

HITACHI  
Inspire the Next

日立オープンレンジ

家庭用

# クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

型式 **MRO-DF6**

保証書別添付

このたびは日立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した。  
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。  
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 → P.6~9 をお読みいただき、正しくお使いください。

プリン



# 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。

## 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

- 予熱中は、節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは、「あたためスタート」ボタンを押すと、約5秒間、庫内灯が点灯します。

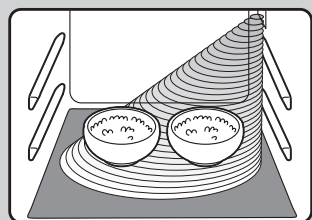
## オート調理を上手に使うために

- 食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサー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27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。
- 飲みものは「3牛乳」・「4お酒」で加熱してください。

→P.22、46

食品を加熱室のテーブルプレートの中央においてください。

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると正しく食品の温度がはかれず加熱しすぎや加熱ムラとなり、発煙、発火の恐れがあります。



# 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
●据え付け	10
●加熱の種類による付属品の使いかた	10
●加熱のしくみ	11
●初めてお使いになるときの準備	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	14
・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の確認	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

## 使いかた

●調理の手順	16
●オート調理	
・オート調理で使う付属品・参照ページ	18
・ごはんやお総菜をあたためる	20
・あたためられる食品と上手なあたためかた	21
・(のみのもの)、(デイリー)、(カロリーカット)	22
・(角皿スチーム)	25
●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	26
・加熱時間の決めかた、下準備をする	27
・加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)	28

●手動調理(グリルを使う)	
・魚など表面に焦げ目をつける調理	29
●手動調理(オーブンを使う)	
・予熱ありの使いかた	30
・予熱なしの使いかた	31
●手動調理(発酵を使う)	
・レンジ発酵	32
・オーブン発酵	33
●手動調理をするときの加熱時間	34

## お手入れ

●本体・付属品のお手入れ	36
●においが気になるとき(脱臭)	37

## 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	38
・半解凍・解凍	38
・お総菜のあたため	39
・牛乳のあたため	39
・野菜	40
・スポンジケーキ	40
・シュークリーム	40
・クッキー、バターロール	40
●お困りのときは	41
●次の場合は故障ではありません	41
●表示部に次の表示が出たとき	43

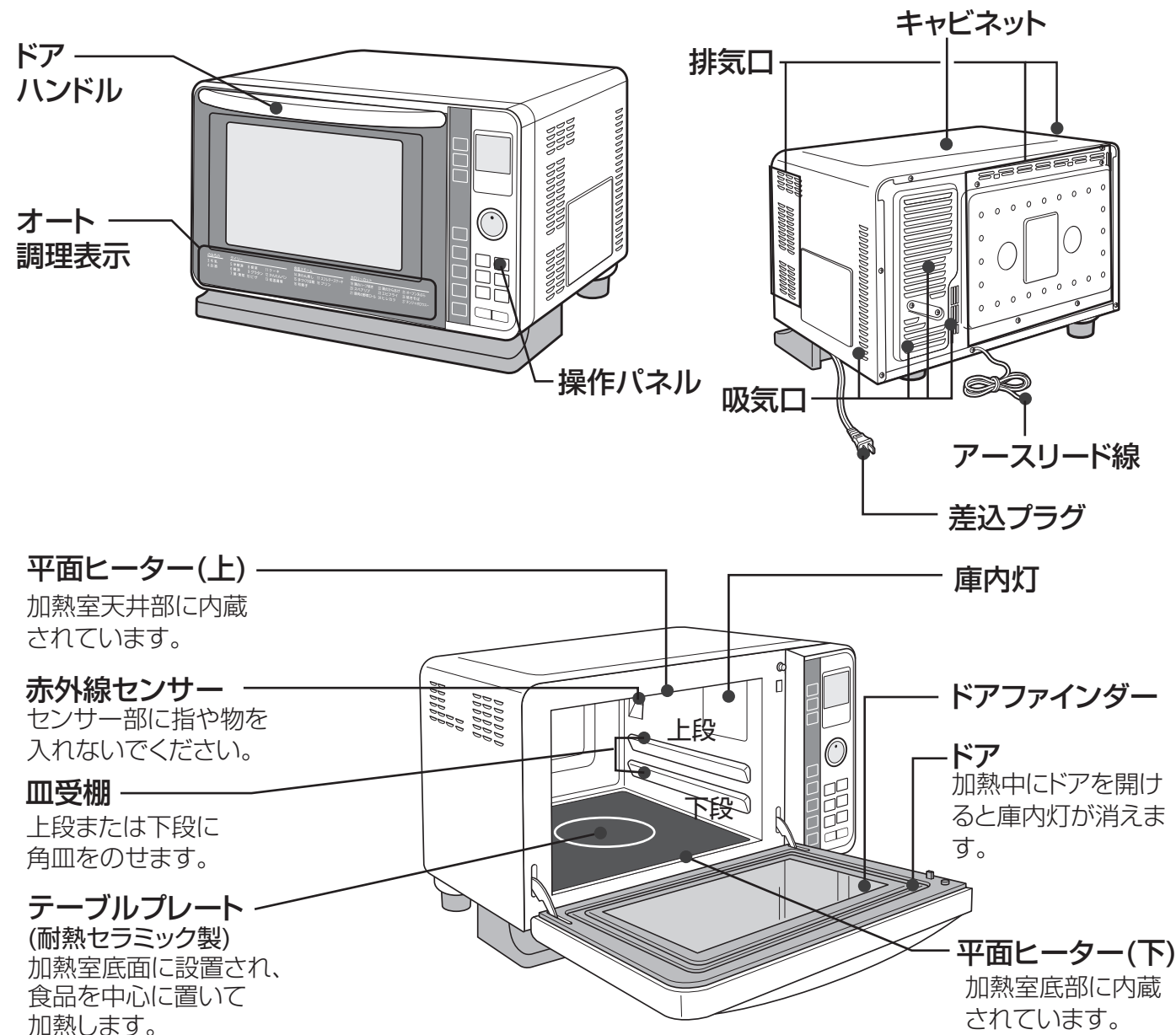
## 料理集

44~74

●保証とアフターサービス	75
●「ご相談窓口」	75
●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



※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)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 2008年8月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80 003	840円 (税抜800円)

## 付属品

■角皿  
(ホーロー製)



■クッキングガイド  
(本書)

■保証書

各部のなまえ・操作パネル・付属品

## 操作パネルのはたらき

のみもの	デ일리	角皿スチーム	カロリーカット
3 牛乳	5 半解凍	8 根菜	11 ケーキ
4 お酒	6 解凍	9 グラタン	12 かんたんパン
	7 葉・果菜	10 ピザ	13 低温調理
		14 茶わん蒸し	17 スフレチーズケーキ
		15 手づくり豆腐	18 プリン
		16 和菓子	19 鶏のハーブ焼き
			22 鶏のからあげ
			25 オープン天ぷら
			20 スペアリブ
			23 エビフライ
			26 焼きそば
			21 豚肉の野菜ロール
			24 ヒレカツ
			27 チンジャオロウス

### 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。

### 手動調理を使う

手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。

### 時間を設定する

手動調理の時間の設定を行います。

### 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の手動調理の温度の設定を行います。

### 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。)

### 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のスタートを行います。

### 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。

### とりけしをする

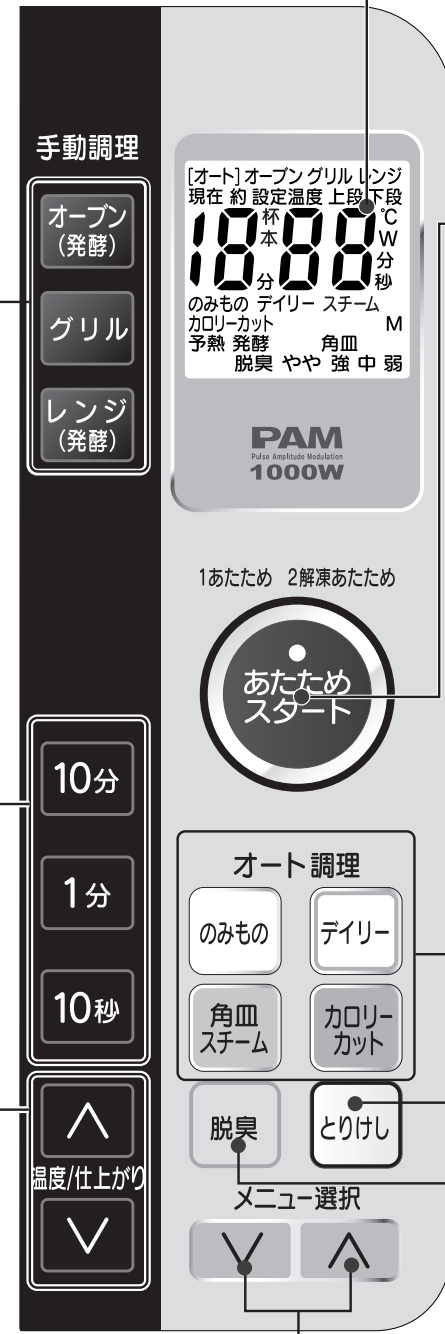
設定内容や運転のとりけしを行います。

### 脱臭をする

加熱室のにおいを軽減します。

### メニューを選択する

オート調理のメニュー番号の選択を行います。



※PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の1あたため、2解凍あたため等の限定したメニューにのみ働きます。

# 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。

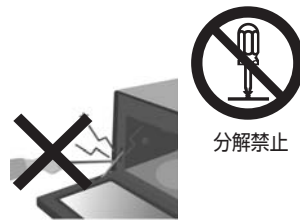
表示の例	
	気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	実行しなければならない「指示」内容のものです。

## 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。修理はお買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。
- 吸排気口や穴、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。



## 据え付けるとき

### 警告

(感電・ショート・発火・火災の原因)

- 電源コードや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。  
(分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。)

(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



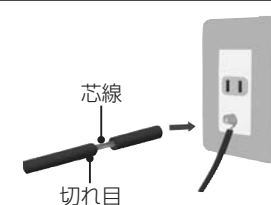
アースを確実に取り付ける。  
(故障や漏電の時の感電防止)

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)  
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。(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

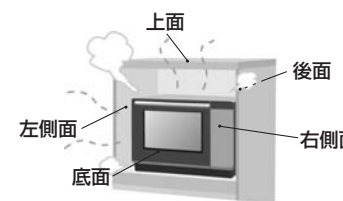
- この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

### 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、後面、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。

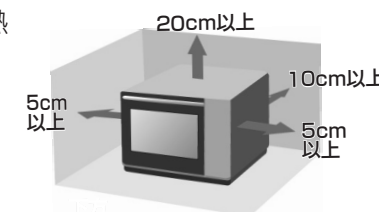


- (感電や漏電の原因)
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- 製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。

本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。



- 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。
- 本体は壁などとの間をあける。(過熱して発火する恐れ)



「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)



- 本書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。  
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となります。
- 吸気口・排気口をふさがない。
- 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。
- 食品をテーブルプレートの端に置いてオート調理で加熱しない。
- 本体の上に物を置かない。(過熱してこげ、変形の恐れがあります。)

#### (やけど・けが・火災の原因)



- 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。  
(絶縁劣化により感電・漏電火災の原因)
- 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。
- 本書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、お酒、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。)
- 空焼き(脱臭)を行うときは加熱室に何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

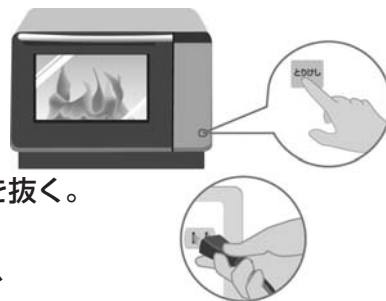


プラグを抜く

#### (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があります。)  
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、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)、角皿にふれない。
- 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。(割れる恐れがあります。)
- 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があります。)
- 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、哺乳びん(消毒バック)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。  
(卵を加熱する場合はときほくしてから加熱する)
- 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で加熱しない。
- 角皿は使わない。(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** **4お酒**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で加熱しない。
- ビンのふたや栓(ネジ式など)をしたまま加熱しない。



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

#### (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は必ずときは、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。

## お手入れのとき

### ⚠ 警告

#### (やけど・感電・けがの原因)



- お手入れの際は差込プラグをコンセントから抜く。また濡れた手で差込プラグの抜き差しはしない。(感電やけがをすることがあります。)
- 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。



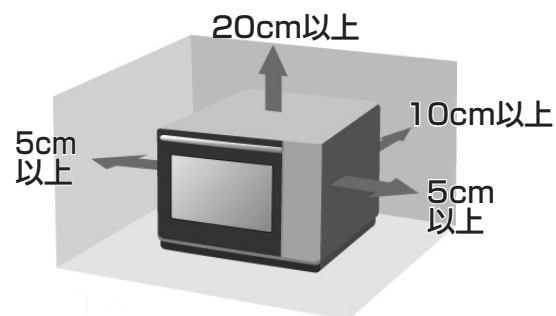
プラグを抜く

### 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5cm以上、後面10cm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、壁がよごれるときがあります。  
※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。
- 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

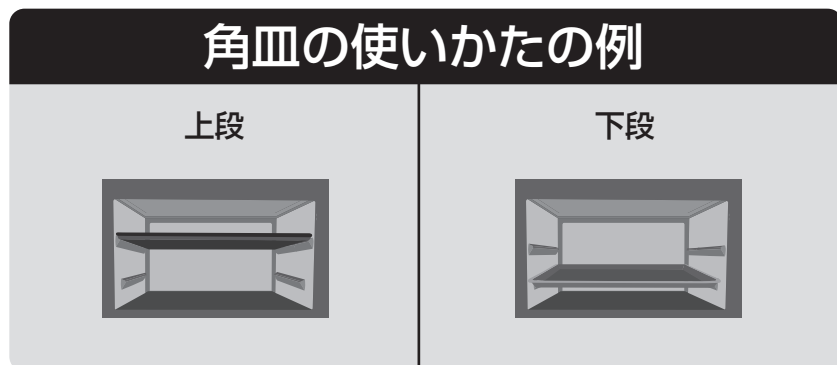
## ■手動調理でのご使用について

	角皿	
レンジ加熱	×	角皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。
オーブン加熱	○	
グリル加熱	○	

## ■オート調理でのご使用について

オート調理ではレンジ出力やオープンまたはグリルの温度を自動でコントロールするため、オート調理一覧に記載されている付属品が使えます。 →P.18、19

- 角皿は、下の絵を参考に上段、下段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、陶磁器などの容器では「透過」します。
- 金属にあると「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。
- 色や形、風味が保たれます。
- 水を使わないので栄養素が保たれます。
- 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、食品の表面にこげめを付け、中はやわらかく仕上がります。

**オーブン**

上下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。

# 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。  
※空焼き(脱臭)はヒーター(オープン加熱)で行います。

**注意** (やけど・けが・火災の原因)

- 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)にふれない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。

## ■空焼き(脱臭)を行う。

- 1 加熱室を空にしてドアを閉める**
- 2 空焼き(脱臭)をする**  
脱臭 を押す
- 3 あたためスタート を押す**  
 終了音が鳴ったら終了です

加熱のしくみ／初めてお使いになるときの準備

# 使える容器・使えない容器

○ は使える。  
× は使えない。

- 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つかわないでください。




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・藤・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
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、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、 <b>5 半解凍</b> <b>6 解凍</b> のときにだけ、発泡スチロールのトレイが使えます。	○	○ 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、熱くなることあるので注意してください。	○	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上のもので使えます。 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、 <u>加熱室壁面、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。</u>	× 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。	×	○	×	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	× 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~600g  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일리、角皿スチーム、カロリーカット

手動調理: オープン(発酵)、グリル、レンジ(発酵)

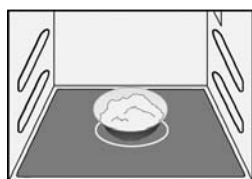
オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。

食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

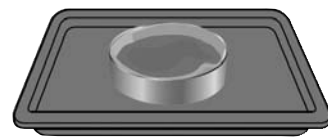


## 食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。



※テーブルプレート中央部分の温度をはかっていますので、食品を端に置いて加熱すると正しく食品の温度がはかれずに加熱しすぎや加熱ムラの原因となります。



## 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。

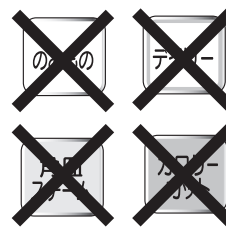


■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。



オープン(発酵)   グリル   レンジ(発酵)

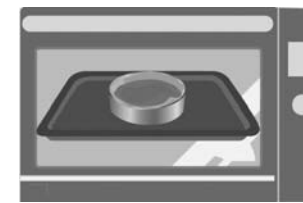
■異なる食品はオート調理はできません。



## 調理中の仕上がり状態の確認

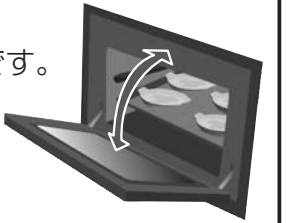
■調理中のドアの開閉は、できるだけさけ、開閉するときは、短時間にする。

確認はドア越しに



※温度を下げないためです。

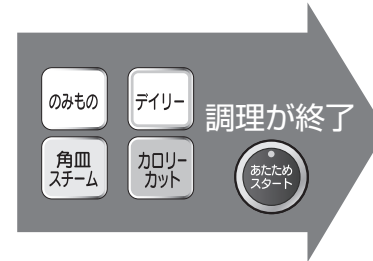
開閉するときは短時間に



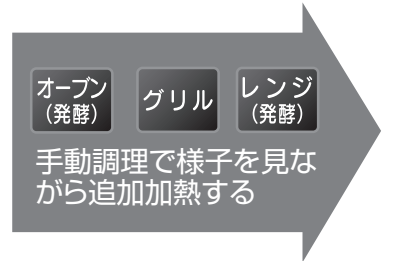
※ドアを開けると調理は中断されます。

## 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。



こんなときは・・・  
もう少し熱くしたいとき  
や焦げ目をつけたいとき  
などは追加加熱をする



手動調理で様子を見ながら追加加熱する

## 調理後の食品や付属品の取り出し

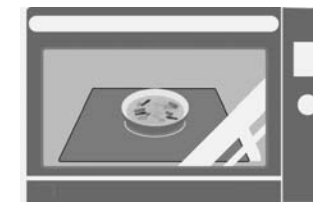
### ⚠ 注意

(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「ピピピ」と3回鳴ってお知らせします。

※オープン、グリル調理で角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部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり  を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら切り替えが終了です。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。



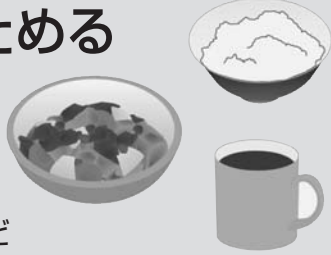
# 調理の手順

## 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



■オート調理であたためる →P.20、21  
1あたため 2解凍あたため メニュー番号 1、2

■オート調理であたためる →P.22  
のみもの メニュー番号 3、4

#### 調理する

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.22~25

デイリー メニュー番号 5~13

角皿スチーム メニュー番号 14~18

カロリーカット メニュー番号 19~27

### 操作手順は

あたためスタート  
1回押す—1あたため  
2回押す—2解凍あたため

のみもの → メニュー選択 (V, ^) → あたためスタート

デイリー  
角皿スチーム → メニュー選択 (V, ^) → あたためスタート  
カロリーカット

終了音が鳴ったら終了です

## 手動調理

レンジ (発酵) →P.26~28、32

グリル →P.29

オープン (発酵) →P.30、31、33

■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

10分  
1分  
10秒 → あたためスタート  
または 温度/仕上がり (V, ^)

終了音が鳴ったら終了です

### 調理のあとは

冷却ファンの風切り音がする場合があります。

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。

→P.42

脱臭

→P.36

→P.37

■オート調理や加熱の種類で付属品 (角皿)を使い分ける




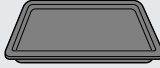


操作手順の準備を右の絵で表示



■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	作り方・コツ		
あたため	1 あたため	→ P.20	→ P.21	
	2 解凍あたため	→ P.20	→ P.21	
のみもの	3 牛乳	→ P.22	→ P.22	
	4 お酒	→ P.22	→ P.46	
デイリー	5 半解凍	→ P.22	→ P.24	
	6 解凍	→ P.22	→ P.24	
	7 葉・果菜	→ P.22	→ P.23	
	8 根菜	→ P.22	→ P.23	
	9 グラタン	→ P.22	→ P.58	
	10 ピザ	→ P.22	→ P.59	
	11 ケーキ	→ P.22	→ P.64	
	12 かんたんパン	→ P.22	→ P.72	
13 低温調理	→ P.22	→ P.60,61		

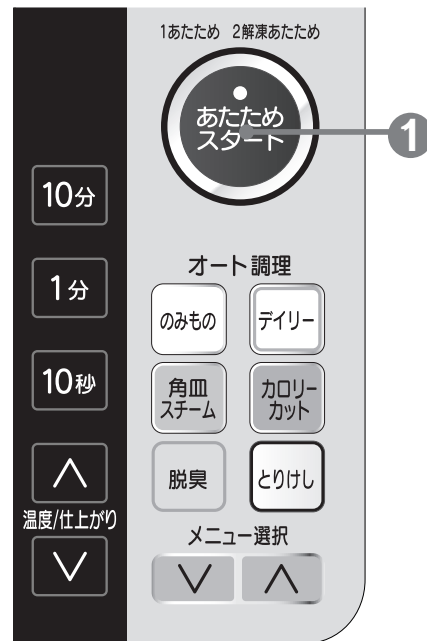
### オート調理で使う付属品・参照ページ

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	作り方・コツ		
角皿スチーム	14 茶わん蒸し	→ P.25	→ P.55	
	15 手づくり豆腐	→ P.25	→ P.55	
	16 和菓子	→ P.25	→ P.67	
	17 スルチーケーキ	→ P.25	→ P.66	
18 プリン	→ P.25	→ P.68		
カロリーカット	19 鶏のハーブ焼き	→ P.22	→ P.49	
	20 スペアリブ	→ P.22	→ P.49	
	21 豚肉の野菜ロール	→ P.22	→ P.48	
	22 鶏のからあげ	→ P.22	→ P.52	
	23 エビフライ	→ P.22	→ P.53	
	24 ヒレカツ	→ P.22	→ P.53	
	25 オープン天ぷら	→ P.22	→ P.52	
	26 焼きそば	→ P.22	→ P.56	
	27 チンジャオロースー	→ P.22	→ P.56	

# 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。



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

を押す

1回押し: 1あたため  
2回押し: 2解凍あたため

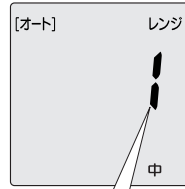
お好みにより  
希望の仕上がりに調節する

(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

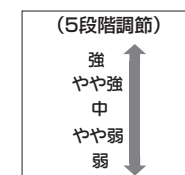
押すごとに1▶  
2▶1と切り替わ  
ります。



1: 1あたため  
2: 2解凍あたため

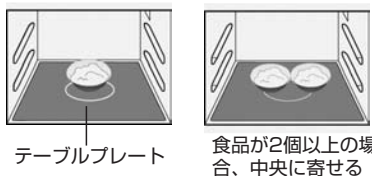
■仕上げ調節

強～弱まで5段階  
に設定できます。



食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く



※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱す  
ると、正しく温度をはかれずに加熱しすぎ  
となり、発煙・発火の恐れがあります。

●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.22

●お酒のあたためは「4お酒」を使います。→ P.22

●その他の飲みもののあたためは手動調理で加熱します。→ P.26、27、35

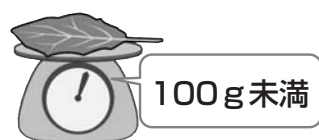
●「1あたため」「2解凍あたため」は、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押し  
てください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「1あたため」  
「2解凍あたため」を押してください。

●仕上がりがぬるかったときは、「レンジ」600Wで様子を見ながら、さらに加熱します。オート調  
理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.34、35

「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



●市販のおにぎり



※包装をはず  
します。

●まんじゅう



●乳幼児用ミルク、ベビーフード



※別の容器に移  
し換えます

●パン類



●市販の調理済み食品



※別の容器に移  
し換えます

●冷凍野菜



# あたためられる食品と上手なあたためかた

■オート調理の1回分の分量目安は1～2人分です。  
(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです)



このマークの付いた  
食品はラップなどの  
おおいをする。

	(オート調理) 1あたため	(オート調理) 2解凍あたため
ごはんもの	ご家庭で調理し、室温や冷蔵 保存した食品をあたためる 1回押し	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 2回押し
めん類	ごはん・おにぎり スピーディーにあたためたいとき「1あたため」 仕上がり調節「やや弱」で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かきまぜる。	冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんをラップの 重なっている方を下にして平皿に 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。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後、かきまぜる。
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおい をする。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり、焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して しばらくおく。
揚げもの	天ぷら・フライ・コロッケ 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 り調節「やや弱」または「弱」に合わせる。	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節「やや弱」か「弱」 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。
炒めもの	野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 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、かきまぜる。	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、 かきまぜる。
煮もの	野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 煮魚 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。	
蒸しもの	シューマイ 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、サツと水にくぐらせる。	冷凍シューマイ サツと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	カレー・シチュー 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) 仕上がり調節「やや強」か「強」に合わせる。 みそ汁・コンソメスープ 加熱後、かきまぜる。	冷凍カレー・シチュー 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、仕上がり調節 「やや強」か「強」に合わせる。加熱後、 かたまりをほぐし、かきまぜる。

オート調理

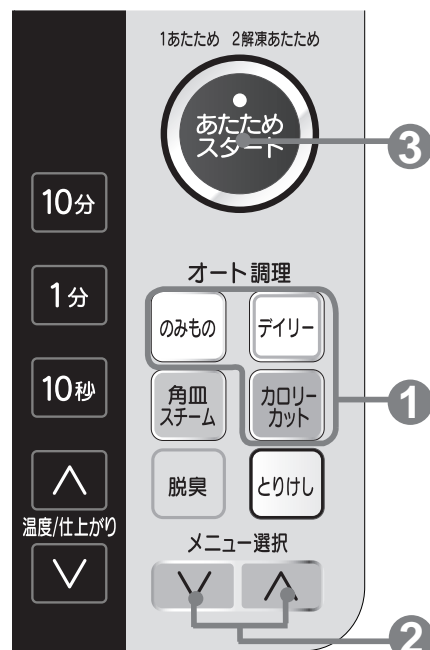
オート調理

# オート調理 予熱なしメニューで調理する

## (のみもの)、(デイリー)、(カロリーカット)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

のみもの	デイリー	カロリーカット
3 牛乳 4 お酒	5 半解凍 6 解凍 7 葉・果菜 8 根菜 9 クラタン 10 ヒザ	11 ケーキ 12 かんたんパン 13 低温調理 14 鶏のハーブ焼き 15 スペアリブ 16 豚肉の野菜ロール 17 鶏のからあげ 18 エビフライ 19 オープン天ぷら 20 焼きそば 21 チンジャオウスイ



**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 デイリー カロリーカット を選択する

**2** メニュー選択 を押し 希望のメニュー番号を選択する

3牛乳、4お酒は1~4杯または1~4本もセットする

お好みにより希望の仕上がりに調節する

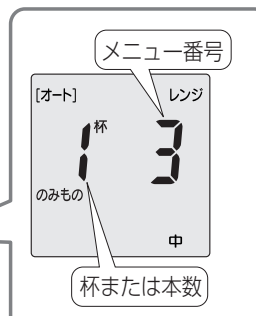
3牛乳、4お酒は仕上がり設定の目盛を記憶します。

**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

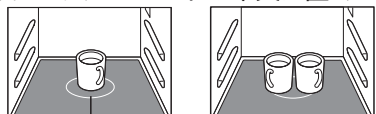
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※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.36



### 食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート 食品が2個以上の場合、中央に寄せる

※中央部分の温度をはかっていますので飲みものを端に置くと正しく温度がはかれずに加熱しすぎや加熱ムラとなり沸とうしたり、仕上がりが悪くなる場合があります。また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。

## (オート調理) 3牛乳のコツ

●1回であたためられる分量は1~4杯(本)です。

1mL=1cc

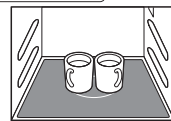
飲みものの種類	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL

●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.26、27



●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。



●牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

●牛乳びんでの加熱はできません。

●お酒のコツ →P.46



## (オート調理) 7葉・果菜 8根菜のコツ

加熱する分量は 7葉・果菜 で100~300g 8根菜 で100~600gです。

### 7葉・果菜

葉菜



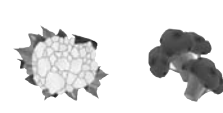
ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

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

### 8根菜

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

## 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.26

●クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接に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、中央に寄せてまとめてラップに包んで加熱します。



オート調理 **5 半解凍** **6 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、100~600gです。

●加熱室は冷ましてから使ってください。

加熱室が熱いと「06」を表示して加熱できません。

グリル、オーブン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壁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

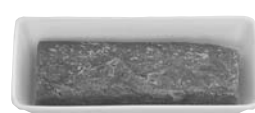


レンジ 100W または

レンジ 200W で加熱する。

オート調理 **5 半解凍** **6 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：**5 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：**6 解凍**



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

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

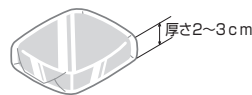
1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

●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。



# オート調理

## (角皿スチーム)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

角皿スチーム  
14 茶わん蒸し 17 スフレチーズケーキ  
15 手づくり豆腐 18 プリン  
16 和菓子

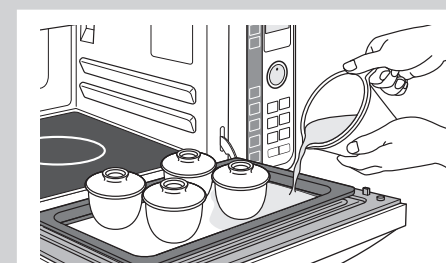


準備

角皿にペーパータオルを二重に敷き食品を入れた容器を置き、水を入れる

ペーパータオルを敷くのは

- 型や容器のすべり止めのため
- 熱い残り湯をこぼれにくくする



角皿を下段に入れ、ドアを閉める

1

角皿スチーム を押す

2

メニュー番号 を押し 希望のメニュー番号を選択する

お好みにより 希望の仕上がりに調節する



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。

※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.36

### 注意

角皿の出し入れは、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。

- 角皿に残った熱湯に注意して取り出してください。
- 取り出した角皿は、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。
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

# 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

800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方は、P.32を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

**1** レンジ を押しワット数を選ぶ

ワット数選択  
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W  
レンジ発酵 ◀ 100W ◀

例: 800Wにセットした場合  
800W

**2** 10分 1分 10秒

800W (最大設定時間3分)  
600W 500W (最大設定時間19分50秒)  
200W 100W (最大設定時間90分)

例: 1分20秒にセットした場合  
1分20秒

**3** あたため スタート を押す

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

**注意**

レンジ加熱では加熱しない。(破裂の恐れ)

生卵 × ゆで卵 × 黄身や目玉焼き ×

(※卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

## 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 800W 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	50秒~1分20秒	40秒~50秒	めん類	—	—	40秒~50秒
	根菜	1分20秒~1分40秒	40秒~50秒	汁もの(みそ汁・スープなど)	—	—	1分10秒~1分30秒
魚介類		1分20秒~1分40秒	40秒~50秒	飲みもの(酒・牛乳など)	—	—	20~40秒
肉類		1分40秒~2分	50秒~1分10秒	パン・まんじゅう	—	—	20~30秒
ごはん類		—	20~40秒	ケーキ	40秒~50秒	—	—

※レンジ500Wで加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。(標準温度20℃のとき)

●レンジ800Wの最大設定時間は3分です  
3分以上加熱する場合はレンジ600Wで加熱します。

●食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

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

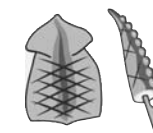
●使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合  
レンジ500Wで加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

## 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り目を入れる

※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き混ぜる



# 手動調理 レンジを使う

## 加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

**1** **レンジ** を押し 800W または 600W、500W を選ぶ  
例: 600W にセットした場合  
レンジ  
600W

ワット数選択  
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W  
レンジ 発酵 ◀ 100W

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

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

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

**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

## 魚など表面に焦げ目をつける調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた角皿を入れ、ドアを閉める

**1** **グリル** を押し

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

**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。

調理後の加熱室の油汚れは「においが気になるとき」を参照して**脱臭**で加熱してください。 → P.37

### グリルの上手な使いかた

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

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。


■加熱時間を変えるときは温度/仕上がり ▲ ▼ を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

※トーストや焼きもち、丸身の魚は焼けません。

# 手動調理 オーブを使う

## 予熱ありの使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品をのせた角皿を用意する

**1** **オープン (発酵)** を押し **予熱「あり」** を選ぶ  
 ■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。  
 例:予熱「あり」をセットした場合  
 オープン設定温度 160℃ 予熱

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

**3** **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**  
 (最大設定時間90分)  
 例:18分にセットした場合  
 オープン 18:00 予熱

**4** **あたためスタート** を押し **(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角皿を入れます。  
 ■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。  
 ■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押し約5秒間庫内灯が点灯します。

**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。

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

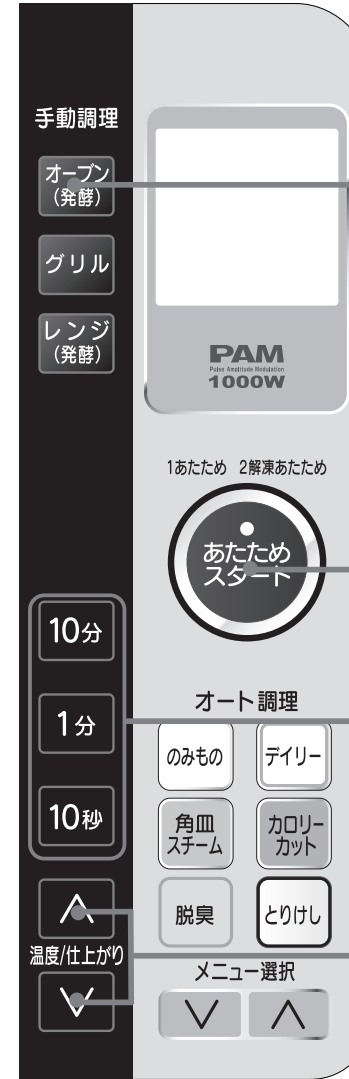
追加加熱などで予熱が不要なとき  
 予熱なしの使いかたの方法で行います。  
 →P.31

手動調理

# 手動調理 オーブを使う

## 予熱なしの使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品をのせた角皿を入れドアを閉める

**1** **オープン (発酵)** を押し **予熱「なし」** を選ぶ  
 ■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。  
 例:予熱「なし」をセットした場合  
 オープン設定温度 160℃

**2** **▲ ▼** を押し **温度を設定する**  
 例:200℃にセットした場合  
 オープン設定温度 200℃

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

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

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

**加熱のポイント**  
 食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。  
 ■加熱中に **オープン** を押し、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **▲ ▼** を押し温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。  
 ■オープン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **▲ ▼** を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。


手動調理



# 手動調理 発酵を使う

## レンジ発酵(レンジ6回押し)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

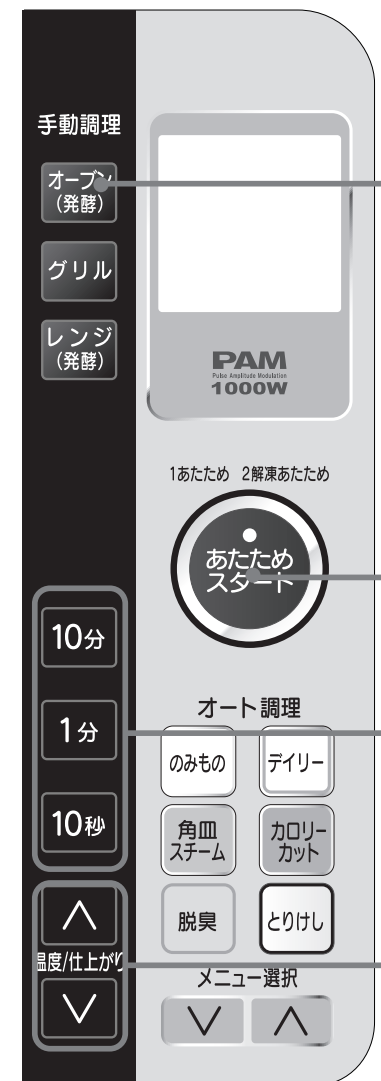
**1** **レンジ(発酵)** を6回押し「発酵」を選ぶ  
800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W  
レンジ発酵 ◀ 100W

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

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

## オーブン発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



**準備** 食品をのせた角皿を入れ、ドアを閉める

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

**2** **▲ ▼** を押し **発酵温度を設定する**  
■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。  
例: 40℃にセットした場合

**3** **10分 1分 10秒** を押し、時間を設定する  
(最大設定時間90分)  
例: 50分にセットした場合

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

### レンジ発酵のコツ

▶ つづく

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

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

レンジ発酵メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ発酵	中	かんたんパン	→ P.72
		グラハムパン カレーパン かんたんあんパン	→ P.73
		ピザ各種	→ P.59
レンジ発酵	やや弱	ヨーグルト	→ P.74
	弱	カスピ海ヨーグルト	→ P.74

### レンジ発酵のコツ

▶ つづき

- 料理集に記載してある、バターロール、ピザなどの一次発酵を**レンジ発酵**で行う場合は
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)
  - かんたんパン(→ P.72)を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
  - 二次発酵は角皿を使います。**レンジ発酵**ではできません。**オープン発酵**で行います。

レンジ発酵仕上がり調節 中 で調理します。

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.71	9個分	20~30分

# 手動調理をするときの加熱時間

## レンジ調理 (野菜)

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

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安(レンジ600W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分~2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果 ・ 花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	2分30秒~3分	有
	なす			
	グリーンアスパラガス			
	さやいんげん さやえんどう			
	とうもろこし			
根菜	かぼちゃ	300g(1本)	5~6分	有
	にんじん	200g	約4分	
	さつまいも			
	さといも			
	ごぼう れんこん			
じゃがいも 大根	150g 300g			約4分 6~7分

## レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍ピラフ(バラバラのもの)	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分50秒~2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3分~4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分~2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分~6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(→P.27)少量の食品(100g未満)加熱の場合参照)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレート中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ500W」の時間を目安にして、加熱します。

## レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W		おおいの有無
		レンジ600W	レンジ100W	
ごはん	1杯(150g)	50秒~1分	-	-
おにぎり	1個(150g)	約1分	-	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	-	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分	-	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-	-
フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-	-
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	-	-
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分50秒	-	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分50秒~2分	-	-
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	-	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	-	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	-	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	-	-
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-	-
酒	1本(180ml)	50秒~1分	-	-
ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-	-
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-	-
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	-	有
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-	-

## オープン調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	4皿	下段	210℃	20~24分	24~30分	58
ピザ	角皿1枚		180℃	20~25分	25~30分	59
ケーキお菓子		直径15cm	下段	150℃	30~35分	38~42分
デコレーションケーキ	直径18cm	35~40分			42~46分	
	直径21cm	36~42分			43~48分	
パン	かんたんパン グラハムパン カレーパン かんたんあんパン	各8個 1個 各8個	160℃	22~27分	25~32分	72 73

- 角皿を皿受棚に入れて使用します。
- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- ※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

## レンジ調理

(生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4~6分	-
いか(ロール)	100g	2~3分	-
えび	10尾(約200g)	3~5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2~3分	-
ひき肉	200g	5~7分	-
薄切り肉	200g	4~6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6~7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7~8分	-

- ラップやふたなどのおおいははずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3~5分放置して自然解凍します。
- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

## レンジ調理

(ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒~2分10秒	-
さやいんげん	200g	約2分	-