

ピザ

オート調理

オート調理 スチームレンジ発酵
30W (下ごしらえ)

あたためスタート

12ピザ (予熱有) 予熱 約35分 オープン

黒血 上段

給水タンク 満水

クリスピーピザ (トマトとモッツアレラチーズのピザ)

加熱時間の目安 約7分



※ スチーム レンジ 発酵 のときは給水タンクを満水にし、底面にテーブルプレートをセットする。

材料(直径26cmのピザ1枚分)

- 小麦粉(強力粉) 50g
- 小麦粉(薄力粉) 20g
- 砂糖 大さじ $\frac{1}{2}$ 弱(約4g)
- 塩 小さじ $\frac{3}{8}$ 弱(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 $\frac{1}{2}$ 弱(約1g)
- ぬるま湯 35~45mL
- オリーブ油 大さじ $\frac{1}{2}$ 強(約7g)
- ピザソース(市販のもの) 適量
- トマト(さいの目) $\frac{1}{4}$ 個(約50g)
- モッツアレラチーズ(ひと口大にちぎる) 50g
- 塩、こしょう 各少々
- バジル 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。(材料が2倍のときは約8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ます。(かんたんパン → P.110) 作りかた⑤を参照する。
- ③を底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ **スチーム** **レンジ** **発酵** 仕上がり調節 **中** (30W) 約10分 一次発酵させる。(発酵の目安はかんたんパン → P.110) のコツを参照)

- 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26cmくらいの円形にのばして、オープンシートにのせ、ピザソースをぬり⑤をのせ塩、こしょうをする。
- テーブルプレートを取り外し、空の黒血を上段に入れ **12ピザ** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、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黒血をドアの上に取り出す。
- ⑦をオープンシートごと黒血にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

注意

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

12ピザのコツ

- 1回に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 2段で焼くときは **12ピザ** では焼けません。材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒血2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し **オープン** **予熱有** **2段** **200℃** **22~28分** に設定してスタートし、予熱終了音が鳴ったら **中段** と **下段** に入れて焼きます。上下の焼きむらに気になるときは黒血の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- 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** **予熱無** **1段** **200℃** で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザは **12ピザ** では焼けません。

フルーツピザ (いちごともものピザ)

加熱時間の目安 約7分



材料(1枚分)

- ピザの生地 (材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする) 1回分
- グラニュー糖 適量
- カスタードクリーム 100g (材料・作りかたは → P.127)
- いちご(スライスする) 30g
- 桃の缶詰(薄切り) 120g
- 粉糖 少々

作りかた

- クリスピーピザ作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地を円形にのばして、オープンシートにのせる。
- 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふる。
- クリスピーピザ作りかた⑧~⑩を参照して焼く。
- あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふる。

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きます。黒血にのせて **中段** に入れ、**オープン** **予熱無** **1段** **200℃** 冷凍の場合 **23~30分**、冷蔵の場合 **15~28分** 焼きます。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** 焼きます。この時テーブルプレートは取り出します。

ローストチキン

オート調理

あたためスタート

13ローストチキン (予熱有)

オープン 過熱水蒸気

黒血 下段

テーブルプレート

給水タンク 満水

ローストチキン

予熱 約12分
加熱時間の目安 約71分



材料

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえる。
- 黒血の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油をぬる。
- 13ローストチキン** にしてスタートし、予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、④を **下段** に入れて焼く。

グレービーソース

材料・作りかた

加熱後の黒血に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープの素 $\frac{1}{2}$ 個をとく)を加えて煮詰め、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

オート調理

あたためスタート

13ローストチキン (予熱有)

オープン 過熱水蒸気

黒血 下段

テーブルプレート

給水タンク 満水

若鶏のつめもの焼き (八宝鶏)

予熱 約12分
加熱時間の目安 約71分



材料(4~6人分)

- 若鶏(内臓抜きで約1.2kgのもの) 1羽
- もち米 130~160mL
- 水 30g
- ふくろたけ(水煮、半分に切る) 30g
- ロースハム(1cm角切り) 30g
- 鶏もも肉(1cm角切り) 50g
- 紋甲いか 50g
- ほたて貝柱(1cm角切り) 50g
- 芝えび(小さめに切る) 50g
- 酒、しょうゆ 各大さじ2
- こしょう 少々
- ぎんなん、グリーンピース 各適量
- サラダ油 大さじ3
- レモン $\frac{1}{2}$ 個
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 鶏は背をタテに切り開いて骨を取り除き、ローストチキン②を参照して作る。
- もち米は洗い、水に30分以上つけてから水気をきり、分量の水と合わせて容器に入れ、④と⑤を加えてかき混ぜ、ふたをする。 **レンジ** **600W** **13~17分** 設定してスタートし、残り時間 4~5分 でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜ、ぎんなんとグリーンピースを加えて混ぜる。
- 鶏に③を詰め、木綿のたこ糸で縫い合わせて形を作る。
- 黒血にサラダ油を塗り、④をのせ、はけで全体にサラダ油をぬり、**下段** に入れ、ローストチキン作りかた⑤、⑥を参照して焼き、みそだれを添える。

みそだれ

材料・作りかた

テンメンジャン(甜面醬・大さじ3)、トマトクチャップ(大さじ2)、しょうゆ・砂糖(各大さじ1)、スープ(大さじ2・固形スープ少々をとく)、ごま油(大さじ2)を合わせ **レンジ** **800W** 約1分20秒 加熱して作る。

13ローストチキンのコツ

- 1回に焼ける分量は分量は1羽(約1.2kg)です。
- 黒血のよれが気になるときは、オープンシートを敷いてから加熱します。
- 焼きが足りなかったときは、**オープン** **予熱無** **1段** **220℃** で様子を見ながら焼きます。

調理後の加熱室の油污れは

「においが気になるとき(脱臭)」
→ **P.55** を参照して **27脱臭** で加熱してください。

焼き魚

オート調理

あたためスタート
過熱水蒸気
グリル

14 焼き魚
(予熱有)

黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

塩鮭

加熱時間の目安 予熱 約 4分
調理 約25分



材料(4切れ分)
塩鮭の切り身(1切れ約100gのもの)
…………… 4切れ

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ③ **14焼き魚** で予熱をする。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら②を**上段**に入れて焼く。

生鮭の塩焼き

生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、**塩鮭**の作りかたを参照して焼く。

鯛の塩焼き



材料・作りかた

鯛(1尾約300gのもの・1尾)はえら、内臓を取って水洗いし、水気をきってから全体に塩をふり、20~30分おき、**塩鮭**を参照して 仕上げ調節 **強** で焼く。

塩さば

仕上げ調節 **弱**
加熱時間の目安 予熱 約 4分
調理 約18分



材料(4切れ分)
塩さばの切り身(1切れ約100gのもの)
…………… 4切れ

作りかた

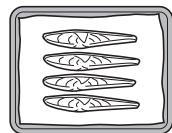
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ③ **14焼き魚** 仕上げ調節 **弱** で予熱をする。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら②を**上段**に入れて焼く。

生さばの塩焼き

生さば(1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、**塩さば**の作りかたを参照して焼く。

14 焼き魚 のコツ

- 分量は
切身は2~6切れ、干ものは2~4枚まで焼けます。
- 切身(1切れ)や干もの(1枚)が80g以下のときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
- 並べかたは
鮭などの切り身の魚は、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せてヨコに並べます。
- 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。
- 手動調理のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、**スチーム** **グリル** で様子を見ながら焼きます。
- 焼き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。
- オープンシートは、黒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。



照り焼き5種 (ぶり、まぐろ、さわら、さば、 かつおの照り焼き)

仕上げ調節 **弱**
加熱時間の目安 予熱 約 4分
調理 約18分



材料(4切れ分)
ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおの
切り身(約100gのもの) …… 各4切れ
④ しょうゆ …… カップ½
みりん …… カップ½

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 用意した切り身の水気をふきとり、④に30分~1時間つける。
- ③ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ④ **14焼き魚** 仕上げ調節 **弱** で予熱をする。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を**上段**に入れて焼く。

あじのみりん風味

仕上げ調節 **弱**
加熱時間の目安 約 4分
調理 約18分



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½
白ごま …… 適量

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② あじは、合わせた④に30分以上つけて下味をつける。
- ③ ペーパータオルで汁気をふきとり、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ④ **14焼き魚** 仕上げ調節 **弱** で予熱をする。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を**上段**に入れて焼く。

さばのみりん風味

あじを、さばの切り身にかえる。

さばのごま焼き



材料・作りかた

さばの切り身(3枚におろしたもの・2枚)は4つに切り、しょうゆ(大さじ2)、酒(大さじ1)、砂糖(大さじ½)、しょうが汁(小さじ1)を合わせたタレに15分以上つけて下味をつけ、軽く汁気をきり、白ごま(粗くきざんだもの・適量)を全体にまぶしてあじのみりん風味を参照して焼く。

干ものいろいろ(3種) (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

仕上げ調節 **弱**
加熱時間の目安 約 4分
調理 約18分



材料(2枚分)
干もの(1枚100~120gのもの) …… 各2枚
(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、干ものを盛りつけたときに上になるほうを上にして並べる。
- ③ **14焼き魚** 仕上げ調節 **弱** で予熱をする。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら②を**上段**に入れて焼く。

ほっけの開き



材料・作りかた

ほっけ(1枚)は、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、並べ、干ものいろいろを参照し、仕上げ調節 **中** で焼く。

いわしの丸干し



材料・作りかた

いわしの丸干し(4尾)は、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、並べ、干ものいろいろを参照して焼く。

手動焼きもの〔肉〕

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒皿 下段

220℃

オープン (予熱無・1段) 40~50分

給水タンク 空

ローストビーフ



材料
 牛もも肉(かたまり) …… 約800g
 塩、こしょう …… 各少々
 にんにく(すりおろす) …… 1片
 サラダ油 …… 小さじ 1/2

作りかた
 ① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬる。
 ② ①を黒皿の中央にのせ、テーブルプレートを取り外す。
 ③ 下段に入れ、**オープン** 予熱無 1段 220℃ 40~50分 で焼く。
 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。

〔ひとくちメモ〕
 ● 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

ローストビーフのエスニック風サラダ

材料・作りかた
 薄切りにしたローストビーフ(200g)、レタス、玉ねぎなど、好みの野菜(約300g)をドレッシング(ナンプラー・大さじ1½、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1½、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤唐辛子・½本、サラダ油・大さじ1)であえる。

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段

230℃

オープン (予熱無・1段) 23~30分

給水タンク 空

チキンソテー



材料(2枚分)
 鶏もも肉(1枚約250gのもの) …… 2枚
 塩、こしょう …… 各少々
 小麦粉(薄力粉) …… 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、塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉を軽くまぶす。
 ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①の皮を上にして並べ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン** 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で焼く。

豚肉のごまみそ焼き



手動調理

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段

230℃

オープン (予熱無・1段) 23~30分

給水タンク 空

ささみロール



材料(10個分)
 鶏ささみ …… 10本
 焼きのり(1枚を8等分したもの) …… 10枚
 プロセスチーズ(細かく刻んだもの) …… 適量
 塩、こしょう …… 適量

作りかた
 ① ささみはすじを取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
 ② 8等分に切ったのりに、刻んだチーズをのせ、縦に3つ折りにしておく。
 ③ ①の開いた面に②をのせ、巻き終わりにのりがはみ出さないように全体を巻く。
 ④ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン** 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で焼く。

材料(4枚分)
 豚ロース肉(厚さ1cmで1枚約100gのもの) …… 4枚
 白すりごま …… 大さじ4
 赤みそ・白みそ …… 各30g
 砂糖・みりん …… 各大さじ1強
 卵 …… ½個

作りかた
 ① 豚肉ロースは筋切りをして軽くたたいておく。
 ② ④を混ぜ合わせ、①を30分つけておく。
 ③ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン** 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で焼く。

手動焼きもの〔魚〕

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段

230℃

オープン (予熱無・1段) 23~30分

給水タンク 空

鮭のムニエル



材料(4切れ分)
 生鮭(1切れ約100gのもの) …… 4切れ
 塩、こしょう …… 各少々
 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ3
 バター(レンジ200W 1分30秒加熱して溶かす) …… 20g
 タルタルソース …… 適量

※レンジ加熱時は、テーブルプレートセットする。
作りかた
 ① 鮭は全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
 ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、全体にとかしバターをふりかけて、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン** 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で焼く。

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒皿 上段

230℃

グリル 裏返して 6~10分

給水タンク 空

まぐろのソテー



材料(4枚分)
 まぐろの切り身(約100gのもの) …… 4枚
 ④ 粒さんしょう …… 小さじ1
 しょうゆ …… カップ½
 砂糖・みりん …… 各カップ¼
 卵 …… 大さじ1

作りかた
 ① まぐろは④を合わせたものにつけ、冷蔵庫に一晚おく。
 ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン** 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で焼く。
 ※オープンシートは、黒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。

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒皿 上段

230℃

グリル 裏返して 6~10分

給水タンク 空

かますの香草焼き



材料(4人分)
 かます(1尾150~180gのもの) …… 4尾
 オリーブ油、塩、こしょう …… 各少々
 香草(ローズマリー、タイム、フenchel等) …… 各適量

作りかた
 ① かますはえらと内臓を取り、さつと洗って水気をふきとり、全体にオリーブ油をぬって塩、こしょうをふる。
 ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、かますを盛りつけたときに上なる方を下にして斜めに並べ、上に香草をのせ、テーブルプレートを取り外してから**上段**に入れ、**グリル** 8~12分 焼く。
 ③ 裏返して**グリル** 6~10分 焼く。
 ※オープンシートは、黒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。

手動焼きもの

肉

手動焼きもの

魚

焼きそば

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル

15焼きそば

グリル皿
テーブルプレート

給水タンク
満水

焼きそば

加熱時間の目安 約18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 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② グリル皿にめん(水・大さじ1(分量外)をまぶす)を広げ、周りに野菜をのせる。めんの上にソース、塩、こしょうをかけ、肉をのせる。
- ③ テーブルプレートに②を置き **15焼きそば** で加熱し、かきまぜる。

焼きうどん

焼きそばのめんをうどんにかえて、焼きそばを参照して加熱する。

ジンギスカン

加熱時間の目安 約19分



材料(標準量)(2~3人分)
ジンギスカン用羊肉(薄切り)…… 300g
ジンギスカン用タレ(市販のもの)…… 大さじ5
野菜
ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、
玉ねぎなど合わせて…… 200~250g
塩、こしょう…… 各少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分~1時間くらいおく。
- ③ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふる。
- ④ グリル皿に野菜と肉を交互に重ねテーブルプレートに置き **15焼きそば** で加熱する。

15焼きそばのコツ

- 一度に作れる分量は標準量の0.8~1.3倍量です。
- 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。
- 加熱直後の取り出しは容器や加熱室とその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっていますので、素手では触れないでください。
- 調味料は市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
(やけどの原因)
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル

15焼きそば

グリル皿
テーブルプレート

給水タンク
満水

鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約19分



材料(標準量)(2~3人分)
鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)…… 80g
① ②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳
㉑
㉒
㉓
㉔
㉕
㉖
㉗
㉘
㉙
㉚
㉛
㉜
㉝
㉞
㉟
㊱
㊲
㊳
㊴
㊵
㊶
㊷
㊸
㊹
㊺
㊻
㊼
㊽
㊾
㊿
① ②
③ ④
⑤ ⑥
⑦ ⑧
⑨ ⑩
⑪ ⑫
⑬ ⑭
⑮ ⑯
⑰ ⑱
⑲ ⑳
㉑ ㉒
㉓ ㉔
㉕ ㉖
㉗ ㉘
㉙ ㉚
㉛ ㉜
㉝ ㉞
㉟ ㊱
㊲ ㊳
㊴ ㊵
㊶ ㊷
㊸ ㊹
㊺ ㊻
㊼ ㊽
㊾ ㊿

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 鶏肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
- ③ グリル皿に②と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、テーブルプレートに置き **15焼きそば** で加熱し、かきまぜる。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ)

加熱時間の目安 約18分



材料(標準量)(2~3人分)
豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)…… 100g
① ②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳
㉑
㉒
㉓
㉔
㉕
㉖
㉗
㉘
㉙
㉚
㉛
㉜
㉝
㉞
㉟
㊱
㊲
㊳
㊴
㊵
㊶
㊷
㊸
㊹
㊺
㊻
㊼
㊽
㊾
㊿
① ②
③ ④
⑤ ⑥
⑦ ⑧
⑨ ⑩
⑪ ⑫
⑬ ⑭
⑮ ⑯
⑰ ⑱
⑲ ⑳
㉑ ㉒
㉓ ㉔
㉕ ㉖
㉗ ㉘
㉙ ㉚
㉛ ㉜
㉝ ㉞
㉟ ㊱
㊲ ㊳
㊴ ㊵
㊶ ㊷
㊸ ㊹
㊺ ㊻
㊼ ㊽
㊾ ㊿

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
- ③ グリル皿に②と①、合わせた②を入れて軽く混ぜ、テーブルプレートに置き **15焼きそば** で加熱し、かきまぜる。

(ひとくちメモ)

- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

豚肉ときのこの中華炒め

鶏もも肉を豚肉(80g・薄切り、ひと口大に切る)にかえ、鶏肉ときのこの中華炒めを参照して加熱する。

鶏肉とキャベツの辛みそ炒め

豚肉を鶏もも肉(100g・そぎ切り、ひと口大に切る)にかえ、豚肉とキャベツの辛みそ炒めを参照して加熱する。

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18分



材料(標準量)(2~3人分)
牛もも肉(細切り)…… 150g
① ②
③
④
⑤
⑥
⑦
⑧
⑨
⑩
⑪
⑫
⑬
⑭
⑮
⑯
⑰
⑱
⑲
⑳
㉑
㉒
㉓
㉔
㉕
㉖
㉗
㉘
㉙
㉚
㉛
㉜
㉝
㉞
㉟
㊱
㊲
㊳
㊴
㊵
㊶
㊷
㊸
㊹
㊺
㊻
㊼
㊽
㊾
㊿
① ②
③ ④
⑤ ⑥
⑦ ⑧
⑨ ⑩
⑪ ⑫
⑬ ⑭
⑮ ⑯
⑰ ⑱
⑲ ⑳
㉑ ㉒
㉓ ㉔
㉕ ㉖
㉗ ㉘
㉙ ㉚
㉛ ㉜
㉝ ㉞
㉟ ㊱
㊲ ㊳
㊴ ㊵
㊶ ㊷
㊸ ㊹
㊺ ㊻
㊼ ㊽
㊾ ㊿

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 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。
- ③ グリル皿に②と①、合わせた②を入れて軽く混ぜる。
- ④ テーブルプレートに③を置き **15焼きそば** で加熱し、かきまぜる。

蒸しもの

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 500W 約1分 (下ごしらえ)

テーブルプレート

給水タンク

スチームレンジ 約8分

スチーム 満水

肉シューマイ



- 材料 (15個分)**
- 豚ひき肉 120g
 - 干しいたけ(もどしてみじん切り) 1枚
 - 片栗粉 大さじ1
 - しょうゆ、砂糖、酒 各大さじ½
 - 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにくすりおろし 各少々
 - 玉ねぎ(みじん切り) 50g
 - 市販のシューマイの皮(30枚入り) ½袋
 - 練り辛子、しょうゆ 各適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 容器に玉ねぎを入れ **レンジ500W** 約1分加熱し、冷ましておく。
 - ボウルに④を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
 - 親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、③をのせて指のくぼみで円筒形にし、形をととのえてから皮の角を折り込む。
 - 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
 - スチームレンジ** 約8分加熱し、辛子しょうゆを添える。

シューマイのコツ

- 加熱前に水分を補って
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。
- 容器は
直径22~25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- おおいしません。
- 市販の冷凍シューマイも同様に様子を見ながら加熱します。

菊花シューマイ



- 材料(8個分)**
- 豚ひき肉 40g
 - えび 8尾
 - 玉ねぎ(みじん切り) 25g
 - たけのこの水煮(みじん切り) 25g
 - 干しいたけ(もどしてみじん切り) 小1枚
 - 塩、砂糖、ごま油、酒 各適量
 - 市販のシューマイの皮(30枚入り・5mm幅に切る) ½袋(15枚)

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 容器に玉ねぎを入れ **レンジ500W** 約1分加熱し、冷ましておく。
 - ボウルにたねの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。
 - パットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個ずつ両手で軽くにぎってまとめる。
 - 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせたシューマイを皿の中央をあけるようにして並べる。
 - スチームレンジ** 約8分加熱する。

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 約4分

テーブルプレート

給水タンク

空

豚肉とザーサイの重ね蒸し



- 材料(標準量)(2~4人分)**
- 豚薄切り肉 200g
 - ザーサイ(かたまり) 100g
 - しょうが汁 小さじ1
 - 塩 少々
 - 酒 大さじ½
 - 片栗粉 大さじ1
 - 卵白 ½個分
 - ごま油 小さじ½

- 作りかた**
- ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きをしておく。
 - 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせた④で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
 - 浅めの容器に水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。
 - 軽くラップをして **レンジ800W** 約4分加熱する。

鶏肉とザーサイの重ね蒸し

豚肉を鶏ささみ肉(200g・そぎ切り、ひと口大に切る)にかえ、豚肉とザーサイの重ね蒸しを参照して加熱する。

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 約3分

テーブルプレート

給水タンク

空

あさりのワイン蒸し



- 材料(標準量)(2~3人分)**
- あさり(殻つき) 約400g
 - 白ワイン 大さじ2
 - バター 適量
 - パセリ(みじん切り) 少々

- 作りかた**
- あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
 - 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、軽くラップをする。
 - レンジ800W** 約3分加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

【ひとくちメモ】
●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るので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

あさりの酒蒸し

ワインを酒(大さじ2)にかえ、あさりのワイン蒸しを参照して加熱する。

たらのチーズ蒸し



手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 200W 5~6分

テーブルプレート

給水タンク

空

かんたん肉まん



- 材料(6個分)**
- かんたんパンの生地 (材料・作りかた **→ P.110**) 1回分
 - 冷凍シューマイ(室温にどしどし、3~4つに切る) 6個

- 作りかた**
- かんたんパン **→ P.110** 作りかた①~⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
 - 生地を丸くのぼしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
 - 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
 - テーブルプレートの中央に置き **レンジ200W** **5~6分**加熱する。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱する。

【ひとくちメモ】

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

肉じゃが

オート調理

あたためスタート

レンジオープン

テーブルプレート

給水タンク

18肉じゃが

空

肉じゃが

加熱時間の目安 約58分



材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(ひと口大に切る) 150g

じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 中2個(約300g)

にんじん(乱切り) 小1本(約100g)

玉ねぎ(くし形切り) 小1個(約100g)

干しいたけ(もどして石づきを取り、半分切る) 6枚

だし汁 1/2カップ

しょうゆ 大さじ4

酒 1/2カップ

砂糖 大さじ4

サラダ油 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- 容器に①と残りの野菜を入れ、④を加え落としふたとふたをして「18肉じゃが」で加熱する。

オート調理

レンジ 800W 約4分 (下ごしらえ)

あたためスタート

レンジオープン

テーブルプレート

給水タンク

18肉じゃが

空

ポークカレー

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約45分



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)

玉ねぎ(くし形切り) 1個(約200g)

にんじん(乱切り) 小1本(約100g)

カレールー 小1箱(約120g)

水 1/2~3カップ

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②を入れて、ふたをする。「レンジ800W」約4分加熱し、よくかき混ぜてルーをとく。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして「18肉じゃが」仕上がり調節弱で加熱する。(加熱の途中1~2度かきまぜる)

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉(1枚・ひと口大に切る)にかえて、ポークカレーを参照して加熱する。

オート調理

8葉・果菜 (下ごしらえ)

あたためスタート

レンジオープン

テーブルプレート

給水タンク

18肉じゃが

空

ロールキャベツ

加熱時間の目安 約58分



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

パン粉 30g

卵 1/4個

ナツメグ、塩、こしょう 各少々

スープ(固形スープ1個をとく) 1/2カップ

トマトケチャップ 1/4カップ

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「8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混ぜる。
- ②を8等分して俵型にし、広げた①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、落としふた(→P.104「18肉じゃが」のコツ)とふたをして「18肉じゃが」で加熱する。

オート調理

あたためスタート

レンジオープン

テーブルプレート

給水タンク

18肉じゃが

空

ビーフシチュー

仕上がり調節強

加熱時間の目安 約90分



材料(4人分)

牛肉(シチュー用角切り) 400g

塩、こしょう 各少々

小麦粉(薄力粉) 大さじ1

じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)

にんじん(乱切り) 中1本(約150g)

玉ねぎ(くし形切り) 中1個(約200g)

バター 25g

小麦粉(薄力粉) 40g

スープ(固形スープ2個をとく) 2~2 1/2カップ

トマトピューレ 1/4カップ

赤ワイン 大さじ3

砂糖 大さじ1/2

塩 小さじ1/2

こしょう 少々

ローリエ 3枚

サラダ油 少々

生クリーム 適量

作りかた

- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒める。
- フライパンに④を入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして「18肉じゃが」仕上がり調節強で加熱する。加熱の途中1~2度かき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。

ポークシチュー

牛肉のかわりにシチュー、カレー用豚肉を使い、ビーフシチューを参照して加熱する。

オート調理

9根菜 過熱水蒸気オープン 150℃ (予熱有) 20~30分 (下ごしらえ)

あたためスタート

レンジオープン

テーブルプレート

給水タンク

18肉じゃが

満水

豚の角煮

加熱時間の目安 約58分



材料(4人分)

豚バラ肉(かたまりを8つに切る) 500g

しょうが(薄切り) 1かけ(15g)

ねぎ(ぶつ切り) 1/2本(50g)

大根(2cm厚さの半月切り) 1/4本(200g)

水 1カップ

酒 1/2カップ

しょうゆ 1/2カップ

砂糖 大さじ5

みりん 大さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 大根はラップで包み「9根菜」仕上がり調節弱で加熱する。
- 豚肉は黒皿にオープンシートを敷き並べて準備する。
- 過熱水蒸気オープン 予熱有 150℃にして「20~30分」設定し、予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れ、脂を落とす。
- 容器に⑤の豚肉を入れ、②、④、ねぎ、しょうがを加え、落としふた(→P.104「18肉じゃが」のコツ)とふたをする。
- 「18肉じゃが」で加熱する。

オート調理

あたためスタート

レンジオープン

テーブルプレート

給水タンク

18肉じゃが

空

さといもの含め煮

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約45分



材料(4人分)

さといも(ひと口大に切る) 500g

だし汁 1カップ

しょうゆ 大さじ1

砂糖 大さじ1

作りかた

- さといもと④を容器に入れ、落としふたとふたをして「18肉じゃが」仕上がり調節弱で加熱する。

かぼちゃの含め煮

材料・作りかた

かぼちゃ(500g・ひと口大に切る)と煮汁(だし汁・1カップ、しょうゆ・大さじ1、みりん・大さじ1)を容器に入れ、落としふたとふたをしてさといもの含め煮を参照して作る。

18肉じゃがのコツ

- 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。市販のふた付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。
- 煮汁は多めにする。煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

- 加熱後はしばらく置く味をなじませます。
- 料理に合わせた下ごしらえをアクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。

- 落としふたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、平皿またはオープンシートを丸形に切って十字の切り目を入れたものを使います。

手動煮もの

手動調理

手動決定 あたためスタート

800W 約8分
200W 約90分

レンジ 800W 約50秒 (リレー加熱) 100W 60~90分

テーブルプレート
給水タンク 空

黒豆



材料(4人分)

黒豆……………カップ1(150g)
砂糖……………120g
しょうゆ……………大さじ1½
④塩……………小さじ½
重そう……………小さじ¼弱
水……………カップ4

作りかた

- ①黒豆は洗って容器に入れ、④を加えて一晩おく。
- ②オープンシートで作った落としぶた(→P.104) (18肉じゃがのコツ) とふたをして [レンジ800W] 約8分、 [レンジ200W] 約90分 リレー加熱する。さらに、 [レンジ800W] 約50秒、 [レンジ100W] 60~90分 リレー加熱(→P.44)する。
- ③1~2粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

大豆と昆布の煮もの



材料・作りかた

- ①大豆(カップ1)は洗って容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ¼)と水(カップ4)を加えて一晩おく。
- ②オープンシートの落としぶた(→P.104) (18肉じゃがのコツ) とふたをして [レンジ800W] 約8分、 [レンジ200W] 約90分 リレー加熱する。1cm角に切った昆布(20g)を加え、さらに [レンジ800W] 約50秒、 [レンジ200W] 約60分 リレー加熱(→P.44)する。

手動調理

手動決定 あたためスタート

7 解凍

レンジ 800W 3分~4分30秒

テーブルプレート
給水タンク 満水

えびのケチャップ煮

加熱時間の目安 約11分



材料(標準量)(2~3人分)

冷凍えび(殻つき)……………約250g
ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
しょうが(みじん切り)……………小さじ1
片栗粉……………小さじ½
ケチャップ……………大さじ2
④酒……………大さじ4
砂糖……………小さじ1
豆板醤……………小さじ½
サラダ油……………大さじ½
塩、こしょう……………各少々
炒めた青菜……………適量

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ②えびはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーに並べ [7 解凍] で解凍する。
- ③②を水にとり、一節を残して殻をむき、背わたを取って水気をきり、深めの皿に並べ、軽く塩、こしょうをしてしばらくおく。
- ④片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた④を入れてさっと混ぜ、軽くラップをする。
- ⑤ [レンジ800W] 3分~4分30秒 加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

[ひとくちメモ]

- [7 解凍] のコツ (→P.37)

魚介のケチャップ煮

えびの代わりに市販の冷凍ミックス魚介を使います。

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 約2分 (リレー加熱) 200W 約8分

テーブルプレート
給水タンク 空

さばのみそ煮



材料(標準量)(2人分)

さば(1切れ約100gのもの)……………2切れ
ねぎ(5cmの長さに切る)……………½本
しょうが(うす切り)……………適量
④みそ……………大さじ2
砂糖……………大さじ1強
酒……………大さじ1

作りかた

- ①さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふきとっておく。
- ②深めの皿に①をのせ、合わせた④を入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、ねぎを添え、しょうがをのせる。
- ③軽くラップをして [レンジ800W] 約2分、 [レンジ200W] 約8分 リレー加熱(→P.44)し、木の芽をのせる。

さばのトマトソース煮

みそをトマトソースに替え、塩、こしょうで味つけし、さばのみそ煮を参照して加熱する。

鮭の冷製

さばのかわりに生鮭(2切れ)を塩、こしょう(各少々)し、レモン(2枚・薄切り)、バター、ローリエ(各少々)をのせ、さばのみそ煮を参照して加熱し、熱うちに骨や皮を除いて充分さました後盛り合わせる。

小松菜と油揚げのかんたん煮



材料(標準量)(2~4人分)

小松菜(4cmの長さに切る)……………200g
油揚げ(湯通しして細切り)……………2枚
④しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………小さじ½
だし汁……………大さじ1

作りかた

- ①深めの皿に小松菜と油揚げを入れ、合わせた④を混ぜ、軽くラップをする。
- ② [レンジ800W] 約2分、 [レンジ200W] 約8分 リレー加熱(→P.44)し、かきまぜる。

しらたきとえのきのいり煮



材料(標準量)(2~4人分)

しらたき……………1個(約200g)
えのきだけ……………小1袋(約100g)
④しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ½
砂糖、ごま油……………各小さじ1弱
削りがつお、七味唐辛子……………各適量

ハリハリ漬け



材料(標準量)(2~4人分)

切り干し大根……………30g
にんじん(せん切り)……………50g
ちりめんじゃこ(湯通ししたもの)……………20g
④しょうゆ、酢……………各大さじ1½
砂糖……………大さじ1
針しょうが……………適量

作りかた

- ①切り干し大根は水洗いしてから水でもどし、水気を絞って食べやすい長さに切る。
- ②深めの皿に①とにんじん、④を入れて混ぜ、軽くラップをする。
- ③ [レンジ800W] 約2分、 [レンジ200W] 約8分 リレー加熱(→P.44)し、加熱後ちりめんじゃこを針しょうがを加え、混ぜる。

うどん皮のきんぴら



材料(標準量)(2~3人分)

うどんの皮……………100g
酢……………少々
ピーマン(せん切り)……………1個
にんじん(せん切り)……………30g
④サラダ油……………大さじ½
しょうゆ……………大さじ1
みりん……………小さじ1
砂糖、酒……………各小さじ½

作りかた

- ①うどんの皮は4cm長さのせん切りにし、酢水につけておく。
- ②深めの皿に水気をきったうどんの皮とピーマン、にんじんを入れて混ぜ、合わせた④を加えて混ぜる。
- ③軽くラップをして [レンジ800W] 約2分、 [レンジ200W] 約8分 リレー加熱(→P.44)し、かきまぜる。

スープ

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 500W 約5分
(リレー加熱) 200W 20~28分

テーブルプレート 給水タンク 空

とん汁



材料(標準量) (2~3人分)

- 豚薄切り肉 (ひと口大に切る) 100g
- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) 1/8本(約100g)
- にんじん (5mm厚さの半月切り) 1/4本(約40g)
- ごぼう (3mm厚さのななめ切りにし、酢水につける) 1/3本(約50g)
- 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる) 2個(約100g)
- 干しいたけ (もどして石づきを取り4つに切る) 2枚
- だし汁 カップ2
- みそ 大さじ2
- 長ねぎ (5mm厚さのななめ切り) 1/3本(約30g)

作りかた

- ① 容器に④を入れ、合わせた⑤を加えて、オープンシートで落としぶた(スープのコツ参照)をし、**レンジ** 500W 約5分、**レンジ** 200W 22~28分リレー加熱 (→ P.44) する。
- ② 加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

野菜スープ4種

(かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、じゃがいものスープ)



材料(各標準量) (2~3人分)

- にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリーンピース (ゆでたもの) など 各200g
- 玉ねぎ (薄切り) 1/3個(約70g)
- 水 カップ1 1/2
- 固形スープの素 1個
- バター 大さじ1 (にんじんの場合はベーコン2枚)
- 牛乳 カップ1

作りかた

- ① にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
- ② 容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター (にんじんの場合は、細切りにしたベーコン)、④を加える。
- ③ オープンシートで落としぶた(スープのコツ参照)をし、**レンジ** 500W 約5分、**レンジ** 200W 22~28分リレー加熱 (→ P.44) し、牛乳を加えてミキサー にかき、容器にあげ**レンジ** 800W 約1分40秒 加熱してあたためる。
- ④ お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう

スープのコツ

- **容器は** 直径20~23cm、深さ6~8cmの広口耐熱性容器が適しています。材料を入れたとき、容器の半分くらいになる大きさが目安です。
- **スープは多めに** スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

- **ラップやふたはしない**で煮つめるのでラップやふたはしません。
- **落としぶたをする** オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十字の切り込みを入れたものをのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

ミネストローネ



材料(標準量) (2~3人分)

- 玉ねぎ(さいの目切り) 中1/2個(約100g)
- にんじん(さいの目切り) 中1/2本(約50g)
- セロリ(さいの目切り) 1/2本
- じゃがいも(さいの目切り) 大1/2個(約50g)
- キャベツ(1cm四方に切る) 40g
- 大豆水煮 30g
- トマト (皮をむいて種を取り、さいの目切り) 30g
- ベーコン (1cm中に切る) 1枚
- マカロニ (早ゆでタイプでないもの) 20g
- 水 カップ1 1/2
- 固形スープの素 1個
- トマトジュース カップ1 1/2
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- ① 容器に④を入れ、合わせた⑤を加えてオープンシートで落としぶた(スープのコツ参照)をし、**レンジ** 500W 約5分、**レンジ** 200W 22~28分リレー加熱 (→ P.44) する。

ごはんもの

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 約8分
(リレー加熱) 200W 25~30分

テーブルプレート 給水タンク 空

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深めの容器に入れ、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** 800W 約8分、**レンジ** 200W 25~30分リレー加熱してかきまぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

ピースごはん



材料・作りかた

- ごはんの材料にグリーンピース(約100g)と塩(小さじ1/2)を加え**レンジ** 800W 約7分、**レンジ** 200W 約32分リレー加熱し、加熱後かきまぜる。

ごはんのコツ

(リレー加熱の使いかた → P.44)

- **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** 炊く前に分量の水に30分~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

米の量	水の量	レンジ800W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1 (160g)	240~260mL	約5分	→ 約17分
カップ3 (480g)	640~700mL	約10分	→ 約32分

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 約8分
(リレー加熱) 200W 28~33分

テーブルプレート 給水タンク 空

五穀ごはん



材料(4人分)

- 米 カップ1 1/2(260g)
- 五穀米(雑穀米) カップ1/2 (50g) (押麦、もちあわ、もちきび、ひえなど)
- 水 450~480mL

作りかた

- ① 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- ② **レンジ** 800W 約8分、**レンジ** 200W 28~33分リレー加熱してかきまぜ、ふたをして蒸らす。

麦ごはん

- 五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に替えて加熱する。

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 600W 約15分

テーブルプレート 給水タンク 空

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
- 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混ぜ、ふたをして**レンジ** 600W 約15分 設定し、残り時間4~5分でかき混ぜ、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。

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

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1 (160g)	160~180mL	7~9分
カップ3 (480g)	460~480mL	15~19分

かんたんパン・トースト

オート調理

レンジ 500W
約30秒
あたためスタート
スチームレンジ発酵
30W 8~12分
(下ごしらえ)

黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

19かんたんパン スチーム
オープン

※ スチーム レンジ 発酵 のときはテーブルプレートに置く

かんたんパン (シンプルパン)

加熱時間の目安 約26分



材料(8個分)

- 小麦粉(強力粉) 150g
- 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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 - バターを容器に入れ レンジ 500W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。
 - ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
 - 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 スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 一次発酵させる。
 - 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。
 - 生地を軽く押し中の中を抜き、スクッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

19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しましょう。
- 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。
- 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 予熱無 1段 180℃で様子を見ながら焼きます。

- 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。
- スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。
- 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黒血に移し、中段に入れ 19かんたんパン で焼く。

●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。

二次発酵

セサミパン

材料・作りかた
作りかた⑥のこねあげた生地に黒ごま(20g)を加えて焼く。

レーズンパン

材料・作りかた
黒ごまをレーズン(30g)に代えて焼く。

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 → P.110) …… 1回分

- つぶあん …… 200g
- 桜の花の塩漬け …… 4個
- けしの実 …… 適量
- くつやだし用卵 …… 1/2個
- 卵 …… 1/2個
- 塩 …… 小さじ1/4

- 作りかた**
- つぶあんは レンジ 500W 1分30秒~2分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
 - 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。
 - かんたんパン 作りかた → P.110 ①~⑧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。
 - 円形にのぼし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。
 - 生地の表面を軽く押し平らにし、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。
 - かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼く。

かんたんクリームパン

つぶあんを → P.127 カスタードクリーム(200g)に代えて作る。

かんたんうぐいすパン

つぶあんを市販のうぐいすあん(200g)に代えて作る。

グラハムパン



材料(1個分)

- 小麦粉(強力粉) …… 120g
- 全粒粉(あらびき) …… 30g
- 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**
- かんたんパン 作りかた → P.110 ①~⑦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。
 - 丸めた生地を楕円形にのぼし、フランスパンの作りかた → P.112 ⑩を参照して、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。
 - 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 スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。
 - 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。
 - 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。
 - かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼く。

手動調理

手動決定 あたためスタート

5~7分 裏返して 1~2分

黒血 上段 給水タンク 空

トースト

材料
食パン(1.5~3cm厚さのもの) …… 1~2枚

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 → P.110) …… 1回分

- 市販のレトルトカレー …… 1袋(約200g)
- 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …… 適量
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
- 卵(ときほぐす) …… 1個

- 作りかた**
- レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ レンジ 200W 7~10分 途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
 - かんたんパン 作りかた → P.110 ①~⑧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。
 - 楕円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。
 - 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 スチーム レンジ 発酵 仕上がり調節 中 (30W) 8~12分 二次発酵させる。
 - かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼く。

作りかた

- 食パンは黒血の中央に並べ、上段に入れる。

- テーブルプレートを取り外し グリル 5~7分 焼き、裏返して グリル 1~2分 焼く。

【ひとくちメモ】
●パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
●連続して焼くときは、表を グリル 2~3分、裏返して グリル 1~2分 様子を見ながら焼きます。

フランスパン

オート調理
スチームオープン発酵 35℃
(下ごしらえ)

あたためスタート

黒皿 中段
テーブルプレート

予熱 約8分
スチーム
オープン

20フランスパン
(予熱有)

給水タンク
満水

フランスパン バターロール・クーベ

加熱時間の目安 約32分

材料(バター1本、クーベ2個)

- ④ 小麦粉(強力粉) …… 330g
小麦粉(薄力粉) …… 80g
砂糖 …… 5g
塩 …… 8g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ3強(約8g)
⑤ レモン汁 …… 小さじ1強(6mL)
ぬるま湯(約30℃) …… 220~260mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- 台にたたきつけてのばしたり、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。



⑤ バターを薄くぬったボウルに入れる。黒皿にのせて下段に入れて [スチーム] [オープン] [予熱無] [1段] [発酵35℃] [25~60分] 発酵させる。

⑥ 生地が2倍くらい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も指の穴がそのまま残れば発酵は充分。

⑦ ボウルをふせて生地を取り出し、スクッパー(または包丁)でバター(約390g)、クーベ(約140gを2個)に切り分ける。

⑧ 切り分けた生地を軽くガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて5~20分間生地を休ませる。(ベンチタイム)

⑨ バターロールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。



クーベ

バター

⑩ タテ 1/3 ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目しっかりとしたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。



⑪ クーベの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側 1/3 を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目をとじる。



⑫ 両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。

⑬ 薄くバターをぬった黒皿に⑩~⑫の成形した生地をとおじ口を下にしてのせ、下段に入れ [スチーム] [オープン] [予熱無] [1段] [発酵35℃] [10~20分] 発酵させる。

⑭ ⑬を加熱室から取り出し、[20フランスパン] で予熱する。

⑮ 予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。(約8分)予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクーベ(切り目)を入れる。バターロールは3~4本、クーベは1本入れる。

※クーベ(切り目)はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。



⑯ 予熱終了音が鳴ったら中段に入れて焼く。

⑰ 焼き上がったら、室温であら熱がとれるまで放置する。

パン作りのコツ

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

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

●発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは霧を吹いてください。また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように

生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

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

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると黒皿に流れ落ち、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。ヒ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。

手作りパン

手動調理
スチームオープン発酵 40℃
(下ごしらえ)

手動決定

あたためスタート

予熱 約9分

オープン 180℃
(予熱有・1段/2段) 20~25分

黒皿 中・下段

給水タンク
満水

バターロール (ロールパン)



材料(24個分)

- 小麦粉(強力粉) …… 480g
④ 砂糖 …… 大さじ5 1/2 (約50g)
塩 …… 小さじ1 (約6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ3 (約7g)
⑤ ぬるま湯(約40℃) …… 60~80mL
卵(ときほぐす) …… 大1個
牛乳(室温にもどす) …… 180~200mL
バター(室温にもどす) …… 70g
(つやだし用卵)
卵 …… 1/2個
塩 …… 小さじ1/4

(1段で焼くときは材料を1/2量にする。)

作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

③ フランスパン(→P.112)作りかた③~④の要領で生地を作る。

④ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ [スチーム] [オープン] [予熱無] [2段] [発酵40℃] [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ても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、手で軽く押して中のガスを抜く。



⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で24個(1個約38g)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で、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

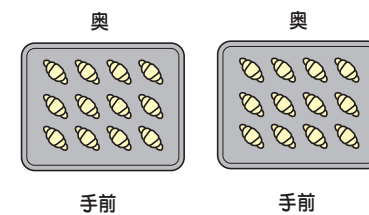


⑨ 丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

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)を薄くぬった黒皿に巻き終わりを下にして並べる。



⑫ 中段と下段に入れ [スチーム] [オープン] [予熱無] [2段] [発酵40℃] [25~35分] 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 テーブルプレートを取り外し、[オープン] [予熱有] [2段] [180℃] にして、焼き時間 [20~25分] で予熱する。

⑭ 予熱終了音が鳴ったら⑬を中段と下段に入れて焼く。

(1段のときは [オープン] [予熱有] [1段] にして、予熱をしてから中段に入れて12~17分焼く)
【ひとくちメモ】
●作りかた②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。
●焼きむらが気になるときは、加熱時間の3/4~3/5が経過してから黒皿の上下を入れ替えます。

手動調理
スチームオープン発酵 40℃
(下ごしらえ)

手動決定

あたためスタート

予熱 約13分

オープン 210℃
(予熱有・1段) 24~37分

黒皿 下段

給水タンク
満水

山形パン



- 材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)
小麦粉(強力粉) …… 220g
砂糖 …… 小さじ4(約12g)
塩 …… 小さじ1/2弱(約2.5g)
ドライイースト …… 小さじ2(約5g)
ぬるま湯 …… 130~150mL
バター …… 10g

(2個で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた

① バターロール 作りかた①~⑥の要領で生地を作る。

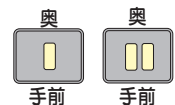
② 生地をスクッパーで3等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。(ベンチタイム)

③ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえる。

④ バター(分量外)をぬった型に並べ黒皿にのせて下段に入れ [スチーム] [オープン] [予熱無] [1段] [発酵40℃] [50~80分] 発酵させる。

⑤ ④を取り出し、テーブルプレートを取り外し、[オープン] [予熱有] [1段] [210℃] にして、焼き時間 [24~37分] で予熱する。

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】
●二次発酵の時の目安は生地が型から1~2cm出るくらいまで発酵させます。
●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
●焼きむらが気になるときは、残り時間5~6分で型を前後入れ替えて、さらに焼きます。

スポンジケーキ

オート調理

あたためスタート

レンジ 200W 1~2分 (下ごしらえ)

黒皿 下段 テーブルプレート

21スポンジケーキ

スチーム オープン

給水タンク 満水

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45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

牛乳(室温にもどす) 小さじ2

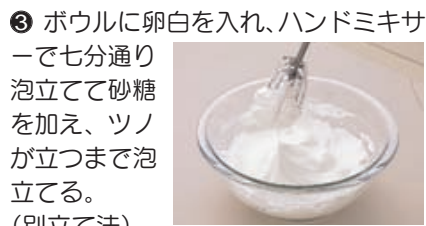
バター 15g

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 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] 加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表「21スポンジケーキ」のコツを参照する。)



- 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)
- 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加える。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、黒皿にのせて下段に入れ「21スポンジケーキ」で焼く。
- 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。充分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

共立て法の作りかた

- 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から同様に作る。



スチーム + オープン だから
ふっくらやわらかく焼き上がります。

21スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	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 $\frac{1}{2}$	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
	21スポンジケーキ		
	仕上がり調節		
	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約42分	約45分	約49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。

●卵白の泡立ては充分に

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 [予熱無] 1段 [160℃] 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。

スポンジケーキ作りのポイント

断面	状態	原因
	●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	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)
	●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	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

スイーツ

オート調理

あたためスタート

レンジ 200W 2~3分 100W 約1分 (下ごしらえ)

黒皿 下段 テーブルプレート

21スポンジケーキ

スチーム オープン

給水タンク 満水

チーズケーキ

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安 約49分



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

作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
- 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。
- 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ [レンジ]200W [2~3分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
- バターは容器に入れ [レンジ]100W [約1分] 加熱してやわらかくしたものを③に練り込み、粉砂糖 $\frac{1}{2}$ 量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加える。
- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ「21スポンジケーキ」仕上がり調節「やや強」で焼く。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずす。

手動調理

あたためスタート

レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ)

黒皿 下段

21スポンジケーキ

スチーム オープン

給水タンク 空

予熱 約6分 150℃ (予熱有1段)

48~54分

スフレチーズケーキ



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ クリームチーズ 150g

バター 30g

砂糖 90g

卵黄 3個分

生クリーム(室温にもどす) 100mL

牛乳 50mL

レモン汁 大さじ1

ブランデー 大さじ1

コーンスターチ(ふるう) 40g

卵白 5個分

作りかた

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

⑥④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。

⑦⑥を型に入れ、軽くたたいて空気を抜く。

⑧ テーブルプレートを取り外し、オープン [予熱有] 1段 [150℃] にして、焼き時間 [48~54分] 設定しスタートする。

⑨ 予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、⑦をのせ、熱湯(カップ2・分量外)を黒皿に注ぎ、下段に入れて焼く。

⑩ 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)で溶いたものをスフレチーズケーキの表面に塗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。

手動調理

予熱 約7分

オーブン 160℃
(予熱無・1段) 50~60分

黒皿 下段
給水タンク 空

シフォンケーキ (プレーン)



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉) …… 100g
ベーキングパウダー …… 小さじ½
卵黄 …… 4個分
卵白 …… 5個分
塩 …… ひとつまみ
砂糖 …… 100g

② 水 …… 70mL
レモン汁 …… 大さじ1
レモンの皮(すりおろす) …… 1個分
サラダ油 …… 60mL

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を順に加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで充分泡立てる。
- ③ ①に②の½量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型を軽く落として泡を抜き、黒皿にのせる。
- ④ テーブルプレートを取り外し、**オーブン**予熱有**1段**160℃にして、焼き時間**50~60分**設定し、スタートする。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、③を**下段**に入れて焼く。
- ⑥ 焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑦ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
- ⑧ 中央部もナイフを入れて同じように生地をはずす。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型からははずす。

シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます。

材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ½	大さじ1
レモンの皮	½個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	40~50分	50~60分

●卵黄生地の固さはさらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えたものを卵白は10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えたものを使いましょう。

●シフォン型はバターをぬらないバターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型はアルミ製のものを使います。



●型は完全に冷ましてから取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

(ひとくちメモ)

- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色くなります。
- 余った卵黄を使って、カスタードクリーム等を作ってもよいでしょう。
- 油は、綿実、コーン、紅花、ひまわりなどの原料で作られたサラダ油なら、何を使ってもいいでしょう。オリーブ油でもかまいません。

ココアシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉) …… 100g
ココア …… 20g
ベーキングパウダー …… 小さじ½
卵黄 …… 5個分
卵白 …… 6個分
塩 …… ひとつまみ
砂糖 …… 100g
水 …… 100mL
サラダ油 …… 60mL

作りかた

- ① ①を合わせてふるっておく。
- ② プレーンの作りかた①~③の要領で作って、①で②の代わりに水を入れ、④をふるい入れる。
- ③ 後は、プレーン(→P.116)の作りかたと同様に生地を作り④~⑧を参照して焼く。

(ひとくちメモ)

- ココアの量は、好みで加減してください。

カプチーノシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉) …… 120g
ベーキングパウダー …… 小さじ½
卵黄 …… 5個分
卵白 …… 6個分
塩 …… ひとつまみ
砂糖 …… 120g

② ぬるま湯 …… 100mL
インスタントコーヒー …… 大さじ2½
サラダ油 …… 60mL
シナモンパウダー …… 小さじ1

作りかた

- ① プレーン(→P.116)の作りかた①~③の要領で作って、①でレモン水の代わりにインスタントコーヒーをぬるま湯で溶いた②を入れる。
- ② プレーンの作りかた①の要領で粉を混ぜた後に、シナモンパウダーを加えて混ぜる。
- ③ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り④~⑧を参照して焼く。

(ひとくちメモ)

- シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。

抹茶とレーズンのシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉) …… 120g
抹茶 …… 10g
ベーキングパウダー …… 小さじ½
卵黄 …… 5個分
卵白 …… 6個分
塩 …… ひとつまみ
砂糖 …… 100g
水 …… 110mL
サラダ油 …… 60mL
レーズン …… 80g

手動調理

予熱 約7分

オーブン 180℃
(予熱無・1段) 30~40分

黒皿 中段
給水タンク 空

マフィン



材料(直径6cmのマフィン型9個分)

① 小麦粉(薄力粉) …… 250g
ベーキングパウダー …… 小さじ3
砂糖 …… 100g
バター(室温にもどす) …… 150g
卵(ときほぐす) …… 2個
牛乳 …… 100mL
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よく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③ ④をふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③マフィン型に分け入れ、黒皿に並べてテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ **オーブン**予熱無**1段**180℃**30~40分**焼く。

作りかた

- ① ①を合わせてふるっておく。
 - ② プレーン(→P.116)の作りかた①、②の要領で作って、①で②の代わりに水を入れ、④をふるい入れる。
 - ③ プレーンの作りかた③の要領で生地を作り、最後にレーズンをバラバラと入れ、軽くゴムべらで混ぜ合わせる。
 - ④ 後は、プレーンの作りかたと同様に生地を作り④~⑧を参照して焼く。
- (ひとくちメモ)
- レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

抹茶と小豆のシフォンケーキ

レーズンの代わりに甘納豆(小豆)を加える。

チョコチップマフィン

作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

キャロットケーキ



材料(直径18cmの金属製リング型1個分)

① 小麦粉(薄力粉) …… 100g
ベーキングパウダー …… 小さじ½
シナモン …… 小さじ½
塩 …… 少々
にんじん(すりおろして軽く水気をきったもの) …… 80g

② 卵 …… 1½個
砂糖 …… 80g
サラダ油 …… 80mL
粉砂糖 …… 適量

作りかた

- ① 型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておく。
- ② ボウルに②を入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、にんじんを加えてよく混ぜる。④をふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜる。
- ③ ①の型に②を一気に流し入れ、黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ **オーブン**予熱無**1段**180℃**30~40分**焼く。
- ④ 焼き上がったたら型から出し、冷ましてから粉砂糖をふる。

手動調理
レンジ 200W 1~2分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

予熱 約7分

オープン 160℃
〔予熱有・1段/2段〕 16~20分

黒血 中段

給水タンク 空

ロールケーキ(プレーン)



材料(黒血1枚分)
小麦粉(薄力粉)…………… 80g
砂糖…………… 80g
卵(ときほぐす)…………… 4個
バニラエッセンス…………… 少々
④ 牛乳…………… 大さじ1½
バター…………… 大さじ1強(約15g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)…………… 適量
(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

作りかた
① 黒血に薄くバター(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、溶かす。(材料が2倍のときは約3分加熱)
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混ぜる。
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混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
⑤ テーブルプレートを取り外し **オープン** **予熱有** **1段** **160℃** にして、焼き時間 **16~20分** で予熱する。
⑥ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにします。
⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を**中段**に入れて焼く。

(2段のときは**オープン** **予熱有** **2段** にして黒血を**中段**と**下段**に入れ、予熱をしてから24~34分焼く、途中残り時間10~12分で黒血の**中段**と**下段**を入れ替えて、さらに焼く。)

ロールケーキのコツ

- 生地作りのポイントは卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは(→P.114) "共立て法の作りかた"を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。
- 紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
- まわりの固さが気になるときケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムをぬるときは向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

モカロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1でとく)を加える。

抹茶ロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、抹茶液(抹茶大さじ½を水大さじ½でとく)を加える。

手動調理
レンジ 200W 3~4分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

予熱 約7分

オープン 160℃
〔予熱有・1段/2段〕 23~32分

黒血 下段

給水タンク 空

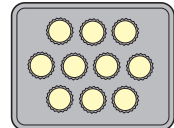
マドレーヌ



材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 100g
砂糖…………… 100g
バター…………… 100g
卵(ときほぐす)…………… 2½個
④ レモン汁…………… 大さじ½
レモンの皮(すりおろす)…………… ½個分

(2段で焼くときは材料を2倍にする。)

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。(材料が2倍のときは5~6分加熱)
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を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
④ ③を型に分け入れ、黒血に並べる。



⑤ テーブルプレートを取り外し、**オープン** **予熱有** **1段** **160℃** にして、焼き時間 **23~32分** で予熱する。
⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を**下段**に入れて焼く。

(2段のときは **オープン** **予熱有** **2段** にして黒血を**中段**と**下段**に入れ、予熱をしてから35~45分焼く。)
〔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。

パウンドケーキ(プレーン)



手動調理

手動決定 あたためスタート

予熱 約7分

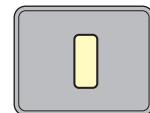
オープン 160℃
〔予熱有・1段〕 44~54分

黒血 下段

給水タンク 空

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 100g
④ 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、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
③ 卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
④ ③を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒血に図のよりのせる。
⑤ テーブルプレートを取り外し **オープン** **予熱有** **1段** **160℃** にして、焼き時間 **44~54分** で予熱する。
⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を**下段**に入れて焼く。



■19×10×8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは材料は、小麦粉(薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ½、砂糖 120g、バター 120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、同じ方法で58~65分焼きます。

パウンドケーキのコツ

- バターはよくすり混ぜる充分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから焼きます。
- 焼き上がりは竹串で中心を刺してみても、何も付いていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後はケーキがまだやわらかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

チョコバナナケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからバナナ(½本・きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加える。

りんごケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからりんごのプリザーブ(約60g)(→P.122)を加える。

キャラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからプリン(→P.126)を参照して作ったキャラメルソースを混ぜ込む。

マーブルケーキ

材料・作りかた
キャラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

手動調理

手動決定 あたためスタート

予熱 約8分

オープン 170℃
〔予熱有・1段〕 18~22分

黒血 中段

給水タンク 空

ポーロ



材料(16個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 220g
バター(室温にもどす)…………… 60g
砂糖…………… 100g
サラダ油…………… 大さじ5½
卵白…………… 少々
アーモンドスライス…………… 適量
④ 粉砂糖…………… 少々
シナモン…………… 少々

作りかた
① ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。
② サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。
③ 生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませる。
④ オープンシートを敷いた黒血に③を並べ、卵白をはけてぬってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせてはりつける。
⑤ テーブルプレートを取り外し、**オープン** **予熱有** **1段** **170℃** にして、焼き時間 **18~22分** で予熱する。
⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて焼く。
⑦ 焼き上がったあつち熱いうちに④を合わせてふりかける。

手動調理

レンジ 800W 約1分40秒 (下ごしらえ)

黒血 下段

給水タンク 空

予熱 約4分 100℃ 70~80分

オーブン (予熱有・1段)

ヘルシー焼きメレンゲ



材料(6個分)

卵白 1個分
グラニュー糖 50g
④ クルミ(粗く砕いておく) 20g
④ 黒すりゴマ 大さじ1 (約5g)

作りかた

- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでグラニュー糖を加えながら、ツノが立つまで泡立てる。
- ①に④を加えて、軽く混ぜ合わせる。
- オープンシートを敷いた黒血に、②を6等分し、4~5cm長さにして置き、スプーン等でツノを立てるように形を作る。
- テーブルプレートを取り外し **オープン** 予熱有 **1段** **100℃** にして、焼き時間 **70~80分** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら③を **下段** に入れて焼く。

【ひとくちメモ】

- シャコ貝や岩をイメージさせるかわいなお菓子で“ロカイユ”として販売されているものがあります。
- 油脂分を使わないので低カロリー、混ぜ込む食材を選べばヘルシー効果があります。
- 焼き上がったまま加熱室に、10~20分おいて乾燥させると上手に仕上がります。

手動調理

レンジ 800W 約1分40秒 (下ごしらえ)

黒血 中段

給水タンク 空

予熱 約11分 200℃ 15~20分

オーブン (予熱有・1段)

スイートポテト



材料(12個分)

さつまいも 大2本(約600g)

④ バター 30g
④ 砂糖 70g
④ 卵黄 1½個分
④ バニラエッセンス 少々
牛乳 50~70mL
つや出し用卵
卵黄 ½個分
みりん 小さじ½

作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、**9根菜**仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
- 容器に①と④を入れて全体を軽く混ぜ **レンジ** **800W** **約1分40秒** 加熱する。
- ②に③と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
- ③を12等分してさつまいもの形にし、表面につや出し用卵をぬり、オープンシートを敷いた黒血に並べる。
- テーブルプレートを取り外し **オープン** 予熱有 **1段** **200℃** にして、焼き時間 **15~20分** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を **中段** に入れて焼く。

手動調理

180℃ 50~60分

黒血 下段

給水タンク 空

予熱 約8分 170℃ 18~25分

オーブン (予熱無・1段)

焼きりんご



材料(4個分)

りんご(紅玉) 4個
砂糖 60g
④ バター 40g
シナモン 少々
ホイップクリーム 適量

作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ④を合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- テーブルプレートを取り外し②を黒血にのせ **下段** に入れ **オープン** 予熱無 **1段** **180℃** **50~60分** 焼く。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

手動調理

レンジ 800W 5~7分 500W 約1分30秒

テーブルプレート

給水タンク 空

りんごのコンポート



材料・作りかた

- りんご(紅玉・2個)は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。
- 深めの皿に並べて砂糖(50g)、レモン汁(大さじ2)をふりかけてラップをして **レンジ** **800W** **5~7分** 加熱し、そのまま冷ます。
- りんごの煮汁と赤ワイン(大さじ2)をあわせて **レンジ** **500W** **約1分30秒** 加熱して②のりんごに敷く。

手動調理

予熱 約8分 170℃ 18~25分

黒血 中・下段

給水タンク 空

予熱 約8分 170℃ 18~25分

オーブン (予熱有・1段/2段)

型抜きクッキー

材料(黒血2枚・96個分)

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

作りかた

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



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒血2枚に並べる。



- テーブルプレートを取り外し、**オープン** 予熱有 **2段** **170℃** にして、焼き時間 **18~25分** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を **中段と下段** に入れて焼く。

(1段のときは **オープン** 予熱有 **1段** にして黒血を **中段** に入れ、予熱してから13~17分焼く。)



絞り出しクッキー アーモンドクッキー

材料(黒血2枚・96個分)

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

作りかた

- 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。
- アルミホイルを敷いた黒血2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。

材料(黒血2枚・96個分)

④ 小麦粉(薄力粉) 240g
ベーキングパウダー 小さじ1
バター(室温にもどす) 80g
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 1個
スライスアーモンド 120g
(1段で焼くときは材料を½量にする。)

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作るが、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を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ①を黒血2枚分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒血に並べる。
- 型抜きクッキー作りかた⑥⑦を参照して焼く。

ピーナツクッキー

材料・作りかた

スライスアーモンドのかわりに粗くきざんだピーナツ(120g)を加えて、型抜きクッキーを参照して焼く。

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき**
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは**
ラップで包み、冷蔵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うと、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うので、様子を見ながら焼きます。
- 生地の保存は**
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す**
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- 焼きむらが気になるときは**
残り時間5~6分で黒血の上下を入れ替えてさらに焼きます。

手動調理

手動決定 あたためスタート

予熱 約11分

黒皿 中段

オープン 200℃

給水タンク 空

（予熱有・1段） 28～40分

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…………… $\frac{1}{2}$ 個

塩……………小さじ $\frac{1}{4}$

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混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。



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回くり返す。



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、残りで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、黒皿にのせる。



⑩ テーブルプレートを取り外し、**オープン** 予熱有 1段 200℃ にして、焼き時間 28～40分 で予熱する。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら⑨を**中段**に入れて焼く。

アップルパイのコツ

- 型は金属製のもの
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。
- 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。
- 焼きむら気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

手動調理

手動決定 あたためスタート

800W 7～9分

テーブルプレート

レンジ 800W 5～7分

給水タンク 空

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を入れてかき混ぜ**レンジ** 800W 7～9分 加熱する。

③ アクをとって混ぜ、再び**レンジ** 800W 5～7分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、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。

いちごジャム

材料・作りかた

いちご(300g)に、砂糖(150～200g)、レモン汁(大さじ1)、サラダ油(1～3滴)を大きめの耐熱性容器に入れ、りんごのプリザーブを参照して加熱する。

手動調理

手動決定 あたためスタート

予熱 約9分

黒皿 中段

オープン 180℃

給水タンク 空

（予熱有・1段） 18～26分

プチパイ



材料(黒皿1枚分)

冷凍パイシート(1個約100gのもの10-15分間室温で解凍する)……………2枚

〈つやだし用卵〉

卵…………… $\frac{1}{2}$ 個

塩……………小さじ $\frac{1}{4}$

お好みのくだもの(スライスする)……………適量

粉砂糖……………適量

作りかた

① 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせる。

② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵をぬる。

③ テーブルプレートを取り外し、**オープン** 予熱有 1段 180℃ にして18～26分 で予熱する。

④ 予熱終了音が鳴ったら②を**中段**に入れて焼く。

⑤ 焼き上がったら、粉砂糖をふる。

〔ひとくちメモ〕

- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。

手動調理

レンジ 200W 5～6分 (下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

予熱 約9分

黒皿 中段

オープン 180℃

給水タンク 空

（予熱無・1段） 26～32分

ブラウニー



材料(黒皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)……………250g

④ ココア……………50g

ベーキングパウダー……………小さじ1強

砂糖……………150g

バター(室温にもどす)……………150g

卵(ときほぐす)……………3個

チョコレート……………100g

⑥ レーズン(ぬるま湯でもどす)……………100g

⑦ くるみ(あらみじん切り)……………150g

バニラエッセンス……………少々

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた

① 28cm巾のオープンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。

② オープンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2～3重にして立てて型を安定させる。

③ アルミホイルの表面に少しバターをぬって①のオープンシートをつける。

④ チョコレートは砕いて容器に入れ**レンジ** 200W 5～6分 途中かき混ぜながら加熱してとくす。

⑤ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えて良く混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。

⑥ ⑤を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。

⑦ 黒皿に流し入れ、表面を平らにしてテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ**オープン** 予熱無 1段 180℃ 26～32分 焼く。

手動調理

手動決定 あたためスタート

予熱 約9分

黒皿 中段

オープン 180℃

給水タンク 空

（予熱無・1段） 28～36分

スコーン



材料(16個分)

小麦粉(強力粉)……………160g

小麦粉(薄力粉)……………160g

④ ベーキングパウダー……………小さじ1 $\frac{1}{2}$

砂糖……………60g

バター(5mm角に切る)……………80g

⑥ 卵(ときほぐす)……………1 $\frac{1}{2}$ 個

⑦ 牛乳……………50mL

〈つやだし用卵〉

卵…………… $\frac{1}{2}$ 個

塩……………小さじ $\frac{1}{4}$

作りかた

① ボウルに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。⑥を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。

② 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。

③ 黒皿にオープンシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵を塗ってから、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ**オープン** 予熱無 1段 180℃ 28～36分 焼く。

〔ひとくちメモ〕

- 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

手動調理

手動決定 あたためスタート

800W

レンジ 約1分20秒

テーブルプレート

給水タンク 空

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
③ 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混ぜ、**レンジ** 800W 約1分20秒 加熱する。
③ 残りの水を加えて混ぜ、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

材料・作りかた
インスタントコーヒーをレモン汁(1½個分・約70mL)に代える。

オレンジゼリー

材料・作りかた
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

材料・作りかた
インスタントコーヒーをグレープジュースに代える。

手動調理

手動決定 あたためスタート

800W

レンジ 30~40秒

テーブルプレート

給水タンク 空

切りもち・市販の パックもち

※焼き色はつきません

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 800W 約40秒 加熱し、ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんとお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

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、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ**レンジ** 800W 約30秒 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。

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、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて**レンジ** 800W 約40秒 加熱する。すぐにのりを巻く。

手動調理

手動決定 あたためスタート

800W

レンジ 約3分

テーブルプレート

給水タンク 空

手作りもち



材料(4人分)
もち米……カップ1(160g)
水……80~90mL

作りかた

① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきる。
② 米と水を含ませ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。
③ ②を容器に入れ、おおいをして**レンジ** 800W 約3分 加熱する。
④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえる。

〔ひとくちメモ〕

• 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
• ミキサーには、もち米を1回に1カップ以上かけないでください。

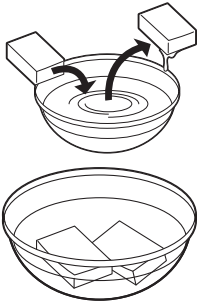
豆もち

材料・作りかた
ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

もちをやわらかくするコツ

パックや包装はずし、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。



手動調理

レンジ 500W 約30秒
200W 約1分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

180℃

スチームオープン (予熱無1段) 24~36分

黒血 中段

テーブルプレート

給水タンク 満水

チョコまんじゅう

材料(12個分)

① 卵……1個
② 砂糖……20g
はちみつ……10g
チョコレート……15g
③ 重そう……小さじ½
④ 水……小さじ1
小麦粉(薄力粉)……100g
ココア……8g
白あん(12等分する)……300g
アーモンド(砕く)……適量

作りかた

① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
② 白あんを12等分(1個・25g)して丸めておく。
③ 容器に②を入れ、泡立て器ですり混ぜ**レンジ** 500W 約30秒 加熱する。
④ 別の容器にチョコレートを入れ**レンジ** 200W 約1分 で溶かし、③にはちみつと合わせて加える。
⑤ 冷めたら水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
⑥ 手粉(薄力粉・分量外)を敷いたのし台に生地をおき、棒状にまとめ、12等分する。
⑦ 手粉(分量外)をつけて生地を丸くのぼし白あんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
⑧ 黒血にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて**中段**に入れ**スチーム** オープン 予熱無 1段 180℃ 24~36分 焼く。

手動調理

レンジ 200W 約2分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

180℃

オープン (予熱無1段) 28~38分

黒血 中段

テーブルプレート

給水タンク 空

みつまんじゅう

材料(12個分)

① 卵……1個
② 砂糖……小さじ1
粉末黒砂糖……20g
バター……10g
はちみつ……40g
生クリーム……大さじ1½
③ 重そう……小さじ½
④ 水……小さじ1
小麦粉(薄力粉)……120g
あん(12等分する)……300g

作りかた

① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
② 容器に②を入れ、泡立て器ですり混ぜ**レンジ** 500W 約30秒 加熱する。
③ バターを**レンジ** 200W 約1分 加熱して溶かす。
④ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
⑤ ④が冷めてから水で溶いた重そうを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
⑥ 手に粉をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少しやわらかく練り上げ、12等分し、あんを包む。
⑦ 手粉(分量外)をつけ、生地であんを包む。
⑧ 黒血にオープンシートを敷き、まんじゅうを並べて**中段**に入れ**スチーム** オープン 予熱無 1段 180℃ 24~36分 焼く。

手動調理

レンジ 200W 約2分
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

180℃

オープン (予熱無1段) 28~38分

黒血 中段

テーブルプレート

給水タンク 空

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

黄金いも

材料(10個分)


① さつまいも(ゆでて裏ごししたもの)……300g
砂糖(湯大さじ3でとく)……60g
小麦粉(薄力粉)……150g
砂糖……80g
② 卵(ときほぐす)……大さじ2強
水あめ……15g
重曹(水小さじ1弱でとく)……小さじ½
シナモン……適量
卵黄……少々
黒ごま……適量

作りかた

① ①を合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
② ②を混ぜ合わせた**レンジ** 200W 約2分 途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水でといた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。
③ 手粉(分量外)をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、斜めに2つに切り、切り口に卵黄をぬってごまをつけ、底に軽く小麦粉(分量外)をつける。
④ オープンシートを敷いた黒血に並べ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ**オープン** 予熱無 1段 180℃ 28~38分 焼く。

手動調理

レンジ 500W 5~6分
2~3分 (下ごしらえ)

手動決定 

過熱水蒸気オープン (予熱無) 110℃ 32~40分

黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク 満水

プリン



材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)
〈カラメルソース〉
④ 砂糖 …………… 60g
水 …………… 大さじ2
水 …………… 大さじ1
〈卵液〉
⑤ 牛乳 …………… カップ2
砂糖 …………… 80g
卵 (ときほぐす) …………… 4個
バニラエッセンス …………… 少々

作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② 耐熱容器に④を入れ [レンジ] 500W [5~6分] 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)

③ 型にバター(分量外)をぬり、②を小さじ1ずつ入れる。

④ 容器に⑤を合わせて入れ [レンジ] 500W [2~3分] 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。

⑤ 黒皿に水でぬらして、軽くしぼったペーパータオルを中央に敷き、④を図のように並べ、**中段**に入れ **過熱水蒸気** **オープン** **予熱無** [110℃] [32~40分] 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。


【ひとくちメモ】

• 焼きむらが気になるときは、加熱時間の%~%が経過してから、前後を入れ替えてください。

手動調理

8葉・果菜

レンジ 500W 約1分30秒
(下ごしらえ)

手動決定 

過熱水蒸気オープン (予熱無) 110℃ 32~40分

黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク 満水

かぼちゃのプリン



材料(7.5×4cmのスフレ型約9個分)
かぼちゃ(正味) …………… 300g
⑥ 牛乳 …………… カップ1
砂糖 …………… 70g
⑦ 卵 (ときほぐす) …………… 3個
生クリーム …………… 100mL
⑧ ラム酒 …………… 大さじ½
⑨ バニラエッセンス、シナモン …………… 各少々
ホイップクリーム …………… 適量

作りかた

① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

② 型に薄くバター(分量外)をぬっておく。

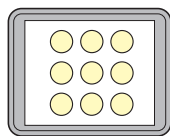
③ かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、ラップで包み**8葉・果菜**仕上がり調節 **強** で加熱し、裏ごしする。

④ 容器に⑥を合わせて入れ [レンジ] 500W [約1分30秒] 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。

⑤ ⑦を加えてかき混ぜ、裏ごしして⑧を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。


⑥ ②の型に分け入れ、黒皿に水でぬらして、軽くしぼったペーパータオルを中央に敷き、図のように並べ、**中段**に入れ **過熱水蒸気** **オープン** **予熱無** [110℃] [32~40分] 加熱する。

⑦ 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。



プリンを並べ方

手動調理

手動決定 

過熱水蒸気オープン (予熱無) 110℃ 32~38分

黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク 満水

蒸しパン



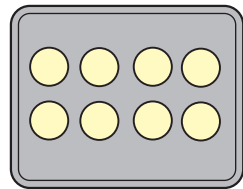
材料(直径約8cmのアルミカップ8個分)
卵 (ときほぐす) …………… 1個
砂糖 …………… 50g
サラダ油 …………… 大さじ1
牛乳 …………… 75mL
⑩ 小麦粉(薄力粉) …………… 100g
ベーキングパウダー …………… 小さじ1弱(3g)
⑪ レズン(ラム酒につけておく) …………… 20g

作りかた

① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。

② ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。

③ ②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。⑩をふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レズンをのせる。




④ 黒皿に③を図の様に並べ、**中段**に入れ、**過熱水蒸気** **オープン** **予熱無** [110℃] [32~38分] 様子を見ながら焼く。

かんたん蒸しパン

材料・作りかた

⑫の代わりに市販のホットケーキミックス(100g)、卵(1個)、サラダ油(大さじ1)、牛乳(50mL)を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レズン(20g)を散らし、同様に焼きます。

オート調理

あたためスタート 

レンジ 800W 3~4分
約1分10秒 (下ごしらえ)

予熱 約15分

22シュー (予熱有) スチーム オープン

黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク 満水

シュークリーム

加熱時間の目安 約28分

材料(12個分)
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) …………… 60g
⑬ バター(3~4個に切る) …………… 60g
水 …………… 120mL
⑭ 卵(ときほぐす) …………… 3~4個
カスタードクリーム → P.127 …… 適量
ホイップクリーム、粉糖 …… 各適量

作りかた

① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。

② 深めの耐熱容器に⑬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] 800W [3~4分] 加熱する。

③ 材料の飛び散りに注意して残り的小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて [レンジ] 800W [約1分10秒] 加熱する。



④ 卵を½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。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。



⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒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の大きさを12個絞り出す。

⑦ **22シュー** で予熱をする。

⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑥を**中段**に入れて焼く。

⑨ 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、仕上げに粉糖をふる。

エクレア

仕上がり調節 **やや弱**

加熱時間の目安 約26分

作りかた

シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7~8cmの棒状に9個絞り出し **22シュー** 仕上がり調節 **やや弱** で焼く。

熱いうちにアルミホイルからはずし、十分にさましてから上から½くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上にとかしチョコレートをする。

手動調理

手動決定 

レンジ 800W 5~7分

テーブルプレート

給水タンク 空

カスタードクリーム



材料(シュークリーム12個分)
牛乳 …………… カップ2
小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2
⑯ コーンスターチ …………… 大さじ2
砂糖 …………… 80g
卵黄(ときほぐす) …………… 3個分
⑰ バター …………… 40g
⑱ バニラエッセンス …………… 少々

作りかた

① 深めの容器に⑯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混ぜる。

② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ [レンジ] 800W [5~7分] 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑰を加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】

• 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さができます。

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1を振り入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
• バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

シュークリームのコツ

- **バターと水は十分に沸とうさせる。**
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- **卵は生地の熱いうちに混ぜる**
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- **加える卵の量は**
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- **生地に霧を吹く**
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。
- **22シュー** では2段調理はできません。

2品オーブン

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒血 中段 下段

オープン 230℃ (予熱無・2段) 30~40分

給水タンク 空

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組合せは129ページに記載してある「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せです。
(「レンジ」、「グリル」、「スチーム」は使用できません。)

「お総菜2品」の組合せメニュー例



ひと口チャーシュー(中段)
野菜のオープン焼き(下段)

設定温度(予熱無)230℃ 加熱時間32~42分

「お菓子2品」の組合せメニュー例

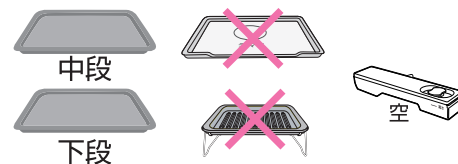


マフィン(中段)
プチパイ(下段)

設定温度(予熱無)180℃ 加熱時間40~50分

2品同時調理の操作手順

準備 テーブルプレートを取りはずし
2枚の黒血にそれぞれ中段メニューと
下段メニューの食品をのせる



- 「オーブン」を選択し、決定する
 押す 回す 押す
- 予熱「無」を選択し、決定する
 回す 押す
- 「2段」を選択し、決定する
 回す 押す
- 温度を設定し、決定する
 回す 押す
- 加熱時間を設定し、スタートする
 回す 押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

中段

下段

空

レンジ
 オーブン
 グリル
 過熱水蒸気
 スチーム

レンジ
 オーブン
 グリル
 過熱水蒸気
 スチーム

レンジ
 オーブン
 グリル
 過熱水蒸気
 スチーム

レンジ
 オーブン
 グリル
 過熱水蒸気
 スチーム

レンジ
 オーブン
 グリル
 過熱水蒸気
 スチーム

設定 230℃ 0分

設定 230℃ 36分

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組合せメニュー一覧

中段メニューと下段メニューの組合せは自由です。
※「お総菜」と「お菓子」の組合せはできません。

「お総菜2品」

中段メニュー	ひと口チャーシュー  →P.135	ヒレカツ  →P.136	鶏のからあげ  →P.136	鮭のムニエル  →P.93
	まぐろのソテー  →P.93	チキンソテー  →P.92	豚肉のごまみそ焼き  →P.92	
下段メニュー	野菜のオープン焼き  →P.82	トマトファルシー  →P.82	ハンガリアンポテト  →P.82	しいたけのチーズ焼き  →P.82

「お菓子2品」

中段メニュー	マフィン  →P.113	チョコチップマフィン  →P.113	ブラウニー  →P.119	スコーン  →P.119
	プチパイ  →P.119	ポーロ  →P.115	黄金いも  →P.121	
下段メニュー				

お総菜2品・お菓子2品 同時調理のコツ

- 中段と下段のメニューを組み合わせると2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に投入すると、上手に焼けません。
上記の「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。
- 野菜などの火の通りにくいものは
あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 分量は
それぞれ黒血1枚分です。多すぎたり、少なすぎると上手に焼けません。
- 焼き色の調整は
加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

2段調理〔肉と野菜〕

オート調理



24 肉と野菜の2段

レンジ
オープン



グリル皿
テーブルプレート
給水タンク
空

加熱時間の目安 約25分

24 肉と野菜の2段 調理の手順

- ① 肉料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
- ② 野菜料理の容器は加熱室中央に、肉料理のグリル皿はテーブルプレートに置き、**24 肉と野菜の2段**で加熱する。



注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
(やけどの原因になります)

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の2/3以下)で加熱すると食品がこげることがあります。

肉料理 (上)

鶏肉の香味焼き 豚ヒレ肉のチーズ焼き



材料(4人分)

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1
ごま油……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1/2
しょうが(みじん切り)……1かけ
豆板醤……………小さじ1

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、30分以上おく。
- ② ①をペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べる。



材料(4人分)

豚ヒレ肉(12等分する)……………400g
塩、こしょう……………各少々
ベーコン……………6枚
マヨネーズ……………大さじ1 1/2(約18g)
しょうゆ……………小さじ1/2
ピザ用チーズ……………40g
パセリ(あらくきざんだもの)……適量

作りかた

- ① 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝でとめる。
- ③ ②をグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓐを表面にぬってピザ用チーズをのせる。

野菜料理 (下)

かぶとウィンナーのスープ煮 ラタトゥイユ



材料(4人分)

かぶ……………3個(約200g)
ウィンナーソーセージ……………1袋(約100g)
水……………カップ1
固形スープの素……………1/2個
塩、こしょう……………各少々

作りかた

- ① かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウィンナーは斜めに切り込みを入れておく。
- ② 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、合わせたⒶを加えて、オープンシートで落としふたをする。
- ③ 加熱後、かきまぜる。



材料(4人分)

なす……………1/2個(約30g)
パプリカ(赤、黄)……………各1/4個(約80g)
ズッキーニ……………1/2本(約60g)
かぼちゃ……………100g
にんにく(みじん切り)……………1片
オリーブ油……………大さじ1
ホールトマト缶(粗くきざむ)……………100g
水……………カップ1/2
固形スープの素……………大さじ1
白ワイン……………大さじ1
ローリエ……………1枚
塩、こしょう……………各少々

作りかた

- ① 野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み**8葉・果菜**仕上がり調節中 で加熱する。
- ② 大きくて深めの耐熱容器にⒶを入れて、**レンジ600W**約1分10秒 加熱する。
- ③ ②に①と合わせたⒷを加えて、オープンシートで落としふたをする。
- ④ 加熱後、かきまぜる。

24 肉と野菜の2段 のコツ

●容器は

直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。600g以上の容器を使うときは仕上がり調節**弱**で加熱します。



●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としふたをする

オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十字の切り込みを入れたものをのせて加熱します。

●アクは

加熱後に取り除きます。

●スープは多めに

スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。

●一度に作れる分量は

標準量の0.8~1.3倍量です。

●加熱がたりなかったときは

できあがったほうは、取り出してから肉料理は**グリル**で、野菜料理は**レンジ500W**で様子を見ながら加熱してください。

朝食セット

オート調理 黒血 上段

あたためスタート

過熱水蒸気
オープン
グリル

テーブルプレート
給水タンク
満水

25朝食セット

加熱時間の目安 約15分

トーストとの組み合わせ 主菜(トースト)1品+副菜2品



主菜：トースト5種(1品選ぶ)



トースト(プレーン)

材料
食パン(6枚切り)…………… 2枚

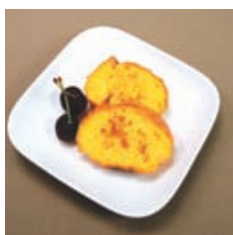
作りかた
黒血の中央にタテに並べる。



ピザトースト

材料
食パン(6枚切り)…………… 2枚
玉ねぎ(薄切り)…………… 30g
ピーマン(薄切り)…………… ½個
ベーコン(1cm中に切る)…… 1枚
ピザソース(市販のもの)…… 適量
ピザ用チーズ…………… 適量

作りかた
食パン2枚の片面に、ピザソースをぬり、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒血の中央にタテに並べる。



フレンチトースト

材料
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切ったもの)…………… 4枚
④ 牛乳…………… カップ½
砂糖…………… 大さじ½
卵(ときほぐす)…………… 1個
バニラエッセンス…………… 少々
バター…………… 適量

25朝食セット 調理の手順

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 主菜1品と、副菜2品を選び、黒血の中央にタテに並べる。

- ③ 黒血を上段に入れ25朝食セットで加熱する。

和食・中華との組み合わせ

主菜(和食)1品+副菜2品



主菜：和食(1品選ぶ)



しょうゆ焼きおにぎり

材料(2個分)
冷やごはん…………… 160g
しょうゆ…………… 大さじ½
④ 砂糖…………… 小さじ½
みりん…………… 小さじ½

作りかた
①冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
②両面に合わせた④をぬり、黒血の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上にのせる。



みそ焼きおにぎり

材料(2個分)
冷やごはん…………… 160g
④ 赤みそ…………… 大さじ½
砂糖…………… 小さじ½
みりん…………… 小さじ½

作りかた
①冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
②合わせた④をぬり、黒血の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上にのせる。



かんたんもちピザ

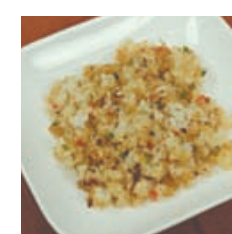
材料
切りもち(2枚に薄く切る)…………… 3個
ピザソース(市販のもの)…………… 適量
④ 玉ねぎ・ベーコン(細切り)…………… 各適量
ピーマン…………… ½個
ドライマトリーブ油漬…………… 適量
スタッフドオリーブ…………… 適量
ナチュラルチーズ(細かく切ったもの)…………… 25g
塩、こしょう…………… 各少々

作りかた
黒血の中央にオープンシートを敷き、もちをつけて並べ、ピザソースを塗り④を並べて、軽く塩、こしょうをして、チーズを散らす。

主菜(中華)1品+副菜2品



主菜：中華(1品選ぶ)



かんたんチャーハン

材料
冷やごはん…………… 200g
チャーハンの素(市販のもの)…… 1袋
ごま油…………… 大さじ1

作りかた
冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、オープンシートを敷いた黒血の中央に置く。
※市販のドライカレーの素にかえるとかんたんドライカレーになり、ガーリックライスを使うと、かんたんガーリックライスが作れます。



かんたん焼きそば

材料
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めん、豚肉、野菜ミックス、ソース、塩、こしょうを入れて混ぜ、オープンシートを敷いた黒血の中央にのせる。
②加熱後かきまぜる。

めだま焼き



材料
卵……………2個
水……………小さじ2
塩、こしょう……………各少々

作りかた
薄くサラダ油(分量外)をぬったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿にのせる。

チーズめだま焼き

作りかた
水かわりにピザ用チーズ(約15g)を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
ベーコン(2枚を半分に切る)2切れをアルミケースに敷いてから焼く。

野菜のベーコン巻き



材料
アスパラガス(2本)、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ(2本)、長ねぎ(1/4本・半分に切る)、パプリカ(1/4個分)、えのきだけ(1/4株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン……………2~4枚
塩、こしょう……………各少々

作りかた
好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン1/2枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、黒皿にのせる。

すごもり卵



材料
卵……………2個
キャベツ(せん切り)……………30g
水……………小さじ2
塩、こしょう……………各少々

作りかた
アルミケース2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水(小さじ1)をふり、軽く塩、こしょうをして黒皿に並べる。
*キャベツのかわりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。

いり卵



材料
卵(ときほぐす)……………2個
④ 牛乳……………大さじ1
砂糖……………小さじ1
塩……………少々

作りかた
①卵に④を加えてかき混ぜ、容器に分け入れ、黒皿にのせる。
②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

注意

朝食セット以外では、ときほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。(破裂するおそれがあります。)
※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

トマトのシーチキンのせ ウィナーソーセージのベーコン巻き



材料
トマト(1.5cmの厚さの輪切り)……………2枚
④ ツナ(缶詰)……………小1/2缶
玉ねぎ(薄切り)……………20g
マヨネーズ……………小さじ1
塩、こしょう……………各少々
ドライパセリ(→P.80参照)……………少々
ピザ用チーズ……………適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上に混ぜ合わせた④のをせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。



材料
ウィナーソーセージ……………4本
ベーコン(半分に切る)……………2枚

作りかた
ウィナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、黒皿にのせる。

かんたん炒めもの



材料(2個分)
キャベツ(粗めのせん切り)……………80g
パプリカ(せん切り)……………適量
ベーコン(1cm巾に切る)……………1枚
塩、こしょう……………各少々
サラダ油……………小さじ1

作りかた
小さめのポリ袋に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース2枚に分け、黒皿にのせる。

ひとくち塩鮭



材料
甘塩鮭(1切れ100gのもの)……………1切れ

作りかた
鮭は4つに切って、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かんたん干もの



材料
あじの開き、さばの干ものなど好みの干もの(ひと口大に切る)……………各1枚

作りかた
オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かんたん板麩ピザ



材料(2個分)
板麩……………2枚
ピザソース(市販のもの)……………適量
④ 玉ねぎ、ピーマン……………各適量
ベーコン、えのきだけ……………各適量
パプリカ……………適量
スタッドオリーブ(薄切り)……………2個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……………25g
塩、こしょう……………各少々

作りかた
オープンシートを敷いた黒皿に板麩を置き、ピザソースを塗り④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

テンペの春巻き



材料(4本分)
テンペ(1cm巾の細切り)……………40g
プロセスチーズ(1cm巾の細切り)……………40g
大葉……………4枚
春巻き用皮(市販のもの、半分に切り4枚にする)……………2枚
サラダ油……………大さじ1/2
④ 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1/2
水……………大さじ1/2

作りかた
①春巻きの皮を横に長くなるように広げて、大葉、テンペ、チーズをのせ、混ぜ合わせた④をつけながらしっかりと巻く。
②①の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

25朝食セットのコツ

- 1回に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。他の組合せでは上手にできません。
- 使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めのものを使ってください。



- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄くぬってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- 朝食セットのトーストは裏返さないため片面(裏面)にしか焼きがつかせません。両面を焼きたいときは、トースト(→P.111)を参照します。
- 加熱が足りなかったときは、できあがったものは取り出してからグリルで様子を見ながら加熱します。

鶏のハーブ焼き

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.40

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル

28鶏のハーブ焼き

グリル皿
テーブルプレート

給水タンク
満水

鶏のハーブ焼き(2枚分)

カロリーカット値 約370kcal減 ※1
調理後のカロリー 約761kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

鶏のハーブ焼き

標準 調理 約25分
ヘルシーアップ 予熱 約9分
調理 約21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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 鶏肉は、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。
 - ②の皮を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「28鶏のハーブ焼き」で焼く。

鶏の三味焼き



材料・作りかた
鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、にんにく(つぶしてみじん切り・小1片)、赤唐辛子(小口切り・小1本)、白すりごま(大さじ2)、しょうゆ(大さじ3)、酒(大さじ1)、ごま油(小さじ1)を合わせ、30分~1時間ほどつけてから鶏のハーブ焼きを参照して焼く。

ピリ辛ウイング



材料・作りかた
鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく、すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけたものを鶏のハーブ焼きを参照して焼く。

鶏のつけ焼き



材料・作りかた
鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、しょうゆ(大さじ2)、みりん(大さじ1)、砂糖(小さじ1)、しょうが汁(少々)を合わせ、30分~1時間ほどつけてから鶏のハーブ焼きを参照して焼く。

28鶏のハーブ焼き のコツ

- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
- 骨付き肉は仕上がり調節「強」にします。
- 1回に焼ける分量は1~3枚分です。
- テーブルプレートのごみが気になるときは、オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 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。

焼きとり

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.40

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル

29焼きとり

グリル皿
テーブルプレート

給水タンク
満水

焼きとり(12串分)

カロリーカット値 約99kcal減 ※1
調理後のカロリー 約1316kcal ※2

焼きとり

標準 調理 約22分
ヘルシーアップ 予熱 約9分
調理 約19分



材料(12串分)

① 鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る) …… 2枚
長ねぎ(4~5cm長さに切る) …… 2本
しし唐辛子(種を取る) …… 12本
② しょうゆ …… カップ1/2
みりん …… カップ1/4
砂糖 …… 大さじ2~3
サラダ油 …… 大さじ1

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - ①をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き「29焼きとり」仕上がり調節「強」で焼く。
 - ②をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き「29焼きとり」で焼く。

塩焼きとり

材料・作りかた
焼きとりの調味料②を塩にかえて焼く。焼きとりの作りかた③を参照して焼く。

串焼き

仕上がり調節「強」

標準 調理 約25分
ヘルシーアップ 予熱 約9分
調理 約21分



材料(4串分)
牛ロース肉(3cmくらいの角切り) …… 200g
にんにく(ひと口大に切り加熱したもの) …… 小1/2本(約50g)
玉ねぎ(くし型切り) …… 1/2個
ピーマン(半分に切る) …… 2個
なす(輪切りにして、塩水につける) …… 1個
生しいたけ …… 4枚
塩、こしょう …… 各少々

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
 - 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。
 - ③をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き「29焼きとり」仕上がり調節「強」で焼く。

鶏もも肉の串焼き

材料・作りかた
牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)にかえる。

つけ焼き

材料・作りかた
塩、こしょうを市販のバーベキューソースにかえる。

えびとほたての串焼き

材料・作りかた
牛肉をえび(4尾)、ほたて(4個)にかえる。

豚バラ肉の串焼き

材料・作りかた
牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)にかえる。

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

豚肉と野菜の串焼き

仕上がり調節「強」

標準 調理 約24分
ヘルシーアップ 予熱 約9分
調理 約20分



材料(4人分)
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片
④ 酒 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ2
はちみつ …… 大さじ1/2
ねぎ、オクラ、しいたけ、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)など合わせて …… 約250g

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 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、②を2切れずつ竹串に刺し、グリル皿に並べ、テーブルプレートに置き「29焼きとり」仕上がり調節「強」で焼く。

29焼きとりのコツ

- 分量は
1回に焼ける分量は串焼きは2~6串、焼きとりは6~12串、豚肉と野菜の串焼きは4~6串です。
- 金串は使わない
レンジ加熱のとき、金串とグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。長めの竹串を使ってください。
- テーブルプレートのごみが気になるときは
オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 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。

ハンバーグ

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.40

オート調理

レンジ 800W
約1分50秒
(下ごしらえ)

あたためスタート

30ハンバーグ

過熱水蒸気
グリル

給水タンク
満水

ハンバーグ(4個分)

カロリーカット値 約405kcal減 ※1
調理後のカロリー 約791kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

オート調理

レンジ 800W
約1分20秒
(下ごしらえ)

あたためスタート

30ハンバーグ

過熱水蒸気
グリル

給水タンク
満水

ハンバーグ

標準 調理 約23分
ヘルシーアップ 予熱 約10分
調理 約26分



材料(4個分)

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 耐熱容器に①を入れ、レンジ800W 約1分50秒 加熱する。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませる。
- ③をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、30ハンバーグで焼く。

ビーフハンバーグ

材料・作りかた
100%牛ひき肉を使ってビーフハンバーグにするときは、仕上げ調節を④にする。

いわしのハンバーグ



材料・作りかた
いわしのミンチ(300g)に万能ねぎ(½束・小口切り)、しょうが(1かけ・みじん切り)、梅干し(大2個・実を大きくきざむ)、パン粉(カップ1弱)、片栗粉(大さじ3)、卵(小1個)、みそ(大さじ1)を合わせて、ハンバーグ作りかた③、④を参照して仕上げ調節④で焼く。

30ハンバーグのコツ

- 分量は2~6個です。
- 生地の作りかたは練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地を中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
- 焼き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。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作る場合はそれぞれの取扱説明書を参照します。

ピーマンの肉づめ



材料(16個分)

ピーマン 8個

① 玉ねぎ(みじん切り) 大½個(約130g)
バター 大さじ1(約13g)
豚ひき肉(または合びき肉) 260g
パン粉 20g
② 卵 大1個
塩 小さじ½
こしょう 少々
小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 耐熱容器に①を入れ、レンジ800W 約1分20秒 加熱して、あら熱をとる。
- ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふる。
- ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、③に詰める。
- ④をグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、30ハンバーグで焼く。

スペアリブ

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.40

オート調理

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル

あたためスタート

31スペアリブ

給水タンク
満水

スペアリブ(4人分)

カロリーカット値 約215kcal減 ※1
調理後のカロリー 約2987kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

スペアリブ

標準 調理 約29分
ヘルシーアップ 予熱 約10分
調理 約24分



材料(4人分)

スペアリブ 約800g(6~8本)
塩、こしょう 各少々

① トマトケチャップ 小さじ2
ウスターソース 大さじ2
しょうゆ 大さじ3
豆板醤 小さじ¼
にんにく(すりおろす) 小½片
塩 小さじ¼
こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 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①につけ、ときどき返しながらかみで半分おろす。
- ②は骨側を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、31スペアリブで焼く。

31スペアリブのコツ

- 1回に焼け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皿にうつしかえレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

豚の香味焼き



材料(4人分)

豚バラかたまり肉(3cm中に切る) 600g

① にんにく(みじん切り) 1片
玉ねぎ(みじん切り) 中½個
白ごま(粗きざむ) 大さじ1½
しょうゆ 大さじ4
砂糖 大さじ1½
酒 大さじ2
赤みそ 大さじ2
五香粉(ウーシャンフェン・香辛料) 小さじ1弱

② 塩 大さじ1
水 500mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚バラ肉は①に30分~1時間ほどつけてから水気をきり、②に半日以上つけておく。
- ②は脂身を下にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、32焼き豚で焼く。

豆板醤を使ったピリ辛香味焼き

材料・作りかた
スペアリブの調味料①に半日以上つけ込んでから同様にして焼く。

32焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は300~500gです。豚肉の直径は4~6cmのものを使います。
- テーブルプレートのごよれが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 仕上げ具合は、竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。肉汁が赤いときは、皿にうつしかえレンジ500W約2分加熱します。
- 焼きが足りなかったときはオープン 予熱無1段 180℃で様子を見ながら焼きます。

焼き豚

オート調理

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル

あたためスタート

32焼き豚

給水タンク
満水

焼き豚(約500g分)

カロリーカット値 約230kcal減 ※1
調理後のカロリー 約1073kcal ※2

焼き豚

標準 調理 約54分
ヘルシーアップ 予熱 約8分
調理 約46分



材料

豚肩ロース肉(かたまり) 約500g

① しょうが(みじん切り) 1かけ
長ねぎ(みじん切り) ½本
しょうゆ、酒 各大さじ4
砂糖、赤みそ 各大さじ½

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、①と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- 汁気をきった②をグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、32焼き豚で焼く。
- たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

ひと口チャーシュー

材料・作りかた
ロース肉を豚バラ肉(ひと口大に切る)に代える。

焼き豚
スペアリブ

鶏のからあげ

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.40

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル

33鶏のからあげ

鶏のからあげ(12個分)

カロリーカット値 約180kcal減 ※1
調理後のカロリー 約956kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

鶏のからあげ

標準 調理 約26分
ヘルシーアップ 予熱 約10分
調理 約27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
しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
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 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
- ③ ②の汁気を十分にきってから片栗粉をまぶす。
- ④ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「33鶏のからあげ」で加熱する。

たらのからあげ

材料・作りかた
鶏肉をたら(各1切れ約100gのもの4切れ・ひと口大に切る)に代え、鶏のからあげを参照して加熱する。

豚のからあげ

材料・作りかた
鶏肉を豚バラ肉400g(1.5cm厚さでひと口大・12切れ)にかえ、鶏のからあげを参照して加熱する。

ヒレカツ

標準 調理 約26分
ヘルシーアップ 予熱 約10分
調理 約27分



材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり) …… 400g
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る) …… 適量
小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2強
卵(ときほぐす) …… 1個

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ ③をグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「33鶏のからあげ」で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 加熱が足りなかったときは、裏返して「オープン」予熱無1段|210℃で様子を見ながら加熱します。

ヘルシーとんかつ

材料・作りかた
ヒレ肉の代わりに豚ロース肉(1枚約100gのもの・4枚)を使い、同様に加熱する。

チキンカツ

材料・作りかた
ヒレ肉の代わりに鶏ササミ(4本)を3等分にし、同様に加熱する。

33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。
- 汁気は充分にきって 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とってください。
- 骨付きの鶏肉は 仕上がり調節を強にします。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)のおそれ)
- 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。

オープン天ぷら

※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.40

オート調理

あたためスタート

オープン
過熱水蒸気
グリル

34オープン天ぷら

ヘルシー天ぷら(10個分)

カロリーカット値 約134kcal減 ※1
調理後のカロリー 約624kcal ※2

※1 一般調理器と「ヘルシーアップ」で調理した場合のカロリー比較
※2 「ヘルシーアップ」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

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)

標準 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約8分
調理 約17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 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
- ③ 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
- ④ きすは皮を上にして、野菜と一緒にグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「34オープン天ぷら」で加熱する。

えび・いか・あなごの天ぷら

材料・作りかた
きすのかわりにえび、いか、あなごに代える。

エビフライ

標準 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約8分
調理 約17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
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る) …… 適量
パセリ(みじん切り) …… 少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
- ③ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
- ④ ③をグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「34オープン天ぷら」で加熱する。

白身魚のフライ

材料・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。

かきフライ

材料・作りかた
かき(むき身・8~12個)は薄い塩水でサッと洗って水気をきり、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

34オープン天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は 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」予熱無1段|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 「4天ぷらあたため」であたためます。
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいのもので使います。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。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、こがさないように途中でこまめにゆすって煎る。



のみもの・インスタント食品

オート調理

レンジ 200W
2分~2分20秒
(下ごしらえ)

あたためスタート

テーブルプレート

給水タンク

5牛乳 レンジ
39牛乳

空

オート調理

レンジ

あたためスタート

テーブルプレート

給水タンク

5牛乳 レンジ
39牛乳

空

オート調理

レンジ

あたためスタート

テーブルプレート

給水タンク

40お酒 レンジ

空

オート調理

レンジ スチーム

あたためスタート

テーブルプレート

給水タンク

3スチームあたため

満水

オート調理

オープン 過熱水蒸気 グリル

あたためスタート

グリル皿

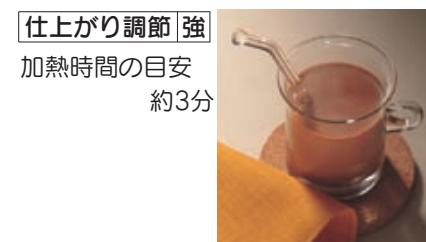
テーブルプレート

給水タンク

4天ぷらあたため

満水

ホットチョコレート



仕上がり調節 強
加熱時間の目安
約3分

材料
牛乳……………カップ1
チョコレート(板チョコ)……………30g
はちみつ……………小さじ1/2

作りかた
① 牛乳はマグカップやコップに入れておく。
② 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳を2を加えて[レンジ]200W[2分~2分20秒]加熱してとかし、よくかき混ぜる。
③ ②を①に加えよくかき混ぜてから[5牛乳]または[39牛乳]仕上がり調節強であたためてかき混ぜる。

牛乳のあたため



加熱時間の目安
(200mL) 約1分30秒

牛乳はマグカップまたはコップに入れて[5牛乳]または[39牛乳]であたためる。

【ひとくちメモ】
●牛乳のあたためのコツ(→P.31)
●[39牛乳]はわがや流あたため(→P.32~35)

お酒のあたため



加熱時間の目安(徳利・130mL) 40~50秒
(コップ・180mL) 50秒~1分

お酒はコップまたは徳利に入れて[40お酒]であたためる。

【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。

40お酒を上手にあたためるコツ

- 1回にあたためられる分量は1本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
- [1あたため]ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりかき混ぜるときは[レンジ]800Wで様子を見ながら加熱します。

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]800W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)	<p>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。</p> <p>●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。</p> <p>●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。</p> <p>●加熱後、よくかき混ぜます。</p> <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]800W 3~4分</p> <p>袋入りラーメン [レンジ]800W 5~6分</p>
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	<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> <p>●加熱後、よくかき混ぜます。</p> <p>●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。</p> <p>※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。)</p>	[1あたため]
ごはんものなど (真空パック食品)	<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> <p>●加熱後、よくかき混ぜます。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> <p>●市販のおにぎりをあたためるとき(→P.26)</p>	[1あたため]

スチームあたため

ごはんのあたため



加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分30秒

材料
冷やごはん……………1杯(約150g)

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② ラップなどのおおいをしないで[3スチームあたため]であたためる。

お総菜のあたため



加熱時間の目安 1人分(約200g) 約2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど……………100~500g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② ラップなどのおおいをしないで[3スチームあたため]であたためる。

3スチームあたためのコツ

- コツとポイント(→P.31)
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたためられません。
- [2解凍あたため]を使ってください。

天ぷらのあたため



加熱時間の目安 200gで約12分30秒

材料
天ぷらまたはフライ……………100~500g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② ラップなどの包装をはずし、グリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き[4天ぷらあたため]で加熱する。

4天ぷらのあたためのコツ

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g未満のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

あすチたためム

さくいん (あいうえお順)

あ

赤魚の干もの ……95
 あさりの酒蒸し ……103
 あさりのワイン蒸し ……103
 あじの開き ……95
 あじのみりん風味 ……95
 アスパラガスの串焼き ……86
 アップルクーヘン ……68
 アップルパイ ……122
 アップルパン ……132
 あなごの天ぷら ……141
 油で揚げないカレーパン ……111
 油を使わない野菜の素焼き ……86
 あべ川もち ……124
 アーモンドクッキー ……121

い

いかの天ぷら ……141
 いそべ巻き ……124
 イタリアンサラダ ……85
 いちごジャム ……122
 いちごともものピザ ……92
 いちごのドライフルーツ ……80
 いちごのマイ・コンフィチュール ……83
 いら卵 ……134
 煎りパン粉の作りかた ……141
 いわしのハンバーグ ……138
 いわしの丸干し ……95
 インスタント食品 ……142

う

ウイン風カツレツ ……69
 ウィンナーシュニッツェル ……69
 ウィンナーソーセージのベーコン巻き ……134
 うど皮のきんぴら ……107

え

エクレア ……127
 えびとほたての串焼き ……137

え

えびのケチャップ煮 ……106
 海老のセビツェ ……75
 えびの天ぷら ……141
 えびのドリア ……90
 エビフライ ……141
 エンパナーダ ……75

お

おこわ ……109
 お酒のあたたため ……142
 お総菜のあたたため ……143
 オニオングラタンスープ ……67
 オープンオムレツ ……89
 オープン天ぷら ……141
 オレンジゼリー ……124
 オレンジのマイ・コンフィチュール ……83

か

かきフライ ……141
 果菜 ……84
 カスタードクリーム ……127
 カスピ海ヨーグルト ……82
 型抜きクッキー ……121
 かつおの照り焼き ……94
 かぶとウィンナーのスープ煮 ……131
 カプチーノシフォンケーキ ……117
 かぼちゃの串焼き ……86
 かぼちゃのコナツミルク煮 ……73
 かぼちゃのスープ ……108
 かぼちゃの天ぷら ……141
 かぼちゃの含め煮 ……105
 かぼちゃのプリン ……126
 カポナータ ……67
 かますの香草焼き ……97
 カラメルケーキ ……119
 カレー(レトルト食品) ……142
 カレーパン ……111
 かんたんあんパン ……111
 かんたん板麩ピザ ……135
 かんたん炒めもの ……135
 かんたんうぐいすパン ……111
 かんたんクリームパン ……111

か

かんたんチャーハン ……133
 かんたん肉まん ……103
 かんたんパン ……110
 かんたん干もの ……135
 かんたん蒸しパン ……126
 かんたんもちピザ ……133
 かんたん焼きそば ……133

き

キウイのドライフルーツ ……80
 キウイのマイ・コンフィチュール ……83
 菊花シューマイ ……102
 きすの天ぷら ……141
 きぬかつぎ ……85
 きのこのキッシュ ……91
 黄身だけプリン ……70
 キャベツの皮シューマイ ……101
 キャベツの酢づけ ……84
 キャロットケーキ ……117
 牛肉とピーマンの細切り炒め ……99
 さといもの含め煮 ……105
 さばのごま焼き ……95
 さばの照り焼き ……94
 さばのトマトソース煮 ……106
 さばのみそ煮 ……106
 さばのみりん風味 ……95
 さやいんげんのしょうがじょうゆ ……84
 さわらの照り焼き ……94
 さんまのコンフィ ……79
 さんまの開き ……95

く

空也蒸し ……100
 串焼き ……137
 クスクス ……70
 クーペ ……112
 グラタン ……88
 グラハムパン ……111
 グリーンピースのスープ ……108
 クリスピーピザ ……92
 グレービーソース ……93
 グレープゼリー ……124
 黒豆 ……106

こ

黄金いも ……125

こ

ココアシフォンケーキ ……116
 五穀ごはん ……109
 コナツミルクのマイ・コンフィチュール ……83
 ごはん(インスタント食品) ……142
 ごはん(炊飯) ……109
 ごはんのあたたため ……143
 ごはんもの ……109
 コーヒーゼリー ……124
 ごぼうサラダ ……85
 小松菜と油揚げのかんたん煮 ……107
 根菜 ……84
 コンフィチュール ……83

さ

鮭のテリーヌ ……79
 鮭のムニエル ……97
 鮭の冷製 ……106
 ささみロール ……96
 さつまいもの天ぷら ……141
 さといもの含め煮 ……105
 さばのごま焼き ……95
 さばの照り焼き ……94
 さばのトマトソース煮 ……106
 さばのみそ煮 ……106
 さばのみりん風味 ……95
 さやいんげんのしょうがじょうゆ ……84
 さわらの照り焼き ……94
 さんまのコンフィ ……79
 さんまの開き ……95

し

しいたけの串焼き ……86
 しいたけのチーズ焼き ……87
 シェパーズパイ ……68
 塩鮭 ……94
 塩さば ……94
 塩焼きとり ……137
 自家製食品 ……76
 自家製食品(果物) ……80
 自家製食品(マイ・コンフィチュール) ……83
 自家製食品(魚) ……79

し

自家製食品(ヨーグルト) ……82
 市販のパックもち ……124
 市販のピザを焼くときは ……92
 市販の冷凍グラタン ……88
 シフォンケーキ(プレーン) ……116
 絞り出しクッキー ……121
 じゃがいもの串焼き ……86
 じゃがいものスープ ……108
 シュークリーム ……127
 手動焼きもの(野菜) ……87
 しょうゆ焼きおにぎり ……133
 しらたきとえのきのいり煮 ……107
 白身魚のフライ ……141
 白身魚の蒸しもの ……101
 ジンギスカン ……98
 シンプルパン ……110

す

スイーツ ……115
 スイートポテト ……120
 炊飯 ……109
 スコーン ……123
 酢ごぼう ……85
 すごもり卵 ……134
 スチームあたたため ……143
 スープ ……108
 スフレチーズケーキ ……115
 スペアリブ ……139
 スポンジケーキ ……114
 世界の味めぐり ……66
 赤飯(おこわ) ……109

そ

ソーセージ ……77
 大豆と昆布の煮もの ……106
 鯛の塩焼き ……94
 たらからのあげ ……140
 たらものチーズ蒸し ……103
 たらものテリーヌ ……79
 タンドリーチキン ……72
 チェルシートースト ……132
 チキンカツ ……140
 チキンカレー ……104
 チキンソテー ……96
 チーズケーキ ……115
 チーズめだま焼き ……134
 茶わん蒸し ……100
 朝食セット ……132
 チョコチップマフィン ……117
 チョコバナナケーキ ……119
 チョコまんじゅう ……125
 チンジャオロウスー ……99

せ

つけ焼き ……137
 デコレーションケーキ ……114
 手作りソーセージ ……77
 手作り豆腐 ……100
 手作りパン ……113
 手作りポークハム ……77
 手作りもち ……124
 天ぷらのあたたため ……143
 テンペの春巻き ……135

そ

ソーセージ ……77
 大豆と昆布の煮もの ……106
 鯛の塩焼き ……94
 たらからのあげ ……140
 たらものチーズ蒸し ……103
 たらものテリーヌ ……79
 タンドリーチキン ……72

ち

チェルシートースト ……132
 チキンカツ ……140
 チキンカレー ……104
 チキンソテー ……96
 チーズケーキ ……115
 チーズめだま焼き ……134
 茶わん蒸し ……100
 朝食セット ……132
 チョコチップマフィン ……117
 チョコバナナケーキ ……119
 チョコまんじゅう ……125
 チンジャオロウスー ……99

つ

つけ焼き ……137

て

デコレーションケーキ ……114
 手作りソーセージ ……77
 手作り豆腐 ……100
 手作りパン ……113
 手作りポークハム ……77
 手作りもち ……124
 天ぷらのあたたため ……143
 テンペの春巻き ……135

と

豆板醤を使ったピリ辛香味焼き ……139
 トースト ……111・132
 トマトとモッツアレラチーズのピザ ……92
 トマトのキッシュ ……91
 トマトのシーチキンのせ ……134
 トマトファルシー ……87
 ドライハーブ&スパイス10種 ……80
 ドライフルーツ7種 ……80
 ドライ野菜 ……81
 ドライ野菜を使った焼きそば ……81
 鶏手羽先のつけ焼き ……136
 鶏肉ときこの中華炒め ……99
 鶏肉とキャベツの辛みそ炒め ……99
 鶏肉とザーサイの重ね蒸し ……103
 鶏肉の香味焼き ……130
 鶏のからあげ ……140
 鶏の三味焼き ……136
 鶏のつけ焼き ……136
 鶏のハーブ焼き ……136
 鶏もも肉の串焼き ……137

と

トルコ風肉団子 ……70
 とん汁 ……108
 丼ものの具(レトルト食品) ……142
 なしのマイ・コンフィチュール ……83
 なすとトマトのチーズグラタン ……90
 なすのしょうがじょうゆ ……84
 なすの中華風あえもの ……84
 生鮭の塩焼き ……94
 生さばの塩焼き ……94
 ナムル ……72
 肉じゃが ……104

に

肉シューマイ ……102
 2段調理(肉と野菜) ……130
 2品オープン ……128
 煮もの ……106
 にんじんのキッシュ ……91
 にんじんのスープ ……108

ぬ

ヌードル ……142

の

のみもの ……142

は

パイナップルのドライフルーツ ……80
 パウンドケーキ(プレーン) ……119
 白菜の酢づけ ……84
 白菜のナムル ……84
 バタール ……112
 バターロール ……113
 バナナのドライフルーツ ……80
パルオジー 八宝鶏 ……93
 パプリカの串焼き ……86
 ハリハリ漬け ……107
 ハンガリアンポテト ……87
 パン ……110
 ハンバーグ ……138

ひ

ピースごはん ……109
 ピーナッツクッキー ……121
 ビーフシチュー ……105
 ビーフジャーキー(中華風味) ……78
 ビーフジャーキー(プレーン) ……78
 ビーフハンバーグ ……138
 ピーマンの肉づめ ……138
 ピザ ……92
 ピザトースト ……132
 ひとつく塩鮭 ……135
 ひとつ口チャーシュー ……139
 ピリ辛ウイング ……136
 ヒレカツ ……140

さくいん (あいうえお順)

ふ
豚肉ときのこの中華炒め ……99
豚肉とキャベツの辛みそ炒め ……99
豚肉とザーサイの重ね蒸し ……103
豚肉とピーマンの細切り炒め ……99
豚肉と野菜の串焼き ……137
豚肉と野菜の蒸しもの ……101
豚肉のごまみそ焼き ……96
豚肉の蒸しもの ……101
豚の角煮 ……105
豚のからあげ ……140
豚の香味焼き ……139
豚バラ肉の串焼き ……137
豚ヒレ肉のチーズ焼き ……130
ブチパイ ……123
ぶどうのドライフルーツ ……80
ブラウニー ……123
フランスパン ……112
ぶりの照り焼き ……94
プリン ……126
フルーツ大福 ……124
フルーツピザ ……92
ブルーベリーのドライフルーツ ……80
ブルーベリーのマイ・コンフィチュール ……83
ブルーベリーマフィン ……74
フレンチトースト ……132

へ
ヘルシー天ぷら ……141
ヘルシーとんかつ ……140
ヘルシー焼きメレンゲ ……120

ほ
ホイコウロウ ……99
ほうれん草とかきのグラタン ……89
ほうれん草のおひたし ……84
ほうれん草のキッシュ ……91
ほうれん草のごまあえ ……84
ほうれん草のソテー ……84
ポークカレー ……104
ポークシチュー ……105
ポークジャーキー ……78
ボーロ ……119
ほっけの開き ……95
ホットチョコレート ……142
ポテトサラダ ……85
ボルシチ ……69
ホワイトソース ……88

ま
マイ・コンフィチュール ……83
マーブルケーキ ……119
マカロニグラタン ……88
まぐろのソテー ……97
まぐろの照り焼き ……94
抹茶と小豆のシフォンケーキ ……117
抹茶とレーズンのシフォンケーキ ……117
抹茶ロールケーキ ……118
マドレーヌ ……118
マフィン ……117
豆もち ……124

み
みそだれ ……93
みそ焼きおにぎり ……133
ミックスピクルス ……81

みつまんじゅう ……125
ミネストローネ ……108

む
ムール貝のワイン蒸し ……69
麦ごはん ……109
蒸しパン ……126
蒸し豚のさしみ風 ……77
蒸しもの ……102

め
めだま焼き ……134

も
モカロールケーキ ……118
もやしのナムル ……84

や
焼きいも ……87
焼きうどん ……98
焼き魚 ……94
焼きそば ……98
焼きとり ……137
焼き豚 ……139
焼きもの〔魚〕 ……97
焼きもの〔肉〕 ……96
焼き野菜 ……86
焼きりんご ……120
野菜サラダ ……85
野菜のオープン焼き ……86
野菜のグラタン ……89
野菜のコンフィ ……80
野菜の肉巻き焼き ……86
野菜のベーコン巻き ……134
野菜のゆでもの ……84
やなぎかれい ……95
山形パン ……113

みそだれ ……93
みそ焼きおにぎり ……133
ミックスピクルス ……81

みつまんじゅう ……125
ミネストローネ ……108

む
ムール貝のワイン蒸し ……69
麦ごはん ……109
蒸しパン ……126
蒸し豚のさしみ風 ……77
蒸しもの ……102

め
めだま焼き ……134

も
モカロールケーキ ……118
もやしのナムル ……84

や
焼きいも ……87
焼きうどん ……98
焼き魚 ……94
焼きそば ……98
焼きとり ……137
焼き豚 ……139
焼きもの〔魚〕 ……97
焼きもの〔肉〕 ……96
焼き野菜 ……86
焼きりんご ……120
野菜サラダ ……85
野菜のオープン焼き ……86
野菜のグラタン ……89
野菜のコンフィ ……80
野菜の肉巻き焼き ……86
野菜のベーコン巻き ……134
野菜のゆでもの ……84
やなぎかれい ……95
山形パン ……113

レシピ

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

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気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。

修理を依頼されるときは [出張修理]

→ P.59~61 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	日立過熱水蒸気オープンレンジ
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。

- この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→ P.11

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、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

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	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材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。

「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 電 力	1,450W
電 子 レンジ	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1,390W (ヒーター1,330W)
オ ー プ ン	消費電力1,420W (ヒーター1,360W)
温 度 調 節 範 囲	発酵、100~250℃、300℃ (300℃設定は予熱のみです。) 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外 形 寸 法	幅500×奥行444×高さ443mm
加 熱 室 有 効 寸 法	幅400×奥行322×高さ240mm
質 量 (重 量)	約24.5kg
消費電力量の目安	
区 分 名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.1kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	12.3kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年
年 間 消 費 電 力 量	67.4kWh/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をご覧ください。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



●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を!

●過熱水蒸気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。

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 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。
- 過熱水蒸気オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- 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。

この過熱水蒸気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