



コロッケ



茶わん蒸し

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。

お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」→P.6~11 をお読みいただき、正しくお使いください。

**HITACHI**  
Inspire the Next

# クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

EM アール オー シー イス イヌ ブイ

# MRO-CSNV100



シャンパン (N)

## ヘルシーシェフ



日立過熱水蒸気オーブンレンジ

# はじめに

## 電源を入れる

### コンセントにプラグを差し込み、ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

「電源の入れかた」→P.15



## 重量センサーの「0点調節」をする

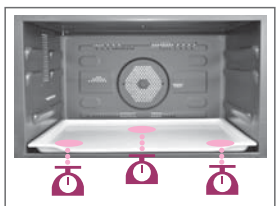
### 加熱室底面にテーブルプレートをセットし、**とりけし**を3秒以上押す

入れた食品の重さを計って加熱を制御するトリプル重量センサー(GPS※1)を内蔵しています。上手に仕上げるために、初めに調節が必要です。1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」をすることで、良い仕上がりを保つことができます。

※1：GPSとはGram(重さ)Position(位置) Systemの略

### 「重量センサーの0点調節のしかた」

→P.16



## オートメニューを使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温や冷蔵保存したごはん・お総菜	1 あたため
冷凍保存したごはん	2 冷凍ごはん
冷凍保存したお総菜	5 解凍あたため
冷蔵保存した牛乳	3 飲み物・牛乳
常温のコーヒー、お茶、水	3 飲み物・牛乳

この他にも食品の種類に適したオートメニューもあります。オートメニューの仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。→P.23

# もくじ

## まず確認 **ご使用前に必ずお読みください**

- はじめに ..... 2
- もくじ ..... 2,3
- 各部のなまえ/付属品 ..... 4,5
- 安全上のご注意 ..... 6~11
- 操作パネル ..... 12,13
- 初めて使うときの確認と準備 ..... 14~17
  - ・据え付けの確認 ..... 14
  - ・アース接地について ..... 15
  - ・電源の入れかた ..... 15
  - ・重量センサーの0点調節のしかた ..... 16
  - ・空焼き(脱臭)のしかた ..... 17
  - ・終了音の変更のしかた ..... 17
- 使える容器・使えない容器 ..... 18,19

## レンジ・オーブン・グリル

### ご使用前の準備

- 調理の手順 ..... 20,21
- 上手な使いかた・調理のコツ ..... 22,23
  - ・食品の分量と容器の大きさ・重さ ..... 22
  - ・食品を置く位置 ..... 22
  - ・2個以上の食品の同時あたため ..... 22
  - ・オートメニューの仕上がり調節 ..... 23
  - ・調理中の仕上がり状態確認 ..... 23
  - ・調理後の追加加熱 ..... 23
  - ・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し ..... 23
- 付属品の使いかた ..... 24~27
  - ・テーブルプレートの使いかた ..... 24
  - ・黒皿、波黒皿の使いかた ..... 24
  - ・給水タンクの使いかた ..... 25
  - ・オートメニューで使う付属品 ..... 26
  - ・手動調理で使う付属品 ..... 27
- 加熱のしくみ ..... 28

## オートメニュー

- あたためる ..... 29~39
  - ・あたためかんたんガイド ..... 29
  - ・常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため ..... 30,31
    - 1 あたため
  - ・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため ..... 32,33
    - 2 冷凍ごはん 5 解凍あたため
  - ・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため ..... 34
    - 1 あたため
  - ・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため ..... 35
    - 6 冷凍(左)と冷蔵(右)
  - ・飲み物のあたため ..... 36,37
    - 3 飲み物・牛乳 4 酒かん
  - ・スチームでふくらあたため、過熱水蒸気でパリッとあたため ..... 38,39
    - 7 スチームあたため 8 中華まんあたため
    - 9 天ぷらあたため
- 下ごしらえする ..... 40~43
  - ・肉や魚の解凍 ..... 40,41
    - 10 解凍 11 刺身の解凍
  - ・野菜の加熱(ゆでる) ..... 42,43
    - 12 葉・果菜 13 根菜
- 調理する ..... 44~49
  - ・予熱「無」メニューの調理 ..... 44
    - 14 簡単蒸し物 ~ 17 蒸しチョコレートケーキ 19 簡単パン
    - 21 ハンバーグ ~ 35 マーボー豆腐
  - ・過熱水蒸気メニューの調理 **ヘルシー調理** ..... 45
    - 46 ハンバーグ ~ 48 鶏のから揚げ
  - ・予熱「有」メニューの調理 ..... 46,47
    - 18 フランスパン 20 ピザ
  - ・「ノンフライメニュー」の調理 **ヘルシー調理** ..... 48
    - 36 鶏のから揚げ 37 とんかつ
    - 38 ヒレカツ 39 メンチカツ
    - 40 チキンカツ 41 ハムカツ
    - 42 あじフライ 43 えびフライ
    - 44 コロッケ 45 えびの天ぷら
  - ・「少人数」メニューの調理 ..... 49
    - 21 ハンバーグ ~ 45 えびの天ぷら

## 手動調理

- レンジ加熱 ..... 50~53
  - ・一定の出力(W)で加熱する ..... 50~51
  - ・簡単レンジ(600W、500W) ..... 52
  - ・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱) ..... 53
- グリル加熱 ..... 54
  - ・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く ..... 54
- オーブン加熱 ..... 55~57
  - ・予熱「無」で加熱する ..... 55
  - ・予熱「有」で加熱する ..... 56,57
- スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ ..... 58
  - ・レンジ・オーブン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる ..... 58
- 発酵 ..... 59,60
  - ・スチームレンジ発酵で加熱する ..... 59
  - ・スチームオーブン発酵で加熱する ..... 60
- スチームショット ..... 61
  - ・スチームショットを使う ..... 61
- 手動調理をするときの加熱時間 ..... 62,63

## お手入れ

- お手入れ ..... 64~66
  - ・本体のお手入れ ..... 64
  - ・臭いが気になるとき(脱臭) ..... 64
  - ・水抜き ..... 65
  - ・加熱室の清掃のしかた ..... 65
  - ・付属品のお手入れ ..... 66

## うまく仕上がらないとき・お困りのときは

- うまく仕上がらないとき ..... 67~71
- お困りのときは ..... 72~74
- お知らせ表示が出たとき ..... 75
- 保証とアフターサービス ..... 173

## 料理集 →P.76~172

- もくじ ..... 76~78
- さくいん ..... 170~172
- ノンフライメニュー ..... 108~114

まず確認

レンジ・オーブン・グリル

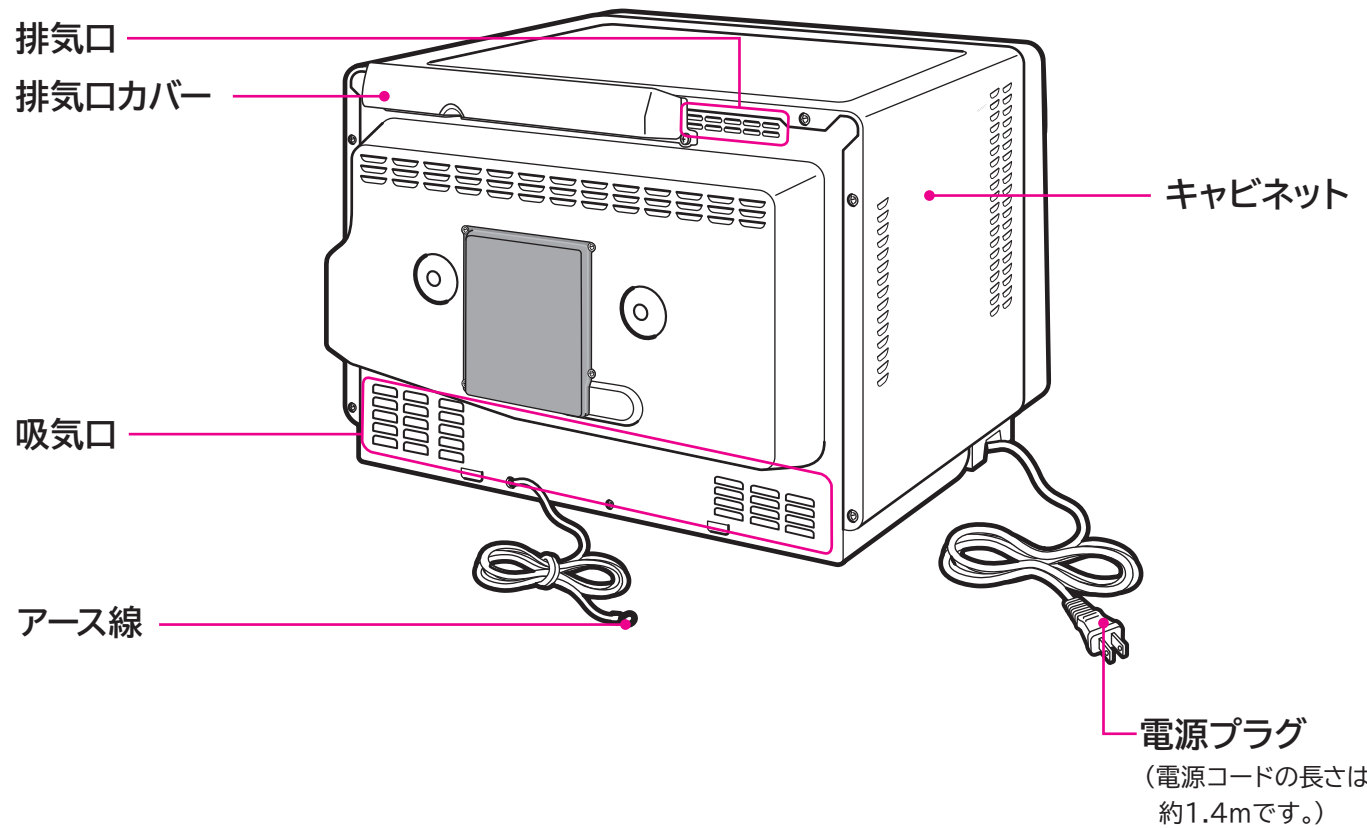
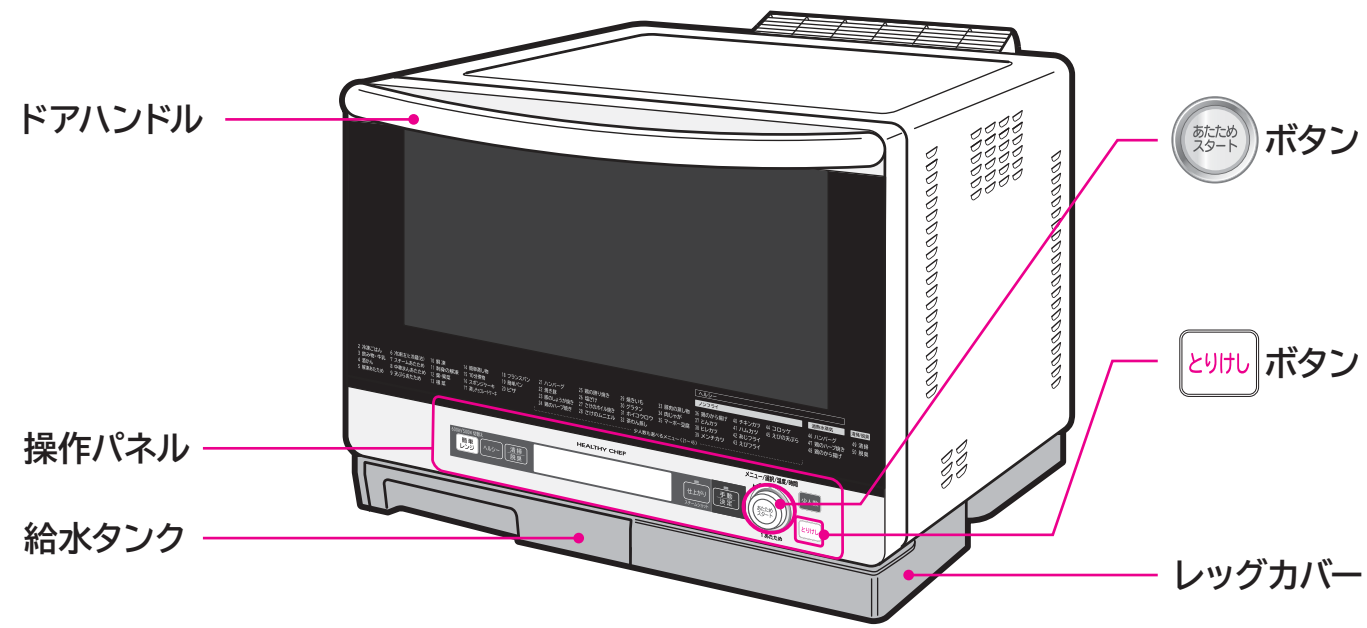
お手入れ

うまく仕上がらないとき・お困りのときは



# 各部のなまえ

まず確認



電源プラグ  
(電源コードの長さは約1.4mです。)

## 黒皿用、波黒皿用の「取っ手」(別売品)

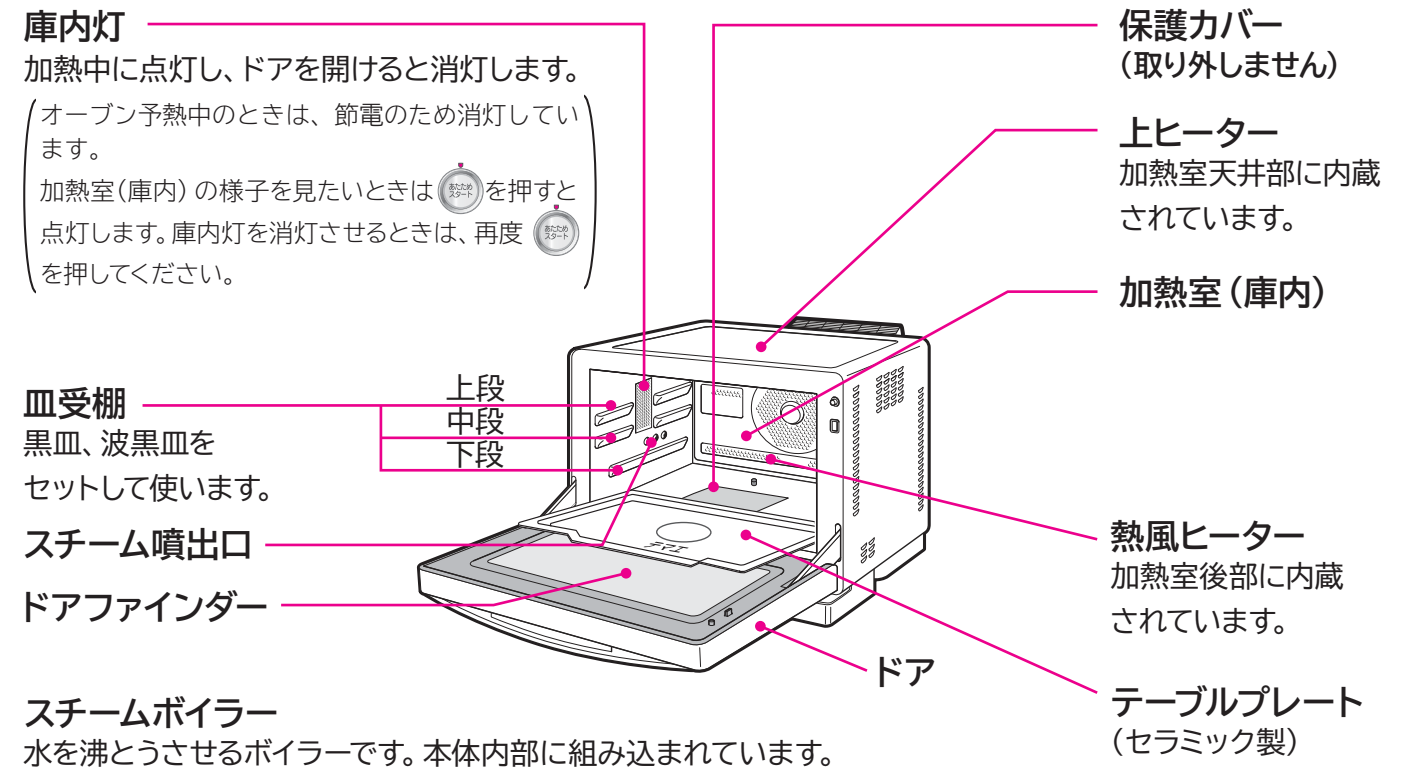
黒皿用、波黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(黒皿、波黒皿以外には使用できません。)

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で黒皿、波黒皿を取り出します。

2014年10月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	800円(税別)

まず確認



**庫内灯**  
加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。  
(オープン予熱中のときは、節電のため消灯しています。)  
加熱室(庫内)の様子を見たいときは、**あたためスタート**ボタンを押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度**あたためスタート**ボタンを押してください。



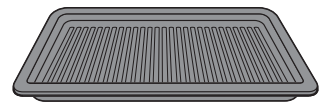
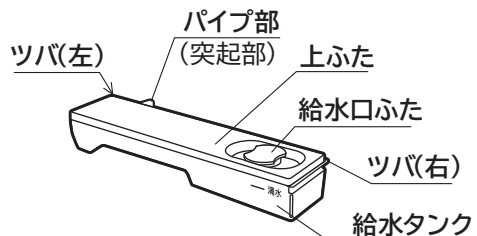
**皿受棚**  
黒皿、波黒皿をセットして使います。

**スチーム噴出口**

**ドアファインダー**

**スチームボイラー**  
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

## 付属品 付属品の使いかた → P.24~27

- テーブルプレート (セラミック製)** 調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。
 
- 黒皿 (鋼板製)** 調理メニューにより皿受棚にセットして使います。
 
- 波黒皿 (鋼板製)** 調理メニューにより皿受棚にセットして使います。
 
- 給水タンク** スチーム機能を使うときに水を入れてセットします。
 
- クッキングガイド (本書)**
- 保証書**

# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して、説明しています。本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

**危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

**注意** 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

## 製品内部には高圧部があります

### 危険

**分解禁止**  
改造はしない  
修理技術者(サービスマン)以外の方は修理・分解をしない  
火災・感電・けがの原因になります  
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)  
火災・感電・けがの原因になります  
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください

## 電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

### 警告

**ぬれ手禁止**  
ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない  
感電のおそれがあります

電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない  
電源プラグを水につけた場合は使用しない  
漏電や感電、故障の原因になります

電源プラグ、電源コードを傷つけない  
感電・発火・火災の原因になります  
傷つけのおそれのある取り扱い例  
●加工する ●束ねる  
●無理に曲げる ●重い物をのせる  
●引っ張る ●挟み込む  
●ねじる

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない  
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する  
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります

電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む  
感電・発火・火災の原因になります

電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)  
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く  
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

## 電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは (つづき)

### 注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない  
電源コードを傷める原因になります



電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない  
断線して、発火の原因になります  
電源プラグを持って抜いてください

## 据え付けるときは → P.14

### 警告

次のような場所では使用しない  
オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります  
●幼児の手の届く場所  
事故・やけど・けがの原因になります  
●カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く  
●たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



本体の上にスプレー缶などの物を置かない  
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する  
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

### 注意

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない  
感電や漏電、発火の原因になります

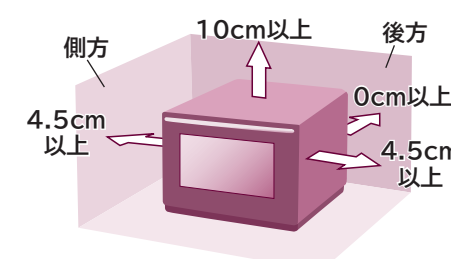
水平で丈夫な場所に据え付ける  
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

本体と壁の距離は次のように据え付ける  
●本体と壁の間は、下表の距離以上にあける  
●下表の距離に加えて、上方・左方・右方・後方のいずれか1方向を開放する  
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火の原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	4.5	4.5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排出口の近くになる場所に据え付けない  
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください  
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります  
距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます

まず確認

まず確認



# 安全上のご注意(つづき)

## アース線を取り付ける

### 警告



アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける  
感電や漏電の原因になります  
コンセントにアース端子がある場合は、アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける



●アース端子がない場合は、アース接地工事する  
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務づけられています  
お買い上げの販売店にご相談ください  
(本体価格には、工事費は含まれていません)

●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています(→P.15)

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けしないでください(法令で禁止されています)

## ご使用にあたっては

### 警告



子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない  
やけど・感電・けがの原因になります



調理の目的以外には使用しない  
やけど・けが・火災の原因になります



食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する  
発火・火災の原因になります

### 注意



ドアに物を挟んだまま調理しない  
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります



テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない  
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



本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない  
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります



吸気口・排気口をふさがない  
発火・火災の原因になります

お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください  
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください(→P.14)  
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください(→P.173)



本体に水をかけない  
ショート・感電の原因になります  
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください



加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品がくずがついたまま調理しない  
発火・火災の原因になります



ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない  
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります



空焼き(50脱臭)は次の状態で行う(→P.17)

●加熱室内に何も入れない  
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

●窓を開けるか換気扇を回す  
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

## 調理中や調理後は(49清掃と空焼き(50脱臭)運転を含む)

### 警告



調理を中止するときは **とりけし** を押す  
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

### 注意



ドアを開けるときはのぞき込まない  
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります



加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない  
勢いよく燃えるおそれがあります



高温のドアファインダー(ドアガラス)やテーブルプレートなどに水をかけない  
割れるおそれがあります



1. すぐに **とりけし** を押し、運転を止め、電源プラグを抜く  
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す  
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店にご相談ください



高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・波黒皿などに直接触れない  
やけど・けがの原因になります



小鳥などの小動物を近づけない  
別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回すなど煙や臭いがこもらないようにする



食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使用する  
直接触れると、やけど・けがの原因になります



ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する  
やけど・けがの原因になります

指のケガに注意

## お手入れするときは

### 警告



電源プラグを抜いてから行う  
差し込んだままでは、感電の原因になります



本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない  
けが・破損の原因になります

電源プラグを抜く



本体各部や付属品などが冷めてから行う  
熱いやけどの原因になります



加熱室底面の保護カバーは取り外さない  
けが・故障の原因になります  
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです



本体や付属品などはオーブクリーナー、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  
傷・変形・変色の原因になります

# 安全上のご注意(つづき)

レンジ加熱(オートメニューのあたためや手動調理のレンジ加熱)を使うときは

## 警告

**食品以外は加熱しない**  
やけど・けが・火災の原因になります  
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください



**食品を加熱し過ぎない**  
発火・やけど・けがの原因になります

- 少量の食品(100g未満)は手動調理のレンジ500W以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
- オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する  
容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
- 手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する

**生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない**  
卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

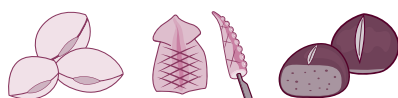


**卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する**

**次のような状態のまま加熱しない**  
やけど・けが・火災の原因になります

- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態

鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください



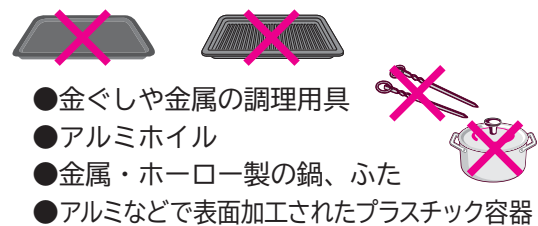
**殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する**  
破裂して、やけど・けがの原因になります

## 注意

**加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**  
故障・発火の原因になります

**金属製の次の物は使用しない**  
火花(スパーク)で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります

- 付属品の黒皿・波黒皿(オートメニューの一部は除く)



**乳幼児用ミルクやベビーフードはオートメニューで加熱しない**  
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する  
やけどの原因になります

**市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する**  
やけど・けがの原因になります

**ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす**  
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)

## 警告

**飲み物などを加熱し過ぎない**  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

- 飲み物(水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など)
- とろみのある物(カレー・シチューなど)
- 油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)

**1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない**  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

- 牛乳・コーヒー・お茶・水などは**3飲み物・牛乳**で加熱する
- お酒は**4酒かん**で加熱する
- みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加熱)で加熱する

**加熱直後は上からのぞき込まない**  
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



**加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない**  
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

**飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する**  
背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

**加熱前によくかき混ぜる**  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



給水タンクを使うときは

## 注意

**水以外は入れない**  
アルコール類を入れると発火の原因になります

**破損したまま使わない**  
水がもれて故障の原因になります

**食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない**  
破損・変形の原因になります

**コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない**  
オープンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

**使用するたびに新しい水に入れかえる**  
健康懸念の原因になります

**熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない**  
破損・変形の原因になります

**こまめに洗い、清潔を保つ**  
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

異常・故障時は

## 警告

**直ちに **とりけし** を押し使用を中止する**  
火災・感電・けがの原因になります  
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

**異常・故障の例**

- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音が出る
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感ずる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動で終了しないときがある



# 操作パネル

## 操作パネルのはたらき

### ナビダイヤル操作機能

点滅して次の操作の順序を知らせます。操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。  
(点灯は必要に応じて選び、点滅で決定します。)

### 液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。  
(表示は全点灯イメージ図です。)

### オートメニュー表示

オートメニューで選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

### 手動/決定ボタン

手動調理の加熱の種類、温度、時間などを押して決定します。→P.50~63

### 少人数ボタン

2人分の少人数の調理をするときに押します。→P.49

### メニューや時間を選ぶ

オートメニューのメニュー番号や手動調理の時間や温度などの設定をするときに回します。



### 簡単レンジボタン

手動レンジ600W、500Wで加熱するときに押します。→P.52

### ヘルシーボタン

ノンフライメニュー・過熱水蒸気メニューを調理するときに押します。→P.45、48

### 清掃・脱臭ボタン

ボタンを押して[49 清掃]、[50 脱臭]を選びます。→P.64、65

### 仕上がりボタン

オートメニューの仕上りの設定を行います。→P.23  
スチームショット →P.61

### とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしをするときに押します。「0」を表示しているときに押すとバックライトを消灯します。約3秒以上押すと重量センサーの「0点調節」をスタートします。

### あたため/スタートボタン

[1 あたため]、オートメニュー、手動調理などの運転をスタートするときに押します。調理中にドアを開閉した場合に調理を再開するときにも押します。

メニュー/選択/温度/時間

1 あたため

オートあたためメニュー表示

少人数

とりけし

HEALTHY CHEF

600W/500W 切替え

簡単  
レンジ

ヘルシー

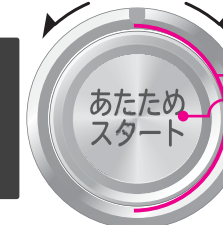
清掃  
脱臭

強 ■ [オート] 過熱水蒸気 スチームレンジ オープン グリル 12段  
 ■ 少人数 発酵 ヘルシー 給水 波黒皿  
 中 ■ 予熱 888℃ 現在 18分00秒 上中下段  
 弱 ■ 有無

仕上がり

スチームショット

手動  
決定



少人数

とりけし

ヘルシー		過熱水蒸気	清掃/脱臭
ノンフライ			
2 冷凍ごはん	6 冷凍(左)と冷蔵(右)	44 コロッケ	46 ハンバーグ
3 飲み物・牛乳	7 スチームあたため	40 チキンカツ	49 清掃
4 酒かん	8 中華まんあたため	41 ハムカツ	47 鶏のハーブ焼き
5 解凍あたため	9 天ぷらあたため	42 あじフライ	48 鶏のから揚げ
10 解凍	11 刺身の解凍	43 えびフライ	50 脱臭
12 葉・果菜	13 根菜		
14 簡単蒸し物	15 10分煮物		
16 スポンジケーキ	17 蒸しチョコレートケーキ		
18 フランスパン	19 簡単パン		
20 ピザ	21 ハンバーグ		
22 焼き豚	23 豚のしょうが焼き		
24 鶏のハーブ焼き	25 鶏の照り焼き		
26 塩ざけ	27 さけのホイル焼き		
28 さけのムニエル	29 焼きいも		
	30 グラタン		
	31 ホイコウロウ		
	32 茶わん蒸し		
	33 豚肉の蒸し物		
	34 肉じゃが		
	35 マーボー豆腐		
	36 鶏のから揚げ		
	37 とんカツ		
	38 ヒレカツ		
	39 メンチカツ		

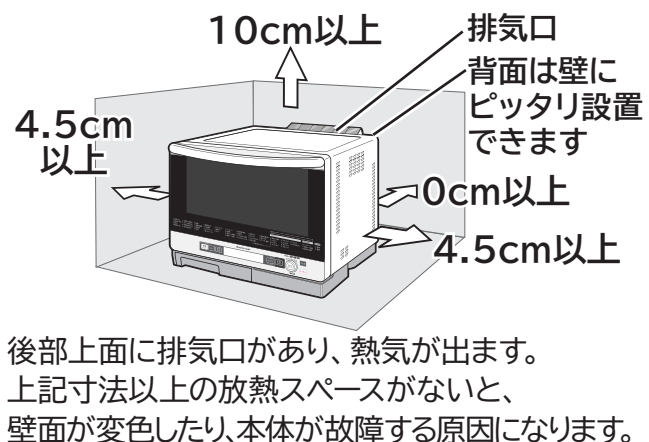
..... 少人数も選べるメニュー (21~45) .....

# 初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順 → P.14~17 に従って、確実に確認と準備をしてください。

## 据え付けの確認 → P.7

- 設置の際は右図に従って放熱スペースをあけてください
- 本体の背面は、壁や家具などにピッタリつけていても大丈夫ですが、次のことを確認してください
  - 壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合があります。壁面から少しすき間をあけてください。
  - 背面の壁がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。近いと温度差で割れるおそれがあります。
- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください  
製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください
- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください  
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。



後部上面に排気口があり、熱気が出ます。上記寸法以上の放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

### 転倒防止金具セット(別売品)

転倒防止金具セットを別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

2014年10月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,000円(税別)
15~22cm	MRO-N80 016	1,000円(税別)

## 注意



落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く故障の原因になります

## お願い

医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門医師とよくご相談の上お使いください。

## アース接地について

### 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください → P.8

下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)

- 湿気の多い場所  
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水けのある場所(漏電遮断器の取り付けも義務づけられています)  
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所  
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

## 電源の入れかた

### 準備

「据え付けの確認」に従って本体を水平で丈夫な場所に設置する

### 1

電源プラグをコンセントに差し込む

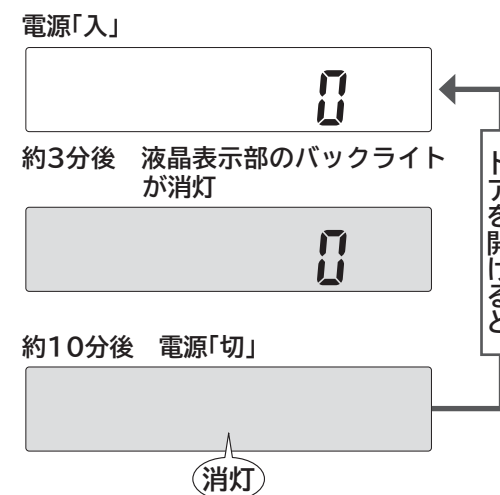
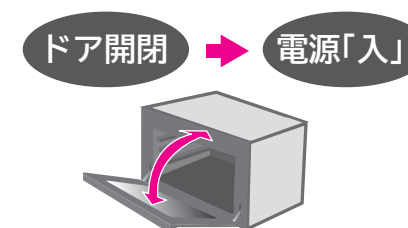
使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

### 2

ドアを開閉する  
「0」が表示され電源が「入」になります。

● 待機時消費電力オフ機能  
電源「入」のまま放置すると、約3分後に液晶表示部のバックライトが消灯します。約10分後には自動的に電源が切れます。

待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。





# 初めて使うときの確認と準備(つづき)

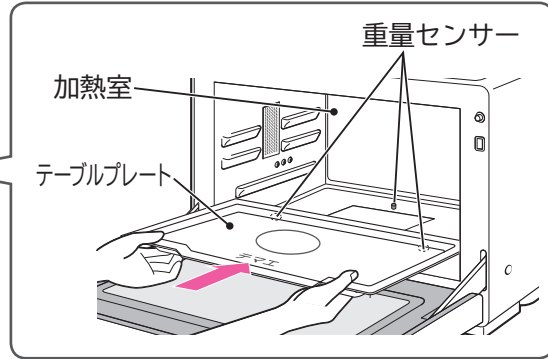
## 重量センサーの0点調節のしかた

0点調節

オートメニューは、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理するメニューがあります。仕上がりを良くするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。

初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

**1** 右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める  
テーブルプレート以外の付属品は全て取り出してください。

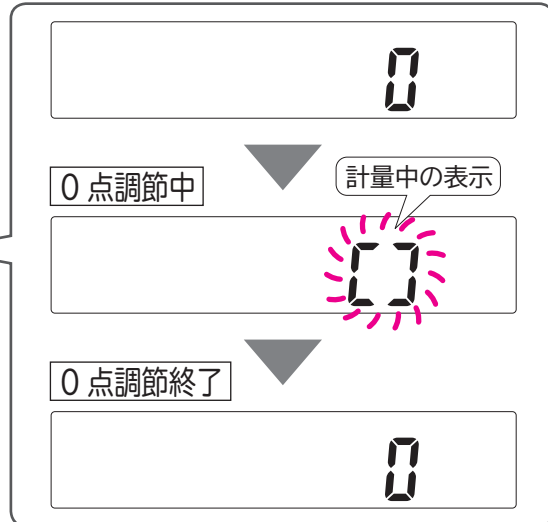


**2** 表示部に「0」が表示されていることを確認する

「とりけし」を3秒以上押す

「ピッ」とブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。

数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、「0」が表示されて重量センサーの「0点調節」が終了します。



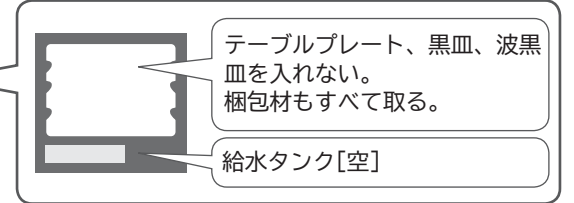
- 良い仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」を行ってください。
- 長期間使用していない場合の使い始めにも、「0点調節」を行ってください。
- 加熱室の温度が高いとうまく調節ができません。  
加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

## 空焼き(脱臭)のしかた

50 脱臭

加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

**準備** 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

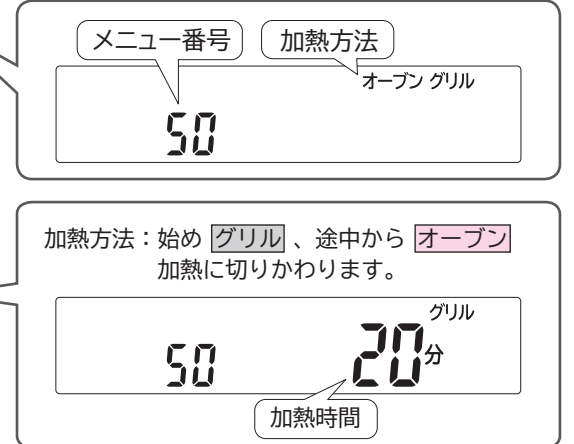


**1** 「清掃脱臭」を2回押し、「50脱臭」を選択する  
押すごとに「49清掃」▶「50脱臭」▶「49清掃」と選択できます。

**2** 「あたためスタート」を押してスタートする

空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オープン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

終了音が鳴ったら終了です  
空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。



### 注意

- ❗ 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない
- ❗ 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す
- ❗ 空焼き(脱臭)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)に触れない  
やけど・けが・火災の原因になります
- ❗ 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

## 終了音の変更のしかた

終了音をメロディー音とブザー音、無音から選択します。

**準備** ドアを開閉する  
表示部に「0」を表示させる。

**1** 「仕上がり」を3秒以上押す▶メロディー音とブザー音の切りかえ完了  
同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます  
終了音は、「メロディー音」「ブザー音」「無音」の順に切りかえられます。  
▶メロディー音▶ブザー音▶無音

変更後の音が鳴り、表示部に「0」が表示されると変更が完了です。  
無音を選択した場合は「ピッ」と鳴ります。

# 使える容器・使えない容器

○は使える。  
×は使えない。

## 使用上のご注意

- レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

まず確認

まず確認

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーローの鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
レンジ	○	×	○	○	○	×	○	×	×
耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。	耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし、 <b>10 解凍</b> <b>11 刺身の解凍</b> のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。 <b>オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。</b>	電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。このとき、 <b>加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。</b>	焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。		
オーブン・グリル	×	×	○	×	○	×	×	○	×
ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物を使えます。					ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	ただし、発酵では使えます。	ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	ただし、硫酸紙やオープンシート・クッキングシートなどの耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。	

まず確認

18

19



# 調理の手順

## 調理方法は

## 操作手順は

## 調理のあとは

### オートメニュー

### あたためる

- ごはんのあたため
- お総菜のあたため
- 飲み物のあたため
- 解凍・下ゆで



①ワンタッチであたため  
あたため加減を調節したいときは  
調理スタート後に仕上がり調節を  
選択 → P.30、31

### ②あたためコース

食品の種類に合わせたあたため → P.30~39

### ③解凍・下ゆで

調理の下ごしらえ → P.40~43

### 調理する

- レンジ・グリル・オープン調理
- スイーツ

④予熱「無」メニュー → P.44

⑤過熱水蒸気メニュー (ヘルシー調理) → P.45

⑥予熱「有」メニュー (その他のメニュー) → P.46、47

⑦「ノンフライ」メニュー (ヘルシー調理) → P.48

⑧「少人数」メニュー (少人数調理) → P.49

### ① 1あたため



押して  
調理を開始する

点灯



仕上がりランプが点灯中に  
お好みによって押します

### ②~④、⑥他のオートメニュー



ダイヤルを回して、  
メニュー番号を選択する



用途やお好み  
によって押します



押して調理を  
開始する

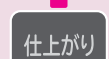
### ⑤過熱水蒸気メニュー



押してヘルシー  
調理を選択する



ダイヤルを回して、  
メニュー番号を選択する

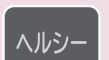


お好み  
によって押します



押して調理を  
開始する

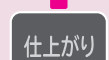
### ⑦ノンフライメニュー



押してヘルシー  
調理を選択する



ダイヤルを回して、  
メニュー番号を選択する



お好み  
によって押します



押して調理を  
開始する

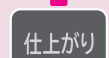
### ⑧少人数調理



押して少人数  
調理を選択する



ダイヤルを回して、  
メニュー番号を選択する



お好み  
によって押します



押して調理を  
開始する

終了音が鳴ったら終了です

冷却ファンの風切り音がある場合があります。

→ P.73

続けて調理しないときはお手入れをします。

→ P.64~66

約10分放置すると自動的に電源が切れます。

→ P.15

「入」にするときはドアを開けます。

### 手動調理

加熱の種類や時間、温度を  
手動で設定して調理する

レンジ → P.50~53

グリル → P.54

オープン → P.55~57

スチーム → P.58

過熱水蒸気 → P.58

スチームレンジ発酵  
スチームオープン発酵 → P.59、60

### 手順①



押して手動調理を  
選択する

### 手順②



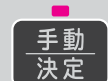
ダイヤルを回して、  
加熱の種類・出力を選択する

簡単  
レンジを押すごとに

「レンジ600W」◀▶「レンジ500W」  
を選択できます

手順④で時間を選択し、手順⑤で調理を  
開始してください

### 手順③



押して  
決定する

### 手順④



ダイヤルを回して、  
加熱温度・時間などを  
選択する

### 手順⑤





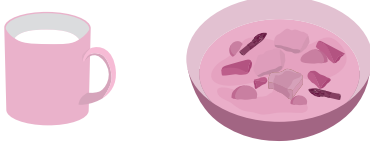
押して  
調理を開始する


加熱の種類によって手順③、④をくり返します

終了音が鳴ったら終了です

# 上手な使いかた・調理のコツ

## 食品の分量容器の大きさ・重さ

	食品の分量	容器の大きさ・重さ
あたためる	<p>100g未満</p>  <p>100g ~ 900g</p>  <p>手動調理で</p> <p>オートメニューが手動調理で</p>	 <p>食品を容器に入れたとき 7~8分目になる容器が目安</p> <p>食品の分量と 同じくらいの重さが目安</p>

	オートメニュー	手動調理
調理する	<p>メニュー/選択/温度/時間</p>  <p>あたためスタート</p>	<p>メニュー/選択/温度/時間</p> <p>手動決定</p>  <p>あたためスタート</p>
	<p>オートメニューや手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。</p> <p>食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。</p>	

## 食品を置く位置

中央部に置きます。



## 2個以上の食品の同時あたため

オートメニューで同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。



オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは **1 あたため** → P.34
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **6 冷凍(左)と冷蔵(右)** → P.35
- 上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 → P.50~52

## オートメニューの仕上がり調節

仕上がり調節(あたため加減や焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、仕上がりランプ点灯中に **仕上がり** を押してマークを希望の位置に合わせます。

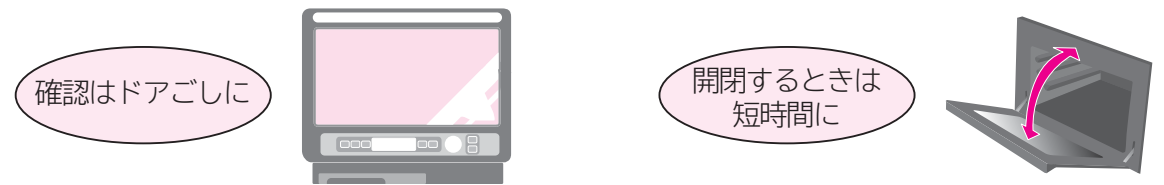
**3 飲み物・牛乳** と **4 酒かん** は前回の仕上がり設定を記憶しています。

メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

## 調理中の仕上がり状態確認

調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

- 温度を下げないためです。
- ドアを開けると調理は中断されます。



## 調理後の追加加熱

追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

オートメニュー終了 → こんなときは……  
● もう少し熱くしたい  
● もう少し焼きたい → 手動調理で様子を見ながら追加加熱する

## 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

■ 調理が終了したら、食品を早めに出す

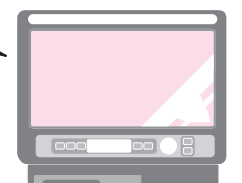
余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。

**取り出し忘れ防止音**: 取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでの3分間、1分ごとに「ピピピッ」と鳴ってお知らせします。

調理終了音が鳴ったら取り出ししてください。

■ オープン、グリル調理で黒血、波黒血を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します

■ 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける



## 注意

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意するやけどの原因になります

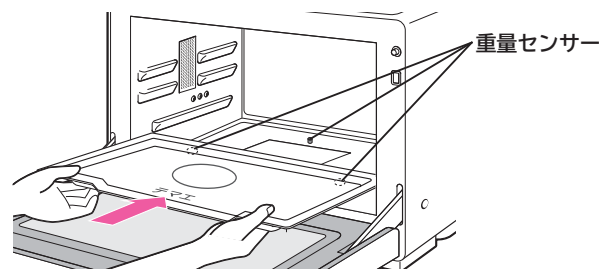


# 付属品の使いかた

## テーブルプレートの使いかた

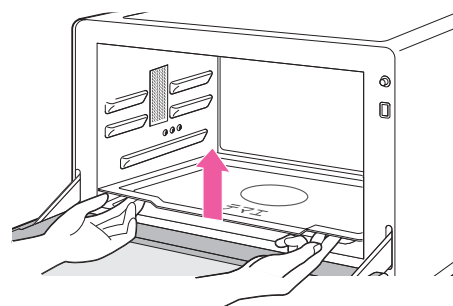
### セットのしかた

右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置きます。



### 取り外しかた

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに取り外します。



### 注意

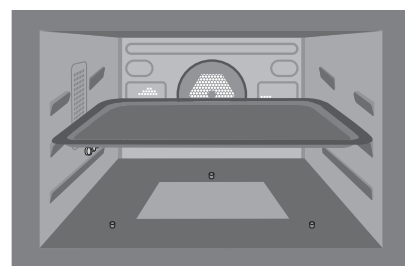
**!** 熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

## 黒皿、波黒皿の使いかた

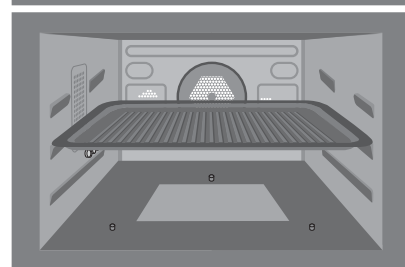
■オートメニューと手動調理のオーブン加熱、グリル加熱で使用します

手動調理のレンジ加熱やレンジ加熱をするオートメニュー(あたためなど)では使用しないでください。

■黒皿、波黒皿は加熱室の皿受棚にセットして使います  
メニューによって上段・中段・下段を選択して使い分けます。



■黒皿、波黒皿はメニューに合わせて使い分けます  
手動調理の肉や魚の焼き物、揚げ物などには、波黒皿が適しています。



### 注意

**!** 熱くなった黒皿、波黒皿の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

**!** 黒皿、波黒皿の出し入れは水平に行う  
食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります

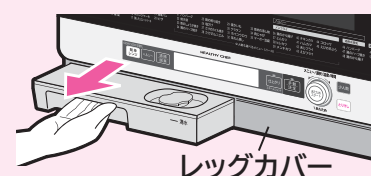
**!** レンジ加熱を使用するオートメニュー(あたためなど)や手動調理(レンジ加熱)では使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります

## 給水タンクの使いかた

### 取り外しかた

#### 本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

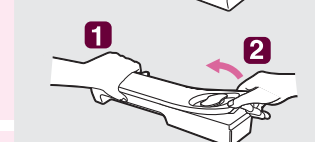


#### ふたの外しかた

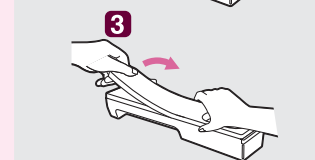
**1** パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。



**2** ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

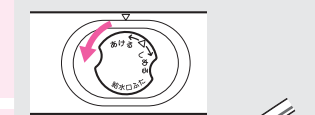


**3** ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

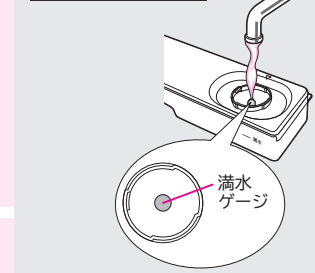


### 水の入れかた

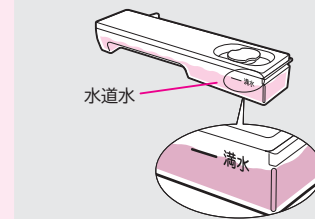
**1** 給水口ふたを左に回して開けます。



**2** 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。給水口から見える満水ゲージが隠れる位置が満水位置です。



**3** 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み、右に回して閉めます。



■傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態でご確認ください。

■水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

### 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

- ふたと給水口ふたが閉じていることを確認する。
- 確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
- レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→P.64

### 注意

**!** 給水タンクには、水以外は入れない  
変形・破損の原因になります  
アルコール類を入れると発火するおそれがあります

**!** 給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる  
健康懸念の原因になります  
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください

**!** スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているため注意するやけどの原因になります

### 給水タンク使用上のご注意

■給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。

スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水(海外のミネラルウォーターなど)を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。→P.72、73  
噴出口の白い付着物が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをご使用ください。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



・浄水器の水 ・アルカリイオン水 ・井戸水など  
・ミネラルウォーター

■スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.64、65  
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

■スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.74、75

■使用しない場合は、空にして本体にセットしておいてください。

# 付属品の使いかた(つづき)

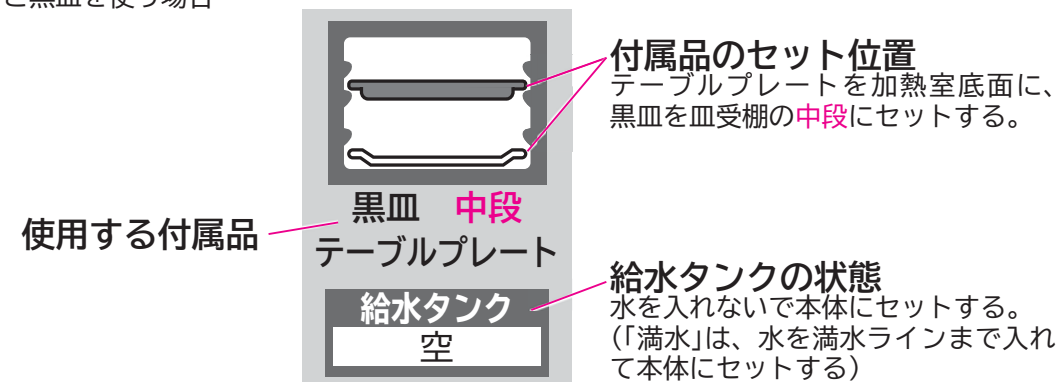
## オートメニューで使う付属品

メニューによって、使う付属品が異なります。  
 操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

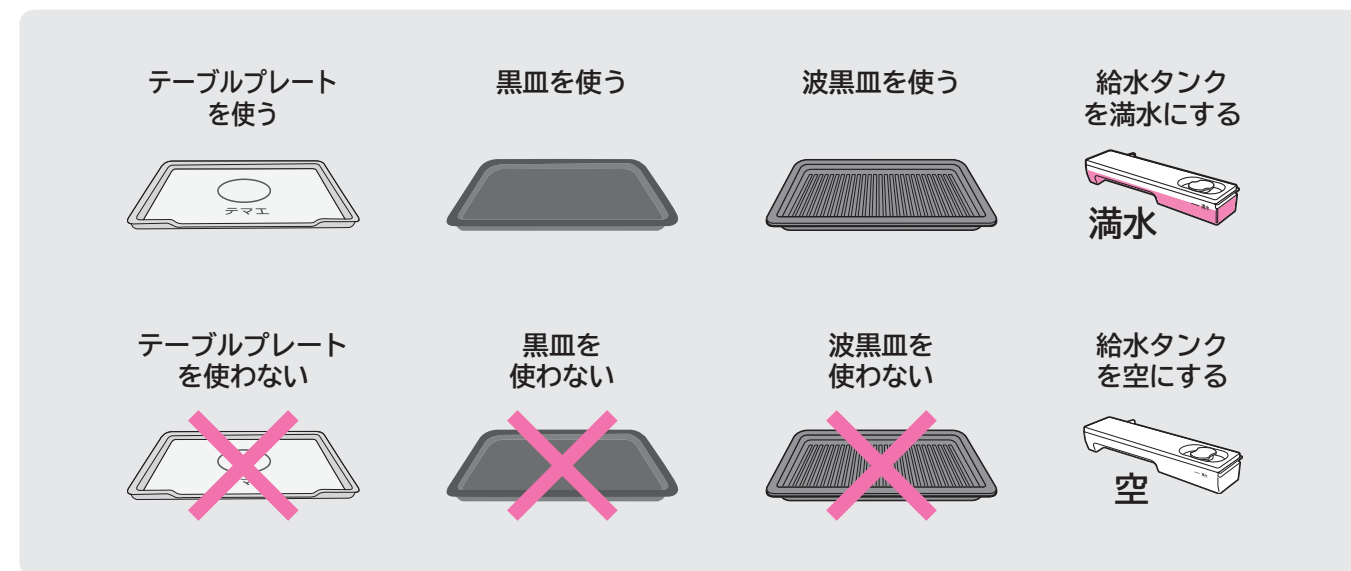
### 付属品イラストの見かた

#### 使う付属品の例

テーブルプレートと黒皿を使う場合



オートメニューでは、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため  
 手動調理で使う付属品と異なります。



## 手動調理で使う付属品

加熱方法	付属品の使用について(○:使える ×使えない)			
	テーブルプレート 	黒皿 	波黒皿 	給水タンク 
レンジ	○	× <sup>※1</sup>	× <sup>※1</sup>	空
スチームレンジ	○	× <sup>※1</sup>	× <sup>※1</sup>	満水
グリル	×	○	○	空
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○	満水
オーブン	×	○	○	空
スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン	○	○	○	満水

※1 黒皿・波黒皿はレンジ、スチームレンジでは使えません。火花(スパーク)が発生するおそれがあります。

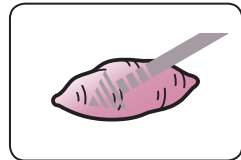


# 加熱のしくみ

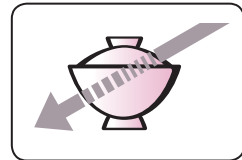
## レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

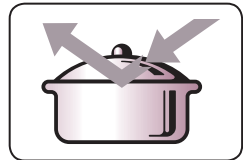
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

スピーディーで経済的です。



水を使わないので栄養素が保たれます。



色や形、風味が保たれます。

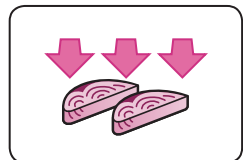


盛りつけたままで加熱できます。



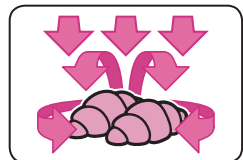
## グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。



## オーブン

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。

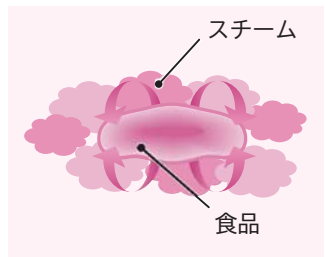


スチーム + レンジ

スチーム + グリル

スチーム + オーブン

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。

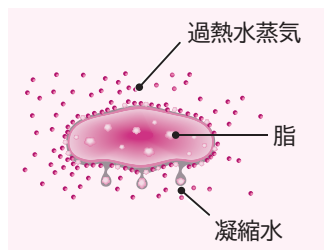


過熱水蒸気 + グリル

過熱水蒸気 + オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。

肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。(過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。)

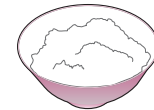


# オートメニュー(あたためる)

## あたためかんたんガイド

食品の種類に合わせた13種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。手動で調理をするときは、「手動調理をするときの加熱時間」(→P.62、63)を目安に、様子を見ながら加熱します。

### ごはん



常温・冷蔵保存したごはんをあたためる

→ 1 あたため (→P.30、31)

常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる

→ 7 スチームあたため (→P.38、39)

冷凍保存したごはんをあたためる

→ 2 冷凍ごはん (→P.32、33)

### 飲み物



冷蔵保存した牛乳をあたためる

→ 3 飲み物・牛乳 (→P.36、37)

常温のコーヒー・お茶・水をあたためる

→ 3 飲み物・牛乳 (→P.36、37)

お酒をあたためる

→ 4 酒かん (→P.36、37)

### お総菜



常温・冷蔵保存したお総菜をあたためる

→ 1 あたため (→P.30、31)

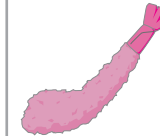
常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる

→ 7 スチームあたため (→P.38、39)

冷凍保存したお総菜をあたためる

→ 5 解凍あたため (→P.32、33)

### 天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる

→ 9 天ぷらのあたため (→P.38、39)

### 中華まん



中華まんをふっくらあたためる

→ 8 中華まんあたため (→P.38、39)

### 異なる2品



常温・冷蔵保存したごはん・お総菜を2品同時にあたためる

→ 1 あたため (→P.34)



冷凍保存・冷蔵保存したごはん・お総菜を2品同時にあたためる

→ 6 冷凍(左)と冷蔵(右) (→P.35)

### 解凍



解凍後に調理する肉・魚の解凍

→ 10 解凍 (→P.40、41)

解凍後に生で食べる刺身の解凍

→ 11 刺身の解凍 (→P.40、41)

### 下ゆで



野菜の下ゆで

→ 12 葉・果菜 (→P.42、43)

→ 13 根菜 (→P.42、43)

# オートメニュー(あたためる)

## 常温や冷蔵で保存したごはん・お総菜のあたため 1あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 冷凍ごはんは **2 冷凍ごはん** であたためます。→P.32、33
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は **3 飲み物・牛乳** であたためます。→P.36、37
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は **5 解凍あたため** であたためます。→P.32、33



**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** **あたためスタート** を押してスタートする

**1あたため** (常温や冷蔵保存品)  
メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは  
加熱時間を表示する前に調節します

終了音が鳴ったら食品を取り出す

### お願い

**1あたため**、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に **スタート** を押してください。  
約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから **スタート** を押してください。→P.15

### 1あたため であたためられない食品

次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる →P.50~52

●重量が100g未満の食品	●まんじゅう	●パン類	●冷凍野菜	●市販のおにぎり	●乳幼児用ミルク、ベビーフード	●市販の調理済み食品
100g未満				包装を外して皿に移しかえます	別の容器に移しかえます	別の容器に移しかえます

## ごはん・お総菜の上手なあたためかた 1あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 食品が容器より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。
- 1回にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200~1800gまでが目安です。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。



メニュー名および調理のコツ		おおいの有無	メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ごはん物	<b>ごはん</b> 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。 <b>チャーハン・ピラフ</b> 加熱後、かき混ぜる。	—	煮物	<b>野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く)</b> 容器に入れて、煮汁をかける。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—
	<b>めん類</b> スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—		<b>煮魚</b> 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	
焼き物	<b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおおいをする。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。		蒸し物	<b>シューマイ</b> 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—
	<b>ハンバーグ</b> 加熱後、裏返して1~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。 <b>焼きとり・焼き肉</b> 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—		汁物(とろみのある物)	<b>カレー・シチュー</b> えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるので、おおいをする。加熱後よくかき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える) 仕上がり調節 <b>やや強</b> または <b>強</b> に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためる。→P.50~52 ●使用する容器は、陶磁器や耐熱容器をします。漆器や耐熱性のない容器は使えません。→P.18、19
揚げ物	<b>天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べ、仕上がり調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。 えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	いため物		<b>野菜のいため物・酢豚・八宝菜</b> 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。



# オートメニュー(あたためる)

## 冷凍保存したごはん・お総菜のあたため 2 冷凍ごはん 5 解凍あたたため

- 冷凍ごはんをあたためます。 2 冷凍ごはん
- 冷凍お総菜をあたためます。 5 解凍あたたため



2 冷凍ごはん  
5 解凍あたたため

**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** **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号を選択する

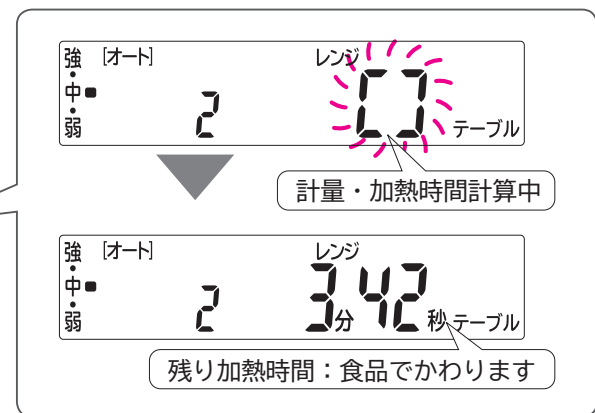
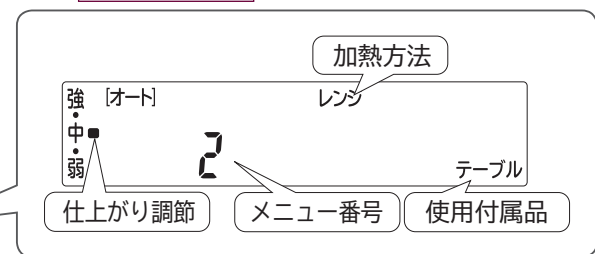
仕上がり調節をするときは → P.23

**スタート** を押す前に調節します

**2** **あたためスタート** を押してスタートする

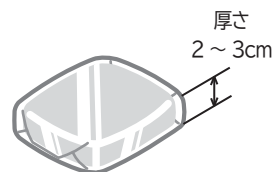
終了音が鳴ったら食品を取り出す

例：2 冷凍ごはん の場合



## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



■ラップなどでピッタリ密封をします

■ごはんやカレーなどはごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100~300gずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)

■熱い物はよく冷ましてから冷凍します。

■野菜はかためにゆで、水けをよく切って1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

## 冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた 2 冷凍ごはん 5 解凍あたたため

- 1回にあたためられる量は、2 冷凍ごはん は100~600g、5 解凍あたたため の場合、食品と容器を合わせて200~1800gまでです。
- 5 解凍あたたため の場合、お総菜やご家庭で調理して、冷凍保存した食品と、容器の重さは同じくらいにしてください。
- 5 解凍あたたため の場合、食品が容器より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。



冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる		2 冷凍ごはん
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ごはん物	<p><b>冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ</b></p> <p>ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央に寄せてのせる。冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 <b>やや弱</b> に合わせ、加熱後かき混ぜる。冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は <b>5 解凍あたたため</b> で加熱します</p>	

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)		5 解凍あたたため	
メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
<p><b>めん類</b></p> <p>冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。</p>		<p><b>いため物</b></p> <p>冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。</p>	
<p><b>焼き物</b></p> <p>冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1~2分ほどおく。</p>		<p><b>蒸し物</b></p> <p>冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。</p>	
<p><b>揚げ物</b></p> <p>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。</p>	—	<p><b>汁物(とみあめ物)</b></p> <p>冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたのかわりにラップをするときはゆとりをもっておおい、仕上がり調節 <b>やや強</b> または <b>強</b> に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。</p>	

# オートメニュー(あたためる)

## 常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため 1 あたため

冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。  
(冷凍保存食品はうまくあたたまりません。 2 冷凍ごはん、5 解凍あたためであたためます) → P.32、33

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

**1** あたためスタートを押してスタートする

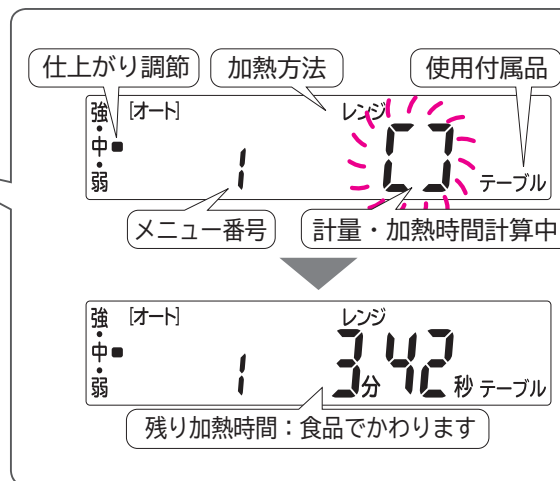
1 あたため (常温や冷蔵保存品)  
メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

**仕上がり調節をするときは** → P.30  
加熱時間を表示する前に調節します

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**



**使用付属品**  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



## オートメニュー 1 あたため 異なる2品(常温や冷蔵の物)をあたためるコツ

### ■あたためられる食品は

- 常温または冷蔵の食品です。

### ■食品の分量は

- 1品の分量は約100~300gです。
- 2品の分量をほぼ同じにします。  
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7~1.3倍程度です。(例:ごはん150gとお総菜100~200g)  
(この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください。)

→ P.50~52

### ■容器の大きさは

- 食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
- 2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

### ■上手に仕上げるには

- 食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。  
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品  
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
- 表面が乾燥気味のときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
- カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。
- 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.31

## 次の場合はうまくあたたまりません

### ■冷凍保存した食品

1品ずつ 2 冷凍ごはん、5 解凍あたためであたためます。 → P.32、33

### ■異なる2品の同時あたために向かない組み合わせの例

- 塩分の多い食品と糖分の多い食品
- 汁けの多い食品と少ない食品  
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 → P.50~52

### ■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、3 飲み物・牛乳であたためてください

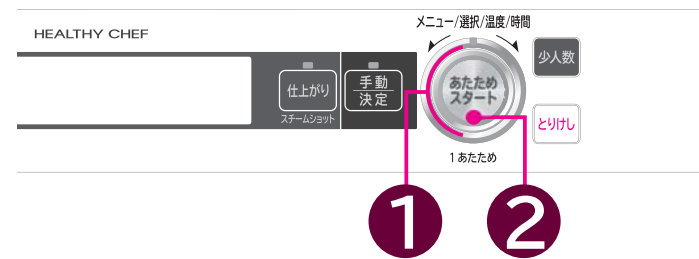
- 違った種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを 3 飲み物・牛乳であたためてください。 → P.36、37

### ■1 あたためであたためられない食品は、2品同時にあたためられません → P.30

- 手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 → P.50~52

## 冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため 6 冷凍(左)と冷蔵(右)

常温保存した食品は、冷凍保存した食品との同時あたためはできません。  
(常温保存食品が熱くなり過ぎます)



**使用付属品**  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

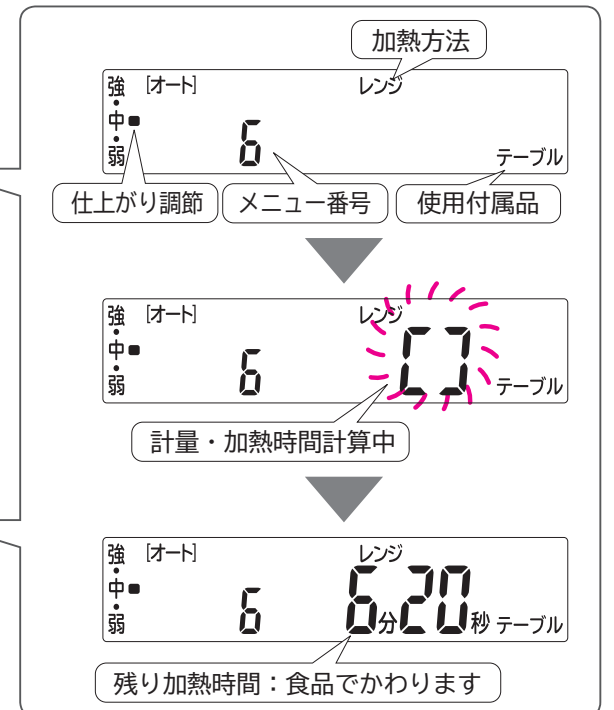
**準備** 冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

**1** あたためスタートを回し **メニュー番号「6」**を選択する

**仕上がり調節をするときは** → P.23  
あたためスタートを押す前に調節します

**2** あたためスタートを押してスタートする

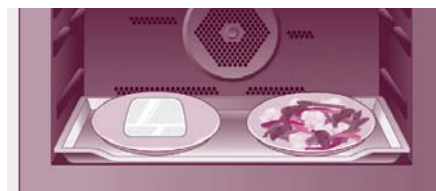
**終了音が鳴ったら食品を取り出す**



## オートメニュー 6 冷凍(左)と冷蔵(右) のコツ

### ■食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

左側: 冷凍保存の食品 右側: 冷蔵保存の食品



### ■食品の分量は → P.34

### ■加熱する食品は

- チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

### ■容器の大きさは → P.34

### ■上手に仕上げるには → P.34

- 表面が乾燥気味のときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
- カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

### ■1 あたため であたためられない食品は、2品同時にあたためられません → P.30

- 手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためてください。 → P.50~52

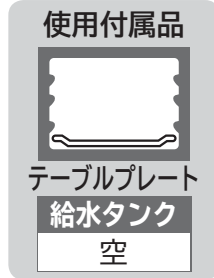
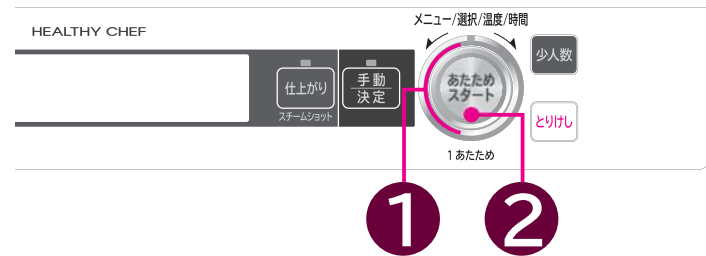


# オートメニュー(あたためる)

## 飲み物のあたため

3 飲み物・牛乳 4 酒かん

- 牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。 **3 飲み物・牛乳**
- お酒をあたためます。 **4 酒かん**



3 飲み物・牛乳  
4 酒かん

**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** **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは →P.23

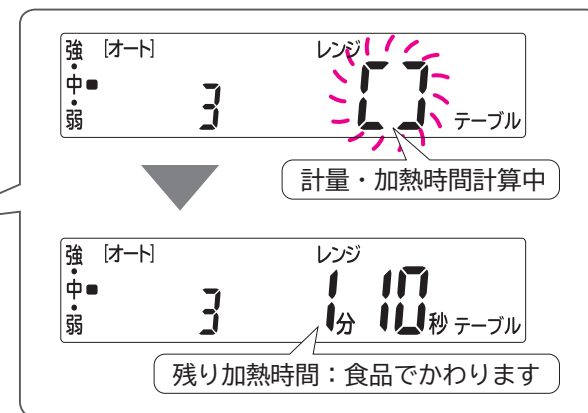
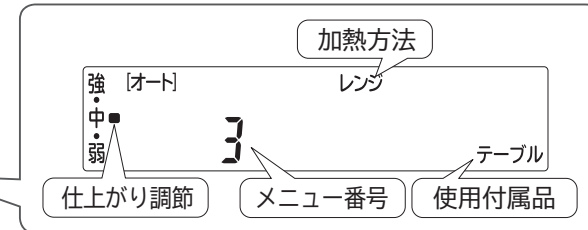
**あたため** を押す前に調節します

3 飲み物・牛乳 4 酒かん は仕上がり調節の設定を記憶します。

**2** **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例: 3 飲み物・牛乳 の場合



## 飲み物の上手なあたためかた

3 飲み物・牛乳

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします  
飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。

■あたためられる飲み物は  
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

■1回にあたためられる分量 [1~4杯分] は

牛乳(冷蔵品)	200 ~ 800mL
コーヒー	150 ~ 600mL
お茶	180 ~ 720mL
水	180 ~ 720mL

■2個以上を同時にあたためる場合は  
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



■容器の種類と飲み物の入れかた  
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。

半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。

→P.50~52



■牛乳びんでの加熱はできません



■牛乳は冷蔵室から出したての物を使います

■加熱後、かき混ぜます

## お酒の上手なあたためかた

4 酒かん

■1回にあたためられる分量は  
180 ~ 720mLです。

■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

■1 **あたため** では熱くなり過ぎます

■仕上がりが終わったときは  
**レンジ600W** であたためり加減を見ながら加熱します。 →P.50~52

■容器の種類と飲み物の入れかた

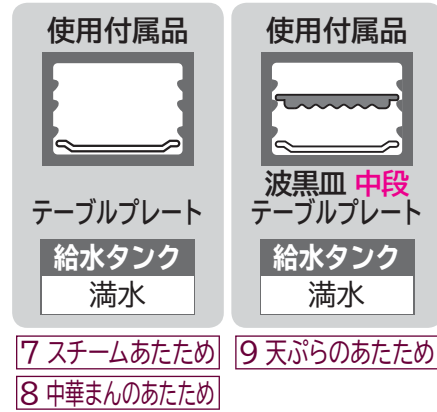
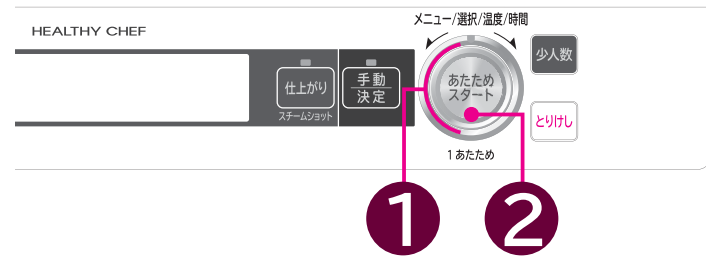
- 容器はコップまたは徳利を使います。
- コップであたためる場合は、7~8分目まで入れ、徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。
- 半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。 →P.50~52

# オートメニュー(あたためる)

## スチームでふっくらあたため、 過熱水蒸気でパリッとあたため

- 7 スチームあたため
- 8 中華まんのあたため
- 9 天ぷらのあたため

- スチームで包み込み、ふっくらあたためます。  
7スチームあたため 8中華まんのあたため
- 過熱水蒸気で外をサクッとあたためます。  
9天ぷらのあたため



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

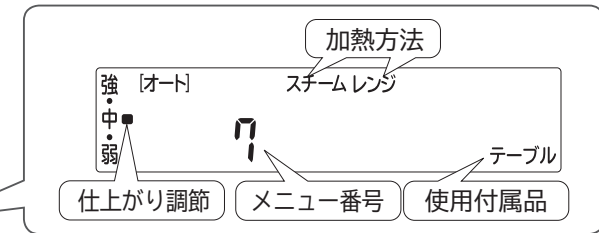
メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### 1

メニュー/選択/温度/時間を回し **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは →P.23  
を押す前に調節します

例: 7スチームあたための場合



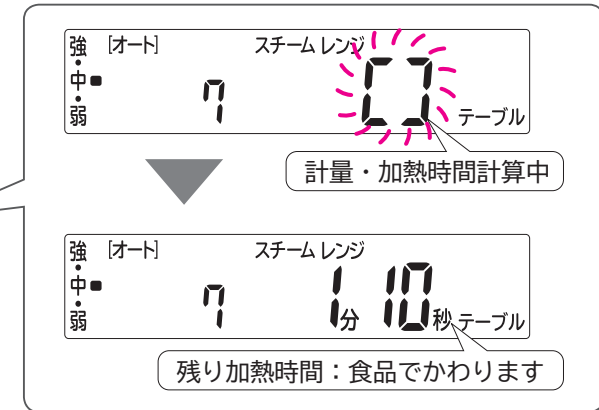
### 2

メニュー/選択/温度/時間を押し **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は →P.64, 65

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



## スチームを使った上手なあたためかた

7 スチームあたため

- あたためられる食品は  
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
  - ラップなどのおおいはしません  
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
  - 1回にあたためられる食品の分量は
- |            |                 |
|------------|-----------------|
| ごはん        | 1~4杯分(150~600g) |
| シューマイ、焼きそば | 100~500g        |
- 容器の種類は  
陶磁器や耐熱容器を使います。

- 冷蔵保存の食品は  
仕上がり調節 [やや強] に合わせます。
- 冷凍のお総菜はうまくあたためられません  
5 解凍あたため を使ってください。 →P.32, 33
- 冷凍のごはんはうまくあたためられません  
2 冷凍ごはん を使ってください。 →P.32, 33
- 1あたためであたためられない食品は →P.30  
7スチームあたためでもあたためられません  
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。  
→P.50~52
- 1あたためより加熱時間は長くなります

## 中華まんの上手なあたためかた

8 中華まんのあたため

- 皿などの容器は使わない  
加熱し過ぎの原因になります。ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上へのせます。
- 加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは  
加熱前に水をくぐらせたり、霧をふいてから加熱してください。
- ラップなどのおおいはしない  
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- 1回にあたためられる分量は  
1個(約100g)~4個(約400g)までです。  
1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。

- 冷凍の中華まんは  
うまくあたためられません。手動調理をするときの加熱時間 →P.62, 63 を参照し、[レンジ]または[スチームレンジ]で様子を見ながら加熱します。 →P.50~52, 58
- あんまんは  
仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって  
仕上がり調節を上手に使い分けます。
- 底に紙がついている物はそのままで  
紙をつけたままラップまたはオープンシートを敷いたテーブルプレートに直接のせます。
- 加熱が足りなかったときは  
[スチームレンジ] で様子を見ながら加熱します。  
→P.58

## 揚げ物の上手なあたためかた

9 天ぷらのあたため

- あたためられる食品は  
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
  - 1回にあたためられる揚げ物の分量は
- |             |          |
|-------------|----------|
| 常温や冷蔵保存の揚げ物 | 100~500g |
|-------------|----------|

- 100g未満のあたためはできません  
100g以上にするか波黒皿を中段にセットし、  
過熱水蒸気 [オープン] 予熱無 [180°C] で様子を見ながら加熱します。 →P.58
- 天ぷらなどの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取り除きます。

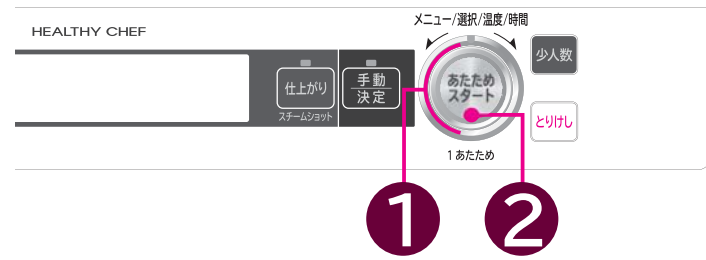




# オートメニュー(下ごしらえする)

## 肉や魚の解凍

10 解凍 11 刺身の解凍



10 解凍

11 刺身の解凍

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

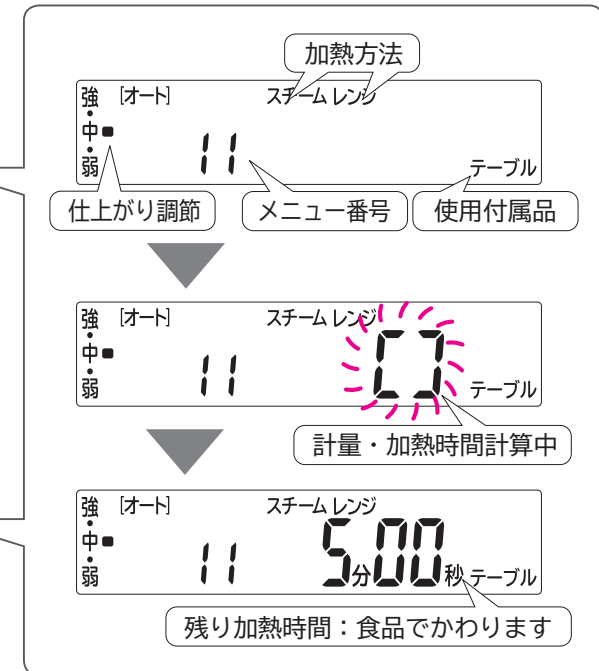
### 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### 1

メニュー/選択/温度/時間を回し、メニュー番号「11」を選択する  
仕上がりを調節するときには → P.23  
スタートを押す前に調節します

例：11 刺身の解凍の場合

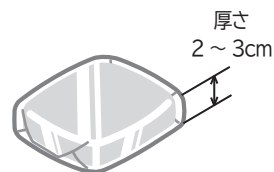


### 2

あたためスタートを押してスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す  
給水タンク使用後は → P.64, 65  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



■魚の下ごしらえは魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■ラップなどでピッタリ密封しますラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

## 上手な解凍のしかた

10 解凍 11 刺身の解凍

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です
- 1回に解凍できる量は、100～1000gです
  - 量が多過ぎるとうまく解凍できません。量を減らしてください。
- 発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます  
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかペーパータオルを敷き、その上のにのせます
  - 陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。うまく解凍できません。
  - 発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
  - 熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
- 給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください
  - 水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
- 解凍後、そのまま3～5分おき自然解凍します
- 解凍後の用途に合わせてオートメニューを使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	
肉や魚を解凍後、調理する	10 解凍 ひき肉やかたまり肉は やや強 に合わせます。	薄切り肉は両手で大きくしなせします。 
刺身を解凍後、調理する	11 刺身の解凍	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。 

- 形や厚みが均一でない物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します
- アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します → P.50~52

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は200gで4～5分です。

●分量が100g未満の場合  
●バラバラになって凍っている物  
●解凍が足りなかったとき  
●-20℃以下の冷凍食品



オートメニューで使う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。

●溶けかけている食品



レンジ 100W またはレンジ 200W で加熱する。

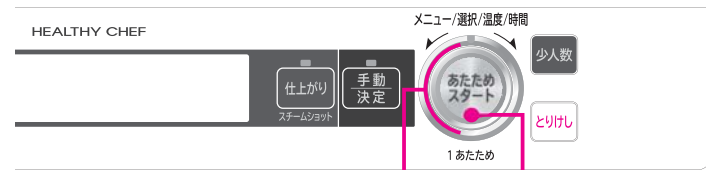
レンジ・オーブン・グリル

レンジ・オーブン・グリル

# オートメニュー(下ごしらえする)(つづき)

## 野菜の加熱(ゆでる)

12葉・果菜 13根菜



1 2



12葉・果菜  
13根菜

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

野菜をラップでぴったりと包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

### 1

メニュー/選択/温度/時間を回し、野菜の種類に合ったメニュー番号「12」、または「13」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23

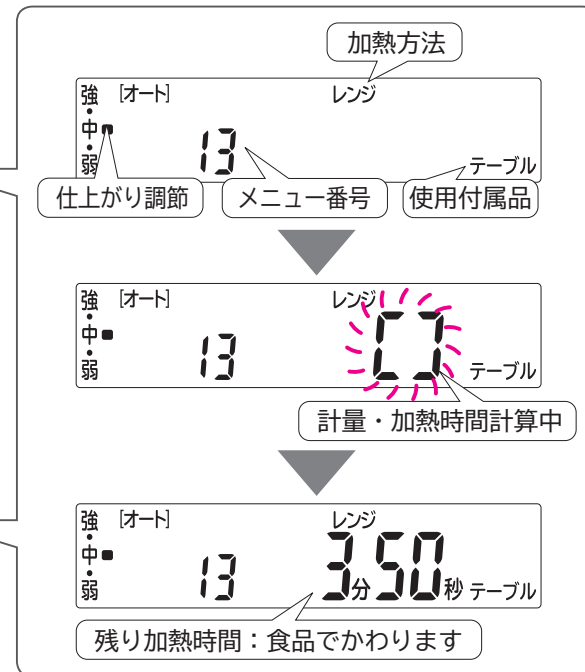
を押す前に調節します

### 2

を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例：13根菜の場合



**注意**

- 分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない  
火災の原因になります
- レンジ500Wで様子を見ながら加熱します → P.50~52
- クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない  
火災の原因になります

## 上手な野菜のゆでかた

12葉・果菜 13根菜

■水けを切らずラップでぴったりと包み、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  
皿などの上のせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は 12葉・果菜 で100～500g、13根菜 で100～1000gです

12葉・果菜	葉菜		果菜		花菜	
	ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物		なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物		カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物	
13根菜	根菜					
	じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物					

### ■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



### ■材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。

### ■さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節弱に合わせます

### ■ほうれん草などの葉菜を包むときは

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



### ■ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは

小房に分けて、上下に重ねず、ラップの上にすき間を作らないように並べ、ぴったりと包みます。



### ■じゃがいもなどの根菜を丸のまま複数個包むときは

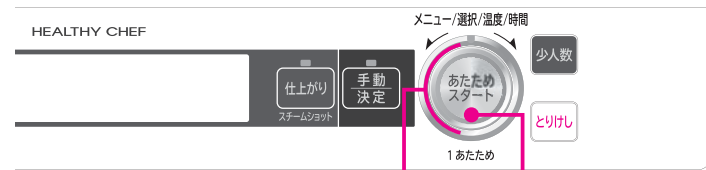
中央をあけてラップでぴったりと包みます。加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。





# オートメニュー(調理する)

## 予熱「無」メニューの調理



1 2

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

メニューに合った付属品と食品を入れドアを閉める  
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### 1

メニュー/選択/温度/時間  
あたためスタートを回し 希望のメニュー番号を選択する  
仕上がり調節をするときは →P.23  
を押す前に調節します

### 2

メニュー/選択/温度/時間  
あたためスタートを押してスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す  
給水タンク使用後は →P.64, 65  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

料理集参照ページ

14 簡単蒸し物 →P.104,105	26 塩ざけ →P.90
15 10分煮物 →P.118,119	27 さけのホイル焼き →P.92
16 スポンジケーキ →P.132	28 さけのムニエル →P.93
17 蒸しチョコレートケーキ →P.139	29 焼きいも →P.94
19 簡単パン →P.160	30 グラタン →P.96,97
21 ハンバーグ →P.80	31 ホイコウロウ →P.101
22 焼き豚 →P.82	32 茶わん蒸し →P.106
23 豚のしょうが焼き →P.84	33 豚肉の蒸し物 →P.107
24 鶏のハーブ焼き →P.86	34 肉じゃが →P.120
25 鶏の照り焼き →P.87	35 マーボー豆腐 →P.123

例：21 ハンバーグの場合

加熱方法 使用付属品

強 [オート] 波黒皿 中段 テーブル

中 21

弱

仕上がり調節 メニュー番号 使用付属品

オーブン グリル

波黒皿 中段 テーブル

計量・加熱時間計算中

強 [オート] 波黒皿 中段 テーブル

中 21 19分

弱

残り加熱時間：食品でわかります

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは  
50脱臭で加熱してください。→P.64

■「標準」調理 21 ハンバーグ 24 鶏のハーブ焼き、「ノンフライ」調理 36 鶏のから揚げと「過熱水蒸気」調理 46 ハンバーグ 47 鶏のハーブ焼き 48 鶏のから揚げ について

- 「標準」・「ノンフライ」調理  
オーブン、グリルなどの複数の加熱方法を効果的に使って、スピーディーに調理します。  
操作は上記手順です。
- 「過熱水蒸気」調理  
過熱水蒸気を使い、余分な脂を落として、ヘルシーに調理します。

## 「過熱水蒸気」メニューの調理(予熱有) ヘルシー



1 2 3 4

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

テーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

### 1

ヘルシーを押す

### 2

メニュー/選択/温度/時間  
あたためスタートを回し 希望のメニュー番号を選択する  
仕上がり調節をするときは →P.23  
を押す前に調節します

### 3

メニュー/選択/温度/時間  
あたためスタートを押して予熱をスタートする  
予熱終了音が鳴り予熱が終わったら、ドアを開けて、食品をのせた波黒皿を皿受棚の中段にセットし、ドアを閉める  
加熱室が高温になっているので注意して黒皿を入れる  
給水タンク使用後は →P.64, 65  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

### 4

メニュー/選択/温度/時間  
あたためスタートを押してスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す

使用付属品



- 46 ハンバーグ →P.81
- 47 鶏のハーブ焼き →P.86
- 48 鶏のから揚げ →P.108

例：47 鶏のハーブ焼きの場合

加熱方法

強 [オート] 過熱水蒸気 スチーム オープン グリル

中 予熱 47

弱

メニュー番号

テーブル

強 [オート] 過熱水蒸気 スチーム

中 予熱 47

弱

オーブン

波黒皿 中段 テーブル

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。  
予熱中に加熱室の様子を見たいときは  
を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度 を押してください。

強 [オート] 過熱水蒸気 スチーム

中 47

弱

オーブン

波黒皿 中段 テーブル

加熱時間計算中

強 [オート] 過熱水蒸気 スチーム

中 47

弱

グリル

波黒皿 中段 テーブル

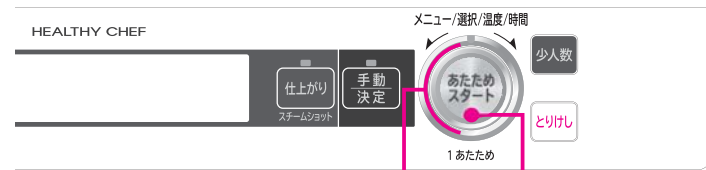
20分

残り加熱時間

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは  
50脱臭で加熱してください。→P.64

# オートメニュー(調理する)(つづき)

## 予熱「有」メニューの調理

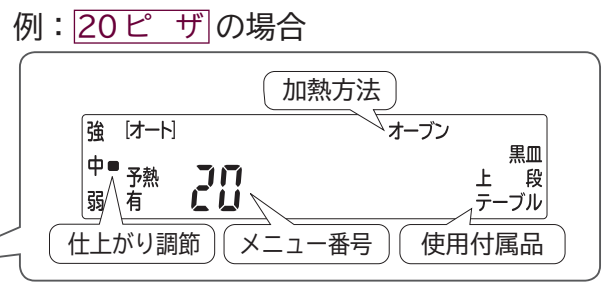


1 2 4



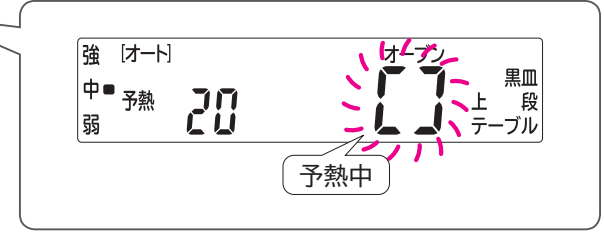
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** テーブルプレートを加熱室底面にセットする  
**20ピザ**の場合は黒血を皿受棚の**上段**にセットし、ドアを閉める  
 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする  
 食品に合わせて皿受棚を使い分けます。



**1** **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号を選択する  
**仕上がり調節**をするときは →P.23  
**スタート** を押す前に調節します

**2** **あたためスタート** を押して予熱を開始する  
 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。  
 予熱中に加熱室の様子を見たいときは **スタート** を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度 **スタート** を押してください。



**3** 予熱終了音が鳴り予熱が終了したらドアを開ける  
**20ピザ**の場合は黒血をドアの上に取り出す食品をのせた黒血を皿受棚にセットし、ドアを閉める

- 設定した温度になると予熱は終了します。
- 最大予熱時間は45分です。
- 予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。

**4** **あたためスタート** を押してスタートする  
 終了音が鳴ったら食品を取り出す  
 給水タンク使用後は →P.64, 65  
 ■給水タンクを空にしてください。  
 ■パイプの水抜きを行ってください。  
 ■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**50脱臭**で加熱してください。→P.64

**注意**  
**!** テーブルプレート、黒血の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う  
 ■取り出したテーブルプレート、黒血は、熱に弱い場所には置かないでください  
 開いたドアの上に置きます  
 ■子供や幼児が触れないように気をつけてください  
 ■破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

レンジ・オープン・グリル

レンジ・オープン・グリル



# オートメニュー(調理する)(つづき)

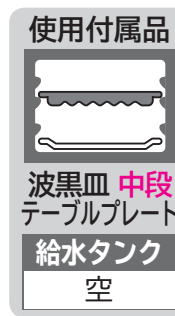
## 「ノンフライ」メニューの調理(予熱無) ヘルシー



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

メニューに合った付属品と食品を入れ  
ドアを閉める  
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、  
給水タンクに満水ラインまで水を入  
れてセットする



**1** ヘルシー を押す

**2** メニュー/選択/温度/時間を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは →P.23  
を押す前に調節します

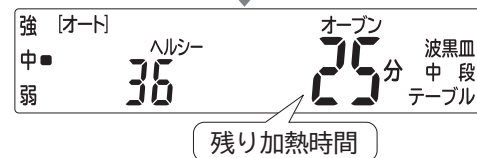
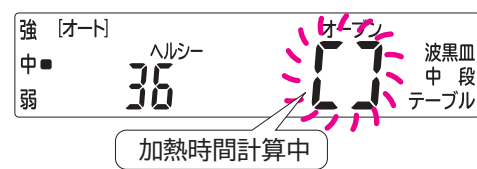
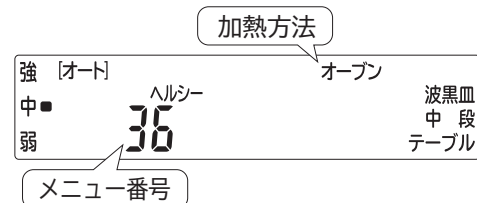
**3** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は →P.64, 65  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 42 あじフライ →P.112  | 36 鶏のから揚げ →P.108 |
| 43 えびフライ →P.112  | 37 とんカツ →P.109   |
| 45 えびの天ぷら →P.114 | 38 ヒレカツ →P.109   |
|                  | 39 メンチカツ →P.110  |
|                  | 40 チキンカツ →P.111  |
|                  | 41 ハムカツ →P.111   |
|                  | 44 コロッケ →P.113   |

例：36 鶏のから揚げ の場合



## 「少人数」メニューの調理(予熱無)

■2人分の分量で調理します。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

メニューに合った付属品と食品を  
入れドアを閉める  
スチーム・過熱水蒸気を使うメニュー  
は、給水タンクに満水ラインまで水を入  
れてセットする

**1** 少人数 を押す

**2** メニュー/選択/温度/時間を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは →P.23  
を押す前に調節します

**3** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

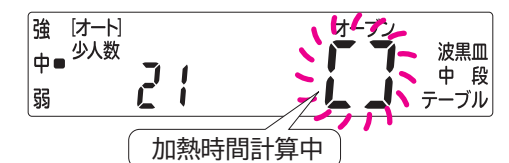
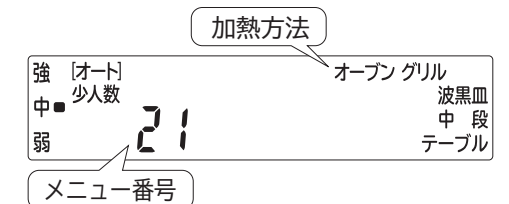
給水タンク使用後は →P.64, 65  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

### 料理集参照ページ

- |                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 21 ハンバーグ →P.80    | 34 肉じゃが →P.120   |
| 22 焼き豚 →P.82      | 35 マーボー豆腐 →P.123 |
| 23 豚のしょうが焼き →P.84 | 36 鶏のから揚げ →P.108 |
| 24 鶏のハーフ焼き →P.86  | 37 とんカツ →P.109   |
| 25 鶏の照り焼き →P.87   | 38 ヒレカツ →P.109   |
| 26 塩ざけ →P.90      | 39 メンチカツ →P.110  |
| 27 さけのホイル焼き →P.92 | 40 チキンカツ →P.111  |
| 28 さけのムニエル →P.93  | 41 ハムカツ →P.111   |
| 29 焼きいも →P.94     | 42 あじフライ →P.112  |
| 30 グラタン →P.96,97  | 43 えびフライ →P.112  |
| 31 ホイコウロウ →P.101  | 44 コロッケ →P.113   |
| 32 茶わん蒸し →P.106   | 45 えびの天ぷら →P.114 |
| 33 豚肉の蒸し物 →P.107  |                  |

■少人数も選べるメニューの応用メニューは4人分  
または3人分の材料、作り方を記載しています。  
2人分の分量で応用メニューを作るときは、材料  
を人数分へらし、[少人数]から選択してください。

例：21 ハンバーグ の場合



調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは  
50脱臭 で加熱してください。 →P.64

# 手動調理(レンジ加熱)

## 一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。  
 600W 500W は「簡単レンジ」からも選択できます。  
 スチームレンジの操作方は →P.58、スチームレンジ 発酵 の操作方は  
 →P.59 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

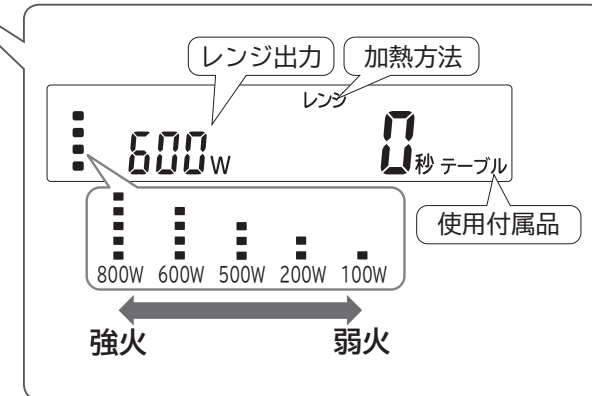
### 1

「レンジ」「W」を選択し、決定する



「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」  
 ▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」  
 ▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶  
 「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」▶  
 「レンジ800W」の順に表示します。

例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

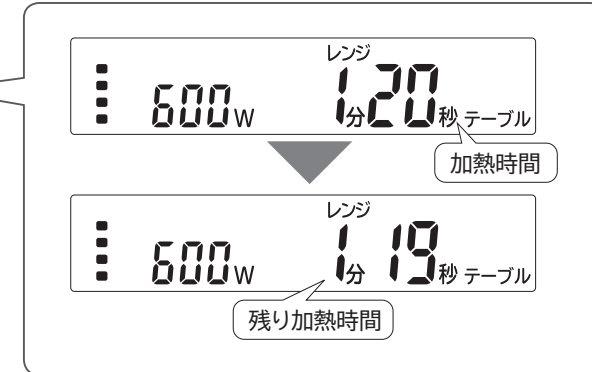


### 2

加熱時間を設定し、スタートする



出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～5分:10秒単位 5分～6分:30秒単位 (最大加熱時間:6分)
600W 500W	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位 (最大加熱時間:20分)
200W 100W	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位 20分～30分:1分単位 30分～60分:2分単位 60分～90分:5分単位 (最大加熱時間:90分)



### 注意

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない  
 卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

終了音が鳴ったら食品を取り出す

## 加熱時間の決めかた

■同じ分量でも食品の種類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20秒	—	めん類	—	50秒～1分10秒
	根菜 1分40秒～2分10秒	—	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	—	40秒～1分10秒
魚介類	—	約1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	40秒～1分10秒
肉類	—	1分～1分50秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	40秒～1分
ごはん類	—	30～50秒	パン・まんじゅう	—	20～40秒

■食品の分量に比例した加熱時間にします  
 分量が倍のときは時間も倍が目安です。

■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。

■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、時間がかかります。常温(約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。また夏と冬では多少加熱時間が違います。

■「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(加熱前の食品温度が常温(約20℃)のとき)

■「レンジ1000W」は手動調理では設定できません

オートメニューの「1あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

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。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに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。

## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

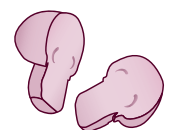
●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

「レンジ200W」で加熱時間を控えめにします。

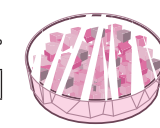
●殻つきの栗やぎんなんは殻に切れ目を入れ、おいをして加熱します。



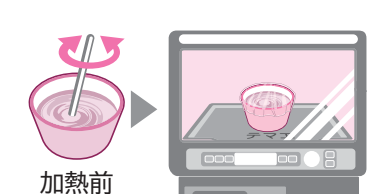
●マッシュルームは半分にとって加熱します。



●100g未満のにんじんのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをして「レンジ500W」で様子を見ながら加熱します。



●とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。



●ひじきは「レンジ200W」で様子を見ながら加熱します。

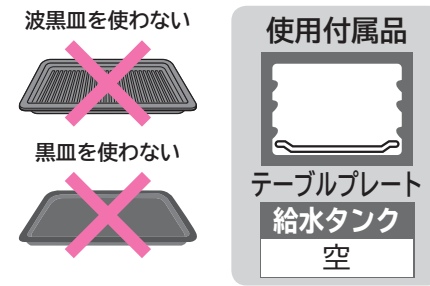


# 手動調理(レンジ加熱)(つづき)

## 簡単レンジ

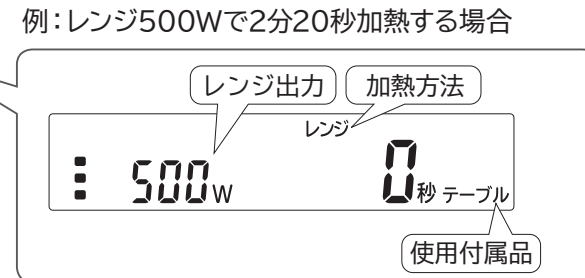
600W 500W の操作方を説明しています。  
800W 200W 100W は「一定の出力(W)で加熱する」を参照してください。(→P.50、51)

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



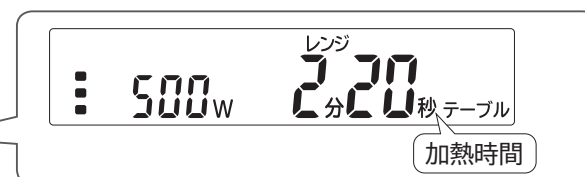
**準備** 食品を入れた容器や皿をテーブルプレート中央に置き、ドアを閉める

**1** 「簡単レンジ」を押す、「W」を選択する  
「簡単レンジ」を押すごとに「レンジ600W」◀▶「レンジ500W」が選択できます。



**2** 「あたためスタート」を回して加熱時間を設定する

出力	加熱時間選択範囲
600W	10秒～5分:10秒単位
500W	5分～20分:30秒単位 (最大加熱時間:20分)



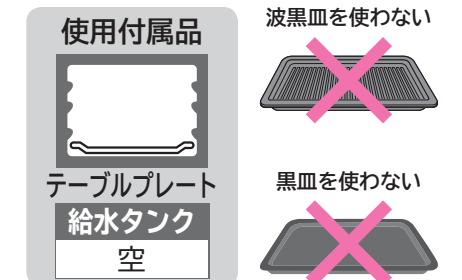
**3** 「あたためスタート」を押してスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す

**注意**  
レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない  
卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

## 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

■煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

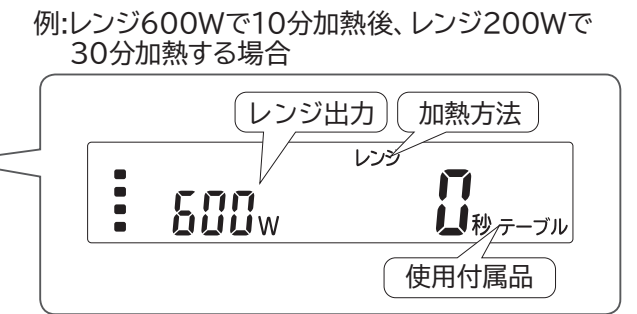
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品を入れた容器や皿をテーブルプレート中央に置き、ドアを閉める

**1** 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する  
(→P.50 1 参照)

①押す → ②回して選択 → ③押して決定



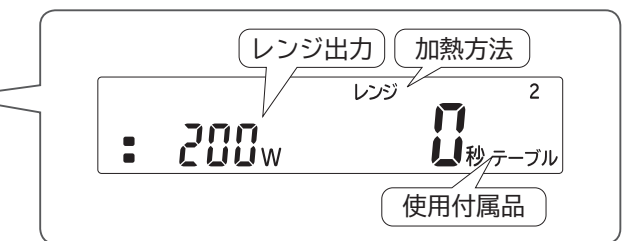
**2** 加熱時間を設定し、決定する  
(→P.50 2 参照)

④回して設定 → ⑤押して決定



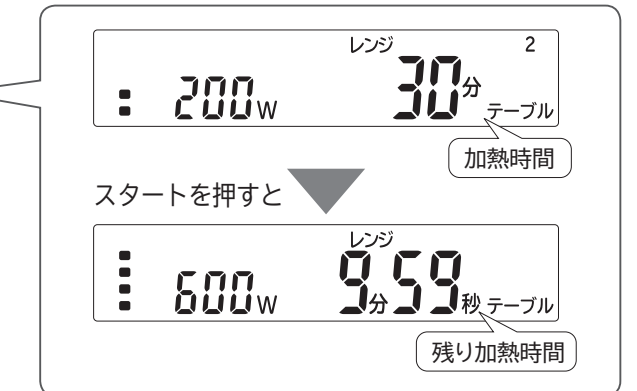
**3** もう一度決定を押す  
⑥押して決定

**4** 「200W」「100W」から選択し、決定する  
⑦回して選択 → ⑧押して決定  
「200W」◀▶「100W」



**5** 加熱時間を設定し、スタートする  
(→P.50 2 参照)

⑨回して設定 → ⑩押してスタート



終了音が鳴ったら食品を取り出す

## 市販の冷凍食品のあたためかた

■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  
パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応しているためです。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。

■冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
パッケージに記載の置きかた (本製品とは異なります)	ターンテーブル 食品	ターンテーブル 食品	ターンテーブル 食品
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)	テーブルプレート 食品	テーブルプレート 食品	テーブルプレート 食品

■レンジ加熱の出力(W)・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している「レンジ500W」または「レンジ600W」の時間を目安にして、若干多めに加熱します

# 手動調理(グリル加熱)

## 魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

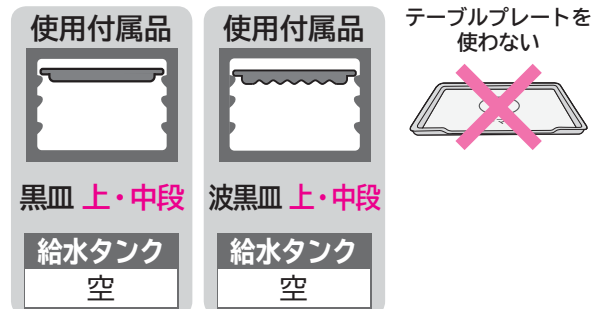
■切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。  
焼きもち、丸身の魚はうまく焼けません。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿または波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、皿受棚を使い分けます。

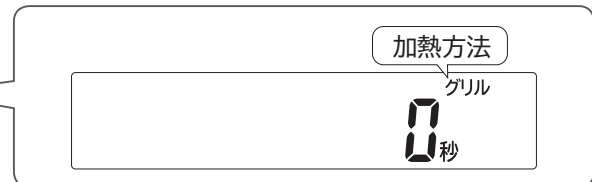


例:グリルで15分加熱する場合

### 1 「グリル」を選択し、決定する



「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



### 2 加熱時間を設定し、スタートする



**加熱時間選択範囲**  
10秒～ 5分:10秒単位  
5分～20分:30秒単位  
20分～30分:1分単位  
30分～40分:2分単位  
(最大加熱時間:40分)

終了音が鳴ったら食品を取り出す



### 注意

熱くなった波黒皿や黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します  
やけどのおそれがあります

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「50脱臭」で加熱してください。→P.64

### グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
波黒皿	くし焼き、焼きとり、切り身の魚など ■内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。		途中で裏返す くし焼き、焼きとり、切り身の魚などは、焼き時間の1/2が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。→P.88~91
黒皿	トーストなど ■トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ■焼きもちはうまく焼けません。		途中で裏返す トーストは焼き時間の3/4が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。→P.152

加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

グリル加熱中にあたためスタートを回すと、1分単位で増減できます。  
・加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。  
・残り時間が1分未満の場合は増減できません。

# 手動調理(オーブン加熱)

## 予熱「無」で加熱する

■加熱室を予熱しないで調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿、波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、皿受棚を使い分けます。

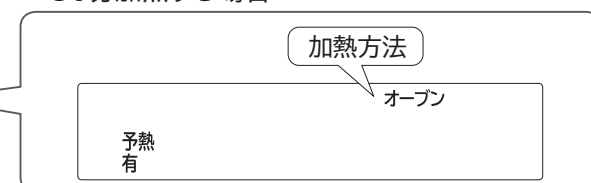


例:オープン 予熱「無」黒皿1段 200℃で30分加熱する場合

### 1 「オープン」を選択し、決定する



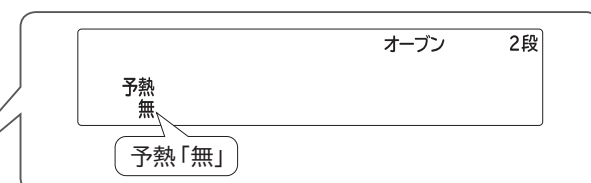
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



### 予熱「無」を選択し、決定する



黒皿、波黒皿使用段数を選択し、決定する  
「2段」◀▶「1段」



### 2 温度を設定し、決定する



100℃～230℃(10℃間隔)、250℃まで設定できます。  
■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。



### 3 加熱時間を設定し、スタートする



1～30分:1分単位  
30～60分:2分単位  
60～90分:5分単位  
(最大加熱時間:90分)



### 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かえることができます。  
→P.57

終了音が鳴ったら食品を取り出す



# 手動調理(オーブン加熱)(つづき)

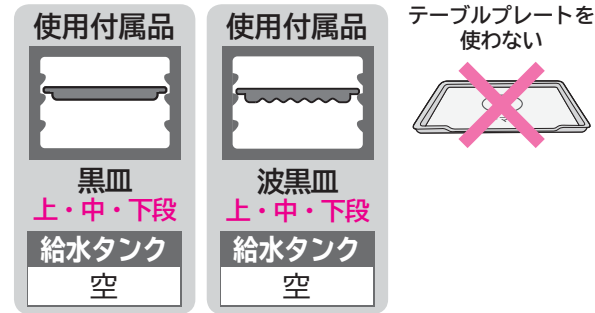
## 予熱「有」で加熱する

■先に加熱室を予熱してから調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める  
食品をのせた黒皿、波黒皿を用意する  
食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、皿受棚を使い分けます。



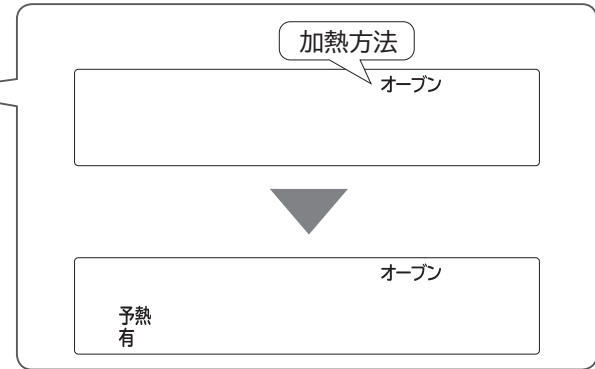
例:オープン 予熱「有」黒皿1段  
200℃で30分加熱する場合

### 1

「オーブン」を選択し、決定する

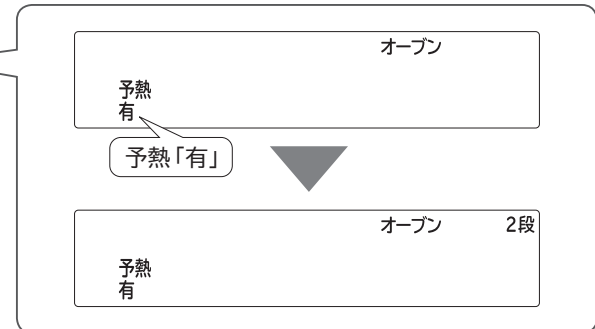


「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」  
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶  
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶  
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱  
水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



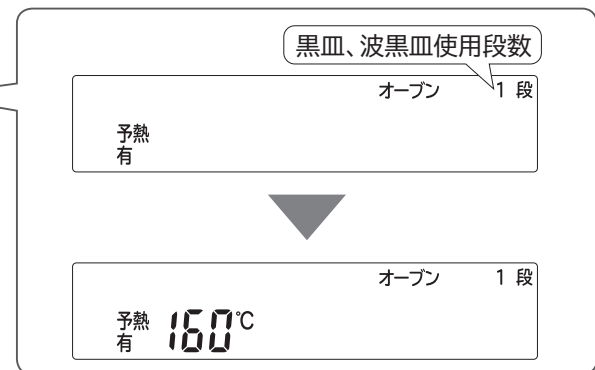
### 2

予熱「有」を選択し、決定する



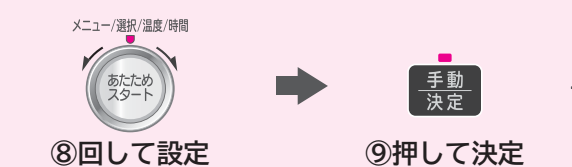
### 3

黒皿、波黒皿使用段数を選択し、決定する

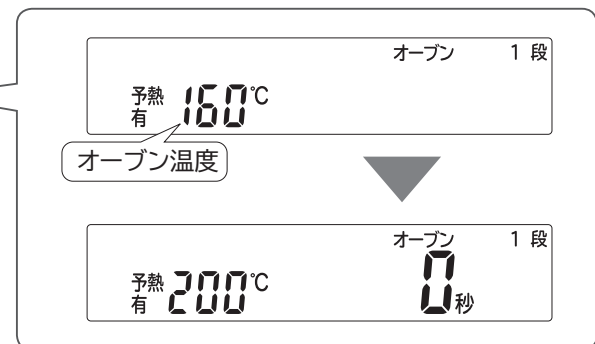


### 4

温度を設定し、決定する

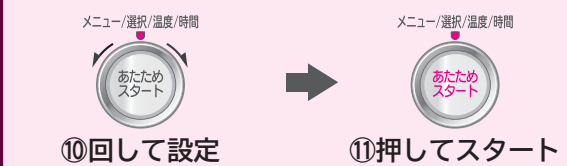


100℃~230℃(10℃単位)・250℃が選べます。  
■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。  
■250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。



### 5

加熱時間を設定し、スタートする



1~30分:1分単位  
30~60分:2分単位  
60~90分:5分単位  
(最大加熱時間:90分)

予熱スタート

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。  
予熱中に加熱室の様子を見たいときは  
[スタート]を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度[スタート]を押してください。

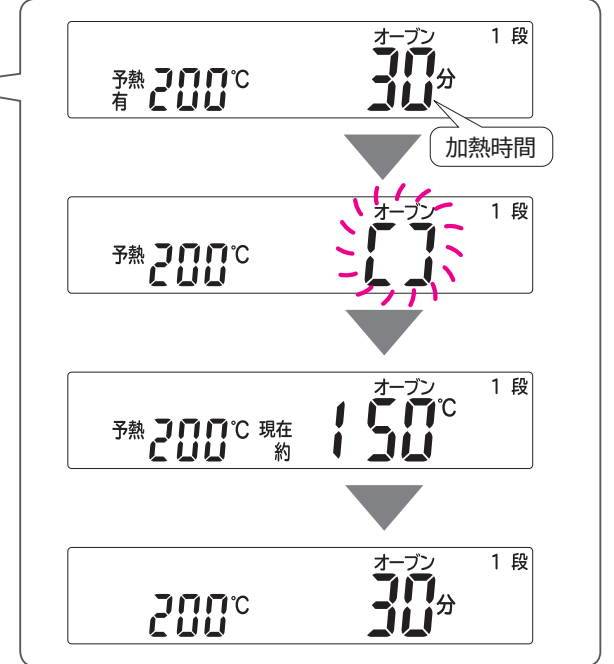
予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿、波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、皿受棚を使い分けます。  
加熱室が高温になっているので注意して付属品をセットする。

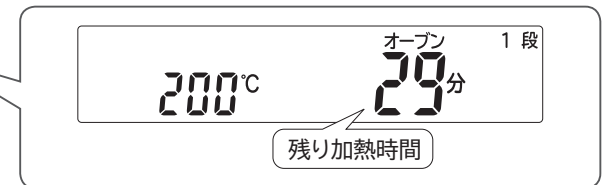
### 6

[スタート]を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



■設定した温度になると予熱は終了します。  
■最大予熱時間は45分です。  
■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。



### オーブンの上手な使いかた

■予熱中に温度の調節ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

- 温度をかえるときは [スタート] を回すと10℃単位で増減できます。
- 「オープン」加熱中に [スタート] を押して [スタート] を回すと1分単位で加熱時間を増減できます。さらに温度をかえるときは [決定] を押した後 [スタート] を回してください。加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。残り時間が1分未満の場合は増減できません。

■黒皿、波黒皿はメニューに合わせて使い分けます

- 手動調理の肉や魚の焼き物、揚げ物などには、波黒皿が適しています。

■2段で加熱する場合の黒皿、波黒皿の使いかたは料理集の記載に従います

- 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黒皿、波黒皿の使いかたを参照します。

# 手動調理(スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ)

## レンジ・オーブン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品と加熱方法に合った付属品を入れ、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### 1

希望の加熱を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」  
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶  
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶  
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

### 2

加熱内容を選択し、決定する

④回して選択 ⑤押して決定

スチームレンジを設定する場合は、表示部に「350W」を表示させた状態で「手動決定」を押した後、加熱時間を設定します。

### 3

加熱時間を設定し、スタートする

⑥回して設定 ⑦押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下記のページを参照します。  
レンジ → P.50~52    グリル → P.54  
オーブン → P.55~57

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

給水タンク使用後は → P.64、65

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチーム + レンジ	スチーム/過熱水蒸気 + オーブン	スチーム/過熱水蒸気 + グリル
<p>使用付属品</p> <p>テーブルプレート</p> <p>給水タンク 満水</p> <p>波黒皿を使わない</p> <p>黒皿を使わない</p>	<p>使用付属品</p> <p>黒皿 上・中・下段</p> <p>テーブルプレート</p> <p>給水タンク 満水</p> <p>波黒皿 上・中・下段</p> <p>テーブルプレート</p> <p>給水タンク 満水</p>	<p>使用付属品</p> <p>黒皿 上・中段</p> <p>テーブルプレート</p> <p>給水タンク 満水</p> <p>波黒皿 上・中段</p> <p>テーブルプレート</p> <p>給水タンク 満水</p>

### 選べる加熱内容

スチームレンジ出力 350W固定

加熱時間 10秒~5分:10秒単位  
5分~20分:30秒単位

スチームグリル/過熱水蒸気グリル

加熱時間 10秒~5分:10秒単位  
5分~20分:30秒単位  
20分~30分:1分単位  
30分~40分:2分単位

スチームオーブン

予熱選択 「有」「無」

段数選択 「2段」「1段」

温度選択 100℃~230℃(10℃単位)  
250℃

加熱時間 1分~30分:1分単位  
30分~60分:2分単位  
60分~90分:5分単位

過熱水蒸気オーブン

予熱選択 「有」「無」

段数選択 なし(中段または下段で加熱)  
段数の設定はできません

温度選択 100℃~230℃(10℃単位)  
250℃

加熱時間 1分~30分:1分単位  
30分~40分:2分単位

# 手動調理(発酵)

## スチームレンジ発酵で加熱する

少量の発酵が手早くできます。

**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  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### 1

「スチームレンジ」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「発酵」を選択し、決定する

④回して選択 ⑤押して決定

### 2

ダイヤルを回し出力を選択し、決定する

⑥回して選択 ⑦押して決定

### 3

ダイヤルで加熱時間を設定し、スタートする

⑧回して選択 ⑨押して決定

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

給水タンク使用後は → P.64、65

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク 満水

波黒皿を使わない

黒皿を使わない

例:スチームレンジ「発酵30W」で10分加熱する場合

### 発酵温度の目安

簡単パン(→P.160)のこねあげた生地の温度が約25℃のとき、発酵30W設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

### 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、加熱室とその他の周辺に触れない  
やけどの原因になります
- 黒皿・波黒皿や金属製容器を使わない  
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります



# 手動調理(発酵)(つづき)

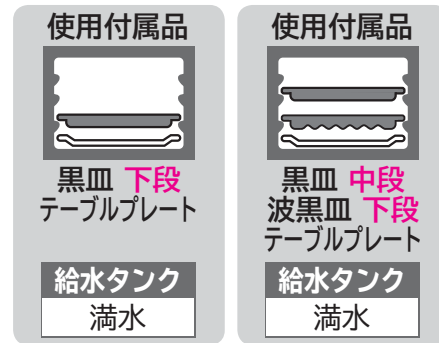
## スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿、波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

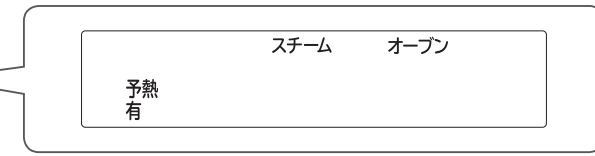


### 1

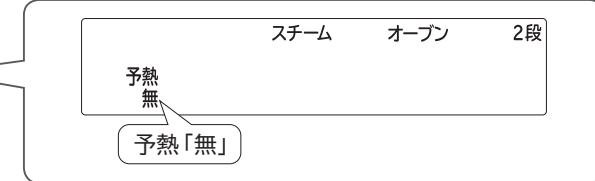
「スチームオーブン」を選択し、決定する



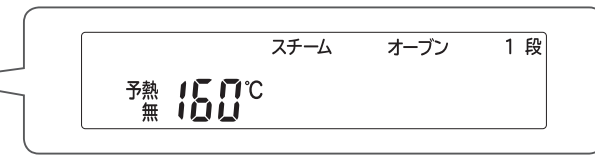
例:スチームオーブン予熱「無」黒皿1段40℃で50分加熱する場合



予熱「無」を選択し、決定する

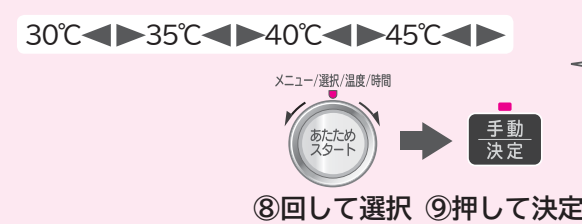


黒皿、波黒皿使用段数を選択し、決定する



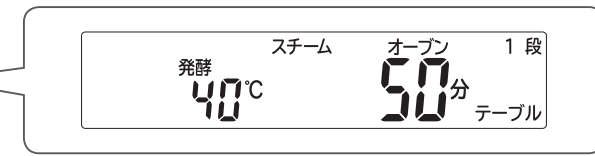
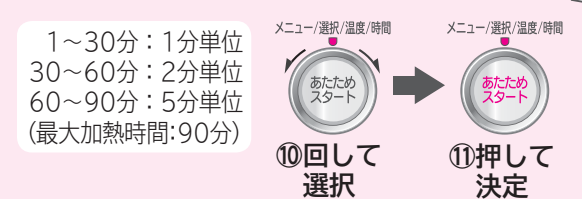
### 2

発酵温度を選択し、決定する



### 3

加熱時間を設定し、スタートする



終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は(P.64, 65)  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

# 手動調理(スチームショット)

## スチームショットを使う

- 「オーブン」,「グリル」,「スチームオーブン」,「スチームグリル」,「スチームオーブン発酵」の加熱中にスチームを追加します。
- お好みのタイミングで最大3分間スチームを追加することができますが、残りの加熱時間から5分以内のときは使用できません。



### 1

### 準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### 1

加熱中にスチームを入れたい  
タイミング「仕上がり」を押す

- ボタンを押すごとに 3分⇒2分⇒1分⇒0秒とセットできます。(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。)
- ボタンの押しかえはボタンを押した後、約2秒間受け付けます。

残り時間が5分以内のときは使用できません。

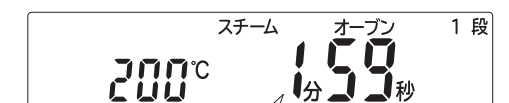
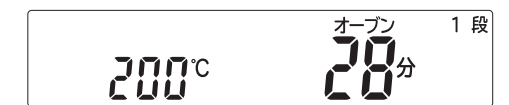
給水タンク使用後は(P.64, 65)

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

### ご注意

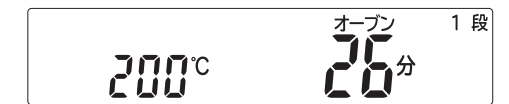
スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出る場合があります。

例:オーブンの途中でスチームショットを2分する場合



残り時間が減算し、スチームショットが始まります。

2分経過後



スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。

### スチームショットの入れかたのコツ

- オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。
- 「レンジ」,「スチームレンジ」,「スチームレンジ発酵」,「過熱水蒸気オーブン」,「過熱水蒸気グリル」ではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- スチームオーブン発酵の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- 「オーブン」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吹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。
- 「グリル」で焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の1/2が経過した時に入れるとよいでしょう。

# 手動調理をするときの加熱時間

## レンジ調理 (野菜)

おいの有無の「ー」は、ラップ等のおおいの無を示します。

■オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は **12葉・果菜** で。根菜は、**13根菜** で加熱します。→P.42、43

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 レンジ 600W		おいの有無	
		分量	加熱時間		
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。			有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水に取って色止めをする。	200g	1分20秒～1分50秒	
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は <b>やや強</b> に合わせる。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
	とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	
根菜	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は <b>強</b> に合わせる。	200g	2分10秒～2分40秒	有
	にんじん さつまいも	オートメニューの場合 <b>弱</b> に合わせる。さつまいもの太い物は <b>中</b> に合わせる。			
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	200g	3分～3分30秒	
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分ほどそのままおく。さいの目切りや、薄切りのオートメニューの場合は <b>弱</b> に合わせる。	150g 300g	3分30秒～4分 4分50秒～5分30秒	

## レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間		おいの有無
		レンジ 100W		
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	—	

## 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		おいの有無
		レンジ 600W		
冷凍ごはん(2～3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有	
冷凍おにぎり	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有	
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分～3分30秒	有	
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有	
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有	
冷凍フライ・コロッケ	2～4個(100g)	1分10秒～1分30秒	—	
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分10秒	有	
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有	
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有	
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有	
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有	
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有	
冷凍スイートコーン	1本(300g)	4分30秒～5分30秒	有	
冷凍あんまん・中華まん	各1個(80g)	40秒～1分	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		おいの有無
		レンジ 600W		
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	—	
冷凍さやいんげん	200g	約1分40秒	—	

- ラップやふたなどのおおいを外し、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。
- ミックスベジタブルやさやいんげんは、ほぐして皿に広げて加熱し、加熱後よくかき混ぜます。

- あんまん、中華まんのあためは、底の紙を取り、サツ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、時間がたつとかたくなるので、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)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」→P.51)
- 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** または **レンジ 600W** の時間を目安にして、加熱します。

## レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

■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。

メニュー名	分量	加熱時間		おいの有無
		レンジ 600W		
ごはん	1杯(150g)	40～50秒	—	
おにぎり	1個(150g)	約50秒	—	
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	—	
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	1分50秒～2分10秒	—	
焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有	
ハンバーグ	1個(100g)	50秒～1分20秒	—	
揚げ物	フライ	2～4個(100g)	30～40秒	—
コロッケ	2個(150g)	40～50秒	—	
野菜のいため物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	—	
八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	—	
野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	—	
煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有	
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	—
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	—
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	—
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	—
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	1分～1分30秒	—
	コーヒー	1杯(150mL)	約1分	—
	お酒	1本(180mL)	40～50秒	—
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30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	—
まじゅう類	あんまん・中華まん	各1個(80g)	20～30秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	—
	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	—

## オーブン調理

## グリル調理

代表メニューのみ記載しています。手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。

メニュー名	分量	付属品・皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱有	予熱無		
ケーキ	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	直径15cm	160℃	30～36分	36～42分	132	
	直径18cm	36～42分		42～48分			
	直径21cm	40～46分		46～52分			
チーズケーキ	直径18cm		40～44分	46～56分	133		
パン	フランスパン(バタール、クーペ)	各黒皿1枚分	200℃ 2段設定にする	34～38分	—	158	
	簡単パン、簡単レーズンパン	各8個	180℃	13～20分	23～32分	160	
ピザ	クリスピーピザ	黒皿1枚分	200℃	15～20分	—	164	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	210℃	30～40分	—	96、97	
	ラザニア	焼き皿1皿					
	えびのドリア	4皿					
焼き物	ローストビーフ	約800g	波黒皿・下段	220℃	30～45分	40～50分	81
	スペアリブ	約800g	波黒皿・中段	210℃	30～42分	40～46分	83
	焼き豚	約500g	波黒皿・下段	200℃	54～65分	70～80分	82
	ハンバーグ	4個	波黒皿・中段	250℃	12～20分	18～26分	80
焼き魚	塩ざけ	4切れ	波黒皿・上段	グリル	—	22～30分	90
	塩さば					18～26分	
	干物					14～22分	

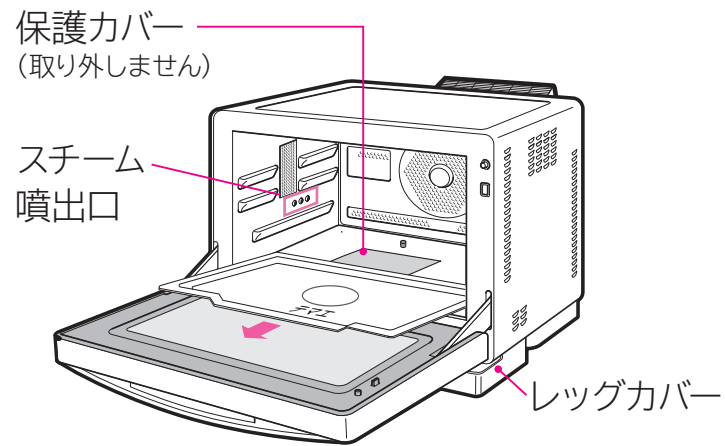
- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- 焼き魚類は、盛りつけるときに下になる面を先に焼き、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
- 黒皿、波黒皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。



# お手入れ

## 本体のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にポイントです。



### スチーム噴出口

かたく絞ったぬれ布巾でふきます  
スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。  
かたく絞ったぬれ布巾でこまめにふき取ります。

### 加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー

かたく絞ったぬれ布巾でふきます  
■加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれ布巾でふき取ります。  
■汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれ布巾で洗剤をよくふき取ります。  
■保護カバーは押ししたり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。

### 外側

柔らかい布でふき取ります  
汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれ布巾で洗剤をよくふき取ります。

### 前面ドア内側

はめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

### レッグカバー

外して洗えます  
給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げなが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で汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります)  
本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します

### 警告

保護カバーは取り外さない  
けが・故障の原因になります  
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

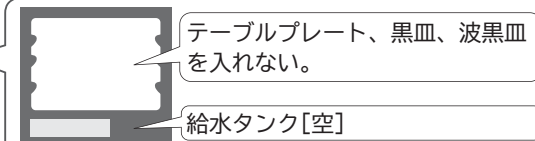
## 臭いが気になるとき(脱臭)

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

1 清掃脱臭を2回押し、50脱臭を選択する

2 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

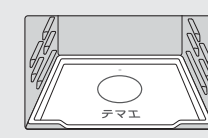


空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オープン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

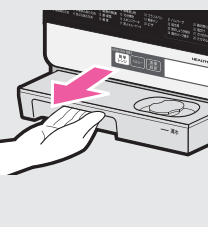
空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

## 水抜きのみかた

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く

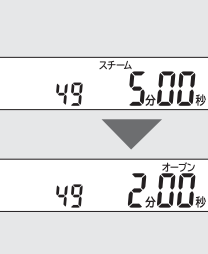


2 清掃脱臭を1回押し、49清掃を選択する

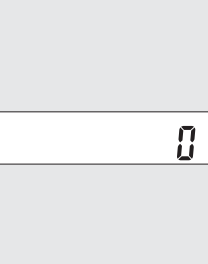


押すごとに49清掃▶50脱臭▶49清掃と選択できます

3 あたためスタートを押してスタートする  
スタートすると「ゴポツ」とポンプが水を吸う音がします異常ではありません



終了音が鳴ったら水抜きが終わる  
加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれ布巾でふき取ります



## 加熱室の清掃のみかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクをセットする  
(給水タンクの使いかた▶P.25)

2 清掃脱臭を1回押し、49清掃を選択する

3 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください  
使用后、給水タンクを空にします

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

### 注意

加熱室内壁、ドアファインダーに食品くずや汁をつけたままにしない  
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります  
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、たわしなどかたい物でこすらないでください

操作パネルやドア、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  
傷・変形の原因になります  
化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください



キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない  
感電、故障の原因になります

49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  
やけど・けがの原因になります  
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出すことがあります

49清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない  
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、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

# お手入れ (つづき)

## 付属品のお手入れ

### テーブルプレート

#### ■外して洗えます

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分ふき取ります。  
取れにくい汚れは、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。



テーブルプレート

#### ■衝撃を加えると割れるおそれがあります

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。

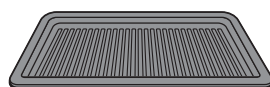
### 黒皿・波黒皿・給水タンク

#### ■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります

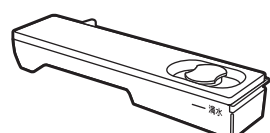
- 黒皿、波黒皿を酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくとう表面が、白化する場合があります
- 給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。  
給水タンクの変形、破損の原因になります。



黒皿



波黒皿



給水タンク

### ⚠️ 注意



黒皿、波黒皿は金属たわしや鋭利な物でこすらない  
さびる原因になります



テーブルプレートに衝撃を加えない  
けが・破損の原因になります



テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない  
けが・破損の原因になります



テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない  
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります

# うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。➡P.16

こんなときは	確認してください/直しかた
① うまく仕上がらない	オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる ●トリプル重量センサー (GPS) の0点調節をしてください。 ➡P.16
	料理のでき具合が悪い ●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。本書で、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、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
	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、手動調理で様子を見ながら加熱してください。➡P.63
② ごはんのあたため	1あたためでごはんが あたたまらない 仕上がりにむらが見られる ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。 仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上げ調節 <b>中</b> に合わせて加熱してください。 ●ごはんの分量(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。
	1あたためでごはんが 熱くなり過ぎる ●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●仕上げ調節 <b>やや弱</b> で合わせます。
	7スチームあたためでごはんが うまくな あたたまらない ●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。
	ごはんがぱさつく ●7スチームあたためを使うか、1あたため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。



# うまく仕上がらないとき (つづき)

こんなときは	確認してください/直しかた
<b>2</b> ごはんのあたため(つづき) <b>5</b> 解凍あたためで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"> <li>●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に加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて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。仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせます。</li> <li>●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、重さの物を使います。</li> <li>●ごはんを冷凍するときは、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。</li> <li>●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。</li> </ul>
<b>5</b> 解凍あたためで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。</li> <li>●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。</li> </ul>
<b>2</b> 解凍ごはん 冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●陶器、磁器(茶わんなど)の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。</li> </ul>
<b>3</b> 牛乳のあたため 牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重量に対して半以下の量のときは <b>レンジ 600W</b> であたため加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。 <b>1</b> あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。</li> <li>● <b>3</b> 飲み物・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。</li> </ul>
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。</li> <li>●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。</li> <li>●設定されている仕上げ調節の目盛を確認してください。</li> <li>●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(重量)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。</li> </ul>

こんなときは	確認してください/直しかた
<b>4</b> お総菜のあたため 食品をあたたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上げ調節 <b>中</b> に合わせて加熱してください。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li> <li>●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵、冷凍)によってオートメニューや「仕上げ調節」を使い分けます。 <b>→P.29~33</b></li> </ul>
食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。</li> <li>●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。</li> <li>●オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。 <b>レンジ 600W</b> または <b>レンジ 500W</b> で様子を見ながら、追加加熱をしてください。</li> <li>●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。 <b>レンジ 600W</b> または <b>レンジ 500W</b> で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上げ調節を <b>やや強</b> または <b>強</b> に合わせて加熱します。</li> <li>●加熱後、かき混ぜます。</li> </ul>
冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>5</b> 解凍あたためで加熱します。 <b>→P.32、33</b></li> <li>●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに、食品だけで加熱していませんか。仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせるか、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。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li> </ul>
市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●冷凍食品メーカーが表示している <b>レンジ 600W</b> または <b>レンジ 500W</b> の時間を目安にして、若干多めに加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせてあたため加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。</li> </ul>

# うまく仕上がらないとき (つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた
5 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。</li> </ul>
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。</li> <li>●皿などの上ののせて解凍していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせて解凍します。</li> <li>●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。</li> <li>●冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。</li> <li>●解凍するときはラップなどの包装は外してください。</li> <li>●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。</li> <li>●刺身解凍の場合は、<a href="#">11刺身の解凍</a>に合わせます。</li> </ul>
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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直接のせて加熱します。</li> <li>●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。</li> <li>●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。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。</li> </ul>
	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"> <li>●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。</li> <li>●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。</li> </ul>
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブロッコリーなどの果菜は小房に分け、上下に重ねず、すき間を作らないように並べ、ラップでぴったりと包みます。</li> </ul>
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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のせて加熱します。</li> <li>●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。<a href="#">レンジ 500W</a>で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
	じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分ほどそのままおいて、蒸らします。</li> </ul>

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

こんなときは		確認してください/直しかた
7 パン	バターロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地が発酵は十分でしたか。発酵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。<a href="#">「スチームショットの使いかた」</a><a href="#">→P.61</a></li> <li>●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。</li> </ul>
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。</li> </ul>
8 スイーツ	スポンジケーキ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ケーキのふくらみが悪い                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●卵はしっかりと泡立てましたか。</li> <li>●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。<a href="#">→P.132</a></li> <li>●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。</li> </ul> </li> <li>●いくら泡立てても泡立ちが悪い                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。卵は新鮮な物を使ってください。</li> </ul> </li> <li>●きめがあらく、粉がダマになって残る                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●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。</li> </ul> </li> <li>●ケーキがうまく焼けない                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●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」を参照して焼いてください。<a href="#">→P.63</a></li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul> </li> </ul>
	クッキー	<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼き色にむらがある                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の大ささや厚みはそろえてください。</li> </ul> </li> </ul>
	シュークリーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふくらみが悪い                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●分量は正しく計りましたか。</li> <li>●シュークリームの作りかた<a href="#">(→P.144)</a>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。</li> </ul> </li> <li>●大きさにむらがある                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul> </li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。</li> <li>●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。</li> </ul>

うまく仕上がらないとき・お困りのときは



# お困りのときは

	現象	原因
① 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け 付けられない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●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。</li> <li>●液晶表示部に「E」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。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。)<a href="#">→P.2</a></li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。</li> <li>●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
	食品がまったく あたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<a href="#">トリプル</a>を押し表示部に「E」と「E」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。</li> <li>●「<a href="#">トリプル</a>」を3回押し、<a href="#">電源</a>を1回押すこの操作を3回繰り返すと表示部の「E」表示が消え加熱できます。</li> </ul>
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水が入っていますか。</li> <li>●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。</li> <li>●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。<a href="#">→P.173</a></li> </ul>
② 音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むと わずかに「ジー」音がする	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	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か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。
	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。
	オーブン、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。
	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。
	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。
オーブン加熱中、加熱 室から煙が出た	●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。	

	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	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「E」を表示させてから <a href="#">仕上がり</a> を3秒以上押すと終了音の音色が変わります。同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます。 <a href="#">→P.17</a>
	電源プラグを差し込む 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。
	レンジのとき火花(ス パーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒皿、波黒皿を誤って使用していませんか。</li> <li>●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。</li> <li>●加熱室壁面、ドアファインダー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。</li> <li>●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。</li> </ul>
	初めてオーブンを使っ たとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。 <a href="#">→P.17</a>
	スチーム噴出口に白い 付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	調理が終了してもファン の風切り音がする	●繰り返して調理した後(合計調理時間10分以上の場合)や、 <a href="#">トリプル</a> を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	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が故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着 したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。 <a href="#">→P.64</a>
	オーブン予熱中に庫内灯 が消灯している	●節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは <a href="#">照明</a> を押してください。消灯するときは、もう一度 <a href="#">照明</a> を押してください。
	庫内灯の明るさがか わるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさかわることがあります。故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱し たり、しなかつたりする	●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。

# お困りのときは (つづき)

現象	原因
250℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は 230℃になります。
セットした温度が途中で変わることがある	● <b>オープン</b> (予熱有) のとき、250℃の運転時間は約 5 分です。その後は自動的に 230℃に切りかわります。
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かわります。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。
<b>4 設定・表示</b> 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。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
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かわることがあります。
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。
「給水」表示が点灯し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。約 1～2 分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
<b>5 その他</b> 過熱水蒸気が出ているのがわからない	● <b>オープン</b> 、 <b>グリル</b> と組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

# お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●トリプル重量センサー (GPS) 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、 <b>トリプル</b> を押します。数秒後、重量センサーの「0 点調節」が完了します。
	●トリプル重量センサー (GPS) の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、 <b>トリプル</b> を押します。数秒後、重量センサーの「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。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、 <b>トリプル</b> を押します。くり返し表示される場合は、 <b>トリプル</b> を 3 秒以上押し重量センサーの「0 点調節」をします。
	●機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。→P.25
	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。	<b>トリプル</b> を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H**」の表示は消えます。)
	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示ができる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.173



# 料理集

## もくじ

料理集の見かたは(P.79)を確認してください。

- 00…「オートメニュー」のメニュー番号です
- 00…「オートメニュー」の応用メニューです
- ◎…「過熱水蒸気」調理。過熱水蒸気で余分な脂を落とします

### 焼き物〔肉〕

21	ハンバーグ(標準).....	80
46	ハンバーグ(過熱水蒸気)◎.....	81
21	ビーフハンバーグ.....	81
21	ピーマンの肉詰め.....	81
手動	ローストビーフ.....	81
22	焼き豚.....	82
22	ひとくち焼き豚.....	82
手動	スペアリブ.....	83
手動	スペアリブのブルーベリーソース.....	83
23	豚のしょうが焼き.....	84
23	ポークグリル.....	84
	赤ワインソース.....	84
手動	ローストチキン.....	85
	グレービーソース.....	85
24	鶏のハーブ焼き(標準).....	86
47	鶏のハーブ焼き(過熱水蒸気)◎.....	86
24	鶏手羽中のグリル.....	86
25	鶏の照り焼き.....	87
25	鶏の三味焼き.....	87
手動	焼きとり.....	88
手動	塩焼きとり.....	88
手動	チキンソテー.....	88
手動	鶏手羽先のつけ焼き.....	88
手動	中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き.....	89
手動	バーベキュー.....	89
手動	鶏もも肉のバーベキュー.....	89
手動	豚バラ肉のバーベキュー.....	89

### 焼き物〔魚〕

26	塩ざけ.....	90
26	生ざけの塩焼き.....	90
26	生さばの塩焼き.....	90
26	塩さば.....	90
26	さばのごま焼き.....	90
26	あじのみりん風味.....	91
26	いわしの丸干し.....	91
26	ぶりの照り焼き.....	91
26	干物いろいろ (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など).....	91
手動	たいの塩釜焼き.....	92
27	さけのホイル焼き.....	92
27	えびとほたてのホイル焼き.....	93
28	さけのムニエル.....	93

### 焼き物〔その他〕

29	焼きいも.....	94
29	バークドポテト.....	94
手動	焼き野菜.....	94
手動	野菜のマリネ.....	95
手動	カラフル野菜のグリルサラダ.....	95
手動	トマトのチーズ焼き.....	95
手動	焼き春巻き.....	96

### グラタン・キッシュ

30	グラタン(マカロニグラタン).....	96、97
手動	市販の冷凍グラタン.....	97
手動	ホワイトソース.....	97
30	なすと豚肉のみそクリームグラタン.....	98
30	えびのトマトソースグラタン.....	98
30	ほたてとキムチのグラタン.....	99
30	えびのドリア.....	99
30	ラザニア.....	99
手動	ベーコンと玉ねぎのキッシュ.....	100
手動	ほうれん草のキッシュ.....	100
手動	にんじんのキッシュ.....	100
手動	トマトのキッシュ.....	100

### いため物

31	ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため).....	101
31	焼きそば.....	102
31	焼きうどん.....	102
31	チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため).....	102
31	ゴーヤーチャンプルー.....	103
31	えびチリ.....	103

### 蒸し物

14	鶏の簡単蒸し.....	104
14	鶏ハムの簡単蒸し.....	104
14	鶏のアジア風簡単蒸し.....	104
	香味ソース.....	104
	梅肉ソース.....	104
14	豚の簡単蒸し.....	105
14	豚のアジア風簡単蒸し.....	105
14	豚の韓国風簡単蒸し.....	105
32	茶わん蒸し.....	106
33	豚肉の蒸し物.....	107
手動	白身魚の姿蒸し.....	107

### 揚げ物(ノンフライ)

36	鶏のから揚げ(ノンフライ).....	108
36	豚のから揚げ.....	108
36	たらのから揚げ.....	108
48	鶏のから揚げ(過熱水蒸気)◎.....	108
37	とんカツ.....	109
38	ヒレカツ.....	109
	煎りパン粉の作りかた.....	109
39	メンチカツ.....	110
40	チキンカツ.....	111
41	ハムカツ.....	111
42	あじフライ.....	112
43	えびフライ.....	112
43	白身魚のフライ.....	113
43	かきフライ.....	113
44	コロケ.....	113
45	えびの天ぷら.....	114
45	魚介の天ぷら (きす・いか・あなごの天ぷら).....	114
45	野菜の天ぷら (かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら).....	114

### ごはん物・麺

手動	ごはん(炊飯).....	115
手動	五穀ごはん.....	115
手動	赤飯(おこわ).....	116
手動	山菜おこわ.....	116
手動	キャベツとあさりのスープパスタ.....	117
手動	トマトとベーコンのスープパスタ.....	117
手動	さけときのこのスープパスタ.....	117

### 煮物・スープ

15	マーボーなす.....	118
15	肉豆腐.....	118
15	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮.....	119
15	牛肉とごぼうのしぐれ煮.....	119
34	肉じゃが.....	120
34	ロールキャベツ.....	121
34	里いもの含め煮.....	121
34	かぼちゃの含め煮.....	121

34	大根といかの煮付け.....	122
34	ポークカレー.....	122
35	マーボー豆腐.....	123
手動	黒豆.....	124
手動	大豆と昆布の煮物.....	124
手動	クラムチャウダー.....	124
手動	けんちん汁.....	125
手動	とん汁.....	125

### 自家製食品〔ジャム〕

手動	いちごジャム.....	126
手動	マーマレードジャム.....	126

### 自家製食品〔ヨーグルト〕

手動	ヨーグルト.....	127
	ヨーグルトソース.....	127

### 2品同時オーブン

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせ  
メニュー一覧..... 128、129

### 簡単朝食セット

手動	簡単朝食セット.....	130、131
	主菜：トースト5種.....	130
	トースト(プレーン)	
	ピザトースト	
	チェルシートースト	
	アップルトースト	
	フレンチトースト	
	副菜.....	131
	目玉焼き	
	チーズ目玉焼き	
	ベーコンエッグ	
	野菜のベーコン巻き	
	巣ごもり卵	
	ウインナーのベーコン巻き	
	いり卵	
	トマトのツナのせ	

焼き物

グラタン・キッシュ

いため物

蒸し物

揚げ物(ノンフライ)

ごはん物・麺

煮物・スープ

自家製食品

2品同時オーブン

簡単朝食セット

スイーツ

パン・ピザ

あたたかい飲み物・インスタント食品

下ゆで

# スイーツ

- 16 スポンジケーキ (デコレーションケーキ) 132
- 16 チーズケーキ 133
- 手動 スフレチーズケーキ 134
- 手動 パウンドケーキ (プレーン) 134
- 手動 チョコバナナパウンドケーキ 135
- 手動 りんごパウンドケーキ 135
- 手動 カラメルパウンドケーキ 135
- 手動 マーブルパウンドケーキ 135
- 手動 シフォンケーキ (プレーン) 136
- 手動 カプチーノシフォンケーキ 136
- 手動 ココアシフォンケーキ 137
- 手動 抹茶とレーズンのシフォンケーキ 137
- 手動 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 137
- 手動 ロールケーキ (プレーン) 138
- 手動 モカロールケーキ 138
- 手動 抹茶ロールケーキ 138
- 手動 ショコラロールケーキ 139
- 17 蒸しチョコレートケーキ 139
- 手動 型抜きクッキー 140
- 手動 絞り出しクッキー 140
- 手動 アーモンドクッキー 140
- 手動 ピーナッツクッキー 140
- 手動 スノークッキー 141
- 手動 柔らかプリン 142
- 手動 コーヒーゼリー 143
- 手動 レモンゼリー 143
- 手動 オレンジゼリー 143
- 手動 グレープゼリー 143
- 手動 シュー (シュークリーム) 144
- 手動 カスタードクリーム 144
- 手動 エクレア 145
- 手動 ブラウニー 145
- 手動 ナッツとベリーのブラウニー 145
- 手動 ダックワーズ 146
- 手動 チョコガナッシュクリーム 146
- 手動 ココアマカロン 147
- 手動 抹茶マカロン 147
- 手動 桜色のマカロン 147
- 手動 塩キャラメルクリーム 147
- 手動 マドレーヌ 148
- 手動 アップルパイ 148
- 手動 りんごのプリザーブ 149
- 手動 マフィン 149
- 手動 チョコチップマフィン 149
- 手動 紅茶マフィン 149
- 手動 プチパイ 150
- 手動 スイートポテト 150
- 手動 焼きりんご 150
- 手動 ボーロ 151
- 手動 黄金いも 151
- 手動 切りもち・市販のパックもち (あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福) 151

# パン・ピザ

- 手動 トースト 152
- 手動 バターロール (ロールパン) 152
- 手動 スイートロール 153
- 手動 オニオンロール 154
- 手動 山形食パン 155
- 手動 白パン 156
- 手動 ごはんパン 157
- 18 フランスパン 158
- 18 ブール 159
- 18 シャンピニオン 159
- 18 ベーコンエピ 159
- 19 簡単パン (シンプルパン) 160
- 19 簡単レーズンパン 160
- 19 簡単セサミパン 160
- 19 簡単あんパン 161
- 19 簡単クリームパン 161
- 19 簡単全粒粉パン 162
- 19 油で揚げないカレーパン 162
- 19 メロンパン 163
- 19 チョコチップメロンパン 163
- 20 ピザ (クリスピーピザ) 164
- 手動 市販のピザ 164
- 手動 ピザ (パン生地) 165
- 手動 シーフードピザ 165

# あたため・飲み物・インスタント食品

- 3 牛乳のあたため 166
- 3 ホットチョコレート 166
- 4 酒かん 166
- 7 ごはんのあたため 166
- 7 お総菜のあたため 166
- 8 中華まんあたため 167
- 9 天ぷらあたため 167
- インスタント食品 167

# 下ゆで

- 12 ほうれん草のおひたし 168
- 12 もやしのナムル 168
- 12 白菜のナムル 168
- 12 キャベツの酢漬け 168
- 12 野菜サラダ 169
- 12 白菜の酢漬け 169
- 13 酢ごぼう 169
- 13 ポテトサラダ 169
- 12・13 イタリアンサラダ 169

# 料理集の見かた

オートメニューまたは手動調理の主な加熱で使用する付属品

給水タンクの状態

メニュー番号

オートメニューの加熱の種類

操作で使うボタン

オートメニューの使いかたの参照ページ

下ごしらえの加熱方法

加熱時間の目安 (「予熱有」のメニューは予熱時間を表示)

材料

を回して選択し、を押してスタートする。

作りかたで使用する手動調理の参照ページ

焼き物(肉)

オートメニュー番号: 21 ハンバーグ(標準)

使用付属品: オープンゲリル、波黒血 中段、給水タンク

材料 (4人分/4個)

- ① 玉ねぎ(みじん切り) 約100g
- ② バター 15g
- ③ 合びき肉 300g
- ④ パン粉 カップ3杯(約30g)
- ⑤ 牛乳 大さじ3杯(約45cc)
- ⑥ 塩 少々
- ⑦ にしょう、ナツメグ 各少々
- ⑧ トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

作りかた (4人分)

- 耐熱容器に①を入れ[レンジ]600W約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。(P.50~52)
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 波黒血に⑤を並べ、中段に入れ、21ハンバーグで加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

材料 (2人分/2個)

- ① 玉ねぎ(みじん切り) 50g
- ② バター 8g
- ③ 合びき肉 150g
- ④ パン粉 約15g
- ⑤ 牛乳 大さじ1½杯(約22cc)
- ⑥ 塩 少々
- ⑦ にしょう、ナツメグ 各少々
- ⑧ トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

作りかた (2人分)

- 耐熱容器に①を入れ[レンジ]500W約2分で加熱する。あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、2等分する。(P.50~52)
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 波黒血に⑤を並べ、中段に入れ、少人数21ハンバーグで加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」(P.50~52)

手動調理の場合 (ロールケーキの例)

手動調理の主な加熱方法

使用付属品: オープンゲリル、波黒血 中段、給水タンク

手動調理の主な加熱で使用する付属品

下ごしらえの加熱方法

カロリーカット値表示 (過熱水蒸気メニューのみ表示)

ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値: 約110kcal減 ※1  
調理後のカロリー: 約839kcal ※2

※1 オートメニューハンバーグと過熱水蒸気メニューで調理した場合のカロリー比較  
※2 過熱水蒸気メニューによる調理後の食品のカロリー (日立調べ)

応用メニュー番号 (青色)

(例) 21「ビーフハンバーグ」は 21「ハンバーグ」の応用

応用 21 ビーフハンバーグ

■ 少人数も選べるメニューの応用メニューは4人分または3人分の材料・作りかたを記載しています。2人分の分量で応用メニューを作るときは、材料を人数分へらし、[少人数]から選択してください。

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

●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、次の通りです。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物です。

料理集本文に記載している [ ] はオートメニューを示し、[ ] [ ] [ ] は手動調理を示します。

焼き物  
グラタン・キッシュ  
いため物  
蒸し物  
揚げ物  
ごはん物・麺  
煮物・スープ  
自家製食品  
2品同時オープン  
簡単朝食  
セット  
スイーツ  
パン・ピザ  
あたため・飲み物・インスタント食品  
下ゆで



# 焼き物(肉)

## オート 21 ハンバーグ(標準)

**使用付属品**  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 空

**オーブン**  
グリル  
(下ごしらえ 加熱あり)  
→P.44

加熱時間の目安  
4人分 約19分 / 2人分 約17分



### 材料(4人分/4個)

- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 中1/2個(約100g)
- バター ..... 15g
- 合びき肉 ..... 300g
- パン粉 ..... カップ3/4(約30g)
- 牛乳 ..... 大さじ3
- 卵(溶きほぐす) ..... 1個
- 塩 ..... 小さじ1/2弱
- 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(4人分)

- ①耐熱容器にAを入れ、レンジ600W 約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。(→P.50~52)
- ②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- ③波黒皿に②を並べ、中段に入れ、21ハンバーグで加熱する。
- ④加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

### 材料(2人分/2個)

- A 玉ねぎ(みじん切り) ..... 50g
- バター ..... 8g
- 合びき肉 ..... 150g
- パン粉 ..... 約15g
- 牛乳 ..... 大さじ1 1/2
- B 卵(溶きほぐす) ..... 1/2個
- 塩 ..... 少々
- 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(2人分)

- ①耐熱容器にAを入れ、レンジ500W 約2分で加熱する。あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、2等分する。(→P.50~52)
- ②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- ③波黒皿に②を並べ、中段に入れ、少人数 21ハンバーグで加熱する。
- ④加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

### 21ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は2~6人分です。
- 生地の作りかたはね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、柔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。厚さは1.5~2cmにします。
- 焼き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。(→P.54)
- 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はそれぞれの取扱説明書を参照します。
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

## お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは50脱臭で加熱してください(→P.64)
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

## オート 46 ハンバーグ(過熱水蒸気)

**使用付属品**  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

オーブン スチーム 過熱水蒸気 グリル  
(予熱有) (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.45

予熱 ..... 約4分  
加熱時間の目安 ..... 約25分

### ハンバーグ(4人分)

- カロリーカット値: 約110kcal減 ※1
- 調理後のカロリー: 約839kcal ※2
- ※1 オートメニューハンバーグと過熱水蒸気メニューで調理した場合のカロリー比較
- ※2 過熱水蒸気メニューによる調理後の食品のカロリー(日立調べ)

### 材料

ハンバーグ(4人分)の材料を参照する。

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ハンバーグ(4人分)の材料および作りかた①、②を参照して下準備し、波黒皿に並べる。
- ③食品を入れずに46ハンバーグで予熱する。
- ④予熱終了音が鳴ったら②を中段に入れ、加熱する。
- ⑤加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

## 応用 21 ビーフハンバーグ



### 材料(4人分)

ハンバーグ(4人分)の材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

### 作りかた

ハンバーグ(4人分)を参照して加熱する。

## 応用 21 ピーマンの肉詰め

(下ごしらえ 加熱あり)



### 材料(4人分/12個)

- ピーマン ..... 6個
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 約130g
- バター ..... 大さじ1(約12g)
- 豚ひき肉(または合びき肉) ..... 260g
- パン粉 ..... 20g
- 卵(溶きほぐす) ..... 1個
- 塩 ..... 小さじ1/2
- こしょう ..... 少々
- 小麦粉(薄力粉) ..... 適量

### 作りかた

- ①耐熱容器にAを入れ、レンジ600W 約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。(→P.50~52)
- ②ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ③ボウルにBと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- ④③を波黒皿に並べて中段に入れ、21ハンバーグで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

## 手動 ローストビーフ

**使用付属品**  
波黒皿 下段  
給水タンク 空

手動 決定  
オーブン 予熱無  
1段 220°C  
40~50分  
→P.55



### 材料(4人分)

- 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
- にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) ..... 各50g
- サラダ油 ..... 小さじ1

### 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整え、サラダ油を全体に塗る。
- ②波黒皿にサラダ油(分量外)を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に①をのせる。
- ③テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、オープン 予熱無 1段 220°C 40~50分 で加熱する。(→P.55)
- ④十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、お好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。

### 【ひとくちメモ】

- 冷蔵室で十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。
- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55



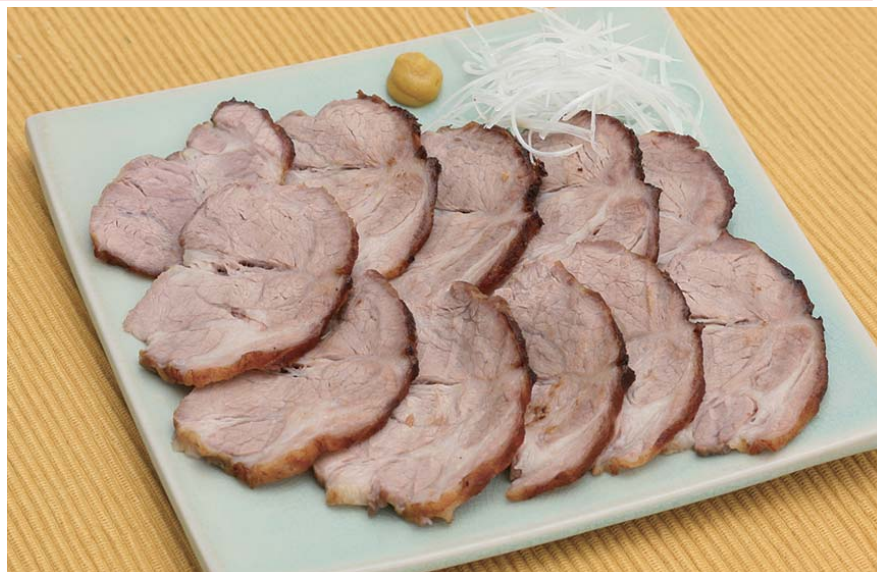
## オート 22 焼き豚

オープン  
グリル  
過熱水蒸気  
→P.44  
 加熱時間の目安  
4人分 約65分 / 2人分 約53分

使用付属品  

 波黒皿 下段  
テーブルプレート  

 給水タンク  
満水



### 材料 (4人分)

- 豚肩ロース肉 (かたまり)..... 500g  
 しょうが (みじん切り)..... 1 かけ  
 長ねぎ (みじん切り)..... 30g  
 しょうゆ、酒..... 各大さじ 4  
 砂糖、赤みそ..... 各大さじ 4

### 作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、**A**と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- 汁けを切った**2**をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒血の中央にのせ、**下段**に入れ、**22 焼き豚**で加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

### 材料 (2人分)

- 豚肩ロース肉 (かたまり)..... 300g  
 しょうが (みじん切り)..... ½ かけ  
 長ねぎ (みじん切り)..... 15g  
 しょうゆ、酒..... 各大さじ 2  
 砂糖、赤みそ..... 各大さじ 2

### 作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、**A**と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- 汁けを切った**2**をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒血の中央にのせ、**下段**に入れ、**少人数 22 焼き豚**で加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

### 22 焼き豚 のコツ

- 1 回に焼ける分量は 2~4人分です。直径約 5cm の物を常温に戻してから使います。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** | 予熱無 | **1段** | **190℃** で様子を見ながら加熱します。→P.55
- 仕上がり具合は 竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは血に移しかえ **レンジ** | **500W** | 約2分ほど加熱します。→P.50~52

### お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **50 脱臭** で加熱してください→P.64
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

## 応用 22 ひとつち焼き豚

### 材料 (4人分)

焼き豚 (4人分) の材料を参照し、豚肩ロース肉を豚バラ肉にかえる。

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼き豚 (4人分) の作りかたを参照し、豚バラ肉を12等分に切り、**A**と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- 汁けを切った**2**をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒血の中央に並べ、**下段**に入れ、**22 焼き豚**で加熱する。

## 手動 スペアリブ

手動決定  

 オープン  
予熱無  
1段 210℃  
40~46分  
→P.55

使用付属品  

 波黒皿 中段  

 給水タンク  
空

### 材料 (4人分)

- スペアリブ (6~8本) ..... 約 800g  
 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  
 豆板醤 ..... 小さじ ¼  
 にんにく (すりおろす)..... 小 ½ 片  
 塩..... 小さじ ¼  
 こしょう、ナツメグ..... 各少々



### 作りかた

- スペアリブは骨にそって  $\frac{2}{3}$  ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた**A**につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おく。
- 波黒血の中央に、**1**の骨側を上にして寄せて並べ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン** | 予熱無 | **1段** | **210℃** | **40~46分** で加熱する。→P.55

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

### 【ひとくちメモ】

- 波黒血の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

## 手動 スペアリブのブルーベリーソース

手動決定  

 オープン  
予熱無  
1段 210℃  
40~46分  
→P.55

使用付属品  

 波黒皿 中段  

 給水タンク  
空

### 材料 (4人分)

- スペアリブ (長さ 5cm の物) .. 約 800g  
 塩、あらびき黒こしょう ..... 各少々  
 玉ねぎ(すりおろす) ..... 65g  
 にんにく(すりおろす) ..... ½ 片  
 ブルーベリージャム (市販の物) ..... 大さじ 5  
 赤ワイン..... カップ ½  
 しょうゆ..... 大さじ 2  
 はちみつ..... 小さじ 2  
 レモン汁..... 小さじ 1  
 クレソン..... 適量



### 作りかた

- スペアリブは骨にそって  $\frac{2}{3}$  ほど切り込みを入れ、塩、あらびき黒こしょうで下味をつけ、ポリ袋 (市販) に入れ**A**を加えてもみ、冷蔵庫で 30 分おく。
  - 波黒血に**1**を骨を上にして並べ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン** | 予熱無 | **1段** | **210℃** | **40~46分** で加熱する。→P.55
  - 1**でつけ込んだ液を小鍋に入れ中火にかけ、アクを除きながら煮詰める。
  - 加熱後、**2**を器に盛りつけ、クレソンを飾って**3**のソースをかける。
- 「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55
- 【ひとくちメモ】
- 波黒血の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。



## オート23 豚のしょうが焼き

あたためスタート

オーブン  
グリル

→P.44

加熱時間の目安  
4人分 約17分 / 2人分 約14分

使用付属品

波黒皿 上段  
テーブルプレート

給水タンク  
空



### 材料 (4人分)

- 豚ロース薄切り肉 (厚さ2~3mmの物) ..... 400g
- 酒 ..... 大さじ3
- しょうゆ ..... 大さじ2
- しょうが(すりおろす) ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ2
- キャベツ(せん切り) ..... 適量

### 作りかた (4人分)

- 豚肉を合わせた④に15~30分つけておく。
- 波黒皿に①を広げて並べる。
- ②を上段に入れ、**23 豚のしょうが焼き**で加熱する。
- 加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

### 材料 (2人分)

- 豚ロース薄切り肉 (厚さ2~3mmの物) ..... 200g
- 酒 ..... 大さじ1½
- しょうゆ ..... 大さじ1
- しょうが(すりおろす) ..... 大さじ½
- 砂糖 ..... 小さじ1
- キャベツ(せん切り) ..... 適量

### 作りかた (2人分)

- 豚肉を合わせた④に15~30分つけておく。
- 波黒皿に①を広げて並べる。
- ②を上段に入れ、**少人数 23 豚のしょうが焼き**で加熱する。
- 加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

## 応用23 ポークグリル

仕上がり調節 **強**  
加熱時間の目安 約19分



### 材料 (4人分)

- 豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物)・4枚
- 酒 ..... 大さじ2
- こしょう ..... 少々

### 作りかた

- 豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み30分おく。
- ①を波黒皿の中央に並べ、上段に入れ、**23 豚のしょうが焼き**仕上がり調節 **強**で加熱し、赤ワインソースを添える。

## 赤ワインソース

### 材料・作りかた

ポークグリルを加熱後のテーブルプレートに残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン(大さじ4)、トマトケチャップ(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)を合わせ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ **レンジ** **600W** | 約1分20秒、**レンジ** **200W** | 約3分 でリレー加熱して作る。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.53

### 23 豚のしょうが焼き のコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 肉に含まれる脂の量によって焼き色がかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。→P.54
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

## 手動 ローストチキン



手動  
決定

あたため  
スタート

オーブン  
予熱有(約13分)  
1段 210℃  
70~80分

→P.56、57

使用付属品

波黒皿 下段

給水タンク  
空

### 材料 (1羽分)

- 若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物) ..... 1羽
- レモン ..... ½個
- 塩 ..... 小さじ2
- こしょう ..... 少々
- にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) ..... 各100g
- サラダ油 ..... 適量

### 作りかた

- 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、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
- 波黒皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** | 予熱有 | 1段 | **210℃** | **70~80分** で予熱する。→P.56、57
- 予熱終了音が鳴ったら、③を下段にセットして焼く。

【ひとくちメモ】  
●波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56、57

## グレービーソース

### 材料・作りかた

ローストビーフ(→P.81)またはローストチキンを加熱後の波黒皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(水カップ1・固形スープの素½個を溶く)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

## お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **50 脱臭** で加熱してください(→P.64)
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



## オート24 鶏のハーブ焼き(標準)

あたためスタート  
オーブン  
グリル  
→P.44

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
4人分 約24分 / 2人分 約20分



### 材料(4人分)

- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... 2枚  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 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(4人分)

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**24 鶏のハーブ焼き**で加熱する。

### 材料(2人分)

- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... 1枚  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 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(2人分)

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**少人数 24 鶏のハーブ焼き**で加熱する。

## オート47 鶏のハーブ焼き(過熱水蒸気)

あたためスタート  
オーブン  
スチーム  
過熱水蒸気  
グリル  
(予熱有)  
→P.45

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

予熱 約4分  
加熱時間の目安 約23分

### 材料

鶏のハーブ焼き(4人分)の材料を参照する。

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏のハーブ焼き(4人分)の材料および作りかた①を参照して下準備し、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに**47 鶏のハーブ焼き**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら②を**中段**に入れ、加熱する。

### 鶏のハーブ焼き(4人分)

カロリーカット値 約 93kcal 減 ※1  
 調理後のカロリー 約 796kcal ※2

- ※1 オートメニュー鶏のハーブ焼きと過熱水蒸気メニューで調理した場合のカロリー比較  
 ※2 過熱水蒸気メニューによる調理後の食品のカロリー(日立調べ)

### 24 鶏のハーブ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2~6人分です。
  - 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
  - 加熱後、波黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
  - 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。→P.54
- 鶏のハーブ焼きの並べかた
- 2人分 4人分
- 

## オート25 鶏の照り焼き



あたためスタート  
オーブン  
グリル  
→P.44

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
4人分 約27分 / 2人分 約23分

### 材料(2人分)

- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... 1枚  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 みりん ..... 大さじ1/2  
 砂糖 ..... 小さじ1/2  
 しょうが汁 ..... 少々

### 作りかた(2人分)

- 鶏肉は、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合わせた④に30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**少人数 25 鶏の照り焼き**で加熱する。

### 材料(4人分)

- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... 2枚  
 しょうゆ ..... 大さじ2  
 みりん ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 しょうが汁 ..... 少々

### 作りかた(4人分)

- 鶏肉は、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合わせた④に30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**25 鶏の照り焼き**で加熱する。

### 25 鶏の照り焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2~6人分です。
  - 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルオープンシートを敷きます。
  - 加熱後、波黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
  - 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。→P.54
- 鶏の照り焼きの並べかた
- 2人分 4人分
- 

## 応用25 鶏の三味焼き



### 材料(4人分)

- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... 2枚  
 にんにく(つぶしてみじん切り) ..... 小1片  
 赤とうがらし(小口切り) ..... 小1本  
 白すりごま ..... 大さじ2  
 しょうゆ ..... 大さじ3  
 酒 ..... 大さじ1  
 ごま油 ..... 小さじ1

### 作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**25 鶏の照り焼き**で加熱する。

## お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**50 脱臭**で加熱してください。→P.64
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません



### 手動 焼きとり

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

手動決定  
過熱水蒸気グリル 22~32分  
→P.58



材料 (4人分 / 12本)

- 鶏もも肉 (1枚約250gの物、ひとくち大に切る)..... 2枚
- ④ 長ねぎ (4~5cm長さに切る)..... 2本
- ししとうがらし (種を取る)..... 12本
- しょうゆ..... カップ1/2
- ⑤ みりん..... カップ1/4
- ⑥ 砂糖..... 大さじ2~3
- サラダ油..... 大さじ1

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 合わせた④の中に⑤をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- ③ ②を波黒皿に並べ、中段に入れ、**過熱水蒸気** **グリル** **22~32分** で加熱する。→P.58

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。  
「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」→P.58

### 手動 塩焼きとり

材料

焼きとりの材料を参照し、調味料⑥を塩 (適量) にかえる。

作りかた

焼きとりの作りかたを参照し、**過熱水蒸気** **グリル** **22~32分** で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

### 手動 チキンソテー

使用付属品  
波黒皿 中段  
給水タンク 空

手動決定  
オープン 予熱無 1段 230℃ 23~30分  
→P.55



材料 (4人分)

- 鶏もも肉 (1枚約250gの物)..... 2枚
- 塩、こしょう..... 各少々
- 小麦粉 (薄力粉)..... 適量

作りかた

- ① 鶏肉は、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、塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- ② ①の皮を上にして波黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、**オープン** **予熱無** **1段** **230℃** **23~30分** で加熱する。→P.55

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。  
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

### 手動 鶏手羽先のつけ焼き

使用付属品  
波黒皿 中段  
給水タンク 空

手動決定  
オープン 予熱無 1段 200℃ 23~30分  
→P.55



材料 (4人分 / 8個)

- 鶏手羽先 (1本約60gの物)..... 8本
- しょうゆ..... 大さじ2
- ④ みりん..... 小さじ1
- 酒..... 大さじ1弱

作りかた

- ① 鶏肉を合わせた④に10~15分ほどつけて下味をつけておく。
- ② 波黒皿に①を並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、**オープン** **予熱無** **1段** **200℃** **23~30分** で加熱する。→P.55

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。  
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

### 手動 中東風鶏手羽先のカレースライス焼き

使用付属品  
波黒皿 中段  
給水タンク 空

手動決定  
オープン 予熱無 1段 210℃ 30~36分  
→P.55



材料 (3~4人分)

- 鶏手羽先 (1本約60gの物)..... 8本
- 塩..... 小さじ1
- とうもろこし油..... 小さじ1
- クミン (粉末状の物)..... 小さじ1/4
- コリアンダーシード (粉末状の物)..... 小さじ1/2
- ターメリック (粉末状の物)..... 小さじ1/4
- ④ パプリカ (粉末状の物)..... 小さじ1/4
- ガラムマサラ (粉末状の物)..... 小さじ1/2
- レモンの皮 (すりおろす)..... 1/2個分
- レモン汁..... 小さじ1/2

作りかた

- ① 鶏肉は塩をふり、合わせた④に3時間ほどつけておく。
- ② 波黒皿に①を並べ、表面にとうもろこし油 (分量外) を薄く塗る。
- ③ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **30~36分** で加熱する。→P.55

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。  
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

### 手動 バーベキュー



材料 (4人分 / 4くし)

- 牛ロース肉 (3cmの角切り)..... 100g
- えび (殻つき)..... 2尾
- いか (ひとくち大に切る)..... 50g
- ほたて..... 2個
- にんじん (ひとくち大に切る)・小1/2本 (約50g)
- 玉ねぎ (くし型切り)..... 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
- 赤パプリカ、黄パプリカ (ひとくち大に切る)・各1/4個
- 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てセットする。
- ② 牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんは **レンジ** **500W** **約50秒** で加熱する。→P.50~52
- ③ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ④ 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ⑤ ④を波黒皿に並べ、中段に入れ、**過熱水蒸気** **グリル** **22~32分** で加熱する。→P.58

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52  
「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」→P.58

### 手動 鶏もも肉のバーベキュー



材料

バーベキューの材料を参照し、牛肉を鶏もも肉 (1枚・8つに切る) にかえる。

作りかた

バーベキューの作りかたを参照し、**過熱水蒸気** **グリル** **22~32分** で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

### 手動 豚バラ肉のバーベキュー

材料

バーベキューの材料を参照し、牛肉を豚バラ肉 (3cm角・8個) にかえる。

作りかた

バーベキューの作りかたを参照し、**過熱水蒸気** **グリル** **22~32分** で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。



# 焼き物（魚介）

## オート 26 塩ざけ



**使用付属品**

オーブン  
グリル

→P.44

加熱時間の目安  
4人分 約17分 / 2人分 約15分

波黒皿 上段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

**材料（4人分 / 4切れ）**  
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）  
..... 4切れ

**作りかた（4人分）**

- ①波黒皿に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして焼き魚・干物のコツを参考に並べる。
- ②①を上段に入れ、**26 塩ざけ**で加熱する。

**材料（2人分 / 2切れ）**  
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）  
..... 2切れ

**作りかた（2人分）**

- ①波黒皿に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして焼き魚・干物のコツを参考に並べる。
- ②①を上段に入れ、**少人数 26 塩ざけ**で加熱する。

## 応用 26 生ざけの塩焼き

**材料（4人分）**  
塩ざけ（4人分）の材料を参照し、生ざけ（1切れ約80gの物・4切れ）にかえ、塩（小さじ1¼）を加える。

**作りかた**  
塩ざけ（4人分）の作りかたを参照し、生ざけに塩をふってから**26 塩ざけ**で加熱する。

## 応用 26 生さばの塩焼き

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約14分

**材料（4人分）**  
塩ざけ（4人分）の材料を参照し、生さば（1切れ約100gの物・4切れ）にかえ、塩（小さじ1¼）を加える。

**作りかた**  
塩ざけ（4人分）の作りかたを参照し、生さばに塩をふってから**26 塩ざけ**仕上がり調節弱で加熱する。

## 応用 26 塩さば

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約14分



**材料（4人分）**  
塩ざけ（4人分）の材料を参照し、塩さば（1切れ約100gの物・4切れ）にかえる。

**作りかた**  
塩ざけ（4人分）の作りかたを参照し、**26 塩ざけ**仕上がり調節弱で加熱する。

## 応用 26 さばのごま焼き

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約14分



**材料（4人分 / 4切れ）**  
生さばの切り身（1切れ約100gの物）  
..... 4切れ  
しょうゆ ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ½  
しょうが汁 ..... 小さじ1  
白ごま（あらくきざんだ物） ..... 適量

**作りかた**

- ①さばは水けをふき取り、合わせたAに15分以上つけて下味をつける。
- ②①の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶし、盛りつけたとき上になる方を上にして波黒皿に並べる。
- ③②を上段に入れ、**26 塩ざけ**仕上がり調節弱で加熱する。

## 応用 26 あじのみりん風味

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約14分



**材料（4人分 / 8個）**  
あじ（3枚におろし、1枚約55gの物）  
..... 8枚（約440g）  
〈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Aに30分～1時間つけて下味をつける。
- ②①の汁けをペーパータオルでふき取り、白ごまを全体にまぶし、盛りつけたとき上になる方を上にして波黒皿に並べる。
- ③②を上段に入れ、**26 塩ざけ**仕上がり調節弱で加熱する。

## 応用 26 いわしの丸干し

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約14分



**材料（4人分 / 12尾）**  
いわしの丸干し（1尾約40gの物）... 12尾

**作りかた**

- ①波黒皿にサラダ油（分量外）を塗ってから、いわしは盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ②①を上段に入れ、**26 塩ざけ**仕上がり調節弱で加熱する。

## 応用 26 ぶりの照り焼き

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約14分



**材料（4人分 / 4切れ）**  
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）  
..... 4切れ  
A しょうゆ ..... カップ¼  
みりん ..... カップ¼

**作りかた**

- ①切り身の水けをふき取り、合わせたAに30分～1時間つける。
- ②波黒皿にサラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
- ③②を上段に入れ、**26 塩ざけ**仕上がり調節弱で加熱する。

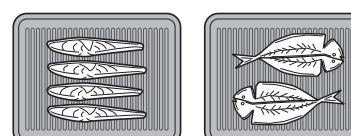
## 応用 26 干物いろいろ（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）

**材料（2枚分）**  
塩ざけ（4人分）の材料を参照し、干物（1枚100～120gの物・2枚）（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）にかえる。

**作りかた**  
塩ざけ（4人分）の作りかたを参照し、**26 塩ざけ**で加熱する。

### 焼き魚・干物のコツ

- 1回に焼ける分量は  
切り身、いわしの丸干しは2～6人分、干物は1～2枚分です。干物を1枚で焼くときは**少人数 26 塩ざけ**で加熱します。
- 切り身（1切れ）や干物（1枚）が70g以下のときは  
グリルで様子を見ながら焼きます。  
→P.54
- 波黒皿の汚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きます。

- 並べかたは  
波黒皿の中央に寄せてヨコに並べます。
- 
- 切り身の並べかた 干物の並べかた

- 手動調理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セットし、**スチーム**グリルで様子を見ながら焼きます。  
→P.58
- 焼き色は  
魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふりかたによってかわります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 加熱が足りなかったときは  
グリルで様子を見ながら加熱します。  
→P.54



## 手動 たいの塩釜焼き

**使用付属品**

手動決定

オープン 予熱無  
1段 170℃  
40~46分

→P.55

波黒皿 中段

給水タンク 空



### 材料 (1尾分)

- たい (1尾約400gの物) ..... 1尾  
塩 ..... 500g  
卵白 ..... 1個分  
白ワイン ..... 大さじ2  
レモンの皮 (すりおろす) ..... 1/2個分  
レモンの皮 (包丁で厚くむく) ..... 1/2個分  
① にんにく (半分に切る) ..... 1片  
タイム、ローズマリー (生) ..... 各1枝  
オリーブ油、レモン汁 ..... 各少々

### 作りかた

- ① たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってから腹に⑧を詰める。
- ② ボウルに④を入れてよく混ぜる。
- ③ 波黒皿にオープンシートを敷き、①をのせ、②をかぶせ手でしっかり押さえ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン** 予熱無 1段 | 170℃ | 40~46分 で加熱する。



⑤ 加熱後、フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.55

## オート 27 さけのホイル焼き

**使用付属品**

あたためスタート

オープン

→P.44

加熱時間の目安  
4人分 約25分 / 2人分 約21分

黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク 空



### 材料 (2人分/2個)

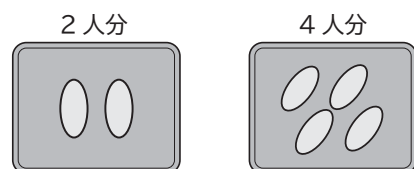
- 生さけの切り身 (1切れ約80gの物) ..... 2切れ  
大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 2尾  
生しいたけ (石づきを取る) ..... 2枚  
玉ねぎ (薄切り) ..... 1/2個 (約100g)  
レモン (薄切り) ..... 2枚  
バター (5mm角に切る) ..... 20g  
塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

### 作りかた (2人分)

- ① さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
- 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) を塗る。
- ③ ②に玉ねぎを2等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒皿にさけのホイル焼きのツツの並べかたの図のようにして並べる。
- ④ ③を**中段**に入れ、**少人数** 27 さけのホイル焼き で加熱する。

### 27 さけのホイル焼き のツツ

- 1回に焼ける分量は 2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは アルミホイルから皿に移しかえラップをして **レンジ** | 500W で様子を見ながら加熱します。→P.50~52



さけのホイル焼きの並べかた

## 応用 27 えびとほたてのホイル焼き



### 材料 (4人分/4個)

- 大正えび ..... 8尾  
ほたて貝柱 ..... 8個  
生しいたけ、しめじなど好みのきのこを合わせて ..... 280g  
バター、酒、塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

- ① 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) を塗る。
- ② ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してアルミホイルにのせバター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じ、さけのホイル焼きの並べかたを参照して黒皿に並べる。
- ③ ②を**中段**に入れ、**27 さけのホイル焼き** で加熱する。

## オート 28 さけのムニエル



**使用付属品**

あたためスタート

オープン

(下ごしらえ) 加熱あり

→P.44

加熱時間の目安  
4人分 約22分 / 2人分 約19分

波黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク 空

### 材料 (4人分/4切れ)

- 生さけの切り身 (1切れ約100gの物) ..... 4切れ  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ3  
バター (レンジ | 200W | 約1分 加熱して溶かす) ..... 20g  
タルタルソース ..... 適量

### 作りかた (4人分)

- ① さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- ② オープンシートを敷いた波黒皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、**中段**に入れ、**28 さけのムニエル** で加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

### 材料 (2人分/2切れ)

- 生さけの切り身 (1切れ約100gの物) ..... 2切れ  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ1 1/2  
バター (レンジ | 200W | 約50秒 加熱して溶かす) ..... 10g  
タルタルソース ..... 適量

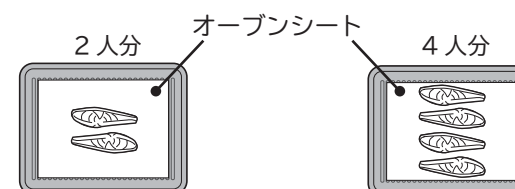
### 作りかた (2人分)

- ① さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- ② オープンシートを敷いた波黒皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、**中段**に入れ、**少人数** 28 さけのムニエル で加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

### 28 さけのムニエル のツツ

- 1回に焼ける分量は 2~6人分です。
- 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。→P.54
- 焼き色は 魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 加熱直後にドアを開けるときの油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

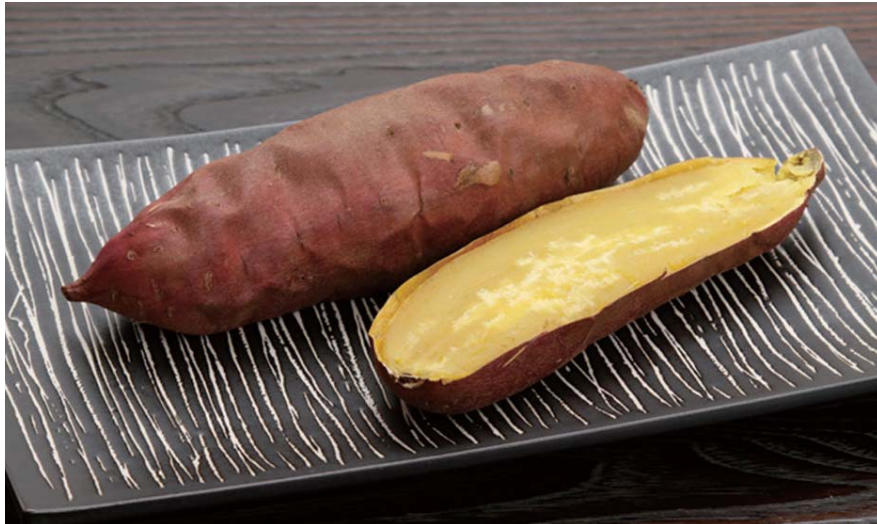


さけのムニエルの並べかた



# 焼き物 (その他)

## オート 29 焼きいも



**使用付属品**

オーブン

黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

→P.44

加熱時間の目安  
4人分 約61分 / 2人分 約54分

**材料 (2人分/2本)**  
さつまいも (1本約250gの物)……2本

### 作りかた (2人分)

- 黒皿にさつまいもを並べて、**中段**に入れ、**少人数** [29 焼きいも] で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

**材料 (4人分/4本)**  
さつまいも (1本約250gの物)……4本

### 作りかた (4人分)

- 黒皿にさつまいもを並べて、**中段**に入れ [29 焼きいも] で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

### 29 焼きいものコツ

- 1回に焼ける分量は2～4人分です。
- さつまいもの太さは直径4～5cmの物が適しています。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** 予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。  
→P.55

## 応用 29 バークドポテト



**材料 (4人分/4個)**  
じゃがいも (1個約150gの物)……4個

### 作りかた

- 黒皿にじゃがいもを並べて、**中段**に入れ、**29 焼きいも** で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

## 手動 焼き野菜

**使用付属品**

黒皿 中段

給水タンク  
空

→P.55

手動決定

あたためスタート

オーブン  
予熱無  
1段 210℃  
27～34分



### 材料 (3人分)

- ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどうなど合わせて  
……………400g
- アンチョビ(みじん切り)……小さじ1(6g)  
スタッドオリーブ(みじん切り)……………3個
- ④ オリーブ油……………大さじ1  
白ワインビネガー……………小さじ2  
レモン汁……………小さじ1  
塩、こしょう……………各少々

### 作りかた

- キャベツ、赤キャベツは芯を残したまかくし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切る。
- 黒皿に①を広げてのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を **中段** に入れ、**オープン** 予熱無 1段 210℃ 27～34分 で焼く。  
→P.55
- 加熱後皿に盛り、合わせた④を添える。

**【ひとくちメモ】**  
● 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

## 手動 野菜のマリネ



### 材料 (3人分)

- かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて  
……………400g
- オリーブ油……………大さじ3  
白ワインビネガー……………大さじ2  
レモン汁……………大さじ1
- ④ はちみつ……………小さじ1  
にんにく(すりおろす)……………1片  
パセリ(みじん切り)……………少々  
塩、あらびき黒こしょう……………各少々

### 作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切っておく。
- 黒皿に①を広げてのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を **中段** に入れ、**オープン** 予熱無 1段 210℃ 27～34分 で焼く。
- 加熱後皿に盛り、合わせた④をあえる。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

## 手動 カラフル野菜のグリルサラダ



### 材料 (4人分)

- プチトマト……………8個  
かぶ(4等分する)……………1個  
ブロッコリー(小房に分ける)……………60g  
黄パプリカ(乱切り)……………1/2個  
じゃがいも(半分に切る)……………小4個  
さつまいも(1cm幅の輪切り)……………100g  
かぼちゃ(1cm幅に切る)……………70g  
にんにく(皮つき)……………大2片  
塩、あらびき黒こしょう……………各少々  
オリーブ油……………大さじ2  
ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る)……………120g
- ④ アンチョビペースト(市販の物)……………小さじ1/2  
オリーブ油……………大さじ3  
生クリーム……………大さじ2  
塩、あらびき黒こしょう……………各適量

### 作りかた

- さつまいもとかぼちゃはそれぞれラップで包み、**12葉・果菜** で加熱する。  
→P.42.43
- ボウルに①と残りの野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。
- 黒皿にベーコンと②を並べる。
- テーブルプレートを取り外し、③を **中段** に入れ、**オープン** 予熱無 1段 210℃ 27～34分 で焼く。
- ④で加熱したにんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、④を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜ、塩、あらびき黒こしょうをする。
- ④を皿に盛りつけ⑤のソースを添える。

「12葉・果菜」の使いかた」→P.42.43

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

## 手動 トマトのチーズ焼き

**使用付属品**

黒皿 中段

給水タンク  
空

→P.55

手動決定

あたためスタート

オーブン  
予熱無  
1段 230℃  
20～25分  
(下ごしらえ  
加熱あり)



### 材料 (4人分/4個)

- トマト(1個約150gの物)……………4個  
ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)……………60g
- ④ パン粉……………10g  
にんにく(みじん切り)……………1/2片  
バジル(乾燥)……………小さじ1/2  
バター……………25g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズ適量)……………20g  
パセリ(みじん切り)……………少々  
塩……………少々  
こしょう……………少々

### 作りかた

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- 容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- 耐熱容器にバターを入れ **レンジ** 200W 約2分 で加熱して溶かす。  
→P.50～52
- ②を①のトマトに詰め、③とチーズをふる。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べて、**中段** に入れ、**オープン** 予熱無 1段 230℃ 20～25分 で加熱する。  
→P.55
- 皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50～52  
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55



## 手動 焼き春巻き



**手動決定** オープン  
予熱有(約22分)  
1段 250℃  
9~13分  
(下ごしらえ加熱あり)  
→P.56、57

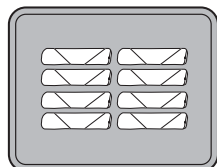
**使用付属品**  
黒皿 中段  
給水タンク 空

### 材料 (4人分 / 8本)

- 豚もも薄切り肉 ..... 100g
- しょうゆ、酒、ごま油 ..... 各大さじ1
- 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) ..... 各小さじ1
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- こしょう ..... 少々
- たけのこ水煮(せん切り) ..... 100g
- 長ねぎ(せん切り) ..... 1本
- ピーマン(せん切り) ..... 2個
- 生しいたけ(せん切り) ..... 2枚
- にんじん(せん切り) ..... 30g
- 春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る) ..... 10g
- 春巻きの皮(市販の物) ..... 8枚
- サラダ油 ..... 大さじ2
- 小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ2
- 水 ..... 大さじ2

### 焼き春巻きのコツ

- 並べかたは  
黒皿にヨコに並べます。
- 巻きかたは  
皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。



# グラタン・キッシュ

## オート 30 グラタン(マカロニグラタン)

**使用付属品**  
オーブン  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 空

加熱時間の目安  
4人分 約23分 / 2人分 約20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) ..... 中1/2個(約100g)
- マッシュルーム(缶詰、薄切り) ..... 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(細かくきざんだ物または粉チーズを適量) ..... 80g

### 作りかた (4人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器にAを入れ、レンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.50~52
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ④を黒皿に並べ、中段に入れ、30グラタンで加熱する。

## 注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する  
いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。



### 材料 (2人分)

- マカロニ ..... 40g
- 鶏もも肉(1cm角切り) ..... 50g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ..... 4尾(約50g)
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 中1/4個(約50g)
- マッシュルーム(缶詰、薄切り) ..... 小1/2缶(約25g)
- バター ..... 大さじ1(12g)
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホワイトソース ..... カップ1 1/2
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量) ..... 40g

### 作りかた (2人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器にAを入れ、レンジ500W約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.50~52
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ④を黒皿に並べ、中段に入れ、少人数 30グラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

## 30グラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は  
1~4人分まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
- 黒皿の傷が気になるときは  
オープンシートを敷きます。
- 容器は  
金属製・ホーロー製の容器は使えません。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 焼くときの皿の置きかたは  
黒皿にグラタン皿を図の様に並べ、中段に入れます。
- 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の種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかったときは  
オープン予熱無1段210℃で様子を見ながら、さらに焼きます。→P.55

## 手動 市販の冷凍グラタン



冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、中段に入れ、オープン予熱無1段210℃34~46分で加熱する。



- 4皿は中央 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央に寄せる。に寄せる。に置く。
- 【ひとくちメモ】  
●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物は焼けません。(容器変形の原因になります。)  
●「30グラタン」では上手に仕上がりにません。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.55

# ホワイトソース

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし、レンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

	分量	カップ1	カップ1 1/2	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	300mL	400mL	600mL
	小麦粉(薄力粉)	20g	25g	30g	40g
	バター	30g	35g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	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600W	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
	②牛乳を加えて加熱 レンジ600W	2~4分	4~5分	5~7分	9~11分



応用 30 なすと豚肉のみそクリームグラタン



グラタン、  
キッチンユ

オーブン  
（下ごしらえ）  
加熱あり  
→P.44

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
4人分 約23分 / 2人分 約20分

材料（4人分）

マカロニ ..... 80g  
なす（7～8mm厚さに切り、塩水につける） ..... 2個（約140g）  
豚バラ肉薄切り肉（ひとくち大に切る） ..... 100g  
みそ ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ3  
玉ねぎ（薄切り） ..... 50g  
マッシュルーム（缶詰、薄切り） ..... 小1缶（約50g）  
ホワイトソース（材料・作りかた →P.97） ..... カップ3  
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量） ..... 80g

作りかた

- ①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
- ②Aはよく混ぜ合わせて、そのうちの大きじ1をホワイトソースに混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油（分量外）を適量熱し、なすをいため、塩、こしょう（分量外）をする。
- ④深めの耐熱容器に②の残りといいためたなす、豚肉、玉ねぎ、マッシュルームを入れレンジ600W|約5分20秒|で加熱し、マカロニと合わせる。→P.50～52
- ⑤④にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- ⑥バター（分量外）を塗ったグラタン皿に⑤を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ⑦⑥を黒皿に並べ、中段に入れ、30グラタン|で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50～52

応用 30 えびのトマトソースグラタン



材料（4人分）

マカロニ ..... 80g  
むきえび（背わたを取る） ..... 100g  
ブロッコリー（小房に分け半分に切る） ..... 小1/2株（約80g）  
A 玉ねぎ（薄切り） ..... 中1/2個（約100g）  
バター ..... 25g  
塩、こしょう ..... 各少々  
ホールトマト（缶詰） ..... 100g  
ホワイトソース（材料・作りかた →P.97） ..... カップ3  
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量） ..... 80g

作りかた

- ①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
- ②ホールトマトは潰して半分はホワイトソースに混ぜておき、残り半分はAと混ぜる。
- ③深めの耐熱容器に②を入れレンジ600W|約5分20秒|で加熱し、マカロニと合わせる。→P.50～52
- ④③にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- ⑤バター（分量外）を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ⑥⑤を黒皿に並べ、中段に入れ、30グラタン|で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50～52

応用 30 ほたてとキムチのグラタン



材料（4人分）

マカロニ ..... 80g  
ほたて貝柱（厚みを半分に切る） ..... 4個（約120g）  
A キムチ（ひとくち大に切る） ..... 80g  
玉ねぎ（薄切り） ..... 100g  
バター ..... 25g  
塩、こしょう ..... 各少々  
ホワイトソース（材料・作りかた →P.97） ..... カップ3  
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量） ..... 80g

作りかた

- ①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
- ②深めの耐熱容器にAを入れレンジ600W|約5分30秒|で加熱し、マカロニと合わせる。→P.50～52
- ③②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- ④バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ⑤④を黒皿に並べ、中段に入れ、30グラタン|で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50～52

応用 30 えびのドリア



材料（直径21cmの焼き皿1皿分）

むきえび（背わたを取る） ..... 150g  
A 玉ねぎ（みじん切り） ..... 1/3個（約70g）  
生しいたけ（薄切り） ..... 3枚  
バター ..... カップ1  
ホワイトソース（材料・作りかた →P.97） ..... カップ1  
冷やごはん ..... 300g  
バター ..... 10g  
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズを適量） ..... 80g

作りかた

- ①深めの耐熱容器にAを入れて混ぜレンジ600W|約4分|で加熱し、ホワイトソースであえる。→P.50～52
- ②大きめの耐熱容器にバターを入れレンジ200W|約1分|で加熱し、溶かす。
- ③②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（各少々・分量外）をしてレンジ600W|約1分30秒|で加熱する。
- ④バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①のをせ、上にチーズをふる。
- ⑤④を黒皿に並べ、中段に入れ、30グラタン|で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50～52

応用 30 ラザニア



材料（20×20×5cmの耐熱焼き皿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 →P.97） ..... カップ3  
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物） ..... 120g

作りかた

- ①大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に入れて冷まし、水けを切る。
- ②バター（分量外）を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズを散らす。
- ③②を黒皿に並べ、中段に入れ、30グラタン|で加熱する。

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する

いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

グラタン、  
キッチンユ



### 手動 ベーコンと玉ねぎのキッシュ

**手動決定**  
あなたのためスタート

オーブン  
予熱無  
1段 210℃  
30~40分

→P.55

**使用付属品**  
黒皿 中段

給水タンク  
空



**材料 (直径 21cm の焼き皿1皿分)**

ベーコン(1cm幅の細切り).....100g  
 玉ねぎ(薄切り).....1/2個(約100g)  
 にんにく(みじん切り).....1片  
 バター.....大さじ1(約12g)  
 塩、こしょう.....各少々  
 卵(溶きほぐす).....2個  
 牛乳.....130mL  
 植物性生クリーム.....70mL  
 A スープ(固形スプの素1/4個を溶く).....30mL  
 塩、こしょう.....各少々  
 ナチュラルチーズ(細かくぎんだ物).....60g

**作りかた**

- ①フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ②ボウルに卵と合わせたAを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③②に①とチーズ $\frac{2}{3}$ 量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、黒皿の中央にのせ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン** 予熱無 1段 210℃ 30~40分 で加熱する。

→P.55

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

### 手動 ほうれん草のキッシュ

**手動決定**  
あなたのためスタート

オーブン  
予熱無  
1段 210℃  
30~40分  
(下ごしらえ  
加熱あり)

→P.55

**使用付属品**  
黒皿 中段

給水タンク  
空



**材料 (直径 21cm の焼き皿1皿分)**

ほうれん草.....1束  
 にんにく(みじん切り).....1片  
 バター.....大さじ1(約12g)  
 塩、こしょう.....各少々  
 卵(溶きほぐす).....2個  
 牛乳.....130mL  
 植物性生クリーム.....70mL  
 A スープ(固形スプの素1/4個を溶く).....30mL  
 塩、こしょう.....各少々  
 ナチュラルチーズ(細かくぎんだ物).....60g

**作りかた**

- ①ほうれん草は洗ってラップで包み、**12葉・果菜** で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。→P.42,43
- ②フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ③ボウルに卵と合わせたAを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ④③に②とチーズ $\frac{2}{3}$ 量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、黒皿の中央にのせ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン** 予熱無 1段 210℃ 30~40分 で加熱する。

→P.55

「12葉・果菜」の使いかた」→P.42,43  
 「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

### 手動 にんじんのキッシュ

**手動決定**  
あなたのためスタート

オーブン  
予熱無  
1段 210℃  
30~40分  
(下ごしらえ  
加熱あり)

→P.55

**材料**  
ほうれん草のキッシュの材料を参照し、ほうれん草をにんじん(小1本・せん切り)にかえる。

**作りかた**  
ほうれん草のキッシュの作りかたを参照し、**オープン** 予熱無 1段 210℃ 30~40分 で加熱する。

### 手動 トマトのキッシュ

**材料**  
ほうれん草のキッシュの材料を参照し、ほうれん草をトマト(大1個・約200g)にかえる。

**作りかた**  
トマトの皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切り、バジル(乾燥・適量)と合わせ、ほうれん草のキッシュの作りかた②~④を参照し、**オープン** 予熱無 1段 210℃ 30~40分 で加熱する。

## いため物

### オート 31 ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)



**手動決定**  
あなたのためスタート

レンジ

→P.44

加熱時間の目安  
4人分 約11分 / 2人分 約5分

**使用付属品**  
テーブルプレート

給水タンク  
空

**材料 (4人分)**

豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る).....200g  
 塩、こしょう.....各少々  
 片栗粉.....小さじ2  
 キャベツ(ひとくち大に切る).....200g  
 A にんじん(薄切り).....100g  
 ピーマン(種を取り、乱切り).....4個  
 長ねぎ(5mm幅のナメ切り).....100g  
 みそ.....大さじ2  
 酒.....大さじ4  
 B 砂糖.....小さじ2  
 豆板醤.....小さじ1  
 片栗粉.....小さじ1

**作りかた (4人分)**

- ①豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ②ポリ袋(市販)に①とA、合わせたBを入れ混ぜ合わせる。
- ③深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④テーブルプレートの中央に置き、**31ホイコウロウ** で加熱し、かき混ぜる。

**材料 (2人分)**

豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る).....100g  
 塩、こしょう.....各少々  
 片栗粉.....小さじ1  
 キャベツ(ひとくち大に切る).....100g  
 A にんじん(薄切り).....50g  
 ピーマン(種を取り、乱切り).....2個  
 長ねぎ(5mm幅のナメ切り).....50g  
 みそ.....大さじ1  
 酒.....大さじ2  
 B 砂糖.....小さじ1  
 豆板醤.....小さじ1/2  
 片栗粉.....小さじ1/2

**作りかた (2人分)**

- ①豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ②ポリ袋(市販)に①とA、合わせたBを入れ混ぜ合わせる。
- ③深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④テーブルプレートの中央に置き、**少人数 31ホイコウロウ** で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】  
 ・切った野菜は、しっかり水切りしておくとうよいでしょう。



## 応用 31 焼きそば

使用付属品  
レンジ  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

仕上げ調節 **やや強**  
加熱時間の目安 約 12 分



### 材料 (4 人分)

焼きそば用めん(ソースつき、1袋約 150g の物) ..... 4 袋  
野菜ミックス ..... 約 500g  
豚薄切り肉(ひとくち大に切る) ..... 100g  
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かるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **31 ホイコウロウ** 仕上げ調節 **やや強** で加熱し、かき混ぜる。

## 応用 31 焼きうどん

仕上げ調節 **強**  
加熱時間の目安 約 14 分



### 材料 (4 人分)

うどん(ゆでた物) ..... 4 玉  
野菜ミックス ..... 約 500g  
しょうゆ ..... 大さじ 2  
塩、こしょう ..... 各少々  
豚薄切り肉(ひとくち大に切る) ..... 100g  
塩、こしょう ..... 各少々  
かつおぶし ..... 適量

### 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、しょうゆをかけ、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **31 ホイコウロウ** 仕上げ調節 **強** で加熱し、かき混ぜてかつおぶしを散らす。

## 応用 31 チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)



### 材料 (4 人分)

牛もも肉(細切り) ..... 300g  
塩、こしょう ..... 各少々  
片栗粉 ..... 小さじ 2  
④ ピーマン(種を取り、タテに細切り) ..... 8 個  
たけのこ水煮(細切り) ..... 100g  
しょうゆ ..... 小さじ 2  
オイスターソース ..... 大さじ 2  
酒 ..... 大さじ 2  
⑤ 砂糖 ..... 小さじ 2  
鶏がらスープの素(顆粒) ..... 小さじ 2  
片栗粉 ..... 小さじ 2

### 作りかた

- ① 牛もも肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **31 ホイコウロウ** で加熱し、かき混ぜる。

## 応用 31 ゴーヤーチャンプルー

仕上げ調節 **弱**  
加熱時間の目安 約 9 分  
(下ごしらえ 加熱あり)

### 材料 (3 人分)

ゴーヤー ..... 1 本(約 200g)  
卵 ..... 1 個  
木綿豆腐 ..... 150g  
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) ..... 50g  
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) ..... 50g  
しょうゆ ..... 小さじ 1  
塩 ..... 小さじ 1/2  
酒 ..... 大さじ 1  
⑥ 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) ..... 各小さじ 1  
片栗粉 ..... 小さじ 1/2

### 作りかた

- ① ゴーヤーはタテ半分になり、種とワタを取り除き、3mm 幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約 10 分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。
- ② 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、**レンジ 500W** 約 1 分 で加熱し、いり卵しておく。 **→P.50~52**
- ③ 豆腐は水切りをする。
- ④ 深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせた⑥を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き **31 ホイコウロウ** 仕上げ調節 **弱** で加熱する。
- ⑥ 加熱後、②を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.50~52**



## 応用 31 えびチリ

仕上げ調節 **やや弱**  
加熱時間の目安 約 11 分

### 材料 (4 人分)

大正えび(殻つき) ..... 約 500g  
長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ 4  
しょうが(みじん切り) ..... 小さじ 2  
片栗粉 ..... 小さじ 1  
トマトケチャップ ..... 大さじ 4  
⑦ 酒 ..... カップ 1/2  
砂糖 ..... 小さじ 2  
豆板醤 ..... 小さじ 1  
塩、こしょう ..... 各少々  
お好みでごま油 ..... 大さじ 1  
青菜(いためた物) ..... 適量



### 作りかた

- ① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深めの皿に並べ、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
- ② ①に片栗粉小さじ 2(分量外)をふり、よくまぶしてから合わせた⑦を入れてさっと混ぜ、かるくラップをする。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き、**31 ホイコウロウ** 仕上げ調節 **やや弱** で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。



# 蒸し物

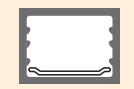
## オート 14 鶏の簡単蒸し



→P.44

加熱時間の目安 約7分

使用付属品



テーブルプレート



給水タンク 空

### 材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) …… 1枚  
酒 …… 大さじ1  
塩 …… 少々  
しょうが汁 …… 小さじ1  
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g



### 作りかた

①鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。

②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、**14 簡単蒸し物**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。

## 応用 14 鶏ハムの簡単蒸し



### 材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) …… 1枚  
白ワイン …… 大さじ1  
ハチミツ …… 小さじ2  
塩 …… 小さじ1  
こしょう …… 少々  
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

### 作りかた

①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、**A**を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。

②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**14 簡単蒸し物**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。

## 応用 14 鶏のアジア風簡単蒸し



### 材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) …… 1枚  
白ワイン …… 大さじ1  
ハチミツ …… 小さじ2  
塩 …… 小さじ1  
こしょう …… 少々  
レモングラス、バジルなど …… 各適量  
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

### 作りかた

①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、**A**を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。

②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**14 簡単蒸し物**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。

## 香味ソース

### 材料

長ねぎ(あらめのみじん切り) …… 1/2本分  
しょうが(みじん切り) …… 1かけ  
しょうゆ …… 大さじ3  
酢 …… 大さじ3  
ごま油 …… 大さじ1/2  
ラー油 …… 大さじ1/2

### 作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

## 梅肉ソース

### 材料

梅干し …… 5個  
だし汁 …… 大さじ1  
みりん …… 大さじ1/2  
小ねぎ …… 適量

### 作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

## 応用 14 豚の簡単蒸し

仕上がり調節**強**

加熱時間の目安 約9分

### 材料 (4人分)

豚肩ロース肉(かたまり) …… 400g  
塩 …… 小さじ2  
こしょう …… 少々  
酒 …… 大さじ1  
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

### 作りかた

①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。

②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を8等分し並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**14 簡単蒸し物**仕上がり調節**強**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。



## 応用 14 豚のアジア風簡単蒸し

仕上がり調節**強**

加熱時間の目安 約9分



### 材料 (4人分)

豚肩ロース肉(かたまり) …… 400g  
塩 …… 小さじ2  
こしょう …… 少々  
白ワイン …… 大さじ1  
レモングラス、バジルなど好みのハーブ …… 各適量  
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

### 作りかた

①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。

②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を8等分し並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**14 簡単蒸し物**仕上がり調節**強**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。

## 応用 14 豚の韓国風簡単蒸し

仕上がり調節**強**

加熱時間の目安 約9分



### 材料 (4人分)

豚肩ロース肉(かたまり) …… 400g  
にんにく(すりおろす) …… 1片  
砂糖 …… 小さじ2  
しょうゆ …… 大さじ1  
みそ …… 大さじ1  
ごま油 …… 小さじ1  
コチュジャン …… 小さじ1  
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

### 作りかた

①豚肉と**A**をポリ袋(市販)に入れてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。

②深さのある平皿に白菜を敷き、①を8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**14 簡単蒸し物**仕上がり調節**強**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。

## 14 簡単蒸し物のコツ

- 鶏肉の切れ目は肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。
- 加熱終了後は冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- 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。→P.50~52
- 豚の簡単蒸しの味が濃すぎる場合は加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといいでしょ。
- 皿は深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。



オート 32 茶わん蒸し



使用付属品  
 スチームオープン  
 レンジ  
 オープン  
 (下ごしらえ加熱あり)  
 →P.44  
 加熱時間の目安  
 4人分 約30分 / 2人分 約18分  
 給水タンク  
 満水

材料 (4人分)

- 卵 ..... 2個(約100g)  
 だし汁 ..... 350~400mL  
 ① しょうゆ、塩 ..... 各小さじ1/2  
 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(戻して石づきを取り、そぎ切り) ..... 2枚(8切れ)  
 ゆでぎんなん ..... 8個  
 三つ葉 ..... 適量

作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 2~3分で加熱する。→P.50~52
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を2等分して、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて32茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

材料 (2人分)

- 卵 ..... 1個(約50g)  
 だし汁 ..... 180~200mL  
 ① しょうゆ、塩 ..... 各小さじ1/4  
 みりん ..... 小さじ1/2  
 鶏肉(そぎ切り) ..... 約20g  
 酒 ..... 少々  
 えび(殻つき) ..... 小2尾(約20g)  
 かまぼこ(薄切り) ..... 4枚  
 干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) ..... 1枚(4切れ)  
 ゆでぎんなん ..... 4個  
 三つ葉 ..... 適量

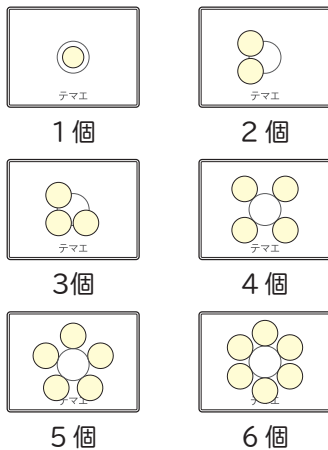
作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 1~2分で加熱する。→P.50~52
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を2等分して、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて少人数32茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

32 茶わん蒸し のコツ

- 1回に蒸せる分量は1~6人分です。
- 容器は直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は20~25℃にします。低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱で加熱します。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは1回に作る数によって下図を参照して並べます。4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、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。



- 取り出すときは注意する  
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋などを用いて、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。→P.50~52

オート 33 豚肉の蒸し物



使用付属品  
 スチームオープン  
 過熱水蒸気  
 →P.44  
 加熱時間の目安  
 3人分 約30分 / 2人分 約26分  
 黒皿 下段  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

材料 (3人分)

- 豚バラ薄切り肉 ..... 300g  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 しょうが汁 ..... 小さじ1  
 ① 酒 ..... 大さじ3  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 白菜(幅5~6cmのざく切りにする) ..... 300g  
 にんじん(ピーラーで薄切りにする) ..... 50g  
 生しいたけ(石づきを取り、半分に切る) ..... 4枚  
 水 ..... 200mL  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 ② 黒酢 ..... 大さじ1/2  
 白すりごま ..... 少々

作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして①をもみ込む。
- 黒皿にオープンシートを敷き、野菜を広げてのせる。
- ③の上に②を広げてのせて平らにする。厚めのペーパータオルを2枚使用して野菜がはみ出さないように黒皿にかがせ、水を全体にかける。
- ④を下段に入れ、33豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、合わせた⑤を添える。

材料 (2人分)

- 豚バラ薄切り肉 ..... 200g  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 しょうが汁 ..... 小さじ1/2  
 ① 酒 ..... 大さじ2  
 しょうゆ ..... 小さじ3/4  
 白菜(幅5~6cmのざく切りにする) ..... 200g  
 にんじん(ピーラーで薄切りにする) ..... 30g  
 生しいたけ(石づきを取り、半分に切る) ..... 2枚  
 水 ..... 150mL  
 しょうゆ ..... 大さじ2  
 ② 黒酢 ..... 大さじ1/2  
 白すりごま ..... 少々

作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして①をもみ込む。
- 黒皿にオープンシートを敷き、野菜を広げてのせる。
- ③の上に②を広げてのせて平らにする。厚めのペーパータオルを2枚使用して野菜がはみ出さないように黒皿にかがせ、水を全体にかける。
- ④を下段に入れ、少人数33豚肉の蒸し物で加熱する。
- 皿に盛り、合わせた⑤を添える。

33 豚肉の蒸し物 のコツ

- 1回に作れる分量は2~3人分です。
- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、50脱臭使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 仕上がり具合は一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がりが若干異なります。
- 加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.50~52

手動 白身魚の姿蒸し

使用付属品  
 手動決定  
 過熱水蒸気  
 オープン  
 予熱無  
 160℃  
 32~38分  
 →P.58  
 黒皿 下段  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水



材料 (1尾分)

- かれい(1尾約400gの物) ..... 1尾  
 長ねぎ ..... 1本  
 しょうが(せん切り) ..... 1かけ  
 オイスターソース ..... 大さじ1  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 紹興酒(または酒) ..... 50mL  
 ① 片栗粉 ..... 少々  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 鶏がらスープの素(顆粒) ..... 小さじ1  
 水 ..... カップ3/4  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 ② サラダ油 ..... 大さじ2

作りかた (2~3人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎの白い部分は4~5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り、白髪ねぎにする。
- 長ねぎの青い部分は4~5cmのナメ切りにする。
- 黒皿に、30x60cmの大きさに切ったオープンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。汁けが出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせた①をかけ、口を閉じる。
- ⑤を下段に入れ、過熱水蒸気オープン予熱無160℃ 32~38分で加熱する。→P.58
- ⑦器に盛り白髪ねぎのをせ、食べる直前に⑧を小鍋に入れて熱し、上からかける。

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.58

蒸し物



# 揚げ物 (ノンフライ)

## オート 36 鶏のから揚げ (ノンフライ)



**使用付属品**  
 オープン  
 波黒皿 中段  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 空

加熱時間の目安  
 4人分 約26分 / 2人分 約22分

→P.48

### 応用 36 豚のから揚げ

**材料 (4人分)**  
 鶏のから揚げ (4人分) の材料を参照し、鶏肉を豚バラ肉 400g (1.5cm 厚さでひとくち大・12切れ) にかえる。

### 材料 (4人分 / 12個)

鶏もも肉 (皮つき、1枚約 250gの物) … 2枚  
 から揚げ粉 (市販) …… 大さじ 4 (約 40g)

### 作りかた (4人分)

- ① 鶏肉は 1枚を 6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
- ② ①の余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**36 鶏のから揚げ** で加熱する。

### 材料 (2人分 / 6個)

鶏もも肉 (皮つき、1枚約 250gの物) … 1枚  
 から揚げ粉 (市販) …… 大さじ 2 (約 20g)

### 作りかた (2人分)

- ① 鶏肉を 6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
- ② ①の余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**少人数 36 鶏のから揚げ** で加熱する。

### 作りかた

鶏のから揚げ (4人分) の作りかたを参照し、**36 鶏のから揚げ** で加熱する。

### 応用 36 たらからの揚げ

**材料 (4人分)**  
 鶏のから揚げ (4人分) の材料を参照し、鶏肉をたら (1切れ約 100gの物 4切れ・ひとくち大に切る) にかえる。

### 作りかた

鶏のから揚げ (4人分) の作りかたを参照し、**36 鶏のから揚げ** で加熱する。

### 36 鶏のから揚げ のコツ

- 1回に作れる分量は 2～4人分です。
- から揚げ粉 (市販) は まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。
- 骨付きの鶏肉は 仕上げ調節を**強**に合わせます。
- から揚げ粉の量は 表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 波黒皿の汚れが気になるときは アルミホイルまた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。→P.54

## オート 48 鶏のから揚げ (過熱水蒸気)

**使用付属品**  
 オープン  
 過熱水蒸気  
 グリル  
 波黒皿 中段  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

予熱 約 4分  
 加熱時間の目安 約 25分

→P.45

### 鶏のから揚げ (4人分)

カロリーカット値 約 58kcal 減 ※1  
 調理後のカロリー 約 893kcal ※2

- ※1 オートメニュー鶏のから揚げと過熱水蒸気メニューで調理した場合のカロリー比較
- ※2 過熱水蒸気メニューによる調理後の食品のカロリー (日立調べ)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 鶏のから揚げの材料および作りかた①を参照して下準備する。
- ③ ②の鶏肉を袋から取り出して余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ。
- ④ 食品を入れずに **48 鶏のから揚げ** で予熱する。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れ、加熱する。

## オート 37 とんカツ

**使用付属品**  
 オープン  
 波黒皿 中段  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 空

加熱時間の目安  
 4人分 約 25分 / 2人分 約 21分

→P.48



### 材料 (4人分)

豚ロース肉 (厚さ約 1cm、1枚約 100gの物) …… 4枚  
 塩、こしょう …… 各少々  
 小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ 2強  
 卵 (溶きほぐす) …… 1個  
 煎りパン粉 …… 60g

### 作りかた (4人分)

- ① 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**37 とんカツ** で加熱する。

### 材料 (2人分)

豚ロース肉 (厚さ約 1cm、1枚約 100gの物) …… 2枚  
 塩、こしょう …… 各少々  
 小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ 1  
 卵 (溶きほぐす) …… 1/2個  
 煎りパン粉 …… 30g

### 作りかた (2人分)

- ① 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**少人数 37 とんカツ** で加熱する。

### 37 とんカツ のコツ

- 1回に加熱できる分量は 2～4人分です。
- 加熱が足りなかったときは 裏返して **オープン** 予熱無 **1段** **190℃** で様子を見ながら加熱します。→P.55

## オート 38 ヒレカツ

**使用付属品**  
 オープン  
 波黒皿 中段  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 空

加熱時間の目安  
 4人分 約 25分 / 2人分 約 24分

→P.48



### 材料 (4人分 / 16個)

豚ヒレ肉 (かたまり) …… 400g  
 塩、こしょう …… 各少々  
 小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ 2  
 卵 (溶きほぐす) …… 1個  
 煎りパン粉 …… 60g

### 作りかた (4人分)

- ① 豚ヒレ肉は 16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**38 ヒレカツ** で加熱する。

### 材料 (2人分 / 8個)

豚ヒレ肉 (かたまり) …… 200g  
 塩、こしょう …… 各少々  
 小麦粉 (薄力粉) …… 大さじ 1  
 卵 (溶きほぐす) …… 1/2個  
 煎りパン粉 …… 30g

### 作りかた (2人分)

- ① 豚ヒレ肉は 8等分に切り、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**少人数 38 ヒレカツ** で加熱する。

### 38 ヒレカツ のコツ

- 1回に加熱できる分量は 2～4人分です。
- 加熱が足りなかったときは 裏返して **オープン** 予熱無 **1段** **190℃** で様子を見ながら加熱します。→P.55

## 煎りパン粉の作りかた

### 材料・作りかた

フライパンにパン粉を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。



揚げ物  
(ノンフライ)

揚げ物  
(ノンフライ)



オート 39 メンチカツ



揚げ物  
（フンフライ）

あたためスタート  
オープン  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
→P.48  
加熱時間の目安  
4人分 約20分 / 2人分 約16分

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

- 材料 (4人分/4個)
- ① 玉ねぎ(みじん切り) … 中1/2個 (約100g)  
バター … 大さじ1強 (約13g)  
合びき肉 … 240g  
パン粉 … カップ1/2 (約20g)
- ② 牛乳 … 大さじ2  
卵 (溶きほぐす) … 25g  
塩 … 小さじ1/3弱  
こしょう、ナツメグ … 各少々  
小麦粉 (薄力粉) … 大さじ2  
卵 (溶きほぐす) … 1個  
煎りパン粉 (→P.109) … 60g

- 作りかた (4人分)
- ①耐熱容器に①を入れて「レンジ」600W  
「約2分30秒」で加熱する。あら熱を  
取り②を加えてよく混ぜ、4等分する。  
(→P.50~52)
- ②手にサラダ油 (分量外) をつけ、①  
を片手に数回たたきつけて空気を抜  
き、厚さ1.5~2cmの小判形にして  
中央をくぼませる。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順に  
つける。
- ④③をオープンシートを敷いた波黒皿  
の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、  
39メンチカツで加熱する。

39メンチカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は  
2~6人分です。
- 加熱が足りなかったときは  
裏返して「オープン」予熱無 1段  
190℃で様子を見ながら加熱しま  
す。(→P.55)

- 材料 (2人分/2個)
- ① 玉ねぎ(みじん切り) … 中1/4個 (約50g)  
バター … 小さじ2 (約8g)  
合びき肉 … 120g  
パン粉 … カップ1/4 (約10g)
- ② 牛乳 … 大さじ1  
卵 (溶きほぐす) … 10g  
塩 … 少々  
こしょう、ナツメグ … 各少々  
小麦粉 (薄力粉) … 大さじ1  
卵 (溶きほぐす) … 1/2個  
煎りパン粉 (→P.109) … 30g

- 作りかた (2人分)
- ①耐熱容器に①を入れて「レンジ」500W  
「約1分40秒」で加熱する。あら熱を  
取り②を加えてよく混ぜ、2等分  
にする。(→P.50~52)
- ②手にサラダ油 (分量外) をつけ、①  
を片手に数回たたきつけて空気を抜  
き、厚さ1.5~2cmの小判形にして  
中央をくぼませる。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順  
につける。
- ④③をオープンシートを敷いた波黒皿  
の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、  
少人数 39メンチカツで加熱す  
る。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.50~52)

オート 40 チキンカツ

あたためスタート  
オープン  
→P.48  
加熱時間の目安  
4人分 約20分 / 2人分 約18分

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



揚げ物  
（フンフライ）

- 材料 (4人分/12個)
- 鶏ささみ … 6本  
塩、こしょう … 各少々  
小麦粉 (薄力粉) … 大さじ2  
卵 (溶きほぐす) … 1個  
煎りパン粉 (→P.109) … 60g

- 作りかた (4人分)
- ①鶏ささみは筋を取り2等分にし、塩、  
こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順  
につける。
- ③②をオープンシートを敷いた波黒  
皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、  
40チキンカツで加熱する。

- 材料 (2人分/6個)
- 鶏ささみ … 3本  
塩、こしょう … 各少々  
小麦粉 (薄力粉) … 大さじ1  
卵 (溶きほぐす) … 1/2個  
煎りパン粉 (→P.109) … 30g

- 作りかた (2人分)
- ①鶏ささみは筋を取り2等分にし、塩、  
こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順  
につける。
- ③②をオープンシートを敷いた波黒  
皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、  
少人数 40チキンカツで加熱する。

40チキンカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は  
2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは  
裏返して「オープン」予熱無 1段  
190℃で様子を見ながら加熱しま  
す。(→P.55)

オート 41 ハムカツ

あたためスタート  
オープン  
→P.48  
加熱時間の目安  
4人分 約18分 / 2人分 約15分

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



- 材料 (4人分/8個)
- ハム (厚さ7~8mmの物) … 8枚 (約320g)  
卵 … 1個  
小麦粉 (薄力粉) … 大さじ2  
煎りパン粉 (→P.109) … 適量

- 作りかた (4人分)
- ①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の  
順につける。
- ②①をオープンシートを敷いた波黒  
皿に並べ、**中段**に入れ、**41ハムカツ**  
で加熱する。

- 材料 (2人分/4個)
- ハム (厚さ7~8mmの物) … 4枚 (約160g)  
卵 … 1/2個  
小麦粉 (薄力粉) … 大さじ1  
煎りパン粉 (→P.109) … 適量

- 作りかた (2人分)
- ①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の  
順につける。
- ②①をオープンシートを敷いた波黒  
皿に並べ、**中段**に入れ、**少人数**  
41ハムカツで加熱する。

41ハムカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は  
2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは  
裏返して「オープン」予熱無 1段  
190℃で様子を見ながら加熱しま  
す。(→P.55)



## オート 42 あじフライ

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

あたためスタート  
オーブン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.48

加熱時間の目安  
3人分 約19分 / 2人分 約18分



### 材料 (3人分 / 6枚)

あじ (3枚におろす)..... 6枚  
塩、こしょう..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉)..... 大さじ2  
卵 (溶きほぐす)..... 1個  
煎りパン粉 (→P.109)..... 60g

### 作りかた (3人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③②をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ、**42 あじフライ**で加熱する。

### 材料 (2人分 / 4枚)

あじ (3枚におろす)..... 4枚  
塩、こしょう..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉)..... 大さじ1  
卵 (溶きほぐす)..... 1/2個  
煎りパン粉 (→P.109)..... 30g

### 作りかた (2人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③②をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ、**少人数 42 あじフライ**で加熱する。

### 42 あじフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は2～3人分です。
- 加熱が足りなかったときは裏返して**オープン 予熱無 1段** **170℃**で様子を見ながら加熱します。 (→P.55)

## オート 43 えびフライ

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

あたためスタート  
オーブン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.48

加熱時間の目安  
4人分 約19分 / 2人分 約18分



### 材料 (4人分 / 16本)

大正えび (またはブラックタイガー)..... 16尾  
塩、こしょう..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉)..... 大さじ2  
卵 (溶きほぐす)..... 1個  
煎りパン粉 (→P.109)..... 60g  
A パセリ (みじん切り)..... 少々

### 作りかた (4人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたAの順につける。
- ④③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、**43 えびフライ**で加熱する。

### 材料 (2人分 / 8本)

大正えび (またはブラックタイガー)..... 8尾  
塩、こしょう..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉)..... 大さじ2  
卵 (溶きほぐす)..... 1個  
煎りパン粉 (→P.109)..... 30g  
A パセリ (みじん切り)..... 少々

### 作りかた (2人分)

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたAの順につける。
- ④③をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、**少人数 43 えびフライ**で加熱する。

### 43 えびフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は2～4人分です。
- 加熱が足りなかったときは裏返して**オープン 予熱無 1段** **170℃**で様子を見ながら加熱します。 (→P.55)

## 応用 43 白身魚のフライ

### 材料 (4人分)

えびフライ (4人分)の材料を参照し、えびを白身魚の切り身 (1切れ約100gの物・4切れ)を3等分に切った物にかえる。

### 作りかた

えびフライ (4人分)の作りかたを参照し、**43 えびフライ**で加熱する。

## 応用 43 かきフライ

### 材料 (4人分)

えびフライ (4人分)の材料を参照し、えびのかわりにかきのむき身16個 (1個約20gの物)にかえる。

### 作りかた

えびフライ (4人分)の作りかたを参照し、**43 えびフライ**で加熱する。

## オート 44 コロッケ



使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

あたためスタート  
オープン  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
→P.48

加熱時間の目安  
4人分 約20分 / 2人分 約17分

### 材料 (2人分 / 4個)

じゃがいも..... 中1個 (約150g)  
豚ひき肉..... 75g  
玉ねぎ (みじん切り)..... 50g  
塩、こしょう..... 各少々  
卵 (溶きほぐす)..... 1/2個  
小麦粉 (薄力粉)..... 大さじ1  
煎りパン粉 (→P.109)..... 適量

### 作りかた (2人分)

- ①じゃがいもはよく洗い、皮をむいて角切りにシラップをして**13 根菜**で加熱しポウルに移し熱いうちに潰しておく。 (→P.42,43)
- ②耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れ**レンジ 500W 約3分**で加熱し、加熱後ほぐす。 (→P.50~52)
- ③②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ4等分、(1個約55g)し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④③をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ、**少人数 44 コロッケ**で加熱する。

「13 根菜」の使いかた (→P.42,43)  
「レンジ加熱の使いかた」 (→P.50~52)

### 44 コロッケのコツ

- 1回に加熱できる分量は2～4人分です。
- 加熱が足りなかったときは**オープン 予熱無 1段** **190℃**で様子を見ながら加熱します。 (→P.55)

### 材料 (4人分 / 8個)

じゃがいも..... 中2個 (約300g)  
豚ひき肉..... 150g  
玉ねぎ (みじん切り)..... 100g  
塩、こしょう..... 各少々  
卵 (溶きほぐす)..... 1個  
小麦粉 (薄力粉)..... 大さじ2  
煎りパン粉 (→P.109)..... 適量

### 作りかた (4人分)

- ①じゃがいもはよく洗い、皮をむいて角切りにシラップをして**13 根菜**で加熱しポウルに移し熱いうちに潰しておく。 (→P.42,43)
- ②耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れ**レンジ 600W 約5分**で加熱し、加熱後ほぐす。 (→P.50~52)
- ③②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分 (1個約55g)し厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④③をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ、**44 コロッケ**で加熱する。

揚げ物  
ノンフライ



オート 45 えびの天ぷら



揚げ物 (フンフライ)

オーブン グリル 過熱水蒸気

→P.48

加熱時間の目安  
4人分 約19分 / 2人分 約18分

材料 (4人分 / 16本)

大正えび(またはブラックタイガー) 16尾  
小麦粉(薄力粉) 大さじ2  
卵(溶きほぐす) 1個  
天かす 約60g

作りかた (4人分)

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かく砕く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ 水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- ④ オープンシートを敷いた波黒血の中央に寄せて並べ、中段に入れ、45 えびの天ぷら で加熱する。

使用付属品



波黒血 中段 テーブルプレート  
給水タンク 満水

材料 (2人分 / 8本)

大正えび(またはブラックタイガー) 8尾  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
卵(溶きほぐす) 1/2個  
天かす 約30g

作りかた (2人分)

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かく砕く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ 水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- ④ オープンシートを敷いた波黒血の中央に寄せて並べ、中段に入れ、**少人数** 45 えびの天ぷら で加熱する。

応用 45 魚介の天ぷら (きす・いか・あなごの天ぷら)

材料 (4人分)

えびの天ぷら(4人分)の材料を参照し、えびのかわりにきす、いか、あなごから選択してかえる。  
きす(開いてある物、約20g)は12枚、いか(生食用、1.5cm幅の輪切りにした物)は12個、あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)は12枚使用する。

作りかた

えびの天ぷら(4人分)の作りかたを参照し、45 えびの天ぷら で加熱する。

応用 45 野菜の天ぷら (かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

材料 (4人分)

えびの天ぷら(4人分)の材料を参照し、えびのかわりにかぼちゃ、さつまいも、れんこんから選択してかえる。  
かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)は16枚、さつまいも(7mmの輪切り)は16枚、れんこん(7mm厚さの輪切り)は16枚使用する。

作りかた

えびの天ぷら(4人分)の作りかたを参照し、45 えびの天ぷら で加熱する。

ごはん物・麺

手動 ごはん(炊飯)



手動 決定 レンジ 600W 約10分  
あたため スタート レンジ 200W 27~30分

→P.53

使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク 空

材料 (4人分)

米 2(320g)  
水 440~480mL

作りかた

- ① 米は洗い、ざるに上げて水けを切り深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **レンジ600W** 約10分、 **レンジ200W** 27~30分 でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」 →P.53

手動 五穀ごはん

手動 決定 レンジ 600W 約10分  
あたため スタート レンジ 200W 30~34分

→P.53

使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク 空



材料 (4人分)

米 1 2/3 (260g)  
五穀米(雑穀米) 1/3 (50g)  
(押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど)  
水 450~480mL

作りかた

- ① 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **レンジ600W** 約10分、 **レンジ200W** 30~34分 でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」 →P.53

ごはんのコツ

- 容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします  
3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。  
1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。
- 米は吸水させる  
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 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。 →P.50~52

ごはんの水の量と加熱時間

米の量	水の量	(1mL = 1cc)	
		レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1 (160g)	240~260mL	約7分	→約19分
カップ2 (320g)	440~480mL	約10分	→約29分
カップ3 (480g)	640~700mL	約13分	→約32分

45 えびの天ぷら のコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱無 1段 170°C で様子を見ながら加熱します。 →P.55
- 冷めた天ぷらのあたためは **9 天ぷらあたため** であたためます。 →P.38,39
- 油は使わない  
衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて大きさは同じくらいの物を使います。  
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。





## 手動 赤飯 (おこわ)

手動決定  
約15分  
あたためスタート  
→P.50~52

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 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

### 作りかた

- ①もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ②ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央に置きレンジ600W|約15分|で加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。→P.50~52
- ③器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52



## 手動 山菜おこわ

手動決定  
約15分  
あたためスタート  
→P.50~52

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 材料 (4人分)

もち米 …… カップ2 (320g)  
山菜 (びん詰またはパック入り) …… 120g  
水 …… 280~320mL  
酒 …… 大さじ1  
A しょうゆ …… 大さじ1/2  
塩 …… 少々

### 作りかた

- ①もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②①に汁けを切った山菜とAを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央に置きレンジ600W|約15分|で加熱し、かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。→P.50~52

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52



### 赤飯 (おこわ) 山菜おこわのコツ

- 米は吸水させる  
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 大きくて深めの容器で  
ごはんのコツを参照してください。  
→P.115
- 水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)
- 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。
- 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2/3くらいです。
- 加熱が足りなかったときは  
レンジ600W|で様子を見ながら加熱します。→P.50~52

もち米の量	ささげ / 山菜の量	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ1 (160g)	40g/60g	160~180mL	7~9分
カップ1½(240g)	60g/90g	240~260mL	11~13分
カップ2 (320g)	80g/120g	280~320mL	14~16分

## 手動 キャベツとあさりのスープパスタ

手動決定  
約12分  
あたためスタート  
→P.50~52

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



### 材料 (2人分)

パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) …… 100g  
キャベツ (ひとくち大に切る) …… 100g  
あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物) …… 65g  
あさりの煮汁 …… 65mL  
水 …… 500mL  
白ワイン …… 大さじ2  
A 塩 …… 小さじ1  
にんにく (みじん切り) …… 1/2片  
赤とうがらし (乾燥、輪切り) …… 1/3本

### 作りかた

- ①深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
- ②①にキャベツと合わせたAを加える。
- ③片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、レンジ600W|約12分|で加熱する。→P.50~52
- ④加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

## 手動 トマトとベーコンのスープパスタ

手動決定  
約12分  
あたためスタート  
→P.50~52

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



### 材料 (2人分)

パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) …… 100g  
トマト水煮 (トマトはあらめに切る) …… 200g  
玉ねぎ (薄切り) …… 100g  
ベーコン (5mm幅に切る) …… 50g  
固形スープの素 …… 1/2個  
A 水 …… 350mL  
白ワイン …… 大さじ2  
塩 …… 小さじ1/2  
あらびき黒こしょう …… 少々

### 作りかた

- ①玉ねぎはラップに包みレンジ500W|約1分|で加熱し冷ましておく。→P.50~52
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを加える。
- ③②にトマトの水煮と合わせたAを加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、レンジ600W|約12分|で加熱する。
- ⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

## 手動 さけときのこのスープパスタ

手動決定  
約12分  
あたためスタート  
→P.50~52

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



### 材料 (2人分)

パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) …… 100g  
生さけの切り身 (1切れ約80gのもの) …… 2切れ  
しめじ …… 50g  
玉ねぎ (薄切り) …… 50g  
牛乳 …… 100mL  
固形スープの素 …… 1個  
A 水 …… 350mL  
白ワイン …… 大さじ2  
塩 …… 小さじ1/2  
こしょう …… 少々  
生クリーム …… 50g

### 作りかた

- ①さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは水にさらしておく。
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、さけとしめじ、水けを切った玉ねぎを加える。
- ③②に合わせたAを加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、レンジ600W|約12分|で加熱する。→P.50~52
- ⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し生クリームを加えて混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

### スープパスタのコツ

- 容器は  
直径25cm (内径22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- ラップは  
破裂防止のため1cmくらいあけます。
- アクが出た場合は  
加熱後に取り除きます。





# 煮物・スープ

## 応用 15 マーボーなす

使用付属品

レンジ  
→P.44

テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約10分



### 材料 (2人分)

- なす……………3本(約300g)
- 豚ひき肉……………100g
- 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
- にんにく(みじん切り)……………1片
- しょうが(みじん切り)……………½かけ
- 豆板醤……………小さじ1
- 甜面醬(テンメンジャン)……………小さじ2
- ④水……………カップ¾
- 鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- ごま油……………小さじ½
- 塩……………少々
- ⑤片栗粉……………大さじ1
- ⑥水……………大さじ1

### 作りかた

- ①なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、④の材料を入れよく混ぜる。
- ③②にオープンシートで落としがた(15 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ15 10分煮物で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

煮物・スープ

## 応用 15 肉豆腐

### 材料 (3人分)

- 牛バラ肉(薄切り)……………200g
- 木綿豆腐……………1丁(約300g)
- 長ねぎ……………1本(約70g)
- えのきだけ……………100g
- 白滝……………100g
- 砂糖……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ3
- 酒……………大さじ1
- だし汁……………カップ½

### 作りかた

- ①豆腐は水切りをして9等分する。
- ②えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
- ③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べ、合わせた④をかける。
- ④③にオープンシートで落としがた(15 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ15 10分煮物で加熱する。加熱後、かき混ぜる。



## 応用 15 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



### 材料 (3人分)

- 木綿豆腐……………1丁(約300g)
- 鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)……………200g
- 大根おろし……………200g
- しょうが(すりおろす)……………小さじ1
- だし汁……………カップ¾
- しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ½
- 塩……………少々
- あさつき(小口切り)……………適量

### 作りかた

- ①豆腐は水切りをして9等分する。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせた④を入れてかき混ぜる。
- ③②にオープンシートで落としがた(15 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ15 10分煮物で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

## 応用 15 牛肉とごぼうのしぐれ煮



### 材料 (3人分)

- 牛切り落とし肉……………200g
- 酒……………大さじ1
- ごぼう(ささがきにし、酢水につける)……………100g
- しょうが(せん切り)……………½かけ
- しょうゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ3
- 酒……………大さじ3
- 砂糖……………大さじ3

### 作りかた

- ①牛肉は酒をふっておく。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とごぼう、しょうがと合わせた④を入れてかき混ぜる。
- ③②にオープンシートで落としがた(15 10分煮物)のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ15 10分煮物で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

煮物・スープ

## 15 10分煮物)のコツ

- 1回に作れる分量は  
マーボーなすは2人分、肉豆腐、鶏ささみと豆腐のみぞれ煮、牛肉とごぼうのしぐれ煮は2~3人分です。
- 表示以外の分量は  
10分以内の加熱で作るレシピのためうまく加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップし[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。  
→P.50~52

- 容器は  
1~2人分は、ふきこぼれないようにします。3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



- 材料は  
大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。
- 落としがたをする  
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 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。→P.50~52



## オート 34 肉じゃが

またためスタート  
レンジ  
オープン  
→P.44  
加熱時間の目安  
4人分 約58分 / 2人分 約36分

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 材料 (4人分)

豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る) … 150g  
じゃがいも (乱切りにして水にさらす) … 中 2 個 (約 300g)  
にんじん (乱切り) … 小 1 本 (約 100g)  
玉ねぎ (くし形切り) … 小 1 個 (約 100g)  
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分  
に切る) … 6 枚  
だし汁 … カップ 1½  
しょうゆ … 大さじ 3  
酒 … カップ ½  
砂糖 … 大さじ 4  
サラダ油 … 適量

### 作りかた (4人分)

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ② 煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落としがた (34 肉じゃが) のコツ参照) とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、34 肉じゃが) で加熱する。
- ③ 加熱後、取り出してからかき混ぜてから約 20 分おき、味をしみ込ませる。



### 材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る) … 80g  
じゃがいも (乱切りにして水にさらす) … 中 1 個 (約 150g)  
にんじん (乱切り) … 小 ½ 本 (約 50g)  
玉ねぎ (くし形切り) … 小 ½ 個 (約 50g)  
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分  
に切る) … 3 枚  
だし汁 … カップ 1  
しょうゆ … 大さじ 1½  
酒 … 大さじ 3  
砂糖 … 大さじ 1½  
サラダ油 … 適量

### 作りかた (2人分)

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの野菜を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落としがた (34 肉じゃが) のコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、少人数 34 肉じゃが) で加熱する。
- ③ 加熱後、取り出してからかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

### 34 肉じゃが のコツ

- 1 回に作る分量は 2 ~ 4 人分です。
- 容器は大きくて深めの物を ふきこぼれないようにします。3 人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。2 人分は直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。2 人分はラップなどのおおいはしません。
- 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。
- 料理に合わせた下ごしらえを アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

- 落としがたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 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。→P.50~52

## 応用 34 ロールキャベツ

(下ごしらえ 加熱あり)



### 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) … ¼ 個 (約 50g)  
牛乳 … 大さじ 3  
パン粉 … 30g  
卵 (溶きほぐす) … ¼ 個  
ナツメグ、塩、こしょう … 各少々  
スープ (固形スープの素 2 個を溶く) … カップ 1½  
② トマトケチャップ … カップ ¼  
しょうゆ … 小さじ 2  
塩、こしょう … 各少々  
玉ねぎ (薄切り) … ¼ 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 12 葉・果菜) で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。→P.42,43
- ② ①の芯をみじん切りにし、ボウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ③ ②を 8 等分して俵型にし、広げた①の葉にのせて包む。
- ④ 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としがた (34 肉じゃが) のコツ参照) とふたをし、テーブルプレートの中央にのせ 34 肉じゃが) で加熱する。

「12 葉・果菜」の使いかた」→P.42,43

## 応用 34 かぼちゃの含め煮

仕上がり調節 やや弱  
加熱時間の目安

約 55 分



### 材料 (4人分)

かぼちゃ (ひとくち大に切る) … 500g  
だし汁 … カップ 1  
しょうゆ … 大さじ 1  
砂糖 … 大さじ 1

### 作りかた

かぼちゃと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた (34 肉じゃが) のコツ参照) とふたをし、テーブルプレートの中央にのせ 34 肉じゃが) 仕上がり調節 やや弱) で加熱する。

● 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。→P.50~52

## 応用 34 里いもの含め煮

仕上がり調節 やや弱

加熱時間の目安 約 55 分

### 材料 (4人分)

里いも (ひとくち大に切る) … 500g  
だし汁 … カップ 1  
しょうゆ … 大さじ 1  
砂糖 … 大さじ 1

### 作りかた

里いもと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた (34 肉じゃが) のコツ参照) とふたをし、テーブルプレートの中央にのせ 34 肉じゃが) 仕上がり調節 やや弱) で加熱する。





応用 34 大根といかの煮付け

あたためスタート  
レンジ  
オープン  
→P.44 (下ごしらえ 加熱あり)

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

仕上げ調節 弱  
加熱時間の目安 約 47分



材料 (4人分)

- 大根 ..... 500g
- ロールいか(皮をむき2cm幅のたんざく切り) ..... 300g
- だし汁 ..... カップ 1
- しょうゆ ..... 大さじ 1½
- みりん ..... 大さじ 2
- 砂糖 ..... 大さじ 2½
- 塩 ..... 小さじ 1

作りかた

- ①大根は2cm厚さの輪切りか、大きい物は半月切りにし、面取りをして裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み「13根菜」仕上げ調節弱で加熱する。→P.42, 43
- ②煮込み容器に①といか、合わせたAを加えてかき混ぜ、オープンシートで落としふた(「34肉じゃが」のコツ参照→P.120)とふたをし、テーブルプレートの中央にのせ「34肉じゃが」仕上げ調節弱で加熱する。

「13根菜」の使いかた」→P.42, 43

応用 34 ポークカレー

仕上げ調節 弱  
加熱時間の目安 約 47分 (下ごしらえ 加熱あり)



材料 (4人分)

- 豚肉(カレー用、厚さ1.5~2cm、2cm角に切る) ..... 200g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 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 3
- サラダ油 ..... 適量

作りかた

- ①フライパンにサラダ油を熱し、塩、こしょうをした豚肉を手早くいためて取り出し、Aを入れて十分にためる。
- ②煮込み容器にBを入れて、ふたをする。レンジ600W 約5分30秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。→P.50~52
- ③②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央にのせ「34肉じゃが」仕上げ調節弱で加熱する。(加熱の途中、15分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす)

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

オート 35 マーボー豆腐



あたためスタート  
レンジ  
→P.44

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
4人分 約12分 / 2人分 約10分

材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐(さいの目切り) ..... 1丁(約400g)
- 豚ひき肉 ..... 200g
- 長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ 2
- にんにく(みじん切り) ..... 2片
- しょうが(みじん切り) ..... 2かけ
- 豆板醤 ..... 小さじ 1
- 甜面醬(テンメンジャン) ..... 大さじ 1
- しょうゆ ..... 大さじ 2
- 砂糖 ..... 小さじ 2
- 紹興酒または酒 ..... 大さじ 2
- 鶏がらスープの素 ..... 小さじ 2
- ごま油 ..... 小さじ 1
- 水 ..... 300mL
- こしょう ..... 少々
- 片栗粉 ..... 大さじ 2
- 水 ..... 大さじ 2

作りかた (4人分)

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせたAを入れ、豆腐が崩れないようにかき混ぜる。
- ②①にオープンシートで落としふた(「34肉じゃが」のコツ参照→P.120)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ「35マーボー豆腐」で加熱する。
- ③加熱後、熱いうちに合わせたBを加えるかき混ぜる。

35 マーボー豆腐 のコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 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。→P.50~52

材料 (2人分)

- 絹ごし豆腐(さいの目切り) ..... ½丁(約200g)
- 豚ひき肉 ..... 100g
- 長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ 1
- にんにく(みじん切り) ..... 1片
- しょうが(みじん切り) ..... 1かけ
- 豆板醤 ..... 小さじ ½
- 甜面醬(テンメンジャン) ..... 大さじ ½
- しょうゆ ..... 大さじ 1
- 砂糖 ..... 小さじ 1
- 紹興酒または酒 ..... 大さじ 1
- 鶏がらスープの素 ..... 小さじ 1
- ごま油 ..... 小さじ ½
- 水 ..... 150mL
- こしょう ..... 少々
- 片栗粉 ..... 大さじ 1
- 水 ..... 大さじ 1

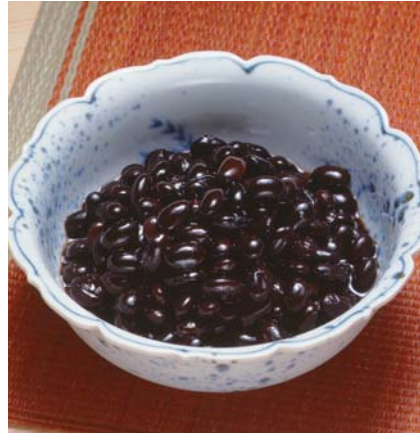
作りかた (2人分)

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせたAを入れ、豆腐が崩れないようにかき混ぜる。
- ②①にオープンシートで落としふた(「34肉じゃが」のコツ参照→P.120)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ「少人数」35マーボー豆腐で加熱する。
- ③加熱後、熱いうちに合わせたBを加えるかき混ぜる。



## 手動 黒豆

手動決定	レンジ 600W 約 11分	使用付属品
あたためスタート	レンジ 200W 約 90分	
→P.53	レンジ 600W 約 1分	テーブルプレート
	レンジ 100W 60～90分	給水タンク 空



### 材料 (4人分)

黒豆	カップ 1 (150g)
砂糖	120g
しょうゆ	大さじ 1½
塩	小さじ ½
重曹	小さじ ¼弱
水	カップ 4

### 作りかた

- ① 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、**Ⓐ**を加えて一晩おく。
- ② オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**レンジ 600W 約 11分**、**レンジ 200W 約 90分**でリレー加熱する。**→P.53** さらに、**レンジ 600W 約 1分**、**レンジ 100W 60～90分**でリレー加熱する。
- ③ 1、2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」**→P.53**

## 手動 大豆と昆布の煮物

手動決定	レンジ 600W 約 11分	使用付属品
あたためスタート	レンジ 200W 約 90分	
→P.53	レンジ 600W 約 1分	テーブルプレート
	レンジ 100W 60～90分	給水タンク 空



### 材料・作りかた

- ① 大豆(カップ 1)は洗って煮込み容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ ¼)と水(カップ 4)を加えて一晩おく。
- ② オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**レンジ 600W 約 11分**、**レンジ 200W 約 90分**でリレー加熱する。**→P.53** 1cm角に切った昆布(20g)を加え、さらに**レンジ 600W 約 1分**、**レンジ 100W 60～90分**でリレー加熱する。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」**→P.53**

## 手動 クラムチャウダー

手動決定	レンジ 500W 約 5分	使用付属品
あたためスタート	レンジ 200W 22～28分	
→P.53	レンジ 600W 約 2分40秒	テーブルプレート
		給水タンク 空



### 材料 (4人分)

あさりの水煮(缶詰、汁を除いた物)	65g
あさりの煮汁	65g
じゃがいも(1cm角に切る)	中 2個(約 200g)
にんじん(1cm角に切る)	1本
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚
水	カップ 1½
固形スープの素	1個
塩、こしょう	各少々
牛乳	カップ 1½
片栗粉	大さじ 1

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに**Ⓐ**を入れ、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**レンジ 500W 約 5分**、**レンジ 200W 22～28分**でリレー加熱する。**→P.53**
- ② 加熱後、合わせた**Ⓑ**を加え、**レンジ 600W 約 2分40秒**で加熱後、かるくかき混ぜる。**→P.50～52**

「レンジ加熱の使いかた」**→P.50～52**

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」**→P.53**

## 手動 けんちん汁

手動決定	レンジ 500W 約 5分	使用付属品
あたためスタート	レンジ 200W 22～28分	
→P.53	(下ごしらえ)加熱あり	テーブルプレート
		給水タンク 空



### 材料 (3人分)

大根(5mm厚さのいちょう切り)	130g
にんじん(5mm厚さの半月切り)	50g
ごぼう(3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	
木綿豆腐(ひとくち大に切る)	130g
里いも(5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3個(約 150g)
干しいたけ(戻して石づきを取り4つに切る)	3枚
こんにゃく(アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る)	65g
だし汁	カップ 2½
しょうゆ	大さじ 1½
塩	小さじ ½
酒	大さじ 1½
みりん	小さじ 1½
小ねぎ(小口切り)	適量

### 作りかた

- ① 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み**13根菜**で加熱する。**→P.42.43**
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と**Ⓐ**を入れ、合わせた**Ⓑ**を加えて、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**レンジ 500W 約 5分**、**レンジ 200W 22～28分**でリレー加熱する。**→P.53**
- ③ お好みで小ねぎを添える。

「13根菜」の使いかた **→P.42.43**

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」**→P.53**

## 手動 とん汁

手動決定	レンジ 500W 約 5分	使用付属品
あたためスタート	レンジ 200W 22～28分	
→P.53		テーブルプレート
		給水タンク 空



### 材料 (3人分)

豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g
大根(5mm厚さのいちょう切り)	½本(約 100g)
にんじん(5mm厚さの半月切り)	¼本(約 40g)
ごぼう(3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	
里いも(5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	½本(約 50g)
干しいたけ(戻して石づきを取り4つに切る)	2枚
だし汁	カップ 2
みそ	大さじ 2
サラダ油	適量
長ねぎ(5mm厚さのナナメ切り)	½本(約 30g)

### 作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出す。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と**Ⓐ**を入れ、合わせた**Ⓑ**を加えてオープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**レンジ 500W 約 5分**、**レンジ 200W 22～28分**でリレー加熱する。**→P.53**
- ③ 加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」**→P.53**

## スープ・汁物のコツ

- **容器は**  
直径約 25cm(内径約 22.5cm)、深さ 10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- **材料は**  
大きさをなるべくそろえて切ってください。
- **野菜料理のスープは多めに**  
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
- **野菜料理で煮えにくい材料は**  
火が通りやすい容器の底に入れてください。
- **ラップやふたはしないで**  
煮つめるのでラップやふたはしません。
- **落としがたをする**  
オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
- **野菜料理のアクは**  
加熱後に取り除きます。





# 自家製食品 (ジャム)

## 手動 いちごジャム

使用付属品

手動決定  
あたためスタート  
レンジ 600W  
15～18分  
→P.50～52

テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 材料 (標準量)

- いちご…………… 300g  
砂糖…………… 150g  
④ レモン汁…………… 大さじ 1  
サラダ油…………… 少々



### 作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
  - 大きくて深めの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜる。
  - ラップやふたなどでおいをしないでレンジ600W 15～18分で加熱する。→P.50～52
  - 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
  - あら熱が取れてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.50～52

## 手動 マーマレードジャム

使用付属品

手動決定  
あたためスタート  
レンジ 600W  
15～18分  
→P.50～52

テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 材料 (標準量)

- オレンジ…………… 2個 (約400g)  
砂糖…………… 160g



### 作りかた

- オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2～3つにほぐす。皮は½個分だけ使い、残りは捨てる。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。
  - 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後にざるにあげ、水けを切る。
  - 大きくて深めの耐熱容器に①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜる。
  - ラップやふたなどでおいをしないでレンジ600W 15～18分で加熱する。→P.50～52
  - 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
  - あら熱が取れてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.50～52

### ジャムのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 容器は直径約25cm (内径約22.5cm) 深さ約10cmの広口の耐熱ガラスポウルが適しています。
- サラダ油を加えると吹きこぼれを防ぐ効果があります。
- 加熱が足りなかったときはレンジ600Wで様子を見ながら加熱し、かき混ぜます。→P.50～52

# 自家製食品 (ヨーグルト)

## 手動 ヨーグルト

使用付属品

手動決定  
あたためスタート  
スチームレンジ 発酵 20W  
約90分  
30～90分  
(下ごしらえ) 加熱あり  
→P.59

テーブルプレート  
給水タンク  
満水

### 材料 (4人分)

- 牛乳 (脂肪分3.0%以上の物) …… 500mL  
ヨーグルト (種菌) (市販のプレーンタイプ) …… 50～100g



### 作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 使用するふたつきの耐熱容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ600W 5～7分で加熱し、約80℃くらいまであたためる。→P.50～52
- 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。

- ふたをしてスチーム 20W 約90分 で発酵させる。→P.59
- 終了音が鳴ったら再びスチーム 20W 30～90分 で牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
- 加熱後、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

### 【ひとくちメモ】

- お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50～52

「スチーム・レンジ発酵の使いかた」→P.59

## ヨーグルトソース

### 材料 (4人分)

- 手作りヨーグルト …… 大さじ 2  
クリームチーズ …… 40g  
マヨネーズ …… 大さじ 1  
塩 …… 適量

### 作りかた

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

## ヨーグルトのコツ

- 1回に作れる分量は牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- 容器はふたつきの耐熱性の物を使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。
- 使用する牛乳は新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120～140℃表示)した牛乳でも、80℃くらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 種菌 (スターター) は市販されている新鮮なプレーンヨーグルト (無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物) を使います。
- 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
- 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
- 手作りのヨーグルトは種菌 (スターター) として使わないでください。
- でき上がりの目安は牛乳がかたまったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べ切ってください。



# 2品同時オーブン

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を黒血と波黒血に並べ、加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。  
メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧によります。  
（「レンジ」、「グリル」、「スチーム」、「過熱水蒸気」は使用できません。）

## 手動 お総菜2品

使用付属品

手動 決定

あたため スタート

オーブン 予熱無 2段 230℃ 32~42分

→P.55

波黒血 中段 黒血 下段

給水タンク 空

## 手動 お菓子2品

使用付属品

手動 決定

あたため スタート

オーブン 予熱無 2段 180℃ 40~50分

→P.55

黒血 中段 波黒血 下段

給水タンク 空

### 「お総菜2品」の組み合わせメニュー例



ひとくち焼き豚 (波黒血・中段)  
焼き野菜 (黒血・下段)

設定温度(予熱無)230℃ 加熱時間32~42分

### 「お菓子2品」の組み合わせメニュー例



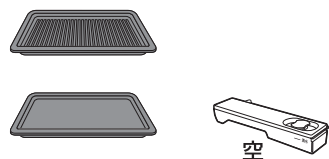
マフィン (黒血・中段)  
プチパイ (波黒血・下段)

設定温度(予熱無)180℃ 加熱時間40~50分

## 2品同時オーブンの操作手順

準備 黒血と波黒血にそれぞれ中段メニューと下段メニューの食品をのせる  
テンプレートを取り外す

例：お総菜2品同時オーブンの場合



1 「オーブン」を選択し、決定する

手動 決定 を押す

あたため スタート を回して選択

手動 決定 を押す

2 予熱「無」を選択し、決定する

あたため スタート を回して選択

手動 決定 を押す

3 「2段」を選択し、決定する

あたため スタート を回して選択

手動 決定 を押す

4 温度を設定し、決定する

あたため スタート を回して選択

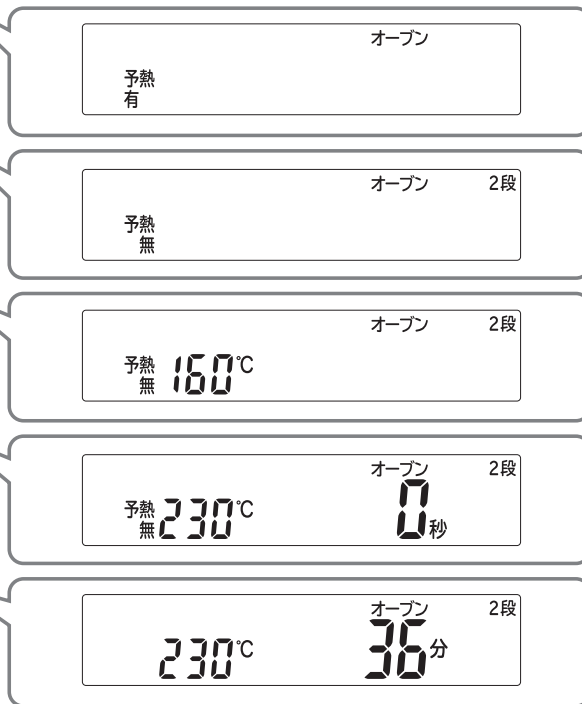
手動 決定 を押す

5 加熱時間を設定し、スタートする

あたため スタート を回して選択

あたため スタート を押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す



## 「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組み合わせは自由です。  
「お総菜」と「お菓子」の組み合わせはできません。

### 「お総菜2品」

中段メニュー (波黒血)

ひとくち焼き豚



【作りかた → P.82】

チキンノテー



【作りかた → P.88】

ヒレカツ



【作りかた → P.109】

鶏のから揚げ



【作りかた → P.108】

さけのムニエル



【作りかた → P.93】

下段メニュー (黒血)

焼き野菜



【作りかた → P.94】

トマトのチーズ焼き



【作りかた → P.95】

### 「お菓子2品」

中段メニュー (黒血)

ブラウニー



【作りかた → P.145】

マフィン



【作りかた → P.149】

チョコチップマフィン



【作りかた → P.149】

下段メニュー (波黒血)

プチパイ



【作りかた → P.150】

ポーロ



【作りかた → P.151】

黄金いも



【作りかた → P.151】

### お総菜2品・お菓子2品同時オーブンのコツ

- 黒血と波黒血を使い、皿受棚の中段と下段にセットして2段で焼く  
それぞれのメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒血と波黒血を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧に記載の皿受棚にセットして加熱してください。中段と下段のメニューを逆に入ると、うまく焼けません。「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、うまく仕上がらない場合があります。
- 黒血、波黒血にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。

- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 1回に作れる分量はそれぞれ黒血および波黒血1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 焼き色の調整は → P.57  
加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。



# 簡単朝食セット

## 手動 簡単朝食セット

主菜1品と副菜2品を、自由に組み合わせて作れる朝食セットは、忙しい朝食時のメニューやおやつ作りに便利な使いかたです。

使用付属品

手動決定  
過熱水蒸気  
グリル  
16~20分

黒血 上段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

→P.58

### トーストとの組み合わせ 主菜(トースト)1品+副菜2品



#### 簡単朝食セットの手順

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②主菜1品と、副菜2品を選び、黒血の中央にタテに並べる。
- ③黒血を**上段**に入れ、**過熱水蒸気グリル**16~20分で加熱する。

「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」→P.58

## 警告

簡単朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない破裂するおそれがあります  
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

### 主菜:トースト5種(1品選ぶ)

#### トースト(プレーン)

材料(2枚分)  
食パン(6枚切り).....2枚



作りかた  
黒血の中央にタテに並べる。

#### ピザトースト

材料(2枚分)  
食パン(6枚切り).....2枚  
玉ねぎ(薄切り).....30g  
ピーマン(薄切り).....1/2個  
ベーコン(1cm幅に切る).....1枚  
ピザソース(市販の物).....適量  
ピザ用チーズ.....適量



作りかた  
食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒血の中央にタテに並べる。

#### チェルシートースト

材料(2枚分)  
食パン(6枚切り).....2枚  
バター.....30g  
砂糖.....20g  
④アーモンドプードル.....30g  
レーズン(あらかじめ).....大さじ2  
スライスアーモンド.....適量



作りかた  
食パン2枚の片面に、混ぜ合わせた④を塗り、スライスアーモンドを散らして黒血の中央にタテに並べる。

#### アップルトースト

材料(2枚分)  
食パン(6枚切り).....2枚  
りんご.....1/4個  
塩.....少々  
マーガリン.....適量  
シナモンシュガー.....少々



作りかた  
①りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水けを切る。  
②食パン2枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べ、シナモンシュガーをふり、黒血の中央にタテに並べる。

#### フレンチトースト

材料(4枚分)  
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物).....4枚  
④牛乳.....カップ1/2  
④砂糖.....大さじ1/2  
卵(溶きほぐす).....1個  
バニラエッセンス.....少々  
バター.....適量



作りかた  
①④を合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。  
②フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。  
③黒血の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、バターを塗った方を上にして並べる。加熱後、シナモンシュガー(分量外)をお好みでかける。

### 副菜:(2品選ぶ)

#### 目玉焼き



材料(2個分)  
卵.....2個  
水.....小さじ1  
塩、こしょう.....各少々

作りかた  
薄くサラダ油(分量外)を塗ったアルミケース(マドレーヌ用)2枚に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。

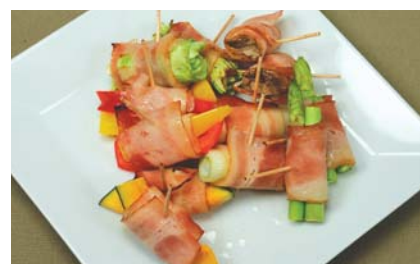
#### チーズ目玉焼き

作りかた  
目玉焼きの水のかわりにピザ用チーズ(約15g)を散らして焼く。

#### ベーコンエッグ

作りかた  
アルミケース2枚にベーコン(2枚を半分に切る)2切れをそれぞれ敷く。その上に卵(2個)を割り入れ、水(小さじ1)をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。

#### 野菜のベーコン巻き



材料(2人分)  
アスパラガス(2本)、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ(2本)、長ねぎ(1/4本・半分に切る)、赤パプリカ(1/4個、細切り)、黄パプリカ(1/4個、細切り)、えのきだけ(1/4株)のうち好みの野菜2種類  
ベーコン.....2~4枚  
塩、こしょう.....各少々

作りかた  
好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン1/2枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、黒血にのせる。

#### 巣ごもり卵



材料(2個分)  
卵.....2個  
キャベツ(せん切り).....30g  
水.....小さじ1  
塩、こしょう.....各少々

作りかた  
アルミケース(マドレーヌ用)2枚にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血に並べる。

●キャベツのかわりにゆであほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。

#### ウィンナーのベーコン巻き



材料(4本分)  
ウィンナーソーセージ.....4本  
ベーコン.....2枚

作りかた  
ベーコンを半分に切り、ウィンナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に並べ、黒血にのせる。

#### いり卵



材料(2個分)  
卵(溶きほぐす).....2個  
牛乳.....大さじ1  
④砂糖.....小さじ1  
塩.....少々

作りかた  
①卵に④を加えてかき混ぜ、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に分け入れ、黒血にのせる。  
②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

#### トマトのツナのせ



材料(2個分)  
トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物).....2枚  
ツナ(缶詰).....小1/2缶  
玉ねぎ(薄切り).....20g  
④マヨネーズ.....小さじ1  
塩、こしょう.....各少々  
パセリ.....少々  
ピザ用チーズ.....適量

作りかた  
トマトをアルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、上に混ぜ合わせた④をのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒血にのせる。



# スイーツ

## オート 16 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

使用付属品

スチームオープン (下ごしらえ 加熱あり) →P.44

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

加熱時間の目安 約44分



### 材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 90g
- 砂糖..... 90g
- 卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個
- バニラエッセンス..... 少々
- 牛乳(室温に戻す)..... 小さじ2
- ④バター..... 15g
- ホイップクリーム..... 適量
- くだもの(いちごなど)..... 各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ「レンジ200W」1~2分で加熱して溶かす。(直径18cmの場合は約1分30秒。その他は「16 スポンジケーキ」のコツを参照) →P.50~52
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段にセットし「16 スポンジケーキ」で焼く。

- 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)

## 応用 16 チーズケーキ

仕上がり調節 **やや強** (下ごしらえ 加熱あり)  
加熱時間の目安 約48分



### 材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ..... 200g
- バター..... 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける)..... 2個
- 粉砂糖..... 50g
- 小麦粉(薄力粉)..... 25g
- 生クリーム(室温に戻す)..... 30mL
- ④レモン汁..... 大さじ1弱
- ④レモンの皮(すりおろす)..... 1/2個分

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
- 耐熱ガラスのボウルにクリームチーズを入れ「レンジ200W」2~3分で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。 →P.50~52
- バターは容器に入れ「レンジ100W」約1分で加熱して柔らかくした物を③にねり込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加える。
- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段にセットし「16 スポンジケーキ」仕上がり調節 **やや強** で焼く。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

### 16 スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
作りかた	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑥	16 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約40分	約44分	約48分

●ケーキの型は  
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●共立て法の卵やボウルは  
あたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に  
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは  
きめがそろっていてふくらみがよい。



●加熱が足りなかったときは  
「オープン」予熱無 1段 160℃で様子を見ながら加熱します。 →P.55

●表面がへこむときは  
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

●手動調理で焼くときは →P.63

### 共立て法の作りかた

- ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。





手動

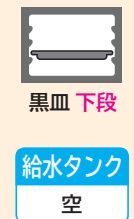
# スフレチーズケーキ



手動決定  
あたためスタート  
→P.56, 57

オーブン  
予熱有(約7分)  
1段 150℃  
48~54分  
(下ごしらえ)  
加熱あり

使用付属品



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- ① クリームチーズ ..... 150g
- ② バター ..... 30g
- ③ 砂糖 ..... 90g
- ④ 卵黄 ..... 3個分
- ⑤ 生クリーム(室温に戻す) ..... 100mL
- ⑥ 牛乳 ..... 50mL
- ⑦ レモン汁 ..... 大さじ1
- ⑧ ブランデー ..... 大さじ1
- ⑨ コーンスターチ(ふるう) ..... 40g
- ⑩ 卵白 ..... 5個分

## 作りかた

- ①型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
- ②耐熱ガラスボウルに①を入れ、**レンジ|200W|2~3分**で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。→P.50~52
- ③②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

- ④③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- ⑤別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立って残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ⑥④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ⑦⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- ⑧テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン|予熱有|1段|150℃|48~54分**で予熱する。→P.56, 57
- ⑨予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、熱湯(カップ2・分量外)を黒皿に注ぎ⑦のをせ**下段**に入れて焼く。
- ⑩加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

## [ひとくちメモ]

- 裏ごしたあんずジャム(大さじ1)をブランデー(小さじ1)で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
- スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれしてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.56, 57

手動

# パウンドケーキ(プレーン)

手動決定  
あたためスタート  
→P.56, 57

オーブン  
予熱有(約8分)  
1段 160℃  
44~54分

使用付属品  
黒皿 下段  
給水タンク 空

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉) ..... 100g
- ② ベーキングパウダー ..... 小さじ½
- ③ 砂糖 ..... 80g
- ④ バター(室温に戻す) ..... 100g
- ⑤ 卵(溶きほぐす) ..... 2個
- ⑥ バニラエッセンス ..... 少々
- ⑦ レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物) ..... 60g

## 作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。①を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン|予熱有|1段|160℃|44~54分**で予熱する。→P.56, 57
- ⑤③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のように入れる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を**下段**に入れて焼く。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57



## 手動 チョコバナパウンドケーキ

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツをバナナ(½本・きざむ)とチョコレート(約20g・きざむ)にかえる。

## 作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でバナナとチョコレートを加え、**オープン|予熱有|1段|160℃|44~54分**で予熱し、焼く。→P.56, 57

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

## 手動 りんごパウンドケーキ

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツをりんごのプリザーブを加え、**オープン|予熱有|1段|160℃|44~54分**で予熱し、焼く。→P.56, 57

## 作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でりんごのプリザーブを加え、**オープン|予熱有|1段|160℃|44~54分**で予熱し、焼く。→P.56, 57

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

## 手動 カaramelパウンドケーキ

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツを柔らかくプリン**→P.142**を参照して作ったカaramelソースにかえる。

## 作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でカaramelソースを加え、混ぜ込み、**オープン|予熱有|1段|160℃|44~54分**で予熱し、焼く。→P.56, 57

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

## 手動 マーブルパウンドケーキ

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツを柔らかくプリン**→P.142**を参照して作ったカaramelソースにかえる。

## 作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でカaramelソースを加え、さっとマーブル状に混ぜ、**オープン|予熱有|1段|160℃|44~54分**で予熱し、焼く。→P.56, 57

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

## パウンドケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は  
19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- バターはよくすり混ぜる  
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる  
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは  
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは  
竹ぐしで中心を刺して見て、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は  
ケーキがまだ柔らかくめくられやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。
- 19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは  
材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー小さじ¾、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、**オープン|予熱有|1段|160℃|58~65分**で予熱します。予熱後黒皿を**下段**に入れ加熱します。→P.56, 57



手動

# シフォンケーキ(プレーン)



手動決定

オーブン  
予熱有(約8分)  
1段 160℃  
46~56分

▶P.56, 57

使用付属品



給水タンク  
空

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ベーキングパウダー... 小さじ1/2
- 卵黄..... 4個分
- 卵白..... 5個分
- 塩..... ひとつまみ
- 砂糖..... 100g
- 水..... 70mL
- ② レモン汁..... 大さじ1
- レモンの皮(すりおろす)..... 1個分
- サラダ油..... 60mL

### 【ひとくちメモ】

●卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

### 作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた②を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて③をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有「1段」160℃「46~56分」で予熱する。▶P.56, 57
- ④①に②の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤予熱終了音が鳴ったら、④を「下段」にセットして焼く。
- ⑥焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑦冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながら側面をはがす。
- ⑧中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」▶P.56, 57

手動

# カプチーンスフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 120g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
- 卵黄..... 5個分
- 卵白..... 6個分
- 塩..... ひとつまみ
- 砂糖..... 120g
- ぬるま湯(約40℃)..... 100mL
- ② インスタントコーヒー..... 大さじ2 3/4
- サラダ油..... 60mL
- シナモンパウダー..... 小さじ1

### 作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた②を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて③をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有「1段」160℃「46~56分」で予熱する。▶P.56, 57
- ④①に②の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤予熱終了音が鳴ったら、④を「下段」にセットして焼く。
- ⑥シフォンケーキの作りかた⑥~⑧を参照して、生地を型から外す。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」▶P.56, 57

### 【ひとくちメモ】

●シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

手動

# ココアシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ② ココア..... 20g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
- 卵黄..... 5個分
- 卵白..... 6個分
- 塩..... ひとつまみ
- 砂糖..... 100g
- 水..... 100mL
- サラダ油..... 60mL

### 作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて②をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有「1段」160℃「46~56分」で予熱する。▶P.56, 57
- ④①に②の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤予熱終了音が鳴ったら、④を「下段」にセットして焼く。
- ⑥シフォンケーキの作りかた⑥~⑧を参照して、生地を型から外す。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」▶P.56, 57

### 【ひとくちメモ】

●ココアの量は、お好みで加減してください。

手動

# 抹茶とレーズンのシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 120g
- ② 抹茶..... 10g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
- 卵黄..... 5個分
- 卵白..... 6個分
- 塩..... ひとつまみ
- 砂糖..... 100g
- 水..... 110mL
- サラダ油..... 60mL
- レーズン..... 80g

### 作りかた

- ①ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて②をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ②別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有「1段」160℃「46~56分」で予熱する。▶P.56, 57
- ④①に②の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、レーズンをパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤予熱終了音が鳴ったら、④を「下段」にセットして焼く。
- ⑥シフォンケーキの作りかた⑥~⑧を参照して、生地を型から外す。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」▶P.56, 57

### 【ひとくちメモ】

●レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

手動

# 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)  
抹茶とレーズンのシフォンケーキの材料を参照し、レーズンを甘納豆(小豆、80g)にかえる。

### 作りかた

抹茶とレーズンのシフォンケーキの作りかたを参照し、作りかた④で甘納豆をパラパラと入れ、「オープン」予熱有「1段」160℃「46~56分」で予熱し、焼く。

## シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます

材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮	3/4個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	40~50分	46~56分

●卵黄生地のかたさは、さらさらし過ぎず、ぼつりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮で冷えた物を卵白は、10℃で一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型にバターは塗らない  
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型はアルミ製の物を使います。



●型は完全に冷ましてから取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは、メレンゲのかたまりが残らないように注意し、混ぜ過ぎないようにします。混ぜ過ぎると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。また、卵白生地と合わせるときに空気を混ぜ込んでしまうと、生地の中に大きな穴があくことがあります。



手動

# ロールケーキ(プレーン)

**使用付属品**

オーブン  
予熱有(約8分)  
1段 160℃  
14~18分  
(下ごしらえ  
加熱あり)

黒血 中段

給水タンク  
空

手動決定  
あたためスタート  
→P.56, 57



## 材料 (1 本分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 80g
  - 砂糖..... 80g
  - 卵(室温に戻し、溶きほぐす)..... 4個
  - バニラエッセンス..... 少々
  - ④ 牛乳(室温に戻す)..... 大さじ1½
  - バター..... 大さじ1強(約15g)
  - あんずジャム(粒のある物は裏ごす)..... 適量
- (2段で焼くときは材料を2倍にする)

## 作りかた

- 黒血に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- 耐熱容器に④を入れて、レンジ200W 1~2分で加熱し、溶かす。→P.50~52
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン予熱有1段 160℃ 14~18分で予熱する。→P.56, 57
- ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。
- 加熱後、ふきんの上に黒血を返して生地を取り出し、硫酸紙をはがして、焼き色のついてる面を上にしてあら熱を取る。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

手動

# モカロールケーキ

## 材料 (1 本分)

ロールケーキ(プレーン)の材料を参照し、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く)を加える。

## 作りかた

- ロールケーキ(プレーン)の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン予熱有1段 160℃ 14~18分で予熱し、作りかた⑤で、最後にコーヒー液を加える。
- ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

手動

# 抹茶ロールケーキ

## 材料 (1 本分)

ロールケーキ(プレーン)の材料を参照し、抹茶液(抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く)を加える。

## 作りかた

- ロールケーキ(プレーン)の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン予熱有1段 160℃ 14~18分で予熱し、作りかた⑤で、最後に抹茶液を加える。
- ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

## ロールケーキのコツ

- 生地作りのポイントは卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは「共立て法の作りかた」を参照し、生地「の」の字が書いてすぐに消えないくらいまでしっかり泡立ってます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜます。→P.133
- 紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれがきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
- まわりのかたさが気になるときケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムを塗るときは向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。
- 2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、作りかた②で約3分加熱し、作りかた④でオープン予熱有2段 160℃ 26~32分で予熱し、作りかた⑦で黒血を中段に、波黒血を下段にセットして焼く。途中、残り時間10~12分で中段の黒血と下段の波黒血を入れかえて、さらに焼く。→P.56, 57

手動

# ショコラロールケーキ

**使用付属品**

オーブン  
予熱有(約9分)  
1段 170℃  
14~20分  
(下ごしらえ  
加熱あり)

黒血 中段

給水タンク  
空

手動決定  
あたためスタート  
→P.56, 57



## 材料 (1 本分)

- ① ブラックチョコレート..... 60g
  - 水..... 60~70mL
  - 卵(卵黄と卵白に分ける)..... 6個
  - 砂糖..... 100g
  - ② ココア..... 60g
  - ベーキングパウダー..... 小さじ1弱
  - ホイップクリーム..... 適量
  - くだもの(いちごなど)..... 適量
- (2段で焼くときは材料を2倍にする)

## 作りかた

- 黒血に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- 耐熱容器に①を入れて、レンジ200W 3~4分で加熱し、溶かす。→P.50~52 (材料が2倍のときは4~5分加熱)
- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を少しずつ加えて混ぜる。
- ③に合わせた④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン予熱有1段 170℃ 14~20分で予熱する。→P.56, 57

- ④に⑤の½量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜる。
  - 残りの⑤に⑦を加えてボウルの底からすくい上げるようにし、サクッと混ぜる。
  - ①に⑧の生地を一気に流し込み、底をたたいて表面を平らにする。
  - 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。
  - 焼き上がったたらあら熱を取り、ふきんの上に黒血を返して生地を取り出し、硫酸紙をはがす。
  - 生地裏面にナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べ、手前から巻き、巻き終わりは下にして、形が安定したら切る。
- 2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、作りかた②で4~5分加熱し、作りかた⑥でオープン予熱有2段 170℃ 28~34分で予熱し、作りかた⑩で黒血を中段に、波黒血を下段にセットして焼く。途中、残り時間9~12分で中段の黒血と下段の波黒血を入れかえて、さらに焼く。→P.56, 57

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

オート  
17

# 蒸しチョコレートケーキ

**使用付属品**

スチーム  
オーブン  
過熱水蒸気

黒血 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

あたためスタート  
→P.44  
加熱時間の目安 約35分



## 材料 (直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型6個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1弱(約8g)
- ココア..... 小さじ2(約4g)
- ② ブラックチョコレート..... 70g
- バター..... 40g
- ラム酒..... 小さじ1
- 卵(卵黄と卵白に分ける)..... 2個
- 砂糖..... 50g

## 作りかた

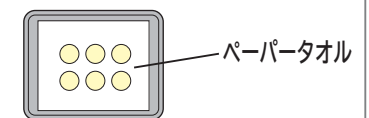
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器に②を入れレンジ200W 4~5分で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。→P.50~52
- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

- ③に④の½量を加えてハンドミキサーの低速で混ぜ、④の残りを加えて木しゃもじでさっくり混ぜ、スフレ型の容器に分け入れる。
- 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、中段にセットし17蒸しチョコレートケーキで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

## 17蒸しチョコレートケーキのコツ

- 1回に作れる分量は4~6個までです。
- 加熱が足りないときは過熱水蒸気 オープン 予熱無 130℃で様子を見ながら加熱します。→P.58



蒸しチョコレートケーキ・柔らかプリンと並べかた

スイーツ



# 手動 型抜きクッキー

**使用付属品**

手動決定  
オープン  
予熱有(約8分)  
2段 160℃  
24~30分  
→P.56,57

黒皿 中段  
波黒皿 下段

給水タンク  
空

## 材料 (96 個分)

小麦粉(薄力粉) ..... 340g  
 バター(室温に戻す) ..... 170g  
 砂糖 ..... 120g  
 卵(溶きほぐす) ..... 大1個  
 バニラエッセンス ..... 少々  
 (1段で焼くときは材料を1/2倍にする。)

## 作りかた

- ①バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ②卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



⑤上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿と波黒皿に並べる。



- ⑥テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有「2段」160℃「24~30分」で予熱する。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら⑥の黒皿を「中段」に、波黒皿を「下段」にセットして焼く。

(1段で焼くときは材料を1/2倍にして生地を作り、「オープン」予熱有「1段」160℃「14~20分」で予熱し、黒皿を「中段」にセットして焼きます。→P.56,57)

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56,57



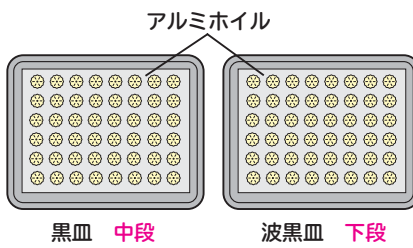
# 手動 絞り出しクッキー

## 材料 (96 個分)

小麦粉(薄力粉) ..... 260g  
 バター(室温に戻す) ..... 160g  
 砂糖 ..... 80g  
 卵(溶きほぐす) ..... 大1 1/2個(約80g)  
 バニラエッセンス ..... 少々  
 ドライフルーツ(小さく切った物) ..... 適量  
 (1段で焼くときは材料を1/2倍にする。)

## 作りかた

- ①型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ②アルミホイルを敷いた黒皿と波黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。



# 手動 アーモンドクッキー

## 材料 (96 個分)

小麦粉(薄力粉) ..... 240g  
 ④ パーキングパウダー ..... 小さじ1  
 バター(室温に戻す) ..... 80g  
 砂糖 ..... 80g  
 卵(溶きほぐす) ..... 1個  
 スライスアーモンド ..... 120g  
 (1段で焼くときは材料を1/2倍にする。)

## 作りかた

- ①型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して作り、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ②①をちぎって96等分し、アルミホイルを敷いた黒皿と波黒皿に並べる。
- ③型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

# 手動 ピーナッツクッキー

## 材料 (96 個分)

アーモンドクッキーの材料を参照し、スライスアーモンドをあらかじめピーナッツ(120g)にかえる。

## 作りかた

- ①アーモンドクッキーの作りかたを参照し、①でピーナッツを加えて、アルミホイルを敷いた黒皿と波黒皿に並べる。
- ②型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

# 手動 スノークッキー



**使用付属品**

手動決定  
オープン  
予熱有(約9分)  
1段 170℃  
20~27分  
→P.56,57

黒皿 中段

給水タンク  
空

## 材料 (30 個分)

くるみ ..... 30g  
 バター ..... 70g  
 ショートニング ..... 50g  
 粉砂糖 ..... 30g  
 アーモンドパウダー ..... 60g  
 小麦粉(薄力粉) ..... 130g  
 粉砂糖 ..... 適量

## 作りかた

- ①くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- ②バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ③②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- ④小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ⑤テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに、「オープン」予熱有「1段」170℃「20~27分」で予熱する。→P.56,57
- ⑥黒皿にオープンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら⑥を「中段」にセットして焼く。
- ⑧加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56,57

## クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときは  
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。  
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて  
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは  
生地の種類により焼けたが違つので、様子を見ながら加熱します。
- 生地のおおきさは  
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間5~6分で黒皿、波黒皿の上下を入れかえてさらに焼きます。
- 加熱後はすぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。



手動

# 柔らかプリン



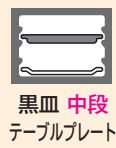
手動

過熱水蒸気  
オープン  
予熱無  
130℃  
23~29分

(下ごしらえ  
加熱あり)

→P.58

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート



給水タンク  
満水

材料(直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈カラメルソース〉

- ① 砂糖 ..... 40g
- ① 水 ..... 大さじ1½
- ① 水 ..... 大さじ½
- 〈卵液〉
- ② 牛乳 ..... 250mL
- ② 生クリーム ..... 100mL
- ② 砂糖 ..... 50g
- ② 卵黄(溶きほぐす) ..... 4個分
- ② バニラエッセンス ..... 少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 耐熱容器に①を入れレンジ500W 4~5分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。  
→P.50~52  
(このとき、ソースが飛び散るので注意すること)
- ③ 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- ④ 容器に③を合わせて入れレンジ500W 2~3分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に流し入れる。

- ⑤ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段にセットし過熱水蒸気オープン 予熱無 130℃ 23~29分で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。  
(並べかたは「17蒸しチョコレートケーキのコツ」→P.139を参照する。)

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」→P.58

【ひとくちメモ】

- 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個までです。
- 加熱する前の卵液の温度は約35~40℃です。
- オープン グリル 50脱臭 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。

手動

# コーヒーゼリー



材料(直径約9cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器4個分)

- ① 粉ゼラチン ..... 大さじ1(約10g)
- ① 水 ..... 大さじ2
- ① インスタントコーヒー ..... 大さじ2
- ① 水 ..... カップ2
- ① 砂糖 ..... 60g
- ① ホイップクリーム ..... 適量

作りかた

- ① 容器に①を合わせて入れ、粉ゼラチンは水でしとらせておく。
- ② ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせて入れ、水を½量加えながらよく混ぜてテーブルプレートに置きレンジ600W 約1分50秒で加熱する。  
→P.50~52
- ③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした容器4個に流し入れて冷蔵庫で冷やしかため、食べるときにホイップクリームを飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

手動

# レモンゼリー



材料(直径約9cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器4個分)

- ① 粉ゼラチン ..... 大さじ1(約10g)
- ① 水 ..... 大さじ2
- ① レモン汁 ..... 70mL
- ① 水 ..... カップ2
- ① 砂糖 ..... 60g
- ① レモン(薄切り) ..... 4枚
- ① ミント ..... 少々

作りかた

- ① 耐熱容器に①を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ② ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜてテーブルプレートに置きレンジ600W 約1分50秒で加熱する。  
→P.50~52
- ③ 加熱後、水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、②を4等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしかため、ミントを飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

手動

# オレンジゼリー

材料(直径約9cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器4個分)

- ① 粉ゼラチン ..... 大さじ1(約10g)
- ① 水 ..... 大さじ2
- ① オレンジジュース ..... カップ2
- ① 砂糖 ..... 適量
- ① オレンジ(実を袋から出し半分に切る) ..... 1個

作りかた

- ① 耐熱容器に①を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ② ①とオレンジジュース、砂糖を合わせ入れてよく混ぜてテーブルプレートに置きレンジ600W 約1分50秒で加熱する。  
→P.50~52
- ③ 加熱後、水でぬらしたガラス容器にオレンジを入れ、②を4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

手動

# グレープゼリー

材料(直径約9cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器4個分)

- ① 粉ゼラチン ..... 大さじ1(約10g)
- ① 水 ..... 大さじ2
- ① グレープジュース ..... カップ2
- ① 砂糖 ..... 適量
- ① ぶどう(皮をむく) ..... ½房

作りかた

- ① 耐熱容器に①を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ② ①とグレープジュース、砂糖を合わせ入れてよく混ぜてテーブルプレートに置きレンジ600W 約1分50秒で加熱する。  
→P.50~52
- ③ 加熱後、水でぬらしたガラス容器にぶどうを入れ、②を4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

スイーツ

スイーツ



手動 シュー (シュークリーム)



手動決定  
あたためスタート  
オープン  
予熱有(約13分)  
1段 210℃  
26~36分  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
→P.56, 57

使用付属品  
黒皿 中段  
給水タンク  
空

材料 (12個分)

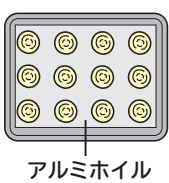
- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) ..... 60g
  - バター(3~4個に切る) ..... 60g
  - ① 水 ..... 120mL
  - 卵(溶きほぐす) ..... 3~4個
  - カスタードクリーム ..... 適量
  - ホイップクリーム、粉砂糖 ..... 各適量
- (2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 小麦粉をふるっておく。
- 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W|4分~5分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。→P.50~52
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W|約2分で加熱する。
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



⑥直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3~4cmの大きさを12個絞り出し、表面に霧を吹いておく。



- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン予熱有|1段|210℃|26~36分|で予熱する。→P.56, 57
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。
- 焼き上がった後すぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

2段のときはオープン予熱有|2段|210℃|34~44分|で予熱し、作りかた⑧で黒皿を中段に、波黒皿を下段にセットして焼く。途中残り時間8~10分で中段の黒皿と下段の波黒皿を入れかえて、さらに加熱する。→P.56, 57

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあるので注意する  
深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒にに入れて、小麦粉小さじ1をふるい入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。  
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

手動 カスタードクリーム

レンジ600W 加熱時間 6分40秒~10分



材料 (シュークリーム 12個分)

- 牛乳 ..... カップ2
- 小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ2
- ① コンスターチ ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 80g
- 卵黄(溶きほぐす) ..... 3個分
- ② バター ..... 40g
- ③ バニラエッセンス ..... 少々

作りかた

- 深めの容器に①を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ600W|6分40秒~10分|で途中でよくかき混ぜながら加熱する。→P.50~52
- 手早く②を加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】

●加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさができます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

シューのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる。  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、うまく焼き上がりません。
- 加える卵の量は  
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く  
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

手動 エクレア

手動決定  
あたためスタート  
オープン  
予熱有(約13分)  
1段 210℃  
26~36分  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
→P.56, 57

使用付属品  
黒皿 中段  
給水タンク  
空



材料 (9個分)

- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) ..... 60g
- ① バター(3~4個に切る) ..... 60g
- ② 水 ..... 120mL
- 卵(溶きほぐす) ..... 3~4個
- カスタードクリーム ..... 適量
- チョコレート(溶かしておく) ..... 適量

作りかた

- 小麦粉をふるっておく。
- 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W|4分~5分20秒|で加熱し、十分沸とうさせる。→P.50~52
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W|約2分|で加熱する。
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。アルミホイル
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン予熱有|1段|210℃|26~36分|で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。
- 焼き上がった後すぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

手動 ブラウニー

手動決定  
あたためスタート  
オープン  
予熱無  
1段 180℃  
26~32分  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
→P.55

使用付属品  
黒皿 中段  
給水タンク  
空



材料 (黒皿 1枚分)

- 小麦粉(薄力粉) ..... 250g
- ① ココア ..... 50g
- ベーキングパウダー ..... 小さじ1強
- 砂糖 ..... 150g
- バター(室温に戻す) ..... 150g
- 卵(溶きほぐす) ..... 3個
- チョコレート ..... 100g
- ② レーズン(ぬるま湯に戻す) ..... 100g
- ③ くるみ(あらみじん切り) ..... 150g
- バニラエッセンス ..... 少々

作りかた

- 28cm幅のオープンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。
- オープンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んでつける。型の両サイドはアルミホイルを2~3重にして立てて型を安定させる。
- アルミホイルの表面に少しバター(分量外)を塗って①のオープンシートをつける。
- チョコレートは砕いて耐熱容器に入れ、レンジ200W|5~6分|で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。→P.50~52
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。
- ⑤を混ぜ込み、①を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- 黒皿に流し入れ、表面を平らにして、テーブルプレートを取り外し、中段にセットしオープン予熱無|1段|180℃|26~32分|で焼く。→P.55

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52  
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

手動 ナッツとベリーブラウニー

手動決定  
あたためスタート  
オープン  
予熱無  
1段 180℃  
26~32分  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
→P.55

使用付属品  
黒皿 中段  
給水タンク  
空



材料 (5~6人分)

- 牛乳 ..... 30mL
- ピスタチオ ..... 40g
- ブラックチョコレート ..... 180g
- 無塩バター ..... 90g
- 砂糖 ..... 120g
- ① 卵(溶きほぐす) ..... 3個
- ラム酒 ..... 大さじ1 1/2
- 小麦粉(薄力粉) ..... 100g
- ② ココア ..... 15g
- ベーキングパウダー ..... 小さじ1 1/2
- ドライクランベリー(市販の物、あらかじめ乾燥) ..... 70g

作りかた

- 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置きレンジ500W|約30秒|で人肌になるまで加熱する。→P.50~52
- ピスタチオは黒皿にのせ、中段に入れてオープン予熱無|1段|170℃|約10分|加熱し、1/3量をタテ半分に分ける。→P.55
- チョコレートを砕いて耐熱容器に入れ、バターを加えてレンジ200W|5~6分|で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。①と②を加えて混ぜる。
- ③を合わせて③にふるい入れ、混ぜる。粉つぼさが少し残るくらいになったら、クランベリーとピスタチオの1/3量を加えて混ぜる。
- ④を黒皿に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に分けたピスタチオをのせる。
- テーブルプレートを取り外し、⑤を中段に入れ、オープン予熱無|1段|180℃|26~32分|で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52  
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55





オープン  
予熱有(約6分)  
2段 130℃  
30~40分

→P.56, 57

### 使用付属品



黒皿 中段  
波黒皿 下段

給水タンク  
空

### 作りかた

- ①Aを合わせて2回ふるっておく。
- ②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。
- ③②に①の1/2量を加えてメレンゲをつぶさないように木しゃもじでさっくりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有「2段」130℃「30~40分」で予熱する。→P.56, 57
- ⑤③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒皿と波黒皿にそれぞれオープンシートを敷き、直径約5cmに20枚分絞り出し、表面を平らにして粉砂糖(分量外・少々)を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤の黒皿を中段に、波黒皿を下段にセットして焼く。
- ⑦加熱後取り出し、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方にチョコガナッシュクリームをつけ、ドライフルーツをのせて、2枚一組にする。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

### 材料(20個分/40枚)

- 卵白 ..... 4個分
- 砂糖 ..... 50g
- アーモンドパウダー ..... 50g
- ココア ..... 大さじ2弱(10g)
- 小麦粉(薄力粉) ..... 40g
- 粉砂糖 ..... 50g
- チョコガナッシュクリーム ..... 適量
- パイン、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ ..... 適量

レンジ200W 加熱時間 40~50秒

### 材料(ダックワーズ 20個分)

- チョコレート ..... 60g
- 生クリーム ..... 50g

### 作りかた

- ①耐熱容器にきざんだチョコレートを入れ「レンジ」200W「40~50秒」加熱し、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ②①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあてとろみがつくまでゆっくり混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

## ダックワーズのコツ

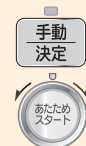
- 1回に作れる分量は  
黒皿、波黒皿に各20枚分で、ダックワーズが20個作れます。
- 卵白は  
約10℃が一番泡立ちが良くしっかりとしたメレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- 強く混ぜ過ぎない  
強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- ふりかける粉砂糖は  
加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。



ココアマカロン

抹茶マカロン

桜色のマカロン



オープン  
予熱有(約6分)  
2段 130℃  
30~40分

→P.56, 57

### 使用付属品



黒皿 中段  
波黒皿 下段

給水タンク  
空

### 材料(20個分/40枚)

- アーモンドパウダー ..... 80g
- 粉砂糖 ..... 120g
- ココア ..... 大さじ2
- グラニュー糖 ..... 30g
- 卵白 ..... 2個分
- 塩キャラメルクリーム ..... 適量

### 作りかた

- ①Aを合わせてふるっておく。
- ②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかく泡立ててからグラニュー糖の1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。

### 材料(20個分/40枚)

ココアマカロンの材料を参照し、ココアを抹茶(小さじ1)にかえる。

### 作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照して生地を作り、「オープン」予熱有「2段」130℃「30~40分」で予熱し、焼く。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

- ③①を②にふるいながら入れ、ゴムベラでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
- ④③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿と波黒皿にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿と波黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。

- ⑤テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有「2段」130℃「30~40分」で予熱する。→P.56, 57
- ⑥予熱終了音が鳴ったら④の黒皿を中段に、波黒皿を下段にセットして焼く。
- ⑦加熱後、黒皿と波黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

### 材料(20個分/40枚)

ココアマカロンの材料を参照し、ココアをぬき、食紅(適量)を加える。

### 作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照し、②でツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜ、生地を作り、「オープン」予熱有「2段」130℃「30~40分」で予熱し、焼く。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

レンジ 500W 加熱時間 3~4分  
レンジ 200W 加熱時間 約 30秒

### 材料(マカロン 20個分)

- 砂糖 ..... 40g
- 水 ..... 大さじ1
- 水 ..... 小さじ2
- コンデンスミルク ..... 30g
- 塩 ..... 少々
- バター(室温に戻す) ..... 15g

### 作りかた

- ①耐熱容器にAを入れ「レンジ」500W「3~4分」で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になったら水を加える。→P.50~52(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ②①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、「レンジ」200W「約30秒」で加熱する。
- ③②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

## マカロンのコツ

- 1回に作れる分量は  
黒皿、波黒皿に各20枚分で、マカロンが20個作れます。
- 生地作りのポイントは  
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 焼きむらがないときは  
残り時間5~6分で黒皿と波黒皿の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりにせん。



## 手動 マドレーヌ

**使用付属品**

手動決定  
あたためスタート

オーブン  
予熱有(約9分)  
1段 170℃  
19~25分  
(下ごしらえ)  
加熱あり

黒皿 中段  
給水タンク 空

→P.56, 57



**材料 (直径8cmの金属製マドレーヌ型 10個分)**

小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
砂糖 ..... 100g  
バター ..... 100g  
卵(溶きほぐす) ..... 2 1/2個  
④ レモン汁 ..... 大さじ1/2  
④ レモンの皮(すりおろす) ..... 1/2個分  
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

**作りかた**

- ①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- ②バターは容器に入れて [レンジ]200W [3~4分] で加熱する。→P.50~52
- ③卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに [オープン] 予熱有 [1段] 170℃ [19~25分] で予熱する。→P.56, 57
- ⑤③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を [中段] にセットして焼く。

2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、作りかた②で5~6分加熱し、作りかた④で [オープン] 予熱有 [2段] 170℃ [28~34分] で予熱し、作りかた⑤で③を型に分け入れ、黒皿と波黒皿に並べて、作りかた⑥で黒皿を [中段] に、波黒皿を [下段] にセットして焼く。途中、残り時間10~12分で [中段] の黒皿と [下段] の波黒皿を入れかえて、さらに焼く。→P.56, 57

**【ひとくちメモ】**  
●溶かしたバターはあたたかい物を使います。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

## 手動 アップルパイ



**使用付属品**

手動決定  
あたためスタート

オーブン  
予熱有(約12分)  
2段 200℃  
30~40分

黒皿 中段  
給水タンク 空

→P.56, 57

強火にするため(2段設定)で焼きます。

**材料 (直径21cmの金属製パイ皿 1枚分)**

小麦粉(強力粉) ..... 100g  
小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
バター(2cm角に切り、冷たい物) ..... 140g  
冷水 ..... 90~110mL  
りんごのプリザーブ ..... 適量  
(つやだし用卵)  
卵(溶きほぐす) ..... 1/2個  
塩 ..... 少々

**作りかた**

- ①ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- ②バターが残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ③かるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ④③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。

⑤3mm厚さの25x40cmの長方形ののばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残り2cm幅のテープを8本切り取る。

⑥パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

⑦底全体にフォークで穴をあける。

⑧りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて、パイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

⑨周囲にもテープをのせフォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

⑩テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに [オープン] 予熱有 [2段] 200℃ [30~40分] で予熱する。→P.56, 57

⑪予熱終了音が鳴ったら⑨を [中段] にセットして焼く。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

## 手動 りんごのプリザーブ

レンジ600W 加熱時間 9~12分  
加熱時間 6分30秒~9分



**材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)**

りんご(紅玉またはふじ) ..... 3個  
④ 砂糖 ..... 80~120g  
④ レモン汁 ..... 大さじ1  
シナモン ..... 少々

**作りかた**

- ①りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水けを切る。
- ②大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ [レンジ]600W [9~12分] 加熱する。→P.50~52
- ③アクを取って混ぜ、再び [レンジ]600W [6分30秒~9分] で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

**【ひとくちメモ】**  
●シナモンはお好みで加減します。  
●りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくとう便利です。

## アップルパイのコツ

- 型は金属製の物を 熱伝導率が低いため、耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利 直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gの物)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

## 手動 マフィン



**使用付属品**

手動決定  
あたためスタート

オーブン  
予熱無  
1段 180℃  
30~40分

黒皿 中段  
給水タンク 空

→P.55

**材料 (直径6cmのマフィン型 9個分)**

④ 小麦粉(薄力粉) ..... 250g  
④ ベーキングパウダー ..... 小さじ3  
砂糖 ..... 100g  
バター(室温に戻す) ..... 150g  
卵(溶きほぐす) ..... 2個  
牛乳 ..... 100mL  
バニラエッセンス ..... 少々

**作りかた**

- ①バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③④を合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べて、テーブルプレートを取り外し、 [中段] にセットし [オープン] 予熱無 [1段] 180℃ [30~40分] で焼く。→P.55

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

## 手動 チョコチップマフィン

**材料 (直径6cmのマフィン型 9個分)**

マフィンの材料を参照し、チョコチップ(30g)を加える。

**作りかた**

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてからチョコチップ(30g)を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜ、④を参照して焼く。

## 手動 紅茶マフィン

**材料 (直径6cmのマフィン型 9個分)**

マフィンの材料を参照し、紅茶葉(アールグレイ、細かくきざむ、大さじ1)を加える。

**作りかた**

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてから紅茶葉を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜ、④を参照して焼く。



## 手動 プチパイ

使用付属品  
黒皿 中段  
給水タンク 空

手動決定  
あたためスタート  
オープン 予熱有(約10分)  
1段 180℃ 18~26分  
→P.56、57



**材料 (黒皿 1枚分)**  
冷凍パイシート (1個約100gの物、10~15分間室温で解凍する)…… 2枚  
<つやだし用卵>  
卵 (溶きほぐす)…… ½個  
塩…… 少々  
お好みのくだもの (薄切り)…… 適量  
粉砂糖…… 適量

### 作りかた

- 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵を塗る。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** 予熱有 1段 180℃ 18~26分 で予熱する。→P.56、57
- 予熱終了音が鳴ったら②を**中段**にセットして焼く。
- 焼き上がったたら、粉砂糖をふる。

### 【ひとくちメモ】

•缶詰など汁けのあるくだものは、汁けを切ってから使います。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56、57

## 手動 スイートポテト

使用付属品  
黒皿 中段  
給水タンク 空

手動決定  
あたためスタート  
オープン 予熱有(約12分)  
1段 200℃ 15~22分 (下ごしらえ) 加熱あり  
→P.56、57



**材料 (12個分)**  
さつまいも …… 大2本 (約600g)  
A | バター …… 30g  
砂糖 …… 70g  
卵黄 …… 1½個分  
B | バニラエッセンス …… 少々  
牛乳 …… 50~70mL  
<つや出し用卵>  
卵黄 …… ½個分  
みりん …… 小さじ½

### 作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、テーブルプレートにのせ**13根菜**仕上がり調節「やや弱」で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。→P.42、43
- 容器に①とAを入れて全体をかく混ぜ**レンジ**600W 約2分10秒 で加熱する。→P.50~52
- ②にBと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵を塗った後、もう1回ていねいに塗り、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** 予熱有 1段 200℃ 15~22分 で予熱する。→P.56、57
- 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**にセットして焼く。

「13根菜」の使いかた →P.42、43

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56、57

## 手動 焼きりんご

使用付属品  
黒皿 下段  
給水タンク 空

手動決定  
あたためスタート  
オープン 予熱無  
1段 180℃ 50~60分  
→P.55



**材料 (4個分)**  
りんご (紅玉) …… 4個  
砂糖 …… 60g  
A | バター …… 40g  
シナモン …… 少々  
ホイップクリーム …… 適量

### 作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- Aを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、②を黒皿にのせ**下段**にセットし**オープン** 予熱無 1段 180℃ 50~60分 で焼く。→P.55
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

## 手動 ボーロ

使用付属品  
黒皿 中段  
給水タンク 空

手動決定  
あたためスタート  
オープン 予熱有(約9分)  
1段 170℃ 18~22分  
→P.56、57



**材料 (16個分)**  
小麦粉 (薄力粉) …… 220g  
バター (室温に戻す) …… 60g  
砂糖 …… 100g  
サラダ油 …… 大さじ5½  
卵白 …… 少々  
スライスアーモンド …… 適量  
A | 粉砂糖 …… 少々  
シナモン …… 少々

### 作りかた

- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。
- サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじでねらないように粉げがなくなるまで混ぜる。
- 生地を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
- オープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせて貼りつける。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** 予熱有 1段 170℃ 18~22分 で予熱する。→P.56、57
- 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**にセットして焼く。
- 焼き上がったたら熱いうちにAを合わせてふりかける。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56、57

## 手動 黄金いも

使用付属品  
黒皿 中段  
給水タンク 空

手動決定  
あたためスタート  
オープン 予熱無  
1段 180℃ 28~34分 (下ごしらえ) 加熱あり  
→P.55

**材料 (10個分)**  
A | さつまいも (ゆでて裏ごした物) …… 300g  
砂糖 (湯大さじ3で溶く) …… 60g  
小麦粉 (薄力粉) …… 150g  
砂糖 …… 80g  
B | 卵 (溶きほぐす) …… 大さじ2強  
水あめ …… 15g  
重曹 (水小さじ1弱で溶く) …… 小さじ½  
シナモン …… 適量  
卵黄 …… 少々  
黒ごま …… 適量

### 作りかた

- Aを合わせてねり混ぜ、5等分して俵形に丸める。
- Bを容器に入れて混ぜ合わせてテーブルプレートに置き**レンジ**200W 約2分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱して冷やす。合わせたBを加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。→P.50~52
- 手粉 (分量外) をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、ナメに2つに切り、切りくちを上に塗ってごまをつける。切りくちを上にして底にかるく小麦粉 (分量外) をつける。
- オープンシートを敷いた黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、**中段**にセットし**オープン** 予熱無 1段 180℃ 28~34分 で加熱する。→P.55

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

## 手動 切りもち・市販のパックもち

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク 空

手動決定  
あたためスタート  
レンジ 600W  
約40秒 約50秒  
→P.50~52



### 材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ (約50g) に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ**レンジ**600W 約40秒 で加熱する。→P.50~52

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

### 【ひとくちメモ】

•皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

## いそべ巻き



### 材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ (約50g) を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて**レンジ**600W 約50秒 で加熱する。→P.50~52  
すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

## フルーツ大福



### 材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ (約50g) は、片栗粉を敷いた皿にのせる。**レンジ**600W 約50秒 で加熱し、ふくらんで柔らかくなったもちを広げ、その上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ (いちご・甘栗など) をのせて包み込む。→P.50~52

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52



# パン・ピザ

## 手動 トースト

**使用付属品**

グリル  
5～9分  
裏返して  
1～3分  
→P.54

黒血 上段  
給水タンク 空

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

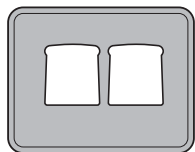


### 材料

食パンまたは冷凍した食パン  
(1.5～3cm厚さの物)…… 1～2枚

### 作りかた

- 食パンは黒血の中央に並べ、テーブルプレートを取り外し、**上段**にセットする。
- グリル** 5～9分 で焼き、裏返して **グリル** 1～3分 で焼く。



「グリル加熱の使いかた」 →P.54

### 【ひとくちメモ】

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を **グリル** 2～3分、裏返して **グリル** 1～2分 で様子を見ながら焼きます。

## 手動 バターロール (ロールパン)

**使用付属品**

オープン  
予熱有(約11分)  
1段 190℃  
13～18分  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
→P.56, 57

黒血 中段  
給水タンク 満水



### 材料 (12個分)

- 小麦粉(強力粉) …… 240g  
砂糖 …… 28g  
塩 …… 3g  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 4g
- ぬるま湯(約40℃) …… 40mL
- 卵(溶きほぐす) …… 大1/2個  
牛乳(室温に戻す) …… 90mL  
バター(室温に戻す) …… 35g  
(つやだし用卵)
- 卵(溶きほぐす) …… 1/2個  
塩 …… 少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がバツつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒血にのせて**下段**にセットし、**スチーム** **オープン** 予熱無 1段 発酵40℃ 40～60分 で1次発酵をする。 →P.60

⑤生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

⑥打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。

⑦生地をスケッパー(または包丁)で12個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

⑧生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑨生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼす。

⑩三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べ、黒血を**下段**にセットし、

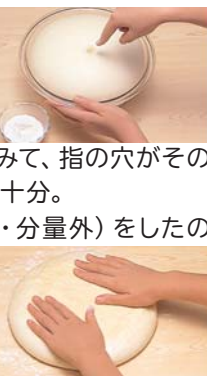
**スチーム** **オープン** 予熱無 1段 発酵40℃ 20～36分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。

⑪発酵後、黒血とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずに**オープン** 予熱有 1段 190℃ 13～18分 で予熱をする。 →P.56, 57

⑫生地の表面につやだし用卵を薄く塗り、

⑬予熱終了音が鳴ったら、⑭を**中段**にセットして焼く。

「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.60  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.56, 57



## 手動 スイートロール



**使用付属品**

オープン  
予熱有(約11分)  
1段 190℃  
13～18分  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
→P.56, 57

黒血 中段  
給水タンク 満水

### 材料 (9個分)

- 小麦粉(強力粉) …… 240g  
砂糖 …… 28g  
塩 …… 3g  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 4g
- ぬるま湯(約40℃) …… 40mL
- 卵(溶きほぐす) …… 大1/2個  
牛乳(室温に戻す) …… 90mL  
バター(室温に戻す) …… 35g  
レーズン …… 30g  
くるみ(あらきざむ) …… 30g  
シナモンシュガー …… 適量  
ざらめ …… 少々  
(つやだし用卵)
- 卵(溶きほぐす) …… 1/2個  
塩 …… 少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

③生地がバツつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。

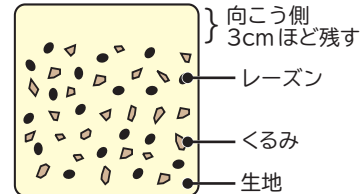
④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒血にのせて**下段**にセットし、**スチーム** **オープン** 予熱無 1段 発酵40℃ 40～60分 で1次発酵をする。 →P.60

⑤生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

⑥打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。

⑦生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑧めん棒で25×25cmにのぼす。図のようにレーズンとくるみを生地のにせ、シナモンシュガーをふる。



⑨手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター(分量外)を塗った黒血に並べ**下段**にセットし、**スチーム** **オープン** 予熱無 1段 発酵40℃ 20～36分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。

⑩発酵後、黒血とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずに**オープン** 予熱有 1段 190℃ 13～18分 で予熱をする。

⑪生地の表面につやだし用卵を薄く塗り、ざらめを表面にふりかける。

⑫予熱終了音が鳴ったら、⑬を**中段**にセットして焼く。

「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.60  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.56, 57

## バターロール、スイートロール、オニオンロールのコツ

●こね上げた生地の温度は25～27℃が最適です。夏場のように入室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。

「スチームショットの使いかた」 →P.61

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

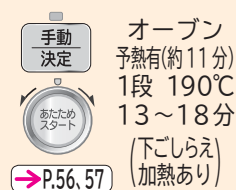
●バターロールを2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、

**オープン** 予熱有 2段 190℃ 20～26分 で予熱し、予熱終了後、黒血を**中段**に、波黒血を**下段**にセットして焼きます。

途中、残り時間11～13分で**中段**の黒血と**下段**の波黒血を入れかえて、さらに焼きます。 →P.56, 57

波黒血にはオープンシートを敷き、黒血にはオープンシートを敷くか、バター(分量外)を薄く塗ります。





オープン  
予熱有(約11分)  
1段 190℃  
13~18分  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→P.56, 57

## 使用付属品



## 材料 (9 個分)

- 小麦粉(強力粉)……………240g  
 ① 砂糖……………28g  
 塩……………3g  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
 ………………4g  
 めるま湯(約40℃)……………40mL  
 ② 卵(溶きほぐす)……………大1/2個  
 牛乳(室温に戻す)……………90mL  
 バター(室温に戻す)……………35g  
 玉ねぎ(薄切り)……………40g  
 ベーコン(たんざく切り)……………100g  
 こしょう、ナツメグ……………各少々  
 マヨネーズ、粉チーズ……………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てセットする。
- ②ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押し下しながら約15分こね、生地を丸める。
- ④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒皿にのせて下段にセットし、**スチーム** **オープン** **予熱無** **1段** **発酵40℃** **40~60分** で1次発酵をする。→P.60
- ⑤生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し下中のガスを抜く。

- ⑦生地がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧めん棒で25×25cmにのばす。スイートロールの作りかた⑧の図を参照し、玉ねぎとベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。
- ⑨手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る薄くバター(分量外)を塗った黒皿に並べ下段にセットし、**スチーム** **オープン** **予熱無** **1段** **発酵40℃** **20~36分** で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずに**オープン** **予熱有** **1段** **190℃** **13~18分** で予熱をする。
- ⑪生地の表面にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。
- ⑫予熱終了音が鳴ったら、⑪を**中段**にセットして焼く。

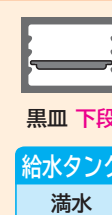
「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.60

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57



オープン  
予熱有(約12分)  
2段 200℃  
24~36分  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→P.56, 57

## 使用付属品



強火にするため(2段設定)で焼きます。

材料 (19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

- 小麦粉(強力粉)……………220g  
 ① 砂糖……………12g  
 塩……………2.5g  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
 ………………5g  
 めるま湯(約40℃)……………140mL  
 バター(室温に戻す)……………10g



## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、めるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押し下しながら約15分こね、生地を丸める。
- ④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし、**スチーム** **オープン** **予熱無** **1段** **発酵40℃** **50~60分** で1次発酵をする。→P.60
- ⑤生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し下中のガスを抜く。
- ⑦生地をスクッパー(または包丁)で3等分して丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧3等分にした⑦をひとつひとつタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。

- ⑨バター(分量外)を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段にセットし、**スチーム** **オープン** **予熱無** **1段** **発酵40℃** **50~80分** で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずに**オープン** **予熱有** **2段** **200℃** **24~36分** で予熱をする。→P.56, 57
- ⑪予熱終了音が鳴ったら、⑩を**下段**にセットして焼く。

「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.60

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

- 2個焼くときは、材料を2倍にして生地を作り、**オープン** **予熱有** **2段** **210℃** **24~36分** で予熱し、**下段**にセットして焼きます。焼きむらが気になるときは、残り時間5~6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。→P.56, 57

●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

## 山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は25~27℃が最適です。夏場のよう室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」→P.61
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いははいないに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。



# 手動 白パン

**使用付属品**

手動決定  
オープン予熱有(約6分)  
1段 130℃  
14~24分  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
→P.56, 57

黒皿 中段  
給水タンク 満水



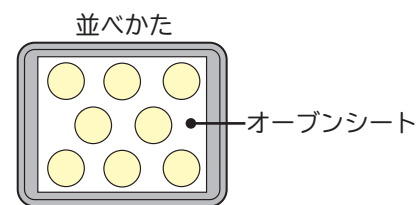
## 材料 (8 個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 190g
- ④小麦粉(薄力粉)..... 50g
- 砂糖..... 15g
- 塩..... 3g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g
- 牛乳(約30℃)..... 180mL
- バター(室温に戻す)..... 15g
- 上新粉または強力粉..... 適量

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし スチーム オープン 予熱無 1段 発酵40℃ 30~60分 で1次発酵をする。  
→P.60
- ⑤生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約55g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

- ⑧生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨⑧の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオープンシートを敷いた黒皿に並べ、下段にセットし スチーム オープン 予熱無 1段 発酵40℃ 20~36分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずに オープン 予熱有 1段 130℃ 14~24分 で予熱をする。→P.56, 57
- ⑪生地の表面に、茶こしで上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
- ⑫予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。



「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.60  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.56, 57

## 白パンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように  
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけた後、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸め(成形)かたは  
なめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- 焼きむらが気になるときは  
生地全体に、上新粉または強力粉をむらなくかけるようにします。生地が隠れていないと焼き色がつきやすくなり、焼きむらの原因になります。
- 生地に粉がつきにくいときは  
生地に、霧吹きで水を吹きかけてから粉をふるうとつきやすくなります。

# 手動 ごはんパン

**使用付属品**

手動決定  
オープン予熱有(約10分)  
1段 180℃  
14~22分  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
→P.56, 57

黒皿 中段  
給水タンク 満水



## 材料 (9 個分)

- 冷やごはん..... 70g
- 小麦粉(強力粉)..... 240g
- ④砂糖..... 18g
- 塩..... 3g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g
- ぬるま湯(約40℃)..... 150mL
- バター(室温に戻す)..... 24g

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②冷やごはんはラップに包み レンジ600W 約30秒 で加熱し、スプーンなどを使ってごはん粒を潰し、冷ます。→P.50~52
- ③ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、②、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ④生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑤バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチーム オープン 予熱無 1段 発酵40℃ 40~60分 で1次発酵をする。  
→P.60

- ⑥生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑧生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約53g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑨生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)

- ⑩⑨の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオープンシートを敷いた黒皿に並べ、下段にセットし スチーム オープン 予熱無 1段 発酵40℃ 25~36分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑪発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずに オープン 予熱有 1段 180℃ 14~22分 で予熱をする。→P.56, 57
- ⑫予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.60  
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.56, 57



# オート 18 フランスパン

**使用付属品**

オーブン スチーム (予熱有) (下ごしらえ 加熱あり) →P.46, 47

黒血 中段 テーブルプレート

給水タンク 滴水



予熱 約 10分  
加熱時間の目安 約 35分

## 材料 (バタール 1本、クーペ 2本)

- 小麦粉(強力粉)..... 300g
- 小麦粉(薄力粉)..... 70g
- 砂糖 ..... 5g
- 塩 ..... 8g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 5g
- ぬるま湯(約30℃) ..... 210mL
- レモン汁 ..... 6mL

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒血にのせて下段にセットし「スチーム」 「オープン」 「予熱無」 「1段」 「発酵35℃」 「25~60分」 で1次発酵をする。→P.60
- ⑤生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中ガスを抜く。

- ⑦生地をスケッパー(または包丁)でバタール(約340g)とクーペ(約130g)を2個に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmの円形にのばす。
- ⑩タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒血の対角線の長さの細長くのばす。
- ⑪クーペの生地は、直径15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

- ⑫両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
- ⑬バター(分量外)を薄く塗った黒血に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段にセットし「スチーム」 「オープン」 「予熱無」 「1段」 「発酵35℃」 「20~40分」 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑭発酵後、黒血を取り出しドアを閉め、食品を入れずに「18 フランスパン」で予熱をする。
- ⑮予熱終了(約9分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でクーペ(切り目)をバタールは3~4本、クーペは1本入れる。
- ⑯予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。
- ⑰焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.60

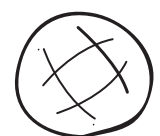
# 応用 18 ブール



材料(6個分)  
フランスパンの材料を参照する。

## 作りかた

- ①フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- ②生地をスケッパー(または包丁)で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ④③をフランスパンの作りかた⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- ⑤予熱終了(約9分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でタテヨコ2本ずつクーペ(切り目)を入れる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。



# 応用 18 シャンピニオン



材料(9個分)  
フランスパンの材料を参照する。

## 作りかた

- ①フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- ②生地をスケッパー(または包丁)で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ④1個分の生地から約1/5を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4~5cmの円形にのばし、片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- ⑤④をフランスパンの作りかた⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。



# 応用 18 ベーコンエピ



材料(2個分)  
フランスパンの材料を参照し、ベーコン(4枚)とにんにく、こしょう(各適量)を加える。

## 作りかた

- ①フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- ②生地をスケッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ④③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ⑤④をフランスパンの作りかた⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- ⑥予熱終了(約9分)の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

## 18 フランスパンのコツ

- こねあげた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように入室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度は フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
- 「スチームショットの使いかた」 →P.61 また、発酵不足の場合は、様子を見ながら「スチーム」 「オープン」 「予熱無」 「1段」 「発酵35℃」 で時間を追加してください。
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように 生地の表面が乾燥するとふくらみ悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらでかるく扱います。ちぎったり形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 手動調理で焼くときは →P.63
- 焼きが足りなかったときは 焼きが十分な物を取り出し、「オープン」 「予熱無」 「1段」 「230℃」 で様子を見ながら焼きます。 →P.55



# オート 19 簡単パン (シンプルパン)

オーブン スチーム (下ごしらえ 加熱あり) →P.44

使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 28分



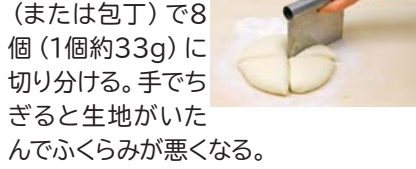
## 材料 (8 個分)

- 小麦粉(強力粉) ..... 150g
- ④ 砂糖 ..... 9g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2.5g
- 水 ..... 90~100mL
- バター ..... 12g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ500W 約30秒で加熱して溶かし、水を加える。 →P.50~52
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整えテーブルプレートの中央にのせスチームレンジ 発酵 30W 8~12分 で1次発酵をする。 →P.59
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

## ⑧生地をスクッパー(または包丁)で8個(1個約33g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



## ⑨生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ 発酵 30W 8~12分 で2次発酵する。



## ⑩発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし19 簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52  
 「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.59

# 応用 19 簡単レーズンパン



## 材料 (8 個分)

簡単パンの材料を参照し、レーズン(30g)を加える。

## 作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤でこねあげた生地にレーズンを加え19 簡単パン で焼く。

# 応用 19 簡単セサミパン

## 材料 (8 個分)

簡単パンの材料を参照し、黒ごま(20g)を加える。

## 作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤でこねあげた生地に黒ごまを加え19 簡単パン で焼く。

# 応用 19 簡単あんパン

(下ごしらえ 加熱あり)



## 材料 (8 個分)

- つぶあん ..... 200g
- 簡単パンの生地 ..... 1回分けしの実 ..... 適量(つやだし用卵)
- 卵(溶きほぐす) ..... ½個
- 塩 ..... 少々

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- つぶあんはレンジ500W 1分30秒~2分で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。 →P.50~52
- 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
- ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ 発酵 30W 8~12分 で2次発酵する。 →P.59
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く塗る。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットし19 簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52  
 「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.59

# 19 簡単パン のコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。
- 使えるポリ袋は市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
- 発酵の時間は様子を見て加減 季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。

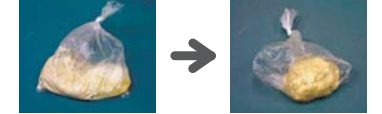
	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12~20分	6~8分

- 生地が乾燥しないように 分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
- 生地の丸め(成形)かたは なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは 焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
- 加熱が足りなかったときは

オープン 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。

## →P.55

- こね上げの目安は 粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



## 発酵の仕上がり目安は

室温やイーストの種類によって多少違ってきます。1次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。





## 応用 19 簡単全粒粉パン

あたため  
スタート

オープン  
スチーム

(下ごしらえ  
加熱あり)

→P.44

加熱時間の目安 約28分

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水



材料 (1個分)

小麦粉(強力粉).....120g  
 全粒粉(あらびき).....30g  
 砂糖.....9g  
 塩.....1.6g  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
 .....2.5g  
 水.....90~100mL  
 バター.....12g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。→P.50~52
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整えてテーブルプレートの中央にのせスチームレンジ発酵30W8~12分で1次発酵をする。→P.59
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



- タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じる。
- オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地をのせスチームレンジ発酵30W8~12分で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地に霧をふいて表面を湿らせて全粒粉(分量外)をふりかけ、生地を中心に包丁かかみそりでクープ(切り目)を1本入れる。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
- テーブルプレートを加熱室底面、⑪を中段にセットし19簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52  
 「スチームレンジ(発酵)の使いかた」→P.59

## 応用 19 油で揚げないカレーパン

(下ごしらえ 加熱あり)



材料 (8個分)

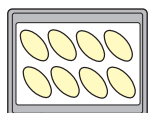
レトルトカレー(市販の物)  
 .....1袋(約200g)  
 簡単パンの生地.....1回分  
 ④ 玉ねぎ(みじん切り).....1/4個  
 小麦粉(薄力粉).....9g  
 煎りパン粉→P.109.....60g  
 小麦粉(薄力粉).....適量  
 卵(溶きほぐす).....1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、④を加え、よく混ぜ合わせレンジ200W7~10分で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。→P.50~52
- ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
- ④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑥の生地を2~3cmの厚さに整えてテーブルプレートの中央にのせスチームレンジ発酵30W8~12分で1次発酵をする。→P.59



- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
  - 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
  - 生地を手のひらで丸めてからだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ⑩をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ発酵30W8~12分で2次発酵する。
  - 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
  - テーブルプレートを加熱室底面、⑫を中段にセットし19簡単パンで焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52



## 応用 19 メロンパン

あたため  
スタート

オープン  
スチーム

(下ごしらえ  
加熱あり)

→P.44

加熱時間の目安 約28分

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空



材料 (3個分)

小麦粉(強力粉).....150g  
 ④ 砂糖.....10g  
 塩.....2g  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
 .....3g  
 水.....90~100mL  
 バター.....12g  
 (クッキー生地)  
 バター(室温に戻す).....50g  
 砂糖.....40g  
 卵(溶きほぐす).....1/2個  
 バニラエッセンス.....少々  
 小麦粉(薄力粉).....110g  
 グラニュー糖.....適量

作りかた

- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。→P.50~52
- ⑤を④に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



- 10分間十分こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑦の生地を2~3cmの厚さに整えてテーブルプレートの中央にのせ、給水タンクに水を入れずにスチームレンジ発酵30W8~12分で1次発酵をする。→P.59



- (「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。)
- 発酵中に、③のクッキー生地を3等分してラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で3個(1個約88g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。
- ⑫のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたむ。



- ⑬をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし、給水タンクに水を入れずにスチームレンジ発酵30W8~12分で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
  - (「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。)
  - 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
  - カード(またはパレットナイフ)で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
  - テーブルプレートを加熱室底面、⑯を中段にセットし、19簡単パンで焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52  
 「スチームレンジ(発酵)の使いかた」→P.59



## 応用 19 チョコチップメロンパン



材料 (3個分)

メロンパンの材料を参照し、チョコチップ(20g)を加える。

作りかた

メロンパンの作りかたを参照し、メロンパンの作りかた②でクッキー生地にチョコチップを加え、19簡単パンで焼く。

### メロンパンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 切り分けるときはすじに沿ってパン切りナイフで小分けに切る食べやすいでしょう。
- 焼きが足りなかったときはオープン 予熱無 1段 150℃で様子を見ながら焼きます。→P.55



# オート 20 ピザ (クリスピーピザ)

**使用付属品**

オーブン (予熱有) (下ごしらえ 加熱あり) →P.46, 47

黒血 上段 テーブルプレート

給水タンク 満水

予熱 約 11分  
加熱時間の目安 約 14分



## 材料 (直径 26cm のピザ 1 枚分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 70g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 30g
- 砂糖 ..... 6g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 1.5g
- ぬるま湯 ..... 50 ~ 60mL
- オリーブ油 ..... 10mL
- ピザソース (市販の物) ..... 適量
- トマト (さいの目切り) ..... 1/2個 (約 100g)
- モッツアレラチーズ (ひとくち大にちぎる) ..... 100g
- にんにく (みじん切り) ..... 1片
- 塩、こしょう ..... 各少々
- バジル ..... 少々

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋 (市販) にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③Bを②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせて5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ④③の生地を2~3cmの厚さに整えテーブルプレートの中央にのせ「スチームレンジ」発酵 30W/約10分 で発酵をする。→P.59
- ⑤打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑥生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかたかく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(パンチタイム)

- ⑦生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- ⑧生地にピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをする。
- ⑨空の黒血を上段にセットしてドアを閉め「20ピザ」で予熱する。
- ⑩予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑪⑧をオープンシートごと黒血にのせ、上段にセットして焼く。
- ⑫加熱後、バジルをのせる。

「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.59

## 手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。

「オープン」1段|200℃で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえ、中段にセットして焼く。

	予熱無	予熱有
冷凍	23 ~ 30分	10 ~ 18分
冷蔵	15 ~ 28分	10 ~ 15分

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」 →P.55

「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 →P.56, 57

## 20ピザのコツ

- 1回に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 2段で焼くときはオート調理ではできません。材料を2倍にして生地を作り、「オープン」予熱有|2段|200℃|22~28分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら黒血を中段に、波黒血を下段に入れて焼きます。→P.56, 57
- 上下の焼きむらがあるときは中段の黒血と下段の波黒血を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4~4/5が経過してからにしてください。
- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときは「オープン」予熱無|1段|200℃で様子を見ながら焼きます。→P.55
- 市販の冷凍ピザは「20ピザ」では焼けません。市販のピザを参照して焼きます。

# 手動 ピザ (パン生地)

**使用付属品**

手動決定

オーブン 予熱有 (約12分) 1段 200℃ 18~24分 (下ごしらえ 加熱あり) →P.56, 57

黒血 中段

給水タンク 満水



## 材料 (直径 24cm のピザ 1 枚分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 50g
- 砂糖 ..... 10g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
- ぬるま湯 (約 30℃) ..... 100mL
- オリーブ油 ..... 15mL
- ピザソース (市販の物) ..... 適量
- 玉ねぎ (薄切り) ..... 大1/4個 (約 75g)
- ベーコン (たんざく切り) ..... 50g
- サラミソーセージ (薄切り) ..... 8枚
- ピーマン (輪切り) ..... 2個
- マッシュルーム (缶詰、薄切り) ..... 小1/2缶 (約 25g)
- 塩、こしょう ..... 各少々
- スタッドオリーブ (薄切り) ..... 4個
- ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 100g

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ピザ (クリスピーピザ) の作りかた②~⑥を参照して生地を作る。
- ③生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオープンシートを敷いた黒血にのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- ④生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。

- ⑤テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有|1段|200℃|18~24分 で予熱する。→P.56, 57
- ⑥予熱終了音が鳴ったら、④を中段にセットして焼く。

「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.59

「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 →P.56, 57

# 手動 シーフードピザ

**使用付属品**

手動決定

オーブン 予熱有 (約12分) 1段 200℃ 18~24分 (下ごしらえ 加熱あり) →P.56, 57

黒血 中段

給水タンク 満水



## 材料 (直径 24cm のピザ 1 枚分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 50g
- 砂糖 ..... 10g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
- ぬるま湯 (約 30℃) ..... 100mL
- オリーブ油 ..... 15mL
- にんにく (みじん切り) ..... 1片
- オリーブ油 ..... 5mL
- シーフードミックス (解凍して水けを切っておく) ..... 100g
- ピザソース (市販の物) ..... 適量
- 玉ねぎ (薄切り) ..... 大1/4個 (約 50g)
- ピーマン (輪切り) ..... 1個
- マッシュルーム (缶詰、薄切り) ..... 小1/2缶 (約 25g)
- 塩、こしょう ..... 各少々
- スタッドオリーブ (薄切り) ..... 4個
- ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 70g

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- ③ピザ (クリスピーピザ) の作りかた②~⑥を参照して生地を作る。
- ④生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオープンシートを敷いた黒血にのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。

- ⑤生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCと②を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。

- ⑥テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有|1段|200℃|18~24分 で予熱する。→P.56, 57
- ⑦予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.59

「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 →P.56, 57



# あたたため・飲み物・インスタント食品

## オート 3 牛乳のあたたため

使用付属品  
レンジ  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

→P.36, 37

加熱時間の目安(200mL) 約 1分30秒



### 作りかた

牛乳はマグカップまたはコップに入れて「3 飲み物・牛乳」であたためる。

【ひとくちメモ】

●牛乳のあたたためのコツ →P.37

## 応用 3 ホットチョコレート

仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 約 2分  
(下ごしらえ 加熱あり)



### 材料

牛乳 ..... カップ 1  
チョコレート(板チョコ) ..... 30g  
はちみつ ..... 小さじ 1/2

### 作りかた

①牛乳はマグカップやコップに入れておく。  
②小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ 2 を加えて レンジ 200W | 2分~2分30秒 で加熱して溶かし、よくかき混ぜる。 →P.50~52  
③②を①に加えよくかき混ぜてから「3 飲み物・牛乳」仕上がり調節 強 で あたたためてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

## オート 4 酒かん

使用付属品  
レンジ  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

→P.36, 37

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

### 作りかた

酒をコップまたは徳利に入れて「4 酒かん」であたためる。

【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、栓を抜いてからあたためます。

## 応用 7 ごはんのあたたため

使用付属品  
スチームレンジ  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

→P.38, 39

加熱時間の目安1杯(約150g) 約 1分40秒

### 材料(1人分/1杯)

冷やごはん ..... 1杯(約150g)

### 作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②ラップなどのおおいをしないで「7 スチームあたたため」であたためる。

## 応用 7 お総菜のあたたため

加熱時間の目安1人分(約200g) 約 2分30秒

### 材料(1~5人分)

シューマイや焼きそばなど ..... 100~500g

### 作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②ラップなどのおおいをしないで「7 スチームあたたため」であたためる。

## 7 スチームあたたためのコツ

- 上手なあたためかた →P.39
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。冷凍のごはんのあたためは「2 冷凍ごはん」、冷凍のお総菜のあたためは「5 解凍あたため」を使ってください。 →P.32, 33

## オート 8 中華まんあたたため

使用付属品  
スチームレンジ  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

→P.38, 39

加熱時間の目安1個(約100g) 約 4分



### 材料(1人分/1個)

中華まん ..... 1個

### 作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②中華まんは底の紙以外の包装を外す。  
③ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんをのせ、「8 中華まんあたたため」で加熱する。

## 8 中華まんあたたためのコツ

- 加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いて加熱してください。
- 1回にあたためられる分量は市販の室温や冷蔵した中華まん1個(約100g)~4個(約400g)までです。1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。
- 皿などの容器は使わない  
加熱し過ぎの原因になります。ラップまたはオープンシートを使います。
- ラップなどのおおいはしません
- あんまは  
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます
- 底に紙がついている物はそのまま  
紙をつけたままラップまたはオープンシートを敷いたテーブルプレートにのせて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは「スチームレンジ」で様子を見ながら加熱します。 →P.58

## オート 9 天ぷらあたたため

使用付属品  
オープン過熱水蒸気グリル  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

→P.38, 39

加熱時間の目安(200g) 約 15分

### 材料(1~4人分)

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てセットする。  
②ラップなどの包装を外し、波黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、中段に入れ、「9 天ぷらあたたため」で加熱する。

## 9 天ぷらあたたためのコツ

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません。「5 解凍あたため」を使ってください。 →P.32, 33
- 100g未満のあたためはできません。100g以上にするか中段に黒皿をのせ「過熱水蒸気オープン」予熱無 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.58
- 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取ります。

## 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。(1mL = 1cc)

種類	加熱方法	作りかたとコツ
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップ麺(標準量) レンジ 600W 4~5分 →P.50~52 袋入りラーメン レンジ 600W 7~8分 →P.50~52	カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移します。水の量は麺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、麺が水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。
カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	1 あたため →P.30, 31	パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後1~2分おくと柔らかくなります。いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげが入っている物、カレーなどろみのある物は、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。)
ごはん物など (真空パック食品)	1 あたため →P.30, 31	パックまたは袋からごはん類を取り出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからかるくラップをします。 ●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剥がしたりしてから、テーブルプレートの中央に置いて、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 →P.50~52 ●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 →P.63



# 下ゆで

## 応用 12 ほうれん草のおひたし

あたためスタート  
レンジ  
→P.42, 43  
加熱時間の目安 約2分

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



### 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水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



②葉先と根元を交互に重ねてラップでぴったりと包む。



③「12葉・果菜」で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつつおをのせ、しょうゆを添える。  
→P.42, 43

「12葉・果菜」の使いかた →P.42, 43

## 応用 12 もやしのナムル



### 材料 (4人分)

もやし ..... 200g  
ピーマン(せん切り) ..... 1個  
赤パプリカ(せん切り) ..... 小1個  
しょうゆ、酢 ..... 各大さじ1  
砂糖、ごま油 ..... 各小さじ1

### 作りかた

①野菜を合わせてラップでぴったりと包み「12葉・果菜」で加熱し、水けを切る。→P.42, 43  
②混ぜ合わせたAで①をあえる。

「12葉・果菜」の使いかた →P.42, 43

## 応用 12 キャベツの酢漬け



### 材料 (4人分)

キャベツ(ひとくち大に切る) .. 200g  
酢 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ1  
A 砂糖、ごま油 ..... 各小さじ1/2  
ラー油、赤とうがらし(小口切り) ..... 少々  
好みのドレッシング ..... 適量

### 作りかた

①キャベツをラップでぴったりと包み「12葉・果菜」で加熱し、水けを切る。→P.42, 43  
②容器にAを合わせて入れレンジ「600W」20~40秒で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。  
→P.50~52

「12葉・果菜」の使いかた →P.42, 43

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

## 応用 12 白菜のナムル

### 材料 (4人分)

もやしのナムルの材料を参照し、もやしを白菜(200g)にかえる。

### 作りかた

①もやしのナムルの作りかたを参照し、「12葉・果菜」で加熱する。→P.42, 43  
②混ぜ合わせたAで①をあえる。

「12葉・果菜」の使いかた →P.42, 43

## 12葉・果菜 13根菜 のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。



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物を選びます。

●材料に合ったアク抜きをほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。

●水けを切らずにラップでぴったりと包み、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。

●加熱が足りなかったときはレンジ「600W」で様子を見ながら加熱します。→P.50~52

## 応用 12 野菜サラダ



### 材料 (4人分)

カリフラワー ..... 200g  
ブロッコリー ..... 100g  
アスパラガス ..... 1束(200g)  
ピーマン、赤パプリカ ..... 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「12葉・果菜」で加熱し、水に取って色止めをする。  
→P.42, 43



②アスパラガスはかたい部分を切り取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み「12葉・果菜」で加熱し、水に取って色止めをする。

③ゆでた野菜を盛り合わせてピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

「12葉・果菜」の使いかた →P.42, 43

## 応用 12 白菜の酢漬け

### 材料 (4人分)

キャベツの酢漬けの材料を参照し、キャベツを白菜(200g)にかえる。

### 作りかた

①キャベツの酢漬けの作りかたを参照し、「12葉・果菜」で加熱する。  
→P.42, 43

②キャベツの酢漬けの作りかた③を参照してAを加熱し、あえてから冷やす。

「12葉・果菜」の使いかた →P.42, 43

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

## 応用 13 酢ごぼう

あたためスタート  
レンジ  
→P.42, 43  
加熱時間の目安 約5分

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



### 材料 (4人分)

ごぼう ..... 200g  
白すりごま ..... 大さじ3  
A 酢、砂糖 ..... 各大さじ1 1/2  
しょうゆ、みりん ..... 各大さじ1/2  
塩 ..... 少々

### 作りかた

①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水に付ける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、「13根菜」で加熱し、塩少々(分量外)をふる。→P.42, 43

②混ぜ合わせたAでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

「13根菜」の使いかた →P.42, 43

## 応用 12 応用 13 イタリアンサラダ



### 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  
スタッフドオリーブ(薄切り) ..... 12個  
アンチョビー(みじん切り) ..... 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個(約50g)  
A 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、長い物は半分に切ってラップで包み「12葉・果菜」で加熱してざるに取る。  
→P.42, 43

②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。

③「13根菜」で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。→P.42, 43

④ボウルにA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る。  
⑤レモン以外の材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

「12葉・果菜」の使いかた →P.42, 43

「13根菜」の使いかた →P.42, 43

## 応用 13 ポテトサラダ



### 材料 (4人分)

じゃがいも ..... 中2個(約20g)  
にんじん ..... 小1本  
きゅうり ..... 1本  
マヨネーズ ..... 適量  
塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

①じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップでぴったりと包み、「13根菜」で加熱する。→P.42, 43

②①をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうをあえる。

「13根菜」の使いかた →P.42, 43



## あ

アーモンドクッキー ..... 140  
赤ワインソース ..... 84  
あじのみりん風味 ..... 91  
あじフライ ..... 112  
アップルトースト ..... 130  
アップルパイ ..... 148  
油で揚げないカレーパン ..... 162  
あべ川もち ..... 151

## い

いそバ巻き ..... 151  
イタリアンサラダ ..... 169  
いちごジャム ..... 126  
いり卵 ..... 131  
煎りパン粉の作りかた ..... 109  
いわしの丸干し ..... 91  
インスタント食品 (ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物) ..... 167

## う

ウインナーのベーコン巻き ..... 131

## え

エクレア ..... 145  
えびチリ ..... 103  
えびとほたてのホイル焼き ..... 93  
えびの天ぷら ..... 114  
えびのトマトソースグラタン ..... 98  
えびのドリア ..... 99  
えびフライ ..... 112

## お

おこわ ..... 116  
「お総菜 2 品」、「お菓子 2 品」の組み合わせ  
メニュー一覧 ..... 128、129  
お総菜のあたたため ..... 166  
オニオンロール ..... 154  
オレンジゼリー ..... 143

## か

かきフライ ..... 113  
カスタードクリーム ..... 144  
型抜きクッキー ..... 140  
カプチーノシフォンケーキ ..... 136  
かぼちゃの含め煮 ..... 121  
カラフル野菜のグリルサラダ ..... 95  
カラメルパウンドケーキ ..... 135

## か

簡単あんパン ..... 161  
簡単クリームパン ..... 161  
簡単セサミパン ..... 160  
簡単全粒粉パン ..... 162  
簡単朝食セット ..... 130、131  
簡単パン (シンプルパン) ..... 160  
簡単レーズンパン ..... 160

## き

キッシュ ..... 100  
キャベツとあさりのスープパスタ ..... 117  
キャベツの酢漬け ..... 168  
牛肉とごぼうのしぐれ煮 ..... 119  
牛肉とピーマンの細切りいため ..... 102  
牛乳のあたたため ..... 166  
魚介の天ぷら ..... 114

## く

クッキー ..... 140、141  
グラタン ..... 96、97  
クラムチャウダー ..... 124  
クリスピーピザ ..... 164  
グレービーソース ..... 85  
グレープゼリー ..... 143  
黒豆 ..... 124

## け

ケーキ ..... 132~139  
けんちん汁 ..... 125

## こ

紅茶マフィン ..... 149  
香味ソース ..... 104  
コーヒゼリー ..... 143  
ゴーヤチャンプル ..... 103  
黄金いも ..... 151  
ココアシフォンケーキ ..... 137  
ココアマカロン ..... 147  
五穀ごはん ..... 115  
ごはん (炊飯) ..... 115  
ごはんのあたたため ..... 166  
ごはんパン ..... 157  
コロツケ ..... 113

## さ

桜色のマカロン ..... 147  
酒かん ..... 166  
さけときのこのスープパスタ ..... 117  
さけのホイル焼き ..... 92  
さけのムニエル ..... 93  
里いもの含め煮 ..... 121  
さばのごま焼き ..... 90  
山菜おこわ ..... 116

## し

シーフードピザ ..... 165  
塩釜焼き ..... 92  
塩キャラメルクリーム ..... 147  
塩ざけ ..... 90  
塩さば ..... 90  
塩焼きとり ..... 88  
市販のピザ ..... 164  
市販の冷凍グラタン ..... 97  
シフォンケーキ (プレーン) ..... 136  
絞り出しクッキー ..... 140  
シャンピニオン ..... 159  
シュー (シュークリーム) ..... 144  
10 分煮物 ..... 118、119  
ショコラロールケーキ ..... 139  
白パン ..... 156  
白身魚の姿蒸し ..... 107  
白身魚のフライ ..... 113  
シンプルパン ..... 160

## す

スイートポテト ..... 150  
スイートロール ..... 153  
炊飯 ..... 115  
スープパスタ ..... 117  
酢ごぼう ..... 169  
巣ごもり卵 ..... 131  
スノークッキー ..... 141  
スフレチーズケーキ ..... 134  
スペアリブ ..... 83  
スペアリブのブルーベリーソース  
..... 83  
スポンジケーキ ..... 132

## せ

赤飯 (おこわ) ..... 116  
ゼリー ..... 143

## た

大根といかの煮付け ..... 122  
大豆と昆布の煮物 ..... 124  
たいの塩釜焼き ..... 92  
ダックワーズ ..... 146  
たらのから揚げ ..... 108

## ち

チーズケーキ ..... 133  
チーズ目玉焼き ..... 131  
チェルシートースト ..... 130  
チキンカツ ..... 111  
チキンソテー ..... 88  
茶わん蒸し ..... 106  
中華まんあたたため ..... 167  
中東風鶏手羽先のカレースライス焼き  
..... 89  
チョコガナッシュクリーム ..... 146  
チョコチップマフィン ..... 149  
チョコチップメロンパン ..... 163  
チョコバナナパウンドケーキ ..... 135  
チンジャオロウス ..... 102

## て

デコレーションケーキ ..... 132  
天ぷらあたたため ..... 167

## と

トースト ..... 152  
トースト (プレーン) ..... 130  
トマトとベーコンのスープパスタ  
..... 117  
トマトのキッシュ ..... 100  
トマトのチーズ焼き ..... 95  
トマトのツナのせ ..... 131  
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 ..... 119  
鶏手羽先のつけ焼き ..... 88  
鶏手羽中のグリル ..... 86  
鶏のアジア風簡単蒸し ..... 104  
鶏のから揚げ (過熱水蒸気) ..... 108  
鶏のから揚げ (ノンフライ) ..... 108  
鶏の簡単蒸し ..... 104  
鶏の三味焼き ..... 87  
鶏の照り焼き ..... 87  
鶏のハーブ焼き (過熱水蒸気) ..... 86  
鶏のハーブ焼き (標準) ..... 86  
鶏ハムの簡単蒸し ..... 104  
鶏もも肉のバーベキュー ..... 89

## と

とんカツ ..... 109  
とん汁 ..... 125

## な

なすと豚肉のみそクリームグラタン  
..... 98  
ナッツとベリーブラウニー ..... 145  
生さけの塩焼き ..... 90  
生さばの塩焼き ..... 90

## に

肉じゃが ..... 120  
肉豆腐 ..... 118  
2 品同時オープン ..... 128、129  
にんじんのキッシュ ..... 100

## は

バーベキュー ..... 89  
梅肉ソース ..... 104  
パウンドケーキ (プレーン) ..... 134  
白菜の酢漬け ..... 169  
白菜のナムル ..... 168  
バターロール ..... 152  
ハムカツ ..... 111  
ハンバーグ (過熱水蒸気) ..... 81  
ハンバーグ (標準) ..... 80

## ひ

ピーナッツクッキー ..... 140  
ビーフハンバーグ ..... 81  
ピーマンの肉詰め ..... 81  
ピザ (クリスピーピザ) ..... 164  
ピザトースト ..... 130  
ピザ (パン生地) ..... 165  
ひとくち焼き豚 ..... 82  
干物いろいろ (あじの開き、  
やなぎかえい、赤魚など) ..... 91  
ヒレカツ ..... 109

## ふ

ブール ..... 159  
豚肉とキャベツの辛みそいため ..... 101  
豚肉の蒸し物 ..... 107  
豚のアジア風簡単蒸し ..... 105  
豚のから揚げ ..... 108  
豚の韓国風簡単蒸し ..... 105  
豚の簡単蒸し ..... 105

## ふ

豚のしょうが焼き ..... 84  
豚バラ肉のバーベキュー ..... 89  
プチパイ ..... 150  
フライ ..... 109~113  
ブラウニー ..... 145  
フランスパン ..... 158  
ぶりの照り焼き ..... 91  
プリン ..... 142  
フルーツ大福 ..... 151  
フレンチトースト ..... 130

## へ

ベーكدポテト ..... 94  
ベーコンエッグ ..... 131  
ベーコンエビ ..... 159  
ベーコンと玉ねぎのキッシュ ..... 100

## ほ

ホイコウロウ ..... 101  
ホイル焼き ..... 92、93  
ほうれん草のおひたし ..... 168  
ほうれん草のキッシュ ..... 100  
ポークカレー ..... 122  
ポークグリル ..... 84  
ポーロ ..... 151  
ほたてとキムチのグラタン ..... 99  
ホットチョコレート ..... 166  
ポテトサラダ ..... 169  
ホワイトソース ..... 97

## ま

マーブルパウンドケーキ ..... 135  
マーボー豆腐 ..... 123  
マーボーなす ..... 118  
マーマレードジャム ..... 126  
マカロニグラタン ..... 96、97  
マカロン ..... 147  
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ  
..... 137  
抹茶とレーズンのシフォンケーキ  
..... 137  
抹茶マカロン ..... 147  
抹茶ロールケーキ ..... 138  
マドレーヌ ..... 148  
マフィン ..... 149



# さくいん (あいうえお順)

**む**  
蒸しチョコレートケーキ …… 139

**ろ**  
ロールケーキ (プレーン) …… 138  
ロールパン …… 152

**め**  
目玉焼き …… 131  
メロンパン …… 163  
メンチカツ …… 110

**も**  
モカロールケーキ …… 138  
もやしのナムル …… 168

**や**  
焼きいも …… 94  
焼きうどん …… 102  
焼き魚 …… 90、91  
焼きそば …… 102  
焼きとり …… 88  
焼き春巻き …… 96  
焼き豚 …… 82  
焼き野菜 …… 94  
焼きりんご …… 150  
野菜サラダ …… 169  
野菜の天ぷら …… 114  
野菜のベーコン巻き …… 131  
野菜のマリネ …… 95  
山形食パン …… 155  
柔らかプリン …… 142

**よ**  
ヨーグルト …… 127  
ヨーグルトソース …… 127

**ら**  
ラザニア …… 99

**り**  
りんごのプリザーブ …… 149  
りんごパウンドケーキ …… 135

**れ**  
レモンゼリー …… 143

**ろ**  
ローストチキン …… 85  
ローストビーフ …… 81  
ロールキャベツ …… 121

# 保証とアフターサービス

★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あと、大切に保管してください。尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
  - (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
  - (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害 (硫化ガスなど) や異常電圧、指定外の使用電源 (電圧、周波数) による故障及び損傷。
  - (ニ) 一般家庭用以外 (例えば業務用等への長時間使用及び車両 (車載用を除く)、船舶への搭載) に使用された場合の故障及び損傷。
- 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

当社はこの過熱水蒸気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。

## 修理を依頼される時は 出張修理

→P.72~75)に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用中を中止し、電源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	日立過熱水蒸気オープンレンジ
型式	(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。

# 「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。※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

### 修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87

(受付時間) 9:00~19:00 (月~土)、9:00~17:30 (日・祝日)  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

### 商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34

(受付時間) 9:00~17:30 (月~土)、9:00~17:00 (日・祝日)  
年末年始は休ませていただきます。  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。  
URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html>  
または、  「お問い合わせ」ページ  ボタンより入力画面にお進みください。
- (注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。
- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

■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、修理させていただきます。  
■保証期間が過ぎているときは  
修理して使用できる場合には、ご希望により有料で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取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オープンレンジは、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、販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→P.8、15

## 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ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)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+出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
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などを含む場合もあります。
出張料	製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。

保証とアフターサービス  
「ご相談窓口」

172



この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

## 仕様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	1,000W*1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ	リ	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
オ	ー	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100~230℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
外 形 寸 法		幅495×奥行465 (489*2)×高さ394mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅400×奥行322×高さ240mm
質 量 (重 量)		19.5kg
電 源 コ ー ド の 長 さ		約1.4m
年間消費電力量の目安*3		
区 分 名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		56.5kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		14.1kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年*4
年間消費電力量		70.6kWh/年

\*1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

\*2 ( )内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

\*3 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

\*3 実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

\*4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。  
(規定の除外項目を除く)

JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このようなことはありませ  
んか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用  
中止

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

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111

1-E1045-1

禁無断転載・不許複製 H4 (HP)