

日立過熱水蒸気オープンレンジ **家庭用**

# クッキングガイド

〈取扱説明書・料理集〉

型式 **MRO-CV100**

保証書別添付

このたびは日立過熱水蒸気オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。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存してください。

「安全上のご注意」 → P.6~10 をお読みいただき、正しくお使いください。

鶏のハーブ焼き

ひろびろ  
**ヘルシーシェフ**

日立過熱水蒸気オープンレンジ

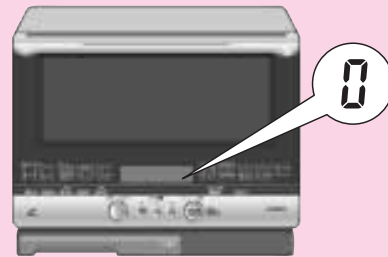


# はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、スタートせずに放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

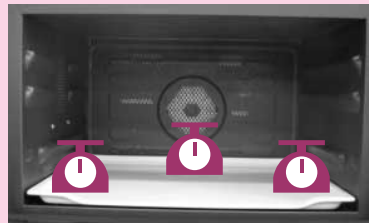
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。  
(待機時消費電力オフ機能)



ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

## オート調理を上手に使うために

- 食品の分量をはかってオートメニューで調理するグラム・ポジションシステムが内蔵されています。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な41種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



ときどき「0点調節」が必要です。

→ P.16

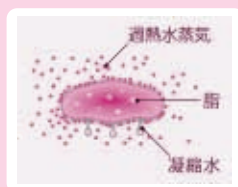
## スチーム調理

- スチーム(約100℃水蒸気)調理



食品からの必要以上の水分のとびを抑え、しっとり、柔らかく仕上がります。

- ナノスチーム(最高約400℃の過熱水蒸気)



肉などの余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落とし、ヘルシーに仕上がります。

上手に仕上げるため、使用時は給水タンクに満水まで水を入れます。雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクを空にし、水抜きをしてください。→ P.17、43

# もくじ

## ご使用の前に

- はじめに ..... 2
- 各部のなまえ・操作パネル・付属品 ..... 4
- 安全上のご注意 ..... 6
- 加熱のしくみ ..... 10
- 据え付け ..... 11
- 加熱の種類による付属品の使いかた ..... 11
- 使える容器・使えない容器 ..... 12
- 上手な使いかたのポイント
  - 食品の分量と容器の大きさ ..... 14
  - 食品を置く位置 ..... 14
  - 2個以上の食品の同時加熱 ..... 14
  - 調理中の仕上がり状態確認 ..... 15
  - オート調理後の追加加熱 ..... 15
  - 調理後の食品や付属品の取り出し ..... 15
  - メロディーの切り替えかた ..... 15
- 初めてお使いになるときの準備 ..... 16
- 給水タンクの使いかた ..... 17

## 使いかた

- 調理の手順 ..... 18
- オート調理
  - オート調理で使う付属品・参照ページ ..... 20
  - ごはんやお総菜をあたためる ..... 22
  - あたためられる食品と上手なあたためかた ..... 23
  - のみものやスチームでお総菜をあたためる  
「牛乳」「お酒」「スチームあたため」「天ぷらあたため」  
「冷蔵食品パリッと」「冷凍食品パリッと」 ..... 24
  - 予熱なしメニューで調理する ..... 26  
「葉・果菜」「根菜」「半解凍」「解凍」など
  - 予熱ありメニューで調理する ..... 29  
「シュー」「フランスパン」「ピザ」「焼き野菜」
- 手動調理(レンジを使う)
  - 食品を一定のワット数で加熱する ..... 32
  - 加熱時間の決めかた ..... 33
  - 下準備をする ..... 33
  - 加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱) ..... 34

- 手動調理(グリルを使う) ..... 35
  - さばの塩焼きなど表面に焦げ目をつける調理
- 手動調理(オーブンを使う)
  - 予熱ありの使いかた(黒皿1段/2段) ..... 36
  - 予熱なしの使いかた(黒皿1段/2段) ..... 37
- 手動調理(スチームを使う)
  - スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ ..... 38
  - グリル・オーブン調理中にスチームを入れる ..... 39
- 手動調理(発酵を使う)
  - レンジスチーム発酵 ..... 40
  - オーブンスチーム発酵 ..... 41

## お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ ..... 42
- 水抜きのしかた ..... 43
- においが気になるとき ..... 43
- 加熱室の清掃のしかた ..... 43

## こんなときは

料理が上手にできないとき

- ごはんのあたため ..... 44
- 半解凍・解凍 ..... 44
- お総菜のあたため ..... 45
- 牛乳・お酒のあたため ..... 45
- 野菜 ..... 46
- スポンジケーキ ..... 46
- シュークリーム ..... 46
- クッキー・バターロール ..... 46

●お困りのときは ..... 47

- 次の場合は故障ではありません ..... 47
- 表示部に次の表示が出たとき ..... 49

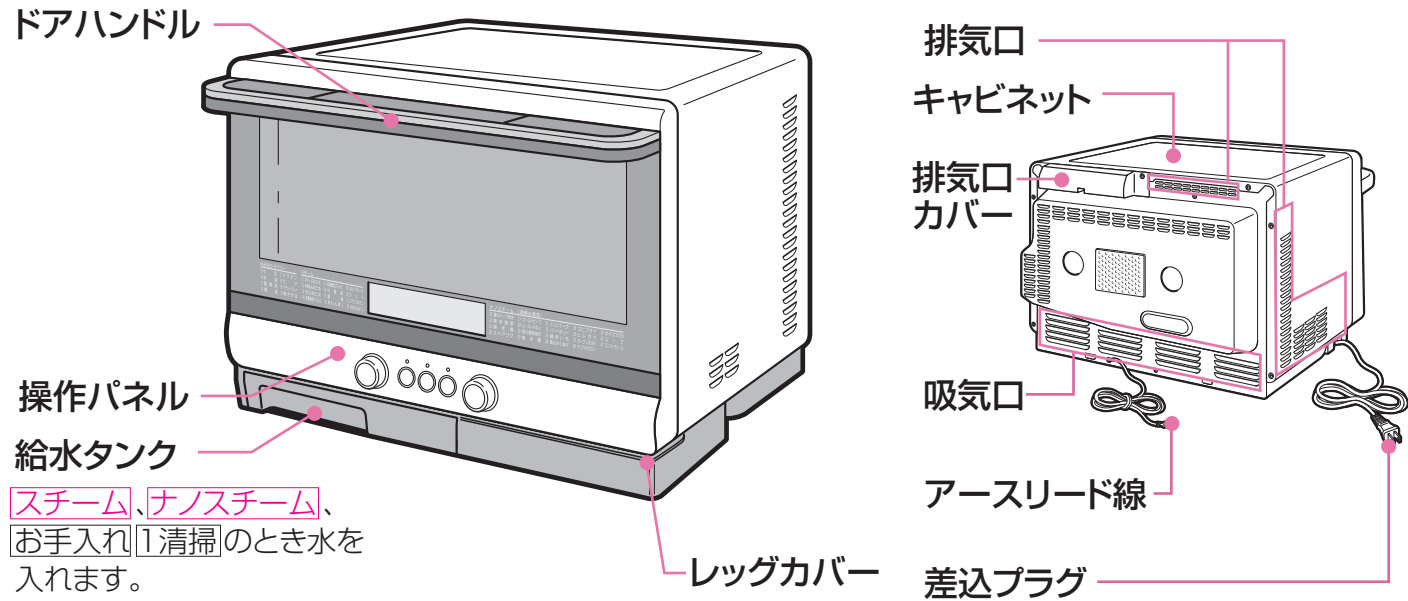
## 料理集

50~100

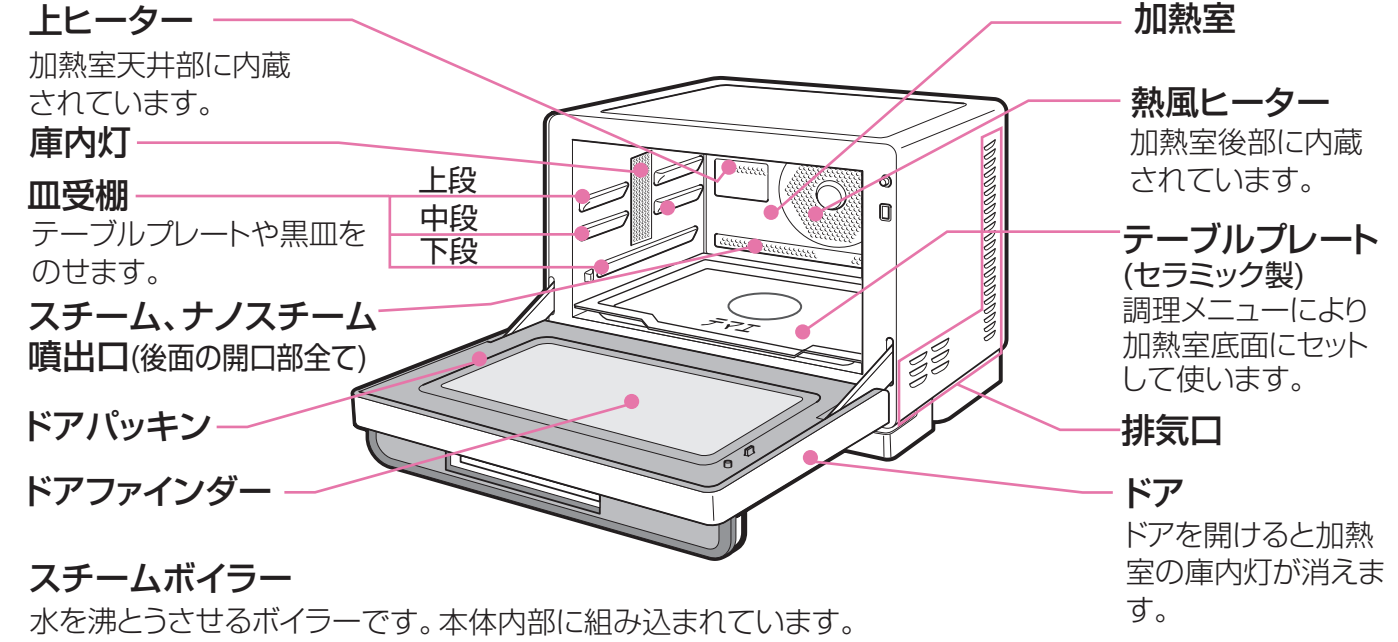
- 保証とアフターサービス ..... 101
- 「ご相談窓口」 ..... 101
- さくいん ..... 102
- 仕様 ..... 裏表紙

# 各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品



スチーム、ナノスチーム、お手入れ、清掃のとき水を入れます。



各部のなまえ・操作パネル・付属品

## 操作パネルのはたらき

**オート調理表示**

オート調理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。

**温度/仕上がりを選ぶ**

1あたため、2解凍あたため、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を回して行います。

**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。)

**お手入れをする**

加熱室の汚れを落としやすくしたり、においを軽減します。

**手動調理を使う**

手動調理で調理するとき加熱の種類に合わせてボタンを選択します。

**オート調理を使う**

キーを押してオート調理の種類を選びます。

**メニュー/時間を選ぶ**

オート調理のメニュー番号や手動調理の時間の設定を回して行います。

**加熱をスタートする**

1あたため、2解凍あたため、オート調理、手動調理などの運転をスタートするとき押します。

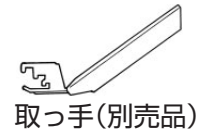
**とりけしをする**

設定内容や運転のとりけしをするとき押します。

## 付属品

- テーブルプレート (セラミック製)
- 黒皿2枚 (ホーロー製)
- 焼網
- 給水タンク
- クッキングガイド (本書)
- カンタンご使用ガイド
- 保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-V1 005)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。(使うときは、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。)



部品の追加購入 2007年8月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

# 安全上のご注意

※この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人やほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくお使いください。

## ここに示した注意事項は

表示内容を無視して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、次の表示で区分し、説明しています。

**危険** この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

**警告** この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

**注意** この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

## 表示の例

**警告** 気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。

**禁止** してはいけない「禁止」内容です。

**指示** 実行しなければならない「指示」内容のものです。

## ご使用のまえに

### 危険

(火災・感電・けがの原因)

- 改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。
- 穴や給水タンクの収納部、すき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意する。



分解禁止

## 据え付けるとき

### 警告

(感電・ショート・発火・火災の原因)

- 電源コード・差込プラグを傷付けたり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
- 交流100V以外では使用しない。



(ヒーター使用時の高温で引火の原因)

- 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテン、スプレー缶などを近づけない。
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。



(火災・感電の原因)

- 電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。



(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)

- 包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または、廃棄する。

## 据え付けるとき

### 警告



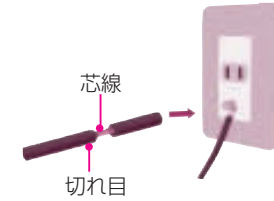
アースを確実に取り付ける。  
(故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

#### ■アース端子がある場合

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



#### ■アース端子がない場合

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

#### ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続は絶対にしないでください。(爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。)

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

#### 湿気が多い場所

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

#### 水気のある場所

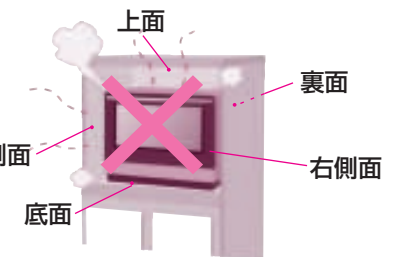
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

### 注意

(火災・発火・感電の原因)

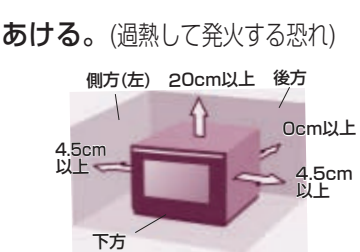
- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除く。
- 本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。(過熱して発火する恐れ)

消防法 基準適合 組込形				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	4.5	4.5	0	0

この過熱水蒸気オープンレンジは「消防法 告示第一号(対象火気設備等及び火気器具等の離隔距離に関する基準)」に適合しております。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。



熱に弱い家具やコンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形する恐れがあるため遠ざけてください。

「周囲の保護のために」左記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。

## 使用するとき

### 警告

(事故の原因)

- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)
  - 調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
- 抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

# 使用するとき

## ⚠️ 注意

### (感電・けが・電波漏れ・故障・火災の原因)



- クッキングガイドに記載されている方法以外では使わない。
- 本体に水をかけない。
- 本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
- テーブルプレートに衝撃を加えない。  
特に食品の出し入れのとき、テーブルプレートに当たらないようにしてください。
- 吸気口・排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、差込プラグをコンセントから抜く。
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)
- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。

### (やけど・けが・火災の原因)

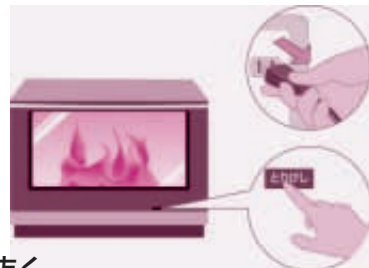


- 調理後の食品の出し入れに注意する。  
容器やテーブルプレートが熱くなるときがありますので、注意をして取り出す。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒー、豆乳など)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあるので注意する。(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)

### (火災の原因)



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



### (やけど・けがの原因)



- ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)、テーブルプレート、黒皿、焼網にふれない。
- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。  
(調理終了後も一部、スチーム、過熱水蒸気が出ていることがあります。)



- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れあり)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

# 使用するとき(レンジのとき)

## ⚠️ 注意

### (やけど・けが・火災の原因)



- 調理以外の目的に使わない。  
(レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽなどを加熱しない。)
- レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。  
(破裂の恐れ)
- 目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったまま加熱しない。
- 黒皿は使わない。(火花(スパーク)の原因)
- 1あたため**で飲みものを加熱しない。(飲みものは**3牛乳**で加熱する)
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因)
- 食品の重さにくらべて重すぎる容器でオート調理しない。
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。



### (やけど・けがの原因)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは**レンジ 500W**で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認する。(オート調理で加熱しないでください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 容器やテーブルプレートが熱くなるときがあるので注意して取り出す。

# 給水タンクを使うとき

## ⚠️ 注意

### (変形・破損の原因)



- 給水タンクが破損した場合は、使わない。  
水が漏れて、故障の原因になります。お買い上げの販売店にご相談ください。
- 給水タンクを食器洗い乾燥機、食器乾燥機に入れない。
- 給水タンクを熱湯にはつけない。(熱湯消毒などはしない。)
- 給水タンクをコンロのそばや直接高温になる場所には置かない。  
(給水タンクが変形し、収納部にセットできなくなります。)
- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しない。(スチーム調理が上手にできなくなります。)
- 給水タンクには、水以外は入れない。  
(アルコール類を入れると発火する恐れがあります。)

### (健康懸念の原因)



- 給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。  
(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。)
- 給水タンクは、こまめに洗い、清潔に保つ。  
(水の入れ替えだけでは、給水タンクに水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用中性洗剤で洗ってください。)

## お手入れのとき

### ⚠️ 注意

(やけど・感電の恐れ)



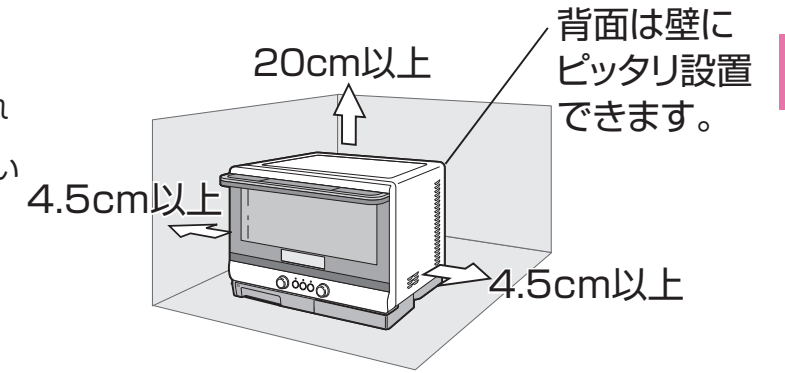
- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。
- 差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。
- 本体の掃除は、差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。

### お願い

- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。(雑音や映像の乱れの原因)
- 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

## 据え付け → P.6、7

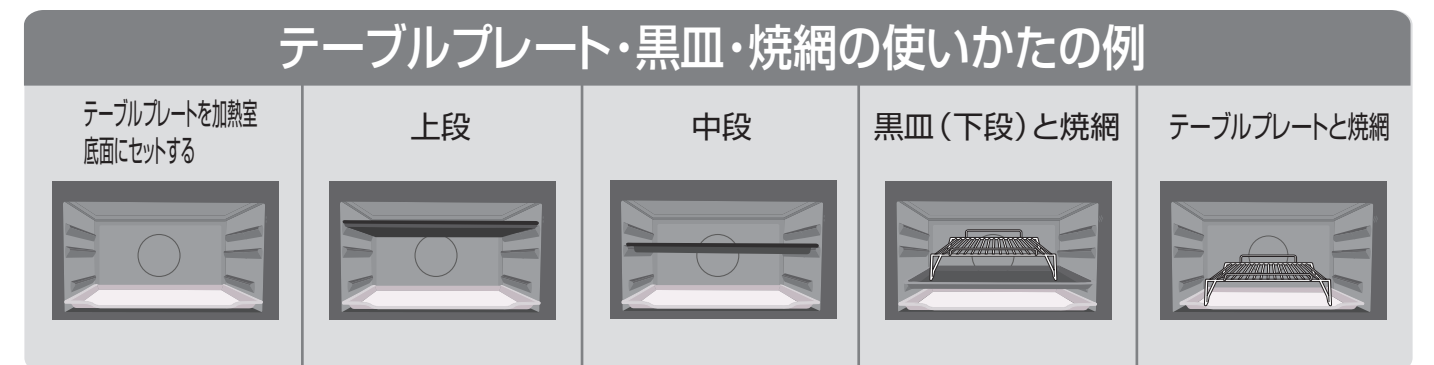
- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面4.5cm以上、間をあけて設置します。  
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれることがあります。  
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。  
※5面を囲む設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。 → P.7



## 加熱の種類による付属品の使いかた

	テーブルプレート	給水タンク	黒皿	焼網
レンジ スチーム ナノスチーム	○ オート調理の「8ピザ」 24焼き野菜は上段に入れ、それ以外のオート調理は加熱室底面にセットしておきます。手動調理の「オープン」と「グリル」のとき取り外します。	○ 「スチーム」「ナノスチーム」 「お手入れ」 「清掃」使用時は水を入れて、それ以外は空にして本体に取り付けます。	× 使えません。	× 使えません。 ただしオート調理では使えます。手動調理でもメニューによっては使えます。
オーブン グリル	○	○	○ 使えます。	○ 使えます。

■テーブルプレート、黒皿と焼網は、クッキングガイドに従い、下の絵を参考に上段、中段、下段、加熱室底面に正しくセットしてお使いください。



## 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。

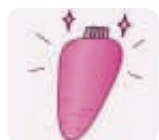
### レンジ加熱の特長



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、食品にこげめをつけ、中はやわ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、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。



**スチーム** 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。食品から水分が必要以上に飛ばないのでしっとりやわらかく仕上がります。

**ナノスチーム** 加熱室にナノスチーム(最高約400℃の過熱水蒸気)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を落としてヘルシーに仕上がります。

# 使える容器・使えない容器

○は使える。  
×は使えない。

- 電子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。

使える容器・使えない容器

使える容器・使えない容器

	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	金属容器・金串・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
電子レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ウリア樹脂、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>スチーム</b> <b>16 半解凍</b> <b>17 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、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花（スパーク）がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	○	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× 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、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室や壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が出て、破損や故障の恐れがあるので注意してください。	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊子、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	×	○	×	○ 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ものは使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。	

# 上手な使いかたのポイント

## 食品の分量と容器の大きさ


	食品の分量		容器の大きさ
あたためる	100g未満  手動調理で	100g~900g  オート調理か手動調理で	 食品が7~8分目になる容器が目安

**調理する**

オート調理  
のみものデリリー スチーム ナノスチーム

手動調理  
オープン グリル レンジ

オート調理や手動調理は、クッキングガイドの分量や容器に従ってください。



## 食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。



※メニューによっては置く位置が異なる場合があります。詳しくはクッキングガイドを参考にしてください。

## 2個以上の食品の同時加熱

■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。



■異なる容器や食品はうまく調理できません。

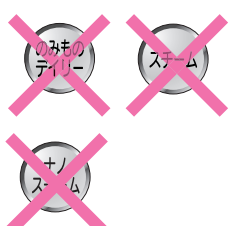


■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。



オープン グリル レンジ

■異なる食品はオート調理はできません。



## 調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉は、できるだけさげ、開閉するときは、短時間にする。

確認はドア越しに



※温度を下げないためです。

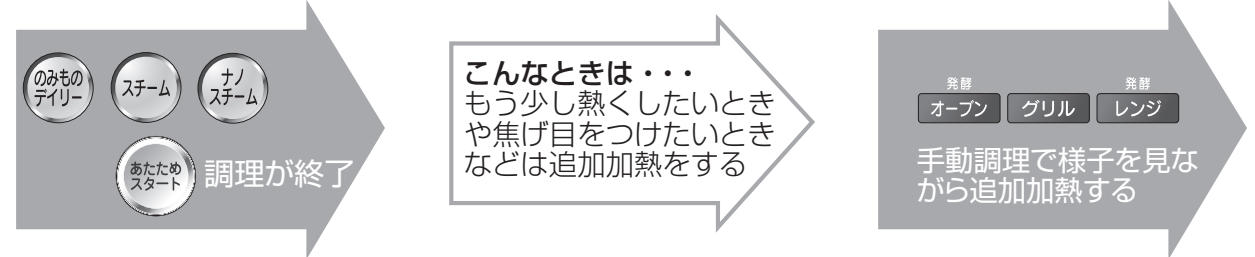
開閉するときは短時間に



※ドアを開けると調理は中断されます。

## オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



## 調理後の食品や付属品の取り出し

### ⚠ 注意



(やけどの原因)

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、庫内、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに取り出す。 ※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。



調理終了音が鳴ったら取り出してください。

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に、1分ごとに「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

※オープン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を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。

## メロディーの切り替えかた

■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に変えられます。

ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、**お手入れ** 1 **清掃** にしてレンジを3秒間押し続けるとメロディー音と無音を切り替えることができます。 **お手入れ** 2 **脱臭** にしてレンジを3秒間押し続けるとブザー音に切り替えることができます。



# 初めてお使いになるときの準備

■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。

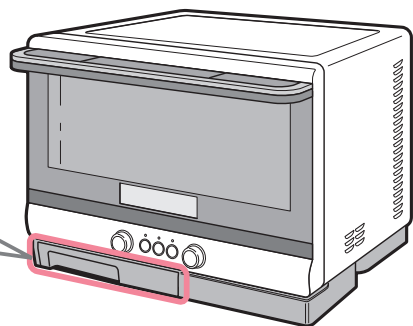


**注意**



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

給水タンク



## 1 付属の「テーブルプレート」を加熱室底面に取り付ける

グラムセンサー



## 2 グラムポジションシステムの0点調節をする

ドアを閉めて  
とりけし を3秒以上押す

## 3 テーブルプレートを取り外し空焼きをする

1清掃 2脱臭 を2回押し、2脱臭を  
お手入れ セットする  
押すごとに1▶2▶1とセットできます。

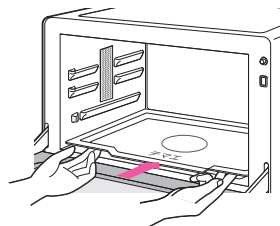
## 4 あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら終了です

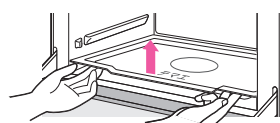
### 〈加熱室底面から取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。

調理後の取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるのでやけどに注意してください。



指先で奥まで押し、軽く持ち上げる。



テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。



**注意**

熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

図のように両手で持ち加熱室内に入れ、3個のグラムセンサーの上にゆっくりと置きます。

ピッとブザーが鳴り、数秒後、0表示で0点調節が完了します。

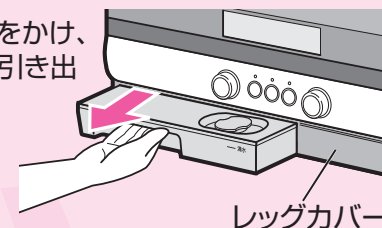
オーブグリル 2 脱臭

グリル 20分 脱臭

# 給水タンクの使いかた

## 1 本体からはずす

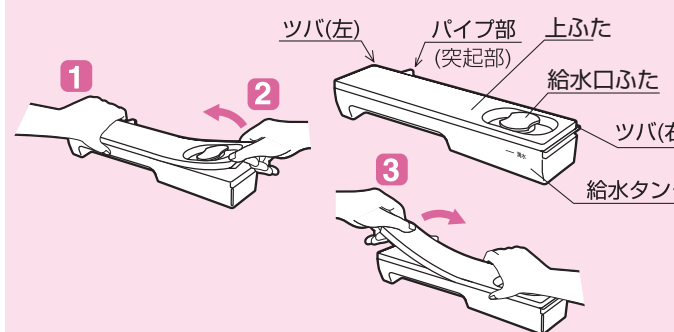
給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き出します。



レッグカバー

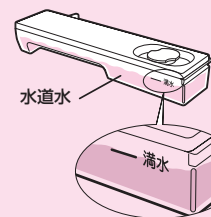
## 2 洗う

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



## 3 水(水道水)を入れ、ふたをする

- 1 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。
- 2 周囲全体を押さえて確実にふたを閉めてください。  
※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態でご扱ってください。  
※給水タンクの内部のパイプは分解しないでください。



## 4 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、挿入口に入れ、しっかり奥まで差し込みます。  
※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。  
※周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認してください。→ P.42



**注意**

(やけどの恐れ)



スチーム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。

## お願い

- 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。浄水器の水、ミネラルウォーター、アルカリイオン水、井戸水などを使用した場合はカビや雑菌が発生しやすくなります。長時間使用した場合にスチーム噴出口が詰まる場合があります。



浄水器の水



ミネラル  
ウォーター



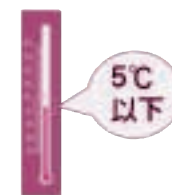
井戸水

- スチーム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。

- 給水タンクは使用するたびに、水で洗い、新しい水を入れてください。給水タンクの中に水を入れたままにしておくと雑菌が繁殖する原因になります。

- スチームを使った後にはパイプの水抜きをしてください。→ P.43

- 5℃以下の環境では使用しないでください。スチームを使う調理が上手にできなくなります。



- 給水タンクに水以外は入れないでください。故障の原因になります。

- 使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

給水タンクの使いかた

# 調理の手順

## オート調理

### 調理方法は

#### あたためる

ごはん  
お総菜  
飲みものなど



■ワンタッチスタートのオートであたためる

1あたため 2解凍あたため → P.22, 23

■オート調理であたためる → P.24, 25

メニュー番号 3, 4, 11~15

#### 調理する

ゆで野菜  
グラタン  
茶わん蒸し  
鶏のハーブ焼きなど



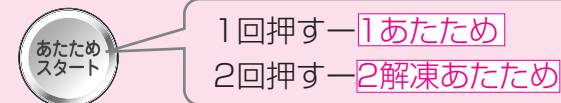
■オート調理で調理する → P.26~31

のみものデイリー メニュー番号 5~10

スチーム メニュー番号 16~22

ナノスチーム メニュー番号23~41

### 操作手順は



終了音が鳴ったら終了です

## 手動調理

レンジ (発酵) → P.32~34, 40

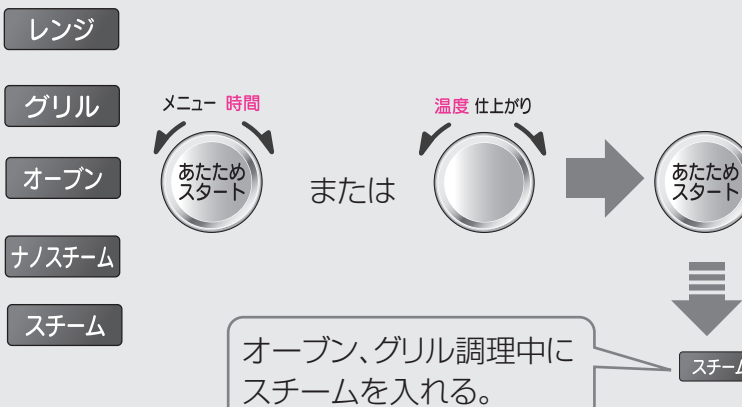
グリル → P.35

オープン (発酵) → P.36, 37, 41

スチーム → P.38, 39

ナノスチーム → P.38

■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する



終了音が鳴ったら終了です

### 調理のあとは

続けて調理しないときはお手入れをする。

約10分放置すると自動的に電源が切れます。

→ P.2

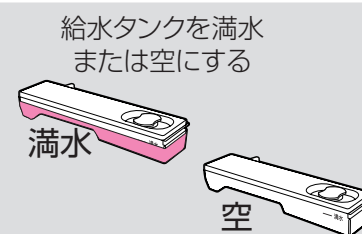
「入」にするときはドアを開けます。

1清掃 2脱臭  
お手入れ

→ P.42

→ P.43

■オート調理や加熱の種類で付属品 (テーブルプレート・黒皿・焼網) を使い分ける  
操作手順の準備に右の絵で表示





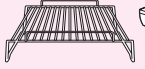
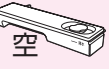



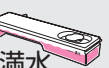


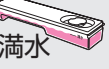




■設定の取り消し、あたためや調理の中止は **とりけし**

# オート調理

## オート調理一覧

### オート調理で使う付属品・参照ページ




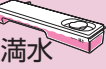



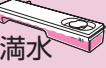



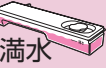


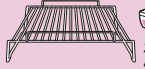















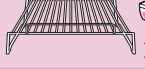













メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について	
	操作手順	作りかた・コツ		
あたたため	1 あたたため	→ P.22	→ P.23	
	2 解凍あたたため	→ P.22	→ P.23	
のみもの・デイリー	3 牛乳	→ P.24	→ P.24	    空
	4 お酒	→ P.24	→ P.54	
	5 葉・果菜	→ P.26	→ P.27	
	6 根菜	→ P.26	→ P.27	
	7 グラタン	→ P.26	→ P.78	    空
	8 ピザ	→ P.30	→ P.77	
	9 シチュー・カレー	→ P.26	→ P.70	    空
	10 焼きそば	→ P.26	→ P.72	
	11 スチームあたたため	→ P.24	→ P.25	    満水
	12 中華まんあたたため	→ P.24	→ P.75	
スチーム	13 天ぷらあたたため	→ P.24	→ P.25	    満水
	14 冷蔵食品パリッと	→ P.24	→ P.25	
	15 冷凍食品パリッと	→ P.24	→ P.25	
	16 半解凍	→ P.26	→ P.28	
	17 解凍	→ P.26	→ P.28	    満水
	18 茶わん蒸し	→ P.26	→ P.75	
	19 スポンジケーキ	→ P.26	→ P.84	
	20 シュー	→ P.29	→ P.91	
	21 フランスパン	→ P.29	→ P.92	    満水
	22 かんたんパン	→ P.26	→ P.95	



テーブルプレートの使いかた

※テーブルプレートは8ピザ・24焼き野菜のとき上段に入れます。その他は加熱室底面にセットします。

### オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について	
	操作手順	作りかた・コツ		
ナノスチーム	23 鶏のハーブ焼き	→ P.26	→ P.64	    満水
	24 焼き野菜	→ P.31	→ P.62	    満水
	25 焼き魚	→ P.26	→ P.60	    満水
	26 スペアリブ	→ P.26	→ P.64	
	27 ローストビーフ	→ P.26	→ P.67	    満水
	28 ローストチキン	→ P.26	→ P.63	    満水
	29 豚の香味焼き	→ P.26	→ P.65	
	30 焼き豚	→ P.26	→ P.67	    満水
	31 ハンバーグ	→ P.26	→ P.63	    満水
	32 バーベキュー	→ P.26	→ P.66	    満水
	33 焼きいも	→ P.26	→ P.61	    満水
	34 鶏のからあげ	→ P.26	→ P.68	
	35 エビフライ	→ P.26	→ P.69	    満水
	36 ヒレカツ	→ P.26	→ P.69	
	37 オープン天ぷら	→ P.26	→ P.68	
	38 チンジャオロース	→ P.26	→ P.72	
	39 ホイコウロウ	→ P.26	→ P.72	
	40 スープ	→ P.26	→ P.76	    満水
	41 コンフィチュール	→ P.26	→ P.99	

オート調理

オート調理

# オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

## ごはんやお総菜をあたためる

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



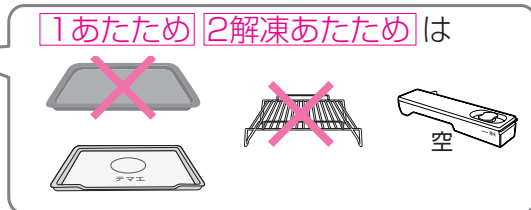
1

**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** **あたためスタート** を押す 1回押し: **1あたため**  
2回押し: **2解凍あたため**

**温度 仕上げ** を回し **希望の仕上がりを設定する**  
(加熱時間を表示する前に設定します。)

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



**あたため選択**

を押すごとに1▶2▶1と切り替わります。

1: **1あたため** 2: **2解凍あたため**

**仕上がり調節**

を回し、強～弱まで5段階に設定できます。

(5段階調節)  
●強  
●(やや強)  
●(標準)  
●(やや弱)  
●弱

- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは **3牛乳** を使います。→ P.24  
お酒のあたためは **4お酒** で加熱します。
- **1あたため** **2解凍あたため** は、ドアを開けて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押ししてください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して **1あたため** **2解凍あたため** を押ししてください。
- ごはんのあたためは、**1あたため** 仕上がり調節 **やや弱**、冷凍ごはんの解凍あたためは、**2解凍あたため** で加熱します。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.52、53

**1あたため** **2解凍あたため** ではあたためられません。

●重量が100g未満の食品 100g未満	●まんじゅう 	●パン類 	●冷凍野菜 
●市販のおにぎり ※包装をはずします。	●乳幼児用ミルク、ベビーフード ※別の容器に移し換えます	●市販の調理済み食品 ※別の容器に移し換えます	

# あたためられる食品と上手なあたためかた

■1回であたためられる量は、食品と容器を合わせて100～1800gです。



このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	あたため ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる あたためスタート 1回押し	解凍あたため ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる あたためスタート 2回押し
<b>ごはんもの</b>	<b>ごはん・おにぎり</b> スピーディーにあたためたいとき <b>1あたため</b> 仕上げ調節 <b>やや弱</b> で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 <b>チャーハン・ピラフ</b> 加熱後、かき混ぜる。	<b>冷凍ごはん・おにぎり</b> 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 <b>冷凍チャーハン・ピラフ</b> ほぐして皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
<b>めん類</b>	<b>スパゲッティ・焼きそば</b> 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	<b>冷凍スパゲッティ・焼きそば</b> 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。
<b>焼きもの</b>	<b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおおいをする。	
	<b>ハンバーグ</b> ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 <b>焼きとり、焼き肉</b> 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	<b>冷凍ハンバーグ</b> 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
<b>揚げもの</b>	<b>天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上げ調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。	<b>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。仕上げ調節 <b>やや弱</b> か <b>弱</b> に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
<b>炒めもの</b>	<b>野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜</b> 容器に入れる。野菜炒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。	<b>冷凍八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
<b>煮もの</b>	<b>野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く)</b> 容器に入れて、煮汁をかける。	
	<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。	
<b>蒸しもの</b>	<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。乾燥ぎみのときは、サッと水にくらせる。	<b>冷凍シューマイ</b> サッと水にくらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップをはずす。
<b>汁もの</b>	<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。(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) 仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。	<b>冷凍カレー・シチュー</b> 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。

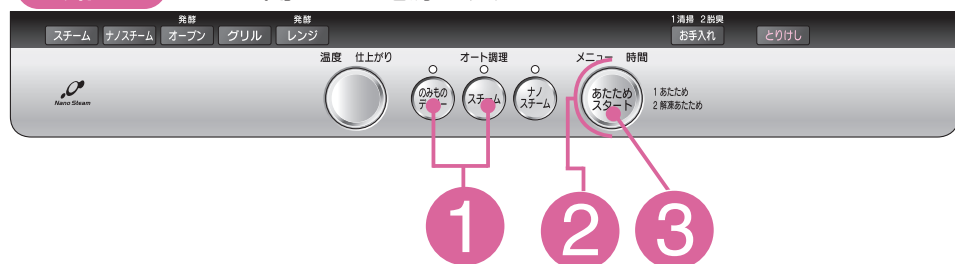
オート調理

オート調理

# オート調理 オート調理であたためる

## のみものやスチームでお総菜をあたためる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

**1** のみもの ティリー スチーム キーを選択する

**2** を回し 希望のメニュー番号を選択する

を回し 希望の仕上がりを設定する

**3** を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。  
※使用後、給水タンクを空にします。

**3牛乳 4お酒** は

**11スチームあたため** は

**12中華まんあたため ~ 15冷凍食品パリッと** は

強 [オート] スチーム レンジ  
中 テーブルプレート  
弱

仕上がり設定 メニュー番号

### 3牛乳 4お酒 のコツ

● 1回であたためられる分量は1~4杯(本)です。

1mL=1cc

飲みものの種類	1杯の分量
牛乳	3牛乳 200mL(冷蔵)
コーヒー	3牛乳 150mL
水	3牛乳 180mL
お茶	3牛乳 180mL
お酒	4お酒 130mL 180mL

● 容器の7~8分目が適量です。容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。→ P.33, 53

● 2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

● 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ものを使います。

● お酒のコツは → P.54



### 11スチームあたためのコツ

スチームで包み込んでふっくらあたためます。

- 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。
- 陶磁器や耐熱性のガラス容器に入れて加熱します。
- **1あたため**より加熱時間は長くなります。
- 冷蔵室から出したものは 仕上がり調節 **やや強**で加熱します。
- 調理済み冷凍食品は上手にあたためません。**2解凍あたため**を使ってください。



- 冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたためません。手動調理であたためてください。→ P.52
- 調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふきとってください。→ P.42

### 13天ぷらあたためのコツ

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。100g以上にするか **オープン** **180℃**で様子を見ながら加熱します。
- 天ぷらなど加熱後にベタつくときは、ペーパータオルなどで油分をとります。



### 14冷蔵食品パリッと 15冷凍食品パリッと のコツ

食品の種類によってキーを使い分けます。

**14冷蔵食品パリッと**は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。**15冷凍食品パリッと**は、調理済み冷凍食品を加熱します。→ P.56, 57

**分量は** 1人分(約100g)~4人分までです。(この分量以外はオート調理ではできません)

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないで焼網を使います。

**食品を取り出すときは**

厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品をのせたまま焼網を取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

**脂が気になるときは**

メニューによっては余分な脂がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。テーブルプレートにペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

**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もの、揚げもの、フライを加熱します。小さくて焼網にのせにくいものは、黒皿に直接、またはオープンシートを敷いた上に並べ、**中段**に入れて **オープン** **210℃**で様子を見ながら加熱します。

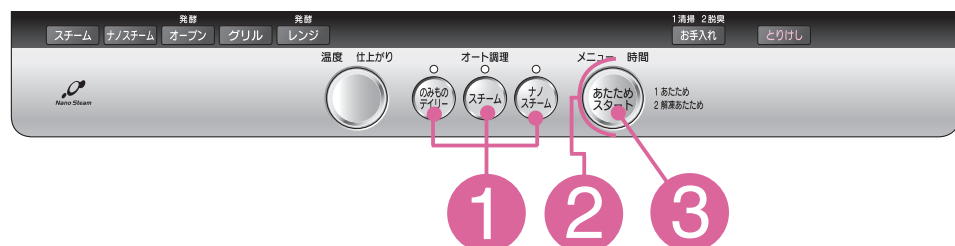
### 注意

- (火災の原因)
- テーブルプレートや焼網にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
  - **14冷蔵食品パリッと**、**15冷凍食品パリッと**で少量の食品を加熱するとこげることがある。1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。

# オート調理 予熱なしメニューで調理する

## オート調理(のみもの・デ일리)、(スチーム)、(ナノスチーム)

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

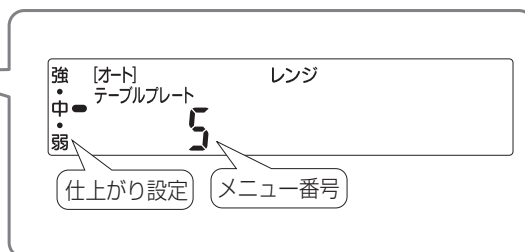
**1** のみものデ일리、スチーム、ナノスチーム キーを選択する

**2** 希望のメニュー番号を選択する  
希望の仕上がりを設定する

※3牛乳、4お酒は仕上がり設定の目盛を記憶します。

**3** あたためスタートを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

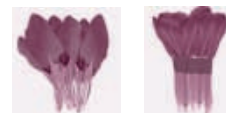


## 5 葉・果菜 6 根菜 のコツ

加熱する分量は **5 葉・果菜** で100~500g **6 根菜** で100~1000gです。

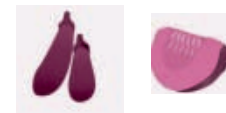
### 5 葉・果菜

葉菜



ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの

花菜



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もの

### 6 根菜

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根が食べられるもの

## 注意

(火災の原因)  
分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。

レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

→ P.32

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせて丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。



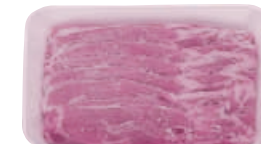
## 16 半解凍 17 解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合: **16 半解凍**



食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

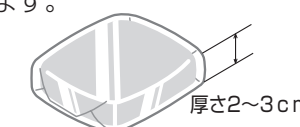
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合: **17 解凍**



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなせませす。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節「やや強」に合わせで解凍します。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮なものを  
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。
- 魚の下ごしらえは  
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
- バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。



### 16 半解凍 17 解凍 のコツ

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。(冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。)
- 一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。  
分量が多すぎると"ピッピッピ"となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。
- 給水タンクに水を入れずに解凍したり、途中で「給水」表示が点灯した状態で解凍すると、解凍しすぎになることがあります。
- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
グリル、オーブン、ナノスチーム、グリル、ナノスチーム、オーブン、お手入れ(2脱臭)の使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。
- 形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍  
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。  
アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(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割れる恐れがあります。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍  
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。

#### 次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

解凍の目安は200gで4~5分です。

レンジ 200W で加熱する。

- 分量が100g未満の場合

- バラバラになって凍っているもの
- 解凍が足りなかったとき
- 20℃以下の冷凍食品(オート調理で加熱不足の場合)  
冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。



- とけかけている食品

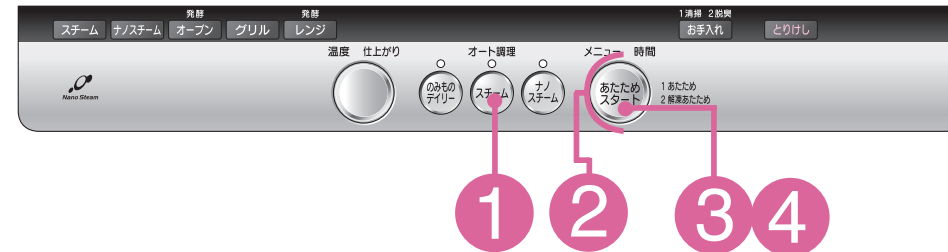
とけかけている部分  
レンジ 100W または  
レンジ 200W で加熱する。



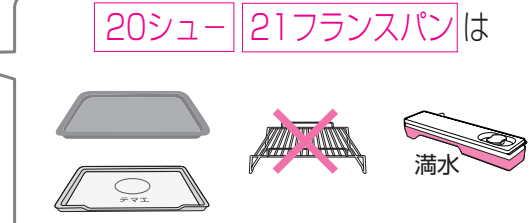
# オート調理 予熱ありメニューで調理する

## オート調理(20シュー、21フランスパン)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 ドアを開閉して電源を入れる

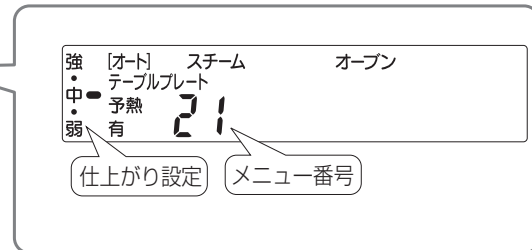


1 スチーム を押す

2 希望のメニュー番号を選択する



希望の仕上がりを設定する



3 あたためスタート を押す

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を入れます。

4 あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※使用後、給水タンクを空にします。

# オート調理 予熱ありメニューで調理する

## オート調理 (8ピザ)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



1 2 3 4

**準備** 空のテーブルプレートを上段に入れ、  
ドアを閉める

**1** のみもの  
デリリー キーを押す

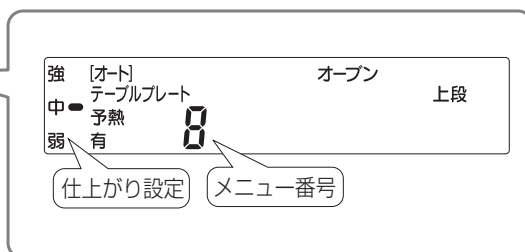
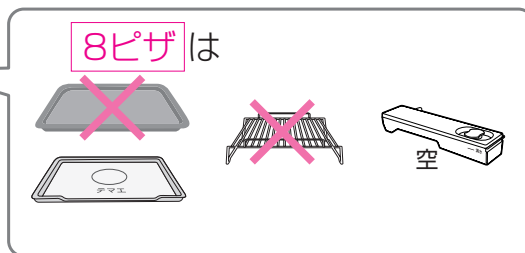
**2** メニュー 時間を回し 希望のメニュー番号  
を選択する  
あたため  
スタート  
温度 仕上がりを回し 希望の仕上がりを  
設定する

**3** あたため  
スタート を押す

予熱終了音が鳴り予熱が終わったら  
ドアを開けてテーブルプレートに食  
品をのせ、上段に入れます。

**4** あたため  
スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



**注意**

テーブルプレートの出し入れは、  
やけどの恐れがあるので、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。

# オート調理 予熱ありメニューで調理する

## オート調理 (24焼き野菜)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



1 2 3 4

**準備** 空のテーブルプレートを上段に入れ、  
ドアを閉める

**1** ナノ  
スチーム キーを押す

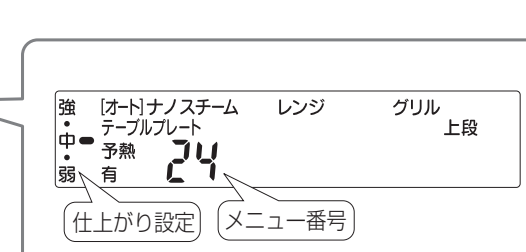
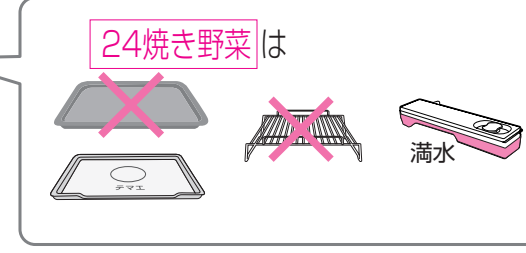
**2** メニュー 時間を回し 希望のメニュー番号  
を選択する  
あたため  
スタート  
温度 仕上がりを回し 希望の仕上がりを  
設定する

**3** あたため  
スタート を押す

予熱終了音が鳴り予熱が終わったら  
ドアを開けてテーブルプレートに食  
品をのせ、上段に入れます。

**4** あたため  
スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了  
します。



**注意**

テーブルプレートの出し入れは、  
やけどの恐れがあるので、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。

オート調理

31

オート調理

30



# 手動調理 レンジを使う

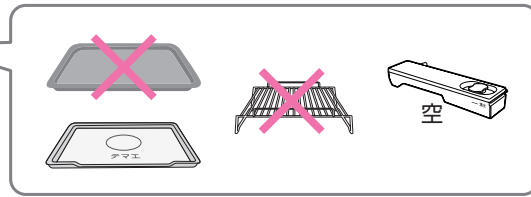
## 食品を一定のワット数で加熱する

700W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジスチーム発酵の操作方法はP.40を参照してください。



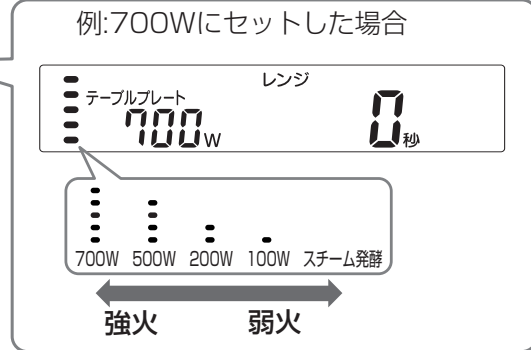
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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



**1** レンジ を押し、ワット数を選ぶ

ワット数選択 700W ▶ 500W ▶ 200W  
スチーム発酵 ◀ 100W ◀



**2** メニュー 時間を回し、時間を設定する

700W 500Wは  
10秒～5分まで 10秒単位、  
5分～20分まで 30秒単位  
200W 100Wは  
1分～30分まで 1分単位、  
30分～60分まで 2分単位、  
60分～90分まで 5分単位、  
で設定できます。



**3** あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

### 注意



## 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。

食品100g当たり レンジ 700W の加熱時間の目安

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

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

●食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

●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、加熱時間がかかります。標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。

●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。

## 下準備をする はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカやタコは表面に切れ目を入れる

※レンジ200Wで加熱時間をひかえめにします。



●殻付きの栗やぎんなん



※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る



●ひじき

※レンジ200Wで加熱時間をひかえめにします。



●さいの目野菜(にんじんなど)

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

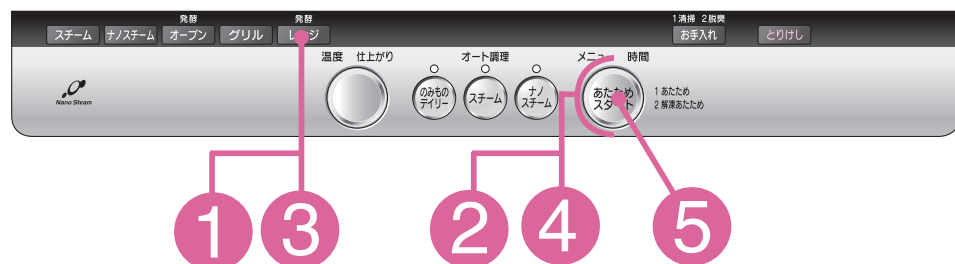
●とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかけ混ぜる



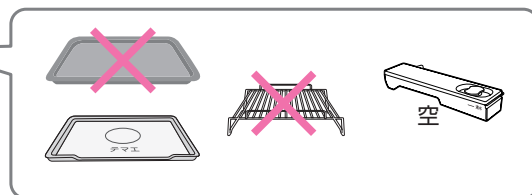
# 手動調理 レンジを使う

## 加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

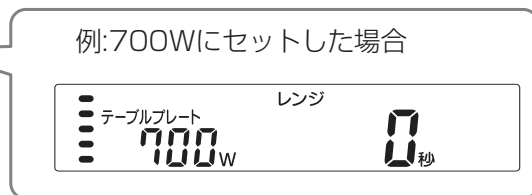


**準備** 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



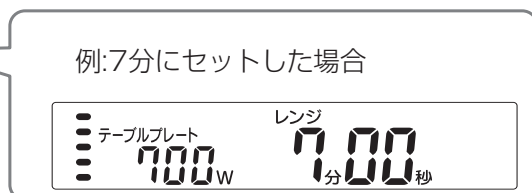
**1** **レンジ** を押し **700W** または **500W** を選ぶ

ワット数選択 ▶700W▶500W▶200W  
←スチーム発酵▶100W←



**2** **あたためスタート** を回し、時間を設定する

10秒～5分まで10秒単位、5分～20分まで30秒単位で設定できます。



**3** **レンジ** を押し **200W** または **100W** を選ぶ



**4** **あたためスタート** を回し、時間を設定する

1～30分まで1分単位、  
30～60分まで2分単位、  
60～90分まで5分単位で設定できます。



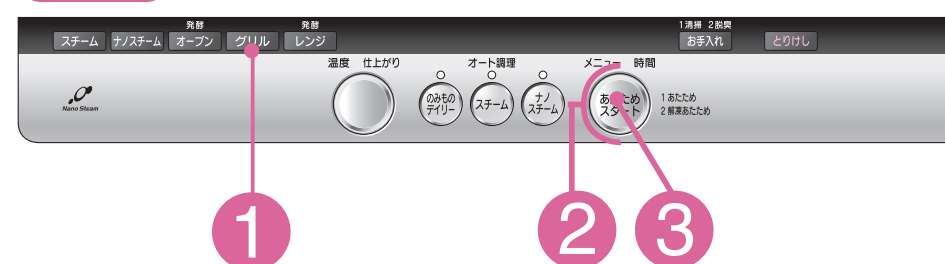
**5** **あたためスタート** を押し

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

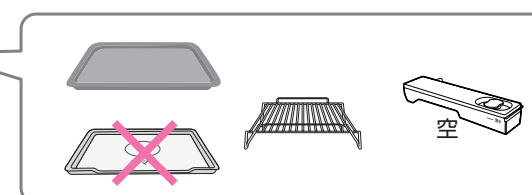
# 手動調理 グリルを使う

## さばの塩焼きなど表面に焦げ目をつける調理

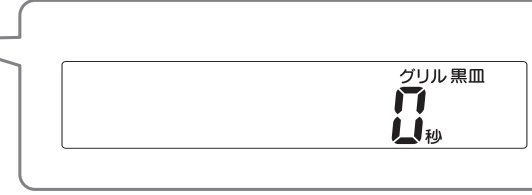
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



**準備** テーブルプレートを取りはずし食品をのせた焼網と黒皿を入れ、ドアを閉める



**1** **グリル** を押し



**2** **あたためスタート** を回し、時間を設定する

1分～30分まで1分単位、  
30分～40分まで2分単位で設定できます。



**3** **あたためスタート** を押し

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。  
※40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

### グリルの上手な使いかた

#### 黒皿と焼網を使い分けて

魚は黒皿にのせた焼網に並べて、**下段**に入れて焼きます。  
トーストは黒皿に直接のせて**上段**に入れて焼きます。

#### 並べかたは

魚や肉類は焼網に並べます。

トーストは黒皿にのせます。



#### 途中で裏返しをしてさらに焼く

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

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。

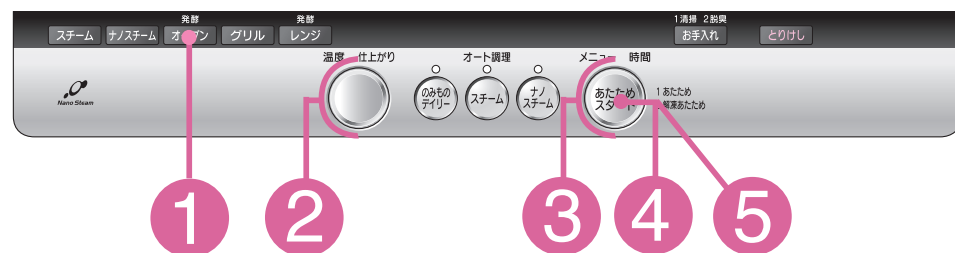
■加熱時間を変えるときはメニュー/時間ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。  
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

※トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

# 手動調理 オープンを使う

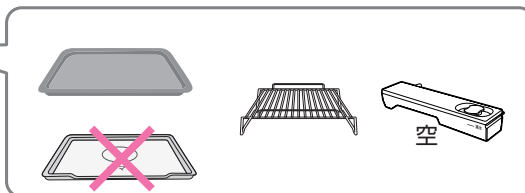
## 予熱ありの使いかた(黒皿1段/2段)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



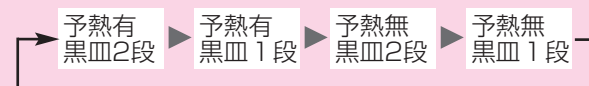
**準備** テーブルプレートを取りはずし  
食品をのせた付属品を用意する

※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けれます。

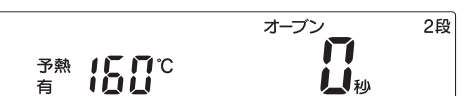


**1** **オープン** を押し 予熱「有」と黒皿の  
使用枚数を選ぶ

■キーを押すごとに順に選択できます。



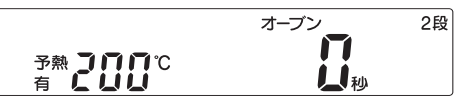
例:予熱「有」・黒皿2段をセットした場合



**2** **温度 上がり** を回し、温度を設定する

100℃～250℃(10℃間隔)・300℃まで設定できます。  
加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃です。

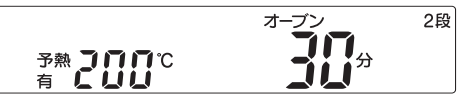
例:200℃にセットした場合



**3** **メニュー 時間** を回し、時間を設定する

1～30分まで1分単位、  
30～60分まで2分単位、  
60～90分まで5分単位で設定できます。

例:30分にセットした場合



※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

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

**4** **あたためスタート** を押す (予熱を開始します)

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を入れます。

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

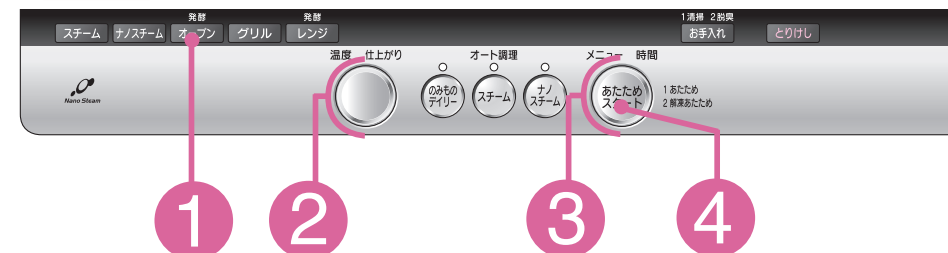
**5** **あたためスタート** を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

# 手動調理 オープンを使う

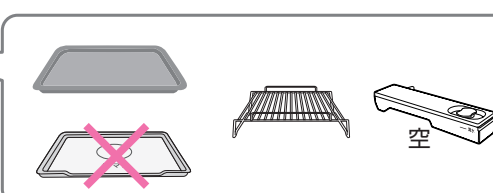
## 予熱なしの使いかた(黒皿1段/2段)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



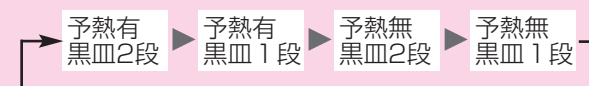
**準備** テーブルプレートを取りはずし  
食品をのせた付属品を用意する

※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けれます。

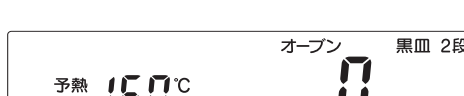


**1** **オープン** を押し 予熱「無」と黒皿の  
使用枚数を選ぶ

■キーを押すごとに順に選択できます。



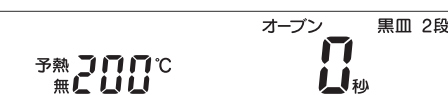
例:予熱「無」・黒皿2段をセットした場合



**2** **温度 上がり** を回し、温度を設定する

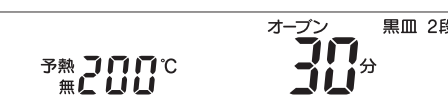
100℃から250℃まで設定できます。

例:200℃にセットした場合



**3** **メニュー 時間** を回し、時間を設定する  
(最大設定時間90分)

例:30分にセットした場合



※調理終了後、冷却ファンが回転する  
場合があります。

**4** **あたためスタート** を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

### 加熱のポイント

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

■温度を変えるとときは温度/仕上がり調節ダイヤルを回すと10℃単位で増減できます。

■加熱時間を変えるとときはメニュー/時間ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。

(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)

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

黒皿(1段/2段)は、オープンの火力を調節します。

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

追加加熱などで予熱が不要なとき  
予熱なしの使いかた (→ P.37) の方法  
で行います。

# 手動調理 スチームを使う

## スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



- 1
- 2
- 3
- 3
- 4

**準備** 食品と加熱に合わせ、付属品を入れ、給水タンクに水を入れる

**1** **スチーム** または **ナノスチーム** を押す

**2** 希望の加熱方法を選んで押す

※ **ナノスチーム** と、**レンジ** の組み合わせはできません

**オープン** **グリル** **レンジ**

**3** **温度 仕上げ** **メニュー 時間** を回し **加熱に合わせ、時間を設定する**

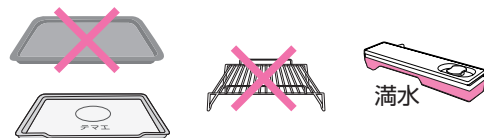
スチーム・レンジ……………最大20分  
 スチームまたはナノスチーム・グリル…最大40分  
 スチーム・オープン……………最大90分  
 ナノスチーム・オープン……………最大40分まで設定できます。

**4** **あたためスタート** を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※使用後、給水タンクを空にします。

スチームとレンジの組み合わせの場合



スチームとグリル、ナノスチームとグリル、スチームとオープン、ナノスチームとオープンの組み合わせの場合



■操作の手順の詳細は下のページを参照します。

**オープン** **グリル** **レンジ**  
 → P.36,37    → P.35    → P.32

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

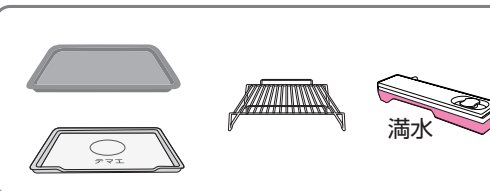
# 手動調理 スチームショットを使う

## グリル・オープン調理中にスチームを入れる



- 1

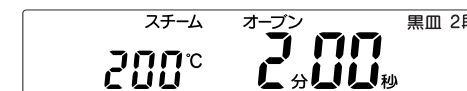
**準備** テーブルプレートを加熱室底面にセットし、給水タンクに水を入れる



**1** グリル、またはオープン調理中にスチームを入りたいタイミングで **スチーム** を押す

- キーを押すごとに 3分⇒2分⇒1分⇒0秒とセットできます。
- キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

例：オープン調理中にスチームショットを2分に設定した場合



※**スチーム** 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ことがあります。

- オープン** 予熱中に**スチーム** は使用できません。
- レンジ** や **スチーム** **レンジ** ではスチームショットは設定できません。
- 調理終了後、給水タンクを空にします。

### スチームショットの入れかたのコツ

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

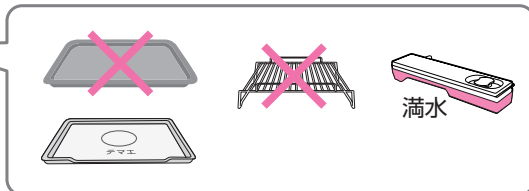
# 手動調理 発酵を使う

## レンジスチーム発酵

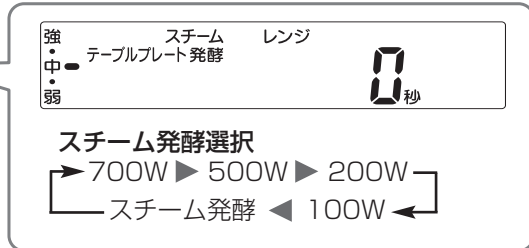
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



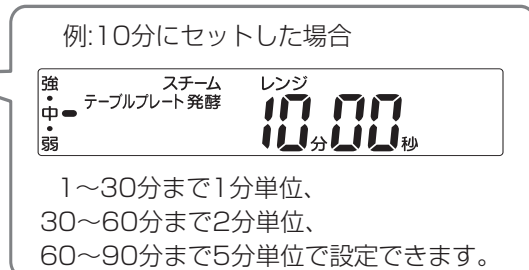
**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める



**1** **レンジ** を5回押し「スチーム発酵」を選ぶ



**2** **メニュー 時間** を回し時間を設定する  
(最大設定時間90分)



**3** **あたためスタート** を押す  
終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。  
※使用後、給水タンクを空にします。

### レンジスチーム発酵のコツ(1)

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

- 黒皿を使って「レンジスチーム発酵」はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ダイヤルを使い分けます。(右表参照)  
「レンジスチーム発酵」は温度/仕上がり調節ダイヤルで発酵温度をコントロールします。温度/仕上がりダイヤルを誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」予熱なしで温度/仕上がりダイヤルを回して「オープン スチーム発酵」(45℃~35℃) に合わせ様子を見ながら行ってください。

レンジスチーム発酵メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジスチーム発酵	中	かんたんパン	→ P.95
		グラハムパン	→ P.96
		カレーパン	→ P.77
		ピザ各種	→ P.77
	やや弱	ヨーグルト	→ P.100

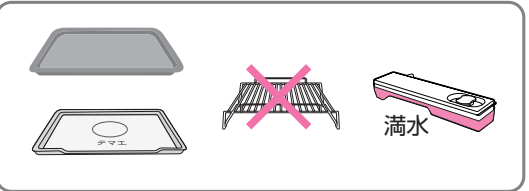
# 手動調理 発酵を使う

## オーブンスチーム発酵

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品をのせた黒皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める



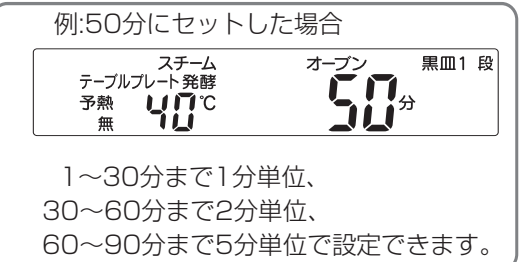
**1** **オープン** を押し 予熱「無」と黒皿の使用枚数を選ぶ  
■キーを押すごとに順に選択できます。  
予熱有 黒皿2段 → 予熱有 黒皿1段 → 予熱無 黒皿2段 → 予熱無 黒皿1段



**2** **温度 仕上がり** を回し発酵温度を設定する



**3** **メニュー 時間** を回し時間を設定する  
(最大設定時間90分)



**4** **あたためスタート** を押す  
終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。  
※使用後、給水タンクを空にします。

### レンジスチーム発酵のコツ(2)

- 料理集に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を「レンジスチーム発酵」で行う場合は・・・
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えません)
  - かんたんパン → P.95 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
  - 二次発酵は黒皿を使います。「レンジスチーム発酵」ではできません。「オープン」スチーム発酵で行います。

レンジスチーム発酵 仕上がり調節 中 で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.94	24個分	20~30分
イギリスパン → P.93	各1型分	
フランスパン	各2本分 6個 9個	
バターロール・エピ クーペ シャンピニオン → P.92・93		

# 本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にポイントです。

## テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

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

衝撃を加えると割れる恐れがあります。

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

## ドアパッキン

蒸気が水滴となって隙間に溜まります。やわらかい布等で、拭き取ってください。

鋭利な刃物で傷つけたり、ひっぱったりすると破れることがあります。取りはずさないでください。ドアパッキンが破損したときや、はずれたときは、修理の依頼をしてください。



## 外側

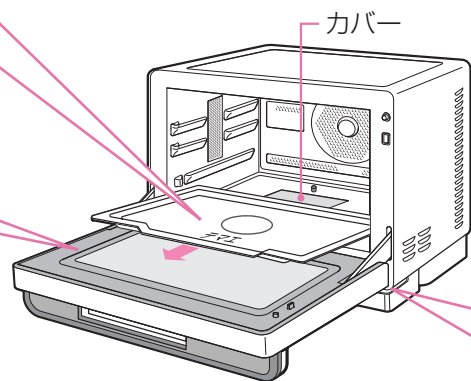
やわらかい布でふきとります。

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

## 加熱室内壁・前面ドア内側・カバー

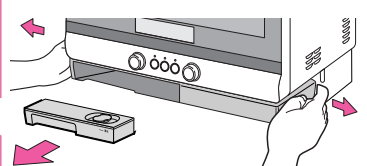
加熱室内をぬれたまま放置しない  
かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。
- カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケの恐れがあります。



## レッグカバー

外して洗えます。  
給水タンクを外してから、左右奥を開きぎみに指でひろげてから手前に引いて外します。



台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。  
※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。（確実にセットしないと水漏れやスチーム不足の原因になります。）

## 焼網・黒皿・給水タンク

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

- 給水タンクのパイプ内は、分解しないでください。
- 給水タンクは食洗機、食器洗い乾燥機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

## 注意

(さびる原因)  
黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(けが・破損の原因)  
テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(さび、感電、故障の原因)  
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

(傷・変形の原因)  
パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



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

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

(けが・破損の原因)  
テーブルプレートに衝撃を加えない。

# 水抜きのみしかた においが気になるとき

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

お手入れ 2 脱臭 キーを使います ……

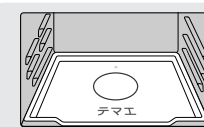
操作の手順は → P.16 ③ 空焼きをするを参照してください。

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

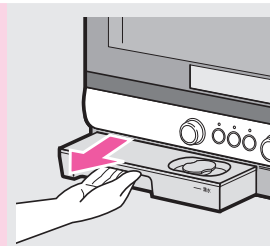
## 脱臭のしくみ

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

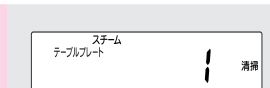
テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 1 清掃 2 脱臭 お手入れ を1回押し、1 清掃 をセットする



押すごとに 1 ▶ 2 ▶ 1 とセットできます。

3 あたためスタート を押す



終了音が鳴ったら 水抜きが終わる



# 加熱室の清掃のみしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふきとります。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする (給水タンクの使いかた → P.17)

2 1 清掃 2 脱臭 お手入れ を1回押し、1 清掃 をセットする

3 あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

4 加熱室がさめてから汚れをふきとる

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

## 注意

(やけど・けがの原因)

- お手入れ 1 清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
- お手入れ 1 清掃 の中断や、終了後は加熱室奥面のスチーム噴出口にはふれない。スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

# 料理が上手にできないとき

調理を上手に上げるために グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。 → P.16

## ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。</li> <li>●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。</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>
ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。</li> <li>●<b>1あたため</b> 仕上げ調節 <b>やや弱</b> であたためてください。</li> </ul>
<b>11 スチームあたため</b> でごはんをあたためたら、うまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。</li> </ul>
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>11 スチームあたため</b> を使うか、<b>1あたため</b> 仕上げ調節 <b>やや弱</b> 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。</li> </ul>
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を加熱すると、あたたまりません。</li> <li>●プラスチック製の容器に入れたまま加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。</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、重さのものを使います。</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個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。</li> <li>●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。</li> </ul>
冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。</li> <li>●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。</li> </ul>

## 半解凍・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(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合)によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上げ調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。</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加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。</li> <li>●皿などの上ののせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。</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3cm以下にそろえてください。</li> <li>●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。</li> <li>●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。</li> </ul>

# 料理が上手にできないとき

## お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。</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>●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。</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)によって「仕上げ調節」を使い分けます。 → P.23</li> </ul>
食品をあたためると熱くなりすぎる	<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すぎませんか。100g以上にしてください。</li> <li>●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。<b>レンジ700W</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調理であたためていませんか。<b>レンジ700W</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>●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上げ調節」を <b>やや強</b> か <b>強</b> に設定して加熱します。</li> <li>●加熱後、かき混ぜます。</li> </ul>
冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>1あたため</b> キーを続けて2回押し <b>2解凍あたため</b> であたためます。 → P.22</li> <li>●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。</li> <li>●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。</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>

## 牛乳・お酒のあたため

牛乳、お酒が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量ときは <b>レンジ700W</b> であたためてください。</li> <li>●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。</li> <li>●キーをまちがえていませんか。 <b>1あたため</b> キーで加熱すると熱くなります。</li> <li>●<b>3牛乳</b> <b>4お酒</b> 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、お酒がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)に対して、軽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>●セットされている「仕上げ調節」の目盛を確認してください。</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>

## 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。分量が多すぎたり、少なす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、洗ったあとの水気をきらない状態で、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類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。</li> </ul>
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	<ul style="list-style-type: none"> <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直接のせて加熱します。</li> <li>●100g未満のオート調理はできません。[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。</li> </ul>

## スポンジケーキ

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。→P.84</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>
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。卵は新鮮なものを使ってください。</li> </ul>
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>
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」→P.53を参照して焼いてください。</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>

## シュークリーム

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→P.90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> <li>●給水タンクに水を入れてから加熱してください。</li> </ul>
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>

## クッキー・バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地のおおきさや厚みはそろえてください。</li> </ul>
ふくらみが悪い(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地のお発酵は充分でしたか。発酵途中で生地のお表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。</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(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地のお大きさが異なると焼いたときにむらになります。</li> </ul>

※トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

# お困りのときは

現象	原因
加熱しない、または電源が入らない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●差込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>●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) →P.2</li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めしなお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なおしてドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。)</li> <li>●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。→P.16</li> <li>●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒血をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。</li> </ul>
レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒血を誤って使用していませんか。</li> <li>●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。</li> <li>●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。</li> <li>●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。</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。</li> </ul>

# 次の場合は故障ではありません

スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
加熱中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてからお手入れ1清掃にしてレンジキーを3秒間押し続けるとメロディ音と無音を切り替えることができます。お手入れ2脱臭にしてレンジキーを3秒間押し続けるとブザー音を切り替えることができます。

お困りのときは、次の場合は故障ではありません

料理が上手にできないときは



# 次の場合は故障ではありません(つづき)

現象	原因
調理が終了してもファンの風切り音がする	とりけしキーを押した時や調理終了後、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
はじめてオープンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。 →P.16
<b>1あたため</b> キーを押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてから <b>1あたため</b> キーを押してください。 →P.2
セットした温度が途中で変わることがある。	<b>オープン</b> (予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃になります。
300℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250℃になります。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
キーを押しても受け付けない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。 →P.2
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
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焼いてください。 →P.53
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、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
自動での調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。 →P.16
ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水分が水蒸気となり内壁に水滴として付着します。水滴はふきとってください。 →P.42

現象	原因
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
表示部に「M」表示され食品がまったくあたまらない	表示部に「M」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。 3秒以上とりけしキーを押すと、表示窓のM表示が消え加熱できます。
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変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。

## 表示部に次の表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
C 00	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で、0点調節が完了します。 →P.16
C 01	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で、0点調節が完了します。
C 02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットして0点調節をおこないます。 →P.16
C 03	● <b>16半解凍</b> <b>17解凍</b> の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1,000gにします。 →P.28
C 07	●少量の食品を <b>レンジ700W</b> で10分以上加熱しました。	<b>レンジ700W</b> の食品100g当たり加熱時間を目安にします。 →P.33
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。 →P.17
H 21	●H表示	差込プラグを抜いて。差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません

次の場合は故障ではありません

標準計量カップ・スプーンでの質量表 ..... 51  
 手動調理をするときの加熱時間 ..... 52・53

あたたため

〔のみもの〕  
 ●牛乳のあたたため ..... 54  
 ●ホットチョコレート ..... 54  
 ●お酒のあたたため ..... 54

〔インスタント食品〕  
 ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん ..... 54

〔スチームあたたため〕  
 ●ごはんのあたたため ..... 55  
 ●お総菜のあたたため ..... 55

〔揚げもののあたたため〕  
 ●天ぷらのあたたため ..... 55

〔焼きもののあたたため〕  
 ●焼きとりのあたたため ..... 55

パリッとあたたため

〔チルド食品〕  
 ●ハンバーグ、チキンステーキ ..... 56  
 ●さつま揚げ ..... 56  
 ●厚揚げ ..... 56  
 ●焼き魚、うなぎのかば焼き ..... 56

〔調理済み冷凍食品〕  
 ●冷凍焼きおにぎり ..... 57  
 ●冷凍フライ、ナゲット ..... 57  
 ●冷凍ハンバーグ ..... 57  
 ●冷凍たこ焼き ..... 57  
 ●冷凍春巻き ..... 57

お総菜

〔生ものの解凍〕  
 ●いかの三種盛り ..... 58  
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ  
 ●えびのケチャップ煮 ..... 58  
魚介のケチャップ煮

〔野菜〕  
 ●ほうれん草のおひたし ..... 58  
ほうれん草のごまあえ／ほうれん草のソテー  
 ●もやしのナムル ..... 59  
 ●野菜サラダ ..... 59  
 ●イタリアンサラダ ..... 59  
 ●きぬかつぎ ..... 59

〔焼き魚〕  
 ●塩鮭 ..... 60  
生鮭  
 ●塩さば ..... 60  
 ●さばのごま焼き ..... 60  
 ●あじのごま焼き ..... 60  
 ●あじのみりん風味 ..... 60  
 ●さばのみりん風味 ..... 60  
 ●干ものいろいろ ..... 61  
 ●ぶりの照り焼き ..... 61

〔焼きもの〕  
 ほたて貝ときのこのホイル焼き ..... 61  
 ●焼きいも ..... 61  
 ●ベーكدポテト ..... 61  
 ●野菜の肉巻き焼き ..... 62  
 ●野菜の串焼き ..... 62  
 ●野菜のオープン焼き ..... 62  
野菜の素焼き／野菜のマリネ／温野菜サラダ

〔焼きもの〕

●ローストチキン ..... 63  
グレービーソース  
 ●ハンバーグ ..... 63  
ビーフハンバーグ  
 ●鶏のハーブ焼き ..... 64  
鶏のつけ焼き／鶏の三味焼き  
 ●スペアリブ ..... 64  
 ●ジンギスカン ..... 65  
牛肉のジンギスカン  
 ●ラムチョップ ..... 65  
和風香草焼き／バーベキューソース焼き  
 ●豚の香味焼き ..... 65  
豆板醤を使ったピリ辛風味焼き  
 ●バーベキュー ..... 66  
 ●焼きとり ..... 66  
 ●豚肉と野菜の串焼き ..... 66  
 ●ローストビーフ ..... 67  
 ●焼き豚 ..... 67

〔揚げもの〕  
 ●鶏のからあげ ..... 68  
 ●ヘルシー天ぷら ..... 68  
きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん／えび／いか／あなご  
 ●ヒレカツ ..... 69  
煎りパン粉  
 ●エビフライ ..... 69  
白身魚のフライ／かきフライ

〔煮もの〕  
 ●ポークカレー ..... 70  
チキンカレー／ビーフカレー  
 ●ロールキャベツ ..... 70  
 ●ビーフシチュー ..... 70  
 ●たこのトマト煮 ..... 71  
 ●筑前煮 ..... 71  
 ●かぼちゃのそぼろ煮 ..... 71  
 ●黒豆 ..... 71  
 ●大豆と昆布の煮もの ..... 71

〔炒めもの〕

●焼きそば ..... 72  
 ●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) ..... 72  
豚肉とピーマンの細切り炒め  
 ●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ) ..... 72

〔ごはんもの〕

ごはん(炊飯) ..... 73  
ピースごはん  
 おかゆ(白がゆ) ..... 73  
七草がゆ／明太子がゆ  
 赤飯(おこわ) ..... 73

〔蒸しもの〕

●手作り豆腐 ..... 74  
 ●茶わん蒸し ..... 74  
 ●中華まんのあたたため ..... 75

スープ

●チキンと野菜のスープカレー ..... 76  
 ●さばのスープカレー ..... 76  
 ●ラムチョップ入りスープカレー ..... 76

ピザ

●ピザ ..... 77  
 ●フルーツピザ(いちごとものピザ) ..... 77

グラタン

●マカロニグラタン ..... 78

ホワイトソース ..... 78  
 ●ラザニア ..... 79  
 ●えびのドリア ..... 79  
 ●なすとトマトのチーズグラタン ..... 79  
市販の冷凍グラタン

朝食メニュー

トースト ..... 80  
 いたり卵 ..... 80  
 たらこ ..... 80  
 ウィンナーソーセージのベーコン巻き ..... 80  
 コロッケ丼 ..... 80

お菓子

コーヒーゼリー ..... 81  
 ベっこうあめ ..... 81  
 切りもち・市販のバックもち ..... 81  
あべ川もち／いそべ巻き／フルーツ大福  
 焼きりんご ..... 82  
 みつまんじゅう ..... 82  
 ヘルシー焼きメレンゲ ..... 82

〔ケーキ〕  
 ロールケーキ ..... 83  
 マドレーヌ ..... 83  
 ●デコレーションケーキ(スポンジケーキ) ..... 84  
 ●チーズケーキ ..... 85  
 シフォンケーキ ..... 85  
 パウンドケーキ ..... 86  
 スイートポテト ..... 86  
 アップルパイ ..... 87  
 りんごのプリザーブ ..... 87

〔クッキー〕  
 型抜きクッキー ..... 88  
 絞り出しクッキー ..... 88  
 アーモンドクッキー ..... 88

〔プリン〕  
 プリン ..... 89  
 かぼちゃのプリン ..... 89

〔シュークリーム〕  
 ●シュークリーム ..... 90  
 ●エクレア ..... 90  
 ●プチシュー ..... 91

●印は「オート調理」で調理できます

●リングシュー ..... 91  
 ●パリブレスト ..... 91  
 ●プチシューサラダ ..... 91  
 カスタードクリーム ..... 91

パン

●フランスパン ..... 92・93  
バタール/クーペ/エビ/ベーコンエビ/シャンピニオン  
 イギリスパン(山形パン) ..... 93  
 バターロール(ロールパン) ..... 94  
 ●かんたんパン(シンプルパン) ..... 95  
セサミンパン/レーズンパン  
 ●グラハムパン ..... 96  
 ●カレーパン ..... 96  
 ●かんたんあんパン ..... 96  
 ●チョコチップめろんパン ..... 97  
 かんたん肉まん ..... 97

マイ・コンフィチュール

●いちごのマイ・コンフィチュール ..... 98  
 ●キウイのマイ・コンフィチュール ..... 98  
 ●ブルーベリーのマイ・コンフィチュール ..... 99  
 ●オレンジのマイ・コンフィチュール ..... 99  
 ●ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール ..... 99

ヨーグルト

ヨーグルト ..... 100

湯せん

とかしバター ..... 100  
 とかしチョコレート ..... 100  
 黒砂糖 ..... 100  
 はちみつ・水あめ ..... 100

レンジの便利な使いかた

豆腐の水切り ..... 100  
 干しいたけのもどし ..... 100

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位g)

(1mL=1cc)

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


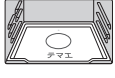
食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	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、次のとおりです。容量 : 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。



## のみもの


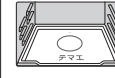
### 牛乳のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>3牛乳</b>	レンジ	

加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒  
牛乳はマグカップまたはコップに入れて **のみの・デリリー** **3牛乳** であたためます。  
【ひとくちメモ】  
●牛乳のあたたためのコツ → P.24



### ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>3牛乳</b>	レンジ	


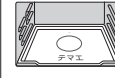
**仕上がり調節 強**  
加熱時間の目安 約3分

**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½

**作りかた**  
① 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。  
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20秒** 加熱してとかし、よくかき混ぜます。  
③ ②を①に加えよくかき混ぜてから **のみの・デリリー** **3牛乳** **仕上がり調節 強** であたたためてかき混ぜます。



### お酒のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>4お酒</b>	レンジ	

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

お酒はコップまたは徳利に入れて **のみの・デリリー** **4お酒** であたためます。


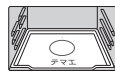
【ひとくちメモ】  
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。  
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。



#### お酒を上手にあたためるコツ → P.24

- 一度にあたためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- **1あたため** ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりかぬるかったときは **レンジ** **700W** で様子を見ながら加熱します。

## スチームあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>11スチームあたたため</b>	スチーム レンジ	

### ごはんのあたたため


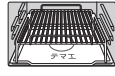
加熱時間の目安 1杯 (約150g) 約1分30秒

**材料**  
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ます。  
② ラップなどのおおいをしないで **スチーム** **11スチームあたたため** であたためます。


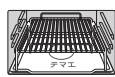


## 揚げもののあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>13天ぷらあたたため</b>	オープン スチーム グリル	



## 焼きもののあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>14冷蔵食品パリッと</b>	レンジ オープン スチーム グリル	



## スチーム + レンジ

### 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**  
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ます。  
② ラップなどのおおいをしないで **スチーム** **11スチームあたたため** であたためます。

#### スチームあたたためのコツ

- コツとポイントは → P.24~25
- 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。  
**2解凍あたたため** を使ってください。

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



## オーブン + スチーム + グリル

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

### 天ぷらのあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分30秒

**材料**  
天ぷらまたはフライ  
..... 100~500g

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

② ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **13天ぷらあたたため** で加熱します。

#### 天ぷらのあたたためのコツ

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

## レンジ + オープン + スチーム + グリル

### 焼きとりのあたたため

加熱時間の目安 200gで約12分

**材料**  
焼きとり (市販品および手作りのもの)  
..... 4~10本

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **14冷蔵食品パリッと** で焼きます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

余分な脂を落とし、表面はこんがり焼きたくてあたためます。

#### 焼きもののあたたためのコツ

- コツとポイントはパリッとあたたためのコツ → P.56 を参照します。
- 冷凍の焼きものは **スチーム** **15冷蔵食品パリッと** で焼きます。

## 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。  
\*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1mL=1cc)

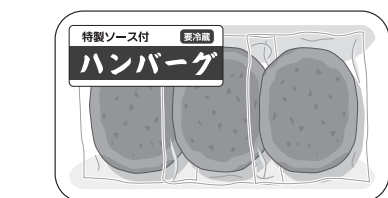
種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) <b>レンジ</b> <b>700W</b> 4~5分 袋入りラーメン <b>レンジ</b> <b>700W</b> 6~7分
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	<b>1あたため</b>
ごはんものなど (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき → P.22	<b>1あたため</b>

レンジ + オープン + スチーム + グリル

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

## チルド食品

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム	レンジ オープン スチーム グリル	焼網



## ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約12分

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

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **14冷蔵食品パリッと** で焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



## さつまいも揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

**材料**  
さつまいも揚げ ..... 100~600g

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② さつまいも揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **14冷蔵食品パリッと** で焼きます。



## 厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

**材料**  
厚揚げ ..... 1~4枚(150~600g)

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **14冷蔵食品パリッと** で焼きます。



## 焼き魚、うなぎの かば焼き

加熱時間の目安 200gで約10~12分

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

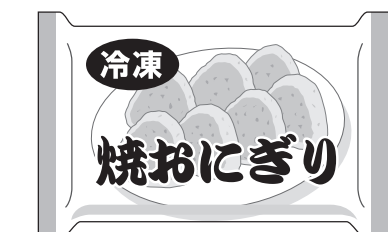
**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**スチーム** **14冷蔵食品パリッと** で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を **弱** にして焼きます。  
**【ひとくちメモ】**  
• うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

**パリッとあたたためのコツ**

- 一度に加熱できる分量は1人分(約100g)~6人分までです。(この分量以外のオート調理ではできません)
- 焼網の中央に寄せて置く  
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めた天ぷら、揚げもの(コロッケ、フライ)のあたためは **スチーム** **13天ぷらあたため** で、あたためます。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 手動調理で加熱するときは「加熱する食品は」 **→ P.25** を参照します。

## 調理済み冷凍食品

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム	レンジ オープン スチーム グリル	焼網



## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約13分30秒

**材料**  
冷凍焼きおにぎり ..... 3~10個

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **15冷凍食品パリッと** で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

**注意**  
**14冷蔵食品パリッと**、**15冷凍食品パリッと** で少量の食品を加熱するとこげることがある。  
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。



## 冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約12分30秒

**材料**  
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット ..... 100~300g

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **15冷凍食品パリッと** で焼きます。



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約13分

**材料**  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ... 3~18個

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **15冷凍食品パリッと** で焼きます。

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

● 掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。



## 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約13分30秒

**材料**  
冷凍たこ焼き ..... 6~20個

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **15冷凍食品パリッと** で焼き、ソースをかけます。



## 冷凍春巻き

仕上がり調節 **弱**  
加熱時間の目安 220gで約14分

**材料**  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ... 4~12個

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 春巻きの包装をはずし、オープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **スチーム** **15冷凍食品パリッと** 仕上り調節 **弱** で焼きます。  
**【ひとくちメモ】**  
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **弱** で焼き上げます。  
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

## 生ものの解凍



## いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
<b>16半解凍</b>	スチーム レンジ	

加熱時間の目安 約6分

**材料(4人分)**  
 冷凍いか 300g  
 (真砂あえ)  
 たらこまたは明太子 1/2腹(約50g)  
 酒 少々  
 (うにあえ)  
 練りうに 大さじ1  
 卵黄 1/2個分  
 酒 少々  
 (木の芽あえ)  
 白みそ 大さじ1  
 砂糖、だし汁 各小さじ1  
 酒 少々  
 木の芽(みじん切り) 4枚

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
 ② いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **スチーム** **16半解凍** で解凍します。  
 ③ ②をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

**(ひとくちメモ)**  
 ●衣のかたさは酒、だし汁で加減します。  
 ● **スチーム** **16半解凍** のコツ → P.27, 28



## えびのケチャップ煮

使用キー	加熱方法	付属品
<b>17解凍</b>	スチーム レンジ	

加熱時間の目安 約11分

**材料(標準量)(2~3人分)**  
 冷凍えび(殻つき) 約250g  
 ねぎ(みじん切り) 大さじ2  
 しょうが(みじん切り) 小さじ1  
 片栗粉 小さじ1/2  
 ケチャップ 大さじ2  
 酒 大さじ4  
 砂糖 小さじ1  
 豆板醤 小さじ1/2  
 サラダ油 大さじ1/2  
 塩、こしょう 各少々  
 炒めた青菜 適量

**作りかた**  
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
 ② えびはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーに並べて **スチーム** **17解凍** で解凍します。  
 ③ ②を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気をきり、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおきます。  
 ④ 片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた⑤を入れてさっと混ぜ、軽くラップをします。  
 ⑤ **レンジ** **700W** **4~5分** で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせます。

**(ひとくちメモ)**  
 ●えびの代わりに市販の冷凍ミックス魚介を使って、魚介のケチャップ煮にしてもよいでしょう。  
 ● **スチーム** **17解凍** のコツ → P.27, 28

## 野菜



## ほうれん草のおひたし

使用キー	加熱方法	付属品
<b>5葉・果菜</b>	レンジ	

加熱時間の目安 約1分50秒

**材料(4人分)**  
 ほうれん草 200g  
 糸がつつお、しょうゆ 各適量

**作りかた**  
 ① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十字に切り込みを入れます。  
 ② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。  
 ③ **のみもの・デシリ-** **5葉・果菜** で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつつおをのせ、しょうゆを添えます。

## ゆでたほうれん草を使って...

### ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩(少々)であえます。

### ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)をのせ、塩、こしょう(各少々)をして **レンジ** **700W** **約1分** 加熱してかき混ぜます。



## もやしのナムル

使用キー	加熱方法	付属品
<b>5葉・果菜</b>	レンジ	

加熱時間の目安 約1分50秒

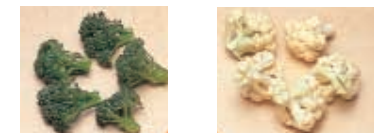
**材料(4人分)**  
 もやし 200g  
 ピーマン(せん切り) 1個  
 赤ピーマン(せん切り) 小1個  
 しょうゆ、酢 各大さじ1  
 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約30g)

**作りかた**  
 もやしとピーマンを合わせてラップで包み **のみもの・デシリ-** **5葉・果菜** で加熱し、水気をきってから混ぜ合わせた④であえます。

## 葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は → P.27, 52)

●料理に合わせた下ごしらえを  
 葉、果・花菜類の根の太いものには、十字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。



根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



●材料に合ったアク抜きを  
 ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。  
 ●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱  
 皿などは使いません。



## 野菜サラダ

使用キー	加熱方法	付属品
<b>5葉・果菜</b>	レンジ	

加熱時間の目安 約5分30秒

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

**作りかた**  
 ① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み **のみもの・デシリ-** **5葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをします。



② グリーンアスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み **のみもの・デシリ-** **5葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをします。



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



## イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
<b>5葉・果菜</b> <b>6根菜</b>	レンジ	

加熱時間の目安 約8分30秒

**材料(4人分)**  
 さやいんげん 200g  
 じゃがいも 大2個(約400g)  
 サラミソーセージ(薄切り) 12枚  
 プロセスチーズ(1cm角切り) 60g  
 スタッフトオリーブ(薄切り) 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)  
 ④ バセリ(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 少々  
 レモン(くし形切り) 適量

**作りかた**  
 ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **のみもの・デシリ-** **5葉・果菜** で加熱してざるにとります。  
 ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。 **のみもの・デシリ-** **6根菜** で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。  
 ③ ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。  
 ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



## きぬかつぎ



**材料・作りかた**  
 さといも(小10個・約300g)は皮のまま上から1/2くらいのところ包丁で浅く切り目を入れラップで包み **のみもの・デシリ-** **6根菜** で加熱し、上1/2の皮をむき、好みでこま塩(適量)を飾ります。

# 焼き魚

ナノスチーム + グリル で焼くので余分な塩分を落としヘルシー。高火力グリル だからしっかり焼き上げます。

使用キー	加熱方法	付属品
 ナノスチーム	ナノスチーム グリル	下段 
25焼き魚		



## 塩鮭

加熱時間の目安 約22分

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

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 黒血にのせた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べます。
- ③ ②を下段に入れ **ナノスチーム** **25** **焼き魚** で焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときは**グリル**で焼きます。
- 塩さば(1切れ約100gのもの・4切れ)は塩鮭を参照して仕上げ調節**弱**で焼きます。



## さばのごま焼き

加熱時間の目安 約22分

**材料(8個分)**  
さばの切り身(3枚におろしたものを4つに切る) ..... 2枚(約300g)  
しょうゆ ..... 大さじ2  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
しょうが(すりおろしたもの) ..... 小さじ1  
白ごま(粗くきざむ) ..... 適量

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② さばは、合わせた△に15分以上つけて下味をつけます。
- ③ ②の汁気を軽く切り、白ごまを全体にまぶします。
- ④ 黒血にのせた焼網に盛りつけたときに上になる方を上にして並べ**下段**に入れ **ナノスチーム** **25** **焼き魚** で焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふります。

### 【ひとくちメモ】

- さばは、あじに代えてあじのごま焼きができます。その場合仕上げ調節を**弱**にします。



## あじのみりん風味

仕上げ調節**弱** 加熱時間の目安 約18分

**材料(8個分)**  
あじ(3枚におろしたもの) ..... 8枚(約360g)  
つけ汁  
しょうゆ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2 1/2  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... カップ 1/4  
白ごま ..... 適量

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② あじは、合わせた△に30分以上つけて下味をつけます。
- ③ ペーパータオルで汁気をふきとり、黒血にのせた焼網に盛りつけたときに上になる方を上にして並べ**下段**に入れ **ナノスチーム** **25** **焼き魚** 仕上げ調節**弱**で焼き、仕上げにごまをふります。

### 【ひとくちメモ】

- あじは、さばに代えてさばのみりん風味ができます。その場合仕上げ調節を**中**にします。



## 干ものいろいろ

仕上げ調節**弱** 加熱時間の目安 約18分

**材料(2枚分)**  
干もの(1枚100~120gのもの) ..... 2枚

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 黒血にのせた焼網に、干ものを盛りつけたときに上になるほうを上にして並べ、**下段**に入れ **ナノスチーム** **25** **焼き魚** 仕上げ調節**弱**で焼きます。



## ぶりの照り焼き

仕上げ調節**弱** 加熱時間の目安 約18分

**材料(4切れ分)**  
ぶりの切り身(約100gのもの) ..... 4切れ  
しょうゆ ..... カップ 1/4  
みりん ..... カップ 1/4



### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ぶりは水気をふきとり、△に30分~1時間つけます。
- ③ 黒血にのせた焼網に、汁気をきったぶりを盛りつけたときに上になる方を上にして並べ**下段**に入れ、**ナノスチーム** **25** **焼き魚** 仕上げ調節**弱**で焼きます。

# 焼きもの



## 焼きいも


使用キー 加熱方法 付属品  
 ナノスチーム **下段**  
**33**焼きいも **オープン**   
加熱時間の目安 約46分

**材料**  
さつまいも(1本約250gのもの) .. 2~6本

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② さつまいもは黒血に並べて**下段**に入れ **ナノスチーム** **33** **焼きいも** で焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

## ほたて貝ときのこのホイル焼き

使用キー 加熱方法 付属品  
**オープン** **220℃** **中段**  
(1段) **25~30分**   
(予熱なし)

**材料(4個分)**  
ほたて貝 ..... 8個  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 4尾  
生しいたけ ..... 4枚  
しめじ(小房に分ける) ..... 1パック  
えのきだけ(小房に分ける) ..... 1袋  
バター ..... 10g  
酒 ..... 大さじ1 1/2  
塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

### 作りかた

- ① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
- ② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
- ④ アルミホイルの口を閉じて黒血に並べ、**中段**に入れ **オープン** (4度押し/1段) **220℃** **25~30分** 加熱します。

### 【ひとくちメモ】

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



## ベークドポテト


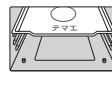
### 作りかた

- じゃがいも4個(1個約150gのもの)を黒血に並べ、焼きものの作りかた①、②を参照して作ります。

### 焼きいものコツとポイント

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

# 焼き野菜

使用キー	加熱方法	付属品
	予熱 約12分 レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約15分



## 野菜の肉巻き焼き

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

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げます。
  - ③ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておきます。
  - ④ 空のテーブルプレートを上段に入れ **ナノスチーム** **24焼き野菜** で予熱します。
  - ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、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テーブルプレートをドアの上に取り出します。
  - ⑥ ③の巻き終わりを下にしてテーブルプレートの中央に寄せて並べ、**上段**に入れ **24焼き野菜** で焼きます。

### 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。



## 野菜の串焼き

**材料**  
かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ（赤、黄）、グリーンアスパラ、カリフラワーなど好みの野菜…………… 500g  
塩、こしょう、オリーブ油…………… 各少々

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 野菜をひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふってから串に刺します。
  - ③ 空のテーブルプレートを上段に入れ **ナノスチーム** **24焼き野菜** で予熱します。
  - ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、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テーブルプレートをドアの上に取り出します。
  - ⑤ ②をテーブルプレートに並べ **上段** に入れて焼きます。

### 焼き野菜のコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら焼きます。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すとき油や焼き汁がテーブルプレートにたまる場合があります。傾けないようにして取り出してください。



## 野菜のオープン焼き

**材料**  
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、ブロッコリー、なす、グリーンアスパラ、エリンギ、トマト、カリフラワーなど合わせて…………… 500g  
塩、こしょう、オリーブ油…………… 各少々

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② かぼちゃやさつまいもは5mm厚さに切り他の野菜はひと口大に切って塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
  - ③ 空のテーブルプレートを上段に入れ **ナノスチーム** **24焼き野菜** で予熱します。
  - ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、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テーブルプレートをドアの上に取り出します。
  - ⑤ ②をテーブルプレートに広げてのせ **上段** に入れて焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
●野菜の素焼きの場合は、切った野菜をそのまま焼きます。

## 野菜のオープン焼きを使って

### 野菜のマリネ


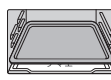
素焼きの野菜にオリーブ油（大さじ2）、ワインビネガー（小さじ3）、パセリのみじん切り（少々）を混ぜ合わせたものにつけ込んで冷やします。

### 温野菜サラダ

熱い素焼きの野菜にサラダ油（大さじ3）、酢（大さじ3）、玉ねぎのみじん切り（1/4個分）、練り辛子（小さじ1）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）を混ぜ合わせてかけます。

# 焼きもの

## ローストチキン

使用キー	加熱方法	付属品
	オープン ナノスチーム グリル	<b>下段</b> 

加熱時間の目安 約82分

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

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
  - ③ 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。





- ④ 黒皿の中央に寄せて野菜を広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり、**下段**に入れます。
- ⑤ **ナノスチーム** **28ローストチキン** で焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
●胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。

## グレービーソース

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

## ハンバーグ

使用キー	加熱方法	付属品
	ナノスチーム グリル	<b>中段</b> 

加熱時間の目安 約26分

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

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 耐熱容器にAを入れ **レンジ700W** **約3分** 加熱します。あら熱をとり、Bを加えてよく混ぜ、6等分します。
  - ③ 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
  - ④ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて **中段** に入れ **ナノスチーム** **31ハンバーグ** で焼きます。





### ハンバーグのコツ

- 分量は4~6個です。
- 生地の作りかたは練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
- 焼きが足りなかったときは **上段** に入れ **グリル** で様子を見ながら焼きます。
- ビーフのハンバーグにするときは100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、仕上がり調節を **図** にします。
- アルミホイルを敷いたときはアルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
- 生地作りにクッキング Cutter やプロミキサーを使って作る時それぞれの取扱説明書を参照します。



# 焼きもの

## 鶏のハーブ焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 23 鶏のハーブ焼き	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約28分

### 材料

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

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 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④をまぶします。

## レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり  
と焼き上げます。



- ③ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **23 鶏のハーブ焼き** で焼きます。

### 鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚分です。3枚を焼くときは仕上がり調節 **強** にします。
- テーブルプレートのごれが気になるときは、オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、テーブルプレート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、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。

## 鶏のハーブ焼きの応用メニュー

調味料をかえて、お好みの味が楽しめます。焼くときは仕上がり調節 **弱** で焼きます。

### 鶏のつけ焼き



しょうゆ …… 大さじ3  
みりん …… 大さじ1½  
砂糖 …… 小さじ1  
しょうが汁 …… 少々

### 鶏の三味焼き

にんにく(みじん切り) …… 小1片  
赤唐辛子(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

合わせた調味料に、30分~1時間つけ込んでから焼きます。

## スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
 26 スペアリブ	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約30分

### 材料(4人分)

スペアリブ …… 約800g(6~8本)  
塩、こしょう …… 各少々  
④ 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弱  
こしょう、ナツメグ …… 各少々





### スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 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。

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



## ジンギスカン

使用キー	加熱方法	付属品
 38 チンジャオロウスー	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約20分

### 材料(標準量)(2~3人分)

ジンギスカン用羊肉(薄切り) …… 300g  
ジンギスカン用タレ(市販のもの)  
 …… 大さじ5

### 野菜

ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、  
玉ねぎなど合わせて …… 200~250g  
塩、こしょう …… 各少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分~1時間くらいおきます。
- ③ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふります。
- ④ 深めの皿に野菜と肉を交互に重ねおいをしないで **ナノスチーム** **38 チンジャオロウスー** で加熱します。

### 【ひとくちメモ】



- 野菜はもやし、にんじんなどお好みで。
- 羊肉を焼き肉用牛肉にかえて牛肉のジンギスカンにしてもよいでしょう。

## ⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。  
(やけどの危険)  
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。



## ラムチョップ

使用キー	加熱方法	付属品
 23 鶏のハーブ焼き	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

仕上がり調節 **弱**  
加熱時間の目安 約28分

### 材料(3~4人分)

ラムチョップ(1本80~100gのもの)  
 …… 6~8本(約600g)  
塩、こしょう …… 各少々  
ローズマリー(生・みじん切り)  
 …… 1~2本  
④ タイムまたはパセリ(みじん切り)  
 …… 1~2本  
にんにく(すりおろす) …… 1片  
オリーブ油 …… 大さじ2  
ブロッコリー・生しいたけ、ピーマン  
など合わせて …… 約250g  
塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々

### 作りかた



- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
- ③ ④を合わせ②をつけ込み15~30分おきます。
- ④ 野菜はひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
- ⑤ 焼網の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **23 鶏のハーブ焼き** 仕上がり調節 **弱** で焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)にかえると、"和風香草焼き"になります。
- バーベキューソースにつけてから焼くと"バーベキューソース焼き"になります。



## 豚の香味焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 29 豚の香味焼き	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約27分

### 材料(黒皿1枚分)

豚バラかたまり肉(3cm幅に切る) 600g  
にんにく(みじん切り) …… 1片  
玉ねぎ(みじん切り) …… 中¼個  
白ごま(粗くきざむ) …… 大さじ1½  
しょうゆ …… 大さじ4  
砂糖 …… 大さじ1½  
酒 …… 大さじ2  
赤みそ …… 大さじ2  
五香粉(ウーシャンフェン・辛香料)  
 …… 小さじ1弱  
④ 塩 …… 大さじ1  
⑤ 水 …… 500mL

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 豚バラ肉は⑤に30分~1時間ほどつけてから水気をきり、④に半日以上つけておきます。
- ③ ②は脂身を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **29 豚の香味焼き** で焼きます。


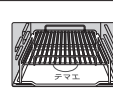
## 豆板醤を使った ピリ辛風味焼き

→ P.64 スペアリブの④に半日以上つけ込んでから同様に焼きます。

### 豚の香味焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は、表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 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。

# 焼きもの

使用キー	加熱方法	付属品
 32バーベキュー	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

## バーベキュー

加熱時間の目安 約22分

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

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをします。
  - ③ 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをします。
  - ④ ③を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **32バーベキュー** で焼きます。

## レンジ + オーブン + ナノスチーム + グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり  
と焼き上げます。



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

### バーベキューのコツ

- 1度に焼ける分量は2~6串です。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 電子レンジ加熱のとき、金串と焼網が触れていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。長めの竹串を使ってください。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら焼きます。

## バーベキューの応用メニュー

### 焼きとり

加熱時間の目安 約22分



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

- ② 合わせた①の中に②をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺します。
- ③ 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **32バーベキュー** で焼きます。

- 【ひとくちメモ】**
- たれは市販のものを使うと便利です。
  - 汚れが気になるときは、テーブルプレートにオープンシートを敷きます。

### 豚肉と野菜の串焼き

加熱時間の目安 約22分


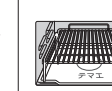


**材料(12串分)**  
 豚バラかたまり肉 …… 300g  
 しょうが汁 …… 大さじ1  
 にんにく(みじん切り) …… 小1かけ  
 酒 …… カップ1/2  
 しょうゆ …… カップ1/4  
 はちみつ …… 大さじ2~3  
 ねぎ、オクラ、しいたけ、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ(赤、黄) など合わせて …… 約250g

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

- ② 豚バラかたまり肉を12等分に切り、①を合わせた中に1~2時間漬けます。
- ③ しいたけ、ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と、②を2切れずつ竹串に刺し、焼網に並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **32バーベキュー** で焼きます。

## ローストビーフ

使用キー	加熱方法	付属品
 27ローストビーフ	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約30分

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

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
  - ③ ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、**ナノスチーム** **27ローストビーフ** で焼きます。
  - ④ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛ります。


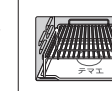


- 【ひとくちメモ】**
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
  - オレンジのマイ・コンフィチュール **(P.99)** をソースにしてもよいでしょう。

### ローストビーフのコツ

- 一度に焼ける分量は分量は600~1000gです。
- 焼網にのせて、テーブルプレートにセットして焼きます。
- 仕上がり具合は、肉の中心部に金串を刺してみて、金串の先があたたかければでき上がっています。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オープンシートを敷いて加熱します。アルミホイルは敷かないで下さい。(火花(スパーク)の原因)
- 焼きが足りなかったときは **オーブン** (4度押し/予熱なし、1段) **200℃** で様子を見ながら焼きます。

## 焼き豚

使用キー	加熱方法	付属品
 30焼き豚	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約41分

**材料**  
 豚肩ロース肉(かたまり) …… 約400g  
 しょうが(みじん切り) …… 1かけ  
 長ねぎ(みじん切り) …… 1/2本  
 しょうゆ、酒 …… 各大さじ4  
 砂糖、赤みそ …… 各大さじ1/2

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、①と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



- ③ 汁気をきいた②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、**ナノスチーム** **30焼き豚** で焼きます。
- ④ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

### 焼き豚のコツ


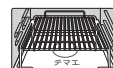
- 一度に焼ける分量は300~500gです。豚肉の直径は4~5cmのものを使います。
- テーブルプレートのよごれが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 仕上がり具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは **レンジ** **500W** で約2分ほど加熱します。
- 焼きが足りなかったときは **オーブン** (4度押し/予熱なし、1段) **180℃** で様子を見ながら焼きます。

# 揚げもの

レンジ + オープン + ナノスチーム + グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。  
余分な脂を落とし、さらにヘルシーに。

## 鶏のからあげ

使用キー	加熱方法	付属品
 34鶏のからあげ	レンジ オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約27分

### 材料(12個分)

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

### 作りかた


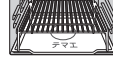
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **34鶏のからあげ** で加熱します。



### 鶏のからあげのコツ

- 分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 汁気は充分にきって衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 骨付きの鶏肉は仕上げ調節を**強**にします。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)の恐れ)
- 加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。

## ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
 37オープン天ぷら	オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約19分

### 材料(10個分)

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

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につけます。



- きすは皮を上にして、野菜と一緒に焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **37オープン天ぷら** で加熱します。


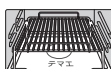
### オープン天ぷらのコツ

- 一度に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは**オープン**(4度押し/予熱なし、1段) **180℃**で様子を見ながら加熱します。
- 冷めた天ぷらのあたためは**スチーム** **13天ぷらあたため**であたためます。
- 油は使わない衣は天かすを使います。
- 材料はきすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

オープン + ナノスチーム + グリル

煎りパン粉を衣にして…。油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに。

## ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
 36ヒレカツ	オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約29分

### 材料(16個分)

- 豚ヒレ肉(かたまり) …… 400g
- 塩、こしょう …… 各少々
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …… 適量
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2強
- 卵(ときほぐす) …… 1個

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **36ヒレカツ** で加熱します。



### ヒレカツのコツ

- 一度に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは**オープン**(4度押し/予熱なし、1段) **210℃**で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたヒレカツのあたためは**スチーム** **13天ぷらあたため**であたためます。



## 煎りパン粉

### 作りかた

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



## エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
 35エビフライ	オープン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約18分

### 材料(12本分)

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

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り塩、こしょうをします。④は合わせておきます。
- えびに小麦粉、卵、④の順につけます。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **ナノスチーム** **35エビフライ** で加熱します。



## 白身魚のフライ

### 作りかた

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

## かきフライ


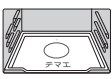
### 作りかた

かきは薄い塩水でサッと洗い、水気をきってからエビフライの作りかたと同様に加熱します。小さくて焼網にのらないときは、オープンシートを敷いてから並べて加熱します。

### エビフライのコツ

- 一度に作れる分量は8~16尾です。
- 加熱が足りなかったときは**オープン**(4度押し/予熱なし、1段) **210℃**で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたエビフライのあたためは**スチーム** **13天ぷらあたため**であたためます。

# 煮もの

使用キー	加熱方法	付属品
 <b>9シチュー・カレー</b>	レンジ オープン	



## ポークカレー

【仕上げ調節 弱】

加熱時間の目安 約45分

- 材料(4人分)**  
 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) 200g  
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)  
 ④ 玉ねぎ(くし形切り) 1個(約200g)  
 にんじん(乱切り) 小1本(約100g)  
 ⑤ カレールー 小1箱(約120g)  
 ⑥ 水 カップ2½~3  
 サラダ油 適量

**作りかた**  
 ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、④を入れて充分炒めます。  
 ② 容器に⑥を入れて、ふたをします。レンジ700W 4~5分加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。  
 ③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして【のみもの・デシリ-】9シチュー・カレー【仕上げ調節 弱】で、加熱の途中1~2度かき混ぜて加熱します。  
**【ひとくちメモ】**  
 ● 豚肉を鶏肉に代えて、チキンカレーに、牛肉に代えて、ビーフカレーになります。



## ロールキャベツ

加熱時間の目安 約60分

- 材料(4人分)**  
 キャベツ 8枚(約500g)  
 合びき肉 200g  
 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)  
 牛乳 大さじ3  
 ④ パン粉 30g  
 卵 1/4個  
 ナツメグ、塩、こしょう 各少々  
 ⑤ スープ(固形スープ1個をとく) カップ1½  
 トマトケチャップ カップ½  
 しょうゆ 小さじ2  
 塩、こしょう 各少々  
 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)

**作りかた**  
 ① キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み【のみもの・デシリ-】5葉・果菜で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきります。  
 ② ボウルに④と芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。  
 ③ ②を8等分して俵型にし、広げた⑤のせて包みます。  
 ④ 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑥を加え、落としふたとふたをして【のみもの・デシリ-】9シチュー・カレーで加熱します。



## ビーフシチュー

【仕上げ調節 強】

加熱時間の目安 約90分

- 材料(4人分)**  
 牛肉(シチュー用角切り) 400g  
 塩、こしょう 各少々  
 小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)  
 にんじん(乱切り) 中1本(約150g)  
 玉ねぎ(くし形切り) 中1個(約200g)  
 ④ パター 25g  
 小麦粉(薄力粉) 40g  
 ⑤ スープ(固形スープ2個をとく) カップ2½~3  
 トマトピューレ カップ¼  
 赤ワイン 大さじ3  
 砂糖 大さじ½  
 塩 小さじ½  
 こしょう 少々  
 ローリエ 3枚  
 サラダ油 少々  
 生クリーム 適量

**作りかた**  
 ① 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。  
 ② フライパンにサラダ油を熱し①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。  
 ③ フライパンに④を入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせた⑥を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。  
 ④ 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして【のみもの・デシリ-】9シチュー・カレー【仕上げ調節 強】で、加熱の途中1~2度かき混ぜて加熱します。好みで生クリームをかけます。  
**【ひとくちメモ】**  
 ● 牛肉はばら、すねなどのかたまり肉を3~4cm角に切るとよいでしょう。  
 ● ひと口大の角切り肉を使う場合や市販のルーを使う場合は、仕上げ調節【中】で加熱します。



## たこのトマト煮

加熱時間の目安 約60分

- 材料(4人分)**  
 たこ(ゆでたもの、ひと口大に切る) 500g  
 じゃがいも(ひと口大に切り、水にさらす) 大1個(約200g)  
 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約100g)  
 にんにく(みじん切り) 少々  
 オリーブ油 大さじ1  
 トマトの水煮缶(汁ごと荒くきざむ) 小2缶(約440g)  
 ④ オリーブ油 大さじ3  
 赤唐辛子(みじん切り) 1~2本  
 ローリエ 2枚  
 塩、こしょう 各少々  
 マッシュルーム缶(ホール) 小1缶(約50g)

**作りかた**  
 ① フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎとにんにくをよく炒め、じゃがいもを加えて軽く炒めます。  
 ② ①にたこと合わせた④を加えてひと煮立ちさせます。  
 ③ ②を容器に移し、マッシュルームを加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして【のみもの・デシリ-】9シチュー・カレーで加熱し、かき混ぜます。

## かぼちゃのそぼろ煮

【仕上げ調節 弱】

加熱時間の目安 約45分

- 材料(4人分)**  
 かぼちゃ(3cm角に切る) 200g  
 豚ひき肉 150g  
 ④ 水 カップ1  
 みりん 大さじ3  
 めんつゆ(3倍濃縮のもの) 大さじ4  
 片栗粉 大さじ1  
 枝豆(ゆでたもの) 適量

**作りかた**  
 ① 容器に豚ひき肉と④を入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜます。



## 筑前煮

加熱時間の目安 約60分

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

**作りかた**  
 ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにやくを炒めます。  
 ② 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをして【のみもの・デシリ-】9シチュー・カレーで加熱し、かき混ぜます。



② ①に落としふたとふたをして【のみもの・デシリ-】9シチュー・カレー【仕上げ調節 弱】で加熱します。  
 ③ 器に盛り、枝豆を散らします。

**【ひとくちメモ】**  
 ● 豚ひき肉を鶏ひき肉にかえてもよいでしょう。

レンジのリレー加熱を使ってゆっくり、じっくり煮込んだ豆は、ふっくらとやわらかく仕上がります。



使用キー	加熱方法	付属品
 <b>黒豆</b> (リレー加熱)	700W 約10分 200W 約90分 100W 60~90分	

## 黒豆

- 材料(4人分)**  
 黒豆 カップ1(150g)  
 砂糖 120g  
 しょうゆ 大さじ1½  
 ④ 塩 小さじ½  
 重そう 小さじ¼弱  
 水 カップ4

**作りかた**  
 ① 黒豆は洗って容器に入れ、④を加えて一晩おきます。  
 ② オープンシートで作った落としふたとふたをして【レンジ700W】約10分、【レンジ200W】約90分リレー加熱します。さらに、【レンジ700W】約1分、【レンジ100W】60~90分リレー加熱します。  
 ③ 1~2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おきます。

## 大豆と昆布の煮もの



① 大豆(1カップ)は洗って容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ¼)と水(カップ4)を加えて一晩おきます。  
 ② オープンシートの落としふたとふたをして【レンジ700W】約10分、【レンジ200W】約90分リレー加熱します。1cm角に切った昆布(20g)を加えさらに【レンジ700W】約1分、【レンジ200W】約60分リレー加熱します。

# 炒めもの

レンジで作る焼きそばは、おおいをします。油をほとんど使わず手軽でヘルシー。



## 焼きそば

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

加熱時間の目安 5~6分

**材料(標準量)(1~2人分)**  
 焼きそば用めん(ソース付き)..... 1袋  
 野菜ミックス(約250gのもの)..... 1袋  
 豚薄切り肉(ひと口大に切る)..... 50g  
 塩、こしょう..... 各少々

### 作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
- ② **【のみもの・デイリー】10焼きそば**で加熱し、かき混ぜます。

## 焼きそばのコツ

- 分量は表示の分量です。この分量以外はオート調理ではできません。
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 軽くラップをして耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- 加熱が足りなかったときは**レンジ500W**で、様子を見ながら加熱します。

# レンジ + オーブン + ナノスチーム + グリル

加熱するのでおおいはしません。時間をかけて作る焼きものはヘルシーでしかもおいしさアップ。



## 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約16分

**材料(標準量)(2~3人分)**  
 牛もも肉(細切り).....150g  
 ① ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個  
 ゆでたけのこ(細切り)..... 50g  
 しょうゆ..... 小さじ1  
 オイスターソース..... 大さじ1  
 酒..... 大さじ2  
 ② 砂糖..... 小さじ1  
 鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1  
 片栗粉..... 小さじ1

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ③ 深めの皿に②と①、合わせた②を入れて軽く混ぜます。
- ④ ラップなどのおおいをしないで**【ナノスチーム】38チンジャオロウスー**で加熱し、かき混ぜます。**【ひとくちメモ】**  
 ● 牛肉を豚肉にかえて豚肉とピーマンの細切り炒めに。

## チンジャオロウスー・ホイコウロウのコツ

- 一度に作れる分量は標準量の0.8~1.3倍量です。
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップなどのおおいはしない
- 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。
- 加熱直後の取り出しは容器や加熱室とその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっていますので、素手では触れないでください。
- 調味料は市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。
- 切った野菜はしっかり水きりをしてから使います。



## 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ)

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オーブン ナノスチーム グリル	

加熱時間の目安 約17分

**材料(標準量)(2~3人分)**  
 豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 100g  
 ① キャベツ(ひと口大に切る)..... 100g  
 にんじん(薄切り)..... 50g  
 ピーマン(種を取り、乱切り)..... 2個  
 ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g  
 ② みそ..... 大さじ1  
 酒..... 大さじ2  
 ③ 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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
- ③ 深めの皿に②と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをする。
- ④ **【ナノスチーム】39ホイコウロウ**で加熱し、かき混ぜる。**【ひとくちメモ】**  
 ● ②の代わりに市販のホイコウロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。

# ごはんもの



## ごはん(炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 約9分 200W 25~30分	

**材料(4人分)**  
 米.....カップ2(320g)  
 水.....440~480mL  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
- ② **【レンジ700W】約9分**、**【レンジ200W】25~30分**リレー加熱してかき混ぜ、ふぎんとふたをして蒸らします。

## ピースごはん

ごはんの材料に、グリーンピース(約100g)と塩(小さじ1/2)を加え**【レンジ700W】約10分**、**【レンジ200W】約30分**リレー加熱します。

## ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかた → P.34)

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

●米は吸水させる炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、充分吸水させます。

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

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



## おかゆ(白がゆ)

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 約6分 200W 30~34分	

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

### 作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させます。
- ② **【レンジ700W】約6分**、**【レンジ200W】30~34分**リレー加熱し、塩を加えます

### 【ひとくちメモ】

- ゆでた七草を加えて七草がゆに。辛子明太子(1腹)を加えて明太子がゆになります。



## 赤飯(おこわ)

使用キー	加熱方法	付属品
	700W 12~15分	

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

### 作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして**【レンジ700W】12~15分**セットし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

### 【ひとくちメモ】

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

## 赤飯のコツ

●米は吸水させる炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

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

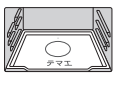
●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	160~180mL	8~10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~22分

# 蒸しもの

スチーム + レンジ + オープン

## 手作り豆腐

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 18茶わん蒸し	スチーム レンジ オープン	

仕上がり調節弱 加熱時間の目安 約28分

**材料(4人分)**  
 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの)..... 500mL  
 にがり ..... 30~40mL  
**あん**  
 だし汁 ..... カップ1/2  
 みりん ..... 小さじ1/2  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 塩 ..... 少々  
 片栗粉(小さじ1の水で溶く) ..... 小さじ1  
 しょうが(すりおろす) ..... 適量  
 あさつき(小口切り) ..... 適量

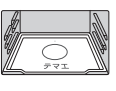
(1mL=1cc)



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。
  - 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
  - ③をテーブルプレートに右図の容器の置きかたを参照して並べ「スチーム」18茶わん蒸し 仕上がり調節弱で加熱します。
  - 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
  - ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。
- 【ひとくちメモ】**
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
  - 豆乳の温度は8~12℃のものを使います。
  - にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
  - あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

## 茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 18茶わん蒸し	スチーム レンジ オープン	

加熱時間の目安 約30分

**材料(4人分)**  
 卵 ..... 2個(約100mL)  
 だし汁 ..... 350~400mL  
 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(もどして石づきを取り、そぎ切り) ..... 2枚(8切れ)  
 ゆでぎんなん ..... 8個  
 三つ葉 ..... 適量

(1mL=1cc)

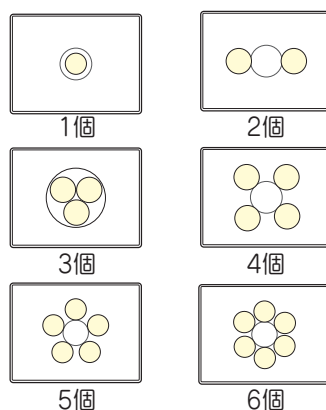


### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に③を入れてラップまたはふたをして「レンジ」200W 2~3分 加熱します。
- 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。
- ⑤をテーブルプレートに右図の容器の置きかたを参照して並べ「スチーム」18茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

## 茶わん蒸しのコツ

- 分量は 1~6個まで作れます。
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
- 加熱する前の温度は 茶わん蒸しの卵液温度は20~25℃にします。低いときは、仕上がり調節を「強」に、高いときは「弱」にします。
- 卵液の量は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは 2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



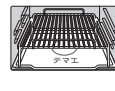
- 加熱室は冷ましてから「オープン」、「グリル」、「チノスチーム」、お手入れ[2脱臭] 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する 容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ」200W で、様子を見ながら加熱します。

スチーム + レンジ だから

おいしさをしないでふっくら、しっとりあたためられます。



## 中華まんのあたため

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 12中華まんあたため	スチーム レンジ	

加熱時間の目安 100gで約7分

**材料**  
 中華まん(1個約100gのもの) ..... 1~4個

※冷凍中華まんは1~2個までです。

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 中華まんじゅうを焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「スチーム」12中華まんあたため で加熱します。

## 中華まんのあたためのコツ

- 「12中華まんあたため」で一度にあためられる分量は 市販の中華まんを冷蔵は100~400g、冷凍は100~200gです。  
 (1個当り80~90gのものは2~4個、110~150gのものは1~2個まであためられます。)
- 冷凍の中華まんは仕上がり調節「やや強」か「強」で 食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上がり調節を上手に使い分けます。
- あんまんに 仕上がり調節「やや弱」または「弱」にします。冷凍のあんまんに「やや弱」か「中」にします。
- 焼網をしいておいしさを落とさない ラップなどのおおいはしません。
- 底に紙がついているものはそのまま紙をつけたまま焼網にのせて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは 手動調理「スチーム」 「レンジ」 で様子を見ながらあたためます。
- 手作りの中華まんはオート調理ではうまくできません。  
 → P.97 かんたん肉まんを参照します。
- よりふっくらと仕上げたいときは 表面に霧を吹くか、水にくぐらせてから加熱します。



## チキンと野菜の スープカレー

加熱時間の目安 約25分

### 材料(標準量・2~3人分)

鶏もも肉(1枚約250gのもの)…… 1/2枚  
 塩、こしょう…… 各少々  
 小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1/2  
 ジャガイモ…… 中1個(約150g)  
 セロリ…… 1/2本  
 赤ピーマン…… 1/4個(約50g)  
 ブロccoli…… 1/4株(約50g)  
 にんにく(薄切り)…… 1片  
 しょうが(薄切り)…… 1かけ  
 水…… カップ1 1/2  
 固形スープの素…… 1個  
 カレー粉…… 大さじ1/2~1  
 トマトケチャップ…… 大さじ1  
 しょうゆ…… 小さじ1  
 砂糖…… 小さじ1/2  
 オリーブ油…… 大さじ1  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
  - ② 鶏肉は4つに切り、塩、こしょうをしてから小麦粉をまぶします。
  - ③ ジャガイモは皮をむき、乱切りにします。セロリは筋を取り、ひと口大に切ります。
  - ④ ピーマンは1cm幅に切り、ブロッコリーは小房に分けます。
  - ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を炒め、表面に焼き色がついたら、野菜を加えてさっと炒めます。
  - ⑥ 容器に⑤を入れ、④を加えてかき混ぜ、ふたをしないで **ナノスチーム** **40スープ** で加熱します。
- 【ひとくちメモ】
- 鶏肉はぶつ切り肉(約250g)を使ってもよいでしょう
  - 野菜は好みのものをあわせて250~300gを使います。



## さばのスープカレー

加熱時間の目安 約25分

### 材料(標準量・2~3人分)

さばの切り身(半身のもの)…… 1枚(約200g)  
 塩、こしょう…… 各少々  
 にんにく(すりおろす)…… 1片  
 ④ { 小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1  
       カレー粉…… 小さじ1  
 玉ねぎ(スライス)…… 1/4個(約50g)  
 ジャガイモ…… 中1個(約150g)  
 赤ピーマン…… 1/4個(約50g)  
 黄ピーマン…… 1/4個(約50g)  
 グリーンアスパラガス…… 2本  
 水…… カップ1  
 固形スープの素…… 1個  
 トマトジュース…… カップ1/2  
 カレー粉…… 大さじ1/2~1  
 オリーブ油…… 大さじ2  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② さばは4つのそぎ切りにして軽く塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、合わせた④をまぶしておきます。
- ③ ジャガイモは皮をむき、乱切りにします。ピーマンは1cm幅に切ります。
- ④ グリーンアスパラガスは3cm長さに切ります。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を熱し、②のさばにこげ目をつけて取り出し、野菜を入れてサッと炒めます。
- ⑥ 容器に⑤を入れ、合わせた④を加えてふたをしないで **ナノスチーム** **40スープ** で加熱します。

## スープのコツ

- 一度に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3量です。これ以外の分量はできません。
- 容器は直径20~23cm、深さ6~8cmの広口耐熱性容器が適しています。材料を入れたとき、容器の半分くらいになる大きさが目安です。
- 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。
- 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。
- スープから材料が出てしまうときは

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ものをのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

- アクは加熱後に取り除きます。

●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。

- 加熱直後の取り出しは **ナノスチーム** や **オープン** で加熱します。加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

## ラムチョップ入り スープカレー

鶏もも肉または、さばの切り身の代わりにラムチョップ(小2~3本・約180g)を使い、同様にして作ります。



## ピザ

使用キー	加熱方法	付属品
<b>8ピザ</b> (予熱あり)	予熱 約12分 オープン	<b>上段</b> 

※ **レンジ** **スチーム発酵** のときはテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約16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…… 大さじ1弱(約6g)  
 塩…… 小さじ1/2(約2g)  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)…… 小さじ1/2(約1.5g)  
 ぬるま湯…… 50~60mL  
 オリーブ油…… 大さじ1弱(約10g)  
 ピザソース(市販のもの)…… 適量  
 ① { トマト(さいの目)…… 1/2個(約100g)  
       モッツアレラチーズ…… 100g  
       塩、こしょう…… 各少々  
       バジル…… 少々  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ③ ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。(材料が2倍のときは約8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出来ます。(かんたんパン作りかた **→ P.95**)
- ④ ③をテーブルプレートの中央にのせ **レンジ** **スチーム発酵** **約10分** 一次発酵させます。(発酵の目安はかんたんパンのコツ **→ P.95**)
- ⑤ のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出します。
- ⑥ 生地を軽く押し中めのガスを抜き、丸めます。

- ⑦ 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オープンシートにのせます。
- ⑧ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、①を並べて軽く塩、こしょうをします。
- ⑨ 空のテーブルプレートを上段に入れ **のみもの・デイリー** **8ピザ** で予熱します。
- ⑩ 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、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テーブルプレートをドアの上に取り出します。
- ⑪ ⑧をオープンシートごとテーブルプレートにのせ **上段** に入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- 好みで長方形にしてもよいでしょう。

## ⚠ 注意

テーブルプレートの出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

## ピザのコツ

- 一度に焼ける分量はテーブルプレート1枚分です。
- 2段で焼くときは **のみもの・デイリー** **8ピザ** では焼けません。材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取りはずし **オープン** (1度押し/2段) **予熱有** **200℃** にして焼き時間 **25~36分** セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら **中段** と **下段** に入れて焼きます。



## フルーツピザ (いちごとものピザ)

### 材料(1枚分)

ピザの生地  
 (材料・作りかたはピザ参照し、材料は1.5倍量にする)  
 …… 1回分  
 グラニュー糖…… 適量  
 カスタードクリーム  
 (材料・作りかたは **→ P.91**)…… 100g  
 いちご(スライスする)…… 30g  
 桃の缶詰(薄切り)…… 120g  
 粉糖…… 少々

### 作りかた

- ① ピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作ります。
- ② 生地を円形にのばして、オープンシートにのせます。
- ③ 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふります。
- ④ ピザ作りかた⑨~⑪を参照して焼きます。
- ⑤ あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

### 【ひとくちメモ】

- 缶詰などの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくともよいでしょう。



## グラタンのコツ

- 分量は  
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
  - 容器は  
グラタン皿を使います。
  - 焼くときの皿の置きかたは  
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。
- 
- 4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に  
寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。
- 焼く前にさめてしまったら  
具やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら [レンジ] [500W] で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。
  - 具の状態によって焼き色が違う  
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、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時は  
[オープン] (4度押し/予熱なし、1段) [210℃] で様子を見ながら、さらに焼きます。
  - 焼きむらが気になるときは  
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
  - 冷凍グラタンは [のみもの・デ일리-] [7グラタン] では焼けません。

## マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オープン グリル	

加熱時間の目安(4皿分) 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) ..... 1/2個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス) ..... 小1缶(約50g)
- バター ..... 25g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホワイトソース ..... カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) ..... 80g

### 作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に①を入れ [レンジ] [700W] [約4分30秒] 加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き [のみもの・デ일리-] [7グラタン] で焼きます。

## ホワイトソース

### 作りかた

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

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉・バターを加熱 [レンジ] [700W]	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	② 牛乳を加えて加熱 [レンジ] [700W]	2～4分	5～6分	8～10分

## グラタン いろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オープン グリル	



## ラザニア

加熱時間の目安 約22分

- ### 材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
- ラザニア(乾めん) ..... 6枚(約100g)
  - ミートソース ..... 1缶(約300g)
  - ホワイトソース(材料・作りかた → P.78) ..... カップ3
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 120g

### 作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き [のみもの・デ일리-] [7グラタン] で焼きます。



## えびのドリヤ

加熱時間の目安(4人分) 約20分

### 材料(4人分)

- ① むきえび(背わたを取る) ..... 200g
- ② 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)
- ③ 生しいたけ(薄切り) ..... 4枚
- ④ バター ..... 25g
- ホワイトソース(材料・作りかた → P.78) ..... カップ2
- ごはん ..... 400g
- バター ..... 15g
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) ..... 80g

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜ [レンジ] [700W] [約3分30秒] 加熱し、ホワイトソースをあえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ [レンジ] [200W] [約1分] 加熱し、ときます。
- ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして [レンジ] [700W] [約1分20秒] 加熱します。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き [のみもの・デ일리-] [7グラタン] で焼きます。



## なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約22分

### 材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿1皿分)

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

### 作りかた

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

## 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 [→ P.78] の図のように並べて、テーブルプレートを取りはずし皿受棚の中段に入れ [オープン] (4度押し/予熱なし、1段) [210℃] [35～45分] 焼きます。
- ※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- ※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因)
- ※焼網に並べて [のみもの・デ일리-] [7グラタン] で焼かないでください。(火花(スパーク)の原因)



## ⚠ 注意

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



# 朝食メニュー

朝の忙しい時に、短時間でサッと作れる一品です。

**グリル** で焼くトースト

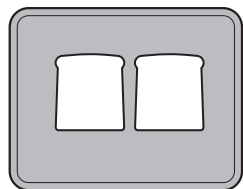


## トースト

使用キー	加熱方法	付属品
グリル	5~6分 裏返して 1~2分	上段

**材料**  
食パン(1.5~3cm厚さのもの)..... 1~2枚

**作りかた**  
① 食パンは黒皿の中央に並べる。



② テーブルプレートを取りはずし①を上段に入れ**グリル**[5~6分]焼く。  
③ 裏返して**グリル**[約2分]焼く。

**【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。様子を見ながら焼き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]様子を見ながら焼きます。



## いり卵

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	500W 40秒~1分	

**材料(1個分)**  
卵..... 1個  
④ 砂糖..... 小さじ½  
塩..... 少々

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



## ウィンナーソーセージのベーコン巻き

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	700W 2~3分	

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

**作りかた**  
① ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。  
② ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ**レンジ**[700W][2~3分]加熱します。  
**【ひとくちメモ】**  
• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。



## たらこ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	200W 2~3分	

**材料**  
たらこ..... 1腹(70~80g)

**作りかた**  
① たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置きます。  
② **レンジ**[200W][2~3分]セットし、途中上下を返して加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
• 身がはじけず、きれいに仕上がります。



## コロッケ丼

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム レンジ	スチーム レンジ 4~5分	

**材料(丼1個分)**  
ごはん..... 200g  
キャベツのせん切り..... 40g  
揚げたコロッケ(1個約60g)..... 2個

**作りかた**  
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。  
② 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせます。  
③ **スチーム**[**レンジ**][4~5分]で加熱し、好みのソース(分量外)をかけます。  
**【ひとくちメモ】**  
• 80~100gのコロッケのときは半分に切ります。

# お菓子

**レンジ**で作るお菓子は多彩です。身近にある材料だから食べたいときに、手軽に作れます。



## コーヒーゼリー

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	700W 約1分30秒	

**材料**  
④ 粉ゼラチン..... 大さじ1(約10g)  
水..... 大さじ2  
⑤ インスタントコーヒー..... 大さじ2  
⑥ 砂糖..... 60g  
水..... カップ2  
ホイップクリーム..... 少々

**作りかた**  
① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておきます。  
② 容器に④と⑤を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、**レンジ**[700W][約1分30秒]加熱します。  
③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾ります。

## 切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	700W 30~50秒	

※焼き色はつきません



## 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、割りしょうゆ、または生じょうゆを少々かけて**レンジ**[700W][40~50秒]加熱します。すぐにのりを巻きます。

## あべ川もち

**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**[700W][30~40秒]加熱します。

**【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。



## べっこうあめ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	700W 2~3分	

**材料**  
砂糖..... 大さじ4  
水..... 大さじ1

**作りかた**  
① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。  
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて**レンジ**[700W][2~3分]加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。  
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取りまします。

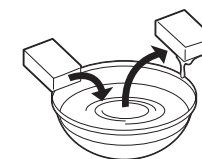


## フルーツ大福

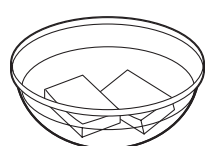
**材料・作りかた**  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせます。**レンジ**[700W][40~50秒]加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんど好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込みます。

## もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。





## 焼きりんご

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (1段) (予熱なし)	180℃ 50~60分	下段 

**材料(4個分)**  
りんご(紅玉)..... 4個  
砂糖..... 60g  
④バター..... 40g  
シナモン..... 少々  
ホイップクリーム..... 適量

**作りかた**  
① 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きます。  
② ④を合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べます。  
③ ②を黒皿にのせ、テーブルプレートを取りはずし、下段に入れ **オープン**(4度押し/1段) **180℃** **50~60分** 焼きます。  
④ 冷めてからホイップクリームを飾ります。



## みつまんじゅう

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム オープン (1段) (予熱なし)	180℃ 20~22分	中段 

**材料(12個分)**  
卵..... 1個  
④砂糖..... 小さじ1  
粉末黒砂糖..... 20g  
バター..... 10g  
はちみつ..... 40g  
生クリーム..... 大さじ1½  
重そう..... 小さじ½  
水..... 小さじ1  
小麦粉(薄力粉)..... 120g  
あん(12等分する)..... 300g

**作りかた**  
① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます  
② 容器に④を入れ、泡立て器ですり混ぜ**レンジ**500W**約30秒**加熱します。  
③ バターを**レンジ**200W**約1分**加熱して溶かします。  
④ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておきます。  
⑤ ④が冷めてから水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜます。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出します。  
⑥ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包みます。  
⑦ 手粉をつけ、生地であんを包みます。  
⑧ 黒皿にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて**中段**に入れ **スチーム** **オープン**(4度押し/1段) **180℃** **20~22分** 焼きます。



## ヘルシー焼きメレンゲ

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (予熱あり)	予熱 約6分 100℃ 60~70分	下段 

**材料(6個分)**  
卵白..... 1個分  
グラニュー糖..... 50g  
④クルミ(粗く砕いておく)..... 20g  
黒すりゴマ..... 大さじ1(約5g)

**作りかた**  
① ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立ってます。  
② ①に④を加えて、軽く混ぜ合わせます。  
③ オープンシートを敷いた黒皿に、②を6等分し、4~5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立てるように形を作ります。  
④ テーブルプレートを取りはずし、**オープン**(2度押し/1段) **予熱有** **100℃**にして、焼き時間**60~70分**セットし、スタートします。  
⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼きます。焼き上がったそのまますま加熱室に、10~20分おいて乾燥させます。

**【ひとくちメモ】**  
• シャコ貝や岩をイメージさせるかわいなお菓子で“ロカイユ”として販売されているものがあります。  
• 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。



## ロールケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (1段/2段) (予熱あり)	予熱 約9分 160℃ 14~18分	中段 

**材料(黒皿1枚分)**  
小麦粉(薄力粉)..... 80g  
砂糖..... 80g  
卵(ときほぐす)..... 4個  
バニラエッセンス..... 少々  
④牛乳..... 大さじ1½  
バター..... 大さじ1(約13g)  
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)..... 適量  
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

**作りかた**  
① 黒皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。  
② ④を合わせ **レンジ**200W **1~2分**加熱し、溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)  
③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。  
④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。  
⑤ テーブルプレートを取りはずし、**オープン**(2度押し/1段) **予熱有** **160℃**にして、焼き時間**14~18分**セットし、スタートします。  
⑥ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。  
⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を**中段**に入れて焼きます。

(2段のときは黒皿を**中段**と**下段**に入れて予熱をしてから22~28分焼く)  
**【ひとくちメモ】**  
• 2段のときは残り時間8~10分で黒皿の中段と下段を入れ替えて、さらに焼

⑧ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。  
⑨ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらく置いてから切ります。

**【ひとくちメモ】**  
• 冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

### 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」→P.84を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立ってます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。  
●卵の泡立てを別立て法でするときはデコレーションケーキ→P.84作りかた③、④を参照します。  
●紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。  
●まわりの固さが気になるときケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がと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。  
●ジャムをぬるときは向こう側2cmほど残してぬると、巻き終わりがきれいです。

## ケーキ

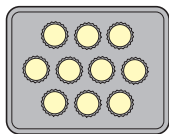


## マドレーヌ

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (1段/2段) (予熱あり)	予熱 約9分 160℃ 23~28分	下段 

**材料(直径9cm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(ときほぐす)..... 2½個  
④レモン汁..... 大さじ1  
レモンの皮(すりおろす)..... ½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)をぬって型紙を敷きます。  
② バターは容器に入れ **レンジ**200W **3~4分**加熱します。(材料が2倍のときは5~6分加熱)  
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ってます。②を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。  
④ ③を型に分け入れ、黒皿に並べます。



⑤ テーブルプレートを取りはずし、**オープン**(2度押し/1段) **予熱有** **160℃**にして、焼き時間**23~28分**セットし、スタートします。  
⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を**下段**に入れて焼きます。  
(2段のときは黒皿を**中段**と**下段**に入れて、予熱をしてから28~32分焼く)  
**【ひとくちメモ】**  
• とかしバターはあたたかいものを使います。



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

使用キー	加熱方法	付属品
①9スポンジケーキ	スチーム オープン	下段

加熱時間の目安 約45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(室温にもどす)..... 小さじ2
- バター..... 15g
- ホイップクリーム..... 適量
- くだもの、アーモンド..... 各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ「レンジ」200W 「1~2分」加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
- 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ます。(別立て法)



### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、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	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、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す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されていない(バターが熱いうちに混ぜること)

スチーム + オープン だから  
ふっくらやわらかく焼き上がります。

## 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	スチーム [19スポンジケーキ] 仕上げ調節		
加熱時間の目安	やや弱	中	やや強	
	約41分	約45分	約49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ものを使います。

### ●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。



### ●焼きが足りなかったときは

オープン (4度押し/予熱なし、1段) 160℃ で様子を見ながら焼きます。

### ●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。



## チーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
①9スポンジケーキ	スチーム オープン	下段

加熱時間の目安 約45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(室温にもどす)..... 30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)..... 大さじ1弱 (1mL=1cc)

### 作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。
- 耐熱性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」加熱して溶かす。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ます。
- バターは容器に入れ「レンジ」100W 「約1分」加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、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、生クリームとレモンを加えます。
- 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、さっくりと混ぜます。
- ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒皿にのせ「下段」に入れ「スチーム」[19スポンジケーキ]で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずします。

## シフォンケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
①オープン (1段) (予熱あり)	予熱 約9分 160℃ 40~50分	下段

### 材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- 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
- 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

(1mL=1cc)

### 作りかた

- 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練り、③を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて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ます。
- 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、ツノが立つまで充分泡立てます。
- ①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、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせませます。
- テーブルプレートを取りはずし、「オープン」(2度押し/1段)「予熱有」160℃にして、「焼き時間」40~50分セットし、スタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら③を「下段」に入れて焼きます。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷めます。

- 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下側に側面をはがします。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地をはずします。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、ゆっくりと型からはずします。

## シフォンケーキのコツ

- シフォン型はバターをぬらない  
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはず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ものを使います。



- ケーキに大きな穴ができないようにするには

卵黄生地にメレンゲを混ぜるときは、白いかたまりが残らないように、さっくりと混ぜます。型に生地を入れるときは、空気が入らないように高い位置から一気に流し入れ、入れた後軽くたたいてください。

- ベーキングパウダーを使いたくないときは

メレンゲ作りがポイントです。卵白を1個分ふやし、砂糖の量と加えるタイミングを守って、しっかり泡立ててください。



## パウンドケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (1段) (予熱あり)	予熱 約9分 160℃ 44~50分	下段

### 材料 (19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉) ..... 100g  
 Ⓐ ベーキングパウダー ..... 小さじ ½  
 砂糖 ..... 80g  
 バター (室温にゆす) ..... 100g  
 卵 (ときほぐす) ..... 2個  
 バニラエッセンス ..... 少々  
 レズン、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につけたもの) ..... 60g

### 作りかた

- 型にバター (分量外) をぬって硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷きます。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、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ます。
- 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③を型に入れ、型を軽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、黒皿に図のようにのせます。
- テーブルプレートを取りはずし、**オープン** (2度押し/1段) **予熱有** [160℃]にして、焼き時間 [44~50分] セットしてスタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら④を**下段**に入れて焼きます。

## パウンドケーキのコツ

●**バターはよくすり混ぜる**  
 充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、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焼きます。

●**焼き上がりは**  
 竹串で中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。

●**焼き上げ直後は**  
 ケーキがまだやわらかめできれやすいので、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。

●**ドライフルーツの代わりに**  
 作りかた③で粉を加えてからバナナ (½本・きざむ) ときざんだチョコレート (約20g) を加えたり、りんごのプリザーブ (約60g) (→P.87) を加えて、それぞれフルーツケーキに。プリン (→P.89) を参照して作ったカラメルソースを加えて、カラメルケーキも作れます。

### 10×19×8.5cm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、同じ方法で58~62分焼きます。



## スイートポテト

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (1段) (予熱あり)	予熱 約20分 230℃ 14~20分	中段

### 材料 (12個分)

さつまいも ..... 大2本 (約600g)  
 Ⓐ バター ..... 30g  
 Ⓐ 砂糖 ..... 70g  
 Ⓑ 卵黄 ..... 1½個分  
 Ⓑ 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  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、**のみもの・デリリー** [6根菜] で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしします。
- 容器に①とⒶを入れて全体を軽く混ぜ **レンジ** [700W] [約2分] 加熱します。
- ②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜます。
- 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ぬり、オープンシートを敷いた黒皿に並べます。
- テーブルプレートを取りはずし、**オープン** (2度押し/1段) **予熱有** [230℃]にして、焼き時間 [14~20分] セットしてスタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段**に入れて焼きます。



## アップルパイ

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (2段) (予熱あり)	予熱 約15分 220℃ 34~40分	中段

※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、冷たいもの) ..... 140g  
 冷水 ..... 90~110mL  
 りんごのプリザーブ ..... 適量  
 つやだし用卵  
 { 卵 ..... ½個  
 塩 ..... 小さじ¼  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- 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、冷水を加えて練らないように混ぜます。
- バターの形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時間休ませます。
- 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形に伸ばします。
- ③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伸ばし、これを2~3回繰り返します。

⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形に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、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。

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します。

⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。

⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。

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ぬり、黒皿にのせます。

⑩ テーブルプレートを取りはずし、**オープン** (1度押し/2段) **予熱有** [220℃]にして、焼き時間 [34~40分] セットし、スタートします。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑩を**中段**に入れて焼きます。



## りんごのプリザーブ

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	700W 8~10分 700W 6~8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  
 Ⓐ 砂糖 ..... 80~120g  
 Ⓐ レモン汁 ..... 大さじ1  
 シナモン ..... 少々

### 作りかた

- りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけて軽く水洗いをして、水気をきります。
- 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ **レンジ** [700W] [8~10分] 加熱します。
- アクをとって混ぜ、再び **レンジ** [700W] [6~8分] 加熱します。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきります。

### 【ひとくちメモ】

- シナモンは好みで加減します。
- 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


●**型は金属製のものを**  
 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**  
 バターがとけて生地がやわ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のもの) 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です。

●**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替えてさらに焼きます。

# クッキー

使用キー	加熱方法	付属品
オーブン (1段/2段) (予熱あり)	予熱 約10分 170℃ 18~24分	中・下段 

## 型抜きクッキー

### 材料(黒皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉) ..... 340g  
 バター(室温にもどす) ..... 170g  
 砂糖 ..... 120g  
 卵(ときほぐす) ..... 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量にする。)

### 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練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿2枚に並べます。



- ⑥ テーブルプレートを取りはずし、**オーブン**(1度押し/2段) **予熱有** [170℃] にして、焼き時間 [18~24分] セットし、スタートします。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を**中段と下段**に入れて焼きます。  
(1段のときは**オーブン**(2度押し/1段) **予熱有**で予熱をしてから**中段**に入れ、13~17分焼く)



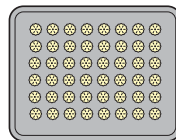
## 絞り出しクッキー

### 材料(黒皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉) ..... 260g  
 バター(室温にもどす) ..... 160g  
 砂糖 ..... 80g  
 卵(ときほぐす) ..... 大1 1/2個(約80g)  
 バニラエッセンス ..... 少々  
 ドライフルーツ(小さく切ったもの) ..... 適量  
 (1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作れ、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾ります。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼きます。



## アーモンドクッキー

### 材料(黒皿2枚・96個分)

④ 小麦粉(薄力粉) ..... 240g  
 ベーキングパウダー ..... 小さじ1  
 バター(室温にもどす) ..... 80g  
 砂糖 ..... 80g  
 卵(ときほぐす) ..... 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量にする。)

### 作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代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ます。
- ② アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①をスプーンで落としおきます。
- ③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼きます。

## クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき  
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは  
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るので、様子を見ながら焼きます。
- 生地の保存は  
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼き上がったらずぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげざることがあります。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間5~6分で黒皿の上下を入れ替えてさらに焼きます。

# プリン



## プリン

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム オーブン	120℃ 32~40分	中段 

### 材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)

〈カラメルソース〉  
 砂糖 ..... 60g  
 ④ 水 ..... 大さじ2  
 水 ..... 大さじ1  
 〈卵液〉  
 ⑤ 牛乳 ..... カップ2  
 砂糖 ..... 80g  
 卵(ときほぐす) ..... 4個  
 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ます。
- ② 耐熱容器に④を入れ **レンジ**[500W][5~6分] 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ③ 型にバター(分量外)をぬり、②を小さじ1ずつ入れます。
- ④ 容器に⑤を合わせて入れ **レンジ**[500W][2~3分] 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れます。
- ⑤ 黒皿に④を図のように中央に寄せて並べ、**中段**に入れ **ナノスチーム** **オーブン**(2度押し) **予熱無** [120℃][32~40分] で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



## かぼちゃのプリン

使用キー	加熱方法	付属品
ナノスチーム オーブン	120℃ 32~40分	中段 

### 材料(7.5×4cmのスフレ型9個分)

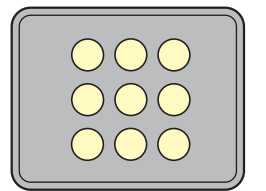
かぼちゃ(正味) ..... 300g  
 ⑥ 牛乳 ..... カップ1  
 砂糖 ..... 70g  
 ⑦ 卵(ときほぐす) ..... 3個  
 生クリーム ..... 100mL  
 ラム酒 ..... 大さじ1/2  
 バニラエッセンス、シナモン ..... 各少々  
 ホイップクリーム ..... 適量  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 型に薄くバター(分量外)をぬっておきます。
- ③ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み **のみもの・デイリー** **5葉・果菜** 仕上がり調節 **強** で加熱し、裏ごしします。
- ④ 容器に⑥を合わせて入れ **レンジ**[500W][約1分30秒] 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かします。
- ⑤ ⑦を加えてかき混ぜ、裏ごしして③を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜます。
- ⑥ ②の型に分け入れ、黒皿に図のように中央に寄せて並べ、**中段**に入れ **ナノスチーム** **オーブン**(2度押し) **予熱無** [120℃][32~40分] 加熱します。
- ⑦ あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾ります。

## プリンのコツ

- 容器は  
直径6cm高さ5cmのアルミ製プリン型が適しています。  
耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのもの、耐熱性ガラス容器は直径7.5cm高さ5.5cmのものを 使って下さい。  
容器の形状や材質によって仕上がり が異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。
- 卵液の温度は  
約30℃にします。
- 卵液の量は  
容器に入れて七~八分目くらいにします。
- あら熱がとれたら  
あたたかいと形がくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出します。
- プリンのお並べ方



# シュークリーム

**スチーム** + **オーブン** でふっくら焼き上げ、  
大きさや形をかえて、色々な味が楽しめます。

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 20シュー (予熱あり)	予熱 約20分 スチーム オーブン	中段 
加熱時間の目安 約29分		

## シュークリーム

### 材料(12個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) ..... 60g  
 ④ バター(3~4個に切る) ..... 60g  
 水 ..... 120mL  
 卵(ときほぐす) ..... 3~4個  
 カスタードクリーム **→ P.91** ..... 適量  
 ホイップクリーム、粉糖 ..... 各適量  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- ② 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいしないで **レンジ700W** | **3~4分** 加熱します。
- ③ 材料の飛び散りに注意して残り的小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ700W** | **約1分10秒** 加熱します。



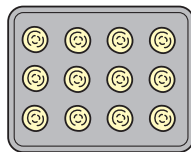
- ④ 卵を  $\frac{1}{3}$  量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよく練ります。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固さになるまで練ります。



- ⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを12個絞り出します。



- ⑦ **スチーム** | **20シュー** にしてスタートし、予熱をします。

- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑥を **中段** に入れて焼きます。
- ⑨ 焼き上がったらずちにアルミホイルからはずし、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、仕上げに粉糖をふります。

## エクレア

仕上げ調節 **やや弱**

加熱時間の目安 約27分

### 作りかた

シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7~8cmの棒状に9個絞り出し **スチーム** | **20シュー** 仕上げ調節 **やや弱** で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、十分にさましてから上から  $\frac{1}{2}$  くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上に **→ P.100** を参照して作ったとかしチョコレートをぬります。

## 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

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をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

●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。



## プチシュー

仕上げ調節 **弱**

加熱時間の目安 約25分

### 作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径1.5cmの山を絞り出します。 **スチーム** | **20シュー** 仕上げ調節 **弱** で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、直径3mmの口金をつけた絞り出し袋にカスタードクリームを入れ、プチシューの横から刺してクリームを絞り出して詰めます。

## リングシュー

仕上げ調節 **やや弱**

加熱時間の目安 約27分

### 作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径5cmくらいのリング状に7個絞り出します。 **スチーム** | **20シュー** 仕上げ調節 **やや弱** で焼きます。熱いうちにアルミホイルからはずし、上半分を切り、カスタードクリームとホイップクリームを詰めます。

## シュークリームのコツ

- **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**  
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
  - **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ふせぐために、霧を吹いておきます。
  - **卵を混ぜるとき**  
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。
  - **スチーム** | **20シュー** では2段調理はできません
  - **2段で焼くときは手動調理で**
    - 材料は2倍にして生地を作ります。
    - 作りかた②の加熱時間は4~5分、作りかた③は約1分30秒にします。
- スチーム** | **オーブン** (1度押し/2段) | **予熱有** | **210℃** で予熱をしてから、**中段**と**下段**に入れ **36~40分** 焼きます。

## パリブレスト

加熱時間の目安 約29分

### 作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径20cmのリング状に絞り出し **スチーム** | **20シュー** で焼きます。ホイップクリームや好みのフルーツで飾ります。

## プチシューサラダ

仕上げ調節 **やや弱**

加熱時間の目安 約27分

### 作りかた

シュークリームを参照して生地を作り、黒皿に直径2~2.5cmの山を絞り出し **スチーム** | **20シュー** 仕上げ調節 **やや弱** で焼きます。充分冷ましてから、切れ目を入れ、ポテトサラダ、カッターチーズ、ツナ、野菜など好みのものを詰めます。



## カスタードクリーム

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	700W 6~8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) ..... 大きじ2  
 ④ コーンスターチ ..... 大きじ2  
 砂糖 ..... 80g  
 卵黄(ときほぐす) ..... 3個分  
 ⑤ バター ..... 40g  
 ⑥ バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ① 深めの容器に④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ます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ700W** | **6~8分** 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑤を加えて混ぜ、冷まします。

### 【ひとくちメモ】

●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

**スチーム + オープン** だから

本格フランスパンに挑戦。パリッとした皮の焼き上がりは、スチームならではの食感です。



# フランスパン

バタール・クーペ・エビ・ベーコンエピ・シャンピニオン

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 21フランスパン (予熱あり)	予熱約20分 スチーム オープン	中段 
加熱時間の目安 約30分		

材料(バタール1本、クーペ2個)

- 小麦粉(強力粉)..... 330g
- 小麦粉(薄力粉)..... 80g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ3強(約8g)
- 塩..... 8g
- 砂糖..... 5g
- レモン汁..... 小さじ1強(6mL)
- ぬるま湯(約30℃)..... 220~260mL (1mL=1cc)

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- バターロール → P.94 作りかた②~④の要領で生地を作り、バターを薄くぬったボウルに入れます。黒血にのせて下段に入れて **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **スチーム発酵** [35℃] [30~60分] 発酵させます。
- 生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、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充分です。
- ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー(または包丁)でバタール(約390g)、クーペ(約140gを2個)に切り分けます。



⑤ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて10~20分間生地を休ませます。(ベンチタイム)

⑥ バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばします。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばします。

⑦ 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とじたら、黒血の対角線の長さの細長くのばします。



⑧ クーペの生地は直径15cmの円形にのばします。生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたみます。残った1/3の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじます。

⑨ 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ます。

⑩ 薄くバターをぬった黒血に⑦~⑨の成形した生地をとし口を下にしてのせ、下段に入れ **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **スチーム発酵** [35℃] [5~20分] 発酵させます。

⑪ ⑩ を加熱室から取り出し、**スチーム** **21フランスパン** にしてスタートし、予熱をします。

⑫ 予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させます。(約20分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーペ(切り目)を入れます。バタールは3~4本、クーペは1本入れます。

※クーペ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそくように入れます。



⑬ 予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼きます。

⑭ 焼き上がったら、焼網などの上に移して室温であら熱がとれるまで放置します。



# ベーコンエピ

材料・作りかた

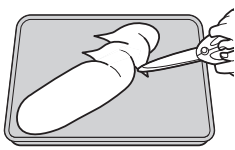
① フランスパンの作りかた①~③を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませます。

② 作りかた⑥を参照して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)をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじます。

③ バターを薄くぬった黒血にとじ目を下にして横に2本並べ、作りかた⑩を参照して二次発酵させ、取り出します。

④ ③を加熱室から取り出し **スチーム** **21フランスパン** にしてスタートし、予熱をします。

予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分けます。



⑤ 予熱が終わったら中段に入れて焼きます。(エビは、ベーコンや調味料を入れないうで作りかたを参照して焼きます。)

# シャンピニオン

材料・作りかた

① フランスパンの作りかた①~③を参照して生地を作り、9個に分割してつぎのように形を作ります。

② 1個分の生地から1/3くらいを切りとり、それぞれを丸め直します。

③ 小さい生地をめん棒で直径4~5cmにのばして片面に強力粉(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、小さい箸の頭で押して上の生地を中にくいこませます。



④ フランスパンの作りかた⑩~⑬を参照して焼きます。(切り目は入れない。)

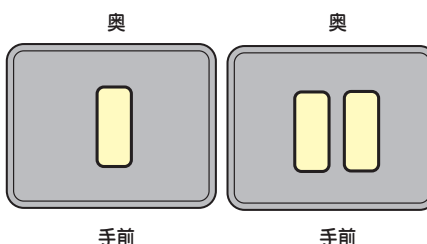


# イギリスパン(山形パン)

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (2段) (予熱あり)	予熱約20分 220℃ 24~32分	下段 

※強火にするため(2段設定)で焼きます。

- 材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)
- 小麦粉(強力粉)..... 220g
  - 砂糖..... 小さじ4(約12g)
  - 塩..... 小さじ1/2弱(約2.5g)
  - ドライイースト..... 小さじ2(約5g)
  - ぬるま湯..... 130~150mL
  - バター..... (10g)
- (2個で焼くときは材料を2倍にする。)(1mL=1cc)



### 作りかた

① **バターロール** → P.94 作りかた①~⑥の要領で生地を作ります。

② ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をけんこつで軽くたたき、形をととのえます。

④ バター(分量外)をぬった型に並べ黒血にのせて下段に入れ **オープン** (4度押し/予熱なし、1段) **スチーム発酵** [40℃] [50~80分] 発酵させます。

⑤ ④を取り出してテーブルプレートを取りはずし、**オープン** (1度押し/2段) **予熱有** [220℃] にして、焼き時間 [24~32分] セットし、スタートします。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら⑤を **下段** に入れて焼きます。

- 【ひとくちメモ】
- 二次発酵の時の目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。
  - 発酵の途中で生地が乾燥しているときは、スチームショットで水分を補ってください。
  - 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。



# バターロール (ロールパン)

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (1段/2段) (予熱あり)	予熱 約10分 180℃ 21～25分	中・下段 

## 材料 (24個分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 480g  
② 砂糖..... 大さじ5½ (約50g)  
③ 塩..... 小さじ1 (約6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ3 (約7g)

- ④ ぬるま湯(約40℃)..... 60～80mL  
⑤ 卵(ときほくす)..... 大1個  
⑥ 牛乳(室温にもどす)・180～200mL  
バター(室温にもどす)..... 70g  
(つやだし用卵)

- ⑦ 卵..... ½個  
⑧ 塩..... 小さじ¼  
(1段で焼くときは材料を½量にする。)  
(1mL=1cc)

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、③を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ③ 生地がべとつなくなり、ボウルからくるりと離れるまでよくこねます。
- ④ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押し、半分に折って押し、半分に折って押ししながら約15分こね、生地を丸めます。
- ⑤ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ「オープン」(3度押し/予熱なし、2段)「スチーム発酵」40℃ [50～60分] 発酵させます。

⑥ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押し、中のガスを抜きます。



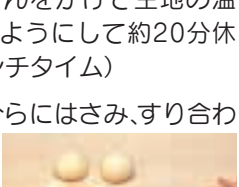
⑧ 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分け、手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



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)並べます。



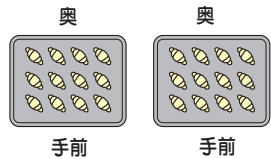
⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)



⑪ 生地を手のひらにはさみ、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ばします。



⑫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった黒血に巻き終りを下にして並べます。



⑬ 中段と下段に入れ「オープン」(3度押し/予熱なし、2段)「スチーム発酵」40℃ [25～35分] 生地が2～2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑭ テーブルプレートを取りはずし、「オープン」(1度押し/2段)「予熱有」180℃にして、焼き時間 [21～25分] セットし、スタートします。

⑮ 予熱終了音が鳴ったら⑬を中段と下段に入れて焼きます。

(1段のときは「オープン」(2度押し/1段)「予熱有」にして、予熱してから中段に入れ13～17分焼く)

## (ひとくちメモ)

● 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

● 作りかた⑤と⑩の生地の発酵途中で、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。

# パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うとふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度 25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、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、季節によって多少異なります。発酵不足のときは、様子を見ながら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が悪くなります。大きなポリ袋に入れ、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 手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに なるべく表面にぬります。たっぷりぬると黒血に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して 発酵温度は3段階に設定できます。(35・40・45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

# スチーム+レンジの発酵でパン生地作り

加熱室をスチームで包み込んで、生地はソフトな電波(高周波)を直接あてて加熱するので発酵時間が短縮され、手軽にパン作りが楽しめます。



# かんたんパン (シンプルパン)

使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 22かんたんパン	スチーム オープン	中段 

※「レンジ」スチーム発酵のときはテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約31分

## 材料 (8個分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 150g  
② 砂糖..... 大さじ1 (約9g)  
③ 塩..... 小さじ¼ (約1.6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1 (約2.5g)  
④ 水..... 90～100mL  
⑤ バター..... 大さじ1 (約13g)  
(1mL=1cc)

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ③ バターを容器に入れ「レンジ」500W [約30秒] 加熱して溶かし、水を加えます。
- ④ 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ます。
- ⑤ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気をいれて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

⑥ 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「レンジ」スチーム発酵 [8～14分] 一次発酵させます。



⑦ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

⑧ 生地を軽く押し、中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分け、のし台に並べます。



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)並べます。



⑩ 「レンジ」スチーム発酵 [8～12分] 二次発酵させます。



⑪ 発酵が終わったら、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血に移し、中段に入れ「スチーム」22かんたんパン で焼きます。

## (ひとくちメモ)

● 作りかた⑤のこねあげた生地に黒ごま(20g)を加えてセサミパンに。レーズン(30g)を加えるとレーズンパンが作れます。

# かんたんパンのコツ

● 1回の分量は 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 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しましょう。

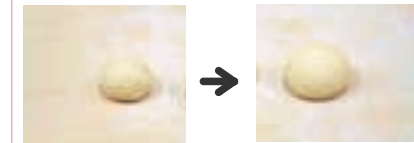
● こね上げの目安は 粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



● 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。一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。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



● 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異なります。一次発酵は8～14分発酵させ、二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
二次発酵	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ぬります。

● 焼きが足りなかったときは 「オープン」(4度押し/予熱なし、1段)180℃で様子を見ながら焼きます。



使用キー	加熱方法	付属品
スチーム 22かんたんパン	スチーム オーブン	中段 

※レンジ|スチーム発酵のときはテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約31分



## グラハムパン

### 材料(1個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 120g
  - 全粒粉(あらびき)..... 30g
  - 砂糖..... 大さじ1(約9g)
  - 塩..... 小さじ1/2(約1.6g)
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
  - 水..... 90~100mL
  - バター..... 大さじ1(約13g)
- (1mL=1cc)

### 作りかた

- かんたんパン 作りかた → P.95 ①~⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつひとつに丸めます。
- 丸めた生地を楕円形にのばし、フランスパンの作りかた → P.92 ⑦を参照して、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じます。
- 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置き [レンジ|スチーム発酵] 8~12分 二次発酵させます。
- ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
- 生地の中心に包丁かみそりで切り目を1本入れます。
- かんたんパン 作りかた → P.95 ⑪~⑬を参照して焼き上げます。



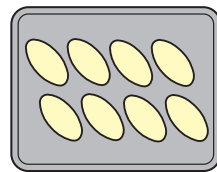
## 油で揚げない カレーパン

### 材料(8個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかた → P.95)..... 1回分
- 市販のレトルトカレー..... 1袋(約200g)
- ④ 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個
- 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)..... 適量
- (作りかたは → P.69)
- 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
- 卵(ときほぐす)..... 1個

### 作りかた

- レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ [レンジ] 200W 7~10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。
- かんたんパン 作りかた → P.95 ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。
- 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ [レンジ|スチーム発酵] 8~12分 二次発酵させます。



- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼きます。



## かんたんあんパン

### 材料(8個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかた → P.95)..... 1回分
- つぶあん..... 200g
- 桜の花の塩漬け..... 4個
- けしの実..... 適量
- くつやだし用卵
- 卵..... 1/2個
- 塩..... 小さじ1/4

### 作りかた

- つぶあんは [レンジ] 500W 1分30秒~2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておきます。
  - 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておきます。
  - かんたんパン 作りかた → P.95 ①~⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸めます。
  - 円形にのばし①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ます。 [レンジ|スチーム発酵] 8~12分 二次発酵させます。
  - 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせます。残り半分にはけしの実を散らします。
  - かんたんパン 作りかた → P.95 ⑩を参照して焼きます。
- 【ひとくちメモ】
- つぶあんをうぐいす豆やクリームに替えてうぐいすあんパンやクリームパンが作れます。



## チョコチップめろんパン

### 材料(1個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかた → P.95)..... 1回分
  - クッキー生地
    - 小麦粉(薄力粉)..... 110g
    - バター(室温にもどす)..... 50g
    - 砂糖..... 40g
    - 卵(ときほぐす)..... 1/2個
    - バニラエッセンス..... 少々
    - チョコチップ..... 20g
    - グラニュー糖..... 適量
- (1mL=1cc)

### 作りかた

- 型抜きクッキー作りかた → P.88 ①~②を参照して生地を作ります。
- 型抜きクッキー作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておきます。
- かんたんパン作りかた → P.95 ②~⑤を参照して生地を作り、給水タンクに水を入れないで一次発酵させます。(「給水」表示が出ますが、そのまま発酵させます。)
- 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中央部分が厚めになるように、直径約20cmにのばして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ます。
- ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつひとつにまとめます。

- ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。



- 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置き [レンジ|スチーム発酵] 8~12分 二次発酵させます。(「給水」表示が出ますが、そのまま発酵させます。)

- カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。



- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。(「給水」表示が出ますが、そのまま発酵させます。)

### 【ひとくちメモ】

- めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで表面に、12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。
- 給水タンクに水を入れてスチームを生かすと生地がダゲてしまいます。

## レンジ で作る 蒸しまんじゅう



## かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	200W 5~6分	

### 材料(6個分)

- かんたんパンの生地 (材料・作りかた → P.95)..... 1回分
- 冷凍シューマイ(室温にもどし、3~4つに切る)..... 6個

### 作りかた

- かんたんパン 作りかた → P.95 ①~⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
- 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
- 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ゆるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き [レンジ] 200W 5~6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱する。



### 【ひとくちメモ】

- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

# マイ・コンフィチュール

## レンジ + オーブン + ナノスチーム

健康素材のミックスでノンシュガーだからナチュラルでヘルシー。仕上がりは色あざやかでフルーティー、フレッシュ感があふれています。まず身近な果物でチャレンジ！

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オーブン ナノスチーム	
41コンフィチュール		

加熱時間の目安 約30分



## いちごの マイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
いちご……………約150g  
赤ピーマン(細切り)……………約50g  
パイナップル(細切り)……………約100g  
市販の100%果汁  
④パイナップルジュース……………約100mL  
リンゴジュース……………約100mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)

(1mL=1cc)



### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにします。

- ③ 大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、④とレモン汁を加えます。



- ④ おおいをしないで **ナノスチーム** 41 **コンフィチュール** で加熱します。

- ⑤ 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出します。

- ⑥ あら熱がと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ます。

## 注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。  
(やけどの危険)  
ドア、キャビネット、加熱室やその周辺は非常に熱くなっています。やけどに注意してください。  
少量の食品を加熱しない。  
少量(標準量の $\frac{1}{2}$ 以下)で加熱すると食品がこげることがあります。

## キウイの マイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
キウイ(粗くつぶす)……………約200g  
パイナップル(細切り)……………約70g  
黄ピーマン(細切り)……………約30g  
市販の100%果汁  
果汁入り野菜ジュース……………約150mL  
④パイナップルジュース……………約50mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)  
ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス……………適量

(1mL=1cc)

### 作りかた

ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加えます。

## ブルーベリーの マイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
ブルーベリー……………約150g  
パイナップル(細切り)……………約100g  
赤ピーマン(細切り)……………約50g  
市販の100%果汁  
④パイナップルジュース……………約100mL  
グレープジュース……………約100mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)

(1mL=1cc)

### 作りかた

いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。

## オレンジの マイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
オレンジ(皮をむき、袋から出したもの)……………約200g  
りんご(細切り)……………約50g  
黄ピーマン(細切り)……………約50g  
市販の100%果汁  
④りんごジュース……………約100mL  
パイナップルジュース……………約100mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)  
しょうがのみじん切り……………1かけ分

(1mL=1cc)

### 作りかた

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加えます。

## ココナッツミルクの マイ・コンフィチュール

**材料(標準量)**  
桃または白桃缶詰……………約150g  
洋なしまたは洋なし缶詰……………約100g  
ココナッツミルク(缶詰)……………約50g  
市販の100%果汁  
④りんごジュース……………約100mL  
パイナップルジュース……………約100mL  
レモン汁…………… $\frac{1}{2}$ 個分(大さじ2強)  
グリーンペッパー(ホール)……………適量

(1mL=1cc)

### 作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作ります。加熱後にグリーンペッパーを加えます。

## マイ・コンフィチュール作りのコツとポイント

### ●1度に作れる分量は

表示の分量の0.8~1.3量です。(これ以外の分量はできません)

### ●容器は

直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。



※容器の大きさを比較するためにレモンを置いています。



※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁をふやして(20~30mL)加熱してください。

### ●容器の大きさの目安は

材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

### ●使う果実は

いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。

### ●野菜は

赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものに向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うとよいでしょう。

### ●果物や野菜の割合は

果物と野菜を合わせて約300gにします。割合は、果物類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。

### ●砂糖のかわりに100%果汁を使う

りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

### ●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。

### ●加熱直後の取り出しは

**ナノスチーム**や**オーブン**で加熱します。加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

### ●加熱直後は

トロミが少なく、ゆるめですが、冷めるとトロミと甘さが増してきます。

### ●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。

### ●甘く作りたいときは

材料にハチミツ(大さじ1~2)を加えて加熱します。この場合果汁は230mLにふやしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、ハチミツ(大さじ1~2)を加えます。

### ●仕上がる分量は

約200gくらいで、食べきりサイズの分量です。

### ●賞味期限は

砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間で食べきってください。

### ●コンフィチュールの使いかたは

パンにぬったり、ヨーグルトに添えるなど、従来の使いかたに加えて、調味料やソースとして使います。

# ヨーグルト

スチーム + レンジ で発酵

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



## ヨーグルト

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ	スチーム発酵 150~180分	

仕上がり調節 やや弱

**材料(4人分)**  
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) … 500mL  
ヨーグルト(種菌)  
(市販のプレーンタイプ) …… 50~100g  
(1mL=1cc)

### 作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れます。
- 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
- 容器に牛乳を入れてふたをして [レンジ]700W [5~7分] 加熱し、約80℃くらいまであたためます。
- 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ます。
- ふたをして [レンジ]スチーム発酵 仕上がり調節 [やや弱] 約90分 発酵させます。
- 終了音が鳴ったら再び [レンジ]スチーム発酵 仕上がり調節 [やや弱] 60~90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。
- 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

### (ひとくちメモ)

- お好みでジャムや果物を加えたり、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。
- P.98、99 の手作りマイ・コンフィチュールを添えてもよいでしょう。

# 湯せん

## お菓子やパン作りにとかしバター



バター(40g)を耐熱容器に入れ [レンジ]200W [2~3分] 加熱します。トースト用のぬりバターにすときは [レンジ]100W [2~3分] 加熱してやわらかくします。

## ケーキやアイスクリームにとかしチョコレート



チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら [レンジ]200W [3~4分] 加熱します。

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

## あんみつなどのミツに黒砂糖



黒砂糖(90g)と水(カップ1/2)を容器に入れ [レンジ]500W [2~3分] 加熱します。熱いうちにスプーンなどでかたまりをくずし、裏ごしします。

## 砂糖のかわりに はちみつ・水あめ



固まったはちみつ大さじ1(22g)を容器に入れ、 [レンジ]200W [約30秒] 加熱してときます。小びんの場合はふたをとり、びんごと加熱してもよいでしょう。

## ヨーグルト作りのコツ

- 1回の分量は  
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もの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ものを使います。
- 使用する牛乳は  
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。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℃ぐらいい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%のもの)を使います。  
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、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  
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、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日の間に食べってください。

## レンジの便利な使いかた

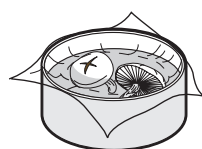
### 豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしなくて [レンジ]700W [約2分] 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。  
\*加熱しすぎると“ス”が入るので、加熱時間はひかえめに。



### 干しいたけのもどし

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



# 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書 (別添)

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

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこの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。

## 修理を依頼されるときは 出張修理

→ P.47~49 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

## ■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

## ■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

## ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

# 「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

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

### 修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87  
(受付時間)365日/9:00~19:00

### 商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00~17:30(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。

- お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただきます。
- 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。
- 出張修理のご依頼を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きます。

保証とアフターサービス  
「ご相談窓口」

## ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- この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、必ず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.7

## ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(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、一般管理費等が含まれます。
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等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

湯せん  
ヨーグルト  
便利な使いかた

# さくいん (あいうえお順)

## あ

揚げもの……………23・55・68  
 あじのごま焼き……………60  
 あじのみりん風味……………60  
 あたため……………54  
 厚揚げ(チルド)……………56  
 アップルパイ……………87  
 あなご(ヘルシー天ぷら)……………68  
 あべ川もち……………81  
 アーモンドクッキー……………88

## い

いかの三種盛り(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ)……………58  
 いか(ヘルシー天ぷら)……………68  
 いそべ巻き……………81  
 イギリスパン(山形パン)……………93  
 炒めもの……………72  
 イタリアンサラダ……………59  
 いちごともものピザ……………77  
 いちごのマイ・コンフィチュール……………98

## く

いり卵……………80  
 煎りパン粉……………69  
 インスタント食品(ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん[真空パック食品])……………54

## う

ウインナーソーセージのベーコン巻き……………80  
 うなぎのかば焼き……………56  
 うにあえ(いかの三種盛り)……………58

## え

エクレア……………90  
 エビフライ……………69  
 えび(ヘルシー天ぷら)……………68  
 えびのドリア……………79  
 エビ……………93  
 えびのケチャップ煮……………58

## お

お菓子……………81~91  
 おかゆ(白がゆ)……………73  
 おこわ(赤飯)……………73  
 お酒のあたため……………54  
 お総菜のあたため……………22・23・53・55  
 オレンジのマイ・コンフィチュール……………99

## か

温野菜サラダ……………62  
 カスタードクリーム……………91  
 型抜きクッキー……………88  
 かぼちゃ(ヘルシー天ぷら)……………68  
 かぼちゃのそぼろ煮……………71

## か

かぼちゃのプリン……………89  
 かきフライ……………69  
 カレー……………23・54  
 カレーパン……………96  
 かんたんあんパン……………96  
 かんたん肉まん……………97  
 かんたんパン(シンプルパン)……………95

## き

キウイのマイ・コンフィチュール……………98  
 きす(ヘルシー天ぷら)……………68  
 きぬかつぎ……………59  
 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)……………72  
 牛肉のジンギスカン……………65  
 牛乳のあたため……………54  
 木の芽あえ(いかの三種盛り)……………58  
 魚介のケチャップ煮……………58  
 切りもち……………81

## く

クーベ……………92  
 クッキー……………88  
 グラタン……………78  
 グラハムパン……………96  
 グレービーソース……………63  
 黒砂糖……………100  
 黒豆……………71

## け

ケーキ……………83~87

## こ

ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール……………99  
 コーヒーゼリー……………81  
 ごはん(こめ)……………23・54・55・73  
 コロッケ丼……………80  
 コンフィチュール……………98・99

## さ

鮭(塩鮭)……………60  
 さつまいも(ヘルシー天ぷら)……………68  
 さつま揚げ(チルド)……………56  
 さばのごま焼き……………60  
 さばのスープカレー……………76  
 さばのみりん風味……………60

## し

塩鮭……………60  
 塩さば……………60  
 市販のパックもち……………81  
 市販の肉まん・あんまん……………53  
 市販の冷凍グラタン……………79

## し

シフォンケーキ……………85  
 絞り出しクッキー……………88  
 シュークリーム……………90  
 シューマイ……………55  
 シャンピニオン……………93  
 白がゆ……………73  
 白身魚のフライ……………69  
 シンプルパン……………95  
 ジンギスカン……………65

## す

スイートポテト……………86  
 炊飯……………73  
 スチームあたため……………55  
 スープ……………76  
 スープカレー……………76  
 スペアリブ……………64  
 スポンジケーキ……………84

## せ

赤飯(おこわ)……………73  
 セサミパン……………95

## た

大豆と昆布の煮もの……………71  
 たこのトマト煮……………71  
 たらこ……………80

## ち

チーズケーキ……………85  
 チキンカレー……………70  
 チキンステーキ(チルド)……………56  
 チキンと野菜のスープカレー……………76  
 筑前煮……………71  
 チルド食品……………56  
 茶わん蒸し……………74  
 中華まんのあたため……………75  
 朝食メニュー……………80  
 チョコチップめろんパン……………97  
 調理済み冷凍食品……………23・52・57  
 チンジャオロウスー……………72

## て

デコレーションケーキ……………84  
 (スポンジケーキ)  
 手作り豆腐……………74  
 天ぷらのあたため……………55

## と

豆腐の水切り……………100  
 トースト……………80  
 豆板醤を使ったピリ辛風味焼き……………65  
 とかしチョコレート……………100  
 とかしバター……………100  
 共立て法の作りかた……………84

## と

鶏のからあげ……………68  
 鶏のハーブ焼き……………64  
 鶏のつけ焼き……………64  
 鶏の三味焼き……………64  
 丼ものの具(インスタント食品)……………54

## な

ナゲット(冷凍食品)……………57  
 なすとトマトのチーズグラタン……………79  
 七草がゆ……………73  
 生鮭……………60  
 生ものの解凍……………58

## に

肉まん……………97  
 煮もの……………70

## ぬ

ヌードル(インスタント食品)……………54

## の

のみもの……………54

## は

パウンドケーキ……………86  
 バターロール(ロールパン)……………94  
 バター……………92  
 はちみつ……………100  
 パリッとあたため……………56・57  
 パリブレスト……………91  
 パン……………92~97  
 ハンバーグ……………63  
 ハンバーグ(チルド)……………23・56  
 バーベキュー……………66  
 バーベキューソース焼き……………65

## ひ

ビーフカレー……………70  
 ビーフシチュー……………70  
 ビーフハンバーグ……………63  
 ピザ……………77  
 ピースごはん……………73  
 干ものいろいろ……………61  
 ヒレカツ……………69

## ふ

豚肉とキャベツの辛みそ炒め……………72  
 豚肉とピーマンの細切り炒め……………72  
 豚肉と野菜の串焼き……………66  
 豚の香味焼き……………65  
 プチシュー……………91  
 プチシューサラダ……………91  
 フライ、ナゲット(冷凍食品)……………57

## ふ

フランスパン(バター、クーベ、ベーコンエビ、シャンピニオン)……………92・93  
 ぶりの照り焼き……………61  
 プリン……………89  
 フルーツ大福……………81  
 フルーツピザ……………77  
 ブルーベリーのマイ・コンフィチュール……………99

## へ

ベーكدポテト……………61  
 ベーコンエビ……………93  
 べっこうあめ……………81  
 別立て法の作りかた……………84  
 ヘルシー天ぷら……………68  
 ヘルシー焼きメレンゲ……………82

## ほ

ホイコウロウ……………72  
 ほうれん草のおひたし……………58  
 ほうれん草のごまあえ……………58  
 ほうれん草のソテー……………58  
 ポークカレー……………70  
 干しいたけのもどし……………100  
 ほたて貝ときのこのホイル焼き……………61  
 ホットチョコレート……………54  
 ホワイトソース……………78

## ま

マイ・コンフィチュール……………98・99  
 マカロニグラタン……………78  
 真砂あえ(いかの三種盛り)……………58  
 マドレーヌ……………83

## み

みつまんじゅう……………82  
 水あめ……………100

## む

蒸しもの……………74~75

## め

めろんパン……………97  
 明太子がゆ……………93

## も

もち……………81  
 もやしのナムル……………59

## や

焼きいも……………61  
 焼き魚……………60  
 焼き魚(チルド)……………56  
 焼きそば……………23・72  
 焼きとり……………66  
 焼きとりのあたため……………23・55

## や

焼き豚……………67  
 焼きもの……………61  
 焼きりんご……………82  
 野菜……………58・59  
 野菜サラダ……………59  
 野菜のオープン焼き……………62  
 野菜の串焼き……………62  
 野菜の素焼き……………62  
 野菜の肉巻き焼き……………62  
 野菜のマリネ……………62  
 山形パン(イギリスパン)……………93  
 湯せん(とかしバター・とかしチョコレート)……………100

## よ

ヨーグルト……………100

## ら

ラーメン(インスタント食品)……………54  
 ラザニア……………79  
 ラムチョップ……………65  
 ラムチョップ入りスープカレー……………76

## り

りんごのプリザーブ……………87  
 リングシュー……………91

## れ

レーズンパン……………95  
 冷凍グラタン……………79  
 冷凍たご焼き……………57  
 冷凍春巻き……………57  
 冷凍ハンバーグ……………23・57  
 冷凍焼きおにぎり……………57  
 冷凍フライ、ナゲット……………57  
 レトルト食品(カレー・丼ものの具)……………54

## れん

れんこん(ヘルシー天ぷら)……………68

## ろ

ローストチキン……………63  
 ローストビーフ……………67  
 ロールキャベツ……………70  
 ロールケーキ……………83  
 ロールパン……………94

## わ

和風香草焼き……………94

# 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、700W、500W、200W相当、100W相当
発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,390W（ヒーター1,350W）
オープン	消費電力1,390W（ヒーター1,350W）
温度調節範囲	発酵、100~250℃、300℃（300℃設定は予熱のみです。） 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法	幅495×奥行465×高さ385mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）	約19.5kg
<b>消費電力量の目安</b>	
区分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	60.5kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	16.0kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
年間消費電力量	76.5kWh/年

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国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。

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※コンセントに差込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4W）

※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。

※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。



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

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



ご使用の際  
このようなことはありませ  
んか

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

お願い

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

●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オープ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。

この過熱水蒸気オープ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