

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

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

補修用性能部品の保有期間

当社はこのスチームオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼される場合は 出張修理

50・51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	日立スチームオープンレンジ
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。

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。

このスチームオープンレンジは、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。(5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、「ご相談窓口」(52ページ)にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金 = 技術料 + 部品代 + 出張料です。

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。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

(受付時間)365日/9:00~19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00~17:30/携帯電話,PHSからもご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の休日は休ませていただきます。

料理が上手にできないとき

ご飯・お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない

グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。
食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上げ調節」を使い分けます。(15ページ参照)

食品をあたためると熱すぎる

グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていますか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加加熱していませんか。**レンジ700W**または**レンジ500W**で様子を見ながら加熱してください。
冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。**レンジ700W**または**レンジ500W**で様子を見ながら加熱してください。

カレーやシチューがあたたまらない

グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
とろみがあるものはラップなどでおいをして「仕上げ調節」を**やや強**か**強**に設定して加熱します。
加熱後、かき混ぜます。

ご飯がぱさつく

12スチームあたためで加熱します。**あたため** **やや弱**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。

冷凍食品があたたまらない

あたため キーを続けて2度押してあたためます。(18ページ参照)
グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。

冷凍ご飯があたたまらない
仕上がりにむらが見られる

グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
容器(皿)を使わないで、ラップに包んだままの状態であたためていませんか。必ず分量に合った大きさの皿にのせて加熱します。
プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの皿にのせて加熱します。
ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)を四角形に形を作り、厚みは3cm以下にしてください。
2~4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのものを加熱します。むらの原因になります。
重ねて加熱しないでください。

冷凍ご飯が熱すぎる

グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)
食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていますか。分量に合った大きさ(重さ)の皿にのせて加熱してください。
溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

料理が上手にできないとき

ご飯・お総菜のあたため

ご飯があたたまらない仕上がりにむらが見られる

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。必ず容器(茶わん)に入れ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(茶わん)に入れて加熱します。2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。

ご飯が熱すぎる

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。**あたため**「やや弱」であたためてください。

12スチームあたためでご飯をあたためたらうまがあたたまらない

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)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。必ず容器(茶わん)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。

飲みもの

牛乳、酒のかが熱くなりすぎる

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)食品の分量は少なくないですか。容器の半分量以下のときはおこのみ操作**レンジ**700Wであたためます。冷めかけた食品をあたためていませんか。キーをまちがえていませんか。**あたため**キーで加熱すると熱くなります。**のみもの・デイリー**1牛乳2お酒キーで「仕上げ調節」の目盛を記憶します。セットしてある目盛を確認してください。

牛乳、酒のかがぬるい

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)食品の分量に対して、軽い容器を使っていませんか。市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。セットしてある「仕上げ調節」の目盛りを確認してください。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、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並べ、加熱します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない

グラムポジションシステムの0点調節をしてください。(14ページ参照)野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。皿などの上のせて加熱すると、加熱しすぎになります。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。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。

ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。

ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

ブロッコリーなどの花菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。

じゃがいもやにんじんの根菜類が加熱しすぎになった

皿などの上のせて加熱してませんか。100g以下のオートメニューでは調理できません。おこのみ操作**レンジ**500Wで様子を見ながら加熱してください。

じゃがいもが加熱不足になった

加熱後すぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

生解凍

解凍不足でかたい

半解凍7~8分解凍状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。食品によって「仕上げ調節」が必要です。設定を確認してください。テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

食品が煮えた

給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。皿などの上のせて加熱していませんか。プラスチック製の発泡トレーにのせて加熱します。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。冷凍するとき、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。ラップなどの包装ははずしてください。同時に2つ以上を解凍するとき、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

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。92ページを参照して、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。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。

いくら泡立てても泡立ちが悪い

泡立てるときのボールや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。

きめがあらく、粉がダマになって残っている。

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ぜてください。

ケーキがうまく焼けない

おこのみ操作で焼く場合の温度と時間は、59ページの加熱時間表を参照して焼いてください。

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。98ページのシュークリームの作りかたを参照し、作りかた②、③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。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー

焼き色にむらがある

生地の高さや厚みはそろえてください。

バターロール

ふくらみが悪い

生地の発酵は充分でしたか。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。成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。

焼き色にむらがある

生地の高さが異なると焼いたときにむらになります。

トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

料理が上手にできないとき…… 53~55
標準計量カップ・スプーンでの質量表…… 57
おこのみ操作をするときの加熱時間…… 58・59

お酒のあたたため…… 60

レンジの便利な使いかた

湯せん…… 60
とかしバター/とかしチョコレート
乾燥…… 60
塩/砂糖/カルシウムふりかけ
インスタント食品…… 60
(ラーメン・ヌードル・カレー・
丼ものの具・ご飯)

アイデアメニュー

つけものいろいろ…… 61
大根のさくらづけ/きゅうりの塩づけ/
小かぶのレモンづけ
手作りもち…… 61
梅酒(果実酒)…… 61
レモン酒/コーヒーリキュール
簡単利用…… 61
豆腐の水切り/レモン絞り/干し
しいたけのもどし

肉

ローストビーフ…… 62
グレービーソース
焼き豚…… 63
スペアリブ…… 63
ローストチキン…… 64
ハンバーグ…… 64
ビーフハンバーグ
焼きとり…… 65
鶏肉のレモン蒸し…… 65
ウインナーソーセージのベーコン巻き…… 65
ポークカレー…… 66
チキンカレー/ビーフカレー
豚の角煮…… 66
ビーフシチュー…… 67
ポトフ…… 67

こめ

ご飯(炊飯)…… 68
おかゆ(白がゆ)…… 68
赤飯(おこわ)…… 68

かんたん丼

かんたん親子丼…… 69
かんたんカツ丼…… 69
コロッケ丼…… 69
うな玉丼…… 69

魚介

〔焼き魚いろいろ〕
ぶりの照り焼き…… 70
鮭の塩焼き…… 70
塩鮭
さばの塩焼き…… 70
干ものいろいろ…… 71
あじの塩焼き…… 71
〔魚介類の解凍〕
いかの三種盛り…… 71
真砂あえ/うにあえ/木の芽あえ
〔魚介の蒸しもの〕
鮭の冷製…… 72
あさりのワイン蒸し…… 72
えびのケチャップ煮…… 72

野菜

ほうれんそうのおひたし…… 73
イタリアンサラダ…… 73
もやしのナムル…… 73
ベ-クドポテト…… 74
焼きいも…… 74
きのこほたて貝のオイル
焼き…… 75
〔野菜の煮もの〕
筑前煮…… 75
かぼちゃのそぼろ煮…… 75

卵

茶わん蒸し…… 76
手作り豆腐…… 76
ハム入りスクランブルエッグ…… 77
ベーコンエッグ…… 77
巣ごもり卵
いり卵…… 77

グラタン

マカロニグラタン…… 78
ホワイトソース…… 78
ラザニア…… 79
えびのドリア…… 79
なすとトマトのチーズグラタン…… 79
冷凍グラタン

パリッとあたたため

チルド食品…… 80
さつま揚げ、厚揚げ/焼きとりのこんがりあ
たたため/焼き魚のこんがりあたたため/ハンバ
-グ、チキンステーキ
調理済み冷凍食品…… 81
冷凍焼きおにぎり/フライ、ナゲット/冷凍ハ
ンバーグ/冷凍たこ焼き/冷凍春巻き

揚げもの

鶏のから揚げ…… 82
きすのヘルシー天ぷら…… 82
えび/いか/あなご/さつまいも/
れんこん/かぼちゃ
ヒレカツ…… 83
煎りパン粉/チキンカツ
エビフライ…… 83
白身魚のフライ

焼きもの

鶏のハーブ焼き
(チキンのハーブ焼き)…… 84
鶏手羽先のつけ焼き…… 84
ピリ辛ウイング…… 84

炒めもの

焼きそば…… 85
豚肉とキャベツの辛みそ炒め
(ホイコ-ロウ)…… 85
牛肉とピーマンの細切り炒め
(チンジャオロウス-)…… 85

蒸しもの

肉シューマイ…… 86
菊花シューマイ…… 86
キャベツの皮シューマイ…… 87
かんたん肉まん…… 87
市販の肉まん・あんまん

ピザ

かんたんピザ…… 88
クリスピーピザ(トマトとモッツアレ
ラチーズのピザ)…… 88
フルーツピザ(いちごともものピザ)
…… 89
カルツォーネ(野菜の包みピザ)
…… 89
冷凍ピザ…… 89

お菓子

コーヒーゼリー…… 90
べっこうあめ…… 90
切りもち・市販のバックもち…… 90
あべ川もち/いそべ巻き/フルーツ大福
〔和菓子〕
チョコまんじゅう…… 91
みつまんじゅう…… 91
黄金いも…… 91
〔ケーキ〕
デコレーションケーキ(スポンジケーキ)…… 92
別立て法/共立て法の作りかた…… 92
チーズケーキ…… 93
シフォンケーキ…… 93
ロールケーキ…… 94
マドレーヌ…… 94
パウンドケーキ…… 95
プリン…… 95
アップルパイ…… 96
りんごのプリザーブ…… 96
〔クッキーいろいろ〕
型抜きクッキー…… 97
絞り出しクッキー…… 97
ロッククッキー…… 97
〔シュークリームいろいろ〕
シュークリーム…… 98
エクレア…… 98
プチシュー…… 99
リングシュー…… 99
パリプレスト…… 99
プチシューサラダ…… 99
カスタードクリーム…… 99

パン

〔フランスパンいろいろ〕
フランスパン…… 100・101
バタール/クーペ/エビ/シャンピニオン
イギリスパン(山形パン)…… 101
バターロール(ロールパン)…… 102

スチームレンジで発酵

〔かんたんパン〕
かんたんパン(シンプルパン)…… 103
かぼちゃパン…… 104
カレーパン…… 104
グラハムパン…… 104
チョコチップめろんパン…… 105
トースト…… 105
〔ヨーグルト〕
ヨーグルト…… 106
ヨーグルトソース…… 106
〔甘酒・納豆〕
甘酒…… 107
納豆…… 107

5色のマイ・コンフィチュール

いちごのマイ・コンフィチュール…… 108
キウイのマイ・コンフィチュール…… 108
ブルーベリーのマイ・コンフィチュール…… 109
オレンジのマイ・コンフィチュール…… 109
ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール
…… 109

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			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	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

おこのみ操作をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

* オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は **のみもの・デ일리** **3葉・果菜** で。根菜は、**のみもの・デ일리** **4根菜** で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	おこのみ操作の目安(レンジ700W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分～2分20秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分30秒～2分	有
	なす			
花菜	グリーンアスパラガス	200g	2分～2分30秒	有
	さやいんげん			
	さやえんどう			
	とうもろこし			
かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューは 強 で加熱する。	200g	2分30秒～3分	有
根菜	にんじん さつまいも	200g	3分30秒～4分	有
	ごぼう			
	じゃがいも			
大根	大きさをそろえて切る。オートメニューは 強 で加熱する。	300g	5分30秒～6分	有

レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
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	(皮を下にして)6～7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	(皮を下にして)7～8分	-

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
冷凍ご飯(2～3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍ピラフ(バラバラのもの)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分40秒～2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3～4分	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	3～4分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2～3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5～6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分10秒	有

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒～2分	-
さやいんげん	100g	約2分	-

ラップやふたなどのおおいをはずし発泡スチロール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。

あんまん、肉まんのあためは、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めは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(25ページ参照)
水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
市販の冷凍食品(フライやコロケなど)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、テーブルレーターの中央に寄せて置きます。加熱時間は、メーカーが表示している**レンジ500W**の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

レンジ調理

(ご飯、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ご飯	1杯(150g)	50秒～1分	-
おにぎり	1個(150g)	約1分	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分40秒	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-
フライ	2～4個(100g)	40～50秒	-
コロケ	2個(150g)	50秒～1分	-
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒～2分	-
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分40秒	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒～2分	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	-
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-
酒	1本(180ml)	50秒～1分	-
ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	-
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒～2分	-

オーブン調理

グリル調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン	各4皿	中段	210	30～40分	-
	ラザニア	焼き皿1皿				
	えびのドリア	各4皿				
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿				
ピザ	かんたんピザ	角皿1枚	中段	200	12～18分	-
	クリスピーピザ	角皿1枚				
	かんたんピザ	角皿2枚				
ケーキ	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	160	25～30分	46～54分
		直径18cm				
		直径21cm				
シュー	チーズケーキ	直径18cm	中段	210	40～45分	-
	シュークリーム	12個				
パン	エクレーア	9個	中段	230	30～38分	-
	シュークリーム	24個				
	フランスパン(バター/ケベ/エビ/シャンピニオン)	角皿1枚				
	かんたんパン	各8個				
肉	グラハムパン	各1個	中段	190	17～24分	27～34分
	カレーパン	各1個				
	チョコチップめろんパン	各1個				
ハンバーグ	6個			250	12～15分	25～35分

スチーム・レンジ調理

(ご飯、お総菜のあため)
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ スチーム	おおいの有無
ご飯	1杯(150g)	2分～2分30秒	-
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	-
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～2分	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	-
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9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	-

焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

おこのみ操作での付属品は角皿2枚または1枚を皿受棚に入れて使用します。
印メニューの2段調理はできません。

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替えたり、上下の焼きむらが気になるときは、調理途中で中下段を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ 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や市販の生地を使うときは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考に、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたたため

のみもの・デシリ- レンジ
2 お酒

加熱時間の目安 (徳利・130mL) 40~50秒
(コップ・180mL) 50秒~1分

お酒はコップまたは徳利に入れてのみもの・デシリ- 2 お酒 であたためます。



【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ほど下くらいまで入れます。びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。

お酒を上手にあたためるコツ
一度にあたためられる分量は1~4本です。
テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。(25ページ参照)
【あたため】ではあつくなりすぎます。仕上がりがゆるかったときはレンジ700Wで様子を見ながら加熱します。

湯せん



とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れレンジ200W 2~3分 加熱します。
トースト用のぬりバターにするときはレンジ100W 2~3分 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、途中必ずかき混ぜながらレンジ200W 4~5分 加熱します。

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

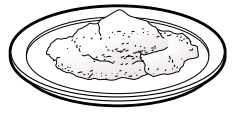
食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

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

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

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



煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げレンジ200W 3~4分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



アイデアメニュー



つけものいろいろ

レンジ700W 40~50秒

大根のさくらづけ

材料・作りかた
大根(100g)はたんざくに切るか、薄切りにして好みの型で抜き、塩(少々)でもみ、梅干しのつけ汁(小さじ2)を加えて混ぜてレンジ700W 約40秒 加熱し、冷まします。

きゅうりの塩づけ

材料・作りかた
きゅうり(1本)は板ずりして、乱切りして塩もみします。レンジ700W 約50秒 加熱し、冷まします。

小かぶのレモンづけ

材料・作りかた
小かぶ(5個・約200g)は塩もみします。レンジ700W 約40秒 加熱し、冷ましてから水気を絞ってレモン汁(大さじ1)を加え、器に盛り、レモンの皮(せん切り)を散らします。



手作りもち

レンジ700W 3分~3分30秒

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

作りかた
① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
③ ②を容器に入れ、ふたをしてレンジ700W 3分~3分30秒 加熱します。
④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

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



梅酒(果実酒)

レンジ700W 5~6分

材料
青梅 500g
ホワイトリカー カップ4½
グラニュー糖 100~200g

作りかた
① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをしてレンジ700W 5~6分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
② 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間目くらいから飲めます。

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

簡単利用

豆腐の水きり

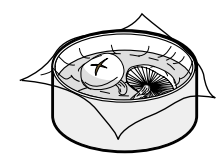
下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしなくてレンジ700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個ならレンジ700W 20~30秒 です。

干しいたけのもどし

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



市販のインスタント食品

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陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ700W 4~5分 袋入りラーメン レンジ700W 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものなど	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、カレーなどトロみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	【あたため】
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは21ページを参照します。	【あたため】



焼き豚

オープン (予熱なし) **200℃** **60~70分** **下段**

材料
 豚肩ロース肉(かたまり) …… 約500g
 しょうが(みじん切り) …… 1かけ
 長ねぎ(みじん切り) …… ½本
 しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
 砂糖、赤みそ …… 各大さじ½

作りかた
 ① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、㊸と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてのせ、汁気をきった①をのせて**下段**に入れ**オープン**(4度押し/1段) **200℃** **60~70分** 焼きます。
 ③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】
 豚肉は直径5~7cmのものを使います。仕上がり具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは**レンジ** **500W** で約2分ほど加熱します。

ローストビーフ

オープン (予熱なし) **220℃** **40~50分** **下段**

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

作りかた
 ① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。



ローストビーフのコツ

仕上がり具合は、肉の中心部に金串を刺してみ、金串の先があたかければでき上がっています。
 テーブルプレートのごれが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いて加熱します。

グレービーソースの作りかた

加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ½個をとく)を加えて煮詰め、ふきんでこし、塩、こしょうをします。

マイ・コンフィチュールをソースにして



109ページのオレンジのマイ・コンフィチュールは、ローストビーフの味をフルーティーでまろやかにします。

② サラダ油(分量外)をぬった角皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせて**下段**に入れ**オープン**(4度押し/1段) **220℃** **40~50分** 焼きます。

③ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】
 冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味そのまま保てます。

スペアリブ

オープン (予熱なし) **210℃** **30~40分** **下段**

材料(4人分)
 スペアリブ …… 約800g(6~8本)
 塩、こしょう …… 各少々
 トマトケチャップ …… 大さじ1½
 ウスターソース …… 大さじ2
 赤ワイン …… 大さじ2
 しょうゆ …… 大さじ2
 サラダ油 …… 小さじ1½
 豆板醤 …… 小さじ¼強
 にんにく(おろす) …… 小½片
 塩 …… 小さじ¼
 こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた
 ① スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた㊸につけ、ときどき返しながらか冷蔵庫で半日以上おきます。
 ② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて骨側を下にして中央に寄せて並べます。



③ ②を**下段**に入れ**オープン**(4度押し/1段) **210℃** **30~40分** 焼きます。

【ひとくちメモ】
 108・109ページのマイコンフィチュールを調味料に加えて作るとやわらかさとまろやかさができます。

ローストチキン

オーブン 250℃ 下段
 (予熱なし) 58~65分

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

作りかた
 ① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
 ② 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。



③ 角皿の中央に寄せて野菜を広げ、水カップ1(200mL・分量外)をそそぎます。

④ 鶏の胸を上にして野菜の上ののせ、表面全体にサラダ油をぬり、**下段**に入れ**オーブン**(3度押し/2段) **250℃** **58~65分** 焼きます。

【ひとくちメモ】
 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。
 グレービーソースの作りかたは62ページを参照します。

ハンバーグ

スチーム+オーブン 中段
 スチーム 21ハンバーグ
 オーブン

加熱時間の目安 約29分

材料(6個分)
 ① 玉ねぎ(みじん切り) 小1個(約150g)
 バター … 20g
 ② 合びき肉 … 450g
 パン粉 … カップ1(約40g)
 牛乳 … 大さじ4 1/2
 ③ 卵(ときほぐす) … 1 1/2個
 塩 … 小さじ1/2
 こしょう、ナツメグ … 各少々
 トマトケチャップ、ウスターソース … 各適量

作りかた
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 ② 耐熱容器に①を入れ**レンジ700W** **約3分**加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。
 ③ 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
 ④ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて**中段**に入れ**スチーム21ハンバーグ**で焼きます。



ハンバーグのコツ

分量は
 4~6個です。
生地の作りかたは
 練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
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。
焼きが足りなかったときは
オーブン(4度押し/1段) **250℃**で様子を見ながら焼きます。

ビーフのハンバーグにするときは
 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、仕上がり調節を弱にします。
アルミホイルを敷いたときは
 アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作る時
 それぞれの取扱説明書を参照します。



焼きとり

グリル 18~20分 下段
 裏返して 7~10分

材料(12串分)
 ① 鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る) … 2枚
 長ねぎ(4~5cm長さに切る) … 2本
 しし唐辛子(種を取る) … 12本
 しょうゆ … カップ1/2
 みりん … カップ1/4
 ② 砂糖 … 大さじ2~3
 サラダ油 … 大さじ1

作りかた
 ① 合わせた②の中に①をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に串に刺します。
 ② 角皿にのせた焼網に①を並べ、**下段**に入れ**グリル** **18~20分**焼きます。
 ③ うら返して**グリル** **7~10分**焼きます。

【ひとくちメモ】
 たれは市販のものを使うと便利です。
 汚れが気になるときは、角皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きま



鶏肉のレモン蒸し

スチーム+レンジ
 スチーム 19肉・魚の蒸しもの
 レンジ

加熱時間の目安 約12分

材料(標準量)(2~4人分)
 鶏むね肉 … 1枚(約200g)
 塩 … 少々
 レモン(薄切り) … 1個(約20枚)
 トマトケチャップ … 大さじ1
 しょうゆ … 大さじ1
 ④ ごま油 … 大さじ1
 片栗粉 … 大さじ1
 レモン汁 … 大さじ1
 ピーマン … 適量

作りかた
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 ② 鶏むね肉は皮にフォークなどで穴をあけ、ひと口大のそぎ切りにし、塩をふっておきます。
 ③ ボウルに④の材料すべてを混ぜ合わせ、②を加えてよくからめてから、30分くらいおきます。
 ④ 深めの皿に③とレモンを交互に形よく並べて**スチーム19肉・魚の蒸しもの**で加熱します。さっと揚げたピーマンを彩りよく飾ります。

【ひとくちメモ】
19肉・魚の蒸しもののコツは72ページを参照します。



ウィンナーソーセージのベーコン巻き

レンジ700W 2~3分

材料(12個分)
 ベーコン(半分に切る) … 6枚(約100g)
 ウィナーソーセージ … 6本(約100g)

作りかた
 ① ウィナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
 ② ウィナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ**レンジ700W** **2~3分**加熱します。

【ひとくちメモ】
 ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
 ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)と一緒に巻いてもよいでしょう。
 レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ1/2)をかけ**レンジ700W** **約50秒**加熱したものを巻いてもよいでしょう。
 かきのむき身(約200g)に塩、レモン汁(各少々)をふり**レンジ700W** **約50秒**加熱したものを巻いてもよいでしょう。

ポークカレー

レンジ+オープン

のみもの・デ일리
8シチューカレー

加熱時間の目安 約60分

材料(4人分)
豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) 200g
じゃがいも(乱切り) 大1個(約200g)
④ 玉ねぎ(くし形切り) 1個(約200g)
にんじん(乱切り) 小1本(約100g)
カレールー 小1箱(約120g)
⑤ 水 カップ2~2½
サラダ油 適量



作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、④を入れて充分炒めます。
- ② 容器に⑤を入れて、ふたをします。レンジ700W 4~5分加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。
- ③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてのみもの・デイリ 8シチュー・カレーで加熱します。

【ひとくちメモ】

肉を鶏肉や牛肉に代えて、チキンカレーやビーフカレーにしてもよいでしょう。カレールーだけでなく固形スープの素や好みの香辛料を加えると味がひきたちます。

豚の角煮

レンジ+オープン

のみもの・デ일리
9豚の角煮

加熱時間の目安 約60分

材料(4人分)
豚バラ肉(かたまりを8つに切る) 500g
しょうが(薄切り) 1かけ(15g)
ねぎ(ぶつ切り) ½本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り) ¼本(200g)
⑥ 水 カップ1
酒 カップ½
しょうゆ カップ½
砂糖 大さじ5
みりん 大さじ1
⑦ 水 カップ2
酒 大さじ3



作りかた

- ① 大根はラップで包みのみもの・デイリ 4根菜弱で加熱します。
- ② 豚肉は容器に並べて⑦を加え、落としぶたとふたをしてレンジ700W 約5分、レンジ200W 10~15分リレー加熱してゆで汁を捨てます。豚肉を水できれいに洗います。

- ③ 容器に②の豚肉、大根を入れ、ねぎ、しょうがを加え、合わせた⑥を入れて落としぶたとふたをします。
- ④のみもの・デイリ 9豚の角煮で加熱します。

ビーフシチュー

レンジ+オープン

のみもの・デ일리
8シチューカレー

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約90分

材料(4人分)
牛肉(シチュー用角切り) 400g
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)
にんじん(乱切り) 中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り) 中1個(約200g)
⑧ バター 25g
⑨ 小麦粉(薄力粉) 40g
スープ(固形スープ2個をとく) カップ2
トマトピューレ カップ¼
赤ワイン 大さじ3
砂糖 大さじ½
塩 小さじ½
こしょう 少々
ローリエ 3枚
サラダ油 少々
生クリーム 適量

作りかた

- ① 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。



- ② フライパンにサラダ油を熱し①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。
- ③ フライパンに⑧を入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせた⑨を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。
- ④ 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをしてのみもの・デイリ 8シチュー・カレー強で加熱します。好みに生クリームをかけます。

シチュー・カレー・豚の角煮のコツ

容器は大きくて深めのものをふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

分量は表示の分量の0.8倍量から1.2倍量です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません。)

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。

加熱後はしばらく置く味をなじませます。

料理に合わせた下ごしらえをアクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。

落としぶたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオープンシートを丸形に切って十字の切り目を入れたものを使います。

加熱が足りなかったときはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

ポトフ(牛肉と野菜のスープ煮)

レンジ+オープン

のみもの・デ일리
8シチューカレー

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約90分

材料(4人分)
牛すね肉(かたまり) 約300g
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ1
にんじん 小1本(約100g)
じゃがいも 大1個(約200g)
小玉ねぎ 8個(約150g)
セロリ 小1本
⑩ スープ(固形スープ2½個をとく) カップ4½
⑪ 塩、こしょう 各少々
⑫ ローリエ 5枚



作りかた

- ① すね肉はひと口大に切って塩、こしょうをします。
- ② にんじんは乱切り、じゃがいもは4つに切って面取りをします。セロリは筋を取って大きめの乱切りにします。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、すね肉を炒めます。
- ④ 容器に③と野菜、合わせた⑩を入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをしてのみもの・デイリ 8シチュー・カレー強で加熱します。



ご飯(炊飯)

レンジ700W	約8分
レンジ200W	20~25分 (リレー加熱)

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、容器に入れて分量の水を加え、ふたをして約1時間つけて吸水させます。
 - レンジ700W 約8分、レンジ200W 20~25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



おかゆ(白がゆ)

レンジ700W	約8分
レンジ200W	30~35分 (リレー加熱)

材料(4人分)	
米	カップ1/2(80g)
水	500~600mL
塩	少々 (1mL=1cc)

- 作りかた
- 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして20~30分おきます。
 - レンジ700W 約8分、レンジ200W 30~35分 リレー加熱し、塩を加えます。

【ひとくちメモ】
白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が楽しめます。



赤飯(おこわ)

レンジ700W	12~14分
---------	--------

材料(4人分)	
もち米	カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g)	約80g
ささげのゆで汁	280~320mL
水	
ごま塩	少々 (1mL=1cc)

- 作りかた
- もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
 - ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ700W 12~14分セットしてスタートし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
 - 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】
ささげの量は好みで加減します。赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ご飯、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは35ページ参照)

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

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

ご飯の水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約10分	約30分

おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

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

赤飯のコツ

必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

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

水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~20分

かんたん丼

スチーム 20かんたん丼
スチーム レンジ



かんたん親子丼

スチーム+レンジ+
加熱時間の目安 約6分

材料(丼1個分)	
ご飯	200g
鶏もも肉	80g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)	
または玉ねぎ(薄切り)	20g
卵(ときほぐす)	1個
調味料	
だし汁	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
グリーンピース、きざみのり	各適量

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます
 - 器に鶏肉と合わせた調味料(大さじ1)を入れ、レンジ500W 約1分 加熱します。
 - 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、②を散らし、卵をかけ、調味料をふります。
 - スチーム20かんたん丼 で加熱し、加熱後、ラップをはずし、グリーンピース、のりを散らします。

【ひとくちメモ】
市販の焼き鳥の缶詰を使ってもよいでしょう。鶏を豚のスライスに、ねぎを玉ねぎに替えてもよいでしょう。市販の焼肉のたれを使ってもよいでしょう。

注意

卵は、ときほぐして使う。ときほぐさない卵を加熱すると破裂する恐れがあります。

スチーム だから、おいがいらず、中はレンジでふっくら加熱。仕切りのラップをサッと引けば、おいしさがじわっとしみ込みます。



かんたんカツ丼

仕上がり調節 やや強 スチーム+レンジ+
加熱時間の目安 約7分

材料(丼1個分)	
ご飯	200g
市販のとんかつ	1枚(約150g)
玉ねぎ(薄切り)	20g
卵(ときほぐす)	1個
調味料	
市販のめんつゆ	大さじ3
みりん	大さじ1
水	大さじ1
三つ葉	少々

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、2cm幅に切ったとんかつ、玉ねぎをのせ、卵をかけ、調味料をふります。
 - スチーム20かんたん丼 やや強 で加熱し、加熱後、ラップをはずします。

...とんかつをうなぎに替えて...



うなぎ玉丼

スチーム+レンジ+
加熱時間の目安 約6分

材料・作りかた
とんかつの代わりに市販のタレ付きうなぎのかば焼き1串分をのせ、スチーム20かんたん丼 で加熱し、加熱後、ラップをはずし、木の芽を散らします。



コロッケ丼

仕上がり調節 やや弱 スチーム+レンジ+
加熱時間の目安 約6分30秒

材料(丼1個分)	
ご飯	200g
キャベツのせん切り	20g
揚げたコロッケ(1個約60g)	2個

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - 丼にご飯を入れ、ラップをかぶせ、キャベツをのせ、コロッケをのせます。
 - スチーム20かんたん丼 やや弱 で加熱し、加熱後、ラップをはずします。

かんたん丼のコツ

分量は
丼1個分です。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません。)
おいしいはしません
スチームで表面の乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおいしいはしません。
容器は
陶磁器の丼を使います。極端に重い容器や軽すぎる容器ではうまくあたたまりません。
加熱するときは
ご飯と調味料が混じり合わないよう、間にラップまたはオープンシートを図のようにかぶせます。



加熱後は
間のラップをサッと引き、そのラップをかぶせてしばらく置くと、味がなじみます。

グリル で焼く

焼き魚いろいろ

高火力(グリル)だからこんがりこげめのしっかり焼き上げです。



ぶりの照り焼き

仕上げ調節弱 グリル
加熱時間の目安 約12分30秒

材料(4切れ分)
ぶりの切り身(約100gのもの) …… 4切れ
しょうゆ …… カップ¼
みりん …… カップ¼

作りかた
① ぶりは水気をふきとり、④に30分～1時間つけます。
② 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、汁気をきったぶりを、盛りつけたときに上になる方を上にしてタテに並べます。
③ ②を上段に入れ、**カロリーカット32焼き魚**[弱]で焼きます。



鮭の塩焼き

グリル
加熱時間の目安 約17分

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
塩 …… 少々

作りかた
① 鮭全体に軽く塩をふります。
② 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を盛りつけたときに上になる方を上にしてタテに並べます。
③ ②を上段に入れ、**カロリーカット32焼き魚**で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。

カロリーカット
32焼き魚
グリル
上段



さばの塩焼き

仕上げ調節弱 グリル
加熱時間の目安 約12分30秒

材料(4切れ分)
さばの切り身(1切れ約100gのもの) …… 4切れ
塩 …… 少々

作りかた
① さばは全体に塩をふって20～30分おいたあと、サッと洗って水気をふきとり、全体に軽く塩をふります。
② 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を盛りつけたときに上になる方を上にしてタテに並べ、上段に入れ、**カロリーカット32焼き魚**[弱]で焼きます。



干ものいろいろ

仕上げ調節弱 グリル
加熱時間の目安 約12分30秒

材料(2枚分)
干もの(1枚100～120gのもの) …… 2枚

作りかた
① 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、干ものを盛り付けたときに上になるほうを上にしてタテに並べ、上段に入れ、**カロリーカット32焼き魚**[弱]で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
尾は、加熱中に反ってヒーターに付き、煙の出る原因になるので、あらかじめ取り取ってから焼くとよいでしょう。



あじの塩焼き

グリル 8～10分
裏返して 8～10分
上段

材料(4人分)
あじ(1尾160～180gのもの) …… 4尾
塩 …… 少々

材料・作りかた
① あじはせいご、えら、内臓を取って水洗いし、水気をきってから全体に塩をふります。
② 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を盛りつけたときに上になるほうを下にして斜めに並べ、上段に入れます。
③ **グリル** 8～10分 焼きます。裏返して **グリル** 8～10分 焼きます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

スチーム+レンジ
スチーム 13半 解凍
レンジ

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)
冷凍いか …… 300g
(真砂あえ)
たらこまたは明太子 …… ½腹(約50g)
酒 …… 少々
(うにあえ)
練りうに …… 大さじ1
卵黄 …… ½個分
酒 …… 少々
(木の芽あえ)
白みそ …… 大さじ1
砂糖、だし汁 …… 各小さじ1
酒 …… 少々
木の芽(みじん切り) …… 4枚

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせて **スチーム** 13半 解凍 で解凍します。
③ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

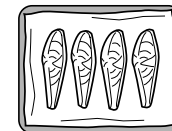
〔ひとくちメモ〕
衣のかたさは酒、だし汁で加減します。**13半解凍**のコツは23ページを参照します。給水タンクに水を入れなくて加熱すると、解凍しすぎになることがあります。

焼き魚のコツ

分量は
切身は4～6切れ、干ものは2～4枚まで焼けます。

切身(1切れ)や干もの(1枚)が80g以下のときは
仕上げ調節を弱、またはおこのみ操作で様子を見ながら焼きます。

並べかたは
鮭などの切り身の魚は、角皿の中央に寄せてタテに並べます。あじなど丸身の魚は斜めに並べます。

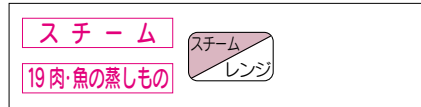


加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

おこのみ操作のスチームグリルで焼くときは
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** で様子を見ながら焼きます。

焼きが足りなかったときは
おこのみ操作 **グリル** で様子を見ながら焼きます

スチーム + レンジ で 蒸しもの料理...



表面はスチームで乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいをする手間いらず。中はレンジでしっかり加熱します。



鮭の冷製

スチーム + レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料(2切れ分)
生鮭(1切れ約100gのもの)..... 2切れ
レモン(薄切り)..... 2枚
ローリエ、グローブ..... 各少々
レモン汁..... 大さじ2
バター、塩、こしょう..... 各少々
タルタルソース..... 適量

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - ② 鮭に、塩、こしょうをしてしばらくおきます。
 - ③ 深めの皿に鮭を並べ、レモン、ローリエ、グローブ、小さく切ったバター1~2個をのせ、レモン汁をふりかけます。
 - ④ **スチーム** [19肉・魚の蒸しもの] で加熱します。
 - ⑤ 熱いうちに骨や皮を除き、充分さましてからつけあわせの野菜とともに盛り合わせ、鮭にタルタルソースをかけます。

…手作りタルタルソース…
マヨネーズにパセリ、玉ねぎ、ピクルス、それぞれのみじん切りを加えて混ぜ合わせます。



あさりのワイン蒸し

スチーム + レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料(標準量)(2~3人分)
あさり(殻つき)..... 約300g
白ワイン..... 大さじ2
バター..... 適量
パセリ(みじん切り)..... 少々

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - ② あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。
 - ③ 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らします。
 - ④ **スチーム** [19肉・魚の蒸しもの] で加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】
貝が小さい場合は 仕上げ調節 [やや弱] で加熱するとよいでしょう。
砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。



えびのケチャップ煮

スチーム + レンジ
加熱時間の目安 約7分

材料(標準量)(2~3人分)
えび(殻つき)..... 200g
ねぎ(みじん切り)..... 大さじ2
しょうが(みじん切り)..... 小さじ1
片栗粉..... 大さじ½
ケチャップ..... 大さじ2
酒..... 大さじ4
砂糖..... 小さじ1
豆板醤..... 小さじ½
サラダ油..... 大さじ½
塩、こしょう..... 各少々
炒めた青菜..... 適量

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - ② えびは一節を残して殻をむき、背わたを取って深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおきます。
 - ③ 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④を入れてさっと混ぜます。
 - ④ **スチーム** [19肉・魚の蒸しもの] で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせます。
- 【ひとくちメモ】
えびは冷凍のものを使ってもよいでしょう。

肉・魚の蒸しものコツ

一度に作れる分量は 表示の分量の½~1.5倍量です。2倍量は仕上げ調節 [強] にします。
容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
おおいには スチームで表面の乾燥を防ぎながら加熱するので、ラップなどのおおいはしません。
加熱が足りなかったときは **レンジ** [500W] で様子を見ながら加熱します。

野菜

レンジ だから水を使わず、短時間加熱。栄養素が保たれます。色や形、風味が保たれます。



イタリアンサラダ

のみもの・デ일리ー
3葉・果菜
4根菜
レンジ

加熱時間の目安 約7分

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

- 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 **のみもの・デ일리ー** [3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ます。 **のみもの・デ일리ー** [4根菜] で加熱し、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 ボウルに④を入れ、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。



ほうれん草のおひたし

のみもの・デ일리ー
3葉・果菜
レンジ

加熱時間の目安 約1分50秒

材料(4人分)
ほうれん草..... 200g
糸かつお、しょうゆ..... 各適量

- 作りかた
- ① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十字に切り込みを入れます。



- ② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。



- ③ **のみもの・デ일리ー** [3葉・果菜] で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸かつおのをせ、しょうゆを添えます。

【ひとくちメモ】
洗った後の水気をきらない状態でラップでぴったり包みます。



もやしナムル

のみもの・デ일리ー
3葉・果菜
レンジ

加熱時間の目安 約1分50秒

材料(4人分)
もやし..... 200g
ピーマン(せん切り)..... 1個
赤ピーマン(せん切り)..... 小1個
しょうゆ、酢、ごま油..... 各大さじ1
④ 玉ねぎ(みじん切り)..... ¼個(約30g)

- 作りかた
- もやしとピーマンを合わせてラップで包み **のみもの・デ일리ー** [3葉・果菜] で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせた④をあえます。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は58ページ参照)

料理に合わせた下ごしらえを 葉、果・花菜類の根の太いものには、十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 ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。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。

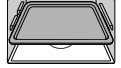
水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱 皿などは使いません。

ベークドポテト

のみの・デ일리 11 焼きいも

オープン

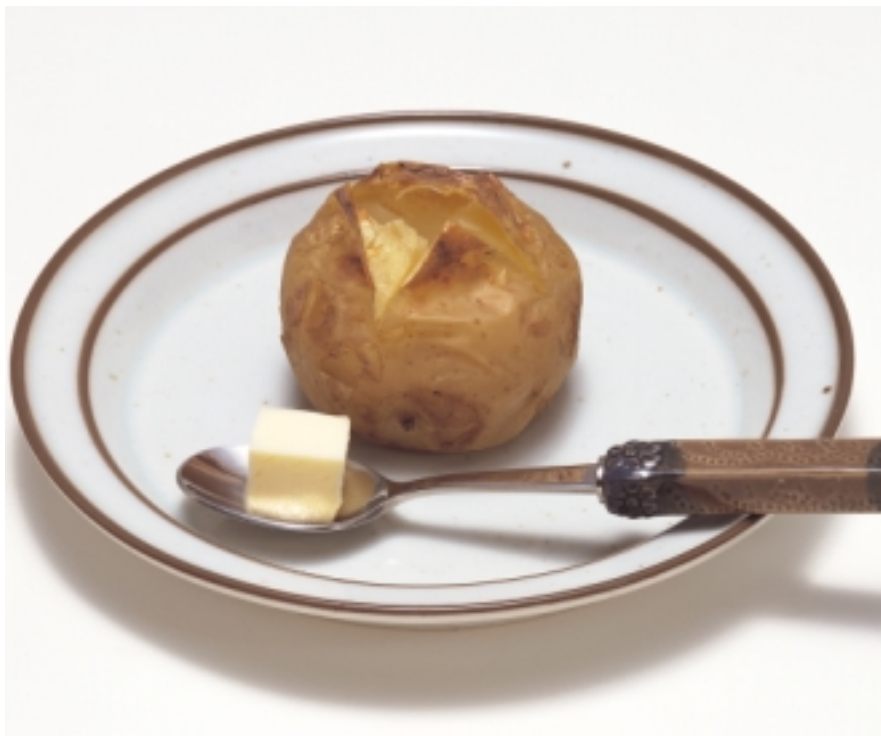
中段



加熱時間の目安 約48分

材料
じゃがいも(1個約150gのもの) … 2~4個
バター …………… 適量

作りかた
① じゃがいもは角皿に並べて中段に入れ **のみの・デ일리** **11 焼きいも** で加熱します。
② 表面に十文字の切り込みを入れ、下から押し上げて開き、バターをのせます。

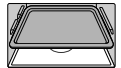


焼きいも

のみの・デ일리 11 焼きいも

オープン

中段



加熱時間の目安 約48分

材料
さつまいも(1本約250gのもの) … 2~4本

作りかた
さつまいもは角皿に並べて中段に入れ **のみの・デ일리** **11 焼きいも** で加熱します。



焼きいものコツとポイント

一度に作れる分量は表示の分量の1/2~1.5倍量です。	仕上がりは竹串を刺してみ、通ればでき上がりです。
さつまいもは加熱中に皮が破けることがあるので加熱前に皮の部分に、タテに1本の切り目を入れておくと、破けはおさえられます。	焼きが足りなかったときは オープン (4度押し/1段) 250℃ で様子を見ながら加熱します。

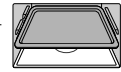


きのこほたて貝のホイル焼き

220℃ 25~30分

オープン (予熱なし)

中段



材料(4個分)
ほたて貝 …………… 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …………… 4尾
生しいたけ …………… 4枚
しめじ(小房に分ける) …………… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) …………… 1袋
バター …………… 40g
酒 …………… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 …………… 各少々
レモン、しょうゆ …………… 各適量

作りかた
① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
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)をぬります。
③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
④ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、**中段**に入れ **オープン** (4度押し/1段) **220℃** **25~30分** 焼きます。

【ひとくちメモ】
アルミホイルの口はしっかりと閉じましょう。アルミホイルにバターをぬるとこびりつきが防げます。

野菜の煮もの

のみの・デ일리 9 豚の角煮

レンジ

オープン




筑前煮

レンジ+オープン

加熱時間の目安 約60分

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

作りかた
① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
② 容器に①と合わせた **④** を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをして **のみの・デ일리** **9 豚の角煮** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
67ページの豚の角煮のコツを参照します。



かぼちゃのそぼろ煮

仕上がり調節弱

レンジ+オープン

加熱時間の目安 約42分

材料(4人分)
かぼちゃ(3cm角に切る) …………… 500g
豚ひき肉 …………… 150g
水 …………… カップ1
みりん …………… 大さじ3
めんつゆ(3倍濃縮のもの) …………… 大さじ4
片栗粉 …………… 大さじ1
枝豆(ゆでたもの) …………… 適量

作りかた
① 容器に豚ひき肉と **④** を入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜます。
② ①に落としぶたとふたをして **のみの・デ일리** **9 豚の角煮** **弱** で加熱します。
③ 器に盛り、枝豆を散らします。

【ひとくちメモ】
豚ひき肉を鶏ひき肉に代えてもよいでしょう。豚の角煮のコツは67ページを参照します。

茶わん蒸し

スチーム・レンジ+オープン

スチーム レンジ+オープン
17 茶わん蒸し

加熱時間の目安 約30分

材料(4人分)

卵 2個(約100mL)
だし汁 350~400mL
④ しょうゆ、塩 各小さじ½
みりん 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) 約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(もどして石づきを取り、
そぎ切り) 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量
(1mL=1cc)



作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ③ 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。
- ④ 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** 加熱します。

- ⑤ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。
- ⑥ ⑤をテーブルプレートに77ページの図を参照して並べ **スチーム** **17 茶わん蒸し** で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

手作り豆腐

スチーム・レンジ+オープン

スチーム レンジ+オープン
18 手作り豆腐

加熱時間の目安 約25分

材料(4人分)

豆乳(無調整・市販のものは大豆固形成分
10%以上のもの) 500mL
にがり 30~40mL
あん
だし汁 カップ½
みりん 小さじ½
しょうゆ 小さじ1
塩 少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く) 小さじ1
しょうが(すりおろす) 適量
あさつき(小口切り) 適量
(1mL=1cc)



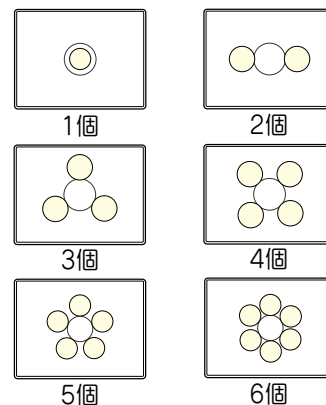
- ④ ③をテーブルプレートに77ページの図を参照して並べ **スチーム** **18 手作り豆腐** で加熱します。
- ⑤ 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ⑥ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

【ひとくちメモ】

できあがりの豆腐の固さは、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、メーカーの指示に従い調整します。あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸し・手作り豆腐のコツ

分量は
1~6個まで作れます。
容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
加熱する前の温度は
茶わん蒸しの卵液温度は20~25℃、手作り豆腐の豆乳の温度は8~12℃にします。
低いときは、仕上がり調節を**強**に、高いときは**弱**にします。
卵液・豆乳の量は器の七分目くらい
容器の置きかたは
2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)



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にせん。
取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
加熱が足りなかったときは
レンジ200W で、様子を見ながら加熱します。

注意

卵を **レンジ700W**、**レンジ500W** で加熱すると破裂します。
必ず **レンジ200W** で加熱してください。

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

レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ハム入りスクランブルエッグ

レンジ500W 約2分
レンジ500W 30~40秒

材料(4人分)

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

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えてかき混ぜます。
- ② **レンジ500W** **約2分** 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び **レンジ500W** **30~40秒** 加熱してかき混ぜます。

いり卵

レンジ500W 40秒~1分

材料(1個分)

卵 1個
④ 砂糖 小さじ½
塩 少々

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。
- ② **レンジ500W** **40秒~1分** 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



ベーコンエッグ

レンジ200W 2~3分

材料(1個分)

卵 1個
ベーコン(1cm角に切る) ⅓枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

- ① 玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし **レンジ200W** **2~3分** 加熱します。

【ひとくちメモ】

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



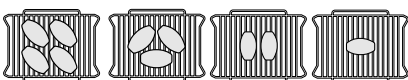


グラタンのコツ

一度に焼ける分量は1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

容器は
オープン用耐熱性のグラタン皿を使います。

焼くときの皿の置きかたは
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。



4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に
寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。

焼く前にさめてしまったら
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] で人肌くらい(約40℃)にあためてから焼きます。

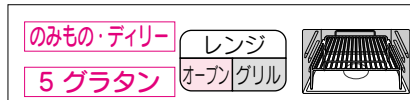
具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズによって、焼き色が異なります。

焼きが足りなかった時は
オープン (4度押し/1段) [210℃] で様子を見ながら、さらに焼きます。

冷凍グラタンは **のみもの・デ일리 **5グラタン** では焼けません。**

マカロニグラタン

レンジ+**オープン**+**グリル**



加熱時間の目安(4皿分) 約22分

材料(4人分)

- マカロニ 80g
- 鶏もも肉(1cm角切り) 100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り) ½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(細かくきざんだもの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。
- 深めの容器に①を入れ **レンジ** [700W] [約4分30秒] 加熱し、マカロニと合わせます。
- 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を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** **5グラタン** で焼きます。

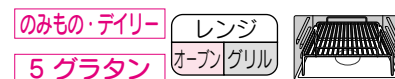
ホワイトソース

作りかた

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

分量		カップ1	カップ2	カップ3
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 [700W]	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ [700W]	2~4分	5~6分	8~10分

グラタン いろいろ



レンジ+**オープン**+**グリル**



ラザニア

加熱時間の目安 約22分

- 材料(20x20x5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
 - ミートソース 1缶(約300g)
 - ホワイトソース(材料・作りかたは78ページ参照) カップ3
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 120g

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズをのせます。
- ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** **5グラタン** で焼きます。



えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約23分

材料(4人分)

- むきえび(背わたを取る) 200g
- 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約100g)
- 生しいたけ(薄切り) 4枚
- バター 25g
- ホワイトソース(材料・作りかたは78ページ参照) カップ2
- ご飯 400g
- バター 15g
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜ **レンジ** [700W] [約3分30秒] 加熱し、ホワイトソースをあえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ** [200W] [約1分] 加熱し、とくします。
- ②にご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして **レンジ** [700W] [約1分20秒] 加熱します。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** **5グラタン** で焼きます。



なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約21分

材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿1皿分)

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

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ①を耐熱容器に入れて **レンジ** [700W] [約2分] 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
- 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **のみもの・デ일리** **5グラタン** で焼きます。

市販の冷凍グラタンを焼くときは

●冷凍グラタン(1個・約240g)はアルミケース皿のまま、1~4皿まで、角皿に78ページの図のように並べて皿受棚の **中段** に入れ **オープン** (4度押し/1段) [210℃] [45~50分] 焼きます。

※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ものは絶対に焼かないでください。(容器変形の原因)

※焼網に並べて **のみもの・デ일리** **5グラタン** で絶対に焼かないでください。(スパーク(火花)の原因)



⚠ 注意

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