

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ 家庭用 MRO-FA6形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。



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

もくじ 取扱説明編

安全のため必ずお守りください

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

ご使用の前に

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

ご使用の後に

お手入れ	
本体・付属品のお手入れ	24
においが気になるとき	24
故障かな……と思ったら	
次のことを調べてください	25
次の場合は故障ではありません	25
保証とアフターサービス	26
日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表	27
仕様	裏表紙

料理編

もくじ料理編	28
加熱時間一覧表	28・29
料理メニュー	30~39

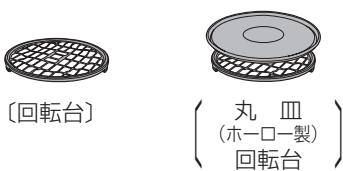
ククレットガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



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

正しい使いかた

あたため/解凍あたため

あたための使いかた	10
冷めた料理のあたためのコツ	11
調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ	11
調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ	11
あたためメニュー	12
解凍あたためメニュー	12
あたため、解凍あたため加熱時間一覧表	13
まんじゅう、パン、冷凍野菜の加熱時間	13

オートメニュー

生解凍の使いかた	14
1牛乳の使いかた	15
2お酒の使いかた	16
4トーストの使いかた	17
オートメニュー[3ピザ] [5ケーキ] ~ [8フライ]の使いかた	18
[8フライ]のコツ	18
オートメニュー[3ピザ] [5ケーキ] [6クッキー] [7グラタン]のコツ	19
オートメニューと表示	19

オート調理のお願い

レンジ

レンジの使いかた	20
レンジ強とレンジ弱のリレー加熱	21

オーブン

オーブン[40](発酵)の使いかた	22
オーブンで予熱をしてから焼く場合	22

トースター・グリル

トースター・グリルの使いかた	23
----------------	----

調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

オート調理のとき

あたため	生解凍	1牛乳	2お酒	3ピザ	4トースト
5ケーキ	6クッキー	7グラタン	8フライ		

手動調理のとき

手動調理キー	オープン	トースター・グリル	レンジ		
レンジの出力	レンジ強	レンジ弱			
オープンの温度	250	210	…	100	40(発酵)
加熱時間	約2分	2~3分			

料理編に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)
容量：1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

安全のため必ずお守りください

絵表示について

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



この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。



この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。



この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

! 警告	
電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。 (過熱・発火・火災の原因)	
交流100V以外では使用しない。 (火災・感電の原因)	
包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。 (頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)	
●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)	
●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)	

アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。アース線接続



本体背面にアースリード線を取り付ける(6ページ参照)

■アース端子がある場合

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



■アース端子がない場合

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

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

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

湿気の多い場所

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

水気のある場所

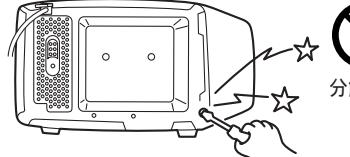
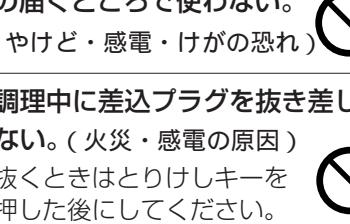
- この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

! 注意			
本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ) 右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。 あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。	すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因) 	水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因) 	使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因) 
●水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因) ●ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。 ●落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)	電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因) 		

使用するとき

! 危険		! 警告
改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因) 	穴やすき間に指や物を差し込む。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因) 	子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ) 
調理中に差込プラグを抜き差さない。(火災・感電の原因) 抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。		調理中に差込プラグを抜き差さない。(火災・感電の原因) 抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

! 注意		
レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしれない。(破裂してけがの原因)	本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ)	差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因)
電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。(感電や電波漏れの恐れ)	ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)	長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)
ドアに物をはさんだまま使わない。(電波漏れによる障害の恐れ)	調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。	レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因)
衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙・火災・やけどの原因)	吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)	

**使用するとき
レンジのとき**

! 注意	
食品は加熱しすぎない。	●加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)
●突然沸とうして飛び散ることがある 水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは加熱中や加熱後食品を取り出すときに飛び散り、やけどの恐れがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。	●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。(燃える恐れ)
●こげたり燃える恐れがある 少量の食品(100g未満)、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度の上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油などはこげたり、燃える恐れがあります。 ※少量の食品をオート調理で加熱しないでください。 ※ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。	●あたためで飲みものを加熱しない。 (沸とうしてやけどの恐れ)
●乳幼児のミルクなどをあたためるときは手動調理で加熱し、仕上がり温度を確認する。 (やけどの恐れ)	●金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。 アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーや丸皿に触れないようになります。 (火花 スパーク、故障の原因)
●ラップをはずすときは、注意する。 (やけどの恐れ)蒸気が一気にでる場合があります。	●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花 スパーク、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

トースター・グリル、オーブンのとき

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

レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

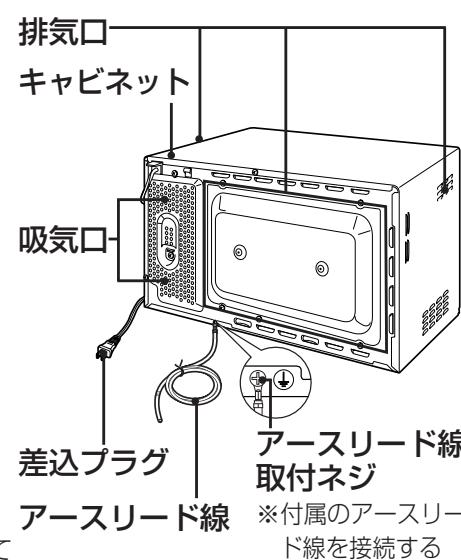
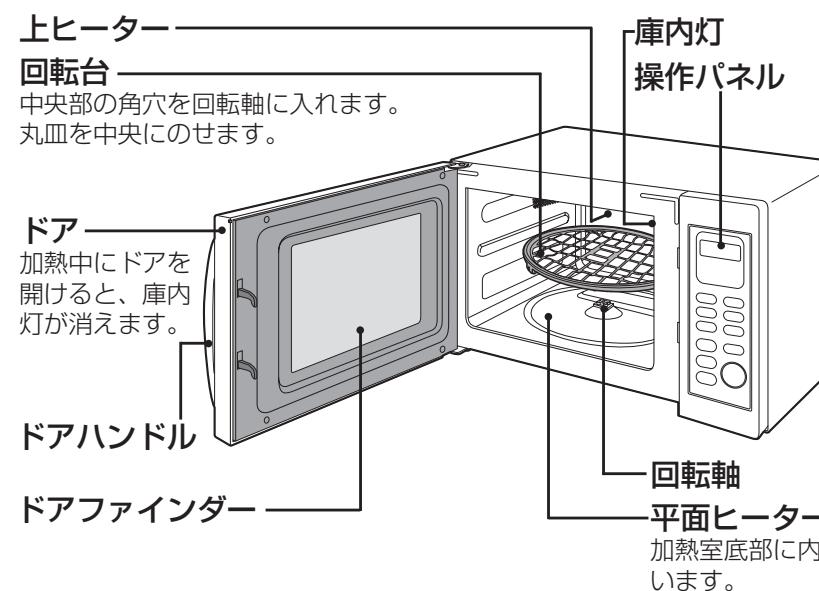
! 注意	
食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)	加熱室内で食品が燃え出したときは、 1.ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり) 2.とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3.本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。

お手入れのとき

! 警告		
ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。(感電やけがの恐れ)	差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。(火災の原因)	本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。(やけど・感電の恐れ)
		

各部のなまえ

ご使用の前に 各部のなまえ/付属品の種類



付属品の種類

○印は使える。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オープン
■丸皿 (ホーロー製) 電子レンジ、トースター・グリル、 オープンなどに使います。 加熱中、右または左に回転します。		○	○	○
■回転台 トーストに使います。 加熱室底部の回転軸にセットしてお きます。		○	○	○

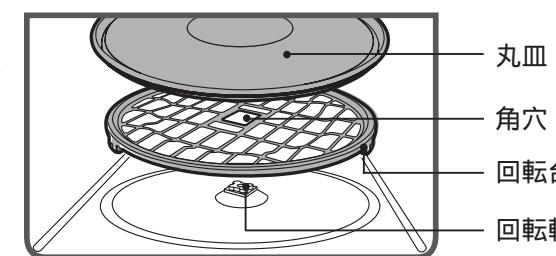
お願い 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ
熱くなった加熱室内の丸皿の食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。
(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

■ククレットガイド(本書)
■アースリード線
■保証書

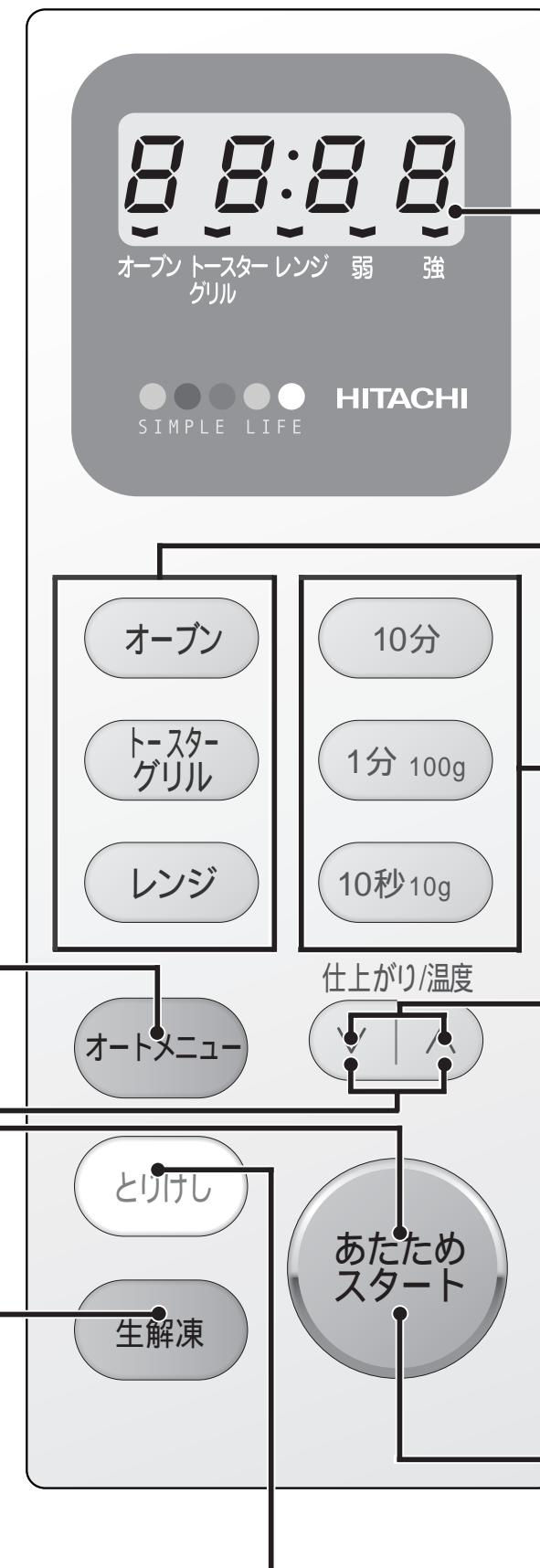
回転台のセットのしかた

回転台の裏面中央部の角穴を、回転軸に合わせてきちんとはめ込みます。丸皿を使用するときは回転台の中央に、がたつかないようにのせます。
きちんとのせないで動作させると、丸皿、回転台、回転軸が破損することがあります。

* レンジ加熱のときは、丸皿と回転台は必ずセットしてください。
回転台だけで加熱すると故障の原因となります。



操作パネルのはたらき



待機時消費電力オフ機能 → 8ページ

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

表示窓

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

手動調理

手動調理キー → 20~23ページ

料理に合わせて [オープン] [トースター・グリル] [レンジ] を選びます。

[オープン] : 押すと [オープン] がセットできます。
[トースター・グリル] : 押すと [トースター・グリル] がセットできます。
[レンジ] : 押すと [レンジ] 強 → [レンジ] 弱 の順に2段階にセットできます。

タイマーセットキー

加熱時間や分量(グラム)をセットするときに使います。

[オープン] 加熱時間は90分(1時間30分)計に、[トースター・グリル] は30分計に、[レンジ] は19分50秒計になります。
ただしリレー加熱の[レンジ] 強(500W)は19分50秒計、[レンジ] 弱(250W相当)は90分計になります。

温度調節キー → 22ページ

[オープン] の温度を調節するときを使います。
「あげる」ときは ▲ を押します。
「さげる」ときは ▼ を押します。
[オープン] 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

とりけしキー

間違えて操作したときや、加熱を途中で止めるとときに押します。

加熱のしくみ

レンジ
オーブン

電波(高周波)で食品を加熱します。
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

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

レンジ加熱の特長



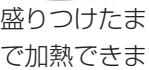
スピーディーで経済的です



水を使わないので栄養素が保たれます



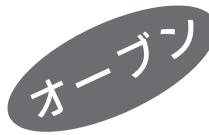
色や形、風味が保たれます



盛りつけたままで加熱できます



食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品の両面はこんがりきつね色、中はやわらかく仕上がります。



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼上げます。



知っておいていただきたいこと

待機時消費電力オフ機能について

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

仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

あたため 生解凍 1牛乳 2お酒
3ピザ 4トースト 5ケーキ
6クッキー 7グラタン 8フライ

のとき、3段階に調節できます。
▲押すと強、▼押すと弱になります。通常は中になっています。

(中)のときは▲は表示しません。)

●調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

●仕上がり調節は、あたための場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。



食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。また、庫内の壁面に触れるところすれ音がしたり、回転が止まることがあります。※ただし、メニューによっては中央からずらして置く場合があります。

(取扱説明書を参照します。)

メモリーターン機能について

加熱が終わり、庫内灯が消えると、始めに食品を置いた位置で止まります。(庫内灯が消える前にドアを開けた場合は、その位置で止まります。)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

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

加熱室が熱いときは

オープン トースター・グリル 使用後、加熱室の温度が非常に高いときは、ブザーが“ピ・ッ”と鳴り、表示部に[COS]が点灯して加熱できません。次の方で冷却してからお使いください。

食品を取り出し、ドアを開けた状態で数分間放置する



オープン トースター・レンジ 弱 強
グリル

■冷めないうちに使用するときは、とりけしキーを押し手動調理で様子を見ながら行います。(20ページ参照)

■加熱後、加熱室内を冷却するためにファンが1分間作動します。

空焼きのしかた

初めて使う前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オープン加熱)をしてください。

※油の焼けるにおいや煙が出るので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

回転台だけをセットしてドアを閉める



1 オープン キーを押す



2 温度調節キーを押す



3 タイマーセットキーを押す (20分に合わせる)



4 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る

注意

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

使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱(オープン、トースターグリル)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器	○ 加熱後、急冷すると割れことがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れことがあります。
陶器・磁器	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリystalガラスなど	×	×
プラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
ラップ類	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
金属容器、金串、アルミホイルなど	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	○ ただし、「オープン、トースターグリル使用可」の表示のあるものは使えます。
竹、木、籠、紙、ニス、うるし塗り容器など	その他のプラスチック容器	○ 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミニなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、[生解凍]のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
オーブン	金属容器、金串、アルミホイルなど	○ 耐熱温度が140℃以上のは使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	○ ただし、発酵では使えます。
トースター・グリル	竹、木、籠、紙、ニス、うるし塗り容器など	○ 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しその部分をおおうなど、部分的に使えます。使うときは丸皿に直接のせて、必ず皿などにのせて、加熱してください。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
オーブン	竹、木、籠、紙、ニス、うるし塗り容器など	○ こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	○ ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

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

あたため/解凍あたため

器に盛ったままで、ご飯やお総菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。



付属の丸皿、
回転台を使う。

あたための使いかた



(例) [あたため]の場合	
食品を入れる	(ご飯の場合)
1 あたためキーを押す  終了音が鳴ったら食品を取り出す	<p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。</p> <p>数秒後に変わる</p> <p>表示が“0”になり、加熱が終ります。</p>
	

- [あたため]キーはドアを閉めて10分以内に押してください。
10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して[あたため]キーを押してください。
- 牛乳のあたためはオートメニュー[1牛乳]、お酒のあたためはオートメニュー[2お酒]を使います。(15・16ページ参照)

あたためのコツ

1回の分量は適量で(13ページ参照)
1~2人分(食品と容器を合わせて600gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。(13、20ページ参照)

仕上がり調節は

あつめに仕上げたいときには[強]を、ぬるめに仕上げたいときには[弱]を使います。
[強][中][弱]の3段階に調節できます
(8ページ参照)

加熱室は冷ましてから使う
(8ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
いか料理を加熱するとはじける
[レンジ弱]で加熱時間をひかえめにすれば
はじけは弱くなります。
●食品の量に合った大きさの容器を使います。
●容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
●みそ汁のお椀は使えません。

市販の調理済み食品を加熱するときは

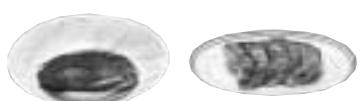
●市販の調理済み食品や、調理済み冷凍食品は、食品メーカー表示の500Wの加熱時間を目安にして加熱します。
●発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないでください。

インスタント食品は
30ページを参照して加熱します。
連続して使用する場合や、加熱室に蒸気が残っているあたたかいときは、仕上がり調節を[強]にします。

冷めた料理のあたためのコツ

ラップなどのおおいを使い分け

冷めた料理のあたためは、ラップなどのおおいをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。(マッシュルームなどは、あらかじめ取り除き、加熱後加えます。)



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



スープ、シチューはかき混ぜ

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



調理済み冷凍食品の解凍あたためは[レンジ強]で加熱します。
(13ページ参照)

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は生解凍を使います。

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



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



オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(13ページ参照)

ひとたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

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

調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

★熱いものは

よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分(約150g)ずつ小分けして、カレーなどは1皿分(100~300g)に分け、薄く(2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ取り除いて加熱し、加熱後加えます。)

★野菜は

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



あためメニュー

あためキーを押して調理します。

オート調理の1回分の分量目安は1~2人分です。
(分量は食品と容器を合わせて600gまでです。)

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ご飯もの	ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	x	
めん類	スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	x	
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。 たれをぬってから加熱する。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。 丸皿の中心を少しあげて置き、加熱する。	x	
揚げもの	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。 分量の少ないときは仕上がり調節[弱]に合わせる	x	

解凍あためメニュー

あためキーを押して調理します。

オート調理の1回分の分量目安は1~2人分です。
(分量は食品と容器を合わせて600gまでです。)

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
ご飯もの/めん類	冷凍ご飯 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにし、はなして並べる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。		
焼きもの	冷凍ハンバーグ 皿にのせ、丸皿の中心を少しあげて置き、加熱する。		
炒めもの	冷凍天ぷら、フライ、コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節[弱]に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにのせる。	x	

食品の重量が100g未満のときは手動調理であためます。(13・20ページ参照)
印はラップまたはふたなどでおおいをする。x印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ			おおいの有無
炒めもの	野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	x	
煮もの	野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	x	
蒸しもの	シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	x	
汁もの	カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(取り除いて加熱し、加熱後加える) 仕上がり調節[強]に合わせる。 みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	x	

あため、解凍あため加熱時間一覧表

料理のあため

■レンジ強の加熱時間一覧表

印はラップまたはふたなどでおおいをする。x印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	あため
ご飯もの/めん類	ご飯	150g(1杯)	1分~1分10秒
	おにぎり	150g(1個)	
	チャーハン・ピラフ	250g(1人分)	1分40秒~2分
	スパゲッティ・焼きそば		
焼きもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	100g(1人分)	1分~1分20秒
	焼きとり	150g(5串)	約2分
揚げもの	天ぷら・フライ	100g(2~4個)	50秒~1分
	コロッケ	150g(2個)	
炒めもの	野菜の炒めもの	200g(1人分)	2分~2分30秒
	酢豚・八宝菜	200g(1人分)	
煮もの	野菜の煮もの	200g(1人分)	1分40秒~2分20秒
	煮魚	100g(1切れ)	約1分
蒸しもの	シューマイ	200g(10~13個)	1分30秒~2分
汁もの	カレー・シチュー	200g(1人分)	約2分
	みそ汁 コンソメスープ	150mL(1人分)	1分30秒~2分

料理の解凍あため

■レンジ強の加熱時間一覧表

印はラップまたはふたなどでおおいをする。x印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	解凍あため
ご飯もの/めん類	ご飯	150g(1杯)	2分40秒~3分
	おにぎり	150g(1個)	
	チャーハン・ピラフ	250g(1人分)	4~5分
	スパゲッティ		
揚げもの	ハンバーグ	100g(1人分)	3分~3分30秒
	天ぷら・フライ	100g(2~4個)	1分40秒~2分
炒めもの	コロッケ	150g(2個)	約2分30秒
	八宝菜()	200g(1人分)	4~5分
蒸しもの	ミートボール	100g(1人分)	2分30秒~3分
	シューマイ	200g(10~13個)	3分30秒~4分
汁もの	カレー・シチュー	200g(1人分)	4~5分
	みそ汁 コンソメスープ		

※手動調理で八宝菜をあためるときは、丸皿の中心を少しあげて置き、加熱する。

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあためられません。

レンジ強で加熱してください。

印はラップまたはふたなどでおおいをする。x印はおおいをしない。

メニュー名			おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう/パン類	あんまん・肉まん			80g(各1個)	50秒~1分	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
	冷凍あんまん・肉まん			80g(各1個)	1分10秒~1分40秒	
	まんじゅう			100g(2個)	30~40秒	
	パン類			80g(1~2個)	20~30秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース			100g	1分30秒~2分	包装をはずして皿にのせる。 加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	ほうれん草・いんげん			200g	2分~2分30秒	
	スイートコーン			300g(1本)	6~7分	
	枝豆・かぼちゃ			200g	3~4分	

生ものの解凍

オート調理

生で冷凍した肉や魚の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。
食品の重量をセットして加熱時間を決めます。

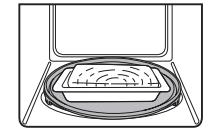


付属の丸皿、
回転台を使う。

生解凍の使いかた



食品を入れる



(まぐろのさしみの場合)

- 1 生解凍キーを押す



- 2 仕上がり調節弱を押す



- 3 タイマーセットキーで分量(グラム)を合わせる



- 4 スタートキーを押す



加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オープン、空焼の
使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使ってください。

- 終了音が鳴ったら
食品を取り出す



生解凍のコツ

冷凍室から出してすぐに解凍
力ち力ちに凍っているものを解凍します。

発泡スチロールのトレーにのせた
まま解凍

ラップなどの包装をはずし、トレーにのせたまま解凍します。(トレーを使わない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いてのせます。)

発泡スチロールのトレーは、生もの解凍以外は絶対に使用しないでください。

1回の分量は10~600gまで
分量をはかり、グラム(g)をセットして解凍します。

仕上がり調節を使い分けて

まぐろやいか・えびなど解凍後、そのまま生で食べるさしみ類は「弱」にします。肉や魚を解凍後すぐ調理するものは「中」にします。ひき肉やかたまり肉は「強」にします。

-18°Cを基準にしています。

-20°C以下で保存している食品は、オート調理できません。「レンジ弱」で様子を見ながら解凍します。

アルミホイルを使って

形、厚みが均一でないものは、細かいところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。

解凍が足りなかったときやとけかけている食品は

「レンジ弱」で様子を見ながら解凍します。

上手に解凍するために

さしみは中心部が少し凍っていて、サクサクと切りやすい状態にとどめます。肉、魚を解凍後すぐ調理するものは、解凍後両手で大きくしならせたり、5分ほど放置すると楽にほぐせます。

アルミホイルを使って

形、厚みが均一でないものは、細かいところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。

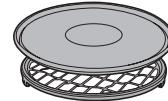
1牛乳の使いかた

オート調理

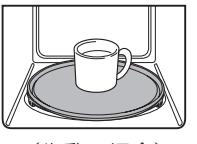
牛乳

キーを押すだけで牛乳を飲みごろの温度にあたためます

- | | | |
|---|-------|---|
| 1 | 牛 | 乳 |
| 2 | お | 酒 |
| 3 | ビ | ザ |
| 4 | トースト | |
| 5 | ケ - キ | |
| 6 | クッキー | |
| 7 | グラタン | |
| 8 | フライ | |



付属の丸皿、
回転台を使う。

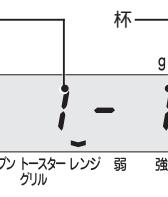


(牛乳の場合)



食品を入れる

メニュー番号



■表示窓の番号をメニ

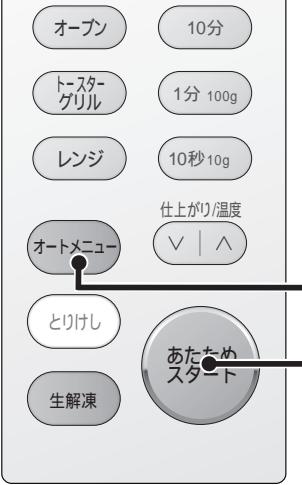
ニュー番号に合

わせ、分量(杯)も同

時にセ

ットしま

す。



- 1 オートメニューキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

- 2 スタートキーを押す



- 終了音が鳴ったら
食品を取り出す



1牛乳のコツ

分量は

1杯(200mL)のものを2杯までです。1杯が $\frac{1}{2}$ 量以下のときは「レンジ強」で様子をみながら加熱します。(20ページ参照)

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使う

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは、仕上がり調節「弱」で加熱します。

牛乳は容器の7~8分目まで入れます。

容器に対して少量($\frac{1}{2}$ 量以下)しか入れないと、沸とうすることがあります。

加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどをすることがあります。

牛乳びんでの加熱はできません

1回の分量は2杯までです

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ強)
牛 乳	1牛乳 (1 - 1)	200mL(1人分) 冷蔵	約1分50秒
コ ヒー	1牛乳 (1 - 1)	150mL(1人分)	約2分00秒

1mL=1cc

手動調理の目安

(レンジ強)

約1分50秒

約2分00秒

仕上がり調節キーの使い分け

弱 中 強の3段階に調節できます。(8ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは

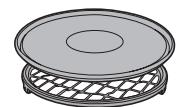
「レンジ強」で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

1 牛 乳
2 お 酒
3 ビ ザ
4 トースト
5 ケ キ
6 クッキー<sup>7 グラタン
8 フライ</sup>

付属の回転台
を使う。

オート調理 お酒

キーを押すだけでお酒を飲みごろの温度にあたためます



付属の丸皿、
回転台を使う。

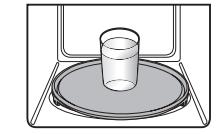
1 牛 乳
2 お 酒
3 ビ ザ
4 トースト
5 ケ キ
6 クッキー<sup>7 グラタン
8 フライ</sup>

2お酒 の使いかた



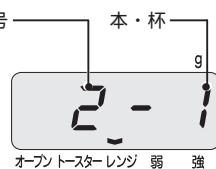
食品を入れる

- 1 オートメニューキーを押す
- 2 スタートキーを押す



(お酒の場合)

■表示窓の番号をメニュー番号に合わせ、分量(本・杯)も同時にセットします。
メニューパン



2本までセットできます。

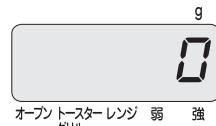
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



- 1 オートメニューキーを押す
- 2 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終ります。



2 お酒 のコツ

一度にあたためられる分量は

背の低い徳利(1本約130mL)1~2本、またはガラスコップ(1杯約180mL)1~2杯です。

びん詰は必ず栓を抜いてから
加熱する



徳利で加熱するときは
弱 にします。

仕上がり調節キーの使い分け

弱 中 **強** の3段階に調節できます。(8ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは

レンジ強 で様子を見ながら、さらに加熱します。
オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

容器に8分目まで入れて

お酒は徳利の細い部分より約1cm下に、ガラスコップのときは8分目まで入れます。

容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、沸とうことがあります。

加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどをすることがあります。

1回の分量は2杯までです

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ 強)
お酒	2お酒(2 - 1)弱	130mL(徳利1本) 180mL(コップ1杯)	約50秒
甘酒	2お酒(2 - 1)	150mL(1人分)	約1分10秒

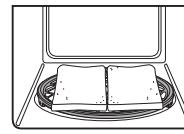
オート調理 トースト

1枚でも2枚でもキーを押すだけでこんがり焼きあげます



付属の回転台
を使う。

1 牛 乳
2 お 酒
3 ビ ザ
4 トースト
5 ケ キ
6 クッキー<sup>7 グラタン
8 フライ</sup>



(トーストの場合)
(31ページ参照)

4 トースト の使いかた



食品を入れる

- 1 オートメニューキーを押す
- 2 スタートキーを押す

メニューパン



2枚までセットできます。



- 1 オートメニューキーを押す
- 2 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら
食品を取り出す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

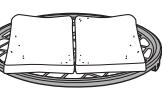


4 トースト のコツ

一度に焼ける分量は1~2枚です。

置きかたは

食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。



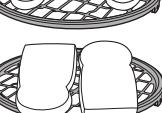
1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。



フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。



山形パンは、交互に置きます。



焼け具合は

回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや異なります。

裏返しは不要

上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。

焼きが足りなかつたときは

トースター・グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

仕上がり調節は

パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。

焼き色を濃いめにしたいときは**強** に、薄くしたいときは**弱** にします。

弱 中 **強** の3段階に調節できます。(8ページ参照)

焼き上がったらすぐ取り出す

オート調理

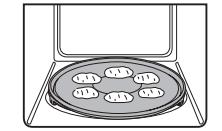
オートメニュー

オートメニュー 3ピザ 5ケーキ～8フライ の使いかた



(例) 8フライの場合

食品を入れる

(フライの場合)
(30ページ参照)

1
オートメニューキーを
押しメニューを選ぶ

■表示窓の番号を
メニュー番号に
合わせる。

2
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、
丸皿が回転して
加熱が始まります。

途中で変わる



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“0”になり、
加熱が終ります。

8フライのコツ

分量は

市販の揚げ調理済み冷凍フライの1/2～2袋分（100～300g）です。（この分量以外のオート調理はできません）

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花（スパーク）の原因になります。
丸皿にオープンシートは使用できます。

置きかたは

市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどをはずし、
凍ったまま丸皿に並べます。

冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
仕上がり調節[弱]で、同様にできます。

1牛 乳
2お 酒
3ピ ザ
4トースト
5ケ キ
6クッキー⁷グラタン
8フ ライ

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱の種類	使用する付属品
1牛 乳	1 - 1 オープントースターレンジ 弱 強 1杯の場合	レンジ	
2お 酒	2 - 1 オープントースターレンジ 弱 強 1本の場合	レンジ	(丸皿) 回転台
3ピ ザ	3 オープントースターレンジ 弱 強 グリル	レンジ オープン	*両方を必ず セットする
4トースト	4 - 1 オープントースターレンジ 弱 強 グリル 1枚の場合	トースターグリル	(回転台)
5ケ キ	5 オープントースターレンジ 弱 強 グリル	オープン	
6クッキー	6 オープントースターレンジ 弱 強 グリル	オープン	(丸皿) 回転台
7グラタン	7 オープントースターレンジ 弱 強 グリル	オープン	*両方を必ず セットする
8フ ライ	8 オープントースターレンジ 弱 強 グリル	レンジ オープン	

オートメニュー 3ピザ 5ケーキ
6クッキー 7グラタン のコツ………

分量は

一度に作れる分量は表示の分量です。
この分量以外のオート調理はできません。

3ピザ のコツは31ページを参照します。

5ケーキ のコツは37ページを参照します。

6クッキー のコツは36ページを参照します。

7グラタン のコツは34ページを参照します。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は

クレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。



使用する付属品や容器は

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



オート調理で作れるものは

クレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がりません。手動調理で行ってください。

オート調理できる分量は

クレットガイドに表示している分量です。
食品の重量が100g未満のときは、オート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。



追加加熱は手動で

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



あたためキーは、ドアを閉めてから10分以内に押す
10分を超えるとスタートしません。もう一度ドアを開閉して、キーを押してください

丸皿を取り出すときは

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

レンジ

レンジの出力を手動キーで、強火と弱火の2段階に調節できます。

レンジの使いかた

手動調理

表示	出力
レンジ 強	500W
レンジ 弱	250W相当

(例) レンジ強の場合

食品を入れる

1 レンジ キーを1度押す

■ レンジ キーを押すごとにレンジ強 ⇄ レンジ弱 の順にセットできます。

2 タイマーセットキーを押し時間合わせる

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終ります。

加熱時間の決めかた

同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。
その目安はつぎのとおりです。

食品100 g当たりレンジ強の加熱時間の目安

食品の種類	生または生地からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類 1分~1分30秒	50秒~1分20秒
根菜類	1分40秒~2分30秒	50秒~1分20秒
魚介類	1分40秒~2分	50秒~1分20秒
肉類	2分~2分30秒	1分~1分40秒
ご飯類	—	40~50秒
めん類	—	50秒~1分20秒
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分20秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	40秒~1分10秒
パン・まんじゅう	—	30秒~1分
ケーキ	1分~1分20秒	—

(標準温度20°Cのとき)

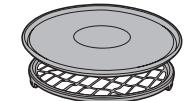
食品の分量にはほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

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

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

レンジ強とレンジ弱のリレー加熱

ご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ強でひと煮立ちさせ、レンジ弱でゆっくりじっくり加熱します。



付属の丸皿、回転台を使う。

自動切換

食品を入れる

1 レンジ強をセットする

※ レンジ弱にセットしたときは、②のレンジキーは受けつけません。

1. レンジキーを1度押し
レンジ強を選ぶ

2. タイマーセットキーを押し
時間を合わせる

2 レンジ弱にセットする

※ レンジ弱に合わせます。

1. レンジキーを押し
レンジ弱に合わせる

2. タイマーセットキーを押し
時間を合わせる

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

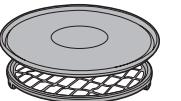
途中で変わる

表示が“0”になり、加熱が終ります。

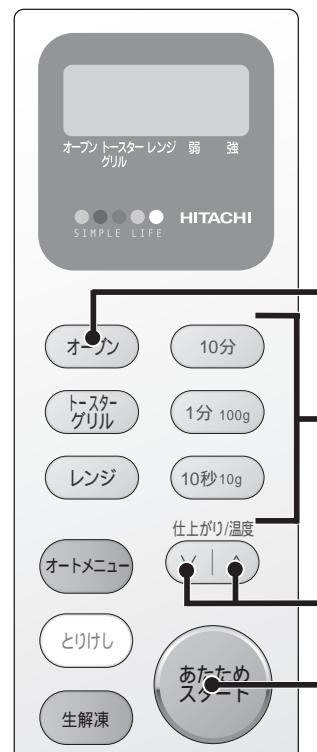
手動調理

オープン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オープン温度は、40（発酵）・100～210（10間隔）・250までセットできます。

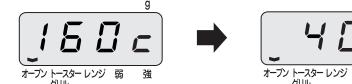
付属の丸皿、
回転台を使う。

オープン、40°C（発酵）の使いかた



発酵のときは

【オープン】キーを押し、温度調節キー（▼）を押して40°Cに合わせます。



加熱中に温度を変えるとき

温度調節キー（^{仕上がり温度}▼▲）を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

【オープン】は予熱をする必要がありません。

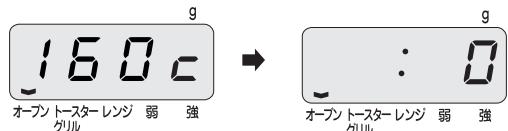
オープンで予熱をしてから焼く場合は

回転台だけをセットして【オープン】キーを押し、温度調節キーを押して温度を合わせ、約5分加熱します。加熱終了後、丸皿に食品をのせ、再度温度調節キーを押して温度を合わせ、焼き時間を少なめにセットして焼きます。

食品を入れる

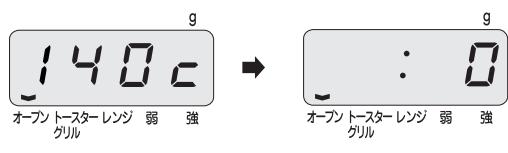
(クッキーの場合
(36ページ参照)

- 1 オープンキーを押す



数秒後に変わる

- 2 温度調節キーで温度を合わせる



数秒後に変わる

■数秒後に時間合わせ表示になります。
温度表示中でも時間合わせできます。

- 3 タイマーセットキーを押し時間合わせる



- 4 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

- 終了音が鳴ったら
食品を取り出す

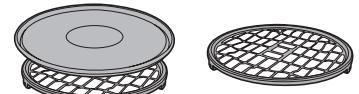
表示が“0”になり、
加熱が終ります。



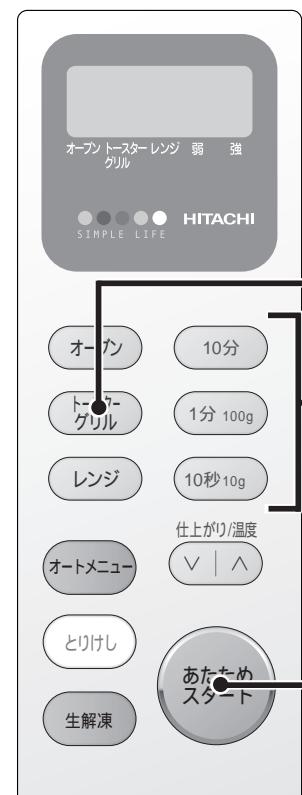
250での運転時間は約5分です。その後は自動的に210に切り替わります。

トースター・グリル

食品をおもてと裏から同時に加熱し、両面を焼き上げます。

付属の丸皿、
回転台を使う。

トースター・グリルの使いかた



食品を入れる

(鮭の塩焼きの場合
(32ページ参照)

- 1 トースター・グリルキーを押す



オープントースターレンジ 弱 強

- 2 タイマーセットキーを押し時間合わせる



オープントースターレンジ 弱 強

- 3 スタートキーを押す



オープントースターレンジ 弱 強

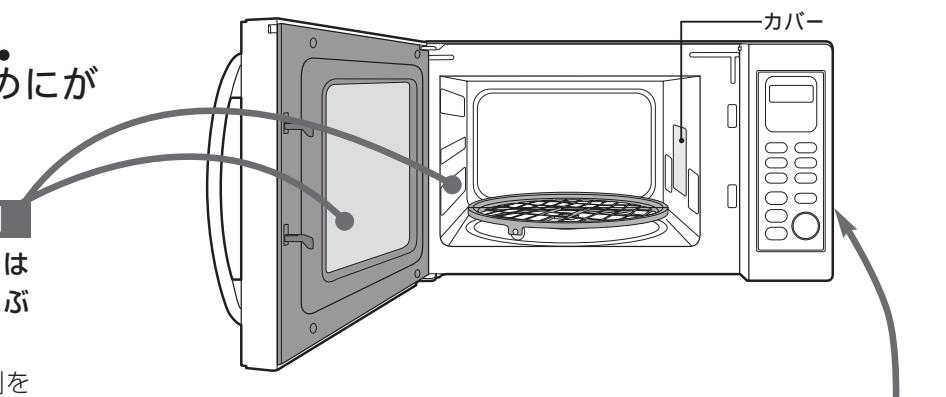
- 終了音が鳴ったら
食品を取り出す



オープントースターレンジ 弱 強

お手入れ 本体・付属品のお手入れ

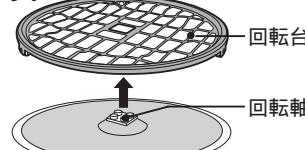
お手入れはすぐにこまめにが
ポイントです。



加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれふきでふきます。

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



丸皿・回転台

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

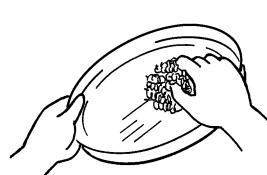
外 側

やわらかい布でふきとります。

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

! 注意

丸皿、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。
ホーローがはがれてさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。
(さび、感電、故障の原因)



パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)



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



- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室底面にはブラックコート処理が施されています。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

※本体、付属品のお手入れは、充分冷ましてから行ってください。

においが気になるとき

加熱室のにおいが気になるときは

魚を焼いた後、すぐに別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに、空焼き(オーブン加熱)をします。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」
9ページを参照してください。

! 注意

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

故障かな……と思ったら 次のことをお調べください

加熱しない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。

料理のできぐあいが悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿を冷ましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

表示窓にH03、H21、H22、H41の表示が出て加熱しない

- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。
- 丸皿や加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていますか。
- 回転台などに食品カスがついていませんか。

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

故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

■はじめてオーブンを使ったとき煙がでた

→ 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(9ページ参照)

■加熱中「カチ、カチ…」と音がする

→ マイコンがレンジとヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。

■あたためキーを押してもスタートしない

→ 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」を表示させてからあたためキーを押してください。

■加熱中「ブン」と断続音がする

→ あたため 生解凍 1牛乳 2お酒 3ピザ 8フライ レンジ強 レンジ弱 のときの断続作動音です。

■ドアを開けると加熱が取り消される

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

■庫内灯の明るさが変わるときがある

→ 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。

■セットした温度が途中で変わることがある

→ オーブンのとき、250℃の運転時間は最大5分です。その後は自動的に210℃になります。

■あたため 3ピザ キーでスタートすると(□□5)が点灯する

→ 加熱室が熱いと(□□5)が点灯します。冷却してからお使いください。(8ページ参照)

■市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある

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

■加熱後「ペッコン」音がする

→ 加熱でそった丸皿がもとにもどる音で、故障ではありません。

■加熱中「ゴロゴロ」音がする

→ 回転台が回るときの音です。故障ではありません。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネットロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品を製造打ち切り後8年保有しています。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

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

- このオーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になります。
(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(27ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは [出張修理]

25・26ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品 名	日立オーブンレンジ
形 名	(銘板に書いてあります)
お 買 い 上 げ 日	年 月 日
故 障 の 状 況	(できるだけ具体的に)
ご 住 所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お 名 前	
電 話 番 号	
訪 問 ご 希 望 日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

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

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金 = 技術料 + 部品代 + 出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

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

修理などアフターサービスに
関するご相談は
TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87

商品情報やお取り扱いに
ついてのご相談は
TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

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

ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

- 03A -

もくじ 料理編

加熱時間一覧表 28・29

レンジの便利な使いかた

湯せん(とかしバター/とかしチョコレート).....	30
豆腐の水きり.....	30
干ししいたけのもどし.....	30
インスタント食品.....	30
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの	

朝食&スナック

● フライナゲット.....	30
● トースト.....	31
市販のロールパン/菓子パン	
いり卵.....	31
● 冷凍ピザ.....	31

ご飯&お総菜

あさりのワイン蒸し.....	32
鮭の塩焼き(塩鮭).....	32
魚の照り焼き(ぶり/まぐろ/さわら).....	32
蒸し鶏のねぎみそあえ.....	32
ご飯.....	33
赤飯(おこわ).....	33
イタリアンサラダ.....	33
● マカロニグラタン.....	34
ホワイトソース.....	34
冷凍グラタン.....	34

お菓子・パン

いちごジャム.....	35
べっこうあめ.....	35
焼きいも.....	35
ベーカドポテト	
切りもち・市販のパックもち.....	35
いそべ巻き/大福もち	
●型抜きクッキー.....	36
●絞り出しクッキー.....	36
マドレーヌ.....	36
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ).....	37
●チーズケーキ.....	38
パウンドケーキ.....	38
チョコバナナケーキ	
バターロール(ロールパン).....	39

生解凍の目安時間

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

材料	分量	加熱時間 (レンジ弱)
ひき肉	200g	約3分
薄切り肉	200g	約3分
まぐろ(ブロック)	200g	2分30秒~3分

ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

解凍後3~5分放置して自然解凍します。

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

(1mL=1cc)

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとあります。

食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)		計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210		
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスター・ソース	5	16	220		
食塩	6	15	210	マヨネーズ	5	14	190		
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80		
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200		
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180		
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80		
粉ゼラチン	3	10	130	白米	-	-	160		
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	-	-	120		

印はオート調理です

葉・果花菜、根菜メニューの

加熱時間一覧表

レンジ調理

葉・果花菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は13ページ、牛乳は15ページ、お酒は16ページを参照してください。)

手動調理の目安(レンジ強)	
分量	加熱時間
200g	2分~2分30秒
200g	3分~3分30秒
300g(1本)	3分~7分
200g	3分~3分30秒
200g	3分30秒~4分
150g	3分30秒
300g	5~6分

小さく切ったにんじんなど野菜の少量(100g未満)加熱のとき、火花が出てこげたり乾燥したりすることがあります。

水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおって加熱します。

「葉菜」.....ほうれん草、小松菜などの葉もの

「花菜」.....カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみのもの

「果菜」.....なす、とうもろこしなど果実や、種子もの

「根菜」.....じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎のもの

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

トースター・グリル調理

オープン調理

手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、*印のメニューは回転台のみを使用します。

手動調理の目安		記載ページ
標準分量	加熱方法と加熱時間	
1袋(100~200g)	オーブン 200	17~19分
		12~14分
2枚	トースター・グリル	5~6分
		10~12分
1枚(100~200g)	オーブン 180	34
		約18分
丸皿1枚分	オーブン 140	18~20分
丸皿1枚分	オーブン 140	18~20分
直径18cm	オーブン 130	34~38分
直径18cm	オーブン 130	約40分

レンジの便利な使いかた

湯せん



とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ [レンジ弱] 約1分30秒 加熱します。トース用のぬりバターにするときは [レンジ弱] を使い [50秒~1分] 加熱してやわらかくします。



とかし チョコレート

チョコレート(50g)を細かく碎いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら [レンジ弱] [5~6分] 加熱します。

- バターやチョコレートは [レンジ強] で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。
- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入りラーメン・ヌードルなど	<p>カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて、図のようにラップをします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調味料はメーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使用します。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	<p>破裂防止のため 1cmくらい あける</p> <p>カップめん(標準量) [レンジ強] 5分~6分30秒</p> <p>袋入りラーメン [レンジ強] 5分30秒~7分</p>
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものなど	<p>袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。) 	<p>約200g [レンジ強] 2~3分</p>
真空パック食品 ご飯ものなど	<p>袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけてから加熱します。 <p>※市販のおにぎりなどを包装のまま丸皿に直接のせて加熱すると、包装の印刷が丸皿に移ることがあります。包装をはずしてから加熱します。</p>	<p>約200g [レンジ強] 約2分</p>

— 市販の調理済み冷凍食品
をあたためる —

豆腐の水きり



フライ、ナゲット



加熱時間の目安 約10分

材料

揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100~300g

作りかた

丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ [8フライ] で焼きます。

ひとつちメモ

- [8フライ] のコツは18ページを参照します。

朝食 & スナック

トースト



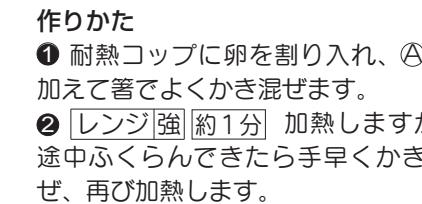
加熱時間の目安 4分30秒~5分30秒
カロリー(1枚分) 約170kcal



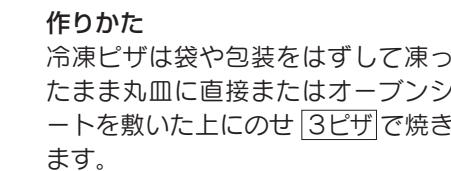
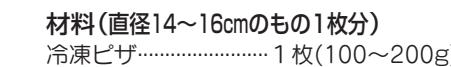
いり卵



カロリー 約90kcal



加熱時間の目安 約7分30秒



トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは

1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

●裏返しは不要
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

●仕上がり調節は

パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたいときは [強] に、薄くしたいときは [弱] にします。

冷凍したパンは [強] で、乾燥ぎみのパンは [弱] で焼きます。
[弱] から [強] まで3段階に調節できます。(8ページ参照)

●焼き上がったらすぐ取り出す

ピザのコツ

●分量は
直径14~16cm(100~200g)の冷凍ビザ1枚分です。

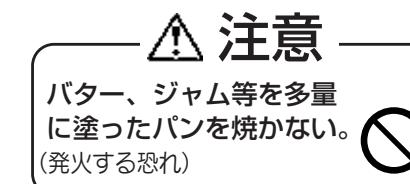
●丸皿にアルミホイルは絶対に敷かない
レンジ加熱のときに、加熱をおくらせたり、火花(スパーク)の原因になります。
オープンシートを敷くと取り出しが楽です。

●置きかたは
袋やラップ、トレーなどをはずし、凍ったまま丸皿にのせて焼きます。

●仕上がり調節は
直径が14cmより小さいものは [弱] で、直径16cmより大きいものは [強] にします。冷蔵ビザやチルドビザは大きさに合わせて [弱] と [中] を使い分けます。

●焼きが足りなかったときは
[オープン] 180℃で様子を見ながら焼きます。

●手作りピザは
[オープン] 180℃で8~15分、大きさに合わせて焼き時間を調節してください。



バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。
(発火する恐れ)

ご飯 & お総菜



あさりのワイン蒸し

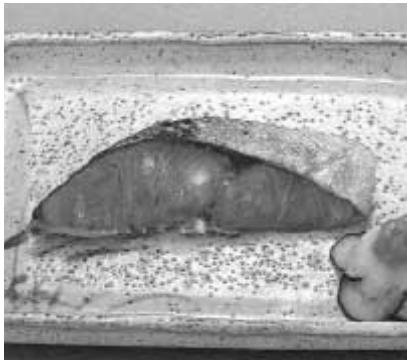
レンジ強 4~5分

カロリー 約120kcal

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

作りかた
① あさりは3%の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。
② ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをしてレンジ強[4~5分]加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

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



鮭の塩焼き

トースター・グリル 14~16分

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)・4切れ
塩 少々

作りかた

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、トースター・グリル[14~16分]焼きます。

【ひとくちメモ】

- ・塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。



蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ強 5~6分

カロリー(1人分) 約140kcal

材料(4人分)

鶏むね肉(1枚約200gのもの) 1枚
Ⓐ 酒 大さじ1
しょうが汁 少々
みそ 大さじ1½
砂糖 大さじ1弱
みりん 大さじ½
酢 大さじ1
長ねぎ(みじん切り) 大さじ1½
しらがねぎ、あさつき(小口切り) 各適量

作りかた

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



② ①の皮を下にして軽くラップをしてレンジ強[5~6分]途中うら返してさらに加熱し、加熱後そのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。

③ 容器に合わせたⒷを入れ、レンジ弱約1分加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせます。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参照しトースター・グリル[12~14分]焼きます。



ぶりの照り焼き



ご飯

レンジ強 約10分

レンジ弱 20~25分

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)

米 カップ2(320g)
水 440~480mL
(1mL=1cc)

作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ強[約15分]加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】

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

ご飯のコツ

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

● 必ず吸水を
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

● 水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ強 ↓ レンジ弱
カップ1 (160g)	240 ~260mL	レンジ強 (約6分) ↓ レンジ弱 (約15分)
カップ3 (480g)	640 ~700mL	レンジ強 (約15分) ↓ レンジ弱 (約28分)



赤飯(おこわ)

レンジ強 約15分

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)

もち米 カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) 約80g
ささげのゆで汁 } 280~320mL
水 }
ごま塩 少々
(1mL=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ強[約15分]加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】

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

赤飯のコツ

● 必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

● 加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の¾くらいです。

● 水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ強
カップ1 (160g)	160~ 180mL	約12分
カップ3 (480g)	460~ 480mL	約19分



イタリアンサラダ

レンジ強 3分~3分30秒

レンジ強 6~7分



カロリー(1人分) 約400kcal

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

作りかた
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包みレンジ強[3分~3分30秒]加熱してざるにとります。
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みレンジ強[6~7分]加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。

③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
④ ボールにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

(他の野菜は29ページ参照)

葉菜、根菜のコツ

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

根菜類は、同じ大きさに切りそえたたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

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

● 水気をきらすに
ラップでぴったり包む



マカロニグラタン



加熱時間の目安(2皿分) 約18分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)

マカロニ	80g
鶏もも肉(1cm角切り)	100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)	小1缶(約50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)	80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ強[約6分] 加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を丸皿に2皿を並べ アグラタンで焼きます。
- ⑥ 残りも同様にして焼きます。

【ひとくちメモ】

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

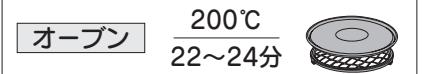
ホワイトソース

作りかた

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

分量	カップ1	カップ2	カップ3	
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ強	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ強	5~7分	8~10分	13~15分

冷凍グラタン



材料(2人分)
冷凍グラタン(市販のもの) 2皿

作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ オープン 200℃ [22~24分] 焼きます。

【ひとくちメモ】

- ソースがふきこぼれことがあります。
- アルミケース皿のままで焼くとソースがふきこぼれことがあります。アルミケースのふちを折り上げてから焼くとふきこぼれが防げます。

グラタンのコツ

●分量は

一度に1~3人分まで焼けます。

●容器は

グラタン皿を使います。

●焼くときの皿の置きかたは



容器によっては3皿が入らないものもあります。

●具の状態によって焼き色が違う

ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は オープン 200℃ で様子を見ながらさらに焼きます。

●仕上がり調節は

焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

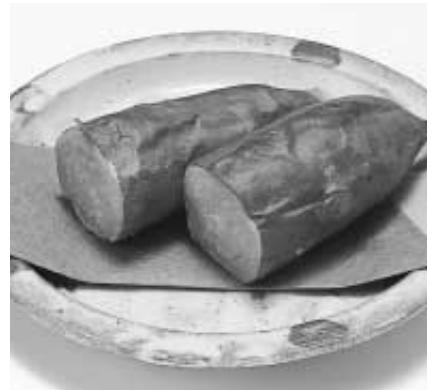
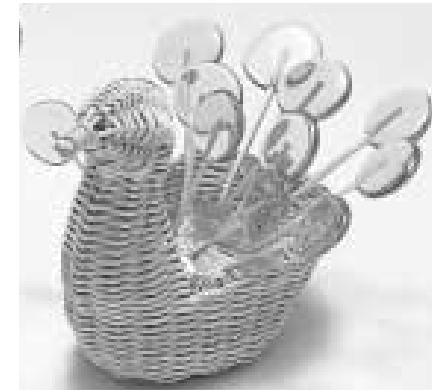
●冷凍グラタンはアグラタンでは焼けません

手動調理で焼きます。

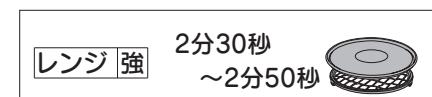
△ 注意

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

お菓子・パン



ベッコウあめ



カロリー 約150kcal

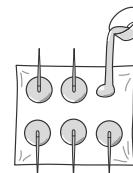
材料

砂糖 大さじ4
水 大さじ1

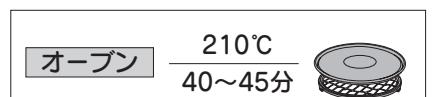
作りかた

① 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ レンジ強 [2分30秒~2分50秒] 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。

② 熱いうちに①をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



焼きいも



カロリー(1本分) 約310kcal

材料・作りかた

さつまいも(1本約250gのもの・2~4本)は丸皿に並べ オープン 210℃ [40~45分] 烹ります。

【ひとくちメモ】

- じゃがいも(1個130~150gのもの・2~4個)も同様にして焼き、ベークドポテトに。

切りもち・市販のパックもち



いそべ巻き



もちをやわらかくするコツ
パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちや丸形もちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

カロリー(1切れ分) 約120kcal

材料・作りかた

切りもち1切れ、または丸形もち1個(各約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ強 [40秒~1分] 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

大福もち

カロリー(1切れ分) 約160kcal

材料・作りかた

切りもち1切れ、または丸形もち1個(各約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ強 [40秒~1分] 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



チーズケーキ

5 ケーキ オーブン

加熱時間の目安 約35分
カロリー 約1500kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ 200g
バター 30g
卵(卵黄と卵白に分ける) 2個
粉砂糖 50g
小麦粉(薄力粉) 25g
生クリーム(室温にもどす) 30mL
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) 大さじ1弱
(1mL=1cc)

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



② ボールにクリームチーズを入れ [レンジ弱] [1分30秒~2分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しやもじでよく混ぜます。



③ バターは容器に入れ [レンジ弱] [40秒~1分] 加熱してやわらかくしたものをおこなうように混ぜ、生クリーム(室温にもどす)とレモンを加えます。



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



⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて [5 ケーキ] で焼きます。型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に入れ、ていねいにはずします。

[ひとくちメモ]
• 表面の焼き色がうすい時は [グリル] で1分~1分30秒焼きます。



パウンドケーキ

オーブン 130℃ 約50分

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉) 150g
Ⓐ 砂糖 大さじ2強(約20g)
塩 小さじ $\frac{1}{3}$ (約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
..... 小さじ1(約2.5g)
Ⓑ ぬるま湯(約40℃) 20~30mL
Ⓐ 卵(ときほぐす) 1/6個(約20mL)
牛乳(室温にもどす) 50mL
バター(室温にもどす) 25g
<つやだし用卵>
[卵] 2/3個
[塩] ひとつまみ
(1mL=1cc)

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しづつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しやもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせます。

④ オーブン 130℃ 約50分 で焼きます。

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

[ひとくちメモ]
• 表面の焼き色がうすい時は [グリル] で1分~1分30秒焼きます。



バターロール(ロールパン)

オーブン 130℃ 22~24分

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(6個分)

Ⓐ 小麦粉(強力粉) 150g
Ⓐ 砂糖 大さじ2強(約20g)
Ⓑ 塩 小さじ $\frac{1}{3}$ (約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
..... 小さじ1(約2.5g)
Ⓑ ぬるま湯(約40℃) 20~30mL
Ⓐ 卵(ときほぐす) 1/6個(約20mL)
牛乳(室温にもどす) 50mL
バター(室温にもどす) 25g
<つやだし用卵>
[卵] 2/3個
[塩] ひとつまみ
(1mL=1cc)

作りかた

① ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

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

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

④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

⑤ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

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



⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分けます。



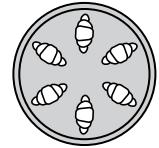
⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。



⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)



⑩ 生地に霧を吹き [オープン] 40℃ (発酵) 20~25分 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。



⑪ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑫ オーブン 130℃ 22~24分 焼きます。

[ひとくちメモ]

• 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

バターロールのコツ

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

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

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

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

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまします。

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

仕様

電 源	交流100V、 50Hz/60Hz共用
電子レンジ	消費電力 950/1,350W(50/60Hz)*
	高周波出力 500W、250W相当
	発振周波数 2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,300W(ヒーター1,250W)
オーブン	消費電力1,300W(ヒーター1,250W)
温 度 調 節 範 囲	40°C、100~210°C、250°C 250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切り替わります。
外 形 尺 法	幅470×奥行350×高さ285mm
加熱室有効寸法	幅295×奥行300×高さ167mm
ターンテーブル直径	280mm
質 量 (重 量)	約14kg

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。
- メニュー表示等の待機時消費電力は、約2Wです。



購入店名：

電 話：(- -)

★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。

ご購入年月日： 年 月 日

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は
製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

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

お願い

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



このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック

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

株式会社 日立製作所