

# ククレットガイド

取扱説明書 / 料理編

日立オーブンレンジ **家庭用**

## MRO-EA4形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただきまことにありがとうございました。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。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。



ヒレカツ (作りかた51ページ)



八宝菜 (作りかた53ページ)



フライ、ナゲット (作りかた51ページ)



デコレーションケーキ (作りかた47ページ)



なすのミートソース (作りかた54ページ)

## レンジでパスタ

\*この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「0」が表示されているときは、10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

## 安全のため必ずお守りください

絵表示について	3
据え付けるとき	3・4
使用するとき	4・5
お手入れのとき	5

## ご使用の前に

各部のなまえとはたらき	
操作パネルのはたらき	6
各部のなまえ	7
付属品の種類	7
加熱のしくみ	8
重量センサーの0点調節のしかた	8
空焼きのしかた	8
知っておいていただきたいこと	9
使える容器、使えない容器	10

## ご使用の後に

お手入れ	
本体・付属品のお手入れ	30
においが気になるとき	30
故障かな……と思ったら	
次のことをご確認ください	31
次の場合は故障ではありません	31・32
表示窓にこんな表示が出たとき	32
保証とアフターサービス	33
日立家電品のお客さま相談窓口一覧表	34
仕様	裏表紙

## 料理編

もくじ料理編	35
加熱時間一覧表(レンジ調理・オープン調理)	36
料理メニュー	37~55

## 正しい使いかた

オート調理	あたため/解凍あたため/ごはん	
	あたため 解凍あたため の使いかた・コツ	11
	1ごはん の使いかた・コツ	12
	冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ	13
	調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ	13
	ご飯、お総菜のあたためメニュー	14
	冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー	14
	あたため1ごはんの加熱時間一覧表	15
	まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表	15
	あたため2段・オートメニュー	
あたため2段 の使いかた・コツ	16	
2牛乳 の使いかた・コツ	17	
ヘルシー 3炒めもの 4フライ の使いかた・コツ	18	
5パスタの使いかた・コツ	19	
生解凍 8さしみ 9解凍 の使いかた	20	
生解凍 8さしみ 9解凍 のコツ	21	
ゆで野菜 6葉菜 7根菜 の使いかた・コツ	22	
10お弁当 - 16トースト の使いかた	23	
パリッ庫網焼き 11冷蔵 12冷凍 のコツ	23	
10お弁当 のコツ	24	
オート調理のお願い	25	
オートメニューと表示	25	

## レンジ/トースター・グリル

レンジ / トースター・グリル の使いかた	26
レンジ600W とレンジ200W のリレー加熱	27
レンジ600W とレンジ100W のリレー加熱	27

## オープン

オープン(予熱なし) 発酵 の使いかた	28
オープン(予熱あり)の使いかた	29

調理方法の表示	
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。	
オート調理のとき	
あたため 解凍あたため あたため2段 1ごはん 2牛乳	
ヘルシー( 3炒めもの 4フライ ) 5パスタ ゆで野菜( 6葉菜 7根菜 )	
生解凍( 8さしみ 9解凍 ) 10お弁当 パリッ庫網焼き( 11冷蔵 12冷凍 )	
お菓子( 13ケーキ 14クッキー ) 15グラタン 16トースト	
手動調理のとき	
手動調理キー	レンジ トースター・グリル オープン
レンジの出力	レンジ 600W レンジ 200W レンジ 100W
オープンの温度	250 210 …… 100 発酵
加熱時間	約2分 2~3分
料理編に使われる単位は、次のとおりです。	
カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)	
容量：1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)	

## ククレットガイドの見かた

**加熱表示**  
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ	トースター・グリル	オープン
レンジ加熱	トースター・グリル加熱	オープン加熱

レンジとオープンの併用  
レンジとトースター・グリルの併用

**付属品の表示**

丸皿 (セラミック製) 回転台	角皿 丸皿 回転台	焼網 丸皿 回転台
-----------------------	-----------------	-----------------

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

# 安全のため必ずお守りください

**絵表示について** この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

	<b>危険</b> この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。		この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な注意内容が描かれています。
	<b>警告</b> この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。		この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
	<b>注意</b> この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。		この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

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。

## 据え付けるとき

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。(過熱・発火・火災の原因)	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。(感電・ショート・発火の原因)	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などを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)
交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)	電源コード・差込プラグを傷つけない。電源コードを傷付けたり、破損したり、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。(コードが破損し、火災・感電の原因)	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。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)
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こと。(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)		

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。アース線接続

**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**  
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やめてください。

次の場合は、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。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

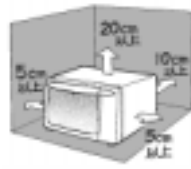
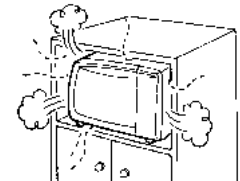
**湿気の多い場所**  
水蒸気が充満する場所 土間、コンクリート床、酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

**水気のある場所**  
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





(安全のため必ずお守りください)


## 据え付けるとき

⚠ 注意		
<p>本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p> <p>右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。</p> 	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p>
<p>水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)</p> <p>受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。 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)</p>	<p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</p>

## 使用するとき

⚠ 危険	
<p>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。(火災・感電・けがの原因)</p> 	<p>穴や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。(けが、感電や故障の原因)</p> 

⚠ 警告
<p>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)</p> <p>調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)</p> <p>抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。</p>

⚠ 注意		
<p>レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。 (破裂してけがの原因)</p>	<p>丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ)</p> <p>特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。</p>	<p>レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)</p>
<p>電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ)</p>	<p>ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)</p>	<p>吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)</p>
<p>ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ)</p>	<p>またドアに重い物は、置かないでください。ドアに食品を置くときはドアの中央に置いてください。端に置くと本体が倒れることがあります。</p> 	<p>本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の原因)</p>
<p>衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因)</p>	<p>調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)</p> <p>レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。</p>	<p>差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)</p>
<p>ドアの開閉には注意する。 (けが・やけどの原因)</p>		<p>長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)</p> <p style="text-align: right;">差込プラグを抜く</p>



## 使用するとき レンジのとき

⚠ 注意	
<p>食品は加熱しすぎない。 突然沸とうして飛び散ることがある 水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油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、沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。 飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。 こげたり燃える恐れがある 少量の食品(100g未満)水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度が上がしやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジタブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。 少量の食品をオート調理で加熱しないでください。 ククレット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します。</p>	<p>「あたため」で飲みものを加熱しない。 (沸とうしてやけどの恐れ)</p> <p>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、付属の角皿(ホーロー製)は使わない。 アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花 スパーク、故障の原因)</p> <p>食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。(食品がこげたり、燃える恐れ)</p>
<p>加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</p> <p>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。(燃える恐れ)</p>	<p>缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。(火花 スパーク、こげ、破裂の恐れ)</p> <p>アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p> <p>乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)</p> <p>ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>




## オープン、トースター・グリルのとき

⚠ 注意	
<p>使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。 (やけどの原因)</p> <p>熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</p>	<p>調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ)</p> <p>食品の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)</p> <p>プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ)</p>

## レンジ、オープン、トースター・グリルのとき

⚠ 注意	
<p>食品くずをつけたまま使わない。 (燃える恐れ)</p> 	<p>加熱室内で食品が燃え出したときは、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ドアを開けない。(勢よく燃える恐れあり)</li> <li>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。</li> <li>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、水が消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。</li> </ol> 

## お手入れのとき

⚠ 警告		
<p>ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (感電やけがの恐れ)</p> 	<p>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。 (火災の原因)</p> 	<p>本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)</p> 

各部のなまえとはたらき

# 操作パネルのはたらき

## 待機時消費電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に"0"が表示されているときは10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

## 表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。(表示はイメージ図です)

## オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

## オートメニューキー → 12~25ページ

16種類のメニューがオート調理できます。メニューキーを押してセットします。

## あたためキー → 11ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

## あたため2段キー → 16ページ

2段であたためるときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

## 仕上がり調節キー → 9ページ

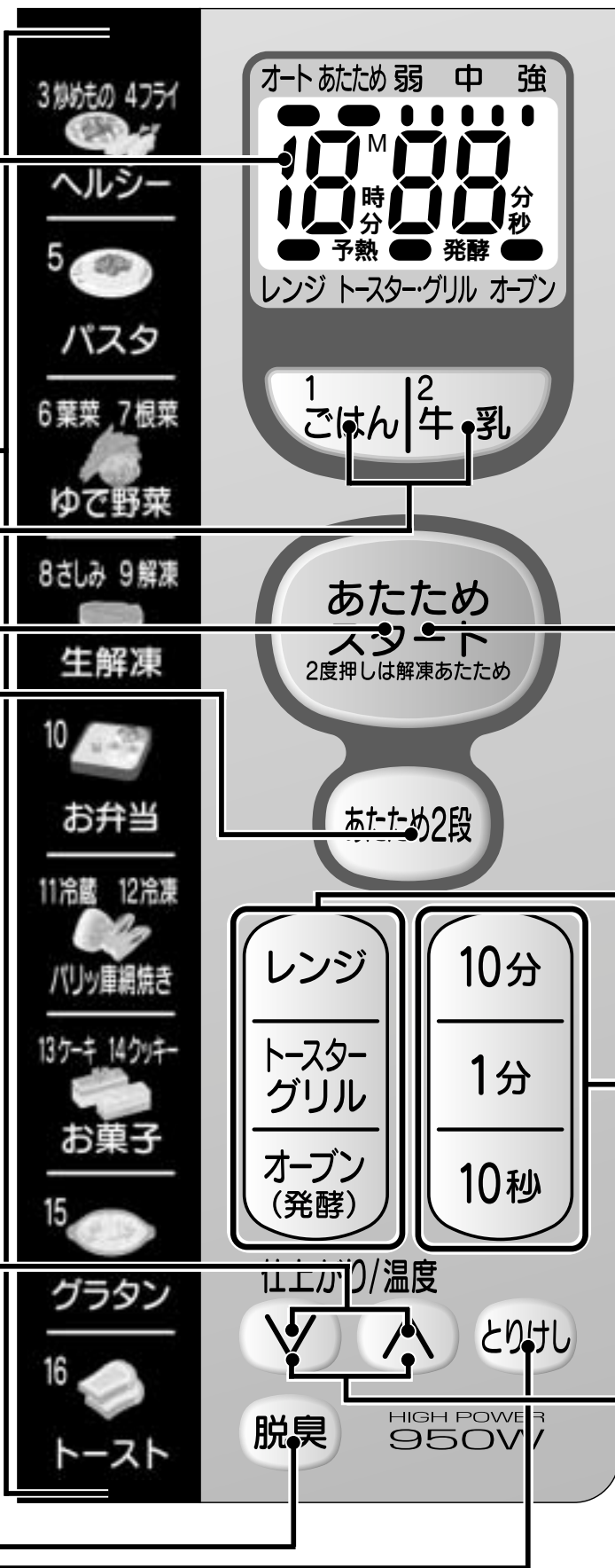
オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

## 脱臭キー → 8・30ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

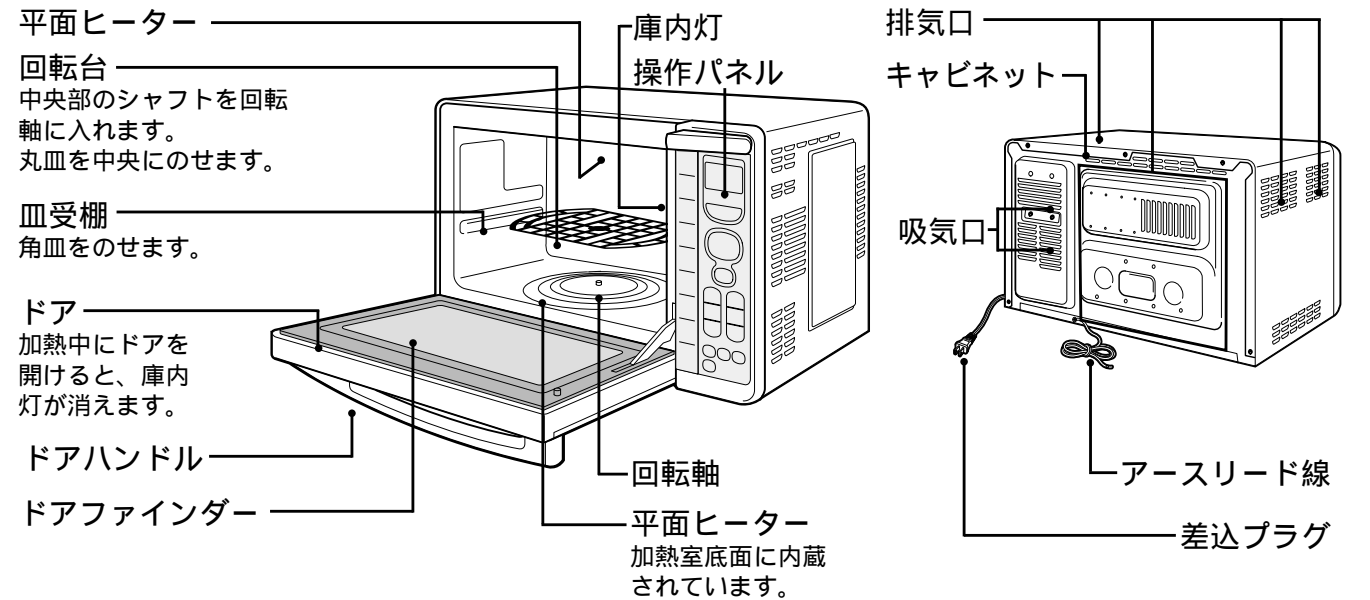
## とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。



操作パネルはMRO-EA4で説明しています。

# 各部のなまえ



**スタートキー**  
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

## 手動調理

### 手動調理キー → 26~29ページ

料理に合わせて **レンジ** **トスター・グリル** **オープン** を選びます。

**レンジ**: 押すと **レンジ600W** → **レンジ200W** → **レンジ100W** の順に3段階にセットできます。

**トスター・グリル**: 押すと **トスター・グリル** がセットできます。

**オープン**: 1度押すと「予熱なし」  
: 2度押すと「予熱あり」になります。  
(発酵): 温度調節キーの **☑** を押すとセットできます。

### タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。

**レンジ** 加熱時間は19分50秒計に、

**トスター・グリル** 加熱は30分計、**オープン** は90分

(1時間30分) 計になります。ただし、リレー

加熱の **レンジ600W** は19分50秒計、**レンジ200W**

**レンジ100W** は90分計になります。

### 温度調節キー → 28・29ページ

**オープン** の温度を調節するときに使います。

「あげる」ときは **▲** を押します。

「さげる」ときは **▼** を押します。

**オープン** 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	トスター・グリル	オープン
<b>丸皿</b> (耐熱セラミック製)		○	○	○
強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。				
<b>角皿</b> (ホーロー製)		×	×	○
(皿受棚にのせます。丸皿と一緒に使用します。(29ページ参照)急冷すると、変形の原因になります。)				
<b>焼網</b>		×	○	○
(丸皿にのせます。直火で使うと、変形の原因になります。)				

**お願い** 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ  
熱くなった加熱室内の丸皿、角皿、焼網や食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。  
(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

**回転台** クレットガイド (本書) 保証書  
加熱室底部にセットしておきます。  
「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。



取っ手 (別売品)





# 知っておいて いただきたいこと

## 待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため10分後に自動的に電源を切ります(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

## 仕上がり調節キー(▲▼)について

オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

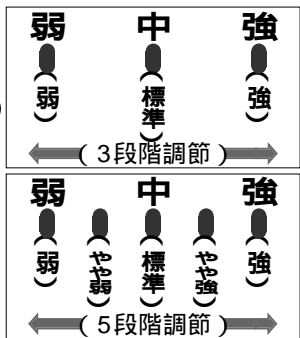
ヘルシー(3炒めもの 4フライ) 生解凍(8さしみ 9解凍) パリッ庫網焼き(11冷蔵 12冷凍)

お菓子(13ケーキ 14クッキー) 15グラタン のとき、3段階に調節できます。

▲を押すと強、▼を押すと弱になります。通常は中になっています。

あたため 解凍あたため あたため2段 1ごはん 2牛乳 5パスタ ゆで野菜(6葉菜 7根菜)

10お弁当 16トースト のとき、5段階に調節できます。



調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

仕上がり調節は、あたため 解凍あたため あたため2段 の場合、スタートキーを押した後加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

## 食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まることがあります。



## 重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。

半年に一度は重量センサーの0点調節を行ってください。(8ページ参照)

丸皿を使って調理するメニューのときは必ず回転台と丸皿を、がたつきがないように正しくセットしてお使いください。



## メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態で、ドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから仕上がり調節キー(▼)を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メロディー音にもどすことができます。

## メモリーターン機能について

加熱が終わり、庫内灯が消えると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

(庫内灯が消える前にドアを開けた場合は、その位置で止まります。)

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## PAM950Wについて

高周波出力950W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。

## くるみ加熱について

ラップやおおいをしなくて あたため 解凍あたため やトレーにのせたまま 生解凍(8さしみ 9解凍) ができます。(ゆで野菜や、蒸しものなど、水分を逃したくないものはラップが必要です。)

## 角皿を使う時は手動オープン(予熱あり)で(29ページ参照)

オート調理や手動オープン(予熱なし)(28ページ参照)では使えません。必ず空の丸皿を入れて手動オープン2度押し(予熱あり)で、予熱してから食品をのせた角皿を皿受棚に入れて加熱してください。角皿の使えるメニューは、グラタン、クッキー、ロールケーキ、バターロールです。(42、45、46、48、49ページ参照)

# 加熱のしくみ



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



盛りつけたまま加熱できます



食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。



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。

# 重量センサーの 0点調節のしかた

初めて使う前や、料理のできぐあいが悪い場合は、0点調節をしてください。

オート調理のときに重量センサーを正しく働かせるために基準を合わせます。

## 操作の手順

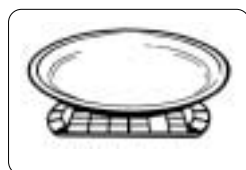
### 1 差込プラグをコンセントに差し込む

表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。9ページ参照)ドアを開けると①のように表示します。

### 1 ドアを開ける

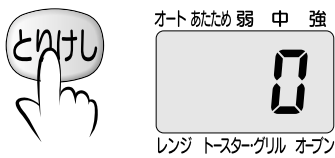


### 2 回転台に丸皿だけをのせる



回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

### 3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す



ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

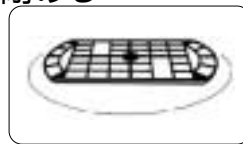
# 空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やおいに油をとりぬぐため、加熱室の空焼き(オープン加熱)をしてください。

油の焼けるにおいや煙が出る場合がありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

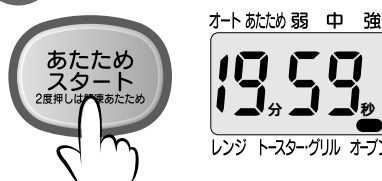
### 1 ドアを開けて回転台だけをセットしてドアを閉める



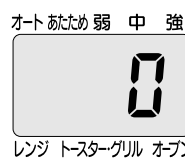
### 1 脱臭キーを押す



### 2 スタートキーを押す



### 終了音が鳴ったら空焼きが終る



## 注意

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



# 使える容器、使えない容器

○印は使える。  
×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、トースター・グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど 	×	×
陶器・磁器	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 	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	○ 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、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「トースター・グリル、オープン使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器 	× 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、「生解凍」のときだけに、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140以上のものは使えます。ただし、砂糖、バター、油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。	× ただし、発酵では使えません。
金属容器、金串、アルミホイルなど		× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特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、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× 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。

電子レンジ加熱とヒーター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。加熱スタート後、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。

# オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜、冷凍ご飯をスピーディーにおいしくあたためます。



付属の丸皿、回転台を使う。

## あたため 解凍あたため の使いかた



(例)あたための場合

● 食品を入れる

1 あたため キーを1度押す

キーを押すごとに 1⇒2⇒1 とセットできます。  
1: 常温・冷蔵保存の食品をあたためます。  
2: 冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(解凍あたためは12~14ページ参照)  
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。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

牛乳のあたためは「2牛乳」を使います。(17ページ参照)  
お酒のあたためは手動調理を使います。(37ページ参照)  
「あたため」キーは、ドアを閉めて10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押しください。  
10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」キーを押してください。

## あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で(14ページ参照)1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。(15、26ページ参照)

仕上がり調節は  
あつめに仕上げたいとき、分量が多いときや冷蔵ものは「やや強」か「強」を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは「やや弱」か「弱」を使います。「強」から「弱」まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って  
食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。  
みそ汁のおわんは使えません。  
市販の調理済み食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。  
発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

インスタント食品は37ページを参照して加熱します。

いか料理をするとはじける  
「レンジ」200Wで加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。  
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。  
「あたため」解凍あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。  
ラップの使い分けは  
ほとんどのあたためはラップをしませんが、調理済み冷凍食品や食品の解凍あたためはラップをします。(14~15ページ参照)



オート調理

# オートメニュー

## 1ごはん

ご飯、ピラフなどご飯もののあたために使用します。

### 1ごはんの使いかた



● 食品を入れる	付属の丸皿、回転台を使う。
1 1ごはん キーを押す	レンジ トスター グリル オフ
2 スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が“0”になり、加熱が終了します。

### 1ごはんのコツ

1回の分量は適量で(14ページ参照)1~4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、**レンジ 600W**で加熱します。(15、26ページ参照)

ラップの使い分けは冷蔵や常温のご飯はラップはしません。

冷凍ご飯は**解凍あたため**で加熱します。(11ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。(37ページ参照)

発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

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。

**1ごはん**で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

常温のご飯1杯をあたためる場合は、約25秒で仕上がります。茶わん150g、常温のご飯150gの場合**1ごはん 弱**で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が作動し、約25秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が作動しないことがあります。)また0点調節がずれていると加熱時間がかわります。

## 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

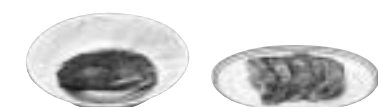
冷蔵のものは、仕上がり調節**やや強**に合わせます。

ラップなどのおおいを使い分けてほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしません。魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除きます。)

水分を補ってご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



加熱後の余熱を利用してどんぶりものように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



包装や容器、材質に注意して市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は**生解凍 8さしみ 9解凍**を使います。(20ページ参照)

## 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節**やや強**に合わせます。

包装やラップをはずし、容器に移しかえて袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べてシューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



オート調理であたためられない料理があります。まんじゅう、パン類、冷凍野菜などは手で加熱してください。(15ページ参照)

ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜてカレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。



### 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

熱いものは

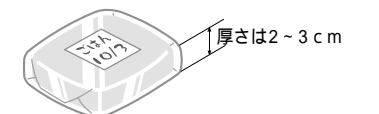
よく冷ましてから冷凍します。

ご飯やカレーなどは

ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿(100~300g)に分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ取り除いておきます。)

野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



# ご飯、お総菜のあたためメニュー

ご飯ものは「1ごはん」キーで、お総菜は「あたため」キーを1度押して調理します。

オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)(ご飯を除く)

容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(15・26ページ参照)

印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの	ご飯・おにぎり (1ごはん) で加熱 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。	×
	チャーハン・ピラフ (1ごはん) で加熱 加熱後、かき混ぜる。	
めん類	スパゲッティ・焼きそば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがある。	
	焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 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。	×
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。分量の少ないときは仕上げ調節「やや弱」に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
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、かき混ぜる。	×
煮もの	野菜の煮もの・おでん・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、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	シューマイ 重ならないように皿に並べ、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ぐらせる。	×
汁もの	カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。 仕上げ調節「やや強」に合わせる。	
	みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上げ調節「やや強」に合わせる。	×

# 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

「あたため」キーを2度押して「解凍あたため」で調理します。

オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(15・26ページ参照)

印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの/めん類	冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。	
	冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。	
	冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	
焼きもの	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。	
揚げもの	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上げ調節「やや弱」か「弱」に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	
蒸しもの	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。	
汁もの	冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上げ調節「やや強」か「強」に合わせ、ゆとりをもっておおう。	

あたため | 1ごはん | メニューを手動調理するときの

# レンジ 加熱時間一覧表

## あたための目安時間

印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ 600W	
		分量	加熱時間
ご飯もの/めん類	×	150g (1杯)	約1分
		150g (1個)	
	250g (1人分)	約1分40秒	
		約2分30秒	
焼きもの	×	100g (1人分)	約1分
		150g (5串)	1分40秒~2分
揚げもの	×	100g (2~4個)	40~50秒
		150g (2個)	50秒~1分
炒めもの	×	200g (1人分)	1分40秒~2分
		200g (1人分)	1分40秒~2分
煮もの	×	200g (1人分)	1分40秒~2分
		100g (1切れ)	約50秒
蒸しもの	×	200g (10~13個)	約1分20秒
汁もの		200g (1人分)	1分40秒~2分
	×	150mL (1人分)	1分20秒~1分40秒

(1mL=1cc)

## 解凍あたための目安時間

印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ 600W	
		分量	加熱時間
ご飯もの/めん類		150g (1杯)	2分10秒~
		150g (1個)	2分30秒
	250g (1人分)	4分~4分30秒	
焼きもの/揚げもの	×	100g (1人分)	2分30秒~3分
		100g (2~4個)	約1分40秒
		150g (2個)	2分~2分30秒
炒めもの		200g (1人分)	3~4分
		100g (1人分)	約2分30秒
蒸しもの		200g (10~13個)	2分30秒~3分
		200g (1人分)	4分~4分30秒

- 市販のご飯、おにぎりのあたためは..... -  
市販の真空パックのご飯をあたためる時は、37ページを参照します。  
市販のおにぎりをあたためる時は、包装のまま加熱すると包装やインクが丸皿に付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして「レンジ 600W」で加熱します。

# まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

「レンジ 600W」で加熱してください。

印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう/パン類		80g (各1個)	30~40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
		80g (各1個)	1分~1分20秒	
まんじゅう	×	100g (2個)	20~30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		80g (1~2個)	20~30秒	
冷凍野菜	×	100g	1分~1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、こげたり乾燥することがある。(22ページ参照)
		200g	1分50秒~2分	
	200g	2~3分	袋から水にくぐらせ、ラップで包む。枝豆やかぼちゃは皿にのせる。	
		300g (1本)		5~6分



オート調理

# あたため2段

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！



## あたため2段の使いかた

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。



● 食品を入れる



ご飯と八宝菜の場合

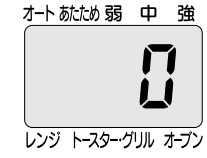
1 **あたため2段** キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



残時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。  
あたため2段 キーは、ドアを閉めて10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉してあたため2段 キーを押してください。  
あたため2段 で冷凍食品の解凍あたためはできません。

### あたため2段のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う容器に入れた食品を2段であたためる

あたため2段であたためられるメニューは

14ページの「あたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品(15ページ参照)飲みもの(お酒、牛乳など)のあたためはできません。

1回の分量は1~4人分です。(15ページ参照)分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

手動調理はできません

ラップやふたはしない  
使う容器は陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。アルミホイルやアルミケースは使えません。

上手にあたためるには上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりにません。

2段(上段:焼網、下段:丸皿)の使い分けは容器の形状や大きさ、深さによって使い分けます。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段:丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段:焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

### ⚠注意

焼網だけで加熱しない。焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。(やけどの原因)  
変形した焼網は使用しない。必ず、食品は容器に入れる。加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因)  
加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。食品を焼網にのせたまま、庫内への出し入れはしない。(容器の破損やけがの原因)  
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

オート調理

# オートメニュー

## 2牛乳

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

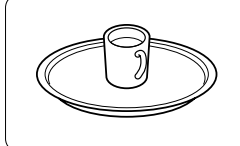


付属の丸皿、回転台を使う。

## 2牛乳の使いかた

(例)2牛乳の場合

● 食品を入れる



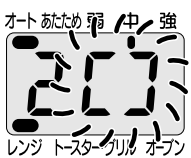
牛乳の場合

1 **2牛乳** キーを押す



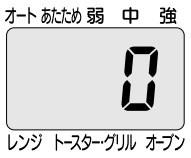
2 **スタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



### 2牛乳のコツ

1回の分量は1杯(200mL)から6杯までです。1杯が1/2量以下のときはレンジ[600W]で加熱します。(26ページ参照)

牛乳は容器の7~8分目まで入れます。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、やけどをすることがあります。

仕上がり調節キーの使い分け  
弱から強まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

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。2牛乳 で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

1回の分量は1~6杯(本)です 1mL=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ[600W])
牛乳	2牛乳	200mL(1人分)※冷蔵	約1分50秒
コーヒー		150mL(1人分)	約1分50秒

お酒のあたためは26・37ページを参照し、手動調理で加熱します。

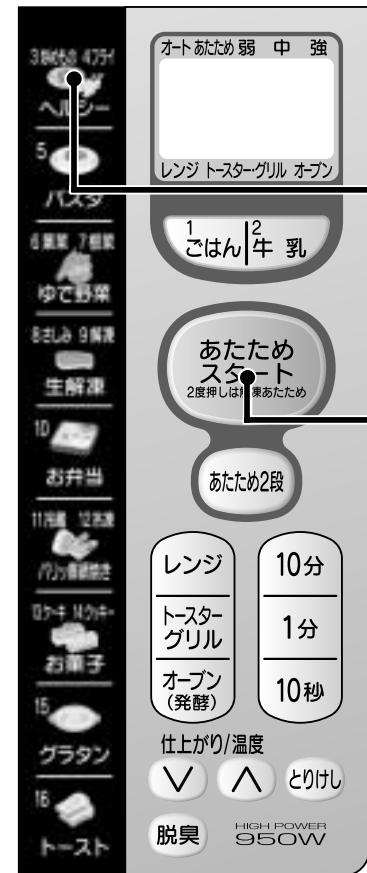
オート調理

# オートメニュー

## ヘルシーメニュー

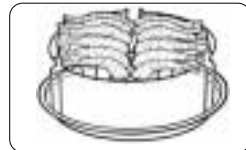
ヘルシー 3炒めもの 4フライ (1度押し: 3炒めもの 2度押し: 4フライ) の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。(25ページ参照)



(例) ヘルシー の場合

食品を入れる



えびのガーリックフライの場合 (51ページ参照)

1 ヘルシー キーを2度押す

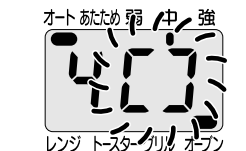
表示窓の番号を4(フライ)に合わせる。



ヘルシー キーを押すごとに3→4→3とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



### ヘルシー 3炒めもの のコツ



使用する容器は

少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。(52・53ページ参照)

1回の分量は

表示の分量の1/2量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)

ラップは

耐熱温度が140 以上のものを使います。

ヘルシー 3炒めもの キーでこんな料理ができます。

ヘルシー 3炒めもの メニューと記載ページ

ヘルシー	焼きそば 52)
3炒めもの	牛肉とピーマンの細切り炒め 52)
	豚肉とキャベツの辛み炒め 52)
	八宝菜 53)
	鶏肉ときのこの中華炒め 53)

### 注意

3炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。少量表示の分量の1/2量以下で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

### ヘルシー 4フライ のコツ

ヘルシー 4フライ のコツと応用メニューは 51ページを参照します。

オート調理

# オートメニュー



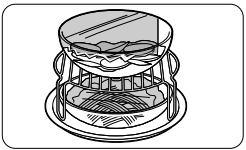
付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

5 パスタ の使いかた



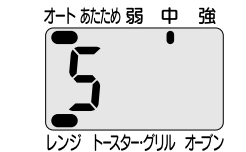
(例) 5 パスタ の場合

食品を入れる



なすのミートソースの場合 (54ページ参照)

1 5 パスタ キーを押す



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

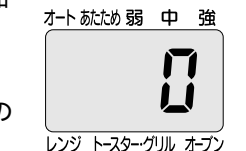


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



### 5 パスタ のコツ

1回の分量は表示の分量です。(この分量以外はできません。)(54・55ページ参照)

加熱できるパスタは1.6~1.8mmのスパゲッティが最適です。

容器は直径19~21cm、深さ約5cmのものを2個使います。

ラップのしかたは容器のラップが焼網にふれないようにおきます。上段(ソース類)は1cmくらいあけ、下段(パスタ類)は落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。(54ページ参照)ラップは耐熱温度140 以上のものを使います。

パスタ浸水後は混ぜてから再びラップをします。

置きかたは上段(焼網)にソース類、下段(丸皿)にパスタ類を置きます。

食品を取り出すときは熱くなっています。

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、上段のソース類を取り出してから焼網を出し、最後に下段のパスタを取り出します。(食品の汁がふきんやオープン用手袋にしみ込まないように注意してください。)

### 注意

焼網だけで加熱しない。(やけどの原因)焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。変形した焼網は使用しない。加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因)加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。食品を焼網にのせたまま、庫内への出し入れはしない。(容器の破損やけがの原因)すべりやすいので、別々に出し入れしてください。



オート調理

# オートメニュー

生で冷凍した肉や魚を鮮度やうまみをそのままに、スピーディーに解凍します。



付属の丸皿、回転台を使う。

## 生解凍 8 さしみ 9 解凍 (1度押し: 8 さしみ 2度押し: 9 解凍) の使いかた



(例) 8 さしみ の場合

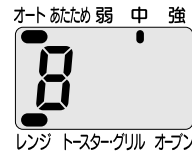
食品を入れる



まぐろのさしみの場合

1 生解凍 キーを1度 押す

表示窓の番号を 8(さしみ)に合わせる。



レンジ トスター・グリル オープン

生解凍 キーを押すごとに 8 → 9 → 8 とセットできます。

2 スタートキーを 押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



レンジ トスター・グリル オープン

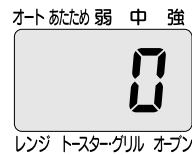
途中で変わる



レンジ トスター・グリル オープン

終了音が鳴ったら 食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



レンジ トスター・グリル オープン

加熱室は冷ましてから使ってください。トスター・グリル、オープン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。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絶対に使用しないでください。

## 生解凍( 8 さしみ 9 解凍 )の上手な使いかた

冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。

一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。分量が多すぎると「ピピピッ」となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。

分量が100g未満のときは手動 **レンジ100W** で様子を見ながら解凍します。(下表参照)

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。

発泡スチロール製のトレーを使ってラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。

重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりません。

トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。

トレーがない場合は、丸皿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。

8 さしみ 9 解凍 を使い分け

さしみとして解凍する場合は、**生解凍** キーを1度押し **8 さしみ** にします。肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、**生解凍** キーを2度押し **9 解凍** にします。

冷凍野菜の解凍(15ページ参照)調理済み冷凍食品を解凍するときは、**レンジ200W** にして200gで4~5分を目安に様子を見ながら解凍します。

アルミホイルを使って

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。

解凍が足りなかったときは、**レンジ100W** で様子を見ながらさらに解凍します。

とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、**レンジ100W** か **レンジ200W** で途中様子を見ながら解凍します。

### 8 さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの

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。



丸まった方を下にする

### 9 解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせて、ひき肉やかたまり肉は仕上がりに調節 **強** に合わせて解凍し、解凍後3~5分そのまま置いて自然解凍します。



アルミホイルを使って

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巻きます。

## 肉、魚の手動解凍時間の目安

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら解凍してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒~5分30秒
薄切り肉	200g	4~5分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮側を下にして) 5分~6分30秒
まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒~5分
いか(ロール)	100g	1分30秒~2分
切り身魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒

ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロールのトレーにのせたままで加熱します。解凍後3~5分そのまま置いて自然解凍します。

## 上手な冷凍保存法(フリージング)

材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200~300g)に分け、1~3cm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。

ラップなどでピタリ密封を

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

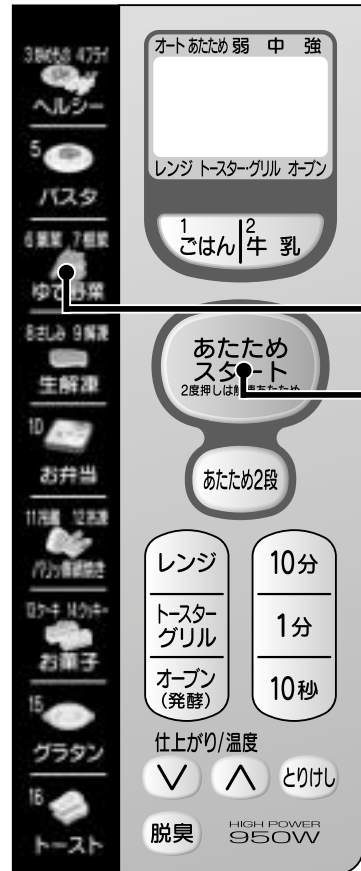
# オートメニュー

ゆで野菜



## ゆで野菜 6葉菜 7根菜 (1度押し: 6葉菜 2度押し: 7根菜) の使いかた

付属の丸皿、回転台を使う。



(例) 6葉菜の場合		
食品を入れる		ほうれん草の場合 (36ページ参照)
<b>1</b> ゆで野菜 キーを1度押す	表示窓の番号を6(葉菜)に合わせる。	
ゆで野菜 キーを押すごとに 6 → 7 → 6 とセットできます。		
<b>2</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。	
途中で変わる		
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"0"になり、加熱が終了します。	

### ゆで野菜 6葉菜 7根菜 のコツ

1回の分量は  
 6葉菜で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100~500g、7根菜で加熱する根菜類は100~1000gです。  
 分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。(26・36ページ参照)

ラップで包み直接丸皿にのせて  
 葉・果花菜類や根菜類はラップですき間のないようにピッタリと包みます。丸ごとのじゃがいもなどを複数個加熱するときは、まとめてラップで包み、そのまま丸皿にのせて加熱します。

小さく切ったにんじんなど  
 野菜の少量(100g未満)加熱のとき、火花が出てこげたり乾燥したりすることがあります。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レンジ600Wで加熱します。(26ページ参照)

仕上がり調節キーは  
 やわらかめにした場合は、**やや強** や **強**、固めにした場合は **やや弱** や **弱** にします。  
 葉・果花菜、根菜のメニューと区分は36ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は14ページを参照し、**レンジ600W** で加熱します。100g未満の場合は **レンジ600W** で調理します。(26ページ参照)

オート調理

# オートメニュー

10お弁当

~ 16トースト

付属品は目的に合ったものを使う。(25ページ参照)

## 10お弁当 ~ 16トースト の使いかた



(例) パリッ庫網焼き 11冷蔵の場合		
食品を入れる		チルドハンバーグの場合 (50ページ参照)
<b>1</b> パリッ庫網焼き キーを1度押し 11冷蔵 にする	表示窓の番号を11(パリッ庫網焼き:冷蔵)に合わせる。	
キーを押すごとに 11 → 12 → 11 とセットできます。		
<b>2</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、焼網が回転して加熱が始まります。	
途中で変わる		
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"0"になり、加熱が終了します。	

### 10お弁当 のコツ (24ページを参照します。)

### パリッ庫網焼き 11冷蔵 12冷凍 のコツ

一回の分量は  
 1人分(約100g)~4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)  
 加熱する食品は  
 チルド食品や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。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがり焼きたくて仕上げます。  
 食品は包装をはずし直接焼網にのせて  
 小さくて焼網にのせにくいものは丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ手動 **オープン** 210 で様子を見ながら加熱します。  
 食品の種類によってキーを使い分けます。  
**パリッ庫網焼き 11冷蔵** は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱します。**パリッ庫網焼き 12冷凍** は、冷凍食品を加熱します。

丸皿を傾けないようにして取り出す  
 食品がすべり落ちる場合があります。  
 丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。  
 レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。  
 丸皿にオープンシートは使用できます。  
 油が気になるときは  
 メニューによっては余分な油が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。  
 食品を取り出すときは  
 厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま傾けないように取り出します。(食品の汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)



10 お弁当 のコツ

あたためられるお弁当は コンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

1回の分量は 1個(1人分)です。 この分量以外はできません。

弁当の大きさは 丸皿の中央にのせたとき容器の角やまわりが丸皿からはみださない大きさのものです。(丸皿の中央にのせ、回転させてみて、回転することを確認する。)

買ってきたらすぐにあたためる
買って来たお弁当(常温20℃)は、包装しているラップを取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器に入っているしょうゆ、ソースなどを取り出します。付属の割り箸もはずして、再びふたをして丸皿にのせ「10 お弁当」で加熱します。重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器にのせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになります。冷蔵室で保存してある場合は、仕上げ調節キー「やや強」が「強」にします。

具によってあたためかたが違ふ
揚げもの類はあつめに仕上がります。サラダ類、お新香類もあつめになります。サラダ類やお新香は取り出してから加熱するとよいでしょう。ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。麺類 やきそば、焼きうどん、スパゲッティなど「少しぬるめ」の仕上がりになります。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや、市販のオープン用手袋を使って取り出します。加熱後はふたが熱くなっているため気をつけましょう。

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。

加熱後の余熱を利用して
ごはんとの具のあたためかたが違ふときは、加熱後そのまましばらく置いておくとういでしょう。

「10 お弁当」であたためられるお弁当の例です
ごはんとおかずが分かれて入っている弁当
他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具ののっているものもあたためられます。
加熱時間の目安 1個(約450g)約1分50秒
丼もの(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)
\*あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱します。

「10 お弁当」であたためられないお弁当の例です
弁当の容器が大きすぎて丸皿が回転しないもの
電子レンジ加熱に向かない容器を使用している弁当(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
1種類ずつ小分けしている総菜(から揚げ・シューマイなど)
お弁当屋さんの持ち帰り弁当
おにぎり(15ページ参照)

注意
お弁当をあたためるときは必ず1個ずつにする。2個同時にはうまくあたためられません。丸皿の回転が止まるなど故障の原因になります。また、上下に積み重ねると上手にあたためられません。
ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであたためる前に取り出しておく。

お菓子 13 ケーキ 14 クッキー のコツ

13 ケーキ のコツは 47ページを参照します。
14 クッキー のコツは 45ページを参照します。
付属の丸皿、回転台を使う。

注意
角皿を使ってオート調理はできません。
手動調理「オープン」2度押し(予熱あり)で行ってください。(29ページ参照)

15 グラタン のコツ

15 グラタン のコツは 42ページを参照します。

16 トースト のコツ

16 トースト のコツは 38ページを参照します。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないとなりに仕上がらないことがあります。ククレットガイドで記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違ふと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

オート調理で作れるものは
ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。食品と容器を合わせた重量が100g以下の場合には、オート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(26ページ参照)

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動で
オート調理で追加加熱すると加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

食品の重さに適した容器で
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

あたため「あたため2段」キーは、ドアを閉めてから10分以内に押す
空焼きを防止するため、10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

丸皿を取り出すときは
調理後は丸皿が熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。丸皿に汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋にしみ込まないように注意してください。

オートメニューと表示

Table with 4 columns: メニューの種類, 表示窓の表示, 加熱の種類, 使用する付属品. Rows include items like 1 ごはん, 2 牛乳, ヘルシー 3 炒めもの, ヘルシー 4 フライ, 5 パスタ, ゆで野菜 6 葉菜, ゆで野菜 7 根菜, 生解凍 8 さしみ, 生解凍 9 解凍, 10 お弁当, パリッ庫網焼き 11 冷蔵, パリッ庫網焼き 12 冷凍, お菓子 13 ケーキ, お菓子 14 クッキー, 15 グラタン, 16 トースト.

手動調理

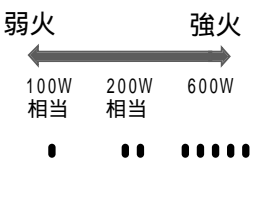
# レンジ

レンジの出力をレンジキーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。



付属の丸皿、回転台を使う。

## レンジ加熱の種類

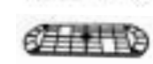


# トースター グリル

上下ヒーターで食品のおもてと裏から同時に加熱し、表面に焼き色をつけます。



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。



付属の回転台を使う。

## レンジ トースター・グリルの使いかた

(例)レンジの場合

食品を入れる

1 レンジキーを1度押す

トースター・グリルの場合はトースター・グリルキーを押します。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

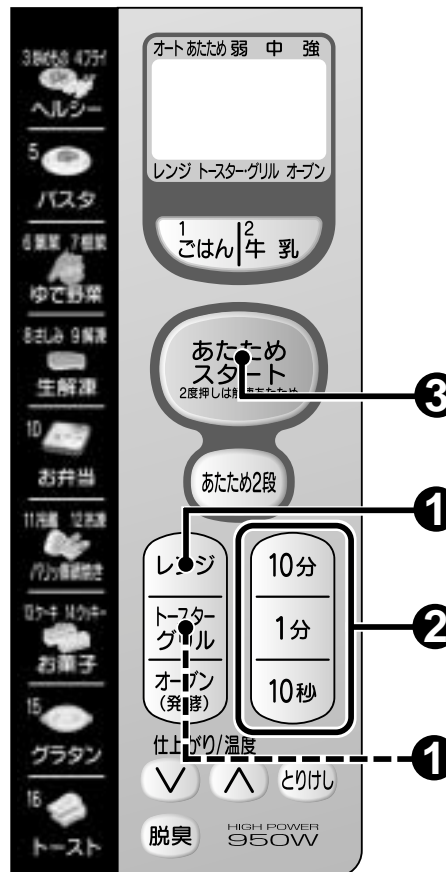


みそ汁のあたための場合 (15ページ参照)

キーを押すごとにレンジ出力はレンジ600W → レンジ200W → レンジ100Wの順にセットできます。



表示が“0”になり、加熱が終了します。



## 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。その目安はつぎのとおりです。

食品100gあたりレンジ600Wの加熱時間の目安

食品の種類	生または生地からの調理	あたため
野菜類	葉・果・花菜類	1分~1分30秒
	根菜類	1分30秒~2分
魚介類	1分30秒~2分	50秒~1分10秒
肉類	1分50秒~2分30秒	1分~1分30秒
ご飯類	—	40秒~50秒
めん類	—	50秒~1分10秒
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	40秒~1分
パン・まんじゅう	—	30秒~50秒
ケーキ	50秒~1分10秒	—

(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、半分か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、冷蔵室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1.3倍、冷凍は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600W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。

## レンジ600Wとレンジ200W/レンジ100Wのりレー加熱

自動切換

レンジ600Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。ご飯などを炊くときに使う加熱方法です。



付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

1 レンジ600Wをセットする

1. レンジキーを1度押しレンジ600Wを選ぶ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

2 レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットする

1. レンジキーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す



ご飯の場合 (43ページ参照)



表示が“0”になり、加熱が終了します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

正しい使いかた

手動調理

レンジ/トースター・グリル

正しい使いかた

手動調理

レンジのりレー加熱



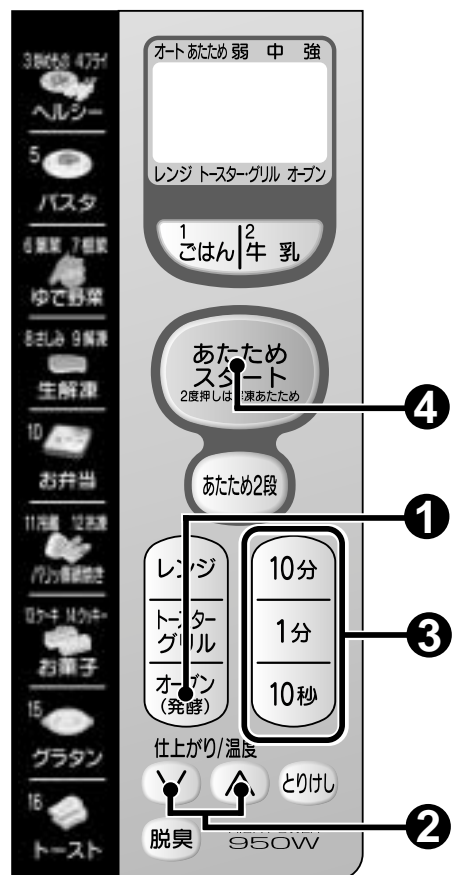
# オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
 オーブン温度は、発酵・100~210 (10 間隔)・250 までセットできます。



付属の丸皿、回転台を使う。

## オーブン (予熱なし) 発酵 の使いかた



(例)オーブン (予熱なし) の場合

食品を入れる

1 **オーブン** キーを1度押し**オーブン** (予熱なし)にする

2 温度調節キーで温度を合わせる

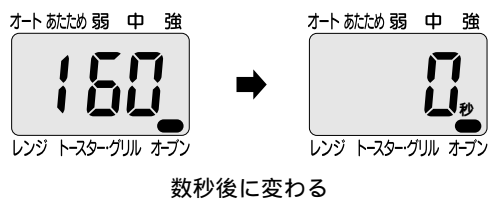
3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

4 スタートキーを押す

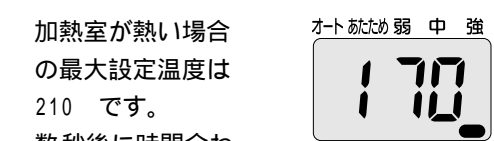
終了音が鳴ったら食品を取り出す



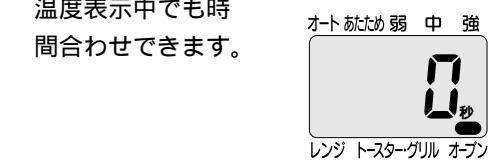
クッキーの場合 (45ページ参照)



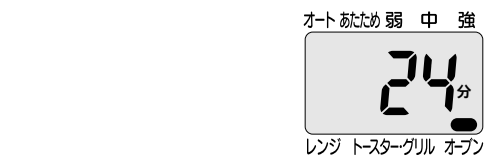
数秒後になる



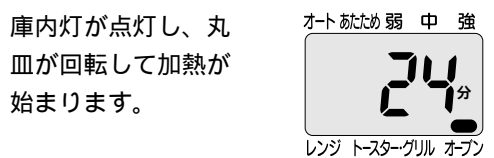
数秒後になる



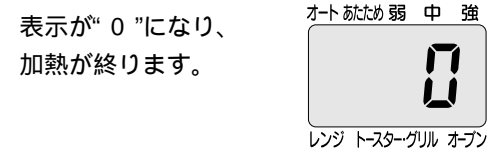
数秒後になる



数秒後になる



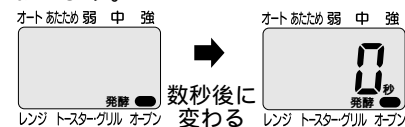
数秒後になる



数秒後になる

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。

発酵のときは温度調節キー(下向き)を押して**発酵**に合わせます。



加熱中に温度を変えるとき温度調節キー(上下向き)を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。加熱時間は変えられません。

角皿は**オーブン**(予熱なし)では使えません。角皿を使うときは**オーブン**2度押し(予熱あり)で加熱します。(29ページ参照)ただし、バターロール2次発酵で角皿を使う場合、**オーブン**(予熱なし)で使います。

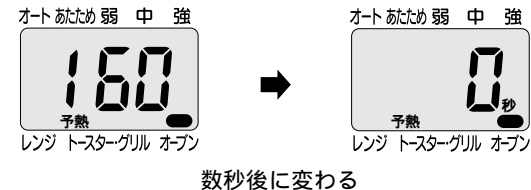
## オーブン (予熱あり) の使いかた

(例)バターロールの場合  
 予熱をする

(丸皿を使う場合)  
 回転台だけにします。

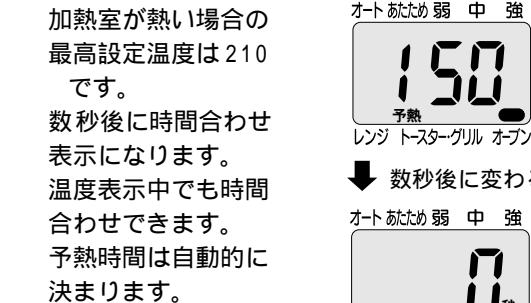
(角皿を使う場合)  
 空の丸皿を回転台にセットします。

1 **オーブン** キーを2度押し**オーブン** (予熱あり)にする

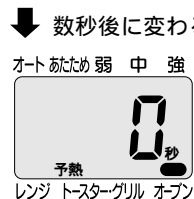


数秒後になる

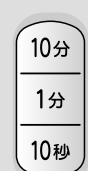
2 温度調節キーで温度を合わせる



加熱室が熱い場合の最高設定温度は210です。数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせができます。予熱時間は自動的に決まります。

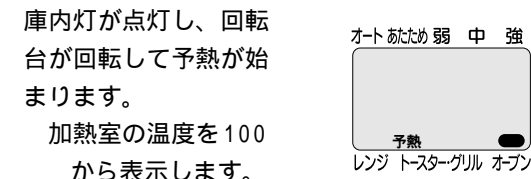


3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる



庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。加熱室の温度を100から表示します。

4 スタートキーを押す



予熱終了音が鳴り予熱が終る

セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。

予熱が終わったらすぐに食品を入れる

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

5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

追加加熱などで予熱が不要なとき  
 手動**オーブン**(予熱なし)の使いかた(28ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき温度調節キー(上下向き)を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー(上下向き)を押して温度を変えます。加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。加熱時間は変えられません。

250 の運転時間は約5分です。その後は自動的に210 になります。

角皿を使うときは空の丸皿を入れたままで予熱をして、予熱が終了してから、食品をのせた角皿を皿受棚に入れて加熱します。角皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。丸皿が入っていない場合は、表示窓に「[00]」が表示され加熱できません。

(丸皿を使う場合)  
 (丸皿は入れたまま)

(角皿を使う場合)  
 (丸皿は入れたまま)

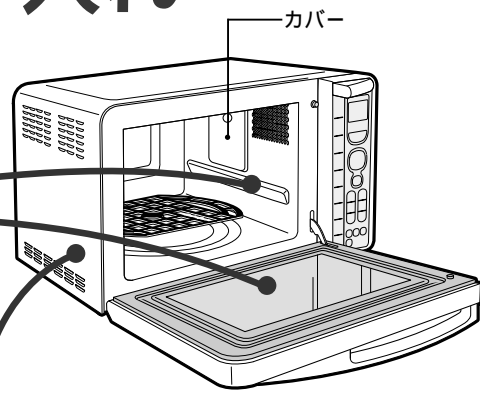
(バターロールの場合)

### 注意

加熱中や加熱終了後しばらくは、空の丸皿にふれない。(やけどの原因)

# お手入れ 本体・付属品のお手入れ

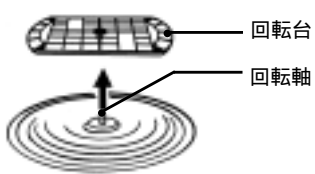
お手入れはすぐにこまめなポイントです。



### 加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

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



### 外側

やわらかい布でふきとります。

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

### 丸皿・角皿・焼網・回転台

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

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

## 注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

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などでふかない。(傷・変形の恐れ)



化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

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

加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。加熱室上面・下面には抗菌脱臭ブラックコート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

# においが気になるとき

脱臭キーを使います ……………

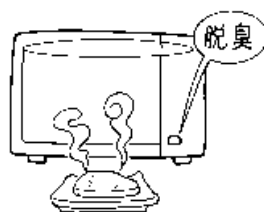
魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

### 脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品くずは取れませんので、あらかじめふきとってください。



操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

## 注意

「脱臭」の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな …… と思ったら

# 次のことをご調べください

加熱しない、または電源が入らない

差込プラグが抜けていませんか。配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。ドアはきちんと閉まっていますか。ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

料理のできぐあいが悪い

調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)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、重量センサーの0点調節をしてください。(8ページ参照)丸皿を使ってケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

レンジのとき火花(スパーク)が出る

角皿を誤って使用していませんか。焼網にアルミホイルを敷いていませんか。加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。回転台などに食品カスがついていませんか。

以上のことをご調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな …… と思ったら

# 次の場合は故障ではありません

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。(8ページ参照)

加熱中「カチ、カチ…」と音がする

→ マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。

「あたため」キー、「あたため2段」キーを押してもスタートしない

→ ドアを閉めてから10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして「あたため」キーまたは「あたため2段」キーを押してください。(11、16ページ参照)

加熱中「ジージー」と音がする

→ インバーターの作動音です。

角皿で加熱したら、むらが多い

→ オート調理や手動「オープン」(予熱なし)では使えません。必ず空の丸皿を入れて手動「オープン」(予熱あり)で予熱をしてから、角皿に食品をのせて加熱してください。(9、28、29、42、45、46、49ページ参照)

回転台が右に回転したり、左に回転したりする

→ スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりに影響ありません。)

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。

250 に設定できないことがある

→ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210 になります。

残り時間が途中で変わることがある

→ オート調理と「オープン」(予熱なし)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。(9ページ参照)

終了音の音が切り替わった

→ ドアを開閉して表示窓に「0」表示させてから仕上がり調節キー(☑)を約3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(9ページ参照)

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  
表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない

→ このククレットガイドの料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。  
→ 差込プラグを抜いて、約10秒たってから、差し込みなおしてください。

ドアを開けると加熱が取り消される

→ オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

庫内灯の明るさが変わることがある

→ 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。



# 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。

## ご転居されるときは

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

このオープンレンジは、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店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

## 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、お近くの日立家電品のお客さま相談窓口一覧表(34ページ)の窓口にお問い合わせください。

## 修理を依頼される時は [出張修理]

31・32ページ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。

## 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	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
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。

# つづき 故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。	→	料理メニューによっては食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
オープン、トースター・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、収縮して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。
終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する	→	加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) 加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。

# 表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
[00]	重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
[01]	重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
[02]	回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
[03]	[生解凍] [8さしみ] [9解凍] の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1,000gにします。(21ページ参照)
[07]	少量の食品を手動調理(レンジ600W)で10分以上加熱しました。	手動調理(レンジ600W)の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(26ページ参照)
[08]	手動 [オープン] で、回転台に丸皿をセットしないで角皿を入れて加熱しました。	加熱室の回転台に丸皿をセットして加熱します。(9、29ページ参照)
H21、H41、H54、H55、H56 H81、H82	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。

# 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(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	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
--	---

## 一般ご相談窓口 家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区新守町59 (日立家電新守山ビル)
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

- 03A -

# もくじ 料理編

おもちは、オープン庫内が広く、食品とヒーターとの距離が離れているため焼けません。

印はオート調理です

加熱時間一覧表..... 36

### レンジの便利な使いかた

お酒のあたため..... 37  
 湯せん とかしバター / とかしチョコレート..... 37  
 乾燥 湿った塩 / 固まった砂糖..... 37  
 インスタント食品..... 37  
 ラーメン・ヌードル / カレー・丼ものの具 / ご飯もの

### 軽食&お総菜

トースト 市販のロールパン / 菓子パン..... 38  
 ベーコンエッグ 巣ごもり卵..... 38  
 ピザ 冷凍ピザ / 冷蔵ピザ..... 38  
 ほたて貝ときのこのホイル焼き..... 39  
 イタリアンサラダ..... 39  
 手作りドレッシング..... 39  
 さといもの含め煮 かぼちゃの含め煮..... 39  
 ウィナーソーセージのベーコン巻き  
 チーズ / さやいんげん..... 40  
 焼き豚..... 40  
 蒸し鶏のねぎみそあえ..... 40  
 あさりのワイン蒸し..... 41  
 いかの三種盛り(真砂あえ/うにあえ/木の芽あえ)..... 41  
 鮭の塩焼き 塩鮭..... 41  
 魚の照り焼き ぶり/まぐろ/さわら..... 41  
 マカロニグラタン..... 42  
 角皿を使用する場合..... 42  
 ホワイトソース..... 42  
 冷凍グラタン..... 42  
 ご飯(炊飯)..... 43  
 赤飯(おこわ)..... 43  
 いり卵..... 43  
 茶わん蒸し..... 43

### お菓子・パン

チーズチップス..... 44  
 ベっこうあめ..... 44  
 焼きいも ベークドポテト..... 44  
 ステックパイ..... 44

### お菓子・パン

大福もち..... 44  
 型抜きクッキー..... 45  
 絞り出しクッキー..... 45  
 角皿を使用する場合..... 45  
 ロールケーキ..... 46  
 マドレーヌ..... 46  
 パウンドケーキ チョコバナナケーキ..... 46  
 デコレーションケーキ(スポンジケーキ)..... 47  
 チーズケーキ..... 48  
 バターロール(ロールパン)..... 48・49  
 角皿を使用する場合..... 49

### パリッ庫網焼き

チルド食品..... 50  
 さつま揚げ、厚揚げ/焼き魚のこんがりあたため(焼きとりのあたため/うなぎのかば焼き)/ハンバーグ、チキンステーキ  
 調理済み冷凍食品..... 50・51  
 冷凍焼きおにぎり(冷凍たこ焼き / 冷凍春巻き) / フライ、ナゲット / 冷凍ハンバーグ

### フライ

ヒレカツ チキンカツ / 白身魚のフライ..... 51  
 煎りパン粉の作りかた..... 51  
 えびのガーリックフライ..... 51

### 炒めもの

焼きそば..... 52  
 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)..... 52  
 豚肉とキャベツの辛み炒め(ホイコーロウ)..... 52  
 八宝菜..... 53  
 鶏肉ときのこの中華炒め..... 53

### レンジでパスタ

なすのミートソース..... 54  
 クラムチャウダー..... 54  
 和風きのこ..... 55  
 ツナとトマト..... 55  
 ミネストローネ..... 55

## 標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g)(1mL=1cc)

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(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	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	-	-	120



ゆで野菜 3炒めもの メニューを手動調理するときの

# 加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。  
印はラップまたはふたをします。

## レンジ調理

(あたため、解凍あたためメニュー、冷凍した野菜は14、15ページ、酒は37ページ、牛乳は17ページ、ゆで野菜のコツは22ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おいの有無	手動調理の目安(レンジ600W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ゆで野菜 6葉菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。		200g	2分10秒 ~2分30秒
		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
花・果菜	ゆで野菜 6葉菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。		200g	2分30秒~3分
		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
		筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分30秒~3分
とうもろこし	ゆで野菜 6葉菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	5~6分
			大きさをそろえて切る。		200g
根菜	ゆで野菜 7根菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。		200g	約4分
		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
		じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは[弱]で。		150g	約4分
じゃがいも大	ゆで野菜 7根菜			300g	6~7分
炒めもの	3炒めもの	52、53ページ参照		標準量	レンジ600W 8~9分

野菜の区分けは……

- 「葉菜」……ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの
  - 「果菜」……なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの
  - 「花菜」……カリフラワー、ブロッコリーなど花卉やつぼみを食用とするもの
  - 「根菜」……じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎、根などを食用とするもの
- 手動レンジの加熱時間の決めかたは26ページを参照します。

## オープン調理

手動調理での付属品は丸皿を使用します。  
ただし、トーストは回転台のみを使用します。

( )は予熱ありの加熱時間

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記載ページ
		標準分量	加熱方法及び加熱時間	
軽食・お総菜	16トースト	2枚	トースター・グリル 7~9分	38
	15グラタン	2皿	オープン 210 26~28分(約25分)	42
	15グラタン 強	2皿	オープン 210 29~31分(約26分)	
お菓子	お菓子 14クッキー	丸皿1枚分	オープン 170 22~24分(約20分)	45
		直径15cm	オープン 150 30~34分(約32分)	47
	お菓子 13ケーキ	直径18・21cm	オープン 150 40~44分(約40分)	

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、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考に手動で様子を見ながら焼いてください。

# レンジの便利な使いかた

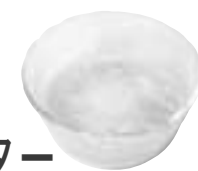
食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

## お酒のあたたため

## 湯せん

## 乾燥

お酒はコップまたは徳利に入れてレンジ600Wであたためます。  
130mL(徳利1本) 約50秒  
180mL(コップ1杯または徳利1本) 1分~1分10秒



## とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れレンジ200W(約1分40秒)加熱します。トースト用のぬりバターにするときはレンジ100Wを使い1分30秒~2分加熱してやわらかくします。

(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ほど下まで入れます。  
びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



## 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(4分~4分30秒)加熱します。



バターやチョコレート、煮干しは、レンジ600W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。

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げレンジ600W(1~2分)ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

## 煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げレンジ200W(4~5分)途中かき混ぜながら加熱します。  
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。



## インスタント食品

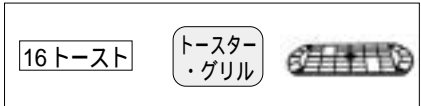
\*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。(1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。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。 調味料はメーカーの指示に従って加えます。容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ600W 5~6分 袋入りラーメン レンジ600W 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの具など	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やカレーなどトロみのあるものは、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いておきます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	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手動で加熱します。 加熱時間は、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。	あたため または 1ごはん

# 軽食&お総菜

## - スナック -

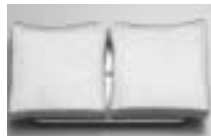
### トースト



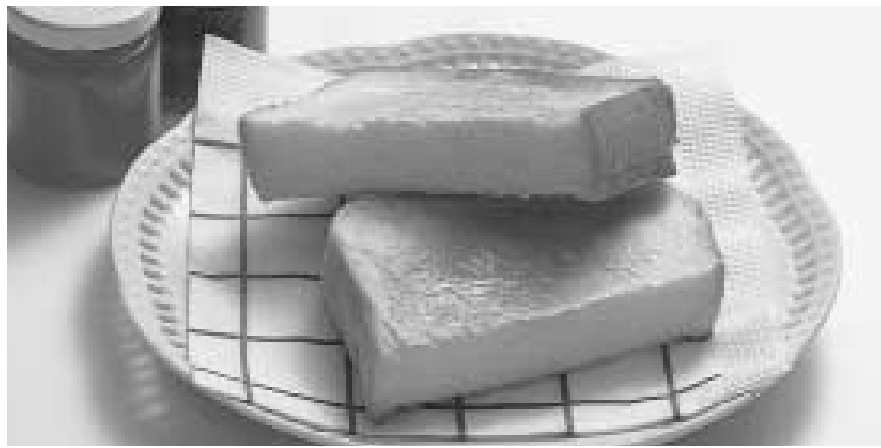
加熱時間の目安 約8分20秒  
 カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)  
 食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの)…… 2枚

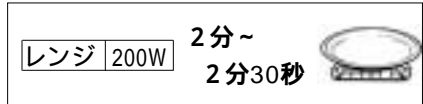
作りかた  
 回転台の中央に寄せて食パンを並べ、**16トースト** で焼きます。



〔ひとくちメモ〕  
 加熱室の大きさがオーブントースターより広いので、時間が多めにかかります。市販の**ロールパン**や**菓子パン**(2~4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ、**トースター・グリル** **3~5分** 焼きます。



### ベーコンエッグ



カロリー 約110kcal

材料(1個分)  
 卵 …… 1個  
 ベーコン(1cm角切り) …… 1/3枚  
 玉ねぎ(薄切り) …… 少々

作りかた  
 玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おいをして **レンジ 200W** **2分~2分30秒** 加熱します。

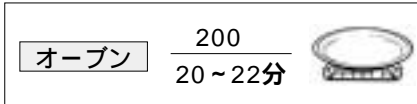
〔ひとくちメモ〕  
 ゆでたほうれん草(20g)を敷いて**巣ごもり卵**にしてもよいでしょう。

### 注意

卵を **レンジ 600W** で加熱すると破裂します。必ず **レンジ 200W** で加熱してください。ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。**レンジ 200W** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



### ピザ



カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)  
 市販のピザクラスト(ピザの台) …… 1枚  
 ピザソース(市販のもの) …… 適量  
 玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個(約40g)  
 ベーコン(たんざく切り) …… 30g  
 サラミソーセージ(薄切り) …… 4枚  
 ビーマン(輪切り) …… 1個  
 マッシュルーム缶(スライス) …… 小1/2缶(約25g)  
 スタッフトオリーブ(薄切り) …… 3個  
 ナチュラルチーズ(ピザ用) …… 50g  
 塩、こしょう …… 各少々

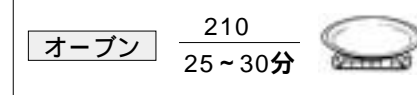
作りかた  
 ① 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。  
 ② ピザソースをぬり、**A**を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし、**オーブン 200** **20~22分** 焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
 冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。

# - 野菜 -



### ほたて貝ときのこのホイル焼き



カロリー(1個分) 約210kcal

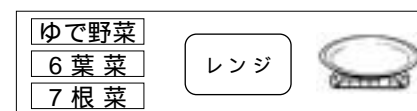
材料(4個分)  
 ほたて貝 …… 8個  
 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾  
 生しいたけ …… 4枚  
 しめじ(小房に分ける) …… 1パック  
 えのきだけ(小房に分ける) …… 1袋  
 バター …… 40g  
 酒 …… 大さじ1/2  
 塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々  
 レモン、しょうゆ …… 各適量

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 25x25cm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。アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べ、**オーブン 210** **25~30分** 焼きます。

〔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。



### イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約11分  
 カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)  
 さやいんげん …… 200g  
 ジャがいも …… 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 …… 60g  
 スタッフトオリーブ(薄切り) …… 12個  
 アンチョビ(みじん切り) …… 8枚  
**A** 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個(約50g)  
 パセリ(みじん切り) …… 大さじ1  
 レモン汁 …… 大さじ1  
 こしょう …… 少々  
 オリーブオイル …… カップ1/2  
 レモン(くし形切り) …… 適量

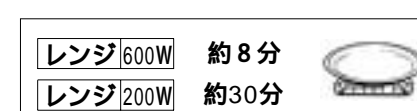
作りかた  
 ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **ゆで野菜** **6葉菜** で加熱してざるにとります。  
 ② ジャがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **ゆで野菜** **7根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。  
 ③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。  
 ④ ボールに **A** を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。  
 ⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

### お好みで オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに

オリーブオイル(大さじ3) 酢(大さじ2) 塩(小さじ3/8) 砂糖、こしょう(各少々)をよく混ぜて作ります。



### さといもの含め煮



カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)  
 さといも …… 500g  
 だし汁 …… カップ2 1/4  
**A** しょう油、砂糖 …… 各大さじ3  
 塩 …… 小さじ1/2

作りかた  
 ① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)をよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。  
 ② 容器に①と合わせた **A** を入れて落としぶたをし、**レンジ 600W** **約8分**、**レンジ 200W** **約30分** リレー加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕  
 さといもの代わりに、かぼちゃを使って**かぼちゃの含め煮**にしてもよいでしょう。

### 煮もののコツ

(リレー加熱の使いかたは27ページ参照)

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

煮汁は多めにする  
 煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりないようにします。

落としぶたをする  
 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたがないときは、平皿やオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

加熱後はしばらく置く  
 味をなじませます。




# - 肉 -



## ウイナーソーセージのベーコン巻き

レンジ 600W 2分~  
2分30秒



カロリー(1個分) 約120kcal

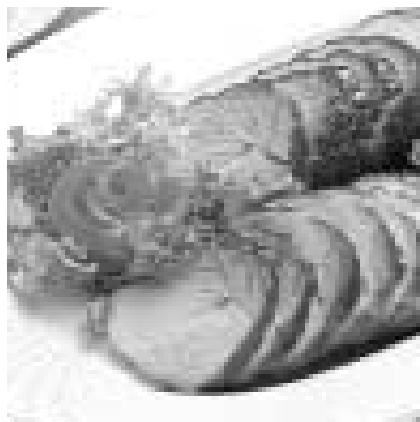
材料(12個分)  
ベーコン(半分に切る)..... 6枚(約100g)  
ウイナーソーセージ..... 6本(約100g)

作りかた

- ウイナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ **レンジ 600W 2分~2分30秒** 加熱します。


〔ひとくちメモ〕

ウイナーソーセージの代わりにチーズやさいいんげんなどを使ってもよいでしょう。



## 焼き豚

オープン 180  
65~70分



カロリー 約1270kcal

材料  
豚肩ロース肉(かたまり)..... 約500g  
しょうが(みじん切り)..... 1かけ  
長ねぎ(みじん切り)..... ½本  
しょうゆ、酒..... 各大さじ4  
砂糖、赤みそ..... 各大さじ½

作りかた

- 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。



- 丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)を **①** **オープン 180 65~70分** たをのせ **③** 焼きます。  
たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。


〔ひとくちメモ〕

豚肉は直径5~7cmのものを使います。



## 蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ 600W 4分~  
4分30秒



カロリー(1人分) 約170kcal

材料(4人分)  
鶏むね肉(1枚約250gのもの)..... 1枚  
**①** 酒..... 大さじ1  
しょうが汁..... 少々  
みそ..... 大さじ1½  
砂糖..... 大さじ1弱  
みりん..... 大さじ½  
酢..... 大さじ1  
長ねぎ(みじん切り)..... 大さじ1½  
しらがねぎ、あさつき(小口切り)..... 各適量

作りかた

- 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、**①**をふりかけ5~10分おきます。




- ①**の皮を下にして軽くラップをし **レンジ 600W 4分~4分30秒** 加熱してそのまま蒸らし、冷めてから細かくさきます。
- 容器に合わせた **②** を入れ、 **レンジ 200W 約1分** 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。

# - 魚介 -



## あさりのワイン蒸し

レンジ 600W 3~4分



カロリー 約330kcal

材料  
あさり(殻つき)..... 約400g  
白ワイン..... 大さじ3  
バター..... 適量  
パセリ(みじん切り)..... 少々

作りかた

- あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において砂をはかせます。
- 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをします。
- レンジ 600W 3~4分** 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。


〔ひとくちメモ〕

ワインを酒に代えると酒蒸しになります。  
砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。



## いかの三種盛り

生解凍 8さしみ



加熱時間の目安 約6分

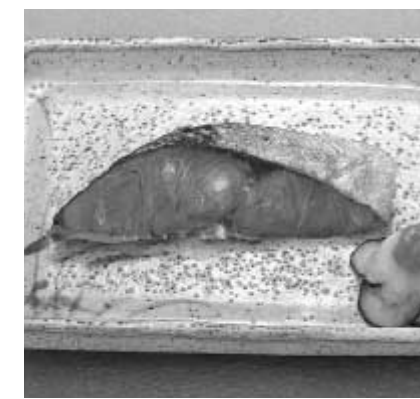
材料(4人分)  
冷凍いか..... 300g  
真砂あえ  
たらこまたは明太子..... ½腹(約50g)  
酒..... 少々  
うにあえ  
練りうに..... 大さじ1  
卵黄..... ½個分  
酒..... 少々  
木の芽あえ  
白みそ..... 大さじ1  
砂糖、だし汁..... 各小さじ1  
酒..... 少々  
木の芽(みじん切り)..... 4枚

作りかた

- 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 **生解凍 8さしみ** で解凍します。
- ①** をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。


〔ひとくちメモ〕

衣のかたさは酒、だし汁で加減します。生解凍のコツは21ページを参照します。



## 鮭の塩焼き

トースター・グリル 20~24分



カロリー(1切れ分) 約170kcal

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

作りかた

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、**①**を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
- ②**を入れ **トースター・グリル 20~24分** 焼きます。  
〔ひとくちメモ〕  
塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。

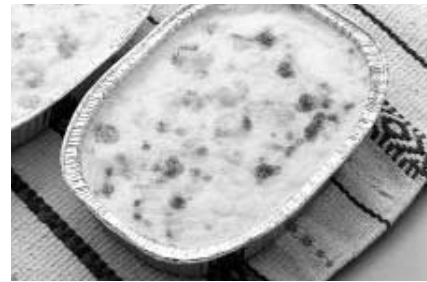


## 魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた  
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ・約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参照し **トースター・グリル 18~20分** 焼きます。

# - グラタン -



## 冷凍グラタン

15グラタン オープン

仕上がり調節 **強**  
加熱時間の目安 約30分

材料(2人分)  
冷凍グラタン(市販のもの)..... 2皿

作りかた  
冷凍グラタンを丸皿に並べ、**15グラタン**  
**強**で焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
ソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げて加熱するとふきこぼれが防げます。メーカーによってはオート調理では焼き色がつきにくいものがありますので、**オープン** **210** で様子を見ながら焼きます。

### グラタンのコツ

分量は  
一度に1~3人分まで焼けます。  
容器は  
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

焼くときの皿の置きかたは  
  
容器によっては3皿が入らないものがあります。  
角皿を使用する場合  
一度に4皿焼けます。空の丸皿を入れたままで、**オープン**(2度押し)で、**予熱**にし、**210**にして、焼き時間 **約26分** セットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったらグラタンを並べた角皿を皿受棚に入れて焼きます。

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によって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は **オープン** **210** で様子を見ながら、さらに焼きます。

仕上がり調節は  
焼き色を濃いめにしたときは **強** に、薄めにしたときは **弱** にします。

# - 米・卵 -



## ご飯(炊飯)

レンジ **600W** 約8分   
レンジ **200W** 25~30分

カロリー(1人分) 約260kcal

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

作りかた  
① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。  
② **レンジ** **600W** **約8分**、**レンジ** **200W** **25~30分** リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

### ご飯のコツ

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。  
必ず吸水を  
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間	
		レンジ <b>600W</b>	レンジ <b>200W</b>
カップ1 (160g)	240~260mL	レンジ <b>600W</b> (約6分)	↓ レンジ <b>200W</b> (約20分)
カップ3 (480g)	640~700mL	レンジ <b>600W</b> (約10分)	↓ レンジ <b>200W</b> (約35分)



## 赤飯(おこわ)

レンジ **600W** 約15分

カロリー(1人分) 約310kcal

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  
(1mL=1cc)

作りかた  
① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。  
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **600W** **約15分** 加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。  
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。



## いり卵

レンジ **600W** 40~50秒

カロリー 約90kcal

材料(1個分)  
卵 ..... 1個  
④ 砂糖 ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々

作りかた  
① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。  
② **レンジ** **600W** **40~50秒** 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。



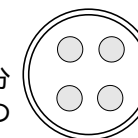
## 茶わん蒸し

レンジ **600W** 約10秒   
レンジ **200W** 18~22分

カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)  
卵液(卵1にだし汁約3の割合)  
卵 ..... 3個(約150mL)  
だし汁 ..... 450~500mL  
④ しょうゆ、塩 ..... 各小さじ1/4  
みりん ..... 小さじ1  
鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g  
酒 ..... 少々  
えび(殻つき) ..... 4尾  
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) ..... 8切れ  
ゆでぎんなん ..... 8個  
三つ葉 ..... 適量  
(1mL=1cc)

作りかた  
① 容器にアルミホイルをかぶせ、容器の上から1/4のくらいのところでハサミで切ってふたを4個作ります。  
② ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。  
③ 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。  
④ 容器に③を入れてラップまたはふたをして **レンジ** **200W** **約3分** 加熱します。  
⑤ 茶わん蒸し容器に④、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、②を八分目くらいまでそそぎ入れ、アルミのふたをします。  
⑥ ⑤を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べ **レンジ** **600W** **約10秒**、**レンジ** **200W** **18~22分** リレー加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉ののせませす。



## マカロニグラタン

15グラタン オープン

加熱時間の目安(2皿分) 約27分  
カロリー(1人分) 約500kcal

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(ピザ用または粉チーズを適量) ..... 80g

作りかた  
① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。  
② 深めの耐熱容器に①を入れ **レンジ** **600W** **約6分** 加熱し、マカロニと合わせます。  
③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。  
④ 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。  
⑤ ④を丸皿に並べ、**15グラタン**で焼きます。  
⑥ 残りも同様にして焼きます。

作りかた  
① 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。  
② 深めの耐熱容器に①を入れ **レンジ** **600W** **約6分** 加熱し、マカロニと合わせます。  
③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。  
④ 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。  
⑤ ④を丸皿に並べ、**15グラタン**で焼きます。  
⑥ 残りも同様にして焼きます。  
〔ひとくちメモ〕  
焼く前に冷めてしまったら **レンジ** **600W** であたためてから焼きます。  
焼きむらが気になるときは残り時間約10分くらいで角皿の前後を入れてさらに焼きます。

## ホワイトソース

作りかた  
① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ** **600W** で加熱して泡立て器でよく混ぜます。  
② 牛乳を少しずつ加えながらのぼし **レンジ** **600W** で途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材	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 <b>レンジ</b> <b>600W</b>	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 <b>レンジ</b> <b>600W</b>	4~5分	6~8分	11~12分

### 注意

具によっては飛び散ることがあります。  
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。



# お菓子・パン



## チーズチップス

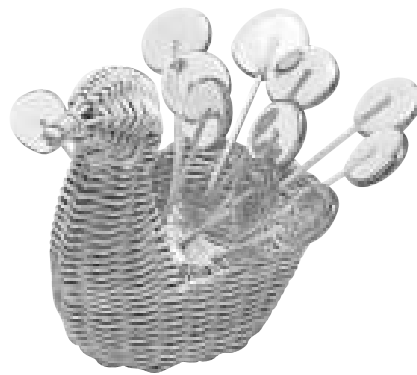
レンジ600W 5~6分

カロリー 約340kcal

材料  
スライスチーズ(4等分する)..... 3枚  
① 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど..... 各少々

作りかた  
① チーズに①の中から好みのものを選んでのせます。  
② 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べレンジ600W 5~6分 途中様子を見ながら加熱します。

〔ひとくちメモ〕  
型抜きで工夫をするときれいです。チーズの種類によっては上手に仕上がらないことがあります。続けて加熱するときは加熱時間を少なめにします。



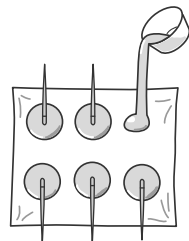
## べっこうあめ

レンジ600W 2~3分

カロリー 約150kcal

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600W 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出します。



## 焼きいも

オープン 250 45~50分

カロリー(1本分) 約310kcal

材料・作りかた  
さつまいも(1本約250gのもの・2~4本)は丸皿に並べオープン 250 45~50分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
じゃがいも(1個130~150gのもの・2~4個)も同様にして焼き、ペークドポテトに。



## スティックパイ

オープン 200 20~22分

カロリー 約410kcal

材料  
冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する)..... 100g  
シナモンシュガー..... 適量

作りかた  
① 生地をラップの間にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。  
② 丸皿にオープンシートを敷いて①を並べオープン 200 20~22分 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

## 大福もち

レンジ600W 40~50秒

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた  
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせレンジ600W 40~50秒 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



## - クッキー - いろいろ -

お菓子 14クッキー オープン

### 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約26分  
カロリー 約970kcal

材料(丸皿1枚分)  
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

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丸皿に並べ、お菓子 14クッキー で焼きます。



〔ひとくちメモ〕  
ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けかたが違うので、途中で様子を見ながら焼きます。



型抜きクッキー

絞り出しクッキー

### 絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約26分  
カロリー 約870kcal

材料(丸皿1枚分)  
小麦粉(薄力粉)..... 90g  
バター(室温にもどす)..... 50g  
砂糖..... 30g  
卵(ときほぐす)..... 大さじ2  
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

作りかた  
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。  
② 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾りお菓子 14クッキー で焼きます。

### 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くと、焼上がりむらができます。焼上がったらすぐ取り出すそのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

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。

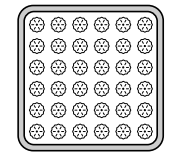
市販の生地を使うときは  
生地の種類により焼けかたが違つので、36ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

- 角皿を使用する場合 -  
オート調理はできません。必ず手動調理で使います。(29ページ参照)

材料は丸皿の分量の1.2倍量です。  
型抜きクッキー (36個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 130g  
バター(室温にもどす)..... 60g  
砂糖..... 50g  
卵(ときほぐす)..... 大1/2個  
バニラエッセンス..... 少々

絞り出しクッキー (36個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 110g  
バター(室温にもどす)..... 60g  
砂糖..... 40g  
卵(ときほぐす)..... 大さじ2強  
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

並べかたは  
角皿にアルミホイルを敷き、36個並べます。



焼きかたは  
空の丸皿を入れたままでオープン(2度押し)で予熱にし、170 にして、焼き時間 約20分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴つたら角皿を皿受欄に入れて焼きます。



## ロールケーキ

オープン予熱	150 約26分	
--------	-------------	--

カロリー 約810kcal

材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 60g
- 砂糖..... 60g
- 卵(ときほぐす)..... 3個
- バニラエッセンス..... 少々
- ④ 牛乳..... 小さじ2
- ④ バター..... 15g
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)..... 適量

作りかた

- 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。④を合わせ **レンジ**200W 約1分10秒加熱し、溶かします。
- 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。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ ④を加えて手早く混ぜます。
- ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- 空の丸皿を入れたままで **オープン**(2度押し)で **予熱**にし、**150**にして、焼き時間 **約26分**セットしてスタートします。(29ページ参照)
- 予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼きます。
- 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてる面を上にしてあら熱をとります。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

〔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。  
焼きむらが気になるときは残り時間5~6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



## マドレーヌ

オープン予熱	170 約23分	
--------	-------------	--

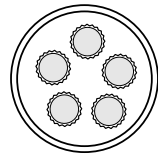
カロリー(1個分)約210kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 70g
- ④ ベーキングパウダー..... 小さじ $\frac{1}{2}$
- 砂糖..... 60g
- バター..... 60g
- 卵(ときほぐす)..... 1 $\frac{1}{2}$ 個
- ⑥ レモン汁..... 小さじ2
- ⑥ レモンの皮(すりおろす).....  $\frac{1}{3}$ 個分

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- バターは容器に入れ **レンジ**200W 2~3分加熱します。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。⑥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。
- ③を型に分け入れ、丸皿に並べておきます。



- 丸皿を入れないで **オープン**(2度押し)で **予熱**にし、**170**にして、焼き時間 **約23分**セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



## パウンドケーキ

オープン予熱	150 50~54分	
--------	---------------	--

カロリー 約1730kcal

材料(19x8.5x6cmの金属製パウンド型1個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ④ ベーキングパウダー..... 小さじ $\frac{1}{2}$
- 砂糖..... 80g
- バター(室温にもどす)..... 100g
- 卵(ときほぐす)..... 2個
- バニラエッセンス..... 少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒小さじ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。
- ボールにバターを入れ、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。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ②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、丸皿ののせておきます。
- 丸皿を入れないで **オープン**(2度押し)で **予熱**にし、**150**にして、焼き時間 **50~54分**セットしてスタートします。
- 予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕

ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

お菓子	<b>レンジ</b>	
13ケーキ	<b>オープン</b>	

加熱時間の目安 約44分  
カロリー 約1040kcal

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
- ④ 牛乳(室温にもどす)..... 小さじ2
- ④ 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

- 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 **④** **レンジ**200W **約7分**加熱し、を合わせ加熱して溶かします。  
(②径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
- ボールに卵白で軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。



共立て法の作りかた

- ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



### 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)がつかまっている 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)	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 ボー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ていない(バターが熱いうちに混ぜること)

### ケーキのコツ

直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	120g
砂糖	50g	120g
卵	2個	4個
バター	10g	20g
牛乳	大きじ $\frac{1}{2}$	大きじ1
作りかた	① 約1分 ⑤	約1分30秒 ⑤
加熱時間の目安	約40分	約47分

加熱室が熱いときは

**オープン** **トースター・グリル** **16トースト**  
使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(36ページ参照)

卵やボー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。





## チーズケーキ

オーブン	150	
	約48分	

加熱時間の目安 約48分  
 カロリー 約1500kcal

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

① 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。



② ボールにクリームチーズを入れ、レンジ200W約2分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。



③ 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②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。



④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせてオーブン150約48分焼きます。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。

## バターロール

(ロールパン)

オーブン	150	
予熱	24~26分	

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(6個分)

小麦粉(強力粉)…………… 150g  
 ① 砂糖…………… 大さじ2強(約20g)  
 塩…………… 小さじ1/2弱(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(約2.5g)  
 ② ぬるま湯(約40℃)…………… 20~30mL  
 卵(ときほぐす)…………… 1/2個(約20ml)  
 牛乳(室温にもどす)…………… 50mL  
 バター(室温にもどす)…………… 25g  
 つやだし用卵  
 卵…………… 1/2個  
 塩…………… ひとつまみ  
 (1mL = 1cc)

### バターロールのコツ

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。

こね上げた生地は温度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、季節によって多少違います。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。

生地が乾燥しないように固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

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、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、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。

パンをおいしく保存するにはあら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個づつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたりレンジ600W 20~30秒加熱します。



作りかた

① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②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。

② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。

③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に分けて押しながら約15分こね、生地を丸めます。



④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップが固く絞ったぬれぶきんをかけます。丸皿にのせてオーブン発酵50~60分発酵させます。(8個分の発酵時間は約60分)



⑤ 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。



⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかなになるように丸めます。



⑨ 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)

⑩ 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。



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終わりを下に並べます。



⑫ 生地に霧を吹きオーブン発酵20~30分生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

⑬ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑭ オーブン(2度押し)で予熱にし、150にして、焼き時間24~26分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑬を入れて焼きます。

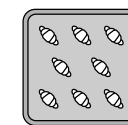
[ひとくちメモ]

作りかた①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。

- 角皿を使用する場合 -  
 一度に8個作れます。(29ページ参照)

材料は48ページのバターロールの分量で、作りかた①~⑩を参照して生地を作ります。

並べかたは角皿にバター(分量外)を薄くぬって8個並べます。



(まわりに並べる)

二次発酵は生地に霧を吹き、丸皿を入れたまま角皿を皿受棚に入れ、オーブン発酵約30分生地が2~2.5倍になるまで発酵させ、表面につや出し用卵を薄くていねいにぬります。(発酵のときは予熱をしないで角皿を使います)

焼きかたは空の丸皿を入れたままオーブン(2度押し)で予熱にし、150にして、焼き時間22~25分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら角皿を皿受棚に入れて焼きます。焼きむらが気になるときは残り時間8~10分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



# パリッ庫網焼き

掲載している食品の  
パッケージ写真は参  
考例です。

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、トースター・グリルで表面をこんがり焼き上げます。



## さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約13分

材料  
さつま揚げ……………100～400g  
または厚揚げ……………1～3枚(150～600g)

作りかた  
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」11冷蔵(1度押し)で焼きます。



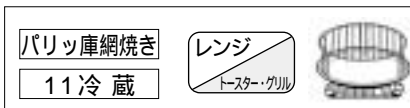
## 焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
焼き魚(市販品および手作りのもの)……………1～4切れ

作りかた  
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」11冷蔵(1度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
さめた焼きとり(3～8本)も同様にして焼きます。うなぎのかば焼き(1～2串)は仕上げ調節で焼き、それぞれ盛



ブリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」  
ハーブ&レモン



## ハンバーグ、 チキンステーキ

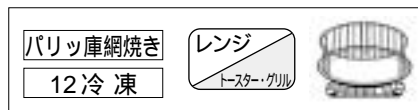
加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
市販の調理済みハンバーグ(チルド)……………1～4個  
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)……………1～4個

作りかた  
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」11冷蔵(1度押し)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。

### 注意

パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。(1個約50g以下のものは2個以上にして加熱します。)



ニチレイ「焼おにぎり」



## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約12分

材料  
冷凍焼きおにぎり……………2～10個

作りかた  
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」12冷凍(2度押し)で焼きます。

〔ひとくちメモ〕  
冷凍たこ焼き(5～25個)も同様にして焼きます。ソースは加熱後にかけます。  
揚げて冷凍した春巻き(2～6個)はこげやすいので焼網の円周に放射状に並べ、弱で焼きます。

### パリッ庫網焼きのコツ

分量は  
1人分(約100g)～4人分までです。  
(この分量以外のオート調理はできません)

冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため  
「パリッ庫網焼き」11冷蔵(1度押し)弱で、同様にできます。

小さくて焼網にのらないものは、丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ「オープン」210で様子を見ながら加熱します。



## フライ、ナゲット

加熱時間の目安 約11分

材料  
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット……………100～300g

作りかた  
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」12冷凍(2度押し)で焼きます。

ニチレイ「ミニハンバーグ」



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

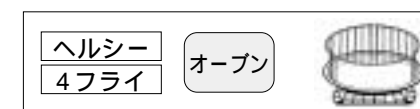
材料  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ)……………3～12個

作りかた  
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」12冷凍(2度押し)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。

# ヘルシーフライ

煎りパン粉を衣に…  
油をおさえたヘルシーな仕上げ



## ヒレカツ

加熱時間の目安 約22分  
カロリー(1個分) 約70kcal

材料(12個分)  
豚ヒレ肉(かたまり)……………300g  
塩、こしょう……………各適量  
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)……………適量  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
卵(ときほぐす)……………1個

作りかた  
①豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。  
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。  
③丸皿にのせた焼網に②を並べ「ヘルシー」4フライで加熱します。

〔ひとくちメモ〕  
豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。  
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・6切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

### フライのコツ

分量は  
表示の分量の1/2量～表示の分量です。  
(この分量以外のオート調理はできません)  
煎りパン粉は  
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておく便利です。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。



## えびのガーリック フライ

加熱時間の目安 約22分  
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(12個分)  
大正えび(またはブラックタイガー)……………12尾  
んにく(すりおろす)……………1片  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
卵(ときほぐす)……………1個  
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)……………適量  
パセリ(みじん切り)……………少々

作りかた  
①えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、んにくをまぶします。④は合わせておきます。  
②えびに小麦粉、卵、④の順につけます。  
③丸皿にのせた焼網に②を並べ「ヘルシー」4フライで加熱します。

ヘルシーフライ  
パリッ庫網焼き

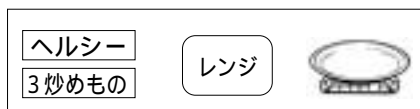
料理編

パリッ庫網焼き

料理編

# ヘルシー炒めもの

油をほとんど使わずにレンジで手軽に炒めもの。野菜やきのこをたっぷり使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単。



## 焼きそば

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量)約430kcal

材料(標準量)1~2人分)  
焼きそば用めん(ソース付)..... 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、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょう(各少々・分量外)をかけ、ラップをします。
- ② **ヘルシー 3炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。



## 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量)約370kcal

材料(標準量)2~3人分)

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

作りかた

- ① 牛肉に軽く塩、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、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ **ヘルシー 3炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕

②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。

牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。

切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。



## 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量)約390kcal

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1  
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 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、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ **ヘルシー 3炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕

②の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。

切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。

## 炒めものコツ

分量は 表示の分量の1/2量~表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)

容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

ラップをして 耐熱温度が140以上のものを使います。

加熱が足りないときは **レンジ600W** で、様子を見ながら加熱します。



## 八宝菜

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量)約420kcal

材料(標準量)2~3人分)

- 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 50g
- ① えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾  
白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g  
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g  
ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g  
しいたけ(そぎ切り)..... 2枚  
にんじん(薄切り)..... 25g  
さやえんどう(筋を取る)..... 4枚  
鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ2  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1/2  
片栗粉..... 小さじ1  
ごま油..... 小さじ1/2  
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

- ① ①に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ **ヘルシー 3炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕

③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。

## 鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量)約400kcal

材料(標準量)2~3人分)

- 鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)..... 100g
- ① まいたけ(小房に分ける)..... 1パック  
しめじ(小房に分ける)..... 1パック  
にんにくの芽(5cm長さに切る)..... 100g  
にんじん(せん切り)..... 30g  
しょうゆ..... 大さじ1/2  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1/2  
オイスターソース..... 大さじ1/2  
豆板醤..... 小さじ1/2  
片栗粉..... 小さじ1  
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

- ① 鶏肉に軽く塩、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、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ **ヘルシー 3炒めもの** で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

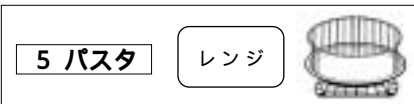
手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



イラストは参考例です。

# レンジで パスタ

## パスタ (スパゲッティ)



浸水させたスパゲッティならふきこぼれもなく調理時間が短縮。しかも焼網を使ってソースもいっしょに2段調理。お好みのソースで。

### なすのミートソース

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量)約610kcal

材料(標準量 1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80) 250ml  
塩 ひとつまみ  
ミートソース缶 1/2缶(約150g)  
なす(5mm厚さの輪切り) 1本(約50g)  
① 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)  
オリーブオイル 大さじ1  
(1ml = 1cc)

作りかた  
① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。



② もう一つの容器に①を入れて軽くからめ、その上にミートソースを加えてラップをします。(ラップは1cm位あける)



### クラムチャウダー

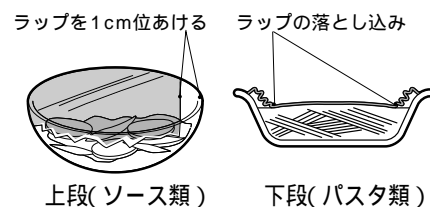
加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量)約610kcal

材料(標準量 1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80) 250ml  
塩 ひとつまみ  
あさり 5個(約50g)  
① ベーコン(たんざく切り) 2枚(約30g)  
玉ねぎ(薄切り) 30g  
② にんじん(5mm角のさいの目切り) 30g  
じゃがいも(7mm角のさいの目切り) 30g  
スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 80mL  
③ 牛乳 小さじ2  
生クリーム 50mL  
白ワイン 大さじ1  
(1ml = 1cc)

作りかた  
① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② あしりは3%の食塩水(分量外)で、約1時間暗く涼しい場所において砂をはかせ、殻と殻をこすり合わせてよく洗っておきます  
③ ②は合わせてラップに包み、レンジ600W 約1分20秒 加熱しておきます。  
④ もう一つの容器に ① と、③、⑤ を入れ、軽く混ぜてラップをします。(ラップは1cm位あける)  
⑤ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。

#### ラップのしかたは

容器のラップが焼網にふれないようにおおいます。上段(ソース類)は1cmくらいあけ、下段(パスタ類)は落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。ラップは耐熱温度140以上のものを使用します。



### 和風きのこ

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量)約450kcal

材料(標準量 1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80) 250mL  
塩 ひとつまみ  
しめじ(小房に分ける) 30g  
生しいたけ(薄切り) 30g  
① えのきだけ(小房に分ける) 30g  
玉ねぎ(薄切り) 30g  
ベーコン(たんざく切り) 2枚(約30g)  
スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 100mL  
② しょうゆ 小さじ1  
白ワイン 大さじ1  
きざみのり 適量  
(1ml = 1cc)

作りかた  
① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② もう一つの容器に①と②を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
③ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
④ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。  
⑤ 器に盛りスープと合わせ、きざみのりを添えます。



### ツナとトマト

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量)約580kcal

材料(標準量 1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80) 250mL  
塩 ひとつまみ  
① オリーブオイル 大さじ1  
塩、こしょう 各少々  
② ツナ缶 小1缶(80g)  
ホールトマト缶(つぶす) 1/2缶(約200g)  
玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)  
(1ml = 1cc)

作りかた  
① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② もう一つの容器に①と②を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
③ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
④ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。



### ミネストローネ

加熱時間の目安 約11分  
カロリー(標準量)約430kcal

材料(標準量 1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) 80g  
お湯(約80) 250mL  
塩 ひとつまみ  
① にんじん(5mm角のさいの目切り) 30g  
じゃがいも(7mm角のさいの目切り) 30g  
玉ねぎ(7mm角のさいの目切り) 30g  
白いんげん豆(水煮) 30g  
トマト(1cm角に切る) 1/2個(約60g)  
グリーンピース 適量  
スープ(固形スープの素 1/3個をとく) 150mL  
② オリーブオイル 小さじ1  
(1ml = 1cc)

作りかた  
① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、湯を250ml注ぎ、ラップを落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
② ①は合わせてラップに包み、レンジ600W 約1分20秒 加熱しておきます。  
③ もう一つの容器に ② と③、⑤ を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
④ は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにして、5~7分浸水させます。  
⑤ なすのミートソース 作りかた を参照して加熱します。

### パスタのコツ

加熱できるパスタは1.6~1.8mmのスパゲッティが最適です。  
1回の分量は一度に表示の分量です。(この分量以外はできません。)  
容器は直径19~21cm、深さ約5cmのものを2個使います。  
パスタ浸水後は混ぜてから再びラップをします。

置きかたは上段(焼網)にソース類、下段(丸皿)にパスタ類を置きます。  
焼網の使いかたは(19ページの△注意)を参照します。  
食品を焼網にのせたまま庫内への出し入れはしない(容器の破損やけがの原因)すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

食品を取り出すときは熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、上段のソース類を取り出してから焼網を出し、最後に下段のパスタを取り出します。(食品の汁がふきんやオープン用手袋にしみ込まないように注意してください。)



# 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	950W、600W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,290W (ヒーター1,260W)
オープン		消費電力1,290W (ヒーター1,260W)
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 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。
外形寸法		幅470×奥行400×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅285×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径		280mm
質量(重量)		約11kg


- 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950Wは短時間出力機能(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。
- ※メニュー表示等の待機電力は、1.7Wです。

## お客様メモ

購入店名 ★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。

電話 (            -            -            )

ご購入年月日：            年            月            日

<div style="text-align: center;">  <p><b>愛情点検</b></p> </div>	<p><b>●長年ご使用のオープンレンジの点検を！</b></p> <p>ご使用の際このようなことはありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●スタートキーを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●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。</li> <li>●オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul>	<p><b>●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。</b></p> <p>お願い</p> <p>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。</p>
	▶	

この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。

株式会社 日立ホームテック      株式会社 日立ホーム&ライフソリューション

〒105-8410 東京都港区西新橋2丁目15番12号      電話 (03) 3502-2111