

ククレットガイド

日立オープンレンジ 家庭用 MRO-V550/MRH-570形

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

仕様		
電源	交流100V、50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	970W
	高周波出力	500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,140W(ヒーター1,120W)	
オープン	消費電力1,140W(ヒーター1,120W)	
温度調節範囲	発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅470×奥行375×高さ298mm	
加熱室有効寸法	幅285×奥行307×高さ165mm	
ターンテーブル直径	280mm	
質量(重量)	約14kg	

本製品は、日本国内用です。電源周波数の異なる外国では使用できません。
トースター・ヒーターもできません。

お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日

愛情点検



ご使用の際
このようなこと
はありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

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

●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

●オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

このオープンレンジの製造時期は本製品の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック 株式会社 日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話(03)3502-2111



安全のため必ずお守りください

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

ご使用前に

各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ 6
- 付属品の種類 6
- 操作パネルのはたらき 7

空焼きのしかた 8

知っておいていただきたいこと 8

時計の合わせかた/時計の解除のしかた 9

使える容器、使えない容器 9

ご使用の後に

お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ 21
- においが気になるとき 21

故障かな と思ったら

- 次のことをお調べください 22
- 次の場合は故障ではありません 22・23

保証とアフターサービス 23

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表 24

仕様 裏表紙

料理編

もくじ料理編 26

加熱時間一覧表 27

料理メニュー 28~39

正しい使いかた

あたため

- **あたため**の使いかた 10
- **あたため**のコツ 10
- **あたため**、**解凍あたため**メニュー 11

らくらくメニュー

- **1丼もの** ~ **4ホットパン**の使いかた 12
- **らくらくメニュー** **1丼もの** **2チャーハン** **3さつと煮**のコツ 12

からっとフライ

- **からっとフライ**の使いかた 13
- **からっとフライ**のコツ 13

オートメニュー

- **1牛乳** ~ **8トースト**の使いかた 14
- **1牛乳**のコツ 14
- **2葉・果菜** **3根菜**のコツ 15
- **8トースト**のコツ 15
- オートメニューと表示 15

オート調理のお願い 15

生ものの解凍

- **生解凍**の使いかた 16
- **生解凍**のコツ 16

レンジ/トースター・グリル

- **レンジ**/ **トースター**・**グリル**の使いかた 17
- **レンジ** **強**と **レンジ** **中**のリレー加熱 18
- **レンジ** **強**と **レンジ** **弱**のリレー加熱 18

オープン

- **オープン** (予熱なし)、**発酵**の使いかた 19
- **オープン** (予熱あり)の使いかた 20

オート調理
手動調理

ククレットガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



- 加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。
- 料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

● オート調理のとき

あたため 生解凍 1牛乳 2葉・果菜 8トースト
からっとフライ らくらくメニュー 1丼もの 4ホットパン

● 手動調理のとき

手動調理キー レンジ トースター・グリル オープン
レンジの出力 レンジ 強 中 弱
オープンの温度 250℃ 210℃ 100℃ 発酵
加熱時間 約2分 2~3分

料理編に用いられる単位は、次のとおりです。
カロリー : 1kcal (キロカロリー) = 4.18kJ (キログジュール)
容量 : 1ml (ミリリットル) = 1cc (シーシー)

安全のため必ずお守りください

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

- ⚠ 危険** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
- ⚠ 警告** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
- ⚠ 注意** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

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

据え付けるとき

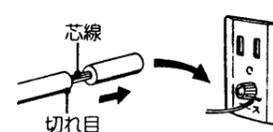
⚠ 警告		
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)</p>	<p>電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしな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

アースを確実に取り付ける。

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

■アース端子がある場合

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



■アース端子がない場合

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

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

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

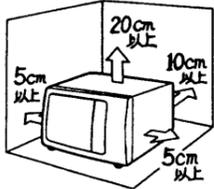
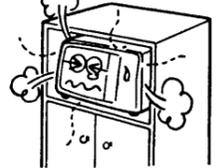
湿気が多い場所

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

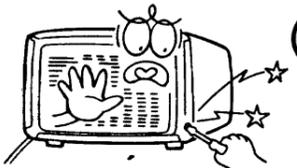
水気のある場所

- この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)
据え付けるとき

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

使用するとき

△危険		△警告
改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因) 	穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因) 	子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ) 

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

使用するとき
レンジのとき

△注意	
食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸騰して飛び散ることがある) 牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。 	金属の調理道具は使わない。 アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花〈スパーク〉、故障の原因) 
●食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ) ●加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因) ●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)	●缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。(火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。 ●乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ) ●ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)

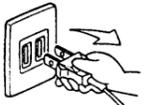
トースター・グリル、オーブンのとき

△注意	
●使用中や終了後はドア、加熱室、その周辺に触れない。(やけどの原因) ●熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)	●調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ) ●食品の出し入れは取っ手やオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)

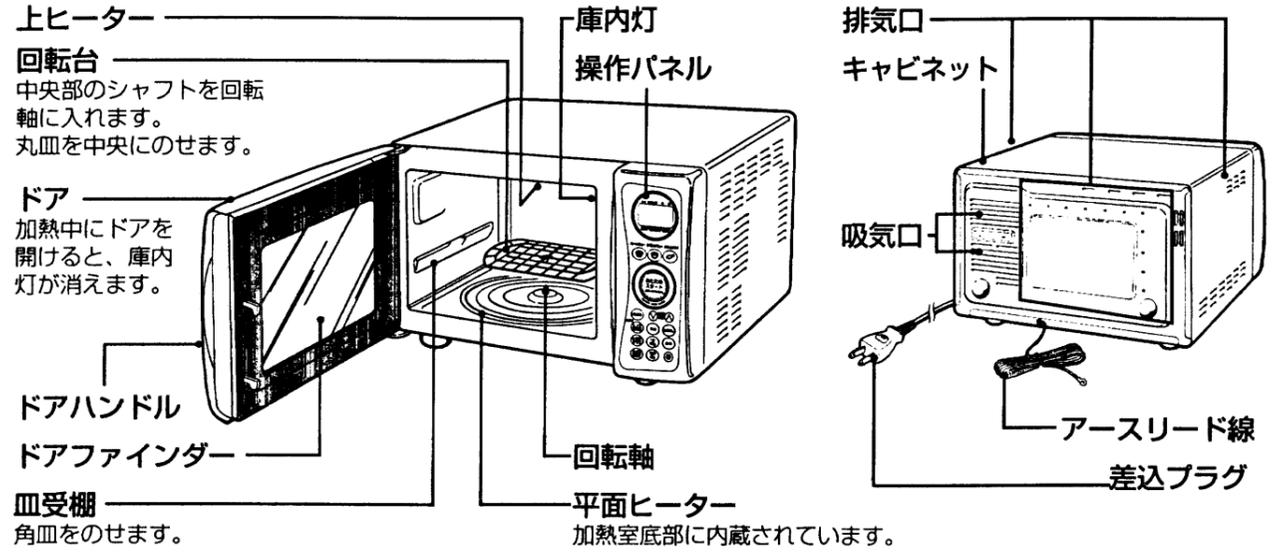
レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

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

お手入れのとき

△警告		△注意
お手入れの際は、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 また、ぬれた手で抜き差ししない。 (感電やけがの恐れ) 	差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因) 	本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ) 

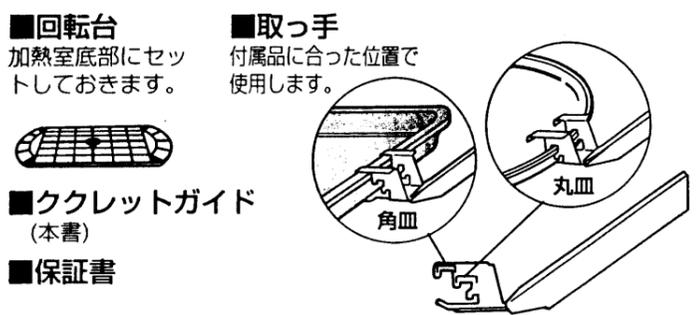
各部のなまえ



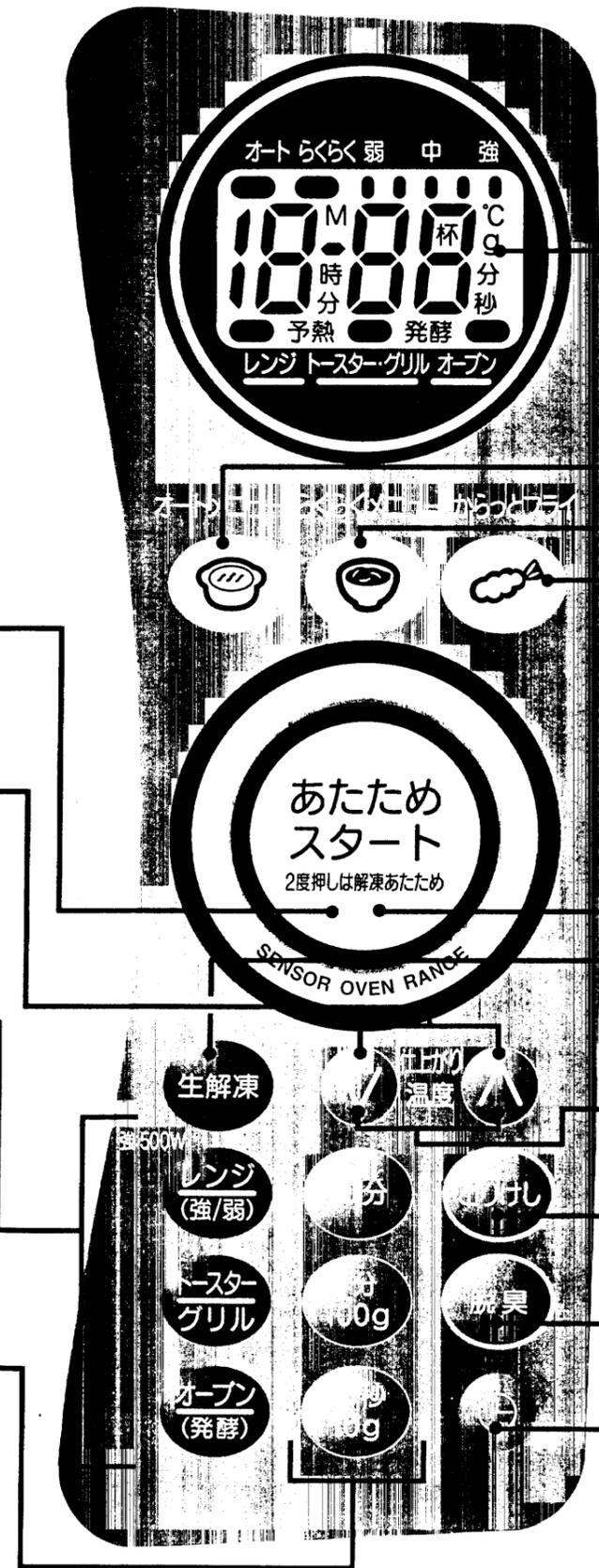
付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オープン
丸皿 (耐熱セラミック製) <p>強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。</p>		○	○	○
角皿 (ホーロー製) <p>急冷すると、変形の原因になります。</p>		×	○	○
別売容器 炊飯・煮込容器(N-5) <p>落としぶた</p>	レンジ、オープン用です。直火では使えません。落とすと割れることがあります。※お買い上げの販売店で「炊飯・煮込容器(N-5)」とご指定のうえお求めください。			



操作パネルのはたらき



待機電力オフ機能 → 8ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開け閉めすると再び電源が入りキーを受け付けます。
※(時計機能を使っているときは、待機電力オフ機能は動きません)。

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

オート調理

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

オートメニューキー → 14・15ページ

8種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はドア前面に表示されています。◎を押すと1から順次セットできます。

さらさらメニューキー → 12ページ

4種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はドア前面に表示されています。◎を押すと1から順次セットできます。

からっとフライキー → 13ページ

市販の揚げ調理済み冷凍フライのときに使います。

あたためキー → 10・11ページ

あたため、解凍あたためるとき使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

生解凍キー → 16ページ

生ものの冷凍食品の解凍に使います。

仕上がり調節キー → 8ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

脱臭キー → 8・21ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

時計セットキー → 9ページ

※操作パネルはMRO-V550で説明しています。

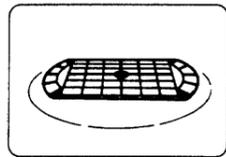
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出る場合がありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

- 回転台だけをセットする



- 1 脱臭キーを押す



- 2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る



注意

空焼きの動作中や終了直後は、ドア、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)



知っておいていただきたいこと

待機電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切ります(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。
- 時計をセットすると待機電力オフ機能は動きません。時計を解除してください(9ページ参照)

仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

からっとフライ 5グラタン ~ 7クッキー 生解凍 のとき、3段階に調節できます。

① 押しと強、② 押しと弱 になります。通常は 中 になっています。

あたため 1牛乳 ~ 4冷凍めん 8トースト 5くらくメニュー 1 ~ 4 のとき、5段階に調節できます。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品を丸皿に置く位置は

丸皿の上に、はみ出さないように置いてください。食品がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

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

加熱室が熱いときは

オープン トースター・グリル 脱臭 使用後に あたため オートメニュー 2菓果菜 3根菜 5くらくメニュー 1井もの 2チャーハン 3さっと煮 を使用すると「ビビビ」と鳴り、(0 00) が点滅して加熱されません。次の方法で冷却してからお使いください。

食品を取り出し、ドアを開けた状態で放置する 終了音が鳴ったら冷却が終る



■冷めないうちに使用するとき、とりけしキーを押して手動調理で様子を見ながら行います。

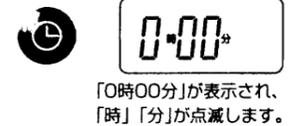
時計の合わせかた

時計を合わせなくても使用できます。

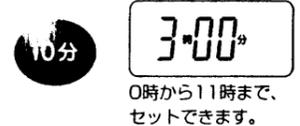
例：3時15分に合わせる場合
※ドアを開閉し表示窓に「0」を表示させます。

操作の手順

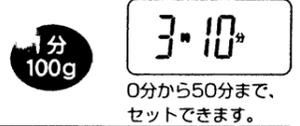
- 1 時計セットキーを押す



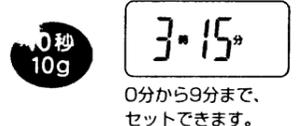
- 2 10分キーを3回押し「時」を合わせる。



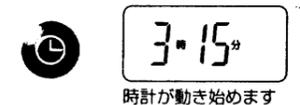
- 3 1分キーを1回押し「10分」を合わせる。



- 4 10秒キーを5回押し「分」を合わせる。



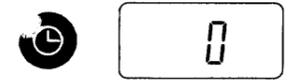
- 5 時計セットキーを押す



■差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

時計の解除のしかた

- ドアを閉めて時計セットキーを3秒間押す



ブザー音が鳴ると時計が解除される

- 時計を解除すると待機電力オフ機能が働きます。

使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (トースター・グリル、 オープン加熱)
容器の種類		
ガラス容器		
耐熱性のガラス容器 バイレックス、 バイロセラム、 ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸のないものは、酒や牛乳の短時間のあたためだけに使えます。	×
陶器・磁器		
耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
日常使っている陶器・磁器 茶わん、 皿など	○	×
プラスチック容器		
耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×
その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が低いもの(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、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、生解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×
金属容器、金串、アルミホイルなど	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○
竹、木、藤、紙、ニス、うるし塗り容器など	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使用法に限り使えます。	×

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理

あたため

器に盛ったままで、ご飯やお総菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。

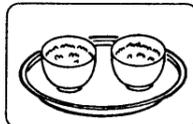
あたため の使いかた (1: あたため 2: 解凍あたため)



付属の丸皿、回転台を使う。



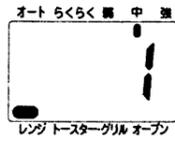
● 食品を入れる



(ご飯の場合)

1 あたため キーを1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



数秒後に変わる



途中で変わる



キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。1は常温・冷蔵保存の食品をあたためます。2は冷凍保存の食品を解凍してあたためます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



- **あたため** キーは、ドアを開けて5分以内に押してください。5分を過ぎるとスタートしません。ドアを閉鎖して **あたため** キーを押してください。
- 牛乳のあたためはオートメニュー **1牛乳** を使います。(14ページ参照) お酒は手動調理で加熱します。(27、28ページ参照)

あたため のコツ

- 1回の分量は**
1~2人分です。(11ページ参照)
分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。
- 使う容器は陶磁器や耐熱性容器を**
- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
 - みそ汁のおわんは使えません。
 - 市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
 - 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

水分を補って
ご飯ものや煮しもの乾燥ぎみのときは、水分を補って加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて
冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしますが、いか、えび、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、必ずラップやふたをします。また、冷凍食品の解凍あたためは、種類によってラップやふたをします。

仕上がり調節は
あつめに仕上げたいときや分量が多いときは **やや強** や **強** を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは **やや弱** や **弱** を使います。 **強** から **弱** まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

加熱後、かき混ぜて
めん類、炒めもの、スープやシチューは、かき混ぜます。

いか料理をするとはじける
レンジ中 で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ強 で様子を見ながら、さらに加熱します。
● オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

インスタント食品は
28ページを参照して加熱します。

あたため、解凍あたためメニュー

一印の解凍あたためのオート調理はできません。

オート調理で1回にできる分量は1~2人分です。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おいしいの有無		オート調理	分量	手動調理の目安時間 (レンジ強)	
	あたため	解凍あたため			あたため	解凍あたため
ご飯もの	ご飯・おにぎり	×	●	150g (1杯)	約1分10秒	2分30秒~3分
	チャーハン・ピラフ	×	●	250g (1人分)	約2分	4~5分
	カレーライス	●	—	400g (1人分)	3分~3分30秒	6~7分
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●	250g (1人分)	約3分	4~5分
	マカロニグラタン	×	—	200g (1人分)	約2分	約4分30秒
焼きもの/揚げもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ	×	●	100g (1人分)	約1分20秒	約3分30秒
	餃子	×	●	150g (5個)	約1分30秒	約3分30秒
	焼きとり	×	×	150g (5串)	約2分	約4分30秒
	天ぷら・フライ	×	×	100g (2~4個)	約1分	約2分
	コロッケ	×	×	150g (2個)	約1分10秒	2分30秒~3分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	●	200g (1人分)	約2分	約4分30秒
	酢豚・八宝菜	×	●	300g (1人分)	約3分	4~5分
	ミートボール	×	●	100g (1人分)	約1分20秒	約2分30秒
煮もの/蒸しもの	野菜の煮もの・おでん	×	●	200g (1人分)	2分~2分30秒	約5分
	煮魚	×	●	100g (1切れ)	約1分	約2分
	シューマイ	×	●	200g (10~13個)	約1分30秒	約3分30秒
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	—	150ml (1杯)	1分30秒~2分	3~4分
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	200g (1人分)	約2分	約5分

(1ml=1cc)

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ強 で加熱してください。

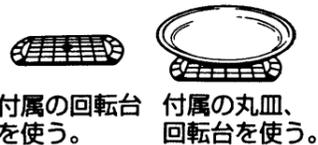
メニュー名	おいしいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ	
まんじゅう/パン類	あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	40~50秒	底の紙を取って水にくぐらせ、ゆとりをもたせてラップで包む。
	冷凍あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	1分10秒~1分30秒	
	まんじゅう	×	100g (2個)	30~40秒	包装をはずして皿にのせる。食べる直前に加熱する。
パン類	×	80g (1~2個)	20~30秒		
冷凍野菜	ミックスベジタブル	×	100g	約1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。
	グリーンピース	×	200g	約2分30秒	
	ほうれん草・いんげん	●	300g (1本)	7~8分	袋から出してサッと水にくぐらせ、ラップでぴったり包む。
スイートコーン	●	200g	約4分		

オート調理

らくらくメニュー

缶詰やレトルト食品、市販のお惣菜などを組み合わせて新しいメニューを手軽に仕上げます。

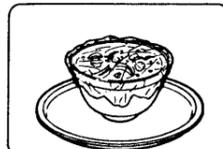
- 1 丼もの
- 2 チャーハン
- 3 さっと煮
- 4 ホットパン



1 丼もの ~ 4 ホットパン の使いかた



● 食品を入れる



1

らくらくメニューキーを押しメニューを選ぶ

■表示窓の番号を、らくらくメニュー番号に合わせる。



2

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



らくらくメニュー 1 丼もの 2 チャーハン 3 さっと煮 のコツ

分量は一度に標準量です。

使う容器は陶磁器や耐熱性容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。(37~39ページ参照)

ラップはメニューによって使い分けて耐熱温度が140℃以上のものを使います。

加熱後かき混ぜて [2チャーハン] [3さっと煮] のメニューは加熱後かき混ぜます。

加熱が足りなかったときは 手動[レンジ中]で様子を見ながら、さらに加熱します。

[4ホットパン]のコツ 15ページ [8トースト] のコツを参照します。

注意

少量の食品を加熱しない。少量(標準量の1/2以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



オート調理

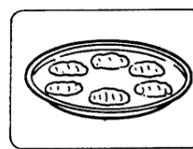
からっとフライ

パン粉や片栗粉などの衣をつけて揚げたフライや揚げものを表面はカラッと中はあつあつに仕上げます。



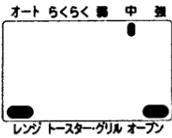
からっとフライ の使いかた

● 食品を入れる



1

からっとフライキーを押す



2

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

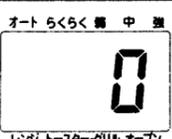


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。●食品は丸皿にのせたまま取り出します。



からっとフライ のコツ

分量は市販の揚げ調理済み冷凍フライの1/2~2袋分です。

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱をおくらせたり、レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取り、凍ったまま丸皿に並べます。

冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたため仕上がり調節[弱]で、同様にできます。

焼きが足りなかったときは [オープン] [200℃] で様子を見ながら、さらに焼きます。

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

オート調理

オートメニュー

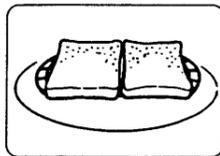
1牛乳～8トーストの使いかた

- 1 牛乳
- 2 葉・果菜
- 3 根菜
- 4 冷凍めん
- 5 グラタン
- 6 ケーキ
- 7 クッキー
- 8 トースト

付属品はメニューに合ったものを使う。(15ページ参照)



食品を入れる



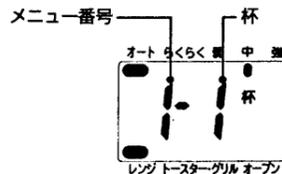
(トーストの場合)

1 オートメニューキーを押しメニューを選ぶ

表示窓の番号をオートメニュー番号に合わせる。



1牛乳は分量(杯)も同時にセットします。



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



1牛乳のコツ

仕上がり調節キーの使い分け

弱から強まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

仕上がりかぬるかったときは

レンジ強で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

1回の分量は1～4杯(本)です

1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安(レンジ強)
牛乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー	(1度押し)	150ml(1人分)	約1分50秒

※お酒のあたためは27、28ページを参照し、手動調理で加熱します。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1牛乳 1杯から4杯までセットできます。	1	
2葉・果菜	2	
3根菜	3	
4冷凍めん	4	
5グラタン	5	丸皿 (回転台)
6ケーキ	6	
7クッキー	7	
8トースト	8	回転台

オート調理のお願い

調理する分量や材料は

クレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

使用する付属品や容器は

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



オート調理で作れるものは

クレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理では、上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。



加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動でオート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。



あたためキーは、ドアを閉めてから5分以内に押す空焼きを防止するため、5分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。



2葉・果菜 3根菜のコツ

1回の分量は

葉・果菜類は100～500g、根菜類は100～600gです。

仕上がり調節キーは

やわらかめにしたい場合は、**やや強**や**強**、固めにしたい場合には**やや弱**や**弱**にします。

直接丸皿にのせて

葉・果菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。



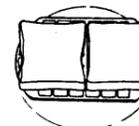
葉・果菜、根菜メニューは27ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は11ページを参照し、**レンジ強**で加熱します。

8トーストのコツ

置きかたは

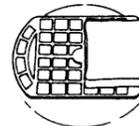
食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。

1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。



焼け具合は

回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや異なります。



焼きが足りなかったときは

トースター・グリルで様子を見ながら、さらに焼きます。

オート調理 生ものの解凍

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

生解凍の使いかた

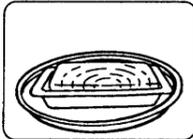


付属の丸皿、回転台を使う。



加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使ってください。

● 食品を入れる



(まぐろのさしみの場合)

1 生解凍 キーを押す



2 タイマーセット キーで分量(グラム)を合わせる



3 スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"0"になり、加熱が終了します。



加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

生解凍のコツ

冷凍室から出してすぐに解凍
カチカチに凍っているものを解凍します。

さしみは「生解凍」**中**で、肉・魚は仕上がり調節を**強**にして
さしみは中心部が少し凍っていて、サクサクと切りやすい状態に仕上がります。

肉、魚などすぐに調理するものは、解凍後両手で大きくしなせたり、5分ほど放置すると凍りがとけます。

発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍

ラップなどの包装ははずし、トレーにのせたまま解凍します。(トレーを使わない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いてのせます。)

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外は絶対に使用しないでください。

1回の分量は50~600gまで

アルミホイルを使って
形、厚みが均でないものは、細かいところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。

解凍が足りなかったときやとけかけている食品は「レンジ弱」か「レンジ中」で様子を見ながら解凍します。

レンジ

トースター・グリル



レンジ
付属の丸皿、回転台を使う。



トースター・グリル
付属の丸皿、回転台を使う。

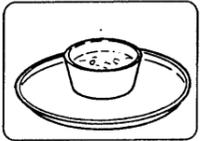


付属の回転台を使う。

レンジ トースター・グリルの使いかた

(例)レンジの場合

● 食品を入れる



(みそ汁のあたための場合)

1 レンジ キーを1度押す

レンジの場合
キーを押すごとに
レンジ強 → レンジ
中 → レンジ弱
の順に調節できます。



2 タイマーセット キーを押して時間を合わせる



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



レンジ中 レンジ弱の加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

レンジ加熱の種類

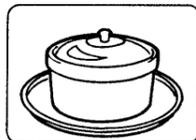
レンジの出力を「レンジ」キーで強火から弱火まで3段階に調節できます。

表示	出力
レンジ強	500W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

レンジ強とレンジ中自動切替のりレー加熱



● 食品を入れる



1 レンジ強をセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ強を選ぶ

※ レンジ中またはレンジ弱にセットしたときは、2のレンジ キーは受けつけません。



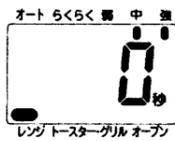
2. タイマーセット キーを押し 時間を合わせる



2 レンジ中またはレンジ弱にセットする

1. レンジ キーを押し レンジ中またはレンジ弱に合わせる

※ レンジ中またはレンジ弱に合いません。



2. タイマーセット キーを押し 時間を合わせる



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



手動調理 オーブン

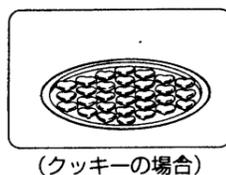
上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵・100~210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



オーブン (予熱なし)、発酵の使いかた

● 食品を入れる

※角皿を使ってロールケーキを焼くときは、料理編の34ページを参照します。



1 オーブンキーを1度押しオーブン(予熱なし)にする



2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる



4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



発酵のときは温度調節キー(⊖)を押して発酵に合わせます。

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

角皿を使うときは加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

正しい使いかた

手動調理

レンジ強とレンジ中/レンジ弱のりレー加熱



レンジ中 レンジ弱の加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

正しい使いかた

手動調理

オーブン

オーブン (予熱あり)の使いかた



付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

予熱をする 回転台だけにします。

1 **オープン (発酵)**
オープンキーを2度押し
オープン (予熱あり)にする

2 **温度調節キー**で温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせができます。
 ※予熱時間は自動的に決まります。

3 **タイマーセットキー**を押し時間を合わせる

※時間は調理時間です。

4 **スタートキー**を押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
 ■加熱室の温度を100℃から表示します。

予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると終ります。

予熱が終わったらすぐに食品を入れる

■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。

5 **スタートキー**を押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

表示が“0”になり、加熱が終ります。

追加加熱などで予熱が不要なとき
オープン (予熱なし)の使いかた(19ページ)の方法で行います。

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

250℃の運転時間は約5分です
 その後は自動的に210℃になります。

角皿を使うときは
 加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。

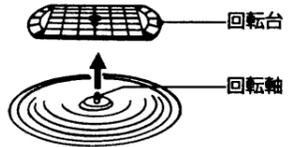
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめなポイントです。



加熱室内壁・前面・ドア内側
 回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

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



丸皿・角皿・回転台
 台所用中性洗剤をつけたスポンジなどで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。
 丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

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

注意

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

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスミがきなどでふかない。(傷・変形の恐れ)

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

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

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

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

キャビネットやドアに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

においが気になるとき

脱臭 キーを使います…………… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
 加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。



脱臭のしくみ
 加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。
 加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

注意 「脱臭」の動作中や終了直後は、ドア、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

正しい使いかた 手動調理 オーブン

ご使用の後には 本体・付属品のお手入れ/においが気になるとき

故障かな……と思ったら 次のことをお調べください

- 動作しない**
 - 差込プラグが抜けていませんか。
 - 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
 - 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」が表示され、動作可能となります。
 - ドアはきちんと閉まっていますか。
 - 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
- 料理のできぐあいが悪い**
 - 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。
 - 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- 表示窓にF21、F23、F41の表示が出て動作しない**
 - 差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。
- レンジのとき火花(スパーク)が出る**
 - 角皿を誤って使用していませんか。
 - 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイールが触れていませんか。
 - 回転台などに食品カスがついていませんか。

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

故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた** → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)
- 動作中「カチ、カチ…」と音がする** → マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
- 「あたため」キーを押してもスタートしない** → ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして「あたため」キーを押してください。(10ページ参照)
- 動作中「ブン」と音(冷却ファン断続音)がする** → **生解凍** **4 冷凍めん** **6 ケーキ** **5くらくメニュー** **1 ~ 3** **レンジ中** **レンジ弱** のときの断続動作音です。
- 終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する** → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(8ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
- 角皿で加熱したら、むらが多い** → 角皿での加熱は、加熱途中で角皿の奥と手前の入れ替えが必要です。(19・20ページ参照)
- 回転台が右に回転したり、左に回転したりする** → スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません)
- 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする** → 調理終了後にドアを閉めてから5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
- 待機電力オフ機能が働かない** → 時計がセットされています。時計を解除してください。(9ページ参照)
- 250℃に設定できないことがある** → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
- 残り時間が途中で変わることがある** → オート調理と**オープン**(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
- キーを押しても受け付けない** → 待機電力OFF機能が働いています。ドアを開閉しなおしてからご使用下さい。

次ページへつづく▶

つづき 故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

- ドアを開けると加熱が取り消される** → オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない** → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
- セットした温度が途中で変わることがある** → **オープン**のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
- 「あたため」**2 葉・果菜** **3 根菜** **5くらくメニュー** **1 井もの** ~ **3 さっと煮** キーでスタートすると(0 00)が点滅する** → 加熱室が熱いと(0 00)が点滅します。冷却してからお使いください。(8ページ参照)
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある** → この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手で様子を見ながら焼いてください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)
保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の最低保有期間
オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。
この期間は通商産業省の指導によるものです。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。

ご転居されるときは
ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
●このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません)
●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は
修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(24・25ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは出張修理
22・23ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。
●保証期間中は修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。
●保証期間が過ぎているときは修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ
修理料金=技術料+部品代+出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。



加熱時間一覧表 27

レンジの便利な使いかた

- 湯せん 28
とかしバター／とかしチョコレート
- お酒のあたため 28
- フライ、ナゲット 28
- インスタント食品 28
ラーメン・ヌードル／カレー・丼ものの具／ご飯もの

朝食&お総菜

- トースト 29
市販のロールパン／菓子パン
- ベーコンエッグ 29
巣ごもり卵
- ピザ 29
冷凍ピザ／冷蔵ピザ
- ご飯 30
- 鮭の塩焼き 30
塩鮭
- 魚の照り焼き 30
ぶり、まぐろ、さわら
- 茶わん蒸し 30
- マカロニグラタン 31
- ホワイトソース 31
- 冷凍グラタン 31
- 冷凍めん 32
うどん／ラーメン／そば
- イタリアンサラダ 32

●印はオート調理です

お菓子・パン

- チーズチップス 33
- べっこうあめ 33
- スティックパイ 33
- 大福もち 33
- 焼きいも 33
ベーカドポテト
- 型抜きクッキー 34
- 絞り出しクッキー 34
- ロールケーキ 34
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 35
- バターロール (ロールパン) 36

らくらくメニュー 1丼もの

- 親子丼 37
- 牛玉丼 37
- かつ丼 37
- うな玉丼 37

らくらくメニュー 2チャーハン

- チャーハン 38
- 雑炊 38
- クリームリゾット 38

らくらくメニュー 4ホットパン

- ホットドッグ&ハンバーガー 38

らくらくメニュー 3さっと煮

- らくらく肉じゃが 39
- 大根とほたてのさっと煮 39
- 和風野菜のさっと煮 39
- さばのトマトソース煮 39
- ポトフ 39

標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g)

(1ml=1cc)

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

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

オート調理メニューを手動調理するときの
加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
×印はラップまたはふたをしません。
●印はします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたたためメニューと冷凍した野菜は11ページ、牛乳は14ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おいのの有無	手動調理の目安 (レンジ強)		
				分量	加熱時間	
葉菜	3葉・果菜	太い莖には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分20秒 ~3分	
		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。				
果菜	3葉・果菜 やや強	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、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分~ 3分30秒	
		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。				
		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。				
		筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。				
		皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。				
根菜	3葉・果菜 強	大きさをそろえて切る。	●	200g	約4分	
		にんじんも、さつまいもも、さといもも		200g	約4分	
		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。		150g	約4分	
じゃがいも大	4根 菜	じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは[弱]で。	●	300g	7~8分	
		親子丼・牛玉丼 かつ丼・うな玉丼		37ページ参照	●	標準量
らくらくメニュー	5らくメニュー 2チャーハン	チャーハン・雑炊 クリームリゾット	×	標準量	レンジ強約4分 レンジ中約4分	
		らくらく肉じゃが 和風野菜のさっと煮 ポトフ		●	標準量	レンジ強約7分 レンジ中約10分
		大根とほたてのさっと煮 さばのトマトソース煮			標準量	レンジ強約5分 レンジ中約5分
お酒	—	徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れる。	×	180ml	約1分20秒	
冷凍めん	4冷凍めん	32ページ参照	×	標準量	5~6分	

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、*印のメニューは回転台のみを使用します。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記載ページ
		標準分量	加熱方法と加熱時間	
朝食・お総菜	からっとフライ	1袋(100~200g)	17~19分	28
		300g	12~14分	
		2枚	8~9分	29
お菓子・パン	7クッキー	2皿	約28分(約25分)	31
		2皿	約34分(約30分)	
お菓子・パン	6ケーキ 弱	各丸皿1枚分	22~26分(約22分)	34
		直径15cm	32~36分(約32分)	
		直径18・21cm	42~46分(約42分)	
お菓子・パン	6ケーキ 強	直径24cm	52~56分(約52分)	35
		直径24cm	52~56分(約52分)	
ホットドッグ&ハンバーガー*	5らくメニュー 4ホットパン	2本(2個)	7~8分	38

()は予熱ありの加熱時間

レンジの便利な使いかた

湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ中** 約1分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにすときは **レンジ弱** を使い約1分40秒 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ中** 約4分 加熱します。

- バターやチョコレートは **レンジ強** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。
- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように300~400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ強 4~6分 袋入りラーメン レンジ強 6~8分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	約200g レンジ強 2分~2分30秒
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しよくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけてから加熱します。	約200g レンジ強 約2分

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ強** であたためます。
130ml(徳利1本) 40秒~1分10秒
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分10秒~1分30秒

【ひとくちメモ】

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



フライ、ナゲット



加熱時間の目安 約11分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット
..... 100~300g

作りかた

丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ **からっとフライ** で焼きます。

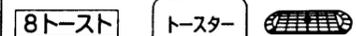
【ひとくちメモ】

- フライ、ナゲットのコツは13ページを参照します。

*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
*加熱時間は、高周波出力500Wの時間を目安にします。(1ml=1cc)

朝食 & お総菜

トースト



加熱時間の目安 約8分30秒
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)
食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの)..... 2枚

作りかた

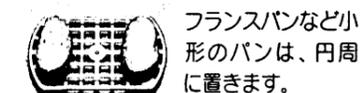
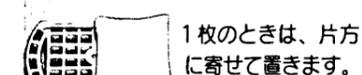
回転台の中央に寄せて食パンを並べ **8トースト** で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 市販のロールパンや菓子パン(2~4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ **トースター・グリル** 4~5分 焼きます。

トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは



●裏返しは不要

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

●仕上げ調節は

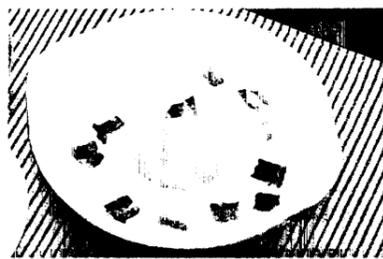
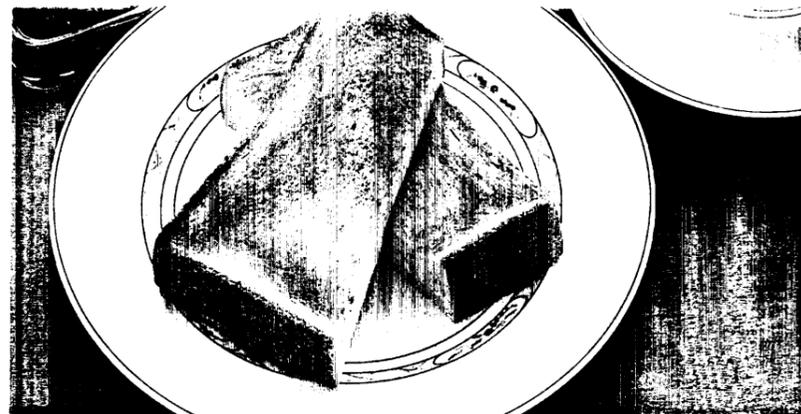
パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたいときは **やや強** か **強** に、薄くしたいときは **やや弱** か **弱** にします。

冷凍したパンは **やや強** で、乾燥ぎみのパンは **やや弱** で焼きます。**弱** から **強** まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

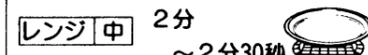
●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



ベーコンエッグ



加熱時間の目安 2分~2分30秒
カロリー 約110kcal

材料(1個分)
卵 1個
ベーコン(1cm角切り) 1/2枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おいををして **レンジ中** 2分~2分30秒 加熱します。

【ひとくちメモ】

- ゆでたほうれん草(20g)を敷いて果ごもり卵にしてもよいでしょう。

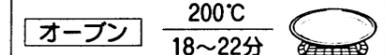
⚠ 注意

卵を **レンジ強** で加熱すると破裂します。必ず **レンジ中** で加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

- **レンジ中** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

ピザ



加熱時間の目安 18~22分
カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)
市販のピザクラスト(ピザの台) 1枚
ピザソース(市販のもの) 適量

- ④ 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約40g)
- ベーコン(たんざく切り) 30g
- サラミソーセージ(薄切り) 4枚
- ピーマン(輪切り) 1個
- マッシュルーム缶(スライス) 小1/2缶(約25g)
- スタッドオリーブ(薄切り) 3個
- ナチュラルチーズ(ピザ用) 50g
- 塩、こしょう 各少々

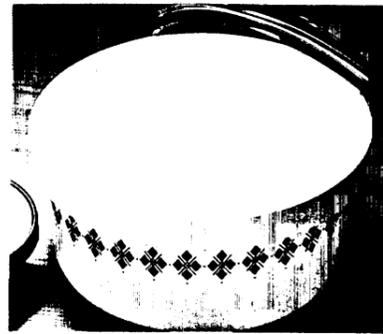
作りかた

① 丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いてピザクラストをのせます。

② ピザソースをぬり、④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし **オープン** 200℃ 18~22分 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら同様に加熱します。



ご飯

レンジ強 約10分
レンジ中 20~30分

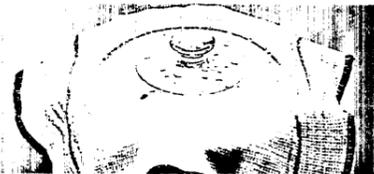
カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)

米 カップ2 (320g)
水 440~480ml
(1ml=1cc)

作りかた

- 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
- レンジ強 約10分、レンジ中 20~30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



(ひとくちメモ)

- ふきこぼれないように、大きくて深めの容器を使います。別売の炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)
- 分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 米カップ1(160g)のときは水(240~260ml)、レンジ強 約8分、レンジ中 約15分 にします。



鮭の塩焼き

トースター・グリル 20~24分

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) ... 4切れ
塩 少々

作りかた

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから並べ、トースター・グリル 20~24分 焼きます。

(ひとくちメモ)

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ $\frac{1}{4}$)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼き を参照し トースター・グリル 18~20分 焼きます。



ぶりの照り焼き



茶わん蒸し

オーブン 160℃ 34~38分

カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- ボールで卵をよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをしてレンジ中 約2分30秒 加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、オーブン 160℃ 34~38分 加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉のをせます。



マカロニグラタン

5グラタン オープン

加熱時間の目安(2皿分) 約25分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)

マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) $\frac{1}{2}$ 個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ3
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの耐熱容器に①を入れレンジ強 約6分 加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を丸皿に並べ 5グラタン で焼きます。
- 残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ強 で加熱して泡立て器をよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし、レンジ強 で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ強	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ強	4~5分	6~8分	11~12分

冷凍グラタン

5グラタン オープン

仕上がり調節強
加熱時間の目安 約31分

材料(2人分)

冷凍グラタン(市販のもの) 2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ 5グラタン 強 で焼きます。

(ひとくちメモ)

- ソースがふきこぼれることがあります。

グラタンのコツ

- 分量は 一度に1~3人分まで焼けます。
- 容器は グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。
- 焼くときの皿の置きかたは 
- 具の状態によって 焼き上がりが違ってきますから、具のあたかいうちに焼きます。つめたいときはレンジ強 であたためてから焼きます。
- 仕上がり調節は 焼き色を濃いめにしたいときは強 に、薄めにしたいときは弱 にします。
- 焼きが足りなかったときは オープン 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

注意

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

めん

冷凍めん

4冷凍めん

レンジ



加熱時間の目安(1人分) 約5分

材料(標準量)

冷凍めん(うどん、ラーメン、そばなど) 各1人分
お湯(熱湯) 250~350ml
好みの具 適量
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。
- ② [4冷凍めん]で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。
- ③ 好みの具をのせます。

(ひとくちメモ)

• ゆでた野菜をのせる場合は、15・27ページを参照します。



カトキチ「讃岐麺」



カトキチ「信州麺」



日清「ラーメン屋さん」



うどん



ラーメン



そば

冷凍めんのコツ

- 分量は一度に標準量です。
- 容器は深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。
- お湯は熱いものをお湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は「やや強」または「強」にします。
- ラップまたはふたはしないで
- めんの種類によってめんの種類(保存状態)によって仕上がり調節を使います。(お湯を使った場合)
弱 } ... 常温、冷蔵保存タイプめん
やや弱 }
標準 } ... 冷凍めん
やや強 }
強 } ... 具(冷凍)のついた冷凍めん
- インスタントめんは上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては28ページを参照します。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ強」で、様子を見ながら加熱します。



イタリアンサラダ

2葉・果菜

3根 菜

レンジ



加熱時間の目安 約12分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

さやいんげん 200g
じゃがいも 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) 12枚
プロセスチーズ 60g
スタッフドオリーブ(薄切り) 12個
アンチョビー(みじん切り) 8枚
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
パセリ(みじん切り) 大さじ1
レモン汁 大さじ1
こしょう 少々
オリーブオイル カップ1/2
レモン(くし形切り) 適量

作りかた

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

(他の野菜は27ページ参照)

葉・果菜、根菜のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。
- 材料に合ったアク抜きを加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらずにラップでぴったり包む

お菓子・パン



チーズチップス

レンジ強 5分~5分30秒



カロリー 約340kcal

材料

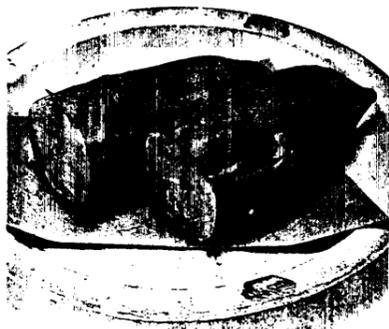
スライスチーズ(4等分する) 3枚
④ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど 各少々

作りかた

- ① チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- ② 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ「レンジ強」[5分~5分30秒] 途中様子をしながら加熱します。

(ひとくちメモ)

• 型抜きで工夫をすればきれいです。



べっこうあめ

レンジ強

2分30秒~3分30秒



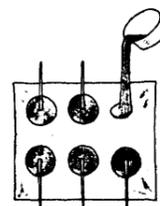
カロリー 約150kcal

材料

砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

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



焼きいも

オープン

250℃

40~45分



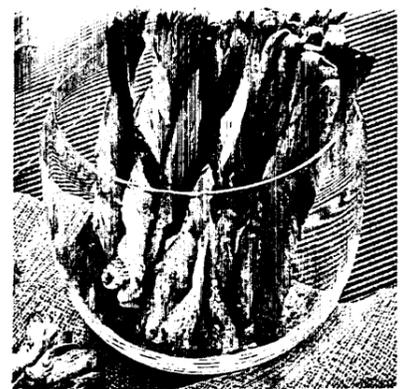
カロリー(1本分) 約310kcal

材料・作りかた

さつまいも(1本約250gのもの・2~4本)は丸皿に並べ「オープン」[250℃] [40~45分] 焼きます。

(ひとくちメモ)

• じゃがいも(1個130~150gのもの・2~4個)も同様にして焼き、ベークドポテトに。



スティックパイ

オープン

200℃

20~22分



カロリー 約410kcal

材料

冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する) 100g
シナモンシュガー 適量

作りかた

- ① 生地をラップの間にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのぼし、たんざくに切って、ねじります。
- ② 丸皿にオープンシートを敷いて①を並べ「オープン」[200℃] [20~22分] 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

大福もち

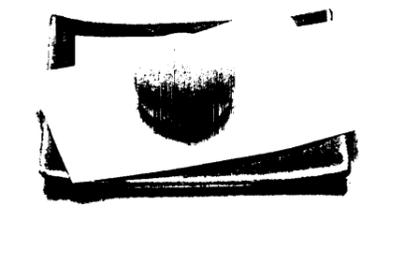
レンジ強 40秒~1分



カロリー(1個分) 約160kcal

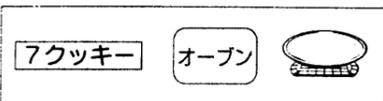
材料・作りかた

切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ「レンジ強」[40秒~1分] 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。





型抜きクッキー



加熱時間の目安 約24分
カロリー 約900kcal

材料(丸皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)..... 110g
バター(室温にもどす)..... 50g
砂糖..... 40g
卵(ときほぐす)..... 1/2個
バニラエッセンス..... 少々

作りかた

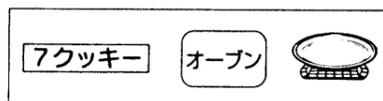
- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。
- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ「7クッキー」で焼きます。



(ひとくちメモ)

●ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

絞り出しクッキー



加熱時間の目安 約24分
カロリー 約870kcal

材料(丸皿1枚分)

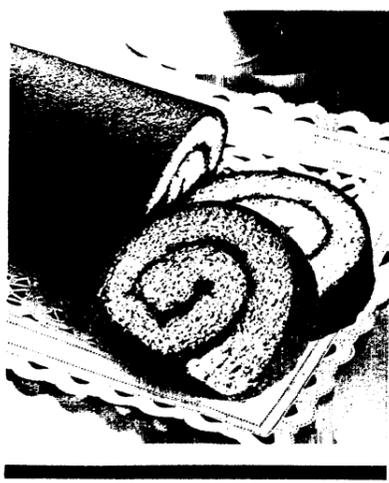
小麦粉(薄力粉)..... 90g
バター(室温にもどす)..... 50g
砂糖..... 30g
卵(ときほぐす)..... 大さじ2
バニラエッセンス..... 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量

作りかた

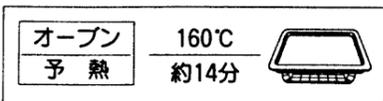
- ① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作る。菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り「7クッキー」で焼きます。

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき 切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは 粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当りが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
- 生地のおおきさや厚みは そろえます。大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出して そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- 生地の保存は 冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。



ロールケーキ



カロリー 約810kcal

材料(角皿1枚分)

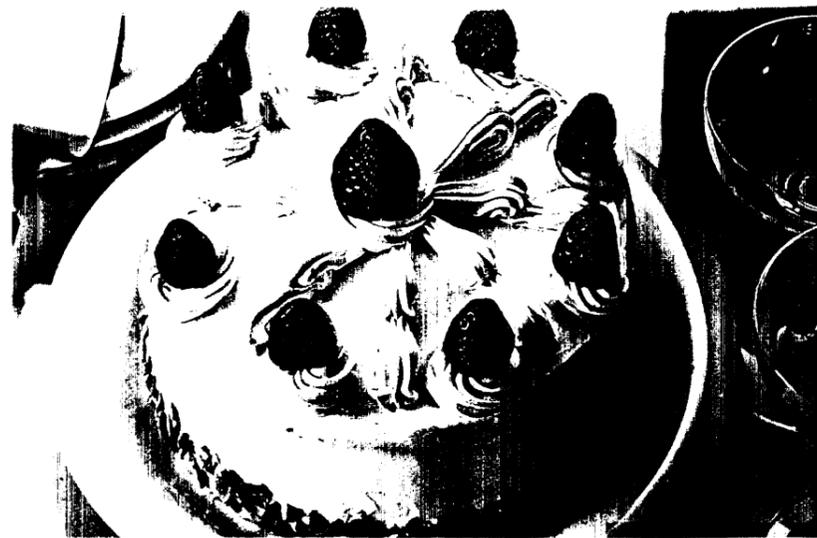
小麦粉(薄力粉)..... 60g
砂糖..... 60g
卵(ときほぐす)..... 3個
バニラエッセンス..... 少々
牛乳..... 小さじ2
バター..... 15g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)..... 適量

作りかた

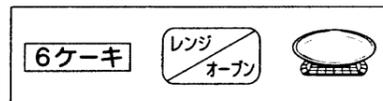
- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。④を合わせ「レンジ中」[約1分]加熱し、溶かします。
- ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混ぜます。
- ③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ④ 「オープン」予熱「160°C」[約14分]で予熱をします。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼き、残り時間4～6分のところで角皿を取り出して手前と奥を入れ替えて、さらに焼きます。
- ⑥ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてる面を上にしてあら熱をとります。
- ⑦ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。

(ひとくちメモ)

●冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約40分
カロリー 約1150kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)..... 100g
砂糖..... 100g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個
バニラエッセンス..... 少々
牛乳(室温にもどす)..... 大さじ1
バター..... 20g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ「レンジ中」[約1分30秒]加熱して溶かします。
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つツワがある ●全体にきめがあらわい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎで、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎで卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ぜられていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15～24cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)		60g	130g	180g
砂糖		60g	130g	180g
卵		2個	4個	6個
バター		10g	25g	30g
牛乳		小さじ2	小さじ4	小さじ5
作りかた	①	約1分10秒	約1分50秒	約2分
	⑤	6ケーキ		
加熱時間の目安		弱	標準	強
		約34分	約40分	約45分

●加熱室が熱いときは

「オープン」 「トースター・グリル」 「トースト」 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると

泡立ちやすくなります。

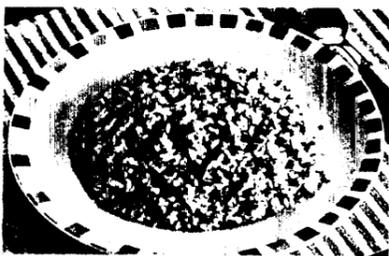
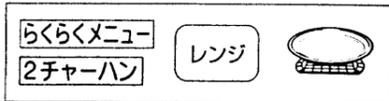
●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器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。





チャーハン

加熱時間の目安 約5分30秒
カロリー 約690kcal

材料(標準量)

ご飯(冷やご飯またはレトルト)..... 300g
卵..... 1個
チャーハンの素..... 1袋(1人前)
ごま油またはサラダ油..... 大さじ1

作りかた

- 耐熱コップに卵を割入れ、箸でよくかき混ぜ「レンジ」強「約50秒」加熱し、かき混ぜます。
- 少し深めの皿にご飯を入れ①とチャーハンの素、油を入れて混ぜます。
- ラップをしないで「らくらくメニュー」2チャーハンで加熱し、加熱後かき混ぜます。

チャーハンのコツ

- 分量は一度に標準量です。
- 容器は陶磁器や耐熱性のメニューに合った大きさの容器を使います。
- ラップはしないでラップなどのおおいはしないで加熱します。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ」中「様子を見ながら加熱」します。

雑炊

加熱時間の目安 約7分
カロリー 約330kcal

材料(1人分)

ご飯(冷やご飯またはレトルト)..... 150g
水..... カップ1
カニ缶(約100g)..... 1/2缶
A 小ぶ茶または中華スープの素..... 小さじ1
ねぎ又はあさつき..... 適量
卵、ときほぐす..... 1個
塩、こしょう..... 少々



クリームリゾット

加熱時間の目安 約7分
カロリー 約630kcal

材料(標準量)

ご飯(冷やご飯またはレトルト)..... 150g
牛乳..... カップ1
ベーコン(たんざく切り)..... 2枚
マッシュルーム缶(スライス)..... 小1缶
ミックスベジタブル..... 50g
塩、こしょう..... 各少々
バター..... 10g

作りかた

- スープ皿にご飯とAを入れ、軽くかき混ぜます。
 - ラップをしないで「らくらくメニュー」2チャーハンで加熱し、加熱後かき混ぜます。
- 【ひとくちメモ】
•牛乳の代わりにトマトジュースを使ってもよいでしょう。
•ご飯の代わりに冷凍ピラフ、Aの代わりに牛乳(カップ1)を使うとより簡単です。

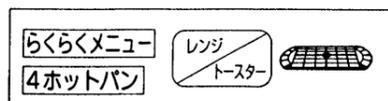
注意

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



作りかた

- 深めの容器にご飯とAを入れ、軽くかき混ぜ、ときほぐした卵を入れます。
 - ラップをしないで「らくらくメニュー」2チャーハンで加熱し、加熱後かき混ぜます。
- 【ひとくちメモ】
•市販のたまごスープやわかめスープなどを使ってもよいでしょう。



ホットドッグ&ハンバーガー

加熱時間の目安 約5分

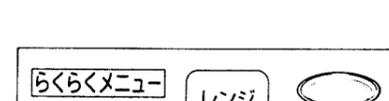
カロリー(ホットドッグ1本分)約330kcal
(ハンバーガー1個分)約370kcal

材料(2本・2個)

ホットドッグ用2本分
ホットドッグ用のパン..... 2本
ウイナーソーセージ..... 6本
キャベツ(せん切り)..... 50g
A バター、塩、こしょう..... 各少々
ハンバーガー2個分
ハンバーガー用のパン..... 2個
ハンバーグ(1個100gのもの)..... 2個
スライスチーズ..... 2枚
サラダ菜..... 2枚
辛子バター..... 適量

作りかた

- ホットドッグを作る
パンはタテに切り目を入れ、辛子バターをぬります。
ウイナーソーセージは細かく切り目を入れ、Aは容器に入れてそれぞれ「レンジ」強「40秒~1分」加熱し、それぞれパンにはさみます。
- ハンバーガーを作る
ハンバーグは皿にのせ「あたため」で加熱します。
パンを2つに切って辛子バターをぬり、サラダ菜、ハンバーグ、チーズをはさみます。
- 回転台にそれぞれ並べ「らくらくメニュー」4ホットパンで焼きます。残りも同じように焼きます。



らくらく肉じゃが

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約410kcal

材料(標準量)

牛丼の素(約180g)..... 1パック
じゃがいも(1.5cm厚さのいちょう切り)..... 1個(約150g)
にんじん(1.5cm厚さのいちょう切り)..... 小1/2本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り)..... 1/4個(約50g)
水..... カップ1/2

作りかた

深めの容器にAと牛丼の素を入れて混ぜ、軽くラップをします。「らくらくメニュー」3さつと煮で加熱し、混ぜます。

さつと煮のコツ

- 分量は一度に標準量です。
- 容器は深さのある陶磁器や耐熱性の容器を使います。
- ラップをして耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ」中「様子を見ながら加熱」します。
- 加熱後はしばらく置く味をなじませます。

注意

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



大根とほたてのさつと煮

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 約10分
カロリー 約150kcal

材料(標準量)

大根(2cm角のさいの目切り)..... 200g
ほたての缶詰(約70g、ほぐす)..... 小1缶
水..... カップ1/2
A 中華スープの素..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1

作りかた

深めの容器に大根とAを入れて混ぜ、軽くラップをします。「らくらくメニュー」3さつと煮「やや弱」で加熱し、混ぜます。



和風野菜のさつと煮

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約160kcal

材料(標準量)

冷凍和風野菜ミックス..... 300g
水..... 70ml
A めんつゆ..... 大さじ2
(1ml=1cc)

作りかた

深めの容器に冷凍和風野菜ミックスとAを入れ、軽くラップをします。「らくらくメニュー」3さつと煮で加熱し、混ぜます。

【ひとくちメモ】

•生の野菜を使う場合は野菜の総重量を300gにします。野菜は小さめのひと口大の大きさに切ったにんじん、れんこん、ごぼう、さといも、いんげん、干しいたけ(もどしたのもの)などがよいでしょう。



さばのトマトソース煮

仕上がり調節 やや弱

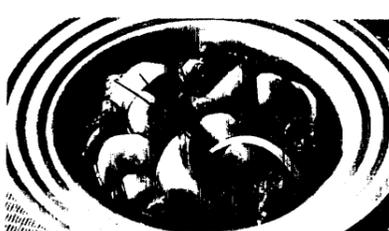
加熱時間の目安 約10分
カロリー 約620kcal

材料(標準量)

さばの水煮缶(約200g)..... 1缶
A 玉ねぎ(スライス)..... 1/2個(約100g)
ピーマン(スライス)..... 1個
パスタ用トマトソース..... 100g

作りかた

深めの容器に缶詰とAを入れトマトソースをかけ、軽くラップをします。「らくらくメニュー」3さつと煮「やや弱」で加熱し、混ぜます。



ポトフ

加熱時間の目安 約13分
カロリー 約330kcal

材料(標準量)

じゃがいも(1.5cm厚さのいちょう切り)..... 1個(約150g)
にんじん(1.5cm厚さのいちょう切り)..... 小1/2本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り)..... 1/4個(約50g)
ベーコン(たんざく切り)..... 2枚
スープ(固形スープ1個をとく)..... カップ1

作りかた

すべての材料を深めの容器に入れ、軽くラップをします。「らくらくメニュー」3さつと煮で加熱し、混ぜます。