

食品を一定のワット数で加熱する

600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方は → P.32 を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **レンジ** を押しワット数を選ぶ

ワット数選択
 600W ▶ 500W ▶ 200W
 レンジ発酵 ◀ 100W ◀

例: 600W にセットした場合

2 10分 1分 10秒

例: 1分20秒にセットした場合

3 **あたためスタート** を押す

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。

注意

- レンジ加熱では加熱できません。(破裂の恐れ)
- 生卵
- ゆで卵
- 黄身や目玉焼き

加熱時間の決めかた

● 同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。

食品100g 当たり **レンジ 600W** の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分~1分30秒	50秒~1分10秒	めん類	—	50秒~1分
	根菜	1分30秒~2分	50秒~1分10秒	汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分30秒~1分50秒
魚介類		1分30秒~2分	50秒~1分10秒	飲みもの(酒・牛乳など)	—	30~50秒
肉類		1分50秒~2分30秒	1分~1分30秒	パン・まんじゅう	—	20~50秒
ごはん類		—	40~50秒	ケーキ	50秒~1分	—

※ **レンジ 500W** で加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします。(標準温度20℃のとき)

● 食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

● 加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。

● 使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

● 少量の食品(100g未満)を加熱する場合

レンジ 500W で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

下準備をする はじけや飛び散りをふせぎます。

● イカやタコは表面に切れ目を入れる

※ **レンジ 200W** で加熱時間をひかえめにします。



● 殻付きの栗やぎんなん



※ 切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

● マッシュルームは半分に切る

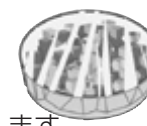


● ひじき

※ **レンジ 200W** で加熱時間をひかえめにします。

● さいの目野菜(にんじんなど)

※ 100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをして **レンジ 500W** で加熱します。



● ところみのあるものなどはおおいをして加熱後にかき混ぜる




手動調理

レンジを使う

加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **レンジ** を押し **600W または 500W** を選ぶ
例:600Wにセットした場合
ワット数選択
600W ▶ 500W ▶ 200W
レンジ発酵 ◀ 100W ◀

2 **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**
(最大設定時間19分50秒)
例:10分にセットした場合

3 **レンジ** を押し **200W または 100W** を選ぶ
例:200Wにセットした場合

4 **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**
(最大設定時間90分)
例:27分にセットした場合

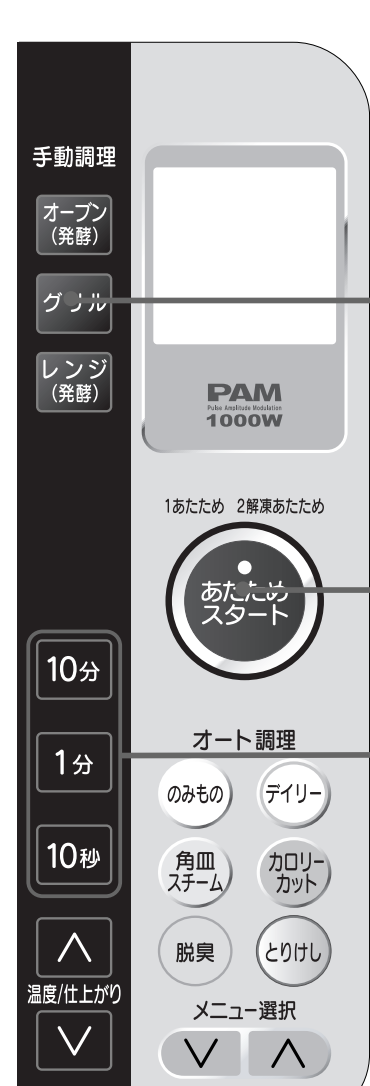
5 **あたためスタート** を押し
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

手動調理

グリルを使う

鮭の塩焼きなど表面に焦げ目をつける調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた角皿を入れ、ドアを閉める

1 **グリル** を押し

2 **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**
(最大設定時間40分)
例:15分にセットした場合

3 **あたためスタート** を押し

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。

※ 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

途中で裏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。


■加熱時間を変えるときは温度/仕上がり ▲ ▼ を押し、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。

※トーストや焼きもち、丸身の魚は焼けません。

手動調理 オープンを使う

予熱ありの使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた角皿を用意する

1 **オープン (発酵)** を押し **予熱「あり」** を選ぶ
 例:予熱「あり」をセットした場合
 ■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。

2 **▲ ▼** を押し **温度を設定する**
 例:170℃にセットした場合
 100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

3 **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**
 (最大設定時間90分)
 例:18分にセットした場合

4 **あたためスタート** を押し **(予熱を開始します)**

5 **あたためスタート** を押し

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた角皿を入れます。
 ■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、設定した時間を加熱します。

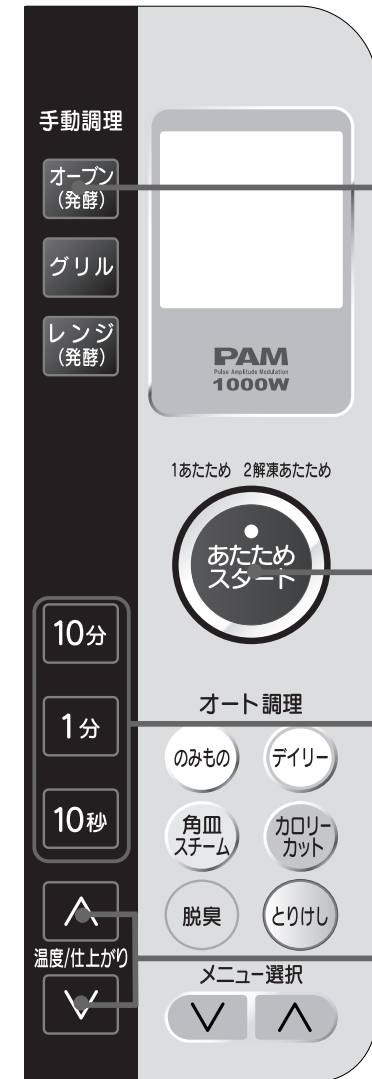
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

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.31

手動調理 オープンを使う

予熱なしの使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた角皿を入れドアを閉める

1 **オープン (発酵)** を押し **予熱「なし」** を選ぶ
 例:予熱「なし」をセットした場合
 ■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。

2 **▲ ▼** を押し **温度を設定する**
 例:200℃にセットした場合
 100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

3 **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**
 (最大設定時間90分)
 例:30分にセットした場合

4 **あたためスタート** を押し

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。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。

加熱のポイント

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 **オープン** を押し、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **▲ ▼** を押し温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■オープン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **▲ ▼** を押し、1分単位で増減できます。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らすことはできません。


手動調理

手動調理

手動調理 発酵を使う

レンジ発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **レンジ発酵** を5回押し「発酵」を選ぶ
600W ▶ 500W ▶ 200W
レンジ発酵 ◀ 100W

2 **10分** **1分** **10秒** を押し、時間を設定する
(最大設定時間90分)
例: 10分にセットした場合

3 **あたためスタート** を押し
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。

レンジ発酵のコツ ▶ つづく

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

- 角皿を使って**レンジ発酵**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。温度/仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)
レンジ発酵は温度/仕上がり ▲ ▼ で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり ▲ ▼ 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**予熱なしで温度/仕上がり ▲ ▼ を押して**オープン発酵**(45℃~35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。


レンジ発酵メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ発酵	中	かんたんパン	→ P.70
		グラハムパン	→ P.71
		カレーパン	
		かんたんあんパン	
レンジ発酵	やや弱	ヨーグルト	→ P.72
	弱	カスピ海ヨーグルト	→ P.72

手動調理 発酵を使う

オーブン発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた角皿を入れ、ドアを閉める

1 **オープン発酵** を押し **予熱「なし」** を選ぶ
■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。

2 ▲ ▼ を押し **発酵温度を設定する**
■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。

3 **10分** **1分** **10分** を押し、時間を設定する
(最大設定時間90分)

4 **あたためスタート** を押し
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。

レンジ発酵のコツ ▶ つづき

- 料理集に記載してある、バターロール、ピザなどの一次発酵を**レンジ発酵**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.70)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。**レンジ発酵**ではできません。**オープン発酵**で行います。

レンジ発酵 仕上がり調節 中 で調理します。

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.69	9個分	20~30分

手動調理

手動調理

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- ふきんで取れにくいよごれは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）少量をラップにつけてこすると、とりやすくなります。

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。

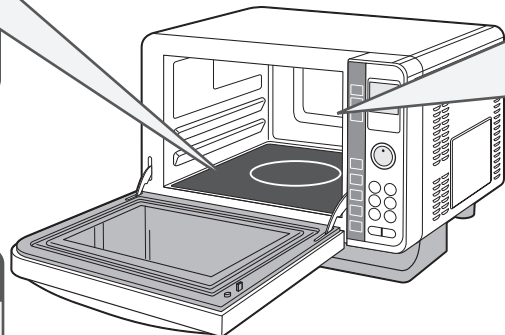
角皿

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、水気を十分にふき取ります。

加熱室内壁・前面ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- よごれがひどいときは、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。



外側

やわらかい布でふきとります。

- よごれがひどいときは、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

(さびる原因)
角皿は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(けが・破損の原因)
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、加熱室内に水をかけない。

(傷・変形の原因)
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。



(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。

- 加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないください。

(けが・破損の原因)
テーブルプレートに衝撃を加えない。

においが気になるとき

脱臭 脱臭 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。

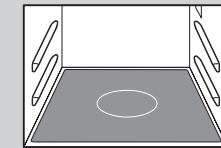
脱臭のしくみ

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

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）にふれない。（やけどの恐れ）

1 加熱室を空にしてドアを閉める



2 空焼きをする

脱臭 を押す



3 あたためスタート を押す



終了音が鳴ったら終了です

料理が上手にできないとき

調理を上手に仕上げるために

食品をテーブルプレートの中心に置いてください。

→ P.14

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて、おおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2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。
ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上げ調節 やや弱 であたためてください。
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●1あたため 仕上げ調節 やや弱 で加熱するときに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。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。うまくあたためません。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさのものを 사용합니다。 ●ごはんを冷凍するときには、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。 ●2個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。
冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎたり、深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	<ul style="list-style-type: none"> ●おおいをしたままで加熱していませんか。 ●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(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合)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「仕上げ調節」が必要なものがあります。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	<ul style="list-style-type: none"> ●皿などの上の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。 ●冷凍するときには、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときに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には、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。 ●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。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違うものを一緒にあたためると上手にあたためません。
食品をあたためると熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「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。
冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●1あたため を続けて2回押し 2解凍あたため であたためます。→ P.20 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●分量に対して大きすぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたためません。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか、重なっている方を下にして加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)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ときは レンジ600W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。1あたため で加熱すると熱くなります。 ●3牛乳 は「仕上げ調節」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。
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●容器の八分目くらいまで入れてあたためてください。 ●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「仕上げ調節」の目盛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には、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	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～600g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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●100g以下のオート調理はできません。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	<ul style="list-style-type: none"> ●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て、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●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.62 ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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る	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」→P.45を参照して焼いてください。 ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた→P.67を参照し、作りかた①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。
大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●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)	<ul style="list-style-type: none"> ●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)	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は充分でしたか。 ●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)	<ul style="list-style-type: none"> ●生地のおおきさが異なると焼いたときにむらになります。

※トースト、焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

次のことをお調べください。

現象	原因
加熱しない、または電源が入らない	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「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 ●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、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	<ul style="list-style-type: none"> ●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。) ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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。

次の場合は故障ではありません

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。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
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閉めてから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。
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部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり <input checked="" type="checkbox"/> 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.15

お困りのときは／次の場合は故障ではありません

料理が上手にできないときは

次の場合は故障ではありません(つづき)

現象	原因
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、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。
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。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
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.11
「1あたため」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部に「0」表示させてから「1あたため」を押してください。 →P.2
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、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。
250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、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部に「0」表示させてからご使用ください。 →P.2
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、手動調理の様子を見ながら焼いてください。 →P.44・45
加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部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。
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。
表示部が見えにくい場合がある	暗い場所で使用すると表示部が見えにくい場合があります。

現象	原因
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。
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。
表示部に「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	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。

表示部に次の表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて十分に冷却します。(15分~30分)
H03、H21、H41、H42、H54、H55、H56、H57、H61、H62、H71、H81	●H表示	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。

次の場合は故障ではありません

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…………… 43
 手動調理をするときの加熱時間…………… 44・45

お総菜

〔ゆでもの〕

- ほうれん草のおひたし…………… 46
- イタリアンサラダ…………… 46

〔焼きもの〕

- 焼きいも…………… 46
- ベークドポテト…………… 46
- 野菜の肉巻き焼き…………… 47
- 野菜の串焼き…………… 47
- 肉巻きアスパラ…………… 47
- 鶏のハーブ焼き…………… 48
- スペアリブ…………… 48
- ラムチョップの香草焼き…………… 49
- ラムチョップのハーブパン粉焼き…………… 49
- ハンバーグ…………… 49
- ウイナーソーセージのベーコン巻き…………… 49

〔焼き魚〕

- さばのごま焼き…………… 50
- あじのみりん風味…………… 50
- 鮭の塩焼き…………… 50
- 生鮭…………… 50
- 魚の照り焼き…………… 50
- ぶり／まぐろ／さわら…………… 50
- ほたて貝ときのこのホイル焼き…………… 51

〔解凍〕

- いかの三種盛り…………… 51
- 真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ…………… 51
- えびのケチャップ煮…………… 51

〔揚げもの〕

- 鶏のからあげ…………… 52
- ヘルシー天ぷら…………… 52
- きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん／えび／いか／あなご…………… 52
- ヒレカツ…………… 53
- 煎りパン粉…………… 53
- エビフライ…………… 53
- 白身魚のフライ…………… 53

〔煮もの〕

- ポークカレー…………… 54
- ロールキャベツ…………… 54
- 筑前煮…………… 54

〔蒸しもの〕

- 手作り豆腐…………… 55
- 茶わん蒸し…………… 55

〔炒めもの〕

- 焼きそば…………… 56
- 牛肉とピーマンの細切り炒め…………… 56
- (チンジャオロウスー)…………… 56
- ゴーヤーチャンプル…………… 56

〔ごはんもの〕

- ごはん(炊飯)…………… 57
- おかゆ(白がゆ)…………… 57
- 赤飯(おこわ)…………… 57

グラタン

- マカロニグラタン…………… 58
- ホワイトソース…………… 58
- 市販の冷凍グラタン…………… 58

ピザ

- ピザ…………… 59
- カルツォーネ(野菜の包みピザ)…………… 59
- 冷凍ピザ…………… 59

お菓子

- コーヒーゼリー…………… 60
- レモンゼリー／オレンジゼリー／グレーゼリー…………… 60
- べっこうあめ…………… 60
- 切りもち・市販のパックもち…………… 60
- あべ川もち／いそべ巻き／フルーツ大福…………… 60

〔クッキー〕

- 型抜きクッキー…………… 61
- 絞り出しクッキー…………… 61
- アーモンドクッキー…………… 61

〔ケーキ〕

- デコレーションケーキ(スポンジケーキ)…………… 62
- ロールケーキ…………… 63
- マドレーヌ…………… 63
- パウンドケーキ…………… 63
- 蒸しチョコレートケーキ…………… 64
- スフレチーズケーキ…………… 64

〔和菓子〕

- 黒糖蒸しパン…………… 65
- かるかん…………… 65
- 蒸し焼きカステラ…………… 65

〔プリン〕

- やわらかプリン…………… 66
- かぼちゃのプリン…………… 66

〔シュークリーム〕

- シュークリーム…………… 67
- カスタードクリーム…………… 67

〔アップルパイ〕

- アップルパイ…………… 68
- りんごのプリザーブ…………… 68

パン

- バターロール(ロールパン)…………… 69
- かんたんパン(シンプルパン)…………… 70
- グラハムパン…………… 71
- カレーパン…………… 71
- かんたんあんパン…………… 71

ヨーグルト

- ヨーグルト…………… 72
- ヨーグルトソース…………… 72
- カスピ海ヨーグルト…………… 72

アイデアメニュー

- 梅酒(果実酒)…………… 73
- レモン酒／コーヒリキュール…………… 73
- いり卵…………… 73
- 手作りもち…………… 73
- 豆もち…………… 73

●印は「オート調理」で調理できます

湯せん

- とかしバター…………… 73
- とかしチョコレート…………… 73
- 黒砂糖…………… 73
- はちみつ・水あめ…………… 73

レンジの便利な使いかた

- 豆腐の水切り…………… 73
- 干しいたけのもどし…………… 73

あたため

〔のみもの〕

- 牛乳のあたため…………… 74
- ホットチョコレート…………… 74
- お酒のあたため…………… 74

〔インスタント食品〕

- ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん…………… 74

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	炊きたてごはん	—	—	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。
- 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)
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「デイリー」7葉・果菜で、根菜は、「デイリー」8根菜で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安(レンジ600W)		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30秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	2分30秒~3分	有
	なす			
	グリーンアスパラガス			
	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	200g	約4分	有
	さつまいも			
	さといも			
	ごぼう れんこん			
	じゃがいも 大根			

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600W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分~2分40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50秒~2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3分~4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分~2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分~6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

- 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。→P.27
- 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 (ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W		おおいの有無
		レンジ600W	レンジ100W	
ごはん	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50秒	-	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40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50秒	-	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分50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50秒	-	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	-	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	-	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分40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40秒~2分	-	-

オーブン調理

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	4皿	下段	210℃	20~24分	24~30分	58
ピザ	角皿1枚		180℃	20~25分	25~30分	59
ケーキお菓子	直径15cm	下段	150℃	30~35分	38~42分	62
	直径18cm			35~40分	42~46分	
	直径21cm			36~42分	43~48分	
パン	かんたんパン グラハムパン カレーパン かんたんあんパン	各8個	160℃	22~27分	25~32分	70 71

- 角皿を皿受棚に入れて使用します。
- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※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、角皿の前後を入れ替えます。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、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

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	6~7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7~8分	-

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3~5分放置して自然解凍します。
- 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。

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600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒~2分10秒	-
さやいんげん	200g	約2分	-

ゆでものの



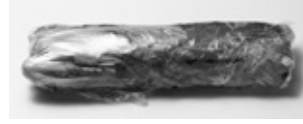
ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
⑦葉・果菜	レンジ	

加熱時間の目安 約2分

材料(4人分)
 ほうれん草 …… 200g
 糸がつつお、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 [デイリー] [7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、糸がつつおをのせ、しょうゆを添えます。



イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
⑦葉・果菜 ⑧根菜	レンジ	

加熱時間の目安 約8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(1cm角切り) …… 60g
 スタッフトオリーブ(薄切り) …… 12個
 アンチョビ(みじん切り) …… 8枚
 玉ねぎ(みじん切り) …… ¼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 [デイリー] [7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。 [デイリー] [8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①②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。



焼きもの



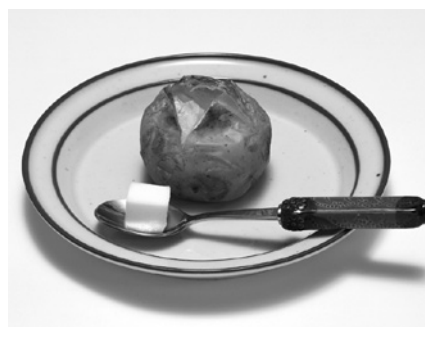
焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
⑤オープン(発酵)	250℃ 50~60分	下段

(予熱なし)

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下段に入れ [オープン] (2度押し) [250℃] [50~60分] 焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。



ベークドポテト

使用キー	加熱方法	付属品
⑤オープン(発酵)	250℃ 50~60分	下段

(予熱なし)

材料
 じゃがいも(1個約150gのもの) …… 4個

作りかた
 じゃがいもは角皿に並べて下段に入れ [オープン] (2度押し) [250℃] [50~60分] 焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。

肉料理

余分な脂を落としながら、野菜は色彩やかにおいしく仕上げます。

使用キー	加熱方法	付属品
⑥カロリーカット	グリル	上段

21豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約30分



野菜の肉巻き焼き

材料
 豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) …… 300g
 かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、グリーンアスパラ、えのきだけ、山芋などの野菜 …… 約250g
 塩、こしょう …… 各少々

作りかた
 ① 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げます。
 ② 広げた肉を①のそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておきます。
 ③ ②の巻き終わりを下にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ [カロリーカット] [21豚肉の野菜ロール] で焼きます。



野菜の串焼き

材料(6串分)
 豚バラかたまり肉 …… 300g
 しょうが汁 …… 大さじ1
 にんにくみじん切り …… 小1かけ
 酒 …… 大さじ2
 しょうゆ …… 大さじ2
 はちみつ …… 大さじ1½
 ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ(赤、黄) など合わせて …… 約250g

作りかた
 ① 豚バラかたまり肉を12等分に切り、①を合わせた中に1~2時間つけ込みます。
 ② ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と①を竹串に刺し、角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、[カロリーカット] [21豚肉の野菜ロール] で焼きます。



肉巻きアスパラ

材料(4人分)
 豚バラ肉(12枚) …… 約300g
 アスパラガス …… 大4本(細いものは8本)
 塩、こしょう …… 各少々
 小麦粉(薄力粉) …… 適量



作りかた
 ① アスパラは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおきます。
 ② 1本のアスパラに肉3枚くらいを使ってらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをします。
 ③ 全体に軽く小麦粉をふっておきます。
 ④ 野菜の肉巻き焼き作りかた③を参照して焼きます。

豚肉の野菜ロールのコツ

- 分量は 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 角皿に直接並べて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは [グリル] で様子を見ながら焼きます。
- 角皿の汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。
- 加熱後、角皿を取り出すとき 脂や焼き汁が角皿にたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

鶏のハーブ焼き

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり
と焼き上げます。

使用キー	加熱方法	付属品
 19鶏のハーブ焼き	グリル	上段 

加熱時間の目安 約30分

材料(2枚分)

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)
塩、こしょう …… 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなど
のハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

作りかた

- 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。
- ①の皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「カロリーカット」19鶏のハーブ焼きで焼きます。

【ひとくちメモ】



- 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切ったものを使います。



鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚(2~4切れ)分です。
- 角皿のよごれが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 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。
- 加熱後、角皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が角皿上に落ち、たまっていることがあります。

スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
 20スペアリブ	グリル	上段 

加熱時間の目安 約32分

材料(4人分)

スペアリブ ……約400g(4~5本)
塩、こしょう …… 各少々
トマトケチャップ …… 小さじ2
ウスターソース …… 大さじ1
赤ワイン …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ1
④ 豆板醤 …… 小さじ¼
にんにく(すりおろす) …… 小½片
塩 …… 小さじ¼弱
こしょう、ナツメグ …… 各少々
ピーマン、ブロッコリーなどの野菜 …… 約150g



スペアリブのコツ



- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 角皿のよごれが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 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。

作りかた

- スペアリブは骨にそって½ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
- ①は骨側を下にして角皿の中央に並べ、まわりに野菜をのせて上段に入れ「カロリーカット」20スペアリブで焼き、野菜と共に盛り合わせます。

ヘルシーラムチョップ(2種)

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、
脂肪を燃やし、中性脂肪やコレステロールを減らす
とされています。

使用キー	加熱方法	付属品
 19鶏のハーブ焼き	グリル	上段 



ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約25分

材料(4本分)

ラムチョップ(1本60~80gのもの) …… 4本
塩、こしょう …… 各少々
④ 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
セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて …… 150g
塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々

作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
- ④を合わせ、①をつけ込み15~30分おきます。
- 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
- 角皿の中央に②をのせ、まわりに③を並べ、上段に入れ「カロリーカット」19鶏のハーブ焼き仕上がり調節弱で焼きます。

【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。



ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約25分

材料(4本分)

ラムチョップ(1本60~80gのもの) …… 4本
塩、こしょう …… 各少々
④ ハーブパン粉 …… 40g
ローズマリー(生・あらみじん切り) …… 4~6本
④ タイム(生・あらみじん切り) …… 4~6本
にんにく(すりおろす) …… 1片
オリーブ油またはサラダ油 …… 大さじ2

作りかた



- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
- ④に混ぜ合わせた④をのせます。
- 角皿の中央に②を並べ、上段に入れ「カロリーカット」19鶏のハーブ焼き仕上がり調節弱で焼きます。



ウィンナーソーセージのベーコン巻き



ハンバーグ



使用キー	加熱方法	付属品
 (予熱なし)	250℃ 22~26分	下段 

材料(4個分)

④ 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)
バター …… 15g
合びき肉 …… 300g
パン粉 …… カップ¼
牛乳 …… 大さじ3
④ 卵(ときほぐす) …… 1個
塩 …… 小さじ½
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

- 容器に④を入れ「レンジ」600W約2分加熱します。あら熱をとり、④を加えてよく混ぜ、4等分します。
- 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。
- 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて下段に入れ「オープン」(2度押し)250℃22~26分焼きます。

使用キー	加熱方法	付属品
	600W 2~3分	

材料(12個分)

ベーコン(半分に切る) …… 6枚(約100g)
ウイナーソーセージ …… 6本(約100g)

作りかた

- ウイ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。
- ウイ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」600W2~3分加熱します。

焼き魚



さばのごま焼き

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	20~25分	上段

材料(8個分)

さばの切り身(3枚におろしたものを4つに切る)
..... 2枚(約300g)

④ しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
砂糖 大さじ½
しょうが(すりおろしたもの)
..... 小さじ1
白ごま(粗くきざむ) 適量

作りかた

- ① さばは、合わせた④に15分以上つけて下味をつけます。
- ② ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
- ③ 皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **グリル** 20~25分焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふります。

【ひとくちメモ】

- さばは、あじに代えてもよいでしょう。

焼き魚のコツ

●分量は

切り身は2~4切れ(150~400g)まで焼けます。

- 1切れが80g以下のときは2切れ以上で焼きます。

●角皿に直接並べて焼く

●並べかたは角皿の中央に寄せて並べます。

●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。

●角皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。



あじのみりん風味

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	20~25分	上段

材料(8個分)

あじ(3枚におろしたもの)
..... 8枚(約360g)

つけ汁
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2½
酒 大さじ1
みりん カップ¼
白ごま 適量

作りかた

- ① あじは、合わせた④に30分以上つけて下味をつけます。
- ② ペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **グリル** 20~25分焼き、仕上げにごまをふります。

【ひとくちメモ】

- あじは、さばに代えてもよいでしょう。



鮭の塩焼き

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	25~30分	上段

材料(4切れ分)

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①を盛り付けたときに上になる方を上にして中央に寄せて並べます。
- ③ ②を上段に入れ **グリル** 25~30分で焼きます。

【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。



魚の照り焼き

ぶり・まぐろ・さわら

加熱時間の目安 約25分

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¼)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参照し **グリル** 20~25分で焼きます。

解凍



ほたて貝ときのこの ホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オープン(発熱) (予熱なし)	210℃ 25~30分	上段

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 20g
酒 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 各少々

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、上段に入れ **オープン** (2度押し) 210℃ 25~30分 加熱します。



いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
デイリー 5半解凍	レンジ	

加熱時間の目安 約7分

材料(4人分)

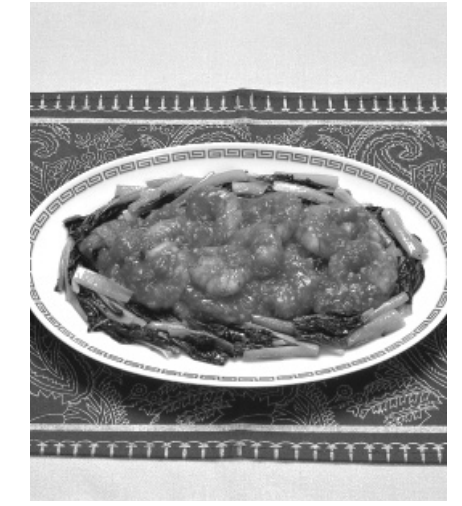
冷凍いか 300g
〈真砂あえ〉
たらこまたは明太子 ½腹(約50g)
酒 少々
〈うにあえ〉
練りうに 大さじ1
卵黄 ½個分
酒 少々
〈木の芽あえ〉
白みそ 大さじ1
砂糖、だし汁 各小さじ1
酒 少々
木の芽(みじん切り) 4枚

作りかた

- ① 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 **デイリー** 5半解凍 で解凍します。
- ② ①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。
- **デイリー** 5半解凍 のコツ → P.24



えびのケチャップ煮

使用キー	加熱方法	付属品
デイリー 6解凍	レンジ	

加熱時間の目安 約11分

材料(標準量)(2~3人分)

冷凍えび(殻つき) 約250g
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 小さじ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 えび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並べ **デイリー** 6解凍 で解凍します。
- ② ①を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気をきり、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、軽くラップをします。
- ④ **レンジ** 600W 5~6分 加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合せてみます。

【ひとくちメモ】

- **デイリー** 6解凍 のコツ → P.24

揚げもの

鶏のからあげ

使用キー	加熱方法	付属品
 22鶏のからあげ	オーブン グリル	上段 

加熱時間の目安 約25分

材料(12個分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの)…… 2枚
 しょうゆ …………… 大さじ2
 酒 …………… 大さじ1½
 ④ しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
 にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
 こしょう …………… 少々
 片栗粉 …………… 大さじ1½

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- ②は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「カロリーカット」|22鶏のからあげ|で加熱します。



煎りパン粉や天かすなどを衣にして、油で揚げないのでヘルシーな仕上がり。



鶏のからあげのコツ

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 汁気は充分にきって 衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 骨付きの鶏肉は 仕上がり調節を「強」にします。
- 角皿の汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。
- 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。

ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
 25オープン天ぷら	オーブン グリル	上段 

加熱時間の目安 約20分

材料(10個分)

きす(開いたもの) …………… 4枚(約100g)
 かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …… 各2枚(約150g)
 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ1強
 卵(ときほぐす) …………… ½個
 天かす …………… 約60g

作りかた

- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- きす、野菜に小麦粉、卵、①の順につけます。





- きすは皮を上にして、それぞれオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「カロリーカット」|25オープン天ぷら|で加熱します。

オープン天ぷらのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」(2度押し)|180℃|で様子を見ながら加熱します。
- 冷めた天ぷらのあたためは 「カロリーカット」|25オープン天ぷら|仕上がり調節「弱」であたためます。
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料は きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
 24ヒレカツ	オーブン グリル	上段 

加熱時間の目安 約26分

材料(12個分)

豚ヒレ肉(かたまり) …………… 300g
 塩、こしょう …………… 各少々
 煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油大さじ1で作る) …………… 適量
 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2
 卵(ときほぐす) …………… 1個

作りかた

- 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- ②をオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて「カロリーカット」|24ヒレカツ|で加熱します。



ヒレカツのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」(2度押し)|210℃|で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたヒレカツのあたためは 「カロリーカット」|24ヒレカツ|仕上がり調節「弱」であたためます。



煎りパン粉

作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
 23エビフライ	オーブン グリル	上段 

加熱時間の目安 約22分

材料(12本分)

大正えび(またはブラックタイガー) …………… 12尾
 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2
 卵(ときほぐす) …………… 1個
 塩、こしょう …………… 各少々
 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …………… 適量
 ④ パセリ(みじん切り) …………… 少々

作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。④は合わせておきます。
- えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、④の順につけます。
- ②をオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて「カロリーカット」|23エビフライ|で加熱します。



白身魚のフライ

作りかた

白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

エビフライのコツ

- 一度に作れる分量は 8~16尾です。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」(2度押し)|210℃|で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたエビフライのあたためは 「カロリーカット」|23エビフライ|仕上がり調節「弱」であたためます。

煮もの



ポークカレー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (リレー加熱)	600W 約6分 200W 約40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(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)
 玉ねぎ(くし形切り) 中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)
 水 カップ1½~2
 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③を入れて、ふたをします。レンジ600W|4分~5分30秒|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、ふたをしてレンジ600W|約6分|、レンジ200W|約40分|リレー加熱し、途中で1~2度かき混ぜて加熱します。



ロールキャベツ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (リレー加熱)	600W 約10分 200W 約50分	

材料(4人分)
 キャベツ 8枚(約500g)
 合びき肉 200g
 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
 牛乳 大さじ3
 パン粉 30g
 卵 1/4個
 ナツメグ、塩、こしょう 各少々
 スープ(固形スープ1個をとく) カップ1½
 トマトケチャップ カップ½
 しょうゆ 小さじ2
 塩、こしょう 各少々
 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)

作りかた
 ① キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み、デイリー5葉・果菜で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきります。
 ② ボウルに④と芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。
 ③ ②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包みます。
 ④ 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としぶたとふたをしてレンジ600W|約10分|、レンジ200W|約50分|リレー加熱します。



筑前煮

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (リレー加熱)	600W 約10分 200W 50~60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、レンジ600W|約10分|、レンジ200W|50~60分|リレー加熱し、かき混ぜます。

煮もののコツ

- 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。
- 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。
- 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、十文字の切り目を入れたものを使います。
- リレー加熱の使いかた → P.28

蒸しもの



手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
角皿スチーム 15手作り豆腐	スチーム オーブン	下段

材料(4人分)
 豆乳(成分無調整・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)

作りかた
 ① ボウルに豆乳とにがりを入れてよく混ぜます。
 ② 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
 ③ 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして角皿に敷き、その上に②を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、水カップ½(約100mL)を注ぎ、下段に入れ角皿スチーム|15手作り豆腐|で加熱します。
 ④ 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。
 ⑤ ③に④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、食品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

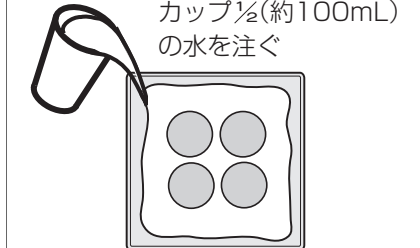
使用キー	加熱方法	付属品
角皿スチーム 14茶わん蒸し	スチーム オーブン	下段

材料(4人分)
 卵 2個(約100mL)
 だし汁 350mL
 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 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。
 ② 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。
 ③ 容器に②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。
 ④ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①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。
 ⑤ 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして、角皿に敷き、その上に④を茶わん蒸しのコツの置きかたの図を参照して並べ、水カップ½(約100mL)を注ぎ、下段に入れ角皿スチーム|14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・茶わん蒸しのコツ

- 一度に作れる分量は4個です。
- 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・豆乳は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは容器のすべり止めのために、ペーパータオルを角皿に敷き、その上に中央に寄せて並べ、カップ½(約100mL)の水を注ぎます。



- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、[脱臭] 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにせん。
- 取り出すときは注意する容器は熱くなっています。お手持ちの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オープン(2度押し)|150℃|で、様子を見ながら加熱します。

炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜をたっぷり使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えば、とても簡単。



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

使用キー	加熱方法	付属品
27チンジャオロウスー	レンジ	

加熱時間の目安 約5分



ゴーヤーチャンプル

使用キー	加熱方法	付属品
27チンジャオロウスー	レンジ	

加熱時間の目安 約6分

焼きそば

使用キー	加熱方法	付属品
26焼きそば	レンジ	

加熱時間の目安 約6分

材料(標準量)(1~2人分)

焼きそば用めん(ソース付き)..... 1袋
野菜ミックス (約250gのもの)..... 1袋
豚薄切り肉 (ひと口大に切る)..... 50g
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
② **カロリーカット** **26焼きそば** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

●調味料のソースがラップに触れた状態で加熱すると、ラップが破けることがあります。

材料(標準量)(2~3人分)

牛もも肉(細切り)..... 150g
① ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個
ゆでたけのこ(細切り)..... 50g
しょうゆ..... 小さじ1
オイスターソース..... 大さじ1
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1
②

作りかた

① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
③ **カロリーカット** **27チンジャオロウスー** で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

●②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
●牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
●切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。

材料(標準量)(2~3人分)

ゴーヤー(にがうり)..... 1本(約200g)
赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 1/2個(約50g)
豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 50g
木綿豆腐..... 1/2丁
卵..... 1個
① しょうゆ..... 小さじ1
塩..... 小さじ1/2
酒..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1/2
②

作りかた

① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
② 木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで **レンジ** **600W** 約2~3分加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
③ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、**レンジ** **500W** 40秒~1分加熱し、いり卵にしておきます。
④ 深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
⑤ **カロリーカット** **27チンジャオロウスー** で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜます。

焼きそば・チンジャオロウスーのコツ

●分量は表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。
●容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿をします。
●軽く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** **500W** で、様子を見ながら加熱します。
●市販の合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが作れます。

ごはんもの



ごはん(炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) (リレー加熱)	600W 約10分 200W 20~25分	

材料(4人分)

米.....カップ2(320g)
水..... 440~480mL
(1mL=1cc)

作りかた

① 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て、約1時間つけて吸水させます。
② **レンジ** **600W** 約10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)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) (リレー加熱)	600W 約10分 200W 30~35分	

材料(4人分)

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

作りかた

① 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、30分以上つけて吸水させます。
② **レンジ** **600W** 約10分、**レンジ** **200W** 30~35分リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	600W 約15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..... 少々
ごま塩..... 少々
(1mL=1cc)

作りかた

① 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時間つけて吸水させます。
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **600W** 約15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。
③ 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。

ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは **→P.28**)

●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。

●米は吸水させる
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)	
米の量	水の量
カップ1(160g)	240~260mL
カップ3(480g)	640~700mL

●おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)	
米の量	水の量
カップ1/4(40g)	300mL

赤飯のコツ

●米は吸水させる
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
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~20分