

標準計量カップ・スプーンでの質量表..... 47

## あたため

- 牛乳のあたため..... 48
- お酒のあたため..... 48
- インスタント食品..... 48
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはんもの

## ゆでもの

- ほうれん草のおひたし..... 49
- イタリアンサラダ..... 49

## 焼きもの

- 焼きいも..... 49
- ベークドポテト..... 49
- 豚肉の野菜ロール..... 50
- 豚肉と野菜の串焼き..... 50
- 肉巻きアスパラ..... 50
- 鶏のハーブ焼き..... 51
- スペアリブ..... 51
- ラムチョップの香草焼き..... 52
- ラムチョップのハーブパン粉焼き..... 52
- ハンバーグ..... 52
- ウインナーソーセージのベーコン巻き..... 52
- さばのごま焼き..... 53
- あじのみりん風味..... 53
- 塩鮭..... 53
- 魚の照り焼き..... 53
- ぶり／まぐろ／さわら
- ほたて貝ときのこのホイル焼き..... 53

## 揚げもの

- 鶏のからあげ..... 54
- ヘルシー天ぷら..... 54
- きす／かぼちゃ／さつまいも／れんこん／えび／いか／あなご
- ヒレカツ..... 55
- エビフライ..... 55
- 白身魚のフライ..... 55
- 煎りパン粉

## 煮もの

- ロールキャベツ..... 56
- ポークカレー..... 56
- 筑前煮..... 56

## 蒸しもの

- 手づくり豆腐..... 57
- 茶わん蒸し..... 57

## 炒めもの

- 焼きそば..... 58
- 牛肉とピーマンの細切り炒め  
(チンジャオロウスー)..... 58
- ゴーヤーチャンプル..... 58

## ごはんもの

- ごはん(炊飯)..... 59
- おかゆ(白がゆ)..... 59
- 赤飯(おこわ)..... 59

## グラタン

- マカロニグラタン..... 60
- 市販の冷凍グラタン
- ホワイトソース..... 60

## ピザ

- ピザ..... 61
- カルツォーネ(野菜の包みピザ)..... 61
- 市販のピザを焼くときは

## スイーツ

- コーヒーゼリー..... 62
- レモンゼリー..... 62
- オレンジゼリー..... 62
- グレープゼリー..... 62
- べっこうあめ..... 62
- 切りもち・市販のパックもちを使って
- いそべ巻き..... 62
- あべ川もち..... 62
- フルーツ大福..... 62
- 型抜きクッキー..... 63
- 絞り出しクッキー..... 63
- アーモンドクッキー..... 63
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ)..... 64
- ロールケーキ..... 65
- マドレーヌ..... 65
- パウンドケーキ..... 65
- スフレチーズケーキ..... 66
- 蒸しチョコレートケーキ..... 66
- 黒糖蒸しパン..... 67
- かるかん..... 67
- 蒸し焼きカステラ..... 67
- やわらかプリン..... 68
- かぼちゃのプリン..... 68
- シュークリーム..... 69
- カスタードクリーム..... 69
- アップルパイ..... 70
- りんごのプリザーブ..... 70

## パン

- バターロール(ロールパン)..... 71
- かんたんパン(シンプルパン)..... 72
- グラハムパン..... 73
- 油で揚げないカレーパン..... 73
- かんたんあんパン..... 73

## ヨーグルト

- ヨーグルト..... 74
- ヨーグルトソース..... 74
- カスピ海ヨーグルト..... 74

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

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

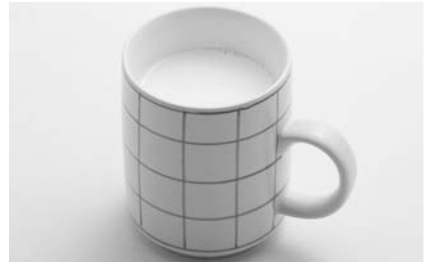
- 加熱時間 **約5分** 5分を目安にして加熱します。
- 5~10分** 5~10分を目安にして加熱します。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。  
容量: 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

# あたたため



## 牛乳のあたたため

加熱時間の目安 (200mL) 約1分40秒



牛乳はマグカップやコップに入れて「**のみの**」**3牛乳**で分量を設定してあたためる。

【ひとくちメモ】  
●「**3牛乳**」のコツ → P.22



## お酒のあたたため

加熱時間の目安 (1本・180mL) 約1分



お酒はコップまたは徳利に入れて「**のみの**」**4お酒**で分量を設定してあたためる。

【ひとくちメモ】  
●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。  
●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

## 4お酒のコツ

- 一度にあたためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 「**1あたたため**」ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりがぬるかったときは「**レンジ**」**600W**で様子を見ながら加熱します。

# ゆでもの



## ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)  
ほうれん草 ..... 200g  
糸がつつお、しょうゆ ..... 各適量

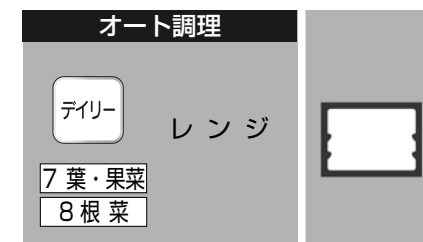
作りかた  
① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。



② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



③ 「**デイリー**」**7葉・果菜**で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつつおをのせ、しょうゆを添える。



## イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分



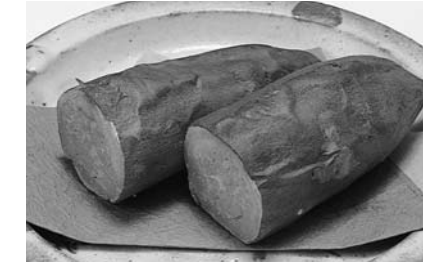
材料(4人分)  
さやいんげん ..... 200g  
じゃがいも ..... 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) ..... 12枚  
プロセスチーズ(1cm角切り) ..... 60g  
スタッドオリーブ(薄切り) ..... 12個  
アンチョビー(みじん切り) ..... 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個(約50g)  
④ パセリ(みじん切り) ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 大さじ1  
こしょう ..... 少々  
オリーブ油 ..... カップ1/2  
レモン(くし形切り) ..... 適量

作りかた  
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「**デイリー**」**7葉・果菜**で加熱してざるにとる。  
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。「**デイリー**」**8根菜**で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。  
③ ボウルに④を入れ、かきまぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。  
④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

# 焼きもの



## 焼きいも



材料  
さつまいも(1本約250gのもの) ... 2~4本

作りかた  
さつまいもは角皿に並べて下段に入れ「**オーブン**」(2回押し)**250℃****50~60分**焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがり。

## ベークドポテト



材料・作りかた  
じゃがいも(1個約150gのもの)4個を焼きいもを参照して焼く。

# インスタント食品

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

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかきまぜます。 <small>破裂防止のため 1cmくらい あける</small>	カップめん(標準量) 「 <b>レンジ</b> 」 <b>600W</b> 4~5分 袋入りラーメン 「 <b>レンジ</b> 」 <b>600W</b> 6~7分
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかきまぜます。 ●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、カレーなどトロみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	<b>1あたたため</b>
ごはんものなど (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかきまぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき → P.20、36、37	<b>1あたたため</b>

## 7葉・果菜、8根菜のコツ (他の野菜は → P.23)

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

●材料に合ったアク抜きを  
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。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。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱  
皿などは使いません。



## 豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約30分



### 材料

豚バラ薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) ..... 300g  
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山芋などの野菜 ..... 約200g  
塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

- 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
- 広げた肉を①のそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっしておく。
- ②の巻き終わりを下にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「**カロリーカット**」**21豚肉の野菜ロール**で焼く。

### 「21豚肉の野菜ロール」のコツ

- 分量は一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 角皿に直接並べて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは「**グリル**」で様子を見ながら焼きます。

## 豚肉と野菜の串焼き



### 材料(6串分)

豚バラかたまり肉 ..... 300g  
しょうが汁 ..... 大さじ1  
にんにくみじん切り ..... 小1かけ  
酒 ..... 大さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ2  
はちみつ ..... 大さじ1½  
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ(赤、黄)など合わせて ..... 約250g

### 作りかた

- 豚バラかたまり肉を12等分に切り、④を合わせた中に1~2時間つけ込む。
- ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と①を竹串に刺し、角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、「**カロリーカット**」**21豚肉の野菜ロール**で焼く。

## 肉巻きアスパラ



### 材料(4人分)

豚バラ肉(12枚) ..... 約300g  
アスパラガス ..... 大4本(細いものは8本)  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉(薄力粉) ..... 適量

### 作りかた

- アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
- 1本のアスパラガスに肉3枚くらいを使ってらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをする。
- 全体に軽く小麦粉をふっしておく。
- 豚肉の野菜ロール作りかた③を参照して焼く。



## 鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 約30分



### 材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき) ..... 2枚(約500g)  
塩、こしょう ..... 各適量  
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) ..... 各少々

### 作りかた

- 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ①の皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「**カロリーカット**」**19鶏のハーブ焼き**で焼く。

### 【ひとくちメモ】

- 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切ったものを使います。

### 「19鶏のハーブ焼き」のコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚分です。
- 角皿の汚れが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 加熱が足りなかったときは「**グリル**」で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、角皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が角皿上に落ち、たまっていることがあります。



## スペアリブ

加熱時間の目安 約32分



### 材料(4人分)

スペアリブ ..... 約400g(4~5本)  
塩、こしょう ..... 各少々  
トマトケチャップ ..... 小さじ2  
ウスターソース ..... 大さじ1  
赤ワイン ..... 大さじ3  
しょうゆ ..... 大さじ1  
④ 豆板醤 ..... 小さじ¼  
にんにく(すりおろす) ..... 小½片  
塩 ..... 小さじ¼弱  
こしょう、ナツメグ ..... 各少々  
ピーマン、ブロッコリーなどの野菜 ..... 約150g

### 作りかた

- スペアリブは骨にそって½ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながらか冷蔵室で半日以上おく。
- ①は骨側を下にして角皿の中央に並べ、まわりに野菜をのせて上段に入れ「**カロリーカット**」**20スペアリブ**で焼き、野菜と共に盛り合わせる。

### 「20スペアリブ」のコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 角皿の汚れが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 加熱が足りなかったときは「**グリル**」で様子を見ながら加熱します。

オート調理

カロリーカット グリル

19鶏のハーブ焼き

角皿 上段

## ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約25分



**材料(4本分)**  
 ラムチョップ(1本60~80gのもの) ..... 4本  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 ハーブパン粉 ..... 1~2本  
 タイムまたはパセリ(みじん切り) ..... 1~2本  
 にんにく(すりおろす) ..... 1片  
 オリーブ油 ..... 大さじ2  
 セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて ..... 150g  
 塩、こしょう、オリーブ油 ..... 各少々

### 作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
- ①を合わせ、②をつけ込み15~30分おく。
- 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておく。
- 角皿の中央に②をのせ、まわりに③を並べ、上段に入れ「**カロリーカット**」**19鶏のハーブ焼き**仕上がり調節弱で焼く。  
**【ひとくちメモ】**  
 ・調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)に代えると、「和風香草焼き」になります。  
 ・バーベキューソースにつけてから焼くと「バーベキューソース焼き」になります。

## ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約25分



**材料(4本分)**  
 ラムチョップ(1本60~80gのもの) ..... 4本  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 ハーブパン粉 ..... 40g  
 ローズマリー(生・あらみじん切り) ..... 4~6本  
 タイム(生・あらみじん切り) ..... 4~6本  
 にんにく(すりおろす) ..... 1片  
 オリーブ油またはサラダ油 ..... 大さじ2

### 作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
- ①にまぜ合わせた②をのせます。
- 角皿の中央に②を並べ、上段に入れ「**カロリーカット**」**19鶏のハーブ焼き**仕上がり調節弱で焼く。

## ウィンナーソーセージのベーコン巻き



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

手動調理

オープン(発酵) レンジ600W 約2分(下ごしらえ)

オープン 250℃ (予熱なし) 22~26分

角皿 下段

## ハンバーグ



**材料(4個分)**  
 ① 玉ねぎ(みじん切り) ..... ½個(約100g)  
 バター ..... 15g  
 ② 合びき肉 ..... 300g  
 パン粉 ..... カップ¼  
 牛乳 ..... 大さじ3  
 卵(ときほぐす) ..... 1個  
 塩 ..... 小さじ½  
 ③ しょうゆ、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

- 容器に①を入れ「**レンジ**」**600W**「**約2分**」加熱します。あら熱をとり、②を加えてよくまぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
- 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて下段に入れ「**オープン**」(2回押し)「**250℃**」**22~26分**焼く。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 2~3分

レンジ

### 作りかた

- ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切る。
- ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ「**レンジ**」**600W**「**2~3分**」加熱する。

手動調理

グリル 20~25分

グリル

角皿 上段

## さばのごま焼



**材料(8個分)**  
 さばの切り身(3枚におろしたものを4つに切る) ..... 2枚(約300g)  
 しょうゆ ..... 大さじ2  
 酒 ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 大さじ½  
 しょうが(すりおろしたもの) ..... 小さじ1  
 白ごま(粗くぎざむ) ..... 適量

### 作りかた

- さばは、合わせた①に15分以上つけて下味をつける。
- ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶす。
- 皮を上にしてオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「**グリル**」**20~25分**焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。  
**【ひとくちメモ】**  
 ・さばは、あじに代えてもよいでしょう。

## あじのみりん風味

**材料(8個分)**  
 あじ(3枚におろしたもの) ..... 8枚(約360g)  
 つけ汁  
 しょうゆ ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 大さじ2½  
 酒 ..... 大さじ1  
 みりん ..... カップ¼  
 白ごま ..... 適量

### 作りかた

- あじは、合わせた①に30分以上つけて下味をつける。
- ペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にしてオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「**グリル**」**20~25分**焼き、仕上げにごまをふる。  
**【ひとくちメモ】**  
 ・あじは、さばに代えてもよいでしょう。

手動調理

グリル 25~30分

グリル

角皿 上段

## 塩鮭



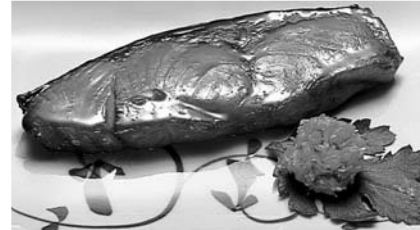
**材料(4切れ分)**  
 生鮭の切り身(甘塩・1切れ約100gのもの) ..... 4切れ

### 作りかた

- 生鮭の切り身は、オープンシートを敷いた角皿に盛り付けたときに、上になる方を上にして中央に寄せて並べる。
- ①を上段に入れ「**グリル**」**25~30分**焼く。  
**【ひとくちメモ】**  
 ・生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときも同様にして焼きます。

## 魚の照り焼き

ぶり・まぐろ・さわら



### 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分ほどつけてからの塩鮭を参照し「**グリル**」**20~25分**焼く。

手動調理

オープン(発酵) 210℃ 25~30分

オープン(予熱なし)

角皿 上段

## ほたて貝ときこのホイル焼き



**材料(4個分)**  
 ほたて貝 ..... 8個  
 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 4尾  
 生しいたけ ..... 4枚  
 しめじ(小房に分ける) ..... 1パック  
 えのきだけ(小房に分ける) ..... 1袋  
 バター ..... 20g  
 酒 ..... 大さじ1½  
 塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

### 作りかた

- ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをする。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬる。
- ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らす。
- アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、上段に入れ「**オープン**」(2回押し)「**210℃**」**25~30分**加熱する。

## 焼き魚のコツ

- 分量は  
切り身は2~4切れ(150~400g)まで焼けます。
- 1切れが80g以下のときは  
2切れ以上で焼きます。
- 並べかたは  
角皿の中央に寄せて並べます。
- 加熱直後にドアを開けるときは  
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。
- 角皿の汚れが気になるときは  
オープンシートを敷きます。  
※オープンシートは角皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。  
オープンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。

# 揚げもの

オート調理

カロリーカット オープン グリル

22鶏のからあげ

角皿 上段

## 鶏のからあげ

加熱時間の目安 約25分



材料(12個分)  
 鶏もも肉(1枚約250gのもの)…… 2枚  
 しょうゆ …………… 大さじ2  
 酒 …………… 大さじ1½  
 ④ しょうが(すりおろしたもの) … 小さじ1½  
 にんにく(すりおろしたもの) … 小さじ1½  
 こしょう …………… 少々  
 片栗粉 …………… 大さじ1½

作りかた  
 ① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おく。  
 ② ①の汁気を十分にきってから片栗粉をまぶす。  
 ③ ②は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして、オープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「カロリーカット」|22鶏のからあげ|で加熱する。

オート調理

カロリーカット オープン グリル

25オープン天ぷら

角皿 上段

## ヘルシー天ぷら (きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

加熱時間の目安 約20分



材料(10個分)  
 きす(開いたもの) …………… 4枚(約100g)  
 かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …………… 各2枚(約150g)  
 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ1強  
 卵(ときほぐす) …………… ½個  
 天かす …………… 約60g

作りかた  
 ① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。  
 ② きす、野菜に小麦粉、卵、①の順につける。  
 ③ きすは皮を上にして、それぞれオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「カロリーカット」|25オープン天ぷら|で加熱する。

### 22鶏のからあげのコツ

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 汁気は十分にきって 衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふき取ってください。
- 骨付きの鶏肉は 仕上がり調節を「強」にします。
- 角皿の汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは 「グリル」で様子を見ながら加熱します。

### 25オープン天ぷらのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」(2回押し)|180℃|で様子を見ながら加熱します。
- 冷めた天ぷらのあたためは 「カロリーカット」|25オープン天ぷら|であたためます。
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料は きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

オート調理

カロリーカット オープン グリル

24ヒレカツ

角皿 上段

## ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分



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

作りかた  
 ① 豚ヒレ肉は12等分に切り、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 ②をオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて「カロリーカット」|24ヒレカツ|で加熱する。

### 24ヒレカツのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」(2回押し)|210℃|で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたヒレカツのあたためは 「カロリーカット」|24ヒレカツ|仕上がり調節「弱」であたためます。

オート調理

カロリーカット オープン グリル

23エビフライ

角皿 上段

## エビフライ

加熱時間の目安 約19分



材料(12本分)  
 大正えび(またはブラックタイガー) …………… 12尾  
 小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2  
 卵(ときほぐす) …………… 1個  
 塩、こしょう …………… 各少々  
 ④ 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …………… 適量  
 パセリ(みじん切り) …………… 少々

作りかた  
 ① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り除く。④は合わせておく。  
 ② えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、④の順につける。  
 ③ ②をオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて「カロリーカット」|23エビフライ|で加熱する。

### 23エビフライのコツ

- 一度に作れる分量は 8~16尾です。
- 加熱が足りなかったときは 「オープン」(2回押し)|210℃|で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたエビフライのあたためは 「カロリーカット」|23エビフライ|仕上がり調節「弱」であたためます。

## 白身魚のフライ

作りかた  
 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

### 煎りパン粉の作りかた

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




# 煮もの

**手動調理**

7葉・果菜  
(下ごしらえ)

レンジ (発酵)  
600W 約10分  
200W 約50分

レンジ  
(リレー加熱)



## ロールキャベツ



- 材料(4人分)**
- キャベツ .....8枚(約500g)
  - 合びき肉 ..... 200g
  - 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
  - 牛乳 ..... 大さじ3
  - ④ パン粉 ..... 30g
  - 卵 ..... 1/4個
  - ナツメグ、塩、こしょう ..... 各少々
  - ⑤ スープ(固形スープ1個をとく) ..... カップ1½
  - ⑥ トマトケチャップ ..... カップ½
  - しょうゆ ..... 小さじ2
  - 塩、こしょう ..... 各少々
  - 玉ねぎ(薄切り) ..... 1/4個(約50g)

- 作りかた**
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「**デイリー**」**7葉・果菜**で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきる。
  - ボウルに④と芯のみじん切りを入れてよく練りませる。
  - ②を8等分して俵型にし、広げた①ののせて包む。
  - 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としぶた(→P.56)(煮もののコツ)とふたをして**レンジ**600W|約10分、**レンジ**200W|約50分|リレー加熱(→P.29)する。

**手動調理**

レンジ 600W  
4分~5分30秒  
(下ごしらえ)

レンジ (発酵)  
600W 約6分  
200W 約40分

レンジ  
(リレー加熱)



## ポークカレー



- 材料(4人分)**
- 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) ..... 200g
  - じゃがいも(乱切りにして水にさらす) ..... 大1個(約200g)
  - ④ 玉ねぎ(くし形切り) ..... 中1個(約200g)
  - ⑤ にんじん(乱切り) ..... 小1本(約100g)
  - ⑥ カレールー ..... 小1箱(約120g)
  - ⑦ 水 ..... カップ1½~2
  - ⑧ サラダ油 ..... 適量

- 作りかた**
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、④を入れて充分炒める。
  - 容器に⑤を入れて、ふたをします。**レンジ**600W|4分~5分30秒|加熱し、よくかきまぜてルーをとかす。
  - ②に①を加えてよくかきまぜ、ふたをして**レンジ**600W|約6分、**レンジ**200W|約40分|リレー加熱(→P.29)し、途中で1~2回かきまぜて加熱する。

**手動調理**

レンジ (発酵) 600W 約10分  
200W 50~60分

レンジ  
(リレー加熱)



## 筑前煮



- 材料(4人分)**
- 鶏もも肉(ひと口大に切る) ..... 200g
  - ④ にんじん(乱切り) ..... 100g
  - ⑤ ごぼう(乱切り、酢水につける) ..... 150g
  - ⑥ れんこん(乱切り、酢水につける) ..... 100g
  - ⑦ 干しいたけ(もどして石づきを取る) ..... 4枚
  - ⑧ こんにゃく(ひと口大にちぎる) ..... 1枚
  - ⑨ だし汁 ..... カップ1
  - ⑩ 酒 ..... 大さじ3
  - ⑪ 砂糖 ..... 大さじ4
  - ⑫ しょうゆ ..... カップ½
  - ⑬ サラダ油 ..... 適量

- 作りかた**
- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒める。
  - 容器に①と合わせた④を加えてかきまぜ、落としぶた(→P.56)(煮もののコツ)とふたをし**レンジ**600W|約10分、**レンジ**200W|50~60分|リレー加熱(→P.29)し、かきまぜる。

### 煮もののコツ

- 容器は大きくて深めのものをふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込容器を使うと便利です。
- 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。
- 落としぶたを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、平皿またはオープンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れたものを使います。
- リレー加熱の使いかた(→P.29)

# 蒸しもの

**オート調理**

角皿 スチーム  
スチーム  
オープン

15手づくり豆腐

角皿 下段



## 手づくり豆腐

加熱時間の目安 約37分



- 材料(4人分)**
- 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの) ..... 500mL
  - ④ にがり ..... 30~40mL
  - ⑤ あん
  - ⑥ だし汁 ..... カップ½
  - ⑦ みりん ..... 小さじ½
  - ⑧ しょうゆ ..... 小さじ1
  - ⑨ 塩 ..... 少々
  - ⑩ 片栗粉(小さじ1の水で溶く) ..... 小さじ1
  - ⑪ しょうが(すりおろす) ..... 適量
  - ⑫ あさつき(小口切り) ..... 適量

- 作りかた**
- ボウルに豆乳とにがりを入れてよくまぜる。
  - 茶わん蒸し容器に①を4等分してそそぎ入れ、共ぶたををする。
  - 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして角皿に敷き、その上に②を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、水カップ½(約100mL)を注ぎ、下段に入れ**角皿スチーム**15手づくり豆腐で加熱する。
  - 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
  - ③に④のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。
- 【ひとくちメモ】**
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
  - にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
  - あんの代わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。


**オート調理**

レンジ 200W  
2~3分  
(下ごしらえ)

角皿 スチーム  
スチーム  
オープン

14茶わん蒸し

角皿 下段



## 茶わん蒸し

加熱時間の目安 約45分



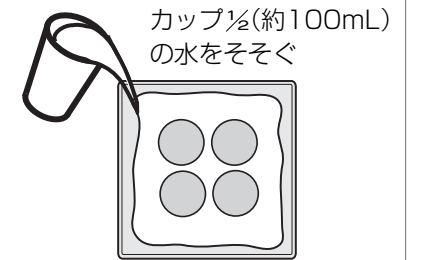
- 材料(4人分)**
- 卵 ..... 2個(約100mL)
  - ④ だし汁 ..... 350mL
  - ⑤ しょうゆ、塩 ..... 各小さじ½
  - ⑥ みりん ..... 小さじ1
  - ⑦ 鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g
  - ⑧ 酒 ..... 少々
  - ⑨ えび(殻つき) ..... 小4尾(約40g)
  - ⑩ かまぼこ(薄切り) ..... 8枚
  - ⑪ 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ..... 2枚(8切れ)
  - ⑫ ゆでぎんなん ..... 8個
  - ⑬ 三つ葉 ..... 適量

- 作りかた**
- ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えてまぜ、裏ごしする。
  - 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
  - 容器に②を入れてラップまたはふたをして**レンジ**200W|2~3分|加熱する。
  - 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかきまぜ、共ぶたををする。
  - 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして、角皿に敷き、その上に④を茶わん蒸しのコツの容器の置きかたを参照して並べ、水カップ½(約100mL)をそそぎ、下段に入れ**角皿スチーム**14茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉ののせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

### 15手づくり豆腐 14茶わん蒸しのコツ

- 一度に作れる分量は4個です。
- 容器は直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
- 加熱する前の温度は茶わん蒸しの卵液温度は20~25℃、手づくり豆腐の豆乳の温度は8~12℃にします。低いときは、仕上がり調節を**強**に、高いときは**弱**にします。
- 卵液・豆乳は器の七分目くらいまで

- 容器の置きかたは容器のすべり止めのために、ペーパータオルを角皿に敷き、その上に中央に寄せて並べ、カップ½(約100mL)の水をそそぎます。



- 加熱室は冷ましてから**オープン**、**グリル**、**脱臭**使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて取り出してください。
- 加熱が足りなかったときは**オープン**(2回押し)**150℃**で、様子を見ながら加熱します。

# 炒めもの

オート調理

カロリーカット レンジ

26焼きそば



## 焼きそば

加熱時間の目安 約6分



材料(標準量)(1~2人分)  
 焼きそば用めん(ソース付き)..... 1袋  
 野菜ミックス(約250gのもの)..... 1袋  
 豚薄切り肉(ひと口大に切る)..... 50g  
 塩、こしょう..... 各少々

### 作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
- ② **カロリーカット** **26焼きそば** で加熱し、かきまぜる。

### 【ひとくちメモ】

- 調味料のソースがラップにふれた状態で加熱すると、ラップが破けることがあります。

オート調理

カロリーカット レンジ

27チンジャオロウスー



## 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分



材料(標準量)(2~3人分)  
 牛もも肉(細切り).....150g  
 ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個  
 ゆでたけのこ(細切り)..... 50g  
 しょうゆ..... 小さじ1  
 オイスターソース..... 大さじ1  
 酒..... 大さじ1  
 砂糖..... 小さじ1  
 鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1  
 片栗粉..... 小さじ1

### 作りかた

- ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
- ② 深めの皿に①とA、合わせたBを入れて軽くまぜ、ラップをする。
- ③ **カロリーカット** **27チンジャオロウスー** で加熱し、かきまぜる。

### 【ひとくちメモ】

- Bの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。

### 市販の合わせ調味料も使えます。



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


- 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

オート調理

カロリーカット レンジ

27チンジャオロウスー

レンジ 600W 2~3分  
 レンジ 500W 40秒~1分(下ごしらえ)  
 レンジ



## ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約6分



材料(標準量)(2~3人分)  
 ゴーヤー(にがうり)..... 1本(約200g)  
 赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 1/2個(約50g)  
 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 50g  
 木綿豆腐..... 1/2丁  
 卵..... 1個  
 しょうゆ..... 小さじ1  
 塩..... 小さじ1/2  
 酒..... 大さじ1  
 砂糖..... 小さじ1  
 鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1  
 片栗粉..... 小さじ1/2

### 作りかた

- ① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきる。
- ② 木綿豆腐は皿にのせ、おいをしないで**レンジ600W** **2~3分**加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておく。
- ③ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかきまぜ、**レンジ500W** **40秒~1分**加熱し、いり卵にしておく。
- ④ 深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせたAを入れて軽くまぜ、ラップをする。
- ⑤ **カロリーカット** **27チンジャオロウスー** で加熱し、最後に③を加えてかきまぜる。

# ごはんもの

手動調理

レンジ(発酵) 600W 約10分  
 レンジ 200W 20~25分  
 レンジ(リレー加熱)



## ごはん(炊飯)



### 材料(4人分)

米.....カップ2(320g)  
 水..... 440~480mL

### 作りかた

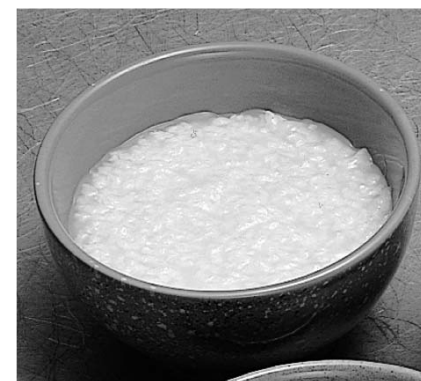
- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ② **レンジ600W** **約10分** **レンジ200W** **20~25分** **リレー加熱** (→P.29) してかきまぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 約10分  
 レンジ 200W 30~35分  
 レンジ(リレー加熱)



## おかゆ(白がゆ)



### 材料(4人分)

米.....カップ1/2(80g)  
 水..... 500~600mL  
 塩..... 少々

### 作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させる。
- ② **レンジ600W** **約10分**、**レンジ200W** **30~35分** **リレー加熱** (→P.29) し、塩を加える。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 約15分  
 レンジ



## 赤飯(おこわ)



### 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..... 少々  
 ごま塩..... 少々

### 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時間つけて吸水させる。
- ② ささげを加えてかきまぜ、ふたをして**レンジ600W** **約15分**でスタートし、残り時間4~5分でかきまぜ、再び加熱してかきまぜる。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添える。

### 【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。

## ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは →P.29)

### ●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。

### ●米は吸水させる

ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

### ●ごはんの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	→ 約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分	→ 約30分

### ●おかゆの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1/4(40g)	300mL	約6分	→ 約30分

## 赤飯のコツ

### ●米は吸水させる

炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

### ●加熱途中でかきまぜる

むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の%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600W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~20分

# グラタン

オート調理

レンジ 600W  
約5分30秒  
(下ごしらえ)

9グラタン オープン  
(予熱なし)

角皿 下段

## マカロニグラタン

加熱時間の目安 (4皿分) 約26分



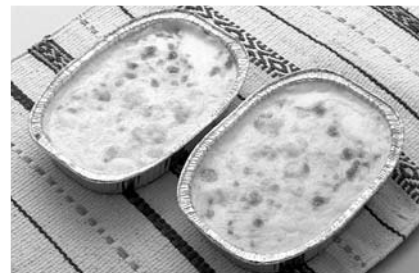
- 材料(4人分)**
- マカロニ .....80g
  - 鶏もも肉(1cm角切り).....100g
  - 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分切る).....8尾(約100g)
  - 玉ねぎ(薄切り).....½個(約100g)
  - マッシュルーム缶(スライス).....小1缶(約50g)
  - バター.....25g
  - 塩、こしょう.....各少々
  - ホワイトソース.....カップ3
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量).....80g

- 作りかた**
- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
  - 深めの容器に④を入れレンジ600W約5分30秒加熱し、マカロニと合わせる。
  - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
  - 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、上にチーズを散らす。
  - ④を角皿に並べ、下段に入れデイリー9グラタンで焼く。

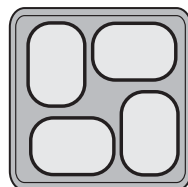
**注意**

具によっては飛び散ることがある。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。

## 市販の冷凍グラタン



- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、角皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の下段に入れ **オープン** (2回押し) **210℃** **30~35分** 焼く。
- ※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれがふせます。
- ※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因になります。)



## 9グラタンのコツ

- 分量は 1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
  - 容器は グラタン皿をします。
  - 焼くときの皿の置きかたは
- 
- 4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。

## 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600Wで加熱して泡立て器でよくまぜる。
  - 牛乳を少しずつ加えながらのぼしレンジ600Wで途中かきまながら加熱する。

分量	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
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	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた②	2~4分	5~7分	9~11分

- 焼く前に冷めてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** **500W** で人肌くらい(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。
- 加熱が足りなかった時は **グリル** で様子を見ながら、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間3~5分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
- 冷凍グラタンは **デイリー 9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焼きます。

# ピザ

オート調理

レンジ 発酵  
約10分  
(下ごしらえ)

10ピザ 予熱約10分  
(予熱あり) オープン

角皿 下段

## ピザ

加熱時間の目安 約16分



※ **レンジ発酵** のときは、テーブルプレートの中央に生地を置きます。

- 材料(直径24cmのピザ1枚分)**
- 小麦粉(強力粉) ..... 70g
  - 小麦粉(薄力粉) ..... 30g
  - 砂糖 ..... 大さじ1弱(約6g)
  - 塩 ..... 小さじ½(約1.5g)
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 小さじ½(約1.5g)
  - ぬるま湯 ..... 50~60mL
  - オリーブ油 ..... 大さじ1弱(約10g)
  - ピザソース(市販のもの) ..... 適量
  - 玉ねぎ(薄切り).....大½個(約50g)
  - ベーコン(たんざく切り).....30g
  - サラミソーセージ(薄切り).....8枚
  - ピーマン(輪切り).....1個
  - マッシュルーム缶(スライス).....小½缶(約25g)
  - スタッフドオリーブ(薄切り).....4個
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの).....60g
  - 塩、こしょう.....各少々

- 作りかた**
- ポリ袋に①とドライイーストを入れてませ合わせる。
  - ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。(→ P.72 **かんたんパン** 作りかた④を参照する。)
  - ②をテーブルプレートの中央にのせ **レンジ 発酵** (6回押し) **約10分** 一次発酵させる。(発酵の目安は **かんたんパン** のコツ → P.72)
  - のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
  - 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
  - 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのぼして、オープンシートを敷いた角皿にのせる。
  - のぼした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、③を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
  - デイリー 10ピザ** で予熱する。
  - 予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて焼く。

## 10ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は 角皿1枚分です。
- 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。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** (2回押し) **200℃** で様子を見ながら焼きます。
- 市販のピザは **デイリー 10ピザ** では焼けません。市販のピザを焼くときは参照して焼きます。

# カルツォーネ

(野菜の包みピザ)



- 材料(1個分)**
- ピザの生地  
(材料・作りかたはピザ参照) ..... 1枚分
- ブロッコリー(ひと口大に小さく切る) ..... ½株(約50g)
  - パプリカ(薄切り).....大½個(約40g)
  - しめじ(石づきを取る) ..... ½株(約80g)
  - 玉ねぎ(薄切り).....½個(約60g)
  - ベーコン(たんざく切り).....3枚(約50g)
  - オリーブ油 ..... 大さじ1
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) ..... 100g
  - 塩、こしょう ..... 各少々

- 作りかた**
- フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷ます。
  - ピザ作りかた①~⑤を参照して生地を作る。
  - 生地を直径24cmくらいの円形にのぼす。
  - 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
  - 生地の表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープンシートを敷いた角皿にのせる。
  - ピザ作りかた⑧、⑨を参照して焼く。

## 市販のピザを焼くときは

- 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。角皿にのせて下段に入れ、**オープン** (2回押し) **200℃** 冷凍の場合 **23~30分**、冷蔵の場合 **15~28分** 焼く。予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 **10~18分**、冷蔵の場合 **10~15分** 焼く。





# スイーツ

手動調理

レンジ(発酵) 600W 1分30秒~2分

レンジ

手動調理

レンジ(発酵) 600W 2~3分

レンジ

## 切りもち・市販の パックもちを使って

手動調理

レンジ(発酵) 600W 50秒~1分

レンジ

※焼き色はつきません

## いそべ巻き



**材料・作りかた**  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りしょうゆ、または生しょうゆを少々かけて **レンジ**[600W][50秒~1分]加熱します。すぐにのりを巻きます。

## あべ川もち



**材料・作りかた**  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖をまぜたきな粉をまぶして皿にのせ **レンジ**[600W][50秒~1分]加熱する。

**【ひとくちメモ】**  
●皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

## フルーツ大福



**材料・作りかた**  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせる。 **レンジ**[600W][50秒~1分]加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあん好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

手動調理

オーブン(発酵) 予熱 約9分 160℃

オーブン 16~22分 角皿 下段 (予熱あり)

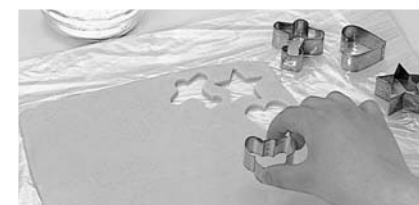
## 型抜きクッキー

**材料(角皿1枚分)**  
小麦粉(薄力粉) 140g  
バター(室温にもどす) 70g  
砂糖 50g  
卵(ときほぐす) 1/2個  
バニラエッセンス 少々

**作りかた**  
① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによくまぜる。  
② 卵を加えてクリーム状になるまでよくまぜ、バニラエッセンスを加える。  
③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりとまぜる。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はさみ、めん棒で5mmの厚さにのぼす。



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、角皿にアルミホイルを敷き、並べる。



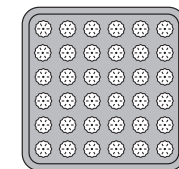
⑥ **オーブン**(1回押し) **予熱**[160℃]にして、焼き時間[16~22分]設定し、予熱をする。  
⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。



## 型抜きクッキー 絞り出しクッキー アーモンドクッキー

**材料(角皿1枚分)**  
小麦粉(薄力粉) 120g  
バター(室温にもどす) 80g  
砂糖 40g  
卵(ときほぐす) 1/2個  
バニラエッセンス 少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの) 適量

**作りかた**  
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。  
② 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。  
③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼く。



中央に寄せる

**材料(角皿1枚分)**  
④ 小麦粉(薄力粉) 110g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
バター(室温にもどす) 35g  
砂糖 35g  
卵(ときほぐす) 20g  
スライスアーモンド 60g

**作りかた**  
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるいに入れてまぜる。  
② 角皿にアルミホイルを敷いて①を大さじ1ずつこもりと落とす。  
③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼く。

## クッキーのコツ

- 小麦粉をまぜるとき 切るようにさっくりとまぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて おおきさや厚みが違つと、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たが違つるので、様子を見ながら焼きます。
- 生地のおおきさ 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。
- 焼き上がったらすぐ取り出す そのまま庫内に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間3~4分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

## コーヒーゼリー



**材料**  
① 粉ゼラチン 大さじ1 (約10g)  
水 大さじ2  
② インスタントコーヒー 大さじ2  
砂糖 60g  
水 カップ2  
ホイップクリーム 少々

**作りかた**  
① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておく。  
② 容器に①と②を合わせて入れ、水を半量加えながらよくまぜ、 **レンジ**[600W][1分30秒~2分]加熱する。  
③ 残りの水を加えてまぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

## レモンゼリー

インスタントコーヒーをレモン汁(1/2個分・約70mL)に代える。

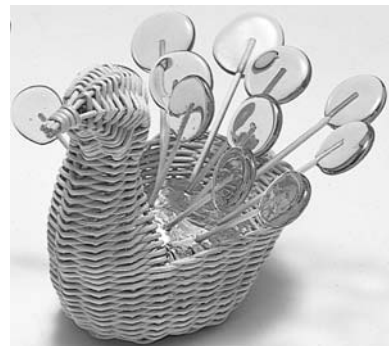
## オレンジゼリー

インスタントコーヒーをオレンジジュースに代える。

## グレープゼリー

インスタントコーヒーをグレープジュースに代える。

## べっこうあめ

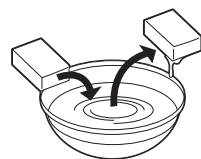


**材料**  
砂糖 大さじ4  
水 大さじ1

**作りかた**  
① まな板にアルミホイルの表を上にして広げる。  
② 小さな耐熱容器に砂糖と水を入れて **レンジ**[600W][2~3分]加熱し、少し黄色に色づいたら取り出す。  
③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取る。

## 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の場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



オート調理

レンジ 200W  
1~2分  
(下ごしらえ)

デイリー

オープン

11ケーキ  
(予熱なし)



角皿 下段

## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

加熱時間の目安 約40分



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉).....90g  
砂糖.....90g  
卵(卵黄と卵白に分ける).....3個  
バニラエッセンス.....少々  
④ 牛乳(室温にもどす).....小さじ2  
バター.....15g  
ホイップクリーム.....適量  
くだもの、アーモンド.....各適量

作りかた

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く。④を合わせ [レンジ]200W [1~2分] 加熱してとくす。(直径18cmの場合、その他は右表を参照する。)

② 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、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)



共立て法の作りかた

② ボウルに卵を割り入れ、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る。作りかた⑤から同様にする。



### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、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	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後にまぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るようにまぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉のまぜかたが足りない ●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まぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るようにまぜる)	●とかしバターが均一にまざっていない(バターが熱いうちにまぜること)

### 11ケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm	
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1	
作りかた	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑤	[デイリー] [11ケーキ] 仕上がり調節		
加熱時間の目安	やや弱	中	やや強	
	約36分	約40分	約44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ものを使います。

●卵やボウルはあたためると

泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器が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。



●焼きが足りなかったときは

[オープン] (2回押し) [150℃] で様子を見ながら焼きます。

●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

レンジ 200W  
1~2分  
(下ごしらえ)

オープン  
(発酵)

予熱 約9分

オープン 170℃  
(予熱あり) 12~16分



角皿 下段

## ロールケーキ



材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉).....60g  
砂糖.....60g  
卵(ときほぐす).....3個  
バニラエッセンス.....少々  
④ 牛乳.....大さじ1  
バター.....大さじ1(約12g)  
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす).....適量

作りかた

① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。

② ④を合わせ [レンジ]200W [1~2分] 加熱し、とくす。

③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えてまぜる。

④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまでまぜ、②を加えて手早くまぜる。

⑤ [オープン] (1回押し) [予熱] 170℃にして、焼き時間 [12~16分] 設定し、予熱をする。

⑥ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。

⑧ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。

⑨ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらく置いてから切る。

手動調理

レンジ 200W  
3~4分  
(下ごしらえ)

オープン  
(発酵)

予熱 約8分

オープン 160℃  
(予熱あり) 22~28分



角皿 下段

## マドレーヌ



材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)

小麦粉(薄力粉).....60g  
砂糖.....60g  
バター.....60g  
卵(ときほぐす).....1½個  
④ レモン汁.....大さじ1  
④ レモンの皮(すりおろす).....½個分

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷く。

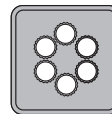
② バターは容器に入れ [レンジ]200W [3~4分] 加熱する。

③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えてまぜ、小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないようにまぜ、②を加えて手早くまぜる。

④ ③を型に分け入れ、角皿の中央に寄せて並べる。

⑤ [オープン] (1回押し) [予熱] 160℃にして、焼き時間 [22~28分] 設定し、予熱をする。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。



【ひとくちメモ】

●とかしバターはあたたかいものを使います。

手動調理

150℃  
48~54分

オープン  
(発酵)

オープン  
(予熱なし)



角皿 下段

## パウンドケーキ



材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉).....100g  
ベーキングパウダー.....小さじ½  
砂糖.....80g  
バター(室温にもどす).....100g  
卵(ときほぐす).....2個  
バニラエッセンス.....少々  
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの).....60g

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。

② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よくまぜ、バニラエッセンスを加える。卵を少しずつ加えながらまぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじでまぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないようにしてまぜる。

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す。

④ [オープン] (2回押し) [150℃] にして焼き時間 [48~54分] 設定し、下段に入れて焼く。

【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。

## オート調理

角皿 スチーム  
レンジ 200W  
2~3分  
(下ごしらえ)  
17スフレチーズケーキ スチーム  
(予熱なし) オープン



角皿 下段

## スフレチーズケーキ

加熱時間の目安 約59分



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ クリームチーズ …… 120g  
④ バター …… 25g  
砂糖 …… 70g  
卵黄 …… 2個分  
生クリーム(室温にもどす) …… 80mL  
牛乳 …… 40mL  
レモン汁 …… 大さじ1弱  
ブランデー …… 大さじ1弱  
コーンスターチ(ふるう) …… 30g  
卵白 …… 4個分

## 作りかた

① 型の底面にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりバター(分量外)をぬり、硫酸紙は敷かない。  
② 耐熱性ガラスのボウルに④を入れレンジ200W|2~3分|加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。  
③ ②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

④ ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。

⑤ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

⑥ ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

⑦ ⑥を型に入れ、軽くたたいて空気を抜く。

⑧ 角皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、⑦のをせ、水カップ1(約200mL)を角皿に注ぎ、下段に入れて角皿スチーム|17スフレチーズケーキ|で焼く。

⑨ 焼き上がった後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。  
【ひとくちメモ】

●裏ごししたあんずジャム(大さじ1)とブランデー(小さじ1)でいたものをスフレチーズケーキの表面にぬってもよいでしょう。  
●スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

## 17スフレチーズケーキのコツ

●スチーム効果を出すために、食品をのせた角皿に水カップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。

●ケーキの型は底の抜けない金属製の型を使います。  
底の抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を側面まで、はりつけてから使います。

●加熱が足りないときは、**オープン**(2回押し)|150℃|で様子を見ながら追加加熱します。

## 蒸しチョコレートケーキ



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1強  
ココア …… 大さじ1  
ブラックチョコレート(ぎざむ) …… 90g  
⑤ バター …… 50g  
ラム酒(またはコアントロー) …… 小さじ2  
卵(卵黄と卵白に分ける) …… 3個  
砂糖 …… 60g  
粉砂糖 …… 少々

## 作りかた

① 型の底面にバター(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く。

② 容器に④を入れレンジ500W|3~4分|加熱してとかし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加える。

③ ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。

④ ボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

⑤ ③に④の1/2量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に流し入れる。

⑥ スフレチーズケーキの作りかた⑧を参照して焼く。

⑦ 型に入れたままあら熱をとり、表面のキレツやしぼみが落ちついてから取り出し、粉砂糖をふる。

## 【ひとくちメモ】

●ココアは砂糖の入っていない純ココアを使います。

## オート調理

角皿 スチーム  
レンジ 600W  
2~3分  
(下ごしらえ)  
16和菓子 スチーム  
(予熱なし) オープン



角皿 下段

## 黒糖蒸しパン

加熱時間の目安 約60分



材料(14×13×4.5cmの金属製流し型1個分)

小麦粉(薄力粉) …… 100g  
ベーキングパウダー …… 小さじ1/2  
黒砂糖 …… 100g  
水 …… 80mL  
卵白 …… 1個分  
塩 …… 少々  
黒みつ …… 少々

## 作りかた

① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

② 耐熱容器に黒砂糖と水を入れ、レンジ600W|2~3分|加熱してシロップを作り冷ましておく。

③ ボウルに卵白と塩を入れて、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。

④ ③に②のシロップを少しずつ加えながらさらに泡立て、次に①をもう1度ふるいながら加えたら、木しゃもじでサックリとムラなく混ぜ合わせる。

⑤ 流し型に、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷いておき、ここに④を流して2~3回軽く落とし、生地の中の空気を抜く。

⑥ 角皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、⑤のをせ、水カップ1(約200mL)を注ぎ、下段に入れて角皿スチーム|16和菓子|で加熱する。

⑦ 竹串で刺してみ、何もついてこなければ流し型から取り出してさまし、食べやすい大きさに切って器に盛り付け好みで黒みつをかける。

## かるかん



材料(14×13×4.5cmの金属製流し型1個分)

上新粉 …… 120g  
大和いも …… 100g  
グラニュー糖 …… 150g  
水 …… 100~120mL

## 作りかた

① 大和いもは皮を厚めにむき、酢水に充分つけてアク抜きする。

② 大和いもの水気をふき取っておろし金でおろし、すり鉢に入れてなめらかなるまでよくすりませ、グラニュー糖を2~3回に分け入れながら、すりこ木でさらに充分すりませる。

③ ②に水を少量ずつ加えてすりのばしたら、上新粉を加えて木しゃもじでよく混ぜ合わせる。

④ 硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷いた流し型に③を流し入れ、2~3回上から落とし、生地の中の空気を抜く。

⑤ 黒糖蒸しパン作りかた⑥を参照し加熱する。

⑥ 黒糖蒸しパン作りかた⑦を参照にして盛り付ける。(黒みつはかけない)

## 蒸し焼きカステラ

仕上がり調節|弱

加熱時間の目安 約40分



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

卵白 …… 4個分  
砂糖 …… 70g  
④ 小麦粉(薄力粉) …… 70g  
上新粉 …… 20g  
ベーキングパウダー …… 小さじ1/2  
レーズン …… 80g  
バターまたはサラダ油 …… 少々

## 作りかた

① 型にバターまたはサラダ油を薄くぬり、底と側面に硫酸紙(ケーキ用型紙)をぴったりと敷く。

② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立て、砂糖を少しずつ加えながら、十分に泡立てる。

③ 合わせた④をふるい入れ、さっくりと混ぜ、レーズンは10粒ほど残して加え、軽く混ぜる。

④ ①の型に生地を入れ、表面の凹凸を残したまま、残りのレーズンを散らす。

⑤ 黒糖蒸しパン作りかた⑥を参照し仕上がり調節|弱|で加熱する。

⑥ 黒糖蒸しパン作りかた⑦を参照にして盛り付ける。(黒みつはかけない)

## 16和菓子のコツ

●スチーム効果を作り出すために、食品をのせた角皿に水カップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。

●底が抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を、側面までしっかり張ってから使います。


●仕上がり具合は、竹串で刺してみ、何もついてこなければ、型から取り出します。加熱が足りないときは、**オープン**(2回押し)|130℃|で様子を見ながら追加加熱します。

●加熱直後、表面が乾燥してかたいときは、あら熱が取れてからラップに包んで冷ますとやわらかくなります。

オート調理

角皿 スチーム  
18プリン (予熱なし)

スチーム オープン



角皿 下段

## やわらかプリン

(下ごしらえ) レンジ 500W 4~5分  
レンジ 500W 約4分  
加熱時間の目安 約46分



材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分)  
(カラメルソース)

① 砂糖 40g  
水 大さじ1½

② 水 大さじ½

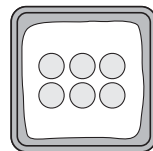
(卵液)

③ 牛乳 カップ1¼  
生クリーム 50ml  
砂糖 100g

④ 卵黄(ときほぐす) 4個分  
バニラエッセンス 少々

### 作りかた

- 耐熱容器に①を入れ、レンジ500W 4~5分様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること)
- 型に、②を小さじ1ずつ入れる。
- 容器に③を合わせて入れ、レンジ500W 約4分加熱し、かきまぜて砂糖をとかします。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れる。
- 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、その上に④を⑤のように中央に寄せて並べ、水カップ1(約200mL)を注ぎ入れ、下段に入れ、角皿スチーム18プリンで加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。(容器のすべり止めのため、角皿にペーパータオルを敷きます。)



## かぼちゃのプリン

(下ごしらえ) 7葉・果菜  
レンジ 500W 約1分10秒  
加熱時間の目安 約50分

仕上がり調節 やや強



材料(7.5×4cmのスフレ型約6個分)

かぼちゃ(正味) 200g

① 牛乳 130mL  
砂糖 40g

② 卵(ときほぐす) 2個  
生クリーム 60mL

③ ラム酒 小さじ1  
バニラエッセンス、シナモン 各少々

④ ホイップクリーム 適量

### 作りかた

- 型に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み、7葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
- 容器に①を合わせて入れ、レンジ500W 約1分10秒加熱し、かきまぜて砂糖をとかす。
- ②を加えてかきまぜ、裏ごしして③を加え、②のかぼちゃを加えて、よくかきまぜる。
- ①の型に分け入れ、厚めのペーパータオルを2枚重ねにして角皿に敷き、その上に④のように中央に寄せて並べ、水カップ1(約200mL)を注ぎ入れ、下段に入れ、角皿スチーム18プリン 仕上がり調節 やや強 で加熱する。
- あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。


### 18プリンのコツ

- スチーム効果を作り出すために、食品をのせた角皿にカップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。
- 分量は6個分です。
- 容器は直径7.5cm高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器が適しています。耐熱性のスフレ型を使うときは、直径7.5cm高さ4cmのものを使って下さい。容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。様子を見ながら加熱してください。
- 卵液の温度は約35~40℃にします。
- 加熱が足りなかったときはオープン(2回押し)140℃で様子を見ながら追加加熱します。
- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、脱臭 使用後、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

手動調理

オープン(発酵) レンジ 600W 3~4分  
1分~1分20秒(下ごしらえ)

オープン(予熱あり) 予熱 約10分 180℃  
35~40分



角皿 下段

## シュークリーム



材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 40g

① バター(3~4個に切る) 40g  
水 100mL

② 卵(ときほぐす) 2~3個  
カスタードクリーム 適量  
ホイップクリーム、粉砂糖 各適量

### 作りかた

- 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W 3~4分加熱する。
- 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよくまぜてレンジ600W 1分~1分20秒加熱する。



### 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。  
深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りをふせぐために、小麦粉小さじ1をふるい入れてから加熱します。  
●バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

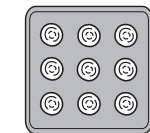
③ 卵を1/3量加え、よくまぜてもち状に練り上げる。



④ 残りの卵を少しずつ加え、よく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練る。



⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさに9個絞り出す。



- オープン(1回押し)予熱180℃にして焼き時間35~40分設定し、予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
- 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

手動調理

レンジ(発酵) 600W 4~6分

レンジ



## カスタードクリーム



材料(シュークリーム9個分)

牛乳 カップ1

小麦粉(薄力粉) 大さじ1

① コーンスターチ 大さじ1  
砂糖 40g

卵黄(ときほぐす) 2個分

② バター 25g  
バニラエッセンス 少々

### 作りかた

- 深めの容器に①を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかきまぜる。
- ①に卵黄を少しずつ加えてよくまぜ、レンジ600W 4~6分途中よくかきまぜながら加熱する。手早く②を加えてまぜ、冷ます。

### (ひとくちメモ)

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

### シュークリームのコツ

- バターと水は充分に沸とうさせる。沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちにまぜる。生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く。予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。
- 卵をまぜるとき。ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理

予熱 約12分  
200℃  
35~45分

オーブン (発酵)  
オーブン (予熱あり)

角皿 下段

## アップルパイ



材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)  
小麦粉(強力粉) …… 100g  
小麦粉(薄力粉) …… 100g  
バター(2cm角に切り、冷たいもの) …… 140g  
冷水 …… 90~110mL  
りんごのプリザーブ …… 適量  
(つやだし用卵)  
卵 …… ½個  
塩 …… 小さじ¼

### 作りかた

① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先でまぜ、冷水を加えて練らないようにませる。



② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。



③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回繰り返す。



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残り2cm巾のテープを8本切り取る。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



⑦ 底全体にフォークで穴をあける。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつける。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、角皿にのせる。



⑩ **オーブン** (1回押し) **予熱** 200℃にして、焼き時間 **35~45分** 設定し、予熱をする。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら、⑨を下段に入れて焼く。

### アップルパイのコツ

●型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

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

手動調理

600W 9~10分  
600W 7~8分

レンジ (発酵)  
レンジ

## りんごのプリザーブ



材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)  
りんご(紅玉またはふじ) …… 3個  
砂糖 …… 80~120g  
④ レモン汁 …… 大さじ1  
シナモン …… 少々

### 作りかた

① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきる。

② 大きめの耐熱性容器に①と④を入れてかきまぜ **レンジ** 600W 9~10分 加熱する。

③ アクをとってまぜ、再び **レンジ** 600W 7~8分 加熱する。シナモンを加えてまぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきる。

### 【ひとくちメモ】

- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておく便利です。

●冷凍パイシートを使うと便利  
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

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

# パン

手動調理

オープン40℃(発酵)  
50~60分  
25~40分  
(下ごしらえ)

オープン (予熱あり)  
170℃  
16~22分

角皿 下段

## バターロール(ロールパン)



### 材料(9個分)

小麦粉(強力粉) …… 200g  
④ 砂糖 …… 大さじ2½  
塩 …… 小さじ½(約3g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)  
ぬるま湯(約40℃) …… 20~40mL  
⑤ 卵(ときほぐす) …… ½個(約25mL)  
牛乳(室温にもどす) …… 70mL  
バター(室温にもどす) …… 30g  
(つやだし用卵)  
卵 …… ½個  
塩 …… 小さじ¼

### 作りかた

① ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽くまぜ、バターを少しずつ加え、よくまぜてひとまとめにする。

② 生地がべとつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。

③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に分けて押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸める。



④ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップをかたく絞ったぬれぶきんをかける。角皿にのせて下段に入れ **オープン** (2回押し) **40℃(発酵)** **50~60分** 発酵させる。

⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分。



⑥ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押し中のでガスを抜く。



⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分ける。手でちぎると生地がいた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か、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

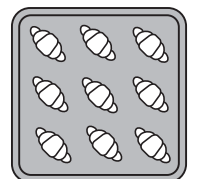


⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿に巻き終わりを下にして並べる。



⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れ **オープン** (2回押し) **40℃(発酵)** **25~40分** 生地が2~2.5倍になるまで発酵させる。表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。

⑬ **オープン** (1回押し) **予熱** 170℃にして、焼き時間 **16~22分** 設定し、予熱をする。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼く。

### 【ひとくちメモ】

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

### パン作りのコツ

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

●こね上げた生地の温度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ぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

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

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

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

●発酵温度を調節して発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

オート調理

レンジ 500W  
約30秒  
レンジ発酵8~12分  
(下ごしらえ)  
12かんたんパン  
オープン

角皿 下段

## かんたんパン(シンプルパン)

加熱時間の目安 約30分



※ レンジ発酵のときテーブルプレートに置く

材料(8個分)

小麦粉(強力粉) …… 150g  
④ 砂糖 …… 大さじ1(約9g)  
塩 …… 小さじ1/2(約1.6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)  
水 …… 90~100mL  
バター …… 大さじ1(約13g)

⑦ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スクッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。



作りかた

① ポリ袋に④とドライイーストを入れてまぜ合わせる。  
② バターを容器に入れ **レンジ500W** 約30秒加熱してとかし、水を加える。

③ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよくまぜ合わせる。



④ 10分間充分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ **レンジ発酵** (6回押し) **8~12分** 一次発酵させる。

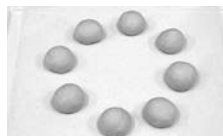


⑥ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

⑧ 生地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寄せて(写真参照)並べる。



⑨ 生地に霧を吹き **レンジ発酵** (6回押し) **8~12分** 二次発酵させる。



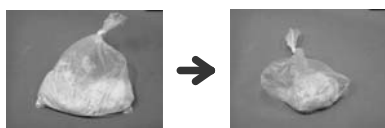
⑩ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し、下段に入れ **デイリー12かんたんパン** で焼く。

## 12かんたんパンのコツ

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

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

●こね上げの目安は  
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、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違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●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。一次発酵は8~12分発酵させ、二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
二次発酵	13~20分	5~7分

●生地が乾燥しないように  
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

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

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

●焼きが足りなかったときは  
**オープン** (2回押し) **160℃** で焼きます。

オート調理

デイリー オープン

12かんたんパン

角皿 下段

## グラハムパン

加熱時間の目安 約30分



※ レンジ発酵のときテーブルプレートに置く

材料(1個分)

小麦粉(強力粉) …… 120g  
全粒粉(あらびき) …… 30g  
④ 砂糖 …… 大さじ1(約9g)  
塩 …… 小さじ1/2(約1.6g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)  
水 …… 90~100mL  
バター …… 大さじ1(約13g)

作りかた

① **かんたんパン** 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。 **→ P.72**

② 丸めた生地を楕円形にのばし、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。

③ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き **レンジ発酵** (6回押し) **8~12分** 二次発酵させる。

④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。

⑤ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。



⑥ **かんたんパン** 作りかた⑩を参照して焼き上げる。 **→ P.72**

## 油で揚げないカレーパン



材料(8個分)

かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは **→ P.72**) …… 1回分  
市販のレトルトカレー …… 1袋(約200g)  
④ 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個  
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1 1/2  
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …… 適量  
(作りかたは **→ P.55**)  
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2  
卵(ときほぐす) …… 1個

作りかた

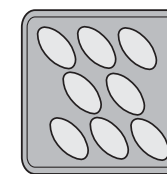
① レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よくまぜ合わせ **レンジ200W** **7~10分** 途中かきまぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。

② **かんたんパン** 作りかた①~⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。 **→ P.72**

③ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。

④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ **レンジ発酵** (6回押し) **8~12分** 二次発酵させる。

⑤ **かんたんパン** 作りかた⑩を参照して焼く。 **→ P.72**



## かんたんあんパン



材料(8個分)

かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは **→ P.72**) …… 1回分  
つぶあん …… 200g  
桜の花の塩漬け …… 4個  
けしの実 …… 適量  
(つやだし用卵)  
卵 …… 1/2個  
塩 …… 小さじ1/4

作りかた

① つぶあんは **レンジ500W** **1分30秒~2分** 途中かきまぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。

② 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておく。

③ **かんたんパン** 作りかた①~⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。 **→ P.72**

④ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。生地に霧を吹き **レンジ発酵** (6回押し) **8~12分** 二次発酵させる。

⑤ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。

⑥ **かんたんパン** 作りかた⑩を参照して焼く。 **→ P.72**

【ひとくちメモ】  
• つぶあんをうぐいす豆やクリームに代えてもよいでしょう。

# ヨーグルト

手動調理

レンジ 600W  
5~6分  
(下ごしらえ)

レンジ 発酵  
150~180分

## ヨーグルト

仕上がり調節 やや弱



材料(4人分)  
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) 500mL  
ヨーグルト(種菌)  
(市販のプレーンタイプ) 50~100g

### 作りかた

- ① 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- ② 容器に牛乳を入れてふたをして「レンジ」600W | 5~6分加熱し、約80℃くらいまであたためる。
- ③ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
- ④ ふたをして「レンジ」発酵 (6回押し) 仕上がり調節 やや弱 | 約90分 発酵させる。
- ⑤ 終了音が鳴ったら再び「レンジ」発酵 (6回押し) 仕上がり調節 やや弱 | 60~90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
- ⑥ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

### 【ひとくちメモ】

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

## ヨーグルトソース



材料(4人分)  
手作りヨーグルト ..... 大さじ2  
クリームチーズ ..... 40g  
マヨネーズ ..... 大さじ1  
塩 ..... 適量

材料をまぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

## カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱



### 材料・作りかた

ヨーグルトを参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使い「レンジ」発酵 (6回押し) 仕上がり調節 弱 で発酵させる。発酵時間は3~6時間。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減すること)

## ヨーグルト作りのコツ

- 1回の分量は  
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- 容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。
- 使用する牛乳は  
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 種菌(スターター)は  
●市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。  
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。  
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。  
●手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。
- でき上がりの目安は  
牛乳が固まったらでき上がりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は  
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

# 保証とアフターサービス

★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、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。  
●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼される時は出張修理

→P.43~45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。

## ■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

## ■保証期間中は

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

## ■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

# 「ご相談窓口」

(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い上げの販売店へ

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  
エコーセンターへ  
TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87  
(受付時間) 9:00~19:00(365日)  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は  
お客様相談センターへ  
TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34  
(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。  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただくことがあります。
- 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。

保証とアフターサービス  
「ご相談窓口」

# 仕様

電源	交流100V、50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,330W（ヒーター1,280W）	
オープン	消費電力1,330W（ヒーター1,280W）	
温度調節範囲	発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅483×奥行386×高さ330mm	
加熱室有効寸法	幅295×奥行316×高さ220mm	
質量（重量）	約13kg	
<b>消費電力量の目安</b>		
区分名	D	
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.0kWh/年	
オープン機能の年間消費電力量	14.7kWh/年	
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年	
年間消費電力量	69.7kWh/年	

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。

また、アフターサービスもできません。

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

※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」表示時約2W）

※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。

※実際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化します。



このマークは、特定の化学物質（鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB（ポリプロモビフェニル）・PBDE（ポリプロモジフェニルエーテル））の含有率が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）

JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

## 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

### 愛情点検



#### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

ご使用の際、このような症状はありませんか？

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- 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。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

#### ●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。

ご使用中止

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。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

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