

日立オープンレンジ 家庭用

HITACHI
Inspire the Next



ホワイト(W)

エム アール オー エフ ワイ
型 式 **MRO-F6Y**

取扱説明書

レシピ集

保証書別添付



焼きとり

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、
まことにありがとうございました。
この取扱説明書をよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」(→P.7~12)をお読みいただき、
正しくお使いください。



「レシピ集」
詳しくは(→P.89)

マイページ(日立の家電品お客様サポート)
への登録をおすすめします

さまざまなサービスをご利用いただけます。

- 家電品の登録・管理
- お役立ち情報
- 安全点検サービス割引
- パーツショップ送料特典
- お知らせ



日立の家電品
お客様サポート

詳しくはP.89をご覧ください

もくじ

確認と準備 ご使用前に必ずお読みください

初めに行ってほしいこと／付属品	4
各部のなまえ	5
操作パネル	6
安全上のご注意	7
使うときの確認と準備	13
● 据え付けの確認	13
● アース線を取り付ける	13
● 電源を入れる	14
● 終了音(報知音)を変更する	14
● 空焼き(脱臭)をする	15
● 上手に使いこなすコツ	16
加熱前に確認する	16
メニューを選んで調理する	17
調理終了後のコツ	18
お手入れのコツ	18
使える容器・使えない容器	19

使いかた

付属品の使いかた	20
● 付属品イラストの見かた	20
● 手動調理で使う付属品	20
● テーブルプレートの使いかた	21
あたためるワンポイント	22

※本書に掲載の写真やイラストはイメージです。
実物とは異なることがあります。

オートメニュー

オートメニューの選びかた	23
あたためる	24
● お総菜・ごはんのあたため	24
1 おかず・ごはん	
● 冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため	26
3 解凍あたため	
● 飲み物のあたため	28
2 飲み物・牛乳(杯数)	
● コンビニ弁当のあたため	30
4 コンビニ弁当	
● 揚げ物のあたため	31
5 揚げ物のあたため	
下ごしらえする	32
● 肉や魚、刺身の解凍	32
6 解凍(グラム) 7 刺身の解凍(グラム)	
● 野菜の下ゆで	34
8 下ゆで葉・果菜(グラム) 9 下ゆで根菜(グラム)	
調理する	36
● 予熱をしないメニュー	36
● 予熱をするメニュー	37
● 冷凍食品パリッと調理	38
44 冷凍鶏のから揚げ 45 冷凍チャーハン	
46 冷凍たこ焼き 47 冷凍今川焼き	
● トーストする	41
41 トースト(裏返し)	
● 少人数メニュー(1人分・2人分)	42

食品別にあたためメニューを選ぶ

分量が100g未満の場合、市販のおにぎりや

お総菜

お総菜をあたためる

→ 1 おかず・ごはん (→P.24、25)



冷凍保存したお総菜をあたためる

→ 3 解凍あたため (→P.26、27)

飲み物

牛乳・お茶・コーヒー・水をあたためる

→ 2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.28、29)



ごはん

ごはんをあたためる

(常温・冷蔵・冷凍保存) → 1 おかず・ごはん (→P.24、25)



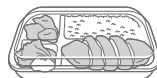
冷凍保存したごはんをあたためる

→ 3 解凍あたため (→P.26、27)

コンビニ弁当

コンビニ弁当をあたためる

→ 4 コンビニ弁当 (→P.30)



手動調理

- レンジ加熱する..... 43
 - 800W~100Wのレンジ加熱 43
 - 加熱時間の決めかた 44
 - はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた 45
 - リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)..... 46
- グリル加熱する..... 47
- オーブン加熱する..... 48
 - 予熱有 48
 - 予熱無 49
- 発酵する..... 50
 - オープン発酵 50
 - レンジ発酵 51
- 追加加熱する(オートメニュー・手動調理) ... 52
- 加熱のしくみ 53
- 手動調理で設定できる単位時間..... 53
- 手動調理の加熱時間の目安..... 54
 - レンジ調理 54
 - オープン・グリル調理 55

お手入れ

- 本体をお手入れする(水滴や汚れをとる) ... 56
 - 本体・付属品 56
 - 脱臭(加熱室の臭いをとる) 56

脱臭

うまく仕上がらない・お困りのときは

- うまく仕上がらないとき..... 57
- お困りのとき..... 60
- お知らせ表示が出たとき..... 63
- マイページ
(日立の家電品お客様サポート)のご案内 ... 89
- 保証とアフターサービス..... 90
- ご相談窓口..... 91

レシピ集

- レシピ集もくじ..... 64
- さくいん(50音) 88
- ホームページからレシピ集を見る..... 89

調理済み食品、まんじゅう、パン類、冷凍野菜などは、必ず手動調理(レンジ加熱)で調理をしてください。

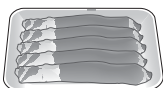
天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる

→ 5 揚げ物のあたため (→P.31)

解冻



肉の解冻

→ 6 解冻(グラム) (→P.32、33)

刺身の解冻

→ 7 刺身の解冻(グラム) (→P.32、33)

下ゆで



野菜の下ゆで

→ 8 下ゆで葉・果菜(グラム) (→P.34、35)

→ 9 下ゆで根菜(グラム) (→P.34、35)

パン



トーストする

→ 41 トースト(裏返し) (→P.41)

冷凍食品



冷凍から揚げをパリッと調理する

→ 44 冷凍鶏のから揚げ (→P.38~40)

冷凍チャーハンをパリッと調理する

→ 45 冷凍チャーハン (→P.38~40)

冷凍たこ焼きをパリッと調理する

→ 46 冷凍たこ焼き (→P.38~40)

冷凍今川焼きをパリッと調理する

→ 47 冷凍今川焼き (→P.38~40)

初めて行ってほしいこと/付属品

1 付属品の確認

下記を参照し、付属品が全て揃っているか確認をしてください。

付属品

付属品の使いかた(→P.20,21)

● テーブルプレート

加熱室底面と皿受棚に
セットして使います。
(セラミック製)



2 「安全上のご注意」を読む(→P.7~12)

お客様の安全と、長く使って頂くために必ずお読みください。

3 設置と電源の入れかたの確認(→P.13,14)

据え付けの確認・アース線の取り付け・電源の入れかたについて記載しています。

4 空焼き(脱臭)をする(→P.15)

加熱室壁面に付着している油を焼き切るために必要な作業です。を押して、空焼き()を行ってください。

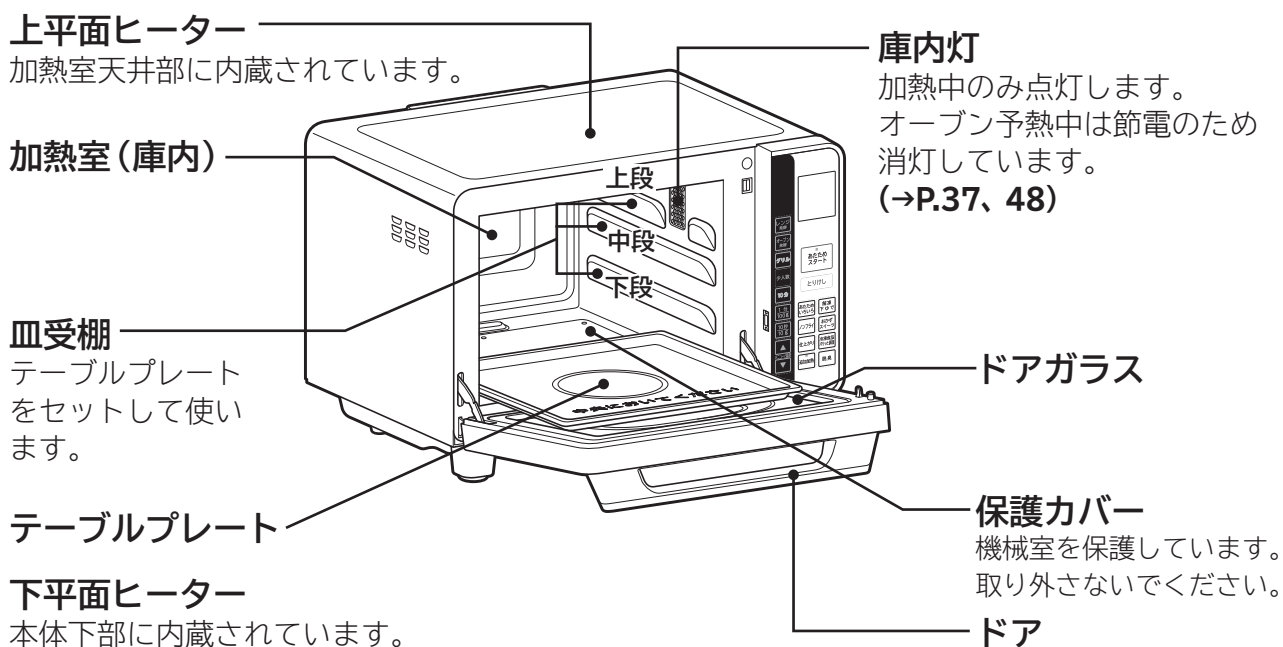
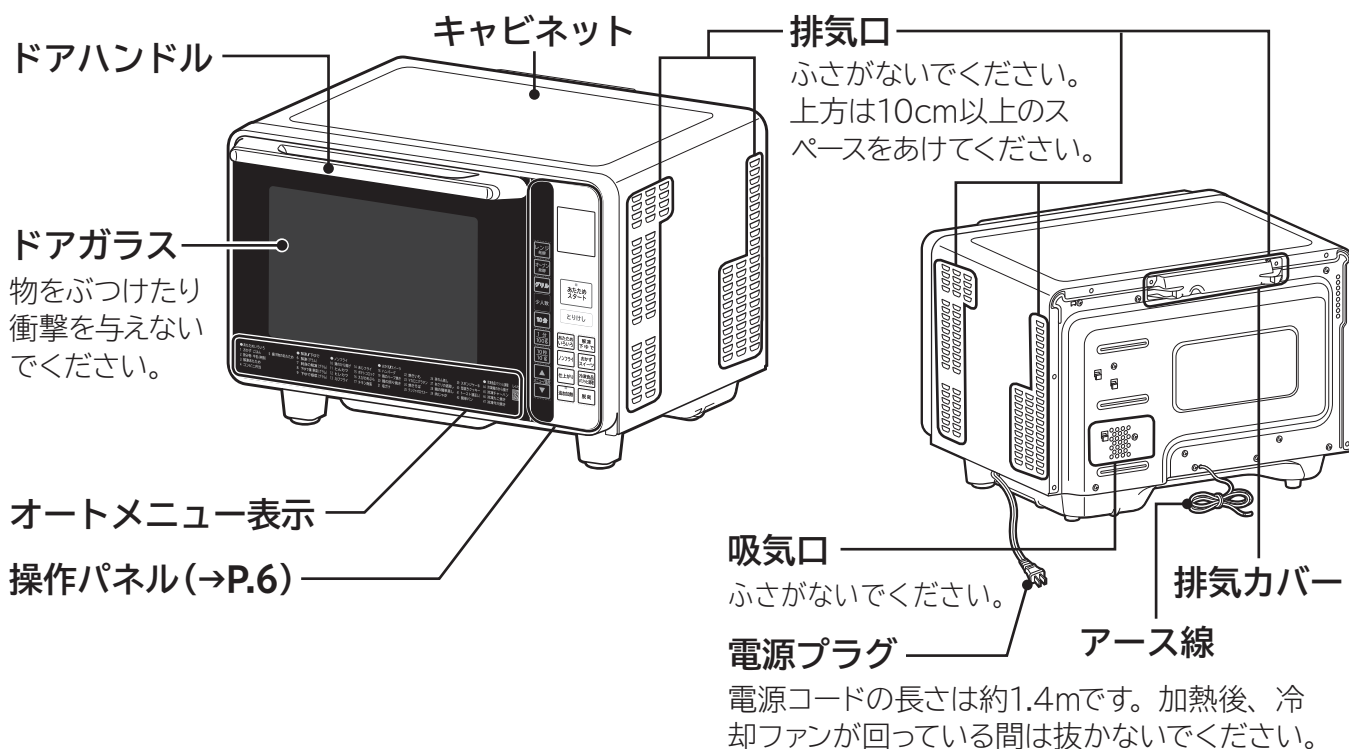
5 「使える容器・使えない容器」を確認する(→P.19)

各加熱方法で使える容器と使えない容器が異なります。
加熱の前に使用可能かどうか、確認をしてからご使用ください。

6 実際に使ってみましょう(→P.24)

準備が完了したら、まずは使ってみましょう。
オートメニューのでお総菜をあたためてみましょう。

各部のなまえ



操作パネル

■あたためいろいろ 1 おかず・ごはん 2 飲み物・牛乳(杯数) 3 解凍あたため 4 コンビニ弁当	■解凍/下ゆで 6 解凍(グラム) 7 刺身の解凍(グラム) 8 下ゆで葉果菜(グラム) 9 下ゆで根菜(グラム)	■ノンフライ 10 鶏のから揚げ 11 とんカツ 12 ヒレカツ 13 えびフライ	■おかず/スイーツ 14 あじフライ 15 ポテトコロッケ 16 えびの天ぷら 17 チキン南蛮 18 ハンバーグ 19 鶏のハーブ焼き 20 鶏の照り焼き 21 塩だけ 22 焼きいも 23 マカロニグラタン 24 焼きそば 25 チンジャオロースー	■冷凍食品パリッと調理 26 茶わん蒸し 27 あさりの酒蒸し 28 鶏の簡単蒸し 29 肉じゃが 39 スポンジケーキ 40 型抜きクッキー 41 トースト(裏返し) 42 簡単パン 44 冷凍鶏のから揚げ 45 冷凍チャーハン 46 冷凍たこ焼き 47 冷凍今川焼き
--	---	---	--	---



オートメニュー表示

オートメニューで選べるメニュー番号とメニュー名をドアの前面部分に表示しています。この他のメニューは「オートメニューの選びかた」(→P.23)

手動調理ボタン

手動調理で調理するときに加熱の種類を選びます。

少人数ボタン

ボタンを押してオートメニューの少人数メニューを選びます。

時間/重量(グラム)ボタン

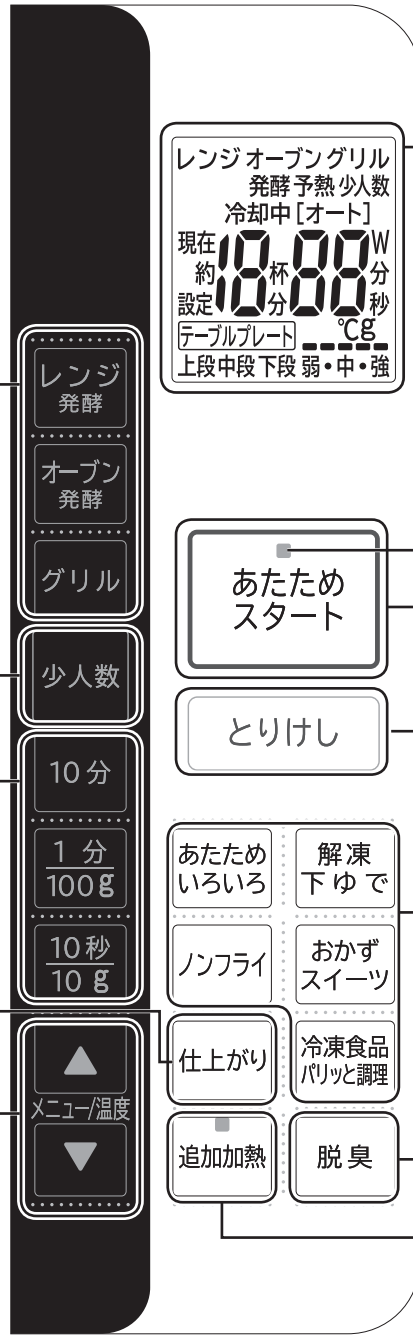
手動調理の時間設定やオートメニューの「6 解凍(グラム)」、「7 刺身の解凍(グラム)」、「8 下ゆで葉・果菜(グラム)」、「9 下ゆで根菜(グラム)」の重量(グラム)設定を行います。

仕上がりボタン

「1 おかず・ごはん」、オートメニューの仕上がり(→P.17)の設定を行います。

メニュー/温度選択ボタン

オートメニューのメニュー番号や手動調理の温度設定を行います。



レシピ集

ホームページからレシピ集が見られます。(スマートフォン対応ページ)(→P.89)

液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です)

あたため/スタートランプ

オートメニュー、手動調理のとき点滅して、**あたため**を押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます)

あたため/スタートボタン

「1 おかず・ごはん」、オートメニュー、手動調理をスタートするときに押します。

とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしを行います。

オートメニューボタン

ボタンを押してオートメニューの種類を選びます。

脱臭ボタン

ボタンを押して**脱臭**を選びます。(→P.15)

追加加熱ボタン

追加加熱を行います。(→P.52)

お知らせ




- 1000W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。オートメニューの「1 おかず・ごはん」などの限定したメニューでのみ働きます。
- オートメニューのメニューは全部で47あります。(→P.23)
- オートメニューの場合、メニューによってスタート直後、表示部に「0」を表示します。

安全上のご注意






この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

	危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。
	警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
	注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

- お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

	「警告や注意を促す」内容です。
 	してはいけない「禁止」内容です。
 	実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

火災・感電・けがのおそれ

故障したり、異物が本体に入ったりした場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください

危険



分解禁止

- 改造はしない
- 修理技術者（サービスマン）以外の人は修理・分解をしない



禁止

吸気口・排気口など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない
特に子供のいたずらなどに注意する

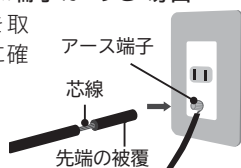
アース線は

警告



アース線を接続せよ

アース線を確実に取り付ける
コンセントにアース端子がある場合
アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付けて下さい



コンセントにアース端子がない場合
接地工事（電気工事で資格者によるD種接地工事）を行ってください
（本体価格には、工事費は含まれていません）
ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取付けしないでください（法令で禁止されています）

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください

次の場合は接地工事（電気工事で資格者によるD種接地工事）を行うように法律で義務付けられています

- 湿気が多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒やしょうゆなどを醸造・貯蔵する場所
- 水気のある場所（漏電遮断機の取付けも義務付けられています）
水を取り扱う土間、洗い場など水気が多い場所、地下室などの水滴が漏出したり結露する場所

異常・故障時は

警告



指示

直ちに **とけし** を押し使用を中止する

火災・感電・けがの原因になります

すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

安全上のご注意 (つづき)

電源プラグ・電源コード・コンセントの発火や漏電をふせぐために
感電・けが、発煙・発火・火災のおそれ

警告

コンセントは



禁止

- 電源は、交流100V・定格15A以上ではないものは使用せず、他製品と複数接続をしない
- 傷ついたり、ゆるんだりしたコンセントを使用しない
- タコ足配線はしない



電源プラグ、
電源コードは



禁止

- ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
- 電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない
- 電源プラグを水につけた場合は使用しない
- 電源プラグ、電源コードを傷つけない
 - ・加工しない・無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、束ねない
 - ・加重をかけない、重い物をのせない、挟み込まない



指示

- 電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
- 電源プラグのほこりは確実にふき取る (特に刃や刃の取り付け面)



電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

注意

電源プラグ、
電源コードは



禁止

- 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
- 電源コードは排気口などの排気口高温部に近づけない

据え付けによる事故・感電・火災をふせぐために

感電・けが・壁の変色・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

警告



禁止

次のような場所には設置しない

- ・ 幼児の手の届く場所
- ・ カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く
- ・ たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



指示

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する

注意



禁止

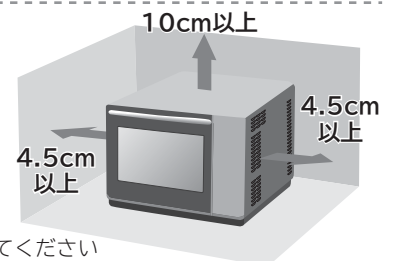
- 流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
- 熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない



指示

- 水平で丈夫な場所に据え付ける
- 本体と壁の距離は下表以上の距離を確保する
 - ・ この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています
 - 「消防法 設置基準」組込型

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



・ 後方にガラスがある場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください

ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

警告



禁止

- 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
- ドアやドアハンドルにぶら下がらない



禁止

- 調理の目的以外には使用しない
- 本体の上に物を置かない
オープン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、スプレー缶などの物が過熱して事故・やけど・変形の原因になります
付属品も過熱して変形、焦げの原因になるため置かないでください



指示

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する

注意



禁止

- 吸気口・排気口をふさがない
- 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分が残ったまま調理しない
- ドアに物を挟んだまま調理しない
- ドアガラスに物をぶつかけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない

小さな傷でも、ガラスが割れることがあります。また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用后(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります

- ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない
- テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない

割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください



禁止

- 本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください
- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください。転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください(→P.13)
詳細は本書記載の「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にお問い合わせください(→P.91)



指示

- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
- 空焼き(脱臭)は次の状態で行う(→P.15)
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
・加熱室内に何も入れない
・煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
・窓を開けるか換気扇を回す

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

警告



禁止

- 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない

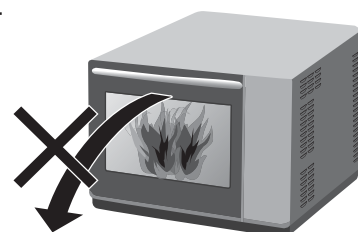
勢いよく燃えるおそれがあります

1. すぐに「どりかし」を押して運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水が消火器で消す
鎮火後、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



指示

- 調理やお手入れを中止するときは電源プラグを抜かず「どりかし」を押す



安全上のご注意 (つづき)

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために (つづき)

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠ 注意



禁止

- 食品を入れた容器にふたをしたまま加熱しない
- 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレートなどに直接触れない
- ドアを開けるときはのぞき込まない
- 高温のドアガラスやテーブルプレートなどに水をかけない
- 冷却ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない
- 小鳥などの小動物を近づけない



指示

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使用する



指のケガに注意

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

お手入れの際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・けが・電気部品の損傷・破損のおそれ

⚠ 警告



電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う



指示

本体各部や付属品などが冷めてから行う

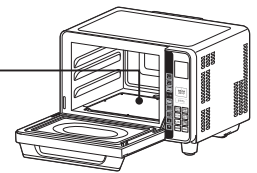


禁止

- 本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない
- 加熱室底面の保護カバーは取り外さない

保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

保護カバー
(取り外さない)



オートメニューのあたためや手動調理のレンジ加熱の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・けが・火災・発煙・発火・ドアガラスの破損のおそれ

警告



禁止

- **食品以外は加熱しない**
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください
- **少量の食品(100g未満)を加熱する場合や手動調理で加熱を追加するときにはそばを離れない**
- **食品を加熱し過ぎない**
 - ・少量の食品(100g未満)は手動調理 **レンジ500W**以下で、加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
 - ・オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱し、容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱します
 - ・手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する



湯たんぽ



禁止

次のような状態で加熱しない

- ・鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
- ・包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- ・びんや容器にふたや栓などをした状態
- ・キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
- ・缶詰の缶のままの状態
- ・市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

- **生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない**



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



指示

卵は溶きほぐしてから加熱する



指示

殻や皮(膜)のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する
例：イカや栗、ぎんなんなど



注意



禁止

- **加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**
- **金属製の次の物は使用しない**
 - ・金ぐしや金属の調理用具
 - ・アルミホイル
 - ・金属・ホーローの鍋、ふた
 - ・アルミなどで表面加工されたプラスチック容器



指示

- 乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、手動調理(レンジ加熱)で加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する
- 市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する
- ラップなどのおおいは、加熱後ゆっくりと剥がす

安全上のご注意(つづき)

飲み物などをあたためる際の突然の沸騰(突沸)をふせぐために
やけど・けが・テーブルプレート破損のおそれ

警告



禁止

- 飲み物などを加熱し過ぎない
 - ・ 飲み物(水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など)
 - ・ とろみのある物(カレー・シチューなど)
 - ・ 油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)
 加熱し過ぎた場合は、1～2分程度加熱室内で冷ましてから取り出してください

- **1 おかず・ごはん** で飲み物や汁物などを加熱しない

- ・ 牛乳、お茶、コーヒー、水は **2 飲み物・牛乳(杯数)** で加熱する
- ・ お酒は手動調理(レンジ加熱)で加熱する
- ・ みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加熱)で加熱する

加熱後に追加で加熱するときは、手動調理 **レンジ500W** 以下で様子を見ながら加熱してください



禁止

- 加熱直後は上からのぞき込まない
- 容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない
- 加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない



指示

- 飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する
- 加熱前によくかき混ぜる
- 加熱室から取り出すときは、静かに取り出す



加熱前

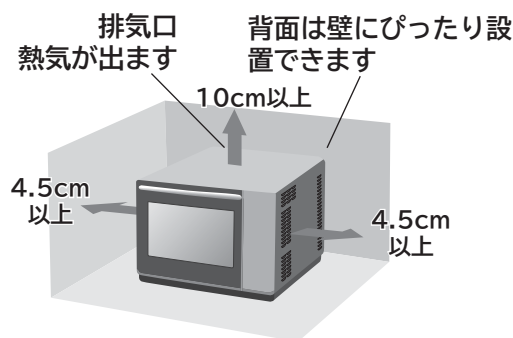
使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順(→P.13~18)に従って、確実に確認と準備をしてください。

据え付けの確認

安全上のご注意(→P. 7、8)をよく読んで据え付けてください

- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 調理中や調理後は本体上面・周囲が高温となる場合があるので、下図の距離以内に物を置かないでください
- 設置の際は右図に従って設置してください
また次のことを確認してください
 - 背面はぴったりと設置できますが、壁の材質によっては接触後がついたり結露することがあります
壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください
 - 後方にガラスがある場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 本体の下に、炊飯器や電気ポットなどの水蒸気が出る物を設置しないでください
- 吸気口、排気口をふさぐ設置はしないでください
- 本体を、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください
雑音や映像の乱れ、通信状態が悪くなるなどの原因になります。
- 本製品の近くでは、無線通信機器の通信状態が低下することがあります
ご使用の無線通信機器(無線LANルーターなど)の取扱説明書をよくお読みのうえ、お使いください。



転倒防止金具セット(別売品)

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

2020年11月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ぴったり設置	MRO-JV300 012	1,100円(税込)
15~22cm	MRO-N80 016	1,100円(税込)

お願い

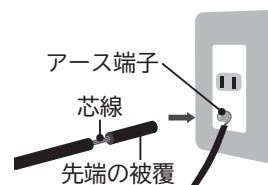
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

アース線を取り付ける

アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける

コンセントにアース端子がない場合、湿気の多い場所や水気のある場所ではD種接地工事をする。(→P.7)

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。



使うときの確認と準備 (つづき)

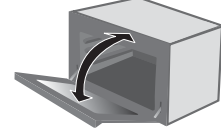
電源を入れる

1 電源プラグをコンセントに差し込む

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

ドア開閉

電源「入」



2 ドアを開閉する

電源が「入」になり、液晶表示部に「0」を表示します。

- ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。

電源「入」

「0」表示

約10分後 電源「切」

表示なし

ドアを開けると

待機時消費電力オフ機能

- ドアを閉めて液晶表示部に「0」を表示したまま放置すると、約10分後には表示がすべて消え、自動的に電源が切れます。
- 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

終了音(報知音)を変更する

スタート音、終了音などの報知音をメロディー音から電子音にかえたり、無音にできます。

準備 ドアを開閉する

液晶表示部に「0」を表示させます。

1 仕上がり を3秒以上押す

- 終了音(報知音)は、仕上がりを押すたびに「メロディー音」「電子音」「無音」の順に切りかえられます。

→メロディー音(メロディーが鳴る)▶電子音(「ピピピピ」と3回鳴る)▶無音(「ピッ」と鳴る)←

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音(→P.18)、操作音も「無音」になります。

- 冷却中に終了音の変更はできません。「冷却中」の表示が消えてから操作します。

報知音の一例

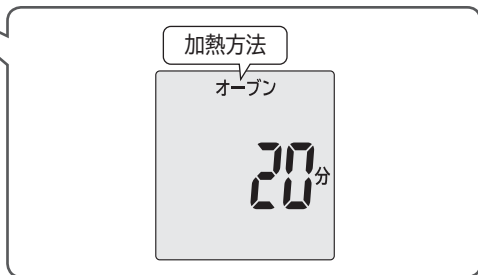
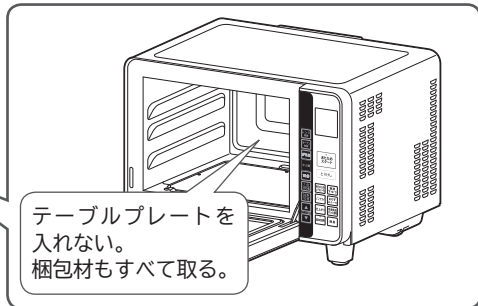
- 操作音
- 加熱スタート音
- 終了音
- 取り出し忘れ防止音
- その他・・・

空焼き(脱臭)をする

脱臭

加熱室壁面に付着している油を焼き切るために空焼き(脱臭)を次の手順で行ってください。

空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。



準備

- テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める

1

脱臭 を押して **脱臭** を選ぶ

2

あたためスタート を押してスタートする

空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は約20分です。

終了音が鳴ったら終了です。本体が熱くなっています。ご注意ください。

空焼き(脱臭)終了後、冷却ファンが最大約10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。

⚠ 注意



接触禁止

空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れないやけど・けがの原因になります



禁止

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない



指示

空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す



指示

煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

使うときの確認と準備 (つづき)

上手に使いこなすコツ

加熱前に確認する

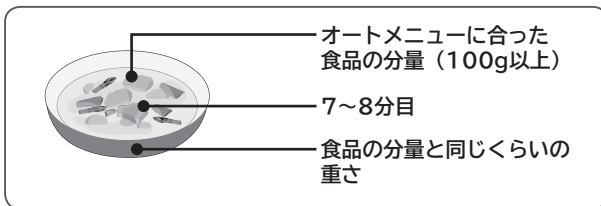
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■ 食品の分量

- 食品の分量は100g以上にします。オートメニューによって1回に加熱できる分量は異なります。
- 「使いかた」に記載の各オートメニューのコツやWebレシピ集に記載の分量を確認してください。

■ 容器の重さと大きさ

食品の分量と同じくらいの重さで、食品を入れたときに容器の7～8分目になる大きさの物を使います。



- 2個以上の食品を同時にあたためるときは食品の分量や容器の大きさ・重さをそろえます。

食品は中央に置く

テーブルプレートの端や隅に置くとうまく仕上がりにません。



レンジ加熱の場合



オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる

食品に合わせてラップをする

はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。(→P.25、27)

- 皮や殻つきの物は殻を割り、表面に切り目を入れるとはじけや飛び散りを防ぎます。(→P.45)
- とろみのあるものは加熱前によくかき混ぜてラップをします。

解凍時は皿などの容器にのせない

冷凍ごはんの解凍あたため、肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、陶磁器や耐熱皿などは使わない。

- 冷凍ごはんの解凍あたためはテーブルプレートの中央に直接置きます。
- 肉や魚の解凍は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動調理 **レンジ 500W** (→P.43~45) 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。

市販の冷凍食品をあたためるときは手動調理であたためます。

加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している **レンジ 600W** または **レンジ 500W** の時間を目安にして、若干長めに加熱します。「あたためのワンポイント」(→P.22)

次のページは「調理終了後とお手入れのコツ」

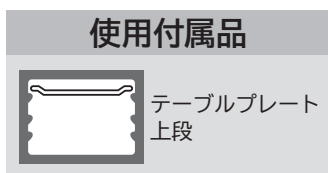
メニューを選んで調理する

食品の種類でオートや手動を使い分ける

	オート/手動	使いかた
あたためる	オート あたためスタート ワンタッチ (1 おかず・ごはん) でお総菜・ごはんをあたためる	(→P.24、25)
	あたためスタート 「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品をあたためる	(→P.24~35)
	あたためいる 冷凍食品 パルク調理 「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品(解凍、下ゆでメニューを除く)をあたためる	(→P.24~31) (→P.38~40)
	解凍 下ゆで 「肉や魚の解凍」(→P.32) 「野菜の下ゆで」(→P.35) に記載の食品を解凍する。	肉や魚の解凍 (→P.32、33) 野菜の下ゆで (→P.34、35)
	手動 レンジ 発酵 レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる	(→P.43~46)
調理する	オート あたためスタート ノンフライ おかずスイーツ 冷凍食品 パルク調理 少人数 レシピ集(→P.64~89)に記載のレシピを調理する	(→P.36~42)
	手動 レンジ 発酵 オープン 発酵 グリル 市販の料理ブックのレシピを調理する	(→P.43~51)

メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各調理メニューのイラストで確認します。

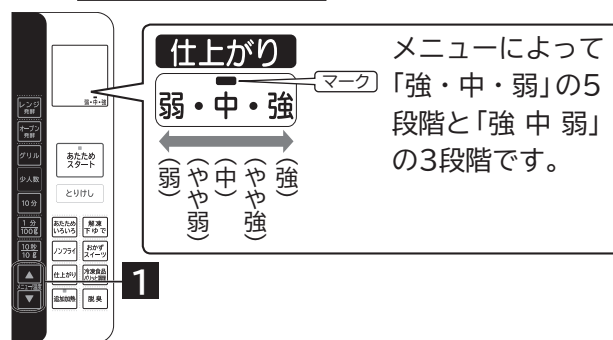


「付属品イラストの見かた」(→P.20)
「手動調理で使う付属品」(→P.20)
「テーブルプレートの使いかた」(→P.21)

オートメニューの仕上がりをお好みに近づける(仕上がりに調節)

- 仕上がりが、加熱し過ぎる、加熱が足りないと感じたときは調節できます。
- オートメニューをスタートする前に、仕上がりに調節を設定します。

例：2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.28、29)の場合



1 仕上げを押してマークをお好みの位置に合わせる

- 仕上げは「中」(標準)に自動設定されています。
- 仕上げ調節中に「仕上げ」を3秒以上押しと「ピー」と鳴り、調節を記憶できます。
- メニュー毎に記憶でき、次回から記憶した仕上がりに自動設定されます。

- ワンタッチで「1 おかず・ごはん」(→P.24、25)をスタートしたときは「あたためスタート」を押した後に仕上げ調節を設定します。

調理中のドア開閉は短時間にする

- すぐに「あたためスタート」を押して加熱を再開する。

ドアを開けると加熱を中断します。中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりにません。

使うときの確認と準備 (つづき)

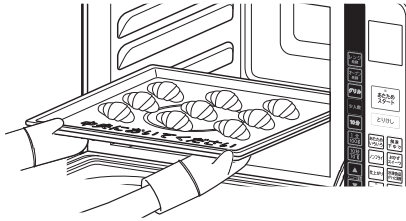
上手に使いこなすコツ (つづき)

調理終了後のコツ

食品を早めに取り出す

- 余熱で仕上がり(焼き色)がかわることがあります。
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気を付けます。
- オーブン加熱やグリル加熱後は本体や付属品が熱くなっています。

付属品を取り出すときは、やけどに注意して厚めの乾いた布きんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。



- 食品を取り出し忘れると、音が鳴ってお知らせします。

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

加熱が足りないときは追加加熱または手動調理で加熱を追加する

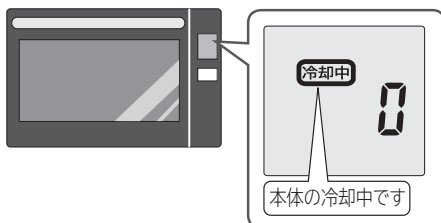
オートメニューや手動調理で加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときは、追加加熱または手動調理で様子を見ながら加熱を追加します。

「追加加熱する」(→P.52)

「手動調理」の使いかた(→P.43~51)

電源プラグを抜かない

- 冷却のために冷却ファンが回ることがあります。
- 冷却ファンの運転時間は最大約10分です。電源プラグを抜くときは、「冷却中」の表示が消え、冷却ファンが停止していることを確認してください。



お手入れのコツ

続けて調理しないときは、こまめなお手入れがポイントです。加熱室が冷めてからお手入れします。

加熱室の汚れをとる

加熱室が冷めてから、加熱室の汚れを拭きとります。

加熱室の臭いをとる

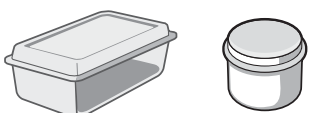
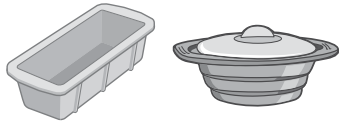
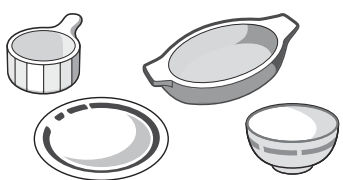



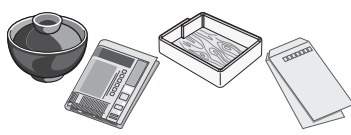
加熱室の臭いが気になるときは空焼きをして脱臭します。

「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

使える容器・使えない容器

使用上のご注意

- レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類と容器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覧ください。材質や耐熱温度の表示がない物は使わないでください。

		レンジ	オーブン・グリル
プラスチック容器・シリコン容器	<p>プラスチック容器</p> 	<p>○ 使える</p> <p>「電子レンジ使用可」の表示があり、耐熱温度が140℃以上の物</p>	<p>○ 使える</p> <p>「オーブン・グリル使用可」の表示と耐熱温度の表示がある物 ※耐熱温度以下に限り使えます。</p>
	<p>パウンドケーキ型、シリコンスチーマーなど</p> 	<p>× 使えない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「電子レンジ使用可」の表示がない物 ・耐熱温度の表示がない物 ・耐熱温度が140℃未満の物 	<p>× 使えない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「オーブン・グリル使用可」の表示がない物 ・耐熱温度の表示がない物
陶器・磁器		<p>○ 使える</p> <p>ココット皿、グラタン皿など</p>	<p>○ 使える</p> <p>耐熱性のある物</p>
		<p>× 使えない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・色絵付け、ひび模様、金・銀模様のある物 ・素焼きの陶器、土鍋 ・吸水性の高い物 	<p>× 使えない</p> <p>耐熱性のない物</p>
ガラス容器	 <p>※耐熱性のある物でも、加熱後に急冷すると割れることがあります。</p>	<p>○ 使える</p> <p>耐熱性のある物</p>	<p>○ 使える</p> <p>耐熱性のある物</p>
		<p>× 使えない</p> <p>耐熱性のない物 クリスタルガラス、カットグラス、強化ガラスなど</p>	<p>× 使えない</p> <p>耐熱性のない物 クリスタルガラス、カットグラス、強化ガラスなど</p>
その他	<p>ラップ類</p> 	<p>○ 使える</p> <p>耐熱が140℃以上の物</p>	<p>× 使えない</p> <p>ただし、45℃以下の発酵に限り使えます。</p>
	<p>金属・金属製のケーキ型・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど</p> 	<p>× 使えない</p> <p>ただし、アルミホイルは解凍時に加熱し過ぎる部分をおおう用途に限り使えます。火花(スパーク)を防ぐため、加熱室壁面やドアガラスに触れないように注意する。</p>	
	<p>竹・木・籐・紙(新聞紙・封筒・紙袋など)・ニス塗り・漆塗り容器など</p> 	<p>× 使えない</p> <p>ただし、竹ぐし・楊枝・紙製品はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。</p>	<p>○ 使える</p> <p>オーブンシート、硫酸紙など ※耐熱温度以下に限り使えます。</p> <p>× 使えない</p> <p>上記以外の物</p>

付属品の使いかた

付属品イラストの見かた

メニューによって、使う付属品が異なります。

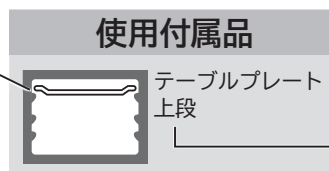
操作手順やレシピ集のイラストに従い、正しくセットしてください。

使う付属品の例

テーブルプレートを使用する場合

付属品のセット位置

テーブルプレートを皿受棚の上段にセットする。



使用する付属品

手動調理で使う付属品

手動調理の加熱方法	付属品の種類 (○:使える ×:使えない)	
	底面	上段・中段・下段
レンジ	使えます 	使えません
レンジ発酵	使えます 	使えません
オーブン	使えます 	使えません
オーブン発酵	使えます 	使えません
グリル (上・中段)	使えます 	使えません

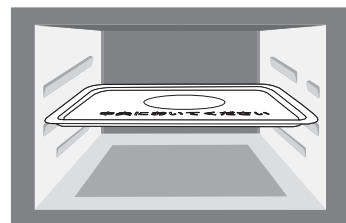
※1 テーブルプレートは本書に従い、上記の使いかたの例を参照し、上段、中段、下段、底面に正しくセットしてお使いください。

テーブルプレートの使いかた

- 手動調理/オートメニューにて使用します。(脱臭は除く)

セットのしかた

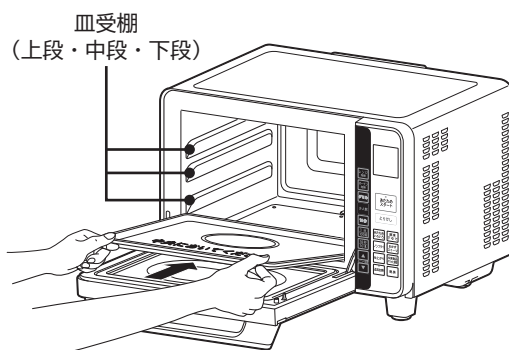
- レンジ調理の際は、必ず底面に置いてください。
- オーブン、グリル調理の際は、必ず上段、中段、下段の皿受棚に置いてください。メニューによって棚の位置は使い分けます。
テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。
- テーブルプレートが無い状態(保護カバー上)で調理しないでください。故障の原因になります。



底面へのセットのしかた

文字が読める側を手前にし、開いたドアの上のにのせます。両手で持ってゆっくりと斜めに持ち上げながら押し込みます。

このとき、テーブルプレートより上に皿受棚の上段・中段・下段が見えていること、奥までテーブルプレートが押し込まれていることを確認してください。



⚠️ 注意



指示

熱くなったテーブルプレートの出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

このテーブルプレートは、レンジ、オーブン、グリル加熱時に使用するため、各加熱時によりテーブルプレートの置く位置が異なるので注意する



指示

オーブン、グリル使用後は、テーブルプレートが熱くなっているため、ラップ類やプラスチック容器を使用する際は、テーブルプレートが冷めてから使用する

溶けるおそれがあります

あたたためのワンポイント

オートメニューでは加熱し過ぎたり、皮や袋がはじけて飛び散ることがあります。

手動調理 **レンジ** **500W** (→P.43~45) で様子を見ながらあたためるもの

- 分量が100g未満の食品
- 冷凍野菜
- まんじゅう

市販の冷凍食品・弁当、チルド食品は手動調理の下記調理方法であたためます。

市販の冷凍食品・チルド食品のあたたため

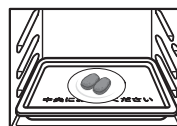
- ① 食品メーカーが指示するトレーや容器に入れます。
電子レンジ可・レンジで調理などの表示があるか確認をしてください



- ② 加熱するときはテーブルプレートの中央に食品を置き、**あたためスタート** を押してあたためます。

調理時間の目安	
500W	600W
約2分40秒	約2分30秒

冷凍食品の中にはターンテーブル式のオーブンレンジ対応の置きかたが記載されているものがありますが、本製品はフラットテーブル式のオーブンレンジです。端に食品を置くとうまく仕上がりにません。



食品は
テーブルプレートの
中央に置く

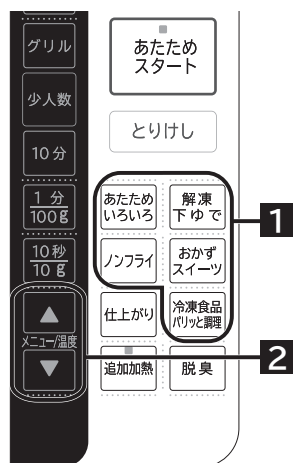
	1個の場合	2個の場合	4個の場合
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)			
パッケージに記載の置きかた (本製品とは異なります)			

- レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している **レンジ** **600W** または **レンジ** **500W** の時間を目安にして、若干長めに加熱します。

パッケージに加熱方法の記載がない市販の調理済み食品

- ① 包装やプラスチック容器から別の耐熱容器に移しかえます。
- ② 手動調理の **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

オートメニューの選びかた



1 あたため いろいろ 解凍 下ゆで ノンフライ おかず スイーツ 冷凍食品 パリッと調理 少人数 を押して
オートメニューの種類を選ぶ

2 ▲メニュー温度 ▼ を押してメニュー番号を選ぶ
仕上がり調節を設定するときは(→P.17)
液晶表示部に「0」が表示されているとき
に ▲メニュー温度 ▼ を押しても、オートメニュー番号を
選択できます。

例：「18 ハンバーグ」の
場合



オートメニュー一覧

下表の「●」はレンジ加熱を行います。金ぐしや金属製の調理器具、アルミホイルなどは使えません。

種類	オートメニュー		メニュー予熱無	メニュー予熱有	メニュー少人数対応	操作方法参照ページ	レシピ集参照ページ
	No.	メニュー名					
あたためいろいろ	1	おかず・ごはん	●			24,25	-
	2	飲み物・牛乳(杯数)	●			28,29	85
	3	解凍あたため	●			26,27	-
	4	コンビニ弁当	●			30	-
	5	揚げ物のあたため	○			31	85
解凍・下ゆで	6	解凍(グラム)	●			32,33	-
	7	刺身の解凍(グラム)	●			32,33	-
	8	下ゆで葉・果菜(グラム)	●			34,35	85
ノンフライ	9	下ゆで根菜(グラム)	●			34,35	85
	10	鶏のから揚げ	○		○	36	73
	11	とんカツ	○		○	36	73
	12	ヒレカツ	○		○	36	74
	13	えびフライ	○		○	36	74
	14	あじフライ	○		○	36	74
	15	ポテトコロッケ	○		○	36	75
	16	えびの天ぷら	○		○	36	75
	17	チキン南蛮	○		○	36	76

種類	オートメニュー		メニュー予熱無	メニュー予熱有	メニュー少人数対応	操作方法参照ページ	レシピ集参照ページ	
	No.	メニュー名						
おかず・スイーツ	18	ハンバーグ	○		○	36	66	
	19	鶏のハーブ焼き	○		○	36	66	
	20	鶏の照り焼き	○		○	36	67	
	21	塩ざけ	○		○	36	67	
	22	焼きいも	○		○	36	67	
	23	マカロニグラタン	○		○	36	68	
	24	焼きそば	●		●	36	69	
	25	チンジャオロウスー	●		●	36	69	
	26	茶わん蒸し	○		○	36	71	
	27	あさりの酒蒸し	●		●	36	72	
	28	鶏の簡単蒸し	●		●	36	72	
	29	肉じゃが	●		●	36	77	
	30	なすのみそいため	●		●	36	69	
	31	焼うどん	●		●	36	70	
	32	にらレバいため	●		●	36	70	
	33	かぼちゃの煮物	●		●	36	77	
	34	肉豆腐	●		●	36	78	
	35	筑前煮	●		●	36	78	
	36	きんぴらごぼう	●		●	36	79	
	37	とん汁	●		●	36	79	
	38	さばのみそ煮	●		●	36	79	
	39	スポンジケーキ			○	37	80	
	40	型抜きクッキー			○	37	81	
	41	トースト(裏返し)	○			36	82	
	42	簡単パン			○	37	83	
	43	ピザ(パン生地)			○	37	84	
	パリッと調理 冷凍食品	44	冷凍 鶏のから揚げ	●		●	38~40	86
		45	冷凍 チャーハン	●		●	38~40	86
		46	冷凍 たこ焼き	●		●	38~40	87
		47	冷凍 今川焼き	●		●	38~40	87

あたためる (オートメニュー)

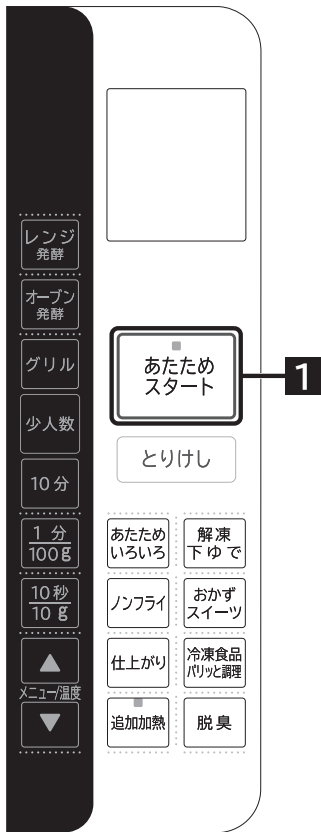
お総菜・ごはんのあたため

1 おかず・ごはん

常温・冷蔵保存した食品をあたためます。

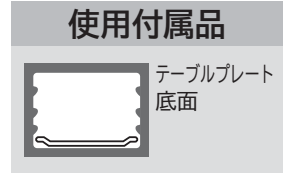
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は[2 飲み物・牛乳(杯数)]であたためます。(→P.28、29)
- 冷凍保存(ホームフリージング)したお総菜、冷凍ごはんのあたためは[3 解凍あたため]を使います。(→P.26、27)
- 市販の冷凍食品は[44 冷凍鶏のから揚げ]～[47 冷凍今川焼き](→P.38～40)、または手動調理(レンジ加熱)であたためてください。(→P.22)

オートメニュー



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める



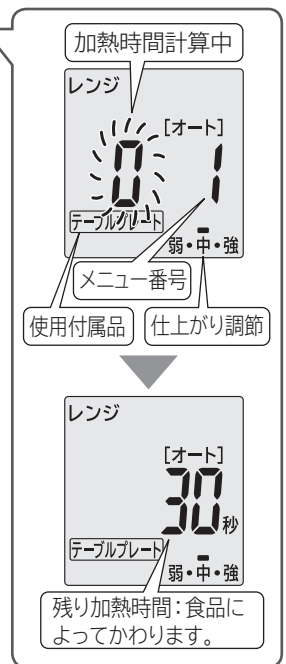
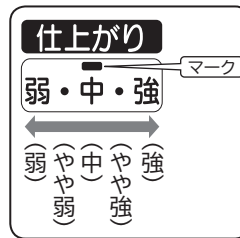
1 **あたため スタート** を押してスタートする

メニュー番号「1」(1 おかず・ごはん)を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは、**あたため** を押してから約10秒以内に調節する

仕上がり を押してマークをお好みの位置に合わせる

- 仕上がりは「中」(標準)に自動設定されています。



2 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)

注意



禁止















分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
手動調理[レンジ] 500W以下で加熱時間20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。(→P.43～45)

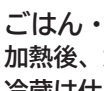
お願い

- 約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから**あたため** を押してください。(→P.14)

お知らせ

[1 おかず・ごはん] は**あたため** を押して「あたためいろいろ」のメニュー番号「1」を選んだ後、**あたため** を押してもスタートできます。

保存した食品をあたためる(容器あり)				ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す				1 おかず・ごはん	
メニュー名および調理のコツ			ラップの有無	メニュー名および調理のコツ			ラップの有無		
めん類		スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節[中]または [やや強]に合わせる。	—	煮物		野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節[中]または [やや強]に合わせる。	—		
		焼き魚 焼き魚は身が飛び散ることがある のでラップをする。 冷蔵は仕上がり調節[中]または [やや強]に合わせる。				煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚 は身が飛び散ることがあるので、 深めの皿を使い、ラップをする。 冷蔵は仕上がり調節[中]または [やや強]に合わせる。			
焼き物		ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。ソー スは飛び散ることがあるので加熱 後にかける。 冷蔵は仕上がり調節[中]または [やや強]に合わせる。	—	蒸し物		シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分 を補ってから加熱する。乾燥気味 のときは、さっと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節[中]または [やや強]に合わせる。	—		
		焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱 する。 冷蔵は仕上がり調節[中]または [やや強]に合わせる。	—			カレー・シチュー 冷凍保存した物や、えびやいかは 飛び散ることがあるので、ラップ をする。(丸ごとのマッシュルーム はあらかじめ取り除き、加熱後加 える) 加熱後よくかき混ぜる。(冷凍保存 した物はかたまりをほぐす) 仕上がり調節[中]または[やや強] に合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動調理 (レンジ加熱)(→P.43~45)で様子 を見ながらあたためる。			
揚げ物		天ぷら・フライ・コロケ 皿に並べる。冷蔵は仕上がり調節 [中]または[やや弱]に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチ ンペーパーで取る。 ただし、えびやいかは飛び散るこ とがあるのでラップをする。	—	とろみのある物		野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ ミートボール 容器に入れる。野菜いため乾燥 している場合は、バターかサラダ油 を加える。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節[中]または [やや強]に合わせる。	—		
いため物									

保存した食品をあたためる(容器あり)				ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す				1 おかず・ごはん	
メニュー名および調理のコツ			ラップの有無	メニュー名および調理のコツ			ラップの有無		
ごはん物		ごはん・チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節[中]または[やや強]に合わせる。	—						

お総菜・ごはんの上手なあたためかた 1 おかず・ごはん

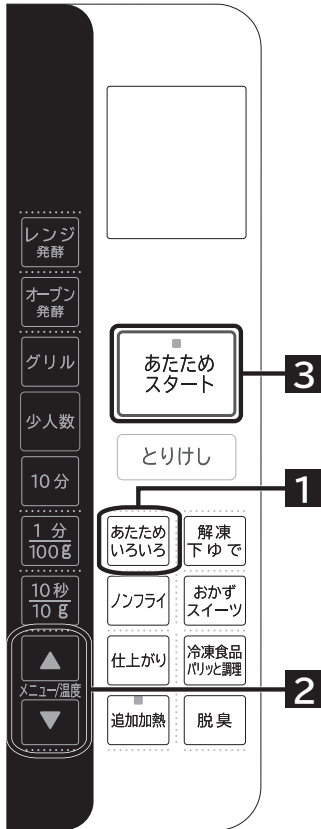
- 1回にあたためられる分量は 100~600gです。
- 食品の重量が容器の重量より重いときは 仕上がり調節を [やや強] に合わせます。
- 容器の重さは(→P.16) 食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。
- 食品の温度の目安は 常温は約20℃、冷蔵は0~10℃です。

あたためる (オートメニュー)

冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため

3 解凍あたため

冷凍保存 (ホームフリージング) したお総菜、冷凍ごはんをあたためます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

1 **あたため いろいろ** を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2 **メニュー/温度** を押してメニュー番号「3」を選ぶ

- **メニュー/温度** または **あたため いろいろ** を押すごとに
 - ▶ 1 おかず・ごはん ▶ 2 飲み物・牛乳 (杯数)
 - ▶ 3 解凍あたため …▶
 - ▶ 5 揚げ物のあたため の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

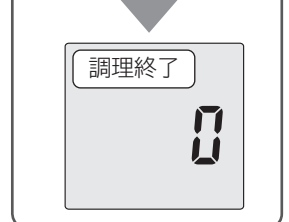
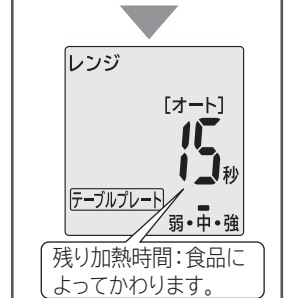
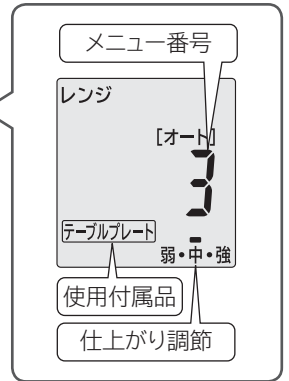
3 **あたため スタート** を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.56)



使用付属品



例: 3 解凍あたための場合



冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる

メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
ごはん物	 <p>冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ●ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接置く。 ●2個以上のときは分量を同じにして、中央に置く。 ●冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節「やや弱」に合わせ、加熱後かき混ぜる。</p>	

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)

メニュー名および調理のコツ		ラップの有無	メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
めん類	 <p>冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。</p>		いため物	 <p>冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。</p>	
焼き物	 <p>冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。</p>		蒸し物	 <p>冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。</p>	
揚げ物	 <p>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」または「弱」に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。</p>	—	とろみのある物	 <p>冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ラップをする。ゆとりをもっておい、仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。</p>	

冷凍保存したお総菜・ごはんの上手なあたためかた

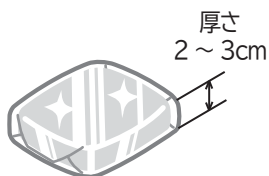
3 解凍あたため

- 1回にあたためられる量は100g～600gです。100g未満の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→P.43～45)
- 食品の分量と容器の重さを同じくらいにしてください
食品の分量が容器の重量よりも重いときは仕上り調節を「やや強」に合わせます。

- 冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18℃です
- 冷凍ごはんはラップに包んだ冷凍ごはんをそのまま、テーブルプレートの上に直接置きます。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を
- 冷凍する分量と形は1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。
- ラップでぴったり密封をします



- ごはんやカレーなどはごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。
- 野菜はかためにゆで、水けをよく切って1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

あたためる (オートメニュー)

飲み物のあたため

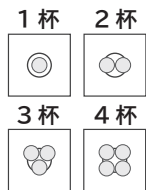
2 飲み物・牛乳(杯数)

- 牛乳、豆乳、お茶、コーヒー、水は「2 飲み物・牛乳(杯数)」であたためます。
- お酒は手動で様子を見ながら加熱します。

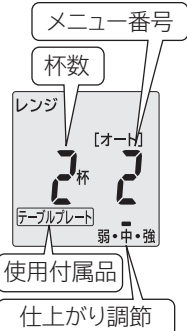
使用付属品



食品の置きかた
(テーブルプレート
の中央に置く)



例: 「2 飲み物・牛乳(杯数)」
を2杯の場合



加熱時間計算中



残り加熱時間: メニュー
によってかわります。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に
置き、底面に入れ、ドアを閉める

1

「あたため
いろいろ」を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2

「メニュー番号」を押して「2 飲み物・牛乳(杯数)」は
メニュー番号「2」を選ぶ

●「メニュー番号」または「あたため
いろいろ」を押すごとに

- 1 おかず・ごはん ▶
- 2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯 ▶ 2杯 ▶ 3杯 ▶
- 4杯 ▶ … 4 コンビニ弁当 … ▶
- 5 揚げ物のあたため の順に選べます。

●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

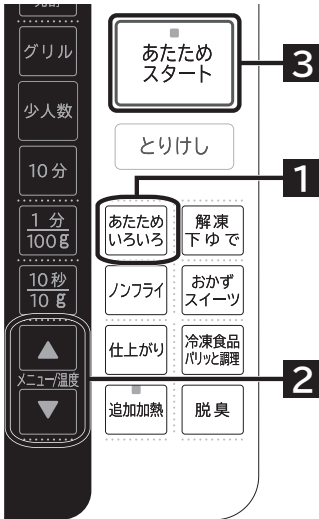
3

「あたため
スタート」を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)



警告



禁止

飲み物は容器の半分
以下(少量)のとき
はオートメニューで
加熱しない

加熱し過ぎになり、加
熱中や加熱後に突然
沸とう(突沸)して飛
び散り、やけど・け
がの原因になります

手動調理(レンジ加
熱)(→P.43~45)で
様子を見ながら加熱
します



飲み物の上手なあたためかた

2 飲み物・牛乳(杯数)

- **2 飲み物・牛乳(杯数)** であたためられる飲み物は冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水などです。
- **汁物やとろみのある物は**
レンジ600W (→P.43~45) またはレンジ500W で様子を見ながら加熱します。
- **1回にあたためられる分量(1~4杯(本)分)** は牛乳、お茶、コーヒー、水は150~800mL、お酒は130~720mLです。
- **加熱前によくかき混ぜます**
- **牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います**
- **100mL未満の少量であたためるときは**
加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散りややけどをすることがあります。
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.43~45)

■ 容器の種類と飲み物の入れかた

- 容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- 徳利であたためる場合は、くびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。



■ テーブルプレートの中央に置きます

2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。

■ 1おかず・ごはんでは熱くなり過ぎます

食品に合ったオートメニューであたためてください。

■ 仕上がりがぬるかったときは

レンジ500W (→P.43~45) で、様子を見ながら加熱します。

お酒の上手なあたためかた

手動

- **加熱時間の決めかた(→P.44)**
- **加熱前によくかき混ぜます**
- **テーブルプレートの中央に置きます**
2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。
- **半分以下の少量であたためるときは**
加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散りや、やけどをすることがあります。
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.43~45)

■ 容器の種類と入れかたは

- 容器はコップまたは徳利を使います。
- コップであたためる場合は、7~8分目まで入れます。
- 徳利であたためる場合は、くびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。

■ 仕上がりがぬるかったときは

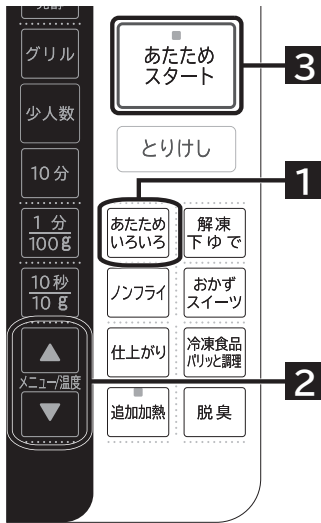
レンジ600W (→P.43~45) で、様子を見ながら加熱します。

あたためる (オートメニュー)

コンビニ弁当のあたため

4 コンビニ弁当

あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

1 **あたため いろいろ** を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2 **メニュー温度** を押してメニュー番号「4」を選ぶ

● **メニュー温度** または **あたため いろいろ** を押すごとに
 1 おかず・ごはん ▶ 2 飲み物・牛乳(杯数)
 …▶ 5 揚げ物のあたため の順に選べます。

● 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3 **あたため スタート** を押してスタートする

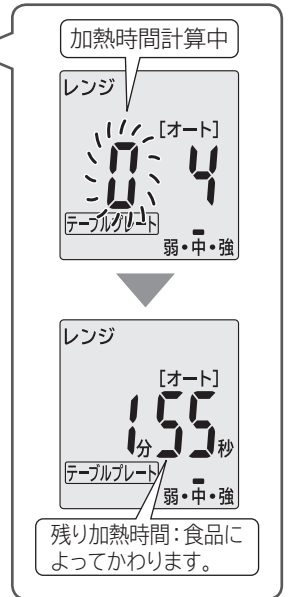
4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)

使用付属品



例: 4 コンビニ弁当の場合



警告



禁止

ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない(加熱する前に取り除きます)

コンビニ弁当の上手なあたためかた

4 コンビニ弁当

■ 1回にあたためられる分量は

1個(1人分)です。冷蔵室から出した物は仕上がり調節 **やや強** または **強** に合わせます。

■ 加熱時間の目安は

弁当1個(約350g)で約2分です。

■ あたためられる弁当の種類は

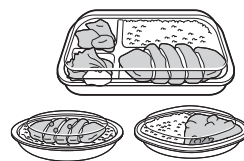
- 「幕の内弁当」のように、ごはんとおかずが分かれて入っている弁当
- 「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている弁当
- 「カツ丼」や「カレーライス」、「チャーハン」、「スパゲッティ」などの丼物

■ あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合

あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後に加えます。

■ 以下の弁当は「4 コンビニ弁当」ではあたためられません

- 電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当
紙や木のできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当
使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎり
から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりにません。手動調理 **レンジ 500W** で様子を見ながらあたためます。(→P.43~45、55)

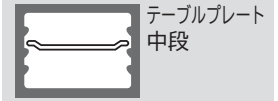


揚げ物のあたため

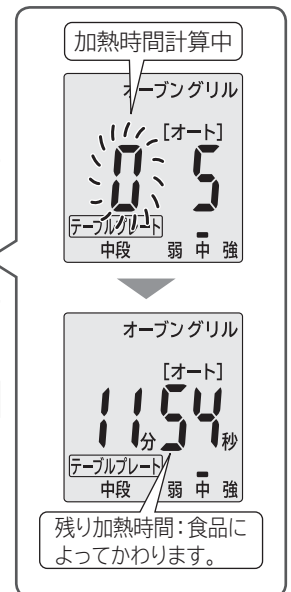
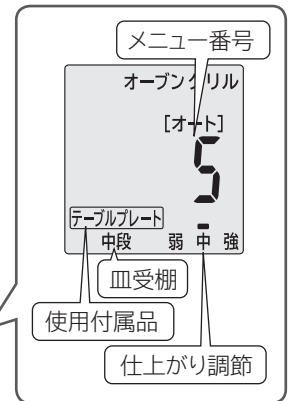
5 揚げ物のあたため

● 5 揚げ物のあたため は常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の衣をサクッとあたためます。

使用付属品



例：5 揚げ物のあたための場合



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

●メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、皿受棚(中段)にセットし、ドアを閉める。

1

あたためいろいろ を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2

メニュー温度 を押してメニュー番号「5」を選ぶ

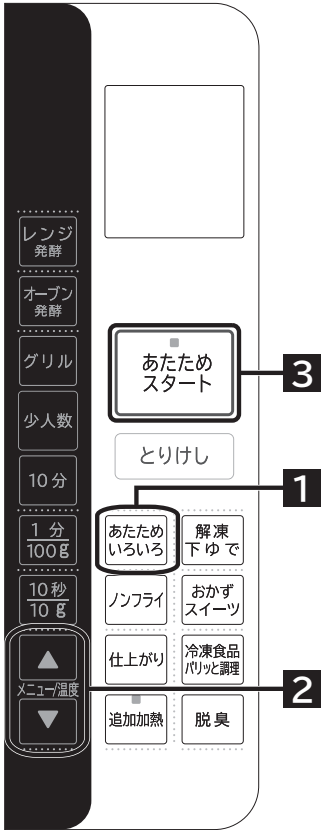
- **メニュー温度** または **あたためいろいろ** を押すごとに
1 おかず・ごはん ▶ 2 飲み物・牛乳(杯数)
... ▶ 5 揚げ物のあたため の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3

あたためスタート を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)



揚げ物の上手なあたためかた

5 揚げ物のあたため

- **あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
- **1回にあたためられる揚げ物の分量は**
100～500gまでです。
- **冷凍の揚げ物はうまくあたたまりません**
[3 解凍あたため] (→P.26、27) を使ってください。
- **100g未満のあたためはできません**
100g以上にするかテーブルプレートに並べて上段にセットし、[オープン] [予熱無] [180℃] (→P.49) で様子を見ながら加熱します。
- **加熱後に天ぷらなどの底面がベタつくときは**
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

下ごしらえする (オートメニュー)

肉や魚、刺身の解凍

6 解凍(グラム) 7 刺身の解凍(グラム)

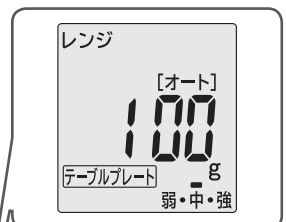
肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。

●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。

使用付属品



例: [6 解凍(グラム)] 100g
の場合



残り加熱時間: 食品によって変わります。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる
- 食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

1

[解凍 下ゆで] を押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

2

[メニュー/温度] を押して用途に合わせて

[6 解凍(グラム)] はメニュー番号「6」、
[7 刺身の解凍(グラム)] はメニュー番号「7」を選ぶ

- [メニュー/温度] または [解凍 下ゆで] を押すごとに
[6 解凍(グラム)] ▶ [7 刺身の解凍(グラム)] ▶ …
の順に選べます。
- 約2秒後にグラム表示に切りかわります。

3

[1分 100g] [10秒 10g] を押して重量(グラム)を選ぶ

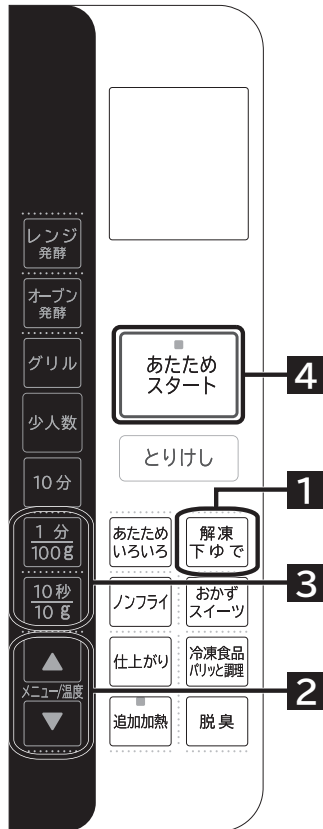
- 初期設定は「100g」です。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

4

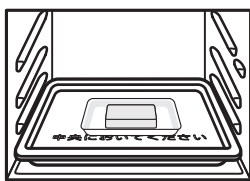
[あたため スタート] を押してスタートする

5

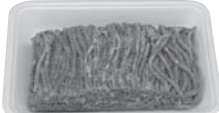

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)



冷凍した肉や魚の置きかた
テーブルプレートの中央に置く



解凍後の用途に合わせてオートメニューを使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	解凍後は
肉を解凍後、調理する	[6 解凍(グラム)] ひき肉やかたまり肉は [やや強] で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしなさせます。 
刺身を解凍後、生で食べる	[7 刺身の解凍(グラム)]	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。 

上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、100～600gです

分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーにのせたままテーブルプレートにの中央に置きます

●トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

●陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■解凍後、そのまま3～5分おき自然解凍します

■形や厚みが均でない物はアルミホイルを使って解凍します

アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。触れると火花（スパーク）が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動調理（レンジ加熱）（→P.43～45）で途中様子を見ながら解凍します

調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は 200g で 4～5 分です。

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



溶けかけている食品

レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱する。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を

■冷凍する分量と形は

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

厚さ 2～3cm



■薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

■ブロック肉などの厚みが不均一な肉は
折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

■ラップなどで、ぴったり密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

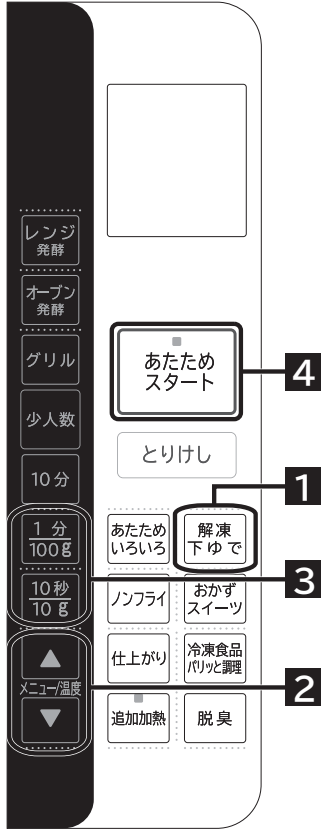
下ごしらえする (オートメニュー)

野菜の下ゆで

8 下ゆで葉・果菜(グラム) 9 下ゆで根菜(グラム)

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。

オートメニュー



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- 野菜をラップでぴったり包む
- テーブルプレートの中央に直接置き、底面に入れ、ドアを閉める

使用付属品



1

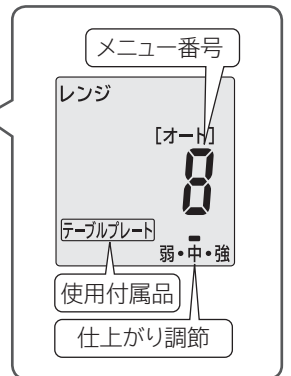
解凍下ゆで を押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

例：8 下ゆで葉・果菜(グラム)
100gの場合

2

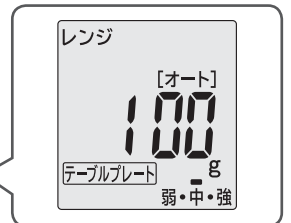
メニュー温度 を押して野菜の種類に合わせて
8 下ゆで葉・果菜(グラム) はメニュー
番号「8」、9 下ゆで根菜(グラム) は
メニュー番号「9」を選ぶ

- **メニュー温度** または **解凍下ゆで** を押すごとに
6 解凍(グラム) ▶ 7 刺身の解凍(グラム) ▶
8 下ゆで葉・果菜(グラム) ▶
9 下ゆで根菜(グラム) の順に選べます。
- 約2秒後にグラム表示に切りかわります。



3

1分100g **10秒10g** を押して重量(グラム)を選ぶ
●初期設定は「100g」です。
●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)



4

あたためスタート を押してスタートする



5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)



注意



禁止

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ 500W (→P.43~45) で様子を見ながら加熱します



禁止

キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
火災の原因になります

上手な野菜のゆでかた

8 下ゆで 葉・果菜(グラム)

9 下ゆで 根菜(グラム)

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します

皿などの上ののせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。



■加熱できる分量は 8 下ゆで 葉・果菜(グラム) は100～300g、9 下ゆで 根菜(グラム) は100～600gです

葉菜



8 下ゆで 葉・果菜(グラム)

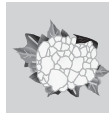
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

根菜



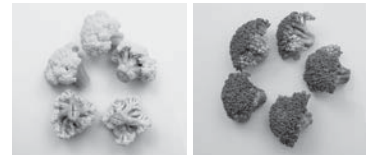
9 下ゆで 根菜(グラム)

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根元の太い物には、十字の切り目を入れ、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえ、なるべく同じ大きさの物を選びます。



■材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。



■ラップでの包みかた

●ほうれん草などの葉菜

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。

●ブロッコリーなどの果菜、花菜

小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。

●じゃがいもなどの根菜を丸のまま

中央をあけてラップでぴったりと包みます。

加熱後は上下をひっくり返して3～5分程度そのままおきます。

●アスパラガス

はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。



■仕上がり調節は

●さいの目切りや薄切りにした場合

仕上がり調節 **弱** に合わせます。

●にんじん、さつまいも

仕上がり調節 **弱** に合わせます。太い場合は仕上がり調節 **中** に合わせます。

●かぼちゃ

仕上がり調節 **強** に合わせます。

●アスパラガス

仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

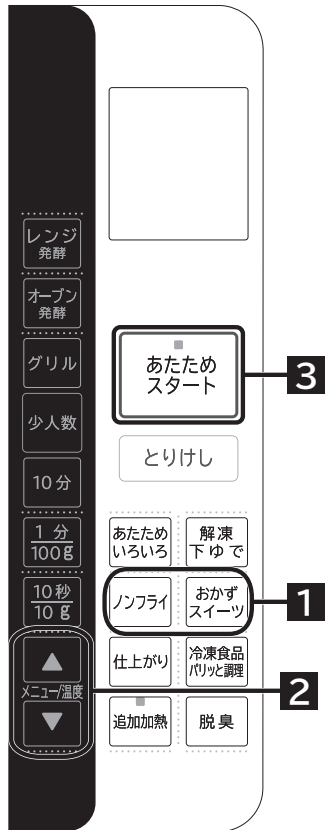
調理する (オートメニュー)

予熱をしないメニュー

レシピ集 (→P.64~89) に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。

対象メニューは「オートメニューの選びかた」 (→P.23) のオートメニュー一覧を参照

オートメニュー

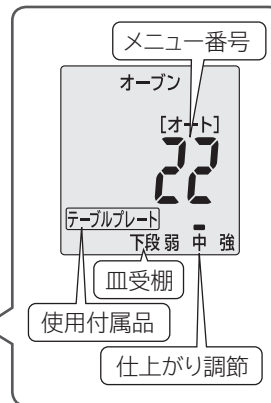


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: [22 焼きいも] の場合

準備

●メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、メニューに合った皿受棚にセットし、ドアを閉める



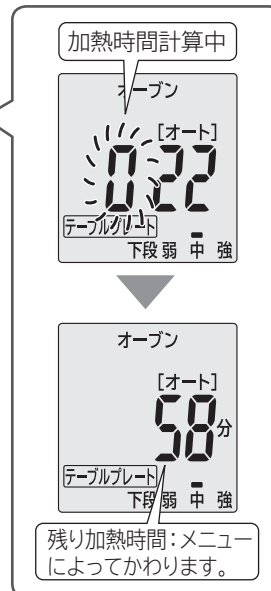
1

ノンフライ または **おかずスイーツ** を押してメニューの種類を選ぶ

2

メニュー番号 を押してメニュー番号を選ぶ

- **メニュー番号**、**ノンフライ** または **おかずスイーツ** を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
- 対象のオートメニュー番号と順番は「オートメニューの選びかた」を参照 (→P.23)
- 仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

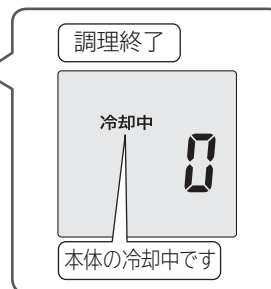


3

あたためスタート を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
 加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.56)
 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱する。 (→P.15)



注意



付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

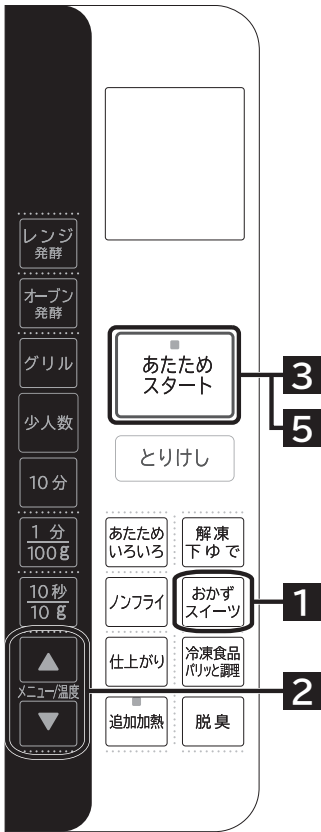
お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。
 電源プラグを抜かないでください。

予熱をするメニュー

●レシピ集(→P.64~89)に記載の予熱をするメニューの使いかたです。

対象メニューは「オートメニューの選びかた」(→P.23)のオートメニュー一覧を参照



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をのせたテーブルプレートを用意する

手順**3**の予熱が終わったら加熱室に入れます

例：43ピザ(パン生地)の場合

1

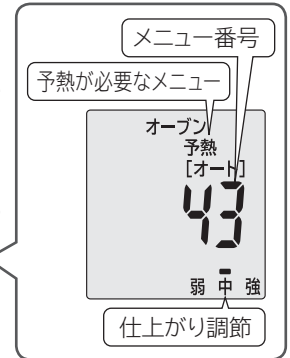
おかず・スイーツを押して「おかず・スイーツ」を選ぶ

2

メニュー温度を押してメニュー番号を選ぶ

● **メニュー温度** または **おかず・スイーツ** を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。

● 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

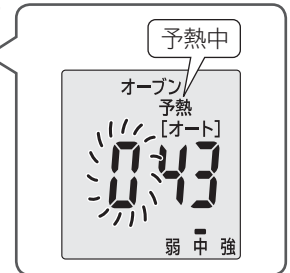


3

あたためスタートを押して予熱する

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています

予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 **あたためスタート** を押してください。



4

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める

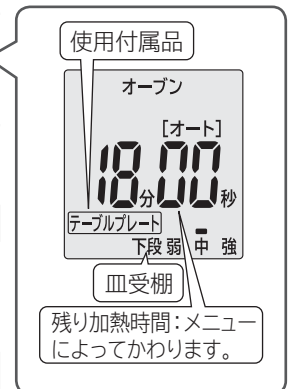
5

あたためスタートを押してスタートする

6

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)



注意



付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。

電源プラグを抜かないでください。

調理する (オートメニュー)

冷凍食品パリッと調理

44 冷凍鶏のから揚げ

45 冷凍チャーハン

46 冷凍たこ焼き

47 冷凍今川焼き

レシピ集に記載の冷凍食品パリッと調理 (→P.86、87) の使い方です。

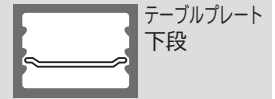
そのほかの冷凍食品は、手動調理 (レンジ加熱) (→P.43 ~45) であたためてください。(→P.22)

レンジとオープンを使った加熱方法で、市販の冷凍食品をパリッと調理します。(中はふっくら、表面をパリッと調理します。)

ご家庭で冷凍した食品も調理できます。

- 包装や容器 (トレイ) から出してください。
- 冷凍室から取り出してすぐに調理します。

使用付属品



- 44 冷凍鶏のから揚げ
- 45 冷凍チャーハン
- 47 冷凍今川焼き

使用付属品



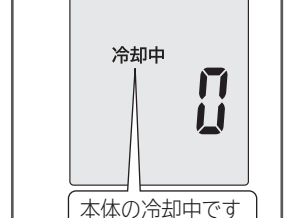
- 46 冷凍たこ焼き

例: 44 冷凍鶏のから揚げの場合



残り加熱時間: メニューによってかわります。

調理終了



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、メニューに合った皿受棚にセットし、ドアを閉める

1

冷凍食品パリッと調理を押して「冷凍食品パリッと調理」を選ぶ

2

メニュー温度を押してメニュー番号を選ぶ

- メニュー温度 または 冷凍食品パリッと調理を押すごとに
44 冷凍鶏のから揚げ ▶ 45 冷凍チャーハン
▶ 46 冷凍たこ焼き ▶ 47 冷凍今川焼きの順に選べます。

- 仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

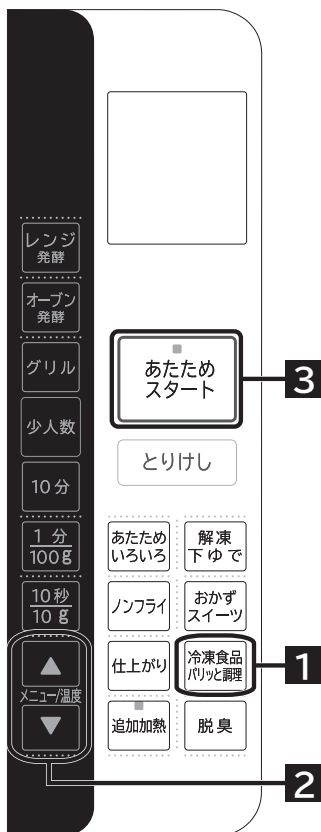
3





あたためスタートを押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.56)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは [脱臭] で加熱する。(→P.15)



冷凍食品をパリッと調理する			
メニュー名		調理のコツ	1回に調理できる分量
冷凍鶏のから揚げ		包装や容器（トレー）をすべて外し、テーブルプレート中央に寄せて並べる。 小さいから揚げ（1個約20gの物）は仕上がり調節[弱]に合わせる。 3～4個は[少人数]（→P.42）で加熱する。 7～9個は仕上がり調節[強]に合わせる。	3個（120g）～9個（360g）
冷凍チャーハン		包装や容器（トレー）をすべて外し、オープンシートをテーブルプレートよりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートにのせ、その上に食品を平らになるように広げる。 加熱後、かき混ぜる。 200g～300gは[少人数]（→P.42）で加熱する。 400g～500gは仕上がり調節[やや強]に合わせる。 500g～600gは仕上がり調節[強]に合わせる。	200g～600g
冷凍たこ焼き		包装や容器（トレー）、添付のソースなどをすべて外し、テーブルプレート中央に寄せて並べる。 大きいたこ焼き（1個約30gの物）は仕上がり調節[やや強]または[強]に合わせる。 6～9個は[少人数]（→P.42）で加熱する。 16～18個は仕上がり調節[強]に合わせる。	6個（120g）～18個（360g）
冷凍今川焼き		包装や容器（トレー）をすべて外し、テーブルプレート中央に寄せて並べる。 2個は[少人数]（→P.42）で加熱する。 5個は仕上がり調節[強]に合わせる。	2個（160g）～5個（400g）

44 冷凍鶏のから揚げ 45 冷凍チャーハン 46 冷凍たこ焼き 47 冷凍今川焼き のコツ

■皿などの容器は使わない

加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
レシピ集（→P.86、87）を参照して、テーブルプレート、またはオープンシートにのせて調理してください。

■1回に調理できる分量未満の調理はできません

「あたためのワンポイント」（→P.22）を参照し、手動調理（レンジ加熱）（→P.43～45）で様子を見ながら加熱します。

■霜は取り除いてから調理する

加熱不足の原因になります。
食品に霜がついている場合は取り除いてから加熱します。

■冷凍保存した食品の温度の目安は約-18℃です。

■食品は冷凍室から出したての物を

冷凍室から取り出したら、食品をすぐに並べて加熱します。溶けてしまうと、加熱し過ぎの原因になります。

■チャーハンをご家庭で冷凍保存（フリージング）するときは

冷凍保存袋（市販）に平らに広げて冷凍します。



調理する (オートメニュー)

冷凍食品パリッと調理(つづき)

44 冷凍鶏のから揚げ

45 冷凍チャーハン

46 冷凍たこ焼き

47 冷凍今川焼き

44 冷凍鶏のから揚げ

45 冷凍チャーハン

46 冷凍たこ焼き

47 冷凍今川焼き

のコツ (つづき)

■包装や容器(トレイ)は外す

オーブン加熱を行うため、包装や容器(トレイ)が溶けることがあります。包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器(トレイ)を外し、テーブルプレートまたはオープンシートに食品を置いて調理してください。

■アルミホイルを使用しない

レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花(スパーク)の原因になります。

■殻や皮(膜)がある食品は調理しない

レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。

■ラップを使用しない

オーブン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。

■テーブルプレートの汚れが気になるときは

オープンシートを敷きます。

⚠ 注意



指示

付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください



禁止

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

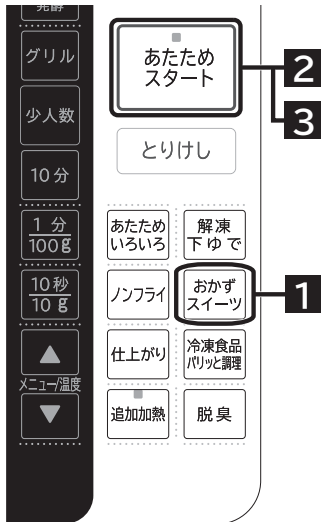
火災の原因になります

レンジ 500W (→P.43~45) で様子を見ながら加熱します

トーストする

41 トースト(裏返し)

41 トースト(裏返し)で焼けるパンは厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パン2枚までです。4枚切りや8枚切りの食パンは「グリル」(→P.47)で様子を見ながら焼きます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食パンをテーブルプレートの手前側に置き、上段に入れてドアを閉める

1 「おかずスイーツ」を押して「41 トースト(裏返し)」を選ぶ

枚数	1枚	2枚
並べかた		
加熱時間の目安	約 8 分 <small>少人数</small>	約 9 分 <small>中</small>

仕上げ調節を設定するときは(→P.17)

2 「あたためスタート」を押してスタートする

3 裏返しの報知音が鳴ったらドアを開け、食パンを裏返して「あたためスタート」を押す
食パン・テーブルプレートが熱くなっていますので、裏返す際はやけどにご注意ください。

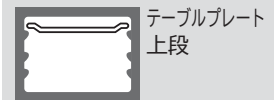
- ドアが開けられるまでの2分間、30秒ごとに報知音が鳴ります。
- ドアが開けられるまで残り加熱時間が点滅し続けます。

4 終了音が鳴ったら、すぐに取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)

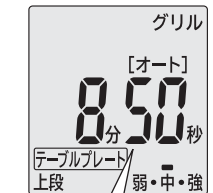
お願い

- 報知音が鳴ると操作を受け付けなくなります。一度ドアを開けてから「あたためスタート」を押してください。
- 報知音を「無音」に設定していると、裏返しの報知音が鳴りません。残り加熱時間が点滅しているのを確認してから、食パンを裏返してください。

使用付属品



例：2枚の場合



残り加熱時間：食品によってかわります。



※トースターで焼くより時間がかかります。

注意



禁止 バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります



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

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

トースト(裏返し)のコツ

41 トースト(裏返し)

■ 手動で焼くときは(→P.47)

「グリル」4～7分で焼き、裏返して「グリル」1～3分で焼きます。
連続して焼くときは「グリル」2～3分で焼き、裏返して「グリル」1～2分で様子を見ながら焼きます。

■ 焼き色を変えたいときは

5段階の仕上げ調節で焼き加減を調節します。食パンの保存状態によって焼け具合が異なります。糖分や油脂が多く含まれているものや厚い物は濃く焼けるため、仕上げ調節「弱」または「やや弱」で焼きます。

■ 冷蔵または冷凍保存した食パンは

6枚切りの食パンでも保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして「グリル」(→P.47)で様子を見ながら焼きます。

調理する (オートメニュー)

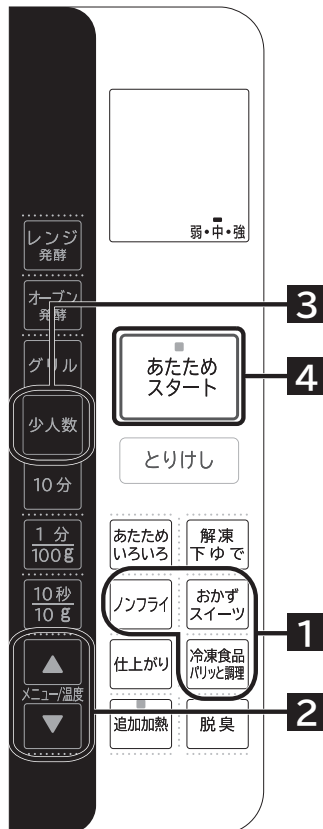
少人数メニュー(1人分・2人分)

1人分または2人分の分量で調理します。

対象メニューは「10 鶏のから揚げ」～「38 さばのみそ煮」、「44 冷凍鶏のから揚げ」～「47 冷凍今川焼き」の33オートメニューとその応用メニューです。

応用メニューを少人数の分量で作るときは、各オートメニューのコツを参照し、仕上がり調節を合わせて加熱します。1回に作れる分量は、Webレシピ集の応用メニューの分量です。

オートメニュー



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

●メニューに合った食品をテーブルプレートの中央に置き、メニューに合った皿受棚にセットし、ドアを閉める

1

「ノンフライ」、「おかずスイーツ」または「冷凍食品パリッと調理」を押してメニューの種類を選ぶ

2

「メニュー温度」を押してメニュー番号を選ぶ

- 「メニュー温度」、「ノンフライ」、「おかずスイーツ」または「冷凍食品パリッと調理」を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
- 対象のオートメニュー番号と順番は「オートメニューの選びかた」を参照。(→P.23)
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3

「少人数」を押して「少人数」メニューを選ぶ

4

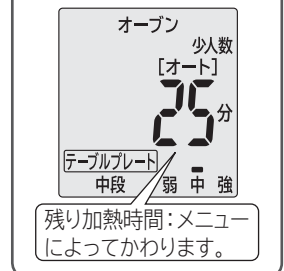
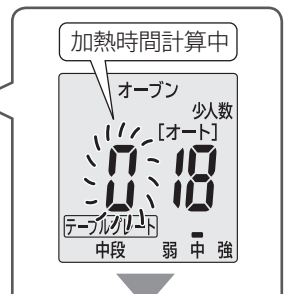
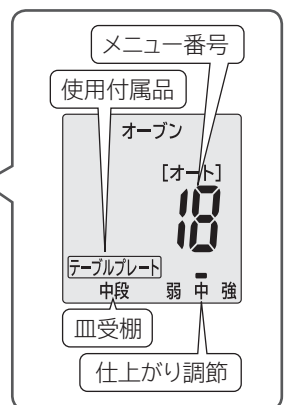
「あたためスタート」を押してスタートする

5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

- 加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)
- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱する。(→P.15)

例：「18 ハンバーグ」
「少人数」の場合



レンジ加熱する(手動調理)

800W~100Wのレンジ加熱

レンジの **800W** **600W** **500W** **200W** **100W** から選びます。

- **レンジ 1000W** は手動調理では設定できません。
一部のオートメニューでのみ働きます。

使用付属品



例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

1

レンジ発酵 を押して「出力(W)」を選ぶ
レンジ発酵 を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W

2

10分 **1分 100g** **10秒 10g** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間

出力	加熱時間
800W	10秒~ 3分
600W 500W	10秒~ 19分50秒
200W 100W	10秒~ 90分

設定できる単位時間(→P.53)

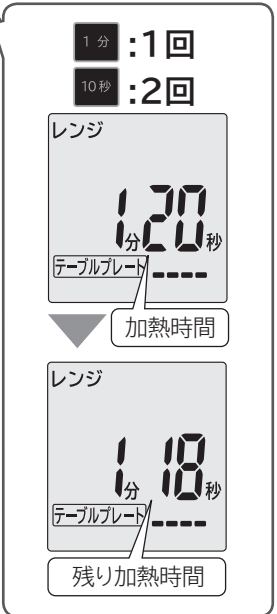
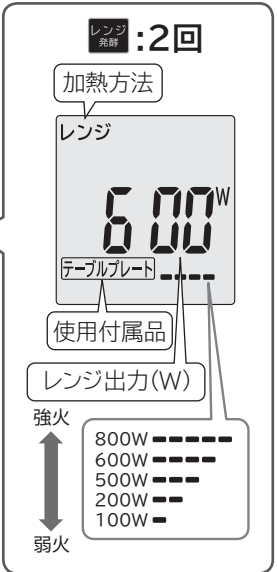
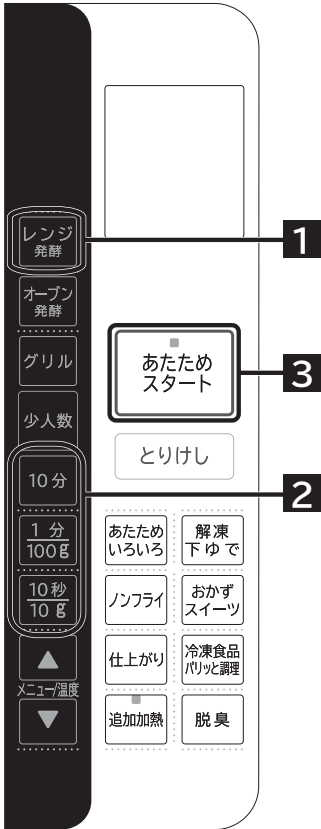
3

あたためスタート を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)



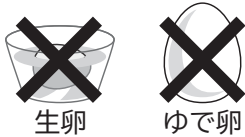
警告



生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き

レンジ加熱する(手動調理)

800W~100Wのレンジ加熱(つづき)

加熱時間の決めかた

- 常温(約20℃)の食品の **レンジ 600W** の加熱時間の目安(100g当たり)

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類 	1分~ 1分30秒	50秒~ 1分10秒	めん類 	——	50秒~ 1分10秒
	根 菜 	1分30秒~ 2分	50秒~ 1分10秒	揚げ物 (フライ、コロッケなど) 	——	40~50秒
魚介類 	1分30秒~ 2分	50秒~ 1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど) 	——	1分10秒~ 1分30秒	
肉 類 	1分50秒~ 2分30秒	1分~ 1分30秒	飲み物 (お酒・牛乳など) 	——	40秒~1分	
ごはん類 	——	40~50秒	パン・ まんじゅう 	——	30~50秒	


- 食品の分量に比例した加熱時間にします。
分量が2倍の時は時間も2倍が目安です。
- 使う容器によっても違います。
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 加熱前の食品温度によっても違います。
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20℃のとき)の加熱時間に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また、夏と冬では多少加熱時間が違います。
- **レンジ 500W** で加熱する場合の加熱時間は、約1.2倍にします。
(食品温度が常温(約20℃)のとき)

少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

食品の種類と調理のコツ		
皮や殻つきの物	いか、たこ、えびなど 	<ul style="list-style-type: none"> ●表面に切り目を入れる。 ●レンジ 200W で控えめに加熱する。
	栗、ぎんなん 	<ul style="list-style-type: none"> ●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどのおおいをする。
マッシュルーム		半分に切る。
ひじき		<ul style="list-style-type: none"> ●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ 200W で控えめに加熱する。
100g未満のさいの目野菜 (約1cm角)		<ul style="list-style-type: none"> ●水を多めにふりかける。 ●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ 500W で様子を見ながら加熱する。 
とろみのある物 (シチュー・カレーなど)		<ul style="list-style-type: none"> ●加熱前によくかき混ぜる。 ●ラップなどのおおいをする。   <p>加熱前</p>

レンジ加熱する(手動調理)

リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)

レンジの[800W][600W][500W]から途中で自動的に[200W][100W]にする加熱です。

●煮込み調理や炊飯などに使う加熱方法です。

使用付属品

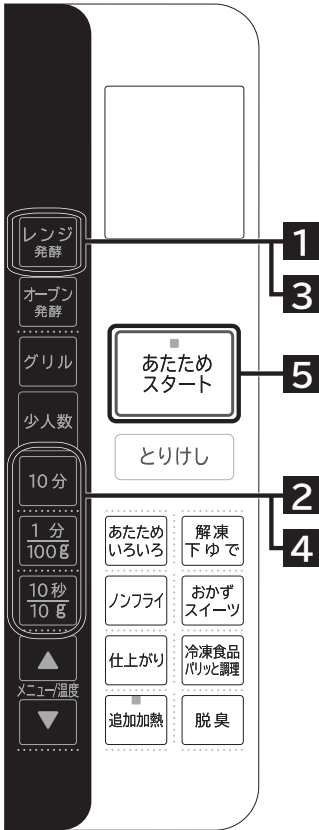


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

例：レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合



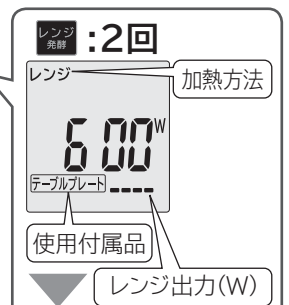
1

レンジ発酵 を押して「レンジ800W」「レンジ600W」または「レンジ500W」を選ぶ

● **レンジ発酵** を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W

●「レンジ200W」「レンジ100W」を選ぶと、リレー加熱はできません。



2

10分 **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ



3

レンジ発酵 を押して「レンジ200W」または「レンジ100W」を選ぶ

● **レンジ発酵** を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ200W▶レンジ100W

加熱時間

出力	加熱時間
800W	10秒～3分
600W	10秒～
500W	19分50秒

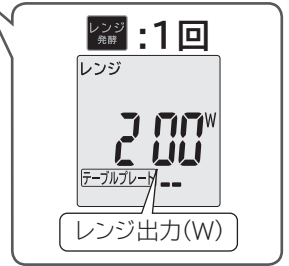
設定できる単位時間(→P.53)

4

10分 **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ

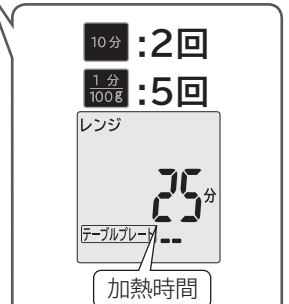
加熱時間：10秒～90分

設定できる単位時間(→P.53)



5

あたためスタート を押してスタートする



6

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

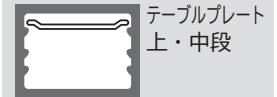
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)

手順**1**の出力がスタートし、続いて手順**3**の出力がスタートします。

グリル加熱する(手動調理)

食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。

使用付属品



例：グリルで15分加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める

1 **グリル** を押して「グリル」を選ぶ

2 **10分** **1分/100g** **10秒/10g** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～40分
設定できる単位時間(→P.53)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱する。(→P.15)

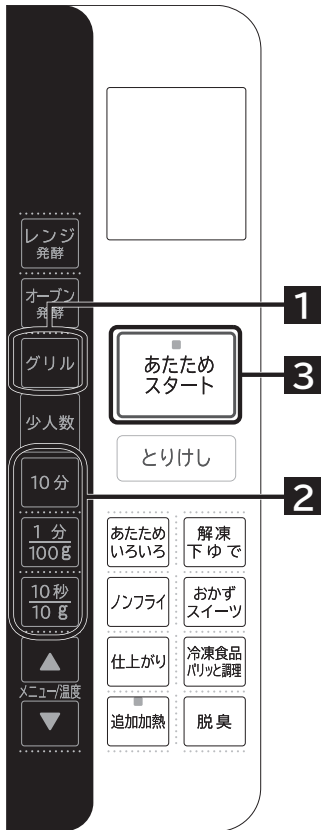
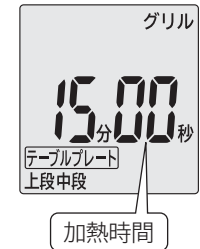
グリル : 1回

加熱方法



10分 : 1回

1分/100g : 5回



注意



指示

付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

グリルの上手な使いかた

焼ける食品	切り身の魚、トーストなど ●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ●トーストはトースターで焼くより時間がかかります。
並べかた/焼きかた	途中で裏返す ●切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。テーブルプレートの汚れや、身のくっつきが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷いてください。 ●トーストは焼き時間の $\frac{3}{4}$ が経過してから裏返し、さらに焼きます。(→P.41、82)

アルミホイル



■手動の**グリル**は、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面につけたい場合は、途中で裏返してください。

■**グリル**加熱中に **+** を押すと、1分単位で増減できます。焼き上がりの調整にお使いください。

- 加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
- 残り時間が1分未満の場合は増減できません。

オーブン加熱する(手動調理)

予熱有

先に加熱室を予熱して「オーブン」で調理します。

使用付属品



テーブルプレート
上・中・下段

例：オーブン「予熱有」
170℃で18分加熱
する場合

オーブン発酵 : 1回

加熱方法

「予熱」点灯



メニュー温度 : 1回



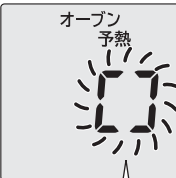
オーブン温度

10分 : 1回

1分100g : 8回



加熱時間



予熱中



現在約

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせたテーブルプレートを用意する
手順4の予熱が終わったら加熱室に入れます

1 **オーブン発酵** を押して「オーブン予熱有(予熱表示あり)」を選ぶ

- 押すごとに「オーブン予熱有(予熱表示あり)」◀▶「オーブン予熱無(予熱表示なし)」が切りかわります。
- 約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順2に進みます。

2 **メニュー温度** を押して「温度」を選ぶ

- 温度：100～210℃(10℃単位)、250℃
- 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃です。

3 **10分** **1分100g** **10秒10g** を押して「加熱時間」を選ぶ
加熱時間：10秒～90分
設定できる単位時間(→P.53)

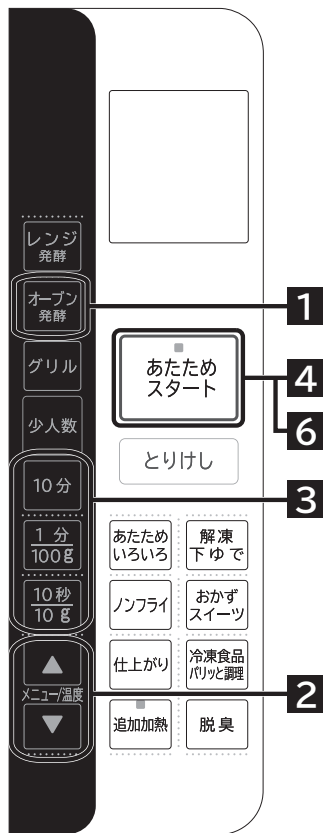
4 **あたためスタート** を押して予熱する

- 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 **発酵** を押してください。
- 設定した温度になると予熱は終了します。最大予熱時間は25分です。予熱が終わってそのままにしておくと、約10分後に庫内灯が消灯したまま選択した時間を加熱します。

5 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

6 **あたためスタート** を押してスタートする

7 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱する。(→P.15)



注意



指示

付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

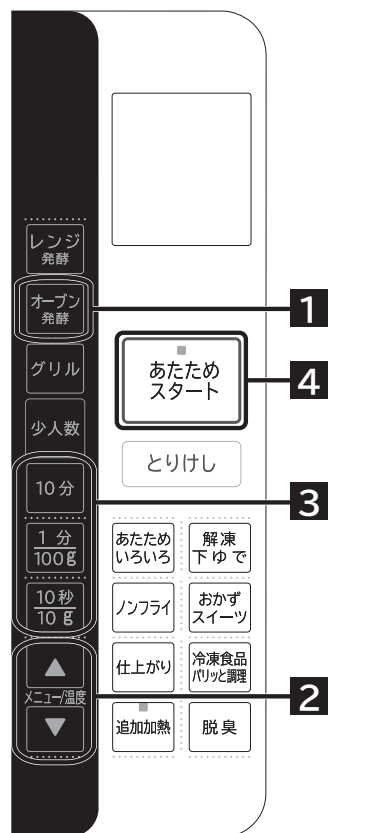
- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

オーブンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。(→P.49)

予熱無

加熱室を予熱しないで「オープン」で調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1 **オープン発酵** を2回押して「オープン予熱無（予熱表示なし）」を選ぶ
●押すごとに「オープン予熱有（予熱表示あり）」◀▶「オープン予熱無（予熱表示なし）」が切りかわります。
●約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順**2**に進みます。

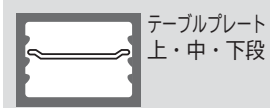
2 **メニュー温度** を押して「温度」を選ぶ
●温度：100～210℃（10℃単位）、250℃
●250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
●加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃です。

3 **10分** **1分/100g** **10秒/10g** を押して「加熱時間」を選ぶ
加熱時間：10秒～90分
設定できる単位時間（→P.53）

4 **あたためスタート** を押してスタートする

5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.56）
調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱する。（→P.15）

使用付属品



例：オープン「予熱無」
200℃で30分加熱する場合

注意

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

オープンの上手な使いかた

- 食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
- **オープン** 加熱中に **オープン発酵** を押すと、セットした温度が表示されます。**メニュー温度** を押して温度を変えることができます。約5秒後に時間表示に戻ります。
 - **オープン** 加熱中に **メニュー温度** を押すと、1分単位で加熱時間の増減ができます。
加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。
残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理

発酵する (手動調理)

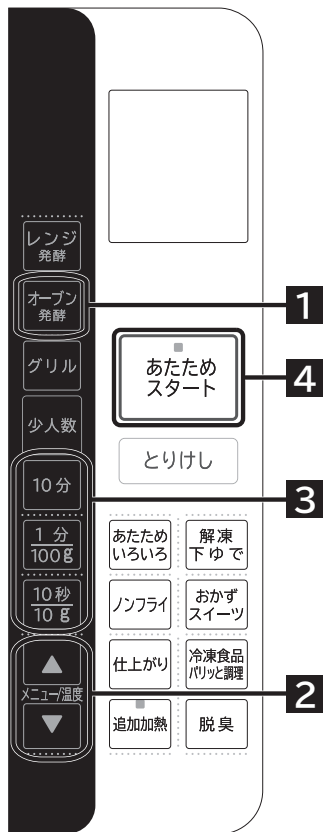
オーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。

使用付属品

テーブルプレート
上・中・下段

例：オーブン発酵「予熱無」40℃で50分加熱する場合



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

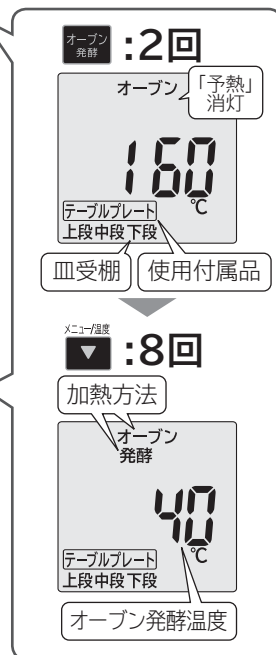
準備

- 食品をのせたテーブルプレートを皿受棚にセットし、ドアを閉める

1

オープン発酵 を2回押して「オープン予熱無 (予熱表示なし)」を選ぶ

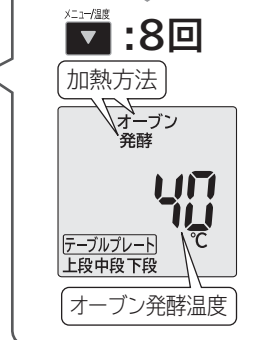
- 押すごとに「オープン予熱有 (予熱表示あり)」◀▶「オープン予熱無 (予熱表示なし)」が切りかわります。
- 約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順**2**に進みます。



2

メニュー温度 を押して「発酵温度」を選ぶ

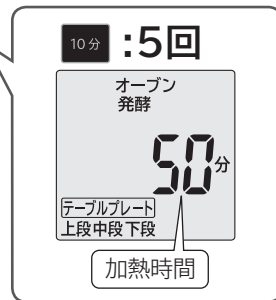
- 温度：30～45℃ (5℃単位)
- 「オープン予熱有 (予熱表示あり)」を選んでいると100℃未満は選べません。



3

10分 **1分/100g** **10秒/10g** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分
設定できる単位時間(→P.53)



4

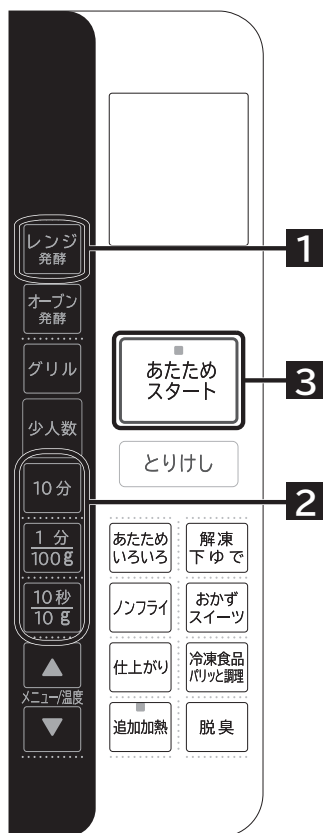
あたためスタート を押してスタートする

5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)

レンジ発酵

300g程度の少量の生地の発酵が手早くできます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

●食品をテーブルプレートの中央に置き、底面に入れ、ドアを閉める

使用付属品



例：レンジ発酵で10分加熱する場合

1

「レンジ発酵」を6回押し、「レンジ発酵」を選ぶ
「レンジ発酵」を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W▶レンジ発酵

レンジ発酵 : 6回

加熱方法



使用付属品

2

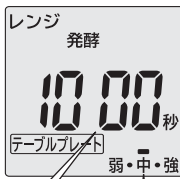
「10分」「1分/100g」「10秒/10g」を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分

設定できる単位時間(→P.53)

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

10分 : 1回



加熱時間

仕上がり調節

3

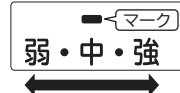
「あたためスタート」を押してスタートする

仕上がり調節の出力

「仕上がり」を押して仕上がり調節でお好みの出力を選べます。



10W 20W 30W 40W 50W



注意



加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れないやけどの原因になります



金属製容器を使わない
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.56)

レンジ発酵のコツ

■発酵時間と温度はメニューや一次発酵か二次発酵によっても異なります
本書レシピ集の各メニューに従ってください。

■市販の料理ブックやお好みの料理の発酵は「オープン発酵」で様子を見ながら行ってください。

■発酵温度の目安は

こねあげた生地(220g～300g)の温度が約25℃のとき、仕上がり調節設定で10分加熱したときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

■本書WEBレシピ集(→P.65)に記載のバターロールの一次発酵を「レンジ発酵」で行う場合は

●こね上げた生地を耐熱ガラスボウルに入れて、そのままテーブルプレートに置いて20～30分発酵します。(金属製の容器は使えません)

●二次発酵は「レンジ発酵」ではできません。「オープン発酵」で行ってください。

●簡単パン(→P.83)を参照し、ポリ袋(市販)を使ってこねることもできます。この場合は、袋のまま記載の発酵時間の少なめを目安にして発酵させます。

追加加熱する (オートメニュー・手動調理)

オートメニューや手動調理で加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときに、お好みで加熱を追加できます。

- 追加加熱のランプ点滅中に操作できます。
- 追加加熱のランプ点滅は調理終了後、約3分で消灯します。
- 続けて3回まで追加加熱できます。

準備

- 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
- お好みで加熱を追加したい場合、加熱が十分な物を取り、付属品と残りの食品を加熱室内に戻し、ドアを閉める


1

を押す

2

  を押して「加熱時間」を選ぶ

3

を押してスタートする


追加加熱は様子を見ながら行う

加熱が十分になったら、を押して加熱を終了します。

加熱時間

オートメニューはメニューによって異なります

加熱方法	加熱時間
レンジ	1～3分(1分単位)
	10秒～3分(10秒単位)
オープン グリル	10分(10分単位)
	1～10分(1分単位) 10秒～10分(10秒単位)

- 加熱が十分になったら、を押して追加加熱を終了する
- 3回目の追加加熱終了後は、追加加熱のランプは点滅しません。

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。

スピーディーで
経済的です。



ガラス、陶磁器などの
容器は「透過」します。

水を使わないので
栄養素が保たれます。



金属にあると「反射」
します。

色や形、風味が
保たれます。

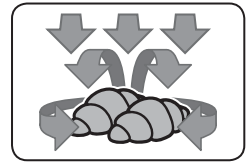


食品に吸収された電波は、水の分子の振動運動を活発にし、熱を発生させます。
この熱で食品をスピーディーに加熱します。

盛りつけたままで
加熱できます。

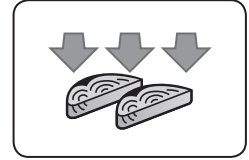


オーブン



上下平面ヒーターで加熱室の温度を一定にするよう制御し、食品全体を包み込むようにして焼きます。

グリル



食品を上下平面ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上げます。

スチーム

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらオーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり（簡易スチーム式）柔らかく仕上げます。



手動調理で設定できる単位時間

レンジ

出力	設定時間	単位時間
800W	10秒～3分	10秒
600W	10秒～19分50秒	10秒
500W		
200W	10秒～20分	10秒
100W	20分～90分	1分

オーブン

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

レンジ発酵

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

グリル

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～40分	1分

オーブン発酵

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

手動調理の加熱時間の目安

レンジ調理

野菜下ゆで

- ラップの有無の「-」は、ラップをしなくても良いことを示す。
- オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「8下ゆで葉・果菜(グラム)」(→P.34、35)で、根菜は「9下ゆで根菜(グラム)」(→P.34、35)で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ 600W)		ラップの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊 太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分～2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ 白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー 小房に分ける。	200g	2分30秒～3分	有
	なす 用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は「やや強」に合わせる。			
	さやいんげん さやえんどう 筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	1本(300g)	5～6分	
	とうもろこし 皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。			
かぼちゃ 大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は「強」に合わせる。	200g	3分～3分30秒		
根菜	にんじん オートメニューの場合は「弱」に合わせる。	200g	約4分	有
	さつまいも さつまいもの太い物は「中」に合わせる。			
	里いも 皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼろん 酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。			
じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分そのままおく。さいの目切りや薄切りは、オートメニューの場合は「弱」に合わせる。	150g	約4分	
		300g	6～7分	

生ものの解凍

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

ゆでて冷凍した野菜の解凍

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

- 解凍はラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後、3～5分放置して自然解凍します。

冷凍食品の解凍あたたため

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分50秒～2分	-
冷凍シューマイ	12個(170g)	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(400g)	6分～7分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分20秒	有

- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げ、ひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」(→P.44)参照)
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ|600W」(→P.43～45)または「レンジ|500W」の時間を目安にして、若干長めに加熱します。

レンジ調理(つづき)

ごはん・お総菜のあたたため

焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでラップをします。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップ の有無	
ごはん類 めん類	ごはん	1杯(150g)	50秒~1分	-
	おにぎり	1個(150g)	約1分	-
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	-
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	-
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-
揚げ物	フライ	2~4個(100g)	40~50秒	-
	コロッケ	2個(150g)	50秒~1分	-
いたため物	野菜のいたため物	1人分(200g)	約1分50秒	-
	八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒~2分	-
	煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップ の有無	
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-
	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-
汁物	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	-
	牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒	-
飲み物	コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒	-
	お酒	1本(180mL)	50秒~1分	-
	ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-
パン類	ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-
	バターロール	2個(80g)	約20秒	-
まんじゅう類	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-
	コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。

オーブン・グリル調理

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

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱有	予熱無		
焼き物	ハンバーグ	テーブルプレート ・中段	250℃	25~30分	-	66	
	塩ざけ		グリル	-	25~35分	67	
	マカロニグラタン	4皿	210℃	18~23分	-	68	
スイーツ	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	テーブルプレート ・下段	160℃	直径15cm	35~45分	-	80
				直径18cm	40~50分	-	
				直径21cm	40~50分	-	
	シフォンケーキ (プレーン)		直径20cm	160℃	50~60分	-	65
型抜きクッキー	30個	170℃	23~28分	-	81		
パン	簡単パン	8個	テーブルプレート ・中段	180℃	23~28分	-	83
ピザ	ピザ(パン生地)	1枚	テーブルプレート ・下段	200℃	18~29分	-	84

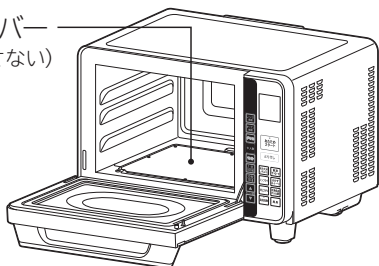
- テーブルプレートを皿受棚に入れて使用します。
- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、テーブルプレートの前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- 市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うときは、レシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- 焼き魚類は、焼き時間の $\frac{3}{4}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。

本体をお手入れする (水滴や汚れをとる)

本体・付属品

お手入れはすぐにこまめに行うのがポイントです。

保護カバー
(取り外さない)



外側・ドア前面

柔らかい布でふき取ります

- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

加熱室内壁・ドア内側・保護カバー

かたく絞ったぬれがきんでふきます

- 加熱室内について水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- ドア内側ははめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。
- 保護カバーは押ししたり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。
- 内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。
- 加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。

脱臭(加熱室の臭いをとる)

脱臭

加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。

- 窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

警告



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

注意



加熱室内壁、ドアガラスに食品くずや油分、汁をつけたままにしない
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・発煙・火災の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります
傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください



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

テーブルプレート

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

- テーブルプレートの落ちにくい汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)を丸めたラップにつけてこすり取り、その後、洗い流します。

お願い (加熱室内壁・ドア内側・テーブルプレート)

次のものは塗装がはげたり、傷付いたりして汚れが落ちにくくなるため使わないでください。

- シンナー、ベンジン、アルコール
- オーブンクリーナー、クレンザー、漂白剤
- 住宅・家具用合成洗剤、強酸性や強アルカリ性の洗剤
- 可燃性ガス(LPGなど)入りスプレー洗剤
- スポンジたわしのかたい部分、研磨剤入りのナイロンたわし

うまく仕上がらないとき

こんなときは		確認してください／直しかた
① うまく仕上がらない	オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	<ul style="list-style-type: none"> ●食品を中央に置いてください。 ●仕上がり調整でお好みに合わせてください。 ●仕上がり調節が正しく設定されているか確認してください。セットされている目盛を確認してください。(→P.17)
	料理のでき具合が悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。
	市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うと上手にできないことがある	このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。(→P.55)
② ごはんのあたたため	ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。ふたやラップなどのおおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。
	ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。ふたやラップなどのおおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。 ●[1おかず・ごはん]仕上がり調節 [やや弱]で加熱してください。
	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●[1おかず・ごはん]仕上がり調節 [やや弱]で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりにません。
	[3解凍あたため] で冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●容器（平皿）にのせて加熱します。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態では加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、ラップでぴったり密封します。1杯分、1人分（約150g）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。(→P.27) ●2～4杯分（1個約150g）を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	[3解凍あたため] で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量（重量）に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。(→P.16) ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりにません。 ●陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。ラップに包んだ冷凍ごはんをテーブルプレートの中央に直接置いて加熱してください。

うまく仕上がらないとき (つづき)

こんなときは		確認してください／直しかた
3 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●重量(グラム)を正しく設定しましたか。 ●半解凍(7~8分目解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●重量(グラム)を正しく設定しましたか。 ●皿などの上ののせて加熱していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
4 お総菜のあたたため	食品をあたたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。ふたやラップなどのおおいをしないで加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節[やや強]か[強]に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節[中]に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。(→P.16) ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵、冷凍)によってオートメニューや「仕上がり調節」を使い分けます。(→P.17、24)
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。ふたやラップなどのおおいをしないで加熱してください。 ●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていますか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オートメニューでぬるかった物を、オートメニューで追加加熱をしていませんか。[レンジ 600W]または[レンジ 500W]で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。[レンジ 600W]または[レンジ 500W]で様子を見ながら加熱してください。
	揚げ物が熱くなり過ぎる	<p>はじけや飛び散る恐れがある食品は、ラップなどでおおいをし、仕上がり調節を[やや弱]か[弱]に合わせて加熱してください。</p> <p>それ以外の食品はラップなどのおおいを取り、[中]または[やや弱]で加熱します。</p>
	カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を[やや強]か[強]で加熱します。(→P.25) ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●[3解凍あたため]で加熱します。(→P.26、27) ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上がり調節[やや強]か[強]に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上げにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍食品メーカーが表示している[レンジ 600W]または[レンジ 500W]の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。 ●仕上がりがぬるかったときは、[レンジ 600W]または[レンジ 500W]で様子を見ながら、追加加熱をしてください。
5 牛乳のあたたため	牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ(重量)に対して半分以下の量のときは[レンジ 500W]であたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●オートメニュー番号や杯数を間違えていませんか。[1おかず・ごはん]で加熱すると熱くなりすぎます。

こんなときは		確認してください／直しかた
5 牛乳のあたため(しゆり) (4杯)	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●オートメニュー番号や杯数を間違えていませんか。[1おかず・ごはん]で加熱すると熱くなりすぎます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。
	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●重量(グラム)を正しく設定しましたか。 ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。 ●メニューを間違えていませんか。[1おかず・ごはん]で加熱するとうまく仕上がりにあがりません。葉菜・果菜は[8下ゆで葉・果菜(グラム)]で、根菜は[9下ゆで根菜(グラム)]で加熱してください。(→P.34, 35)
6 野菜	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ぴったりと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。 ●100g未満のオートメニューはできません。[レンジ 500W]で様子を見ながら加熱してください。
	じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分程度そのまま置いて、蒸らします。
7 パン	トースト 焼き色がつかない	<ul style="list-style-type: none"> ●途中で食パンを裏返しましたか。報知音が鳴ったら食パンを裏返してください。 ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 [オープン] [予熱無]で様子を見ながら加熱します。(→P.49)
	バターロール ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	バターロール 焼き色にむらがある	生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。
8 スイーツ	スポンジケーキ ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
	スポンジケーキ いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。 ●卵は新鮮な物を使ってください。
	スポンジケーキ きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	スポンジケーキ ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理の加熱時間の目安」(→P.55)を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	クッキー 焼き色にむらがある	生地の高さや厚みはそろえてください。

うまく仕上がらないとき (つづき)

こんなときは		確認してください／直しかた
⑨ その他	もちは焼けるか	焼きもちは、ヒーターが遠いため上手に焼けません。
	トーストは焼けるか	焼けます (→P.82) トースターで焼くよりも時間がかかります。
	丸身の魚は焼けるか	内臓を取り除いていない物は上手に焼けません。

お困りのとき

現象		原因
① 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け 付けない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源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。 ●液晶表示部に「E」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています。)(→P.14) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。本体が冷めてから、据え付けを確認し (→P.13)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
② 音	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ」や「ジージー」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音、インバータの作動音です。異常ではありません。
	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。異常ではありません。
	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。
	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分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。異常ではありません。










マークがあるものはホームページからサンプル音を確認できます。スマートフォンやタブレット端末で右記のコードを読み取り、画面の案内に従って操作してください。



読み取れない場合は以下のURLを入力します。

https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual_movie/sound/2020/rw.html

	現象	原因
② 音(つづき)	終了音や操作音の音色が切りかわったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「  」を表示させてから「  」を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音の音色が変わります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切りかえができます。(→P.14)
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
	調理が終了してもファンの風切り音がする 	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)、加熱途中で「  」を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能(→P.14)で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
③ 火花・煙・付着物	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラス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。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分がついていませんか。
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室壁面に油が付着しています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。(→P.15)
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
④ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	メニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。(→P.56)
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	<p>「」予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。</p> <p>加熱室(庫内)の様子を見たいときは「」を押してください。</p> <p>消灯するときは、もう一度「」を押してください。</p>
	庫内灯の明るさがかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。故障ではありません。






うまく仕上がらない・お困りのときは

お困りのとき (つづき)

	現象	原因
5 設定・表示	セットした温度が途中でかわることがある	オープン のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。またヒーターと冷却ファンが断続運転するため断続音がしますが、故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より25分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
6 その他	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出るがありますが、異常ではありません。
	加熱室内壁にシミがついている	加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。(→P.56) 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
	加熱室内壁と皿受棚の塗装が剥がれている	加熱室内のお手入れはスポンジたわしのかたい面でこすらないでください。(→P.56) ご使用に伴い、加熱室内の塗装が剥がれる場合がありますが、性能上問題ありません。
	テーブルプレート表裏面の汚れ・傷等が目立つ	テーブルプレートのお手入れは、こまめに行ってください。(→P.56) ご使用に伴い、汚れや傷等が目立つ場合がありますが、性能上問題ありません。
ドアガラスの「レシピ集」のコードが読み取れない	表紙に記載のコードを読み取るか、「ホームページからレシピ集を見る」(→P.89)に記載のURLを入力してください。	

お知らせ表示が出たとき

「C※※」が表示されるときは下表を確認してください。繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明な点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.91)

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
「C05」が表示される 	加熱室が熱いため、加熱できません。(例：調理終了後や【脱臭】終了後、まだ加熱室が熱いうちに【1おかず・ごはん】や【3 解凍あたため】を使った。)	ドアを開けると「C05」が消えて「冷却中」が表示します。冷却ファンが自動的に停止し、「冷却中」表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または【とりけし】を押して、手動調理（レンジ加熱）(→P.43～45)で様子を見ながらあたためます。
「C18」が表示される 	機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
「冷却中」が表示される 	機械室内部の冷却のため冷却ファンが回転しています。表示中は電源プラグを抜かないでください。表示中も続けて調理できます。	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後（積算調理時間10分以上の場合）、加熱途中で【とりけし】を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが故障ではありません。
「H※※」が表示される  ※※は2けたの数字を表示します。 H※※の表示例 	<ul style="list-style-type: none"> ●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示 	【とりけし】を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H※※」の表示は消えます) 「H※※」が繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明な点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.91)

オートメニューの選びかた 23
※ レシピ集に記載の写真は、盛り付けの一例です。

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。
◎印は調理時間が10分以内のスピードメニューです。

焼き物

ページ

18	ハンバーグ	66
19	鶏のハーブ焼き	66
20	鶏の照り焼き	67
21	塩ざけ	67
22	焼きいも	67
23	マカロニグラタン	68
	ホワイトソース	68
	市販の冷凍グラタン	68

いため物 (油を使わないいため物) ページ

24	焼きそば◎	69
25	チンジャオロウスー◎	69
30	なすのみそいため◎	69
31	焼きうどん◎	70
32	にらレバいため◎	70

蒸し物

ページ

26	茶わん蒸し	71
27	あさりの酒蒸し◎	72
28	鶏の簡単蒸し◎	72
	香味ソース	72
	梅肉ソース	72

揚げ物 (ノンフライ)

ページ

10	鶏のから揚げ	73
11	とんカツ	73
	煎りパン粉の作りかた	73
12	ヒレカツ	74
13	えびフライ	74
14	あじフライ	74
15	ポテトコロッケ	75
16	えびの天ぷら	75
17	チキン南蛮	76

煮物・汁物

ページ

29	肉じゃが	77
33	かぼちゃの煮物◎	77
34	肉豆腐◎	78
35	筑前煮	78
36	きんぴらごぼう◎	79
37	とん汁	79
38	さばのみそ煮	79

スイーツ

ページ

39	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	80
40	型抜きクッキー	81

パン・ピザ

ページ

41	トースト (裏返し)	82
42	簡単パン	83
43	ピザ (パン生地)	84
	市販のピザ	84

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。
 00は「オートメニュー」の応用メニューです。
 ◎印は調理時間が10分以内のスピードメニューです。

ゆで物 ページ

- 8 ほうれん草のおひたし◎ 85
- 9 イタリアンサラダ◎ 85

あたため ページ

- 2 牛乳のあたため 85
- 5 揚げ物のあたため 85

冷凍食品 ページ

- 44 冷凍鶏のから揚げ 86
- 45 冷凍チャーハン 86
- 46 冷凍たこ焼き 87
- 47 冷凍今川焼き 87

以下のメニューはWEBレシピ集に掲載しています。
 「調理分類」は応用元の「オートメニュー」の分類です。



焼き物

- 18 ビーフハンバーグ
- 18 ピーマンの肉詰め
- 21 さばの塩焼き
- 21 ぶりの照り焼き
- 21 あじの開き
- 22 ベークドポテト
- 23 えびのドリア
- 23 ラザニア
- ローストビーフ
- 焼き豚
- スペアリブ
- チキンソテー
- 焼きとり
- さけのムニエル
- ほうれん草のキッシュ

いため物(油を使わないいため物)

- 25 ホイコウロウ
- 25 ゴーヤーチャンプルー

蒸し物

- 26 手作り豆腐
- 28 鶏の酒蒸し

揚げ物(ノンフライ)

- 10 鶏のしょうゆから揚げ
- 10 豚のから揚げ
- 16 魚介の天ぷら
- 16 野菜の天ぷら
- くしカツ
- かき揚げ

煮物・汁物

- 29 ロールキャベツ
- 29 カレー(ポーク&ビーフ)
- 29 かぼちゃの含め煮
- 34 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
- 37 けんちん汁
- ビーフシチュー
- ポークシチュー

ごはん物・麺

- 炊飯(ごはん)
- 赤飯(おこわ)
- カルボナーラ

スイーツ

- 40 絞り出しクッキー
- 40 アーモンドクッキー
- シフォンケーキ(プレーン)
- ロールケーキ(プレーン)
- モカロールケーキ
- パウンドケーキ(プレーン)
- スフレチーズケーキ
- 柔らかプリン
- スノークッキー
- らくらくクッキー
- マフィン
- エクレア
- カスタードクリーム
- アップルパイ
- りんごのプリザーブ
- 焼きりんご
- マドレーヌ
- ちんすこう

パン・ピザ

- 42 簡単あんパン
- 42 油で揚げないカレーパン
- 43 シーフードピザ
- バターロール(ロールパン)

●本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は右表の通りです。
 ●レシピ集本文に記載している「」はオートメニューや手動調理の加熱の種類を示します。
 ●卵は大きさの表記がないものはMサイズです。

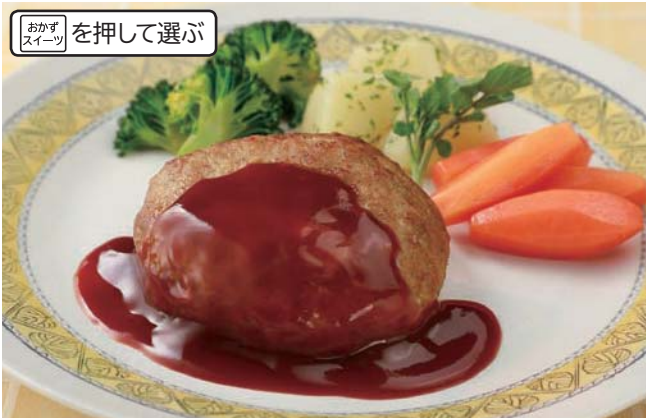
標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位 g) (1mL = 1cc)

食品名	計量	小さじ	大さじ	カップ	食品名	計量	小さじ	大さじ	カップ
		(5mL)	(15mL)	(200mL)			(5mL)	(15mL)	(200mL)
水・酢・酒		5	15	200	ウスターソース		6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ		6	18	230	マヨネーズ		4	12	190
食塩		6	18	240	粉チーズ		2	6	90
砂糖(上白糖)・片栗粉		3	9	130	生クリーム		5	15	200
小麦粉(薄力粉・強力粉)		3	9	110	油・バター		4	12	180
パン粉		1	3	40	ラード		4	12	170
粉ゼラチン		3	9	130	ココア		2	6	90
トマトケチャップ		5	15	230	白米		-	-	160
トマトピューレ		5	15	210	炊きたてごはん		-	-	120

■加熱時間
 約5分: 5分を目安にして加熱します。
 5~10分: 5~10分を目安にして加熱します。
 ■レシピ集本文に記されている単位は、次の通りです。
 容量: 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
 ■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物です。

焼き物

オート 18 ハンバーグ



おかず・スイーツを押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 29 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(4個)
① 玉ねぎ(みじん切り)	100g
バター	15g
合びき肉	300g
パン粉	カップ ¾ (約30g)
② 牛乳	大さじ3
卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ ½ 弱
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量

作りかた

- 耐熱容器に①を入れ[レンジ|600W|約2分30秒] (→P.43~45) で加熱する。
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- テーブルプレートを取り外し、③を並べ、中段に入れ[おかず・スイーツ|18 ハンバーグ] (→P.36) で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

ハンバーグのコツ

- 生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 2人分の場合
[おかず・スイーツ|18 ハンバーグ] 少人数 (→P.42) で加熱します。
- 形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 生地作りにフードプロセッ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。

お願い

- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは[脱臭] (→P.15) で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出ますが、故障ではありません

オート 19 鶏のハーブ焼き



おかず・スイーツを押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 30 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
塩、こしょう	各少々
① タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々

作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて①をまぶす。
- ①の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、中段に入れ[おかず・スイーツ|19 鶏のハーブ焼き] (→P.36) で加熱する。


鶏のハーブ焼きのコツ

- 2人分の場合
[おかず・スイーツ|19 鶏のハーブ焼き] 少人数 (→P.42) で加熱します。
- 骨付き肉は
仕上がりが調節[強]で加熱します。

オート 20 鶏の照り焼き

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 27 分	 テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
④ 砂糖	小さじ1
しょうが汁	少々

作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ①の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、中段に入れ「おかず・スイーツ」**20 鶏の照り焼き** (→P.36) で加熱する。


鶏の照り焼きのコツ

- 市販のたれは
好みで④のかわりに使っても良いでしょう。
メーカーの種類によっては焼き色が異なります。
- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」**20 鶏の照り焼き**
「少人数」(→P.42) で加熱します。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。

オート 21 塩づけ

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	 テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(4切れ)
塩づけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ

作りかた

- 塩づけの盛りつけたときに上になる方を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ①を中段に入れ「おかず・スイーツ」**21 塩づけ** (→P.36) で加熱する。


焼き魚のコツ

- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」**21 塩づけ**「少人数」
(→P.42) で加熱します。
- 加熱直後にドアを開けるときの
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は
魚に含まれる脂の量で変わります。
3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 並べかたは
中央に寄せて並べます。

オート 22 焼きいも

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 59 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(4本)
さつまいも (1本約250gの物)	4本

作りかた

- さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
- 取り外したテーブルプレートにさつまいもを並べ、下段に入れ「おかず・スイーツ」**22 焼きいも** (→P.36) で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみても、通ればでき上がり。


焼きいものコツ

- さつまいもの太さは
直径4 ~ 5cmの物が適しています。
- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」**22 焼きいも**「少人数」
(→P.42) で加熱します。

オート 23 マカロニグラタン

おかずスイーツを押して選ぶ





加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
1 ~ 4 人分	


材料	4人分
マカロニ	80g
鶏もも肉 (1cm 角切り)	100g
殻つきえび (尾と殻 を取り、背わたを取っ て半分に切る)	8 尾 (約 160g)
④ 玉ねぎ (薄切り)	100g
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 1 缶 (約 50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ 3
ピザ用チーズ または粉チーズ	80g



- ### 作りかた
- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
 - 深めの耐熱容器に④を入れ **レンジ|600W|約 5 分 30 秒** (→P.43~45) で加熱し、マカロニと合わせる。
 - ②にホワイトソースの 1/2 量を加えてあえる。
 - バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
 - 取り外したテーブルプレートに④を並べ、下段に入れ **おかず・スイーツ|23 マカロニグラタン** (→P.36) で加熱する。

グラタンのコツ

- 容器は
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
 - 1、2人分の場合
おかず・スイーツ|23 マカロニグラタン
[少人数] (→P.42) で加熱します。
 - 市販のホワイトソースを
使ってもいいでしょう。
 - 焼くときの皿の置きかたは
テーブルプレートにグラタン皿を下図のように並べてください。
- 1人分


2人分


3人分


4人分

-  4人分がナナメに入らないときはこのように並べます。
- 焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ|500W** (→P.43~45) で人肌くらい (約 40℃) にあたためてから焼きます。
 - 具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
 - 焼きむらが気になるときは
残り時間 3 ~ 5 分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
 - 冷凍グラタンは **23 マカロニグラタン** では焼けません
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

⚠ 注意

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

ホワイトソース

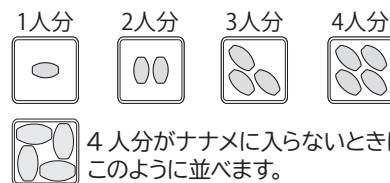
作りかた

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ|600W** (→P.43~45) で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ|600W** で途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

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

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン (1 個・約 240g) は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま (1 ~ 4 人分まで)、取り外したテーブルプレートに下図のように並べて、下段に入れ **オーブン|予熱有|200℃|25 ~ 35 分** (→P.48) で加熱する。



【ひとくちメモ】


- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります。)

いため物(油を使わないいため物)

オート 24 焼きそば

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	 テーブルプレート 底面
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
焼きそば用めん (ソースつき、1袋150g の物)	2袋
野菜ミックス	250g
豚薄切り肉(ひとくち 大に切る)	50g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 深さのある平皿に野菜ミックスの 1/2 量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** 24 焼きそば (→P.36) で加熱し、かき混ぜる。


焼きそばのコツ

- 1人分の場合
おかず・スイーツ 24 焼きそば **少人数** (→P.42) で加熱します。
- 容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 25 チンジャオロウスー

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	 テーブルプレート 底面
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
牛もも肉(細切り)	150g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
ピーマン(種を取り、 タテに細切り)	4個 (約120g)
④ たけのこ水煮(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
⑤ 砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素(顆 粒)	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作りかた

- ① 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** 25 チンジャオロウスー (→P.36) で加熱し、かき混ぜる。


チンジャオロウスーのコツ

- 1人分の場合
おかず・スイーツ 25 チンジャオロウスー **少人数** (→P.42) で加熱します。
- 容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。

オート 30 なすのみそいため

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	 テーブルプレート 底面
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
なす	3本 (約300g)
ピーマン	1個 (約30g)
みそ	大さじ2
④ 砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

作りかた

- ① なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- ② ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
- ③ ポリ袋(市販)に①と②、合わせた④を入れて、混ぜ合わせる。
- ④ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げて、かるくラップをする。
- ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** 30 なすのみそいため (→P.36) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

なすのみそいためのコツ

- 1人分の場合
おかず・スイーツ 30 なすのみそいため **少人数** (→P.42) で加熱します。

オート 31 焼きうどん

おかず スイーツ を押しして選ぶ



加熱時間の目安

約 8 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料

2人分

うどん (ゆでた物、1 袋約 200g の物)	2 玉
野菜ミックス	250g
④ 水	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
塩、こしょう	各少々
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① ポリ袋(市販)に合わせた④とうどんを入れて、混ぜ合わせる。
- ② 肉に塩、こしょうする。
- ③ 深さのある平皿に②を広げ、野菜ミックスの 1/2 量、ポリ袋から取り外した①の順に広げ、②、残りの野菜をのせて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」31 焼きうどん (→P.36) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

焼うどんのコツ

■ 1人分の場合

「おかず・スイーツ」31 焼きうどん 少人数 (→P.42) で加熱します。

オート 32 にらレバいため

おかず スイーツ を押しして選ぶ



加熱時間の目安

約 8 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料

2人分

豚レバー (ひとくち大に切る)	140g
にら (5cm 長さに切る)	60g
④ 酒	小さじ 2
しょうが汁	小さじ 2
片栗粉	小さじ 2
しょうが	小さじ 2
にんにく	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
⑤ オイスターソース	小さじ 2
酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 3/8
塩	少々
ごま油	小さじ 3/8
玉ねぎ (薄切り)	30g
黄パプリカ (薄切り)	30g
もやし	60g

作りかた

- ① 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせた④につけこみ15分程度おく。
- ② ポリ袋(市販)に汁けをかるく切った①と合わせた⑤、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿に 3/8 量のにらを広げ、その上にポリ袋から取り出した②を広げ、さらに残りのにらを広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」32 にらレバいため (→P.36) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

にらレバいためのコツ

■ 1人分の場合

「おかず・スイーツ」32 にらレバいため 少人数 (→P.42) で加熱します。

蒸し物

オート 26 茶わん蒸し

おかず
スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 46 分	テーブルプレート 下段 (簡易スチーム式)
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

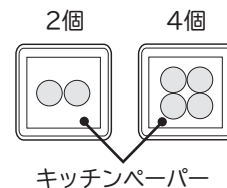
材料	4人分
卵	2個 (約100g)
だし汁	350~400mL
④ しょうゆ、塩	各小さじ 1/2
みりん	小さじ1
鶏もも肉 (そぎ切り)	40g
酒	少々
えび (殻つき)	小4尾 (約40g)
かまぼこ (薄切り)	8枚
干しいたけ (戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚 (8切れ)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

作りかた

- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裹ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に②を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W2~3分(→P.43~45)で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ふたをする。
- ④を取り外したテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べ、下段に入れ、おかず・スイーツ26茶わん蒸し(→P.36)で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉のせ、ふたをして約5分蒸らす。

茶わん蒸しのコツ

- 容器は
直径が8cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 卵液の温度は20~25°Cの物を
卵液の温度が低いときは仕上がり調節^強で、卵液の温度が高いときは^弱に調節します。
- 2人分の場合
おかず・スイーツ26茶わん蒸し|少人数(→P.42)で加熱します。
- 卵液は器の7分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは
容器のすべり止めのために、黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に下図のように並べます。




- 加熱室は冷ましてから
オープン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

オート 27 あさりの酒蒸し

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	 テーブルプレート 底面
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	300g
酒	カップ ¼
バター	小さじ1

作りかた

- あさりの殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** [27 あさりの酒蒸し] (→P.36) で加熱する。

【ひとくちメモ】

あさは 3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。食塩水の量はあさが半分つかる程度です。あさが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。


あさりの酒蒸しのコツ

- 1人分の場合
おかず・スイーツ [27 あさりの酒蒸し] **少人数** (→P.42) で加熱します。

オート 28 鶏の簡単蒸し

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	 テーブルプレート 底面
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物)	1枚
酒	大さじ1
塩	少々
しょうが汁	小さじ1
白菜(ひとくち大に切る)	100g

作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** [28 鶏の簡単蒸し] (→P.36) で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

香味ソース

材料	
長ねぎ (あらめのみじん切り)	½ 本分
しょうが(みじん切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ ½
ラー油	大さじ ½

作りかた

- 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料	
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ ½
小ねぎ	適量

作りかた

- 梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

鶏の簡単蒸しのコツ

- 1人分の場合
おかず・スイーツ [28 鶏の簡単蒸し] **少人数** (→P.42) で加熱します。
- 切り目は
肉の厚さが1cm以上あるところに ½ 以上、等間隔に入れます。
- 皿は
深さ 3 ~ 4cm の耐熱平皿を使用します。
- 加熱後は
冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

揚げ物 (ノンフライ)

オート 10 鶏のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分 (12個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚
から揚げ粉 (市販の物)	大さじ4 (約40g)

鶏のから揚げのコツ

- 2人分の場合
[ノンフライ]10 鶏のから揚げ [少人数] (→P.42) で加熱します。
- から揚げ粉 (市販の物) はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。
- 骨付きの鶏肉は仕上げ調節[強]で加熱します。

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ② ①の皮を上にして、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べ、中段に入れ [ノンフライ]10 鶏のから揚げ (→P.36) で加熱する。

オート 11 とんカツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

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

作りかた

- ① 豚肉に塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、下段に入れ [ノンフライ]11 とんカツ (→P.36) で加熱する。

とんカツのコツ

- 1人分の場合
[ノンフライ]11 とんカツ [少人数] (→P.42) で加熱します。
- まぶす小麦粉はまんべんなくつけてください。まぶす目安は大さじ3~4です。
- 油は使わない衣は煎りパン粉を使います。

煎りパン粉の作りかた




材料・作りかた

- ① フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎り、冷ます。

揚げ物 (ノンフライ)

オート 12 ヒレカツ




ノンフライを押して選ぶ	
加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	

材料	2人分(8個)
豚ヒレ肉(かたまり)	200g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	½ 個
煎りパン粉(→P.73)	30g

- 作りかた**
- 豚肉は1cm厚さの8等分に切り、塩、こしょうをする。
 - ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、下段に入れ **ノンフライ** **12 ヒレカツ** (→P.36) で加熱する。

オート 13 えびフライ




ノンフライを押して選ぶ	
加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	

材料	2人分(8本)
殻つきえび	8尾分
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	½ 個
煎りパン粉(→P.73)	30g

- 作りかた**
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
 - ①に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 取り外したテーブルプレートの中央に②を寄せて並べ、下段に入れ **ノンフライ** **13 えびフライ** (→P.36) で加熱する。

オート 14 あじフライ



ノンフライを押して選ぶ	
加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	

材料	2人分(4枚)
あじ(3枚におろした物)	2尾分(4切れ)
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	½ 個
煎りパン粉(→P.73)	30g

- 作りかた**
- あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 取り外したテーブルプレートに①を並べ、下段に入れ **ノンフライ** **14 あじフライ** (→P.36) で加熱する。

ヒレカツ・えびフライ・あじフライのコツ

■ 2人分の場合


ノンフライ 12 ヒレカツ	少人数	(→P.42) で加熱します。
ノンフライ 13 えびフライ	少人数	(→P.42) で加熱します。
ノンフライ 14 あじフライ	少人数	(→P.42) で加熱します。

- まぶす小麦粉はまんべんなくつけてください。まぶす目安は大きじ3~4です。
- 油は使わない衣は煎りパン粉(→P.73)を使います。

オート 15 ポテトコロッケ



ノンフライ を押しして選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(8個)
じゃがいも	300g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	適量
煎りパン粉(→P.73)	適量

作りかた

- ① じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして解凍・下ゆで(9 下ゆで根菜(グラム))仕上がり調節弱(→P.34、35)で加熱し、ポウルに移し熱いうちに潰しておく。
- ② 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れレンジ600W 約5分(→P.43~45)で加熱し、加熱後ほぐす。
- ③ ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分(1個約55g)し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 取り外したテーブルプレートに③を並べ、下段に入れノンフライ15 ポテトコロッケ(→P.36)で加熱する。


ポテトコロッケのコツ

- 2人分の場合
ノンフライ15 ポテトコロッケ 少人数(→P.42)で加熱します。
- まぶす小麦粉は
まんべんなくつけてください。
まぶす目安は大きさ3~4です。
- 油は使わない
衣は煎りパン粉(→P.73)を使います。

オート 16 えびの天ぷら



ノンフライ を押しして選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	

材料	2人分(8本)
殻つきえび	8尾分
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1/2個
天かす	30g

作りかた

- ① 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ 水けを切った②に小麦粉、卵、①の順につける。
- ④ 取り外したテーブルプレートの中央に③を寄せて並べ、下段に入れノンフライ16 えびの天ぷら(→P.36)で加熱する。

天ぷらのコツ

- 2人分の場合
ノンフライ16 えびの天ぷら 少人数(→P.42)で加熱します。
- まぶす小麦粉は
まんべんなくつけてください。
まぶす目安は大きさ3~4です。
- 油は使わない
衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。
- 冷めた天ぷらのあたためは
あたためいろいろ5 揚げ物のあたため(→P.31)で加熱します。

(ノンフライ)
揚げ物

オート 17 チキン南蛮

ノンフライを押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	 テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
④ しょうが(すりおろす)	小さじ1・½ (約10g)
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ3
〈甘酢ダレ〉	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
⑥ 砂糖	大さじ1・½
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	½本
〈タルタルソース〉	
卵(溶きほぐす)	1個
ピクルス(みじん切り)	2個(約40g)
⑦ マヨネーズ	大さじ4
塩、こしょう	各少々

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15分以上おく。
- 耐熱容器に⑥を入れ、レンジ600W約2分(→P.43~45)で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。
- 耐熱容器に卵を入れ、レンジ500W約1分で加熱し、⑦を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
- ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した④の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にしてテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ⑤を中段に入れ、ノンフライ17チキン南蛮(→P.36)で加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

チキン南蛮のコツ

- 2人分の場合
ノンフライ17チキン南蛮少人数(→P.42)で加熱します。
- 骨付きの鶏肉は
仕上がり調節強で加熱します。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。

(ノンフライ)揚げ物

煮物・汁物

オート 29 肉じゃが



おかず スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 60 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	約300g
にんじん (乱切り)	小1本 (約100g)
④ 玉ねぎ (くし形切り)	100g
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る)	6枚
⑤ だし汁	カップ 1・½
しょうゆ	大さじ 3
酒	カップ ½
砂糖	大さじ 4
サラダ油	適量
さやえんどう (ゆでた物)	適量


作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えオープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [おかず・スイーツ](#) 29 肉じゃが (→P.36) で加熱する。
- 加熱後、取り出してからよく混ぜそのまま約 20 分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

オート 33 かぼちゃの煮物



おかず スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

材料	4人分
かぼちゃ (3cm 角に切る)	500g
だし汁	カップ ¾
④ しょうゆ	大さじ 1・½
砂糖	大さじ 2
酒	大さじ 1

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせた④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [おかず・スイーツ](#) 33 かぼちゃの煮物 (→P.36) で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

煮物のコツ

■ 2 人分の場合

[おかず・スイーツ](#) 29 肉じゃが [少人数](#) (→P.42) で加熱します。
[おかず・スイーツ](#) 33 かぼちゃの煮物 [少人数](#) (→P.42) で加熱します。

■ 容器は大きくて深めの物を

直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。

■ 材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

■ 料理に合わせた下ごしらえを

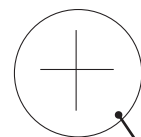
アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

■ 煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

■ オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。



オープンシート

■ 金属製の物は使わないでください。

■ 加熱後はしばらく置く

味をなじませます。

オート 34 肉豆腐

おかず・スイーツ を押しして選ぶ



加熱時間の目安

約 10 分

1 回に作れる分量

1 ~ 3 人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料

2人分

牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	150g
① 長ねぎ (5mm 幅のナメ切り)	40g
えのきだけ (石づきを取り、ほぐす)	60g
糸こんにゃく (白色の物)	60g
木綿豆腐	½ 丁 (約150g)
砂糖	大さじ 1・½
② しょうゆ	大さじ 2
酒	大さじ ½
だし汁	カップ ¼

作りかた

- 豆腐は水切りをして 6 等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して①と②を並べて入れる。
- 合わせた③をかけ、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.77)) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ 34 肉豆腐 (→P.36) で加熱してかき混ぜる。

肉豆腐のコツ

■ 1 人分の場合

おかず・スイーツ 34 肉豆腐 少人数 (→P.42) で加熱します。

オート 35 筑前煮

おかず・スイーツ を押しして選ぶ



加熱時間の目安

約 50 分

1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート
底面

材料

4人分

鶏もも肉 (ひとくち大に切る)	200g
にんじん (乱切り)	100g
ごぼう (乱切りにし、酢水につける)	100g
れんこん (乱切りにし、酢水につける)	100g
こんにゃく (ひとくち大に切る)	100g
干しいたけ (戻して石づきを取り、4つに切る)	4 枚
だし汁	カップ 1・¼
① 酒	大さじ 5
しょうゆ	カップ ⅓
砂糖	大さじ 4
サラダ油	適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
- ①と②を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.77)) をし、テーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ 35 筑前煮 (→P.36) で加熱する。
- 加熱後、取り出してかき混ぜてから約 20 分おき、味をしみ込ませる。


筑前煮のコツ

■ 2 人分の場合

おかず・スイーツ 35 筑前煮 少人数 (→P.42) で加熱します。

オート 36 きんぴらごぼう



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	

材料	3人分
ごぼう(せん切りにし、酢水につける)	100g
ピーマン(せん切り)	25g
にんじん(せん切り)	30g
砂糖	大さじ1強
しょうゆ	大さじ ¾
塩	小さじ ¼
酒	大さじ 1½
みりん	大さじ ½
ごま油	小さじ ¾

作りかた


- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせた④を加えて混ぜる。
- オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.77))をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」36 きんぴらごぼう(→P.36)で加熱する。
- 加熱後、落としがたを取って、かき混ぜる。

きんぴらごぼうのコツ

- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」36 きんぴらごぼう
「少人数」(→P.42)で加熱します。

オート 37 とん汁



加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	

材料	3人分
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g
大根(5mm厚さのいちょう切り)	½本(約100g)
にんじん(5mm厚さの半月切り)	¼本(約40g)
ごぼう(2mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	⅓本(約50g)
里いも(3mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	2個(約100g)
干しいたけ(戻して石づきを取り4つに切る)	2枚
だし汁	カップ3
みそ	大さじ2・⅔
長ねぎ(5mm厚さのナナメ切り)	⅓本(約30g)

作りかた

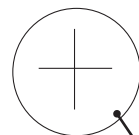
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑥を加える。
- ①にオープンシートで落としがた(だし・汁物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」37 とん汁(→P.36)で加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

とん汁のコツ

- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」37 とん汁「少人数」(→P.42)で加熱します。
- 容器は
直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。

オープンシートで落としがたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。
金属製の物は使わないでください。




オープンシート

加熱が足りなかったときは

「レンジ」500W(→P.43~45)で様子を見ながら加熱します。

オート 38 さばのみそ煮



加熱時間の目安	使用付属品
約 30 分	 テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
2 ~ 3 人分	

材料	3人分
さばの切り身(1切れ約100gの物)	3切れ
長ねぎ(5cmの長さに切る)	½本
しょうが(薄切り)	½かけ
水	カップ ¼
みそ	大さじ2・½
砂糖	大さじ1・½
酒	大さじ3

作りかた

- さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせた④を入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
- オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.77))をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」38 さばのみそ煮(→P.36)で加熱する。

さばのみそ煮のコツ

- 2人分の場合
「おかず・スイーツ」38 さばのみそ煮
「少人数」(→P.42)で加熱します。

スイーツ

オート 39 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



おかずスイーツを押して選ぶ

加熱時間の目安

予熱 約 6分
約 45分

1回に作れる分量

型 1個分

使用付属品



テーブルプレート
下段

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	小さじ2
④ バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの (いちごなど)	各適量

共立て法の作りかた

③ 常温・室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて (生地で「の」の字が書ける) からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑥から同様にする。



作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ [レンジ]200W [1~2分] (→P.43~45) で加熱して溶かす。(直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)
- ② テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに [おかず・スイーツ]39 スポンジケーキ (→P.37) で予熱する。
- ③ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)



- ④ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から 1/4 を生地 に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- ⑤ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムベラでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- ⑥ ①に⑤の生地を一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、テーブルプレートにのせる。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
- ⑧ 加熱後、型ごと 10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

スポンジケーキのコツ

■ 直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ			
	直径15cm	直径18cm	直径21cm	
小麦粉 (薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大きじ1/4	小さじ2	大きじ1	
作りかた	③	約1分	約1分30秒	約2分
	⑧	[おかず・スイーツ]39 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
	弱	中	強	
加熱時間の目安	約41分	約45分	約50分	

■ ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

■ 共立て法のときは

卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

■ 卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

■ 良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



■ 表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

■ 手動調理で焼くときは (→P.55)


スポンジケーキ作りのポイント

断面	1	2	3	4
断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)

オート 40 型抜きクッキー

おかずスイーツを押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 6 分 約 26 分	 テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
30 個分	

材料 (30個分)

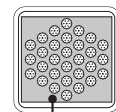
小麦粉 (薄力粉)	110g
バター (室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	½ 個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、取り外したテーブルプレートにアルミホイルを敷いて並べる。



アルミホイル

- ⑥ 食品を入れずに「おかず・スイーツ」40 型抜きクッキー (→P.37) で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段に入れ、加熱する。

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるときは
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違つるので、様子を見ながら加熱します。
- 生地のおおきさは
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 焼きむらが気になるときは
加熱時間の ¾ ~ ¾ が経過してから、テーブルプレートの前後を入れかえます。

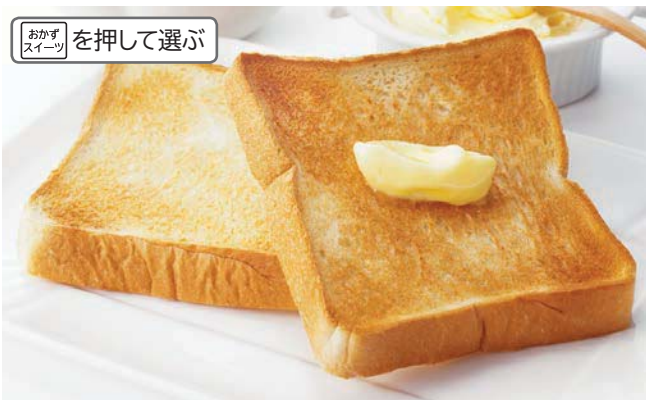
パン・ピザ

オート
41

手動

トースト (裏返し)

おかず・スイーツを押して選ぶ



トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。



材料

食パン
(6枚切りの厚さ1.5~3cmの物)

オート

加熱時間の目安	使用付属品
下表参照	 テーブルプレート 上段
1回に作れる分量	
1~2人分	

手動

使用付属品
 手動 グリル 下表参照
 テーブルプレート 上段

作りかた

- 食パンはテーブルプレートの手前に並べ、上段にセットする。
- おかず・スイーツ | 41 トースト(裏返し) (→P.36) で加熱する。
- 加熱途中で裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

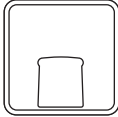
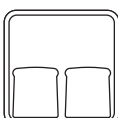
作りかた

- 食パンはテーブルプレートの手前に並べ、上段にセットする。
- 下表を参照し「グリル」(→P.47) で加熱する。
- 加熱の途中で裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

注意



バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

分量	並べかた	加熱時間の目安	手動調理	加熱時間は目安
			1回目	連続して焼くとき
1人分		おかず・スイーツ 41 トースト(裏返し) 少人数 約8分	グリル 4~7分 裏返して1~3分 で焼く。	グリル 2~3分 裏返して1~2分 で焼く。
2人分		おかず・スイーツ 41 トースト(裏返し) 仕上がり調節 中 約9分		

トーストのコツ

- トーストで焼ける食パンは
厚さ1.5~3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は「グリル」(→P.47)で加熱します。
- 並べかたは
テーブルプレートの手前に寄せて置きます。手前以外に置くと焼き色がつきにくくなります。
- 焼き色を変えたいときは
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。
糖分や油脂が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節「弱」または「やや弱」で加熱します。
- 冷蔵または冷凍保存した食パンは
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして「グリル」で様子を見ながら加熱します。
- 焼きが足りなかったときは
焼きが足りなかった方を上にして「グリル」で様子を見ながら加熱します。

オート 42 簡単パン

加熱時間の目安

予熱 約 7 分
約 26 分

1 回に作れる分量

8 個分

使用付属品







テーブルプレート
中段

おかず・スイーツ を押して選ぶ



材料	8個分
小麦粉(強力粉)	150g
① 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	3g
水	カップ ½ (約 100mL)
バター	12g

作りかた

- ① ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ② バターを容器に入れ、レンジ[500W] 約 30 秒 (→P.43~45) で加熱して溶かし、水を加える。
- ③ ②を①に入れてポリ袋に少し空気をいれて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

- ④ ③を約 10 分十分にこねる。
- ⑤ ④を 2~3cm の厚さに整え、テーブルプレートの中 央に置き、レンジ発酵[8~12分] 仕上がり調節[中] (→P.51) で 1 次発酵をする。

- ⑥ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で 8 個(1個約 33g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。

- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に写真のように並べる。

- ⑨ [レンジ発酵][8~12分]仕上がり調節[中]で 2 次発酵をする。
- ⑩ 発酵後、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにおかず・スイーツ 42 簡単パン(→P.37)で予熱する。
- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を中段に入れ、加熱する。

簡単パンのコツ

■ 使えるポリ袋は

市販の 25 × 35cm ほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える半透明の袋か、透明なポリ袋です。

■ 発酵の時間は様子を見て加減

季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1 次発酵は 8~12 分発酵させ、2 次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2 次発酵	12~20 分	6~8 分

■ 生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれ布きんをかけたり、表面に霧を吹きます。

■ 生地の丸めかた(成形)は

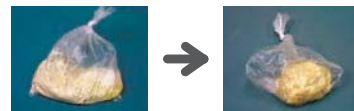
なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

■ パンの表面につやを出したいときは

焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

■ こねあげの目安は

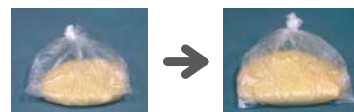
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて 1 つになるのが目安です。



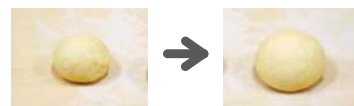
■ 発酵の仕上がり目安は

室温やイーストの種類によって多少異なります。

- 1 次発酵は生地が 1.2~1.5 倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。




- 2 次発酵は生地が 1.5 倍くらいになるのが目安です。



オート 43 ピザ (パン生地)

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 8 分 約 18 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
1 枚分	

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	50g
① 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト	2g
② 水	100mL
③ オリーブ油	15mL
ピザソース (市販の物)	適量
玉ねぎ (薄切り)	75g
ベーコン (たんざく切り)	50g
④ サラミソーセージ (薄切り)	8 枚
ピーマン (輪切り)	2 個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 ½ 缶 (約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタッドオリーブ (薄切り)	4 個
ピザ用チーズ	100g

作りかた

- ① ポリ袋 (市販) に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ② ①に②を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約 5 分十分にこねる。
- ③ ②を 2 ~ 3cm の厚さに整え、**レンジ発酵** [約 10 分] 仕上がり調節 [中] (→P.51) で発酵をする。
- ④ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑤ 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥ ⑤を直径約 24cm の円形にのばしてテーブルプレート上にセットしたオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- ⑦ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り④を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとピザ用チーズを全体に散らして、オープンシートごとテーブルプレートにのせる。
- ⑧ 食品を入れずに**おかず・スイーツ** [43 ピザ (パン生地)] (→P.37) で予熱する。
- ⑨ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を下段に入れ、加熱する。

パン・ピザ

ピザ (パン生地) のコツ

- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 冷凍ピザは市販のピザを参照して焼きます。

手動

市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。**オープン** [200℃] で冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえ、下段にセットして焼く。

	予熱有
冷凍	10 ~ 18 分
冷蔵	10 ~ 15 分

「オープン加熱する (手動調理) 予熱有」の使いかた (→P.48)

ゆで物

応用 8 ほうれん草のおひたし

解凍下ゆでを押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 2 分	テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
4 人分	

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がとお、しょうゆ	各適量

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



- 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



- ②をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[8 下ゆで・果菜グラム] (→P.34, 35) で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

- 器に盛り、糸がとおのをせ、しょうゆを添える。

ゆで物のコツ

■ 料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根元の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



応用 9 イタリアンサラダ

解凍下ゆでを押して選ぶ

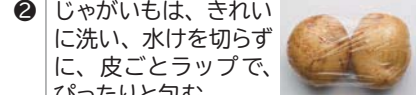


加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
4 人分	

材料	4人分
さやいんげん	200g
じゃがいも (1個約 200g の物)	2個
サラミソーセージ(薄切り)	12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)	60g
スタッツオリーブ(薄切り)	12個
アンチョビ(みじん切り)	8枚
玉ねぎ(みじん切り)	50g
④ パセリ(みじん切り)	大さじ1
レモン汁	大さじ1
こしょう	少々
オリーブ油	カップ 1/2
レモン(くし形切り)	適量

作りかた

- さやいんげんは筋を取り、レンジ[600W]約2分20秒 (→P.43~45) で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。
- じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。
- ②をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[8 下ゆで・果菜グラム] (→P.34, 35) で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ボウルに④を合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



あたたため

(あたためいろいろの一部のオートメニューを記載しています。)

オート 2 牛乳のあたため

あたためいろいろを押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 30 秒 (200mL)	テーブルプレート 底面
1 回に作れる分量	
200 ~ 800mL	

作りかた

- 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置きあたためいろいろ [2 飲み物・牛乳(杯数)] (→P.28, 29) であたためる。

オート 5 揚げ物のあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分 (200g)	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
100 ~ 150g	

材料	1~4人分
天ぷらまたはフライ	100~500g

作りかた

- ラップなどの包装を外し、取り外したテーブルプレートの中央に重ならないように寄せて並べ、中段に入れあたためいろいろ [5 揚げ物のあたため] (→P.31) で加熱する。

揚げ物のあたためのコツ (→P.31)

■ 冷凍の揚げ物はあたためることができません

あたためいろいろ [3 解凍あたため] (→P.26, 27) であたためます。

■ 100g 未満のあたためはできません

100g以上にするか、中段にテーブルプレートを入れオーブン[予熱無]180℃ (→P.49) で様子を見ながら加熱します。

■ 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは


キッチンペーパーなどで油分を取ります。

冷凍食品パリッと調理

オート 44 冷凍鶏のから揚げ

冷凍食品パリッと調理 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
冷凍鶏のから揚げ (1個約40gの物)	6個(240g)

作りかた

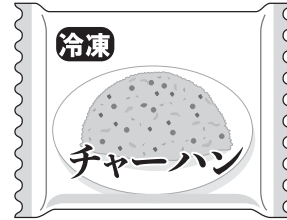
- ① 冷凍鶏のから揚げの包装や容器(トレー)をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ② ①を下段に入れ「冷凍食品パリッと調理」44 冷凍鶏のから揚げ(→P.38~40)で、加熱する。


冷凍鶏から揚げのコツ

- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
- 1人分(3個)は
「冷凍食品パリッと調理」44 冷凍鶏のから揚げ「少人数」(→P.42)で加熱します。
- 3人分(9個)は
仕上げ調節「強」で加熱します。
- 小さいから揚げ(1個約20gの物)
仕上げ調節「弱」で加熱します。

オート 45 冷凍チャーハン

冷凍食品パリッと調理 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 13 分	 テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

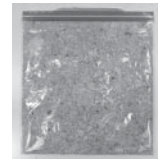
材料	1人分
冷凍チャーハン	300g

作りかた

- ① 冷凍チャーハンの包装や容器(トレー)をすべて外し、オープンシートをテーブルプレートよりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、取り外したテーブルプレートにのせ、その上に食品を平らになるように広げる。
- ② ①を下段に入れ「冷凍食品パリッと調理」45 冷凍チャーハン(→P.38~40)で、加熱する。加熱後、かき混ぜる。

冷凍チャーハンのコツ

- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
 - 分量と仕上げ調節の使いわけ
- | | 分量 | 仕上げ調節 / 少人数 |
|-------|----------|-------------|
| 2人分 | 500~600g | 強 |
| 1.5人分 | 400~500g | やや強 |
| 1人分 | 300~400g | 中 |
| 0.5人分 | 200~300g | 少人数(→P.42) |
- チャーハンをご家庭で冷凍保存(フリージング)するときは冷凍保存袋(市販)に平らに広げて冷凍します。



⚠ 注意



指示

付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

- 取り出したテーブルプレートは、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください



禁止

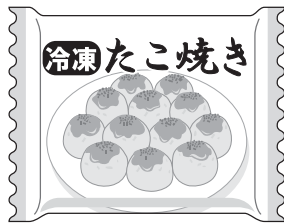
分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

火災の原因になります

レンジ「500W」(→P.43~45)で様子を見ながら加熱します

オート 46 冷凍たこ焼き

冷凍食品
の調理 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 14 分	テーブルプレート 中段
1 回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

材料	2人分
冷凍たこ焼き (1個約20gの物)	12個(240g)

作りかた

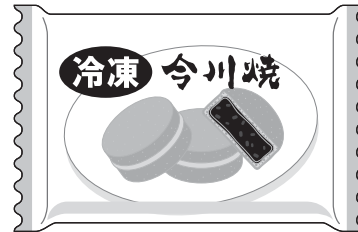
- ① 冷凍たこ焼きの包装や容器(トレー)をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ② ①を中段に入れ[冷凍食品パリッと調理]46 冷凍たこ焼き(→P.38~40)で、加熱する。

冷凍たこ焼きのコツ

- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
- 1人分(6個)は
[冷凍食品パリッと調理]46 冷凍たこ焼き [少人数] (→P.42)で加熱します。
- 3人分(18個)は
仕上げ調節[強]で加熱します。
- 大きいたこ焼き(1個約30gの物)は
仕上げ調節[やや強]または[強]で加熱します。

オート 47 冷凍今川焼き

冷凍食品
の調理 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 12 分	テーブルプレート 下段
1 回に作れる分量	
2 ~ 5 人分	

材料	4人分
冷凍今川焼き(1個約80gの物)	4個(約320g)

作りかた

- ① 冷凍今川焼きの包装や容器(トレー)をすべて外し、取り外したテーブルプレートの中央に寄せて並べる。
- ② ①を下段に入れ[冷凍食品パリッと調理]47 冷凍今川焼き(→P.38~40)で、加熱する。

冷凍今川焼き(たい焼き)のコツ

- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎ、加熱不足の原因になります。
- 2人分(2個)は
[冷凍食品パリッと調理]47 冷凍今川焼き [少人数] (→P.42)で加熱します。
- 5人分(5個)は
仕上げ調節[強]で加熱します。

44 冷凍鶏のから揚げ 45 冷凍チャーハン 46 冷凍たこ焼き 47 冷凍今川焼き のコツ

- 包装や容器(トレー)は外す
オープン加熱を行うため、包装や容器(トレー)が溶けることがあります。包装のまま調理可能と記載があっても必ず包装や容器(トレー)を外し、テーブルプレートまたはオープンシートに食品を置いて調理してください。
- アルミホイルを使用しない
レンジ加熱を行うため、アルミホイルを使用すると火花(スパーク)の原因になります。
- 殻や皮(膜)がある食品は調理しない
レンジ加熱を行うためエビやグリーンピースは飛び散ることがありますので、調理しないでください。
- ラップを使用しない
オープン加熱を行うため、ラップが溶けることがあります。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。

さくいん (50音)

あ

アーモンドクッキー	65
揚げ物のあたため	85
あさりの酒蒸し	72
あじの開き	65
あじフライ	74
アップルパイ	65
油で揚げないカレーパン	65

い

イタリアンサラダ	85
煎りパン粉の作りかた	73

え

エクレア	65
えびの天ぷら	75
えびのドリア	65
えびフライ	74

お

おこわ(赤飯)	65
---------	----

か

かき揚げ	65
カスタードクリーム	65
型抜きクッキー	81
かぼちゃの煮物	77
かぼちゃの含め煮	65
カルボナーラ	65
カレー(ポーク&ビーフ)	65
簡単あんぱん	65
簡単パン	83

き

牛乳のあたため	85
魚介の天ぷら	65
きんぴらごぼう	79

く

くしカツ	65
------	----

け

けんちん汁	65
-------	----

こ

香味ソース	72
ごはん(炊飯)	65
ゴーヤーチャンプルー	65

さ

さけのムニエル	65
さばの塩焼き	65
さばのみそ煮	79

し

シーフードピザ	65
塩ざけ	67
市販のピザ	84
市販の冷凍グラタン	68
シフォンケーキ(プレーン)	65
絞り出しクッキー	65

す

炊飯(ごはん)	65
スノークッキー	65
スフレチーズケーキ	65
スペアリブ	65
スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	80

せ

赤飯(おこわ)	65
---------	----

ち

チキンソテー	65
チキン南蛮	76
筑前煮	78
茶わん蒸し	71
チンジャオロウスー	69
ちんすこう	65

て

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	80
手作り豆腐	65

と

トースト(裏返し)	82
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	65
鶏のから揚げ	73
鶏の簡単蒸し	72
鶏の酒蒸し	65
鶏のしょうゆから揚げ	65
鶏の照り焼き	67
鶏のハーブ焼き	66
とんカツ	73
とん汁	79

な

なすのみそいため	69
----------	----

に

肉じゃが	77
肉豆腐	78
にらレバいため	70

は

梅肉ソース	72
パウンドケーキ(プレーン)	65
バターロール(ロールパン)	65
ハンバーグ	66

ひ

ビーフシチュー	65
ビーフハンバーグ	65
ピーマンの肉詰め	65
ピザ(パン生地)	84
ヒレカツ	74

ふ

豚のから揚げ	65
ぶりの照り焼き	65

へ

ベークドポテト	65
---------	----

ほ

ホイコウロウ	65
ほうれん草のおひたし	85
ほうれん草のキッシュ	65
ポークシチュー	65
ポテトコロッケ	75
ホワイトソース	68

ま

マカロニグラタン	68
マドレーヌ	65
マフィン	65

も

モカロールケーキ	65
----------	----

や

焼きいも	67
焼きうどん	70
焼きそば	69
焼きとり	65
焼き豚	65
焼きりんご	65
野菜の天ぷら	65
柔らかプリン	65

ら	らくらくクッキー…………… 65	れ	冷凍今川焼き…………… 87	ろ	ローストビーフ…………… 65
	ラザニア…………… 65		冷凍たこ焼き…………… 87		ロールキャベツ…………… 65
り	りんごのプリザーブ…………… 65		冷凍チャーハン…………… 86		ロールケーキ(プレーン)…………… 65
			冷凍鶏のから揚げ…………… 86		ロールパン(バターロール)…………… 65

ホームページからレシピ集を見る

目的別にレシピを検索できる他、「取扱説明書」をご覧ください。

①コードを読み取る



②画面の案内に従って操作する



画面イラストはイメージです。実際とは異なることがあります。

コードが読み取れない場合は、URL を入力して表示される画面の案内に従ってください。

- スマートフォン用 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-f6y/top.html?manual>
- パソコン用 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-f6y/index.html>

マイページ（日立の家電品お客様サポート）のご案内

ご登録（無料）いただくとスマートフォンやパソコンでお持ちの家電品を一覧管理でき、サポート情報や会員限定の特典などをご利用いただけます。

■家電品の登録 ※マイページへの会員登録が必要です（無料）

①コードを読み取る



日立の家電品
お客様サポート

②画面の案内に従って 家電品を登録※1



※1 家電品の登録には製品型式や製造番号が必要です。保証書または製品本体をご確認ください。

- ・コードが読み取れない場合は、URL を入力して表示される画面の案内に従ってください。
<https://kadenfan.hitachi.co.jp/my/>

■マイページ会員限定のアフターサービス特典のご紹介

Webにてご依頼いただくと安全点検サービス割引

ご使用の家電品を長くご利用いただくために安全点検の標準技術料が10%引になります。
※本サービスには、不具合の改善や修理作業などは含まれておりません。
※一部対象外製品がございます。

パーツショップ送料特典

付属品や別売品をパーツショップ（日立の家電消耗品・部品直販インターネット販売）で商品価格総額2,000円（税込）以上お買い上げいただくと送料が無料になります。
※代引きの場合は、代引き手数料が別途かかります。

※上記内容は予告なく変更する場合がございます。

■ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。

■「使いかた動画」のホームページ掲載は、予告なく中止することがございます。

詳しくは、マイページ（日立の家電品お客様サポート）をご覧ください。

保証とアフターサービス (よくお読みください)

★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おと、大切に保管してください。

尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
- (ロ) お買い上げの後の取り付け場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
- (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害 (硫化ガスなど) や異常電圧、指定外の使用電源 (電圧、周波数) による故障及び損傷。
- (ニ) 一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両 (車載用を除く)、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンは2年です。

補修用性能部品の保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。

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。

部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.91)にお問い合わせください。

ご転居されるときは

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

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換は必要ありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(→P.7)

修理を依頼されるときは **出張修理**

「お困りのとき」「お知らせ表示が出たとき」(→P.60~63)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、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

保証期間中は

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

保証期間中が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

連絡していただきたい内容


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

※銘板は本体右側面にあります。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合があります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

<p>愛情点検</p> 	<p>●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！</p>	
	<p>ご使用の際、このような症状はありませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり。運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。 ●その他の異常や故障がある。 	<p>ご使用中止</p> <p>このような症状のときは、故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店に点検・修理をご相談ください。</p>

この製品の使いかた・お手入れ・修理などは、お買い上げの販売店へご相談ください
 なお、転居されたり、贈り物で頂いたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
 ※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

商品情報やお取り扱いに関するご相談窓口

●お電話の前に！・「よくあるご質問」をホームページでご紹介しております。
 ・本取扱説明書の「お困りのとき」もご覧ください。

日立家電品 よくあるご質問 https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/q_a/

TEL	0120-3121-11	<p>■受付時間：9:00-17:30（月～土）、9:00-17:00（日、祝日） 年末年始は休ませていただきます。 ≪発信者番号通知のお願い≫ 「非通知」設定をされているお客様は、 はじめに「186」をダイヤルしておかけください。</p>
携帯電話	050-3155-1111（有料）	
(FAX)	0120-3121-34	

修理のご依頼や修理に関するご相談窓口

スマートフォンやタブレットから

- ①コードを読み取る ② ボタンから入力画面へ ③製品型式など必要情報を入力



コードが読み取れない場合や
 パソコンからは **●検索からアクセス** <https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html>

オペレータとの通話をご希望の場合は

TEL	0120-3121-68	<p>■受付時間：9:00-18:00（月～土）、9:00-17:00（日、祝日） ≪発信者番号通知のお願い≫ 「非通知」設定をされているお客様は、 はじめに「186」をダイヤルしておかけください。</p>
携帯電話	0570-0031-68（有料）	
(FAX)	0120-3121-87	

●ご相談・ご依頼いただいた内容によっては、弊社のグループ会社に個人情報を提供し、対応させていただくことがあります。
 ●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

部品のご購入は、商品お買い上げのお店、お近くの日立のお店（お取り寄せ）または下記の「パーツショップ」へご相談ください。
 日立の家電消耗品・部品直販「パーツショップ」 <https://parts.hitachi-cm.com/pshop/>

保証とアフターサービス
 ご相談窓口

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

仕 様

型 式	MRO-F6Y	
電 源	交流100V、50-60Hz共用	
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	1,000W ^{※1} 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,340W (ヒーター出力1,300W)	
オ ー プ ン	消費電力1,340W (ヒーター出力1,300W)	
温 度 調 節 範 囲	発酵 (30~45℃)、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。	
外 形 寸 法	幅483×奥行388 (433 ^{※2})×高さ340mm	
加 熱 室 有 効 寸 法	幅295×奥行323×高さ213mm	
総 庫 内 容 量	22L	
質 量 (重 量)	約12.7kg	
電 源 コ ー ド の 長 さ	約1.4m	
年間消費電力量の目安 ^{※3}		
区 分 名	D	
電子レンジ機能の年間消費電力量	59.7kWh/年	
オーブン機能の年間消費電力量	10.7kWh/年	
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年 ^{※4}	
年 間 消 費 電 力 量	70.4kWh/年	

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

※2 ()内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

※3 年間消費電力量 (kWh/年) は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※3 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変わります。

※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時2W)



このJ-Mossグリーンマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率がJIS C 0950:2008による基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)

詳しい情報は、当社のホームページをご覧ください。<http://www.hitachi-gls.co.jp/about/environment/jmoss/>

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名 _____ 電話 () - _____

ご購入年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

 日立グローバルライフソリューションズ株式会社

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

1-E8259-1B

K20-FSP1

禁無断転載・不許複製 K0(CR)