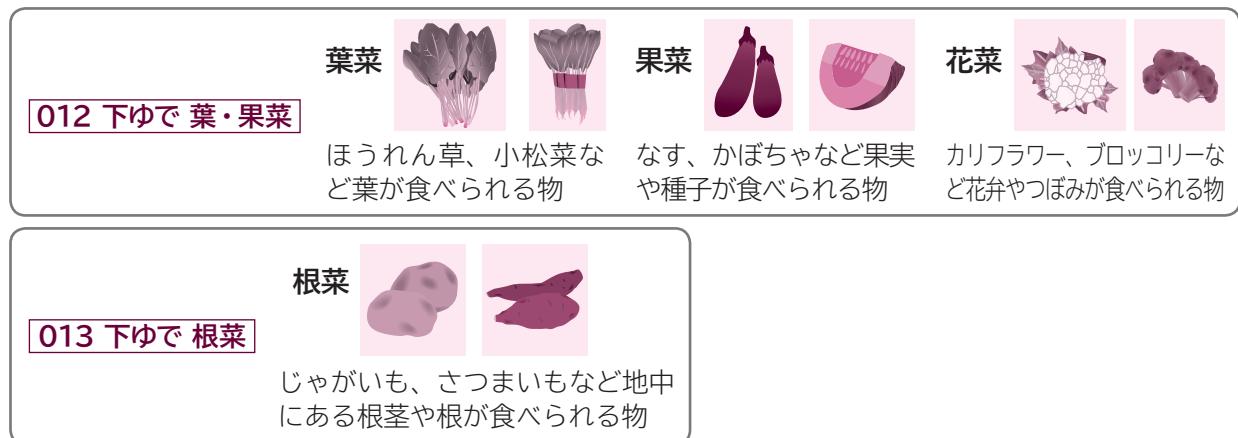
## 上手な野菜のゆでかた

012 下ゆで葉・果菜 013 下ゆで根菜

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します

皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は 012 下ゆで 葉・果菜 は100～500g、013 下ゆで 根菜 は100～1000gです



### ■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



### ■ラップでの包みかた

- ほうれん草などの葉菜  
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。
- ブロッコリーなどの果菜、花菜  
小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。
- じゃがいもなどの根菜を丸のまま  
中央をあけてラップでぴったりと包みます。  
加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。
- アスパラガス  
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。



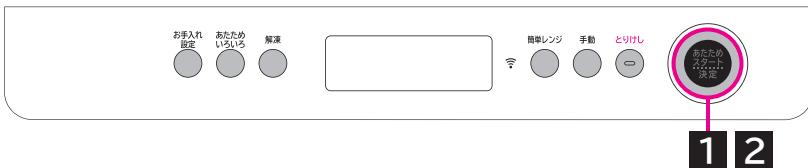
### ■仕上がり調節は

- さいの目切りや薄切りにした場合  
仕上がり調節弱に合わせます。
- にんじん、さつまいも  
仕上がり調節弱に合わせます。太い場合は仕上がり調節中に合わせます。
- かぼちゃ  
仕上がり調節強に合わせます。
- アスパラガス  
仕上がり調節やや強に合わせます。

# 調理する(オートメニュー)

## レンジ加熱するメニュー

レシピ集(→P.83~202)に記載のレンジ加熱するメニューの使いかたです。



### 準備

- 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
- スチームを使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

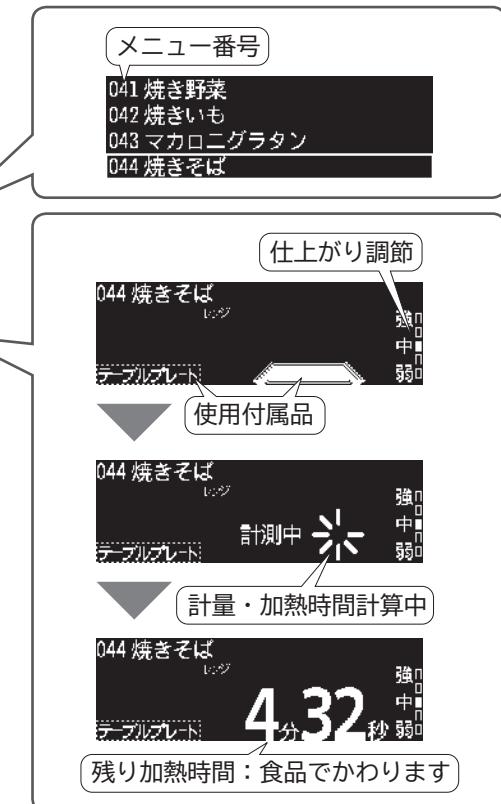
### 1

「**あたため  
スタート  
決定**」を回して「メニュー番号」を選び、  
「**あたため  
スタート  
決定**」を押して決定する  
仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

### 2

「**あたため  
スタート  
決定**」を押してスタートする

例: **044 焼きそば**の場合



## オートメニューの表示について

オートメニューには、日立がオリジナル開発したオートメニューとクックパッド殿堂入りレシピオートメニューの2種類があります。クックパッド殿堂入りレシピオートメニューはレシピ名の前にクックパッドのロゴが表示されます。

「クックパッド殿堂入りレシピオートメニュー(もくじ)」(→P.83)

「クックパッド殿堂入りレシピオートメニュー(レシピ)」(→P.90)

例: 日立オリジナルのオート  
メニューを選んだ場合

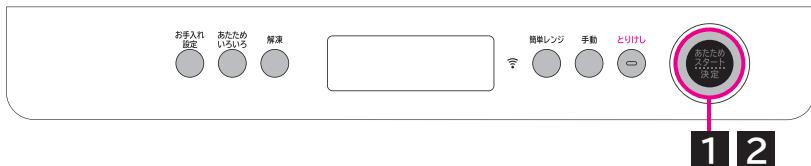
041 焼き野菜  
042 焼きいも  
043 マカロニグラタン  
044 焼きそば

例: クックパッド殿堂入りレシピオート  
メニューを選んだ場合

149 トーストセット  
150 塩鮭のみりん漬け。 by ラビ  
ロゴマーク 151 子供完食☆鮭マヨ 運動会弁  
152 うま! 塩さばの♪ごまマヨ

# 予熱をしないメニュー

レシピ集(→P.83~202)に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。



1 2

## 準備

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

例: [033 塩ざけ]の場合

メニュー番号  
033 塩ざけ  
034 塩ざけ(減塩)  
035 さんまの塩焼き  
036 塩さば

1

【あたためスタート決定】を回して「メニュー番号」を選び、【あたためスタート決定】を押して決定する

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

[132 トースト] の場合は「枚数」を選ぶ

- 【あたためスタート決定】を回して「1枚」「2枚」から選びます。
- 【あたためスタート決定】を押して決定します。

[132 トースト] の場合

132 トースト  
1枚 2枚

2

【あたためスタート決定】を押してスタートする

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは【あたためスタート決定】を回して食品の保存状態選び、【あたためスタート決定】を押してスタートします。(→P.26)

仕上がり調節  
033 塩ざけ  
●給水 [レバグ オブン クリーン 加熱蒸気]  
強 中 弱  
焼 繩 テーブルプレート  
中 弱  
使用付属品

033 塩ざけ  
レバグ オブン クリーン 加熱蒸気 強  
中 弱  
焼 繩 テーブルプレート 計測中  
中 弱

計量・加熱時間計算中  
033 塩ざけ  
レバグ オブン クリーン 加熱蒸気 強  
中 弱  
焼 繩 テーブルプレート 9分27秒  
中 弱  
残り加熱時間：食品でかわります

# 調理する(オートメニュー)

## 予熱をするメニュー

レシピ集(→P.83~202)に記載の予熱をするメニューの使いかたです。  
レシピによって付属品の入れかたは異なります。

お手入れ  
設定  
あたため  
いらいら  
解凍



簡単レンジ  
手動  
どいけし

あたため  
スタート  
決定

1 2 5

### 準備

- テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
- スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
- メニューに合った付属品に食品をのせておく手順②の予熱が終わったら加熱室に入れます。

1

【回して「メニュー番号」を選び、  
押して決定する】

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

2

【押してスタートする】

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

予熱中に加熱室の様子を見たいときは【押すと点灯します。消灯させるとときは、再度押してください。】

3

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

## 注意



指示

付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

- 取り出したテーブルプレート、黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください  
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないよう気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例: 127 シュークリームの場合

給水が必要なメニューです

127 シューカリーム  
オブンズム

強 中 弱  
給水 テーブルプレート

使用付属品 仕上がり調節

127 シューカリーム  
オブンズム

強 中 弱  
予熱中 テーブルプレート

計量・加熱時間計算中

4

食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

5

あたため  
スタート  
決定 を押してスタートする



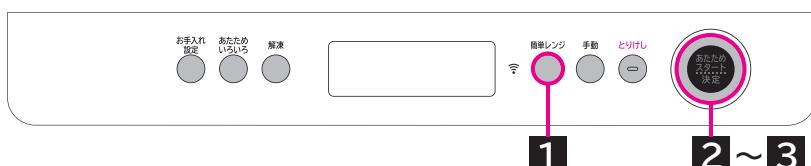
# レンジ加熱する(手動調理)

## 簡単レンジ(600W、500W)

よく使うレンジの600W・500Wが簡単に使えます。

●600W・500W以外の出力(800W・200W・100W)は「800W~100Wのレンジ加熱」を参照してください。

●コンビニ弁当やチルド食品など、パッケージに600W・500Wの指示がある食品のあたためができます。



### 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、  
ドアを閉める

### 1

簡単レンジ  
を押して「出力(W)」を選ぶ

●簡単レンジ  
を押すと切りかわります。

レンジ600W▶レンジ500W

●前回「簡単レンジ」で選んだ出力(W)を記憶しています。

### 2

あたため  
スタート  
決定  
を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間: 10秒~20分 設定できる単位時間(→P.62)

### 3

あたため  
スタート  
決定  
を押してスタートする

### 使用付属品



テーブルプレート

焼網を使わない



黒皿を使わない



## 警告



禁止

生卵やゆで卵(殻つき・  
殻なしとも)、目玉焼き  
は加熱しない

卵が破裂してテーブルプレー  
トやドアガラスが破損するお  
それがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐ  
してから加熱する



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

例: レンジ500Wで1分30秒加熱する場合

加熱方法・出力(W)

レンジ 500W

0 秒

レンジ 500W  
1 分 30 秒  
↓  
加熱時間

レンジ 500W  
1 分 29 秒  
↓  
残り加熱時間

# 800W~100Wのレンジ加熱

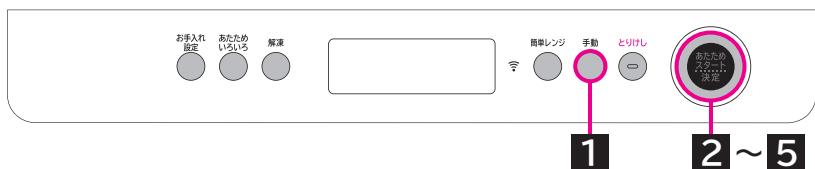
レンジの[800W][600W][500W][200W][100W]から選びます。

● レンジ[1000W]は手動調理では設定できません。

一部のオートメニューでのみ働きます。

● [スチームレンジ]で加熱するときは「スチームを組み合わせる」(→P.54、55)を参照してください。

● [スチームレンジ発酵]で加熱するときは「スチームレンジ発酵」(→P.59)を参照してください。



## 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、  
ドアを閉める

## 1

手動  
○を押して「手動」を選ぶ

## 2

○を回して「レンジ」を選び、○を押し  
て決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ◀▶オーブン◀▶グリル◀▶スチーム◀▶過熱水蒸気◀▶  
発酵◀▶レンジ…

手動  
○を押しても選べます

## 3

○を回して「出力 (W)」を選び、○を  
押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

800W◀▶600W◀▶500W◀▶200W◀▶100W◀▶リレー  
◀▶800W…

## 4

○を回して「加熱時間」を選び、○を  
押して決定する

## 5

○を押してスタートする

## 使用付属品



テーブルプレート

焼網を使わない



黒皿を使わない



## 警告



生卵やゆで卵(殻つき・  
殻なしとも)、目玉焼き  
は加熱しない

卵が破裂してテーブルプレー  
トやドアガラスが破損するお  
それがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐ  
してから加熱する



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

加熱方法 出力(W)

レンジ

600w

## 加熱時間

出力	加熱時間
[800W]	10秒～6分
[600W][500W]	10秒～20分
[200W][100W]	10秒～90分

設定できる単位時間(→P.62)



# レンジ加熱する(手動調理)

## 800W~100Wのレンジ加熱(つづき)

### 加熱時間の決めかた

- 常温(約20°C)の食品の [レンジ 600W] の加熱時間の目安(100g当たり)

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

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

- 食品の分量に比例した加熱時間にします。

分量が2倍の時は時間も2倍が目安です。

- 使う容器によっても違います。

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

- 加熱前の食品温度によっても違います。

同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。

常温(約20°Cのとき)の加熱時間に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。  
また、夏と冬では多少加熱時間が違います。

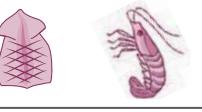
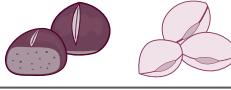
- [レンジ 500W] で加熱する場合は加熱時間を約1.2倍にします。  
(食品温度が常温(約20°C)のとき)

### 少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

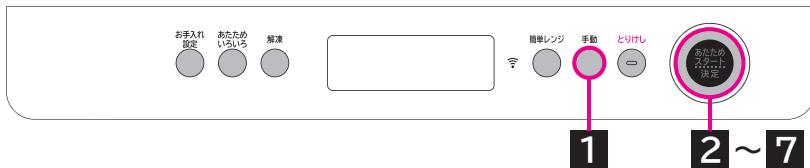
食品の種類と調理のコツ		
殻や皮(膜)のある物	いか、たこ、えびなど 	●表面に切り目を入れる。 ●レンジ 200Wで控えめに加熱する。
栗、ぎんなん		●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどのおおいをする。
マッシュルーム		半分に切る。
ひじき		●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ 200Wで控えめに加熱する。
100g未満のさいの目野菜 (約1cm角)		●水を多めにふりかける ●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ 500Wで様子を見ながら加熱する。 
とろみのある物 (シチュー・カレーなど)		●加熱前によくかき混ぜる。 ●ラップなどのおおいをする。 

# レンジ加熱する(手動調理)

## リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)

レンジの[800W] [600W] [500W]から途中で自動的に[200W] [100W]にする加熱です。

●煮込み調理や炊飯などに使う加熱方法です。



### 使用付属品



テーブルプレート

焼網を使わない



黒皿を使わない



**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** 手動を押して「手動」を選ぶ

**2** を回して「レンジ」を選び、を押し  
て決定する  
液晶表示部の表示順(→P.45)の手順**2**

例:レンジ600Wで10分加熱後、  
レンジ200Wで30分加熱する場合

**3** を回して「リレー」を選び、を押し  
て決定する

800W◀▶リレー◀▶100W◀▶200W◀▶500W◀▶  
600W◀▶800W…

レンジ  
リレー

**4** を回して使用する「出力」を選び、を押し  
て決定する

800W→200W◀▶800W→100W◀▶600W→200W◀▶  
600W→100W◀▶500W→200W◀▶500W→100W◀▶  
800W→200W…

レンジ(リレー)  
600W→200W  
出力(W)

**5** を回して「リレー1」の「加熱時間」を選び、  
を押して決定する

加熱時間: 10秒~90分 設定できる単位時間(→P.62)

レンジ(リレー)  
①600W  
10.00秒  
▼ リレー①の加熱時間

レンジ(リレー)  
①600W 10分00秒 ②200W  
0秒  
△ リレー②の加熱時間を選ぶ

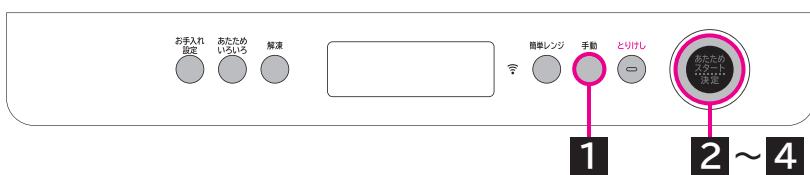
**6** を回して「リレー2」の「加熱時間」を選び  
加熱時間: 10秒~90分 設定できる単位時間(→P.62)

レンジ(リレー)  
①600W ②200W 30分  
9.59秒  
△ 残り加熱時間

**7** を押してスタートする

# グリル加熱する(手動調理)

食品の上面に焼き色をつけてながら焼きます。



## 準備

- テーブルプレートを取り外す
- 食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます

## 1

- 手動 を押して「手動」を選ぶ

## 2

- を回して「グリル」を選び、 を押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.45)の手順2

手動 を押しても選べます

## 3

- を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～40分 設定できる単位時間(→P.62)

## 4

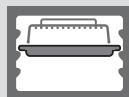
- を押してスタートする

## 使用付属品



黒皿 上段

## 使用付属品



焼網  
黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない



## ！注意



付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

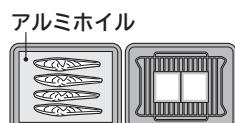
- 取り出した黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください  
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例: グリルで15分加熱する場合



## グリルの上手な使いかた

焼ける食品	切り身の魚、トーストなど ●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ●トーストはトースターで焼くより時間がかかります。
並べかた/焼きかた	途中で裏返す ●切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。黒皿の汚れや、身のくつきが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いてください。 ●トーストは焼き時間の $\frac{3}{4}$ が経過してから裏返し、さらに焼きます。(→P.174)



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

■加熱中に加熱時間の増減ができます。

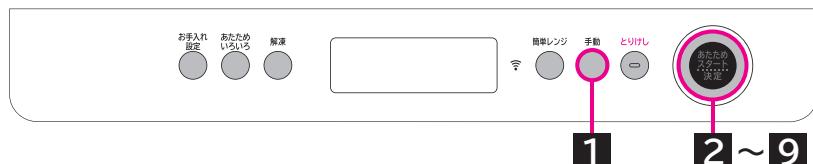
を回すと、1分単位で増減できます。

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

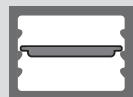
# オーブン加熱する(手動調理)

## 予熱有

先に加熱室を予熱して[オーブン]で調理します。

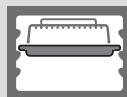


使用付属品



黒皿 上・中・下段

使用付属品



焼網  
黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない



### 準備

- テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
- 食品をのせた付属品を用意する

手順⑥の予熱が終わったら加熱室に入れます

### 1

- 手動 を押して「手動」を選ぶ

### 2

- 回して「オーブン」を選び、 を押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.45)の手順②

手動 を押しても選べます

### 3

- 回して「予熱有」と「段数」を選び、 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

予熱有2段 予熱有1段 予熱無2段 予熱無1段…

### 4

- 回して「温度」を選び、 を押して決定する

温度: 100 ~ 250°C (10°C単位)、300°C

● 240 ~ 300°C の運転時間は最大5分間です。

その後は自動的に230°Cに切りかれます。

● 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230°Cです。

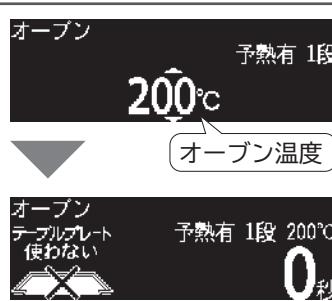
### 注意



付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- 取り出した黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください  
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないよう気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例: オーブン「予熱有1段」200°Cで30分加熱する場合



**5**

 を回して「加熱時間」を選び、  
  を押  
 して決定する

加熱時間: 1 ~ 90分 設定できる単位時間 (→P.62)



[ 加熱時間 ]

**6**

 を押して予熱する

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



[ 予熱中 ]

**7**

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

**8**

食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、  
 ドアを閉める  
 食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

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

**9**

 を押してスタートする



[ 残り加熱時間 ]

## オープン の上手な使いかた

### ■ 予熱中に温度の調節ができます。

温度をかえるときは  を押した後  を回すと10°C単位で増減できます。

### ■ 加熱中に温度の調節と加熱時間の増減ができます。

● 温度をかえるときは  を押した後  を回すと10°C単位で増減できます。

● 加熱時間をかえるときは  を回すと、1分単位で増減できます。

加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。

残り時間が1分未満の場合は増減できません。

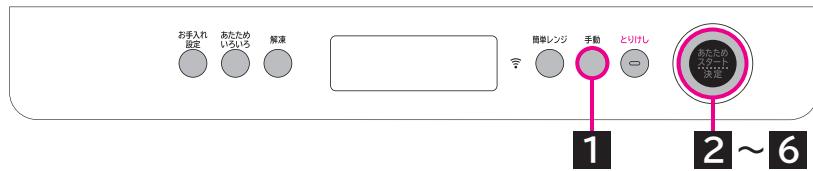
### ■ 2段で加熱する場合の黒皿の使いかたはレシピ集の記載に従います。

市販の料理ブックのオープンメニュー や市販の生地を使うときは、レシピ集の類似したメニューの黒皿の使いかたを参照します。

# オーブン加熱する(手動調理)

## 予熱無

加熱室を予熱しないで「オーブン」で調理します。

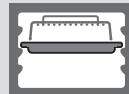


使用付属品



黒皿 上・中・下段

使用付属品



焼網  
黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない



### 準備

- テーブルプレートを取り外す
- 食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、ドアを閉める  
食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

### 1

- 手動 を押して「手動」を選ぶ

### 2

- を回して「オーブン」を選び、 を押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.45)の手順②

- 手動 を押しても選べます

### 3

- を回して「予熱無」と「段数」を選び、  
 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

予熱有2段  $\blacktriangleleft$  予熱有1段  $\blacktriangleleft$  予熱無2段  $\blacktriangleleft$  予熱無1段

### 4

- を回して「温度」を選び、 を押して決定する

温度: 100 ~ 250°C (10°C単位)

- 240°C、250°Cの運転時間は最大5分間です。  
その後は自動的に230°Cに切りかれます。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230°Cです。

## 注意



指示 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- 取り出した黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください  
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないよう気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例: オーブン「予熱無1段」200°Cで30分加熱する場合



5



を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間: 1 ~ 90分 設定できる単位時間 (→P.62)

オープン  
テーブルプレート  
使わない

予熱無 1段 200°C

30

分

加熱時間

6



を押してスタートする

### オープンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱中に温度と加熱時間をかえることができます。 (→P.51)

# スチームを組み合わせる(手動調理)

レンジ加熱・オーブン加熱・グリル加熱にスチームを組み合わせます。

## 準備

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### 予熱をしないメニューの場合

- 食品と加熱方法にあった付属品を入れ、ドアを閉める

### 予熱をするメニューの場合

(スチームオーブン予熱有のみ)

- テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める

テーブルプレート以外の付属品と食品を入れません。  
手順⑥の予熱が終わったら加熱室に入れます。

1

手動ボタンを押して「手動」を選ぶ

2

回して「スチーム」を選び、決定ボタンを押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.45)の手順②

手動ボタンを押しても選べます

3

回して組み合わせる「加熱方法」を選び、決定ボタンを押して決定する

スチームレンジ ◀▶スチームオーブン◀▶スチームグリル  
◀▶スチームレンジ…

4

回して「加熱内容」を選び、決定ボタンを押して決定する

5

回して「加熱時間」を選ぶ

●加熱時間 設定できる単位時間(→P.62)

加熱方法	加熱時間
スチームレンジ	10秒~20分
スチームオーブン	1~90分
スチームグリル	10秒~40分

●予熱の有無によって手順⑥から異なります。

## ● [スチーム] + [レンジ]

### 使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク 満水

焼網を使わない



黒皿を使わない



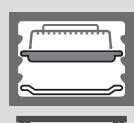
## ● [スチーム] + [オーブン/グリル]

### 使用付属品



黒皿 上・中・下段  
※グリルは上段のみ  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

### 使用付属品



焼網  
黒皿 中・下段  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

## 加熱内容

### スチームレンジ(350W)

加熱内容の選択はありません。

### スチームオーブン

選択手順(→P.50, 52) ③④

- 予熱/段数：

予熱有2段 ◀▶予熱有1段 ◀▶

予熱無2段 ◀▶予熱無1段

- 温度：100~250°C (10°C単位)  
300°C

### スチームグリル

加熱内容の選択はありません。

## お知らせ

- 300°Cは予熱有のみ設定できます。
- 240~300°Cの運転時間は最大約5分間です。その後、自動的に230°Cになります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230°Cです。

## ●予熱をしないメニューの場合

6  を押してスタートする

## オーブン・グリルの上手な使いかた

### ■ オーブン

- 予熱中に温度をかえることができます。( $\rightarrow$ P.51)
- 加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。( $\rightarrow$ P.51)

### ■ グリル

加熱途中に加熱時間をかえることができます。( $\rightarrow$ P.49)

## ●予熱をするメニューの場合 (スチームオーブン予熱有のみ)

6  を押して予熱する

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

### お知らせ

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

7 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

8 食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、  
ドアを閉める  
食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

9  を押してスタートする

# 過熱水蒸気を組み合わせる(手動調理)

オーブン加熱・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせます。

## 準備

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### 予熱をしないメニューの場合

- 食品と加熱方法にあった付属品を入れ、ドアを閉める

### 予熱をするメニューの場合

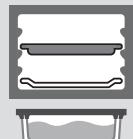
#### (過熱水蒸気オーブン予熱有のみ)

- テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める

テーブルプレート以外の付属品と食品を入れません。  
手順⑥の予熱が終わったら加熱室に入れます。

過熱水蒸気 + オーブン/グリル

### 使用付属品

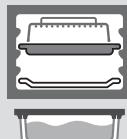


黒皿 上・中・下段\*

\*グリルは上段のみ

テーブルプレート  
給水タンク 満水

### 使用付属品



焼網  
黒皿 中・下段

テーブルプレート  
給水タンク 満水

### 使用付属品



焼網

テーブルプレート  
給水タンク 満水

## 1

手動 を押して「手動」を選ぶ

手動調理

## 2

を回して「過熱水蒸気」を選び、 を押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.45)の手順②

手動 を押しても選べます

## 3

を回して組み合わせる「加熱方法」を選び、 を押して決定する

過熱水蒸気オーブン◆過熱水蒸気レンジ◆過熱水蒸気オーブン…

## 4

を回して「加熱内容」を選び、 を押して決定する

### 加熱内容

#### 過熱水蒸気オーブン

選択手順(→P.50, 52) ③④

- 予熱/段数：

予熱有1段◆予熱無1段

- 温度：100～250°C (10°C単位)  
300°C

#### 過熱水蒸気グリル

加熱内容の選択はありません。

## 5

を回して「加熱時間」を選ぶ

- 加熱時間 設定できる単位時間(→P.62)

加熱方法	加熱時間
過熱水蒸気オーブン	1～40分
過熱水蒸気グリル	10秒～40分

- 予熱の有無によって手順⑥から異なります。

### お知らせ

- 300°Cは予熱有のみ設定できます。
- 240～300°Cの運転時間は最大約5分間です。その後、自動的に230°Cになります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230°Cです。

## ●予熱をしないメニューの場合

6  を押してスタートする

## ●予熱をするメニューの場合 (過熱水蒸気オーブン予熱有のみ)

6  を押して予熱する

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

7 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

8 食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、  
ドアを閉める

9  を押してスタートする

## オーブン・グリルの上手な使いかた

### ■ オーブン

- 予熱中に温度をかけることができます。(<→P.51)
- 加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。(<→P.51)

### ■ グリル

加熱途中に加熱時間をかえることができます。(<→P.49)

### ■ 過熱水蒸気オーブン／

### 過熱水蒸気グリル

20分以上加熱するときは、加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れて再びセットします。

### お知らせ

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

# 発酵する(手動調理)

## スチームオーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。

### 準備

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

1

手動 を押して「手動」を選ぶ

2

を回して「発酵」を選び、 を押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.59)の手順2  
手動 を押しても選べます

3

を回して「スチームオーブン発酵」を選び、 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

スチームオーブン発酵 ◀▶ スチームレンジ発酵 ◀▶ スチームオーブン発酵…

4

を回して「段数」を選び、 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

2段 ◀▶ 1段 ◀▶ 2段…

5

を回して「温度」を選び、 を押して決定する

温度: 30 ~ 45°C (5°C単位)

6

を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間: 1 ~ 90分 設定できる単位時間(→P.62)

7

を押してスタートする

### 使用付属品



黒皿 下段  
テーブルプレート

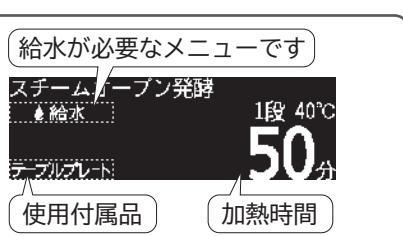
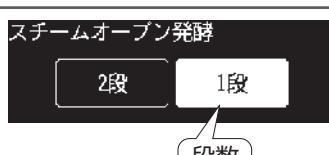
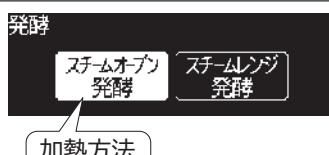


給水タンク 満水

### 発酵のコツ

加熱室は冷ましてから  
「オーブン」「グリル」「脱臭」使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

例:スチームオーブン発酵「1段」  
40°Cで50分加熱する場合



# スチームレンジ発酵

300g程度の生地の1次発酵が手早くできます。

## 準備

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

## 使用付属品



焼網を使わない



黒皿を使わない



1

手動 を押して「手動」を選ぶ

2

を回して「発酵」を選び、 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ◀▶オーブン◀▶グリル◀▶スチーム◀▶過熱水蒸気◀▶発酵◀▶レンジ…

手動 を押しても選べます

3

を回して「スチームレンジ発酵」を選び、 を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

スチームオーブン発酵◀▶スチームレンジ発酵◀▶スチームオーブン発酵…

## 注意



加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない

やけどの原因になります



黒皿、焼網、金属製容器を使わない

火花(スパーク)による故障・発火の原因になります  
黒皿を使って2次発酵する場合は「スチームオーブン発酵」で加熱してください

例:スチームレンジ発酵30Wで10分加熱する場合



4

を回して「出力」を選び、 を押して決定する

出力: 10 ~ 50W(10W単位)

5

を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間: 1 ~ 90分 設定できる単位時間(→P.62)

6

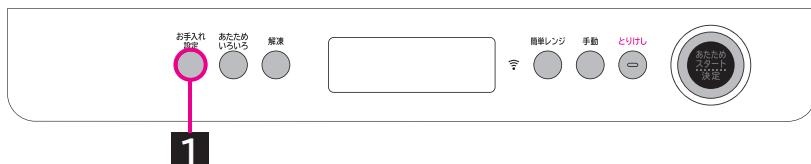
を押してスタートする

## 発酵温度の目安

簡単パン(→P.182)の発酵前の温度が約25°Cの生地を  
[スチームレンジ発酵] [30W] [10分] で加熱すると、加熱後の生地の温度は約30°Cになります。

# 途中でスチームを入れる(スチームショット) (手動調理)

オーブン、グリル、スチームオーブン、スチームグリル、スチームオーブン発酵の加熱途中に、お好みのタイミングでスチームを追加できます。



## 準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### 1 加熱途中にスチームを入れたいタイミングで お手入れ 設定 を押し、スチーム時間を選ぶ

- 「お手入れ/設定」を押すと「スチームショット 3分00秒」が点灯します。
- スチーム時間は「お手入れ/設定」を押すと切り替えります。  
3分00秒▶2分00秒▶1分00秒▶0秒
- スチームショットを取り消す場合は「0秒」を選びます。
- ボタンの押しかえはボタンを押した後、約5秒間受けつけます。

## スチームショットの入れかたのコツ

- スチームオーブン発酵の発酵中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- オーブンでスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の $\frac{1}{2}$ が経過する前に入れるとよいでしょう。
- グリルで焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の $\frac{1}{2}$ が経過した時に入れるとよいでしょう。

## お知らせ

- 加熱途中に何度でも追加できます。
- 残り加熱時間が5分以下のときは使用できません。
- オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。
- レンジ、スチームレンジ、スチームレンジ発酵、過熱水蒸気オーブン、過熱水蒸気グリルではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- スチームショットを使うときはヒーターが停止するため、仕上がりに影響することがあります。

# 追加加熱する(オートメニュー・手動調理)

オートメニューで手動調理で加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときに、お好みで加熱を追加できます。

- [追加加熱]の表示中に操作できます。
- [追加加熱]の表示は調理終了後、約3分で消灯します。
- 続けて3回まで[追加加熱]できます。

## 調理終了

- 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
- お好みで加熱を追加したい場合、加熱が十分な物を取り、付属品と残りの食品を加熱室内に戻し、ドアを閉める
- スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

あたため  
スタート  
決定

を押す

例：024 ハンバーグで追加加熱する場合

024 ハンバーグ

調理が終わりました  
追加加熱は【決定】を押す

2

あたため  
決定

を回して「加熱時間」を選ぶ

## 加熱時間

オートメニューはメニューによって異なります

加熱方法	加熱時間
レンジ	10秒～5分(10秒単位)
オープン	10秒～5分(10秒単位)
グリル	5～10分(30秒単位)

3

あたため  
スタート  
決定

を押してスタートする

[追加加熱]は様子を見ながら行う

とりけし

加熱が十分になったら、(ー)を押して加熱を終了します。

4

●終了音が鳴ったら、食品を取り出す

とりけし

●加熱が十分になったら、(ー)を押して

[追加加熱]を終了する

3回目の[追加加熱]終了後は、[追加加熱]は点滅しません。

# 手動調理で設定できる単位時間

## レンジ

出力	設定時間	単位時間
800W	10秒～5分	10秒
	5～6分	30秒
600W	10秒～5分	10秒
	5～20分	30秒
200W	10秒～5分	10秒
	5～20分	30秒
	20～30分	1分
	30～60分	2分
	60～90分	5分

## オーブン/スチームオーブン

設定時間	単位時間
1～30分	1分
30～60分	2分
60～90分	5分

## スチームレンジ

設定時間	単位時間
10秒～5分	10秒
5～20分	30秒

## スチームオーブン発酵

設定時間	単位時間
1～30分	1分
30～60分	2分
60～90分	5分

## スチームレンジ発酵

設定時間	単位時間
1～30分	1分
30～60分	2分
60～90分	5分

## グリル/スチームグリル/ 過熱水蒸気グリル

設定時間	単位時間
10秒～5分	10秒
5～20分	30秒
20～30分	1分
30～40分	2分

# 手動調理の加熱時間の目安

ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す

## レンジ調理

次のページは「ごはん・お総菜のあたため」「冷凍食品の解凍あたため」

### 野菜下ゆで

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は **012 下ゆで葉・果菜** (→P.38、39) で、根菜は **013 下ゆで根菜** で加熱します。

メニュー名		調理のコツ	手動調理の目安(レンジ 600W)		ラップの有無	
	分量		加熱時間			
葉 菜	ほうれん草	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	有	
	小松菜・春菊	白菜・もやし				
果・花 菜	白菜・もやし	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ザルに上げて水けを切る。	200g	1分40秒～2分30秒	有	
	キャベツ	カリフラワー ブロッコリー				
果・花 菜	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	有	
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。 オートメニューの場合は「やや強」に合わせる。				
根 菜	さやいんげん	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	1本 (300g)	4分40秒～6分30秒	有	
	さやえんどう	とうもろこし				
根 菜	とうもろこし	皮をラップのかわりにするとときは、ひげを取り除く。	200g	2分50秒～3分30秒		
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。 オートメニューの場合は「強」に合わせる。				
根 菜	にんじん	オートメニューの場合は「弱」に合わせる。 さつまいもの太い物は「中」に合わせる。	200g	4分～4分40秒	有	
	さつまいも	里いも				
根 菜	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。	150g	4分40秒～5分20秒		
	ごぼう	ごぼう、れんこんは酢水につけて、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。				
根 菜	れんこん	じゃがいも	300g	6分20秒～7分20秒		
	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返して3～5分ほどそのままおく。さいの目切りや薄切りはオートメニューの場合は「弱」に合わせる。				
根 菜	大根					

### 生ものの解凍

●冷凍した肉や魚は、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。

●加熱後、3～5分放置して自然解凍します。

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

### ゆでて冷凍した野菜の解凍

ミックスベジタブル、枝豆、さやいんげんは、水にくぐらせほぐして皿に広げて加熱し、加熱後、よくかき混ぜます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	-
さやいんげん	200g	約1分40秒	-

#### お知らせ

少量(100g未満)は、ラップで包んで加熱すると、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に包むか、皿などに広げひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」(→P.46)

# 手動調理の加熱時間の目安(つづき)

ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す

## レンジ調理(つづき)

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ラップをします。

### ごはん・お総菜のあたため

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

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ 200W]	ラップ の有無
チョコレート(溶かす)	100g	3~4分	-
ベビーフード(あたためる)	60g	50秒~1分20秒	-
バター(柔らかくする)	100g	50秒~1分20秒	-
アイス(柔らかくする)	170g	40秒~1分10秒	-

### 冷凍食品の解凍あたため

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ 600W]	ラップ の有無
冷凍ごはん (2~3cm厚さのかたまり)	1杯分 (150g)	2分10秒~2分50秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分10秒~2分50秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	4分~4分40秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	4分~4分40秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分50秒~3分30秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分30秒~2分	-
冷凍シユーマイ	12個(170g)	3分20秒~4分10秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分10秒~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	4分10秒~4分40秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分10秒~2分50秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分50秒~3分30秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分10秒~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(約400g)	6分~7分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

### スチームレンジ調理

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

### ごはん・お総菜のあたため、 冷凍食品の解凍あたため

メニュー名	分量	加熱時間 [スチームレンジ]	ラップ の有無
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-
シユーマイ	12個(170g)	2分30秒~3分	-
肉まん	1個(100g)	1分30秒~1分50秒	-
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	-
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	-
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~1分50秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	-
冷凍シユーマイ	15個(240g)	7分~8分30秒	-
冷凍肉まん	1個(100g)	2~3分	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	-

#### お知らせ

- 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、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- 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、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している[レンジ 600W] (→P.44~47) または [レンジ 500W] の時間を目安にして、若干多めに加熱します。(→P.24)

# オープン・グリル調理

- 代表メニューのみ記載しています。
- 手動調理で調理をするときは、類似したメニューを参照してください。
- スチーム・過熱水蒸気を使うメニュー以外は、テーブルプレートを取り外します。
- 使用する付属品がオートメニューとは異なる場合があります。（→P.20）

メニュー名		分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間		記載ページ	
						予熱有	予熱無		
焼肉物	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	オープン	250°C	20～28分	18～26分	109	
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段		220°C	30～45分	45～56分	110	
焼魚介物	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	-	-	14～22分	114	
	塩さば	4切れ					12～20分	115	
	あじの開き	2枚			-	-	12～20分	116	
キグツラシタユン	マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段	オープン	210°C	24～34分	-	119	
	えびのドリア	1皿						120	
	ラザニア	1皿						120	
スイーツ	スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	オープン	170°C	30～36分	36～42分	152	
		直径18cm				38～44分	42～48分		
		直径21cm				40～52分	46～52分		
	シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段		170°C	40～48分	-	158	
		直径20cm				42～50分			
	パウンドケーキ	19×8.5×6cm	黒皿・下段		180°C	40～50分	-	162	
		19×10×8.5cm				58～64分			
	スイートポテト	12個	黒皿・中段		200°C	15～22分	-	165	
	型抜きクッキー	48個	黒皿・中段		170°C	16～24分	-	166	
		96個	黒皿・上下段			20～30分			
パン	シュークリーム	10個	黒皿・下段	過熱水蒸気 オープン	210°C	30～36分	-	168	
		20個	黒皿・上下段			38～48分			
	柔らかプリン	6個	黒皿・下段 テーブルプレート		120°C	-	28～32分	170	
パン	バターロール	12個	黒皿・下段	オープン	180°C	13～20分	-	176	
		24個	黒皿・上下段			20～30分	-		
	フランスパン (バタール、クーペ)	バタール1本 ・クーペ2本	黒皿・下段		230°C	29～36分	-	178	

手動調理

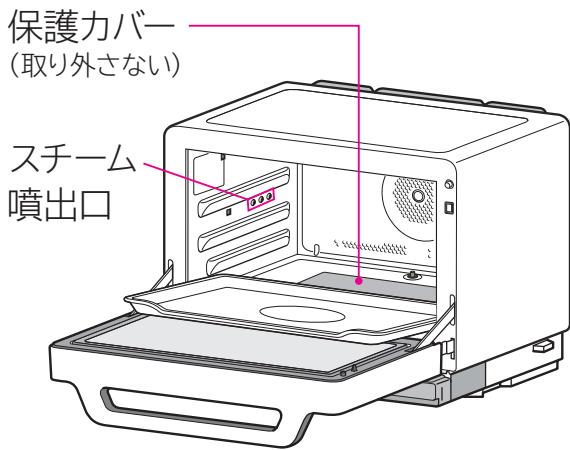
## お知らせ

- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 過熱水蒸気オーブン、過熱水蒸気グリルを20分以上加熱するときは、加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクの水を満水にします。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3} \sim \frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- 市販の料理ブックのオープンメニューなど市販の生地を使うときは、レシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。
- 焼き魚類は、盛り付けるときに下になる面を上にして先に焼き、加熱時間の $\frac{1}{2}$ が経過してから裏返しをして、さらに加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

# 本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)

## 本体

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



### 外側・ドア前面

#### 柔らかい布でふき取ります

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

### 警告



禁止

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

### 注意



禁止

加熱室内壁、ドアガラスに食品  
くずや油分、汁をつけたままに  
しない

火花(スパーク)が出たり、さびや悪  
臭・破損・発煙・火災の原因にな  
ります

加熱室内は塗装コート処理がしてあ  
ります

傷つきやすいので、たわしなどかた  
い物でこすらないでください



禁止

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

### 加熱室内壁・ドア内側・保護カバー

#### かたく絞ったぬれふきんでふきます

- 加熱室内にいた水滴はかたく絞ったぬれふきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれふきんで洗剤をよくふき取ります。
- ドア内側ははめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。
- 保護カバーは押したり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。
- 内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。
- 加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。

### お願い

#### (加熱室内壁・ドア内側)

次のものは塗装がはげたり、傷付いたりして汚れが落ちにくくなるため使わ  
ないでください。

- シンナー、ベンジン、アルコール
- オーブンクリーナー、クレンザー、漂白剤
- 住宅・家具用合成洗剤、強酸性や強アルカリ性の洗剤
- 可燃性ガス(LPGなど)入りスプレー洗剤
- スポンジたわしのかたい部分、研磨剤入りのナイロンたわし

### スチーム噴出口

#### かたく絞ったぬれふきんでふきます

- スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれふきんでこまめにふき取ります。
- 酸性・アルカリ性の洗剤を使うと、さびることがあります。

## 清掃

(加熱室の汚れをとる)

清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくなります。

### 準備

テーブルプレートをセットして  
ドアを閉める

1

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする  
給水タンクの使いかた(→P.22)

2

**お手入れ**  
設定  
を押して「清掃」を選び、  
あたため  
スタート  
決定  
を押して決定する

3

**あたため**  
スタート  
決定  
を押してスタートする

4

●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから  
汚れをふき取ります。  
●加熱室の清掃終了後には、「水抜き」  
を行います。

## 水抜き

(本体に残った水を抜く)

清掃

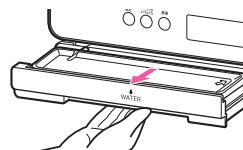
スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、  
パイプの水抜きを行ってください。

### 準備

テーブルプレートをセットして  
ドアを閉める

1

給水タンクを本体から引き抜く



2

**お手入れ**  
設定  
を2回押して「水抜き」を選び、  
あたため  
スタート  
決定  
を押して決定する

3

**あたため**  
スタート  
決定  
を押してスタートする

スタートするとポンプの水を吸う音が  
くり返ししますが、異常ではありません。

4

●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから  
水滴をふき取ります。  
●給水タンクを空にして本体にセット  
します。

## ！注意



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



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

## 脱臭(加熱室の臭いをとる) 脱臭

加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。

●窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。  
「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

お手入れ・設定

# 付属品をお手入れする

付属品は食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください  
変形、破損の原因になります

## テーブルプレート

### ●外して洗えます

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



テーブルプレート

### ●衝撃を加えると割れるおそれがあります

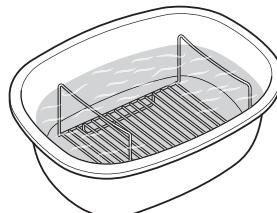
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。  
そのまま使用すると故障の原因になります。

## 黒皿、焼網

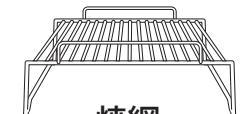
台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります

汚れが落ちにくいときは、30分程度ぬるま湯につけ置きしてから洗ってください。

黒皿を酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと、表面が白化する場合があります。



黒皿



焼網

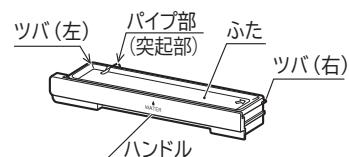
## 給水タンク

### ●お手入れの際はふたを外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします

### ●ふたの外しかた

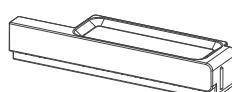
「給水タンクの使いかた」(→P.22)

### ●お手入れ後は水けを十分にふき取ります



## つゆ受けカバー

### ●お手入れの際は本体から取り外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします



### ●つゆ受けカバーの外しかた

「給水タンクの使いかた」(→P.23)

### ●お手入れ後は水けを十分にふき取ります

## ⚠ 注意



黒皿、焼網は金属たわしや鋭利な物でこすらない  
さびる原因になります

禁止



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

禁止



テーブルプレートに衝撃を加えない  
けが・破損の原因になります

禁止



テーブルプレートに油や食品くず、汁をつけたままにしない  
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・  
破損・発煙・火災の原因になります

禁止

# 各種設定

## 終了音(報知音)設定

スタート音、終了音などの報知音をメロディー音から電子音にかえたり、消せ(無音)ます。  
初期設定は「メロディー音」になっています。

1 お手入れ  
設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2 を回して「終了音(報知音)設定」を選び、  
あたため  
スタート  
決定 を押して決定する

お手入れ  
設定 を押しても選べます。

終了音(報知音)設定

メロディー音 電子音 無音

3 を回して変更したい音を選び、 を  
あたため  
スタート  
決定 押して決定する

●報知音は、メロディー音(メロディーが鳴る)・  
電子音('ピピピピ'という音が3回鳴る)  
・無音('ピッ'と鳴る)の3種類です。

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音  
も「無音」になります。

## 時計表示設定

初期画面を時計表示にすることができます。  
初期設定は「表示しない」になっています。

1 お手入れ  
設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2 を回して「時計表示設定」を選び、  
あたため  
スタート  
決定 を押して決定する

お手入れ  
設定 を押しても選べます。

時計表示設定

表示する 表示しない

●表示する場合の初期画面

2019.04.04  
13:51

●表示しない場合の初期画面

HEALTHY CHEF

3 を回して「表示する」「表示しない」を選び、  
あたため  
スタート  
決定 を押して決定する

# 各種設定(つづき)

## ドア開時の庫内灯設定

ドアを開けたときの庫内灯点灯時間を設定します。

初期設定は「3分後に消灯」になっています。

1

お手入れ  
設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2

あたため  
スタート  
決定 を回して「ドア開時の庫内灯設定」を  
選び、あたため  
スタート  
決定 を押して決定する  
お手入れ  
設定 を押しても選べます。

3

あたため  
スタート  
決定 を回して設定内容を「3分後に消灯」  
「1分後に消灯」「30秒後に消灯」「点灯なし」  
から選び、あたため  
スタート  
決定 を押して決定する

ドア開時の庫内灯設定  
3分後に消灯 1分後に消灯 30秒後に消灯 点灯なし

## 電気代表表示設定

加熱後、かかった電気代の目安を表示します。

初期設定では電気代を「表示する」になっています。

1

お手入れ  
設定 を押して「お手入れ/設定」を選ぶ

2

あたため  
スタート  
決定 を回して「電気代表表示設定」を選び、  
あたため  
スタート  
決定 を押して決定する  
お手入れ  
設定 を押しても選べます。

3

あたため  
スタート  
決定 を回して「表示する」「表示しない」を選び、  
あたため  
スタート  
決定 を押して決定する

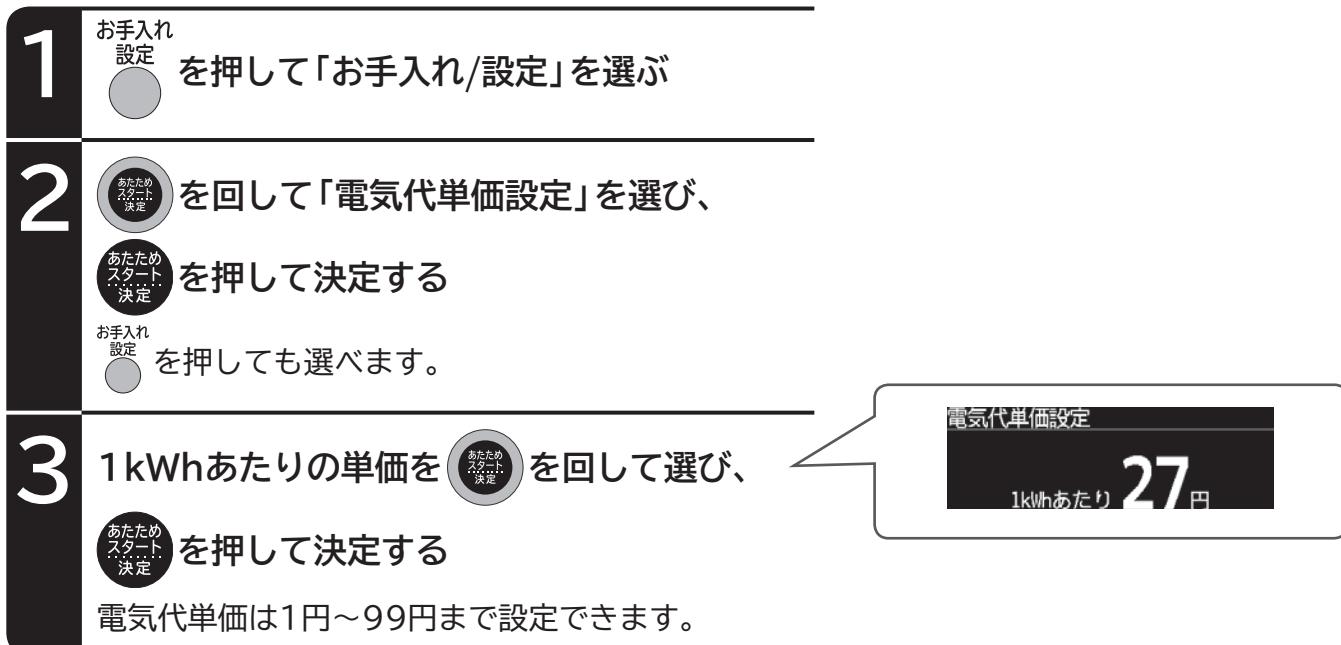
電気代表表示設定  
表示する 表示しない

表示される電気代は計量法で定められた算出方法と異なるため、公的な取引に用いることはできません。

電気代はあくまでも目安であり、ご使用機能、加熱時間、周囲の環境、開始時の加熱室内の温度などによって異なります。

## 電気代単価設定

- 表示される電気代は、本体で記録した消費電力と電気代単価を基に算出しています。
- 電気代単価は各ご家庭と電力会社との契約によって異なります。電力会社より発行される「電気ご使用料のお知らせ」などでご確認ください。
- 初期単価設定では1 kWhあたり27円です。



## 無線LAN機能設定/ペアリング設定

本体とスマートフォンを接続するペアリング設定をするために必要な無線LAN機能設定、ペアリング設定を行います。詳しい手順は別冊子の「無線LAN機能ガイド」をお読み下さい。

## 使うときの確認と準備

初めて電源を入れたときに液晶画面に表示される「使うときの確認と準備」のガイダンスを表示します。

## 専用アプリダウンロード

液晶表示部に、アプリをダウンロードするためのコードが表示されます。  
アプリをダウンロードしていただき、アプリの案内に従い操作をしてください。

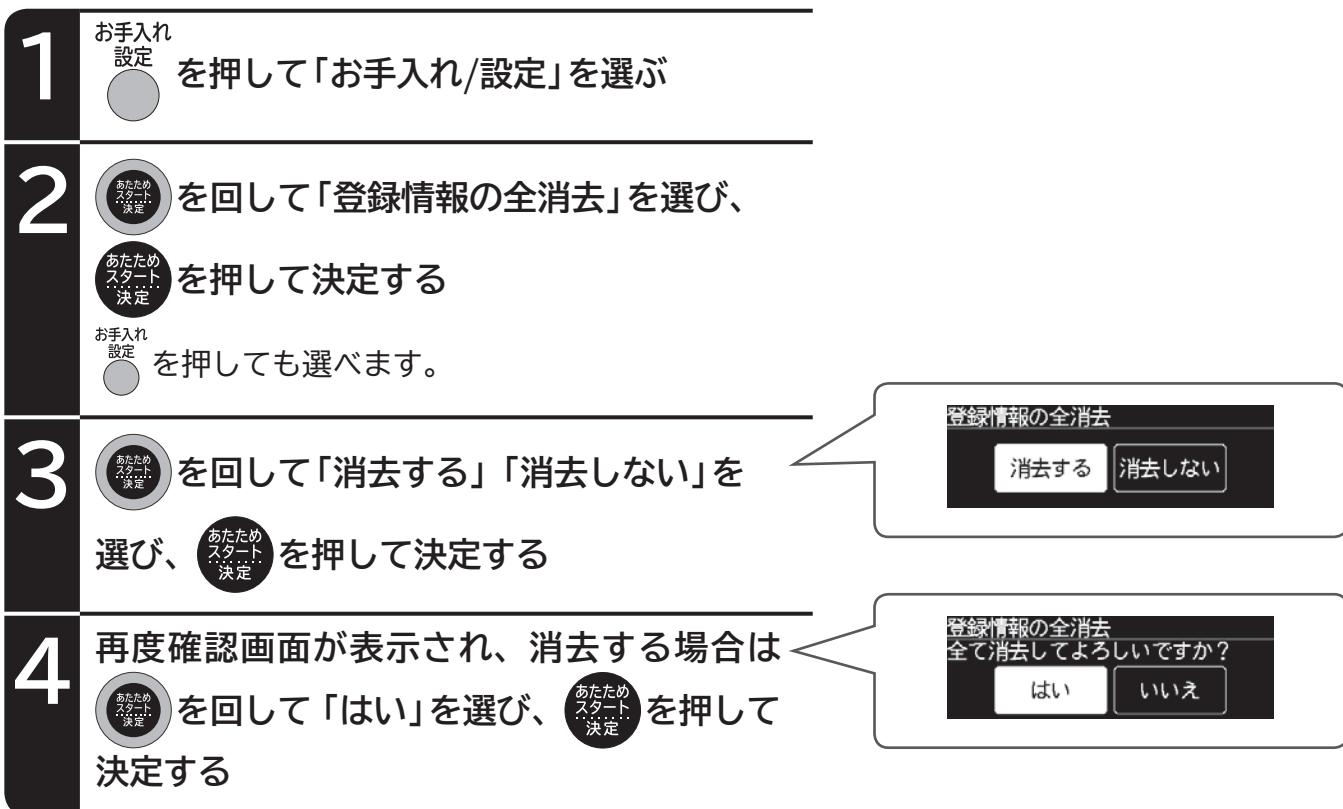
## 日立家電お客様サポート

液晶表示部に、「日立の家電品お客様サポート」へつながるコードが表示されます。  
画面の案内に従ってお客様サポートの利用や、家電品の登録を行って下さい。  
※家電品の登録にはお客様サポートへの会員登録が必要です。(無料)  
保証書に記載されている製造番号を入力してください。

# 各種設定(つづき)

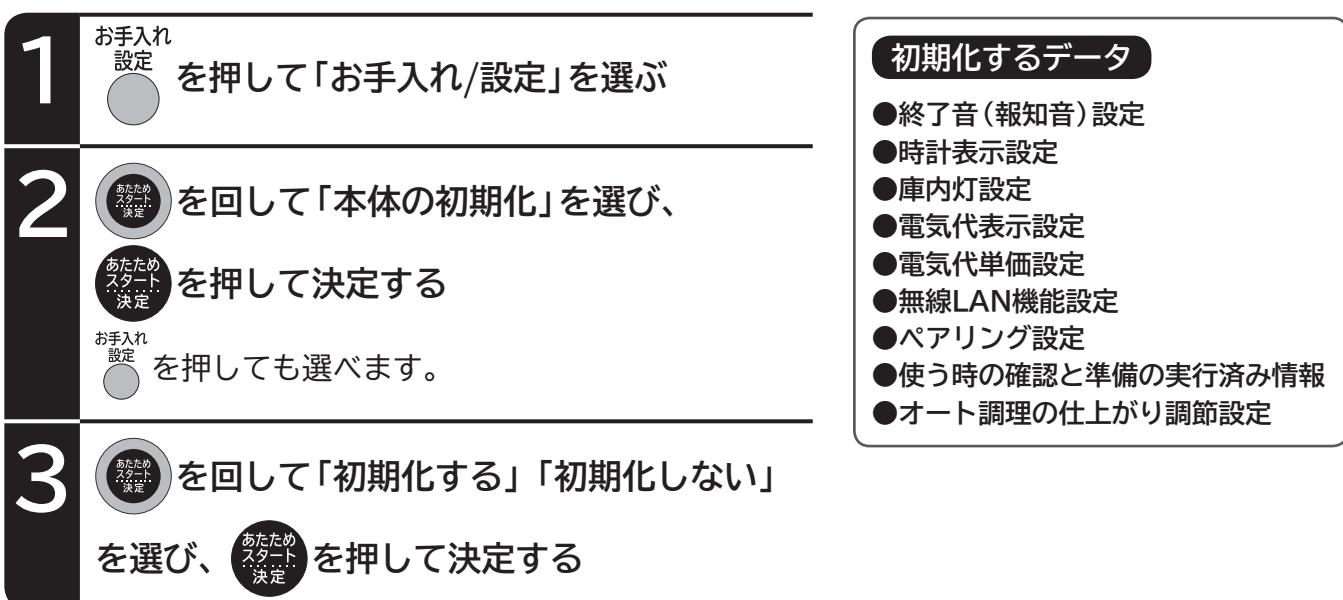
## 登録情報の全消去

- 登録情報の全消去は本体を廃棄または譲渡するときに実施してください。
- 本体が無線LANルーターに接続していないときに、登録情報を全消去すると、専用アプリの設定は残ります。専用アプリの「メニュー」から「本体の削除」をしてください。
- 再度、無線LAN機能を使うためにはペアリング設定をやり直す必要があります。



## 本体の初期化

各種設定で変更した設定内容を初期設定に戻すことができます。



# うまく仕上がらないとき

こんなときは		確認してください／直しかた
1 うまく仕上がらない	オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる 料理のでき具合が悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重量センサーの0点調整値がずれている場合があります。（→P.18）</li> <li>●仕上がり調節が正しく設定されているか確認してください。（→P.17）</li> <li>●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。</li> </ul>
	市販の料理ブックのオープントピカル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	このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参考して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。（→P.64、65）レシピ集（→P.83～202）
	スチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水を入れ忘れて、液晶表示部に「給水」表示が点滅していませんか。水を補給して、給水タンクを本体にしっかりとセットしてください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューではスチーム発生期間を過ぎると「給水」表示が消灯しない場合があります。
2 ごはんのあたため	002 ごはんのあたため で ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重量センサーの0点調整値がずれている場合があります。（→P.18）</li> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li> <li>●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。大き過ぎたり小さ過ぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷めた物にかえて使います。（→P.16）</li> <li>●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。</li> <li>●ごはんがかたまりになってしまいかたまりになつていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。</li> </ul>
	002 ごはんのあたため で 常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはんの分量（重量）に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。ごはんの分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。（→P.16）</li> <li>●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。</li> <li>●ごはんがかたまりになてしまいかたまりになつていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。</li> </ul>
	002 ごはんのあたため で 冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。（→P.16）</li> <li>●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。</li> <li>●陶器、磁器（茶わん、平皿など）の容器に入れて加熱していませんか。ラップに包んで、テーブルプレートに直接置いて加熱してください。</li> <li>●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。</li> </ul>
	005 スチームあたため で ごはんがうまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。（→P.16）</li> <li>●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。</li> <li>●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。</li> </ul>

# 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
<b>2</b> <b>ごはんのあたため(つづき)</b> <b>ごはんがぱさつく</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。</li> <li>●005スチームあたためを使うか、002ごはんのあたためで加熱するときは、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。</li> </ul>
<b>002 ごはんのあたため</b> で 冷凍ごはんがあたため られない 仕上がりにむらがみら れる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なりを上にしていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がりません。ラップの重なりを下にしてテーブルプレートの中央に直接置き、加熱してください。(→P.16)</li> <li>●ごはんを冷凍するときは、ラップでぴったり密封します。1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形を作ります。(→P.29)</li> <li>●2~4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。</li> </ul>
<b>3</b> <b>牛乳のあたため</b> <b>牛乳が熱くなり過ぎる</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)が少なくありませんか。容器の大きさ、重さに対して半分以下の分量のときはレンジ500Wであたため加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 レンジ500Wであたため加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。001おかずのあたためで加熱すると熱くなり過ぎます。003飲み物・牛乳のあたためで加熱してください。</li> <li>●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。</li> </ul>
<b>牛乳がぬるい</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li> <li>●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。</li> <li>●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。</li> <li>●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。</li> </ul>
<b>4</b> <b>お総菜のあたため</b> <b>食品をあたためても 熱くならない</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li> <li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がり調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節中に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。</li> </ul>

## 4 お総菜のあたため(つづき)

こんなときは	確認してください／直しかた
食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の分量(重量)に対して、重すぎる容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。</li> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li> <li>●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーや重量センサーが正しく働きません。100g以上にしてください。</li> <li>●オートメニューを使って加熱を追加できません。食品が加熱し過ぎになります。 [レンジ]600W または [レンジ]500W で様子を見ながら、加熱を追加してください。</li> <li>●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。 [レンジ]600W または [レンジ]500W で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節をやや強または強に合わせて加熱します。</li> <li>●加熱前後で、よくかき混ぜます。</li> </ul>
冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[001おかずのあたため] (→P.25~27)で加熱します。</li> <li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がり調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。(→P.16)</li> <li>●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。(→P.16)</li> </ul>
市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●冷凍食品メーカーが表示している [レンジ]600W または [レンジ]500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。</li> <li>●仕上がりがぬるかったときは、[レンジ]600W または [レンジ]500W で様子を見ながら、加熱を追加してください。</li> </ul>

# 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
5 解凍	解凍不足でかたい <ul style="list-style-type: none"> <li>●半解凍(7~8分目解凍)状態に仕上げます。加熱後、3~5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。</li> <li>●脂身が上になってしまいませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。</li> <li>●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。</li> </ul>
	食品が煮えた <ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。</li> <li>●皿などの上にのせて解凍していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせるか、または、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き解凍します。</li> <li>●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。</li> <li>●冷凍ときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。</li> <li>●解凍ときは、ラップなどの包装は外してください。</li> <li>●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。</li> </ul>
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない <ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。</li> <li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがらません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。</li> <li>●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。</li> <li>●メニューを間違えていますか。<b>001おかずのあたため</b>で加熱するとうまく仕上がりません。葉菜・果菜は<b>012下ゆで葉・果菜</b>で、根菜は<b>013下ゆで根菜</b>で加熱してください。</li> </ul>
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。</li> <li>●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。</li> </ul>
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは <p>ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないように並べ、ラップでぴったりと包みます。</p>
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった <ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。</li> <li>●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。 <b>レンジ 500W</b>で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
	じゃがいもが加熱不足になった <p>加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3~5分ほどそのままおいて、蒸らします。</p>

こんなときは		確認してください／直しかた
7 パン	バターロール	ふくらみが悪い 生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。 「途中でスチームを入れる(スチームショット)」(→P.60)
		焼き色にむらがある ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。 ●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。
8 スイーツ	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。(→P.152) ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。卵の泡がつぶれないよう、さっくりと混せてください。
		いくら泡立てても泡立ちが悪い ●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、粉がダマになって残る ●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せてください。
		ケーキがうまく焼けない ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理の加熱時間の目安」(→P.65)を参照してください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
クッキー	焼き色にむらがある	生地の大きさや厚みはそろえてください。
	シュークリーム	ふくらみが悪い ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた(→P.168)を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
		大きさにむらがある 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。分量が異なると焼き上がったときにむらになります。
9 その他	もちは焼けるか	焼きもちは、ヒーターが遠いため上手に焼けません。
	トーストは焼けるか	焼けます(→P.174、175)。トースターで焼くよりも時間がかかります。
	丸身の魚は焼けるか	内臓を取り除いていない物は上手に焼けません。

# お困りのとき

無線LANについてお困りのときは別冊「無線LAN機能ガイド」をお読みください。

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
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない
	食品がまったくあたたまらない
	あたためスタート決定 を押しても加熱が始まらない
	スチームが出ない
2 音	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする
	加熱中「カチ、カチ」や「ジージー」と音がする
	加熱中「キーン」と音がする
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする
	スチーム使用中「カチ、カチ」「ジー、ジー」と音がする
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする



マークがあるものはホームページからサンプル音を確認できます。スマートフォンやタブレット端末で右記のコードを読み取り、画面の案内に従って操作してください。



読み取れない場合は以下のURLを入力します。

[https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual\\_movie/sound/2019/rw.html](https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual_movie/sound/2019/rw.html)

現象		原因
2 音(づき)	電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする	赤外線センサーの位置決め作動音です。異常ではありません。
	終了音や操作音の音色が切り替わったり、無音になった	お手入れ設定 を押し、「終了音(報知音)設定」から、音の設定を変更することができます。(→P.69)
	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。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	液晶表示部に「冷却中」の表示が出ていませんか。(→P.81)  繰り返して調理した後(積算調理時間8分以上の場合)や、(一)を押したとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回る場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能(→P.14)で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
3 火花・煙・付着物	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分がついていませんか。
	初めてオーブンを使つたとき煙がでた	加熱室壁面に油が付着しています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。(→P.15)
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。かたく絞ったぬれふきんでふき取ってください。
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれふきんでふき取ります。
4 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、液晶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、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。(→P.66)
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	オーブン予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室(庫内)の様子を見たいときは  を押してください。 消灯するときは、もう一度  を押してください。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続的に制御しています。

うまく仕上がらない・お困りのときは

# お困りのとき(つづき)

現象	原因
5 設定・表示	液晶表示部に「モ」と表示されている（「デモモード」になっている）<解除方法> <b>とりけし</b> 「  を3回押し、  を1回押す」この操作を3回繰り返すと液晶表示部の「モ」表示が消え加熱できます。
	セットした温度が途中でかわることがある オーブン（予熱有）のとき、240～300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に230°Cに切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20°C上下するまた断続音がある 加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がありますが、故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある オートメニューのとき、食品を上手にあたためる、または料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
6 その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる 少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている 加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。（→P.66、67） 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
	加熱室内壁の塗装が剥がれている 加熱室内のお手入れはスポンジたわしのかたい面でこすらないでください。（→P.66、67） ご使用に伴い、加熱室内の塗装が剥がれる場合がありますが、性能上問題ありません。

# お知らせ表示が出たとき

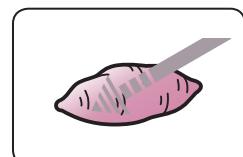
「C※※」が表示されるときは下表を確認してください。繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明な点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.205)

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
<p>「C00」が表示される</p> <p>お知らせ C 0 0 テーブルプレートをセットし ドアを閉めて とりけしを押してください</p>	<p>テーブルプレートがセットされていません またはテーブルプレートの上に物をのせています</p>	<p><b>加熱室底面にテーブルプレートだけをセットして0点調節をしてください。(→P.18)</b></p> <p>それでも「C00」表示が直らない場合には、「C00」表示が出ている状態のまま①～⑤の手順で0点調節をしてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>① テーブルプレートを取り出し、加熱室を空の状態にしてドアを閉めます。</li> <li>②  を3秒以上長押しします。</li> <li>③ ドアを開け、テーブルプレートを加熱室底面にセットし、ドアを閉めます。</li> <li>④  を押します。</li> <li>⑤ 「0点調節が終わりました」と表示されれば完了です。</li> </ul>
<p>「C02」が表示される</p> <p>お知らせ C 0 2 テーブルプレートをセットし スタートを押してください</p>	<p>テーブルプレートがセットされていません。</p>	<p>加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、 を押します。</p> <p>くり返し表示される場合は、「C00」で記載の直しかたを行ってください。</p>
<p>「C06」が表示される</p> <p>お知らせ C 0 6 加熱室内の温度が高いため 食品の温度がうまく測れません ドアを開けて冷却してください</p>	<p>加熱室内の温度が高温のため赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れないので加熱できません。</p>	<p>自動的に「冷却中」表示が消えるまではドアを開いて、十分に冷却します。または  を押して、手動調理（レンジ加熱）(→P.44～47)で様子を見ながらあたためます。</p>
<p>「C18」が表示される</p> <p>お知らせ C 1 8 本体下部が高温になっています 本体を冷ましてから調理を行ってください</p>	<p>機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。</p>	<p>運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。</p>
<p>「C19」が表示される</p> <p>お知らせ C 1 9 ソフトウェアの更新を 正常に終了できませんでした 電源プラグを抜き差ししてください</p>	<p>本体ソフトウェアの更新に失敗しました</p>	<p>本体ソフトウェアの更新を正常に終了できませんでした。電源プラグを抜き差ししてください。</p>
<p>「給水」表示が点灯する</p> <p></p>	<p>給水タンクの水がありません。</p>	<p>給水タンクに水を補給してください。(→P.22)</p>
<p>「冷却中」が表示される</p> <p> HEALTHY CHEF 冷却中</p>	<p>機械室内部の冷却のため冷却ファンが回転しています。 表示中は電源プラグを抜かないでください。 表示中も続けて調理できます。</p>	<p>加熱室内の温度が高いときや繰り返して調理した後（積算調理時間8分以上の場合）、加熱途中で  を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大10分間回転する場合がありますが故障ではありません。</p>
<p>「H※※」が表示される</p> <p>お知らせ H ※※ ※※は2けたの数字を表示します。</p> <p>H ※※の表示例</p> <p>お知らせ H 5 4 電源プラグを抜いて差し直しても 正常にならない場合は 取扱説明書をご覧ください</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 部品の故障表示</li> </ul>	<p><b>とりけし</b>  を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。（「H※※」の表示は消えます。）</p> <p>「H※※」が繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明な点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.205)</p>

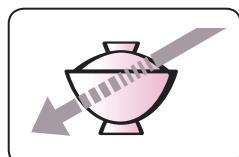
# 加熱のしくみ



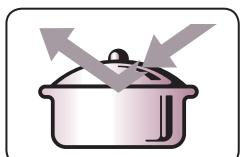
電波(高周波)で食品を加熱します。  
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



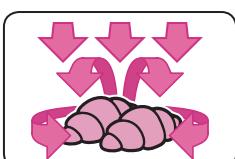
ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



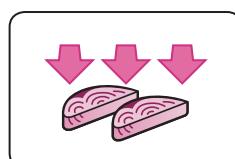
金属にあたると「反射」します。



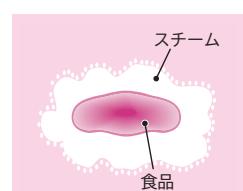
熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を一定にするよう制御し、食品全体を包み込むようにして焼きます。



食品を上ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上げます。

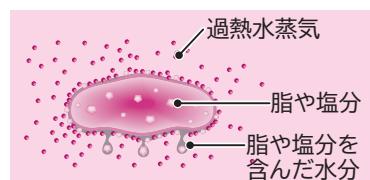


+ レンジ・オーブン・グリル  
加熱室にスチーム(100°C前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはオーブン、グリルと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上げます。



+ オーブン・グリル

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらオーブンまたはグリルと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂や魚などの塩分を落としてヘルシーに仕上げます。(過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。)



クックパッドの殿堂入りレシピを日立が  
オートメニュー化した30品をご紹介



150	塩鮭のみりん漬け。 by ラビー	91
151	子供完食☆鮭マヨ 運動会弁当・お弁当にも by ぺんぺんママ	91
152	うま！ 塩さばの♪ごママヨ焼き by TAKE_san	92
153	ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♥♥♥ Mari ♥♥♥	92
154	ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいトン	93
155	*牛肉と玉ねぎの甘辛炒め* by まりみい	93
156	ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ	94
157	キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい	94
158	簡単うまっ！豚とアスパラのバタポン by ねつちゃんっ	95
159	♦豚肉ときゅうりの中華炒め♦ by rie-tin	95
160	ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる	96
161	簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★ HumuHumu ★	96
162	めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよ———こ	97
163	めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん	97
164	簡単なのに本格的♪チャプチエ by べくちん	98
165	レンジ蒸し♪椎茸のうま煮☆ごま油風味 by ぶくっとぶくまる	98
166	*トマトで煮込んだロールキャベツ* by 和み mama	99
167	簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん	99
168	カニカマ IN 白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん	100
169	心もあったまる、白菜のあんかけ by taka1129	100
170	薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル	101
171	あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ	101
172	超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10	102
173	簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アン anne	102
174	簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx	103
175	ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記	103
176	大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island	104
177	*ブロッコリーのおかかマヨ和え* by annnnn	104
178	つくれぽ 6000 感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb	105
179	レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj	105

# レシピ集

## もくじ

レシピ集の見かたは(→P.89)

000 は「オートメニュー」のメニュー番号です

000 は「オートメニュー」の応用メニューです

アイコンの種類

10分 加熱時間が 10 分以内のスピードメニュー

加熱のしくみ ..... 82

オートメニューを使ってみよう！

091 カレー（ポーク&ビーフ）

手動 リメイクトマトカレードリア

カレー（ポーク&ビーフ）の

リメイク ..... 106

手動調理を使ってみよう！

手動 焼きとり ..... 107

## 焼き物

### 肉

上手な冷凍保存

(フリージング) のコツ ..... 108

024 ハンバーグ ..... 109

024 ビーフハンバーグ ..... 109

025 ハンバーグ（脱脂） ..... 109

024 ピーマンの肉詰め ..... 110

026 ローストビーフ ..... 110

027 焼き豚 ..... 111

028 鶏のハーブ焼き ..... 111

029 鶏のハーブ焼き（脱脂） ..... 111

手動 ローストチキン ..... 112

手動 チキンソテー ..... 112

030 鶏の照り焼き ..... 112

手動 スペアリブ ..... 113

031 豚のしょうが焼き ..... 113

032 ビーフジャーキー ..... 113

### 魚介

033 塩ざけ ..... 114

034 塩ざけ（減塩） ..... 114

035 さんまの塩焼き ..... 114

036 塩さば ..... 115

036 さばの塩焼き ..... 115

037 ぶりの照り焼き ..... 115

038 あじの開き ..... 116

039 さけのちゃんちゃん焼き ..... 116

手動 さけのムニエル ..... 116

040 さけのホイル焼き ..... 117

040 えびとほたてのホイル焼き ..... 117

### 野菜

041 焼き野菜 ..... 117

041 野菜のマリネ ..... 118

042 焼きいも ..... 118

042 ベークドポテト ..... 118

手動 トマトのチーズ焼き ..... 118

## グラタン・キッシュ

043 マカロニグラタン ..... 119

ホワイトソース ..... 119

市販の冷凍グラタン ..... 119

043 えびのトマトソースグラタン ..... 120

043 えびのドリア ..... 120

043 ラザニア ..... 120

手動 ほうれん草のキッシュ ..... 121



## いため物(油を使わないいため物)

044 焼きそば <sup>10g</sup>	121	052 なすのみぞいため <sup>10g</sup>	123
045 明太子の塩こうじ焼きそば <sup>10g</sup>	121	053 プルコギ <sup>10g</sup>	124
046 焼きうどん <sup>10g</sup>	122	054 にらレバいため <sup>10g</sup>	124
047 チンジャオロウスー <sup>10g</sup>	122	055 ゴーヤーチャンブルー <sup>10g</sup>	124
048 牛肉とピーマンの塩こうじいため <sup>10g</sup>	122	056 ペペロンチーノ風野菜いため <sup>10g</sup>	125
049 えびの塩こうじいため <sup>10g</sup>	123	057 ホイコウロウ <sup>10g</sup>	125
050 豚肉とピーマンのみぞそぼろ <sup>10g</sup>	123	058 えびチリ	125
051 ほうれん草の塩こうじソテー <sup>10g</sup>	123		

## 蒸し物

059 茶わん蒸し	126
手動 手作り豆腐	126
060 肉シューまい <sup>10g</sup>	127
061 えびシューまい <sup>10g</sup>	127
062 豚肉としょうがの蒸し物 <sup>10g</sup>	127
063 蒸し野菜のベーコン巻き <sup>10g</sup>	128
063 蒸し野菜の油揚げ巻き <sup>10g</sup>	128
064 枝豆 <sup>10g</sup>	128
065 サラダチキン <sup>10g</sup>	129

066 鶏肉の塩こうじ蒸し <sup>10g</sup>	129
067 かぼちゃの塩こうじ蒸し <sup>10g</sup>	129
068 鶏の簡単蒸し <sup>10g</sup>	130
069 鶏のアジア風簡単蒸し <sup>10g</sup>	130
070 鶏の酒蒸し	130
香味ソース	130
梅肉ソース	130
071 あさりの酒蒸し <sup>10g</sup>	131

## 揚げ物(ノンフライ)

072 鶏のから揚げ	131
073 鶏のから揚げ(脱脂)	131
074 鶏のしょうゆから揚げ	132
075 手羽先のから揚げ	132
076 豚のから揚げ	132
077 とんかつ	133
078 ヒレカツ	133
079 チキンカツ	133
煎りパン粉の作りかた	133
080 <しカツ	134
081 ミルフィーユカツ	134
082 鶏ささみ梅肉フライ	134
081 チーズ入りミルフィーユカツ	134

083 あじフライ	135
083 いわしフライ	135
084 えびフライ	135
084 かきフライ	135
085 ポテトコロッケ	136
086 えびの天ぷら	136
087 魚介の天ぷら	136
088 野菜の天ぷら	136
手動 かき揚げ	137
089 桜えびのかき揚げ	137
090 チキン南蛮	137
手動 春巻き	138



000は「オートメニュー」のメニュー番号です。

000は「オートメニュー」の応用メニューです。

10印は加熱時間が10分以内のスピードメニューです。

リメイクは「オートメニュー」のリメイクメニューです。

## 煮物

092	ロールキャベツ	138
093	ぶり大根	138
094	煮込みハンバーグ	139
095	豚の角煮	139
096	ビーフシチュー	140
096	ポークシチュー	140
手動	おでん	140
097	肉じゃが	141
098	マーボーなす <sup>10印</sup>	141
099	かれいの煮つけ	141
100	簡単肉じゃが	142
100	かぼちゃの煮物	142
100	里いもの煮物	142
101	きんめだいの煮つけ	142
102	肉豆腐 <sup>10印</sup>	143
102	なすの煮びたし <sup>10印</sup>	143
102	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 <sup>10印</sup>	143

103	さばのみそ煮	144
104	いもたこ	144
105	筑前煮	144
106	かぼちゃの含め煮	145
手動	リメイク かぼちゃのパウンドケーキ	145
	かぼちゃの含め煮のリメイク	
107	里いもの含め煮	145
108	ふろふき大根 <sup>10印</sup>	145
109	切り干し大根	146
110	きんぴらごぼう <sup>10印</sup>	146
111	ひじきの煮物	146
112	ラタトウイユ	147
手動	リメイク 野菜のツナスープパスタ	147
	ラタトウイユのリメイク	
手動	リメイク 野菜のリゾット	147
	ラタトウイユのリメイク	
手動	黒豆	147

## スープ・だし・汁物

手動	クラムチャウダー	148
手動	ミネストローネ	148
113	トムヤムクン <sup>10印</sup>	149

114	とん汁	149
115	かつお昆布だし	149
115	煮干し昆布だし	149

## ゆで物

012	ほうれん草のおひたし <sup>10印</sup>	150
012	野菜サラダ <sup>10印</sup>	150
012	もやしのナムル <sup>10印</sup>	150
012	キャベツの酢漬け <sup>10印</sup>	150

013	酢ごぼう <sup>10印</sup>	151
013	ポテトサラダ <sup>10印</sup>	151
013	イタリアンサラダ <sup>10印</sup>	151

## スイーツ

116	スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	152
手動	チーズケーキ	154
手動	スフレチーズケーキ	154
117	ガトーショコラ	155
手動	ロールケーキ（プレーン）	156
手動	抹茶ロールケーキ	156
手動	アップルパイ	157
手動	りんごのプリザーブ	157
118	シフォンケーキ（プレーン）	158
118	カプチーノシフォンケーキ	159

118	ココアシフォンケーキ	159
118	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	159
119	カップケーキ	160
120	シフォンカップケーキ	160
121	ショコラカップケーキ	161
122	カップケーキサレ	161
123	パウンドケーキ（プレーン）	162
123	チョコバナナパウンドケーキ	163
手動	マドレーヌ	163
手動	マフィン	163



## スイーツ

手動 ブラウニー	164
<b>124</b> 焼きドーナツ	165
<b>125</b> スイートポテト	165
<b>126</b> 型抜きクッキー	166
<b>126</b> 絞り出しクッキー	167
<b>126</b> アーモンドクッキー	167
<b>126</b> スノークッキー	167
<b>127</b> シュークリーム	168
カスタードクリーム	168
<b>127</b> エクレア	169
手動 ココアマカロン	169
塩キャラメルクリーム	169
<b>128</b> 柔らかプリン	170

<b>128</b> かぼちゃプリン	170
手動 プリン	170
<b>129</b> コーヒーゼリー <sup>10g</sup>	171
<b>129</b> レモンゼリー <sup>10g</sup>	171
<b>130</b> ちんすこう	171
手動 焼きりんご	171
手動 いそべ巻き	172
手動 フルーツ大福	172
<b>131</b> お汁粉	172
手動 プチパイ	173
手動 いちごジャム	173
手動 マーマレードジャム	173

## パン・ピザ

### パン

<b>132</b> ・手動トースト（裏返し）	174
手動 スチームトースト（裏返し）	175
手動 簡単肉まん	175
<b>133</b> バターロール（ロールパン）	176
手動 山形食パン	177
<b>134</b> フランスパン（バタール・クーペ）	178
<b>134</b> ブール	179
<b>134</b> シャンピニオン	179

<b>134</b> ベーコンエピ	179
手動 メロンパン	180
手動 シュトーレン	181
手動 フオカッチャ	181
<b>135</b> 簡単パン	182
<b>135</b> 簡単レーズンパン	182
<b>135</b> 簡単あんパン	183
<b>135</b> 油で揚げないカレーパン	183

### ピザ

<b>136</b> クリスピーピザ	184
市販のピザ	184

手動 ピザ（パン生地）	185
手動 シーフードピザ	185

## ごはん物・麺

### ごはん物

手動 炊飯（ごはん）	186
手動 五穀ごはん	186

手動 赤飯（おこわ）	187
手動 山菜おこわ	187

### 麺

<b>137</b> かぼちゃのほうとう <sup>10g</sup>	188
<b>138</b> カルボナーラ <sup>10g</sup>	188
<b>139</b> ペペロンチーノ <sup>10g</sup>	189

<b>140</b> きのこのスープパスタ <sup>10g</sup>	189
<b>141</b> トマトのスープパスタ <sup>10g</sup>	189



**000**は「オートメニュー」のメニュー番号です。  
**000**は「オートメニュー」の応用メニューです。  
10印は加熱時間が10分以内のスピードメニューです。

## セットメニュー・2品同時

### おかずセット

<b>142</b>	鶏の照り焼きセット	190
<b>143</b>	塩さばセット	190
<b>144</b>	あじフライセット	190
<b>145</b>	ピーマンの肉詰めセット	191

<b>146</b>	ぶりの照り焼きセット	191
<b>147</b>	鶏のから揚げセット	191
<b>148</b>	メンチカツセット	191
	おかずセットの副菜	192

### 朝食セット

<b>149</b>	トーストセット	194
<b>149</b>	トースト（プレーン）	194
<b>149</b>	フレンチトースト	194

<b>149</b>	アップルトースト	194
<b>149</b>	ピザトースト	194
	朝食セットの副菜	195

### 2品同時オーブン

<b>手動</b>	鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き	196
<b>手動</b>	さけムニエル&焼き野菜	196

<b>手動</b>	マフィン&プチパイ	196
<b>手動</b>	ブラウニー&プチパイ	196

## あたため

<b>001</b>	おかずのあたため カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)	197
<b>002</b>	ごはんのあたため	197
<b>003</b>	飲み物・牛乳のあたため (牛乳・お茶・コーヒー)	197
<b>006</b>	中華まんのあたため	197
<b>004</b>	酒かんのあたため	197
<b>005</b>	スチームあたため (ごはんのあたため(スチーム)) (お総菜のあたため(スチーム))	197

<b>007</b>	揚げ物のあたため	198
<b>008</b>	パンのあたため	198
<b>009</b>	総菜パンのあたため (カレーパンのあたため、 ソーセージパンのあたため、 ピザパンのあたため)	198
<b>011</b>	あたため(温度設定) (チョコレート、ベビーフード、 バター)	198

# レシピ集の見かた

調理分類

## 焼き物【肉】

メニュー番号

オート  
024

### ハンバーグ

オートメニューまたは手動調理の主な加熱で使用する付属品  
(→P.20)

加熱時間の目安  
(予熱をするメニューは予熱時間を表示)

1回に作れる分量

材料、作りかたは  
人数・個数などを  
確認してください

材料

※ 1 卵は大きさの表記がないものはMサイズです。



盛りつけは一例です

加熱時間の目安		使用付属品	
	約25分	黒皿 中段	テーブルプレート
1回に作れる分量		4人分(4個)	
材料		4人分(4個)	
(A) 玉ねぎ(みじん切り) バター		100g 15g	
合びき肉		300g	
パン粉		カップ¾ (約30g)	
(B) 牛乳 卵(溶きほぐす)※1 塩		大さじ3 1個 小さじ½弱	
こしょう、ナツメグ		各少々	
トマトケチャップ、 ウスターーソース		各適量	

#### 作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れレンジ600W約2分30秒(→P.45~47)で加熱する。
- あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ024 ハンバーグ(→P.41)で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターーソースをよく混ぜ合わせてかける。

作りかたで使用する  
調理メニューの使いかた

オートメニュー名  
オートメニュー選択後、  
を押してスタート  
する。

応用メニュー番号(青色)  
(例) 024「ビーフハンバーグ」は  
024「ハンバーグ」の応用

応用  
024 ビーフハンバーグ

手動レシピの場合  
(例) プリン

手動	使用付属品
過熱水蒸気 オープン 140℃ 21~32分	黒皿 中段 テーブルプレート
	給水タンク 満水

手動調理の主な加熱方法

カロリーカット値表示  
(脱脂メニューのみ表示)  
(例) 025「ハンバーグ(脱脂)」

ハンバーグ(4人分)
カロリーカット値 約102kcal 減 ※1
調理後のカロリー 約836kcal ※2

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

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

●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。  
●レシピ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。

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

#### 標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)(1mL=1cc)

食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	ウスターーソース	6	18	240		
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	マヨネーズ	4	12	190		
食塩	6	18	240	粉チーズ	2	6	90		
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	生クリーム	5	15	200		
小麦粉(薄力粉・強力粉)	3	9	110	油・バター	4	12	180		
パン粉	1	3	40	ラード	4	12	170		
粉ゼラチン	3	9	130	ココア	2	6	90		
トマトケチャップ	5	15	230	白米	—	—	160		
トマトピューレ	5	15	210	炊きたてごはん	—	—	120		

焼き物

グラタン・  
キッシュ

いため物

(パン)揚げ  
フライ

煮物

だし・スープ  
物

ゆで物

スイーツ

パン・ピザ

ごはん物・  
麺物

セットメニュー  
2品同時

あたため

クックパッドの殿堂入りレシピ 30 品を日立がオートメニュー化しました。  
鍋やフライパンを使わず、電子レンジで手早く調理できます。

※クックパッドに掲載されているレシピを電子レンジを使用して調理できるよう調整していますので、元レシピの仕上がり、調味料の量が異なる場合があります。

## クックパッド殿堂入り レシピオートメニュー

クックパッドの殿堂入りレシピオートメニュー  
レシピは、メニュー選択画面でメニュー名の前にロゴマークが表示されます。

例：クックパッド殿堂入りレシピオート  
メニューを選んだ場合

- |                       |
|-----------------------|
| 149 トーストセット           |
| 150 ⑩ 塩鮭のみりん漬け。 by ラビ |
| 151 ⑩ 子供完食☆鮭マヨ 運動会弁   |
| 152 ⑩ うま！ 塩さばの♪ごママヨ   |

ロゴマーク

## 耐熱ボウル

レシピ集掲載の耐熱ボウルは直径約25cm(内径約22.5cm)、  
深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルを推奨していますが、  
一部のクックパッド殿堂入りレシピオートメニューのみ耐熱  
プラスチックボウルに対応しています。

耐熱プラスチックボウルは、耐熱温度と「使える容器・使えない容器」(→P.19)をよくご確認の上、ご使用ください。



耐熱プラスチックボウル  
参考画像

### ● 耐熱ボウルを選択する

下記手順で耐熱ボウルを選択できます。

- 173 ⑩ 簡単！かぶの挽肉トロトロあ  
174 ⑩ 簡単おいしい！トマト缶でミ  
175 ⑩ ミキサー不要☆簡単！牛乳で  
176 ⑩ 大好き！♡クラムチャウダー♡

176 大好き！♡クラムチャウダー♡  
耐熱ボウルを選んでください

ガラス プラスチック

ダイヤルを回してメニューを選択

使用する耐熱ボウルを選択し決定を  
押す

176 by Blue-Island (ガラスボウ  
レンジ  
強 中 弱)  
テーブルプレート

耐熱ボウルを選択すると、レシピ名の後ろに選んだ耐熱ボウルの種類が表示されます

### クックパッド殿堂入りレシピオートメニューのコツ

#### ■ 落としぶたはラップを使用する

ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。  
すき間が多いと、赤外線センサーの認識がズレやすくなります。  
ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

#### ■ ラップは

耐熱温度 140°C以上の物を使います。

#### ■ いため物の容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。



オート  
150

# 塩鮭のみりん漬け。 by ラビー



## 作りかた

- ① 給水タンクは満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 塩ざけは半分に切る。
- ③ ポリ袋(市販)に合わせたⒶと②を入れ、ときどき②を返しながら、冷蔵庫で2時間ほど下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ④ 焼網に③の盛りつけたときに上になる方を上にして、塩鮭のみりん漬け。by ラビーのコツを参照して並べる。
- ⑤ ④をテーブルプレートに置き [150 塩鮭のみりん漬け。 by ラビー] (→P.41) で加熱する。

## 加熱時間の目安

約 19 分

## 1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

## 使用付属品

焼網  
テーブルプレート

給水タンク 満水

## 材料

2人分

塩ざけの切り身  
(1切れ約 80 g のもの)

2切れ

Ⓐ みりん  
しょうゆ大さじ 4  
小さじ 1

## 塩鮭のみりん漬け。 by ラビーのコツ

### ■ 加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けて下さい。

### ■ 焼き色は

魚に含まれる脂の量で変わります。

3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

### ■ 切り身を半分に切らずに焼く場合は

作りかた②で半分に切らずに下ごしらえし、コツの並べ方を参照して加熱します。

### ■ 並べかたは

2人分

3人分

4人分

オート  
151

# 子供完食☆鮭マヨ 運動会弁当・お弁当にも by ペンペんママ



## 作りかた

- ① 給水タンクは満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 生鮭は塩をふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 焼網に皮面を上にして②を並べ、テーブルプレートの中央に置き [151 子供完食☆鮭マヨ 運動会弁当・お弁当にも by ペンペんママ] (→P.41) で加熱する。
- ④ 加熱後、器に入れⒶを加えて混ぜ合わせる。

## 加熱時間の目安

約 15 分

## 1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

## 使用付属品

焼網  
テーブルプレート

給水タンク 満水

## 材料

2人分

生鮭  
(1切れ約 100 g、4等分に切る)

2切れ

塩

小さじ 1/2

片栗粉

大さじ 1

マヨネーズ

大さじ 3

砂糖

小さじ 1 1/2

酢

小さじ 1 弱

Ⓐ オイスターソース

小さじ 1

## 子供完食☆鮭マヨ 運動会弁当・お弁当にも by ペンペんママのコツ

### 焼網に並べるときは

2切れ 縦に2個、横に4個

4切れ 縦に4個、横に4個

で皮面を上にして並べます。

オート  
152 うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE\_san



作りかた

- ① 耐熱容器にⒶを入れて混ぜ[レンジ]200W[約3分]（→P.45～47）で加熱し、Ⓑを加えて混ぜる。
- ② 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- ③ さばの水けを切り、焼網に盛り付けたときに上になる方を上にして「うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE\_san」のコツを参考して並べる。
- ④ ③をテーブルプレートに置き  
[152 うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE\_san]（→P.41）で加熱する。
- ⑤ 加熱後、①をからめて皿に盛る。

加熱時間の目安	使用付属品
約15分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク 満水
材料	4人分
塩さば (1切れ約100gのもの)	4切れ
すりごま	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
にんにく(すりおろす)	小さじ1
レモン汁	小さじ1
Ⓑ こしょう	少々
ごま油	少々

うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE\_san のコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは  
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けて下さい。
- 焼き色は  
魚に含まれる脂の量で変わります。  
3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 並べかたは



オート  
153 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♥♥♥ Mari ♥♥♥



加熱時間の目安	使用付属品
約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	
材料	2人分
豚バラ肉 (ひとくち大に切る)	150g
キャベツ (ひとくち大に切る)	200g
ごま油	大さじ1
みそ	大さじ1½
Ⓐ 砂糖	大さじ1½
酒	小さじ1
みりん	小さじ1
白ごま	適量

作りかた

- ① ポリ袋（市販）にキャベツとごま油を入れ混ぜ合わせる。
- ② 深さのある平皿に豚肉を並べ、合わせたⒶを回しかける。  
その上にポリ袋から出した①を広げて、かるくラップをする。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き  
[153 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♥♥♥ Mari ♥♥♥]（→P.40）で加熱する。加熱後、かき混ぜ白ごまをふる。

オート  
154

## ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいトン



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	
材料	2人分

豚薄切り肉（細切り）	200g
春キャベツ（太めのせん切り）	100g
粗挽き黒こしょう	適量
塩、こしょう	各少々
ニラ（みじん切り）	20g
酒	大さじ 4
レモン汁	大さじ 1
Ⓐ 塩	小さじ 1
にんにく（みじん切り）	1 片
ごま油	大さじ 1

### 作りかた

- 春キャベツは皿に盛っておく。
- ポリ袋（市販）に豚肉と合わせたⒶを入れ、よく揉んで冷蔵室で 30 分程度なじませる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き  
154 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいトン (→P.40) で加熱する。  
加熱後かき混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ①の上に③をかけて、粗挽き黒こしょうをふる。

オート  
155

## ✿牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✿ by まりみい



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	
材料	2人分

牛薄切り肉（ひとくち大に切る）	150g
玉ねぎ（くし形切り）	100g
しょうゆ	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2
Ⓐ にんにく（すりおろす）	適量
サラダ油	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1
Ⓑ 酒	小さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	大さじ 1 1/2

### 作りかた

- ポリ袋（市販）に牛肉とⒶを入れて混ぜ合わせ、冷蔵室で 30 分寝かせる。
- 深さのある平皿に牛肉を並べ、合わせたⒷを回しかける。その上に玉ねぎを広げて、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き 155 ✿牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✿ by まりみい (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート  
156 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ



作りかた

- ① れんこんは皮をむいて4等分に切り、7mm幅に切って酢水(分量外)にさらして10分おく。
- ② ポリ袋に豚肉と酒を入れ、よくもみ込み、片栗粉をまぶす。
- ③ 深さのある平皿に②、水洗いしてかるく水けをきった①の順に広げ、混ぜ合わせたⒶを加えてかるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き  
156 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ (→P.40)で加熱する。  
加熱後、かき混ぜる。

加熱時間の目安	使用付属品
約8分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1~2人分	

材料	2人分
豚バラ薄切り肉(5cm幅に切る)	200g
れんこん	150g
酒	大さじ1
片栗粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1½
砂糖	大さじ1½
酒	大さじ1½
Ⓐ みりん	大さじ1½
酢	大さじ1½
ごま油	大さじ½
七味唐辛子	適量

[ひとつくちメモ]

七味唐辛子はあとからかけても良いでしょう。

オート  
157 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい



作りかた

- ① 深さのある平皿に、にんじん、しめじ、キャベツの順に広げ、かるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き  
157 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい (→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、混ぜ合わせたⒶを加えてかき混ぜる。

加熱時間の目安	使用付属品
約5分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1~2人分	

材料	2人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	150g
しめじ	100g
にんじん(1mm厚さの短冊切り)	50g
Ⓐ ポン酢しょうゆ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々

オート  
158

## 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんつ



### 作りかた

- ① 豚肉に、合わせたⒶをもみ込み、小麦粉を薄くまぶす。
- ② ポリ袋（市販）に①とアスパラガス、しめじ、ポン酢を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き [158 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんつ](#) (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜ黒こしょうをふる。

### 加熱時間の目安

約 8 分

### 1回に作れる分量

2～4人分

### 使用付属品

テーブルプレート

### 材料

4人分

豚小間肉（薄切り、ひとくち大に切る）	300g
小麦粉（薄力粉）	大さじ1
バター（またはマーガリン）(5mm角に切る)	大さじ1
酒	大さじ½
Ⓐ にんにく（すりおろす）	1片
アスパラガス（5cm幅に切る）	100g
しめじ（小房に分ける）	70g
ポン酢	大さじ2
黒こしょう	適量

オート  
159

## 豚肉ときゅうりの中華炒め by rie-tin



### 作りかた

- ① きゅうりの皮を縦じまにむいて、縦半分に切り、6～7mm幅の斜め切りし、塩をふってしばらくおき、水けを取る。
- ② 豚肉は、塩、こしょうで下味をつけ、合わせたⒶを混ぜ合わせておく。
- ③ 深さのある平皿に②、①の順に広げ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き [159 豚肉ときゅうりの中華炒め by rie-tin](#) (→P.40) で加熱する。加熱後、ごま油をかけてかき混ぜ、白ごまをふる。

### 加熱時間の目安

約 6 分

### 1回に作れる分量

2～4人分

### 使用付属品

テーブルプレート

### 材料

2人分

豚肉（薄切り、ひとくち大に切る）	120g
塩、こしょう	各少々
きゅうり	2本 (約200g)
塩	少々
Ⓐ しょうが（すりおろす）	1かけ
酒	大さじ½
鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
しょうゆ	小さじ½
ごま油	小さじ1
白ごま	適量

オート  
160

# ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる



加熱時間の目安	使用付属品
約4分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1~2人分	
材料	2人分

ほうれん草 (6~8cm 幅に切る)	200g
にんにく(みじん切り)	1片
ベーコン (2cm 幅に切る)	60g
バター (5mm 角に切る)	大さじ1
白ワイン(または酒)	大さじ½
Ⓐ しょうゆ	小さじ1
塩、こしょう	各少々

## 作りかた

- ① ポリ袋(市販)にほうれん草、ベーコン、にんにくを合わせたⒶを入れかるく混ぜ合わせる。
- ② 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げ、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き  
[160 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる] (→P.40)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート  
161

# 簡単!ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★ HumuHumu ★



加熱時間の目安	使用付属品
約7分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1~2人分	
材料	2人分

鶏むね肉 (皮なし、細切り)	180g
塩	小さじ½
こしょう	少々
片栗粉	小さじ½
ピーマン(種を取り、縦に細切り)	4個 (約120g)
Ⓐ しょうゆ	小さじ½
酒	小さじ1
Ⓐ 鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ½
Ⓑ しょうゆ	小さじ½
Ⓑ 鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ½

## 作りかた

- ① 鶏肉は塩、こしょうをし、片栗粉をまぶし、合わせたⒶを加え混ぜ合わせ、ピーマンは合わせたⒷを加え混ぜ合わせておく。
- ② 深さのある平皿に鶏肉を広げ、その上にピーマンを広げ、かるくラップをする。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き  
[161 簡単!ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★ HumuHumu ★] (→P.40)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート  
162

## めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよ——こ



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

材料	2人分
豚こま肉	150g
木綿豆腐	1丁 (約 300g)
玉ねぎ (8 mm幅の薄切り)	200g
Ⓐ めんつゆ(2倍希釀)	カップ 1/2
水	カップ 1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ 2

### 作りかた

- 豆腐は10等分する。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、豚肉、豆腐の順に入れ、合わせたⒶを加え、ラップで落としぶた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き  
**162 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよ——こ**(→P.40)で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

オート  
163

## めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん



加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
2～3人分	

材料	2人分
牛切り落とし肉	150g
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)	150g
しょうゆ、みりん	各大さじ 2
Ⓐ 酒、砂糖	各大さじ 2
だし汁	カップ 1/4
小ねぎ(きざむ)、七味唐辛子	各適量

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうを入れ、その上に牛肉を広げ、合わせたⒶを加える。
- ①にラップで落としぶた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き  
**163 めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん**(→P.40)で加熱しかき混ぜる。
- 器に盛り付け、お好みで小ねぎ、七味唐辛子をかける。

オート  
164

# 簡単なのに本格的♪チャプチエ by ペくちん



## 作りかた

- ① 牛肉はⒶを加え和えておく。Ⓐの材料は混ぜ合わせておく。
- ② エリンギ、ニラ、玉ねぎ、にんじんはⒷを加えて混ぜておく。
- ③ 春雨を大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、その上に②を置き、②の上に①を薄く広げ、Ⓐを回しかける。
- ④ ラップで落としふた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き  
[164 簡単なのに本格的♪チャプチエ by ペくちん](→P.40)で加熱する。  
加熱後、よくかき混ぜる。

### 加熱時間の目安

約 10 分

### 1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 材料

4人分

韓国春雨 (乾燥のまま 5cm 幅に切る)	100g
牛肉 (細切り)	100g
エリンギ (せん切り)	80g
ニラ (5cm 幅に切る)	80g
玉ねぎ (せん切り)	100g
にんじん (せん切り)	80g
しょうゆ	大さじ 3
砂糖	大さじ 1
Ⓐ みりん	大さじ 2
塩	小さじ $\frac{1}{3}$
水	70 mL
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
Ⓑ にんにく (すりおろす)	1 片
ごま油	小さじ 1
白ごま	小さじ 1
Ⓒ ごま油	大さじ 1
塩	小さじ 1

オート  
165

# レンジ蒸し♪椎茸のうま煮☆ごま油風味 by ふくっとふくまる



## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルにしいたけとⒶを入れてかき混ぜ、ラップで落としふた(→P.90)をする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き  
[165 レンジ蒸し♪椎茸のうま煮☆ごま油風味 by ふくっとふくまる](→P.40)で加熱する。  
加熱後、かき混ぜる。

### 加熱時間の目安

約 5 分

### 1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 材料

2人分

生しいたけ (石づきを取り、4 つに切る)	110 g
しょうゆ	大さじ 1
酒	小さじ 1
Ⓐ みりん	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
ごま油	大さじ $\frac{1}{2}$

レンジ蒸し♪椎茸のうま煮☆ごま油  
風味 by ふくっとふくまるのコツ

### 生しいたけは

大きいものは 6 ~ 10 個に切れます。

オート  
166

## \*トマトで煮込んだロールキャベツ\* by 和み mama



## 作りかた

- ① キャベツは芯の部分を削ぎ取る。芯の側と葉先を交互に重ねてラップで包み **012 下ゆで葉・果菜** (→P.38、39) で加熱し、水けを切り冷ましておく。
- ② 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをし **レンジ 500W 約 1 分** (→P.45~47) で加熱し、冷ましておく。
- ③ ボウルに合いびき肉、②、Ⓐを加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③を 8 等分にし、広げた①の葉にのせてきつと巻いていく。形が崩れないように楊枝で止める。
- ⑤ 大きくて深めの耐熱ボウルに、④を並べ、合わせたⒷを加え、ラップで落としぶた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き **166 \*トマトで煮込んだロールキャベツ\* by 和み mama** (→P.40) で加熱する。
- ⑥ 加熱後、楊枝を外して器に盛り、ドライパセリをふる。

## 加熱時間の目安

約 23 分

## 1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

## 使用付属品

テーブルプレート

## 材料

4人分

キャベツ	8 枚 (約 500g)
合いびき肉	300g
玉ねぎ (みじん切り)	½ 個 (約 100g)

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

## Ⓑ

## Ⓐ

オート  
168

## カニカマ IN 白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん



## 作りかた

- ① 白菜は葉と芯に分け、ひとくち大のそぎ切りにする。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルに①の芯、かにかまぼこ、①の葉の順に入れ、その上に木綿豆腐を手で大きめに崩し入れる。
- ③ ②に合わせたⒶを加え、ラップで落としぶた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き 168 カニカマ IN 白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん(→P.40)で加熱する。
- ④ 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜて、とろみをつける。

## 加熱時間の目安

約 7 分

## 1回に作れる分量

1 ~ 2 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料

2人分

白菜	4 枚 (約 400g)
かにかまぼこ (ほぐす)	4 本
木綿豆腐	½丁 (約 150g)
水	50mL
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ 1
Ⓐ 塩	小さじ ½
しょうゆ	小さじ 1
ごま油	大さじ ¼
Ⓑ 片栗粉	小さじ 2
水	小さじ 2

オート  
169

## 心もあったまる、白菜のあんかけ by taka1129



## 作りかた

- ① ほうれん草は洗って水けを切らずに葉先と根本を交互にしてラップでぴったりと包む。レンジ 600W 約 40 秒(→P.45~47)で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをしてひとくち大に切る。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、玉ねぎ、豚肉、①、白菜の順に入れ、合わせたⒷを加える。
- ③ ラップで落としぶた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き 169 心もあったまる、白菜のあんかけ by taka1129(→P.40)で加熱する。
- ④ 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

## 加熱時間の目安

約 15 分

## 1回に作れる分量

1 ~ 2 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料

2人分

白菜 (せん切り)	4 枚 (約 400g)
にんじん (2mm 幅の輪切り)	40g
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
ほうれん草	50g
玉ねぎ (薄切り)	¼ 個 (約 50g)
Ⓑ しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ 1
Ⓐ みりん	大さじ 1
しょうが(みじん切り)	½ 片
水	200mL
Ⓑ 片栗粉	大さじ 2
水	大さじ 2

オート  
170 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル 105



加熱時間の目安	使用付属品
約 12 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	
材料	2人分

大根	300g
白菜(縦半分にし、2～3cm幅に切る)	300g
酒	大さじ2
和風だしの素	大さじ½
砂糖	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
水	80mL
みそ	大さじ1½
みりん	大さじ1

作りかた

- ① 大根は皮をむき、2mm幅の半月切りにし、水にさらしておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルに①、白菜の順に入れ、合わせたⒶを加える。
- ③ ラップで落としぶた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き  
170 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル 105(→P.40)で加熱する。
- ④ 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜる。

オート  
171 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちらーもんじゃ



加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	
材料	2人分

小松菜 (3～4cm幅に切る)	200g
油揚げ (1cm幅に切る)	1枚 (約20g)
だし汁	カップ½
薄口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルに小松菜と油揚げを入れ、合わせたⒶを加える。
- ② ラップで落としぶた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き  
171 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちらーもんじゃ(→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、汁ごと器に盛り付ける。

オート  
172 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10



作りかた

- ① 合いびき肉はⒶと混ぜ合わせておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルに野菜を入れ、Ⓐを混ぜ合わせ、その上に①を薄くのばす。
- ③ ②にラップで落としふた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き  
[172 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10](→P.40)で加熱する。
- ④ 加熱後、肉をほぐして全体をよく混ぜ合わせる。

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	
1回に作れる分量	テーブルプレート
2 ~ 4 人分	
材料	4人分

合いびき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	200g
にんじん(みじん切り)	50g
エリンギ(みじん切り)	50g
Ⓐ カレールー (細かくさざむ)	3 匝分 (約 60g)
しょうが(すりおろす)	5g
にんにく(すりおろす)	5g
ウスターーソース	大さじ 1
Ⓐ しょうゆ	大さじ 1
オイスターーソース	大さじ ½
砂糖	小さじ 1

[ひとくちメモ]

- 野菜の上に肉をのばすときは、中央の厚みを薄くします。
- 加熱後は全体がよく混ざるようにしっかりと混せてください。

オート  
173 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アン anne



作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルに合いびき肉を入れ、Ⓐを加えてから混ぜる。
- ② ①にかぶを加え、ラップで落としふた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き  
[173 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アン anne](→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	
1回に作れる分量	テーブルプレート
1 ~ 3 人分	
材料	2人分

かぶ(かぶは 8 等分に切り、葉と茎は 4 ~ 5cm 幅に切る)	2 個 (約 350g)
合いびき肉	100g
和風だしの素(顆粒)	小さじ 1
Ⓐ しょうゆ	大さじ 1½
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
水	180mL
Ⓑ 片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1

オート  
174

## 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx



### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルにⒶを入れてかき混ぜ、合わせたⒷを加えてラップで落としぶた（→P.90）をし、テーブルプレートの中央に置き  
**174 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx**（→P.40）で加熱する。

### 加熱時間の目安

約 23 分

### 1回に作れる分量

2～6人分

### 使用付属品



テーブルプレート

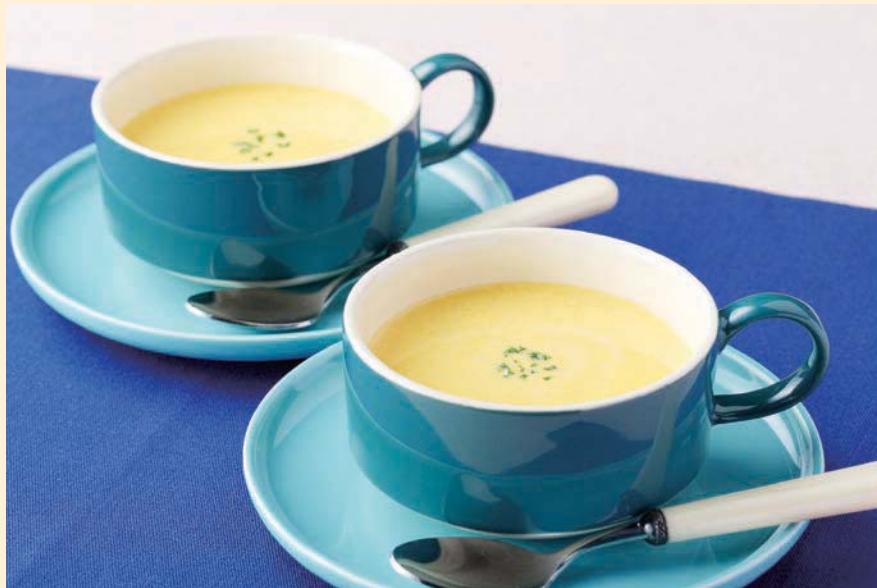
### 材料

6人分

じゃがいも (1cm 角に切り、 水にさらす)	小 3 個 (約 300g)
にんじん (1cm 角に切る)	½ 本 (約 75g)
玉ねぎ (1cm 角に切る)	½ 個 (約 100g)
ワインナー (1cm 幅に切る)	3 本
大豆水煮	100g
カットトマト缶	1 缶 (約 400g)
固体スープの素	1 個
水	300mL
Ⓐ にんにく（チューブタイプのもの）	1g
オリーブ油	大さじ 1
塩	小さじ ½
こしょう	少々

オート  
175

## ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記



### 作りかた

- ① かぼちゃをラップで包み**012 下ゆで葉・果菜**（→P.38、39）仕上がり調節「強」で加熱する。  
 ② 大きくて深めの耐熱ボウルに①を熱いうちに入れて潰し、なめらかにする。  
 ③ ②に小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、牛乳を少量ずつ加えながら延ばしⒶを加える。  
 ④ ③にラップで落としぶた（→P.90）をし、テーブルプレートの中央に置き  
**175 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記**（→P.40）で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

### 加熱時間の目安

約 6 分

### 1回に作れる分量

2～4人分

### 使用付属品



テーブルプレート

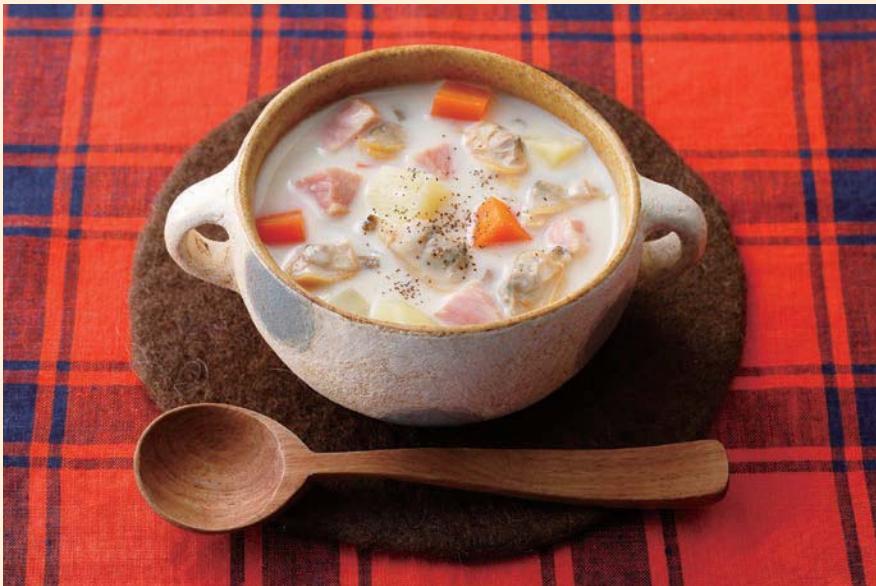
### 材料

4人分

かぼちゃ（皮をむき、 ひとくち大に切る）	350g
小麦粉	小さじ 2
牛乳	カップ 2
Ⓑ バター	10g
コンソメスープの素 (顆粒)	小さじ 2
塩、こしょう	少々

オート  
176

# 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island



## 作りかた

- ① あさりは殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、水をかけてかるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [071 あさりの酒蒸し] (→P.131) で加熱する。加熱後、あさりの身を殻から外し、煮汁は水を足してカップ 2 にしておく。
- ③ 深めの耐熱容器に⑧を入れ、泡だて器でよく混ぜ [レンジ 500W 約 3 分 30 秒] (→P.45~47) で途中かき混ぜながら加熱し、ホワイトソースを作る。
- ④ 大きくて深めの耐熱ボウルにあさりの身、②で作った煮汁、材料⑧を入れラップで落としぶた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き [176 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island] (→P.40) で加熱する。
- ⑤ 加熱後、粉チーズと③で作ったホワイトソースを加え、かるくかき混ぜる。

### 加熱時間の目安

約 15 分

### 1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 材料

4人分

あさり(殻つき、砂抜きをしたもの)

300g

水

カップ ¼

ベーコン(さいの目に切る)

60g

玉ねぎ(さいの目に切る)

100g

Ⓐ 人参

80g

じゃがいも(さいの目に切る)

120g

固形スープの素

1 個

塩、こしょう

各少々

Ⓑ 牛乳

カップ 1

小麦粉

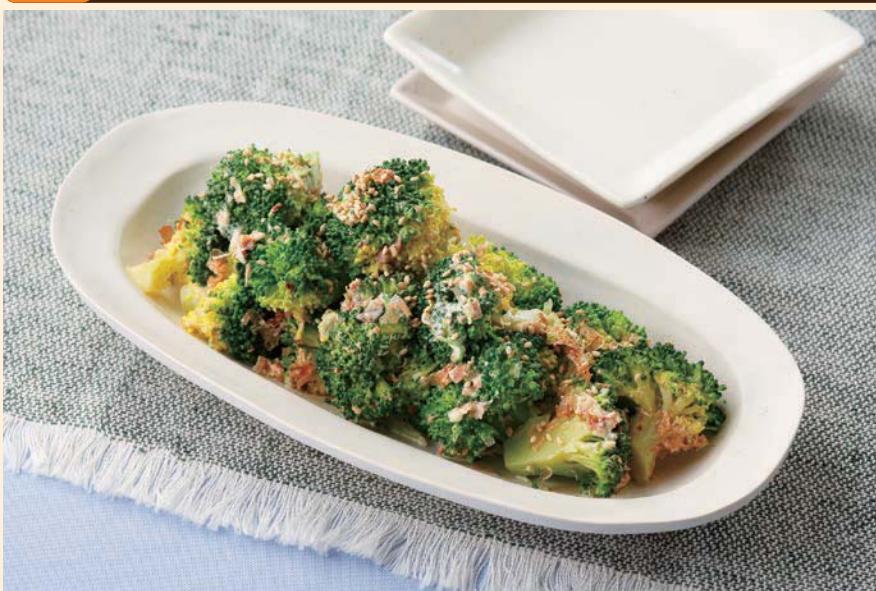
大さじ 2

粉チーズ

大さじ 1

オート  
177

# ✿ブロッコリーのおかかマヨ和え✿ by annnnn



## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、ラップで落としぶた (→P.90) をする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [177 ✿ブロッコリーのおかかマヨ和え✿ by annnnn] (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、Ⓐを加え混ぜ合わせ白ごまをふる。

### 加熱時間の目安

約 4 分

### 1回に作れる分量

2 ~ 3 人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 材料

2人分

ブロッコリー(小房に分ける)

1 房(約 250g)

白ごま

大さじ 1

鰯節

小 1 袋

Ⓐ マヨネーズ

大さじ 2

しょうゆ

小さじ 1

オート  
178

# つくれぽ 6000 感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb



## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルにピーマンとツナを入れ、合わせたⒶを加えて混ぜ合わせる。
- ② ①にラップで落としぶた（→P.90）をし、テーブルプレートの中央に置き  
「178 つくれぽ 6000 感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb」（→P.40）で加熱する。
- ③ 加熱後、かき混ぜて器に盛り、白ごまをふり鰹節をのせる。

### 加熱時間の目安

約 5 分

### 1回に作れる分量

2～4人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 材料

2人分

ピーマン（種を取り、5mm 幅の輪切り）	5 個 (約 150g)
ツナ（オイル漬けの缶詰、油を切る）	60g
Ⓐ ごま油	大さじ 1
Ⓐ 鶏ガラスープの素（顆粒）	小さじ 1
Ⓐ 塩、こしょう	各少々
白ごま	適量
鰹節	適量

オート  
179

# レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj



## 作りかた

- ① なすはへたを切り取って細切りにし、水にさらしておく。
- ② えのきだけは石づきを取り、半分に切ってほぐす。
- ③ 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、その上に②を広げ、ラップで落としぶた（→P.90）をする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き  
「179 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj」（→P.40）で加熱する。
- ⑤ 加熱後、合わせたⒶを加えてよくかき混ぜ、冷蔵室で十分冷やす。

### 加熱時間の目安

約 7 分

### 1回に作れる分量

2～4人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 材料

4人分

なす	2 本 (約 200g)
えのきだけ	100g
Ⓐ しょうゆ	大さじ 1
めんつゆ	大さじ 1
ごま油	大さじ 1
酢	大さじ 2
一味とうがらし	少々
白ごま	少々

# オートメニューを使ってみよう!

## オート 091 カレー(ポーク&ビーフ)



加熱時間の目安	使用付属品
約30分	
1回に作れる分量	テーブルプレート
1～4人分	

材料	4人分
豚または牛シチュー・カレー用肉(1.5～2cm厚さ、2cm角に切る)	200g
塩、こしょう	各少々
バター	大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	200g
Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り)	200g
にんじん(乱切り)	小1/2本(約100g)
カレールー	小1箱(約120g)
水	カップ3
Ⓑ インスタントコーヒー	お好みで小さじ1/2
はちみつ	お好みで小さじ1/2

### 作りかた

#### 準備

Ⓐの食材はあらかじめ切っておく。



- ① 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉とⒶ、バターを入れ、かるくラップをしレンジ600W約5分(→P.45～47)で加熱し、かき混ぜる。



- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒷを入れてレンジ600W約5分30秒(→P.45～47)で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。

- ③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、オーブンシートで落としふた(煮物のコツ参照(→P.139))をし、テーブルプレートの中央に置き

091 カレー(ポーク&ビーフ)(→P.41)

で加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。



#### カレー(ポーク&ビーフ)のコツ

##### 野菜は

①の工程をフライパンでいためるとより野菜のうま味を引き出します。

##### お好みで

インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。

作りすぎたカレーを美味しくリメイク



### 手動 トマトカレードリア

材料	2人分
カレー(ポーク&ビーフ)	180g
ごはん(あたたかい物)	180g
トマト(1cm角に切る)	50g
卵	1個

手動 グリル  
7～10分

使用付属品  
黒皿 上段

### 作りかた

- ① 耐熱グラタン皿に、ごはんを平らに盛り、カレーをかけて中央をくぼませ、トマトをのせ、卵を落とし、黒皿にのせる。

- ② テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れグリル7～10分(→P.49)で加熱する。

# 手動調理を使ってみよう!

手動

## 焼きとり



手動  
過熱水蒸気  
グリル  
17 ~ 25 分

使用付属品  
焼網  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

材料

4人分(12本)

鶏もも肉  
(皮つき、1枚約250gの物、  
ひとくち大に切る) 2枚

長ねぎ  
(3~4cm 長さに切る) 2本

ししうがらし  
(へたと種を取る) 12本

しょうゆ カップ  $\frac{1}{2}$

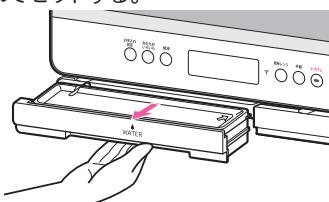
みりん カップ  $\frac{1}{4}$

Ⓐ 砂糖 大さじ2~3

サラダ油 大さじ1

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。



- ② 合わせたⒶの中に鶏肉と野菜をつ  
け込み、ときどき返しながら 20 分程  
おいて



鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺して  
おく。



- ③ 焼網に②を並べ、黒皿に置き、中段に  
入れ過熱水蒸気グリル [17 ~ 25 分]  
(→P.56、57) で加熱する。



### [ひとつくちメモ]

- お好みでⒶのかわりに市販のたれを使  
っても良いでしょう。
- 汚れが気になるときは、黒皿にオーブン  
シートを敷きます。

## 上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

024 ハンバーグ	072 鶏のから揚げ
033 塩ざけ	036 塩さば

### 【1】冷凍する食品は

レシピ集に掲載している[024 ハンバーグ]（→P.109）、[072 鶏のから揚げ]（→P.131）[033 塩ざけ]（→P.114）[036 塩さば]（→P.115）で下ごしらえした食品です。

市販の冷凍食品はオートメニューでは焼けません。食品メーカーが指示する加熱方法を目安にして、加熱します。

### 【2】1回に焼ける分量は

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

### 【3】食品を冷凍する前に

- 食品の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。
- 作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。

### 【4】食品の冷凍は

- 冷凍保存袋（市販）よりも少し小さくオープンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオープンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。
- 冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
- 冷凍するときは金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、焼けやすくなります。
- 食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。



### 【5】保存期間は

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

### 【6】冷凍室から出したての物を

- 冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐにレシピに記載の付属品に並べて加熱します。
- 溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。

### 【7】室温で放置し、溶けかけたときは

黒皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ中段に入れ[オープン][予熱無][1段][230℃]（→P.52、53）で、様子を見ながら加熱します。

# 焼き物【肉】

## オート 024 ハンバーグ



加熱時間の目安

約 25 分

1回に作れる分量

1 ~ 6 人分

## 使用付属品

黒皿 中段  
テーブルプレート

## 作りかた

- ① 耐熱容器にⒶを入れ[レンジ]600W 約2分30秒 (→P.45~47)で加熱する。
- ② あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
- ③ 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- ④ アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ[024 ハンバーグ] (→P.41)で加熱する。
- ⑤ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターーソースをよく混ぜ合わせてかける。

## 材料

4人分(4個)

Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)	100g
Ⓑ バター	15g
合ひき肉	300g
パン粉	カップ¾ (約30g)
Ⓑ 牛乳	大さじ3
卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ½ 弱
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、 ウスターーソース	各適量

## ハンバーグのコツ

## ■ 生地の作りかたは

ねらないうようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作つて加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

## ■ 1~2人分は

仕上がり調節[弱]で加熱します。

## ■ 形を作るときは

生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。

## ■ 生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

## ■ 冷凍して焼く場合は

作りかた①~③の下ごしらえをし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.108)を参照して冷凍します。焼くときは作りかた④を参照して焼きます。

## ⚠ 注意

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

## 応用 024 ビーフハンバーグ



加熱時間の目安 約 25 分

1回に作れる分量 1 ~ 6 人分

## 材料 (4人分)

ハンバーグの材料を参照し、合ひき肉を牛ひき肉にかえる。

## 作りかた

- ① ハンバーグの作りかたを参照し、[024 ハンバーグ](→P.41)で加熱する。

## オート 025 ハンバーグ(脱脂)

加熱時間の目安

予熱 約 3 分  
約 25 分

1回に作れる分量

4 人分

## 使用付属品

黒皿 中段  
テーブルプレート

## ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値 約 102kcal 減 ※ 1  
調理後のカロリー 約 836kcal ※ 2

※ 1 オートメニュー「ハンバーグ」と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較

※ 2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

## 材料 (4人分)

ハンバーグの材料を参照する。

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ハンバーグの作りかた①~③を参照して下準備し、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ③ 食品を入れずに[025 ハンバーグ(脱脂)] (→P.42, 43)で予熱する。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。
- ⑤ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターーソースをよく混ぜ合わせてかける。

応用  
024

## ピーマンの肉詰め



## 加熱時間の目安

約 25 分

## 1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

## 使用付属品

黒皿 中段  
テーブルプレート

材料		4人分(12個)
ピーマン		6個
① 玉ねぎ(みじん切り)		130g
バター	大さじ1 (約12g)	
豚ひき肉(または合ひき肉)	260g	
パン粉	20g	
② 卵(溶きほぐす)	1個	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
小麦粉(薄力粉)	適量	

## 作りかた

- 耐熱容器に①を入れレンジ600W約1分50秒(→P.45~47)で加熱して、あら熱を取る。
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- 黒皿に③を並べ、中段に入れ024ハンバーグ(→P.41)で加熱する。

オート  
026

## ローストビーフ



## 加熱時間の目安

約 50 分

## 1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

## 使用付属品

焼網  
テーブルプレート

材料		4人分
牛もも肉(かたまり)		800g
塩、こしょう	各少々	
にんにく(すりおろす)	1片	
サラダ油	小さじ1	

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。
- ②を焼網の中央にのせる。
- ③をテーブルプレートに置き026ローストビーフ(→P.41)で加熱する。
- 加熱後、冷蔵室で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

## ローストビーフのコツ

## ■肉は冷蔵室から出したての物を

使用する肉は冷蔵室から出してすぐに使用します。

## ■肉の直径は

4 ~ 4.5cm(1人分)、4.5 ~ 5cm(2人分)、5 ~ 7cm(3人分以上)の物を使います。

## ■直径が小さい物は

上記の各人数分の直径よりも小さい場合は、仕上がり調節弱で加熱します。

## ■塩、こしょうの分量は

塩は肉の重さの0.8 ~ 1%、こしょうは肉の重さの0.3 ~ 0.4%が目安です。

## ■形状が不ぞろいの場合は

木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。

## ■加熱終了後、焼きむらが気になるときは

焼網の前後を入れかえオープン予熱無1段210℃(→P.52、53)で様子を見ながら加熱します。

**オート  
027 焼き豚**



加熱時間の目安	使用付属品
約 32 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量 2 ~ 6 人分	給水タンク 満水

材料	4人分
豚肩ロース肉(厚さ約2cm、1枚約150gの物)	2枚
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個
(A) 小麦粉(薄力粉)	大さじ4
五香粉 (ウーシャンフェン)	少々
白すりごま	小さじ1/2
はちみつ	大さじ1

**作りかた**

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 豚肉は合わせた(A)と一緒にポリ袋(市販)に入れ、15分程度おく。
- ③ かるく汁けをふき取った②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [027 焼き豚] (→P.41) で加熱する。加熱後、3分程度おき、切り分ける。

**焼き豚のコツ**

**仕上がり具合は**

竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ [レンジ] 500W (→P.45~47) で様子を見ながら加熱します。

**オート  
028 鶏のハーブ焼き**



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量 1 ~ 6 人分	

材料	4人分
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚
塩、こしょう タイム、マジョラム、 ローズマリーなどの ハーブ(生または乾燥品)	各少々
(A)	各少々

**作りかた**

- ① 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて(A)をまぶす。
- ② ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [028 鶏のハーブ焼き] (→P.41) で加熱する。

**鶏のハーブ焼きのコツ**

**骨付き肉は**  
仕上がり調節 [強] で加熱します。

**オート  
029 鶏のハーブ焼き (脱脂)**

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約3分	黒皿 中段 テーブルプレート
約24分	
1回に作れる分量 4人分	給水タンク 満水

鶏のハーブ焼き (4人分)
カロリー(カット値) 約 87kcal 減 ※ 1
調理後のカロリー 約 847kcal ※ 2

※ 1 オートメニュー「鶏のハーブ焼き」と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較  
※ 2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

**材料 (4人分)**

鶏のハーブ焼きの材料を参照する。

**作りかた**

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 鶏のハーブ焼きの作りかた①を参照して下準備し、皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
- ③ 食品を入れずに [029 鶏のハーブ焼き(脱脂)] (→P.42、43) で予熱する。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。

**お願い**

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」(→P.15) で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

手動

## ローストチキン



**手動**  
オーブン  
予熱 約 6 分  
210°C  
70 ~ 80 分

使用付属品



黒皿 下段

材料	1羽分
若鶏 (内臓抜き、約 1.2kg の物)	1羽
塩	小さじ2
こしょう	少々
にんじん (輪切り、1cm 幅に切る)	100g
玉ねぎ (輪切り、1cm 幅に切る)	100g
セロリ (葉を取り除き、 4 ~ 5cm 幅に切る)	100g
サラダ油	適量

手動

## チキンソテー



**手動**  
オーブン  
210°C  
23 ~ 30 分

使用付属品



黒皿 中段

材料	4人分
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250g の物)	2枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量

オート  
030

## 鶏の照り焼き



加熱時間の目安

約 20 分

1回に作れる分量

1 ~ 6 人分

使用付属品



焼網

テーブルプレート

材料	4人分
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250g の物)	2枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
Ⓐ 砂糖	小さじ1
しょうが汁	少々

## 作りかた

- よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中で組ませて胸を上にし、両足を木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
- 黒皿にオーブンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン [予熱有] 1段 [210°C] [70 ~ 80 分] (→P.50, 51) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れ、加熱する。

## ローストチキンのコツ

- 首のついた若鶏は皮を残してつけ根から切り落とします。
- くさみが気になる場合はレモン 1/2 個 (分量外) の切り口で全体をこすると良いでしょう。

## 作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして 5 ~ 10 分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の皮を上にして並べ、中段に入れオーブン [予熱無] 1 段 [210°C] [23 ~ 30 分] (→P.52, 53) で加熱する。

## 作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに 15 分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [030 鶏の照り焼き] (→P.41) で加熱する。

## 鶏の照り焼きのコツ

## ■市販のたれは

好みでⒶのかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼き色が異なります。

## ■テーブルプレートの汚れが気になるときは

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

手動

## スペアリブ



手動  
オープン  
210°C  
40~46分

## 使用付属品



黒皿 中段

材料	4人分(6~8本)
スペアリブ	800g
塩、こしょう	各少々
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターーソース	大さじ1
赤ワイン	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 豆板醤 (トウバンジャン)	小さじ 1/4
にんにく(すりおろす)	1/2片
塩	小さじ 1/4
こしょう、ナツメグ	各少々

## 作りかた

- ① スペアリブは骨にそって 3cmほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶと一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室で1~3時間程度おく。
- ② テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の骨を上にして並べ、中段に入れオープン予熱無1段210°C 40~46分(→P.52、53)で加熱する。

## スペアリブのコツ

## つけ込む時間は

半日から1日つけ込めばより味がしみ込みます。

## オート031 豚のしょうが焼き



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量 1~4人分	

材料	4人分
豚ロース薄切り肉 (厚さ2~3mmの物)	400g
酒	大さじ3
Ⓐ しょうゆ (すりおろす)	大さじ2
砂糖	大さじ1
	小さじ2

## オート032 ビーフジャーキー



加熱時間の目安	使用付属品
約 50 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量 2~4人分	給水タンク 満水

材料	4人分
牛赤身肉(薄切り)	200g
しょうゆ	大さじ2
白ワイン	大さじ1
はちみつ	大さじ1
Ⓐ にんにく(すりおろす)	少々
しょうが(すりおろす)	少々
ごま油	小さじ1
七味唐辛子・こしょう	各少々

## 作りかた

- ① オーブンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 豚肉を合わせたⒶに15分程度つけておく。
- ③ ①に②を広げて並べ、テーブルプレートに置き [031 豚のしょうが焼き](→P.41)で加熱する。

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 牛肉はつけ汁に1時間以上つけてから、ペーパータオルで水気をとり、焼網に重ならないように広げて並べる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き [032 ビーフジャーキー](→P.41)で加熱する。

## ビーフジャーキーのコツ

- Ⓐのつけ汁のかわりに 塩、こしょうだけでもつくれます。
- 牛肉を豚ロース(薄切り)にかけて ポークジャーキーが作れます。
- 加熱後、脂が気になるときは ペーパータオルで脂をとります。
- 日持ちはしません 保存料を使っていないので、冷蔵室に入れて1週間くらいで食べるようにします。

# 焼き物【魚介】

オート  
033 塩ざけ



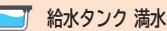
加熱時間の目安

約 19 分

1回に作れる分量

1 ~ 6 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

給水タンク 満水

材料

4人分(4切れ)

塩ざけの切り身  
(1切れ約80gの物)

4切れ

オート  
034 塩ざけ(減塩)

加熱時間の目安

予熱 約3分  
約25分

1回に作れる分量

4人分

使用付属品

黒皿 上段  
テーブルプレート

給水タンク 満水

材料

4人分(4切れ)

塩ざけの切り身  
(1切れ約80gの物)

4切れ

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒皿にアルミホイルを敷いて、塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩ざけのコツを参考して並べる。
- 食品を入れずに[034 塩ざけ(減塩)](→P.42、43)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を上段に入れ、加熱する。

オート  
035 さんまの塩焼き



加熱時間の目安

約 21 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

使用付属品

焼網  
黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク 満水

材料

4人分(4尾)

さんま  
(1尾約150gの物)

4尾

塩 小さじ1½

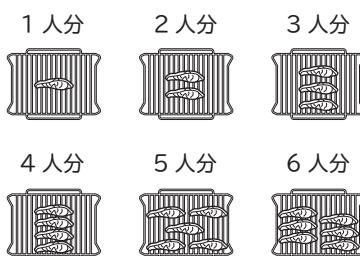
## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さんまは、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり20分程度おき、水けをふき取る。
- ②の盛りつけたときに上になる方を上にして、さんまの塩焼きのコツを参考して焼網に並べ、黒皿に置く。
- ③を中段に入れ[035 さんまの塩焼き](→P.41)で加熱する。

## 塩ざけのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは  
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は  
魚に含まれる脂の量で変わります。  
3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 冷凍して焼く場合は  
上手な冷凍保存(ホームフリージング)のコツ(→P.108)を参考して冷凍します。

## 並べかたは



## お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[脱臭](→P.15)で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

## さんまの塩焼きのコツ

- 焼き色は  
内臓を取り、塩をふって20分程度おくことでつきやすくなります。魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 加熱直後にドアを開けるときは  
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 2人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 並べかたは



オート  
036 塩さば



加熱時間の目安

約 15 分

1回に作れる分量

1 ~ 6 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

給水タンク 満水

材料

4人分(4切れ)

塩さば

(1切れ約 100g の物)

4切れ

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② さばの水けをふき取り、焼網に皮目を上にして塩さばのコツを参照して並べる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き [036 塩さば] (→P.41) で加熱する。

オート  
037 ぶりの照り焼き



加熱時間の目安

約 16 分

1回に作れる分量

1 ~ 6 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

給水タンク 満水

材料

4人分(4切れ)

ぶりの切り身  
(1切れ約 100g の物)

4切れ

Ⓐ しょうゆ

カップ ¼

みりん

カップ ¼

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ぶりは水けをふき取り、合わせたⒶに 20 分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ③ 焼網に②の盛りつけたときに上になる方を上にしてぶりの照り焼きのコツを参照して並べる。
- ④ ③をテーブルプレートに置き [037 ぶりの照り焼き] (→P.41) で加熱する。

応用  
036 さばの塩焼き

加熱時間の目安

約 15 分

1回に作れる分量

1 ~ 6 人分

材料

4人分(4切れ)

生さばの切り身

(1切れ約 100g の物)

4切れ

塩

適量

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② さばは水けをふき取ってから、全体に塩をふり、10 分程度おく。
- ③ さばの水けをふき取り、焼網に②の皮目を上にして塩さばのコツを参照して並べる。
- ④ ③をテーブルプレートに置き [036 塩さば] (→P.41) で加熱する。

## 塩さばのコツ

## ■ 加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

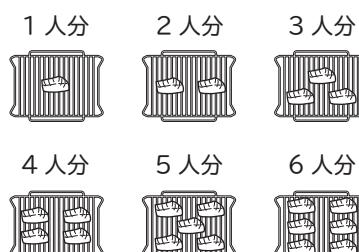
## ■ 焼き色は

塩をふって 20 分程度おくことでつきやすくなります。魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるために、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

## ■ 冷凍して焼く場合は

上手な冷凍保存（ホームフリージング）のコツ(→P.108)を参照して冷凍します。

## ■ 並べかたは



## ぶりの照り焼きのコツ

## ■ 市販のたれは

好みでⒶのかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼き色が異なります。

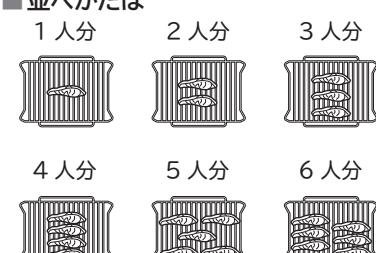
## ■ 加熱直後にドアを開けるときは

油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

## ■ 焼き色は

魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるために、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

## ■ 並べかたは



## お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭 (→ P.15) で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

**オート  
038 あじの開き**



加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	給水タンク 満水

材料	2人分(2枚)
あじの開き (1枚100～120g の物)	2枚

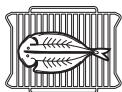
**作りかた**

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 焼網にあじの盛りつけたときに上になる方を上にしてあじの開きのコツを参考して並べる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き  
**[038 あじの開き]**(→P.41)で加熱する。

**あじの開きのコツ**

- 干物(1枚)が70g以下のときは  
グリル(→P.49)で様子を見ながら加熱します。
- 並べかたは

1人分



2人分



- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動調理[スチームグリル](→P.54、55)で加熱するときは給水タンクに満水ラインまで水を入れて、[スチームグリル]で様子を見ながら加熱します。
- 焼き色は  
魚に含まれる脂の量や塩のふり加減によってかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

**オート  
039 さけのちゃんちゃん焼き**



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量 2～4人分	給水タンク 満水

材料	4人分
生ざけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
酒	適量
塩、こしょう	各少々
野菜ミックス (約250gの物)	1袋
サラダ油	大さじ 1/2
にんにく (すりおろす)	少々
Ⓐみそ	大さじ2
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
バター(4等分する)	40g

**作りかた**

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはいて落とす。
- ③ アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に②を並べ、全体に①をふりかける。
- ④ テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れオーブン[予熱無]1段[230℃]23～30分(→P.52、53)で加熱する。

⑤ 加熱後、混ぜ合わせたⒶをかける。

**さけのちゃんちゃん焼きのコツ**

- 焼き色は**  
魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるために、3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

**手動  
039 さけのムニエル**



手動	使用付属品
オーブン 230℃ 23～30分	黒皿 中段

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター	20g

**作りかた**

- ① 耐熱容器にバターを入れレンジ[200W]約1分30秒(→P.45～47)で加熱して溶かす。
- ② さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはいて落とす。
- ③ アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に②を並べ、全体に①をふりかける。
- ④ テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れオーブン[予熱無]1段[230℃]23～30分(→P.52、53)で加熱する。

**オート  
040 さけのホイル焼き**



加熱時間の目安

約 20 分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品



材料

4人分(4個)

生ざけの切り身 (1切れ約 80g の物)	4切れ
殻つきえび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)	4尾 (約 80g)
生しいたけ(石づきを取る)	4枚
玉ねぎ(薄切り)	200g
レモン(薄切り)	4枚
バター	40g
塩、こしょう、レモン汁	各少々

## 作りかた

- ① さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
- ② 25×25cm の大きさに切ったアルミホイル 4 枚に薄くバター(分量外)を塗る。
- ③ ②に玉ねぎを 4 等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。
- ④ ③のアルミホイルの口を閉じて黒皿にホイル焼きのコツの並べかたを参考して並べる。
- ⑤ ④を中段に入れ[040 さけのホイル焼き](→P.41)で加熱する。

**応用  
040 えびとほたてのホイル焼き**



加熱時間の目安

約 20 分

1回に作れる分量

1～4人分

材料

4人分(4個)

殻つきえび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)	8 尾
ほたて貝柱	8 個
生しいたけ、しめじなど合わせて	280g
バター、酒、塩、こしょう	各少々

**焼き物 [野菜]**

**オート  
041 焼き野菜**



加熱時間の目安

予熱 約 18 分  
約 14 分

1回に作れる分量

1～3人分

使用付属品



材料

3人分

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

400g

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

## 作りかた

- ① 25×25cm の大きさに切ったアルミホイル 4 枚に薄くバター(分量外)を塗る。
- ② ①にえび、ほたて、きのこを各々 4 等分してのせ、バター、酒、塩、こしょうを加える。
- ③ ②のアルミホイルの口を閉じて黒皿にホイル焼きのコツの並べかたを参考して並べる。
- ④ ③を中段に入れ[040 さけのホイル焼き](→P.41)で加熱する。

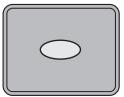
## 作りかた

- ① キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
- ② 黒皿に①を広げてのせる。
- ③ 食品を入れずに[041 焼き野菜](→P.42, 43)で予熱する。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。
- ⑤ 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

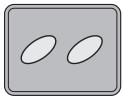
**ホイル焼きのコツ**

## ■並べかたは

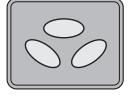
1人分



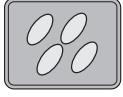
2人分



3人分



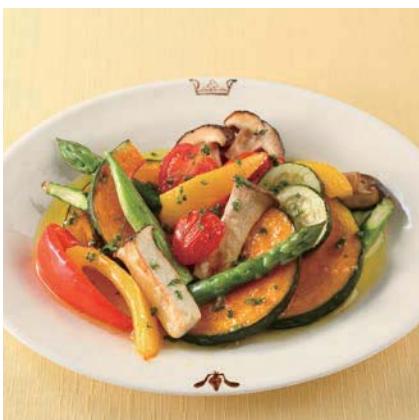
4人分



## ■1～2人分は

仕上がり調節[弱]で加熱します。

応用  
041 野菜のマリネ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 18 分 約 14 分	黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量 1 ~ 3 人分	

材料	3人分
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて	400g
オリーブ油	大さじ3
白ワインビネガー	大さじ2
レモン汁	大さじ1
Ⓐ はちみつ	小さじ1
にんにく(すりおろす)	1片
パセリ(みじん切り)	少々
塩、あらびき黒こしょう	各少々

## 作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
- 黒皿に①を広げてのせる。
- 食品を入れずに041 焼き野菜(→P.42, 43)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。
- 加熱後、合わせたⒶである。

オート  
042 焼きいも



加熱時間の目安	使用付属品
約 61 分	黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量 1 ~ 4 人分	

材料	4人分(4本)
さつまいも (1本約250gの物)	4本
<b>作りかた</b>	
① 黒皿にさつまいもを並べ、中段に入れ042 焼きいも(→P.41)で加熱する。	
② 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。	
<b>焼きいものコツ</b>	
さつまいもの太さは 直径4~5cmの物が適しています。	

手動  
トマトのチーズ焼き



手動	使用付属品
オープン 230℃ 20~25分	黒皿 中段

材料	4人分(4個)
トマト (1個約150gの物)	4個
ツナ (オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)	60g
パン粉	10g
Ⓐ にんにく (みじん切り)	½片
バジル(乾燥)	小さじ½
塩	少々
こしょう	少々
バター	25g
ピザ用チーズ または粉チーズ	20g
パセリ(みじん切り)	少々

## 作りかた

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- ボウルにⒶを入れてよく混ぜ合わせる。
- バターを耐熱容器に入れ  
レンジ200W約2分(→P.45~47)  
で加熱して溶かす。
- ①に②を詰め、③とチーズをふり、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れオープン予熱無1段  
230℃20~25分(→P.52, 53)  
で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

応用  
042 ベークドポテト



加熱時間の目安	約 61 分
1回に作れる分量 1 ~ 4 人分	

材料	4人分(4個)
じゃがいも (1個約150gの物)	4個

## 作りかた

- 黒皿にじゃがいもを並べ、中段に入れ042 焼きいも(→P.41)で加熱する。

# グラタン・キッシュ

## オート 043 マカロニグラタン



加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	1 ~ 4 人分
	4人分
マカロニ	80g
鶏もも肉 (1cm 角切り)	100g
殻つきえび (尾と殻を取り、背わたを取つて半分に切る)	8 尾 (約 80g)
Ⓐ 玉ねぎ (薄切り)	100g
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1缶 (約 50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ 3
ピザ用チーズ または粉チーズ	80g

- 作りかた**
- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
  - 深めの耐熱容器にⒶを入れ  
[レンジ] 600W [約 5 分 30 秒]（→P.45~47）で加熱し、マカロニと合わせる。
  - ②にホワイトソースの  $\frac{1}{2}$  量を加えてあえる。
  - バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
  - 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き [043 マカロニグラタン]（→P.41）で加熱する。

### グラタンのコツ

■容器は  
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

■ホワイトソースは  
市販の物を使ってもいいでしょう。

■焼くときの皿の置きかたは  
以下のように中央に寄せて並べてください。

1人分 2人分 3人分 4人分

### 焼く前に冷めてしまったら

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら [レンジ] 500W（→P.45~47）で人肌くらい（約 40°C）にあたためてから焼きます。

■具の状態によって焼き色が違う  
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

■焼きむらが気になるときは  
残り時間 3 ~ 5 分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

■冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません  
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。



具によっては飛び散ることがあるので注意する

いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

## ホワイトソース

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ [レンジ] 600W（→P.45~47）で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし [レンジ] 600W で途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

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

## 市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン（1 個・約 240g）は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま（1 ~ 4 皿まで）、黒皿に下図のように中央に寄せて並べて、中段に入れ [オープン] [予熱無] [1 段] [210°C] [34 ~ 46 分]（→P.52, 53）で加熱する。

1人分 2人分 3人分 4人分

### [ひとくちメモ]

- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）
- 焼網に並べて [043 マカロニグラタン] で加熱しないでください。（火花（スパーク）の原因になります）

応用  
043 えびのトマトソース  
グラタン



加熱時間の目安		使用付属品
約 18 分	1回に作れる分量	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	材料	4人分
マカロニ	80g	
むきえび (背わたを取る)	100g	
ブロッコリー (小房に分け半分に切る)	小½株 (約80g)	
玉ねぎ(薄切り)	100g	
バター	25g	
塩、こしょう	各少々	
ホールトマト(缶詰)	100g	
ホワイトソース (→P.119)	カップ3	
ピザ用チーズ または粉チーズ	80g	

作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- ホールトマトは潰して½量をホワイトソースに混ぜておく。
- 深めの耐熱容器にⒶと残りの潰したホールトマトを入れて混ぜ  
[レンジ]600W[約5分20秒]  
(→P.45~47)で加熱し、マカロニと合わせる。
- ③に②の½量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りの②を全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 焼網に⑤を並べ、テーブルプレートに置き[043 マカロニグラタン](→P.41)で加熱する。

応用  
043 えびのドリア



加熱時間の目安		約 18 分
1回に作れる分量	材料	4人分
Ⓐ	むきえび(背わたを取る) 玉ねぎ(みじん切り) 生しいたけ(薄切り) バター	200g 100g 4枚 25g
	ホワイトソース (→P.119)	カップ1
	冷やごはん	400g
	バター	15g
	ピザ用チーズ または粉チーズ	80g
	塩、こしょう	各少々

作りかた

- 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ  
[レンジ]600W[約4分]  
(→P.45~47)で加熱し、ホワイトソースである。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ  
[レンジ]200W[約1分]で加熱し、溶かす。
- ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょうをして  
[レンジ]600W[約1分30秒]で加熱する。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
- 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き[043 マカロニグラタン](→P.41)で加熱する。

ドリア・ラザニアのコツ

- 容器は
 

金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。  
ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1枚を使います。
- ホワイトソースは
 

市販の物を使ってもいいでしょう。
- 焼く前に冷めてしまったら
 

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら[レンジ]500W(→P.45~47)で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。
- 加熱室は冷ましてから
 

[オープン]、[グリル]、[脱臭]使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

応用  
043 ラザニア



加熱時間の目安		約 19 分
1回に作れる分量	材料	4人分
ラザニア(乾めん)	6枚 (約100g)	
ミートソース(缶詰)	1缶 (約300g)	
ホワイトソース (→P.119)	カップ3	
ピザ用チーズ または粉チーズ	120g	

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
- バター(分量外)を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズを散らす。
- 焼網の中央に②をのせ、テーブルプレートに置き[043 マカロニグラタン](→P.41)で加熱する。

手動

ほうれん草の  
キッシュ

手動  
オープン  
210°C  
30~40分

## 使用付属品



## 材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

ほうれん草	1束 (約200g)
にんにく(みじん切り)	1片
バター	大さじ1 (約12g)
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	130mL
植物性生クリーム	70mL
Ⓐ スープ(顆粒スープの素小さじ½を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ または粉チーズ	60g

## 作りかた

- ① ほうれん草は洗ってラップで包み [012 下ゆで葉・果菜] (→P.38、39) で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③に②とチーズ  $\frac{2}{3}$  量を加えて混ぜ、バター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らす。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に④をのせ、中段に入れ オープン 予熱無 1段 210°C 30~40分 (→P.52、53) で加熱する。

## いため物(油を使わないいため物)

オート 焼きそば  
044オート 明太子の塩こうじ  
045 焼きそばグラ  
シユ

いため物

## 加熱時間の目安

約7分

## 1回に作れる分量

1~2人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 加熱時間の目安

約6分

## 1回に作れる分量

1~2人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料

2人分

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

## 材料

2人分

焼きそば用めん
辛子明太子
アスパラガス(乱切り)
スナップえんどう (半分に切る)
無塩バター

## 材料

2人分

2袋 (約300g)
50g
1本 (約30g)
40g
30g
大さじ3
大さじ1

## 材料

## 作りかた

- ① 深さのある平皿に野菜ミックスの  $\frac{1}{2}$  量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [044 焼きそば] (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き [045 明太子の塩こうじ焼きそば] (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## いため物のコツ

## 容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

**オート  
046 焼きうどん**



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
うどん (ゆでた物、1袋約 200g の物)	2玉
野菜ミックス	250g
水	大さじ $\frac{1}{2}$
Ⓐ しょうゆ 塩、こしょう	大さじ 1 各少々
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g
塩、こしょう	各少々

## 作りかた

- ① ポリ袋(市販)に合わせたⒶとうどんを入れて、混ぜ合わせる。
- ② 肉に塩、こしょうする。
- ③ 深さのある平皿に野菜ミックスの  $\frac{1}{2}$  量、ポリ袋から取り出した①の順に広げ、②、残りの野菜をのせて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き**046 焼うどん**(→P.40)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

**オート  
047 チンジャオロウスー**



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
牛もも肉(細切り)	150g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ 1
Ⓐ ピーマン (種を取り、タテに細 切り)	4 個 (約 120g)
たけのこ水煮 (細切り)	50g
Ⓑ しょうゆ	小さじ 1
オイスターソース	大さじ 1
酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1

## 作りかた

- ① 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に①とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き**047 チンジャオロウスー**(→P.40)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

**オート  
048 牛肉とピーマンの  
塩こうじいため**



加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
牛もも肉(細切り)	150g
塩こうじ	大さじ 2
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)	4 個 (約 120g)
Ⓑ 赤パブリカ(種を取り、タテに細切り)	45g
紹興酒	小さじ 2
Ⓑ 酒	大さじ 1
砂糖	小さじ $1\frac{1}{2}$

## 作りかた

- ① 牛もも肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ 15 分程度おく。
- ② ポリ袋(市販)に①とⒶ、合わせたⒷを入れて、混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き**048 牛肉とピーマンの塩こうじいため**(→P.40)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## 牛肉とピーマンの塩こうじいためのコツ

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で 1 時間程度おきます。

**オート** えびの  
**049** 塩こうじいため



加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
殻つきえび	6尾 (約 160g)
エリンギ	2本 (約 125g)
④にんにく(みじん切り)	1片 (約 10g)
⑤塩こうじ	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 3¼
レモン汁	少々

## 作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切る。エリンギは石づきを切ってほぐす。
- ポリ袋(市販)に合わせた④と①を入れて、混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き**049 えびの塩こうじいため**(→P.40)で加熱する。加熱後、かき混ぜ、レモン汁をふる。

**オート** 豚肉とピーマンのみそそぼろ



加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
豚ひき肉	100g
ピーマン(種を取り、5mm幅に切る)	3個 (約 90g)
酒	大さじ 1
みそ	大さじ 1
Ⓐ砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ ½
和風だしの素	ひとつまみ
白ごま	適量

**オート** ほうれん草の  
**051** 塩こうじソテー



加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
ほうれん草(3cm幅に切る)	200g
ベーコン(5mm幅に切る)	2枚 (約 40g)
Ⓐ塩こうじ	大さじ 1
オリーブ油	小さじ 1

**オート** なすのみそいため



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
なす	3本 (約 300g)
ピーマン	1個 (約 30g)
みそ	大さじ 2
Ⓐ砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1

## 作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
- ポリ袋(市販)に①と②、合わせたⒶを入れて、混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げて、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き**052 なすのみそいため**(→P.40)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート  
053 プルコギ



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	
1回に作れる分量	1 ~ 2 人分

材料		2人分
牛もも薄切り肉 (ひとくち大に切る)		100g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)		30g
りんご (皮ごとすりおろす)	¼ 個	
にんにく(みじん切り)	¼ 片	
あさりの煮汁	大さじ 2	
一味とうがらし	少々	
Ⓐ みりん	大さじ ½	
白すりごま	大さじ 1	
ごま油	小さじ 1	
コチュジャン	小さじ 2	
しょうゆ	大さじ ½	
塩	少々	
玉ねぎ(薄切り)	100g	
にんじん(せん切り)	30g	
ピーマン(せん切り)	1個 (約 30g)	
Ⓑ 塩	少々	
ごま油	小さじ 1	

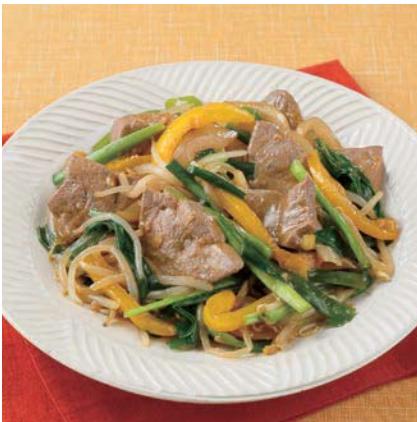
## 作りかた

- ① ポリ袋(市販)に牛肉とあさりに合わせたⒶを加えて15分程度おく。
- ② ポリ袋(市販)に玉ねぎとにんじん、ピーマン、Ⓑを入れてかるく混ぜ合わせておく。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にポリ袋から取り出した①をたれごと広げ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き [053 プルコギ] (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## ちょっといい話 !

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

オート  
054 にらレバいため



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	
1回に作れる分量	1 ~ 2 人分

材料		2人分
豚レバー (ひとくち大に切る)		140g
にら(5cm 長さに切る)		60g
Ⓐ 酒	小さじ 2	
Ⓐ しょうが汁	小さじ 2	
片栗粉	小さじ 2	
Ⓑ しょうが	小さじ 2	
にんにく	小さじ 2	
Ⓑ しょうゆ	小さじ 2	
Ⓐ オイスターソース	小さじ 2	
Ⓑ 酒	小さじ 1	
砂糖	小さじ ⅔	
塩	少々	
ごま油	小さじ ⅔	
玉ねぎ(薄切り)	30g	
黄パプリカ(薄切り)	30g	
もやし	60g	

## 作りかた

- ① 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせたⒶにつけこみ15分程度おく。
- ② ポリ袋(市販)に汁けをかるく切った①と合わせたⒷ、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿に⅔量のにらを広げ、その上にポリ袋から取り出した②を広げ、さらに残りのにらを広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き [054 にらレバいため] (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート  
055 ゴーヤーチャンブルー



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	
1回に作れる分量	1 ~ 4 人分

材料		4人分
ゴーヤー		1本 (約 200g)
木綿豆腐		150g
卵(溶きほぐす)		1個
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)		50g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)		50g
Ⓐ しょうゆ	小さじ 1	
Ⓑ 塩	小さじ ⅓	
Ⓑ 酒	大さじ 1	
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各 小さじ 1	
片栗粉	小さじ ½	

## 作りかた

- ① 豆腐は水切りをする。
- ② ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。
- ③ 卵は耐熱カップに入れレンジ 500W 約1分 (→P.45~47) で加熱し、よくかき混ぜる。
- ④ 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせたⒶを入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き [055 ゴーヤーチャンブルー] (→P.40) で加熱する。
- ⑥ 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

**オート  
056 ペペロンチーノ風  
野菜いため**



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
赤パプリカ(ひとくち大)	½ 個 (約 60g)
黄パプリカ(ひとくち大)	½ 個 (約 60g)
しめじ (小房に分ける)	50g
アスパラガス (6 等分に切る)	2 本 (約 50g)
プロッコリー (小房に分ける)	50g
プチトマト(半分に切る)	4 個 (約 40g)
にんにく(みじん切り)	1 片
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	½ 本
Ⓐ 白ワイン	大さじ 1
あらびき黒こしょう	少々
塩	少々
オリーブ油	大さじ 1

## 作りかた

- 野菜とⒶを混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿に①を広げて、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き  
**[056 ペペロンチーノ風野菜いため**  
(→P.40) で加熱する。

**オート  
057 ホイコウロウ**



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
豚ロース薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ 1
キャベツ (ひとくち大に切る)	100g
にんじん (薄切り)	50g
Ⓐ ピーマン (種を取り、乱切り)	2 個 (約 60g)
長ねぎ (5mm幅のナナメ切り)	50g
みそ	大さじ 1
酒	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
Ⓑ 豆板醤 (トウバンジャン)	小さじ ½
片栗粉	小さじ ½

## 作りかた

- 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に①とⒶ、合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き  
**[057 ホイコウロウ** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

**オート  
058 えびチリ**



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
殻つきえび	250g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ 2
しょうが (みじん切り)	小さじ ½
トマトケチャップ	大さじ 3
酒	大さじ ½
Ⓐ 砂糖	小さじ 1
豆板醤 (トウバンジャン)	小さじ 1
しょうゆ	小さじ ½
水	大さじ 1
塩、こしょう	各少々
好みでごま油	大さじ ½
Ⓑ 片栗粉	小さじ 1 ½
水	小さじ 1 ½

## 作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深さのある平皿に並べ、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
- ①に片栗粉小さじ 1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れて、さっと混ぜ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き  
**[058 えびチリ]** (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

# 蒸し物

## オート 059 茶わん蒸し

蒸し物



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～6人分	

材料	4人分
<b>卵</b>	2個(約100g)
だし汁	350～400mL
Ⓐ しょうゆ、塩 みりん	各小さじ 1/2
鶏もも肉(そぎ切り)	40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚(8切れ)
ゆできんなん	8個
三つ葉	適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ 200W [2～3分] (→P.45～47) で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べ [059 茶わん蒸し] (→P.41) で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

茶わん蒸しのコツ	
■容器は	直径が8cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
■卵液の温度は20～25℃の物を	卵液の温度が低いときは仕上がり調節(強)に、卵液の温度が高いときは弱)に調節します。
■卵液は器の7分目くらいまで	
■茶わん蒸しの容器の置きかたは	1回に作る数によって下図を参照して並べます。5個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)
1個	
2個	
3個	
4個	
5個	
6個	
■加熱室は冷ましてから	オーブン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
■取り出すときは注意する	容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

## 手動 手作り豆腐



手動	使用付属品
過熱水蒸気 オープン 150℃ 30～40分	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料	4人分
豆乳 (成分無調整、大豆固形成分10%以上の物) にがり	500mL 30～40mL

〈あん〉	カップ 1/2
だし汁	小さじ 1/2
Ⓐ みりん	小さじ 1
しょうゆ	少々
塩	少々
Ⓑ 片栗粉	小さじ 1
水	小さじ 1

- ### 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
  - 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
  - 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ 1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に③を茶わん蒸しのコツを参照して並べ、下段に入れ[過熱水蒸気オープン]予熱無 [150℃] [30～40分] (→P.56, 57) で加熱する。
  - 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 小さめの鍋にⒶを入れて煮立て、合わせたⒷを加え、どろみをつける。
  - ④に⑥のあんをかける。

### [ひとつくちメモ]

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてよいでしょう。

**オート  
060 肉シユーマイ**



加熱時間の目安		使用付属品
約 5 分	<td>テーブルプレート</td>	テーブルプレート
1回に作れる分量		
1 ~ 2 人分		

材料		2人分(10個)
豚ひき肉		70g
干ししいたけ (戻してみじん切り)		½ 枚
片栗粉	大さじ ½	
しょうゆ、砂糖、酒	各小さじ 1弱	
塩、こしょう、ごま油、 しおが汁、にんにく (すりおろす)	各少々	
玉ねぎ(みじん切り)	25g	
シユーマイの皮 (市販の物)	10 枚	

**作りかた**

- 容器に玉ねぎを入れレンジ500W 約40秒(→P.45~47)で加熱し、冷ましておく。
- ボウルに①とⒶを入れ、粘りができるまでよく混ぜ合わせ、10等分する。
- 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
- 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央を開けるように並べ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き**060 肉シユーマイ**(→P.40)で加熱する。

**オート  
061 えびシユーマイ**



加熱時間の目安		使用付属品
約 5 分		テーブルプレート
1回に作れる分量		
1 ~ 2 人分		

材料		2人分(10個)
むきえび		18 尾 (約 180g)
ほたて貝柱 (すり身状にする)		1 個 (約 20g)
たけのこ水煮 (みじん切り)		15g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ 1 (約 10g)	
Ⓐ 卵白	¼ 個分	
しょうが(すりおろす)	小さじ ½	
片栗粉	大さじ ½	
酒	小さじ ¼	
ごま油	少々	
塩	少々	
シユーマイの皮 (市販の物)	10 枚	

**作りかた**

- むきえびは水けを切り、10尾を飾り用に残し、残ったものの半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。
- ボウルに①とⒶを入れ、よく混ぜ合わせ、10等分する。
- 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。上に飾り用のむきえびをのせる。
- 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央を開けるように並べ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き**061 えびシユーマイ**(→P.40)で加熱する。

**オート 豚肉としょうがの  
062 蒸し物**



加熱時間の目安		使用付属品
約 7 分		テーブルプレート
1回に作れる分量		
1 ~ 2 人分		

材料		2人分
豚肩ロース薄切り肉		150g
玉ねぎ (5mm 幅に切る)		130g
小麦粉(薄力粉)	大さじ 1	
塩こうじ	大さじ 2	
しょうが (すりおろす)	1かけ (約 15g)	
Ⓐ みりん	大さじ ½	
しょうゆ	小さじ ½	
オリーブ油	小さじ 1	
こしょう	少々	

蒸し物

**豚肉としょうがの蒸し物のコツ**

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で 1 時間程度おきます。

**オート  
063 蒸し野菜の  
ベーコン巻き**



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	
材料	3人分(12個)
ベーコン	12枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	200g
塩、こしょう	各少々

**応用  
063 蒸し野菜の  
油揚げ巻き**



加熱時間の目安	約 6 分
1回に作れる分量	1 ~ 3 人分
材料	3人分(12個)
油揚げ	3枚 (約 90g)
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	200g
塩、こしょう	各少々

**オート  
064 枝豆**



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	
材料	3人分
枝豆 (枝を取り除いた物)	300g
塩	小さじ 2

**作りかた**

- 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **063 蒸し野菜のベーコン巻き** (→P.40) で加熱する。

**作りかた**

- 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を 1 辺残し、残りの 3 辺の端を切り落として開き、1 枚を 4 等分にして両面に塩、こしょうをする。
- 野菜を細切り、または 6 ~ 7cm の長さに切り、①で巻き、楊枝で止めて、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **063 蒸し野菜のベーコン巻き** (→P.40) で加熱する。

**作りかた**

- 枝豆を洗い、塩をふりかけてもむ。
- 深さのある平皿に①を広げて、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **064 枝豆** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

**枝豆のコツ**

**■ 塩味は**

枝豆の両端をハサミで切っておくと、塩味がしみ込みやすくなります。

**■ 市販の冷凍ゆで枝豆は**

袋から出し、深さのある平皿に広げて、かるくラップをし、仕上がり調節 **やや弱** または **弱** で加熱します。加熱後、かき混ぜます。

**オート  
065 サラダチキン**



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
鶏むね肉（皮なし、1枚200gの物）	1枚
砂糖	小さじ1
塩	少々
Ⓐ 鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
Ⓑ 酢	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1½

**オート  
066 鶏肉の  
塩こうじ蒸し**



加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分
鶏むね肉（皮なし、1枚約200gの物）	1枚
Ⓐ 塩こうじ 酒	大さじ2 大さじ½

**オート  
067 かぼちゃの  
塩こうじ蒸し**



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1～2人分	

材料	2人分(8個)
かぼちゃ (所々皮を切り落とし、1.5cm 角に切る)	300g
塩こうじ	大さじ1
Ⓐ 砂糖	大さじ1
Ⓑ ショウゆ	小さじ½
白ごま	適量

**作りかた**

- ① 鶏肉は全体にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところに切り目を入れ、Ⓐをもみ込む。
- ② ①にさらにⒷをもみ込む。
- ③ 深さのある平皿に②を置き、水をふる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **065 サラダチキン** (→P.40) で加熱する。
- ④ 加熱後、肉汁に入れたままあら熱を取り、切り分ける。

**作りかた**

- ① ポリ袋（市販）に鶏肉は1枚を6等分にして、それに合わせたⒶとつっこみ、約15分程度おく。
- ② 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げて、かるくラップをする。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **066 鶏肉の塩こうじ蒸し** (→P.40) で加熱する。

**作りかた**

- ① ポリ袋（市販）にかぼちゃと塩こうじを入れて、混ぜ合わせ、約10分程度おく。
- ② ①に合わせたⒶを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **067 かぼちゃの塩こうじ蒸し** (→P.40) で加熱する。加熱後、白ごまをふりかけてあえる。

**サラダチキンのコツ**

- 切り目は  
肉の厚さが1cm以上あるところに½以上、等間隔に入れます。
- 盤は  
深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。
- 作りかた③で鶏肉にふる水の量は  
2人分以外の分量で作る場合においても、2人分と同量の水（大さじ1½）をふります。
- 加熱後は  
肉汁に入れたまま、冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしつとりとした食感になります。

**鶏肉の塩こうじ蒸しのコツ**

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で1時間程度おきます。

**オート  
068 鶏の簡単蒸し**



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	
1回に作れる分量	テーブルプレート
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物)	1枚
酒	大さじ1
塩	少々
しょうが汁	小さじ1
白菜(ひとくち大に切る)	100g

## 作りかた

- ① 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- ② 深さのある平皿に①をのせて、周囲に白菜を広げ、ラップをかるくかける。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **068 鶏の簡単蒸し** (→P.40)で加熱する。
- ④ 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、ソースをかける。

## 鶏の簡単蒸しのコツ

## ■切り目は

肉の厚さが 1cm 以上あるところに  $\frac{1}{3}$  以上、等間隔に入れます。

## ■皿は

深さ 3 ~ 4cm の耐熱平皿を使用します。

## ■加熱後は

冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

**オート  
069 鶏のアジア風  
簡単蒸し**



加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	
1回に作れる分量	テーブルプレート
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚
白ワイン	大さじ 1
はちみつ	小さじ 2
塩	小さじ 1
こしょう	少々
レモングラス、パクチー、バジルなど	各適量
白菜(ひとくち大に切る)	100g

## 作りかた

- ① ポリ袋(市販)に鶏肉と合わせたⒶを入れて、もみこみ、冷蔵室で約 20 分程度おく。
- ② ポリ袋から取り出した①は、厚みのあるところに切り目を入れる。
- ③ 深さのある平皿に②をのせて、周囲に白菜を広げ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **069 鶏のアジア風簡単蒸し** (→P.40)で加熱する。

## 鶏のアジア風簡単蒸しのコツ

肉を柔らかくしたいときは

作りかた①で 1 日程度おきます。

**オート  
070 鶏の酒蒸し**



加熱時間の目安	使用付属品
約 11 分	
1回に作れる分量	テーブルプレート
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
鶏むね肉(1枚約200gの物、4等分に切る)	1枚
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ $\frac{1}{2}$
しょうが汁	少々

## 作りかた

- ① 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
- ② 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **070 鶏の酒蒸し** (→P.40)で加熱する。

## 香味ソース

## 材料

長ねぎ (あらめのみじん切り)	1/2 本分
しょうが(みじん切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ $\frac{1}{2}$
ラー油	大さじ $\frac{1}{2}$

## 作りかた

- ① 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。

## 梅肉ソース

## 材料

梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ $\frac{1}{2}$
小ねぎ	適量

## 作りかた

- ① 梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート  
071

## あさりの酒蒸し



加熱時間の目安

約 5 分

1回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



テーブルプレート

材料

2人分

あさり  
(殻つき、砂抜きをした物)

300g

酒

カップ ¼

バター

小さじ1

## 揚げ物（ノンフライ）

オート  
072

## 鶏のから揚げ



加熱時間の目安

約 5 分

1回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



テーブルプレート

加熱時間の目安

約 19 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。

- ② ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **072 鶏のから揚げ** (→P.41) で加熱する。

## 作りかた

- 1 あさりの殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
- 2 ①をテーブルプレートの中央に置き **071 あさりの酒蒸し** (→P.40) で加熱する。

## [ひとつくちメモ]

あさりは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。食塩水の量はあさりが半分つかる程度です。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

## 鶏のから揚げのコツ

■ から揚げ粉(市販の物)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。

■ 骨付きの鶏肉は仕上がり調節強で加熱します。

■ 冷凍して焼く場合は

作りかた①の下ごしらえをし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.108)を参照して冷凍します。焼くときは作りかた②を参照して焼きます。

オート  
073

## 鶏のから揚げ(脱脂)

加熱時間の目安

予熱 約 3 分  
約 22 分

1回に作れる分量

4 人分

使用付属品

黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク 満水

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

- ② 鶏肉は1枚を6等分して、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。

- ③ ②の鶏肉を皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。

- ④ 食品を入れずに **073 鶏のから揚げ(脱脂)** (→P.42, 43) で予熱する。

- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、やけに注意して、③を中段に入れ、加熱する。

鶏のから揚げ(4 人分)

カロリーカット値 約 52kcal 減 ※ 1  
調理後のカロリー 約 916kcal ※ 2

※ 1 オートメニュー鶏のから揚げと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較

※ 2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

材料 4人分(12個)

鶏もも肉  
(皮つき、1枚約250g  
の物)

2枚

から揚げ粉  
(市販の物)

大さじ4  
(約40g)

蒸し物

(ノンフライ)

オート  
074

## 鶏のしょうゆから揚げ



加熱時間の目安

約 19 分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

## 材料

4人分(12個)

鶏もも肉 (皮つき、1枚約250g の物)	2枚
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1½
Ⓐ しょうが(すりおろす)	小さじ1½
にんにく(すりおろす)	小さじ1½
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1

## 作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分程度おく。
- ② ①の汁けをかるく切ってポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
- ③ ポリ袋から取り出した②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き  
**[074 鶏のしょうゆから揚げ] (→P.41)**で加熱する。

オート  
075

## 手羽先のから揚げ



加熱時間の目安

約 19 分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

## 材料

4人分

鶏手羽先 (1本約60gの物)	8本
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ½
しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 酒	大さじ1
みりん	大さじ2
にんにく(すりおろす)	1片
長ねぎ(みじん切り)	10g
七味とうがらし	少々

## 作りかた

- ① 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15分程度おく、汁けをかるく切る。
- ② 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き  
**[075 手羽先のから揚げ] (→P.41)**で加熱する。

オート  
076

## 豚のから揚げ



加熱時間の目安

約 19 分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

## 材料

4人分(12個)

豚バラ肉	400 g
から揚げ粉(市販の物)	大さじ4 (約40g)

## 作りかた

- ① 豚肉は1.5~2cm厚さの12等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分程度おく、余分な粉をたたいて落とす。
- ② 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き  
**[076 豚のから揚げ] (→P.41)**で加熱する。

## ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は

まんべんなくつけて下さい。まぶす目安は大さじ3~4です。

オート  
077

## とんカツ



加熱時間の目安

約 20 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレートオート  
078

## ヒレカツ



加熱時間の目安

約 23 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレートオート  
079

## チキンカツ



加熱時間の目安

約 22 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

（揚げ物）

材料	4人分
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚 約100gの物)	4枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	60g

材料	4人分(16個)
豚ヒレ肉(かたまり)	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	60g

材料	4人分(12個)
鶏ささみ	6本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	60g

## 作りかた

- 豚肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [077 とんカツ] (→P.41) で加熱する。

## 作りかた

- 豚肉は1cm厚さの16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [078 ヒレカツ] (→P.41) で加熱する。

## 作りかた

- 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [079 チキンカツ] (→P.41) で加熱する。

## 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り、冷ます。

**オート  
080** **くしカツ**



**オート  
081** **ミルフィーユカツ**



**オート  
082** **鶏ささみ梅肉フライ**



揚げ物

加熱時間の目安

約 20 分

1回に作れる分量

1 ~ 3 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

加熱時間の目安

約 20 分

1回に作れる分量

1 ~ 3 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

加熱時間の目安

約 21 分

1回に作れる分量

1 ~ 3 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート

材料

3人分 (6本)

豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚 約100gの物)	3枚
長ねぎ (3~4cmの長さに切る)	1本
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	適量
卵 (溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 (→P.133)	60g

材料

3人分 (6枚)

豚バラ薄切り肉	36枚 (約450g)
塩、こしょう	各少々
卵 (溶きほぐす)	1個
小麦粉 (薄力粉)	適量
煎りパン粉 (→P.133)	60g

材料

3人分 (9個)

鶏ささみ (1本約40gの物)	9本
塩、こしょう	各少々
Ⓐ ねり梅 (市販の物)	大さじ1
Ⓑ 青じそ (せん切り)	5枚
小麦粉 (薄力粉)	適量
卵 (溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 (→P.133)	60g

**作りかた**

- ① 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、焼網に並べ、テーブルプレートに置き **080 くしカツ** (→P.41) で加熱する。

**作りかた**

- ① 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で6枚作る。
- ② ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **081 ミルフィーユカツ** (→P.41) で加熱する。

**作りかた**

- ① 鶏肉は筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ② ①の開いた面に合わせたⒶをのせ、Ⓐを塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **082 鶏ささみ梅肉フライ** (→P.41) で加熱する。

**応用  
081**

**チーズ入りミルフィーユカツ**



加熱時間の目安

約 20 分

1回に作れる分量

1 ~ 3 人分

材料

3人分 (6枚)

豚バラ薄切り肉	36枚 (約450g)
スライスチーズ	3枚
塩、こしょう	各少々
卵 (溶きほぐす)	1個
小麦粉 (薄力粉)	適量
煎りパン粉 (→ P.133)	60g

**作りかた**

- ① 豚肉は3枚を重ねて、半分に切ったチーズをのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で6枚作る。
- ② ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **081 ミルフィーユカツ** (→P.41) で加熱する。

オート  
083

## あじフライ



加熱時間の目安

約 17 分

1回に作れる分量

1 ~ 3 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

材料

3人分(6枚)

あじ  
(3枚におろした物)  
塩、こしょう  
小麦粉(薄力粉)  
卵(溶きほぐす)  
煎りパン粉(→P.133)

3尾分  
(6切れ)  
各少々  
適量  
1個  
60g

応用  
083

## いわしフライ



加熱時間の目安

約 18 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

材料

3人分(9本)

いわし  
(3枚におろした物)  
塩、こしょう  
卵(溶きほぐす)  
小麦粉(薄力粉)  
煎りパン粉(→P.133)

9切れ  
各少々  
1個  
適量  
40g

オート  
084

## えびフライ



加熱時間の目安

約 16 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品

焼網  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

材料

4人分(16本)

殻つきえび  
塩、こしょう  
小麦粉(薄力粉)  
卵(溶きほぐす)  
煎りパン粉(→P.133)

16尾  
各少々  
適量  
1個  
60g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き [083 あじフライ](→P.41)で加熱する。

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [083 あじフライ](→P.41)で加熱する。

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り。
- ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [084 えびフライ](→P.41)で加熱する。

応用  
084

## かきフライ



加熱時間の目安

約 18 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

材料

4人分(16個)

かきのむき身  
(1個約20gの物)  
塩、こしょう  
小麦粉(薄力粉)  
卵(溶きほぐす)  
煎りパン粉(→P.133)

16個  
各少々  
適量  
1個  
60g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [084 えびフライ](→P.41)で加熱する。

揚げ  
物

オート  
085

## ポテトコロッケ



加熱時間の目安

約 20 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品



材料

4人分(8個)

じゃがいも	300g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	適量
煎りパン粉(→P.133)	適量

揚げ物

オート  
086

## えびの天ぷら



加熱時間の目安

約 17 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品



材料

4人分(16本)

殻つきえび	16尾
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	60g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
- 焼網の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [086 えびの天ぷら](→P.41) で加熱する。

## 天ぷらのコツ

## ■油は使わない

衣は天かすを使います。

## ■材料の大きさ、厚さはそろえて

大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切れます。

## ■冷めた天ぷらのあたためは

[007 揚げ物のあたため](→P.32、33) で加熱します。

## 作りかた

- じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして [013 下ゆで 根菜] 仕上がり調節[弱](→P.38、39) で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
- 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れレンジ600W約5分(→P.45~47)で加熱し、加熱後ほぐす。
- ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- オープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ [085 ポテトコロッケ](→P.41) で加熱する。

## ポテトコロッケのコツ

1 ~ 2 人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。オート  
087

## 魚介の天ぷら

加熱時間の目安

約 17 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品



材料

4人分

右記から種類選択	〈きすの天ぷら〉 きす(開いてある物、1枚 約2.0gの物)	12枚
1種類選択	〈いかの天ぷら〉 いか(生食用、1.5cm 幅の輪切り)	12個
2種類選択	〈あなごの天ぷら〉 あなご(煮あなご、1切 れ約2.0gの物)	12切れ
3種類選択	小麦粉(薄力粉) 卵(溶きほぐす) 天かす	適量 1個 60g

オート  
088

## 野菜の天ぷら

加熱時間の目安

約 17 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品



材料

4人分

右記から種類選択	〈かぼちゃの天ぷら〉 かぼちゃ (7mm厚さの薄切り)	16枚
1種類選択	〈さつまいもの天ぷら〉 さつまいも (7mm厚さの輪切り)	16枚
2種類選択	〈れんこんの天ぷら〉 れんこん (7mm厚さの輪切り)	16枚
3種類選択	小麦粉(薄力粉) 卵(溶きほぐす) 天かす	適量 1個 60g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。
- 焼網の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [088 野菜の天ぷら](→P.41) で加熱する。

手動

# かき揚げ



手動  
過熱水蒸気グリル  
13~23分

## 使用付属品



## 材料 3人分(6枚)

むきえび (背わたを取り1cmに切る)	60g
さつまいも (1cmさいの目切り)	40g
Ⓐ にんじん (5mm角切り)	40g
ごぼう(細切り)	40g
三つ葉 (2cm幅に切る)	30g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
小麦粉(薄力粉)	小さじ2
片栗粉	小さじ1
ペーリングパウダー	小さじ½
水	20mL

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしてから水けを切っておく。
- Ⓐをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オーブンシートを敷いた黒皿の中央にⒶを寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べる。
- Ⓐを中段に入れ過熱水蒸気グリル[13~23分](->P.56,57)で加熱する。

オート  
089

# 桜えびのかき揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約17分	黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	1~3人分 給水タンク 満水

材料	3人分(6枚)
Ⓐ 桜えび(釜揚げ) 小ねぎ(小口切り)	90g 15g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
小麦粉(薄力粉)	小さじ2
片栗粉	小さじ1
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ½
水	20mL

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- Ⓐをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オーブンシートを敷いた黒皿の中央にⒶを寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べ、中段に入れ089 桜えびのかき揚げ(->P.41)で加熱する。

## 桜えびのかき揚げのコツ

1~2人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。

（揚げ物）

オート  
090

# チキン南蛮



加熱時間の目安	使用付属品
約19分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	1~4人分

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
Ⓐ しょうが(すりおろす)	小さじ1½(約10g)
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ3

〈甘酢ダレ〉	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
Ⓑ 砂糖	大さじ1½
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	½本

〈タルタルソース〉	
卵(溶きほぐす)	1個
ピクルス(みじん切り)	2個(約40g)
Ⓒ マヨネーズ	大さじ4
塩、こしょう	各少々

## 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15分程度おく。
- 耐熱容器にⒷを入れレンジ[600W]約2分(->P.45~47)で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。
- 耐熱容器に卵を入れレンジ[500W]約1分で加熱し、Ⓒを加えフォークで卵が細かくなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
- ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてます。
- ポリ袋から取り出した④の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き090 チキン南蛮(->P.41)で加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

## チキン南蛮のコツ

- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節[強]で加熱します。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(パーク)の原因になります)

手動

# 春巻き



手動  
オープン  
予熱 約 17 分  
300°C  
9 ~ 13 分

使用付属品



黒皿 中段

## 材料

4人分(8本)

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

## 作りかた

- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えて混ぜておく。
- ①にⒷを加えてよく混ぜ  
レンジ600W約6分(→P.45~47)で加熱する。
- ②に春雨を加えて混ぜ8等分する。
- 皮を広げて③をのせ、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻き、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン予熱有1段300°C9~13分(→P.50、51)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、Ⓐを中段に入れ、加熱する。

# 煮物

オート  
092 ロールキャベツ



加熱時間の目安

約 52 分

使用付属品



1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

テーブルプレート

オート  
093 ぶり大根



加熱時間の目安

約 18 分

使用付属品



1回に作れる分量

1 ~ 3 人分

テーブルプレート

## 材料

3人分

大根(2cm厚さの半月切り)	6個(約200g)
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)	2切れ
水	カップ 3/4
砂糖	大さじ2
(A) しょうゆ	大さじ2 2/3
みりん	大さじ1
しょうが(薄切り)	1かけ

## 作りかた

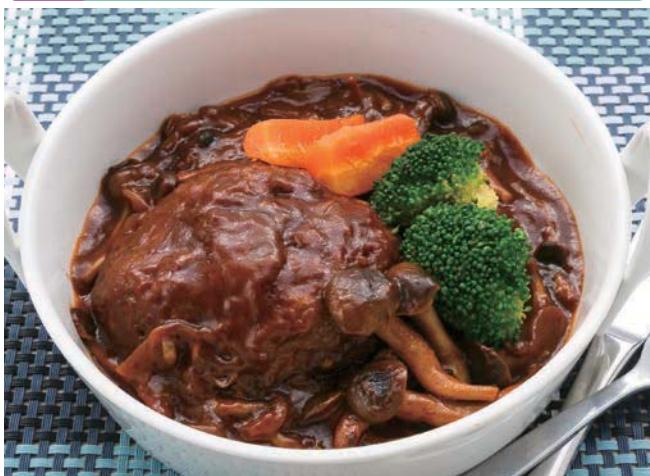
- 大根は面取りをして、ラップで包み  
013 下ゆで根菜(→P.38、39)で加熱し、水にさらす。
- ぶりは3等分して熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬれを取る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き  
093 ぶり大根(→P.41)で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

## 作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み  
012 下ゆで葉・果菜(→P.38、39)で加熱して水けを切る。
- ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、Ⓐと合わせて入れ、よくねり混ぜる。
- ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたⒷを加え、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き  
092 ロールキャベツ(→P.41)で加熱する。

オート  
094

## 煮込みハンバーグ



加熱時間の目安

約 16 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート

材料	4人分
玉ねぎ（薄切り）	100g
Ⓐ しめじ（石づきを取り小房に分ける）	150g
バター	大さじ 1
ハンバーグ（→P.109）	4 個
デミグラスソース（缶詰）	150g
水	カップ $\frac{1}{2}$
顆粒スープの素	小さじ 1
Ⓑ 赤ワイン	大さじ 2
トマトケチャップ	大さじ 1
ウスターーソース	大さじ $\frac{1}{2}$
ローリエ	1 枚
塩、こしょう	各少々
野菜（ゆでた物）	適量

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱容器にⒶを入れレンジ[600W 約3分10秒]（→P.45～47）で加熱する。
- ② ①に合わせたⒷを加えてかき混ぜ、ハンバーグを加える。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き[094 煮込みハンバーグ]（→P.41）で加熱する。加熱後、皿に盛り、野菜を添える。

オート  
095

## 豚の角煮



加熱時間の目安

約 52 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート

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

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 大根はラップで包み[013 下ゆで根菜]仕上がり調節[弱]（→P.38、39）で加熱する。
- ③ 食品を入れずに過熱水蒸気オーブン[予熱有]150℃[20～30分]（→P.56、57）で予熱する。
- ④ 黒皿にオーブンシートを敷き、豚肉を並べる。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱して脂を落とす。
- ⑥ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤と②、Ⓐ、長ねぎ、しょうがを加え、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置き[095 豚の角煮]（→P.41）で加熱する。

### 煮物のコツ

#### ■容器は大きくて深めの物を

直径約 25cm（内径約 22.5cm）、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

#### ■材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

#### ■煮汁は多めにする

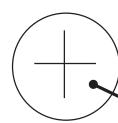
煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

#### ■料理に合わせた下ごしらえを

アツのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

#### ■オーブンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。  
金属製の物は使わないでください。



オーブンシート  
■ 加熱後はしばらく置く  
味をなじませます。

オート  
096

# ビーフシチュー



煮物

加熱時間の目安	使用付属品
約55分	テーブルプレート

材料	4人分
牛シチュー用肉(1.5～2cm厚さ、3cm角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	200g
Ⓐ にんじん(乱切り)	中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)	200g
バター	大さじ1
デミグラスソース(缶詰)	290g
水	カップ1¼
トマトピューレ	大さじ2
Ⓑ 赤ワイン	大さじ3
塩	小さじ½
こしょう	少々
ローリエ	2枚
生クリーム	適量

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱容器に、塩、こしょうをした肉とⒶを入れ、かるくラップをし、レンジ600W 約6分30秒(→P.45～47)で加熱し、かき混ぜる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、①とⒷを入れてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))をし、テーブルプレートの中央に置き096ビーフシチュー(→P.41)で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜてから生クリームをかける。

手動

# おでん



手動  
レンジ  
500W  
約10分

使用付属品  
テーブルプレート

## 材料

2人分

はんぺん	½枚
こんにゃく	½枚
ちくわ	大2本
大根	140g
さつま揚げ	1枚
昆布(乾燥した物)	4個
だし汁	500mL
酒	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ½
薄口しょうゆ	大さじ½
塩	小さじ⅓

## 作りかた

- ① はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
- ② ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせたⒶを入れ、混ぜる。
- ④ オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))をし、テーブルプレートの中央に置きレンジ500W 約10分(→P.45～47)で加熱する。

応用  
096

# ポークシチュー

加熱時間の目安	約55分
1回に作れる分量	1～4人分

## 材料(4人分)

ビーフシチューの材料を参考し、牛シチュー用肉を豚シチュー・カレー用肉にかえる。

## 作りかた

- ① ビーフシチューの作りかたを参考し096ビーフシチュー(→P.41)で加熱する。

## 警告

ゆで卵(殻つき・殻なしとも)  
や生卵などは入れて加熱しない  
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります



ゆで卵



生卵

黄身や  
目玉焼き

オート  
097

## 肉じゃが



加熱時間の目安	使用付属品
約40分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～4人分	

材料		4人分
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)		150g
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)		300g
にんじん(乱切り)	小1本 (約100g)	
Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り)	100g	
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る)	6枚	
だし汁	カップ1½	
Ⓑ しょうゆ	大さじ3	
酒	カップ½	
砂糖	大さじ4	
サラダ油	適量	
さやえんどう (ゆでた物)	適量	

## 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶとⒶを入れ、合わせたⒷを加えオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、テーブルプレートの中央に置き[097 肉じゃが]→P.41で加熱する。
- 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をみ込ませ、さやえんどうを添える。

オート  
098

## マーボーなす



加熱時間の目安	使用付属品
約10分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～2人分	

材料		2人分
なす	3本 (約300g)	
豚ひき肉	100g	
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2	
にんにく(みじん切り)	1片	
しょうが(みじん切り)	½かけ	
豆板醤 (トウバンジャン)	小さじ1	
甜麺醤 (テンメンジャン)	小さじ2	
Ⓐ 水	カップ¾	
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
砂糖	小さじ1	
ごま油	小さじ½	
塩	少々	
Ⓑ 片栗粉	大さじ1	
水	大さじ1	

## 作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
- ②にオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[098 マーボーなす]→P.40で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

オート  
099

## かれいの煮つけ



加熱時間の目安	使用付属品
約15分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1～3人分	

材料	3人分
かれいの切り身 (1切れ約100gの物)	3切れ
しょうが(せん切り)	½かけ
水	カップ¼
酒	大さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

煮物

## 作りかた

- かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にぐぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
- ②にオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[099 かれいの煮つけ]→P.41で加熱する。
- 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

オート  
100

## 簡単肉じゃが



加熱時間の目安

約 11 分

1回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



材料

2人分

牛バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	80g
じゃがいも (3cm 角に切る)	100g
Ⓐ にんじん (5mm の半月切り)	75g
玉ねぎ(薄切り)	50g
生しいたけ (石づきを取り、 4つに切る)	2枚
めんつゆ(市販の物)	大さじ2½
Ⓑ みりん	小さじ1
水	大さじ1½

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。
- ② オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[100 簡単肉じゃが](→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

応用  
100

## かぼちゃの煮物



加熱時間の目安

約 11 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

材料

4人分

かぼちゃ (3cm 角に切る)	500g
だし汁	カップ ¾
しょうゆ	大さじ1½
Ⓐ 砂糖	大さじ2
酒	大さじ1

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[100 簡単肉じゃが](→P.40)で加熱する。
- ② 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

応用  
100

## 里いもの煮物



加熱時間の目安

約 11 分

1回に作れる分量

1 ~ 2 人分

材料

2人分

里いも (ひとくち大に切る)	250g
だし汁	カップ ¼
Ⓐ しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ ½

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[100 簡単肉じゃが](→P.40)で加熱する。
- ② 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

オート  
101

## きんめだいの煮つけ



加熱時間の目安

約 15 分

1回に作れる分量

1 ~ 3 人分

使用付属品



材料	3人分
きんめだいの切り身 (1切れ約100gの物)	3切れ
しょうが(せん切り)	½かけ
水	カップ ¼
酒	大さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

## 作りかた

- ① きんめだいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、テーブルプレートの中央に置き[101 きんめだいの煮つけ](→P.41)で加熱する。
- ③ 加熱後、煮汁をきんめだい全体にかけ、そのまま約20分おき、味をしみこませる。

**オート  
102 肉豆腐**



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	
1回に作れる分量 1～3人分	テーブルプレート

材料	3人分
牛バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	200g
長ねぎ (5mm 幅のナナメ切り)	70g
えのきだけ (石づきを取り、ほぐす)	100g
糸こんにゃく	100g
木綿豆腐	1丁 (約300g)
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
だし汁	カップ 1/2

**応用  
102 なすの煮びたし**



加熱時間の目安	約 10 分
1回に作れる分量	1～2人分
材料	2人分
なす (へたを取る)	中4本 (約400g)
オクラ (へたを取る)	4本 (約40g)
だし汁	カップ 3/4
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
Ⓐ 砂糖	小さじ 1/2
ごま油	小さじ1
しょうが (すりおろす)	1かけ
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	1/2 本
大根おろし	適量
小ねぎ (小口切り)	適量

**応用  
102 鶏ささみと  
豆腐のみぞれ煮**



加熱時間の目安	約 10 分
1回に作れる分量	1～3人分
材料	3人分
木綿豆腐	1丁 (約300g)
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り)	200g
大根おろし	200g
しょうが (すりおろす)	小さじ1
だし汁	カップ 3/4
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	大さじ 1/2
塩	少々
あさつき (小口切り)	適量

**作りかた**

- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して①とⒶを並べて入れる。
- ②に合わせたⒶをかけ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き**102 肉豆腐**(→P.40)で加熱してかき混ぜる。

**作りかた**

- なすはタテに 4 等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに 2 等分してから水にさらしておく。
- オクラは塩小さじ 1 (分量外) で板ずりして水で洗い流し、ヨコに 2 等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き**102 肉豆腐**(→P.40)で加熱する。
- 加熱後、約 15 分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

**作りかた**

- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
- ②にオーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き**102 肉豆腐**(→P.40)で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。

**オート  
103 さばのみそ煮**



加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	1 ~ 3 人分

煮物

材料		3人分
さばの切り身 (1切れ約100gの物)	3切れ	
長ねぎ (5cmの長さに切る)	½本	
しょうが(薄切り)	½かけ	
水	カップ ¼	
Ⓐ みそ	大さじ 2 ½	
砂糖	大さじ 1 ½	
酒	大さじ 3	

**作りかた**

- ① さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- ② 大きく深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
- ③ オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、テーブルプレートの中央に置き [103 さばのみそ煮] (→P.41)で加熱する。

**オート  
104 いもたこ**



加熱時間の目安	使用付属品
約 39 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	2 ~ 3 人分

材料	3人分
たこ(ゆでた物、ひとくち大に切る)	150g
里いも(ひとくち大に切る)	440g
水	カップ 1 ¼
みりん	大さじ 3
Ⓐ しょうゆ	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
しょうが(千切り)	1かけ

**作りかた**

- ① たこと里いも、Ⓐを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、テーブルプレートの中央に置き [104 いもたこ] (→P.41)で加熱する。
- ② 加熱後、取り出してかるく混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

**オート  
105 筑前煮**



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	2 ~ 4 人分

材料	4人分
鶏もも肉(ひとくち大に切る)	200g
にんじん(乱切り)	100g
ごぼう(乱切りにし、酢水につける)	100g
れんこん(乱切りにし、酢水につける)	100g
こんにゃく(ひとくち大に切る)	100g
干しいしいたけ(戻して石づきを取り、4つに切る)	4枚
だし汁	カップ 1 ¼
Ⓐ 酒	大さじ 5
Ⓐ しょうゆ	カップ ⅓
砂糖	大さじ 4
サラダ油	適量

**作りかた**

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
- ② ①とⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、テーブルプレートの中央に置き [105 筑前煮] (→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、取り出してかき混ぜてから約 20 分おき、味をしみ込ませる。

## オート 106 かぼちゃの含め煮



加熱時間の目安

約 43 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート

材料

4人分

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

### 作りかた

- かぼちゃとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をしてテーブルプレートの中央に置き [106 かぼちゃの含め煮] (→P.41)で加熱する。
- 加熱後、取り出してかるく混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

## オート 107 里いもの含め煮



加熱時間の目安

約 43 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート

材料

4人分

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

### 作りかた

- 里いもとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をしてテーブルプレートの中央に置き [107 里いもの含め煮] (→P.41)で加熱する。
- 加熱後、取り出してかるく混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

## 手動 かぼちゃのパウンドケーキ



かぼちゃの含め煮のリメイク

手動 オーブン

予熱 約 5 分  
170℃ 40 ~ 50 分

使用付属品

黒皿 下段

### 材料 (パウンドケーキ型1個分)

かぼちゃの含め煮(汁けを切り、1cm 角に切る)	100g
バター(室温に戻す)	100g
砂糖	75g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	100g
Ⓐ ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
シナモンパウダー	小さじ $\frac{1}{4}$

### 作りかた

- 型に紙を敷く。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オーブン]予熱有[1段]170℃40~50分(→P.50,51)で予熱する。
- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて、さらに混ぜる。
- ③に卵を少しずつ加えてよく混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、やや白いところがあるうちにかぼちゃの含め煮を加えてねらないように混ぜる。
- ④を型に入れ、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿にのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、ヤけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。

煮物

## オート 108 ふろふき大根



加熱時間の目安

約 9 分

1回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



テーブルプレート

### 作りかた

- 大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから3mm幅の切り目を表面に入れておく。
- ①を重ならないように広げてラップに包み[レンジ]600W約1分20秒(→P.45~47)で加熱しラップをしたまま約5分おく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。
- オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [108 ふろふき大根] (→P.40)で加熱する。
- 加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせたⒶをかけて、ゆずの皮を散らす。

材料	2人分
大根	400g
だし汁	カップ2
みそ	大さじ3
Ⓐ 砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
ゆずの皮(せん切り)	少々

オート  
109

## 切り干し大根



加熱時間の目安

約 4 分

1回に作れる分量

3 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート

オート  
110

## きんぴらごぼう



加熱時間の目安

約 10 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート

オート  
111

## ひじきの煮物



加熱時間の目安

約 17 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート

煮物

材料	4人分
切り干し大根 (乾燥)	40g
油揚げ	2枚
干しいたけ (戻して石づきを取り、薄切り)	2枚
にんじん (3cm 長さのせん切り)	½本
だし汁	カップ3
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ2

## 作りかた

- ① 切り干し大根は水洗いしてから水に約30分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通し、ヨコ半分に切って細切りにする。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、合わせたⒶを入れてよく混ぜ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、テーブルプレートの中央に置き**[109 切り干し大根]**(→P.41)で加熱する。

材料	4人分
ごぼう (せん切りにし、酢水につける)	135g
ピーマン (せん切り)	30g
にんじん (せん切り)	40g
Ⓐ 砂糖	大さじ1½
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ⅓
Ⓑ 酒	大さじ2
みりん	大さじ½
ごま油	小さじ1

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたⒶを加えて混ぜる。
- ② オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.139)をし、テーブルプレートの中央に置き**[110 きんぴらごぼう]**(→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、落としぶたを取って、かき混ぜる。

材料	4人分
ひじき (乾燥)	20g
油揚げ (湯通し、せん切り)	1枚
干しいたけ	3枚
にんじん (せん切り)	30g
こんにゃく (せん切り)	¼枚
Ⓐ しいたけの戻し汁	大さじ4½
Ⓑ 酒	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	大さじ2½
砂糖	大さじ3

## 作りかた

- ① ひじきは、たっぷりの水に20分ほどつけて戻し、水けを切る。干しいたけは水(分量外)で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせたⒷを入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き**[111 ひじきの煮物]**(→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。



加熱時間の目安

約 16 分

1回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート

材料	4人分
なす	2本 (約 200g)
赤パプリカ	½ 個 (約 160g)
黄パプリカ	½ 個 (約 160g)
ズッキーニ	1本 (約 200g)
かぼちゃ	200g
にんにく (みじん切り)	2片
オリーブ油	大さじ 2
ホールトマト (缶詰、あらくきざむ)	100g
Ⓐ 白ワイン	小さじ 2
顆粒スープの素	小さじ 1
水	カップ ½
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々

## 作りかた

- 野菜は、すべて 1cm 角に切っておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
- ②にオーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))をし、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き [112 ラタトウイユ](→P.40) で加熱する。

## 手動 野菜のツナスープパスタ

ラタトウイユ  
のリメイク手動 [レンジ]  
600W 10 ~ 11 分使用付属品  
テーブルプレート

材料	2人分
ラタトウイユ	250g
パスタ (1.6 mm、ゆで時間 7 分の物)	100g
ツナ (スープ缶)	小1缶
白ワイン	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 1
Ⓐ 塩	少々
水	300mL
ペッパーソース	適量

## 手動 野菜のリゾット

ラタトウイユ  
のリメイク手動 [レンジ]  
600W 約 2 分使用付属品  
テーブルプレート

材料	1人分
ラタトウイユ	180g
粗挽きウインナー (5mm厚さに切る)	2本
ケチャップ	大さじ ½
ごはん (あたたかい物)	100g
ピザ用チーズ	20g
あらびき黒こしょう	少々

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに 2 等分したパスタを十文字になるように入れ、ツナは汁ごと、ラタトウイユ、合わせたⒶを加える。
- 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き [レンジ] 600W [10 ~ 11 分] (→P.45~47) で加熱する。加熱後、混ぜる。
- 器に盛り、お好みでペッパーソースをふる。

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに ウィンナー、ラタトウイユ、ケチャップを入れて混ぜる。
- ①にごはん、チーズをのせて、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [レンジ] 600W [約 2 分] (→P.45~47) で加熱する。加熱後、混ぜる。
- 器に盛り、こしょうをふる。

## 手動 黒豆

手動  
[レンジ]  
600W  
約 11 分  
200W  
約 90 分使用付属品  
テーブルプレート

材料	4人分
黒豆 (乾燥)	カップ 1 (約 150g)
砂糖	120g
しょうゆ	大さじ 1 ½
Ⓐ 塩	小さじ ¼
重曹	小さじ ¼ 強
水	カップ 4

## 作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。
- オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))とふたをし、テーブルプレートの中央に置き [レンジ] 600W [約 11 分]、[レンジ] 200W [約 90 分] (→P.48) でリレー加熱する。さらに、[レンジ] 600W [約 1 分]、[レンジ] 100W [60 ~ 90 分] でリレー加熱する。
- 1 ~ 2 粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

# スープ・だし・汁物

## 手動 クラムチャウダー



**手動**  
レンジ  
500W  
約5分  
200W  
22~28分

**使用付属品**



テーブルプレート

**手動**

## ミネストローネ



**手動**  
レンジ  
500W  
約5分  
200W  
22~28分

**使用付属品**  
テーブルプレート

材料	4人分
あさりの水煮（缶詰、汁を除いた物）	65g
あさりの煮汁	65g
じゃがいも（1cm角に切る）	200g
にんじん（1cm角に切る）	1本
ベーコン（1cm幅に切る）	2枚
水	カップ1½
固体スープの素	1個
塩、こしょう	各少々
⑧牛乳 片栗粉	カップ1½ 大さじ1

材料	2人分
玉ねぎ（さいの目切り）	100g
にんじん（さいの目切り）	中1/3個 (約50g)
セロリ（さいの目切り）	1/2本
じゃがいも（さいの目切り）	50g
⑧キャベツ（1cm四方に切る）	40g
大豆水煮	30g
トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り）	30g
ベーコン（1cm幅に切る）	1枚
マカロニ（早ゆでタイプでない物）	20g
水	カップ1½
固体スープの素	1個
トマトジュース	カップ1½
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑧を入れ、オーブンシートで落としぶた（スープ・汁物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置きレンジ[500W]約5分、レンジ[200W]22~28分（→P.48）でリレー加熱する。
- ② 加熱後、合わせた⑧を加える。
- ③ ②をレンジ[600W]約2分40秒（→P.45~47）で加熱後、かるくかき混ぜる。

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑧を入れ、合わせた⑧を加えてオーブンシートで落としぶた（スープ・汁物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置きレンジ[500W]約5分、レンジ[200W]22~28分（→P.48）でリレー加熱する。

### スープ・汁物のコツ

#### ■容器は

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



#### ■材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。

#### ■野菜料理のスープは多めに

スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

#### ■野菜料理で煮えにくい材料は

火が通りやすい容器の底に入れてください。

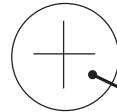
#### ■ラップやふたはしない

煮つめるのでラップやふたはしません。

#### ■オーブンシートで落としぶたをする

スープが均一にゆきわたるようにします。

オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。  
金属製の物は使わないでください。



オーブンシート

#### ■野菜料理のアクは

加熱後に取り除きます。

オート  
113

## トムヤムクン



加熱時間の目安

約 10 分

1回に作れる分量

1 ~ 3 人分

使用付属品

オート  
114

## とん汁



加熱時間の目安

約 19 分

1回に作れる分量

2 ~ 3 人分

使用付属品

オート  
115

## かつお昆布だし



加熱時間の目安

約 16 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 カップ

使用付属品



材料

3~4カップ

水

カップ 5

昆布

10g

かつおぶし

30g

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、30分おく。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **115 かつお昆布だし** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約5分おき、キッチンペーパーや布でこす。

だし・スープ・汁物

材料

3人分

赤とうがらし (乾燥)	9 本
殻つきえび	9 尾 (約 180g)
チリペースト (市販の物)	大さじ 1
スープ (固体スープの素 1 個 を溶いた物)	カップ 2 1/2
Ⓐ こぶみかんの葉	5 枚
レモングラス (1mm 幅のナナメ 切り)	2 本分
ナンブラー	大さじ 3
ライム汁	60mL
ココナツミルク (缶詰)	カップ 2 1/2
パクチー	適量

## 作りかた

- ① 赤とうがらしは、ぬるま湯 (分量外) で戻して 2 等分し、種を取っておく。
- ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、①と②を加えてオープンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き **114 とん汁** (→P.40) で加熱する。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **113 トムヤムクン** (→P.40) で加熱する。加熱後、ココナツミルクを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り、パクチーを添える。

材料

3人分

豚薄切り肉 (ひとくち 大に切る)	100g
大根 (5mm 厚さのい ちょう切り)	1/8 本 (約 100g)
にんじん (5mm 厚さ の半月切り)	1/4 本 (約 40g)
Ⓐ ごぼう (2mm 厚さの ナナメ切りにし、酢水 につける)	1/3 本 (約 50g)
里いも (3mm 厚さの 輪切りにし、塩もみし てぬめりを取る)	2 個 (約 100g)
干しいたけ (戻して石づきを取り 4つに切る)	2 枚
Ⓑ だし汁	カップ 3
みそ	大さじ 2 2/3
長ねぎ (5mm 厚さの ナナメ切り)	1/3 本 (約 30g)

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。
- ② ①にオープンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き **114 とん汁** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

応用  
115

## 煮干し昆布だし

加熱時間の目安

約 16 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 カップ

材料

3~4カップ

水

カップ 5

昆布

5g

煮干し (頭と内臓を取る)

35g

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、30分おく。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **115 かつお昆布だし** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

## トムヤムクンのコツ

こぶみかんの葉がない場合は  
ライムの皮を入れます。

# ゆで物

## 応用 012 ほうれん草の おひたし



加熱時間の目安	使用付属品
約 2 分	
1回に作れる分量	テーブルプレート

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量

### 作りかた

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



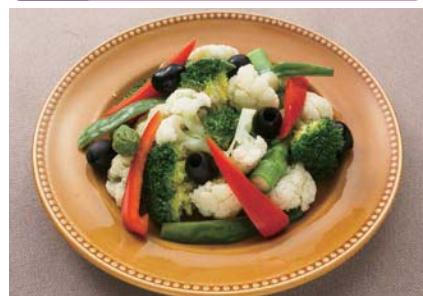
- ② 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き [012 下ゆで葉・果菜] (→P.38、39) で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

- ④ 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

## 応用 012 野菜サラダ



加熱時間の目安	約 4 分
1回に作れる分量	2 ~ 4 人分

材料	4人分
カリフラワー	200g
ブロッコリー	100g
アスパラガス (3等分する)	200g
ピーマン、赤パプリカ	各1個
ブラックオリーブ	少々
好みのドレッシング	適量

### 作りかた

- ① アスパラガスははかまを外し、穂先と根元を交互にし、ラップに包んで レンジ [600W] 約 1分 40 秒 (→P.45~47) で加熱し、3 等分する。
- ② カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きし、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き [012 下ゆで葉・果菜] (→P.38、39) で加熱し、塩少々 (分量外) をふる。
- ④ ③とアスパラガスを盛り合わせて、ピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

## 応用 012 もやしのナムル



加熱時間の目安	約 3 分
1回に作れる分量	2 ~ 4 人分

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

### 作りかた

- ① もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [012 下ゆで葉・果菜] (→P.38、39) で加熱し、水けを切る。
- ③ 混ぜ合わせたⒶで②をあえる。

## 応用 012 キャベツの酢漬け



加熱時間の目安	約 2 分
1回に作れる分量	2 ~ 4 人分

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

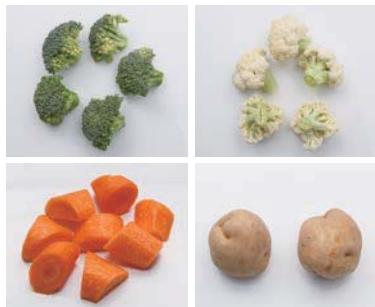
### 作りかた

- ① キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [012 下ゆで葉・果菜] (→P.38、39) で加熱し、水けを切る。
- ③ 耐熱容器にⒶを合わせて入れ レンジ [500W] 30 ~ 50 秒 (→P.45~47) で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

### ゆで物のコツ

#### ■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



#### ■材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

#### ■水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

皿などは使いません。

応用  
013

## 酢ごぼう



加熱時間の目安

約 6 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート

材料

4人分

ごぼう	200g
白すりごま	大さじ3
酢、砂糖	各大さじ1½
Ⓐ しょうゆ、みりん	各大さじ ½
塩	少々
青のり	適量

応用  
013

## ポテトサラダ



加熱時間の目安

約 6 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

材料

4人分

じゃがいも (1個約 150g の物)	2 個
きゅうり	30g
玉ねぎ	30g
ハム (1cmのたんざく切り)	30g
Ⓐ フレンチドレッシング	大さじ 1
Ⓐ マヨネーズ	適量
塩、こしょう	各少々

応用  
013

## イタリアンサラダ



加熱時間の目安

約 8 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

材料

4人分

さやいんげん	200g
じゃがいも (1個約 200g の物)	2個
サラミソーセージ (薄切り)	12枚
プロセスチーズ (1cm 角切り)	60g
スタッフドオリーブ (薄切り)	12個
Ⓐ アンチョビ (みじん切り)	8枚
玉ねぎ (みじん切り)	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
オリーブ油	カップ ½
レモン (くし形切り)	適量

ゆで物

## 作りかた

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm 長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで、ぴつたりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [013 下ゆで根菜] (→P.38,39) で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
- ③ 混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、お好みで青のりをふる。

## 作りかた

- ① きゅうりと玉ねぎは薄切りにし、塩少々(分量外)をふり、ふきんに包んでみ、水洗いして水けをよくしぼっておく。
- ② じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでぴつたりと包む。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き [013 下ゆで根菜] (→P.38,39) で加熱する。
- ④ ③を熱いうちに皮をむき、ボウルに入れ、好みの大きさにつぶす。①とハムを合わせ、Ⓐである。

## 作りかた

- ① さやいんげんは筋を取り、レンジ[600W]約2分20秒 (→P.45~47) で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。
- ② じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴつたりと包む。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き [013 下ゆで根菜] (→P.38, 39) で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにする。
- ④ ボウルにⒶを合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- ⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

# スイーツ

## オート 116 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）



### 加熱時間の目安

約 45 分

### 1回に作れる分量

型 1 個分

### 使用付属品



### 材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

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

### 共立て法の作りかた

- ③常温、室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もつたりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせレンジ200W[1~2分](→P.45~47)で加熱して溶かす。(直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)
 
- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- ②に⑤の生地を一気に流し入れ、型をトントンとかく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ116 スポンジケーキ(→P.41)で加熱する。
- 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

## 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	直径18cm	直径21cm				
作りかた	小麦粉 (薄力粉)	50g	90g	120g			
	砂糖	50g	90g	120g			
	卵	2個	3個	4個			
	バター	10g	15g	20g			
	牛乳	大さじ 1/4	小さじ2	大さじ1			
	②	約1分	約1分30秒	約2分			
	⑥	116 スポンジケーキ					
仕上がり調節							
やや弱 中 やや強							
加熱時間の目安	約41分	約45分	約49分				

### ■ ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

### ■ 共立て法のときは

卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

### ■ 卵白の泡立ては十分に

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

### ■ 良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



### ■ 表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

### ■ 手動調理で焼くときは (→P.65)

## スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふくらみが悪い</li> <li>全体にきめ(目)が詰まっている</li> <li>かたくしまっている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ふくらみが悪い</li> <li>ぼそぼぞしている</li> <li>きめがあらく、粉がダマになつて残っている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表面に目立つシワがある</li> <li>全体にきめがあらい</li> <li>中央部が沈む</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>部分的に目の詰まったところがある</li> <li>ふくらみやきめにむらがある</li> </ul>
原因	<ul style="list-style-type: none"> <li>卵の泡立てかたが足りない</li> <li>粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)</li> <li>生地を長時間放置した</li> <li>砂糖の量が少なかった</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小麦粉の混ぜかたが足りない</li> <li>小麦粉をふるっていない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>きちんと空気抜きをしていない</li> <li>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)</li> <li>小麦粉の量が少なかった</li> <li>粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)</li> </ul>	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)

手動

# チーズケーキ



手動  
オーブン  
予熱 約4分  
160°C  
38~44分

## 使用付属品



黒皿 下段

## 材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ	200g
バター	30g
卵(卵黄と卵白に分ける)	2個
粉砂糖	50g
小麦粉(薄力粉)	25g
生クリーム(室温に戻す)	30mL
Ⓐ レモン汁	大さじ1
Ⓐ レモンの皮(すりおろす)	1個分

## 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
- 耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れレンジ[200W][2~3分](→P.45~47)で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
- バターは容器に入れレンジ[100W]約1分で加熱して柔らかくして②にねり込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとⒶを加える。
- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ①に④の生地を流し入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有[1段]160°C[38~44分](→P.50, 51)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

スイーツ

手動

# スフレチーズケーキ



手動  
オーブン  
予熱 約4分  
150°C  
48~54分

## 使用付属品



黒皿 下段

## 材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

Ⓐ クリームチーズ	150g
バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3個分
生クリーム(室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ1
ブランデー	大さじ1
コーンスターチ(ふるう)	40g
卵白	5個分

## 作りかた

- 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりとバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウルにⒶを入れレンジ[200W][2~3分](→P.45~47)で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
- ②に砂糖½量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ててる。
- ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ①に⑥の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有[1段]150°C[48~54分](→P.50, 51)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯(カップ2・分量外)を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

## [ひとつくちメモ]

- 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)をブランデー(小さじ1)で溶いた物を表面に塗ってよいでしょう。
- 熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約8分 / 約40分	黒皿 下段 テーブルプレート
1回に作れる分量 表示の分量	

材料(直径15cmの金属製ケーキ型1個分)	
ブラックチョコレート (カカオ分66%程度の物、刻む)	65g
無塩バター	52g
Ⓐ ココアパウダー	36g
薄力粉	16g
卵黄(室温に戻す)	3個分
グラニュー糖	100g
生クリーム(室温に戻す)	40g
卵白	3個分
<仕上げ用>	
粉砂糖	適量

## 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
- 耐熱ガラスボウルにチョコレートとバターを入れ[レンジ]200W[3分30秒~4分](→P.45~47)で加熱し、よくかき混ぜてなめらかにする。
- 別のボウルに卵黄と砂糖 $\frac{1}{2}$ 量を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ③に②を加えて混ぜ合わせ、生クリームを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七部通り泡立て残りの砂糖を2回に分けて加え、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。
- ④にⒶをふるい入れ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くさいあげるようにしてさっくりと混ぜる。
- 食品を入れずに[117 ガトーショコラ](→P.42,43)で予熱する。
- ⑥に⑤を3回に分けて加え、つやが出てなめらかな状態になるまで、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。
- ①に⑧の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。完全に冷めてから粉砂糖をふる。

## ガトーショコラのコツ

## ■ ブラックチョコレートは

カカオ分約40%程度の物でも作れます。

## ■ メレンゲは

かたく泡立てると生地と混ざりにくくなります。

ツノが立つたら泡立てをやめ、やわらかいメレンゲを使います。

## ■ 作りかた②の溶かしチョコレートは

約60°Cを保つようにします。冷めてしまったときは[レンジ]200W(→P.45~47)で様子を見ながら加熱するか、湯煎であたためて調節します。

手動

# ロールケーキ（プレーン）



手動

オーブン

予熱 約4分  
160°C  
16~22分

使用付属品



黒皿 中段

材料

1本分

小麦粉（薄力粉）	80g
砂糖	80g
卵（室温に戻す）	4個
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1½
Ⓐ バター	大さじ1強 (約15g)
ホイップクリーム	適量
くだもの（いちごなど）	適量

## 作りかた

- ① 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）またはオーブンシートを敷く。
- ② Ⓢを合わせて[レンジ]200W[1~2分]（→P.45~47）で加熱し、溶かす。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もつたりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オーブン]予熱有[1段]160°C[16~22分]（→P.50, 51）で予熱する。
- ⑤ ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ⑥ ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。
- ⑧ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- ⑨ 生地を裏返してナイフで1~2cm 間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを作り、手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

## ロールケーキのコツ

### ■生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、共立て法の作りかた（→P.152）を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかりと泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

### ■紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

### ■周りのかたさが気になるとき

ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

### ■ホイップクリームを塗るときは

向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

### ■2段で焼くときは

材料は2倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた②で約3分加熱し、作りかた④では[オーブン]予熱有[2段]200°C[20~26分]（→P.50, 51）で予熱し、作りかた⑦で170°Cに温度を下げ（→P.51）、黒皿を上段と下段に入れ、焼きます。

### ■焼きむらが気になるときは

加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。

手動

# 抹茶ロールケーキ

手動

オーブン

予熱 約4分  
160°C  
16~22分

使用付属品



黒皿 中段

## 材料（1本分）

ロールケーキ（プレーン）の材料を参照し、くだものを粟などにし、抹茶（大さじ $\frac{1}{2}$ ）を加える。

## 作りかた

- ① 抹茶を水（大さじ $\frac{1}{2}$ ）で溶いたものを、ロールケーキ（プレーン）の作りかた③に加えて混ぜる。

手動

# アップルパイ

手動  
オーブン  
予熱 約7分  
220℃  
18~28分

使用付属品



黒皿 下段

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角に切る、冷たい物)	140g
冷水	90~110mL
りんごのプリザーブ	適量
〈つやだし用卵〉卵(溶きほぐす)	1/2個
塩	小さじ1/4



## 作りかた

① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。



② ①をバターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。



③ ②をかるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。



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周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



⑦ 底全体にフォークで穴を開ける。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

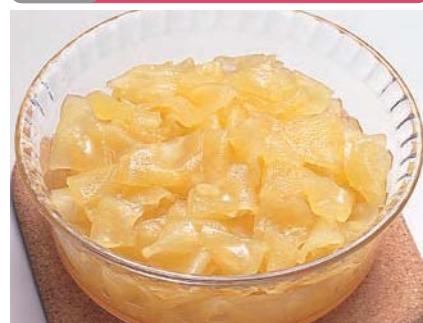


⑩ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有1段220℃18~28分(→P.50、51)で予熱する。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

手動

## りんごのプリザーブ



## りんごのプリザーブ

手動  
レンジ  
600W  
9~12分

使用付属品  
テーブルプレート

材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご(紅玉またはふじ)	3個
砂糖	80~120g
Ⓐ レモン汁 シナモン	大さじ1 少々

## 作りかた

① りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。

② 大きめの耐熱容器に①とⒶを入れてかき混ぜレンジ600W9~12分(→P.45~47)で加熱する。

③ ②のアクを取って混ぜレンジ600W6分30秒~9分で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

## アップルパイのコツ

## ■型は金属製の物を

耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。

## ■生地が扱いにくいときは

バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20~30分休ませると作りやすくなります。

## ■冷凍パイシートを使うと便利

直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gの物)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。

## ■焼きむらが気になるときは

残り時間10~15分でパイ皿の前後を入れかえます。



加熱時間の目安

約44分

1回に作れる分量

型1個分

使用付属品

黒皿 下段  
テーブルプレート

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	100g
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	70mL
レモン汁	大さじ1
レモンの皮(すりおろす)	1個分
サラダ油	60mL

## 作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖の1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた②を少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントン落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[118 シフォンケーキ](→P.41)で加熱する。
- ④ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- ⑥ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

## [ひとくちメモ]

卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

## シフォンケーキのコツ

## ■ 直径17~20cmのケーキが作れます

大きさ	直径17cm	直径20cm
材料		
小麦粉(薄力粉)	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮	2/3個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
仕上がり調節		
加熱時間の目安	弱 約40分	中 約43分

■ ボウルやハンドミキサーはきれいな物をボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

## ■ 卵黄生地のかたさは

さらさらし過ぎず、ぱってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

## ■ 泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲがされます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

## ■ シフォン型はバターを塗らない

バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

## ■ 卵黄生地に卵白生地を混ぜるとときは

強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

■ シフォン型は  
アルミ製の物を使  
います。



## ■ 生地の空気抜きは

型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとん落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

## ■ 型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぶんでしまいます。

## ■ 手動調理で焼くときは

(→P.65)

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

応用  
118 カプチーノシフォンケーキ



加熱時間の目安 約 44 分

1回に作れる分量 型 1 個分

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	120g
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ 1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
Ⓐ ぬるま湯(約40℃)	100mL
Ⓑ インスタントコーヒー	大さじ2 2/3
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ1

応用  
118 ココアシフォンケーキ



加熱時間の目安 約 44 分

1回に作れる分量 型 1 個分

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	100g
Ⓑ ココア	20g
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ 1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	100mL
サラダ油	60mL

応用  
118 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



加熱時間の目安 約 44 分

1回に作れる分量 型 1 個分

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	120g
Ⓑ 抹茶	10g
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ 1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	110mL
サラダ油	60mL
甘納豆(小豆)	80g

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖 1/2 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しづつ加えて混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ②に③の 1/3 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ [118 シフォンケーキ] (→P.41) で加熱する。
- ⑤ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖 1/2 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ②に③の 1/3 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ [118 シフォンケーキ] (→P.41) で加熱する。
- ⑤ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖 1/2 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ②に③の 1/3 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ [118 シフォンケーキ] (→P.41) で加熱する。
- ⑤ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

[ひとくちメモ]

シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

[ひとくちメモ]

ココアの量は、お好みで加減してください。

オート  
119

## カップケーキ



## 加熱時間の目安

約 28 分

## 1回に作れる分量

3~9個分

## 使用付属品

焼網  
テーブルプレート

材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

薄力粉	50g
Ⓐ 強力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ1
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
 <バタークリーム>	
無塩バター	100g
卵白	2個分
砂糖	40g
食紅	適量

## 作りかた

- Ⓐを合わせてふるつておく。
- バターをボウルに入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を2回に分けて入れ、白っぽくなめらかになるまで混ぜ、卵を少しづつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ②に①を入れてゴムべらで混ぜる。
- ③をシリコンカップに分け入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜く。
- 焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [119 カップケーキ] (→P.41) で加熱する。加熱後、あら熱をとる。
- バタークリームを作る。耐熱容器にバターを入れ [レンジ] 200W [2~3分] (→P.45~47) で加熱し、やわらかくする。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七部通り泡立て、砂糖を2回に分けて加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ⑦に⑥を3回に分けて加え、ハンドミキサーの低速で十分まとまるまで混ぜ、少量の水で溶いた食紅を少しづつお好みの色になるまで加えて混ぜる。
- ⑧をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、⑤に絞つて飾る。

## [ひとくちメモ]

チーズクリームなどで飾つてもよいでしょう。

## カップケーキのコツ

## ■容器は

金属製の容器は使わない。耐熱温度 200°C 以上のシリコン製カップを使用してください。

## ■紙製のカップを使用するときは

シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。

オート  
120

## シフォンカップケーキ



## 加熱時間の目安

約 26 分

## 1回に作れる分量

3~9個分

## 使用付属品

焼網  
テーブルプレート

材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

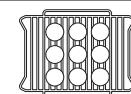
卵(卵黄と卵白に分ける)	2個
牛乳(常温に戻す)	25mL
はちみつ	20g
サラダ油	30mL
Ⓐ 薄力粉	20g
Ⓑ 強力粉	20g
砂糖(またはグラニュー糖)	35g

## &lt;チーズクリーム&gt;

クリームチーズ	120g
無塩バター	40g
粉砂糖	40g
食紅	適量

## 作りかた

- ボウルに卵黄、牛乳、はちみつを入れてクリーム状になるまでハンドミキサーで泡立て、サラダ油を加えてさらに泡立ててる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七部通り泡立てて砂糖を3回に分けて加え、ツノが立つまで泡立ててる。
- ①に②を加えて混ぜ、ふるったⒶを加えて粉けがなくなるまでゴムべらでさっくり混ぜ、直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ③をシリコンカップと同じ高さまで絞りだし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [120 シフォンカップケーキ] (→P.41) で加熱する。加熱後、ケーキクーラーの上に逆さにしてのせ、冷ます。
- チーズクリームを作る。耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れ [レンジ] 200W [1~2分] (→P.45~47) で加熱し、ゴムべらでよく混ぜ、クリーム状にする。
- バターを耐熱容器に入れ [レンジ] 200W [1~2分] (→P.45~47) で加熱し柔らかくした物を⑤にねり込み、粉砂糖をふるい入れて混ぜ合わせ、少量の水で溶いた食紅を少しづつお好みの色になるまで加えて混ぜる。
- ⑥をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、冷蔵室で絞りやすいかたさになるまで冷やす。
- ④をひっくり返して、⑦を絞つて飾り、冷蔵庫で冷やしかためる。



オート  
121

## ショコラカップケーキ



## 加熱時間の目安

約 28 分

## 1回に作れる分量

3~9個分

## 使用付属品

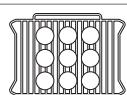
焼網  
テーブルプレート

## 材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

無塩バター	100g
卵(常温に戻す)	100g(2個分)
砂糖(またはグラニュー糖)	110g
Ⓐ 薄力粉	100g
アーモンドプードル	40g
クランベリーのドライフルーツ (ラム酒大さじ1につけた物)	40g
チョコチップ	40g
<b>&lt;飾り&gt;</b>	
チョコチップ	10g
クランベリーのドライフルーツ	10g

## 作りかた

- 耐熱容器にバターを入れレンジ500W[1~2分] (→P.45~47)で加熱して溶かす。
- ボウルに卵、砂糖を入れて泡立て、①を加えて混ぜ合わせる。
- ②にふるったⒶを加えて粉けがなくなるまでゴムべらでさっくり混ぜ、クランベリーとチョコチップを加えて混ぜ合わせ、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ③を型の8分目まで絞り出し、チョコチップ、クランベリーを飾る。
- ④を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**121 ショコラカップケーキ** (→P.41)で加熱する。



## [ひとつちメモ]

クランベリーのドライフルーツをつけるラム酒は、ブランデーやオレンジリキュールなどにかえてもよいでしょう。

オート  
122

## カップケーキサレ



## 加熱時間の目安

約 28 分

## 1回に作れる分量

3~9個分

## 使用付属品

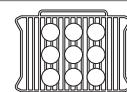
焼網  
テーブルプレート

## 材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
塩	少々
オリーブ油	32mL
牛乳(常温に戻す)	35mL
レモン汁	少々
Ⓐ 薄力粉	37g
強力粉	37g
粗挽き黒こしょう	少々
Ⓑ ベーコン(1cm角に刻んだ物)	15g
コーン(缶詰)	10g
パルメザンチーズ	45g
アスパラガス(2cm幅に切る)	25g
枝豆	10g
Ⓒ セミドライトマト(ドライトマトをお湯大さじ1・お酢大さじ1で戻した物)	10g

## 作りかた

- アスパラガスは2cm幅に切り、ラップに包みレンジ200W[1~2分] (→P.45~47)で加熱する。
- ボウルに卵黄、塩を入れてクリーム状になるまでハンドミキサーで泡立て、3回に分けてオリーブ油を加えて泡立て、牛乳を2回に分けて加えてさらに泡立てる。
- 別のボウルに卵白とレモン汁を入れ、ハンドミキサーで泡立ててメレンゲを作る。
- ②に③を加えて混ぜ、ふるったⒶを加えて粉けがなくなるまでさっくり混ぜ、合わせたⒷを加えて混ぜ、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ④をシリコンカップと同じ高さまで絞りだし、①と⑤をのせる。
- ⑤を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**122 カップケーキサレ** (→P.41)で加熱する。加熱後、ケーキクーラーの上に逆さにしてのせ、冷ます。





## 加熱時間の目安

予熱 約6分 / 約45分

## 1回に作れる分量

型1個分

## 使用付属品

黒皿 下段  
テーブルプレート

## 材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

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

## 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)オーブンシートを敷く。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ④ ③にⒶを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ⑤ 食品を入れずに123パウンドケーキ(→P.42、43)で予熱する。
- ⑥ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。



## パウンドケーキのコツ

## ■バターはよくすり混ぜる

十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

## ■型に入れて中央をくぼませる

中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。

## ■焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは

表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

## ■焼き上がりは

竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていないければ焼けています。

## ■焼き上げ直後は

ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷めます。

## ■手動調理で焼くときは(→P.65)

## ■19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは

材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー小さじ $\frac{1}{2}$ 、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作ります。

オーブン[予熱有][1段][180°C][58~64分](→P.50、51)で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ加熱します。

応用  
123チョコバナナ  
パウンドケーキ

加熱時間の目安 予熱 約 6 分 / 約 45 分

1回に作れる分量 型1個分

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
バナナ(きざむ)	1/2 本
チョコレート(きざむ)	20g

## 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)オーブンシートを敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ③にⒶを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- 食品を入れずに123 パウンドケーキ(→P.42、43)で予熱する。
- ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。



手動

## マドレーヌ



手動

## マフィン



手動

オーブン  
予熱 約 4 分  
160°C  
30 ~ 40 分

使用付属品

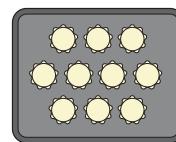


材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵(溶きほぐす)	2 1/2 個
Ⓐ レモン汁	大さじ 1/2
レモンの皮(すりおろす)	1/2 個分

## 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- バターは容器に入れてレンジ200W[3~4分](→P.45~47)で加熱する。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ③を型に分け入れ、黒皿に図のように並べる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有1段160°C[30~40分](→P.50、51)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。



## 作りかた

- バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有1段180°C[30~40分](→P.50、51)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

スイーツ

## マドレーヌのコツ

## ■ 2段で焼くときは

材料を2倍にして生地を作ります。

マドレーヌの作りかた⑤でオーブン

予熱有2段160°C[36~46分]

(→P.50、51)で予熱し、作りかた⑥で

黒皿を上段と下段に入れ加熱します。

## ■ 上下の焼きむらが気になるときは

加熱時間の3/4~3/4が経過してから、

黒皿の上下を入れかえます。

手動

# ブラウニー



**手動**  
オーブン  
180°C  
26~32分

## 使用付属品



黒皿 下段

## 材料

## 型1個分

小麦粉（薄力粉）	250g
Ⓐ ココア	50g
ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター（室温に戻す）	150g
卵（溶きほぐす）	3個
チョコレート	100g
レーズン (ぬるま湯で戻す)	100g
Ⓑ くるみ (あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

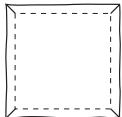
## 作りかた

- ① チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて[レンジ]200W[5~6分] (→P.45~47) で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②にⒶを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ④ ③をブラウニーの型（ブラウニーの型の作りかた参照）に流し入れ、表面を平らにする。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れ[オーブン]予熱無[1段]180°C[26~32分] (→P.52, 53) で加熱する。

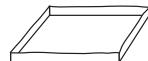
スイーツ

## ブラウニーの型の作りかた

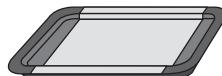
- 1 一邊 28cm のオーブンシートの四隅に 1cm の切れ込みを入れる



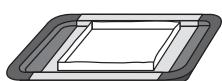
- 2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



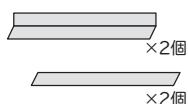
- 3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



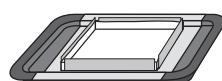
- 4 アルミホイルの表面にバター（分量外）を塗り 2 のオーブンシートの型をつける



- 5 アルミホイルを 2~3 重に折り、幅 5cm 長さ 28cm の帯状と L 型をそれぞれ 2 個ずつ作る



- 6 L 型をオーブンシートの左右につける  
帯状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる



## オート 124 焼きドーナツ



加熱時間の目安

予熱約 9 分／約 19 分

1回に作れる分量

表示の分量

使用付属品



黒皿 下段  
テーブルプレート

材料 (直径70mmの金属製ドーナツ型6個分)

薄力粉	25g
強力粉	25g
アーモンドブードル	20g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
無塩バター	40g
卵	1 1/2 個
グラニュー糖	60g
はちみつ	小さじ 1
塩	少々
太白ごま油 (無香性の物またはサラダ油)	25mL

### 作りかた

- ① 合わせた④をふるっておく。
- ② 耐熱容器にバターを入れレンジ200W[2分～2分20秒] (→P.45～47)で加熱して溶かす。
- ③ ボウルに卵を入れ、泡だて器で溶きほぐし、⑤を加えて混ぜ合わせ、①を加えてねらないように混ぜる。
- ④ ③に②と太白ごま油を加えて混ぜ合わせ、冷蔵室で1時間程度休ませる。
- ⑤ 型にバター(分量外)を塗り、④をゴムべらで混ぜてなめらかにし、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れ、黒皿にのせた型の6～7分目まで絞る。
- ⑥ 食品を入れずに124 焼きドーナツ (→P.42、43)で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。
- ⑧ 加熱後、2～3分冷ましてから型から取り外す。

### [ひとつくちメモ]

作りかた④で生地にかぼちゃペーストを合わせたり、作りかた⑤で型にごまやチョコチップを入れてから生地を絞り出してもよいでしょう。

## オート 125 スイートポテト



加熱時間の目安

予熱 約 10 分 / 約 15 分

1回に作れる分量

12 個分

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート

材料

12個分

さつまいも (大)	2本 (約 600g)
Ⓐ バター	30g
砂糖	70g
卵黄	1 1/2 個分
Ⓑ バニラエッセンス	少々
牛乳	60mL

### 〈つや出し用卵〉

卵黄	1/2 個分
みりん	小さじ 1/2

### 作りかた

- ① さつまいもは丸のままラップで包み013 下ゆで根菜仕上がり調節やや弱 (→P.38、39)で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
- ② 耐熱容器に①とⒶを入れてかるく混ぜレンジ600W 約2分10秒 (→P.45～47)で加熱する。
- ③ ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
- ④ ③を12等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ⑤ 食品を入れずに125 スイートポテト (→P.42、43)で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れて加熱する。

### スイートポテトのコツ

手動調理で焼くときは (→P.65)



## 加熱時間の目安

約 27 分

## 1回に作れる分量

表示の分量

## 使用付属品

黒皿 中段  
テーブルプレート

## 材料(黒皿1枚・48個分)

小麦粉(薄力粉)

170g

バター(室温に戻す)

85g

砂糖

60g

卵(溶きほぐす)

大1/2個

バニラエッセンス

少々

## 作りかた

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



- 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に図のように並べる。



- ⑤を中段に入れ126型抜きクッキー(→P.41)で加熱する。

## クッキーのコツ

## ■小麦粉を混ぜるときは

切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。

## ■生地がベタつくときは

ラップで包み、冷蔵室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る。

## ■市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。

## ■生地の保存は

冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらい持ちます。ラップに包んで保存しておきます。

## ■加熱後はすぐ取り出す

そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

## ■手動調理で焼くときは(→P.65)

## ■2段で焼くときは(→P.65)

オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動調理(オープン加熱)で焼きます。

## ■焼きむらが気になるときは

加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。

応用

126

## 絞り出しクッキー



加熱時間の目安

約 27 分

1回に作れる分量

表示の分量

材料(黒皿1枚・48個分)

小麦粉(薄力粉)	130g
バター(室温に戻す)	80g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	小1個 (約40g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ (小さく切った物)	適量

### 作りかた

- ① 型抜きクッキーの作りかた①～③を参考して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ② アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③ ②を中段に入れ[126 型抜きクッキー] (→P.41) で加熱する。

応用  
126

## アーモンドクッキー

加熱時間の目安

約 27 分

1回に作れる分量

表示の分量

材料(黒皿1枚・48個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
バター(室温に戻す)	40g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2 個
スライスアーモンド	60g

### 作りかた

- ① 型抜きクッキーの作りかた①～③を参考して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
- ② ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ③ ②を中段に入れ[126 型抜きクッキー] (→P.41) で加熱する。

応用

126

## スノークッキー



加熱時間の目安

約 27 分

1回に作れる分量

表示の分量

材料(黒皿1枚・30個分)

くるみ	30g
バター	70g
ショートニング	50g
粉砂糖	30g
アーモンドパウダー	60g
小麦粉(薄力粉)	130g
粉砂糖	適量

### 作りかた

- ① くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- ② バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ③ ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。
- ④ ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
- ⑤ 黒皿にアルミホイルを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- ⑥ ⑤を中段に入れ[126 型抜きクッキー] (→P.41) で加熱する。
- ⑦ 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。



加熱時間の目安  
予熱 約13分  
約34分

使用付属品  
黒皿 下段  
テーブルプレート

1回に作れる分量  
表示の分量

給水タンク 満水

材料	10個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
Ⓐ バター(3~4個に切る)	50g
水	100mL
卵(溶きほぐす)	3個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、 粉砂糖	各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W[3~4分20秒](→P.45~47)で加熱し、十分沸とうさせる。
- ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W[約1分]で加熱する。



- ③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3~4cmの大きさを10個絞り出す。
- 食品を入れずに127 シュークリーム(→P.42、43)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
- 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。



アルミホイル

## ！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

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

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます

## カスタードクリーム

手動  
レンジ  
600W  
6分40秒~10分

使用付属品  
テーブルプレート

### 材料(シュークリーム10個分)

牛乳	カップ2
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
Ⓐ コーンスターク	大さじ2
砂糖	80g
卵黄(溶きほぐす)	3個分
Ⓑ バター	40g
Ⓑ バニラエッセンス	少々

### 作りかた

- 深めの耐熱容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ  
レンジ600W[6分40秒~10分](→P.45~47)で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

### [ひとつメモ]

加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでできます。

### 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  
生地が冷めてくると卵の入る量が少くなり、上手に焼き上がりません。

■加える卵の量は  
少ない過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)

■生地に霧を吹く  
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

■手動調理で焼くときは(→P.65)  
■2段で焼くときは(→P.65)

オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シュークリームの作りかた②で[6分~8分30秒]加熱し、作りかた③で[約1分40秒]加熱します。作りかた⑦は手動調理(オープン加熱)で予熱し、焼きます。

■焼きむらが気になるときは  
残り時間8~10分で黒皿の前後や上下を入れかえます。

応用  
127

## エクレア



加熱時間の目安

予熱 約 13 分  
約 34 分使用付属品  
黒皿 下段  
テーブルプレート

1回に作れる分量

表示の分量

給水タンク 満水

## 材料

7個分

小麦粉 (薄力粉、ふるつとおく)	60g
バター	50g
Ⓐ (3~4個に切る) 水	100mL
卵 (溶きほぐす)	3個
カスタードクリーム (→P.168)	適量
ホップクリーム	適量
チョコレート (溶かしておく)	適量

## 作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W[3~4分20秒](→P.45~47)で加熱し、十分沸とうさせる。
- 3 ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W[約1分]で加熱する。
- 4 ③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- 5 ④に残りの卵を少しづつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- 6 ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7~8cmの棒状に7個絞り出す。  
  
アルミホイル
- 7 食品を入れずに[127 シューティング](→P.42, 43)で予熱する。
- 8 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
- 9 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

手動

## ココアマカロン



手動

使用付属品  
黒皿 中・下段  
テーブルプレート

## 材料(黒皿2枚・20個分)

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

## 作りかた

- 1 Ⓢを合わせてふるっておく。
- 2 ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。

③ ①を②にふるいながら入れ、ゴムべらで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、どろりとしてツヤができるまでねり混ぜる。

④ ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。

⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン予熱有[2段]130℃[30~40分](→P.50, 51)で予熱する。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段と下段に入れ、加熱する。

⑦ 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

スイーツ

## マカロンのコツ

## ■ 生地作りのポイントは

卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤができるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。

## ■ 上下の焼きむらが気になるときは

残り時間5~6分で黒皿の上下を入れ替えます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

## 塩キャラメルクリーム

手動

使用付属品  
テーブルプレート

## 材料(マカロン20個分)

Ⓐ 砂糖	40g
水	大さじ1
水	小さじ2
コンデンスマilk	30g
塩	少々
バター(室温に戻す)	15g

## 作りかた

① 耐熱容器にⒶを入れレンジ500W[3~4分](→P.45~47)で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)

② ①にコンデンスマilkと塩を加えてよく混ぜレンジ200W[約30秒]で加熱する。

③ ②にバターを加えて、なめらかになるまで混ぜる。

## オート 128 柔らかプリン



加熱時間の目安

約 26 分

1回に作れる分量

表示の分量

材料(直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個)

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖	40g
Ⓑ 水	大さじ1½
水	大さじ½

〈卵液〉

牛乳	カップ1¼
Ⓑ 生クリーム	100mL
砂糖	50g
卵黄(溶きほぐす)	4個分
バニラエッセンス	少々

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

## 応用 128 かぼちゃプリン



加熱時間の目安

約 30 分

1回に作れる分量

表示の分量

仕上がり調節 強

材料(直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型9個分)

かぼちゃ(正味)

300g

Ⓐ 牛乳

カップ 1

砂糖

70g

Ⓑ 卵(溶きほぐす)

3 個

生クリーム

100mL

ラム酒

大さじ ½

Ⓒ バニラエッセンス、

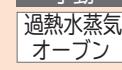
シナモン

各少々

## 手動 プリン



手動



過熱水蒸気  
オープン

140°C

21 ~ 32 分

材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖

60g

水

大さじ 2

水

大さじ 1

〈卵液〉

Ⓑ 牛乳

カップ 2

砂糖

80g

卵(溶きほぐす)

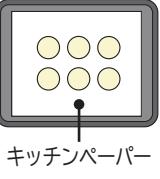
4 個

バニラエッセンス

少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にⒶを入れレンジ500W[4~5分] (→P.45~47)で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- 別の耐熱容器にⒷを合わせて入れレンジ500W[2~3分]で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ [128 柔らかプリン] (→P.41)で加熱する。

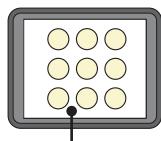


キッチンペーパー

- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スフレ型に薄くバター(分量外)を塗っておく。
- かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み [012 下ゆで葉・果菜] 仕上がり調節強 (→P.38, 39) で加熱し、裏ごしする。
- 容器にⒶを合わせて入れレンジ500W[約1分30秒] (→P.45~47) で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ④にⒷを加えてかき混ぜ、裏ごしてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜ、②の型に分け入れる。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(分量外)を注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、中段に入れ [128 柔らかプリン] 仕上がり調節強 (→P.41) で加熱する。

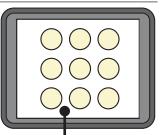


キッチンペーパー

- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にⒶを入れレンジ500W[5~6分] (→P.45~47) で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 型にバター(分量外)を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。
- 別の耐熱容器にⒷを合わせて入れレンジ500W[2~3分]で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ [128 柔らかプリン] 仕上がり調節強 (→P.41) で加熱する。
- ⑤を中段に入れ過熱水蒸気オープン予熱無[140°C]21~32分 (→P.56, 57) で加熱する。
- 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに再度満水ラインまで水を入れてセットする。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



キッチンペーパー

### [ひとつちメモ]

加熱むらが気になるときは、加熱時間の¾~¾が経過してから、前後を入れかえます。

### プリンのコツ

- 加熱する前の卵液の温度は柔らかプリンは38~40°C、かぼちゃプリンは30~35°C、プリンは約30°Cにします。
- 加熱室は冷ましてからオーブン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

- 柔らかプリンを手動調理で調理するときは(→P.65)  
加熱をスタートしてから約20分後に再度給水タンクの水を満水ラインまで入れてセットします。

## オート 129 コーヒーゼリー

加熱時間の目安		使用付属品
約 2 分		テーブルプレート
1回に作れる分量		
2 ~ 4 個分		

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ 1 (約 10g)
水	大さじ 2
インスタントコーヒー	大さじ 2
水	カップ 2
砂糖	60g

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② ①にインスタントコーヒー、砂糖を加え、水を加えながらよく混ぜる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き [129 コーヒーゼリー] (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。
- ④ 水でぬらしたガラス容器に③を4等分して流し入れ、冷蔵室で冷やしかためる。

## 応用 129 レモンゼリー

加熱時間の目安		約 2 分
1回に作れる分量		2 ~ 4 個分
材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)		

Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ 1 (約 10g)
水	大さじ 2
レモン汁	70mL
水	カップ 2
砂糖	60g
レモン(薄切り)	4 枚

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ② ①にレモン汁、砂糖を加え、水を加えながらよく混ぜる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き [129 コーヒーゼリー] (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。
- ④ 水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、③を4等分して流し入れ、冷蔵室で冷やしかためる。

### ゼリーのコツ

#### 容器は

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

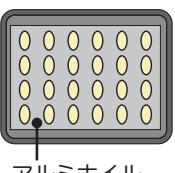
## オート 130 ちんすこう



加熱時間の目安		使用付属品
約 29 分		黒皿 下段 テーブルプレート
1回に作れる分量		
24 個分		

材料	24個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	100g
砂糖(ふるっておく)	50g
ラード	50g

### 作りかた

- ① ボウルにラードを入れ、ゴムべらでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。
- ② ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。
- ③ ②を24等分して丸め、厚さ約1cmのタテ長のだ円形に形を整える。
- ④ アルミホイルを敷いた黒皿に③をのせ、下段に入れ [130 ちんすこう] (→P.41) で加熱する。  
  
アルミホイル
- ⑤ 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

### ちんすこうのコツ

#### 焼き上がりは

焼くと生地がふくらみ、小判型になります。

#### 生地を並べるときは

タテ長のだ円形にし、となりの生地との間をあけてください。間をあけないと焼き上げたとき、生地どうしがくっついてしまいます。

#### 焼きたては

焼きたては柔らかく、くずれやすいです。あら熱を取ると固まります。

## 手動 焼きりんご



手動 オーブン 180℃ 50 ~ 60 分	使用付属品 黒皿 下段

材料	4個分
りんご(紅玉)	4個
砂糖	60g
Ⓐ バター	40g
シナモン	少々
ホイップクリーム	適量

### 作りかた

- ① りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ② Ⓢを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、黒皿にのせる。
- ③ テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ [オーブン] 予熱無 1段 180℃ 50 ~ 60 分 (→P.52, 53) で加熱する。
- ④ 冷めてからホイップクリームを飾る。

手動

## いそべ巻き



手動  
レンジ  
600W  
約1分

使用付属品



テーブルプレート

焼き色はつきません。

### 材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かける。テーブルプレートの中央に置きレンジ[600W]約1分(→P.45~47)で加熱する。すぐにのりを巻く。

手動

## フルーツ大福



手動  
レンジ  
600W  
約1分

使用付属品



テーブルプレート

焼き色はつきません。

### 材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を、片栗粉を敷いた皿にのせる。テーブルプレートの中央に置きレンジ[600W]約1分(→P.45~47)で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

オート  
131

## お汁粉



### 加熱時間の目安

約16分

### 1回に作れる分量

1~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 材料

4人分

Ⓐ ゆであずき(缶詰)

水

400g

塩

カップ1½

ひとつまみ

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れてかき混ぜる。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き131 お汁粉(→P.40)で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意してラップを外し、塩を加えて混ぜ器に盛る。

### お汁粉のコツ

#### ■容器は

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルを使います。プラスチックやシリコン製のボウルは正しく分量が量れないことがあります。

#### ■ボウルに入れる分量は

1回に作れる分量は1~4人分で、ボウルの八分目を目安に入れてください。多すぎるとふきこぼれる場合があります。

#### ■ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると赤外線センサーが正しく温度を測れません。

手動

## プチパイ



手動  
オーブン  
予熱 約 5 分  
180°C  
18 ~ 26 分

使用付属品



### 材料(黒皿1枚分・12個)

冷凍パイシート (1枚約100gの物、 10~15分間室温で 解凍する)	2枚
<b>&lt;つやだし用卵&gt;</b>	
卵(溶さほぐす)	1/2個
塩	小さじ 1/4
お好みのくだもの (薄切り)	適量
粉砂糖	適量

### 作りかた

- ① 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
- ② 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
- ③ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン「予熱有[1段] 180°C[18~26分]」(→P.50、51)で予熱する。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を下段に入れ、加熱する。
- ⑤ 加熱後、粉砂糖をふる。

### プチパイのコツ

缶詰など汁けのあるくだものは  
汁けを切ってから使います。

手動

## いちごジャム



手動  
レンジ  
600W  
15~18分

使用付属品



### 材料

いちご	300g
砂糖	150g
Ⓐ レモン汁	大さじ1
サラダ油	少々

手動

## マーマレードジャム



手動  
レンジ  
600W  
15~18分

使用付属品



### 材料

オレンジ	2個 (約400g)
砂糖	160g

### 作りかた

- ① オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2~3つにほぐす。皮は1/2個分だけ使う。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後、ザルに上げ、水けを切る。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置きレンジ600W[15~18分](→P.45~47)で、加熱する。
- ④ 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- ⑤ あら熱が取れてから、ラップをかけて冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

スイーツ

### ジャムのコツ

- 容器は  
直径約25cm(内径約22.5cm)深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- サラダ油を加えると  
吹きこぼれを防ぐ効果があります。

# パン・ピザ [パン]

オート  
132

手動

## トースト (裏返し)



### オート

加熱時間の目安	使用付属品
下表参照	
1回に作れる分量	焼網 黒皿 中段 テーブルプレート
1~2枚	

### 作りかた

- 食パンは焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置く。
- ①を中段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し [132 トースト] (→P.41) で加熱する。
- 加熱の途中に裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

### 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない  
火災の原因になります

パン・ピザ

パン

枚数	並べかた	132 トースト 加熱時間の目安	手動調理	加熱時間は目安
			1回目	連続して焼くとき
1枚		約 7 分 (冷凍の場合は) 約 8 分	グリル 4~7 分 裏返して 1~3 分 で焼く。	グリル 2~3 分 裏返して 1~2 分 で焼く。
2枚				
3枚		132 トーストでは 焼けません。 手動メニューで 加熱します。	グリル 4~9 分 裏返して 1~4 分 で焼く。	グリル 2~4 分 裏返して 1~3 分 で焼く。
4枚				

### トーストのコツ

#### ■ トーストで焼ける食パンは

厚さ 1.5 ~ 3cm の 6 枚切りの食パンです。4 枚切りや 8 枚切りの物は [グリル] (→P.49) で加熱します。

#### ■ 並べかたは

焼網の中央に寄せて置きます。焼網の端の方に置くと焼き色がつきません。

#### ■ 焼き色を変えたいときは

5 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。

糖分や油脂分が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 [弱] または [やや弱] で加熱します。

#### ■ 冷蔵または冷凍保存した食パンは

パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかつた方を上にして [グリル] で様子を見ながら加熱します。

#### ■ 焼きが足りなかつたときは

[132 トースト] (→P.41) で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかつた方を上にして [グリル] で様子を見ながら加熱します。

手動

# スチームトースト（裏返し）

手動

スチームグリル  
下表参照

## 使用付属品

焼網  
黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク 満水

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食パンは焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置く。
- ②を中段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照しスチームグリル（→P.54、55）で加熱する。
- 加熱の途中に裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

## 材料

食パン（6枚切りの厚さ1.5～3cmの物）

枚数	並べかた	加熱時間は目安	
		1回目	連続して焼くとき
1枚		スチームグリル 7～10分 裏返して1～4分で焼く。	スチームグリル 5～6分 裏返して1～3分で焼く。
2枚			
3枚		スチームグリル 7～12分 裏返して1～4分で焼く。	スチームグリル 5～7分 裏返して1～3分で焼く。
4枚			

手動

# 簡単肉まん

手動  
レンジ  
200W  
4～5分

## 使用付属品



テーブルプレート



給水タンク 満水

## 材料

6個分

小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ぬるま湯（約40℃）	80mL
ドライイースト	3g
冷凍シューまい (室温に戻し、3～4つに切る)	6個

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② ポリ袋（市販）に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

③ ②にぬるま湯を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



④ ③を約10分十分にこねる。

⑤ ④を2～3cmの厚さに整え  
スチームレンジ発酵[30W]6～10分  
(→P.59)で1次発酵をする。



⑥ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



⑦ 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約40g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

⑧ 生地のひとつひとつを手のひらで表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれべきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。（ベンチタイム）



⑨ ⑧を円形にのばしシューまい1個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。

⑩ 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置きレンジ[200W]4～5分(→P.45～47)で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

## [ひとくちメモ]

シューまいを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

パン・ピザ

パン

オート  
133

# バターロール（ロールパン）

加熱時間の目安

予熱 約8分  
約18分

1回に作れる分量

表示の分量

使用付属品

黒皿 下段  
テーブルプレート

給水タンク 満水

材料

12個分

小麦粉（強力粉）	240g
Ⓐ 砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト	4g
ぬるま湯（約40℃）	40mL
Ⓑ 卵（溶きほぐす）	大1/2個
牛乳（室温に戻す）	90mL
バター（室温に戻す）	35g

&lt;つやだし用卵&gt;

卵（溶きほぐす）

塩

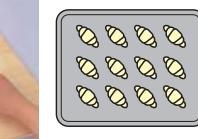
1/2個  
少々

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふり入れ、Ⓑ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。
- 生地がべつかなくななり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオープン発酵]1段 [40℃] [50~60分]（→P.58）で1次発酵をする。
- 生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を指してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをひせて生地を取り出し、手でかるく押し、中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー（または包丁）で12個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- 三角形の底辺からくるくると巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段に入れ[スチームオープン発酵]1段 [40℃] [32~42分]で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し [133 バターロール]（→P.42, 43）で予熱をする。
- ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、加熱する。



## バターロールのコツ

- こねあげた生地の温度は25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵温度はバターロールは40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度（30~45℃（5℃単位））を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット（→P.60）で水分を補ってください。
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄くていねいになでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまします。
- 焼きむらが気になるときは加熱時間の3/4~3/4が経過してから黒皿の前後や上下（2段調理時）を入れかえます。
- 手動調理で焼くときは（→P.65）
- 2段で焼くときは（→P.65）オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動調理（オープン加熱）で焼きます。

手動

# 山形食パン

**手動**  
オーブン  
予熱 約 7 分  
220°C  
24 ~ 38 分

使用付属品  
黒皿 下段  
給水タンク 満水

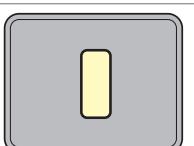
材料(19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
Ⓐ 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト	5g
ぬるま湯(約40°C)	140mL
バター(室温に戻す)	10g



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]1段[40°C][50~80分](→P.58)で1次発酵をする。
- 生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で3個(1個約130g)に切り分けて丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地のひとつひとつをタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
- バター(分量外)を塗った型に⑧を並べ、型を黒皿に図のようにのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]1段[40°C][50~80分]で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し、食品を入れずにオーブン予熱有1段220°C24~38分(→P.50、51)で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱する。



## 山形食パンのコツ

### こね上げた生地の温度は

25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

### 発酵温度は

山形食パンは40°Cが基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度(30~45°C(5°C単位))を使い分けます。

### 発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット(→P.60)で水分を補ってください。

### ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように

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

### 生地の扱いはていねいに

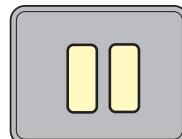
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。

### 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは

表面にアルミホイルをのせます。

### 2個焼くときは

材料を2倍にして生地を作りオーブン予熱有1段220°C24~38分(→P.50、51)で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱します。



### 焼きむらが気になるときは

残り時間5~9分で型の前後を入れかえます。

オート  
134

# フランスパン (バタール・クーペ)

加熱時間の目安

予熱 約 10 分  
約 38 分

1回に作れる分量

表示の分量

使用付属品

黒皿 下段  
テーブルプレート

給水タンク 満水

材料 (バタール1本、クーペ2本分)

小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵 不要の物)	5g
Ⓐ ぬるま湯 (約 30°C)	210mL
Ⓑ レモン汁	6mL



## 作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。

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


④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ [スチームオーブン発酵] 1段 [35°C] [30~60分] (→P.58) で1次発酵をする。

⑤ 生地が2倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)

⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

⑦ 生地をスケッパー (または包丁) でバタール (1個 約 340g) とクーペ 2 個 (1個 約 130g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑨ バタールの生地は、タテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 30cm のだ円形にのばす。

⑩ タテ  $\frac{1}{3}$  ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ 2 つ折りにして合わせ目をしっかりと閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。  
⑪ クーペの生地は、15cm の円形にのばし、生地の向こう側  $\frac{1}{3}$  を残して手前から折りたたむ。残った  $\frac{1}{3}$  の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

⑫ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

⑬ バター (分量外) を薄く塗った黒皿に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れ [スチームオーブン発酵] 1段 [35°C] [20~40分] で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。

⑭ 発酵後、黒皿を取り出し  
134 フランスパン (→P.42, 43) で予熱をする。⑮ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了(約 6 分)の直前に、生地にかみそり (または包丁) でクープ (切り目) をバタールは 3 ~ 4 本、クーペは 1 本入れる。  


⑯ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を下段に入れ、加熱する。

⑰ 烹き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

## フランスパンのコツ

### こねあげた生地の温度

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。

### 発酵温度は

フランスパンは 35°C が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度 (30~45°C (5°C単位)) を使い分けます。

### 発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット (→P.60) で水分を補ってください。

### ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

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

### 生地の扱いはていねいに

手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

### 手動調理で焼くときは (→P.65)

応用  
134 ブール



加熱時間の目安 予熱 約 10 分  
約 38 分

1回に作れる分量 表示の分量

材料	6個分
① 小麦粉（強力粉）	300g
② 小麦粉（薄力粉）	70g
③ 砂糖	5g
④ 塩	8g
⑤ ドライイースト	5g
⑥ ぬるま湯（約 30°C）	210mL
⑦ レモン汁	6mL

応用  
134 シャンピニオン



加熱時間の目安 予熱 約 10 分  
約 38 分

1回に作れる分量 表示の分量

材料	9個分
① 小麦粉（強力粉）	300g
② 小麦粉（薄力粉）	70g
③ 砂糖	5g
④ 塩	8g
⑤ ドライイースト	5g
⑥ ぬるま湯（約 30°C）	210mL
⑦ レモン汁	6mL

応用  
134 ベーコンエビ

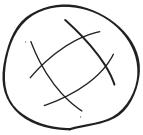


加熱時間の目安 予熱 約 10 分  
約 38 分

1回に作れる分量 表示の分量

材料	2本分
① 小麦粉（強力粉）	300g
② 小麦粉（薄力粉）	70g
③ 砂糖	5g
④ 塩	8g
⑤ ドライイースト	5g
⑥ ぬるま湯（約 30°C）	210mL
⑦ レモン汁	6mL
ベーコン	4 枚
にんにく	適量
こしょう	適量

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参考して生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約100g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- ④ ③をフランスパンの作りかた⑬を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し [134 フランスパン]（→P.42、43）で予熱する。
- ⑤ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約6分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタテヨコ2本ずつクープ（切り目）を入れる。  

- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参考して生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（または包丁）で9個（1個約67g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- ④ 1個分の生地から約1/6を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4～5cmの円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- ⑤ ④をフランスパンの作りかた⑬を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し [134 フランスパン]（→P.42、43）で予熱する。
- ⑥ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参考して生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（または包丁）で2個（1個約300g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- ④ ③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのばし、表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ⑤ ④をフランスパンの作りかた⑬を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し [134 フランスパン]（→P.42、43）で予熱する。
- ⑥ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約6分）の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。  

- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

手動

# メロンパン

手動  
オーブン  
予熱 約4分  
150°C  
23~29分

使用付属品



黒皿 下段



給水タンク 満水

材料

3個分

## &lt;パン生地&gt;

小麦粉(強力粉)	150g
Ⓐ 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト	3g
ぬるま湯(約40°C)	100mL
バター(室温に戻す)	12g

## &lt;クッキー生地&gt;

バター(室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	½個
バニラエッセンス	少々
小麦粉(薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量



## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- ③ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④ 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
- ⑤ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ⑥ 生地がべつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑦ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに⑥を入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]1段[40°C] [40~60分](→P.58)で1次発酵をする。
- ⑧ ④のクッキー生地を3等分し、ラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる 
- ⑨ ⑦の生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- ⑩ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

⑪ 生地をスケッパー(または包丁)で3個(1個約88g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

⑫ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。  
(ベンチタイム)



⑬ ⑫に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オーブンシートを敷いた黒皿にのせる。



⑭ ⑬を下段に入れ、給水タンクの水を捨て[スチームオーブン発酵]1段[40°C] [25~36分]で2次発酵する。「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば発酵は十分。

⑮ 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し[オーブン]予熱有[1段][150°C][23~29分](→P.50, 51)で予熱をする。

⑯ ドレッジ(またはパレットナイフ)で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。



⑰ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑯を下段に入れ、加熱する。

## メロンパンのコツ

■ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

■切り分けるときは

すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。

手動

# シュトーレン



**手動**  
オーブン  
予熱 約 5 分  
170°C  
28 ~ 32 分

## 使用付属品



黒皿 下段



給水タンク 満水

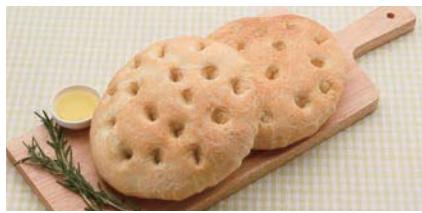
材料	1個分
小麦粉（強力粉）	200g
Ⓐ 砂糖	40g
塩	2g
ドライイースト	4g
卵（溶さほぐす）	1個
牛乳（約 30°C）	60mL
バター（室温に戻す）	50g
レーズン	60g
Ⓑ オレンジピール	20g
ドレンチェリー	20g
くるみ	30g
スライスアーモンド	30g
ラム酒	15mL
〈飾り用〉	
バター	12g
粉砂糖	適量

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- Ⓑをそれぞれ 5 ~ 7mm のざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
- 飾り用のバターは耐熱容器に入れ [レンジ 200W 約 2 分] (→P.47~49) で加熱する。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳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。
- 生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折つて押したりしながら約 15 分こね、水けを切った②とスライスアーモンドを加えてさらにこね、生地を丸める。

手動

# フォカッチャ



**手動**  
オーブン  
予熱 約 5 分  
200°C  
18 ~ 24 分

## 使用付属品



黒皿 下段



給水タンク 満水

## 材料 2個分

小麦粉（強力粉）	150g
小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ 砂糖	5g
塩	3g
ドライイースト	3g
Ⓑ ぬるま湯（約 40°C）	150mL
オリーブ油	大さじ 1

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折つて押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ [スチームオーブン発酵 1段 40°C 40 ~ 60 分] (→P.58) で1次発酵をする。
- 生地が 2 ~ 2.5 倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。）
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 10 分休ませる。（ベンチタイム）
- ⑨をタテ 23cm、ヨコ 27cm のだ円形にのばし、向こう側 2cm ほど残して二つ折りにする。
- バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑩を折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段に入れ [スチームオーブン発酵 1段 40°C 25 ~ 36 分] で 2 次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2 ~ 2.5 倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し [オーブン] 予熱有 1段 170°C 28 ~ 32 分 (→P.50, 51) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、冷めないうちに③を塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。
- ⑧を直径 16cm の円形にのばし、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べ、下段に入れ [スチームオーブン発酵 1段 40°C 25 ~ 36 分] で生地が 1.2 ~ 1.5 倍になるまで 2 次発酵する。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し [オーブン] 予熱有 1段 200°C 18 ~ 24 分 (→P.50, 51) で予熱をする。
- 手粉（強力粉・分量外）をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に刷毛で塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を入れ、加熱する。

加熱時間の目安

約 28 分

使用付属品

黒皿 中段  
テーブルプレート

1回に作れる分量



給水タンク 満水

表示の分量



給水タンク 満水

材料

8個分

小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ 1/2 (約 100mL)
バター	12g



## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ バターを容器に入れレンジ500W 約30秒（→P.45~47）で加熱して溶かし、水を加える。
- ④ ③を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。  

- ⑤ ④を約10分十分にこねる。

- ⑥ ⑤を2~3cmの厚さに整え  
スチームレンジ発酵 30W 8~12分  
(→P.59) で  
1次発酵をする。  

- ⑦ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑧ 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分割。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。  


- ⑨ 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。  

- ⑩ ⑨を加熱室底面にセットし  
スチームレンジ発酵 30W 8~12分 で2次発酵をする。
- ⑪ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
- ⑫ テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑪を中段に入れ135簡単パン（→P.41）で加熱する。

## 簡単パンのコツ

## ■ 使えるポリ袋は

市販の25×35cmほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える半透明の袋か、透明なポリ袋です。

## ■ 発酵の時間は様子をみて加減

季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。

△	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12~20分	6~8分

## ■ 生地が乾燥しないように

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

## ■ 生地の丸めかた（成形）は

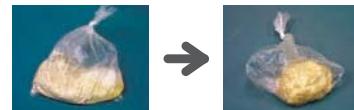
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

## ■ 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た溶き卵を薄く塗ります。

## ■ こねあげの目安は

粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



## ■ 発酵の仕上がり目安は

室温やイーストの種類によって多少異なります。

- 1次発酵は生地が1.2~1.5倍になります。のばしたときに網目状になるのが目安です。



- 2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



## 応用

## 135 簡単レーズンパン



加熱時間の目安 加熱 約 28 分

1回に作れる分量 8 個分

## 材料（8個分）

簡単パンの材料を参照し、レーズン（30g）を加える。

## 作りかた

- ① 簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地にレーズンを加え135簡単パン（→P.41）で加熱する。

応用  
135

# 簡単あんパン



加熱時間の目安 約 28 分

1回に作れる分量 8 個分

材料	8個分
つぶあん	200g
小麦粉(強力粉)	150g
Ⓐ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ 1/2 (約 100mL)
バター	12g
けしの実	適量
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす)	1/2 個
塩	少々

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- つぶあんはレンジ 500W [1分30秒～2分] (→P.45～47) で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- 簡単パンの作りかた②～⑧を参照し、生地をつくる。
- ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
- ④を加熱室底面にセットし「スチームレンジ発酵」[30W] [8～12分] (→P.59) で2次発酵をする。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑦を中段に入れ [135 簡単パン] (→P.41) で加熱する。

応用  
135

# 油で揚げないカレーパン



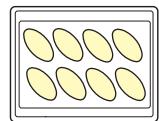
加熱時間の目安 約 28 分

1回に作れる分量 表示の分量

材料	8個分
小麦粉(強力粉)	150g
Ⓐ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	カップ 1/2 (約 100mL)
バター	12g
〈カレーあん〉	
レトルトカレー(市販の物)	1袋(約 200g)
Ⓑ 玉ねぎ(みじん切り)	50g
小麦粉(薄力粉)	9g
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.133)	適量

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W [7～10分] (→P.45～47) で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分する。
- 簡単パンの作りかた②～⑧(→P.182)を参照して生地を作る。
- ③をだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④をオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
- ⑤を加熱室底面にセットし「スチームレンジ発酵」[30W] [8～12分] (→P.59) で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
- テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑦を中段に入れ [135 簡単パン] (→P.41) で加熱する。



# パン・ピザ [ピザ]

オート  
136 クリスピーピザ



## 加熱時間の目安

予熱 約 18 分  
約 10 分

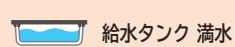
## 1回に作れる分量

表示の分量

## 使用付属品



黒皿 上段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

## 材料

直径26cmのピザ1枚分

Ⓐ 小麦粉 (強力粉)	50g
Ⓑ 小麦粉 (薄力粉)	20g
砂糖	4g
塩	2g
ドライイースト	1g
Ⓑ 水	40mL
オリーブ油	10mL
ピザソース(市販の物)	適量
トマト(さいの目切り)	¼ 個(約50g)
Ⓒ モツツアレラチーズ (ひとくち大にちぎる)	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

パン・ピザ

ピザ

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②にⒷを入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を約5分十分にこねる。
- ⑤ ④を2~3cmの厚さに整え  
スチームレンジ発酵|30W  
約10分 (→P.59)で発酵をする。
- ⑥ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞つたぬれふきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧ ⑦を直径約26cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- ⑨ 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑩を並べて塩、こしょうをする。
- ⑩ 空の黒皿を上段に入れ  
136 クリスピーピザ (→P.42, 43)で予熱する。
- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑫ ⑨をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れ、加熱する。
- ⑬ 加熱後、バジルをのせる。

## ピザのコツ

■ ピザ(パン生地)を2段で焼くときは  
材料を2倍にして生地を作り、テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段と下段に入れ[オーブン]予熱有  
2段|200°C|24~30分  
(→P.50, 51)で予熱し、加熱します。

■ 焼きむらが気になるときは  
加熱時間の2/3~3/4が経過してから、  
黒皿の前後や上下を入れかえます。

■ 焼き上がったピザを切り分けるときは  
キッチンばさみを使うと便利です。

■ 冷凍ピザは  
市販のピザを参考して焼きます。

## 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。

オーブン 1段|200°C (→P.50~53)  
で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下表を参照して焼く。

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

手動

## ピザ（パン生地）



手動

オープン  
予熱 約 5 分  
200°C  
18 ~ 24 分

## 使用付属品



## 材料

直径24cmのピザ1枚分

小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト	2g
(B) 水	100mL
オリーブ油	15mL
ピザソース（市販の物）	適量
玉ねぎ（薄切り）	75g
ベーコン（たんざく切り）	50g
(C) サフミソーセージ（薄切り）	8枚
ピーマン（輪切り）	2個
マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1/2 缶（約25g）
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ（薄切り）	4個
ピザ用チーズ	100g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クリスピーピザの作りかた②～⑦を参照して生地を作る。
- ②を直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り③を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとピザ用チーズを全体に散らして、オープンシートごと黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し「オープン」予熱有「1段」「200°C」「18～24分」(→P.50、51)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

手動

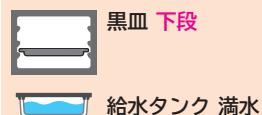
## シーフードピザ



手動

オープン  
予熱 約 5 分  
200°C  
18 ~ 24 分

## 使用付属品



## 材料

直径24cmのピザ1枚分

小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト	2g
(B) 水	100mL
オリーブ油	15mL
にんにく（みじん切り）	1片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス（解凍して水けを切っておく）	100g
ピザソース（市販の物）	適量
玉ねぎ（薄切り）	50g
(C) ピーマン（輪切り）	1個
マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1/2 缶（約25g）
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ（薄切り）	4個
ピザ用チーズ	70g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- ポリ袋（市販）に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②を③に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ④を約5分十分にこねる。
- ⑤を2～3cmの厚さに整え「スチームレンジ発酵」[30W]「約10分」(→P.59)で1次発酵をする。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をのし台で、表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれふきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。（ベンチタイム）
- ⑧を直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑨と⑩を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとピザ用チーズを全体に散らして、オープンシートごと黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し「オープン」予熱有「1段」「200°C」「18～24分」(→P.50、51)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を下段に入れ、加熱する。

# ごはん物・麺 [ごはん物]

## 手動 炊飯 (ごはん)



手動  
レンジ  
600W  
約10分  
200W  
27~30分

### 使用付属品



テーブルプレート

材料	4人分
米	カップ2 (320g)
水	440~480mL

## 手動 五穀ごはん



手動  
レンジ  
600W  
約10分  
200W  
27~30分

### 使用付属品



テーブルプレート

材料	4人分
米	カップ1½(260g)
五穀米(雑穀米)	カップ⅓(50g)
水	450~480mL

### 作りかた

- ① 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W約10分、レンジ200W27~30分(→P.48)でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

### 作りかた

- ① 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W約10分、レンジ200W27~30分(→P.48)でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

### 炊飯・五穀ごはんのコツ

- 米は吸水させる  
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
- 容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします  
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。  
1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをします。



### 炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約7分	約19分
カップ2(320g)	440~480mL	約10分	約29分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分	約32分

手動

## 赤飯（おこわ）



手動  
レンジ  
600W  
約15分

### 使用付属品



テーブルプレート

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

### 作りかた

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 深めの煮込み容器に入れて、分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
- ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き [レンジ] 600W 約15分 (→P.45~47) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

### [ひとくちメモ]

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

## 山菜おこわ



手動  
レンジ  
600W  
約15分

### 使用付属品



テーブルプレート

材料	4人分
もち米	カップ2(320g)
山菜(びん詰またはパック入り)	120g
水	280~320mL
酒	大さじ1
Ⓐ しょうゆ	大さじ½
塩	少々

### 作りかた

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ①に汁けを切った山菜とⒶを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き [レンジ] 600W 約15分 (→P.45~47) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

### 赤飯・山菜おこわのコツ

- 米は吸水させる  
炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。
- 容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします  
3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。  
1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをします。



### ■加熱途中でかき混ぜる

加熱時間の  $\frac{1}{3}$  が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

### ■赤飯（おこわ）の水の量と加熱時間

(1mL = 1cc)

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間 [レンジ] 600W
カップ1 (160g)	40g	160 ~ 180mL	7 ~ 9分
カップ1½ (240g)	60g	240 ~ 260mL	11 ~ 13分
カップ2 (320g)	80g	280 ~ 320mL	14 ~ 16分

# ごはん物・麺【麺】

オート  
137 かぼちゃのほうとう



加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
ほうとう用めん(生)	200g
かぼちゃ(3mm 厚さの薄切り)	40g
にんじん(3mm厚さのいちょう切り)	20g
Ⓐ 大根(3mm厚さのいちょう切り)	20g
しめじ(石づきを取り、小房に分ける)	20g
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	30g
Ⓑ だし汁みそ	カップ2½ 大さじ3

## 作りかた

- Ⓐ はラップに包みレンジ[500W 約1分](-P.45~47)で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、ほうとう用めんと①、しめじ、豚肉、合わせたⒷを入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(-P.139))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[137 かぼちゃのほうとう](-P.40)で加熱する。

オート  
138 カルボナーラ



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
パスタ(太さ 1.6mm の物)	160g
ベーコン(1cm幅に切る)	100g
Ⓐ 水	260mL
オリーブ油	大さじ1
生クリーム	カップ½
顆粒スープの素	小さじ1
Ⓑ バター	5g
卵黄(溶きほぐす)	2個分
粉チーズ	大さじ2
粉チーズ	少々
黒こしょう	少々

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にベーコンを散らす。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[138 カルボナーラ](-P.40)で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせたⒷを加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

## パスタのコツ

### 容器は

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルを使います。プラスチックやシリコン製のボウルは正しく分量が量れないことがあります。

### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

### パスタは

なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。

### パスタの太さは

1.4mmの場合は仕上がり調節[やや弱]、1.8mmの場合は仕上がり調節[強]で加熱します。(仕上がり調節[強]で加熱すると、加熱時間が10分以上かかる場合があります。)

### 麺のかたさは

特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節[やや強]または[強]で加熱してください。

### 材料は

Ⓑのかわりに市販のカルボナーラソースを使ってもよいでしょう。

### オリーブ油は

お好みでサラダ油やバター(2人分 20g)にかえてよいでしょう。

**オート  
139 ペペロンチーノ**



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 2人分	

材料	2人分
パスタ (太さ 1.6mm の物)	160g
水	260mL
オリーブ油	大さじ 1
Ⓐ にんにく(すりおろす)	大さじ ½
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	½ 本
塩	小さじ ¼

**オート  
140 きのこのスープパスタ**



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 2人分	

材料	2人分
パスタ (太さ 1.6mm の物)	160g
しめじ、えのきだけ、エリンギなど合わせて	120g
玉ねぎ(薄切り)	80g
水	400mL
オリーブ油	大さじ 1
Ⓐ 顆粒スープの素	小さじ 1
塩	小さじ ½
こしょう	少々

**オート  
141 トマトのスープパスタ**



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ~ 2人分	

材料	2人分
パスタ (太さ 1.6mm の物)	160g
ベーコン	40g
水	340mL
オリーブ油	大さじ 1
トマト水煮 (あらめに切る)	200g
Ⓐ にんにく(すりおろす)	小さじ ¼
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	½ 本
塩	小さじ ¼

**作りかた**

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れる。
- ② かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [139 ペペロンチーノ] (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、塩を加えてさらに混ぜ器に盛る。

**作りかた**

- ① きのこは石づきを切ってほぐし、エリンギは長さを2等分し、さらに厚さを2等分して薄切りにする。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて混ぜ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にきのこと玉ねぎを散らす。
- ③ かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [140 きのこのスープパスタ] (→P.40) で加熱する。
- ④ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

**作りかた**

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて混ぜ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にベーコンを散らす。
- ② かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [141 トマトのスープパスタ] (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

# セットメニュー・2品同時【おかずセット】(主菜)

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク 満水
1~4人分	

おかずセットの手順 例: [142 鶏の照り焼きセット]の場合

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②主菜から鶏の照り焼きを選び、副菜から2品選んで準備する。
- ③テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
- ④③の上に焼網をのせ、主菜をのせる。
- ⑤④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし [142 鶏の照り焼きセット] (→P.41) で加熱する。

## おかずセットの並べかた

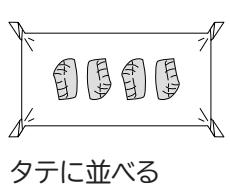
主菜



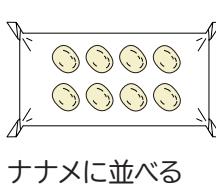
副菜



塩さば



メンチカツ



タテに並べる

ナナメに並べる

## オート 142 鶏の照り焼きセット

加熱時間の目安 約32分



材料

4人分

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが汁	少々
<付け合わせ> セロリ(棒状の物)	100g

## オート 143 塩さばセット

加熱時間の目安 約27分



材料

4人分

塩さば (1切れ約100gの物)	4切れ
<付け合わせ>	
大根おろし	120g
小ねぎ(小口切り)	4本
レモン(くし切り)	4切れ

## オート 144 あじフライセット

加熱時間の目安 約27分



材料

4人分

あじ(3枚におろした物)	4尾分 (8切れ)
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.133)	80g
<付け合わせ>	
キャベツ(千切り)	120g
コーン(缶詰)	40g
きゅうり	40g

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ、1枚を4等分する。
- ③ ②を合わせたⒶに30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ④ ③の皮を上にして、①の中央に寄せて並べる。
- ⑤ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② さばの水けを切り、①に盛り付けたときに上になる方を上にして、おかずセットの並べかたを参考して並べる。
- ③ 加熱後、大根とねぎは混ぜ合わせ、付け合わせを4等分して添える。

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② あじの水けを切り、1切れを2等分にして塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②を①の中央に寄せて並べる。
- ④ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

## オート 145 ピーマンの肉詰めセット

加熱時間の目安 約 32 分



材料		4人分
ピーマン	6個	
玉ねぎ（みじん切り）	130g	
Ⓐ バター	大さじ1 (約12g)	
豚ひき肉（または合ひき肉）	260g	
パン粉	20g	
Ⓑ 卵（溶きほぐす）	1個	
塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
小麦粉（薄力粉）	適量	
<付け合わせ>		
プチトマト（1個約10gの物）	12個	

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 耐熱容器にⒶを入れ[レンジ600W 約1分50秒]（→P.45~47）で加熱して、あら熱を取る。
- ③ ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、ラップに包み[012 下ゆで葉・果菜]仕上がり調節[弱]（→P.38, 39）で加熱し、冷ます。
- ④ ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、内側に小麦粉をふった③に詰める。
- ⑤ ④を①の中央に寄せて並べる。
- ⑥ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

## オート 146 ぶりの照り焼きセット

加熱時間の目安 約 27 分



材料		4人分
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	
Ⓐ しょうゆ みりん	カップ 1/4 カップ 1/4	
<付け合わせ>		
大根おろし	120g	
青じそ	4枚	
すだち（搾る）	2個	

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② ぶりは水けをふき取り、1切れを3等分にして合わせたⒶに30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ③ ②を①の中央に寄せて並べる。
- ④ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

## オート 147 鶏のから揚げセット

加熱時間の目安 約 32 分



材料		4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2枚	
から揚げ粉 (市販の物)	大さじ4 (約40g)	
<付け合わせ>		
サニーレタス	80g	
プチトマト (1個約10gの物)	8個	
レモン（6等分のくし形切り）	4切れ	

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 鶏肉は1枚を8等分して、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ③ ②の皮を上にして、①の中央に寄せて並べる。
- ④ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

## オート 148 メンチカツセット

加熱時間の目安 約 32 分



材料		4人分
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）	100g	
Ⓑ バター	大さじ1強 (約13g)	
合ひき肉	240g	
パン粉	カップ 1/2 (約20g)	
Ⓑ 牛乳	大さじ2	
卵（溶きほぐす）	1/2 個	
塩	小さじ 1/8 弱	
こしょう、ナツメグ	各少々	
小麦粉（薄力粉）	適量	
卵（溶きほぐす）	1個	
煎りパン粉（→P.133）	60g	
<付け合わせ>		
キャベツ（千切り）	200g	

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 耐熱容器にⒶを入れ[レンジ600W 約2分30秒]（→P.45~47）で加熱して、あら熱を取る。
- ③ ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて8等分する。
- ④ 手にサラダ油（分量外）をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- ⑤ ④に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑥ ①におかずセットの並べかたを参照して並べる。
- ⑦ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

セットメニュー！  
2品同時！

おかずセット（主菜）

# セットメニュー・2品同時【おかずセット】(副菜)

## 副菜を選ぶ

### ほうれん草のソテー



材料	4人分
ほうれん草	200g
コーン(缶詰)	40g
バター	小さじ2
塩、こしょう	各少々
水	大さじ1½

### かぼちゃのごまあえ



材料	4人分
かぼちゃ(1cm 角に切る)	200g
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
水	大さじ1½
白すりごま	小さじ1

### きのこの焼きびたし



材料	4人分
エリンギ、しいたけ、まいたけなど合わせて	200g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	大さじ4
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	½ 本

#### 作りかた

- ① ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み [012 下ゆで葉・果菜] 仕上がり調節 [やや弱] (→P.38、39) で加熱し、水に取ってから 4~5cm 幅に切り、かるく絞る。
- ② オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ③ ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
- ④ 加熱後、かき混ぜる。

#### 作りかた

- ① かぼちゃはラップに包み [012 下ゆで葉・果菜] (→P.38、39) で加熱する。
- ② オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ③ ②に①と④を入れ、かるく混ぜる。
- ④ 加熱後、白ごまをあえる。

#### 作りかた

- ① オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ② ①に食べやすい大きさに切ったきのこと、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
- ③ 加熱後、かき混ぜる。

### 小松菜となめたけのあえ物



材料	4人分
小松菜	200g
なめたけ	40g
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1½

#### 作りかた

- ① 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み [012 下ゆで葉・果菜] 仕上がり調節 [弱] (→P.38、39) で加熱し、水に取ってから 4~5cm 幅に切り、かるく絞る。
- ② オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ③ ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
- ④ 加熱後、かき混ぜる。

## ホットサラダ



材料		4人分
Ⓐ キャベツ (ひとくち大に切る)	200g	
赤パプリカ(せん切り)	20g	
黄パプリカ(せん切り)	20g	
水	大さじ2½	
酢	大さじ1½	
Ⓑ オリーブ油	大さじ1	
塩、こしょう	各少々	

### 作りかた

- ① オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ② ①にⒶを入れ、かるく混ぜる。
- ③ 加熱後、合わせたⒷをかけ、かき混ぜる。

## アスパラベーコン巻き



材料		4人分
アスパラガス	240g	
ベーコン	8枚	
塩、こしょう	各少々	

### 作りかた

- ① アスパラガスは6~7cm幅に切り、ラップに包み①下ゆで葉・果菜仕上がり調節[やや弱] (→P.38、39)で加熱し、冷ます。
- ② オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ③ ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②にのせる。

## 水菜としめじのあえ物



材料		4人分
水菜	200g	
しめじ(石づきを取り、小房に分ける)	40g	
ポン酢しょうゆ	大さじ1½	
水	大さじ1½	

### 作りかた

- ① オーブンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ② ①に4~5cm幅に切った水菜を入れその上にきのこのせ、ポン酢しょくゆと水を加える。
- ③ 加熱後、かき混ぜる。

### おかずセットのコツ

#### 加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し[オーブン] [予熱無] [1段] [210°C] (→P.52、53)で様子を見ながら加熱します。

副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し[レンジ] [500W] (→P.45~47)で様子を見ながら加熱します。

セットメニュー  
2品同時

おかずセット (副菜)

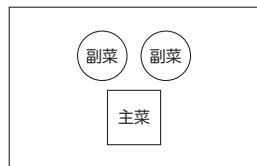
# セットメニュー・2品同時【朝食セット】(主菜)



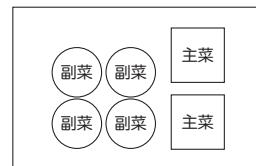
## 149 トーストセットの手順

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜1品と、副菜2品を選び、図を参照して黒皿に並べる。

1人分



2人分



- ②を上段に入れ149 トーストセット (→P.41) で加熱する。

## 朝食セット(主菜)のコツ

■朝食セットのトーストは片面(表面)にしか焼き色がつきません  
両面を焼きたいときは、トースト (→P.174、175) を参照します。

■パンの厚さや種類によって  
焼き具合が違います。

■1人分は  
仕上がり調節やや弱で加熱します。

## オート 149 トーストセット 主菜:トースト4種(1品選ぶ)

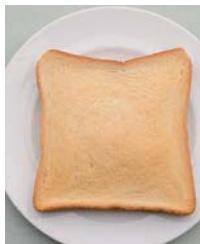
### トースト(プレーン)

材料 2人分(2枚)

食パン(6枚切り) 2枚

作りかた

- 黒皿に並べる。



### アップルトースト

材料 2人分(2枚)

食パン(6枚切り)

2枚

りんご

¼個

マーガリン

適量

シナモンシュガー



### フレンチトースト

材料 2人分(4枚)

フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物) 4枚

Ⓐ 牛乳 カップ½

砂糖 大さじ½

卵(溶きほぐす) 1個

バニラエッセンス 少々

バター 適量



作りかた

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

### ピザトースト

材料 2人分(2枚)

食パン(6枚切り)

2枚

玉ねぎ(薄切り)

30g

ピーマン(薄切り)

½個

ベーコン

1枚

(1cm幅に切る)

ピザソース(市販の物)

適量

ピザ用チーズ



作りかた

- 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿に並べる。

# セットメニュー・2品同時【朝食セット】(副菜)

副菜2品選ぶ

## 目玉焼き



材料	2人分(2個)
卵	2個
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- 1 薄くサラダ油(分量外)を塗った2枚のアルミケース(マドレーヌ用)に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

## 巣ごもり卵



材料	2人分(2個)
卵	2個
キャベツ(せん切り)	30g
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- 1 2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

## いり卵



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

### 作りかた

- 1 卵にⒶを加えてかき混ぜ、2枚のアルミケース(マドレーヌ用)に入れ、黒皿にのせる。
- 2 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

## チーズ目玉焼き

### 材料(2個・2人分)

目玉焼きの材料を参照し、水をピザ用チーズ(約15g)にかえる。

### 作りかた

- 1 目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

## ベーコンエッグ

### 材料(2個・2人分)

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン(1枚)を加える。

### 作りかた

- 1 2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコンを半分にして分け入れる。その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

## 野菜のベーコン巻き



材料	2人分(8本分)
アスパラガス(3等分)	2本
かぼちゃ(薄切り)	40g
エリンギ(薄切り)	2本
長ねぎ(半分に切る)	1/4本
赤パプリカ(細切り)	1/4個
黄パプリカ(細切り)	1/4個
えのきだけ(石づきを切る)	1/4株
ベーコン	4枚
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- 1 好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、半分に切ったベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、黒皿にのせる。

## ウインナーのベーコン巻き



材料	2人分(4本)
ウインナーソーセージ	4本
ベーコン	2枚

### 作りかた

- 1 ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に並べ、黒皿にのせる。

## 警告

朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない破裂するおそれがあります  
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください

## 朝食セット(副菜)のコツ

### 容器は

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



■ アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。

### 楊枝を使うときは

刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。

### 加熱が足りなかったときは

加熱が十分な物を取り出してからグリル(→P.49)で様子を見ながら加熱します。

# セットメニュー・2品同時[2品同時オープン]

2品のお総菜あるいはお菓子を黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、加熱室内の皿受棚の上段と下段に入れ、同時に調理することができます。メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせです。

手動調理(オープン加熱(予熱無))(→P.52, 53)

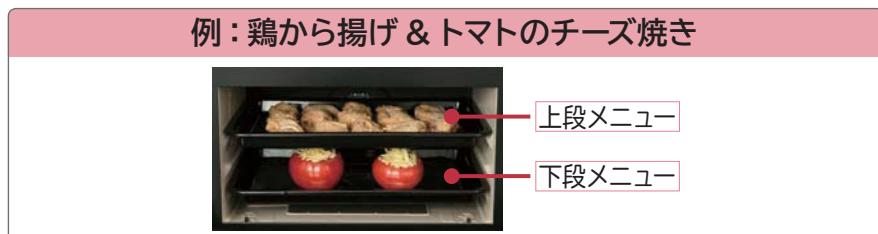
## 2品同時オープンのコツ

- 黒皿を使い、皿受棚の上段と下段に入れ、2段で焼く  
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。  
上段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて取り出しありやすく、掃除が楽になります。

- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをしておきます。
- 「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューも指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

## 「お総菜2品」の組み合わせメニュー

手動	使用付属品
オープン 230°C 32~42分	黒皿 上・下段



手動

### 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き

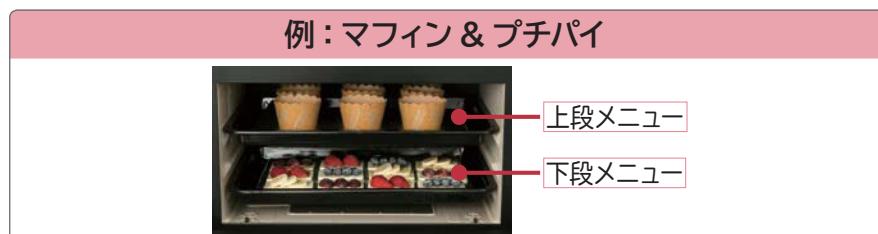
手動

### さけムニエル & 焼き野菜

上段	鶏のから揚げ 作りかた(→P.131)	さけのムニエル 作りかた(→P.116)
下段	トマトのチーズ焼き 作りかた(→P.118)	焼き野菜 作りかた(→P.117)

## 「お菓子2品」の組み合わせメニュー

手動	使用付属品
オープン 180°C 40~50分	黒皿 上・下段



手動

### マフィン & プチパイ

手動

### ブラウニー & プチパイ

上段	マフィン 作りかた(→P.163)	ブラウニー 作りかた(→P.164)
下段	プチパイ 作りかた(→P.173)	プチパイ 作りかた(→P.173)

# あたため

(あたためは一部のオートメニューを記載しています。)

## オート 001 おかずのあたため

使用付属品 テーブルプレート

### カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)

加熱時間の目安	1分20秒～ 1分40秒(200g)
1回に作れる分量	100～900g

#### 作りかた

- ① パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **001 おかずのあたため** 仕上がり調節 やや強または強(→P.25～27) あたためる。
- ③ あたためた後、よくかき混ぜる。

#### [ひとつメモ]

- おかゆなどは、加熱後1～2分おくと柔らかくなります。
- いかやえび、丸ごと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。(丸ごとマッシュルームはあらかじめ取り除き、あたためた後加えます。)

#### おかずのあたためのコツ(→P.27、30)

## オート 002 ごはんのあたため

使用付属品 テーブルプレート

#### ● 加熱時間の目安

常温、冷蔵ごはん 1杯(約150g)	約1分
冷凍ごはん 1個(約150g)	約2分

#### ● 1回にあたためられる分量

常温、冷蔵ごはん	100～900g
冷凍ごはん	100～600g

#### 作りかた

- ① 常温、冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。  
冷凍：テーブルプレートの中央に直接置く。
- ② **002 ごはんのあたため**(→P.28、29) あたためる。
- ③ あたためた後、よくかき混ぜる。

#### ごはんのあたためのコツ(→P.29)

## オート 003 飲み物・牛乳のあたため

使用付属品 テーブルプレート

### 牛乳

加熱時間の目安	約1分40秒(200mL)
1回に作れる分量	150～800mL

#### 作りかた

- ① 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き **003 飲み物・牛乳のあたため**(→P.28、29) あたためる。

## お茶・コーヒー

加熱時間の目安 約2分30秒(200mL)

1回に作れる分量	150～800mL
----------	-----------

仕上がり調節 強

#### 作りかた

- ① お茶・コーヒーはマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き **003 飲み物・牛乳のあたため** 仕上がり調節 強(→P.28、29) あたためる。

#### 飲み物・牛乳のあたためのコツ(→P.29)

## オート 004 酒かんのあたため

使用付属品 テーブルプレート

加熱時間の目安	約1分 (コップ・180mL)
---------	--------------------

1回に作れる分量	130～720mL
----------	-----------

#### 作りかた

- ① お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き **004 酒かんのあたため**(→P.28、29) でお好みの飲みかたに仕上がり調節を合わせてあたためる。

#### 酒かんのあたためのコツ(→P.29)

## オート 005 スチームあたため

使用付属品 テーブルプレート・給水タンク 満水

## ごはんのあたため(スチーム)

加熱時間の目安 約1分40秒(150g)

1回に作れる分量	表示の分量
----------	-------

材料	1人分(1杯)
冷やごはん	1杯(150g)

#### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き **005 スチームあたため**(→P.32、33) あたためる。

## お総菜のあたため(スチーム)

加熱時間の目安 約1分40秒(150g)

1回に作れる分量	表示の分量
材料	1～5人分
シーマイ、焼きそばなど	100～500g

#### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き **005 スチームあたため**(→P.32、33) あたためる。

#### スチームあたためのコツ(→P.33)

あたため

## オート 006 中華まんのあたため

使用付属品 テーブルプレート・給水タンク 満水

#### ● 加熱時間の目安

常温、冷蔵	約5分
冷凍	約8分

#### ● 1回にあたためられる分量

1個80～90g	2～4個
1個約100g	1～4個
1個110～150g	1～2個

材料	1人分(1個)
中華まん (1個約100gの物)	1個

#### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② オーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんをのせ **006 中華まんのあたため**(→P.32、33) あたためる。

#### 中華まんのあたためのコツ(→P.33)

## オート 007 揚げ物のあたため

使用付属品	焼網・テーブルプレート・給水タンク 満水
加熱時間の目安	約 10 分 (200g)
1回に作れる分量	表示の分量
材料	1~4人分 天ぷらまたはフライ 100~500g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどの包装を外し、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き [007 揚げ物のあたため] (→P.32、33) であたためる。

揚げ物のあたためのコツ (→P.33)

## オート 008 パンのあたため

使用付属品	焼網・テーブルプレート・給水タンク 満水
加熱時間の目安	約 9 分 (120g)
● 1回にあたためられる分量	
バターロール (1個約 30g のもの)	4~8 個
クロワッサン (1個約 40g のもの)	4~6 個
フランスパン (厚さ 4cm 1個約 30g のもの)	4~8 切れ

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 包装や容器を外し、ラップなどのおおいをしないで焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [008 パンのあたため] (→P.32、33) であたためる。

パンのあたためのコツ (→P.33)

## オート 009 総菜パンのあたため

使用付属品	焼網・テーブルプレート・給水タンク 満水
加熱時間の目安	約 8 分 (110g)

### カレーパンのあたため

1回に作れる分量	110~220g
----------	----------

### 材料

カレーパン (1個約 110g のもの)	1~2 個
-------------------------	-------

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 包装や容器を外し、ラップなどのおおいをしないで焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [009 総菜パンのあたため] (→P.32、33) であたためる。

### ソーセージパンのあたため

1回に作れる分量	100~200g
----------	----------

### 材料

ソーセージパン (1個約 100g のもの)	1~2 個
---------------------------	-------

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 包装や容器を外し、ラップなどのおおいをしないで焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [009 総菜パンのあたため] (→P.32、33) であたためる。

### ピザパンのあたため

1回に作れる分量	120~240g
----------	----------

仕上がり調節 [強]

### 材料

ピザパン (1個約 120g のもの)	1~2 個
------------------------	-------

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 包装や容器を外し、ラップなどのおおいをしないで焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [009 総菜パンのあたため] 仕上がり調節 [強] (→P.32、33) であたためる。

パンのあたためのコツ (→P.33)

## オート 011 あたため (温度設定)

使用付属品	テーブルプレート
-------	----------

### チョコレート

加熱時間の目安	約 3 分
---------	-------

1回に作れる分量	50~200g
----------	---------

### 材料

チョコレート (細かくきざむ)	50g (1枚)
--------------------	----------

### 作りかた

- ① チョコレートを耐熱容器に入れる。(ふたは取る)
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [011 あたため (温度設定)] 50℃ (→P.34) であたためる。
- ③ あたためた後、よくかき混ぜる。

### ベビーフード

加熱時間の目安	常温 約 30 秒 冷蔵 約 60 秒
---------	------------------------

1回に作れる分量	50~150g
----------	---------

### 材料

ベビーフード (市販品 または手作りの物)	50g
--------------------------	-----

### 作りかた

- ① 市販品のベビーフードは耐熱容器に移しかえる。(ふたは取る)
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [011 あたため (温度設定)] 30℃ (→P.34) であたためる。
- ③ あたためた後、よくかき混ぜて温度を確かめる。

### バター

加熱時間の目安	約 2 分
---------	-------

1回に作れる分量	100~200g
----------	----------

### 材料

バター (冷蔵室から 出したての物)	100g
-----------------------	------

### 作りかた

- ① 包装を外し、耐熱容器にバターを入れる。(ふたは取る)
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [011 あたため (温度設定)] 20℃ (→P.34) であたためる。

あたため (温度設定) のコツ (→P.34)

# さくいん (50音)



あ

あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し  
by きちりーもんじや ..... 101

う

薄切り大根と白菜♪  
こってり甘味噌煮込み♪  
by ユカマル 105 ..... 101  
うま！ 塩さばの♪ごママヨ焼き  
by TAKE\_san ..... 92

か

カニカマ IN 白菜と豆腐のトロトロ旨煮  
by まゆみ母ちゃん ..... 100  
簡単うちの肉じゃが  
by みーみーさんさん ..... 99  
簡単うまッ！ 豚とアスパラのバタポン  
by ねっちゃんつ ..... 95  
簡単おいしい！  
トマト缶でミネストローネ  
by micaxx ..... 103  
簡単！ かぶの挽肉トロトロあんかけ  
by アン anne ..... 102  
簡単なのに本格的♪チャプチエ  
by べくちん ..... 98  
簡単！ ピーマンとむね肉の細切り炒め  
by ★ HumuHumu ★ ..... 96

き

キャベツとしめじのマヨポン炒め♪  
by えりじい ..... 94  
✿牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✿  
by まりみい ..... 93

こ

心もあったまる、白菜のあんかけ  
by takai129 ..... 100

子供完食☆鮭マヨ  
運動会弁当・お弁当にも  
by ぺんぺんママ ..... 91  
ご飯が進む♪豚バラと  
キャベツの味噌炒め  
by ♥♥♥ Mari ♥♥♥ ..... 92

ご飯がススム♪豚バラと  
レンコンの甘酢炒め  
by あやびよこ ..... 94

し

塩鮭のみりん漬け。  
by ラビー ..... 91

た

大好き！ ♪クラムチャウダー♪  
by Blue-Island ..... 104

ち

超かんたんで美味しいキーマカレー♪  
by baggio10 ..... 102

つ

つくれば 6000 感謝やみつき  
無限ピーマン  
by tokuherb ..... 105

と

\*トマトで煮込んだロールキャベツ\*  
by 和み mama ..... 99

に

ニラ入り塩だれの  
豚こま炒めと春キャベツ☆  
by ちいトン ..... 93

ふ

✿ブロックリーのおかかマヨ和え✿  
by annnnn ..... 104  
✿豚肉ときゅうりの中華炒め✿  
by rie-tin ..... 95

ほ

ほうれん草のベーコンバター炒め  
by ろっくる ..... 96

み

ミキサー不要☆簡単！  
牛乳でかぼちゃスープ  
by 陽だまり日記 ..... 103

め

めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮  
by まんまるまうちゃん ..... 97  
めんつゆだけで♪  
簡単すぎるお手軽肉豆腐  
by りよ——こ ..... 97

れ

レンジで簡単！  
エノキとナスの中華風サラダ  
by maj ..... 105  
レンジ蒸し♪椎茸のうま煮☆  
ごま油風味  
by ぶくっとぶくまる ..... 98

# さくいん (50音)

**あ**

- アーモンドクッキー ..... 167
- 揚げ物のあたため ..... 198
- あさりの酒蒸し ..... 131
- あじの開き ..... 116
- あじフライ ..... 135
- あじフライセット ..... 190
- アップルパイ ..... 157
- 油で揚げないカレーパン ..... 183

**い**

- いそべ巻き ..... 172
- イタリアンサラダ ..... 151
- いちごジャム ..... 173
- いもたこ ..... 144
- 煎りパン粉の作りかた ..... 133
- いわしフライ ..... 135

**え**

- エクレア ..... 169
- 枝豆 ..... 128
- えびシューまい ..... 127
- えびチリ ..... 125
- えびとほたてのホイル焼き ..... 117
- えびの塩こうじいため ..... 123
- えびの天ぷら ..... 136
- えびのトマトソースグラタン ..... 120
- えびのドリア ..... 120
- えびフライ ..... 135

**お**

- おかげセットの副菜 ..... 192
- おこわ(赤飯) ..... 187
- お汁粉 ..... 172
- お総菜のあたため(スチーム) ..... 197
- お茶のあたため ..... 197
- おでん ..... 140

**か**

- かき揚げ ..... 137
- かきフライ ..... 135
- カスタードクリーム ..... 168
- 型抜きクッキー ..... 166
- かつお昆布だし ..... 149
- カップケーキ ..... 160
- カップケーキサレ ..... 161
- ガトーショコラ ..... 155
- カプチーノシフォンケーキ ..... 159
- かぼちゃの塩こうじ蒸し ..... 129

かぼちゃの煮物 ..... 142

かぼちゃのパウンドケーキ ..... 145

かぼちゃの含め煮 ..... 145

かぼちゃのほうとう ..... 188

かぼちゃプリン ..... 170

カルボナーラ ..... 188

かれいの煮つけ ..... 141

カレー・丼物の具(アルミパックの

レトルト食品) ..... 197

カレーパンのあたため ..... 198

カレー(ポーク&ビーフ) ..... 106

簡単あんパン ..... 183

簡単肉じゃが ..... 142

簡単肉まん ..... 175

簡単パン ..... 182

簡単レーズンパン ..... 182

**き**

- きのこのスープパスタ ..... 189
- キャベツの酢漬け ..... 150
- 牛肉とピーマンの塩こうじいため ..... 122
- 牛乳のあたため ..... 197
- 魚介の天ぷら ..... 136
- 切り干し大根 ..... 146
- きんぴらごぼう ..... 146
- きんめだいの煮つけ ..... 142

**く**

- くしカツ ..... 134
- クラムチャウダー ..... 148
- クリスピーピザ ..... 184
- 黒豆 ..... 147

**こ**

- 香味ソース ..... 130
- コーヒーゼリー ..... 171
- コーヒーのあたため ..... 197
- ゴーヤーチャンプルー ..... 124
- ココアシフォンケーキ ..... 159
- ココアマカロン ..... 169
- 五穀ごはん ..... 186
- ごはん(炊飯) ..... 186
- ごはんのあたため ..... 197
- ごはんのあたため(スチーム) ..... 197

**さ**

- 桜えびのかき揚げ ..... 137
- 酒かんのあたため ..... 197
- さけのちゃんちゃん焼き ..... 116

さけのホイル焼き ..... 117

さけのムニエル ..... 116

さけムニエル & 焼き野菜 ..... 196

里いもの煮物 ..... 142

里いもの含め煮 ..... 145

さばの塩焼き ..... 115

さばのみぞ煮 ..... 144

サラダチキン ..... 129

山菜おこわ ..... 187

さんまの塩焼き ..... 114

**し**

- シーフードピザ ..... 185
- 塩キャラメルクリーム ..... 169
- 塩ざけ ..... 114
- 塩ざけ(減塩) ..... 114
- 塩さば ..... 115

塩さばセット ..... 190

市販のピザ ..... 184

市販の冷凍グラタン ..... 119

シフォンカップケーキ ..... 160

シフォンケーキ(プレーン) ..... 158

絞り出しクッキー ..... 167

シャンピニオン ..... 179

シュークリーム ..... 168

シートーレン ..... 181

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ ..... 108

ショコラカップケーキ ..... 161

**す**

- スイートポテト ..... 165
- 炊飯(ごはん) ..... 186
- 酢ごぼう ..... 151
- スチームトースト(裏返し) ..... 175
- スノーカツキー ..... 167
- スフレチーズケーキ ..... 154
- スペアリブ ..... 113
- スponジケーキ  
(デコレーションケーキ) ..... 152

**せ**

赤飯(おこわ) ..... 187

**そ**

総菜パンのあたため ..... 198

ソーセージパンのあたため ..... 198

**ち**

チーズ入りミルフィーユカツ ..... 134

チーズケーキ ..... 154

チキンカツ	133
チキンソテー	112
チキン南蛮	137
筑前煮	144
茶わん蒸し	126
中華まんのあたため	197
朝食セットの副菜	195
チョコバナナパウンドケーキ	163
チョコレートのあたため	198
チンジャオロウスー	122
ちんすこう	171
<b>て</b>	
デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	152
手作り豆腐	126
手羽先のから揚げ	132
<b>と</b>	
トースト(裏返し)	174
トーストセット	194
トマトカレードリア	106
トマトのスープパスタ	189
トマトのチーズ焼き	118
トムヤムクン	149
鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き	196
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	143
鶏ささみ梅肉フライ	134
鶏肉の塩こうじ蒸し	129
鶏のアジア風簡単蒸し	130
鶏のから揚げ	131
鶏のから揚げセット	191
鶏のから揚げ(脱脂)	131
鶏の簡単蒸し	130
鶏の酒蒸し	130
鶏のしょうゆから揚げ	132
鶏の照り焼き	112
鶏の照り焼きセット	190
鶏のハーブ焼き	111
鶏のハーブ焼き(脱脂)	111
とんカツ	133
とん汁	149
<b>な</b>	
なすの煮びたし	143
なすのみそいため	123
<b>に</b>	
肉じゃが	141

肉シユーマイ	127
肉豆腐	143
煮込みハンバーグ	139
煮干し昆布だし	149
にらレバいため	124
<b>は</b>	
梅肉ソース	130
パウンドケーキ(プレーン)	162
バターのあたため	198
バタール・クーペ(フランスパン)	178
バターロール(ロールパン)	176
春巻き	138
パンのあたため	198
ハンバーグ	109
ハンバーグ(脱脂)	109
<b>ひ</b>	
ビーフシチュー	140
ビーフジャーキー	113
ビーフハンバーグ	109
ピーマンの肉詰め	110
ピーマンの肉詰めセット	191
ピザ(パン生地)	185
ピザパンのあたため	198
ひじきの煮物	146
ヒレカツ	133
<b>ふ</b>	
ブール	179
フォカッチャ	181
豚肉としょうがの蒸し物	127
豚肉とピーマンのみぞぼろ	123
豚の角煮	139
豚のから揚げ	132
豚のしょうが焼き	113
プチパイ	173
ブラウニー	164
ブラウニー & プチパイ	196
フランスパン(バタール・クーペ)	178
ぶり大根	138
ぶりの照り焼き	115
ぶりの照り焼きセット	191
プリン	170
フルーツ大福	172
ブルコギ	124
ふろふき大根	145

<b>へ</b>	
ベーコドポテト	118
ベーコンエビ	179
ベビーフードのあたため	198
ペペロンチーノ	189
ペペロンチーノ風野菜いため	125
<b>ほ</b>	
ホイコウロウ	125
ほうれん草のおひたし	150
ほうれん草のキッシュ	121
ほうれん草の塩こうじソテー	123
ポークシチュー	140
ポテトコロッケ	136
ポテトサラダ	151
ホワイトソース	119
<b>ま</b>	
マーぼーなす	141
マーマレードジャム	173
マカロニグラタン	119
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	159
抹茶ロールケーキ	156
マドレーヌ	163
マフィン	163
マフィン & プチパイ	196
<b>み</b>	
ミネストローネ	148
ミルフィーユカツ	134
<b>む</b>	
蒸し野菜の油揚げ巻き	128
蒸し野菜のベーコン巻き	128
<b>め</b>	
メロンパン	180
明太子の塩こうじ焼きそば	121
メンチカツセット	191
<b>も</b>	
もやしのナムル	150
<b>や</b>	
焼きいも	118
焼きうどん	122
焼きそば	121
焼きドーナツ	165
焼きとり	107
焼き豚	111
焼き野菜	117
焼きりんご	171

野菜サラダ	150
野菜のツナスープパスタ	147
野菜の天ぷら	136
野菜のマリネ	118
野菜のリゾット	147
山形食パン	177
柔らかプリン	170

## 5

ラザニア	120
ラタトウイユ	147

## り

りんごのプリザーブ	157
-----------	-----

## れ

レモンゼリー	171
--------	-----

## ろ

ローストチキン	112
ローストビーフ	110
ロールキャベツ	138
ロールケーキ(プレーン)	156
ロールパン(バターロール)	176

# アプリをダウンロードする

スマートフォンでコードを読み取ると、アプリダウンロード画面が表示されます。

## ①コードを読み取る



## ②画面の案内に従ってアプリをダウンロードする

- 全てのスマートフォンで動作を保証するものではありません。  
機種によっては、動作が不安定になることや、うまく動作しない場合があります。
- アプリの利用規約とプライバシーポリシーに同意のうえ、進んでください。
- アプリは無料ですが、ダウンロードおよびアプリ利用の際には通信費がかかります。通信費用は利用されたスマートフォンの契約者のご負担となります。  
アプリのインストール方法については、お手持ちのスマートフォンの取扱説明書をご確認ください。
- アプリのサービス内容・画面デザイン・機能などは予告なく変更することがあります。  
また、提供サービスは、予告なく終了することがあります。

- コードを読み取れない場合は、URLを入力して表示される画面の案内に従ってください。

<https://kadenfan.hitachi.co.jp/app/range/series01/index.html?=w10x>

- ダウンロードしたアプリは本製品とスマートフォンを連携（ペアリング）することで使用することができます。連携（ペアリング）の手順については別冊子「無線 LAN 機能ガイド」をお読みください。

# 「日立の家電品お客様サポート」の利用

スマートフォンやパソコンで所有する家電品を一覧管理でき、お知らせやサポート情報などが入手できます。

## サポート内容

- レシピ検索
- 使いかた動画
- 家電品の登録※1
- お知らせ
- よくあるご質問
- お問い合わせ

## ①コードを読み取る



## ②画面の案内に従ってお客様サポートの利用や家電品の登録※1を行う



※1 お客様サポートへの会員登録  
が必要です。(無料)  
保証書に記載されている製造  
番号を入力してください。

- コードが読み取れない場合は、URLを入力して表示される画面の案内に従ってください。

<https://kadenfan.hitachi.co.jp/my/>

- ご利用の環境によっては、コードの読み取り、ページの表示ができない場合があります。

- ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。

- 「レシピ検索」「使いかた動画」のホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。

# 保証とアフターサービス (よくお読みください)

★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あと、大切に保管してください。

尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。

(ロ) お買い上げの後の取り付け場所の移動、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）による故障及び損害。

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

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

## 補修用性能部品の保有期間

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

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。

## 部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

## 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、「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.205)にお問い合わせください。

## 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。

●この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になります。  
(部品交換は必要ありません。)

●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つてからご使用ください。(→P.7)

## 修理を依頼されるときは 出張修理

「お困りのとき」「お知らせ表示が出たとき」(→P.78~81)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。

## 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。

## 保証期間中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。

## 連絡していただきたい内容

品 名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
型 式	( 銘板に書いてあります )
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	( できるだけ具体的に )
ご住 所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お 名 前	
電 話 番 号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

## 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があります。
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。

<b>愛情点検</b> 	<p><b>●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%; padding: 10px;">           ご使用の際、 このような 症状はあり ませんか？         </td><td style="width: 40%; padding: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。</li> <li>● ドアに著しいガタや変形がある。</li> <li>● スタートボタンを押しても食品が加熱されない。</li> <li>● 自動的に切れないときがある。</li> <li>● 焦げくさい臭いがしたり。運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。</li> <li>● 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。</li> <li>● その他の異常や故障がある。</li> </ul> </td><td style="width: 30%; padding: 10px; background-color: #e0e0e0;">           このような症状のときは、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点検・修理をご相談ください。         </td></tr> </table>		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"> <li>● 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。</li> <li>● ドアに著しいガタや変形がある。</li> <li>● スタートボタンを押しても食品が加熱されない。</li> <li>● 自動的に切れないときがある。</li> <li>● 焦げくさい臭いがしたり。運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。</li> <li>● 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。</li> <li>● その他の異常や故障がある。</li> </ul>	このような症状のときは、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点検・修理をご相談ください。
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"> <li>● 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。</li> <li>● ドアに著しいガタや変形がある。</li> <li>● スタートボタンを押しても食品が加熱されない。</li> <li>● 自動的に切れないときがある。</li> <li>● 焦げくさい臭いがしたり。運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。</li> <li>● 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。</li> <li>● その他の異常や故障がある。</li> </ul>	このような症状のときは、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点検・修理をご相談ください。			

この製品の使いかた・お手入れ・修理などは、お買い上げの販売店へご相談ください  
なお、転居されたり、贈り物で頂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。

### 商品情報やお取り扱いに関するご相談窓口

- お電話の前に！・「よくあるご質問」をホームページでご紹介しております。  
・本取扱説明書の「お困りのとき」もご覧ください。

日立家電品 よくあるご質問 **検索**  [https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/q\\_a/](https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/q_a/)

TEL 0120-3121-11	■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。 《発信者番号通知のお願い》 「非通知」設定をされているお客様は、 初めに「186」をダイヤルしておかけください。
携帯電話・ PHS から	050-3155-1111（有料）
(FAX)	0120-3121-34

### 修理のご依頼や修理に関するご相談窓口

#### スマートフォンやタブレットから

- ①コードを読み取る      ②**出張修理のWeb受付**ボタンから入力画面へ      ③製品型式など必要情報を入力



コードが読み取れない場合や  
パソコンからは

#### ●検索からアクセス

日立家電修理 WEB **検索** 

<https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html>

### オペレータとの通話をご希望の場合は

TEL 0120-3121-68	■受付時間：9:00-18:00（月～土）、9:00～17:00（日、祝日） 《発信者番号通知のお願い》 「非通知」設定をされているお客様は、 初めに「186」をダイヤルしておかけください。
携帯電話・ PHS から	0570-0031-68（有料）
(FAX)	0120-3121-87

- 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。

部品のご購入は、商品お買い上げのお店、お近くの日立のお店（お取り寄せ）または下記の「パーツショップ」へご依頼ください。  
日立の家電消耗品・部品直販「パーツショップ」 <https://parts.hitachi-cm.com/pshop/>

# MEMO

# MEMO

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

型 式	MRO-W10X	
電 源	交流100V、50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消 費 電 力 高 周 波 出 力 発 振 周 波 数	1,430W 1,000W <sup>※1</sup> 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当 2,450MHz
グ リ ル オ 一 ブ ン	消費電力1,330W (ヒーターのみ1,300W) 消費電力1,400W (ヒーターのみ1,360W)	
温 度 調 節 範 囲	発酵、100~250°C、300°C 240~300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に230°Cに切りかわります。	
外 形 尺 度	幅497×奥行442(500 <sup>※2</sup> )×高さ375mm	
加 热 室 有 効 尺 度	幅401×奥行322×高さ218mm	
総 庫 内 容 量	30L	
質 量 (重 量)	約18.0kg	
電 源 コ ー ド の 長 さ	約1.4m	
年間消費電力量の目安 <sup>※3</sup>		
区 分 名	F	
電子レンジ機能の年間消費電力量	58.0kWh/年	
オーブン機能の年間消費電力量	12.5kWh/年	
年 間 待 機 時 消 費 電 力 量	0.0kWh/年 <sup>※4</sup>	
年 間 消 費 電 力 量	70.5kWh/年 <sup>※5</sup>	

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※2 ( )内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

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

※3 実際に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わります。

※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、無線LAN機能なしの場合「0」Wです。

(表示部「HEALTHY CHEF」表示時約3W、無線LAN機能ありの場合は約3W)

※5 無線LAN機能なしの場合



このJ-Mossグリーンマークは、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JIS C 0950:2008による基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)

詳しい情報は、当社のホームページをご覧いただけます。<https://www.hitachi-gls.co.jp/about/environment/jmoss/>

## 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

◎ 日立グローバルライフソリューションズ株式会社

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

1-E6965-1E

B22-CTT1

禁無断転載・不許複製 B2(CR)