ホーム＆ライフ
ソリューション

HITACHI
Inspire the Next

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用

MRO-EX2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。

鯛の姿蒸し
（作りかた 78ページ）

菊花シューマイ・キャベツの皮シューマイ
（作りかた 74ページ）

シュークリーム
（作りかた 67ページ）

かんたんパン
（作りかた 70ページ）

※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。電源が切れた後は、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

取扱説明編　もくじ

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・7
- 各部のなまえ …… 6・7
- 付属品の種類 …… 8

テーブルプレートの出し入れのしかた …… 8
グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた …… 8
空焼きのしかた …… 9
使える容器、使えない容器 …… 9
加熱のしくみ …… 10
このオーブンレンジについて …… 10
知っておいていただきたいこと …… 11

ご使用の後に
お手入れ
- 本体・付属品のお手入れ …… 34
- においが気になるとき …… 34

故障かな・・・・・と思ったら
- 次のことをお調べください …… 35
- 次の場合は故障ではありません …… 35・36

表示窓にこんな表示が出たとき …… 36
保証とアフターサービス …… 36・37
日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表 …… 37
仕　様 …… 裏表紙

料　理　編
もくじ料理編 …… 38・39
加熱時間一覧表 …… 40・41
料理メニュー …… 42～79

正しい使いかた
オート調理
あたため／解凍あたため・オートメニュー
- あたため 解凍あたため の使いかた …… 12
- 1ごはん の使いかた …… 13
- 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ …… 14
- 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ …… 14
- 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ …… 14
- ご飯、お総菜のあたためメニュー …… 15
- 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー …… 15
- あたため 1ごはん メニューの加熱時間一覧表 …… 16
- まんじゅう、パン、冷凍野菜の加熱時間 …… 16

2牛乳 の使いかた …… 17
PAM解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた …… 18
PAM解凍 の上手な使いかた …… 19
パリッ庫 網焼き 5冷蔵 6冷凍 の使いかた …… 20
7クッキー ～ 10グラタン の使いかた …… 21
11揚げもの ～ 13炒めもの の使いかた …… 22
14茶わん蒸し の使いかた …… 23
15点心 の使いかた …… 24
16葉・果菜 17根菜 の使いかた …… 25
- オート調理のお願い …… 26
- オートメニューと表示 …… 26

手動調理
レンジ
- レンジ の使いかた …… 27
- 加熱時間の決めかた …… 27
- レンジ700W レンジ500W と レンジ200W レンジ100W のリレー加熱 …… 28

グリル
- グリル の使いかた …… 29

オーブン
- オーブン (予熱なし)の使いかた …… 30
- オーブン (予熱あり)の使いかた …… 31

発酵
- PAM発酵 (レンジ)の使いかた …… 32
- オーブン 発酵 の使いかた …… 33

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。

■付属品の表示例

■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。

■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 1ごはん 2牛乳 PAM解凍 (3さしみ 4解凍)
パリッ庫 網焼き (5冷蔵 6冷凍) 7クッキー 8ケーキ
9バターロール 10グラタン 11揚げもの 12焼きもの
13炒めもの 14茶わん蒸し 15点心 16葉・果菜 17根菜

● 手動調理のとき
手動調理キー ― レンジ グリル オーブン PAM発酵 (レンジ)
レンジの出力 ― レンジ700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W
オーブンの温度 ― 250℃ 210℃ ・・・ 100℃ 発酵 45℃ ・・ 35℃
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)

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。

⚠危険 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。

⚠警告 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。

⚠注意 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。

絵表示の例

⚠ 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。

⃠ 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。

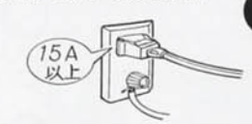
❗ この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中や近傍に具体的な指示内容が描かれています。

●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

⚠警告

電源は定格15A(アンペア)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(ボルト)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。

●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(オーム)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。

■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。

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

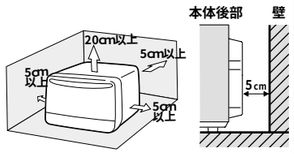
（安全のため必ずお守りください）

据え付けるとき

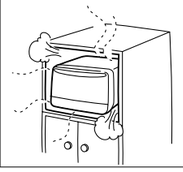
⚠注意

本体は壁などとの間をあける。
（過熱して発火する恐れ）

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。



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）



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）

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）

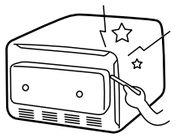
電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
（火災・感電の原因）

- **水平で丈夫な場所に置く。（振動・騒音・本体落下の原因）**
- **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）
  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）**

使用するとき

⚠危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。（火災・感電・けがの原因）



分解禁止

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）

⚠警告

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してください。

⚠注意

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）

本体の上に物を置かない。
（過熱してこげ・変形の恐れ）

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）

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）

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）

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）

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）

調理後の食品の出し入れに注意する。（やけどの原因）
レンジ加熱でも容器やテーブルプレートなどが熱くなることがあります。

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）

差込プラグを抜く

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）

吸排気口をふさがない。
（過熱して故障の原因）

使用するとき

レンジのとき

⚠注意

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に飛び散り、やけどの恐れがあります。
  ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。
- **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、温度の上がりやすいあん、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ときは手動調理で様子を見ながら加熱します。

- **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）
- **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。（燃える恐れ）**

- **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）
- **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、付属の黒角皿(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、ドアファインダーや加熱室底面のテーブルプレートに触れないようにする。（火花〈スパーク〉、故障の原因）**
- **加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。**
  （加熱室底面のテーブルプレートが割れて火花〈スパーク〉、故障の原因）
  - 割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。
- **缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。（火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ）**
  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。
- **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）**
- **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）**

グリル、オーブンのとき

⚠注意

- **使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、黒角皿、テーブルプレート、その周辺にふれない。**
  （やけどの原因）

接触禁止

- **熱くなったドアや加熱室底面のテーブルプレートなどに水をかけない。（割れる恐れ）**
- **調理が終わったらすぐに取り出す。**
  （余熱で焼け過ぎになる恐れ）
- **食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使う。（やけどの恐れ）**
- **プラスチック容器をヒーター加熱しない。**
  （発火の恐れ）

レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠注意

食品くずをつけたまま使わない。（燃える恐れ）

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

お手入れのとき

⚠警告

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）

ぬれ手禁止

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）

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）

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 ➔ 11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、使用する付属品(黒角皿)、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度、皿受棚の上下位置を表示します。(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 ➔ 13~26ページ

17種類のメニューがオート調理できます。メニュー番号は表示窓に表示されます。
パリッ庫 5冷蔵 ～ 17根菜 をセットするときは、表示窓に0が表示されている状態で、< または > を押します。

1段/2段キー ➔ 21ページ

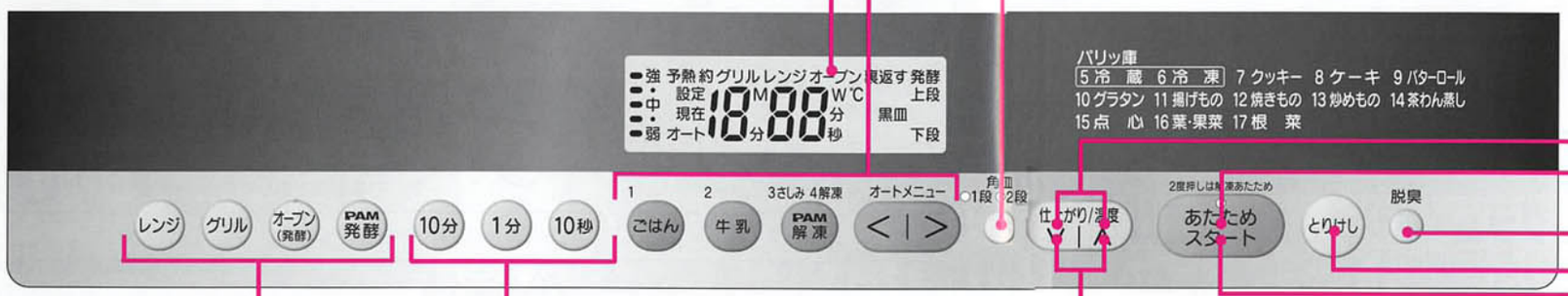
7クッキー 9バターロール で1段(黒角皿1枚)にするときに押します。もう一度押すと2段(黒角皿2枚)にもどります

仕上がり調節キー ➔ 11ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

あたためキー ➔ 12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。



手動調理

手動調理キー ➔ 27~33ページ

● 料理に合わせて レンジ グリル オーブン PAM 発酵 を選びます。

レンジ：押すと レンジ700W ➡ レンジ500W ➡ レンジ200W ➡ レンジ100W の順にセットできます。

グリル：押すと グリル がセットできます。

オーブン：1度押すと「予熱なし」
：2度押すと「予熱あり」になります。

PAM 発酵：かんたんパンや、ヨーグルト、納豆の発酵に使います。

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700W レンジ500W レンジ200W レンジ100W グリル の加熱時間は30分計、オーブン PAM 発酵(レンジ)、オーブン 発酵 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700W レンジ500W は30分計、レンジ200W レンジ100W はそれぞれ90分計になります。

温度調節キー ➔ 30・31・33ページ

オーブン 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。
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

脱臭キー ➔ 9・34ページ

加熱室のにおいが気になるとき使います。

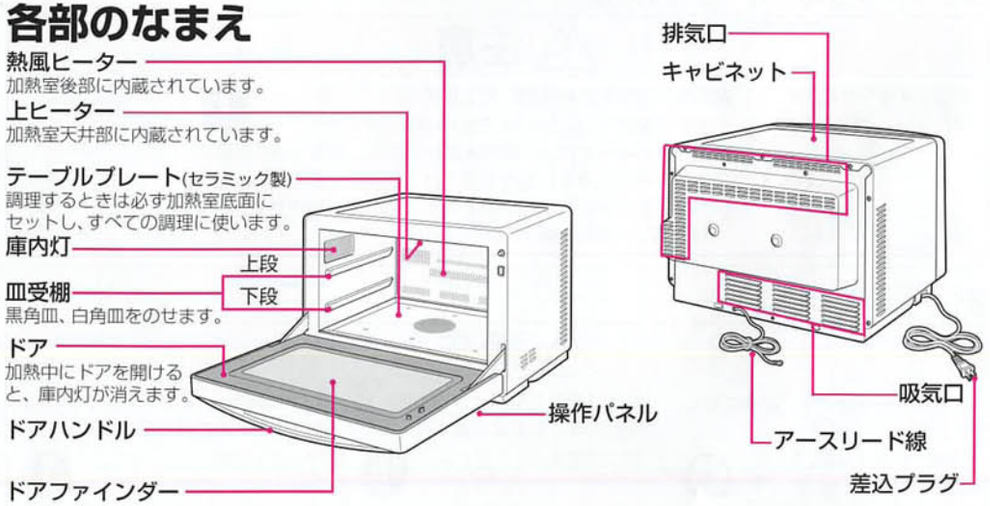
とりけしキー

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。

スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
加熱が始まると(●)が消えます。

各部のなまえ

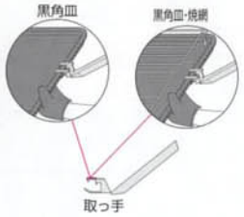


付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類 ＼ 加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■黒角皿2枚（ホーロー製）（皿受棚にのせます。）急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
■焼網 テーブルプレート、黒角皿にのせて使います。直火で使うと、変形の原因になります。焼網は手動調理でも料理編に記載してある使いかたに限り使えます。	× オート調理のパリッと焼き、焼きものには使えます。	○	○
■スチームプレート お手持ちの深皿(陶磁器や耐熱性のもの)にのせて使います。	○ オート調理の15分に使います。	×	×
■テーブルプレート（セラミック製） 調理するときは必ず加熱室底部にセットして、すべての調理に使います。急冷すると割れることがあります。	○	○	○

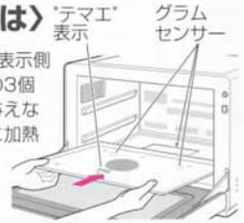
■取っ手
黒角皿を取り出すときに使用します。
黒角皿を取り出すときは中央部を取っ手で持ち、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で出し入れします。



■ククレットガイド（本書）
■保証書

テーブルプレートの出し入れのしかた

〈セットするときは〉



テーブルプレートの"テマエ"表示側を両手で持ち、加熱室底面の3個のグラムセンサーに衝撃を与えないように奥まで入れて静かに加熱室底面にセットします。

〈テーブルプレートを取り出すときは〉

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥まで押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れて両手で持ち上げてから取り出します。
調理後のテーブルプレートの取り出しはテーブルプレートとその周辺が熱くなっている場合があるので注意してください。

指先で奥まで押して軽く持ち上げる。

テーブルプレートの下に指先を入れて両手で取り出します。

グラム・ポジションシステムの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。
●オート調理のときにグラム・ポジションシステムを正しくはたらかせるために基準を合わせます。
●日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

操作の手順

差込プラグをコンセントに差し込む

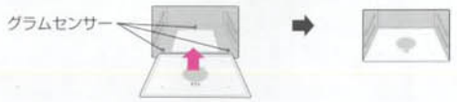
●表示窓に何も表示されません。（待機時消費電力オフ機能のためです。11ページ参照）
ドアを開けると❶のように表示します。

1 ドアを開ける

0

2 加熱室底面にテーブルプレートをセットする

※加熱室の底面の3個のグラムセンサーおよび加熱室内面に衝撃を与えないように加熱室底面にセットします。



3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押し続ける

※ピッとブザーが鳴り、数秒間庫内灯が点灯します。庫内灯が消灯し、0点調節が完了します。

空焼きのしかた

グラム・ポジションシステムの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。
※油の焼けるにおいや煙が出ること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

テーブルプレート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

途中で変わる

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（グリル、オーブン加熱）
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。
ガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、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	○	○
陶器・磁器	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。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
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、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。
プラスチック容器	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、PAM解凍のときにだけ、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、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
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。

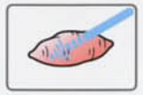
■電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

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。

金属にあたると「反射」します。

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

レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です

水を使わないので栄養素が保たれます

色や形、風味が保たれます

盛りつけたままで加熱できます

グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

オーブン

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

このオーブンレンジについて

●グラム・ポジション システムとは・・・

食品の重さを3個のグラムセンサーで計測して食品の位置を検出し、さらに加熱室内の温度や蒸気を計測することにより食品に最適な調理時間を設定するシステムです。グラム・ポジション システムを正確にはたらかせるために、日常ご使用の際に、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。(8ページ参照)

●電子レンジの高周波出力(手動調理)は700Wです。

このオーブンレンジをお買い上げいただく前にお使いになっていた電子レンジ(高周波出力が500Wや600Wのとき)の加熱時間に比べて1～2割ほど少ない時間でセットしてください。

●調理後の食品の出し入れに注意をして

レンジ加熱でも容器やテーブルプレートが熱くなるときがあります。注意して取り出してください。

●食品の置く位置は

2個以上加熱するときは中央に寄せて置きます。ただしメニューによっては中央をはずして置く場合があります。料理編を参考にして食品を置く位置を確認してから加熱してください。

●同じ食品を2個以上加熱するときは分量を同じくらいにします。

●違う種類の食品を同時にあたためるときは手動調理で加熱します。

●オーブン料理のときは

- 市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは料理編の類似したメニューの時間と温度を参考にして手動で様子を見ながら焼いてください。
- オート調理で記載しているメニューを手動で調理する場合は41ページの"加熱時間一覧表"を参照し、オーブン温度と焼き時間を目安にして焼きます。

●オーブンを使いこなすために

オーブンにはそれぞれ"くせ"があります。料理編に記載している方法で加熱しても焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります。設定温度を10～20℃上げたり、下げたりして調整します。焼き色が足りないときは3～5分ほど追加焼きをして調節してください。

●焼きムラが気になるときは・・・

加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下段の焼きムラが気になるときは、調理の途中で黒角皿の上下段を入れ替えます。このとき黒角皿や加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは黒角皿の中央部分を取っ手で持ち、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で入れ替えます。

●加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうのでドアの開閉は手早く控えめにしてください。

●焼き上がったらすぐに取り出して

そのまま加熱室に置くと余熱で焦げ過ぎることがあります。

知っておいていただきたいこと

必ずククレットガイドに記載している方法でお使いください。

記載している方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

待機時消費電力オフ機能について

オーブン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(仕上がり/温度 ∨|∧)について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

PAM解凍(3さしみ 4解凍) パリッ麺 網焼き(5冷蔵 6冷凍) 7クッキー 9バターロール 10グラタン 11揚げもの 12焼きもの 13炒めもの 14茶わん蒸し のとき、3段階に調節できます。

∧ 押すと 強 、∨ 押すと 弱 になります。通常は 中 になっています。

(3段階調節)
(強) 強
(標準) 中
(弱) 弱

あたため 1ごはん 2牛乳 8ケーキ 15点心 16葉・果菜 17根菜 PAM発酵 (レンジ)のとき、5段階に調節できます。初めは 中 にセットしてあります。1ごはん 2牛乳 はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に"0"が表示されている間、差し込みプラグをコンセントからはずすと記憶されません。

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

- 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 の場合、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。

グラム・ポジションシステムについて

食品の分量をはかってオート調理するグラム・ポジションシステムが内蔵されています。

食品の加熱前の温度、形状や材質、容器の種類によって食品の仕上がり温度は異なります。

※必ずテーブルプレートを加熱室底面に正しくセットしてお使いください。(C02表示が出て加熱できません。)

♫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。

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。

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。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ働きます。

黒角皿のセットは

- 黒角皿は熱風を円滑に循環させるため、加熱室の奥まで確実に入れます。
- 黒角皿はメニューによって、上段、下段を使い分けます。

もちは焼けません

加熱室が大きいため、焼き色がつきません。またトーストは加熱室が大きいため時間がかかります。(69ページ参照)

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をスピーディーにおいしく仕上げます。

あたため 解凍あたため の使いかた（1度押し：1あたため 2度押し：2解凍あたため）

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

（お総菜のあたための場合）

1 あたため キーを1度押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

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。（15・16ページ参照）
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。（15・16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、加熱が終ります。

- 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で加熱します。（27、42ページ参照）
- ご飯のあたためは、1ごはん 冷凍ご飯の解凍あたためは、解凍あたため で加熱します。
- あたため キーは、ドアを閉めて約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。約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（15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。
食品の重量が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。（16、27ページ参照）

同じものを2個以上加熱するときは
食品の分量を同じくらいにし、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
- グラム・ポジション システムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。
  容器の大きさは、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。

市販の調理済食品は
- 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。
- 冷凍食品を加熱するときは食品メーカー表示の レンジ 500W で加熱します。
- 発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないで下さい。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ 700W 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、魚類などのはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためはラップをします。（14・15ページ参照）

インスタント食品は
42ページを参照して加熱します。

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います。

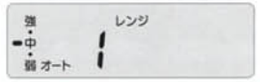
1ごはん の使いかた

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

（ご飯の場合）

1 1ごはん キーを押す



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、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、加熱が終ります。

1ごはん のコツ

1回の分量は適量で（16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、手動調理で加熱します。（16、27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。（15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
- グラム・ポジション システムがはたらきます。食品の量に合った大きさの容器を使います。
  容器の大きさは、食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

市販のご飯、おにぎりは
- 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。
- 市販の真空パックのご飯をあたためるときは42ページを参照します。
- 市販のおにぎりをあたためる時は、包装のままで加熱すると包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動調理で加熱します。

仕上がりがぬるかったときや冷めかけたときは
レンジ 700W 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。

2個以上加熱するときは
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

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が、いか、えび、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、加熱後加えます。)

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

PAM 解凍 3さしみ 4解凍 を使います。(18ページ参照)

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。

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってからラップをして加熱します。

加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、おおいをして加熱し、加熱後そのまましばらくおきます。

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、冷凍野菜などは手動で加熱してください。(16ページ参照)

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品の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で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多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。

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
ご飯は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半分に切っておきます。)

★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度押して加熱します。
●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 あたため は1800g、1ごはん は1200gまでです。)
●食品の重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(16・27ページ参照)
●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

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のでおおいをする。	●
		●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のでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 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(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。	×
		●煮魚 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 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。 仕上がり調節 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。 仕上がり調節 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。)
●食品の重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(16・27ページ参照)
●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

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、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

あたため 解凍あたため 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などでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ700W 分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	ご飯	×	150g（1杯）	約1分
	おにぎり		150g（1個）	
	チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば			約2分30秒
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	×	100g（1人分）	約1分
	焼きとり		150g（5串）	約1分40秒
揚げもの	天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	約40～50秒
	コロッケ		150g（2個）	50秒～1分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	200g（1人分）	約1分40秒
	酢豚・八宝菜		300g（1人分）	約2分30秒
煮もの	野菜の煮もの	×	200g（1人分）	1分40秒～1分50秒
	煮魚		100g（1切れ）	約50秒
蒸しもの	シューマイ	×	200g（10～13個）	約1分10秒
汁もの	カレー・シチュー	●	200g（1人分）	約1分40秒
	みそ汁 コンソメスープ	×	150mL（1人分）	1分10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などでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名		おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ700W 分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	冷凍ご飯	●	150g（1杯）	2分～2分30秒
	冷凍おにぎり		150g（1個）	
	冷凍チャーハン・ピラフ		250g（1人分）	3分20秒～4分
	冷凍スパゲッティ			
焼きもの／揚げもの	冷凍ハンバーグ	●	100g（1人分）	2分30秒～3分
	冷凍天ぷら・フライ	×	100g（2～4個）	約1分40秒
	冷凍コロッケ		150g（2個）	2分～2分30秒
炒めもの	冷凍八宝菜	●	300g（1人分）	3分30秒～4分30秒
	冷凍ミートボール		100g（1人分）	約2分10秒
蒸しもの	冷凍シューマイ	●	200g（10～13個）	2分30秒～3分
汁もの	冷凍カレー・シチュー	●	200g（1人分）	3分30秒～4分

－ フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは－

食品メーカーが指示するトレイや容器に入れてテーブルプレートの中央に置きます。加熱時間はメーカーが記載している レンジ500W の時間を目安にして様子を見ながら加熱します。（1個50g以下のものを1～2個で加熱するときは記載時間より若干多めに加熱します。）

まんじゅう、パン、冷凍野菜の加熱時間

■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 700W で加熱してください。

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

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		あんまん・肉まん	●	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。
		冷凍あんまん・肉まん		80g（各1個）	50秒～1分10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。
		パン類		80g（1～2個）	約20秒	
冷凍野菜		ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分～1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、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。(25ページ参照)
		ほうれん草・いんげん		200g	1分50秒	
		枝豆・かぼちゃ	●	200g	約3分	
		スイートコーン		300g（1本）	5～6分	包装をはずしてサッと水にくぐらせラップに包んで加熱する。

オート調理

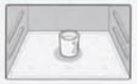
オートメニュー 2牛乳

牛乳をキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。

2牛乳 の使いかた

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。


（牛乳の場合）

1 2牛乳 キーを1度押す

表示窓に「2」が表示され、スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。

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、加熱が終ります。

2牛乳 のコツ

分量は
1杯(200mL)から4杯まです。1杯が½量以下の時は レンジ700W か レンジ500W で加熱します。(27ページ参照)(1mL=1cc)

容器は
広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います
冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは 弱 で加熱します。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます
容器に対して少量(½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。

牛乳びんでの加熱はできません。

仕上がりがぬるかったときは
レンジ700W 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。

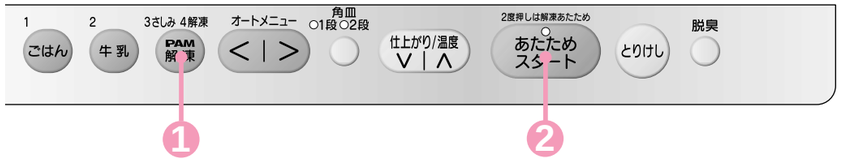
並べかたは
2個以上の場合はテーブルプレートの中央に寄せて置きます。

オート調理

オートメニュー　PAM解凍

生で冷凍した魚や肉の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

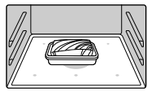
PAM解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた（1度押し：3さしみ　2度押し：4解　凍）



(例) PAM解凍 3さしみ の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。


（まぐろのさしみの場合）

1 PAM解凍 キーを1度押す

表示窓に「3」が表示され、スタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに3 ➡ 4 ➡ 3とセットできます。
3は、さしみとして使う冷凍食品を、解凍するとき使います。
4は、解凍後、すぐ調理する冷凍食品のとき使います。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、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、加熱が終ります。

PAM解凍 のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

PAM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。
重量が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。（40ページ参照）

●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。グラム・ポジション システムが働きます。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ブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

●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。
アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。

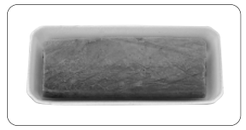
●PAM解凍 3さしみ 4解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、PAM解凍（1度押し）3さしみ にします。
解凍後、すぐ調理する場合は、PAM解凍（2度押し）4解凍 にします。
（冷凍野菜の解凍（16ページ参照）、調理済み冷凍食品を解凍する場合は、レンジ 200W で200gで4～5分を目安に様子を見ながら解凍します。）

●解凍が足りなかったときは、手動 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、手動 レンジ 100W で途中様子を見ながら解凍します。

PAM解凍 3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。

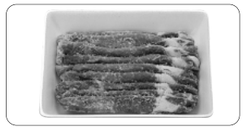

均一な厚さのもの

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

PAM解凍 4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ます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍します。

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ピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

●200g以下を解凍するときは、仕上がり調節 中 設定のものは 弱 に、強 設定のものは 中 にそれぞれ合わせて解凍します。
●加熱途中で、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。
●解凍後必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。

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、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。

★ラップなどでピッタリ密封を

★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

パリッ庫 5冷蔵 6冷凍 7クッキー 8ケーキ 9パターロール 10グラタン 11揚げもの 12焼きもの 13炒めもの 14茶わん蒸し 15点心 16葉・果菜 17根菜

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を、付属の焼網にのせて中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

パリッ庫 網焼き 5冷蔵 6冷凍 の使いかた

付属の焼網を使う。

(例) 調理済み冷蔵食品の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(チルドハンバーグの場合)
(56ページ参照)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

数秒後に変わる

途中で変わる

庫内灯が点灯し、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、加熱が終ります。

パリッ庫 網焼き 5冷蔵 6冷凍 のコツ

分量は
1人分(約100g)〜6人分までです。(この分量以外はオート調理できません)

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

グラム・ポジションシステムが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないでください。

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

食品の種類によってキーを使います。
5冷蔵 は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。6冷凍 は、調理済み冷凍食品を加熱します。

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と焼きたてに仕上げます。小さくて焼網にのせにくいものは黒角皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ上段に入れ手動 オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

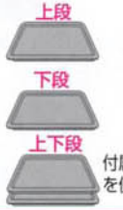
テーブルプレートにアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オーブンシート(オーブン用)は使用できます。

オート調理

オートメニュー

パリッ庫 5冷蔵 6冷凍 7クッキー 8ケーキ 9パターロール 10グラタン 11揚げもの 12焼きもの 13炒めもの 14茶わん蒸し 15点心 16葉・果菜 17根菜

広い加熱室だから直径15cmから21cmのスポンジケーキが上手に焼けます。
クッキーは1度に2段でたくさん作れます。
手作りグラタンもキーを選んでスタートキーを押すだけのかんたん操作です。



付属の黒角皿を使う。

7クッキー 〜 10グラタン の使いかた

(例) 7クッキー の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(クッキー1段の場合)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。
■2段のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

※1段調理のメニュー(8ケーキ 10グラタン)は、1段/2段キーのランプは点灯しません。

2 1段/2段 キーを押し1段に合わせる。

1段のランプが点灯します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。

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、加熱が終ります。

7クッキー 8ケーキ 9パターロール 10グラタン のコツ

7クッキー のコツは65ページを参照します。8ケーキ のコツは62ページを参照します。
9パターロール のコツは68ページを参照します。10グラタン のコツは52ページを参照します。

オート調理

オートメニュー

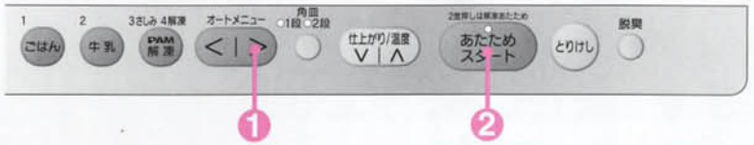
バリッ庫 5冷蔵 6冷凍 7クッキー 8ケーキ 9バターロール 10グラタン 11揚げもの 12焼きもの 13炒めもの 14茶わん蒸し 15点心 16葉・果菜 17根菜

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジでカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

11揚げもの　12焼きもの　13炒めもの

付属の焼網を使う。　付属の焼網を使う。　付属品は使わない。

11揚げもの ～ 13炒めもの の使いかた



(例) 11揚げもの の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

ヒレカツの場合
(58ページ参照)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。

数秒後に変わる

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、加熱が終ります。

11 揚げもの 12 焼きもの 13 炒めもの のコツ……

11揚げもの のコツは58ページを参照します。
12焼きもの のコツは59ページを参照します。
13炒めもの のコツは60ページを参照します。

⚠ 注意

13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½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。

オート調理

オートメニュー

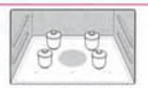
バリッ庫 5冷蔵 6冷凍 7クッキー 8ケーキ 9バターロール 10グラタン 11揚げもの 12焼きもの 13炒めもの 14茶わん蒸し 15点心 16葉・果菜 17根菜

茶わん蒸し：1個から6個までオート調理できます。

14茶わん蒸し の使いかた

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。



(茶わん蒸しの場合)
(51ページ参照)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。

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、加熱が終ります。

14 茶わん蒸し のコツ

分量は
1～6個まで作れます。

容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。

卵液の温度は20～25℃にする
低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱にします。

卵液の量は器の七分目くらいまで

容器の置きかたは
テーブルプレートの周囲に等間隔に離して並べます。

加熱室は冷ましてから
オーブン グリル 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

取り出すときは注意する
容器が熱くなってすべりやすくなっています。オーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて気をつけて出してください。

加熱が足りなかったときは
レンジ100W で、様子を見ながら加熱します。

オート調理

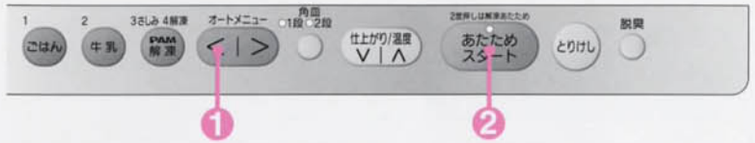
オートメニュー

パリッ庫 5冷蔵 6冷凍 7クッキー 8ケーキ 9バターロール 10グラタン 11揚げもの 12焼きもの 13炒めもの 14茶わん蒸し 15点心 16葉・果菜 17根菜

手軽な材料で生地から作る"点心"も意外と簡単。スチームプレートがおいしさを作ります。

15点心 の使いかた

付属のスチームプレートを使う。



食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(蒸し餃子の場合)
(75ページ参照)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯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、加熱が終ります。

15点心 のコツ

分量は
一度に作れる分量は表示の分量です。
(この分量以外のオート調理はできません。)

容器は
直径23cmくらいで約500gの深めの皿を使います。

必ずスチームプレートを使いラップをする
深めの皿にお湯(30mL)を張り、スチームプレートをのせ、食品を並べてラップをして加熱します。

お湯(30mL)を張る　スチームプレートをのせる　食品を並べてラップをする

食品は加熱前にたっぷり水分を
加熱前に水につけたり、霧をふいたりして水分をたっぷりかけてから加熱します。

テーブルプレートの中心に置いて加熱します

加熱がたりないときは
レンジ 200W で追加加熱をします。

加熱後あたたかいうちに食べる
手作り"点心"はあたたかいうちに食べきることがおいしい食べかたです

オート調理

オートメニュー

パリッ庫 5冷蔵 6冷凍 7クッキー 8ケーキ 9バターロール 10グラタン 11揚げもの 12焼きもの 13炒めもの 14茶わん蒸し 15点心 16葉・果菜 17根菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

16葉・果菜 17根菜 の使いかた

(例) 16葉・果菜 の場合

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(ほうれん草の場合)

1 オートメニューキーを押す

表示窓の番号をオートメニューの番号に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯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、加熱が終ります。

16葉・果菜 17根菜 のコツ

1回の分量は
16葉・果菜 で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100～500g、17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。
(27・40ページ参照)

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接にのせて
16葉・果菜 17根菜 はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときはまとめてラップに包んで加熱します。

少量で加熱するときは
分量が100g未満のときはオート調理できません。レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。(27ページ参照)
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のとき乾燥したり、火花が出てこ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、同様に加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。汁をペーパータオルかふきんでふきとります。

仕上がり調節キーは
やわらかめにしたい場合は、やや強 か 強、固めにしたい場合には やや弱 か 弱 にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けます。(40ページ参照)

＊葉・果花菜、根菜の種類と区分けは40ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は16ページを参照し、レンジ 700W で加熱します。

＊ラップに包んだじゃがいも6個を加熱するときは図のように置いて加熱します。

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。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。
ククレットガイドに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う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。また、グラム・ポジションシステムが働きます。分量に合った大きさの容器を使ってください。

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。
手動調理で様子を見ながら加熱してください。

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。ただしオーブン料理で焼むらが気になるときは焼き時間の½～⅔が経過してからドアを開いて食品を入れ替えてください。

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。食品の重量が100g未満の分量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。
(27ページ参照)

追加加熱は手動調理で
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。

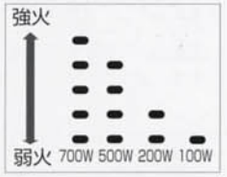
あたため キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す
約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 ごはん	1	レンジ	(テーブルプレートの中央に容器を置きます。)
2 牛乳	2	レンジ	
PAM解凍 3 さしみ	3	レンジ	(テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。)
PAM解凍 4 解凍	4	レンジ	
パリッ庫 網焼き 5 冷蔵	5	レンジ/グリル	(焼網)
パリッ庫 網焼き 6 冷凍	6	レンジ/グリル	
7クッキー	7	オーブン	(黒角皿2枚) または (黒角皿1枚)
8 ケーキ	8	オーブン	(黒角皿1枚)
9バターロール	9	オーブン	(黒角皿2枚) または (黒角皿1枚)
10グラタン	10	オーブン	(黒角皿1枚)
11揚げもの	11	オーブン/グリル	(焼網)
12焼きもの	12	レンジ/グリル	
13炒めもの	13	レンジ	(テーブルプレートの中央に置きます。)
14茶わん蒸し	14	レンジ/オーブン	(テーブルプレートに間隔をあけて置きます。)
15点心	15	レンジ	(深めの皿にのせて使います。)
ゆで野菜 16葉・果菜	16	レンジ	(テーブルプレートの中央にラップに包み、直接置きます。)
ゆで野菜 17根菜	17	レンジ	

手動調理 レンジ

レンジ キーを押すとレンジ出力を4段階に調節できます。



レンジ の使いかた

(例) みそ汁のあたため の場合

食品を入れる
※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(みそ汁のあたための場合)

1 レンジ キーを押す
■レンジ キーを押すごとに 700W ➡ 500W ➡ 200W ➡100Wの順に調節できます。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる
■スタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、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、加熱が終ります。

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当たり レンジ 700W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分
	根菜類	1分30秒～1分50秒	50秒～1分
魚介類		1分30秒～1分50秒	50秒～1分
肉類		1分50秒～2分20秒	1分～1分20秒
ご飯類		——	30秒～50秒
めん類		——	50秒～1分
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）		——	30秒～50秒
パン・まんじゅう		——	20秒～40秒
ケーキ		50秒～1分	——

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

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

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵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。

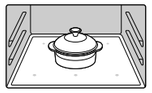
●少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ 500W で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ700W / レンジ500W と レンジ200W / レンジ100W の自動切換リレー加熱

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・レンジ500W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。

食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。



（ご飯の場合）

1 レンジ700W または レンジ500W にセットする

※ レンジ200W または レンジ100W にセットしたときは、2の レンジ キーは受けつけません。

1. レンジ キーを押し、レンジ700Wまたは レンジ500W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

■スタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、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、加熱が終ります。

手動調理 グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

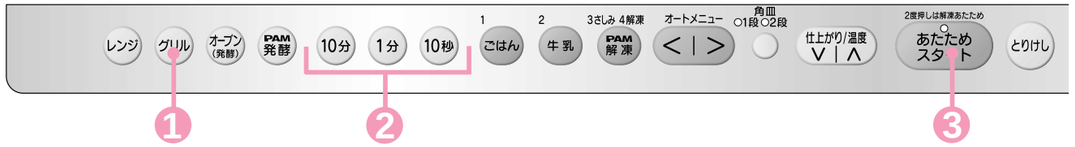
グリル の使いかた

上段

付属の黒角皿を使う。

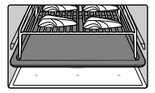
下段

付属の焼網、黒角皿を使う。



食品を入れる

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。



（鮭の切り身の場合）

1 グリル キーを押す

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。

●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

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、加熱が終ります。

※グリルの最大設定時間は30分です。30分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

手動調理 オーブン

熱風ヒーターで、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35～45℃(5℃間隔)・100～210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

付属の黒角皿を使う。

オーブン（予熱なし）の使いかた

(例) 型抜きクッキーの場合

食品を入れる

■黒角皿は皿受棚に入れます。
※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

(型抜きクッキーの場合)

1 オーブン キーを1度押し オーブン (予熱なし)にする

設定 160℃ → オーブン 0秒

数秒後に変わる

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大設定温度は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できます。

設定 180℃

数秒後に変わる

オーブン 0秒

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

オーブン 34分

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し加熱が始まります。

(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

オーブン 34分

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

0

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。

加熱中に温度を変えるとき
■温度調節キー(仕上がり/温度 ∨|∧)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。約2秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

オーブン（予熱あり）の使いかた

付属の黒角皿を使う。

予熱をする

テーブルプレートだけにします。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットしていることを確認します。

1 オーブン キーを2度押し オーブン(予熱あり)にする

予熱設定 160℃

数秒後に変わる

予熱 オーブン 0秒

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大設定温度は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できます。
※予熱時間は自動的に決まります。

予熱設定 200℃

数秒後に変わる

予熱 オーブン 0秒

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

予熱 オーブン 40分

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯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。

予熱 オーブン

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ります。

オーブン 40分

予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■予熱が終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。

(シュークリームの場合)

5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります

オーブン 40分

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終ります。

0

追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(30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(仕上がり/温度 ∨|∧)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(仕上がり/温度 ∨|∧)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。

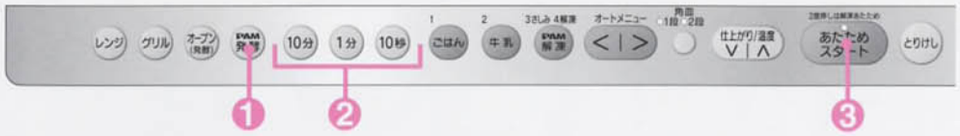
250℃の運転時間は約5分です。
その後は自動的に210℃になります。

手動調理 レンジ

PAM発酵

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。仕上がり調節キーは5段階に調節できます。

PAM発酵(レンジ)の使いかた



食品を入れる

※テーブルプレートを加熱室底面にセットしていることを確認します。

かんたんパン生地の場合(70ページ参照)

1 PAM発酵 キーを押す

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、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、加熱が終ります。

PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた

●黒角皿を使ってPAM発酵(レンジ)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。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)
PAM発酵(レンジ)は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりません。

●市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵はオーブン(1度押し)で温度調節キー ▽ を押して発酵(45℃~35℃)に合わせ様子を見ながら行ってください。(33ページ参照)

※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、加熱室その他の周辺に触れないでください。

PAM発酵(レンジ)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
PAM発酵(レンジ)	やや強	甘酒(73)
	中	かんたんパン(70) レーズンパン(71) セサミパン(71) かんたんカレーパン(71)
	やや弱	ヨーグルト(72) 納豆(73)
	弱	カスピ海ヨーグルト(72)

手動調理 オーブン

ソフトな熱風で、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。オーブンの発酵温度は、35~45℃(5℃間隔)にセットできます。

付属の黒角皿を使う。

オーブン 発酵 の使いかた

(例) バターロールの発酵の場合

食品を入れる

■黒角皿は皿受棚の下段に入れます。
※テーブルプレートを加熱室底面にセットしていることを確認します。

(バターロールの発酵の場合)

1 オーブン キーを1度押し オーブン (予熱なし)にする

数秒後に変わる

2 温度調節キーで発酵温度を合わせる

■発酵温度は45・40・35℃の3段階に設定できます。
標準の発酵温度は40℃です。

数秒後に変わる

■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できます。

3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。

4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯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、加熱が終ります。

PAM発酵(レンジ)の上手な使いかた(応用)

料理編に記載してあるイギリスパン、バターロール、ピザの一次発酵をPAM発酵(レンジ)で行う場合は・・・・

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(黒角皿や金属製の容器は使えません。)

●70ページのかんたんパンを参照し、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、発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

●黒角皿を使う二次発酵はPAM発酵(レンジ)ではできません。オーブン 発酵 で行います。

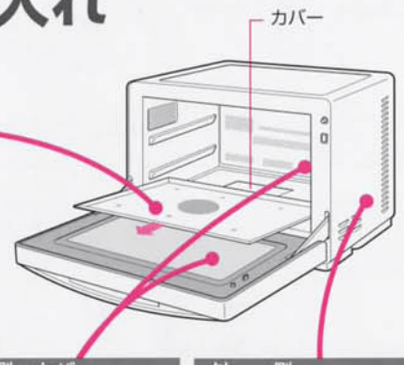
PAM発酵 仕上がり調節 中 で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
イギリスパン(69)	各1型分	20~30分
バターロール(68)	20個分	20~30分
ピザ(69)	1枚分(直径24cm)	10~15分

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にがポイントです。



テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り外し市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけてその部分をこすって洗い流します。
衝撃を加えると割れる恐れがあります。
割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

黒角皿・焼網

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

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

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。
※カバーは強くこすらない。（破損、割れ、カケの恐れがあります。）

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。

⚠注意

黒角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。
黒角皿、焼網は、さびることがあります。

テーブルプレートや黒角皿を金属たわしや鋭利なものでこすらない。
（割れる恐れ）

キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。
（さび、感電、故障の原因）

パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、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。
汚れが取れにくくなり、火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因になります。

●加熱室上面、奥面には抗菌脱臭コート処理、その他の加熱室前面、両側面、底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カスは取れませんので、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」9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

次のことをお調べください

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、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。（8ページ参照） ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花（スパーク）が出る	●黒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。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。

以上のことをお調べいただき、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

■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。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。（9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 キーを押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてから あたため キーを押してください。
■加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
■セットした温度が途中で変わることがある。	オーブン のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
■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 オーブン（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。（11ページ参照）
■終了音の音色が切り替わった	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 ▽ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。（11ページ参照）
■市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。（41ページ参照）
■表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
■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。
■予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。

次ページにつづく ▶

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。
■オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。 →	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
■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。
■庫内灯の明るさが変わるときがある →	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
■オーブン加熱時にヒューと風切り音がする。 →	オーブン加熱時に使用しているクロスフローファンの音です。

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
C00	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。（8ページ参照）
C01	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
C02	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットして加熱します。
C03	●PAM解凍 3さしみ 4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。（19ページ参照）
C07	●少量の食品を手動調理（レンジ700W）で10分以上加熱しました。	手動調理（レンジ700W）の食品100ｇ当たり加熱時間を目安にします。（27ページ参照）
H21、H41、H54、H55、H56 H81、H82、H01、H03	●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。

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

当社はこのオーブ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品取扱店を紹介させていただきます。

●このオーブンレンジは、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様ご相談窓口一覧表（37ページ）の窓口にお問い合わせください。

保証とアフターサービス（必ずお読みください）

修理を依頼されるときは 出張修理

35・36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	日立オーブンレンジ
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。

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	商品情報やお取り扱いについてのご相談は
TEL　0120－3121－68	TEL　0120－3121－11
FAX　0120－3121－87	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－

料理編 もくじ

標準計量カップ・スプーンでの質量表…… 39
加熱時間一覧表…… 40・41

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため…… 42
湯せん…… 42
とかしバター／とかしチョコレート
乾燥…… 42
塩／砂糖／カルシウムふりかけ
インスタント食品…… 42
（ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯）

アイデアメニュー

いちごジャム…… 43
手作りもち…… 43
果実酒…… 43
梅酒／レモン酒／コーヒーリキュール
簡単利用…… 43
豆腐の水切り／レモン絞り／干ししいたけのもどし

野菜

●焼きいも…… 44
●イタリアンサラダ…… 44
〔野菜の煮もの〕
筑前煮…… 44

魚介

鮭のホイル焼き…… 45
〔魚介類の解凍〕
鮭の塩焼き…… 45
塩鮭
魚の照り焼き…… 45
ぶり／まぐろ／さわら
●いかの三種盛り…… 45
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ

肉

ローストチキン…… 46
ローストビーフ…… 46
焼き豚…… 46
スペアリブ…… 47
焼きとり…… 47
レバー
ウインナーソーセージのベーコン巻き…… 47
さやいんげん／チーズ／レバー／かき
ハンバーグ…… 48
〔赤ワインを使った煮もの〕
鶏肉のワイン煮…… 48

こめ

ご飯…… 49
おかゆ（白がゆ）…… 49
赤飯（おこわ）…… 49

卵

ハム入りスクランブルエッグ…… 50
いり卵…… 50
ベーコンエッグ…… 50
巣ごもり卵
●茶わん蒸し…… 51
オーブンオムレツ…… 51

グラタン

●マカロニグラタン…… 52
冷凍グラタン
ホワイトソース…… 52
●ラザニア…… 53
●えびのドリア…… 53
●なすとトマトのチーズグラタン…… 53

同時に2品

〔オーブンでお総菜２品〕
豚バラ肉の香味焼き…… 54
野菜のオーブン焼き…… 54
〔オーブンでお菓子２品〕
プチパイ…… 54
フレンチトースト…… 54
〔レンジでお総菜２品〕
肉じゃが…… 55
カレー…… 55
かぼちゃのそぼろ煮…… 55
ロールキャベツ…… 55

パリッ庫網焼き

● チルド食品…… 56
さつま揚げ、厚揚げ／焼き魚のこんがりあたため／焼きとりのこんがりあたため／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…… 57
フライ、ナゲット/冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／冷凍餃子

ヘルシーメニュー

揚げもの

●鶏のから揚げ…… 58
●ヒレカツ
（チキンカツ／白身魚のフライ/えびのガーリックフライ）…… 58
煎りパン粉の作りかた…… 58
●きすのヘルシー天ぷら…… 58
（えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも）

焼きもの

●ピーマンの肉づめ…… 59
●鶏手羽先のつけ焼き…… 59
●豚肉の野菜ロール…… 59

炒めもの

●焼きそば…… 60
●牛肉とピーマンの細切り炒め
（チンジャオロウスー）…… 60
●八宝菜…… 60

お菓子

チーズチップス…… 61
べっこうあめ…… 61
大福もち…… 61
プリン…… 61
●デコレーションケーキ
（スポンジケーキ）…… 62
共立て法の作りかた…… 62
●チーズケーキ…… 63
シフォンケーキ…… 63
ロールケーキ…… 64
パウンドケーキ…… 64
チョコバナナケーキ
マドレーヌ…… 64
〔クッキーいろいろ〕
●型抜きクッキー…… 65
●絞り出しクッキー…… 65
●ロッククッキー…… 65

●印はオート調理です

アップルパイ…… 66
りんごのプリザーブ
スティックパイ…… 66
シュークリーム…… 67
カスタードクリーム…… 67

パン

〔食パンいろいろ〕
●バターロール（ロールパン）…… 68
イギリスパン（山形パン）…… 69
ピザ…… 69
トースト…… 69

レンジで発酵

〔かんたんパン〕
かんたんパン（シンプルパン）…… 70
レーズンパン…… 71
セサミパン…… 71
ピザ
カレーパン…… 71
〔ヨーグルト〕
ヨーグルト…… 72
ヨーグルトソース…… 72
カスピ海ヨーグルト
〔納豆・甘酒〕
納豆…… 73
甘酒…… 73

手作り点心

●にらまんじゅう…… 74
●菊花シューマイ…… 74
●キャベツの皮シューマイ…… 74
●ほうれん草と豆腐の蒸し餃子…… 75
市販の点心…… 75
●ほうれん草と豆腐の水餃子…… 75

スチームプレートを使った

「魚の蒸しもの料理」
●魚のレモン蒸し…… 76
●鮭の冷製…… 76
「肉の蒸しもの料理」
●鶏の酒蒸し…… 76
●蒸し鶏のあえもの…… 77
●蒸し鶏の黄身酢あえ…… 77
●蒸し鶏のねぎみそあえ…… 77

広びろ庫内でゆったり調理

かますの香草焼き…… 78
かれいの姿ワイン蒸し…… 78
鯛の姿蒸し…… 78

素材がポイント

豆腐のチーズケーキ…… 79
マーボー豆腐…… 79
かんたん肉まん…… 79

標準計量カップ・スプーンでの質量表（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・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	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

オート調理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などでおおいをします。
×印はおおいをしない。

レンジ調理

2牛 乳 | 13炒めもの | 16葉・果菜 | 17根 菜 の手動調理

（ご飯、お総菜のあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16ページ、酒は42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	おおいの有無	手動調理の目安（レンジ700W） 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	16葉・果菜	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～2分20秒
葉菜	白菜・もやし キャベツ	16葉・果菜	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。	●		
果・花菜	なす	16葉・果菜	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	1分30秒～2分
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	16葉・果菜	小房に分ける。	●		
果・花菜	グリーンアスパラガス	16葉・果菜	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	●		
果・花菜	さやいんげん さやえんどう	16葉・果菜	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～2分30秒
果・花菜	とうもろこし	16葉・果菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	●	300g(1本)	4分～5分30秒
果・花菜	かぼちゃ	16葉・果菜	大きさをそろえて切る。強で加熱する。	●	200g	2分30秒～3分
根菜	にんじん さつまいも さといも	17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	3分30秒～4分
根菜	ごぼう れんこん	17根 菜	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。	●		
根菜	じゃがいも 大根	17根 菜	さいの目切りは、仕上がり調節 弱 にする。	●	150g 300g	約4分 5分30秒～6分
炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜	13炒めもの	60ページ参照	●	標準量	7～8分
牛乳 コーヒー		2牛 乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。	×	200mL 150mL	約1分30秒 約1分10秒

（1mL=1cc）

※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弁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やを食用とするもの。

（16葉・果菜 17根 菜 のコツは、25、44ページを参照します。）
※手動レンジの加熱時間の決めかたは、27ページを参照します。

解凍の目安時間

（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加熱してください。）

材料	分量	加熱時間（レンジ100W）	材料	分量	加熱時間（レンジ100W）
ひき肉	200g	5～7分	まぐろ(ブロック)	200g	4～6分
薄切り肉	200g	4～6分	いか(ロール)	100g	2～3分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして)6～7分	切り身魚	1切れ(100g)	2～3分

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。
※解凍後3～5分放置して自然解凍します。

オーブン調理

7クッキー | 8ケーキ | 9バターロール | 10グラタン の手動調理

- 手動調理での付属品は黒角皿(2枚または1枚)を皿受棚に入れて使用します。
- ※印の分量（2段調理）のオート調理はできません。（52ページ参照）

メニュー名		オート調理	手動調理の目安 分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱なし	加熱時間 予熱あり	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	10グラタン	各4皿	上段	210℃	34～38分	30～34分	52・53
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	10グラタン	※ 各8皿	上下段	210℃	42～48分	38～42分	52・53
グラタン	ラザニア	10グラタン	焼き皿1皿	上段	210℃	38～42分	34～38分	52・53
グラタン	ラザニア	10グラタン	※焼き皿2皿	上下段	210℃	46～50分	42～46分	52・53
グラタン	なすとトマトのチーズグラタン	10グラタン	焼き皿1皿	上段	210℃	34～38分	30～34分	52・53
グラタン	なすとトマトのチーズグラタン	10グラタン	※焼き皿2皿	上下段	210℃	42～46分	38～42分	52・53
グラタン	冷凍グラタン	10グラタン	4皿	上段	210℃	34～38分	34～36分	52・53
グラタン	冷凍グラタン	10グラタン	※ 8皿	上下段	210℃	46～50分	42～46分	52・53
ケーキ	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	8ケーキ やや弱	直径15cm	下段	170℃	48～50分	44～48分	62
ケーキ	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	8ケーキ	直径18cm	下段	170℃	54～56分	50～54分	62
ケーキ	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	8ケーキ	直径21cm	下段	170℃	57～60分	54～57分	62
ケーキ	チーズケーキ	8ケーキ やや強	直径21cm	下段	170℃	60～65分	55～60分	63
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	7クッキー	各黒角皿2枚	上下段	180℃	32～36分	28～32分	65
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	7クッキー	各黒角皿1	上段	180℃	30～34分	26～30分	65
パン	バターロール	9バターロール	20個	上下段	180℃	34～38分	28～30分	68
パン	バターロール	9バターロール	10個	上段	180℃	32～35分	26～28分	68

（1mL=1cc）

オーブンメニューの食品の置きかたとポイント

グラタン（黒角皿）

黒角皿1枚(上段)

焼きむらが気になるときは残り時間10～15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

シュークリーム（黒角皿）

黒角皿2枚(上段・下段)

焼きむらが気になるときは残り時間5～8分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

バターロール（黒角皿）

黒角皿2枚(上段・下段)

焼きむらが気になるときは残り時間10～15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

山形パン、パウンドケーキ（黒角皿）

山形パン(下段)
パウンドケーキ(下段)

黒角皿にタテ向きにのせて焼きます。焼きむらが気になるときは残り時間10～15分で型の前後を入れ替えてさらに焼きます。

かんたんパン（付属品は使わない）PAM発酵

テーブルプレートにオーブンシートを敷いて置きます。

マドレーヌ・プリン（黒角皿）

黒角皿1枚・マドレーヌは(上段)
プリンは(下段)

焼きむらが気になるときは残り時間15～20分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

※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、上下の焼きむらが気になるときは調理途中で上下段を入れ替えます。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、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。

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ700W であたためます。

130mL(徳利1本)40〜50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本)
50秒〜1分

(1mL=1cc)

〔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。

湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ レンジ200W 2分〜2分30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 2分〜2分30秒 加熱してやわらかくします。

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 5〜6分 加熱します。

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

乾　燥

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700W 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 3〜4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。

- 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。

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700W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陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400〜500mLを入れて図のようにラップをします。 破裂防止のため1cmくらいあける ● 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700W 4〜5分 袋入りラーメン レンジ700W 6〜7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など 	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。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	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必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、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

アイデアメニュー

いちごジャム

レンジ700W 約8分
レンジ700W 4〜5分

カロリー　約800kcal

材料

いちご		300g
Ⓐ	砂糖	150〜200g
	レモン汁	大さじ1
	サラダ油	1〜3滴

作りかた

❶ いちごは洗ってヘタを取り、⅔量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
❷ レンジ700W 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ700W 4〜5分 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれを防ぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロッとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

手作りもち

レンジ700W 2分30秒〜3分

カロリー　約570kcal

材料(4人分)

もち米	カップ1(160g)
水	80〜90mL

(1mL=1cc)

作りかた

❶ もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
❸ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 2分30秒〜3分 加熱します。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
❺ ひと口大にちぎり、あんやなっとうなどであえます。

〔ひとくちメモ〕
- ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
- 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。

果実酒

レンジ700W 約5分

梅酒

カロリー　約1980kcal

材料

青梅	500g
ホワイトリカー	カップ4½
グラニュー糖	100〜200g

作りかた

❶ きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 約5分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
❷ 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。

〔ひとくちメモ〕
- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)で**レモン酒**に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)で**コーヒーリキュール**が作れます。

簡単利用

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアッという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで レンジ700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

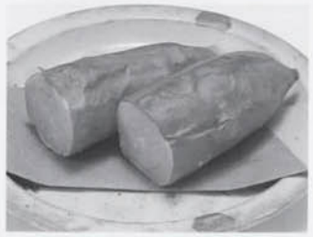
レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら レンジ700W 30〜40秒 です。

干ししいたけのもどし

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

野菜



焼きいも

12 焼きもの　レンジ/グリル

加熱時間の目安 2本で約25分
カロリー(1本分)　約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) …… 2～4本

作りかた
さつまいもはテーブルプレートの上にのせた焼網に並べて 12 焼きもの 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベークドポテトに。
- さつまいもの分量が100g未満のオート調理はできません。

イタリアンサラダ

16 葉・果菜
17 根　菜　レンジ

加熱時間の目安　約7分
カロリー(1人分)　約400kcal

材料(4人分)
- さやいんげん …… 200g
- じゃがいも …… 大2個(約400g)
- サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
- プロセスチーズ …… 60g
- スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
- Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
- Ⓐ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
- Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓐ こしょう …… 少々
- オリーブオイル …… カップ½
- レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた
❶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、16 葉・果菜 で加熱してざるにとります。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 17 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。
❸プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
❹ボールに Ⓐ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。
❺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。

筑前煮

レンジ 700W　約8分
レンジ 200W　約50分　(リレー加熱)

カロリー(1人分)　約250kcal

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

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
❷ 容器に①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。
(リレー加熱の使いかたは28ページ参照)

煮もののコツ

●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。

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

●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。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は40ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包む

魚介

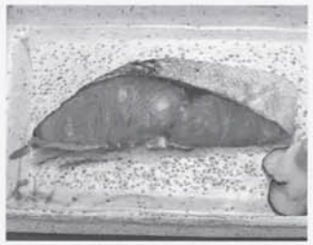
鮭のホイル焼き

オーブン(予熱なし)　210℃　28～32分　上段

カロリー(1個分)　約200kcal

材料(4個分)
- 生鮭(1切れ約80gのもの) …… 4切れ
- 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
- 玉ねぎ(薄切り) …… 1½個(約200g)
- レモン(薄切り) …… 4枚
- バター(5mm角に切る) …… 40g
- 塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた
❶ 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❸ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて黒角皿に並べ、上段に入れ オーブン 210℃ 28～32分 加熱します。



鮭の塩焼き

グリル　28～30分　下段

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
❶ 鮭全体に軽く塩をふります。
❷ 黒角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
❸ ②を下段に入れ グリル 28～30分 焼きます。
❹ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も グリル 28～30分 同様にして焼きます。
- 焼きが足りないときは表を グリル で追加加熱します。

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 グリル 22～26分 焼きます。

魚介類の解凍

いかの三種盛り

PAM解凍
3 さしみ　レンジ

加熱時間の目安　約6分

材料(4人分)
- 冷凍いか …… 300g
- 〈真砂あえ〉
  - たらこまたは明太子 …… 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
❶ 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 PAM解凍 3さしみ (1度押し)で解凍します。
❷ 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。
- PAM解凍 のコツは19ページを参照します。

ローストチキン

オーブン（予熱なし） 210℃ 60〜70分 下段

カロリー　約1220kcal

材料

若鶏(内臓抜きで1.2kgくらいのもの) …… 1羽
レモン …… ½個
塩 …… 小さじ2
こしょう、サラダ油 …… 各少々
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各100g
サラダ油 …… 適量

作りかた

❶ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
❷ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
❸ 黒角皿の中央に野菜を広げ、水カップ1（200mL・分量外）をそそぎます。
❹ 鶏の胸を上にして野菜の上にのせ、表面全体にサラダ油をぬり、下段に入れ オーブン 210℃ 60〜70分 焼きます。

（1mL＝1cc）

〔ひとくちメモ〕
• 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
• 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。

ローストビーフ

オーブン（予熱なし） 210℃ 38〜42分 下段

カロリー　約1440kcal

材料

牛もも肉(かたまり) …… 約800g
にんにく(すりおろす) …… 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各50g
塩、こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 大さじ2

作りかた

❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
❷ サラダ油（分量外）をぬった黒角皿の中央に野菜を広げ、上に①をのせて下段に入れ オーブン 210℃ 38〜42分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

〔ひとくちメモ〕
• グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(固形スープ ½個を水1カップ(200mL)でといたもの)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
• 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

焼き豚

オーブン（予熱なし） 180℃ 65〜70分 下段

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

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてのせ、汁気をきった①をのせて下段に入れ オーブン 180℃ 65〜70分 焼きます。
❸ 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。

スペアリブ

オーブン（予熱なし） 200℃ 45〜50分 下段

カロリー（1人分）　約420kcal

材料(4人分)

スペアリブ …… 約800g
塩、こしょう …… 各少々
Ⓐ トマトケチャップ …… 大さじ3
Ⓐ ウスターソース …… 大さじ5
Ⓐ 赤ワイン …… 大さじ5
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ5
Ⓐ サラダ油 …… 大さじ1
Ⓐ 豆板醤 …… 小さじ½
Ⓐ にんにく(すりおろす) …… 小1片
Ⓐ 塩 …… 小さじ¼
Ⓐ こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた

❶ スペアリブに塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけてときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
❷ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてのせ、①を並べ下段に入れ オーブン 200℃ 45〜50分 焼きます。

焼きとり

グリル 28〜30分 下段

カロリー（1串分）　約110kcal

材料(10串分)

Ⓐ 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る) …… 2枚
Ⓐ 長ねぎ(4〜5cm長さに切る) …… 2本
Ⓐ しし唐辛子(種を取る) …… 10本
Ⓑ しょうゆ …… カップ½
Ⓑ みりん …… カップ¼
Ⓑ 砂糖 …… 大さじ2〜3
Ⓑ サラダ油 …… 大さじ1

作りかた

❶ 合わせたⒷの中にⒶをつけ、ときどき返しながら、30分〜1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
❷ 黒角皿にのせた焼網に①を並べ下段に入れ グリル 28〜30分 焼きます。
❸ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• たれは市販のものを使うと便利です。
• 鶏もも肉の代わりにレバー（約400g）を使うときにはⒷにしょうが汁（大さじ1）を加えます。
• 汚れが気になるときは、黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。
• 焼きが足りないときは グリル で追加加熱します。

ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ 700W 2分〜2分20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)
ウインナーソーセージ …… 6本(約100g)

作りかた

❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 700W 2分〜2分20秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
• ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)を一緒に巻いてもよいでしょう。
• レバー（約150g）にしょうゆ（大さじ½）をかけ レンジ 700W 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。
• かきのむき身(約200g)に塩、レモン汁（各少々）をふり レンジ 700W 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。

ハンバーグ

オーブン（予熱なし）	250℃ 28〜32分	上段

カロリー　約1800kcal

材料（6個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）‥小1個（約150g）
- バター …… 20g

Ⓑ
- 合びき肉 …… 450g
- パン粉 …… カップ1
- 牛乳 …… 大さじ4½
- 卵（ときほぐす）…… 1½個
- 塩 …… 小さじ½
- こしょう、ナツメグ …… 各少々

トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

（2段で焼く時は材料を2倍にする）

作りかた

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。（材料が2倍のときは約5分加熱）

❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

❸ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて上段に入れ オーブン 250℃ 28〜32分 焼きます。（2段のときは黒角皿2枚を上段と下段に入れ33〜37分焼く）

〔ひとくちメモ〕
- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3〜4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

ハンバーグのコツ

●分量は2〜12個まで
2〜6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。

●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

●生地の中央をくぼませて
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

●アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

●冷凍ハンバーグなどは
- 市販の生の冷凍ハンバーグは同様にして焼きます。
- 生のまま冷凍したものは30〜34分焼きます。

赤ワインを使った煮もの

鶏肉のワイン煮

レンジ700W	約8分	（リレー加熱）
レンジ200W	約50分	

カロリー（1人分）　約420kcal

材料（4人分）

- 鶏もも肉（骨つきで1本約200gのもの）‥4本
- 塩、こしょう ……各少々
- 小玉ねぎ …… 12個（約200g）
- マッシュルーム …… 14個（約120g）

Ⓐ
- 赤ワイン …… カップ¾
- スープ（固形スープ1個をとく）……カップ¾
- トマトピューレ ……カップ½
- ブーケガルニ（ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの）……1束
- 塩、こしょう ……各少々

- サラダ油 …… 少々

作りかた

❶ 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。

❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。

❸ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせたⒶを入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ700W 約8分、レンジ200W 約50分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 煮もののコツは44ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは28ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

こめ

ご飯

レンジ700W	約7分	（リレー加熱）
レンジ200W	20〜25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

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。

❷ レンジ700W 約7分、レンジ200W 20〜25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ（白がゆ）

レンジ700W	約7分	（リレー加熱）
レンジ200W	30〜35分	

カロリー（1人分）　約70kcal

材料（4人分）

- 米 …… カップ½（80g）
- 水 …… 600mL
- 塩 …… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ700W 約7分、レンジ200W 30〜35分 リレー加熱し、塩を加えます。

赤飯（おこわ）

レンジ700W	12〜14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 ／ 水 …… 280〜320mL
- ごま塩 …… 少々

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 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。

❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 12〜14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。

❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

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

ご飯、おかゆのコツ

（リレー加熱の使いかたは28ページ参照）

●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
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ700W →（リレー加熱）	レンジ200W
カップ1（160g）	240〜260mL	約5分 →	約15分
カップ3（480g）	640〜700mL	約9分 →	約30分

●おかゆの水の量と加熱時間　（1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ700W →（リレー加熱）	レンジ200W
カップ¼（40g）	300mL	約4分 →	約25分

赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間（1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1（160g）	160〜180mL	約10分
カップ3（480g）	460〜480mL	約18分

ハム入り スクランブルエッグ

レンジ500W 約2分
レンジ500W 30～40秒

カロリー（1個分） 約110kcal

材料（4人分）
卵 …… 2個
Ⓐ
- バター（きざむ）…… 大さじ½
- ハム（5mm角に切る）…… 少々
- 生クリーム …… 大さじ2
- 塩 …… 少々
- 砂糖 …… 小さじ½
- こしょう …… 少々

作りかた
❶ 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。
❷ レンジ500W 約2分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ500W 30～50秒 加熱してかき混ぜます。

いり卵

レンジ500W 40秒～1分

カロリー（1個分） 約90kcal

材料（1個分）
卵 …… 1個
Ⓐ
- 砂糖 …… 小さじ½
- 塩 …… 少々

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

ベーコンエッグ

レンジ200W 2分～2分30秒

カロリー（1個分） 約110kcal

材料（1個分）
卵 …… 1個
ベーコン（1cm角に切る）…… ½枚
玉ねぎ（薄切り）…… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2～3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ200W 2分～2分30秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草（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700W、レンジ500W 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て加熱してください。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。

茶わん蒸し

14 茶わん蒸し（予熱なし） レンジ／オーブン

加熱時間の目安 約26分
カロリー（1人分） 約80kcal

材料（4人分）
卵液
卵 …… 2個（約100mL）
Ⓐ
- だし汁 …… 350mL
- しょうゆ、塩 …… 各小さじ½
- みりん …… 小さじ1

鶏肉（そぎ切り）…… 約40g
酒 …… 少々
えび（殻つき）…… 小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）…… 8枚
干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）…… 2枚（8切れ）
ゆでぎんなん …… 8個
三つ葉 …… 適量

（1mL＝1cc）

作りかた
❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 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。
❸ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ共ぶたをします。
❹ ③をテーブルプレートに図を参照して並べ 14 茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

テーブルプレートに4個を置く場合
（中心丸印と周囲の丸印の間に置く）

茶わん蒸しのコツ

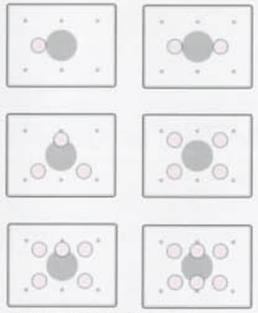
●分量は
1～6個まで作れます。

●容器は
直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適してます。

●卵液の温度は20～25℃にする
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液の量は器の七分目くらい

●容器の置きかたは
テーブルプレートの周囲に等間隔に離して並べます。



●加熱室は冷ましてから
オーブン グリル 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器が熱くなってすべりやすくなっています。オーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて気をつけて出してください。

●加熱が足りなかったときは
レンジ100W で、様子を見ながら加熱します。

オーブンオムレツ

オーブン（予熱なし） 190℃ 34～38分 上段

カロリー 約1890kcal

材料（直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分）
グリーンアスパラガス …… 2束
プチトマト …… 12個
ベーコン（2cm幅に切る）…… 8枚
バター …… 15g
Ⓐ
- 卵（ときほぐす）…… 5個
- 粉チーズ …… 40g
- 生クリーム …… 100mL
- パセリ（みじん切り）…… 少々
- 塩、こしょう …… 各少々

（1mL＝1cc）

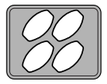
作りかた
❶ アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、16 葉・果菜 やや弱 で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。
❷ フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
❸ ボールにⒶを入れてよくかき混ぜます。
❹ 容器にバター（分量外）をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れます。黒角皿にのせて上段に入れ、オーブン 190℃ 34～38分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5～8分ぐらいで容器の前後を入れ替えてさらに焼きます。

グラタン

グラタンのコツ

●**分量は**
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。


黒角皿(上段)
4皿のとき

●**容器は**
グラタン皿を使います。また市販の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**
黒角皿(上段)

3皿は中央に寄せる　2皿は中央に寄せて並べる。　1皿のときは中央に置きます。

●**焼く前にさめてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌ぐらいにあたためてから焼きます。

●**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は オーブン 210℃ で様子を見ながらさらに焼きます。

●**冷凍グラタンを焼くときは**
仕上がり調節 中 で焼きます。焼きが足りなかった時は オーブン 210℃ で様子を見ながらさらに焼きます。

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間10～15分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●**2段調理(8人分)をするときは**
材料を2倍にして作り、41ページの加熱時間一覧表を参照して、手動調理をします。

●**1段調理しかできません**

⚠ 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかを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。

マカロニグラタン

10 グラタン (予熱なし)　オーブン　上段

加熱時間の目安(4皿分)	約30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) …… ½個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス) …… 小1缶(約50g)
- バター …… 25g
- 塩、こしょう …… 各少々

ホワイトソース …… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの または粉チーズを適量) …… 80g

作りかた
❶ 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。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ 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。
❺ ④を黒角皿に並べて上段に入れ 10 グラタン で焼きます。

ホワイトソース

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

分量		カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
	バター	30g	40g	50g	100g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた ❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 700W	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
作りかた ❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 700W	2～3分	3～5分	7～10分	16～18分

グラタン いろいろ

10 グラタン (予熱なし)　オーブン　上段

ラザニア

加熱時間の目安	約30分
カロリー(1皿分)	約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん) …… 6枚(約100g)
ミートソース …… 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは52ページ参照) …… カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …120g

作りかた
❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
❷ バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
❸ ②を黒角皿にのせて上段に入れ 10 グラタン で焼きます。

えびのドリア

加熱時間の目安(4人分)	約30分
カロリー(1皿分)	約530kcal

材料(4人分)
Ⓐ
- むきえび(背わたを取る) …… 200g
- 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)
- 生しいたけ(薄切り) …… 4枚
- バター …… 25g

ホワイトソース(材料・作りかたは52ページ参照) …… カップ2
冷やご飯 …… 400g
バター …… 15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) …… 80g

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを混ぜ入れて レンジ 700W 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースであえます。
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 200W 約50秒 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして レンジ 700W 約1分20秒 加熱します。
❸ バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、黒角皿にのせて上段に入れ 10 グラタン で焼きます。

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安	約30分
カロリー(1皿分)	約1560kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける) …… 3個(約200g)
サラダ油 …… 大さじ2～3
トマト …… 大2個(約400g)
牛ひき肉 …… 200g
Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 1個(約200g)
- バター …… 25g

塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …… 80g

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ 700W 約2分10秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
❹ 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
❺ ④を黒角皿にのせて上段に入れ 10 グラタン で焼きます。

同時に2品

お総菜は主菜とつけ合わせが、お菓子は2種類のメニューが同時に調理。一度に2品が作れます。

オーブン（予熱なし） 210℃ 28〜32分 上段

黒角皿に並べて

焼くときは

黒角皿を上段に入れ
オーブン 210℃ 28〜32分 焼きます。

・・・・・ オーブン でお総菜2品 ・・・・・

豚バラ肉の香味焼き

カロリー　約2900kcal

材料・作りかた
豚バラ肉（約600gを3cm幅に切る）に軽く塩、こしょう(各少々)をし、市販の焼肉のたれに半日ほどつけたものを、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒角皿に並べます。

野菜のオーブン焼き

カロリー　約400kcal

材料・作りかた
じゃがいも（1個・約150g）、にんじん（½本・シャトー切り）、かぼちゃ（2cm厚さに切る・約80g）、ブロッコリー（100g小房に分ける）をそれぞれ40ページを参照してかために加熱し、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒角皿に並べ、塩、こしょう、とかしバター（各適量）をかけます。

オーブン（予熱なし） 200℃ 32〜36分 上段

黒角皿に並べて

焼くときは

黒角皿を上段に入れ
オーブン 200℃ 32〜36分 焼きます。

・・・・・ オーブン でお菓子2品 ・・・・・

プチパイ

カロリー　約230kcal

材料(黒角皿1枚分)
冷凍パイシート …… 1枚
〈つやだし用卵〉
　卵 …… ½個
　塩 …… 小さじ¼
お好みのくだもの(スライスする) …… 適量

作りかた
❶ 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばしてそれぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせます。
❷ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵をぬり、並べます。

フレンチトースト

カロリー(1切れ分)　約80kcal

材料(6切れ分)
フランスパン(1.5〜3cmの厚さのもの) …… 6切れ
Ⓐ 牛乳(室温にもどす) …… カップ½
　砂糖 …… 大さじ2
卵(ときほぐす) …… 1〜2個
バニラエッセンス …… 少々
バター …… 適量

作りかた
❶ 容器にⒶを合わせ入れ、かき混ぜて砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底が平らな容器に入れます。
❷ フランスパンは両面全体にバターをぬり、① に浸します。
❸ 黒角皿にオーブンシートを敷き、②を並べます。

お菓子2品のコツ

- **2種類のメニューを同時に焼く**
- **1種類のメニューを倍量で焼くときは**
  同じ温度と時間で焼きます。
- **焼き上がったらすぐに取り出す**
  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。
- **分量は**
  黒角皿1枚分です。

同時に2品

広い庫内でサッと煮メニューが同時に2品。食べきりサイズのお総菜作りに便利です。

レンジ700W 5〜6分
レンジ200W 約15分
（リレー加熱）

置きかたは

テーブルプレートの中央に寄せて並べて加熱します。

同時2品調理のコツ

材料は
生の材料を使います。冷凍した材料や調理済みの材料は上手に仕上りません。

容器は
分量に合った大きさで直径12〜15cm、深さ約8cmのものを2個使います。

分量は
表示の分量の2種類のメニューを同時に加熱します。この分量以外はできません。

加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

加熱が足りなかったときは
レンジ200Wで様子をみながら加熱します。

⚠注意

少量の食品を加熱しない。
少量(表示の分量の½量未満)で加熱すると食品がこげることがあります。

・・・・・ レンジ でお総菜2品 ・・・・・

肉じゃが

カロリー　約410kcal

材料(1人分)
牛肉(ひと口大に切る) …… 50g
じゃがいも（乱切り） …… 中½個(約75g)
にんじん（乱切り） …… 中½本(約75g)
玉ねぎ（くし形切り） …… ¼個(約50g)
しいたけ（半分に切る） …… 1枚
Ⓐ めんつゆ（3倍濃縮のもの） …… 大さじ2
　みりん …… 小さじ1
　水 …… 大さじ1
グリンピース …… 適量

作りかた
深めの容器に材料を入れ、Ⓐを加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。

カレー

カロリー　約400kcal

材料(1人分)
豚肉(薄切り、ひと口大に切る) …… 50g
じゃがいも（乱切り） …… 中½個(約60g)
にんじん（乱切り） …… 中½本(約60g)
玉ねぎ（くし形切り） …… ¼個(約60g)
Ⓐ カレールー …… 1個(約20g)
　水 …… 70〜90mL
(1mL=1cc)

作りかた
深めの容器に材料を入れ、Ⓐを加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。

かぼちゃのそぼろ煮

カロリー（1個分）　約300kcal

材料(1人分)
かぼちゃ（3cm角に切る） …… 50g
豚ひき肉 …… 50g
Ⓐ 水 …… 大さじ2
　みりん …… 大さじ1
　めんつゆ（3倍濃縮のもの） …… 大さじ2
　片栗粉 …… 小さじ½
グリンピース …… 適量

作りかた
深めの容器に豚ひき肉とⒶを入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。

ロールキャベツ

カロリー　約220kcal

材料(1人分)
キャベツ(ゆでたもの) …… 2枚
Ⓐ 合びき肉 …… 50g
　玉ねぎ …… 15g
　パン粉、牛乳 …… 各大さじ1½
　ナツメッグ、塩、こしょう …… 各少々
Ⓑ スープ(固形スープ½個をとく) …… 70mL
　塩、こしょう …… 少々
ベーコン・トマト(各細かく切る) …… 各少々
(1mL=1cc)

作りかた
Ⓐを練り、2等分してキャベツで包み容器に入れ、Ⓑと残りの材料を加えて混ぜ、ラップはゆとりをもってかぶせます。

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・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッ庫網焼き

さつま揚げ、厚揚げ

パリッ庫 網焼き 5冷蔵　レンジ/グリル

加熱時間の目安　300gで約12分

材料
さつま揚げ……100～600g
または厚揚げ……1～4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、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 5冷蔵 で焼きます。

焼き魚のこんがりあたため

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)
……2～6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 5冷蔵 で焼きます。

焼きとりのこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)
……4～10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 5冷蔵 で焼きます。
器に盛り付けてから、たれをかけます。

〔ひとくちメモ〕
• うなぎのかば焼き(1～2串)は 仕上がり調節 弱 で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。

⚠ 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未満のものは2個以上にして加熱します。)

プリマハム「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)
……1～6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)
……1～6個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 5冷蔵 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。

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)

●焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたためは
パリッ庫 網焼き 5冷蔵 弱 で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは、
黒角皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べて上段に入れ オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッ庫網焼き

パリッ庫 網焼き 6冷凍　レンジ/グリル

フライ、ナゲット

加熱時間の目安　150gで約13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、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 6冷凍 で焼きます。

ニッスイ「いかハンバーグ」

冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　180gで約14分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ)……2～18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 6冷凍 で焼きます。

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

ニチレイ「焼おにぎり」

ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200gで約14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、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 6冷凍 で焼きます。

ニッスイ「たこ焼き」

「あつあつたこ焼き」

冷凍たこ焼き

加熱時間の目安　200gで約14分

材料
冷凍たこ焼き……6～20個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 6冷凍 で焼き、ソースをかけます。

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」

冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　220gで約11分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの)……4～12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、焼網に並べてテーブルプレートに置き パリッ庫 網焼き 6冷凍 弱 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 中 で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでいょう。

味の素「大焼餃子」

冷凍餃子

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　200gで約20分

材料
冷凍餃子……6～18個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、焼網に並べて焼き色をつけたい面を上にして並べてテーブルプレートに置き、パリッ庫 網焼き 6冷凍 強 で焼きます。

ヘルシーメニュー

ヘルシー揚げもの

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり

11 揚げもの　オーブン／グリル

鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約33分
カロリー（1個分）約90kcal

材料（18個分）
鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… 3枚
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ3
Ⓐ 酒 …… 大さじ2
Ⓐ しょうが（すりおろしたもの）…… 小さじ2
Ⓐ にんにく（すりおろしたもの）…… 小さじ2
Ⓐ こしょう …… 少々
片栗粉 ……大さじ4½

作りかた
❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❷ ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
❸ 焼網に②を皮を上にして並べてテーブルプレートに置き 11揚げもの で加熱します。

ヒレカツ

加熱時間の目安　約32分
カロリー（1個分）約60kcal

材料（16個分）
豚ヒレ肉（かたまり）…… 400g
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る）…… 適量
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2強
卵（ときほぐす）…… 大1個

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 焼網に②を皮を上にして並べてテーブルプレートに置き 11揚げもの 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・8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。
- 大正えびまたはブラックタイガーに、すりおろしたにんにくをまぶしてから衣をつけて加熱するとえびのガーリックフライになります。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約27分
カロリー（1個分）約89kcal

材料（10個分）
きす（開いたもの）…… 10尾（約250g）
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ1強
卵（ときほぐす）…… 大½個
天かす …… 約60g

作りかた
❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
❸ 焼網に②を皮を上にして並べてテーブルプレートに置き 11揚げもの 弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
- 5㎜厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

揚げもののコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。

●汁気は
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

●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。

●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1強）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシー焼きもの

食品の余分な油を落とし中は「しっとり」
表面は「こんがり」と焼上げます

12 焼きもの　レンジ／グリル

ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安　約28分
カロリー（1個分）約60kcal

材料（16個分）
ピーマン …… 8個
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）…大½個（約130g）
Ⓐ バター …… 大さじ1（約13g）
Ⓑ 豚ひき肉（または合びき肉）…… 260g
Ⓑ パン粉 …… 20g
Ⓑ 卵 …… 大1個
Ⓑ 塩 …… 小さじ1
Ⓑ こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 700W 約2分 加熱して、あら熱をとります。
❷ ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
❸ ボールにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰めます。
❹ 焼網に、③を並べテーブルプートに置いて 12 焼きもの で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安　約23分
カロリー（1本分）約100kcal

材料
鶏手羽先 …… 8本（約480g）
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ2
Ⓐ 酒 …… 大さじ1½ 弱

作りかた
❶ 鶏手羽先は、合わせたⒶに10～15分ほどつけて下味をつけます。
❷ 焼網に、①の表を上にして並べテーブルプレートに置いて 12焼きもの で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 鶏手羽先は、4～10本を一度に加熱できます。

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約80kcal

材料（12個分）
豚ロース肉（薄切り）…… 12枚（300～350g）
Ⓐ しょうゆ …… 大さじ1強
Ⓐ 酒 …… 大さじ1強
Ⓑ にんじん（5cm長さの棒状に切る）…… 120g
Ⓑ さやいんげん …… 120g

作りかた
❶ 豚肉は、合わせたⒶに5分ほどつけて下味をつけます。
❷ Ⓑを合わせてラップで包み 16葉・果菜 で加熱し、12等分にしておきます。
❸ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
❹ 焼網に、テーブルプレートに置いて③の巻き終わりを下にして並べ 12 焼きもの で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

焼きもののコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。

●テーブルプレート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。オーブンシートは使用できます。

●加熱後、焼網を取り出すとき傾けないようにしてください。
メニューによっては脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまることがあります。
脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレート上にペーパータオルを敷いてから加熱するとテーブルプレートを取り出すときに汁がこぼれにくくなります。

ヘルシー炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと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、ヘルシー。

13 炒めもの　レンジ

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
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
❷ 13 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5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
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)…4個
Ⓐ ゆでたけのこ(細切り)……50g
Ⓑ しょうゆ……小さじ1
Ⓑ オイスターソース……大さじ1
Ⓑ 酒……大さじ1
Ⓑ 砂糖……小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープ（顆粒）……小さじ1
Ⓑ 片栗粉……小さじ1

作りかた
❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ 13 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓑ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½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、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

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。

• 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

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
Ⓐ 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(顆粒)……小さじ2
Ⓒ 酒……大さじ1
Ⓒ 砂糖……小さじ½
Ⓒ 片栗粉……小さじ1
Ⓒ ごま油……小さじ½
Ⓒ 塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ 13 炒めもの で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

炒めもののコツ

●分量は
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 500W で、様子を見ながら加熱します。

お菓子

チーズチップス

レンジ 700W　3分30秒〜4分

カロリー　約340kcal

材料
スライスチーズ(4等分する)……3枚
Ⓐ 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
❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
❷ テーブルプレートにオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて並べ レンジ 700W 3分30秒〜4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。

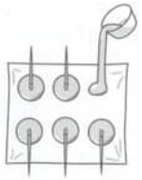
べっこうあめ

レンジ 500W　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
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 500W 2〜3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



大福もち

レンジ 700W　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 700W 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。

プリン

オーブン（予熱なし）　150℃　48〜52分　下段

カロリー(1個分)　約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖……60g
Ⓐ 水……大さじ2
水……大さじ1
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳……カップ2
Ⓑ 砂糖……80g
卵(ときほぐす)……4個
バニラエッセンス……少々

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 5〜6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
❷ 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ 黒角皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③を図のように並べて下段に入れ オーブン 150℃ 48〜52分 加熱し、残り時間15〜20分で黒角皿の前後を入れ替えてさらに加熱します。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

8 ケーキ（予熱なし） オーブン 下段

加熱時間の目安　約50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
- Ⓐ 牛乳（室温にもどす）…… 小さじ2
- Ⓐ バター…… 15g
- ホイップクリーム…… 適量
- くだもの、アーモンド …… 各適量

作りかた

❶ 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。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)

❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。（別立て法）

❸ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒角皿にのせ下段に入れ 8 ケーキ で焼きます。

❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ 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。

ケーキのコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❶	約1分	約1分30秒	約2分
	❺	8 ケーキ		
		やや弱	中	中
加熱時間の目安		約46分	約50分	約50分

●加熱室が熱いときは
オーブン グリル 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

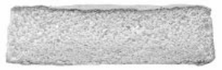
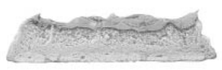
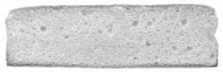
●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
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。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボ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ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

チーズケーキ

8 ケーキ（予熱なし） オーブン 下段

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約55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

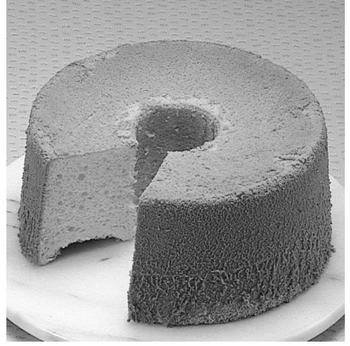
❶ 型にバター（分量外）をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。

❷ ボールにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2分30秒～3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。

❸ 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½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。

❹ 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。

❺ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒角皿にのせて下段に入れ 8 ケーキ やや強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして型からはずします。



シフォンケーキ

オーブン（予熱なし） 170℃ 60～65分 下段

カロリー　約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉)…… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 4個分
- 卵白 …… 5個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- Ⓑ 水 …… 70mL
- Ⓑ レモン汁 ……大さじ1
- Ⓑ レモンの皮（すりおろす）…… 1個分
- サラダ油 …… 60mL

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、Ⓑを順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。

❷ ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。

❸ ①に②の⅓量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 170℃ 60～65分 焼きます。

❹ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に入れ、ていねいにはずします。

〔ひとくちメモ〕
- シフォン型にはバターをぬらないで使います。
- 表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

ロールケーキ

オーブン 予熱 予熱時間約7分 | 180℃ 32〜36分 | 上段

カロリー　約820kcal

材料（黒角皿1枚分）
小麦粉（薄力粉）…… 80g
砂糖 …… 80g
卵（ときほぐす）…… 4個
バニラエッセンス …… 少々
Ⓐ 牛乳 …… 大さじ1½
Ⓐ バター …… 26g
あんずジャム（粒のあるものは裏ごす）… 適量
（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた
❶ 黒角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分30秒 加熱し溶かします。(材料が2倍のときは約3分加熱)
❷ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、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 Ⓐ を加えて手早く混ぜます。
❸ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
❹ オーブン(2度押し) 予熱 にし、180℃にして、焼き時間 32〜36分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を上段に入れて焼きます。残り時間12〜16分くらいで黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
(2段のときは黒角皿2枚を上段と下段に入れ38〜42分焼く。)
❺ 焼き上がったらふきんの上に黒角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
❻ 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。

パウンドケーキ

オーブン 予熱 予熱時間約7分 | 180℃ 60〜65分 | 下段

カロリー　約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 100g
Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
砂糖 …… 80g
バター（室温にもどす）…… 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、ラム酒大さじ1につけたもの）…… 60g

作りかた
❶ 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。
❷ 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。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
❸ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒角皿にのせます。
❹ オーブン(2度押し) 予熱 にし、180℃にして、焼き時間 60〜65分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れ焼き、残り時間10分ぐらいで型の前後を入れ替えてさらに焼きます。

〔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。

〔ひとくちメモ〕（ロールケーキ）
• 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

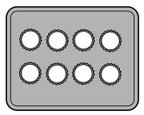
マドレーヌ

オーブン 予熱 予熱時間約8分 | 190℃ 28〜32分 | 上段

カロリー(1個分) 約180kcal

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型8個分)
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 100g
Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ2
砂糖 …… 80g
バター …… 80g
卵（ときほぐす）…… 2個
Ⓑ レモン汁 …… 大さじ½
Ⓑ レモンの皮(すりおろす)……⅓個分
（2段で焼くときは材料を2倍にする）

作りかた
❶ 型にバター（分量外）をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 3〜4分 加熱します。
(材料が2倍のときは5〜6分加熱)
❸ 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。Ⓑを加えて混ぜ、Ⓐ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。
❹ ③を型に分け入れ、黒角皿に並べます。



❺ オーブン(2度押し) 予熱 にし、190℃にして、焼き時間 28〜32分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を上段に入れて焼きます。(2段のときは黒角皿2枚を上段と下段に入れ34〜38分、途中前後を入れ替えて焼く。)

〔ひとくちメモ〕
• とかしバターはあたたかいものを使います。

クッキーいろいろ

7 クッキー 予熱なし | オーブン | 上下段

型抜きクッキー

加熱時間の目安　約33分
カロリー　約3050kcal

材料（黒角皿2枚・96個分）
小麦粉（薄力粉）…… 340g
バター（室温にもどす）…… 170g
砂糖 …… 120g
卵（ときほぐす）…… 大1個
バニラエッセンス …… 少々
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 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。
❷ 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。
❸ 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、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばします。

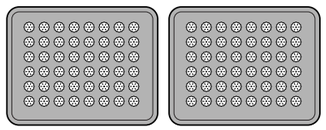
❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒角皿2枚に並べて上段と下段に入れ 7 クッキー で焼きます。
(1段のときは黒角皿を上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く)

絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約33分
カロリー　約2580kcal

材料（黒角皿2枚・96個分）
小麦粉（薄力粉）…… 260g
バター（室温にもどす）…… 160g
砂糖 …… 80g
卵（ときほぐす）…… 1½個(80g)
バニラエッセンス …… 少々
ドライフルーツ（小さく切ったもの）…… 適量
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 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。
❷ 黒角皿2枚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って上段と下段に入れ 7 クッキー で焼きます。(1段のときは黒角皿を上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く)



ロッククッキー

加熱時間の目安　約33分
カロリー　約2590kcal

材料（黒角皿2枚・96個分）
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 240g
Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ1
バター（室温にもどす）…… 80g
砂糖 …… 80g
卵（ときほぐす）…… 1個
スライスアーモンド …… 120g
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた ①〜③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐをふるい入れて混ぜます。
❷ アルミホイルを敷いた黒角皿2枚に①をスプーンで落として、上段と下段に入れ 7 クッキー で焼きます。(1段のときは黒角皿を上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く)

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、冷蔵室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、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き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
冷蔵室で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うので、41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。

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

アップルパイ

オーブン 予熱	200℃ 60〜70分	上段
予熱時間約9分		

カロリー（1枚分）　約2560kcal

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）

小麦粉（強力粉）……100g
小麦粉（薄力粉）……100g
バター（2cm角に切り、冷たいもの）……140g
冷水……90〜110mL
りんごのブリザーブ……適量
〈つやだし用卵〉
卵……½個
塩……小さじ¼

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。

❷バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。

❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2〜3回くり返します。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。

❼ 底全体にフォークで穴をあけます。

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

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。

❿ オーブン（2度押し）予熱にし、200℃にして、焼き時間60〜70分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑨を黒角皿にのせ、上段に入れて焼きます。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20〜30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートは便利
市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート（1枚・約100gのもの）4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取ります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10〜15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

スティックパイ

オーブン 予熱	200℃ 26〜28分	上下段
予熱時間約8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）……200g
シナモンシュガー……適量

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、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。
❷ 黒角皿2枚にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を並べます。
❸ オーブン（2度押し）予熱にし、200℃にして、焼き時間26〜28分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら②の黒角皿を上段と下段に入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。（1段のときは黒角皿を上段に入れて24〜26分焼く）

〔ひとくちメモ〕
• シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

── りんごのブリザーブ ──

りんご（紅玉またはふじ・3個）はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖（80〜120g）、レモン汁（大さじ1）と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜ レンジ700W 8〜10分 加熱し、アクを取ってさらに 6〜8分 加熱します。

• アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。

シュークリーム

オーブン 予熱	200℃ 38〜42分	上段
予熱時間約9分		

カロリー（1個分）　約70kcal

材料（9個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……45g
Ⓐ バター（5〜6個に切る）……45g
Ⓐ 水……80mL
卵（ときほぐし、室温にもどす）……2〜3個
カスタードクリーム……適量
ホイップクリーム、粉砂糖……各適量

（2段で焼くときは材料を2倍にする）
（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ700W 3〜4分 加熱します。（材料が2倍のときは4分30秒〜5分加熱）
❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ700W 約1分10秒 加熱します。（材料が2倍のときは約1分30秒加熱）

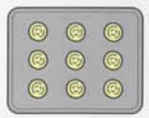
⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは5〜6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
• バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。

❹ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた黒角皿1枚に薄くバター（分量外）をぬり、直径約3.5cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きます。



❻ オーブン（2度押し）予熱にし、200℃にして、焼き時間38〜42分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑤を上段に入れて焼きます。（2段のときは黒角皿を上段と下段に入れて42〜46分焼く）
❼ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

カスタードクリーム

レンジ700W	4〜5分

約1390kcal

材料（シュークリーム9個分）

牛乳……カップ1
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……大さじ1
Ⓐ コーンスターチ……大さじ1
Ⓐ 砂糖……100g
卵黄（ときほぐす）……2個分
Ⓑ バター……25g
Ⓑ バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ700W 4〜5分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。
（材料が2倍量のときは5〜7分加熱）

〔ひとくちメモ〕
• 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5〜8分ぐらいで黒角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

バターロール（ロールパン）

9 バターロール（予熱なし） オーブン 上下段

加熱時間の目安　約32分
カロリー（1個分）　約120kcal

材料（20個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…… 480g
- 砂糖 …… 大さじ5½（約50g）
- 塩 …… 小さじ1（約6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）
…… 小さじ3（約7g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）…… 60～80mL
- 卵（ときほぐす）…… 大1個
- 牛乳（室温にもどす）…… 180～200mL

バター（室温にもどす）…… 70g

〈つやだし用卵〉
- 卵 ……½個
- 塩 …… 小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする）
（1mL＝1cc）

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑ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。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます、黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 発酵 40℃ 50～60分 発酵させます。（材料が½量のときは40～50分発酵）

❺ 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て、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

❻ 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。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で20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。

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

❾ 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）

❿ 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。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった黒角皿2枚に巻き終りを下にして並べます。

⓬ ⓫の生地に霧を吹いて上段と下段に入れ オーブン 発酵 40℃ 30～40分 生地が2～2.5倍になるまで発酵させます。
（材料が½量のときは上段に入れ約30分発酵）

⓭ 表面につやだし用卵をぬって黒角皿2枚を上段と下段に入れ 9 バターロール で焼きます。
（1段のときは黒角皿を上段に入れ 1段/2段 キーを押して1段にして焼く）

〔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。

パン作りのコツ

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

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。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。たっぷりぬると黒角皿に流れ落ち、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。

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

イギリスパン（山形パン）

オーブン 予熱 200℃ 38～42分 下段
予熱時間約10分

カロリー（1個分）　約940kcal

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）
- 小麦粉（強力粉）…… 220g
- 砂糖 …… 小さじ4
- 塩 …… 小さじ1弱（約4g）
- ドライイースト ……小さじ2（約5g）
- ぬるま湯 …… 130～150mL
- バター …… 10g

（1mL＝1cc）

作りかた

❶ 68ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ります。

❷ ガス抜きし、スケッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

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

❹ バター（分量外）をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 発酵 40℃ 30～40分 発酵させます。

❺ オーブン（2度押し）予熱 にし、200℃ にして、焼き時間 38～42分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。残り時間15～20分くらいで型の前後を入れ替えてさらに焼きます。

ピ　ザ

オーブン 予熱 180℃ 34～38分 上段
予熱時間約7分

カロリー（1枚分）　約1460kcal

材料（直径24cmのピザ1枚分）
- 小麦粉（強力粉）…… 150g
- 砂糖 …… 約8g
- 塩 …… 小さじ½ 約（3g）
- 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3g）
- ぬるま湯 …… 40mL
- 牛乳（室温にもどす）…… 75mL
- バター（室温にもどす）…… 5g
- ピザソース（市販のもの）…… 適量

Ⓐ
- 玉ねぎ（薄切り）…… 大¼個（約75g）
- ベーコン（たんざく切り）…… 50g
- サラミソーセージ（薄切り）…… 8枚
- ピーマン（輪切り）…… 2個
- マッシュルーム缶（スライス）
  …… 小½缶（約25g）

- スタッフドオリーブ（薄切り）…… 4個
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）
  …… 100g
- 塩、こしょう …… 各少々

（2段で焼くときは材料を2倍量にする）

作りかた

❶ 68ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ってガス抜きし丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。（ベンチタイム）

❷ 黒角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を薄くぬります。

❸ 打ち粉をしたのし台で直径24cmくらいにのばして黒角皿にのせ、生地をぴったりと敷きます。

❹ ピザソースをぬり、Ⓐ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ます。

❺ オーブン（2度押し）予熱 にし、180℃ にして、焼き時間 34～38分 セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を上段に入れて焼きます。
（2段のときは黒角皿を上段と下段に入れ36～40分焼く）

トースト

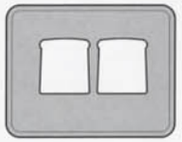
グリル 14～15分 上段

カロリー（1枚分）　約170kcal

材料
食パン（1.5～3cm厚さのもの）…… 1～2枚

作りかた

❶ 食パンは黒角皿の中央にのせます。



❷ ①を上段に入れ グリル 14～15分 焼きます。

❸ 途中で裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼き、残り時間3～4分になったら裏返して再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 表と裏の焼き時間をそれぞれセットして焼くときは、表を グリル で 10～11分、途中裏返し報知音が鳴ってもそのまま焼きます。
  裏返して グリル で 3～4分 そのまま焼きます。
- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。
- 黒角皿だけを上段に入れて グリル 約5分 予熱してから焼くときは、表を 約7分30秒、裏を 約3分30秒 焼きます。

レンジで
発酵
PAM発酵

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

PAM発酵	(レンジ)	8〜10分
PAM発酵	(レンジ)	8〜10分

レンジで発酵

かんたんパン（シンプルパン）

カロリー（1個分） 約70kcal

材料(8個分)

Ⓐ	小麦粉(強力粉)	150g
	砂糖	大さじ1(約9g)
	塩	小さじ⅓(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)		小さじ1(約2.5g)
水		90〜100mL
バター		大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

❷ バターを容器に入れ レンジ 500W 30〜40秒 加熱して溶かし、水を加えます。

❸ ②を①に入れて10分間こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

❹ テーブルプレートの中央に③の生地をのせ PAM発酵 (レンジ)で 8〜10分 一次発酵させます。

❺ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

❻ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。

❼ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレート(写真参照)に並べます。

❽ 生地に霧を吹き PAM発酵 (レンジ)で 8〜10分 二次発酵させます。

❾ 発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの中心を引いてすべらせながら黒角皿にのせ、上段に入れ オーブン 190℃ 30〜34分 焼きます。

71ページにつづく

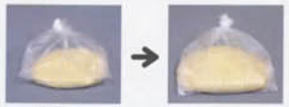
かんたんパンのコツ

●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなく、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.5〜2倍になるのが目安です。



一次発酵

二次発酵は生地が2倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

かんたんパン

かんたんパン生地を使って

レーズンパン

カロリー（1個分） 約90kcal

材料(8個分)

かんたんパンの生地 (材料・作りかたは70ページ参照)	1回分
レーズン	30g
グラニュー糖	適量

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①〜③を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた ④〜⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。

❸ かんたんパン ⑧ ⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

〔ひとくちメモ〕
• レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

カロリー（1個分） 約100kcal

材料(8個分)

かんたんパンの生地 (材料・作りかたは70ページ参照)	1回分
黒ごま	20g

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①〜③を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。

❷ かんたんパンの作りかた ④〜⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。

❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押します。オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。

❹かんたんパン ⑧ ⑨ を参照して二次発酵して焼き上げます。

油で揚げない

かんたんカレーパン

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(8個分)

	かんたんパンの生地 (材料・作りかたは70ページ参照)	1回分
	市販のレトルトカレー	1袋(約200g)
Ⓐ	玉ねぎ(みじん切り)	¼個
	小麦粉(薄力粉)	大さじ1½
	煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る)	適量
	(作りかたは58ページ参照)	
	小麦粉(薄力粉)	大さじ2
	卵(ときほぐす)	1個

作りかた

❶ レトルトカレーを深皿に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ 700W 7〜10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておきます。

❷ かんたんパン 作りかた ①〜⑤を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け生地を丸めます。

❸ 楕円形にのばし ①の具を包み、閉じ口をしっかり止めます。

❹ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ PAM発酵 (レンジ) で 約8分 二次発酵させます。

❺ かんたんパン 作りかた ⑨の要領でオーブンシートごと黒角皿に移し、上段に入れ、オーブン 190℃ 30〜34分 で焼きます。

ピザを作る場合は

❶ かんたんパン 作りかた ①〜⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。

❷ 69ページのピザの作りかた②〜⑤を参照して作ります。

かんたんパンのコツ

●発酵の時間は
一次発酵は8〜10分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	室温が10℃以下	室温が25〜30℃
二次発酵	12〜20分	7〜8分

●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

かんたんパン

レンジで 発酵 PAM発酵

ヨーグルト作り

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

ヨーグルト

PAM発酵（レンジ） 60～90分

仕上がり調節 やや弱

カロリー 約330kcal

材料（4人分）

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

作りかた

❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

❷ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ700W 4～5分 加熱し、約80℃ぐらいまであたためます。

❸ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

❹ ふたをして PAM発酵（レンジ） やや弱 で約 90分 発酵させます。

❺ 終了音が鳴ったら再び PAM発酵（レンジ） やや弱 60～90分 で牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

❻ 加熱が終ったら、あら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料（4人分）

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

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルトを作る場合は

材料と作りかたは ヨーグルト を参照します。種菌（スターター）として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い PAM発酵（レンジ） 弱 で発酵させます。発酵時間は3～6時間です。（種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。）

ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120～140℃表示）した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

●種菌（スターター）は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの）を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

レンジで 発酵 PAM発酵

納豆・甘酒作り

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ！
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

納　豆

PAM発酵（レンジ） 約180分

仕上がり調節 やや弱

カロリー 約670kcal

材料（4人分）

大豆 …… カップ1（150g）
水 …… カップ3
納豆（市販のもの）…… 20g

作りかた

❶ 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水（分量外）に一晩つけておきます。

❷ ①の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かかき混ぜ落としふたとふたをして レンジ700W 8～10分 、 レンジ200W 約90分 リレー加熱します。再び レンジ700W 約1分 、 レンジ200W 60～90分 途中様子を見ながら2～3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。

❸ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。（ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。）

❹ ③に納豆を入れてかき混ぜます。

❺ PAM発酵（レンジ） やや弱 約90分 で発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM発酵（レンジ） やや弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❻ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵室で冷やします。

甘　酒

PAM発酵（レンジ） 約180分

仕上がり調節 やや強

カロリー 約440kcal

材料（4人分）

もち米 …… カップ½（80g）
水 …… カップ3
板麹 …… 80g

作りかた

❶ 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして レンジ700W 約10分 、 レンジ200W 約30分 リレー加熱します。

❷ 60～55℃くらいに冷まし、よくほぐした麹を入れて混ぜます。

❸ PAM発酵（レンジ） やや強 約90分 で発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び PAM発酵（レンジ） やや強 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。

❹ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵室で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々（分量外）を加えて召し上がります。

納豆、甘酒のコツとポイント

●1回の分量は
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は
PAM発酵（レンジ）を使います。
納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を やや弱 に、甘酒は やや強 に設定とそれぞれ使い分けます。（32ページ参照）

●保存方法は
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵室で保存します。
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。
一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4～5回かき混ぜます。

●保存期間は
防腐剤などを使用していないため、4～5日の間に食べきってください。

●種菌は
手作りの納豆は使わないでください。
市販の新鮮なものを使いましょう。
市販の納豆菌（粉末や液体）による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

意外とかんたん

手作り「点心」

身近な材料で生地から作る"点心"も意外とかんたん。湯気の中からあらわれたシュウマイや餃子は食べきりサイズでおいしさぶっくら。スチームプレートがおいしさを作ります。

15点心　レンジ

にらまんじゅう

加熱時間の目安　約7分
カロリー(1個分)　約60kcal

材料(8個分)

蒸し餃子の生地
(材料、作り方は75ページ餃子の生地参照)　1回分

Ⓐ
- 豚ひき肉 …… 50g
- にら(細かく切る) …… 50g
- ごま油、酒 …… 各大さじ1
- 塩 …… 少々
- しょうゆ …… 小さじ1½

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ、レンジ500W 2～3分 加熱し、冷ましておきます。
❷ 蒸し餃子の作りかた ①、②を参照して生地を作り、8個(約10g)に切り分けて丸めます。
❸ 生地を丸くのばして、①の材料を包み、口をしっかり止めます。
❹ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水をくぐらせたにらまんじゅうを並べ、ラップをします。
❺ テーブルプレートの中心に置き、15点心 で加熱し、加熱後すぐラップをはずします。

菊花シューマイ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約8分
カロリー(1個分)　約30kcal

材料(10個分)

- 豚肩ロース(かたまり) …… 50g
- えび …… 10尾
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 30g
- たけのこの水煮(みじん切り) …… 30g
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り) …… 小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒 …… 各適量
- 市販のシューマイの皮(5mm幅に切る) …… ½袋(12枚)

作りかた

❶ 容器に玉ねぎを入れ、レンジ500W 約1分 加熱し、冷ましておきます。
❷ 豚肉は薄く切ってから粗くきざみ、包丁でたたいて細かくします。
❸ ボールにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせます。粘りがでるまでよく練り、10等分してそれぞれだんご状にまとめます。
❹ バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個づつ両手で軽くにぎってまとめます。
❺ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水をくぐらせたシューマイを並べ、ラップをします。
❻ テーブルプレートの中心に置き、15点心 やや強 で加熱し、加熱後すぐラップをはずします。

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約8分
カロリー(1個分)　約40kcal

材料(8個分)

- キャベツ …… 約2枚(約100g)
- 豚ひき肉 …… 90g

Ⓐ
- 長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ½
- しょうがのしぼり汁 …… 適量
- 水 …… 10mL
- 塩 …… 少々
- しょうゆ …… 適量
- 片栗粉 …… 大さじ½

- 冷凍コーン …… 8粒
- しょうゆ、とき辛子、酢 …… 各適量

(1mL=1cc)

作りかた

❶ キャベツは16 葉・果菜 で加熱し、芯のところをさけて6cm角に切り取り8枚用意し、残りも含めてみじん切りにします。
❷ 豚ひき肉はⒶの材料と①のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせます。
❸ 四角に切ったキャベツに②のたねをのせて、シューマイを作る要領で包みます。
❹ シューマイの上にコーンを1粒づつのせます。
❺ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水をくぐらせたシューマイを並べ、ラップをします。
❻ テーブルプレートの中心に置き、15点心 やや強 で加熱し、加熱後にすぐラップをはずします。

ほうれん草と豆腐の蒸し餃子

加熱時間の目安　約7分
カロリー(1個分)　約40kcal

材料(8個分)

〈餃子の皮の生地〉

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) …… 30g
- 小麦粉(薄力粉)、片栗粉 …… 各10g
- お湯(80℃) …… 30mL
- 塩 …… 少々

〈餃子のたね〉
- ゆでたほうれん草(細かくきざむ) …… 70g
- 木綿豆腐 …… ⅙丁(50g)
- ねぎ、しょうが(各みじん切り) …… 各小さじ1弱
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り) …… 1枚分
- すりごま …… 大さじ1
- しょうゆ、ごま油、塩 …… 各適量

(1mL=1cc)

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた①、③を参照し、ポリ袋にⒶを入れて2～3分間こね生地を作り、丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
❷ 豆腐は皿にのせ レンジ700W 約30秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
❸ ボールに②とたねの残りの材料を入れて混ぜ、8等分します。
❹ ①の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら8等分します。
❺ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいにのばし、生地の中心に③のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
❻ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、水をくぐらせた餃子を並べ、ラップをします。
❼ テーブルプレートの中心に置き、15点心 で加熱し、加熱後すぐにラップをはずします。

〔ひとくちメモ〕
•たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

点心のコツ

●分量は
一度に作れる分量は表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

●容器は
直径23cmで約500gくらいの深めの皿を使います。

●必ずスチームプレートを使いラップをする
深めの皿にお湯(30mL)を張り、スチームプレートをのせ、食品を並べてラップをして加熱します。

●食品は加熱前にたっぷり水分を
加熱前に水につけたり、霧をふいたりして水分をたっぷりかけてから加熱します。

●テーブルプレートの中心に置いて加熱します

●加熱がたりないときは
レンジ200W で追加加熱をします。

●加熱後あたたかいうちに食べる
手作り"点心"はあたたかいうちに食べることがおいしい食べかたです。

●市販の点心(チルド食品)は
大きさや重量、種類などによって仕上がり調節を使い分けます。
大きめのシューマイは 中、餃子や小さめのシューマイは やや弱 で加熱します。

●ゆで卵や温泉卵は絶対に作らない。

〈手動〉で作る点心

ほうれん草と豆腐の水餃子

レンジ500W 約4分
レンジ200W 約3分　(リレー加熱)

カロリー(1個分)　約40kcal

材料(8個分)

〈餃子の皮の生地〉

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) …… 30g
- 小麦粉(薄力粉)、片栗粉 …… 各10g
- お湯(80℃) …… 30mL
- 塩 …… 少々

〈餃子のたね〉
- ゆでたほうれん草(細かくきざむ) …… 70g
- 木綿豆腐 …… ⅙丁(50g)
- ねぎ、しょうが(各みじん切り) …… 各小さじ1弱
- 干ししいたけ(もどしてみじん切り) …… 1枚分
- すりごま …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- ごま油、塩 …… 各適量

(1mL=1cc)

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた①、③を参照し、ポリ袋にⒶを入れて2～3分間こね生地を作ります。
❷ ①を丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
❸ 豆腐は皿にのせ レンジ700W 約30秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
❹ ボールに③とたねの残りの材料を入れて混ぜ、8等分します。
❺ ②の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら8等分します。
❻ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいにのばし、生地の中心に④のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。
❼ 深めの皿に水カップ1(分量外)とごま油小さじ1(分量外)を入れ、餃子を並べます。
❽ ラップを落とし込みにしてのせ レンジ500W 約4分、レンジ200W 約3分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

意外とかんたん

スチームプレートを使った「魚の蒸しもの料理」

15点心　レンジ

加熱時間の目安　約11分

魚のレモン蒸し

仕上がり調節 強

カロリー(1切れ分)　約90kcal

材料(2切れ分)
生たら(1切れ約100gのもの)…… 2切れ
塩、こしょう …… 各少々
白ワイン …… 大さじ2
レモン(薄切り) …… 2枚

作りかた
❶ たらに軽く塩、こしょうをして、しばらくおいてから白ワインをふり、深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、たらを並べます。
❷ たらの上にレモンの輪切りをのせ、ラップをします。
❸ テーブルプレートの中心に置き、15点心 強で加熱します。加熱後はすぐにラップをはずします。

ひとくちメモ〕
•塩たらを使うときは塩をふらないでそのまま使います。
•たらの変わりに生鮭も同様にして作れます。

鮭の冷製

仕上がり調節 強

カロリー(1切れ分)　約80kcal

材料(2切れ分)
生鮭(1切れ約100gのもの)…… 2切れ
レモン(薄切り)…… 2枚
ローリエ、グローブ…… 各少々
レモン汁 …… 大さじ3
バター、塩、こしょう …… 各少々
タルタルソース …… 適量

作りかた
❶ 鮭に、塩、こしょうをしてしばらく置きます。
❷ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き、鮭をのせ、上にレモン、ローリエ、クローブ、小さく切ったバター2～3個をのせ、レモン汁をふりかけてラップをします。
❸ 15点心 強で加熱します。加熱後はすぐにラップをはずします。
❸ 熱いうちに骨や皮を除き、充分さましてつけあわせの野菜とともに盛り合わせ、鮭にタルタルソースをかけます。

「肉の蒸しもの料理」・・・　鶏の酒蒸しを使って　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

15点心　レンジ

加熱時間の目安　約11分

鶏の酒蒸し

仕上がり調節 強

カロリー(1人分)　約100kcal

材料(4人分)
鶏むね肉(約200gのもの・半分に切る)…… 1枚
酒 …… 大さじ1
塩、こしょう …… 各少々
しょうが汁 …… 少々
辛子じょうゆ
しょうゆ …… 適量
練り辛子 …… 適量
青じその葉、にんじんのせん切り、アルファルファ …… 各適量

作りかた
❶ 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、塩、こしょうをして、厚みのあるところに切り目を入れて半分に切り、酒としょうが汁をふりかけます。
❷ 深めの皿に湯30mL(大さじ2・分量外)を注ぎ、スチームプレートを置き鶏肉を並べてのせ、ラップをします。
❸ テーブルプレートの中心に置き、15点心 強で加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、鶏肉を裏返してさます。
❹ 酒蒸しを刺身状に切ってつけあわせの野菜とともに器に盛り、辛子じょうゆを添えます。

蒸し鶏のあえもの

カロリー(1人分)　約230kcal

材料(4人分)
鶏の酒蒸し(76ページ参照)…… 2切れ分
きゅうり(せん切り)…… 1本
セロリ …… 小1本(約100g)
にんじん(棒状に切る)…… 小1本(約100g)
かけ汁
しょうゆ …… 大さじ2
酢 …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ2/3
塩、こしょう …… 各少々
ラー油 …… 少々
おろしにんにく …… 少々

作りかた
❶ 鶏肉は手で細かくさき、皮はせん切りにします。
❷ セロリはスジを取り、水気のついたままラップで包み、レンジ700W 約50秒 加熱し棒状に切ります。
❸ にんじんはラップで包み 17根菜 やや弱 で加熱します。
❹ 材料全部をきれいに盛り、かけ汁をかけます。

蒸し鶏の黄身酢あえ

カロリー(1人分)　約110kcal

材料(4人分)
鶏の酒蒸し(76ページ参照)…… 2切れ分
Ⓐ
だし汁、みりん、酢 …… 各大さじ2
砂糖 …… 小さじ1
塩 …… 小さじ1/2
片栗粉(水小さじ1でとく)…… 小さじ1/2
卵黄(ときほぐす)…… 1個分
かいわれ菜(サッとゆでたもの)…… 適量

作りかた
❶ 鶏肉は手で細かくさき、皮はせん切りにします。
❷ 容器にⒶを入れ レンジ700W 約50秒 加熱し、水とき片栗粉を加えてよく混ぜ、卵黄を少しずつ混ぜ込んで レンジ700W 約50秒 途中かき混ぜながら加熱し、黄身酢を作ります。
❸ ①の鶏肉とかいわれ菜を混ぜて器に盛り、黄身酢を添えます。

蒸し鶏のねぎみそあえ

カロリー(1人分)　約130kcal

材料(4人分)
鶏の酒蒸し(76ページ参照)…… 2切れ分
Ⓐ
みそ …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1 1/2
酢 …… 大さじ1/2
長ねぎのみじん切り …… 大さじ2
しらがねぎ、あさつきの小口切り …… 各適量

作りかた
❶ 鶏肉は手で細かくさき、皮はせん切りにします。
❷ 容器に合わせたⒶを入れ レンジ700W 約50秒 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜます。
❸ ①の鶏肉をあえ、しらがねぎを敷いた器に盛り、あさつきをのせます。

広びろ庫内で ゆったり調理

長いかますも切らずに調理。長形31cmの楕円の皿もスッと入るので、かれいや鯛、いさきなど丸ごとの魚の姿蒸しも形くずれがなく上手に仕上がります。

かますの香草焼き

グリル　約30分　下段

カロリー（1尾分）約110kcal

材料（4人分）
かます（1尾約180gくらいのもの）‥ 4尾
オリーブオイル、塩、こしょう …… 各少々
香草（ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン）各少々

作りかた
❶ かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふきとり、全体にオリーブオイルをぬって塩、こしょうをふります。
❷ 黒角皿にのせた焼網に、かますを盛りつけたときに上になる方を下にして並べ、上に香草をのせて下段に入れます。
❸ グリル 約30分 焼きます。途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
•焼きが足りないときは表を グリル で追加加熱をします。

かれいの姿ワイン蒸し

レンジ700W　約4分
レンジ200W　約6分　（リレー加熱）

カロリー（1尾分）約330kcal

材料（1尾分）
かれい（約300gくらいのもの）…… 1尾
塩、こしょう …… 各少々
レモン汁 …… 少々
玉ねぎ（薄切り）…… 少々
白ワイン …… 大さじ1½
レモンの輪切り …… 3枚

作りかた
❶ かれいは内臓を取り、さっと洗って水気をふきとります。
❷ 裏側に3ヶ所切り目を入れ、表にも2ヶ所斜めに切り目を入れ、塩、こしょう、レモン汁をふります。
❸ 大きめの皿に玉ねぎを敷き、その上にかれいをのせ、上からワインをふり、レモンをのせます。
❹ラップをして レンジ700W 約4分 レンジ200W 約6分 リレー加熱します。

鯛の姿蒸し

レンジ700W　約5分
レンジ200W　約7分　（リレー加熱）

カロリー（1尾分）約550kcal

材料（1尾分）
鯛（約350gのもの）…… 1尾
Ⓐ しょうが汁 …… 小さじ2
Ⓐ 酒 …… 大さじ2
Ⓐ 塩 …… 小さじ⅔
かけあん
蒸し汁と水を合わせて …… カップ1
砂糖 …… 小さじ1
しょうゆ …… 大さじ1½
酒、片栗粉 …… 各大さじ1
しいたけ …… 1枚
にんじん、ゆでたけのこ …… 各30g
ハム …… 1枚
さらしねぎ …… 適量

作りかた
❶ 鯛はうろこ、えら、内臓を取り、水洗いして水気をふき、裏側に3ヶ所切り目を入れ、表にも2ヶ所斜めに切り目を入れて皿にのせ、Ⓐをふりかけラップをして20分くらいおきます。
❷ レンジ700W 約5分、レンジ200W 約7分 リレー加熱し、蒸し汁を別の容器に取り、ラップをしてそのままおきます。
❸かけあんの野菜とハムはせん切りにし、合わせてフライパンで炒め、調味料を加え、ひと煮立ちしたら②の鯛にかけ、上にさらしねぎを飾ります。

素材がポイント

豆腐料理

かんたん手作り

豆腐のチーズケーキ

レンジ700W　3～5分
レンジ500W　20～30秒

カロリー（⅙切れ分）約120kcal

材料（直径21cmの金属製ケーキ型1個分）
絹ごし豆腐 …… 1丁（約300g）
砂糖 …… 80g
ヨーグルト …… カップ⅔（150g）
レモン汁 …… 大さじ1
Ⓐ ゼラチン …… 10g
Ⓐ 水 …… 大さじ4
Ⓑ 生クリーム …… 200mL
Ⓑ 砂糖 …… 20g
ビスケット（市販のもの）…… 12枚
バター（室温にもどす）…… 50g
ブルーベリージャム …… 適量
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 絹ごし豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き レンジ700W 3～5分 加熱し、水分をよくきっておきます。
❷ ポリ袋にビスケットを入れ、めん棒などで細かく砕き、バターを混ぜしっとりさせます。
❸ 直径21cmのケーキ型にラップを敷き②のビスケットを底に敷き詰めます。その上にブルーベリージャムを全体に散らします。
❹ Ⓐの分量の水にゼラチンをふり入れふやかします。
❺ ボールに①の豆腐と砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまでよくすり混ぜます。
❻ ⑤にヨーグルトとレモン汁を入れ、混ぜます。
❼ ④のゼラチンを レンジ500W 20～30秒 加熱して溶かし、⑥に入れて混ぜ合わせます。
❽ 別のボールにⒷを入れ、泡立て器で六分立てにし、⑦を加えて混ぜ合わせます。
❾ ⑧を③の型に流し入れて、冷蔵室で冷やし固めます。

〔ひとくちメモ〕
• ⑤で裏ごしをするとよりなめらかな仕上がりになるでしょう。
•ヨーグルトは手作りヨーグルトを使ってもよいでしょう。

マーボー豆腐

レンジ700W　約2分・約2分
レンジ700W　約5分

カロリー（1人分）約270kcal

材料（6人分）
木綿豆腐 …… 1丁（350～400g）
Ⓐ 豚ひき肉 …… 100g
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）…… ½本
Ⓐ にんにく（みじん切り）…… 小さじ1弱
Ⓐ サラダ油 …… 大さじ1
Ⓐ 豆板醤 …… 小さじ1
Ⓑ 甜麺醤 …… 大さじ1強
Ⓑ しょうゆ …… 大さじ1
Ⓑ 酒 …… 大さじ2
Ⓑ 中華風スープの素（顆粒）…… 小さじ½
Ⓑ 水 …… 100mL
Ⓑ 片栗粉 …… 大さじ1
Ⓑ ごま油 …… 小さじ1
（1mL＝1cc）

作りかた
❶ 木綿豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き、レンジ700W 約2分 加熱し、よく水分をきってから、1.5cm角に切ります。
❷ 深めの容器にⒶの材料を入れて レンジ700W 約2分 加熱します。
❸ ②に合わせたⒷを入れ、よくかき混ぜ、①を入れ レンジ700W 約5分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•いろどりとして、出来上がりにあさつきを散らしてもよいでしょう。
•ごま油は調理後ふりかけてもよいでしょう。

かんたん肉まん

レンジ200W　5～6分

カロリー（1個分）約150kcal

材料（6個分）
かんたんパンの生地
（材料・作りかたは70ページ参照）…… 1回分
冷凍シューマイ（室温にもどしておく）…… 6個

作りかた
❶ かんたんパン 作りかた①～⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸めます。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ200W 5～6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

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

仕様

電源		交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,250W（ヒーター1,210W）
オーブン		消費電力1,300W（ヒーター1,240W）
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495×奥行455×高さ380mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約19.5kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機電力は、約3W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

愛情点検

● 長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	お願い	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　日立ホーム&ライフソリューション株式会社

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

禁無断転載・不許複製 NH106348-01-2003-07 (DC・日)3