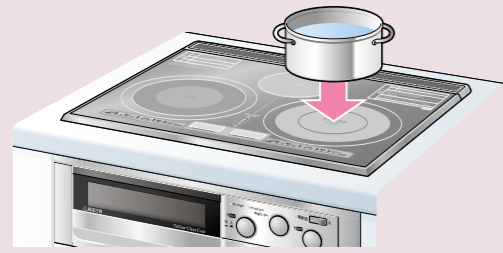


左・右・中央ヒーターの使いかた

※右ヒーターで説明しています。

通電を開始するとき

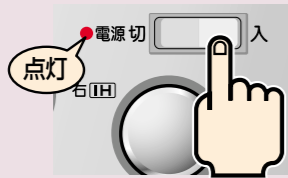
1 鍋に材料を入れヒーターの中央に置く



※空だきはしないでください。

- ＜右ヒーターでアルミ・銅鍋などを使用の場合は＞
- 鍋がヒーターの中央からずれていると火力が下がることがあります。
- 鍋と調理物の重さの合計が約1kg以上になるようにしてください。
軽いと、鍋が動くことがあり火力が下がる原因になります。

2 電源スイッチを「入」にし、ダイヤルを押す



- 電源ランプが点灯します。
- ダイヤルが出て、リングライトが点滅します。
※ダイヤル操作は電源スイッチを「入」にした後、電源ランプが点灯してから行ってください。
※安全のためダイヤルを押しただけではヒーターに通電されません。

3 ダイヤルを回す



- ダイヤルを回すとリングライトが点灯に変わり、通電を開始します。
※ダイヤルを回さない約30秒後リングライトが消灯します。再度ダイヤルを押し出してください。
- 通電を開始した約1秒後、ダイヤルを回すと火力調節ができます。

通電を停止するとき

1 調理が終わったらダイヤルを押し込む

- リングライトが消灯し、通電を停止します。
- トッププレートが高温の場合は、表示窓に「高温注意」を表示し、「赤」で点滅します。

2 使用後は電源スイッチを「切」にする

- 電源ランプが消灯します。
- 電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。

左・右ヒーターで調理する場合

18ページ

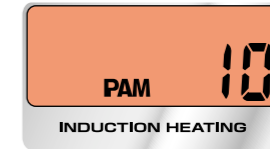
中央ヒーターを使う場合

34ページ

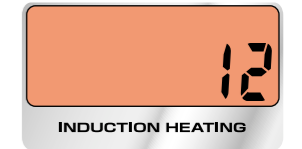
PAMメタルIH加熱(右ヒーター)について

鍋の材質を判断し、自動的にIH加熱/PAMメタルIH加熱を切り換えます。
PAMメタルIH加熱時は表示窓に「PAM」を表示します。

- PAMメタルIH加熱により、従来使えなかった多層鍋、銅・アルミ鍋が加熱できます。
また、非磁性ステンレスもより高火力で使えます。
※鉄・磁性ステンレスなどと比べて、火力感が約30%弱くなります。



PAMメタルIH加熱時表示
(アルミ鍋・銅鍋などの加熱時)



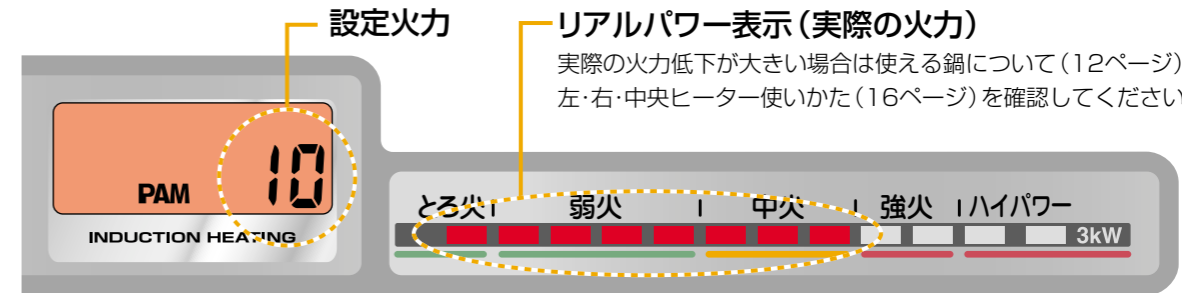
IH加熱時表示
(鉄鍋・鉄ホーロー鍋などの加熱時)

※非磁性ステンレス鍋は、(左ヒーター)でも使えますが、PAMメタルIH加熱(右ヒーター)でより高い火力で使用することができます。

- PAMメタルIH加熱時は設定火力「1」～「10」の範囲で調節できます。(設定火力「11」「12」は調節できません。)

火力バー表示(リアルパワー表示)について

- PAMメタルIH加熱やIH加熱では、使用する鍋の材質や鍋と食材を合わせた重量、鍋の位置によっては設定火力よりも実際の火力が弱くなる場合があります。この場合、実際の火力を火力バーに表示します。
※通電開始時や火力調節時は、約10秒間設定火力をランプで表示します。



例：設定火力「10」で実際の火力が「8」(中火)の場合です。

火力の目安 ※「設定火力の目安について」(58ページ)

	とろ火	弱火	中火	強火	ハイパワー							
	「1」 100W 相当	「2」 200W 相当	「3」 300W	「4」 400W	「5」 500W	「6」 800W	「7」 1,100W	「8」 1,400W	「9」 1,600W	「10」 2,000W	「11」 2,400W	「12」 3,000W
煮る・蒸す・ゆでる	火力「1」	火力「1」～「4」	火力「4」～「6」	火力「6」～「7」	火力「7」～「12」	<ul style="list-style-type: none"> ・保温など ・カレーやポタージュなどのとろみのあるものを煮込むとき ・煮魚やひと煮立ちしたものを煮込むとき ・煮物など、煮汁が多いものをひと煮たちさせるとき ・水を沸とうさせたり、だし汁を煮たるとき 						
焼く・炒める	火力「3」～「5」	火力「4」～「7」	火力「6」～「9」	火力「9」～「12」				<ul style="list-style-type: none"> ・中までじっくり火を通すとき ・卵料理などの弱めの炒め物 ・一般的な炒め物 ・肉類を焼くとき 				

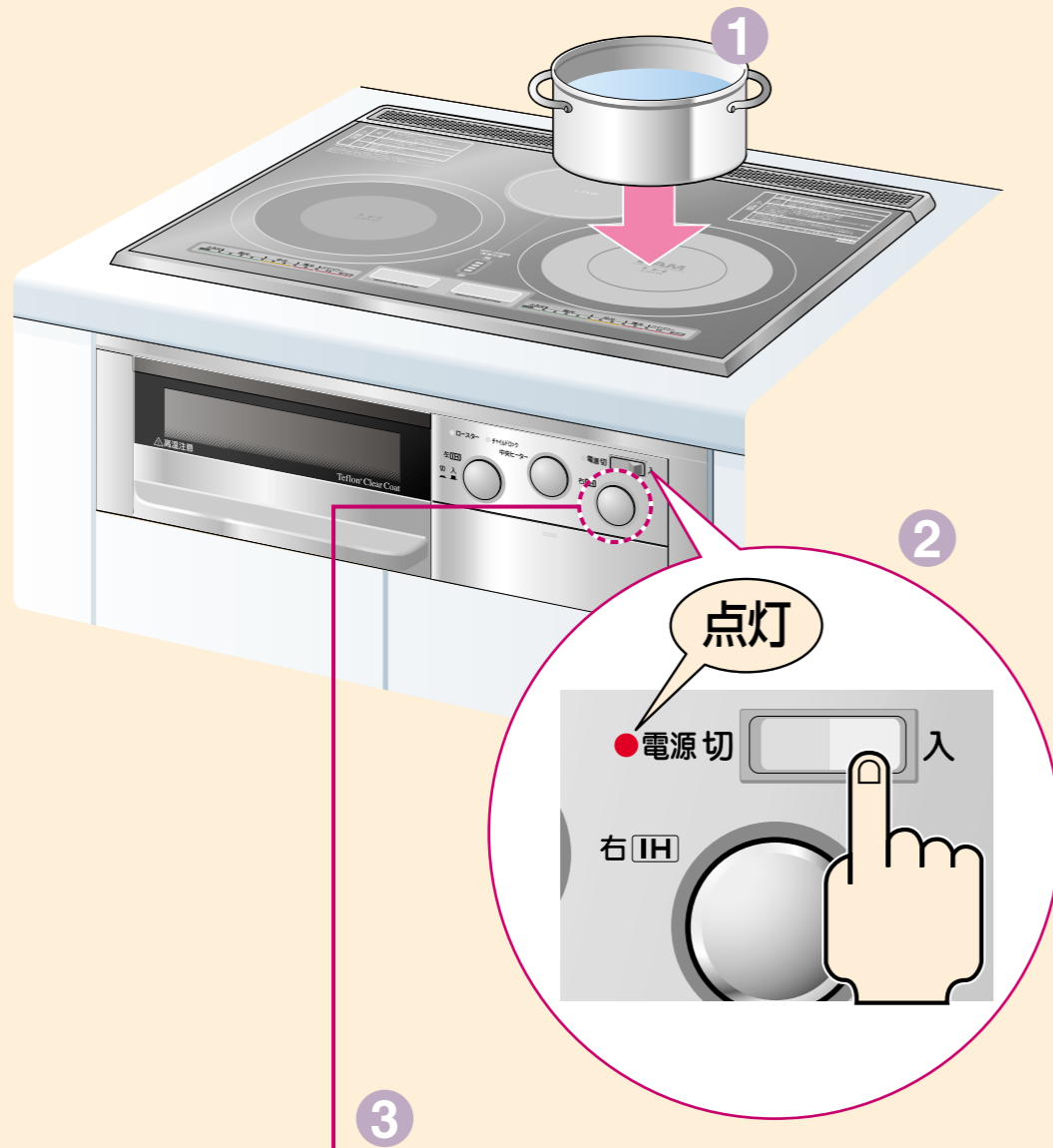
- 鍋の種類、形状・材質や調理物の量などで火力が上がらない場合があります。様子を見て調理してください。
- 鍋底の温度が上がり過ぎると、火力が下がる場合があります。鍋底の温度が下がると自動的に火力が戻りますのでそのままお使いください。

左・右ヒーターで調理する

※右ヒーターで説明しています。

通電を開始する (16ページ)

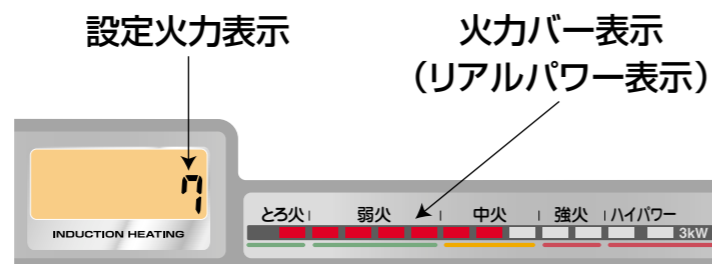
- 1 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く。
- 2 電源を「入」にし、ダイヤルを押す。
- 3 ダイヤルを回す。



18



設定火力「7」で通電を開始します。



操作のしかた (※右ヒーターで説明しています。)

1 ダイヤルを回し、火力調節をする



- ダイヤルを回すと、設定火力「1」～「11」の範囲で調節できます。
- PAMメタルIH加熱の場合は設定火力「1」～「10」の範囲で調節できます。(17ページ)
- 液晶表示と火力バーの表示が異なる場合があります。これは、リアルパワー表示をしているためです。(10ページ)
- 火力バーは火力調節後、約10秒間設定火力を表示し、その後リアルパワー表示を行います。

※調理タイマーをご使用になるときは、通電開始後に設定します。(20ページ)

■火力調節時のブザーについて

とろ火:「1」、弱火:「2」～「5」、中火:「6」～「8」、強火:「9」～「10」、ハイパワー:「11」～「12」の火力目安の切り換わり時に鳴ります。同じ火力目安のなかで設定火力を切り換えてもブザーは鳴りません。

調理が終わったらダイヤルを押し込み、電源スイッチを「切」にしてください

お知らせ

ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。(調理タイマー使用中は切り忘れ防止機能は働きません。)
煮込み料理など長時間加熱するときは調理タイマーをご使用ください。(20ページ)

19


お願い

- 調理をするときはそばを離れないでください。
- 煮込みなどで長時間ご使用時は、途中でかき混ぜるなどし、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。特にタイマーを使用するときは焦げ付きに注意してください。
- みそ汁やカレーのルーなど底に沈澱しやすいものを温めなおすときは、弱火でかき混ぜながら行ってください。
※鍋底に沈澱したみそやカレーのルーなどが温まると突然吹き上がったり、鍋が跳ね上がることもあり、やけどの恐れがあります。
- 少量の油を入れて予熱する場合は、設定火力を弱めにするなど、加熱しすぎないように注意してください。
※油の温度が急激に上がり、油が発火することがあります。
- 鍋底の薄いもの、鍋底がそっているフライパンや鍋は、強火で予熱すると赤熱する場合があります。

※PAMメタルIH加熱のときは使用できません。




ハイパワー3kWの使いかた

●麺類をゆでる場合などに使用します。

1 ダイヤルを押す	<ul style="list-style-type: none"> ●ダイヤルが出ます。 ●リングライトが点滅します。
2 パネル操作部を開き 3kWキーを押す 	<ul style="list-style-type: none"> ●設定火力が「12」になり、リングライトが点灯に変わります。 ●3kWキーを先に押した後にダイヤルを押してもハイパワー3kWを開始します。 ●設定火力を下げる場合はダイヤルを左に回します。 <p>※通電中でも3kWキーを押すとハイパワー3kWになります。</p>
3 使用後は電源を切る	<ul style="list-style-type: none"> ●ダイヤルを押す。 ●リングライトが消灯します。 ●パネル操作部を収納し、電源スイッチを「切」にします。 ●電源ランプが消灯します。 <p>※電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。</p>

- 注意**
- 「ハイパワー3kW」は火力が強いため、少量の食品を調理する場合、鍋やフライパンを傷めてしまうことがありますので、設定火力を下げて使うことをおすすめします。
 - 設定火力「12」は最大約10分継続使用すると、設定火力「11」に下がります。
 - 設定火力「12」「11」は合計で約15分継続使用すると、設定火力「10」に下がります。

調理タイマーの使いかた (例：30分の調理タイマーをセットする場合)

1 タイマーキーを押す	<ul style="list-style-type: none"> ●設定火力表示がタイマー表示に切り換わります。 ●「0:00」が点灯し、リングライトが点滅します。 	<ul style="list-style-type: none"> ●設定できる時間は <ul style="list-style-type: none"> ☆設定火力「1」～「5」：5時間 ☆設定火力「6」～「12」：1時間までです。 ☆1分～1時間まで：1分単位で設定 ☆1時間以上：10分単位で設定
2 時間を設定する	<ul style="list-style-type: none"> ●ダイヤルを左または右に回し、時間を設定します。 ●時間を設定し、約2秒間たつと「ピピッ」とブザーが鳴り「:」が点滅し、調理タイマーがスタートします。(リングライトが点灯に変わり、液晶表示の残時間が1分刻みで減ります。) ●調理タイマー終了後は通電を停止し、メロディーでお知らせします。  	<p>お願い</p> <ul style="list-style-type: none"> ●タイマーを使うときは、ふきこぼれや焦げ付きにご注意ください。

- タイマー表示の際「0:00」の表示のまま約30秒間放置すると調理タイマーが解除され、設定火力表示に戻ります。
- 途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度タイマーキーを押してください。
- 調理タイマー動作中に火力調節をすると、液晶表示(表示窓)に約2秒間設定火力を表示します。

※調理タイマーは使用できません。

自動湯わかしの使いかた (※左ヒーター)

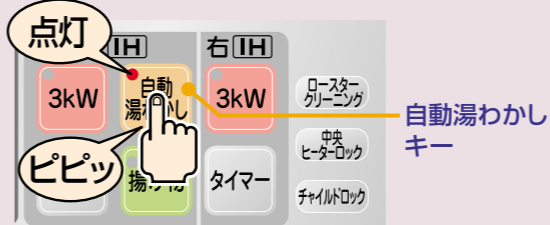
●やかんでお湯をわかすときに使用します。お湯がわいた後、通電を停止します。自動湯わかし機能を正しく働かせるために別売品のケトル106346をご使用ください。

- 1 やかんに1L～2Lの水を入れ、左ヒーターの中央に置きます。
- 2 電源スイッチを「入」します。
- 3 パネル操作部を開けます。

別売品

品名：ケトル
形式：106346
希望小売価格：9,500円(税別)
2003年8月現在



1 ダイヤルを押す	<ul style="list-style-type: none"> ●ダイヤルが出ます。 ●リングライトが点滅します。
2 自動湯わかしキーを押す	<ul style="list-style-type: none"> ●リングライトが点灯し、通電を開始します。 ●お湯がわいた後、自動的に通電を停止します。終了は、メロディーでお知らせします。 ●途中で自動湯わかしを中止する場合は、ダイヤルを押し込んでください。自動湯わかしキーを押しても中止しません。 ●自動湯わかしキーを先に押した後にダイヤルを押しても自動湯わかしを開始します。 <p>※火力バー表示(リアルパワー表示)は行いません。</p>  <p>※調理後などでトッププレートが熱い場合は温度センサーが正しく働かなくなるため、自動湯わかしキーを押してもブザーが鳴って通電を開始しない場合があります。この時は通常の加熱方法(18ページ)で行ってください。</p>
3 使用後は電源を切る	<ul style="list-style-type: none"> ●ダイヤルを押す。 ●リングライトが消灯します。 ●パネル操作部を収納し、電源スイッチを「切」にします。 ●電源ランプが消灯します。 <p>※電源を切っても、トッププレートの温度が約80℃以下になるまで高温注意表示を続けます。</p>

お願い

- 水量は必ず1L～2Lの範囲内でわかしてください。水量が多いとお湯がわく前に停止したり、水量が少ないと、水がなくなり空だきになる場合があります。
- 常温の水を使用してください。また、自動湯わかし中は、ふたの開け閉めや、水の追加をしないでください。温度センサーが正しく働かず、お湯がわく前に停止したり、ふきこぼれたりする場合があります。
- やかんの底が変形していたり、水や異物が付着していると自動湯わかしが正常に動作しない場合があります。

左・右ヒーターの調理例

アルミ鍋・銅鍋をご使用の場合

○汁物・煮物調理にお使いください。(炒め物や空だきは、鍋底が変形するのでやめてください。)
 ○鍋と調理物の重さを合わせて、約1kg以上にしてください。調理物が少なく軽いと鍋が動いたり、実際の火力が低下する場合があります。
 ※ふたをして低めの設定火力で調理してください。

○鉄、ステンレスなどに比べて火力感が弱いので設定火力は1~2段階上げてください。また、時間を長くするなどの調節をしてください。調理中に鍋をゆすったり動かすと、火力が下がることがあります。出来るだけゆすらないでください。

◆設定火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子を見て調節してください。

ゆ
で
る



ほうれん草のおひたし

材料(4人分) 20kcal(1人分)

ほうれん草 ……1束(300g)
 しょうゆ ……大さじ1½
 だし ……大さじ1½
 糸がっお ……適量

下ごしらえ

○ほうれん草は洗い、株が太ければ根元に切りこみを入れる。
 ○しょうゆとだしを合わせて、割りしょうゆを作る。

作りかた

①鍋にたっぷりの水・塩を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力「12」で沸とうさせる。
 ②ほうれん草を根元から入れ、再び沸とうしたら葉を裏返して手早くゆで、冷水にとり、さらし、水気を絞る。
 ③ほうれん草は5cmの長さに切って器に盛り、割りしょうゆをかけ、糸がっおを添える。

スパゲティ(ミートソース)

材料(4人分) 510kcal(1人分)

スパゲティ ……300g	にんにく(薄切り) ……1片
塩 ……大さじ3	塩 ……小さじ½
牛ひき肉 ……300g	砂糖 ……小さじ⅓
トマトソース ……1缶(約300g)	こしょう ……少々
オリーブオイル ……大さじ1	パセリ ……少々

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「7」~「8」にする。
 ②鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えAで味付けし、一度煮立ったら設定火力を「4」~「6」にして8~10分煮つめる。
 ③大きめの鍋にたっぷりの水(4~5L)を、設定火力を「12」で沸とうさせ、塩(水量に対して1%が目安)を加えます。
 ④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように設定火力「4」~「6」でゆでます。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
 ⑤ゆで上がった後手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

ひとくちメモ

☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
 ☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
 ☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
 ☆設定火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

ゆ
で
る



煮
る



切り身魚の煮付け

材料(4人分) 180kcal(1人分)

切り身 4切(1切100g前後) (あこうだい、金目だい、 ひらめ、カレイなど)	酒 ……カップ½ 砂糖 ……大さじ1 しょうゆ ……カップ¼ みりん ……カップ¼ 水 ……カップ1 しょうが ……1片
--	---

下ごしらえ

○切り身魚は、皮に浅く切れ目を入れておく。
 ○しょうがは、薄切りにしておく。

作りかた

①大きめの鍋をヒーターの中央にのせ、Aとしょうがを入れ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「9」にして沸とうさせる。
 ②切り身魚を重ならないように、皮を上にして入れてアクがでたらアクを取る。
 ③設定火力を「3」~「7」にし、アルミ箔に穴をあけた落としふたをし、ときどき煮汁をかけながら10~15分煮る。
 ④器に盛り、木の芽・ゆでたなの花などお好みのものを添える。

煮
る



ポークカレー

材料(4人分) 730kcal(1人分)

豚肉(2cm角切り) ……250g	カレールー ……1箱(約120g)
塩・こしょう ……各少々	水 ……750~800mL
にんじん ……中1本	サラダ油 ……大さじ2
玉ねぎ ……中2個	
じゃがいも ……中2個	

下ごしらえ

○にんじんは乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
 ○じゃがいもは乱切りにして水にさらし、水気をきっておく。
 ○豚肉は、軽く塩・こしょうをする。

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「9」にする。
 ②鍋にサラダ油を加えて熱し豚肉を炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
 ③水を加え、沸とうしたら設定火力を「7」にし、カレールーを加えかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら設定火力「2」~「5」で30~40分煮込む。

ひとくちメモ

☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにすると良いでしょう。

煮る



肉じゃが

材料(4人分)	260kcal(1人分)
牛薄切り肉……………200g (肩ロース、3枚肉など)	A だし汁(または水) カップ 2 砂糖 ……………大さじ 2 しょうゆ ……………大さじ 4 みりん ……………大さじ 2 しょうが ……………1片
じゃがいも ……………中3コ	
にんじん……………1本	
玉ねぎ ……………1個	
さやえんどう(ゆでたもの) ……30g	

下ごしらえ

- 牛肉は3~4等分し、ほくしておく。
- じゃがいもは皮をむき、4つ切りにして水にさらし、水をきる。
- にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。
- 玉ねぎは皮をむき、8等分のくし形に切る。
- しょうがは、薄切りにする。

作りかた

- ①鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「10」にしてAとしょうが汁を入れ、沸とうさせる。
- ②牛肉をほぐしながら加え、肉の色が白っぽくなったらアクを取り、じゃがいも・にんじん・玉ねぎを加えて煮る。
- ③ふたたび沸とうしたら、設定火力を「5」~「7」にしてふたをし、ときどき全体を混ぜながら20~30分煮込む。
- ④器に盛り、ゆでたさやえんどうを散らす。

筑前煮

材料(4人分)	260kcal(1人分)
鶏もも肉……………200g	ごま油 ……………大さじ 1 A だし汁……………カップ 1/2 砂糖 ……………大さじ 2 みりん ……………大さじ 2 しょうゆ ……………カップ 1/4 さやいんげん ……………50g
干しいたけ……………4枚	
にんじん……………小1本	
ゆでたけのこ……………100g	
ごぼう……………100g	
れんこん……………100g	
こんにゃく……………1枚	

下ごしらえ

- 鶏もも肉は、一口大に切っておく。
- 干しいたけは水でもどしておき、2つのそぎ切りにしておく。
- にんじん・たけのこ・ごぼう・れんこんは乱切りにする。ごぼう・れんこんは、それぞれ酢水にさらす。
- さやいんげんはすじを取り、熱湯で色よくゆでて3~4cm長さに切る。
- こんにゃくは一口大に切り、熱湯でさっとゆでておく。

作りかた

- ①鍋をヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「10」にする。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、野菜(さやいんげん以外)とこんにゃくを入れ、油が全体にいきわたるように炒めてから、鶏もも肉を加えてさらに炒める。
- ③Aを加え、沸とうしたらアクを取る。設定火力を「5」にし、落としふたと鍋のふたをすらし、ときどき底からかき混ぜながら15~20分煮汁が少し残る程度まで煮る。
- ④器に盛り、さやいんげんを散らす。

煮る



蒸す



茶わんむし

材料(4人分)	130kcal(1人分)	
A 卵……………3個(約150mL) だし汁……………カップ 2 1/2 しょうゆ……………小さじ 1弱 みりん……………小さじ 1/2 三つ葉……………適量	B 鶏肉(そぎ切り)……………60g かまぼこ(薄切り)……………8枚 生しいたけ(そぎ切り)……………8枚 ぎんなん(ゆでたもの)……………8個	

下ごしらえ

- 卵はときほぐし、だし汁に調味料を加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
- 器に彩りよくBを盛り、Aを静かにそそぎ入れ、ふたをする。

作りかた

- ①大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「10」にする。
- ②器を並べてふたをし、沸とうしてきたら設定火力を「5」にして15~16分間蒸す。
- ③蒸し上がったら三つ葉をのせる。

しゅうまい

材料(24個分)	46kcal(1個分)
むきえび……………150g	A 砂糖……………小さじ 1 しょうゆ……………小さじ 1 ごま油……………小さじ 1 塩……………小さじ 1/2 酒……………大さじ 1 こしょう……………少々
豚ひき肉……………150g	
玉ねぎ……………1/2個	
片栗粉……………大さじ 5	
干しいたけ……………3枚	
しゅうまいの皮……………24枚	
からししょうゆ……………適量	

下ごしらえ

- えびは背わたを取り、細かくたたく。
- 玉ねぎはみじん切りにし、片栗粉大さじ3をまぶしておく。
- 干しいたけはもどして、みじん切りにする。

作りかた

- ①ボールにむきえび・豚ひき肉・玉ねぎ・しいたけ・Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、片栗粉大さじ2を加えさらによく混ぜて24等分する。
- ②しゅうまいの皮でそれぞれを包む。蒸し器の中敷に油をぬり、しゅうまいを間隔をあけながら並べる。
- ③蒸し器の下鍋に水を5~6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「10」にする。沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、設定火力「7」で10~12分蒸す。
- ④器にとり、からししょうゆを添える。お好みで、ゆで卵のうらごし・ゆでたえびを飾る。

蒸す



アルミフライパンをご使用の場合

○鍋と調理物の重さを合わせて、約1kg以上にしてください。調理物が少なく軽いと鍋が動いたり火力が低下する場合があります。

◆フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）

焼く



ビーフステーキ

材料(2人分) 840kcal(1人分)

- 牛ステーキ肉(1枚約180gのもの).....2枚
- 塩・こしょう.....各適量
- サラダ油.....適量
- にんにくのスライス.....1片

下ごしらえ

○牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩・こしょうを両面にふっておく。

作りかた

- ①フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「9」～「11」にする。
- ②フライパンが十分に熱くなったら、サラダ油をなじませ、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）

ひとくちメモ

☆焼き時間は目安です。肉の種類や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

ハンバーグステーキ

材料(4人分) 210kcal(1人分)

- | | |
|------------------|-------------------|
| 牛ひき肉.....400g | サラダ油.....大さじ2 |
| 玉ねぎ.....小1個 | トマトケチャップ.....大さじ3 |
| バター.....大さじ1 1/2 | ウスターソース.....大さじ2 |
| パン粉.....カップ 1/2 | ドミグラスソース.....大さじ1 |
| 牛乳.....大さじ3 | |
| 卵.....1個 | |
| 塩.....小さじ 3/4 | |
| ナツメグ.....少々 | |
| こしょう.....少々 | |
- 【つけ合わせ】
フライドポテト
いんげんのリテュー
にんじんグラッセ

下ごしらえ

○玉ねぎは、みじん切りにしておく。
○ソースはBを合わせ、ひと煮立ちさせておく。

作りかた

- ①フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「7」にする。フライパンがあたたまったらバターを入れて溶かし、玉ねぎを入れうすく色づくまで3～4分炒め、皿に広げてさます。
- ②ボールに牛ひき肉・A・①を入れて粘りが出るまでよく混ぜ、4等分にし、形を整える。
- ③フライパンをヒーターの中央にのせ、設定火力を「9」にしてフライパンを熱し、サラダ油を入れ全体に広げる。そこに②を入れる。焼き色がつくまで約3分焼く。
- ④良い焼き色がついたら裏返し、設定火力を「5」にし、ふたをして5～6分蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ⑤器に盛り、ソース・つけ合わせを添える。

焼く



焼く



焼きぎょうざ

材料(24個分) 70kcal(1個分)

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 豚ひき肉.....150g | サラダ油.....大さじ2 |
| 白菜(ゆでたもの).....1～2枚 | 湯(または水).....カップ 1/3 |
| にら.....1/4束 | しょうゆ.....大さじ1 |
| ねぎ.....5cm分 | 酒.....大さじ1 |
| にんにく.....1片 | 塩.....小さじ 1/4 |
| しょうが.....1片 | ごま油.....小さじ2 |
| ぎょうざの皮.....24枚 | こしょう.....少々 |

下ごしらえ

○白菜はみじん切りにし、水気をきる。
にら・ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
○豚ひき肉にAを加え、ねばりが出るまでよく混ぜ、みじん切りにした食材を加え、軽く混ぜる。
○混ぜた食材を24等分し、ぎょうざの皮で包む。

作りかた

- ①フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「7」にする。
- ②サラダ油を入れて熱し、ぎょうざを並べる。ほど良い焼き色がついたら、湯を注いでふたをし、設定火力「5」～「7」で水気がなくなり底の皮がパリッとするまで焼く。

ひとくちメモ

☆フッ素加工のフライパンで調理すると焦げ付きが少なくてできます。
☆豚ひき肉は、赤身ではなく脂肪が適度に混ざっているほうがおいしく作れます。

オムレツ

材料(1人分) 230kcal(1人分)

- | | |
|----------------|--------------|
| 卵.....2個 | サラダ油.....適量 |
| 牛乳.....大さじ1 | バター.....大さじ1 |
| 塩・こしょう.....各少々 | |

下ごしらえ

○ボールに卵をほくし、Aを入れて混ぜ合わせる。

作りかた

- ①フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「7」にする。
- ②多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、設定火力を「7」～「9」にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
- ③半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

焼く



ひとくちメモ

～うす焼き玉子やクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から「中火」～「弱火」で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆生地(卵)入れるタイミングは生地(卵)を箸の先につけてフライパンに落として、サッと半熟になるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

炒める



五目チャーハン

材料(2人分) 580kcal(1人分)

ごはん……………400g	卵……………1個	
焼き豚……………50g	塩……………少々	
生しいたけ……………2枚	サラダ油……………適量	
ねぎ……………1/2本	ラード……………大さじ2	
グリーンピース(冷凍)……………大さじ1	A 塩……………小さじ1/3	
むきえび……………50g		こしょう……………少々
酒……………小さじ1/2		しょうゆ……………大さじ1/2

下ごしらえ

- 焼き豚と生しいたけは、約1cm角に切る。
- ねぎはあらみじん切りに、グリーンピースは熱湯をかけておく。
- むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。

作りかた

- ①フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「7」にする。
- ②サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふわわりとした卵を作り、取り出す。
- ③フライパンにラード1/2量を入れ、設定火力「7」で熱し、水気をきったむきえびをさっと炒めて取りだし、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
- ④フライパンを設定火力「10」で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、②・③を加えてさらに炒め、最後にAで味を調える。

とくちメモ

- ☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
- ☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げ付きが少なくできます。

八宝菜

材料(4人分) 340kcal(1人分)

豚ロース肉(薄切り)……………200g	ごま油……………小さじ2
むきえび……………100g	A しょうが汁・酒……………小さじ1/2
干しいたけ……………4枚	
にんじん……………1/2本	B 酒……………大さじ2
ゆでたけのこ……………100g	
白菜……………3枚	C 水……………カップ1 1/2
ねぎ……………10cm	
さやえんどう……………16枚	水……………大さじ3
にんにく・しょうが……………1片	
サラダ油……………大さじ3	

下ごしらえ

- 豚肉は4cmの長さに切り、Aで下味をつける。
- えびは背わたを取る。
- 干しいたけは、もどして3~4つのそぎ切りにする。にんじん・たけのこは、一口大の薄切りにする。白菜は、白い部分をうすくそぎ切り、葉は一口大に切る。ねぎは、斜め薄切りにする。にんにく・しょうがは、みじん切りにする。さやえんどうは、筋を取り熱湯でさっとゆでる。
- Bを混ぜ合わせる。Cを合わせ溶いておく。

作りかた

- ①フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「10」にする。
- ②フライパンにサラダ油大さじ2を入れて熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りが出るまで炒め、豚肉を広げながら炒める。白っぽくなったらえびを入れ、さっと炒めて取り出す。
- ③サラダ油大さじ1を加え、しいたけ・野菜を入れて手早く炒め、油をなじませて②・Bを入れてひと混ぜする。ふたたび沸とうしたらCを加えてトロミをつけ、さやえんどうを散らし、ごま油を回し入れる。

炒める



炒める



えびのチリソース炒め

材料(4人分) 160kcal(1人分)

えび……………200g	A 酒・塩……………少々
片栗粉……………小さじ1	
ねぎ……………1/4本	B トマトケチャップ……………大さじ2
にんにく……………5g	
しょうが……………2g	C 砂糖……………大さじ1 1/3
豆板醤……………小さじ1/2	
ごま油……………小さじ1/2	水……………カップ1/4
サラダ油……………大さじ3	
	水……………小さじ2

下ごしらえ

- えびは背わたを取り、Aで下味をつけ軽くもみ、片栗粉をからませる。
- ねぎ・にんにく・しょうがは、共にみじん切りにする。
- Bを混ぜ合わせる。Cを合わせ溶いておく。

作りかた

- ①フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「10」にする。
- ②サラダ油大さじ2を入れ、下ごしらえしたえびを加え、約1分早く炒め、色が変わったらすぐ取り出す。
- ③同じフライパンにサラダ油大さじ1を足して、豆板醤・ねぎ・にんにく・しょうがを入れ、炒めて香りをだす。
- ④Bを加え、大きく混ぜながら1~2分炒める。
- ⑤②を入れ、汁をからめながらさっと炒める。(炒めすぎると身が縮むので注意)
- ⑥最後にCを加え、手早く底から混ぜてトロミをつけ、仕上げにごま油をふる。

牛肉とピーマンの細切り炒め

材料(4人分) 250kcal(1人分)

牛肉(薄切り)……………200g	サラダ油……………大さじ3
酒……………小さじ1	ゆでたけのこ……………200g
しょうゆ……………小さじ2	ピーマン……………200g
こしょう……………少々	ねぎ……………1/2本
A 溶き卵……………1/3個	B 酒・砂糖……………小さじ1
片栗粉……………小さじ2	かき油……………小さじ4
サラダ油……………大さじ1	こしょう……………少々
	スープ・水溶性片栗粉……………大さじ4
	ごま油……………小さじ2

下ごしらえ

- 牛肉は7~8cmの長さの細切りにして、Aに加えてよくからめ、下味をつける。
- ピーマンはへたと種を取り、たけのこと共に牛薄切り肉と同じ幅の細切りにする。ねぎはみじん切りにする。
- Bを混ぜ合わせる。

作りかた

- ①フライパンをヒーターの中央にのせ、ヒーターを「入」にし、設定火力を「10」にする。
- ②サラダ油大さじ3を入れ、みじん切りにしたねぎを炒め、香りが出たら下ごしらえした牛肉・たけのこ・ピーマンを入れ、2~3分早く炒め合わせる。
- ③Bを加えて、底から大きくからめるように混ぜ、仕上げにごま油をふる。

炒める



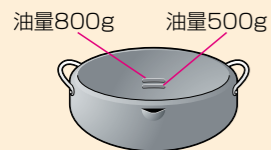
左ヒーターで揚げる (揚げ物温度コントロールの使いかた)

※調理タイマーは使用できません。

通電を開始する (16ページ)

●油量が少なかったり、鍋底に凹凸やそりのある場合は、油温が設定温度より高くなり、発火の原因になります。

1 付属の天ぷら鍋に油約500g (0.56L) ~ 約800g (0.9L) を入れ、左ヒーターの中央に置く。



※油量500g (0.56L) 未満で調理したり、鍋をずらして置かないでください。
油温が上がり過ぎたり、正しく温度調節できなくなり、発火の原因になります。



2 電源を「入」にする。
3 パネル操作部を開ける

お願い

※次のような使いかたをした場合、揚げ物鍋そり検知機能が働き、通電を停止する場合があります。

- (1) 鍋底が約2mm以上そっていたり、変形した鍋を使用した場合
- (2) 鍋底やトッププレートに異物や汚れが付着している場合
- (3) 予熱中に油を注ぎ足した場合

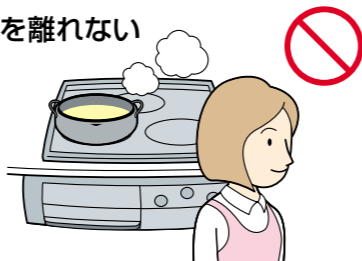
●鍋やトッププレートを確認し、正しい鍋に取り換えたり、トッププレートをお手入れしてからご使用ください。
また、(3)の場合は、ダイヤルを押して揚げ物温度コントロールを終了し、もう一度揚げ物温度コントロールを設定してください。

※油の種類によっては、油煙が出る温度が異なります。油の説明書をよくお読みになりご使用ください。

※付属の天ぷら鍋は絶対に空だきしないでください。鍋底が変形して使えなくなります。

警告

揚げ物調理中はそばを離れない
火災の原因



- 付属の天ぷら鍋以外は絶対に使わない。
- 鍋は中央に置いてください。
- 底に凹凸やそりのある鍋で揚げ物をしない。
- 必ず左ヒーターの揚げ物温度コントロールを使用し、付属の天ぷら鍋で調理してください。
- 油は500g (0.56L) 未満では絶対に調理しない。
油は500g (0.56L) ~ 800g (0.9L) の範囲で調理してください。
鍋が違ったり油の量が少ないと、油が過熱され発火する恐れがあります。
また油の量が多すぎると、あふれてやけどや火災の原因になります。

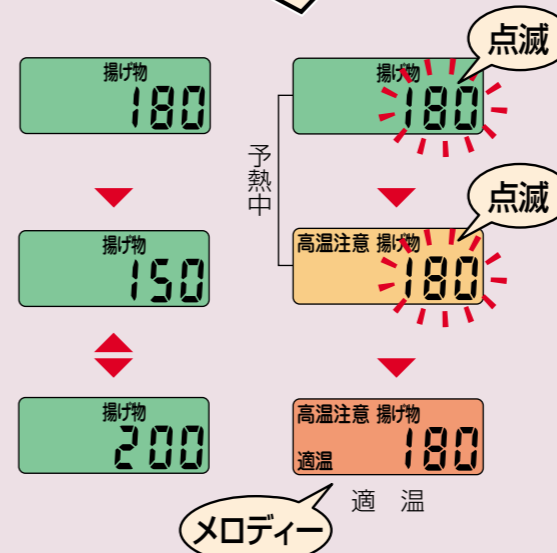
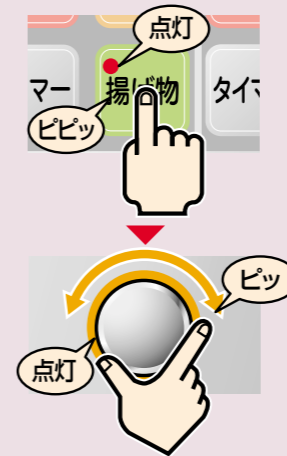
操作のしかた

1 ダイヤルを押す

- ダイヤルが出ます。
- リングライトが点滅します。

※安全のためダイヤルを押しただけでは、ヒーターに通電されません。

2 揚げ物キーを押し、適温になったら調理を始める



高温注意中に調理を始めるとオレンジ色から表示します。

- 揚げ物キーを押すと「180」設定で予熱を開始します。
揚げ物キーを押した後にダイヤルを押しても、予熱を開始します。
- ダイヤルを左右に回して、好みの油温に合わせます。
ダイヤルを回すと、「150」「160」「170」「180」「190」「200」の中から選択できます。
- 予熱が終了するとメロディーが鳴ってお知らせし、液晶表示窓に「適温」を表示します。

※油温設定は調理時の温度目安です。油の量や材料により異なります。また、材料が入っていない場合はやや高め温度になります。

※火力バー表示(リアルパワー表示)は行いません。

調理が終わったらダイヤルを押し込み、電源スイッチを「切」にしてください

お知らせ

ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。

揚げ物の調理例

揚げる



天ぷら

材料(4人分)	320kcal(1人分)
揚げ油	800g
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	1袋
三つ葉	30本
小麦粉(薄力粉)	適量
卵	1個

作りかた

- ①材料は揚げやすいように準備しておく。
- ②卵+冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、野菜・えびを揚げる。

ひとくちメモ

- ☆衣はだまが残るぐらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
- ☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカリッと揚がります。
- ☆小麦粉(薄力粉)のかわりに、市販のてんぷら粉を使うと手軽にできます。
- ☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる



鶏の唐揚げ

材料(4人分)	300kcal(1人分)
鶏もも肉	500g
しょうが汁	小さじ1
塩	小さじ2/3
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ3~4
揚げ油	800g
【つけ合わせ】	
レモン	1/2個

下ごしらえ

- 鶏もも肉は竹串で皮を刺し、4cm角のそぎ切りにしてボールに入れ、Aを加えて手でもみこみ15~30分おき、揚げる直前に汁気をペーパータオルで取り、片栗粉を全体にまぶします。
- レモンは、くし形に切っておく。

作りかた

- ①天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定する。
- ②液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、ときどき裏返しながらか3~4分かけて揚げる。

とんかつ

材料(4人分)	540kcal(1人分)
豚ロース肉(約100gくらいのもの)	4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
パン粉	適量
揚げ油	800g

作りかた

- ①豚肉は筋切りして、塩・こしょうをする。
- ②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵・パン粉の順につける。
- ③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。

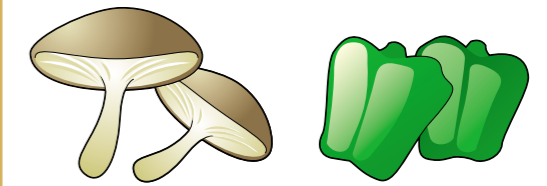
揚げる



油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

- 特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。



いかやゆで卵などは揚げすぎない

- 長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか・するめいかなどは注意してください。
- 鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認を。

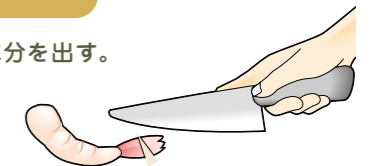
衣や生地作りに注意

- 天ぷらの衣は固すぎないように。水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
- ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
- 冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

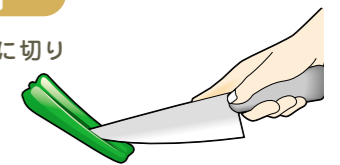
えび

尾の先を切って水分を出す。



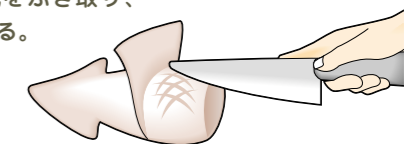
ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。



いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。



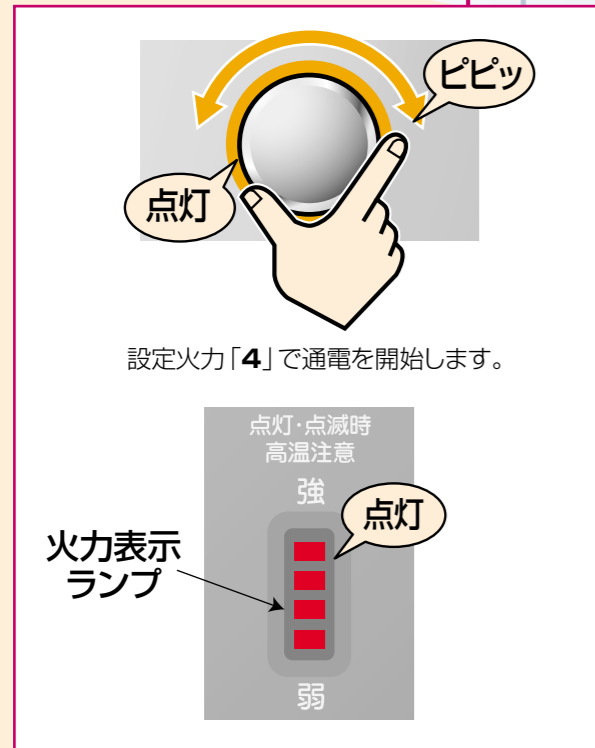
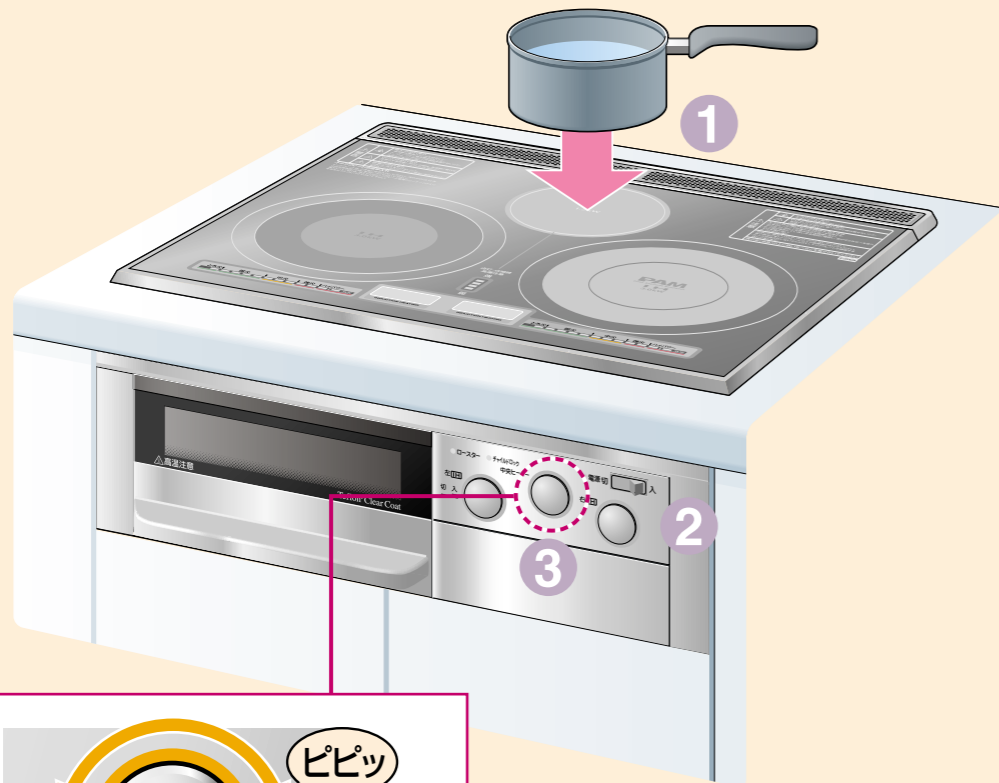
中央ヒーターの使いかた

※左・右ヒーターで使えない鍋を加熱するときなどに使います。

通電を開始する (16ページ)

- 中央ヒーター(クイックラジエントヒーター)は、約4秒で赤熱し、熱くなりますので注意してください。
- 中央ヒーターとロースターの同時使用はできません。

- 1 鍋に材料を入れ、ヒーターの中央に置く。
- 2 電源を「入」にし、ダイヤルを押す。
- 3 ダイヤルを回す。

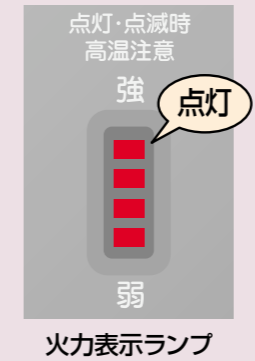


設定火力の目安

強	[4]	1,200W
強火	[3]	900W相当
中火	[2]	300W相当
弱火	[1]	120W相当
とろ火		
弱		

操作のしかた

1 ダイヤルを回し、火力調節をする



- ダイヤルを左右に回して、お好みの設定火力に合わせます。
- ※調理タイマーをご使用になるときは、通電開始後に設定します。
- ※中央ヒーターは赤熱し、トッププレートの表面が高温となります。使用中および使用後はトッププレートの温度が高くなっていますので、やけどに注意してください。また、絶対に可燃物をのせないでください。

調理が終わったらダイヤルを押し込み、電源スイッチを「切」にしてください

お知らせ

- ヒーターを切り忘れた場合は、切り忘れ防止機能が働き、操作後約45分経過すると自動的に通電を停止します。
- 中央ヒーターは、火力のコントロールや温度調節機能が働くため、ヒーターが赤くなったり消えたりすることがありますが故障ではありません。(強火の場合でも温度調節機能が働き、ヒーターが赤くなったり消えたりします。)
- 中央ヒーターの中に見える黒い棒は、温度調節機能のセンサーです。

調理タイマーの使いかた (例：中央ヒーターを使用中に30分の調理タイマーをセットする場合)

- 最大1時間まで1分単位で設定できます。

<p>1 中央ヒーターを通電中に10分キーまたは1分キーを押すとタイマー表示が数字で点灯します。</p>	<p>3 時間の設定が完了したら、キーより指を離し、約2秒経過後に「ピピッ」とブザーが鳴り、「0」が点滅し調理タイマーがスタートします。</p>
<p>2 10分キーまたは1分キーを押して好みの時間に設定します。</p>	<p>4 設定した時間が経過するとタイマー表示が消灯し、メロディーが鳴り、通電を停止します。</p>

- 途中で調理タイマーを解除するときは、もう一度10分キーまたは1分キーを押してください。
- 設定した時間を変更したい場合は、調理タイマーを解除し、再度10分キーまたは1分キーを押して設定してください。