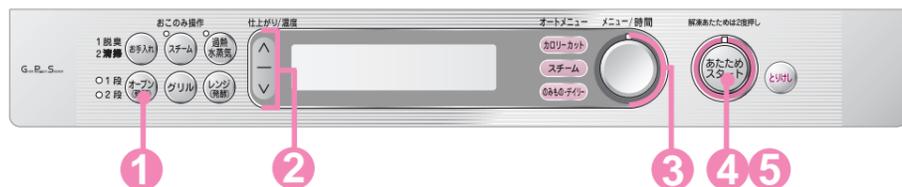


おこのみ操作 オーブン

熱風ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、スチーム発酵35~45℃(5℃間隔)(予熱なしの場合のみ)・100~250℃(10℃間隔)・300℃までセットできます。



オーブン (予熱あり) の使いかた (角皿1段/2段)



おこのみ操作
オーブン(予熱あり)

予熱をする

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

1 **オープン** キーを1度押し (予熱あり・角皿2段)にする

- 2段のランプが点灯します。
- 1段 **オープン**
- 2段 **発酵**
- 時間のランプが点滅します。

表示窓: 予熱 160℃ 0秒 オープン

2 仕上がり/温度調節キー を押し 温度を合わせる

加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃です。
※予熱時間は自動的に決まります。

表示窓: 予熱 200℃ 0秒 オープン
例:200℃にセットした場合

3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間90分)

- あたためスタートのランプが点滅します。
- ※時間は調理時間です。

表示窓: 予熱 200℃ 30分 オープン
例:30分にセットした場合

4 **あたためスタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

表示窓: 予熱 200℃ 100℃ オープン
途中で変わる

5 **あたためスタート** キーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

表示窓: 予熱 200℃ 30分 オープン

予熱終了音が鳴り予熱が終る

- セットした温度になるか、45分経過すると予熱が終了します。

表示窓: 予熱 200℃ 30分 オープン

予熱が終わったらすぐに食品をのせた角皿を入れる

- 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。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

表示窓: 0

おこのみ操作
オーブン(予熱あり)

4 **あたためスタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。

表示窓: 予熱 200℃ 100℃ オープン
途中で変わる

- 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、45分経過すると予熱が終了します。

表示窓: 予熱 200℃ 30分 オープン

予熱が終わったらすぐに食品をのせた角皿を入れる

- 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 **あたためスタート** キーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

表示窓: 予熱 200℃ 30分 オープン

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

表示窓: 0

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。
300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

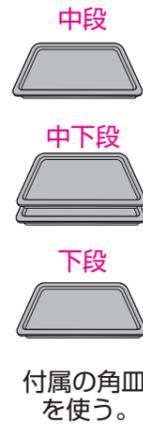
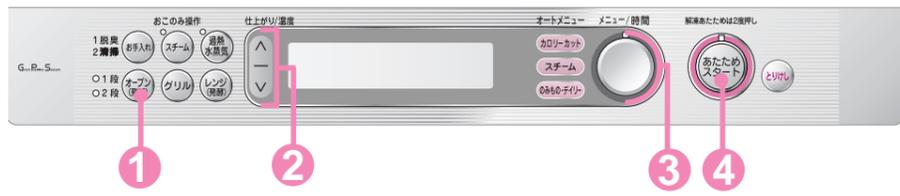
追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかたの方法で行います。 → P.40

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

- 加熱中に 仕上がり/温度調節キー または **↑** を押して温度を変えることができます。
- **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、メニュー/時間セットダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)
但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

角皿(1段/2段)は、オープンの火力を調節します。
2段は強火に、1段は弱火に調節できます。通常は2段調理のときは2段にセットし、1段調理は1段にセットします。

オーブン (予熱なし) の使いかた (角皿1段/2段)



おこのみ操作
オーブン(予熱なし)

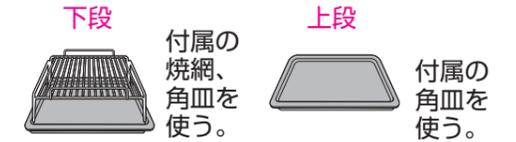
<p>食品を入れる</p> <p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。</p>	
<p>1 オープン キーを3度押し (予熱なし・角皿2段)にする</p> <p>■2段のランプが点灯します。</p> <p>○1段 オープン (発酵) ●2段 オープン (発酵)</p> <p>■時間のランプが点灯します。</p> <p>160°C 0^{オープン}</p> <p>オープン キーを押すごとに (予熱あり・角皿2段) ➡ オープン (予熱あり・角皿1段) ➡ (予熱なし・角皿2段) ➡ (予熱なし・角皿1段) とセットできます。</p>	
<p>角皿1段の場合は オープン キーを4度押し (予熱なし・角皿1段) に合わせる。</p> <p>■1段のランプが点灯します。</p> <p>●1段 オープン (発酵) ○2段 オープン (発酵)</p> <p>160°C 0^{オープン}</p>	
<p>2 仕上がり/温度調節キーを押し 温度を合わせる</p> <p>予熱なしの場合、最大設定温度は250°Cです。</p> <p>200°C 0^{オープン}</p> <p>例:200°Cにセットした場合</p>	
<p>3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間90分)</p> <p>■あたためスタートのランプが点滅します。</p> <p>200°C 30^{オープン}</p> <p>例:30分にセットした場合</p>	
<p>4 あたためスタート キーを押す</p> <p>庫内灯が点灯して加熱が始まります。</p> <p>200°C 30^{オープン}</p>	
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p> <p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p> <p>0</p>	

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。 → P.39

おこのみ操作 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。 鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。



グリルの使いかた



<p>食品を入れる</p> <p>※盛り付けて裏になる方を先に焼きます。</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。</p>
<p>1 グリル キーを押す</p> <p>■時間のランプが点滅します。</p> <p>0^{グリル}</p>	
<p>2 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間40分)</p> <p>■あたためスタートのランプが点滅します。</p> <p>15^{グリル} 00^秒</p> <p>例:15分にセットした場合</p>	
<p>3 あたためスタート キーを押す</p> <p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <p>14^{グリル} 59^秒</p>	
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p> <p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p> <p>0</p>	
<p>1 2 3 を再度設定し、表を焼きます。</p>	

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※**グリル**の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

グリルの上手な使いかた

角皿と焼網を使い分けて
魚は角皿にのせた焼網に並べて、**下段**に入れて焼きます。
トーストは角皿に直接のせて**上段**に入れて焼きます。

並べかたは
魚や肉類は焼網に並べます。
トーストは角皿にのせます。

途中でうら返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き途中裏返してさらに焼きます。



食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

■**グリル** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、メニュー/時間ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

おこのみ操作
グリル

おこのみ操作 スチーム

おこのみ操作の「オープン」や「グリル」加熱中にスチームを入れることができる機能です。スチームを必要な時に入れることでふくらみをよくしたり、火の通りをよくします。

スチームショットの使いかた(例:オープン加熱中にスチームを2分入れる。)

<p>● 給水タンクをセットする 給水タンクのセットのしかた → P.13</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。</p>
<p>1 38~40ページの手順でオープン加熱をする</p>	
<p>2 スチームを入りたいタイミングで「スチーム」キーを2回押す</p>	<p>※残り時間が5分以内のときは使用できません。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スチーム 3分00秒 オープン</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スチーム オープン 200℃ 2分00秒</div> <div style="margin-left: 10px;">例:2分にセットした場合</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; width: fit-content;"> <p>キーを押すごとに 3分⇒2分⇒1分⇒0秒⇒3分とセットできます。キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。</p> </div>
<p>● 残時間が減算し、スチームショットが始まります。</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スチーム 1分59秒 オープン</div> </div>
<p>● スチームショットが終了するとおとの加熱にもどる</p>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">200℃ 14分00秒 オープン</div> </div>

※スチームショットは何度でも設定できますが、スチームショット中はヒーターが停止するので、仕上がりに影響することがあります。

- スチームショット動作中は、メニュー/時間セットダイヤルを回して時間を増減することはできません。
- スチームショット動作中は「オープン」の温度の変更はできません。
- オープン予熱中のスチームショットは使用できません。
- 「レンジ」や「スチーム」メニューではスチームショットは設定できません。

スチームショットの上手な使いかた

- 「オープン」メニュー「スチーム」発酵の発酵途中に、生地の状態に合わせて「スチーム」キーを押してスチームをふきかけます。
- おこのみ操作「オープン」でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- おこのみ操作「グリル」で焼き魚を焼き上げる時は、焼き時間の1/2が経過した時に入れるとよいでしょう。

おこのみ操作 スチーム

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をしないでふっくらおいしく仕上げます。

スチーム レンジ の使いかた



<p>● 給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットのしかた → P.13</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。</p>
<p>1 「スチーム」キーを押す</p>	<p>「オープン」「グリル」「レンジ」が点滅します。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スチーム</div> <div style="margin-left: 10px;">グリルレンジオープン</div> </div>
<p>2 「レンジ」キーを押す</p>	<p>■時間のランプが点滅します。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スチーム</div> <div style="margin-left: 10px;">レンジ 0秒</div> </div>
<p>3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる(最大設定時間20分)</p>	<p>■あたたためスタートのランプが点滅します。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スチーム</div> <div style="margin-left: 10px;">レンジ 20分</div> </div> <p>例:20分にセットした場合</p>
<p>4 「あたたためスタート」キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">スチーム</div> <div style="margin-left: 10px;">レンジ 20分</div> </div>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">0</div> </div>

スチーム レンジ の上手な使いかた

- ラップやおおいをしないで、ご飯やお総菜をあたためます。
- 調理済み冷凍食品はうまくできません。
- 肉まんやあんまんのあたためは「15中華まん」であたためます。→ P.81
- シューマイのあたためは「16シューマイ」であたためます。→ P.82
- 「レンジ」700Wや「レンジ」500Wに比べて加熱時間が長くなります。

おこのみ操作 レンジ

生地をスチームで包み込んで、中はソフトな電波(高周波)で直接加熱するので、おおいをしないで短時間に発酵させます。仕上がり調節キーは5段階に調節できます。

レンジ スチーム発酵 の使いかた



<p>給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットのしかた → P.13</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。 (かんたんパン生地の場合) → P.105</p>	
<p>1 レンジキーを5回押し レンジスチーム発酵にする</p>	<p>レンジキーを押すごとに700W → 500W → 200W → 100W → スチーム発酵の順に調節できます。 ■時間のランプが点滅します。</p>	
<p>2 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間90分)</p>	<p>■あたためスタートのランプが点滅します。</p>	
<p>3 あたためスタートキーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>	
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>	

レンジ スチーム発酵 の上手な使いかた

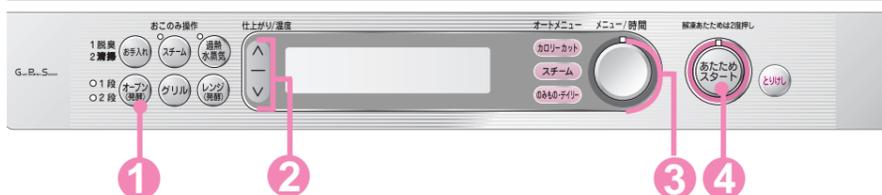
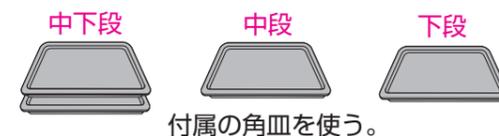
- 角皿を使ってレンジスチーム発酵はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり/温度調節キーを使い分けします。→ 右表
レンジスチーム発酵は仕上がり/温度調節キーでメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり/温度調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵はオープン(4度押し)で仕上がり/温度調節キーを回してオープンスチーム発酵(45℃~35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。→ P.45
- ※加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺に触れないでください。

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
レンジスチーム発酵	中	かんたんパン(105) グラハムパン(106) カレーパン(106) セサミパン(106) レーズンパン(106) チョコチップめろんパン(107)

おこのみ操作 オーブン

スチームで包み込んでからソフトなヒーター加熱で、発酵させるのでふきんやラップなどのおおいがいりません。

オーブン スチーム発酵 の使いかた



<p>(例)バターロール一次発酵の場合</p> <p>給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットのしかた → P.13</p>	<p>角皿は皿受棚の下段に入れます。 ※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。 (バターロールの発酵の場合) → P.104</p>	
<p>1 オープンキーを4度押し (予熱なし・角皿1段)にする</p>	<p>■1段のランプが点灯します。 ●1段(オープン) ○2段(発酵) ■時間のランプが点滅します。</p>	
<p>2 仕上がり/温度調節キーを押し発酵温度を合わせる</p>	<p>■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。標準の発酵温度は40℃です。</p>	
<p>3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間90分)</p>	<p>■あたためスタートのランプが点滅します。</p>	
<p>4 あたためスタートキーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯して加熱が始まります。</p>	
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>	

レンジ スチーム発酵 の上手な使いかた(応用)

- 料理集に記載してあるイギリスパン、バターロール、ピザなどの一次発酵をレンジスチーム発酵で行う場合は・・・
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません)
- かんたんパン → P.105 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
- 二次発酵は角皿を使います。レンジスチーム発酵ではできません。オープンスチーム発酵で行います。

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(104)	24個分	20~30分
イギリスパン(103)	1型分	
フランスパン(102・103)	1本分・2個分 9個分	

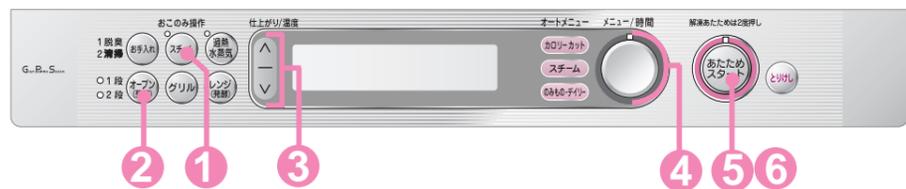
おこのみ操作 レンジ (スチーム発酵)

おこのみ操作 オーブン (スチーム発酵)

おこのみ操作 スチーム

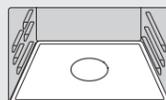
スチームだからシューはより大きくフランスパンはパリッとした皮に仕上げます。

スチーム オープン (予熱あり) の使いかた (角皿1段/2段)



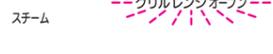
● 給水タンクをセットする
給水タンクのセットのしかた
→ P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「E02」が表示され、加熱できません。



1 スチーム キーを押す

「オープン」「グリル」「レンジ」が点滅します。



2 オープン キーを1度押し (予熱あり・角皿2段) にする
※予熱時間は自動的に決まります。

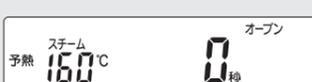
■2段のランプが点灯します。
○1段 オープン (発酵)
●2段 (発酵)
■時間のランプが点滅します。



オープン キーを押すごとに (予熱あり・角皿2段) → (予熱あり・角皿1段) → (予熱なし・角皿2段) → (予熱なし・角皿1段) とセットできます。

角皿1段の場合は オープン キーを2度押し (予熱あり・角皿1段) に合わせる。

■1段のランプが点灯します。
●1段 オープン (発酵)
○2段 (発酵)



3 仕上がり/温度調節キーを押し 温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は250°Cです。



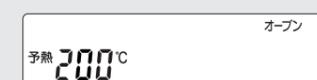
4 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間90分)

■あたためスタートのランプが点滅します。
※時間は調理時間です。
※表示は一例です。



5 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。



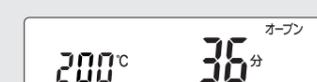
↓ 途中で変わる

■加熱室の温度を100°C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、45分経過すると予熱が終了します。



予熱が終わったらすぐに食品をのせた角皿を入れる

■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。

6 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に250°Cに切り替わります。

追加加熱などで予熱が不要なとき

(予熱なし)の使いかたの方法で行います。 → P.48

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

■加熱中に 仕上がり/温度調節キー または を押して温度を変えることができます。

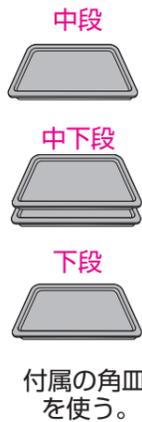
■ オープン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、メニュー/時間セットダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)

但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

角皿(1段/2段)は、オープンの火力を調節します。

2段は強火に、1段は弱火に調節できます。通常は2段調理のときは2段にセットし、1段調理は1段にセットします。

スチーム オープン (予熱なし)の使いかた (角皿1段/2段)



給水タンクをセットして食品を入れる
給水タンクのセットのしかた
→ P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

1 スチーム キーを押す

「オープン」「グリル」「レンジ」が点滅します。



2 オープン キーを3度押し (予熱なし・角皿2段)にする

■2段のランプが点灯します。
○1段 (オープン)
●2段 (発熱)
■時間のランプが点滅します。



「オープン」キーを押すごとに (予熱あり・角皿2段) ➡ (予熱あり・角皿1段) ➡ (予熱なし・角皿2段) ➡ (予熱なし・角皿1段)とセットできます。

角皿1段の場合は「オープン」キーを4度押し (予熱なし・角皿1段)に合わせる。

■1段のランプが点灯します。
●1段 (オープン)
○2段 (発熱)



3 仕上がり/温度調節キーを押し温度を合わせる

予熱なしの場合、最大設定温度は250°Cです。
※160°Cの場合次の操作に進みます。



4 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間90分)

■あたためスタートのランプが点滅します。



5 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯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

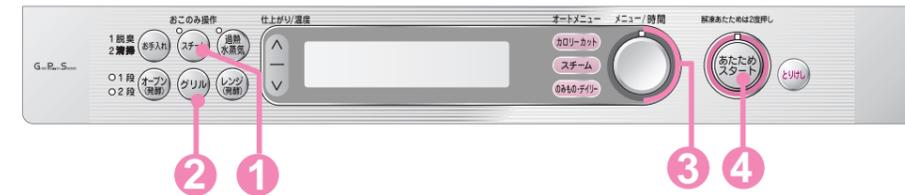
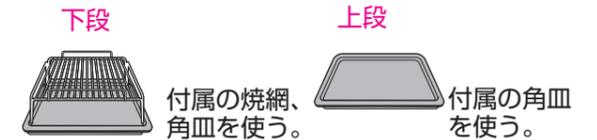
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



おこのみ操作 スチーム

スチームで水分を補って食品の上から加熱するので、表面のやわらかさを保ちながら焼き上げます。

スチーム グリルの使いかた



給水タンクをセットして食品を入れる
給水タンクのセットのしかた
→ P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

1 スチーム キーを押す

「オープン」「グリル」「レンジ」が点滅します。



2 グリル キーを押す

■時間のランプが点滅します。



3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間40分)

■あたためスタートのランプが点滅します。



4 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



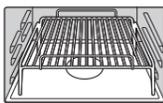
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※「スチーム」「グリル」の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。→ P.41

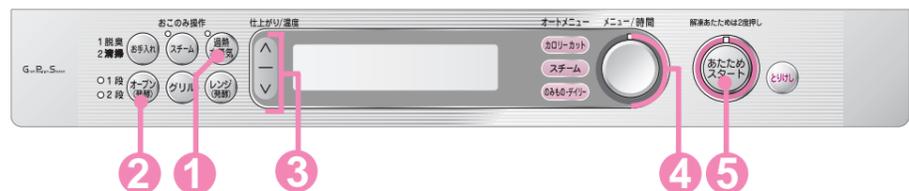
過熱水蒸気

適度な水分を加えながら焼き上げるさつまいもは時間をかけた分だけ甘さが増しておいしく仕上がります。



付属の焼網を使う。

過熱水蒸気 オープン (予熱なし)の使いかた



<p>給水タンクをセットして食品を入れる 給水タンクのセットのしかた → P.13</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。 ■食品をのせた焼網を入れます。</p>
<p>1 過熱水蒸気 キーを押す</p>	<p>「カロリーカット」が点灯し、「オープン」「グリル」が点滅します。</p>
<p>2 オープン キーを2度押し (予熱なし) にする</p>	<p>「オープン」キーを押すごとに(予熱あり)→(予熱なし)→(予熱あり)に切り替わります。 ■時間のランプが点滅します。</p>
<p>3 仕上がり/温度調節キーを押し温度を合わせる</p>	<p>予熱なしの場合、最大設定温度は250℃です。</p>
<p>4 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間40分)</p>	<p>■あたためスタートのランプが点滅します。</p>
<p>5 あたためスタート キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯して加熱が始まります。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※ **過熱水蒸気 オープン (予熱なし)** の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。この時、給水タンクに水を入れてください。

肉などの余分な脂を落としながらヘルシーに表面はこんがり焼き色がつきおいしさが広がります。

過熱水蒸気 オープン (予熱あり)の使いかた

付属の焼網を使う。

<p>給水タンクをセットする 給水タンクのセットのしかた → P.13</p>	<p>※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。</p>
<p>1 過熱水蒸気 キーを押す</p>	<p>「カロリーカット」が点灯し、「オープン」「グリル」が点滅します。</p>
<p>2 オープン キーを1度押し (予熱あり) にする</p>	<p>「オープン」キーを押すごとに(予熱あり)→(予熱なし)→(予熱あり)に切り替わります。 ■時間のランプが点滅します。</p>
<p>3 仕上がり/温度調節キーを押し温度を合わせる</p>	<p>※予熱時間は自動的に決まります。 加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃です。</p>
<p>4 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間40分)</p>	<p>■あたためスタートのランプが点滅します。 ※時間は調理時間です。</p>
<p>5 あたためスタート キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、予熱が始まります。 ■加熱室の温度100℃から表示します。</p>
<p>予熱終了音が鳴り予熱が終る</p>	<p>■セットした温度になるか、45分経過すると予熱が終了します。</p>
<p>予熱が終わったらすぐに食品をのせた焼網を入れる</p>	<p>■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。</p>
<p>6 あたためスタート キーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。</p>

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

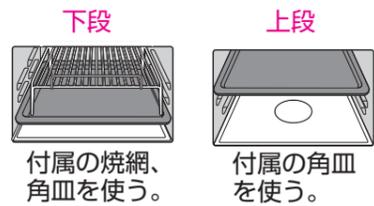
●追加加熱などで予熱が不要なとき (予熱なし)の使いかたの方法で行います。→ P.50

●食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。→ P.47

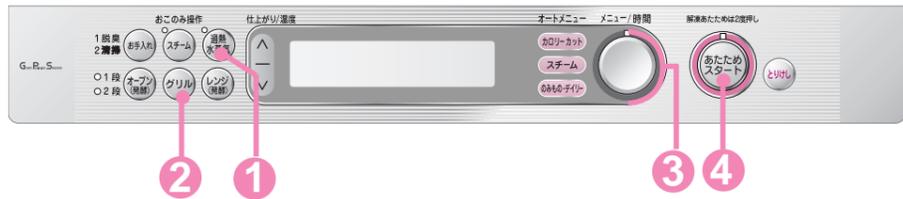
※ **過熱水蒸気 オープン (予熱あり)** の最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。この時、給水タンクに水を入れてください。

おこのみ操作 過熱水蒸気

焼き魚も余分な塩分を落としながら表面にこんがり焼き色をつけます。



過熱水蒸気 グリルの使いかた



給水タンクをセットして食品を入れる

給水タンクのセットのしかた

→ P.13

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認します。セットされていない場合、表示窓に「[02]」が表示され、加熱できません。

1 過熱水蒸気 キーを押す

「カロリーカット」が点灯し、「オープン」「グリル」が点滅します。



2 グリル キーを押す

■時間のランプが点滅します。



3 メニュー/時間セットダイヤルを回し時間を合わせる (最大設定時間40分)

■あたためスタートのランプが点滅します。



例: 20分にセットした場合

4 あたためスタート キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



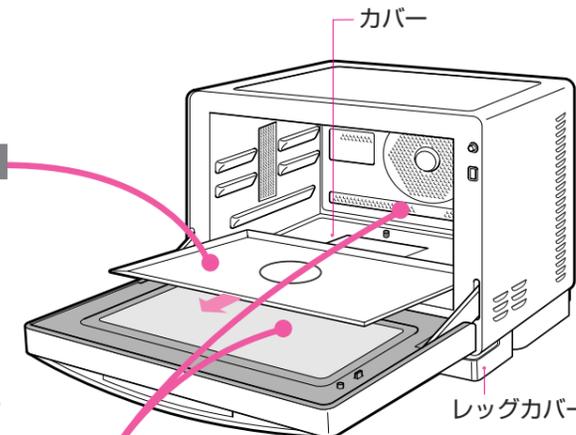
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

※過熱水蒸気 グリルの最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。この時、給水タンクに水を入れてください。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。→ P.41

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。



テーブルプレート

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り出し市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけてその部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れる恐れがあります。

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

焼網・角皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。

給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。食器洗い乾燥機、食器乾燥機には入れないでください。給水タンクの変形・破損の原因になります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。

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、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。※カバーは強くこすらない。(破損、割れ、カケの恐れがあります。)

外側

やわらかい布でふきとります。

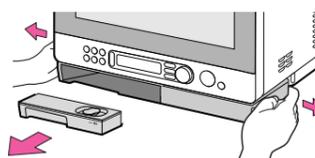
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。

レッグカバー

外して洗えます。

給水タンクを外してから、左右奥を開きぎみに指でひろげてから手前に引いて外します。台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。

※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥に押し込んでください。(確実にセットしないと水漏れやスチーム不足の原因になります。)



注意

(さびる恐れ)

角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。焼網は、さびることがあります。

(割れる恐れ)

テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因)

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。

(傷・変形の恐れ)

パネルやドア、加熱室などをオープクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



●加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。(故障の原因)

火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因)

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室上面、底面には塗装コート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素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。

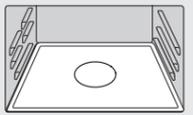
お手入れ

水抜きのみしかた

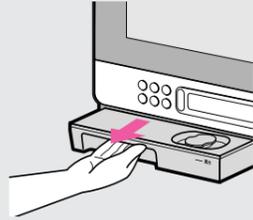
スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

操作の手順

● テーブルプレート
をセットしてドア
を閉める



1 表示窓の「0」表示
を確認し、給水タンク
を本体から引き抜く



2 お手入れを2度押し、
2清掃をセットする

1脱臭 2清掃

押すごとに
1 → 2 → 1と
セットできます。



3 スタートキーを
押す

あたため
スタート



終了音が鳴ったら
水抜きが終わる



注意

- (やけどの恐れ)
- お手入れ 2清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
 - お手入れ 2清掃の中断や、終了後は加熱室奥面のスチーム噴出口にはふれない。スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口が高温になっていることがあります。

においが気になるとき

お手入れ 1脱臭 キーを使います ……

操作の手順は「空焼きのみしかた」 → P.17

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

(やけどの原因)

- お手入れ 1脱臭の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室などその周辺にふれない。

加熱室の清掃のみしかた

スチームを発生させ、加熱室側面などの汚れをふきとりやすくします。

操作の手順

● テーブルプレートをセットしてドア
を閉める

1 表示窓の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
給水タンクのセット → P.13

2 お手入れを2度押し、2清掃をセットする

3 あたため/スタートキーを押す

終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください

4 終了後、差込プラグを抜き、加熱室が
さめてから汚れをふきとってください。

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)
の水抜きを行ってください。操作の手順は、
「水抜きのみしかた」を参照してください。

こんなとき

料理が上手にできないとき

ご飯のあたため

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。 → P.17
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。容器(茶わんなど)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(茶わんなど)に入れて加熱します。
- 2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。

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。 → P.17
- 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** 仕上がりに調節 [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
ためたらうまくあたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。 → P.17
- 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。
- 容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。

ご飯がぱさつく

- 12スチームあたためを使うか、**あたため** 仕上がりに調節 [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。 → P.17
- 容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態では加熱不足でむらのある仕上がりになります。
- プラスチック製の容器に入れたまま加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。
- 使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ご飯の分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。
- ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。
- 2個以上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。
- 2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。

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。 → P.17
- 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。
- と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。

半解凍・解凍

解凍不足でかたい

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。 → P.17
- 半解凍(七~八分解凍)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。
- 食品や使用用途によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上がりに調節」が必要な場合があります。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ることがあります。
- 皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール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。
- 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。
- 加熱するときは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は、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

こんなとき 料理が上手にできないとき

お手入れ

水抜きのみしかた / おいが気になるとき / 加熱室の清掃のみしかた

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。→ P.17
- 容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- プラスチック容器に入れて加熱していませんか。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、加熱してください。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。→ P.16

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。→ P.17
- 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、追加加熱をしてください。
- 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。→ P.17
- とろみがあるものはラップなどでおいをして「仕上がり調節」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。

冷凍食品があたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.17
- [あたため] キーを続けて2度押し [解凍あたため] であたためます。→ P.20
- 容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- 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、加熱してください。

のみもの

牛乳、酒のかんが熱くなりすぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.17
- 食品の分量は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量の場合は [レンジ]700W であたためてください。
- 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 キーは「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。

牛乳、酒のかんがぬるい

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→ P.17
- 食品の分量に対して、軽い容器を使っていますか。
- 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けて加熱してください。
- セットされている「仕上がり調節」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は、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、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。→ P.17
- 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果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などの根菜類が加熱しすぎになった

- 皿などの上ののせて加熱していませんか。
- 100g以下のオートメニューでは調理できません。[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

- 加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいで、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い

- 卵はしっかりと泡立てましたか。
- ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→ P.94
- 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

- 泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。

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、おこのみ操作をするときの加熱時間を参照して焼いてください。→ P.63
- 分量に合った大きさの型で焼いてください。

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。
- シュークリームの作りかたを参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。→ P.100
- 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・バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)

- 生地のおおきさや厚みはそろえてください。

ふくらみが悪い(バターロール)

- 生地のお発酵は充分でしたか。発酵途中で生地のお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(バターロール)

- 生地のお大き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。

故障かな……と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない、または電源が入らない

- 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」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。→P.2、16)
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 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。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。→P.6
- オートメニューのとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.17
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

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。
- 焼網にアルミホイルを敷いていませんか。
- 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
- テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

スチームが出ない

- 給水タンクに水が入っていますか。
- 室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。
- カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

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

- スチーム使用中音がする → 給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。
- 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。→P.17
- 加熱中「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 → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから **あたため** キーを押してください。→P.2、16
- 加熱中「ジージー」と音がする → インバーターの作動音です。
- セットした温度が途中で変わることがある → **オープン** (予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃になります。
- 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開めてから10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。
- 300℃に設定できないことがある → 予熱にして加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
- 残り時間が途中で変わることがある → オートメニュー調理のとき、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 → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。→P.16
- 終了音の音色が切り替わったり、無音になった → ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー **☺** を約3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。→P.16
- 熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする → 加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。

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

- 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 → この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。→P.62、63
- オートメニュー調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる → グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.17
- ドアを開けると加熱が取り消される → オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
- 予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した → 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
- 加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる → スチーム料理以外のメニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
- オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする → 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
- レンジ加熱のとき「パチン」と音がする → ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
- 庫内灯の明るさが変わるときがある → 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
- 調理が終了してもファンの風切り音がする → とりけしキーを押した時や調理終了後3分間電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。
- 差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る → 電源回路に充電するため故障ではありません。
- 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。
- 予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する。また断続音がする → 加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
- 表示窓に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い → 給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。→P.17
	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。→P.17
	● スチーム 13半解凍 14解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。→P.27
	●少量の食品を レンジ700W で10分以上加熱しました。	レンジ700W の食品100g当たり加熱時間を目安にします。→P.36
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。→P.13
H表示 など	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、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。

次ページにつづく▶

こんなとき

次の場合は故障ではありません
表示窓にこんな表示が出たとき

こんなとき

次のことをお調べください
次の場合は故障ではありません

標準計量カップ・スプーンでの質量表 61
おこのみ操作をするときの加熱時間 62・63

過熱水蒸気であたため

- 〔揚げもののあたため〕
天ぶらのあたため 64
- 〔焼きもののあたため〕
焼きとりのあたため 64

過熱水蒸気メニュー

- 〔野菜〕
蒸し焼きとうもろこし 64
蒸し焼きいも 64
- 〔焼き魚〕
塩鮭 65
塩さば 65
干ものいろいろ 65
- 〔肉料理〕
ラムチョップ 66
スペアリブ 66
焼き豚 67
バーベキュー 67
ローストビーフ 68
ローストチキン 68
グレービーソース 68

あたため

- 〔のみもの〕
●牛乳のあたため 69
●お酒のあたため 69
- 〔スチームあたため〕
●ご飯のあたため 69
- 〔インスタント食品〕
ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯 69

パリッとあたため

- 〔チルド食品〕
●ハンバーグ、チキンステーキ 70
●さつま揚げ 70
●厚揚げ 70
●焼き魚、うなぎのかば焼き 70
- 〔調理済み冷凍食品〕
●冷凍焼きおにぎり 71
●冷凍フライ、ナゲット 71
●冷凍ハンバーグ 71
●冷凍たこ焼き 71
●冷凍春巻き 71

お総菜

- 〔生ものの解凍〕
●いかの三種盛り 72
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
- 〔野菜〕
●ほうれん草のおひたし 72
●もやしのナムル 72
●きのこのサラダ 73
●イタリアンサラダ 73
●野菜サラダ 73
手作りドレッシング
- 〔焼きもの〕
●鮭の塩焼き 74
ぶりの照り焼き 74
●焼きいも 74
●ベーコンポテト 74
ほたて貝ときのこのホイル焼き 75
●鶏のハーブ焼き 75
●ハンバーグ 76
●焼きとり 76
- 〔炒めもの〕
●焼きそば 77
●ゴーヤーチャンプル 77
●牛肉とピーマンの細切り炒め
(チンジャオロウスー) 77
- 〔揚げもの〕
●鶏のから揚げ 78
●ヘルシー天ぷら 78
きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん／えび／いか／あなご
- ヒレカツ 79
煎りパン粉
- エビフライ 79
白身魚のフライ
- 〔蒸しもの〕
●茶わん蒸し 80
●手作り豆腐 80
●かんたん肉まん 81
●肉シューマイ 82
●菊花シューマイ 82
●鮭の冷製 83
手作りタルタルソース
- あさりのワイン蒸し 83
●えびのケチャップ煮 83
- 〔煮もの〕
●ビーフシチュー 84
●ポークカレー 84
●筑前煮 85
●ロールキャベツ 85
●豚の角煮 85

- 〔ご飯もの〕
ごはん(炊飯) 86
おかゆ(白がゆ) 86
赤飯(おこわ) 86
- 〔かんたん丼〕
●かんたん親子丼 87
●かんたんカツ丼 87
●うな玉丼 87
●コロケ丼 87

ピザ

- ピザ 88
- カルツォーネ(野菜の包みピザ) 88
市販の冷凍ピザ

グラタン

- マカロニグラタン 89
- ホワイトソース 89
市販の冷凍グラタン

朝食メニュー

- ウインナーソーセージのベーコン巻き 90
- ベーコンエッグ 90
- いり卵 90
- たらこ 90

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

お菓子

- コーヒーゼリー 92
- べっこうあめ 92
- 切りもち・市販のパックもち 92
あべ川もち／いそべ巻き／フルーツ大福
- 〔ケーキ〕
ロールケーキ 93
マドレーヌ 93
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 94
●チーズケーキ 95
シフォンケーキ 95
パウンドケーキ 96
●プリン 96
焼きりんご 97
ヘルシー焼きメレンゲ 97
スイートポテト 97
- 〔クッキー〕
型抜きクッキー 98
絞り出しクッキー 98
アーモンドクッキー 98
アップルパイ 99
りんごのプリザーブ 99
- 〔シュークリーム〕
●シュークリーム 100
●エクレア 100
●プチシュー 101
●リングシュー 101
●パリプレスト 101
●プチシューサラダ 101
●カスタードクリーム 101
- パン
●フランスパン 102・103
バターロール／クーペ／エビ／ベーコンエビ／シャンピニオン
イギリスパン(山形パン) 103
バターロール(ロールパン) 104
●かんたんパン(シンプルパン) 105
●グラハムパン 106
●カレーパン 106

●印はオートメニューで調理できます

- セサミパン 106
レーズンパン
- チョコチップめろんパン 107
トースト 107

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

ヨーグルト

- ヨーグルト 110
- ヨーグルトソース 110

アイデアメニュー

- 梅酒(果実酒) 111
レモン酒／コーヒーリキュール
- 手作りもち 111
豆もち
- つけものいろいろ 111
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
- 煮干しのふりかけ(カルシウムふりかけ) 111

レンジの便利な使いかた

- 豆腐の水切り 112
- 干しいたけのもどし 112
- にんにくの臭い消し 112
- レモン絞り 112
- 手作りラード・ヘッド・鶏油 112
- ベーコンの脂抜き 112
- 塩、砂糖の乾燥 112
- 湯せん 112
とかしバター／とかしチョコレート／黒砂糖／はちみつ・水あめ

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	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	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。

- 加熱時間[約5分]: 5分を目安にして加熱します。[5~10分]: 5~10分を目安にして加熱します。
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量: 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

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 **のみのみ・デイリー** **3葉・果菜** で。根菜は、**のみのみ・デイリー** **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			
根菜	にんじん さつまいも さといも	200g	3分30秒~4分	有
	ごぼう れんこん			
	じゃがいも 大根			

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	(皮側を下にして) 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	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
冷凍肉まん(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、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。➡P.25
水を多めにふりかけてラップで包む皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している **レンジ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	-
コロッケ	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	有
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

付属品は角皿を使います。

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				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℃	28~32分	30~40分	89
ピザ ピザ	角皿1枚	中段	200℃	12~18分	-	88
	角皿1枚					
	角皿2枚					
角皿2枚	中・下段	22~30分	-	-		
和菓子 和菓子	角皿1枚	中段	180℃	18~24分	20~28分	91
	各12個					
	黄金いも					
※ケーキ ケーキ	直径15cm	下段	160℃	25~30分	36~40分	94
	直径18cm					
	直径21cm					
チーズケーキ	直径18cm	40~45分	55~60分	95		
シュー シュー	シュークリーム	中段	210℃	30~36分	-	100
	エクレア・リングシュー					
	シュークリーム					
パン パン	フランスパン (バール/ターペ/エビ/ジャンピニオン)	角皿1枚	230℃	30~38分	-	102
	かんたんパン	8個	180℃	20~24分	24~30分	105 ~ 107
	グラハムパン	1個				
	カレーパン	8個				
	レーズンパン・セサミパン	各8個				
チョコチップめろんパン	1個					
肉 肉	ハンバーグ	6個	250℃	18~24分	28~34分	76

※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、料理集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。

おおいの有無の「-」はおおいのなしを示す。

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		おおいの有無
		レンジ	スチーム	
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	-	-
肉まん※	1個(100g)	1分30秒~2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	-	-
冷凍肉まん※	1個(100g)	2~3分	-	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	-	-

※印の肉まんは底の紙をつけたまま、テーブルプレートに直接のせて加熱します。

- 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。

過熱水蒸気であたたため

揚げもののあたたため

冷めた天ぷらやフライのあたたためは**過熱水蒸気** + **オープン** で余分な油を落とし、パリッとカラッとあたためます。



天ぷらのあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 オープン (予熱なし)	180℃ 12~18分	

材料
天ぷらまたはフライ
..... 100~500g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) [180℃] [12~18分] で加熱します。

【ひとくちメモ】
• 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分をとります。
• 小さくて焼網にのらないときは、焼網にオープンシートを敷いてから並べます。
• オートメニューであたためたいときは **カロリーカット** [29エビフライ]、**31オープン天ぷら** それぞれの仕上がり調節 **弱** を使い分けます。 → P.78、P.79

焼きもののあたたため

冷めてしまった焼きもののあたためは**過熱水蒸気** + **グリル** で余分な脂を落としながら、表面はこんがりとおあたためます。



焼きとりのあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 グリル	10~15分	

材料
焼きとり (市販品および手作りのもの)
..... 4~10本

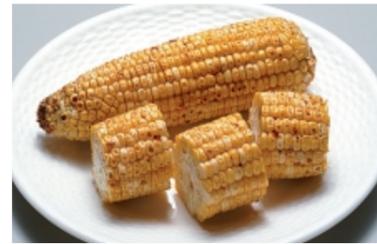
作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **グリル** [10~15分] 焼きます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

【ひとくちメモ】
• たれやソースは加熱後にかけます。
• オートメニューであたためたいときは **カロリーカット** [34冷蔵食品パリッと] であたためます。 → P.70



過熱水蒸気メニュー

野菜 **過熱水蒸気** + **オープン** で焼くので甘さがひきだされ、こげの風味がかわります。



蒸し焼きとうもろこし

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 オープン (予熱なし)	200℃ 40~50分	

材料
生とうもろこし (1本約300gのもの)
..... 1~4本

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 とうもろこしは皮とひげを取り除いてから焼網にのせ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) [200℃] [約40分] 加熱します。
③ 加熱が足りないときは給水タンクの水を入れ替えてさらに **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) [200℃] [5~10分] 加熱します。

【ひとくちメモ】
• たれ (しょうゆ・みりん・各大さじ1) をつけて焼きたいときは、加熱途中で2~3度ぬりながら焼きます。

蒸し焼きいも

材料・作りかた
さつまいも (1本約250gのもの・2~4本) は、蒸し焼きとうもろこしを参照して加熱します。

【ひとくちメモ】
• 焼きいもを作りたいときは **のみもの・デイリー** [11焼きいも] で加熱します。 → P.74

焼き魚

過熱水蒸気 + **グリル** で焼くので余分な塩分を落としヘルシー。高火力 **グリル** だからしっかり焼き上げます。



塩鮭

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 グリル	20~28分	下段

材料 (4切れ分)
塩鮭の切り身 (1切れ約100gのもの)
..... 4切れ

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 角皿にのせた焼網に、盛り付けたときに上になる方を上にして並べます。
③ ②を **下段** に入れ **過熱水蒸気** **グリル** [20~28分] 焼きます。



塩さば

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 グリル	16~25分	下段

材料 (4切れ分)
塩さばの切り身 (1切れ約100gのもの)
..... 4切れ

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 角皿にのせた焼網に、盛り付けたときに上になるほうを上にして並べます。
③ ②を **下段** に入れ **過熱水蒸気** **グリル** [16~25分] 焼きます。



干ものいろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 グリル	16~20分	下段

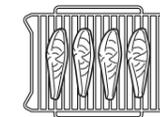
材料 (2枚分)
干もの (1枚100~120gのもの) 2枚

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 角皿にのせた焼網に、干ものを盛り付けたときに上になるほうを上にして並べ、**下段** に入れ **過熱水蒸気** **グリル** [16~20分] 焼きます。

過熱水蒸気で焼く焼き魚のコツ

●給水タンクに満水ラインまで水を入れて焼く

●並べかたは
鮭などの切り身の魚は、焼網の中央に寄せてタテに並べます。



●塩焼きやつけ焼きは
カロリーカット [32焼き魚] で焼きます。 → P.74

過熱水蒸気メニュー 肉料理

余分な脂を落とし、中はやわらかく、表面はこんがり焼き上げます。

ラムチョップ

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 (予熱なし)	220℃ 30~40分	

材料(3~4人分)

ラムチョップ(1本80~100gのもの) …… 6~8本(約600g)
 塩、こしょう …… 各少々
 ローズマリー(生・みじん切り) …… 1~2本
 タイムまたはパセリ(みじん切り) …… 1~2本
 にんにく(すりおろす) …… 1片
 オリーブ油 …… 大さじ2
 ブロccoli・生しいたけ、ピーマンなど合わせて …… 約250g
 塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々

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 ラムチョップは骨にそって約1/2ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。



- ③ ①を合わせ②をつけ込み15~30分おきます。
- ④ 野菜は大きめに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
- ⑤ 焼網の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) **220℃** | **30~40分** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)に代えると、「和風香草焼き」になります。
- バーベキューソースにつけてから焼くと「バーベキューソース焼き」になります。
- 焼網にのせにくいものはオープンシートを敷いた焼網の上に並べて加熱します。

スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 (予熱なし)	200℃ 40~50分	

材料(4人分)

スペアリブ …… 約600g(6~8本)
 塩、こしょう …… 各少々
 トマトケチャップ …… 大さじ1 1/2
 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1 1/2
 豆板醤 …… 小さじ1/2強
 にんにく(おろす) …… 小1/2片
 塩 …… 小さじ1/4
 こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② スペアリブは骨にそって約1/2ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた①につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。



- ③ 焼網の中央に②を並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) **200℃** | **約40分** 焼きます。
- ④ 給水タンクの水を入れ替え、さらに **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) **200℃** | **約10分** 様子を見ながら焼きます。

【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。

焼き豚

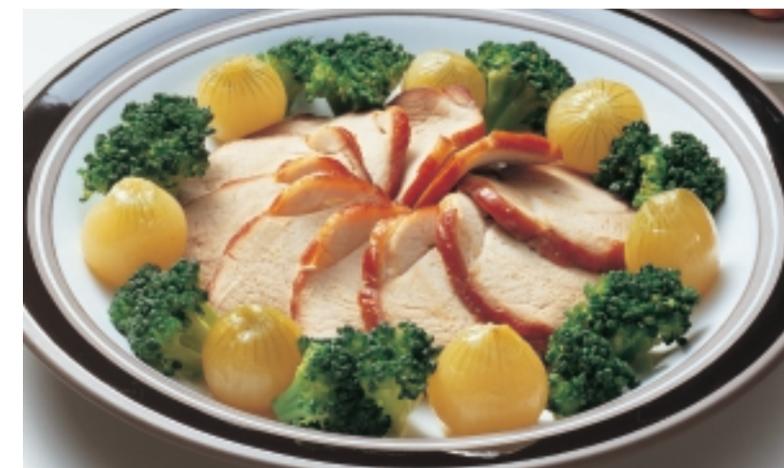
使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 (予熱なし)	200℃ 60~70分	

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) …… 1/2本
 しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
 砂糖、赤みそ …… 各大さじ1/2

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 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、①と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。
- ③ 汁気をきった②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) **200℃** | **約40分** 焼きます。
- ④ 肉の上下を裏返し給水タンクの水を入れ替え、さらに **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) **200℃** | **20~30分** 様子を見ながら焼きます。

- ⑤ 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。

バーベキュー

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 (予熱なし)	220℃ 20~30分	上段 

材料(4串分)

牛ロース肉(3cmくらいの角切り) …… 200g
 にんじん(ひと口大に切り加熱したもの) …… 小1/2本(約50g)
 玉ねぎ(くし形切り) …… 1/2個
 ピーマン(半分に切る) …… 2個
 なす(輪切りにして、塩水につける) …… 1個
 生しいたけ …… 4枚
 塩、こしょう …… 各少々

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 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをします。
- ③ 材料を金串または竹串に刺し、全体に塩、こしょうをします。
- ④ ③を角皿に並べ、**上段**に入れ **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) **220℃** | **20~30分** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 好みの野菜や魚介類を使ったり、市販のたれにつけてから焼いてもよいでしょう。

過熱水蒸気メニュー 肉料理

余分な脂を落とし、中はしっとりやわらかく、表面はこんがりと焼き上げます。

ローストビーフ

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 (予熱なし)	220℃ 40~45分	

材料
牛もも肉(かたまり) …… 約800g
塩、こしょう …… 各少々
にんにく(すりおろす) …… 1片
サラダ油 …… 小さじ 1/2

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - 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。
 - ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、**過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) [220℃] [約40分] 焼きます。



- 給水タンクの水を入れ替え、さらに **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) [220℃] [約5分] 様子を見ながら焼きます。
- 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)とともに器に盛ります。

【ひとくちメモ】
●冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
●109ページのオレンジのマイ・コンフィチュールをソースにしてもよいでしょう。

ローストチキン

使用キー	加熱方法	付属品
過熱水蒸気 (予熱なし)	250℃ 60~70分	下段

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
にんにく、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各100g
サラダ油 …… 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。
 - 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。
 - 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。



- 角皿の中央に寄せて野菜を広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり、**下段**に入れます。
- 過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) [250℃] [約40分] 焼きます。
- 角皿の前後を入れ替えて、給水タンクの水を入れ替え、さらに **過熱水蒸気** **オープン** (2度押し) [250℃] [20~30分] 様子を見ながら焼きます。

【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。

グレービーソース

作りかた
角皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープの素1/2個)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作ります。

あたため

のみもの

牛乳のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デシリ- 1牛乳	レンジ	

加熱時間の目安(200mL) 約1分30秒
牛乳はマグカップまたはコップに入れて **のみもの・デシリ-** **1牛乳** であたためます。
【ひとくちメモ】
●牛乳のあたためのコツ → P.24、25



お酒のあたため

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デシリ- 2お酒	レンジ	

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

- P.24、25
- 一度にあためられる分量は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、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
 - あたため** ではあつくなりすぎます。
 - 仕上がりがぬるかったときは **レンジ** [700W] で様子を見ながら加熱します。

スチームあたため

スチーム で包み込んで加熱するので、おいをしないでしっとり、ふっくらあたためます。

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 12スチームあたため	スチーム レンジ	

ご飯のあたため

加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分30秒

材料
冷やご飯 …… 1杯(約150g)

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - ラップなどのおおいをしないで **スチーム** **12スチームあたため** であたためます。



スチームあたためのコツ

- コツとポイント → P.20~22
- 冷凍のご飯や調理済み冷凍のお総菜は上手にあたためません。**解凍あたため** を使ってください。

インスタント食品

*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)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	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
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	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、カレーなどろみのあるものは、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
ご飯ものなど (真空パック食品)	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、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、おこのみ操作で加熱します。 ●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 → P.23	あたため

パリッと あたたため

レンジ + オープン + グリル

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べ、中はレンジであたためて、オープンで庫内を加熱し、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

チルド食品

使用キー	加熱方法	付属品
 カロリーカット 34冷蔵食品パリッと	レンジ オープン グリル	



ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) 1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) 1~6個

作りかた
① ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **34冷蔵食品パリッと** で焼きます。
【ひとくちメモ】
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約10分

材料
さつま揚げ 100~600g

作りかた
① さつま揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **34冷蔵食品パリッと** で焼きます。



厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約10分

材料
厚揚げ 1~4枚 (150~600g)

作りかた
① 厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **34冷蔵食品パリッと** で焼きます。



焼き魚、 うなぎのかば焼き

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) 2~4切れ
うなぎのかば焼き 1~2串

作りかた
① 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **34冷蔵食品パリッと** で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を弱にして焼きます。

【ひとくちメモ】
• うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

パリッとあたたためのコツ

- 一度に加熱できる分量は1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めたコロッケ、フライのあたためは **カロリーカット** **29エビフライ** 仕上がり調節 **弱** で、あたためます。
- 天ぶらのあたためは **カロリーカット** **31オープン天ぷら** 仕上がり調節 **弱** で、あたためます。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 小さくて焼網にのらないときは焼網にオープンシートを敷いて中央に寄せて並べ、加熱します。
- 過熱水蒸気で加熱するときは **→ P.64**

調理済み冷凍食品

使用キー	加熱方法	付属品
 カロリーカット 35冷凍食品パリッと	レンジ オープン グリル	



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
冷凍焼きおにぎり 3~10個

作りかた
① 焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **35冷凍食品パリッと** で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)



冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約10分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100~300g

作りかた
① 包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **35冷凍食品パリッと** で焼きます。



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ... 3~18個

作りかた
① ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **35冷凍食品パリッと** で焼きます。

【ひとくちメモ】
• ソースが付いているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

● 掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
冷凍たこ焼き 6~20個

作りかた
① たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **35冷凍食品パリッと** で焼き、ソースをかけます。



冷凍春巻き

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 220gで約12分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ... 4~12個

作りかた
① 春巻きの包装をはずし、オープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **カロリーカット** **35冷凍食品パリッと** 仕上がり調節 **弱** で焼きます。

【ひとくちメモ】
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **中** で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

お総菜

生ものの解凍



いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 13半解凍	スチーム 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 1/2腹(約50g)
 酒 少々
 (うにあえ)
 練りうに 大さじ1
 卵黄 1/2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「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。
- 「スチーム」13半解凍のコツ → P.26、27

野菜



ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デ일리 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文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」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。



もやしのナムル

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デ일리 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 各大さじ1
 玉ねぎ(みじん切り) 1/4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」3葉・果菜で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせた④であえます。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜 → P.25、62)

- 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
 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。



きのこのサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デ일리 3葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安 約5分30秒

材料(4人分)
 生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) 8枚
 えのき(小房に分ける) 200g
 しめじ(小房に分ける) 200g
 レタス 4~5枚
 貝割れ菜(根を切る) 1パック
 かつお節 2パック(10g)
 和風ドレッシング カップ1/2

作りかた

- ① きのこすべてを一緒にラップで包み「のみもの・デ일리」3葉・果菜で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
- ② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
- ③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。



イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デ일리 3葉・果菜 4根菜	レンジ	

加熱時間の目安 約8分30秒

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(1cm角切り) 60g
 スタッフトオリーブ(薄切り) 8枚
 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
 オリーブ油 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「のみもの・デ일리」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」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 ボウルに①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。
- ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

手作りドレッシング

オリーブ油を使ったドレッシングでヘルシーに

オリーブ油(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ1/2)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。



野菜サラダ

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デ일리 3葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安 約5分30秒

材料(4人分)
 カリフラワー 200g
 ブロッコリー 100g
 グリーンアスパラガス 1束(200g)
 ピーマン、赤ピーマン 各1個
 ブラックオリーブ 少々
 好みのドレッシング 適量

作りかた

- ① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み「のみもの・デ일리」3葉・果菜で加熱し、水にとって色どめをします。



- ② グリーンアスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み「のみもの・デ일리」3葉・果菜で加熱し、水にとって色どめをします。



- ③ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添えます。