

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド

〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ **家庭用**

型式 **MRO-GP250**



ハンバーグ

ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。

このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。

お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイドとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」 → P.8~13 をお読みいただき、正しくお使いください。



パールホワイト(W)



はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)



ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。
「電源の入れかた」→P.4

オート調理を上手に使うために

- 食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー(GPS※)が内蔵されています。

- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な44種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



※GPSとはGram(重さ)Position(位置)Systemの略

ときどき重量センサーの0点調節が必要です。→P.5

わがや流あたため

- わがや流あたためは、ご使用になる容器を、あらかじめ計量、登録しておけば、いつでも自分のお好みの仕上がりにあたためる機能です。→P.31~33

- 登録せずに、その時々を使用する容器の重さを計り、最適にあたためることもできます。→P.33

もくじ

まず 確認

はじめに	2
初めて使うときの確認と準備	4~5
・据え付けの確認	4
・電源の入れかた	4
・空焼き(脱臭)のしかた	5
・重量センサーの0点調節のしかた	5
各部のなまえ・操作パネル・付属品	6~7
安全上のご注意	8~13
加熱のしくみ	13
付属品の使いかた	14~19
・テーブルプレートのセットのしかた	14
・グリル皿の脚のセットのしかた	14
・グリル皿のお手入れ	15
・オート調理で使う付属品	15~17
・手動調理で使う付属品	18
・給水タンクの使いかた (スチーム機能を使うときセットします。)	19
使える容器・使えない容器	20~21

使いかたとコツ

上手な使いかた・調理のコツ	22~23
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	22
・食品を置く位置	22
・2個以上の食品の同時あたため	22
・オート調理の仕上がり調節	23
・調理中の仕上がり状態確認	23
・オート調理後の追加加熱	23
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	23
・終了音(メロディー)の切り替え	23

あたためる

・ごはん、お総菜のあたため	24~25
1 あたため	
・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため	26
1 あたため	
・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため	27
5 冷凍(左)と冷蔵(右)	

オート調理

・解凍あたため、スチームあたため、飲み物、パリッとあたため	28~30
2 解凍あたため	
3 スチームあたため	
4 天ぷらあたため	
6 牛乳	
10 パリッとあたため(冷蔵)	
11 パリッとあたため(冷凍)	
・「わがや流」でごはん、汁物、飲み物をあたためる	31~33
わがや流	
40 ごはん	
41 冷凍ごはん	
42 汁物	
43 牛乳	
44 酒かん	
・容器登録のしかた	31
・登録した容器を使ってあたためる	32
・容器の重さを登録しないで	33

下ごしらえする

・肉や魚の解凍	7 解凍	34~35
・野菜の加熱(ゆでる)		36
8 葉・果菜		
9 根菜		

オート調理

調理する

予熱「無」メニューの調理	37
12 茶わん蒸し	
13 豚肉の蒸し物	
14 ちゃんちゃん焼き	
15 たいの塩釜焼き	
16 蒸し焼きいも	
17 焼きそば	
19 グラタン	
20 焼き春巻き	
21 焼きとり	
24 オープン天ぷら	
25 肉じゃが	
26 簡単パン	
29 スポンジケーキ	
30 肉と野菜の2段	
31 魚と野菜の2段	
32 自家製食品	
標準調理 (「ヘルシー」調理も選べます)	37
35 ハンバーグ	
36 鶏のハーブ焼き	
37 鶏の照り焼き	
38 鶏のから揚げ	
39 焼き豚	
予熱「有」メニューの調理	
ヘルシー	38
35 ハンバーグ	
39 焼き豚	
予熱「有」メニューの調理	39
18 ステーキ	
22 ローストチキン	
23 焼き魚	
27 フランスパン	
28 クリスピーピザ	

レンジ 加熱

- ・一定の出力(W)で加熱する
- ・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

グリル 加熱

- ・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

オーブン 加熱

- ・予熱「有」で加熱する
- ・予熱「無」で加熱する

スチーム 過熱水蒸気 との組み合わせ

- ・レンジ・グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

発酵

- ・スチームレンジ発酵で加熱する
- ・スチームオーブン発酵で加熱する

手動調理をするときの加熱時間 50~51

お手入れ

- ・本体・付属品のお手入れ
- ・水抜き
- 33 清掃
- ・においが気になるとき(脱臭)
- 34 脱臭
- ・加熱室の清掃
- 33 清掃

こんなときは

- うまく仕上がらないとき
- お困りのときは
- お知らせ表示が出たとき
- 保証とアフターサービス
- ご相談窓口
- 仕様

料理集

- 料理集 もくじ
- 料理集 さくいん

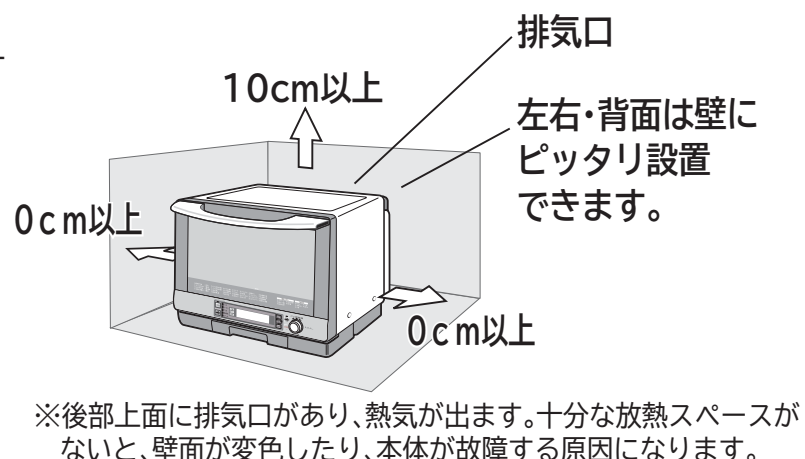
初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

- 設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

- 本体の両側面と背面は、壁や家具などぴったりつけても大丈夫ですが次のことを確認してください。

- ・壁や収納棚が熱に弱いものではありませんか。
- ・壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合がありますので、少し隙間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
- ※近いと温度差で割れるおそれがあります。



- 熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。→ P.9、13

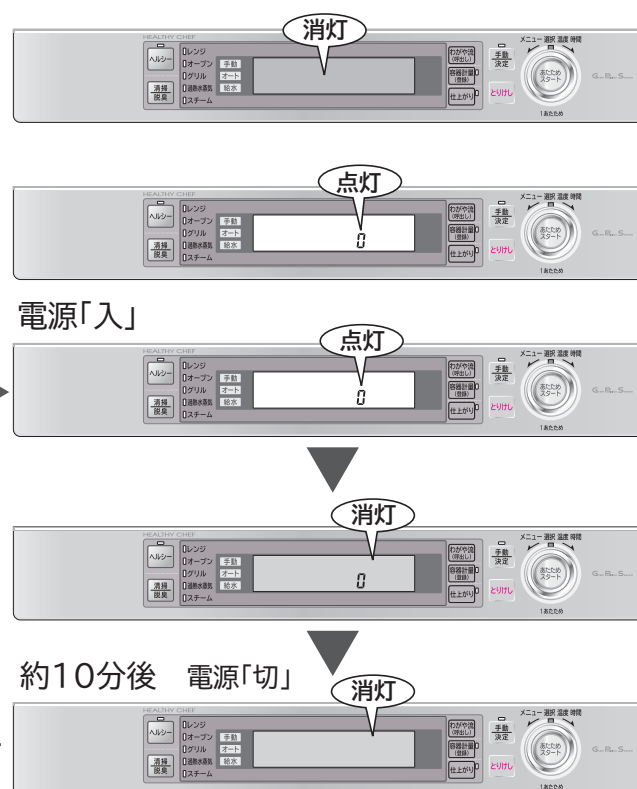
電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

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

- 一度ドアを開けると電源が入り、液晶表示の照明が点灯し表示部に「0」を表示します。
※液晶表示部の照明を消灯するには「とりけし」を押します。

- 電源を「入」の状態でもドアを閉めたまま放置すると、3分後に液晶表示の照明が消灯します。約10分後には、自動的に電源が切れます。(待機時消費電力オフ機能)

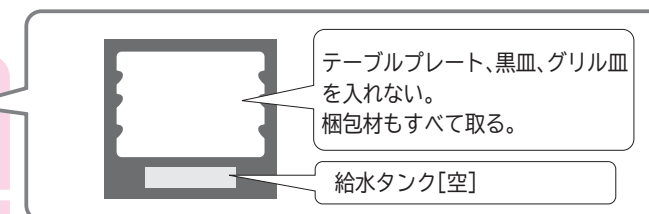


空焼き(脱臭)のしかた

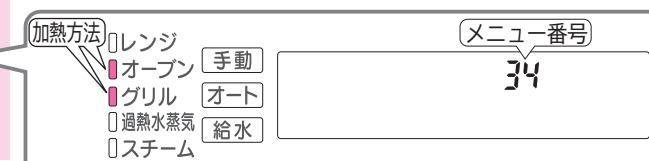
34脱臭

- 加熱室壁面には錆を防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

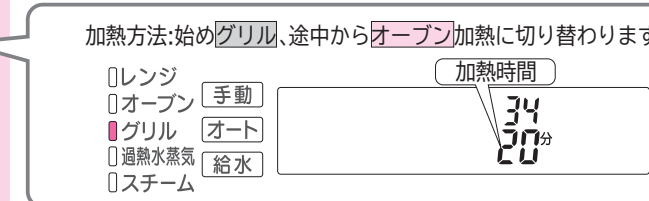
準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める



- 1 **清掃脱臭** ボタンを押して「34脱臭」を選択する
ボタンを押すごとに 33 ◀▶ 34 の順に選択できます
※空焼き(脱臭)はヒータ(グリル・オープン加熱)で行いますので本体が熱くなります。加熱時間は20分です。



- 2 **あたためスタート** ボタンを押してスタートする
終了音が鳴ったら終了です
※空焼き終了後、冷却のためファンが回転します。



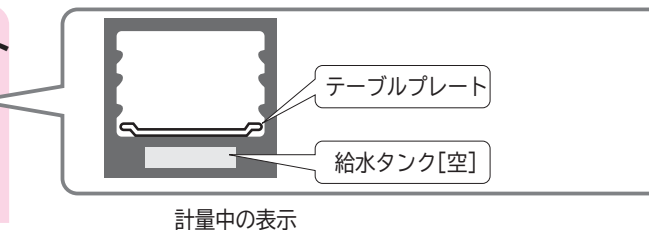
注意

- (やけど・けが・火災の原因になります)
- 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
- 加熱室が冷めてから使用する。

重量センサーの0点調節のしかた(加熱室が冷めてから)

- オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

- 1 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める
テーブルプレートのセットのしかたは → P.14



- 2 表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて「とりけし」を3秒以上押す
ピッとブザーが鳴り、庫内灯と「計量中」の表示が点灯し、数秒後に、0点調節が完了します。庫内灯と「計量中」の表示が消灯したら終了です。



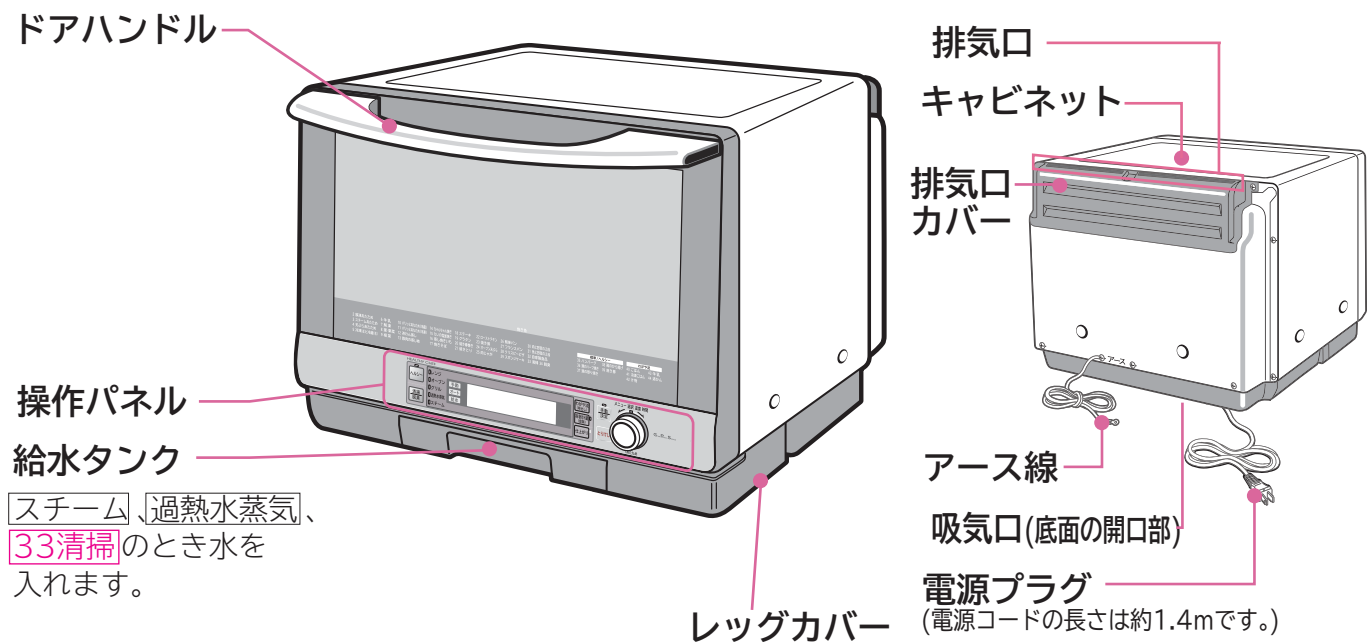
よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「0点調節」をしてください。

初めて使うときの確認と準備

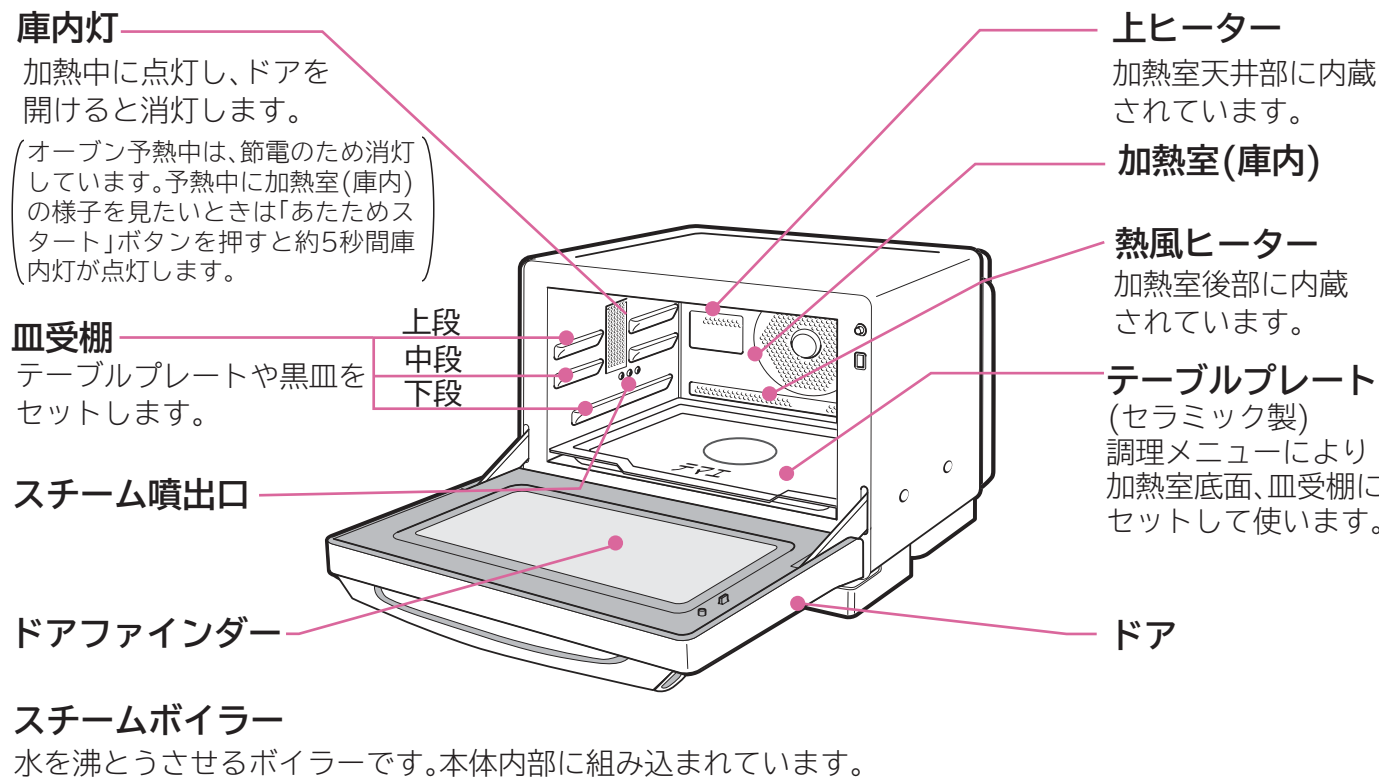
初めて使うときの確認と準備

各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品



スチーム、過熱水蒸気、33清掃のとき水を入れます。



各部のなまえ・操作パネル・付属品

操作パネルのはたらき

ナビダイヤル操作機能

点滅して次の操作の順序を知らせます。
●操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。
(点灯は必要に応じて選び、点滅は操作を行います。)



オート調理表示

オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

容器を計量、登録する

ボタンを押し、わがや流メニューに使う容器の計量や登録ができます。

わがや流メニューを呼出す

ボタンを押し、わがや流メニュー「40ごはん」～「44酒かん」を呼出します。

手動調理を決定する

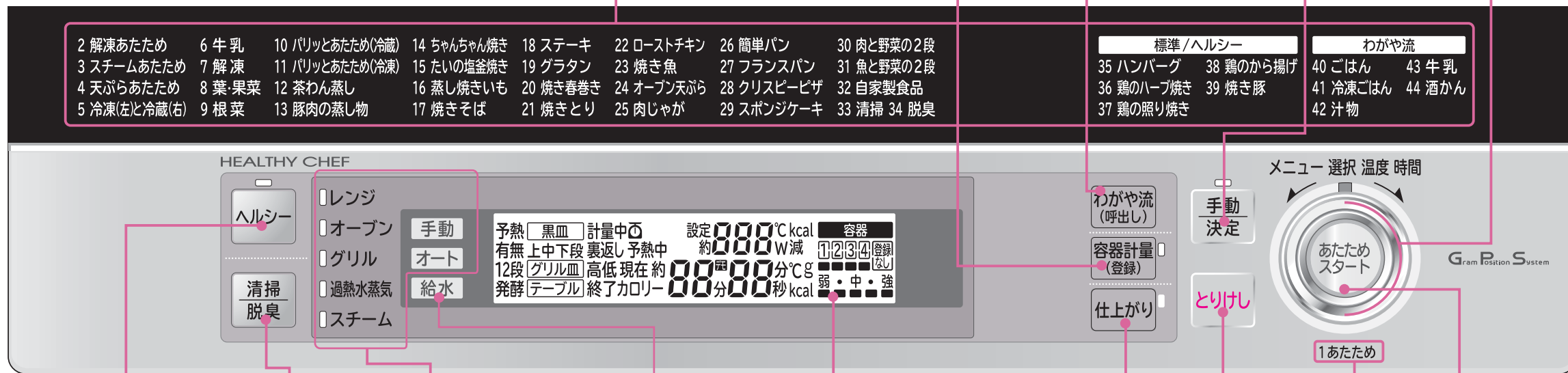
手動調理の加熱方法、温度、時間を押して決定します。

メニューや時間を選ぶ

オート調理のメニュー番号や手動調理の時間の設定を回して選びます。

2 解凍あたため	6 牛乳	10 パリッとあたため(冷蔵)	14 ちゃんちゃん焼き	18 ステーキ	22 ロースチキン	26 簡単パン	30 肉と野菜の2段
3 スチームあたため	7 解凍	11 パリッとあたため(冷凍)	15 たいの塩釜焼き	19 グラタン	23 焼き魚	27 フランスパン	31 魚と野菜の2段
4 天ぷらあたため	8 葉・果菜	12 茶わん蒸し	16 蒸し焼きいも	20 焼き春巻き	24 オープン天ぷら	28 クリスピーピザ	32 自家製食品
5 冷凍(左と冷蔵(右))	9 根菜	13 豚肉の蒸し物	17 焼きそば	21 焼きとり	25 肉じゃが	29 スポンジケーキ	33 清掃 34 脱臭

標準/ハルシー		わがや流	
35 ハンバーグ	38 鶏のから揚げ	40 ごはん	43 牛乳
36 鶏のハーブ焼き	39 焼き豚	41 冷凍ごはん	44 酒かん
37 鶏の照り焼き		42 汁物	



ハルシーメニューを呼出す

ボタンを押すと「35ハンバーグ」～「39焼き豚」が「ハルシー」調理になります。

清掃/脱臭ボタン

ボタンを押して「33清掃、34脱臭」を呼び出します。

加熱方法の表示

手動調理、オート調理のとき、8種類の加熱方法を点灯して表示します。

給水表示

スチーム調理のとき給水タンクの水が入っていないと点灯します。

液晶表示

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

仕上がりを選ぶ

オート調理の仕上がりを選びます。

とりけしをする

ボタンを押すと選んだり、決定した加熱内容や加熱運転をとりけします。調理終了後など「0」表示のときに押すと液晶表示部の照明が消灯します。

加熱をスタートする

ボタンを押してオート調理や手動調理の加熱をスタートします。

付属品

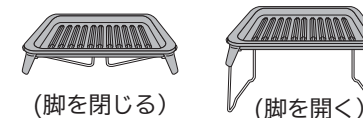
■テーブルプレート(セラミック製)



■黒皿(2枚)(ホーロー製)

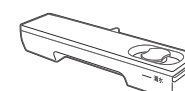


■グリル皿



表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼り付けられています。

■給水タンク



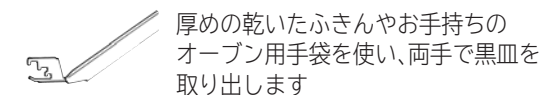
■クッキングガイド(本書)

■カンタンご使用ガイド

■保証書

黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください(黒皿以外には使用できません)



2010年6月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1005	840円(税抜800円)

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

危険

改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

電源プラグ・電源コード・コンセントは

警告

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
●加工する ●束ねる
●無理に曲げる ●重いものを載せる
●引っ張る ●挟み込む
●ねじる

傷付いたもの、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用するほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります。

電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

(タコ足配線は禁止)

注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください。

据え付けは

警告

次のような場所では使用しない
●幼児の手の届く場所
事故・やけど・けがの原因になります
●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

本体の上にものを置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

注意

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

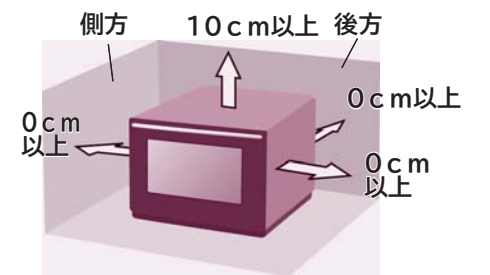
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いたものが過熱して、変色・変形・発火の原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

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

「消防法 設置基準」組込型



周囲の保護のために

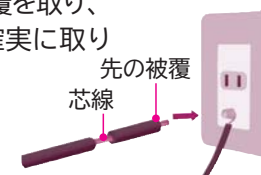
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に無い場所に据え付けてください。後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

警告

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

アース線を接続せよ



●アース端子がない場合は、アース設置工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)

●湿気の多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています

→ P.13

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けしないでください(法令で禁止されています)。

調理にあたっては

安全上のご注意(つづき)

警告

❌ 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります

❌ 調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

❗ 食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
発火・火災の原因になります

注意

❌ ドアに物をはさんだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけどの・発火・火災の原因になります

❌ テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
ひびや割れるおそれがあり、そのままの使用は故障の原因になります
ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。

❌ 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください(部品番号MRO-N80-016)

❌ 吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります

❌ 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

❌ 本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。

❌ ドアに無理な力を加えたり、本体に乗ったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

❗ 空焼き(34脱臭)は次の状態で行う → P.5
●加熱室内に何も入れない

●窓を開けるか換気扇を使って換気する
油の焼けるにおいや煙が出る場合があります

●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

調理中や調理後は(33清掃と空焼き(34脱臭)運転を含む)

警告

❗ 調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

注意

❌ ドアを開けるときは、のぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

❌ 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります

❌ 高温のドアガラス(ファインダー)やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります

1. すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
 2. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水が消火器で消す
- 鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。

❌ 高温になっているので、キャビネットドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿などに直接触れない
接触禁止
やけど・けがの原因になります

❗ 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

❗ ドアを開閉するときは、指のはさみ込みに注意する
やけど・けがの原因になります

オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

警告

❌ 食品以外は加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒バック)、玩具などは加熱しないでください。

❌ 生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
●卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります



❌ 次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。

❌ 1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは6牛乳か43牛乳で加熱する
●みそ汁・スープなどは42汁物で加熱する
●お酒は44酒かんで加熱する

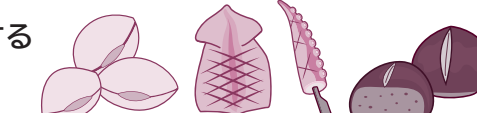
❗ 食品を加熱し過ぎないように、次のようにする
発火の原因になります
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
●少量(100g未満)の食品は手動調理のレンジ600W以下で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量(100g未満)の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する → P.41
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動調理(レンジ加熱)は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりをしながら加熱する



❗ 次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)
●とろみのある物(カレーやシチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)



❗ 殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります



注意

❌ 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

❗ 乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない
手動調理で様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります

❌ 金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ガラス破損の原因になります

❗ 市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する
(手動調理で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください)

- 付属品の黒皿・グリル皿 (オート調理の一部は除く)
- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイール
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

❗ ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

グリル皿は

安全上のご注意(つづき)

⚠️ 注意

- オート調理、手動調理のグリル加熱以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります
- 調理直後、素手でグリル皿に触らない
やけどの原因になります
オート調理のレンジ加熱でも熱くなります。
- 脚は「カチッ」と音がするまで確実に開いてから使用する
不十分な開きかたでは食品転倒の原因になります
- 2.5kg以上の物を載せない。
破損・変形の原因になります
- 加熱室壁面に接触させない
火花(スパーク)で故障の原因になります
- 取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す
すべり落ちて、破損の原因になります

給水タンクは

⚠️ 注意

- 水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります
- 使用するたびに新しい水を入れ換える
前の水は衛生上の問題の発生の原因になります
- こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題の発生の原因になります
- 破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オープンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

⚠️ 警告

- 電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります
- 本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いと、やけどの原因になります

異常・故障時は

⚠️ 警告

- 直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください
- 異常・故障の例**
 - 電源コードや電源プラグが異常に熱い
 - 焦げくさい臭いがする
 - 異常な音がある
 - 火花(スパーク)が出る
 - 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
 - ドアに著しいガタつきや変形がある
 - 加熱が自動的に終了しないときがある

お願い

- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

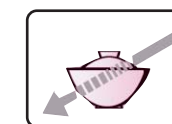
アース工事が必要なときは

- 次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種設置工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
- 湿気が多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水気のある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ 8種類の加熱方法があります。

レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたり「反射」します。

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

スピーディーで経済的です。

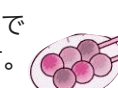


水を使わないので栄養素が保たれます。

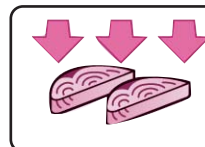


色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

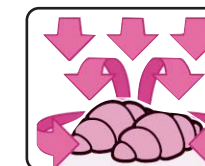


グリル



食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。

オーブン



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

スチーム + レンジ

スチーム + グリル

スチーム + オーブン

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとりやわらかく仕上がります。

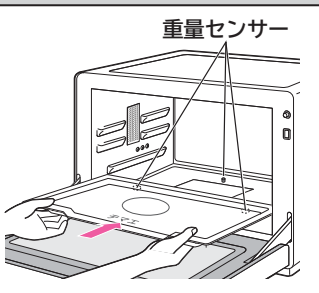
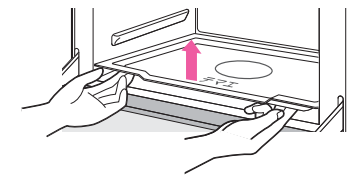
過熱水蒸気 + グリル

過熱水蒸気 + オーブン

加熱室に最高約400℃の過熱水蒸気(ナノスチーム)を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。

付属品の使いかた

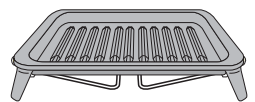
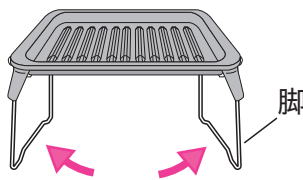
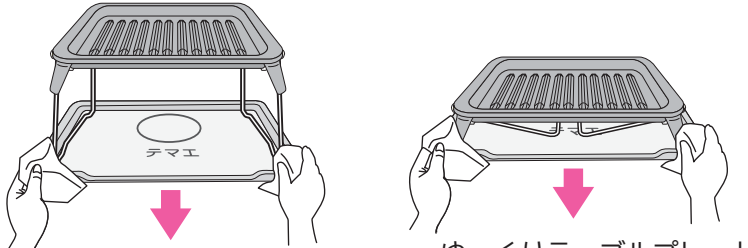
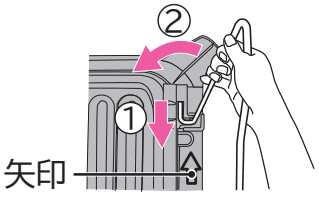
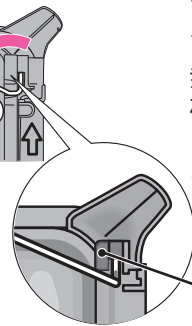
テーブルプレートのセットのしかた

セットのしかた	取り出しかた
 <p>重量センサー</p> <p>図のように縁のない辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。</p>	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>⚠注意</p> <p>熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。</p> </div> <p>テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、軽く持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。</p>

付属品の使いかた

付属品の使いかた

グリル皿の脚のセットのしかた

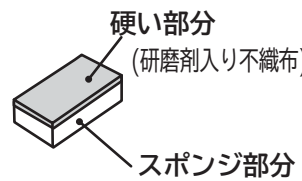
セットのしかた	取り出しかた
<p>グリル皿:「低」 脚を閉じる</p>  <p>グリル皿:「高」 脚を開く</p>  <p>脚</p> <p>「カチッ」と音がするまで脚の中央を持ってゆっくり開きます。脚の開いたグリル皿をテーブルプレートの中央にのせて使います。</p>	 <p>ゆっくりテーブルプレートごと取り出します。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>⚠注意</p> <p>熱くなった加熱室内からの取り出しは厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使って取り出す。(食品が滑り、やけどのおそれがあります)</p> </div> <p>脚の閉じかた グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、裏面の矢印側の脚の取付部付近を①手前に引いて②内側に倒して折りたたみます。③脚がグリル皿に軽く接触するまで閉じます。(凸部に当たり固定されます。)無理に閉じると脚の取付部が破損することがあります。また手をはさみ込まないように注意してください。※脚の取付部付近に食品カス等が詰まった場合は楊枝等で取り除きます。</p>  <p>矢印</p>  <p>凸部</p>

グリル皿のお手入れ

グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体(フェライトゴム)が貼付けられています。

●お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなどやわらかいもので汚れを落とし、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ってください。

(お願い)
お手入れの際は、表面、裏面ともスポンジたわしの硬い部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください。
※表面のフッ素がはがれたり、発熱体の傷付きなどの原因となります。



■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げ付いたりした場合
グリル皿にお湯(約40~50℃)を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけたやわらかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

(お願い)
グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体(フェライトゴム)のにおいがする場合がありますが、調理には影響はありません。またご使用にともない徐々に、においはなくなります。

オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合



付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れずに本体にセットする。
(「満水」は、水を満水まで入れて本体にセットする)

●オート調理では、レンジ出力やオープン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため、**手動調理** (→ P.18) の場合と異なり (→ P.16、17) に記載されている付属品が使えます。

テーブルプレートを使う 	黒皿を使う 	グリル皿を使う 	グリル皿を使う 	給水タンクを満水にする
テーブルプレートを使わない 	黒皿を使わない 	グリル皿を使わない 	グリル皿を使わない 	給水タンクを空にする

付属品の使いかた(つづき)

オート調理で使う付属品

付属品の使いかた

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について			
	操作手順	作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
1 あたため	→ P.24,26	→ P.25				
2 解凍あたため	→ P.28	→ P.29				
3 スチームあたため	→ P.28	→ P.30				
4 天ぷらあたため	→ P.28	→ P.30			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
5 冷凍(左)と冷蔵(右)	→ P.27	→ P.27				
6 牛乳	→ P.28	→ P.30				
7 解凍	→ P.34	→ P.35				
8 葉・果菜	→ P.36	→ P.36				
9 根菜	→ P.36	→ P.36				
10 パリッとあたため (冷蔵)	→ P.28	→ P.30			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
11 パリッとあたため (冷凍)	→ P.28	→ P.30				
12 茶わん蒸し	→ P.37	→ P.87				
13 豚肉の蒸し物	→ P.37	→ P.84				
14 ちゃんちゃん焼き	→ P.37	→ P.81			グリル皿:「高」 (脚を閉じる)	
15 たいの塩釜焼き	→ P.37	→ P.81				
16 蒸し焼きいも	→ P.37	→ P.86				
17 焼きそば	→ P.37	→ P.82~83				
18 ステーキ	→ P.39	→ P.64			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
19 グラタン	→ P.37	→ P.66~68				
20 焼き春巻き	→ P.37	→ P.70				
21 焼きとり	→ P.37	→ P.72				

付属品の使いかた

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について			
	操作手順	作りかた・コツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿	給水タンク
22 ローストチキン	→ P.39	→ P.73			グリル皿:「高」 (脚を閉じる)	
23 焼き魚	→ P.39	→ P.78~79				
24 オープン天ぷら	→ P.37	→ P.77			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
25 肉じゃが	→ P.37	→ P.90~91				
26 簡単パン	→ P.37	→ P.110~111				
27 フランスパン	→ P.39	→ P.112				
28 クリスピーピザ	→ P.39	→ P.114				
29 スポンジケーキ	→ P.37	→ P.116~117				
30 肉と野菜の2段	→ P.37	→ P.102			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
31 魚と野菜の2段	→ P.37	→ P.103				
32 自家製食品	→ P.37	→ P.96~100				
33 清掃	→ P.53	—				
34 脱臭	→ P.5	—				
35 ハンバーグ	→ P.37,38	→ P.65			グリル皿:「高」 (脚を開く)	
36 鶏のハーブ焼き	→ P.37,38	→ P.71				
37 鶏の照り焼き	→ P.37,38	→ P.71			グリル皿:「低」 (脚を閉じる)	
38 鶏のから揚げ	→ P.37,38	→ P.76				
39 焼き豚	→ P.37,38	→ P.75				
40 ごはん	→ P.31~33	→ P.25				
41 冷凍ごはん	→ P.31~33	→ P.29				
42 汁物	→ P.31~33	→ P.25				
43 牛乳	→ P.31~33	→ P.30				
44 酒かん	→ P.31~33	→ P.134				

手動調理で使う付属品

加熱方法	付属品の使用について			
	テーブルプレート	黒血	グリル皿	給水タンク
レンジ加熱 レンジ スチームレンジ	加熱室の底面にセットします	使えません 黒血と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し、損傷します	使えません 脚の取り付け部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれがあります	空 水は入れず、空で本体にセットします 満水 水を満水まで入れ、本体にセットします
グリル加熱 グリル スチームグリル 過熱水蒸気グリル	付属のグリル皿または「スチームグリル」、「過熱水蒸気グリル」を使用する際は、加熱室の底面にセットします	使えます 「グリル」で黒血を使用する際は、テーブルプレートを取り外してください	使えます グリル皿:「高」脚を開く グリル皿:「低」脚を開く 脚の高さが低いため上手に焼けません	空 水は入れず、空で本体にセットします 満水 水を満水まで入れ、本体にセットします
オーブン加熱 オーブン スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン	使えません 加熱室の底面にセットします	使えます	使えません プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は、使えます	空 水は入れず、空で本体にセットします 満水 水を満水まで入れ、本体にセットします

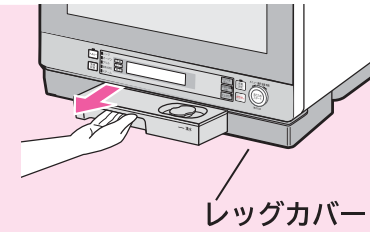
※オーブン加熱(オーブン)、グリル加熱(グリル)にて黒血を使用する際は、テーブルプレートを取り外してください。テーブルプレートを取り外さない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりにません。

給水タンクの使いかた(スチーム機能を使うときセットします。)

取り外しかた

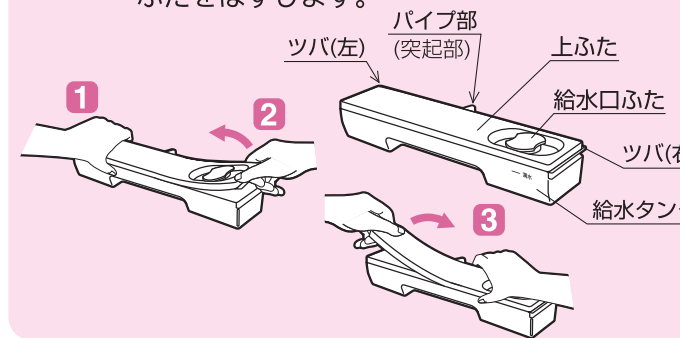
本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



ふたの外しかた

- 1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体を軽く持ちます。
- 2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
- 3 ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたをはずします。



水の入れかた

- 1 給水口ふたを左にまわして開けます。

- 2 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。給水口から見える満水ゲージがくれる位置が満水位置です。

- 3 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み閉めてください。

※傾けると水がこぼれることがあります。水平の状態ですべてください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。
 ※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
 ※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→ P.52

注意

- (変形・破損の原因になります)
●給水タンクには、水以外は入れない。(アルコール類を入れると発火するおそれがあります。)
- (健康懸念の原因になります)
給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。(水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。)
- (やけどの原因になります)
スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているのに注意する。

お願い

- 給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。(スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。)
- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まる場合があります。噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときは カビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。→ P.57



- スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→ P.53
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。→ P.52
- スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→ P.59
- 使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

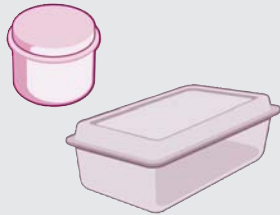




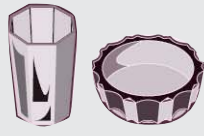


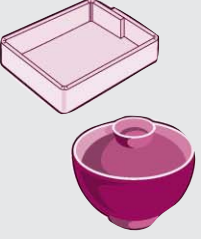
使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

- レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。


使える容器・使えない容器

使える容器・使えない容器


	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	その他のプラスチック容器 	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など 	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など 	耐熱性のあるガラス容器 	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど 	ラップ類 	金属容器・金ぐし・アルミホイルなど 	竹・木・藤・紙・ニス塗り・漆塗り容器など 	
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ウリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。 ただし、 7解凍 のときだけに、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。	○	× ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	○	× 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くおそれがあるので注意してください。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、 加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使い方に限り使えます。
オーブン・グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	×	○	×	○	×	×	○	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。	

上手な使いかた・調理のコツ


食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量	容器の大きさ・重さ
あたためる	<p>100g未満</p>  <p>手動調理で</p> <p>100g~900g</p>  <p>オート調理か手動調理で</p>	 <p>食品が7~8分目になる容器が目安</p> <p>食品分量と同じくらいの重さが目安</p>

調理する




メニュー 選択 温度 時間



あたためスタート

オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。

食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。



食品を置く位置

■ 中央部に置く。



2個以上の食品の同時あたため

■ オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

■ お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。

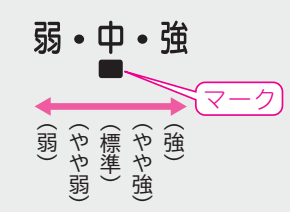


- オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
 - 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは **1あたため** (→ P.26)
 - 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **5冷凍(左)と冷蔵(右)** (→ P.27)
 - 上記以外の食品は手動調理で様子を見ながらあたためます。(→ P.40~41)

オート調理の仕上がり調節

■ 仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、仕上がりランプ点灯中 **仕上がり** を押してマークを希望の位置に設定します

※ **6牛乳** と容器を登録した場合の **40ごはん** ~ **44酒かん** は前回の仕上がり設定を記憶しています。

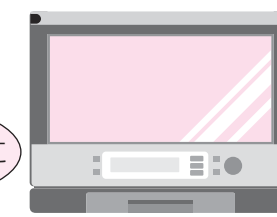


※メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

調理中の仕上がり状態確認

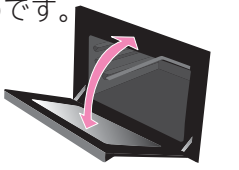
■ 調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに



※温度を下げないためです。

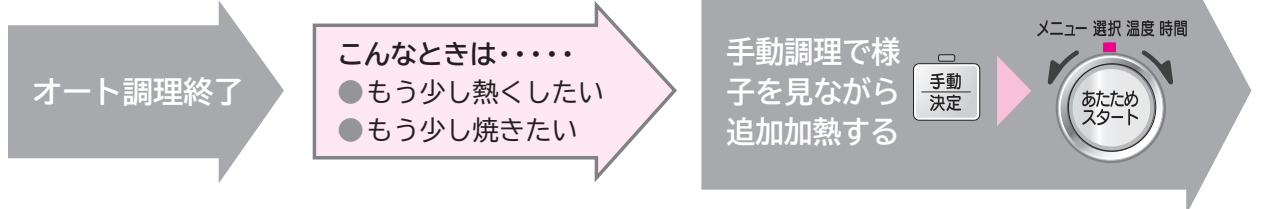
開閉するときは短時間に



※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■ 追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

注意

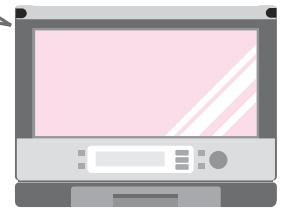
(やけどの原因になります)

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合がありますので、出し入れの際は、注意する。

■ 調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

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

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



※ オープン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。(グリル皿はテーブルプレートごと取り出します。)

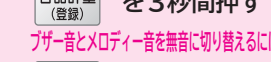
終了音(メロディー)の切り替え

■ 終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

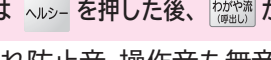
ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる



メロディー音とブザー音の切り替えは「容器計量」を3秒間押す



ブザー音とメロディー音を無音に切り替えるには「わかや流」を3秒間押す



「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です



※無音をメロディー音に切り替えるには ヘルシー を押した後、わかや流 か 容器計量 を3秒間押します。

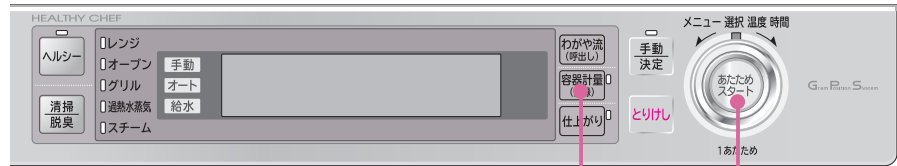
※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

オート調理(あたためる)

ごはん、お総菜のあたため

1あたため

常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は「6牛乳」→P.28または「わがや流」43牛乳であたためます。→P.31~33
 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は「2解凍あたため」であたためます。→P.28~29



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を押してスタートする

1あたため (常温や冷蔵保存品)

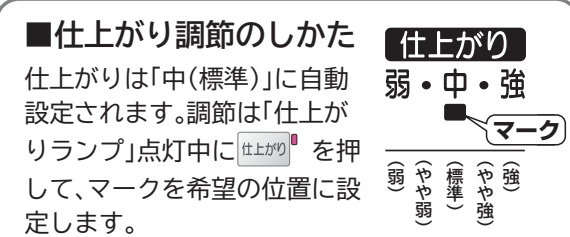
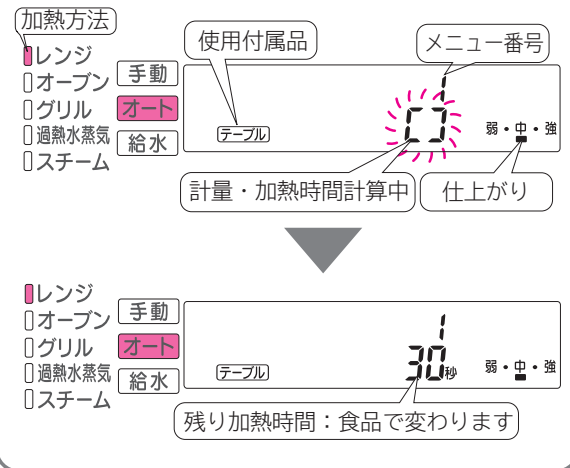
●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

※冷凍食品のあたためは **あたためスタート** を回し、メニュー番号「2」**2解凍あたため** を選択します。→P.28~29

仕上がり調節をするときは (加熱時間を表示する前に調節します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

お願い ●1あたため は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押してください。



●ごはんのあたためは、1あたため仕上がり調節 やや弱、冷凍ごはんの解凍あたためは2解凍あたためで加熱します。→P.25、28~29

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる →P.40~41

1あたため 2解凍あたため 3スチームあたためではあたためられません。

●重量が100g未満の食品 ●まんじゅう ●パン類 ●冷凍野菜 ●市販のおにぎり ●乳幼児用ミルク、ベビーフード ●市販の調理済み食品

※包装をはずします ※別の容器に移し換えます ※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 1あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて100~1800gまでが目安です。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。
- わがや流であたためられる食品の量は1人分が適量です。→P.32

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

		常温や冷蔵保存した食品をあたためる オート調理 1あたため	メニュー選択 温度 時間 あたためスタート 1回押し
ごはん物		ごはん・おにぎり 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	
		ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	
揚げ物		天ぷら・フライ・コロケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	
いため物		野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜のいためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	
煮物		野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	
		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
蒸し物		シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。	
汁物(とろみのある物)		カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、42汁物で加熱します。使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。→P.20~21 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

オート調理

オート調理

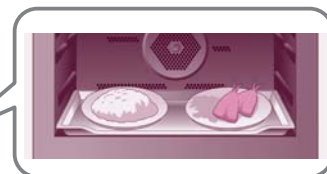
常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため

1あたため

冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。(冷凍保存食品は上手にあたためられません)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



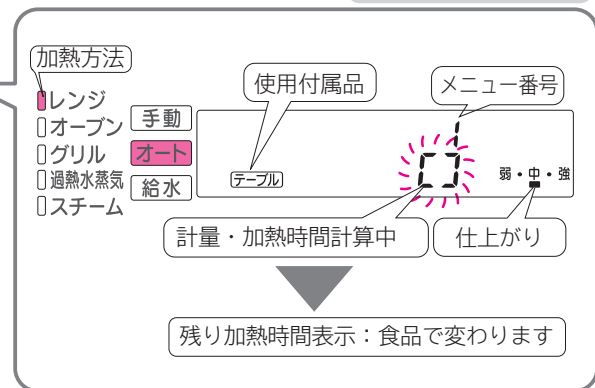
1 **あたためスタート** を押してスタートする

1あたため (常温や冷蔵保存品)

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

仕上がり調節をするときは → P.24 (加熱時間を表示する前に調節します。)

終了音が鳴ったら食品を取り出す



異なる2品(冷蔵や常温のもの)をあたためるコツ

●あたためられる食品

冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量

・1品の分量は約100~300gです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7~1.3倍程度です。
(例:ごはん150gとお総菜100~200g)
(この分量以外はオート調理できません。手動調理で様子を見ながら加熱してください。)

●容器の大きさ

食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには

食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
・生クリーム、バターなどの油脂分の多いものが入った食品

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類によって仕上がり調節を使い分けます。

→ P.25

次の場合はうまくあたためられません

●冷凍保存した食品

1品ずつ **2解凍あたため** であたためます。 → P.28~29

●2品同時あたために向かない組合せの例

・塩分の多い食品と糖分の多い食品
(例:スープと砂糖を入れたコーヒー)
・汁気の多い食品と少ない食品
(例:シチューとパン)
手動調理で様子を見ながらあたためます。 → P.40~41

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。

各々の種類だけを **6牛乳** であたためてください。 → P.28

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。 → P.24

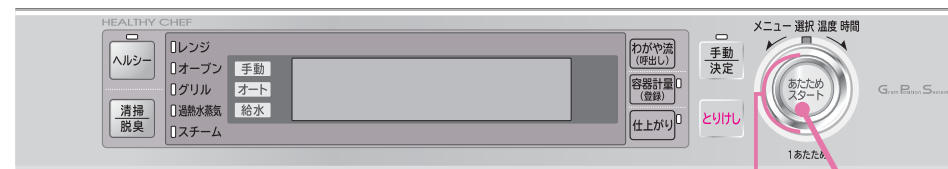
手動調理で様子を見ながらあたためます。 → P.40~41

オート調理(あたためる)

冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため

5冷凍(左)と冷蔵(右)

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。(常温保存食品が熱くなり過ぎます。)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

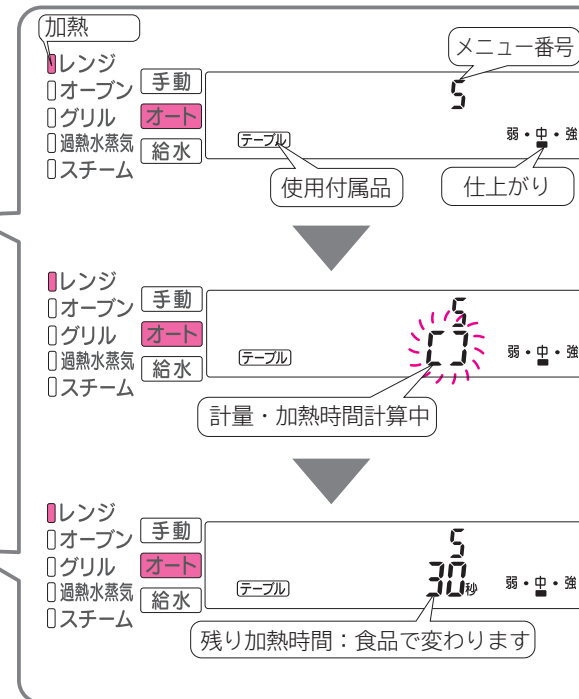
準備 冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側になるようにテーブルプレートの上の間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を回し **メニュー番号「5」** を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23

2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



オート調理 5冷凍(左)と冷蔵(右)のコツ

●食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

左側: 冷凍保存の食品 **右側: 冷蔵保存の食品**



左側: 冷凍品 右側: 冷蔵品

●容器の大きさ → P.26

●上手に仕上げるには → P.26

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。 → P.24
手動調理で様子を見ながらあたためてください。 → P.40~41

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを **6牛乳** であたためてください。 → P.28

表面が乾燥ぎみの時や、やわらかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜炒めなどは、加熱後よくかき混ぜます。

●食品の分量は → P.26

●加熱する食品は

チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

オート調理 (あたためる)

解凍あたため、スチームあたため、飲み物、パリッとあたため

- 冷凍ごはんや冷凍お総菜をあたためます。 **2 解凍あたため**
- ごはんやお総菜をスチームで包み込みふっくらあたためます。 **3 スチームあたため**
- 天ぷらなどの揚げ物をパリッとあたためます。 **4 天ぷらあたため**
- 牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。 **6 牛乳**
お酒は「わがや流」 **44 酒かん** であたためます。 (→ P.134)
- 市販のチルド食品・冷凍のお総菜をあたためます。 **10 パリッとあたため(冷蔵)** **11 パリッとあたため(冷凍)**



1 2

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める。
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水まで水を入れる

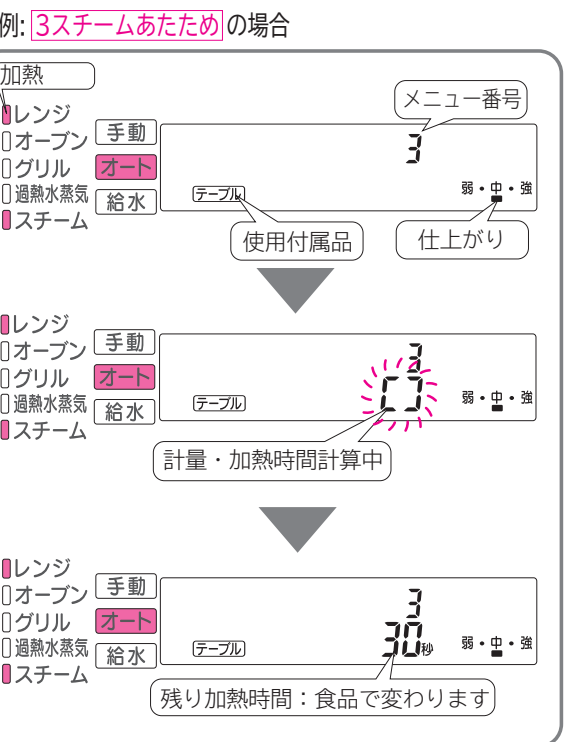
1 **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは (→ P.23)
※ **6 牛乳** は仕上がり調節の設定を記憶します。

2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
※ スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。(→ P.52)

使用付属品	使用付属品	使用付属品
テーブルプレート	テーブルプレート	グリル皿 高 テーブルプレート
給水タンク 空	給水タンク 満水	給水タンク 満水
2 解凍あたため 6 牛乳	3 スチームあたため	4 天ぷらあたため 10 パリッとあたため(冷蔵) 11 パリッとあたため(冷凍)



あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 **2 解凍あたため**

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
 - 一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて100~1800gまでが目安です。
 - 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。
- このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

		冷凍保存した食品を解凍してあたためる オート調理 2 解凍あたため	
ごはん物		冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
めん類		冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	
揚げ物		冷凍天ぷら・フライ・コロック 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。	
いため物		冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
蒸し物		冷凍シューマイ サツと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	
汁物(とろみのある物)		冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。	

オート調理

オート調理

スチームを使った上手なあたためかた オート調理 3スチームあたため

- **あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
- **ラップなどのおおいはしません**
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
- **一度にあたためられる食品の分量は**

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シューマイ、焼きそば	100~500g
- **容器の種類は**
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。
- **冷蔵保存の食品は**
仕上がり調節 **やや強** で加熱します。
- **調理済み冷凍食品は上手にあたためりません。**
2解冻あたため を使ってください。→ P.28~29
- **冷凍のごはんや冷凍のお総菜は上手にあたためりません。**
2解冻あたため を使ってください。→ P.28~29
- **3スチームあたため** であたためられない食品 → P.24 は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.40~41

揚げ物の上手なあたためかた オート調理 4天ぷらあたため

- **あたためられる食品は**
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
- **一度にあたためられる揚げ物の分量は**

常温や冷蔵保存の揚げ物	100~500g
-------------	----------
- **100g未満のあたためはできません。**
100g以上にするか **中段** に黒皿をのせ **過熱水蒸気** **オープン** **予熱無** **180℃** で様子を見ながら加熱します。→ P.47
- **天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分をとります。**

飲み物の上手なあたためかた オート調理 6牛乳

- **あたためられる飲み物は**
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。
- **一度にあたためられる分量[1~4杯分]は**

牛乳(冷蔵品)	200~800mL
コーヒー	150~600mL
お茶	180~720mL
水	180~720mL
- **2個以上を同時にあたためる場合は**
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- **容器の種類と飲み物の入れかた**
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがありますので手動調理で加熱します。→ P.40,51
- **牛乳びんでの加熱はできません。**
- **牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。**

市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた オート調理 10パリッとあたため(冷蔵) 11パリッとあたため(冷凍)

- **食品の種類によって使い分けます。**
10パリッとあたため(冷蔵) は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。**11パリッとあたため(冷凍)** は、調理済み冷凍食品を加熱します。→ P.130,131
 - **一度にあたためられる分量は**
2人分(約200g)~6人分(約600g)までです。(この分量以外はオート調理ではできません)
 - **200g未満のあたためはできません。**
 - **食品を取り出すときは**
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートを取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。
 - **重量センサーが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないでグリル皿を使います。**
 - **加熱する食品は**
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。100g未満の物や小さい物は、黒皿に直接、またはオープンシートを敷いた上に並べ、**中段** に入れて **オープン** **予熱無** **210℃** で様子を見ながら加熱します。→ P.46
- ⚠ 注意**

(火災の原因になります)

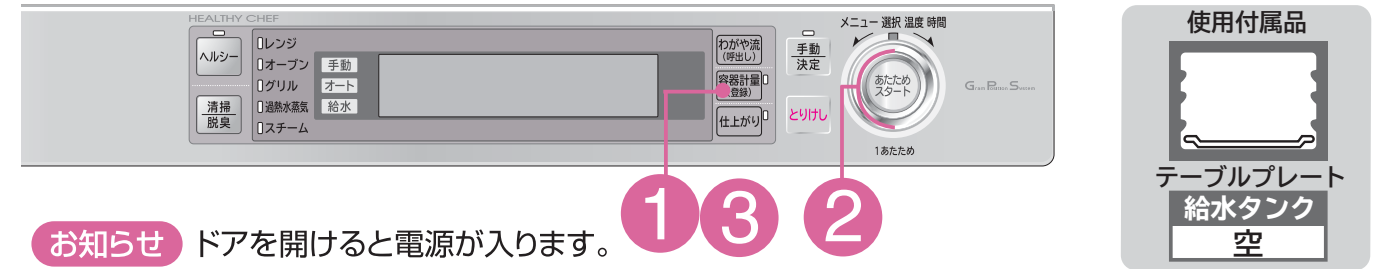
 - テーブルプレートやグリル皿にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
 - **10パリッとあたため(冷蔵)**、**11パリッとあたため(冷凍)** で少量の食品を加熱すると焦げることがあるので注意する。1個約200g未満のものは個数を増やし、約200g以上にして加熱します。

オート調理 (あたためる)

「わがや流」でごはん、汁物、飲み物をあたためる

「わがや流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

容器登録のしかた



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録したい容器を、空の状態ですべてのテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: **40ごはん** に使用する容器を、容器番号を「2」に登録する

1 **容器計量(登録)** を押す
容器計量ランプが点滅します

2 **メニュー番号「40」と容器番号「2」** を選択する
※選んだ容器番号に枠「2」が点灯する。

3 **容器計量(登録)** を押して登録する
約6秒後にピーと鳴り、容器番号の下に記憶済みマーク「2」が表示されて約15秒後「0」表示となり登録が終了します

■登録した設定ですぐに食品をあたためるときは容器計量後、表示部に「0」が表示される前に **わがや流(押し出し)** を押して、登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉め **スタート** を押します。

数秒後に「0」表示になります。

わがや流あたため

登録できるメニューと容器番号

- **40ごはん~44酒かん** まで各メニューの容器番号1~4にそれぞれ1種類、合計20種類の容器が登録できます。
- 同じメニュー番号の同じ容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
- 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
- 表示部が「0」を表示した状態で **わがや流** を3秒間押しすと登録した **40ごはん~44酒かん** の内容を全て消すことができます。「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「...」を表示すると、登録した内容が全て消えます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を個別に消すことはできません。

■容器計量せずにあたためる場合

- ① 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
 - ② **わがや流** を押して **スタート** を回してメニューを選択し、**スタート** を押してスタートする
- ※容器を登録していないメニューを選択すると、あらかじめ登録されている標準的な容器の重さで加熱時間を計算します。
※容器を登録したメニューを選択すると登録された容器の重さで加熱時間を計算します。

登録した容器を使ってあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分(1回分)が適量です。



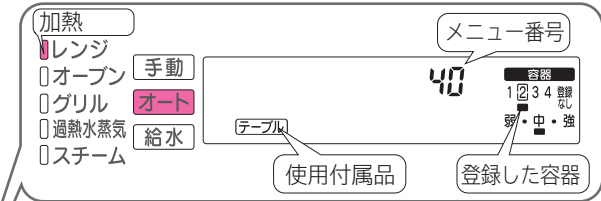
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 2 3

準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: **40ごはん** のあたためを、容器番号「2」に登録した容器で行う

1 **わがや流** を押す



2 **あたためスタート** を押し登録したメニュー番号「40」と容器番号「2」を選択する



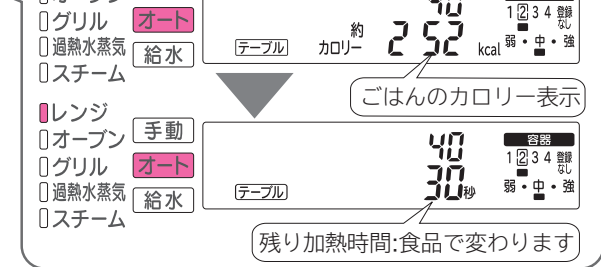
仕上がり調節をするときは → P.23

3 **あたためスタート** を押してスタートする



仕上がり調節の設定は記憶されます

終了音が鳴ったら食品を取り出す



※**40ごはん**は重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。**41冷凍ごはん**～**44酒かん**はカロリーを表示しません。

登録した容器での上手なあたためかた

メニュー	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
40ごはん	100~300g	常温	→ P.25
41冷凍ごはん	100~300g	冷凍	→ P.29
42汁物	100~300g	常温	→ P.25
43牛乳	100~400mL	冷蔵	→ P.30
44酒かん	100~300mL	常温	→ P.134

※上表の分量は、1人分です。

※常温は約20℃、冷蔵は約0℃～約10℃、冷凍は約-18℃を基準にしています。

※冷蔵のごはんは**1あたため**であたためます。

※冷蔵の汁物、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理で様子を見ながら加熱します。→ P.41,51

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。

●容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。

●食品の種類、分量も同じにしてください。

●食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、**43牛乳****44酒かん**は500mLまでにしてください。

●食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。(右図参照)

●食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。



3個以上を同時に登録して使うことはできません。(加熱むらとなり上手にあたたまりません)

オート調理(あたためる)

容器の重さを登録しないであたためる

お手持ちの容器の重さを登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに上げることができます。

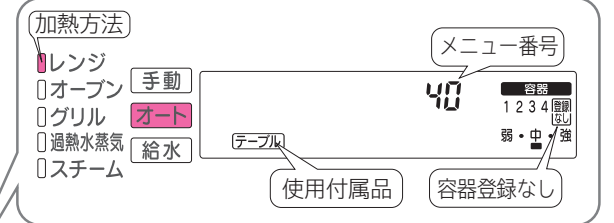
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



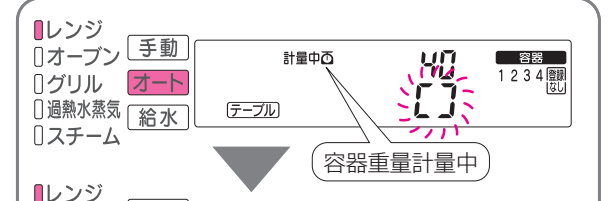
準備 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

例: 登録していない容器で**40ごはん**をあたためる場合

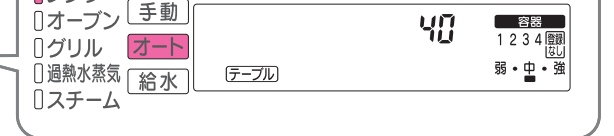
1 **わがや流** を押す



2 **あたためスタート** を押しメニュー番号「40」と登録なし「**0**」を選択する



3 **容器計量** を押す
約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了



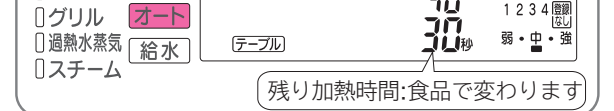
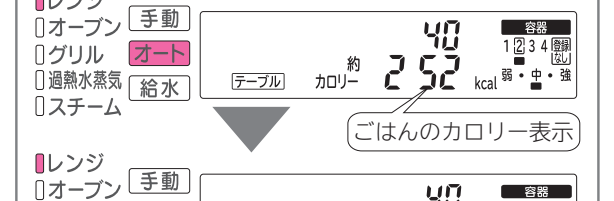
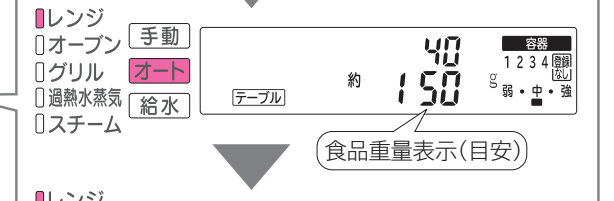
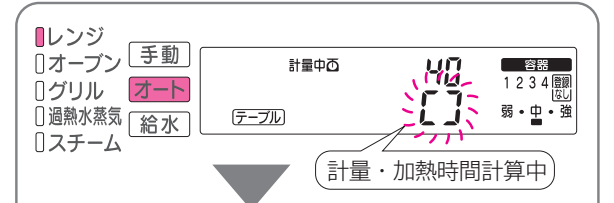
計量した容器に食品を入れテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

仕上がり調節をするときは → P.23

4 **あたためスタート** を押してスタートする

※容器を登録しない場合、仕上がり調節の設定は記憶されません

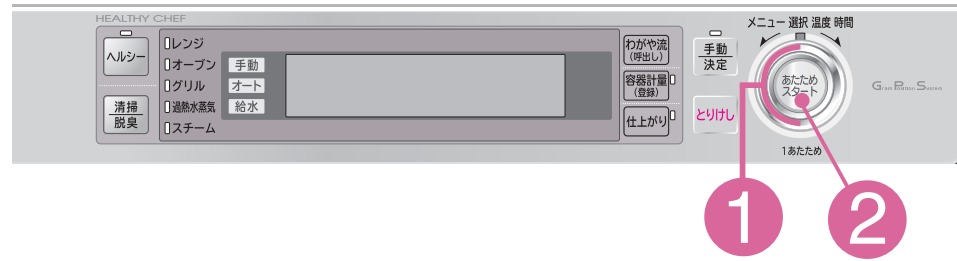
終了音が鳴ったら食品を取り出す



オート調理(下ごしらえする)

肉や魚の解凍

7解凍



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

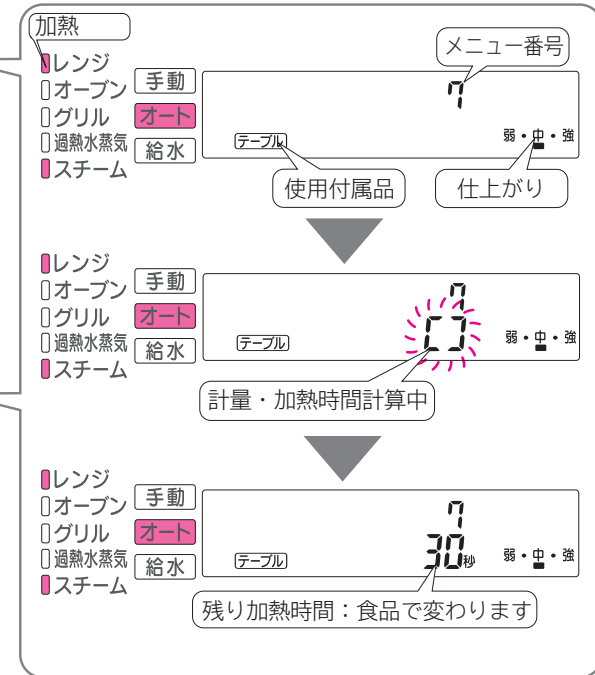
1 メニュー番号「7」を
を回し
を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23

2 を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室や
ドアの水滴をふき取ります。→ P.52



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200~300g)に分
け、2~3cmの厚さで、極端
に薄くならないように平らな
形にまとめます。

●ラップなどでピッタリ密封をします。

●魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気
をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

●バラなどの飾りや敷き物は取り除きます。

●熱いものは

よく冷ましてから冷凍します。

●ごはんやカレーなどは

ごはんは1杯分(約150g)ずつに、カレーなどは
100~300gずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らに
して冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散
りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)

●野菜は

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



上手な解凍のしかた

オート調理 **7解凍**

●解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。

●一度に解凍できる量は、100~1000gです。

※量が多すぎると"ピピピッ"となり、表示部に「E03」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。

●発泡スチロール製トレーにのったものは、ラップなどの包装をはずし、そのままテーブルプレートの
中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオープンシートかペーパータオル
敷き、その上にのせます。

※陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。

※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。

●加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。

※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

●給水タンクには、満水まで水を入れてください。

※水を入れなかったり、不足していると解凍し過ぎになります。

●解凍後、そのまましばらく置き自然解凍します。

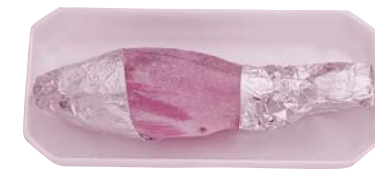
●解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	仕上がり調節	
さしみを解凍後、 生で食べる	弱	中心が少し凍った状態に 仕上がります。包丁で切りやすく、 食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、 調理する	中 ひき肉やかたまり肉は やや強で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしなら せます。

●形や厚みが均一でないものはアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します。

※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が
出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。→ P.40

●調理済み冷凍食品や 冷凍野菜

解凍の目安は200gで
4~5分です。

レンジ 200W で加熱
する。

●分量が100g未満の場合 ●バラバラになって凍って いる物

●解凍が足りなかったとき
●-20℃以下の冷凍食品
(オート調理で加熱不足の場合)

冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。



●溶けかけている食品



レンジ 100W または
レンジ 200W で加熱
する。

オート調理(下ごしらえする)

野菜の加熱(ゆでる)

8葉・果菜

9根菜

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

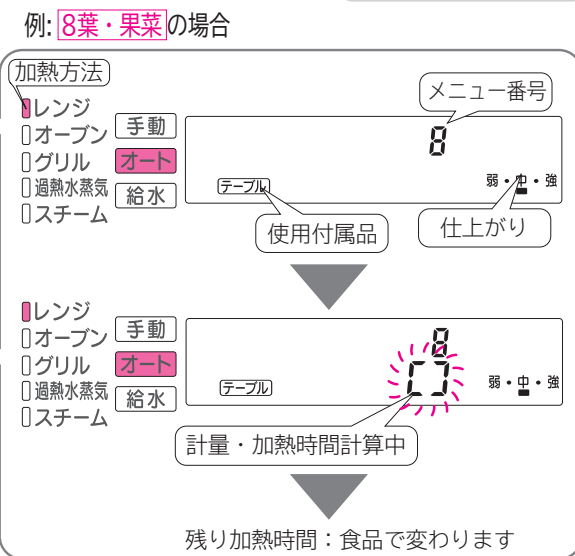
準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **あたためスタート** を回し、野菜の種類に合わせてメニュー番号「8」、または「9」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23

2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



上手な野菜の加熱のしかた

オート調理 8葉・果菜 9根菜

水気をきらずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。皿などの上のにせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。→ P.56

加熱できる分量は 8葉・果菜 で100~500g 9根菜 で100~1000gです。

8葉・果菜	9根菜
果菜: なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの 葉菜: ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの 花菜: カリフラワー、ブロッコリーなど花卉やつぼみが食べられるもの	根菜: じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

●料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜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。

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。



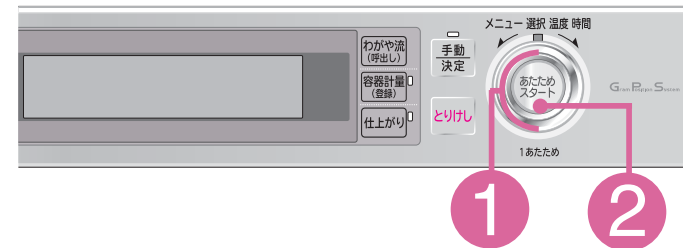
注意



(火災の原因になります)
 分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。
 レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。→ P.40
 ●クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

オート調理(調理する)

予熱「無」メニューの調理



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューにあった付属品と食品を入れドアを閉める

1 **あたためスタート** を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは → P.23

2 **あたためスタート** を押してスタートする

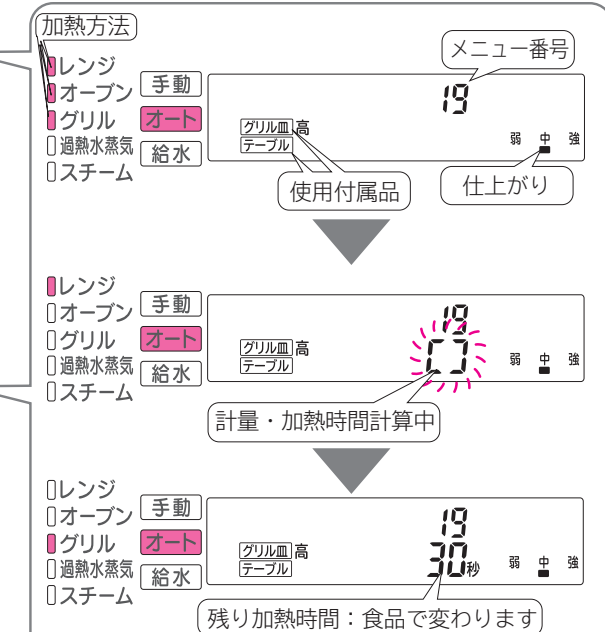
終了音が鳴ったら食品を取り出す

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→ P.52

料理集参照ページ

12 茶わん蒸し → P.87	26 簡単パン → P.110~111
13 豚肉の蒸し物 → P.84	29 スポンジケーキ → P.116~117
14 ちゃんちゃん焼き → P.81	30 肉と野菜の2段 → P.102
15 たいの塩釜焼き → P.81	31 魚と野菜の2段 → P.103
16 蒸し焼きいも → P.86	32 自家製食品 → P.96~100
17 焼きそば → P.82	35 ハンバーグ → P.65
19 グラタン → P.66	36 鶏のハーブ焼き → P.71
20 焼き春巻き → P.70	37 鶏の照り焼き → P.71
21 焼きとり → P.72	38 鶏のから揚げ → P.76
24 オープン天ぷら → P.77	39 焼き豚 → P.75
25 肉じゃが → P.90~91	

例: 19グラタンの場合



■メニュー 35ハンバーグ~ 39焼き豚 について

「標準」調理と「ヘルシー」調理が選べます。

- 「標準」調理
レンジ、オーブン、グリルなどの複数の加熱方法を効果的に使って、スピーディに調理します。操作は上記手順です。
- 「ヘルシー」調理
過熱水蒸気を多く使い、「標準」調理よりも脂を多く落とし、ヘルシーに調理します。「ヘルシー」ボタンを押した後、ダイヤルを回して選びます。→ P.38

オート調理(調理する)

予熱「有」メニューの調理 ヘルシー

- 35ハンバーグ
- 36鶏のハーブ焼き
- 37鶏の照り焼き
- 38鶏のから揚げ
- 39焼き豚

過熱水蒸気で加熱し、より多く脂を落として調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを加熱室底面にセットして給水タンクに水を入れドアを閉める

1 ヘルシー を押す

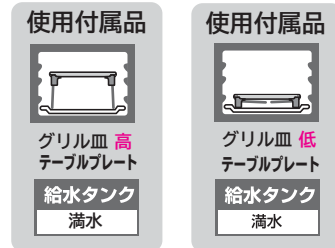
2 あたためスタート を回し 希望のメニュー番号を選択する
仕上がり調節をするときは → P.23

3 あたためスタート を押す(予熱を開始します)
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたためスタート を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

予熱終了音が鳴ったら、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

4 あたためスタート を押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出す
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→ P.52

調理後の加熱室の油汚れは
「においが気になるとき(脱臭)」→ P.53 を参照して [34脱臭] で加熱してください。



- 35ハンバーグ → P.65
- 36鶏のハーブ焼き → P.71
- 37鶏の照り焼き → P.71
- 38鶏のから揚げ → P.76
- 39焼き豚 → P.75

例: 35ハンバーグの場合

加熱方法: レンジ, オープン, グリル, 過熱水蒸気, スチーム

メニュー番号: 35

予熱: 有

仕上がり: 中強

調理後のカロリー: 約 761 kcal

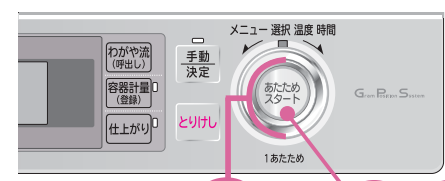
調理後のカロリーカット値: 約 370 kcal

※調理後のカロリーは「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー
※カロリーカット値は一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合の脂のカロリー比較(日立調べ)

オート調理(調理する)

予熱「有」メニューの調理

- 18ステーキ
- 22ローストチキン
- 23焼き魚
- 27フランクパン
- 28クリスピーピザ



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

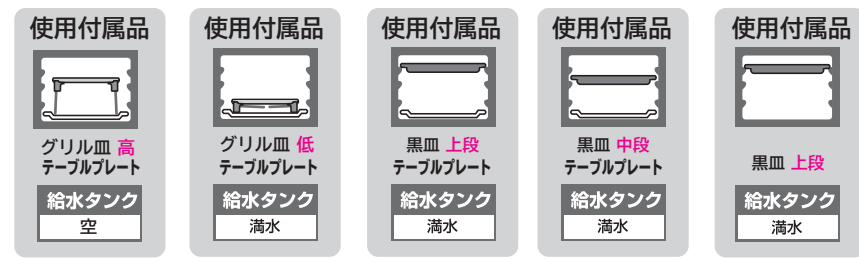
準備 メニューに合わせて付属品、給水タンクをセットしてドアを閉める

1 あたためスタート を回し 希望のメニュー番号を選択する
仕上がり調節をするときは → P.23

2 あたためスタート を押す(予熱を開始します)
予熱終了音が鳴ったら、
●18ステーキはテーブルプレートごとグリル皿を取り出し、グリル皿に食品をのせ、テーブルプレートごと加熱室底面に入れてドアを閉める
●23焼き魚 28クリスピーピザは食品を黒皿にのせ、上段にセットしてドアを閉める
●22ローストチキン は食品を脚を閉じたグリル皿にのせ、テーブルプレートの上にセットしてドアを閉める
●27フランクパン は食品を黒皿にのせ、中段にセットしてドアを閉める

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたためスタート を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

3 あたためスタート を押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出す
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。→ P.52



- 18ステーキ → P.64
- 22ローストチキン → P.73
- 23焼き魚 → P.78~79
- 27フランクパン → P.112
- 28クリスピーピザ → P.114

- 18ステーキは脚を開いたグリル皿を、テーブルプレートの上にのせ、加熱室底面にセットしてドアを閉める
- 28クリスピーピザはテーブルプレートを取りはずし、黒皿を上段にセットしてドアを閉める(「スチーム」「レンジ」「発酵」のときはテーブルプレートを加熱室底面にセットする)
- 22ローストチキン 23焼き魚 27フランクパンは空のテーブルプレート、加熱室底面にセットしてドアを閉める

例: 28クリスピーピザの場合

加熱方法: レンジ, オープン, グリル, 過熱水蒸気, スチーム

メニュー番号: 28

予熱: 有 上段

仕上がり: 中強

調理後の残り加熱時間: 食品で変わります

注意

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

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

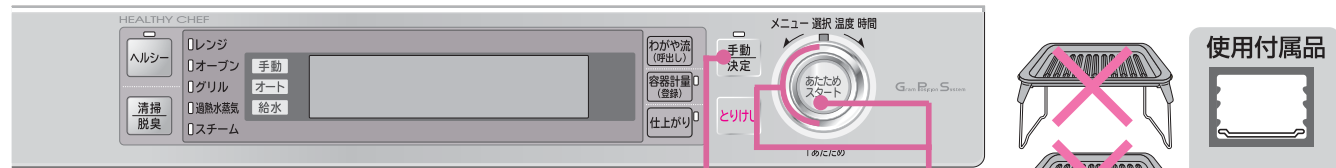
オート調理

オート調理

手動調理(レンジ加熱)

一定の出力(W)で加熱する

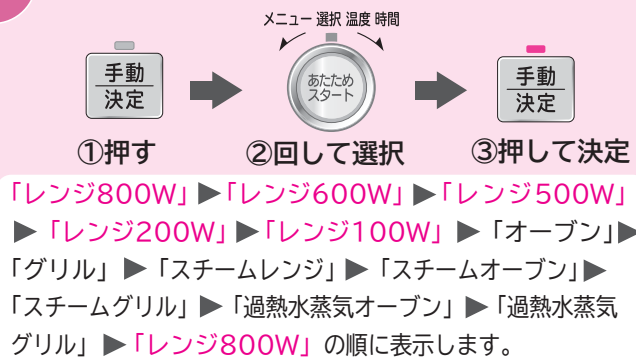
800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。スチームレンジ発酵の操作方は→P.48を参照してください。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 「レンジ」出力(W)を選択し、決定する



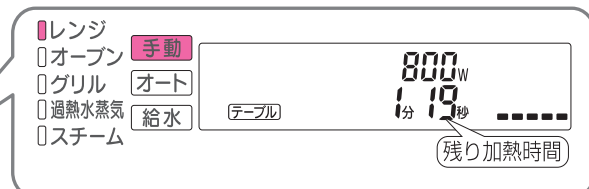
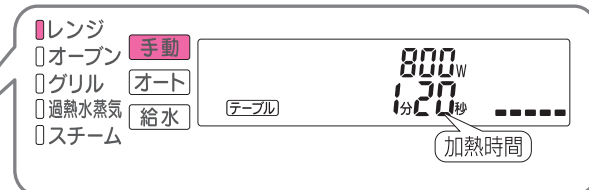
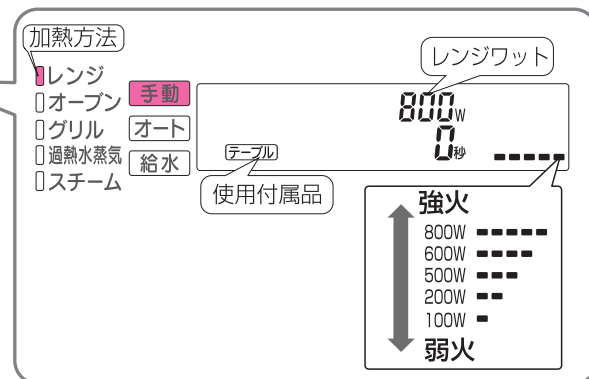
2 加熱時間を設定し、スタートする



	加熱時間選択範囲
800W	10秒～5分:10秒単位 (最大10分)
600W	10秒～5分:10秒単位 (最大20分)
500W	5分～20分:30秒単位
200W	1分～30分 :1分単位
100W	30分～60分:2分単位 (最大90分)
	60分～90分:5分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

例: レンジ800Wで1分20秒加熱する場合



警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります)



(※卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100g当たり レンジ800Wの加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒 ～1分20秒	めん類	—	40秒～50秒
	根菜	1分20秒～ 1分40秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	1分10秒～ 1分30秒
魚介類	1分20秒～ 1分40秒	40秒～50秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	20秒～40秒
肉類	1分40秒～2分	1分～1分20秒	パン・まんじゅう	—	20～30秒
ごはん類	—	20～40秒	ケーキ	40秒～50秒	—

●レンジ500Wで加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします(常温約20℃のとき)

●レンジ1000Wは手動調理では設定できません
レンジ800Wで加熱します。オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

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

●食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

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

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

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れます。

※レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻付きの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分にとって加熱します。

●100g未満のにんじんのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかけ混ぜます。

●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

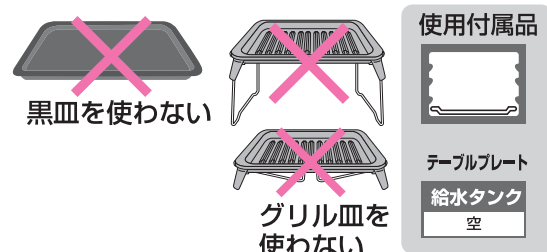
手動調理(レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

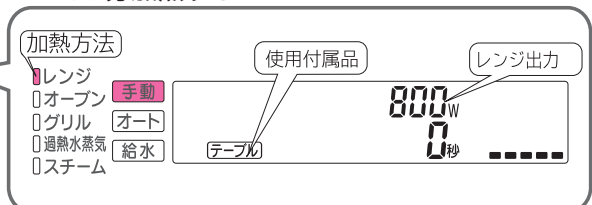
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



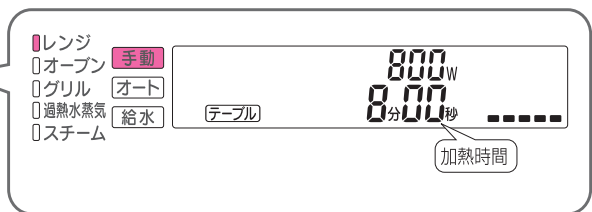
1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する



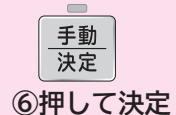
例: レンジ800Wで8分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する



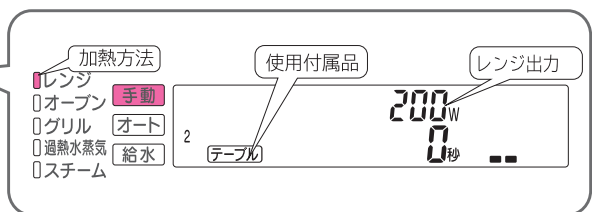
2 加熱時間を設定し、決定する



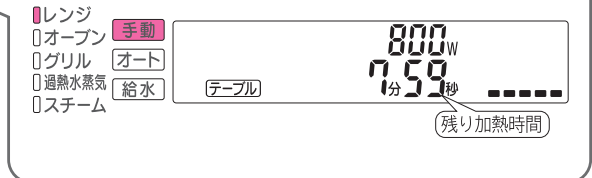
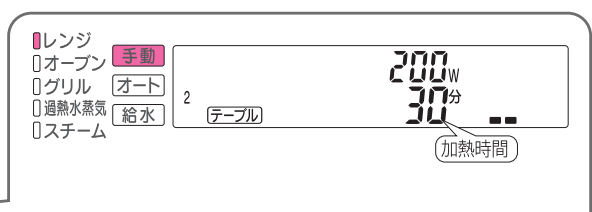
3 もう一度決定を押す



4 「200W」「100W」から選択し、決定する



5 加熱時間を設定し、スタートする



終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

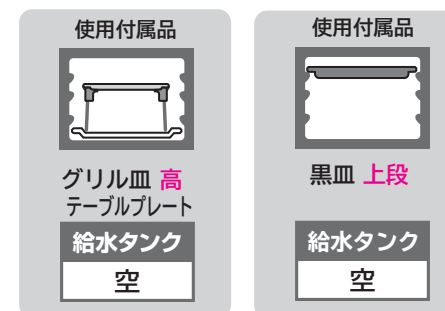
手動調理(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

切り身の魚や串焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 脚を開いたグリル皿または黒皿に食品をのせ、グリル皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿受棚にセットし、ドアを閉める
※食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます。

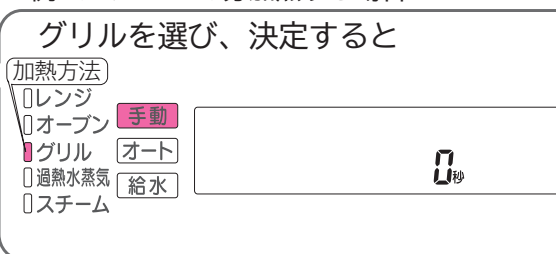


1 「グリル」を選択し、決定する



「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例: グリルで15分加熱する場合

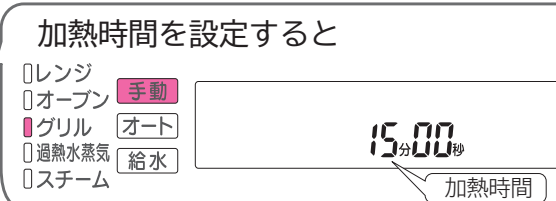


2 加熱時間を設定し、スタートする



加熱時間選択範囲
1分～30分 1分単位
30分～40分 2分単位

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



注意

熱くなったグリル皿やテーブルプレート、黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。(やけどのおそれがあります。)

- 調理後の加熱室の油汚れは「においが気になるとき(脱臭)」→ P.53 を参照して [34脱臭] で加熱してください。
- グリル皿: 「低」(脚を閉じる)では、脚の高さが低いため上手に焼けません。→ P.18

グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
グリル皿	くし焼き、焼きとりなどに		途中で裏返す 串焼き、焼きとりは、焼き時間の1/2を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
黒皿	切り身の魚、トーストなどに ※焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚は上手に焼けません。 ※トーストはトースターで焼くよりも時間が掛かります。		途中で裏返す 切り身の魚などは、盛り付け時下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。

加熱中に を回します。

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

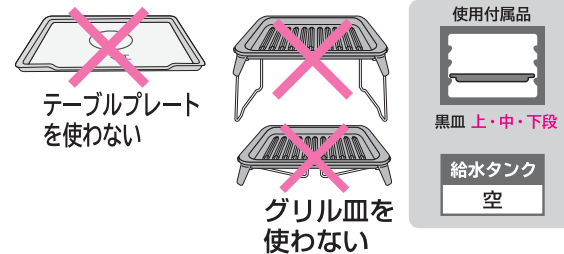
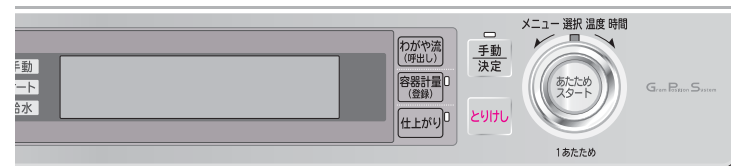
手動調理

手動調理

手動調理(オーブン加熱)

予熱「有」で加熱する

先に加熱室を予熱してから調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、
ドアを閉める
食品をのせた黒皿を準備しておく

1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「**オーブン**」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気
グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

予熱「有」を選択し、決定する

④回して選択 ⑤押して決定

「有」◀▶「無」

黒皿使用段数を選択し、決定する

⑥回して選択 ⑦押して決定

「2段」◀▶「1段」

例: オープン 予熱「有」黒皿1段 200℃で
30分加熱する場合

オーブンを選ぶと

加熱方法
 レンジ
 オープン **手動**
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

決定を押すと

レンジ
 オープン **手動** 予熱有
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

予熱「有」を選ぶと

レンジ
 オープン **手動** 予熱有
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

決定を押すと

レンジ
 オープン **手動** 予熱有 2段
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

段数を選ぶと

レンジ
 オープン **手動** 予熱有 1段
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

決定を押すと

レンジ
 オープン **手動** 予熱有 1段 設定 150℃
 グリル オート
 過熱水蒸気 給水
 スチーム

2 温度を設定し、決定する

⑧回して設定 ⑨押して決定

100℃～250℃(10℃間隔)・300℃が選べます。

- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は250℃になります。
- 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。

3 加熱時間を設定し、スタートする

⑩回して選択 ⑪押してスタート

1～30分まで1分単位
30～60分まで2分単位
60～90分まで5分単位

予熱スタート

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を
押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを
開けて食品をのせた付属品を入れる

4 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終り
ます。

温度を設定すると

オープン温度 設定 200℃

予熱有 1段

加熱時間を設定すると

加熱時間 30分

スタートを押すと

予熱中 設定 200℃

現在約 150℃

設定 200℃

30分

- 設定した温度になるか、45分経過すると予熱は終了します。
- 予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

残り加熱時間

オーブンの上手な使いかた

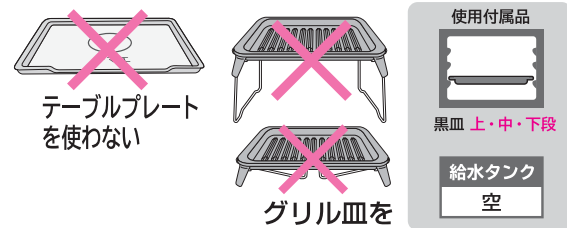
- 予熱中や加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。
- 温度を変えるときは **あたためスタート** を回すと10℃単位で増減できます。
- 本加熱中に **手動決定** を押して **あたためスタート** を回すと1分単位で増減できます。
さらに温度を変えるときは **手動決定** を押した後 **あたためスタート** を回すと10℃単位で増減できます。

※加熱時間90分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が1分未満の場合は増減できません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱「無」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し
食品をのせた黒皿を皿受棚に
セットし、ドアを閉める
※食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます。

例: オープン 予熱「無」黒皿2段 200℃で
30分加熱する

1 「オーブン」を選択し、決定する
①押す ②回して選択 ③押して決定 → P.44

予熱「無」を選択し、決定する
④回して選択 ⑤押して決定

黒皿使用段数を選択し、決定する
⑥回して選択 ⑦押して決定

2 温度を設定し、決定する
⑧回して設定 ⑨押して決定
100℃~250℃(10℃間隔)まで設定できます。

3 加熱時間を設定しスタートする
⑩回して設定 ⑪押してスタート
1~30分まで1分単位
30~60分まで2分単位
60~90分まで5分単位

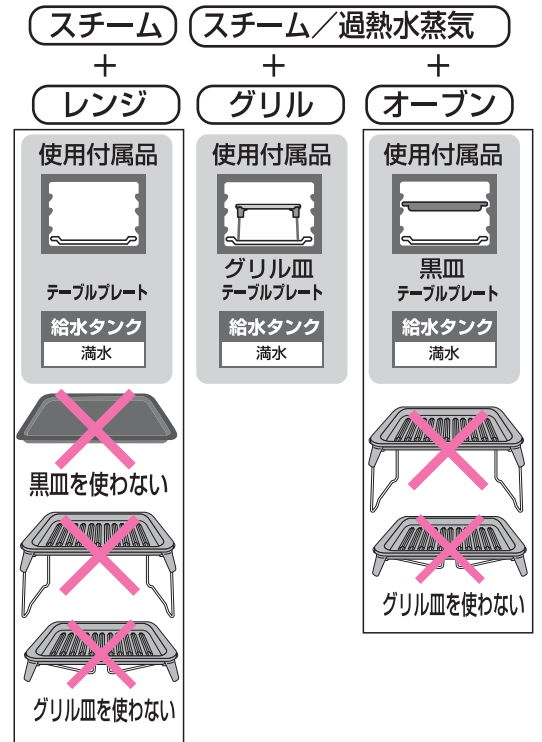
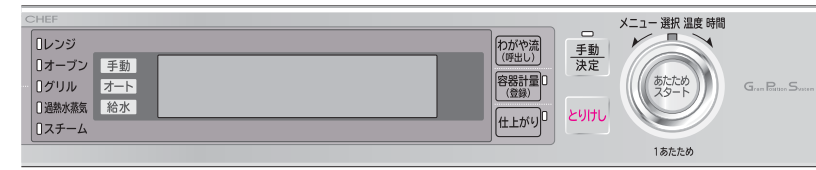
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

加熱のポイント

●本加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。 → P.45

手動調理(スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ)

レンジ・グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱方法に合わせた付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる

1 希望の加熱を選択し、決定する
①押す ②回して選択 ③押して決定

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」
▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」
▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」
▶「レンジ800W」の順に表示します。

2 加熱内容を選択し、決定する
④回して選択 ⑤押して決定

※スチームレンジを設定する場合は表示部に「350W」を表示させた状態で「決定」を押した後、加熱時間を設定します。

3 加熱時間を設定しスタートする
⑥回して設定 ⑦押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下のページを参照します。
レンジ → P.40 オープン → P.44~46 グリル → P.43

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります。 → P.52

選べる加熱内容

スチームレンジ	ワット数 350W固定
	加熱時間 10秒~5分(10秒単位) 5分~20分(30秒単位)
スチームグリル/過熱水蒸気グリル	加熱時間 1分~30分(1分単位) 30分~40分(2分単位)
スチームオープン	予熱選択 「有」「無」
	段数選択 「2段」「1段」
	温度選択 100℃~250℃(10℃単位) 300℃ (予熱「無」の場合は250℃まで)
	加熱時間 1分~30分(1分単位) 30分~60分(2分単位) 60分~90分(5分単位)
過熱水蒸気オープン	予熱選択 「有」「無」
	段数選択 なし(中段または下段で加熱)
	温度選択 100℃~250℃(10℃単位) 300℃ (予熱「無」の場合は250℃まで)
	加熱時間 1分~30分(1分単位) 30分~40分(2分単位)

※段数の設定はできません

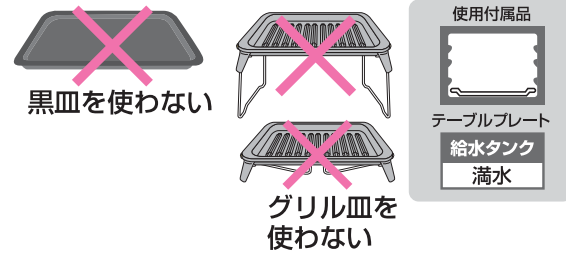
手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

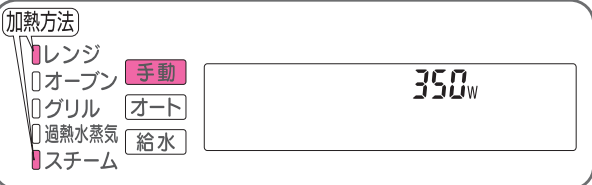
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる



1 「スチームレンジ」
を選択し、決定する

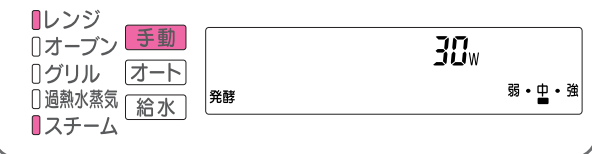
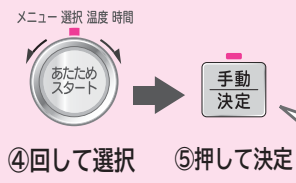


例: スチームレンジ「発酵・30W」で10分加熱する場合

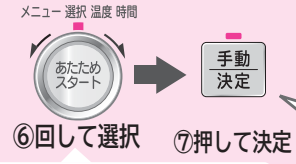


「発酵」を選択し、決定する

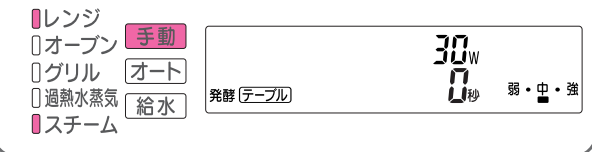
350W ◀▶ 発酵



2 ワット数を選択し、
決定する

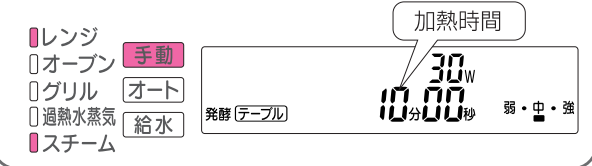
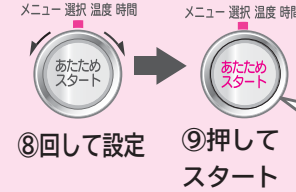


10W ◀▶ 20W ◀▶ 30W ◀▶ 40W ◀▶ 50W



3 加熱時間を設定し、
スタートする

1~30分まで1分単位
30~60分まで2分単位
60~90分まで5分単位



終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室や
ドアの水滴をふき取ります。→ P.52

注意

(やけどの原因になります)

加熱室の温度が低い
とき、上ヒーターが
加熱する場合があります。
ドア、キャビネット、
加熱室とその他の周
辺に触れない。

スチームレンジ発酵のコツ

●黒皿を使って「スチーム」
「レンジ」発酵はできません。
火花(スパーク)の原因とな
ります。

料理集に記載してある山形食パン、バター
ロールなどの一次発酵を「スチーム」レンジ
発酵で行う場合は仕上がり調節「中」
「30W」で「20~30分」発酵させます。

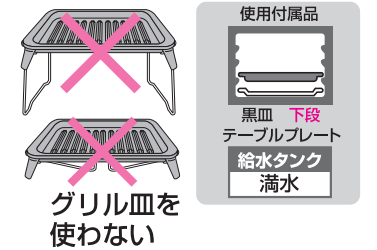
●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウル
に入れてそのままテーブルプレートにのせ
て発酵します。(黒皿や金属製の容器は使えま
せん。)

スチームオープン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿をセットし、ドアを閉める。
給水タンクに満水まで水を入れる



1 「スチームオープン」
を選択し、決定する



例: スチームオープン予熱「無」黒皿1段40℃で50分加熱する場合

予熱「無」を選択し、
決定する

「有」◀▶「無」

※予熱「有」ではスチームオープン発酵は選択できません。

黒皿使用段数を選択し、
決定する

「2段」◀▶「1段」

①押す ②回して選択 ③押して決定



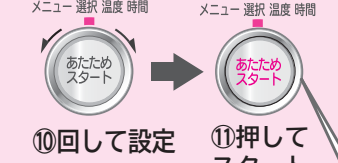
2 発酵温度を選択し、
決定する

30℃、35℃、40℃、
45℃の4段階



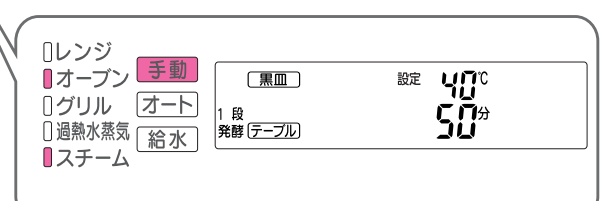
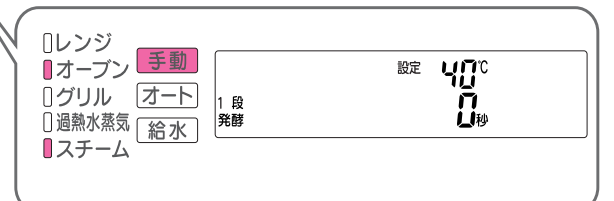
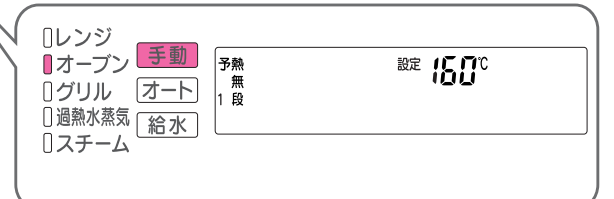
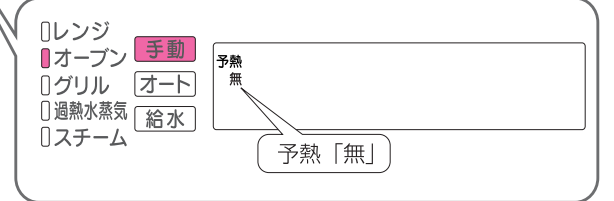
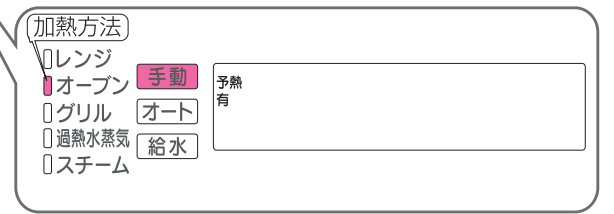
3 加熱時間を設定し、
スタートする

1~30分: 1分単位
30~60分: 2分単位
60~90分: 5分単位



終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室や
ドアの水滴をふき取ります。→ P.52



発酵の上手な使いかた

●発酵温度はメニューや1次発酵、
2次発酵によっても異なります。
本書料理集の各メニューに従っ
てください。
●市販の料理ブックの発酵や、お好み
料理の発酵は「スチーム」
「オープン」発酵を使い、様子を見ながら行っ
てください。

メニュー	記載ページ	メニュー	記載ページ
簡単パン/セサミパン/レーズンパン	→ P.110	バターロール	→ P.113
簡単あんパン/簡単クリームパン 簡単うぐいすパン/グラハムパン	→ P.111	山形食パン	→ P.113
クリスピーピザ/フルーツピザ	→ P.114	フランスパン	バタール → P.112 クーペ → P.112
ヨーグルト	→ P.101		

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「8葉・果菜」で。根菜は、「9根菜」で加熱します。→ P.36

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ800W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	1分40秒~2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分20秒~1分50秒	有
	なす			
花菜	アスパラガス			
	さいいんげん さやえんどう	200g	1分50秒~2分10秒	
	とうもろこし	1本(300g)	3分30秒~4分50秒	
	かぼちゃ	200g	2分10秒~2分40秒	
根菜	にんじん さつまいも	200g	3分~3分30秒	有
	さといも			
	ごぼう れんこん	150g	約3分30秒~4分	
	じゃがいも 大根	300g	4分50秒~5分30秒	

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	1分40秒~2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒~2分10秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分~3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分~3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒~2分40秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分20秒~1分40秒	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒~3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒~2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒~3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒~2分10秒	有
冷凍さいいんげん	200g	2分10秒~2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒~2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒~5分30秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒~1分	有

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒~1分40秒	-
さいいんげん	200g	約1分40秒	-

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

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(→ P.41)「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」参照)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示しているレンジ500Wの時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ800W	レンジ800W	
ごはん	1杯(150g)	40秒~50秒	-	-
おにぎり	1個(150g)	約50秒	-	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	-	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	-	-
焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有	-
ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	-	-
フライ	2~4個(100g)	30~40秒	-	-
コロケ	2個(150g)	40秒~50秒	-	-
野菜の炒め物	1人分(200g)	約1分20秒	-	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	-	-
野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒~1分50秒	-	-
煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有	-
シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	-	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒~1分20秒	-	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有	-
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒~1分50秒	-	-
牛乳	1杯(200mL)	約1分20秒	-	-
コーヒー	1杯(150mL)	約1分	-	-
お酒	1本(180mL)	40秒~50秒	-	-
ハンバーガー	1個(100g)	20~30秒	-	-
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-	-
あんまん・肉まん	各1個(80g)	20~30秒	有	-
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒~1分50秒	-	-

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理

グリル調理

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

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ		
				予熱有	予熱無			
ケーキ	デコレーションケーキ	下段	160℃	30~36分	36~42分	116		
				36~42分	42~48分			
				40~46分	46~52分			
	チーズケーキ	直径18cm	40~44分	46~56分	117			
パン	フランスパン(バターロール、クーペ)	各黒皿1枚分	200℃ (2段設定にする)	34~38分	――	112		
	簡単パン、レーズンパン	各8個		180℃	13~20分	23~32分	110~111	
	セサミパン、カレーパン	各1個分	200℃		15~20分	――	114	
ピザ	クリスピーピザ	各黒皿1枚分		210℃	24~34分	――	66 67~68	
	フルーツピザ	各黒皿1枚分	210℃		24~34分	――		
	マカロニグラタン	4皿			210℃	24~34分		――
グラタン	ラザニア	焼き皿1皿	210℃	24~34分		――	66 67~68	
	えびのドリア	4皿		200℃	54~65分	70~80分		75
	焼き豚	約500g			下段	200℃		54~65分
焼き物	ハンバーグ	4個	中段	250℃	10~18分	18~28分	65	
	くし焼き、焼きとり	6くし・12くし	グリル皿・高	過熱水蒸気グリル	――	17~25分	72	
	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	――	14~22分	78~79	
塩さば	2枚	12~20分						
焼き魚	干もの	2枚	黒皿・上段	グリル	――	12~20分	78~79	
	干もの	2枚				12~20分		

- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿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。
- ※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- ※くし焼き、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

スチーム・レンジ調理

(ごはん、お総菜のあため)
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ	スチーム	
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-	-
シューマイ	8個(160g)	2分30秒~3分	-	-
肉まん	1個(100g)	1分30秒~2分	-	-
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	-	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	-	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	-	-
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	-	-
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	-	-
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	-	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~2分	-	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	-	-
冷凍シューマイ	15個(240g)	7~9分	-	-
冷凍肉まん	1個(100g)	2~3分	-	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	-	-

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

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

外側

やわらかい布でふき取ります。
●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。

スチーム噴出口

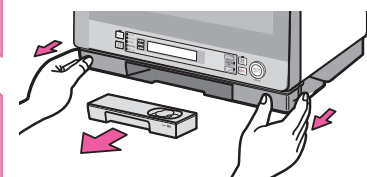
かたく絞ったぬれがきんでふきます。
●スチーム使用後は白いあとか残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

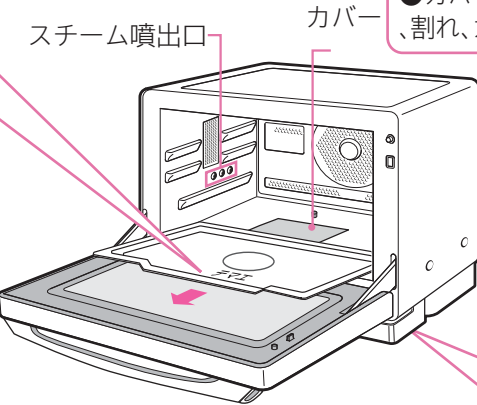
かたく絞ったぬれがきんでふきます。
●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。

レッグカバー

外して洗えます。
給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方に軽く持ち上げながら手前に引いてはずします。



台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。
本体を持ち上げる時は、レッグカバーをはずします。
※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。)



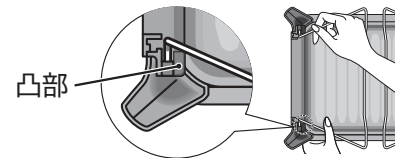
前面ドア内側

●勘合部の隙間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

グリル皿・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。
●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくとし、表面が、白化する場合があります。
●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。
●グリル皿のお手入れは → P.15

グリル皿の脚が外れた場合は、下記のように片側の脚を平行に差し込み、凸部に当てた状態で押しえながら別の片方も差し込みます。



注意

- (さびる原因になります)
黒皿、グリル皿は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。
- (けが・破損の原因になります)
テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。
- (さび、感電、故障の原因になります)
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

- (傷・変形の原因になります)
操作パネルやドア、加熱室などをオーブクレンザー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。
★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

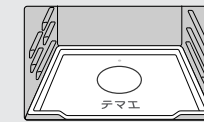


- (火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります)
加熱室内壁、ガラス、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない。
●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。
- (けが・破損の原因になります)
テーブルプレートに衝撃を加えない。

水抜きのかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

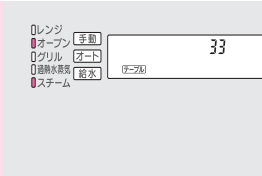
テーブルプレートをセットしてドアを閉める



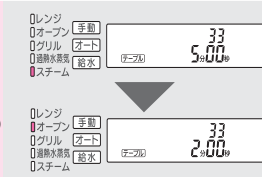
1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 清掃 脱臭 を押し 33清掃 を選択する



3 スタート を押して スタートする



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

注意

- (やけど・けがの原因になります)
●33清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
●33清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない。
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

においが気になるとき(脱臭)

34脱臭 を使います。

操作の手順は「空焼き(脱臭)のかた」を参照してください。 → P.5

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。
※油の焼けるにおいや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター(グリル、オーブン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにおいの成分を分解して加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

加熱室の清掃のかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた → P.19)

2 清掃 脱臭 を押し 33清掃 を選ぶ

3 スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で掃除してください

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください。

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのかた」を参照してください。

うまく仕上がらないとき

調理を上手に上げるために月に1度は0点調節をしてください。→P.5

料理のできぐあいが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(本書で、もう一度確認してください。)オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合、トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。→P.5 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
-------------	--

市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.51
---	--

オート調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	トリプル重量センサー(GPS)の0点調節をしてください。→P.5
---------------------------	----------------------------------

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
-------------------------	---

ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためてください。 ●わがや流 であたためるとお好みに上げることができます。→P.31~33
----------	---

3 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
----------------------------	---

ごはんがぱさつく	3スチームあたため を使うか、1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
----------	---

冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態に加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものをします。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
---------------------------	---

冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●わがや流 であたためるとお好みに上げることができます。→P.31~33
------------	---

牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 600W であたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●ボタンをまちがえていませんか。1あたため で加熱すると熱くなります。
------------	---

牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●6牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 ●わがや流 であためるとお好みに上げることができます。→P.31~33
------------	---

牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ●わがや流 であためるとお好みに上げることができます。→P.31~33
--------	--

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●1あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。→P.23、25、29
-----------------	---

食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
------------------	--

カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがあるものはラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、かき混ぜます。
------------------	---

冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●2解凍あたため であたためます。→P.28~29 ●容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
--------------	---

解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上がり調節が必要です。仕上がり調節 弱 はさしみ用です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
----------	---

うまく仕上がらないとき(つづき)

食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱し過ぎになることがあります。 ●皿などの上のせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。 ●さしみ解凍の場合は、[7解凍] 仕上がり調節[弱] に設定します。
--------	---

野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんの根菜類が加熱しすぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央のせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。[レンジ 500W] で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

パン

バターロール	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地が発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
	焼き色にむらがある	生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トーストは時間がかかります。

スイーツ

スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。[→ P.116] ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。[→ P.51] ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた [→ P.129] を参照し、作りかた[2] のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
クッキー	焼き色にむらがある	●生地の高さや厚みはそろえてください。

※焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。

お困りのときは

現象	原因	
動作しない	電源が入らない [あたため] を押ししても受け付け ボタンを押ししても受け付け 加熱しない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています) [→ P.2] ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあた まらない	とりけしキーを押し表示部に「 [] 」と「0」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。3秒以上とりけしボタンを押すと、表示部の「 [] 」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。[→ P.139]
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
	オーブン加熱中、加熱室から煙がでた	加熱室内壁面が汚れていたり、食品カスがついていませんか。かたく絞ったぬれ布きんでふき取ります。
終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、 [ヘルシー] を押し、さらに [容器計量] を3秒間押しとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様に [ヘルシー] を押した後、 [わがや流] を3秒間押しとメロディー音と無音の切り替えができます。 [→ P.23]	

お困りのときは(つづき)

現象	原因
音・火花・煙・付着物 電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使用して加熱しませんでしたか。 ●グリル皿にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油を焼き切ってください。→P.5
スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
調理が終了してもファンの風切り音がる	調理終了後や を押した時、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
グリル皿からにおいがする場合がある	グリル皿の裏面に溶着してある発熱体のおおいがすることがありますが調理に影響はありません。ご使用とともににおいが減少します。
水滴・庫内灯・ヒーター 加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。→P.52
オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 予熱中に を押しと5秒間庫内灯が点灯します。
庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
設定・表示 300℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、(予熱無)のとき最大設定温度は250℃になります。
セットした温度が途中で変わることがある。	(予熱有) のとき、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。
予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

お困りのときは(つづき)

現象	原因
表示 操作パネルの「給水」表示が点灯してメニューメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
その他 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.51
過熱水蒸気が出ているのがわからない	オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、 を3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。→P.5
	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、 を押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、 を3秒以上押します。数秒後、重量センサーの0点調節が完了します。→P.5
	● の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1000gにします。→P.35
	●わがや流の容器計量中にドアを開けました。	ドアを閉めて を押します。約6秒後に容器計量が完了します。→P.31
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。→P.19
	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。	を押します。(「H※※」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.139

ヘルシー調理、効果の説明

◎脱脂、減塩調理

過熱水蒸気(ナノスチーム)で余分な脂や塩分を落とす。
ヘルシーも選択できます。(一部メニューを除く)

ステーキ

●ステーキ…………… 64	ソースいろいろ	きのこのソース…………… 64
	青じそのごま風味ソース…………… 64	野菜のクリームソース…………… 64
	しょうゆマヨネーズソース…………… 64	

ハンバーグ

●ハンバーグ……………◎ 65	●いわしのハンバーグ…………… 65	●ピーマンの肉詰め…………… 65
●ビーフハンバーグ…………… 65		

グラタン

●マカロニグラタン…………… 66	なすとトマトのチーズグラタン…………… 68	●焼き春巻き…………… 70
市販の冷凍グラタン…………… 66	オープンオムレツ…………… 68	●豚肉とキムチの焼き春巻き…………… 70
ホワイトソース…………… 66	きのこのキッシュ…………… 69	●カレー焼き春巻き…………… 70
●野菜のグラタン…………… 67	にんじんのキッシュ…………… 69	
●ほうれん草とかきのグラタン…………… 67	ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 69	
●ラザニア…………… 67	トマトのキッシュ…………… 69	
●えびのドリア…………… 68	ほうれん草のキッシュ…………… 69	

焼き春巻き

鶏のハーブ焼き

●鶏のハーブ焼き……………◎ 71	●鶏の照り焼き……………◎ 71	●鶏手羽先のつけ焼き…………… 71
	●鶏の三味焼き…………… 71	●ピリ辛ウイング…………… 71

鶏の照り焼き

焼きとり

●焼きとり…………… 72	●鶏もも肉のくし焼き…………… 72	●豚バラ肉のくし焼き…………… 72
●塩焼きとり…………… 72	●つけ焼き…………… 72	●豚肉と野菜のくし焼き…………… 72
●くし焼き…………… 72	●えびとほたてのくし焼き…………… 72	

ローストチキン

●ローストチキン…………… 73	ローストビーフ…………… 74	チキンソテー…………… 74
グレービーソース	ローストビーフのエスニック風サラダ…………… 74	ささみロール…………… 74
●若鶏の詰め物焼き(八宝鶏)…………… 73		豚肉のごまみそ焼き…………… 74
みそだれ		

手動焼き物〔肉〕

スペアリブ

スペアリブ…………… 75	豆板醤を使ったピリ辛香味焼き…………… 75	●焼き豚……………◎ 75
豚の香味焼き…………… 75		●ひとくち焼き豚…………… 75

焼き豚

鶏のから揚げ

●鶏のから揚げ……………◎ 76	●豚のから揚げ…………… 76	●ヘルシーとんカツ…………… 76
●たらこのから揚げ…………… 76	●ヒレカツ…………… 76	●チキンカツ…………… 76

オープン天ぷら

●きすの天ぷら…………… 77	●えびの天ぷら…………… 77	●白身魚のフライ…………… 77
●かぼちゃの天ぷら…………… 77	●いかの天ぷら…………… 77	●かきフライ…………… 77
●さつまいもの天ぷら…………… 77	●あなごの天ぷら…………… 77	煎りパン粉の作りかた
●れんこんの天ぷら…………… 77	●エビフライ…………… 77	

焼き魚

●塩ざけ……………◎ 78	●あじのみりん風味…………… 79
●生ざけの塩焼き…………… 78	●さばのみりん風味…………… 79
●たいの塩焼き…………… 78	●さばのごま焼き…………… 79
●塩さば…………… 78	●あじの開き(干物)…………… 79
●生さばの塩焼き…………… 78	●やなぎかれい(干物)…………… 79
●ぶりの照り焼き…………… 78	●赤魚(干物)…………… 79
●まぐろの照り焼き…………… 78	●ほっけの開き(干物)…………… 79
●さわらの照り焼き…………… 78	●いわしの丸干し…………… 79
●さばの照り焼き…………… 78	●さんまの開き(干物)…………… 79
●かつおの照り焼き…………… 78	

手動焼き物〔魚〕

さけのムニエル…………… 80
まぐろのソテー…………… 80
かますの香草焼き…………… 80

ちゃんちゃん焼き

●さけのちゃんちゃん焼き…………… 81

塩釜焼き

●たいの塩釜焼き…………… 81
●牛肉の塩釜焼き…………… 81

豚肉の蒸し物

●豚肉と野菜の蒸し物…………… 84
●白身魚の蒸し物…………… 84
●キャベツの皮シューマイ…………… 84

焼きそば

●焼きそば…………… 82	●豚肉とキャベツの辛みそいため(ホイコウロウ)…………… 83
●焼きうどん…………… 82	●鶏肉とキャベツの辛みそいため…………… 83
●ジンギスカン…………… 82	●牛肉とピーマンの細切りいため(チンジャオロウスー)…………… 83
●鶏肉ときのこの中華いため…………… 83	●豚肉とピーマンの細切りいため…………… 83
●豚肉ときのこの中華いため…………… 83	

手動焼き物〔野菜〕

野菜のオープン焼き…………… 85	油を使わない野菜の素焼き…………… 85
かぼちゃのくし焼き…………… 85	ハンガリアンポテト…………… 86
じゃがいものくし焼き…………… 85	トマトファルシー…………… 86
パプリカのくし焼き…………… 85	しいたけのチーズ焼き…………… 86
アスパラガスのくし焼き…………… 85	
しいたけのくし焼き…………… 85	
野菜の肉巻き焼き…………… 85	

蒸し焼きいも

●蒸し焼きいも…………… 86
●バークドポテト…………… 86

茶わん蒸し

●茶わん蒸し…………… 87
●空也蒸し…………… 87
●手作り豆腐…………… 87

蒸し物

肉シューマイ…………… 88	鶏肉とザーサイの重ね蒸し…………… 89	たらのチーズ蒸し…………… 89
菊花シューマイ…………… 88	あさりのワイン蒸し…………… 89	簡単肉まん…………… 89
豚肉とザーサイの重ね蒸し…………… 89	あさりの酒蒸し…………… 89	

肉じゃが

●肉じゃが…………… 90	●ロールキャベツ…………… 90	●豚の角煮…………… 91
●ポークカレー…………… 90	●ビーフシチュー…………… 91	●里いもの含め煮…………… 91
●チキンカレー…………… 90	●ポークシチュー…………… 91	●かぼちゃの含め煮…………… 91

手動煮物

黒豆…………… 92	さばのみそ煮…………… 92	はりはり漬け…………… 93
大豆と昆布の煮物…………… 92	さばのトマトソース煮…………… 92	しらたきとえのきのいり煮…………… 93
えびのケチャップ煮…………… 92	さけの冷製…………… 92	うど皮のきんぴら…………… 93
魚介のケチャップ煮…………… 92	小松菜と油揚げの簡単煮…………… 93	

スープ

とん汁…………… 94	にんじんのスープ…………… 94	じゃがいものスープ…………… 94
かぼちゃのスープ…………… 94	グリーンピースのスープ…………… 94	ミネストローネ…………… 94

ごはん物

ごはん(炊飯)…………… 95	五穀ごはん…………… 95	赤飯(おこわ)…………… 95
ピースごはん…………… 95	麦ごはん…………… 95	

自家製食品〔肉〕

- 手作りソーセージ…………… 96
- 蒸し豚のさしみ風…………… 96
- 手作りポークハム…………… 96
- ビーフジャーキー(中華風味)…… 97
- ビーフジャーキー(プレーン)…… 97
- ポークジャーキー…………… 97
- レバーのコンフィ…………… 97
- レバーの中華風サラダ…………… 97

自家製食品〔野菜・果物〕

- ドライハーブ&スパイス10種…………… 99
- ドライフルーツ7種…………… 99
- 野菜のコンフィ…………… 99
- ドライ野菜…………… 100
- セミドライトマト…………… 100

自家製食品〔ヨーグルト〕

- ヨーグルト…………… 101
- ヨーグルトソース…………… 101
- カスピ海ヨーグルト…………… 101

2段調理〔魚と野菜〕

- さばの柚香焼き…………… 103
- ぶりのみそ照り焼き…………… 103
- さつまいものレモン煮…………… 103
- じゃがいもとベーコンの洋風煮…………… 103

朝食セット

- トースト(プレーン)…………… 106
- ピザトースト…………… 106
- フレンチトースト…………… 106
- チェルシートースト…………… 106
- アップルパン…………… 106
- しょうゆ焼きおにぎり…………… 107
- みそ焼きおにぎり…………… 107
- 簡単もちピザ…………… 107
- 簡単チャーハン…………… 107
- 簡単焼きそば…………… 107
- めだま焼き…………… 108
- チーズめだま焼き…………… 108
- ベーコンエッグ…………… 108
- 野菜のベーコン巻き…………… 108
- すごもり卵…………… 108
- いり卵…………… 108

簡単パン・トースト

- 簡単パン…………… 110
- セサミパン…………… 110
- レーズンパン…………… 110
- 簡単あんパン…………… 111
- 簡単クリームパン…………… 111
- 簡単うぐいすパン…………… 111

フランスパン

- フランスパン…………… 112

手作りパン

- バターロール(ロールパン)…… 113
- 山形食パン…………… 113

マイ・コンフィチュール

- いちごのマイ・コンフィチュール …… 115
- ブルーベリーのマイ・コンフィチュール …… 115
- オレンジのマイ・コンフィチュール …… 115
- ココナッツのマイ・コンフィチュール …… 115
- キウイのマイ・コンフィチュール …… 115
- なしのマイ・コンフィチュール …… 115

スポンジケーキ

- デコレーションケーキ(スポンジケーキ)…………… 116
- チーズケーキ…………… 117

●印は「オート調理」で調理できます

自家製食品〔魚〕

- さんまのコンフィ…………… 98
- さけのテリーヌ…………… 98
- たらこのテリーヌ…………… 98
- わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)…………… 98

- セミドライトマトのオイル漬け… 100
- キャベツの酢漬け…………… 100
- ドライ野菜を使った焼きそば…………… 100
- きゅうりのしょうゆ漬け …… 100
- ミックスピクルス…………… 100

2品オーブン

- かぶとウインナーのスープ煮…………… 102
- ラタトゥイユ…………… 102

2品オーブン

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧…………… 104・105

スイーツ

- スフレチーズケーキ…………… 117
- シフォンケーキ(プレーン)… 118
- ココアシフォンケーキ…………… 118
- カプチーノシフォンケーキ…………… 119
- 抹茶とレーズンのシフォンケーキ…………… 119
- 抹茶と小豆のシフォンケーキ…………… 119
- マフィン…………… 119
- チョコチップマフィン…………… 119
- キャロットケーキ…………… 119
- ロールケーキ(プレーン)…… 120
- モカロールケーキ…………… 120
- 抹茶ロールケーキ…………… 120
- マドレーヌ…………… 120
- パウンドケーキ(プレーン) …… 121
- チョコバナナケーキ…………… 121
- りんごケーキ…………… 121
- キャラメルケーキ…………… 121
- マーブルケーキ…………… 121
- ポーロ…………… 121
- ヘルシー焼きメレンゲ …… 122
- スイートポテト…………… 122
- 焼きりんご…………… 122
- りんごのコンポート…………… 122
- 型抜きクッキー…………… 123
- 絞り出しクッキー…………… 123
- アーモンドクッキー…………… 123
- ピーナツクッキー…………… 123
- アップルパイ…………… 124
- りんごのプリザーブ…………… 124
- いちごジャム…………… 124
- プチパイ…………… 125
- ブラウニー…………… 125
- スコーン…………… 125
- コーヒーゼリー…………… 126
- レモンゼリー…………… 126
- オレンジゼリー…………… 126
- グレープゼリー…………… 126
- 切りもち・市販のパックもち
- フルーツ大福…………… 126
- あべ川もち…………… 126
- いそ巻…………… 126
- 手作りもち…………… 126
- 豆もち…………… 126
- チョコまんじゅう…………… 127
- みつまんじゅう…………… 127
- 黄金いも…………… 127
- 柔らかプリン…………… 128
- かぼちゃのプリン…………… 128
- 蒸しパン…………… 128
- 簡単蒸しパン…………… 128
- シュークリーム…………… 129
- エクレア…………… 129
- カスタードクリーム…………… 129

パリッとあたたため〔チルド食品〕

- ハンバーグ、チキンステーキ …… 130
- さつま揚げ…………… 130
- 厚揚げ…………… 130
- 焼き魚、うなぎのかば焼き… 130

パリッとあたたため〔調理済み冷凍食品〕

- 冷凍焼きおにぎり…………… 131
- 冷凍フライ、ナゲット …… 131
- 冷凍たこ焼き…………… 131
- 冷凍ハンバーグ…………… 131
- 冷凍春巻き…………… 131

葉・果菜／根菜〔ゆで物〕

- ほうれん草のおひたし …… 132
- ほうれん草のごまあえ …… 132
- ほうれん草のソテー…………… 132
- もやしのナムル…………… 132
- 白菜のナムル…………… 132
- なすのしょうがじょうゆ …… 132
- キャベツの酢漬け…………… 132
- 白菜の酢漬け…………… 132
- なすの中華風あえもの …… 132
- さやいんげんのしょうがじょうゆ …… 132
- 野菜サラダ…………… 133
- ポテトサラダ…………… 133
- イタリアンサラダ…………… 133
- きぬかつぎ…………… 133
- 酢ごぼう…………… 133
- ごぼうサラダ…………… 133

飲み物・インスタント食品

- ホットチョコレート…………… 134
- 牛乳のあたたため…………… 134
- 酒かん…………… 134
- インスタント食品…………… 134

スチームあたたため

- ごはんのあたたため…………… 135
- お総菜のあたたため…………… 135
- 天ぷらのあたたため…………… 135

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)	大きじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大きじ(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	180 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

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

- 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。
- 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)
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

※料理集本文に記載している はオート調理を示し、 は手動調理を示します。

ステーキ

オート調理

あたためスタート

レンジオープングリル

18ステーキ (予熱有) →P.39

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート 給水タンク 空



ステーキ

予熱 約21分
加熱時間の目安(1枚約200g)約4分

材料(1~2人分)

牛ステーキ用肉(厚さ1.5~2cmで1枚約200gのもの).....1~2枚
塩、こしょう.....各少々

作りかた

- 肉は全体を軽くたたいて筋を切り塩、こしょうをする。
 - 脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き「18ステーキ」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テーブルプレートごと取り出してドアの上のせる。
 - グリル皿に①をのせ、テーブルプレートを加熱室底面にセットしてスタートする。
- 途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返しをして再び焼く。焼き上がったらすぐ取り出す。

ソースいろいろ

青じそのごま風味ソース

材料(2人分)

しょうゆ.....大さじ4
A みりん、酒.....各大さじ2
だし汁.....大さじ1~2
青じその葉(せん切り).....1枚
白擦りごま.....大さじ2

作りかた

①を鍋でひと煮立ちさせ、冷ましてから、しそとごまを加える。



しょうゆマヨネーズソース

材料・作りかた

マヨネーズ(大さじ4)、しょうゆ、レモン汁(各小さじ4)を混ぜあわせる。



きのこのソース



材料(2人分)

A しめじ(小房に分ける).....½パック
生しいたけ(薄切り).....4枚
マッシュルーム(薄切り).....6個
サラダ油.....大さじ½
にんにく(薄切り).....1片
B 酒.....大さじ2
しょうゆ.....大さじ1½
だし汁.....大さじ2
塩、こしょう.....各少々

作りかた

フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを炒めて取り出し、Aを炒め、Bを加えてひと煮立ちさせ塩、こしょうをする。

野菜のクリームソース



材料(2人分)

にんじん、じゃがいも(各さいの目に切ってゆでたもの).....各100g
ブロッコリー(ゆでたもの).....80g
A ホワイトソース(→P.66)作りかたを参照して作る).....カップ1
スープ(固形スープ½個を溶く).....カップ¾
塩、こしょう.....各少々

作りかた

①を混ぜ合わせ、野菜を加えてレンジ800W約2分30秒加熱し、塩、こしょうをする。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

ハンバーグ

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた →P.38

オート調理

あたためスタート

レンジ800W 約1分50秒(下ごしらえ)

35ハンバーグ →P.38

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート

給水タンク

(標準)は レンジ グリル (標準)は 空
(ヘルシー)は レンジ 過熱水蒸気 グリル (ヘルシー)は 満水

ハンバーグ

標準 加熱時間の目安 約15分
ヘルシー 予熱 約4分
加熱時間の目安 約21分



材料(4個分)

A 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
B 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

- ヘルシーを選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 耐熱容器にAを入れレンジ800W約1分50秒加熱する。あら熱をとり、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き「35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、仕上げ調節を弱にする。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

ハンバーグ(4個分)

カロリーカット値 約490kcal減 ※1
調理後のカロリー 約706kcal ※2

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

いわしのハンバーグ

標準 加熱時間の目安 約14分
ヘルシー 予熱 約4分
加熱時間の目安 約20分



材料(4個分)

いわしのミンチ.....300g
万能ねぎ(小口切り).....½束
しょうが(みじん切り).....1かけ
梅干し(身を大きくきざむ).....大2個
パン粉.....カップ1弱
片栗粉.....大さじ3
卵(ときほぐす).....小1個
みそ.....大さじ1

作りかた

- ヘルシーを選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
- ハンバーグ作りかた③、④を参照して仕上げ調節弱で焼く。

35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、空気を抜い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 生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 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。 →P.43
- 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時は それぞれの取扱説明書を参照します。

オート調理

あたためスタート

レンジ800W 約1分20秒(下ごしらえ)

35ハンバーグ →P.38

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート

給水タンク

(標準)は レンジ グリル (標準)は 空
(ヘルシー)は レンジ 過熱水蒸気 グリル (ヘルシー)は 満水

ピーマンの肉詰め

標準 加熱時間の目安 約17分
ヘルシー 予熱 約4分
加熱時間の目安 約23分



材料(16個分)

ピーマン.....8個
A 玉ねぎ(みじん切り).....大½個(約130g)
バター.....大さじ1(約12g)
豚ひき肉(または合びき肉).....260g
パン粉.....20g
B 卵(ときほぐす).....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

- ヘルシーを選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 耐熱容器にA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、水気を切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルにBと②を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、③に詰める。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き「35ハンバーグ」で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

18ステーキのコツ

- 肉に合わせて仕上げ調節を 肉の厚さが1~1.5cmのときは焼け過ぎになりますので、仕上げ調節弱かやや弱にします。特に脂身の多い肉は、脂がグリル皿にたまり燃えることがあります。このときは、キーを押して、ドアを開けずに消えるのを待ってください。
- 18ステーキは 中まで火を通さずに焼き上げるビーフステーキ用です。豚肉は、豚肉のごまみそ焼き →P.74を参照し、鶏肉は鶏のハーブ焼き →P.71を参照してください。
- 薄い肉や分量が180g以下の物は 手動で 肉の厚さが1cm以下や分量が180g以下の物は、上手く仕上がらないので黒血を使いグリルで様子を見ながら焼きます。 →P.43
- 焼き色は 肉に含まれる脂肪の量によって変わります。多いと焼き色がつきやすくなり、赤身が多いとつきにくくなります。

- 冷蔵室から出した肉を 肉の温度が高いと中まで火が通りやすく焼けすぎになります。冷蔵室から出した肉の冷たい肉を使います。
- 肉は筋切りして 焼き上がりの縮みを防ぎ、反りを無くして焼き上げるために肉は筋切り(脂肪と赤身の境目にある筋を包丁をたてて切る)をします。
- 必ず予熱をして 表面だけを焼き、内部には火を通さないようにするために、必ず予熱をして加熱室とグリル皿を熱くしてから焼きます。
- 分量は 厚さ1.5~2cmで約200gのものを1枚から2枚までです。
- ドアの開閉時はすばやく グリル皿に肉をのせるときや、裏返し報知音が鳴って裏返すときはやけどに注意し、すばやく行います。
- 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。 →P.43

グラタン

オート調理

レンジ 800W
約4分
(下ごしらえ)

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク
空

19グラタン
→P.37

レンジ
オープン
グリル

マカロニグラタン

加熱時間の目安 約18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に切る)……………8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り)……………1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス)……………小1缶(約50g)
バター……………25g
塩、こしょう……………各少々
ホワイトソース……………カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)……………80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの容器に①を入れレンジ800W約4分加熱し、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)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き19グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

注意

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

手動調理

手動決定

あたためスタート

オープン
(予熱無・1段) 210℃
34~46分
→P.46

黒皿 中段
給水タンク
空

市販の冷凍グラタン



- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、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210℃34~46分焼く。



4皿は中央に寄せる。3皿は中央に寄せる。2皿は中央に寄せる。1皿は中央に置く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

※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。)

※グリル皿に並べて19グラタンで焼かないでください。

(火花(スパーク)の原因になります。)

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.46

19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**
金属製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 焼くときの皿の置きかたは**
グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。
- 焼く前にさめてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ500Wで人肌くらい(約40℃)にあ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**
オープン予熱無1段210℃で様子を見ながら、さらに焼きます。→P.46
- 焼きむらが気になるときは**
残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
- 冷凍グラタンは19グラタンでは焼けません。**
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら焼きます。



4皿は図の様に置く。3皿は中央に寄せる。2皿は中央に寄せる。1皿は中央に置く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」

→P.46

ホワイトソース

作りかた

① 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混ぜる。

② 牛乳を少しずつ加えながらのぼしレンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

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	小麦粉、バターを加熱 レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒
作りかた②	牛乳を加えて加熱 レンジ600W	2~4分	5~7分
		9~11分	

オート調理

あたためスタート

8葉・果菜
→P.36
(下ごしらえ)

19グラタン
→P.37

レンジ
オープン
グリル

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク
空

野菜のグラタン

加熱時間の目安 約16分



材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

かぼちゃ(ひと口大に切る)……………1/4個(約200g)
カリフラワー(小房に分ける)……………小1株(約200g)
塩、こしょう……………各少々
玉ねぎ(薄切り)……………1/4個(約50g)
ベーコン(1cm中に切る)……………2枚分
ホワイトソース(材料・作りかた →P.66)……………カップ2
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)……………70g

作りかた

- かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは8葉・果菜仕上がり調節中 で、カリフラワーは仕上がり調節弱 で、かために加熱し、軽く塩、こしょうしておく。
- 容器にホワイトソースの1/2量を敷き、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
- ②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き19グラタンで焼く。

ほうれん草とかきのグラタン

加熱時間の目安 約18分



材料(4人分)

ほうれん草……………400g
かき(むき身)……………300g
えび(むき身)……………150g
生しいたけ……………中4枚
白ワイン……………大さじ4
レモン汁、バター……………各少々
香辛料(ローリエ、セロリの葉など)……………各少々
ホワイトソース(材料・作りかた →P.66)……………カップ2
粉チーズ……………適量
塩、こしょう……………各少々

作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み、8葉・果菜仕上がり調節中 で加熱して冷水にとり、水気を固く絞って5cm長さに切ります。
- かきは薄い塩水でサッと洗って水気を切り、えびは背わたをとって塩水で洗い、水気を切ってからそれぞれに塩、こしょうします。生しいたけはサッと洗って石づきをとり、4つくらいに切ります。
- 浅い容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、おいをします。
- レンジ600W約5分加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておきます。
- ホワイトソースに④の蒸し汁(約100mL)を混ぜます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースをかけ、チーズをふりかけ、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き19グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

オート調理

あたためスタート

19グラタン
→P.37

レンジ
オープン
グリル

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク
空

ラザニア

加熱時間の目安 約20分



材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん)……………6枚(約100g)
ミートソース……………1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかた →P.66)……………カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……………120g

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
- バター(分量外)を塗った容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズをのせる。
- ②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き19グラタンで焼く。

オート調理

あたためスタート
800W 約2分20秒
200W 約1分
800W 約50秒
(下ごしらえ)

19グラタン (下ごしらえ)

→P.37

レンジ
オープン
グリル

給水タンク
空

手動調理

800W 約1分40秒
(下ごしらえ)

手動決定
あたためスタート

黒皿 中段

オープン
(予熱無・1段) 210℃
→P.46 26~32分

給水タンク
空

手動調理

8葉・果菜 →P.36
(下ごしらえ)

手動決定
あたためスタート

黒皿 中段

オープン
(予熱無・1段) 210℃
→P.46 24~28分

給水タンク
空

手動調理

手動決定
あたためスタート

黒皿 中段

オープン
(予熱無・1段) 210℃
→P.46 26~32分

給水タンク
空

手動調理

8葉・果菜 →P.36
(下ごしらえ)

手動決定
あたためスタート

黒皿 中段

オープン
(予熱無・1段) 210℃
→P.46 26~32分

給水タンク
空

えびのドリヤ

加熱時間の目安 約16分



材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

④ むきえび(背わたを取る)…… 150g
玉ねぎ(みじん切り)・1/3個(約70g)
生しいたけ(薄切り)…… 3枚
バター …… 20g
ホワイトソース(材料作りかた → P.66)
…… カップ1
ごはん …… 300g
バター …… 10g
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)…… 60g

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ、レンジ800W約2分20秒加熱し、ホワイトソースをあえる。
- ② 大きめの耐熱容器にバターを入れ、レンジ200W約1分加熱し、混ぜ溶かす。
- ③ ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして、レンジ800W約50秒加熱する。
- ④ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①のをせ、上にチーズをふる。
- ⑤ 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き、19グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

なすとトマトのチーズグラタン



材料(直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける)…… 2個(約140g)
サラダ油 …… 大さじ2
トマト …… 大1個(約200g)
牛ひき肉 …… 150g
④ 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約150g)
バター …… 20g
塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…… 60g

作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをする。
- ② トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除く。
- ③ ④を耐熱容器に入れて、レンジ800W約1分40秒加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えてまぜる。
- ④ 容器にバター(分量外)を塗って③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
- ⑤ ④を黒皿の中央にのせ、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210℃26~32分焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.46

オープンオムレツ



材料(直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

アスパラガス …… 2束
プチトマト …… 10個
ベーコン(2cm巾に切る) …… 6枚
バター …… 10g
卵(ときほぐす) …… 3個
粉チーズ …… 25g
④ 生クリーム …… 60mL
パセリ(みじん切り) …… 少々
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

- ① アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップで包み、8葉・果菜仕上がり調節「やや弱」で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに④を入れてよくかき混ぜる。
- ④ 容器にバター(分量外)を塗って②とトマトを入れ、③を流し入れる。
- ⑤ ④を黒皿の中央にのせ、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210℃24~28分焼く。

【ひとくちメモ】

• 好みの野菜を使ってもよいでしょう。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.46

きのこのキッシュ



材料(直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

しめじ(小房に分ける) …… 100g
生しいたけ(薄切り) …… 6枚
にんにく(みじん切り) …… 1片
バター …… 大さじ1(約12g)
塩、こしょう …… 各少々
卵(ときほぐす) …… 2個
牛乳 …… 130mL
植物性生クリーム …… 70mL
④ スープ(固形スープ1/4個を溶く) …… 30mL
塩、こしょう …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …… 60g

作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
- ② ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③ ②に①とチーズを量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗ったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって黒皿の中央にのせ、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210℃26~32分焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.46

にんじんのキッシュ

きのこ類をにんじん(小1本・せん切り)に換え、きのこのキッシュ作りかた②、③を参照して焼く。

ベーコンと玉ねぎのキッシュ



材料(直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ベーコン(1cm幅の細切り) …… 100g
玉ねぎ(薄切り) …… 1/2(約100g)
にんにく(みじん切り) …… 1片
バター …… 大さじ1(約12g)
塩、こしょう …… 各少々
卵(ときほぐす) …… 2個
牛乳 …… 130mL
植物性生クリーム …… 70mL
④ スープ(固形スープ1/4個を溶く) …… 30mL
塩、こしょう …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …… 60g

作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、細切りにしたベーコンと薄切りにした玉ねぎを加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
- ② ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③ ②に①とチーズを量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗ったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって黒皿の中央にのせ、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210℃26~32分焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.46

トマトのキッシュ

きのこ類の代わりに、皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切ったトマト(大1個・約200g)をバジリコと合わせ、きのこのキッシュ作りかた②、③を参照して焼く。

ほうれん草のキッシュ



材料(直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分)

ほうれん草(3cm長さに切る) …… 1束
にんにく(みじん切り) …… 1片
バター …… 大さじ1(約12g)
塩、こしょう …… 各少々
卵(ときほぐす) …… 2個
牛乳 …… 130mL
植物性生クリーム …… 70mL
④ スープ(固形スープ1/4個を溶く) …… 30mL
塩、こしょう …… 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …… 60g

作りかた

- ① ほうれん草は洗ってラップで包み、8葉・果菜仕上がり調節「中」で加熱して冷水にとり、水気を固く絞って3cmの長さに切る。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、①を加えてさらに炒め、塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③に②とチーズを量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗ったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって黒皿の中央にのせ、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210℃26~32分焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.46

焼き春巻き

オート調理

レンジ 800W
4~5分
(下ごしらえ)

あたためスタート

レンジ グリル

20焼き春巻き
→P.37

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
空

焼き春巻き

加熱時間の目安 約16分



- 材料(8本分)**
- 豚も肉(薄切り).....100g
 - しょうゆ、酒、ごま油... 各大さじ1
 - 砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒状のもの)..... 各小さじ1
 - 片栗粉..... 大さじ1
 - こしょう..... 少々
 - たけのこ(ゆでたもの、千切り)..... 100g
 - 長ねぎ(千切り)..... 1本
 - ピーマン(千切り)..... 2個
 - 生しいたけ(千切り)..... 2枚
 - にんじん(千切り)..... 小1/2本(約30g)
 - 春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)..... 10g
 - 春巻き用の皮(市販のもの)..... 8枚
 - サラダ油..... 大さじ2
 - 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
 - 水..... 大さじ2

- 作りかた**
- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの容器に入れ④を加えて混ぜておく。
 - ①に②を加えてよく混ぜ **レンジ 800W 4~5分** 加熱し、春雨を加えて混ぜ8等分する。
 - 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた②をつけながらしっかりと巻く。
 - ③にサラダ油をまんべんなく絡めて脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **20焼き春巻き** で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

豚肉とキムチの焼き春巻き

加熱時間の目安 約16分



- 材料(8本分)**
- 豚も肉(薄切り).....100g
 - しょうゆ、酒、ごま油... 各大さじ1
 - 砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒状のもの)..... 各小さじ1
 - 片栗粉..... 大さじ1
 - こしょう..... 少々
 - たけのこ(ゆでたもの、千切り)..... 100g
 - 長ねぎ(千切り)..... 1本
 - キムチ(細かく切る)..... 200g
 - 生しいたけ(千切り)..... 1枚
 - 春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)..... 10g
 - 韓国のもり..... 8枚
 - 春巻き用の皮(市販のもの)..... 8枚
 - サラダ油..... 大さじ2
 - 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
 - 水..... 大さじ2

- 作りかた**
- 焼き春巻き 作りかたを参照して、皮に韓国のもりをのせ、その上に具をのせて巻く。

カレー焼き春巻き

加熱時間の目安 約16分

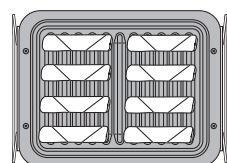


- 材料(8本分)**
- 豚も肉(薄切り).....100g
 - しょうゆ、酒..... 各大さじ1
 - 砂糖、ごま油..... 各小さじ1
 - 片栗粉..... 大さじ1
 - こしょう..... 少々
 - じゃがいも(千切り)..... 100g
 - 長ねぎ(千切り)..... 1本
 - ピーマン(千切り)..... 2個
 - 生しいたけ(千切り)..... 2枚
 - にんじん(千切り)..... 小1/2本(約30g)
 - カレー粉..... 大さじ1/2
 - 春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)..... 10g
 - 春巻き用の皮(市販のもの)..... 8枚
 - サラダ油..... 大さじ2
 - 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
 - 水..... 大さじ2

- 作りかた**
- 焼き春巻き 作りかたを参照する。

20焼き春巻き のコツ

- 分量は 4本から8本まで作れます。
- 巻きかたは 皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折り込み、左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。
- 並べかたは グリル皿にヨコに並べます。
- 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。 →P.43



鶏のハーブ焼き

オート調理

あたためスタート

36鶏のハーブ焼き
→P.37

(標準)は レンジ グリル

(ヘルシー)は レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク

(標準)は 空

(ヘルシー)は 満水

鶏のハーブ焼き(2枚分)

カロリーカット値 約446kcal減 ※1
調理後のカロリー 約685kcal ※2

- ※1 一般調理器と「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
- ※2 「ヘルシー」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 加熱時間の目安 約16分
ヘルシー 予熱 約 4分
加熱時間の目安 約20分



- 材料(3~4人分)**
- 鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・2枚(約500g)
 - 塩、こしょう..... 各適量
 - 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**
- ヘルシーを選択するときは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の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **36鶏のハーブ焼き** で焼く。

36鶏のハーブ焼き 37鶏の照り焼き 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。
- 骨付き肉は仕上げ調節 **強** にします。
- 1回に焼ける分量は1~3枚分です。
- グリル皿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** →P.43 で様子を見ながら加熱します。

鶏の照り焼き

オート調理

あたためスタート

37鶏の照り焼き
→P.37

(標準)は レンジ グリル

(ヘルシー)は レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク

(標準)は 空

(ヘルシー)は 満水

鶏の照り焼き(2枚分)

カロリーカット値 約329kcal減 ※1
調理後のカロリー 約802kcal ※2

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

鶏の照り焼き

標準 加熱時間の目安 約13分
ヘルシー 予熱 約 4分
加熱時間の目安 約20分



- 材料(3~4人分)**
- 鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・2枚(約500g)
 - 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

- 作りかた**
- ヘルシーを選択するときは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合わせた④に30分~1時間ほどつけておく。
 - ②の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **37鶏の照り焼き** で焼く。

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた →P.38

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照り焼きを参照して焼く。

鶏手羽先のつけ焼き



材料・作りかた

鶏手羽先(8本・約480g)をたれ(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを鶏の照り焼きを参照し、仕上げ調節 **強** で焼く。

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照り焼きを参照し、仕上げ調節 **強** で焼く。

鶏の照り焼き
鶏のハーブ焼き

焼きとり

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

21焼きとり

→P.37

グリル皿(脚を開く)テーブルプレート

給水タンク 満水

焼きとり

加熱時間の目安 約23分



- 材料(12くし分)
- 鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひとくち大に切る)..... 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
- 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。
 - 合わせた③の中に④をつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
 - ②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **21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③を塩に換えて焼く。
焼きとりの作りかた③を参照して焼く。

くし焼き

仕上がり調節強

加熱時間の目安 約24分



- 材料(4くし分)
- 牛ロース肉(3cmくらいの角切り)..... 200g
- にんじん(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
- パプリカ(赤、黄)(ひとくち大に切る)..... 各1/4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。
 - 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
 - ③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **21焼きとり** 仕上がり調節 **強** で焼く。

鶏もも肉のくし焼き

材料・作りかた
牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)に換える。

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換える。

えびとほたてのくし焼き

材料・作りかた
牛肉をえび(4尾)、ほたて(4個)に換える。

豚バラ肉のくし焼き

材料・作りかた
牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)に換える。

豚肉と野菜のくし焼き

仕上がり調節強

加熱時間の目安 約24分



- 材料(6くし分)
- 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
- 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、しいも、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1~2等分に切り、①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切れずつ竹ぐしに刺し、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **21焼きとり** 仕上がり調節 **強** で焼く。

21焼きとりのコツ

- 分量は
1回に焼ける分量はくし焼きは2~6くし、焼きとりは6~12くし、豚肉と野菜のくし焼きは4~6くしです。
- 金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
- グリル皿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。
→P.43

ローストチキン

オート調理

あたためスタート

22ローストチキン(予熱有)

→P.39

レンジオープン過熱水蒸気

グリル皿(脚を開く)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11分
加熱時間の目安 約70分



- 材料(1羽分)
- 若鶏(内臓抜きで約1.2kgくらいのもの)..... 1羽
- レモン..... 1/2個
- 塩..... 小さじ2
- こしょう..... 少々
- にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm巾に切る)..... 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、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
 - 脚を閉じたグリル皿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、全体にサラダ油を塗る。
 - 22ローストチキン** で予熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら、④をテーブルプレートに置いて焼く。

グレービーソース

材料・作りかた
加熱後のグリル皿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

22ローストチキン(予熱有)

→P.39

レンジ600W 13~17分(下ごしらえ)

レンジオープン過熱水蒸気

グリル皿(脚を開く)テーブルプレート

給水タンク 満水

若鶏の詰め物焼き

パーバオジー(八宝鶏)

予熱 約11分
加熱時間の目安 約70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..... カップ2
- 水..... 130~160mL
- 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..... 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切り、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600W13~17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。
 - 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて、④をのせ、はけで全体にサラダ油を塗る。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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

みそだれ

材料・作りかた
テンメンジャン(甜面醬・大さじ3)、トマケチャップ(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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

22ローストチキンのコツ

- 1回に焼ける分量は1羽(約1.2kg)です。
- グリル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加熱します。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。)
- 焼きが足りなかったときは、テーブルプレートを取り外し、黒皿にうつしかえて **下段** に入れ、**オープン** **予熱無** **1段** **220℃** で様子を見ながら焼きます。
→P.46

調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき(脱臭)」
→P.53を参照して **34脱臭** で加熱してください。

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

オーブン (予熱無・1段) 220℃ 40~50分

給水タンク 空

→P.46

ローストビーフ



材料(5~6人分)
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、サラダ油を全体に塗る。
②①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、**オーブン** 予熱無 1段 220℃ 40~50分 で焼く。
十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。「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.46

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1 1/2、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1 1/2、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤唐辛子・1/2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

オーブン (予熱無・1段) 230℃ 23~30分

給水タンク 空

→P.46

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ぐしで穴をあけ、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)を塗ってから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、**オーブン** 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.46

豚肉のごまみそ焼き



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 …… 1/2個

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.46

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。
②8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。
③①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、**オーブン** 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.46

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。
②④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、**オーブン** 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.46

スペアリブ

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒皿 中段

オーブン (予熱無・1段) 210℃ 40~46分

給水タンク 空

→P.46

スペアリブ



材料(4人分)
スペアリブ …… 約800g(6~8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
豆板醤 …… 小さじ1/4
にんにく(すりおろす) …… 小1/2片
塩 …… 小さじ1/4
こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた
①スペアリブは骨にそって3/4ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返ししながら冷蔵庫で半日以上おく。
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、**オーブン** 予熱無 1段 210℃ 40~46分 で焼く。
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.46

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
にんにく(みじん切り) …… 1片
玉ねぎ(みじん切り) …… 中1/4個
白ごま(粗くきざむ) …… 大さじ1 1/2
しょうゆ …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ1 1/2
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
塩 …… 大さじ1
水 …… 500mL

作りかた
①豚バラ肉は③に30分~1時間ほどつけてから水気をきり、④に半日以上つけておく。
②黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べ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 210℃ 40~46分 で焼く。
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.46

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④に半日以上つけてから同様にして焼く。

焼き豚

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

グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート

※「ヘルシー」が選べます。給水タンク 満水

39焼き豚

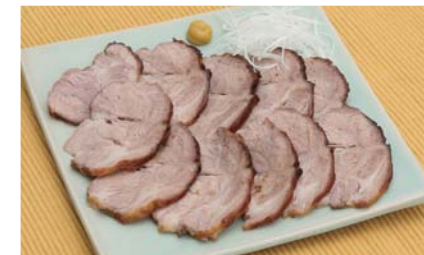
使いかた →P.38

焼き豚(約500g分)
カロリーカット値 約343kcal減 ※1
調理後のカロリー 約960kcal ※2

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

焼き豚

標準 加熱時間の目安 約43分
ヘルシー 予熱 約4分
加熱時間の目安 約45分



材料(3~4人分)
豚肩ロース肉(かたまり) …… 約500g
しょうが(みじん切り) …… 1かけ
長ねぎ(みじん切り) …… 1/2本
しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
砂糖、赤みそ …… 各大さじ1/2

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
②豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
③汁気をきった②を脚を閉じたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、**39焼き豚** で焼く。
④たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

ひとくち焼き豚

材料・作りかた
ロース肉を豚バラ肉(12等分に切る)に換える。

39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。
- グリル皿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。)
- 仕上がりが合は、竹ぐし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、皿に移し換え **レンジ** 500W 約2分 ほど加熱します。→P.40
- 焼きが足りなかったときは **オーブン** 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.46

鶏のから揚げ

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた → P.38

オート調理

あたためスタート

38鶏のから揚げ → P.37

(標準)は レンジオープン
(ヘルシー)は レンジオープン
オープン予熱後に 過熱水蒸気グリル

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク (標準)は空
(ヘルシー)は満水

鶏のからあげ(12個分)

カロリーカット値 約230kcal減 ※1
調理後のカロリー 約824kcal ※2

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

鶏のから揚げ

標準 加熱時間の目安 約16分
ヘルシー 予熱 約 4分
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
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1

作りかた

- ヘルシーを選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 鶏肉は1枚を6等分して(A)につけ込み、15分以上おく。
- ②の汁気をかるく切っておき、ポリ袋に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **38鶏のから揚げ** で加熱する。

たらのから揚げ

材料・作りかた

鶏肉をたら(1切れ約100gのもの4切れ・ひと口大に切る)に換え、鶏のから揚げを参照して加熱する。

豚のから揚げ

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)に換え、鶏のから揚げを参照して加熱する。



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

- ヘルシーを選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **38鶏のから揚げ** 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。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 → P.46

ヘルシーとんカツ

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、ヒレカツを参照して加熱する。

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、ヒレカツを参照して加熱する。

38鶏のから揚げのコツ

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 片栗粉の量は 油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は 仕上げ調節を**強**にします。
- 市販のから揚げ粉は ④と片栗粉の代わりに使うと便利です。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- グリル皿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。 → P.43

オーブン天ぷら

オート調理

あたためスタート

24オーブン天ぷら → P.37

オーブン 過熱水蒸気グリル

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク 満水

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18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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
- 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
- きすは皮を上にして、野菜と一緒に脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **24オーブン天ぷら** で加熱する。

えび・いか・あなごの天ぷら

材料・作りかた

きすの代わりにえび、いか、あなごに換える。

エビフライ

加熱時間の目安 約18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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。④は合わせておく。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、④の順につける。
- ③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **24オーブン天ぷら** 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切り、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

24オーブン天ぷらのコツ

- 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。 → P.46
- 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。

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、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。



焼き魚

オート調理

あたためスタート
スチーム
過熱水蒸気
グリル
23焼き魚
(予熱有)
→P.39

黒血 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

塩ざけ

加熱時間の目安 予熱 約 4分
調理 約25分



材料(4切れ分)
塩ざけの切り身(1切れ約80g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 黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ③ **23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。

生ざけの塩焼き

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

たいの塩焼き



材料・作りかた

たい(1尾約300gのもの・1尾)はえら、内臓を取って水洗いし、水気を切ってから全体に塩をふり、20~30分おき、塩ざけを参照して 仕上がりを調節 **強** で焼く。

塩さば

加熱時間の目安 予熱 約 4分
調理 約25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 黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ③ **23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。

照り焼き5種

(ぶり、まぐろ、さわら、さば、かつおの照り焼き)

加熱時間の目安 予熱 約 4分
調理 約25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¼
みりん..... カップ¼

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 黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ④ **23焼き魚** 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 予熱 約 4分
調理 約20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¼
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、黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ④ **23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、さばの切り身に換える。

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)を全体にまが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 予熱 約 4分
調理 約20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 黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、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 **23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、黒血にアルミホイルを敷き、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、黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、並べ、干ものいろいろを参照して焼く。

さんまの開き



材料・作りかた

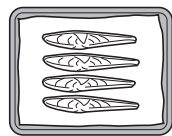
さんまの開き(2枚)は、黒血にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、並べ、干ものいろいろを参照して焼く。

ご注意

- 臭いが気になる時は、換気扇を回してください。
- ドアの回りから蒸気や煙が出る場合がありますが故障ではありません。

23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70g以下のときは
グリル で様子を見ながら焼きます。
→P.43
- 並べかたは
さけなどの切り身の魚は、アルミホイルを敷いた黒血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。
→P.47
- 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。
→P.43
- アルミホイルは、黒血の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルを敷くときは、サラダ油(分量外)を塗ってください。
- 丸身の魚は**23焼き魚** では上手に焼けません
グリル で様子を見ながら焼きます。(内臓は取り除きます。) →P.43

手動焼きもの〔魚〕

手動調理

手動決定 あたためスタート

オープン 230℃
(予熱無・1段) 23~30分
→P.46

黒皿 中段
給水タンク 空

さけのムニエル



材料(4切れ分)
さけの切り身(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) 約1分加熱して溶かす 20g
タルタルソース 適量

※レンジ加熱時は、テーブルプレートをセットする。

作りかた

- ① さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
- ② 黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①を並べ、全体に溶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。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
→P.46

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
① 粒さんしょう 小さじ1
しょうゆ 各カップ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①を合わせたものにつけ、冷蔵庫に一晩おく。
- ② 黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、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(予熱無)加熱の使いかた」
→P.46

手動調理

手動決定 あたためスタート

グリル 8~12分
裏返して 6~10分
→P.43

黒皿 上段
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、ディル、フレンチタラゴン等) 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塗って塩、こしょうをふる。
- ② 黒皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから、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、**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。

「グリル加熱の使いかた」 →P.43

ちゃんちゃん焼き

オート調理

あたためスタート

スチームレンジ
14ちゃんちゃん焼き
→P.37

グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート
給水タンク 満水

さけのちゃんちゃん焼き

加熱時間の目安 約25分



材料(4切れ分)
さけの切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
酒 適量
塩、こしょう 各少々
野菜ミックス(約250gのもの) 1袋
サラダ油 大さじ½
① にんにく(すりおろし) 少々
みそ 大さじ2
② 酒 小さじ1
砂糖 大さじ1
バター(4等分する) 40g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ③ ポリ袋に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オープンシートを敷いた脚を閉じたグリル皿に½量を広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。
- ④③をテーブルプレートに置き、**14ちゃんちゃん焼き**で加熱する。
- ⑤ 合わせた①をかける。

14ちゃんちゃん焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は2~4切れ分です。
- 加熱が足りなかったときは皿に移し換えラップをして**レンジ**500Wで、様子を見ながら加熱します。→P.40
- オープンシートを敷いてオープンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。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。)

塩釜焼き

オート調理

あたためスタート

スチームレンジ
15たいの塩釜焼き
→P.37

グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート
給水タンク 満水

たいの塩釜焼き

加熱時間の目安 約24分



材料(1尾分)
たい(1尾約400gのもの) 1尾
塩 500g
卵白 1個分
白ワイン 大さじ2
レモンの皮(すりおろし) ½個分
レモンの皮(包丁で厚くむく) ½個分
① にんにく(半分に切る) 1片
タイム、ローズマリー(生) 各1枝
オリーブ油、レモン汁 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 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってからお腹に①を詰める。
- ③ ボウルに①を入れてよく混ぜる。
- ④ 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、テーブルプレートに置き、**15たいの塩釜焼き**で加熱する。
- ⑤ フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

15たいの塩釜焼きのコツ

- 一度に焼ける分量はたいは1尾(約400g)、牛肉は約300~500gです。
- 加熱が足りなかったときは皿に移し換えラップをして**レンジ**500Wで、様子を見ながら加熱します。→P.40
- オープンシートを敷いてオープンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。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。)

牛肉の塩釜焼き

加熱時間の目安 約24分



材料(3~4人分)
牛もも肉(かたまり) 500g
塩、こしょう 適量
① 塩 500g
卵白 1個分
白ワイン 大さじ2
セロリ(薄切り) 1本
じゃがいも 2個(約200g)
② 赤ワイン 大さじ2
バルサミコ酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
クレソン 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 じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み**9根菜**仕上がり調節[弱]で加熱しラップを取ってあら熱をとる。肉は塩、こしょうをしておく。
- ③ ボウルに①を入れてよく混ぜる。
- ④ 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、セロリを広げてのせ、その上に③を½量のせる。
- ⑤ ④の上に②のじゃがいもと肉をのせて、残りの③をかぶせて手でしっかり押さえ、グリル皿をテーブルプレートに置き、**15たいの塩釜焼き**で加熱する。
- ⑥ 加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、②をかける。

「9根菜」の使いかた →P.36

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

17焼きそば
→P.37

グリル皿(脚を開く)
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 ポリ袋にめんと野菜(水・大さじ1(分量外)、ソースをまぶす)を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 脚を開いたグリル皿に②と肉をのせ塩、こしょうをする。
- ④ テーブルプレートに③を置き **17焼きそば** で加熱し、かき混ぜる。

焼きうどん

焼きそばのめんをうどんに換えて、焼きそばを参照して加熱する。

ジンギスカン

仕上がり調節 **強**

加熱時間の目安 約21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 脚を開いた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 **17焼きそば** 仕上がり調節 **強** で加熱する。

17 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。
→P.43

- 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。
(やけどの原因になります)
容器や加熱室とその周辺、テーブルプレート、グリル皿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

17焼きそば
→P.37

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
満水

鶏肉ときのこの中華いため

加熱時間の目安 約20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
〔まいたけ(小房に分ける)..... 1パック
しめじ(小房に分ける)..... 1パック
にんにくの芽(5cm長さに切る)..... 100g
にんじん(せん切り)..... 30g
しょうゆ..... 大さじ½
酒..... 大さじ2
砂糖..... 小さじ½
オイスターソース..... 大さじ½
豆板醤..... 小さじ½
片栗粉..... 小さじ1
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 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 ポリ袋に②とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 脚を開いたグリル皿に③をのせ、テーブルプレートに置き **17焼きそば** で加熱し、かき混ぜる。

豚肉ときのこの中華いため

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

豚肉とキャベツの辛みそいため(ホイコウロウ)

仕上がり調節 **強**

加熱時間の目安 約20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
〔キャベツ(ひと口大に切る)..... 100g
にんじん(薄切り)..... 50g
ピーマン(種を取り、乱切り)..... 2個
ねぎ(5mm中の斜め切り)..... 50g
みそ..... 大さじ1
酒..... 大さじ2
砂糖..... 小さじ1
豆板醤..... 小さじ½
片栗粉..... 小さじ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 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 ポリ袋に②とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 脚を開いたグリル皿に③をのせ、テーブルプレートに置き **17焼きそば** 仕上がり調節 **強** で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- 切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。

鶏肉とキャベツの辛みそいため

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

牛肉とピーマンの細切りいため(チンジャオロウスー)

仕上がり調節 **強**

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
〔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
鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1
片栗粉..... 小さじ1

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 ポリ袋に②とA、合わせたBを入れて軽く混ぜる。
- ④ 脚を開いたグリル皿に③をのせ、テーブルプレートに置き **17焼きそば** 仕上がり調節 **強** で加熱し、かき混ぜる。

豚肉とピーマンの細切りいため

牛もも肉を豚肉(150g・薄切り、ひと口大に切る)に換え、牛肉とピーマンの細切りいためを参照して加熱する。

豚肉の蒸し物

オート調理

あたためスタート

スチームレンジ

グリル皿(脚を開ける)
テーブルプレート

給水タンク
満水

13豚肉の蒸し物

→P.37

豚肉と野菜の蒸し物

加熱時間の目安 約25分



材料(3~4人分)

豚バラ肉(薄切り).....300g
塩、こしょう.....各少々

① しょうが汁.....小さじ1
② 酒.....大さじ3
③ しょうゆ.....小さじ1

白菜(幅5~6cmのざく切りにする).....300g
人参(ピーラーで薄切りにする).....小1/2本
しいたけ(じくを切る).....4枚

④ しょうゆ.....大さじ1
⑤ 黒酢.....大さじ1/2
⑥ すりごま.....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 豚バラ肉は軽く塩、こしょうをし、④をもみこむ。
- ③ 脚を閉じたグリル皿に、オープンシートを敷き、野菜を広げてのせ平らにする。
- ④ ③の上に②を広げてのせ、テーブルプレートに置き、13豚肉の蒸し物で加熱する。
- ⑤ 皿に盛り、合わせた⑥を添える。

白身魚の蒸し物

加熱時間の目安 約24分



材料(4切れ分)

たら(切り身).....4切れ
塩、こしょう.....各少々
ベーコン.....4枚
プチトマト(ハタをとる).....4個
ズッキーニ(輪切り).....4枚
黄色パプリカ(四角く4等分する).....1/4個

① 白ワイン.....大さじ2
② スープ(固形スープ1/2個をとく).....カップ1/3
③ ホワイトソース(→P.66 作りかたを参照して作る).....カップ1

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② たらは両面に軽く塩、こしょうをし、ベーコンでまく。
- ③ ②の上に黄色パプリカ、ズッキーニ、プチトマトの順にのせ、楊枝で上からとめる。
- ④ 脚を閉じたグリル皿に、オープンシートを敷き③のをせ混ぜ合わせた①を全体にかけ、テーブルプレートに置き13豚肉の蒸し物で加熱する。
- ⑤ 皿に盛り、ホワイトソースをかける。

13 豚肉の蒸し物のコツ

●一度に作れる分量は
豚肉と野菜の蒸しものと、白身魚の蒸しものは、2~4人分です。
キャベツの皮シューマイは表示の分量の0.8~1.3倍量です。

●加熱が足りなかったときは
皿に移し換えラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.40

●オープンシートを敷いて
オープンシートはグリル皿の汚れやくっつきを防ぐために敷きます。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。)

キャベツの皮シューマイ

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約8分



材料(15個分)

キャベツ.....約3枚(約150g)
豚ひき肉.....130g

① しょうが汁.....適量
② 水.....大さじ1
③ 塩.....少々
④ しょうゆ.....小さじ1
⑤ 片栗粉.....大さじ1

⑥ コーン.....15粒
⑦ しょうゆ、酢、とき辛子.....各適量

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 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、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉は④の材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ 四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- ⑤ 脚を閉じたグリル皿に、④を並べテーブルプレートに置き、13豚肉の蒸し物仕上がり調節弱で加熱する。
- ⑥ 皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでとき辛子を添える。

「8葉・果菜」の使いかた →P.36

手動焼き物〔野菜〕

手動調理

手動決定

あたためスタート

オープン (予熱無・1段)

230℃
25~30分

→P.46

黒血 中段

給水タンク
空

野菜のオープン焼き



材料(4人分)

かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて.....500g
塩、こしょう.....各少々
オリーブ油、水.....各大さじ1

作りかた

- ① 野菜をひと口大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておき、黒血にオープンシートを敷いて野菜をのせる。
- ② テーブルプレートを取り外し中段に入れてオープン 予熱無 1段 230℃ 25~30分 で焼く。

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」
→P.46

野菜のくし焼き5種 (かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ、アスパラガス、しいたけのくし焼き)



材料(4人分)

かぼちゃ、じゃがいも、パプリカ(赤、黄)、アスパラガス、しいたけなど好みの野菜.....約250g
塩、こしょう.....各少々

作りかた

- ① 野菜をひと口大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油をふってから、くしに刺しておく。
- ② 野菜のオープン焼き作りかた②を参照して焼く。

【ひとくちメモ】
●じゃがいもは「9根菜」仕上がり調節弱でゆでたものを使ってください。
「9根菜」の使いかた →P.36

野菜の肉巻き焼き



材料(4人分)

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、しいたけなどの野菜.....約250g
塩、こしょう.....各少々

作りかた

- ① 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
- ② 広げた肉を①のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
- ③ 野菜のオープン焼き作りかた②を参照して焼く。

油を使わない 野菜の素焼き



材料(4人分)

かぼちゃ、さつまいも、パプリカ(赤、黄)、なす、アスパラガス、エリンギ、しいたけ、プチトマトなど合わせて.....500g

作りかた

- ① 野菜をひと口大または薄めに切っておく。
- ② 野菜のオープン焼き作りかた②を参照して焼き、好みのドレッシングであえる。

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒血 中段

オープン (予熱無・1段) 230℃ 給水タンク 空

→P.46 20~25分

ハンガリアンポテト



材料(直径約21cmの耐熱性焼皿1枚分)
 じゃがいも…………… 中3個(約450g)
 トマト(湯むきにして1cmの角切り)…………… 1個(約150g)
 玉ねぎ(薄切り)…………… 1個(約200g)
 バター…………… 40g
 塩、こしょう……………各少々
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量)…………… 50g

※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 じゃがいもは皮をむいて2~3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み **9根菜** 仕上げ調節弱で加熱する。
- ② 玉ねぎをラップで包み **レンジ800W** 約1分30秒加熱する。
- ③ 容器にバター(分量外)を塗って玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒血にのせ、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℃ 20~25分 で焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
 →P.46

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

しいたけのチーズ焼き

材料(12個分)
 生しいたけ……………大12枚
 むきえび…………… 30g
 白ワイン…………… 大さじ1
 クリームチーズ(室温に戻す)…………… 80g
 万能ねぎ(みじん切り)……………少々
 パン粉、粉チーズ…………… 各適量
 バター…………… 少々

トマトファルシー



材料(6個分)
 トマト(1個約150gのもの)……………6個
 ツナ缶(オイル漬け、軽く油を切る)…………… 中1缶(約100g)
 ① パン粉…………… 15g
 にんにく(みじん切り)…………… 1片
 バジル…………… 小さじ1
 バター(レンジ200W 約2分加熱して溶かす)…………… 40g
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズ適量)…………… 30g
 パセリ(みじん切り)…………… 少々
 塩…………… 小さじ½
 こしょう…………… 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 トマトは上部を切って芯をくり抜き、種をとりさかさにして水気を切る。
- ② 容器に①を入れてよくまぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ③ ①のトマトに②を詰め、とかしバターとチーズをふる。
- ④ 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて、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℃ 20~25分 で焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
 →P.46

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

作りかた

- ① しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
- ② クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えてまぜ、12等分する。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
 →P.46

蒸し焼きいも

オート調理

あたためスタート

グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート 給水タンク 満水

16蒸し焼きいも スチームオープン 過熱水蒸気

→P.37

蒸し焼きいも

加熱時間の目安 約45分



材料(2~4本分)
 さつまいも(1本約250gのもの)・2~4本

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから、脚を閉じたグリル皿に並べてテーブルプレートに置き **16蒸し焼きいも** で焼く。
- ③ 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

バークドポテト



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

- ③ しいたけの裏に②のをせ、パン粉と粉チーズをふる。黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、薄くバターを塗った上に並べ、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 230℃ 20~25分 で焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
 →P.46

茶わん蒸し

オート調理

あたためスタート

200W 2~3分 (下ごしらえ) テーブルプレート 給水タンク 満水

12茶わん蒸し スチームレンジオープン

→P.37

茶わん蒸し

加熱時間の目安 約26分



材料(4人分)
 卵……………2個(約100mL)
 だし汁…………… 350~400mL
 ① しょうゆ、塩……………各小さじ½
 みりん…………… 小さじ1
 鶏肉(そぎ切り)…………… 約40g
 酒…………… 少々
 えび(殻つき)…………… 小4尾(約40g)
 かまぼこ(薄切り)…………… 8枚
 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)…………… 2枚(8切れ)
 ゆでぎんなん…………… 8個
 三つ葉…………… 適量

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
- ③ 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ④ 深めの容器に③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。
- ⑤ 茶わん蒸し容器に④と、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかきまぜ、共ぶたをする。
- ⑥ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて **12茶わん蒸し** で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

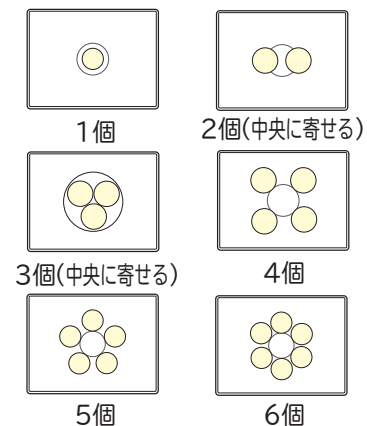
「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

空也蒸し

材料・作りかた
 具を豆腐(½丁・4等分)にかえて、茶わん蒸しを参照して加熱する。

12茶わん蒸しのコツ

- 分量は 1~6個まで作れます。
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきのもの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 20~25℃にします。低いときは、仕上げ調節を**強**に、高いときは**弱**にします。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 容器の置きかたは 4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてから **オープン**、**グリル**、**34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、取り出してください。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ200W** で、様子を見ながら加熱します。→P.40

手作り豆腐

仕上げ調節弱 加熱時間の目安 約22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
 にがり…………… 30~40mL
 あん
 だし汁…………… カップ½
 みりん…………… 小さじ½
 しょうゆ…………… 小さじ1
 塩…………… 少々
 片栗粉(小さじ1の水で溶く)…………… 小さじ1
 しょうが(すりおろす)…………… 適量
 あさつき(小口切り)…………… 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 ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- ③ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ④ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べて **12茶わん蒸し** 仕上げ調節弱で加熱する。
- ⑤ 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。
- ⑥ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきのをせる。

【ひとくちメモ】

- でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によって違います。
- 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。

蒸し物

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)

スチーム レンジ スチームレンジ 約8分

→ P.40,47

テーブルプレート

給水タンク 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①と②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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.40

「スチーム・レンジ加熱の使いかた」 → P.47

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みながら加熱します。

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。
- バットに皮を敷き、丸めたたねを並べ、えびを包み込むように1個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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.40

「スチーム・レンジ加熱の使いかた」 → P.47

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 約4分

→ P.40

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(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
- ④ 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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.40

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)に換え、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

→ P.40

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(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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.40

あさりの酒蒸し

ワインを酒(大さじ2)に換え、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

→ P.40

テーブルプレート

給水タンク 空

簡単肉まん



材料(6個分)

- 簡単パンの生地…………… 1回分
- (材料・作りかた → P.110)
- 冷凍シューマイ(室温にもどし、3～4つに切る)…………… 6個

作りかた

- 簡単パン → 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。
- 生地を丸くのば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外し、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換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.40

肉じゃが

オート調理

あたためスタート

レンジ オープン

25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート

給水タンク

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(ひとくち大に切る) 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、半分に切る) 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、豚肉をいためる。
- 容器に①と残りの野菜を入れ、④を加え落としがた(25肉じゃがのコツ参照)とふたをして25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

25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート

給水タンク

空

ポークカレー

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約47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 2 1/2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、豚肉を手早くいためて取り出し、④を入れて十分にいためる。
- 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溶かす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして25肉じゃが仕上がり調節弱で加熱する。(加熱の途中1~2度かき混ぜる)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉(1枚・ひと口大に切る)に換えて、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

25肉じゃが

→P.37

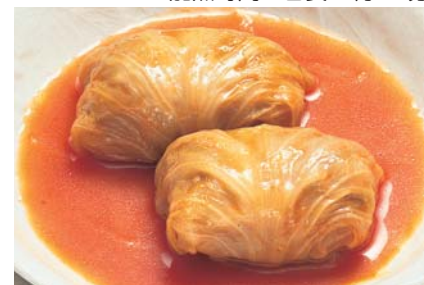
テーブルプレート

給水タンク

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 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、水気を切る。
- 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、落としがた(25肉じゃがのコツ参照)とふたをして25肉じゃがで加熱する。

「8葉・果菜の使いかた」 →P.36

オート調理

あたためスタート

レンジ オープン

25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート

給水タンク

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)

小麦粉(薄力粉) 25g

小麥粉(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、小麦粉を薄くまがしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げめがつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
- フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、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25肉じゃが仕上がり調節強で加熱する。加熱の途中1~2押し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

牛肉の代わりにシチュー、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℃ 20~30分(予熱有)

あたためスタート

レンジ オープン

25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート

給水タンク

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。
- 豚肉は黒血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℃ 20~30分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れて、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、落としがた(25肉じゃがのコツ)とふたをして25肉じゃがで加熱する。
- 25肉じゃがで加熱する。

「過熱水蒸気・オープン加熱の使いかた」 →P.47

「9根菜の使いかた」 →P.36

オート調理

あたためスタート

レンジ オープン

25肉じゃが

→P.37

テーブルプレート

給水タンク

空

里いもの含め煮

仕上がり調節やや弱

加熱時間の目安 約55分



材料(4人分)

さといも(ひとくち大に切る) 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、落としがた(25肉じゃがのコツ)とふたをして25肉じゃが仕上がり調節やや弱で加熱する。

かぼちゃの含め煮

材料・作りかた

かぼちゃ(500g・ひとくち大に切る)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、落としがた(25肉じゃがのコツ)とふたをしてさといもの含め煮を参照して作る。

25肉じゃがのコツ

- 容器は大きくて深めのものを選び、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。
- 煮汁は多めにします。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いためてから煮込みます。

- 落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、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。

手動煮物

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 約8分
200W 約90分
(リレー加熱) 800W 約50秒
→ P.42 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
 重曹……………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、合わせた④を加えて一晩おく。
 ② オープンシートで作った落としがた(→P.90)(25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100W60~90分リレー加熱(→P.42)する。
 ③ 1~2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。

大豆と昆布の煮物



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がた(→P.90)(25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100W約60分リレー加熱する。(→P.42)

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W
→ P.40 3分~4分30秒

7 解凍

テーブルプレート
給水タンク 満水

えびのケチャップ煮



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外して発泡スチロールのトレーに並べ、7 解凍で解凍する。
 ③ ②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切り、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を入れてさっとまぜ、軽くラップをする。
 ⑤ レンジ800W3分~4分30秒加熱してかきまぜ、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.35)
 「レンジ加熱の使いかた」(→P.40)

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 (リレー加熱) 800W 約2分
→ P.42 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.42)する。

さばのトマトソース煮

みそをトマトソースに換え、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。

さけの冷製

さばの代わりに生さけ(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、熱いうちに骨や皮を除いて十分さました後盛り合わせる。

小松菜と油揚げの簡単煮



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.42)し、かき混ぜる。

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

はりはり漬け



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.42)し、加熱後ちりめんじゃここと針しょうがを加え、混ぜる。

作りかた

① しらたきは洗ってザク切りにし、深めの皿に広げレンジ800W約1分40秒加熱して水気をきる。
 ② えのきだけは根を切り、2つに切って①に入れ、④を加えてまぜる。
 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.42)し、削りがつお、七味唐辛子を加えて混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.40)

うど皮のきんぴら



材料(標準量)(2~3人分)
 うどの皮……………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 深めの皿に水気を切ったうどの皮とピーマン、にんじんを入れて混ぜ、合わせた④を加えてまぜる。
 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.42)し、かき混ぜる。

スープ

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ (リレー加熱) 500W 約5分
200W 22~28分
→ P.42

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 (ひとくち大に切る) 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) 1/2本(約30g)

作りかた

① 容器にAを入れ、合わせたBを加えて、オープンシートで落としがた(スープのコツ参照)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分リレー加熱(→P.42)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) 1/2個(約70g)
A 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)、Aを加える。
③ オープンシートで落としがた(スープのコツ参照)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分リレー加熱(→P.42)し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあげてあたためる。
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

「レンジ加熱の使いかた」 → P.40

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
A 水 カップ1 1/2
固形スープの素 1個
B 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Aを入れ、合わせたBを加えてオープンシートで落としがた(→P.94) (スープのコツ参照)をし、レンジ500W約5分、レンジ200W22~28分リレー加熱(→P.42)する。

ごはん物

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ (リレー加熱) 800W 約8分
200W 25~30分
→ P.42

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切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200W25~30分リレー加熱(→P.42)してかき混ぜ、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(→P.42)し、加熱後かき混ぜる。

ごはんのコツ

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。

●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 (リレー加熱) 800W 約8分
200W 28~34分
→ P.42

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切り、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200W28~34分リレー加熱(→P.42)してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

麦ごはん

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に換えて加熱する。

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 600W 約15分
→ P.40

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 280~320mL
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切り、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、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.40

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、十分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/5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

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。

●落としがたをする
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。

●アクは
加熱後に取り除きます。

自家製食品〔肉〕

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
スチーム

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク
満水

32自家製食品

→P.37

手作りソーセージ

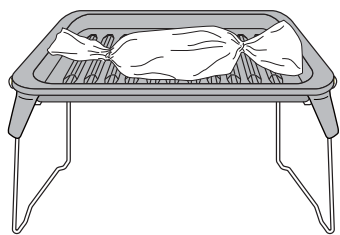
加熱時間の目安 約60分



材料
 豚ももひき肉…………… 400g
 玉ねぎ(すりおろしたもの)
 ……………… 大さじ1
 にんにく(すりおろしたもの)
 ……………… 小さじ1
 牛乳…………… 大さじ3
 片栗粉…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1½
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、
 クローブ、タイムなど…………… 各少々
 サラダ油…………… 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 材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
- ③ 生地を直径7cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。



- ④ 脚を開いたグリル皿にのせ テーブルプレートに置き **32自家製食品** で加熱する。
- 【ひとくちメモ】

- 香辛料が入っているので、冷蔵庫で1週間くらいは味がかわりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

蒸し豚のさしみ風

加熱時間の目安 約60分



材料
 豚もも肉(かたまり)…………… 約500g
 ねぎ(小口切り)…………… 1本
 しょうが(スライス)…………… 1かけ
 酒…………… 大さじ5
 塩…………… 大さじ1

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 豚肉は木綿のたこ糸でしばって形を整える。
- ③ 合わせた④に②をつけ、時々返しながら20~30分つけ込む。
- ④ ③をオープンシートで包み、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き **32自家製食品** で加熱する。
- ⑤ そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

手作りポークハム

加熱時間の目安 約60分



材料
 豚ロース肉(かたまり)…………… 約500g
 塩…………… 大さじ2
 砂糖…………… 小さじ2
 白ワイン…………… 大さじ3
 玉ねぎ・にんじん(各薄切り)
 ……………… 各20g
 セロリの葉…………… 少々
 にんにく(薄切り)…………… 1片
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、
 クローブ、タイム、ローズマリー
 などの香辛料…………… 各少々
 砂糖、サラダ油…………… 各小さじ1

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - ② 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
 - ③ ②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込む。
 - ④ 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。
 - ⑤ 水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き **32自家製食品** で加熱する。
 - ⑥ よく冷ましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。
- 【ひとくちメモ】
- 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようになります。
 - オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
スチーム

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
給水タンク
満水

32自家製食品

→P.37

ビーフジャーキー(中華風味)

仕上げ調節弱
加熱時間の目安 120~140分



材料
 牛赤身肉(薄切り)
 ……………… 150~200g
 しょうゆ…………… 大さじ2
 白ワイン…………… 大さじ1
 はちみつ…………… 大さじ1
 にんにく(すりおろす)…………… 少々
 しょうが(すりおろす)…………… 少々
 ごま油…………… 小さじ1
 七味唐辛子・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 牛肉は④に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、脚を開いたグリル皿に重ならないように広げて並べる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き **32自家製食品** 仕上げ調節弱で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
- ④ さらに **32自家製食品** 仕上げ調節弱で様子を見ながら加熱する。

ビーフジャーキー(プレーン)

ビーフジャーキーの④のつけ汁の代わりに、塩、こしょうだけで作る。

ポークジャーキー

ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース(薄切り)に換える。

レバーのコンフィ

仕上げ調節強
加熱時間の目安 約90分



材料
 豚レバー…………… 約300g
 しょうゆ、酒…………… 各大さじ3
 砂糖、ごま油、豆板醤
 ……………… 各小さじ2
 しょうが(スライス)…………… 1かけ
 にんにく(スライス)…………… 1片
 ねぎ…………… ½本

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ一昼夜冷蔵庫におく。
- ③ ②の汁気を切り、30×40cmの大きさに切ったオープンシートに包み、両端をねじって閉じて脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き **32自家製食品** 仕上げ調節強で加熱する。

32自家製食品のコツ

●**使いかたは2つ**
 野菜や果物などをドライにしたり、干し野菜などを作る **32自家製食品** 仕上げ調節弱と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ(油で低温調理する調理法)など、時間をかけて調理する **32自家製食品** 仕上げ調節中、仕上げ調節強がありメニューによって使い分けれます。

●**1回に作れる分量は**
 表示の分量の0.8~1.3倍量が目安です。

●**使う付属品は**
 グリル皿にのせて加熱します。

●**32自家製食品 仕上げ調節弱で作るドライメニューは**
 食品の量や形状、厚み、水分の含有量によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

●**32自家製食品** で作るコンフィは
 容器を使わないで、オープンシートで包んで加熱します。

●**1回で設定できる調理時間は**
 仕上げ調節弱約60分から仕上げ調節やや強、強約90分です。
 メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回と設定して追加加熱をしてください

●**加熱が足りなかったときは**
 手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上げ調節やや弱で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

レバーのコンフィを使って レバーの中華風サラダ

好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

自家製食品〔魚〕

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
スチーム

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
満水

32自家製食品

→P.37

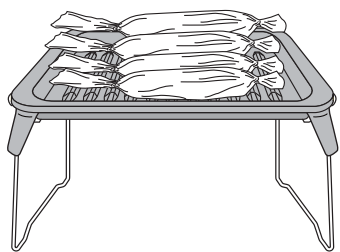
さんまのコンフィ

仕上がり調節 **強**
加熱時間の目安 約180分



材料
さんま…………… 4尾
塩…………… 適量
オリーブ油…………… 40g
穀物酢…………… 40g
④ にんにく(薄切りにする)…… 2片
ローリエ(半分にちぎる)…… 2枚

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。
③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、④を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。



④ ③をテーブルプレートに置き **32自家製食品** 仕上がり調節 **強** で加熱する。
⑤ さらに **32自家製食品** 仕上がり調節 **強** で加熱する。

【ひとくちメモ】
• 骨までやわらかくなるので、丸ごと召し上がれます。

さけのテリーヌ

仕上がり調節 **やや弱**
加熱時間の目安 約60分



材料(18×8cm耐熱性ガラス容器1個分)
生さけ(1切れ・100gのもの)… 5切れ
白ワイン…………… 大さじ1
卵白…………… 2個分
生クリーム…………… カップ1
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
パプリカ…………… 小さじ1
ブラックオリーブ(種抜き)…… 12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 さけは骨と皮を除いてひと口大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
③ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
④ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオープンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
⑤ 脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き **32自家製食品** 仕上がり調節 **やや弱** で加熱する。

【ひとくちメモ】
• 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオープンシートをのせて加熱してください。

たらのテリーヌ

さけを生たらに換える。

わかさぎのコンフィ (南蛮漬け風)

仕上がり調節 **強**
加熱時間の目安 約90分



材料
わかさぎ…………… 200g
塩…………… 適量
オリーブ油…………… 20g
穀物酢…………… 20g
乾燥ハーブ類・香辛料類
(ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など)…………… 適量
赤パプリカ…………… 1個
黄パプリカ…………… 1個
ピーマン…………… 2個
玉ねぎ(せん切り)…………… 1/2個
④ ワインビネガー、米酢…………… 各大さじ3
④ 水…………… カップ1/2
④ 塩、砂糖、しょうゆ…………… 各小さじ1
④ しょうゆ…………… 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 わかさぎは水気をふきとり、塩をふる。
③ 30×40cmの大きさに切ったオープンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。(さんまのコンフィ作りかた③を参照)
④ 脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き、**32自家製食品** 仕上がり調節 **強** で加熱する。
⑤ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
⑥ 脚を開いた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自家製食品** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。
⑦ わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、④につけ込む。

自家製食品〔野菜・果物〕

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
スチーム

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
満水

32自家製食品

→P.37

ドライハーブ&スパイス (10種)

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 40～90分



材料
青じその葉…………… 20枚
セロリの葉…………… 20～50g
パセリ(小房に分けたもの)…………… 20～50g
あさつき(小口切り)…………… 20～50g
オレンジの皮(白いワタを除き、せん切りにしたもの)…………… 50g
ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント…………… 各30g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふきとる。
③ 脚を開いたグリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き **32自家製食品** 仕上がり調節 **弱** で途中様子を見ながら加熱する。
(乾燥具合によって、**32自家製食品** 仕上がり調節 **弱** を繰り返して加熱する。)
④ あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

【ひとくちメモ】
• 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

野菜のコンフィ

加熱時間の目安 40～80分



材料
にんじん(5cmの長さの棒状に切る)…………… 80g
パプリカ(赤・黄 各タテ4つに切る)…………… 各1/4個
かぼちゃ(1.5cm角切り)…………… 80g
ブロッコリー(小房に分ける)…………… 50g
玉ねぎ(5mm厚さの輪切り)…………… 50g
プチトマト…………… 1/2パック
オリーブ油…………… 適量
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 それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオープンシートで包む。
③ 脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、**32自家製食品** で加熱する。

ドライフルーツ(7種)

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル

仕上がり調節 **弱**
加熱時間の目安 70～140分



作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 材料を選んで用意する。
• キウイ(3～4個)、パイナップル(1/4個)はそれぞれ皮をむき、3～4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
• いちご(1パック分)、ぶどう(1房分)は1粒ずつよく洗い水気を切り、3～4mmの薄切りにする。
• バナナ(2本約200g)は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁(1/2個分)をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
• りんごは皮をしっかりと洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気を切る。
• ブルーベリー(1パック)は、よく洗い、半分に切る。
③ 用意したフルーツを、脚を開いたグリル皿に広げテーブルプレートに置き **32自家製食品** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。
④ さらに **32自家製食品** 仕上がり調節 **弱** で途中様子を見ながら加熱する。
【ひとくちメモ】
• 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

オート調理

あたためスタート

レンジ
オープン
スチーム

32自家製食品
→P.37

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
満水

ドライ野菜

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 50~150分



材料
きゅうり(小口切り、または乱切り) 2~3本
にんじん(薄切り、または乱切り) 1~2本
セロリ(小口切り、または乱切り) 1~2本
小玉ねぎ(皮をむく) 8~20個
生しいたけ(丸のまま) 6~12枚
ゴーヤー 1本
キャベツ(タテ割りにする) 300~500g
玉ねぎ(薄切り、またはタテ割りにする) 1個分

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3~5mm厚さに切る。
③ それぞれ、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き32自家製食品仕上がり調節弱で加熱する。
④ さらに32自家製食品仕上がり調節弱で途中様子を見ながら加熱する。

【ひとくちメモ】
●種類や形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

セミドライトマト

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 70~140分



材料
プチトマト 1パック

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてから脚を開いたグリル皿に切り口を上にして並べる。
③ 32自家製食品仕上がり調節弱で加熱する。
④ さらに32自家製食品仕上がり調節弱で加熱する。

【ひとくちメモ】
●乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。
●完全にかわいたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵庫で半年くらい保存できます。

セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかに、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさを感じられます。

セミドライトマトのオイル漬け

材料・作りかた
密閉容器にセミドライトマトを入れオリーブ油を適量加え、粒こしょう、塩または岩塩を加える。
●サラダやパスタ、コンフィの盛り合わせに。

キャベツの酢漬け

材料・作りかた
ドライ野菜にしたキャベツ(約200g)をひと口大に切り、しょうゆ、酢(各大さじ1½)、砂糖(小さじ½)、ごま油(小さじ½)、ラー油(少々)である。



ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのまま、しっかり乾燥したものやしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水気を切り、煮ものや炒めものに使います。

ドライ野菜を使った焼きそば



材料・作りかた
ソース付き焼きそば用めん(1袋)、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜(約250g)を合わせて、焼きそば → P.82 作りかたを参照して作る。

きゅうりのしょうゆ漬け



材料・作りかた
ドライ野菜にしたきゅうり(2本)をひと煮立ちさせた調味料(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1、砂糖・小さじ½、赤唐辛子・½本)に3~4時間つける。

ミックスピクルス

材料・作りかた
ドライ野菜にしたきゅうり(1本分)、小玉ねぎ(8個)、にんじん(1本分)、セロリ(1本分)をつけ汁(酢・カップ1、砂糖・40g、塩・小さじ½、ローリエ・1~2枚、粒こしょう・4~6粒、赤唐辛子・1本)につける。



自家製食品〔ヨーグルト〕

手動調理

レンジ 800W 4~6分
(下ごしらえ)

手動決定

あたためスタート

スチーム スチームレンジ発酵

レンジ 150~180分

→P.48

テーブルプレート

給水タンク
満水

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 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
② 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。
③ 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ800W4~6分加熱し、約80℃くらいまであたためる。
④ 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。
⑤ ふたをしてスチームレンジ発酵仕上がり調節 やや弱(20W)約90分発酵させる。
⑥ 終了音が鳴ったら再びスチームレンジ発酵仕上がり調節 やや弱(20W)60~90分、牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
⑦ 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。
●マイ・コンフィチュール → P.115 を添えてもよいでしょう。
「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.48
「レンジ加熱の使いかた」 → P.40



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

作りかた
材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

カスピ海ヨーグルト

仕上がり調節 弱

材料・作りかた
ヨーグルトを参照する。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スチームレンジ発酵仕上がり調節弱(10W)で発酵させる。発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減する。)

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.48

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。

2段調理〔肉と野菜〕

オート調理

あたためスタート

レンジオープン

30肉と野菜の2段

→P.37

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート

給水タンク 空

加熱時間の目安 約25分

肉料理 (上)

鶏肉の香味焼き



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½
 砂糖 … 大さじ1½
 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Aにつけ込み、30分以上おく。
 ②①をペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

豚ヒレ肉のチーズ焼き



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1½(約18g)
 しょうゆ … 小さじ½
 ピザ用チーズ … 40g
 パセリ(粗くきざんだもの) … 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带状にし、①の周囲に巻いて楊枝でとめる。
 ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、Aを表面に塗ってピザ用チーズとパセリをのせる。

30肉と野菜の2段 調理の手順

- 肉料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
- 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。肉料理をのせ脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
- 30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焦げることがあります。

2段調理〔魚と野菜〕

オート調理

あたためスタート

レンジオープン

31魚と野菜の2段

→P.37

グリル皿(脚を開く) テーブルプレート

給水タンク 空

加熱時間の目安 約23分

魚料理 (上)

さばの柚香焼き



材料(4人分)
 さばの切り身(3枚におろしたもの) … 2枚(約400g)
 しょうゆ … 大さじ2
 酒 … 大さじ2
 みりん … 大さじ1
 ゆず(薄い輪切りにする) … ½個

作りかた
 ①さばの切り身は1枚を4等分して、皮目に切り込みをいれておく。合わせたAに30分~1時間つける。
 ②ペーパータオルで軽く汁気をふきとり、盛りつけたときに上になるほうを上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

ぶりのみそ照り焼き



材料(4人分)
 ぶりの切り身(約100gのもの) … 4切れ
 しょうゆ … 大さじ2
 酒 … 大さじ1
 みりん … 大さじ2
 砂糖 … 大さじ1
 みそ … 大さじ1

作りかた
 ①ぶりの切り身の水気をふきとり、1切れを3等分して、合わせたAに30分~1時間つける。
 ②ペーパータオルで軽く汁気をふきとり、盛りつけたときに上になるほうを上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

31魚と野菜の2段 調理の手順

- 魚料理を1品、野菜料理を1品選び、準備する。
- 取り外したテーブルプレートの中央に野菜料理の容器を置く。魚料理をのせ脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
- 31魚と野菜の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焦げることがあります。

野菜料理 (下)

じゃがいもとベーコンの洋風煮



材料(4人分)
 じゃがいも … 中2個(約300g)
 玉ねぎ(薄切り) … 小½個(約50g)
 ベーコン(1cm幅に切る) … 50g
 スープ(固形スープの素½個をとく)
 しょうゆ … 大さじ1
 バター … 小さじ1

作りかた
 ①じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップに包む。9根菜仕上げ調節や弱で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひとくち大に切る。
 ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と玉ねぎ、ベーコンを入れ、合わせたAとバターを加えて、オープンシートで落としがた(31魚と野菜の2段)のコツ参照)をする。
 ③加熱後軽くかき混ぜる。

さつまいものレモン煮



材料(4人分)
 さつまいも … 300g
 水 … カップ¾
 砂糖 … 80g
 レモン(薄切り) … ½個

作りかた
 ①さつまいもは皮をむき、1センチの輪切りにし、水にさらしておく。
 ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたAとレモンを加える。オープンシートで落としがた(31魚と野菜の2段)のコツ参照)をする。
 ③加熱後軽くかき混ぜる。
 「レンジ加熱の使いかた」 →P.40
 「グリル加熱の使いかた」 →P.43

野菜料理 (下)

かぶとウィンナーのスープ煮



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 … ½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ガラスボウルに①を入れ、合わせたAを加えて、オープンシートで落としがた(30肉と野菜の2段)のコツ)をする。
 ③加熱後、かき混ぜる。

ラタトゥイユ



材料(4人分)
 なす … 1個(約70g)
 パプリカ(赤、黄) … 各¼個(約80g)
 ズッキーニ … ½本(約100g)
 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½
 固形スープの素 … 1個
 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根菜仕上げ調節(中)で加熱する。
 ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れて、レンジ600W約1分10秒加熱する。
 ③②に①と合わせたBを加えて、オープンシートで落としがた(30肉と野菜の2段)のコツ)をする。
 ④加熱後、かき混ぜる。
 「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

30肉と野菜の2段、31魚と野菜の2段のコツ

●容器は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
 ●材料は大きさをなるべくそろえて切ってください。
 ●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。
 ●落としが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、中央に十文字の切り込みを入れたものをのせて加熱します。
 ●野菜料理のアクは加熱後に取り除きます。
 ●野菜料理の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。
 ●野菜料理で煮えにくい材料は火が通りやすい容器の底に入れてください。
 ●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加熱が十分なほうは、取り出してから肉料理は「グリル」(P.43)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。

2品オーブン

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン (予熱無・2段) 230℃
→ P.46 30~40分

黒皿 中段 下段
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「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

ひとつち焼き豚 (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

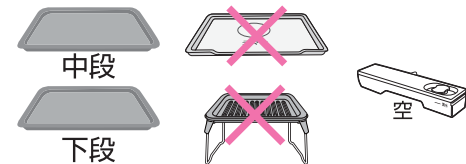
「お菓子2品」の組合せメニュー例

マフィン(中段)
プチパイ(下段)

設定温度(予熱無)180℃ 加熱時間32~46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外し
2枚の黒皿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



- 1 「オーブン」を選択し、決定する
 押し 回す 押しして決定
 - 2 予熱「無」を選択し、決定する
 回す 押しして決定
 - 3 「2段」を選択し、決定する
 回す 押しして決定
 - 4 温度を設定し、決定する
 回す 押しして決定
 - 5 加熱時間を設定し、スタートする
 回す 押ししてスタート
- 終了音が鳴ったら食品を取り出す

0 レンジ 手動
1 オーブン 手動
2 グリル オート
3 過熱水蒸気 給水
4 スチーム 給水

予熱 無

予熱 無 2段

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	チキンソテー → P.74	豚肉のごまみそ焼き → P.74	ささみロール → P.74	ひとつ焼き豚 → P.75
	ヒレカツ → P.76	鶏のからあげ → P.76	鮭のムニエル → P.80	まぐろのソテー → P.80
下段メニュー	野菜のオープン焼き → P.85	トマトファルシー → P.86	ハンガリアンポテト → P.86	しいたけのチーズ焼き → P.86

「お菓子2品」

中段メニュー	マフィン → P.119	チョコチップマフィン → P.119	ブラウニー → P.125	スコーン → P.125
	下段メニュー	キャロットケーキ → P.119	ポーロ → P.121	プチパイ → P.125

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入れると、上手に焼けません。
「お総菜2品」、「お菓子2品」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おきます。
- 分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過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。→ P.45
- 黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

2品オーブン

朝食セット

手動調理

手動決定 あたためスタート

過熱水蒸気グリル 15~19分 →P.47

黒血 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

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

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 テーブルプレートをセットし、黒血を上段に入れ、過熱水蒸気グリル 15~19分で加熱する。



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。



簡単もちピザ

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
ドライマトオリーブ油漬 …… 適量
スタッドオリーブ …… 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)



簡単チャーハン

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簡単ドライカレーになり、ガーリックライスの素を使うと、簡単ガーリックライスが作れます。



簡単焼きそば

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(ひとくち大に切る) …… 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加熱後かき混ぜる。

めだま焼き



材料
卵……………2個
水……………小さじ1
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。

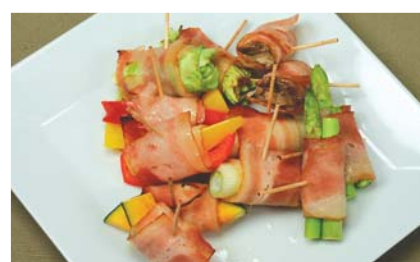
チーズめだま焼き

作りかた
水の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1
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
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。



警告

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。

トマトのツナのせ 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
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.99参照)……………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をのせて広げ、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。

簡単いため物



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中に切る)……………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。

簡単板ふピザ



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
スタッフドオリーブ(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。

ひとくち塩づけ



材料
甘塩づけ(1切れ約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。

簡単干物



材料
あじの開き、さばの干ものなど好みの干もの(ひとくち大に切る)……………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。

かぼちゃの春巻き



材料(4本分)
かぼちゃ(1cm中の細切り)……………40g
プロセスチーズ(1cm中の細切り)……………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かぼちゃをラップで包みレンジ500W約30秒加熱する。
②春巻きの皮を横に長くなるように広げて、大葉、①、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。
③②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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

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。他の組み合わ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(表面)にしか焼き色がつきません。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、できあがったものを取り出してからグリル(→P.43)で様子を見ながら加熱します。

簡単パン・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)
26簡単パン
→P.37
スチーム
オープン

黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

※「スチーム」「レンジ」「発酵」のときはテーブルプレートに置く

簡単パン (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
A 砂糖..... 大さじ1(約9g)
塩..... 小さじ1/2(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
..... 小さじ1(約2.5g)
水..... 90~100mL
バター..... 大さじ1(約12g)

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 2 ポリ袋(市販)にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 10分間十分にこねる。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。
- 6 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。
- 7 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 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。



26簡単パンのコツ

●1回の分量は

表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は

市販の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。

●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	12~20分	6~8分

●生地が乾燥しないように

分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきをかけたリ、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塗ります。

●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。→P.46

●生地を手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、加熱室底面にセットする。



⑩「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「26簡単パン」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⑤のこねあげた生地黒ごま(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)に換えて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

「スチームレンジ発酵の使いかた」

簡単あんパン



材料(8個分)

簡単パンの生地
(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
卵(溶きほぐす)..... 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」途中かき混ぜながら加熱し、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、水気を切っておく。
- 3 簡単パン作りかた → P.110
- 4 ①~③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。
- 5 円形にのぼし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。「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。
- 6 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、ていねいに塗る。半分は中心を指でおしてへそをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
- 7 簡単パン作りかた → P.110 ⑩を参照して焼く。

簡単クリームパン

つぶあんを → P.129 カスタードクリーム(200g)に代えて作る。

簡単うぐいすパン

つぶあんを市販のうぐいすあん(200g)に換えて作る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

「スチームレンジ発酵の使いかた」

グラハムパン



材料(1個分)

小麦粉(強力粉)..... 120g
A 全粒粉(あらびき)..... 30g
砂糖..... 大さじ1(約9g)
塩..... 小さじ1/2(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
..... 小さじ1(約2.5g)
水..... 90~100mL
バター..... 大さじ1(約12g)

作りかた

- 1 簡単パン作りかた → P.110
- 2 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。
- 3 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
- 4 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と閉じる。
- 5 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。
- 6 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。
- 7 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。
- 8 簡単パン作りかた⑩を参照して焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」

手動調理

手動決定
あたためスタート
グリル 4~7分
裏返して 1~2分
→P.43

黒血 上段
給水タンク
空

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

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)

簡単パンの生地
(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)
A 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
(作りかたは → P.77)
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、A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。
- 2 簡単パン作りかた → P.110
- 3 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。
- 4 楕円形にのぼし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。
- 5 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。
- 6 簡単パン作りかた⑩を参照して焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40
「スチームレンジ発酵の使いかた」

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」4~7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」1~3分、裏返して「グリル」1~2分様子を見ながら焼きます。

「グリル加熱の使いかた」→P.43

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

27フランスパン 予熱 約7分
(予熱有) スチーム
→P.39 オープン

給水タンク
満水

フランスパン バタール・クーベ

加熱時間の目安 約30分

- 材料(バタール1本、クーベ2個)**
- 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)
 - ② レモン汁 …… 小さじ1強(6mL)
 - ③ ぬるま湯(約30℃) 220~260mL

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①とドライイーストをふるい入れ、③を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
- ③ 生地がバトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。
- ④ 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(分量外)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、スケッパー(または包丁)でバタール(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、固く絞ったぬれび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。



- 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をしっかりとしたり、黒皿の対角線の長さより細長くのばす。



- 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、27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び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。バタールは3~4本、クーベは1本入れる。



- 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。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.49

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、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塗ります。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。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。

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

黒皿 中・下段

オープン 予熱 約9分
(予熱有・1段/2段) 180℃
→P.44 17~25分

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
 - ① 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)
 - ② ぬるま湯(約40℃) …… 60~80mL
 - 卵(溶きほぐす) …… 大1個
 - 牛乳(室温にもどす) …… 180~200mL
 - バター(室温にもどす) …… 70g
 - くつやだし用卵
卵(溶きほぐす) …… 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①とドライイーストをふるい入れ、③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)を薄く塗ったボウルに入れ、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、手で軽く押しながらかく。



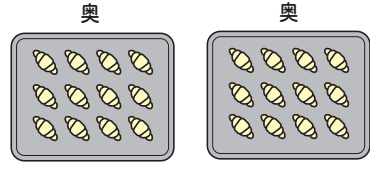
- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。
- ⑨ 丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。



- 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℃ 25~36分 生地が2~2.5倍になるまで発酵して取り出す。生地の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℃ 17~25分 で予熱する。
- ⑭ 予熱終了音が鳴ったら⑫を中段と下段に入れて焼く。



- 【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が経過してから黒皿の上下を入れ替えます。

- 「スチームオープン発酵の使いかた」→P.49
- 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.44

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

黒皿 下段

オープン 予熱 約13分
(予熱有・1段) 210℃
→P.44 24~38分

給水タンク
満水

山形食パン



- 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(約40℃) …… 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 生地をスケッパーで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、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形を整える。
 - 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 24~38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。
- 「スチームオープン発酵の使いかた」→P.49
- 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.44

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

28クリスピーピザ
(予熱有) 予熱約21分
オープン

→P.39

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 $\frac{1}{2}$ 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。(簡単パン → 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。(発酵の目安は簡単パン → 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、生地の全体にフォークで穴を開け、ピザソースを塗り⑧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 28クリスピーピザ 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。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 → P.48

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。

28クリスピーピザのコツ

- 1回に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 2段で焼くときは 28クリスピーピザ 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 → P.44 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。上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れ換えます。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。 → P.46
- 冷凍ピザは 28クリスピーピザ では焼けません。市販のピザを焼くときはを参照にして焼きます。

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.129)
- 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外します。「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 → P.46

マイ・コンフィチュール

手動調理

手動決定

あたためスタート

レンジ (リレー加熱) 600W 約20分 200W 約10分

→ P.42

テーブルプレート

給水タンク 空

いちごの マイ・コンフィチュール

- 材料(標準量)
- いちご 約150g
 - 赤ピーマン(細切り) 約50g
 - パイナップル(細切り) 約100g
 - 市販の100%果汁
 - りんごジュース 約100mL
 - レモン汁 約100mL
 - ④ 1/2個分(大さじ2強)

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、赤ピーマン、パイナップルは2~3cm長さの細切りにする。
- 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、④とレモン汁を加える。
- おいをしなくてレンジ 600W 約20分、レンジ 200W 約10分 リレー加熱(→ P.42)する。
- 加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
- あら熱がとれてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移し換える。

ブルーベリーの マイ・コンフィチュール

- 材料・作りかた
- いちごの代わりにブルーベリー(約150g)、りんごジュースの代わりにグレープジュースを加えて同様にして作る。



オレンジの マイ・コンフィチュール

- 材料(標準量)
- オレンジ(皮をむき、袋から出したもの) 約200g
 - りんご(細切り) 約50g
 - 黄ピーマン(細切り) 約50g
 - 市販の100%果汁
 - りんごジュース 約100mL
 - パイナップルジュース 約100mL
 - レモン汁 約100mL
 - ④ 1/2個分(大さじ2強)
 - しょうがのみじん切り 1かけ分

作りかた

- しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作る。加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

キウイの マイ・コンフィチュール

- 材料(標準量)
- キウイ(粗くつぶす) 約200g
 - パイナップル(細切り) 約70g
 - 黄ピーマン(細切り) 約30g
 - 市販の100%果汁
 - 果汁入り野菜ジュース 約150mL
 - パイナップルジュース 約50mL
 - レモン汁 約100mL
 - ④ 1/2個分(大さじ2強)
 - ピンクペッパー(ホール)など好みのスパイス 適量

マイ・コンフィチュール作りのコツ

- 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。 ※容器の重さが800g以上のものを使うときは、果汁をふやして(20~30mL)加熱してください。
- 使う果実は いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果実が適しています。
- 容器の大きさの目安は 材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。
- 野菜は 赤ピーマン、黄ピーマン、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかなものが向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱したものを使うとよいでしょう。
- 果物や野菜の割合は 果物と野菜を合わせて約300gにします。割合は、果物類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。
- 砂糖のかわりに100%果汁を使う りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

ココナッツの マイ・コンフィチュール

- 材料(標準量)
- 桃または白桃缶詰 約150g
 - 洋なしまたは洋なし缶詰 約100g
 - ココナッツミルク(缶詰) 約50g
 - 市販の100%果汁
 - りんごジュース 約100mL
 - パイナップルジュース 約100mL
 - レモン汁 約100mL
 - ④ 1/2個分(大さじ2強)
 - グリーンペッパー(ホール) 適量

作りかた

- グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作る。加熱後にグリーンペッパーを加える。

作りかた

- ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのマイ・コンフィチュールを参照して作る。加熱後にピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

なしの マイ・コンフィチュール

- 材料・作りかた
- キウイの代わりに皮をむき、ひと口大に切ったなし(約200g)を加えて同様に作る。

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)
29スポンジケーキ
→P.37

黒血 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

デコレーションケーキ (スポンジケーキ)



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 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ **レンジ 200W 1~2分** 加熱して溶かす。(直径18cmの場合、その他は右表 **29スポンジケーキ** のコツを参照する。)

加熱時間の目安 約44分

③ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。(別立て法)

④ 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、混ぜる。

⑤ 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。

⑥ 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、黒血にのせ下段に入れ **29スポンジケーキ** で焼く。

⑦ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

共立て法の作りかた
③ 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。

29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1/2	小さじ2	大さじ1
②	約1分	約1分30秒	約2分
⑥	29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44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。→P.46

●**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過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	●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	●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 ●全体にきめがあらう ●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)

オート調理

あたためスタート
レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ)
100W 約1分 (下ごしらえ)
29スポンジケーキ
→P.37

スチーム
オープン

黒血 下段
テーブルプレート
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、汁とまぜる)..... 大さじ1弱

作りかた
① 給水タンクの満水ラインまで水を入れる。
② 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
③ 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。
④ 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 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。
⑤ 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。
⑥ ⑤を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、黒血にのせて下段に入れ **29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、型から外す。
「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

スイーツ

手動調理

あたためスタート
レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ)
手動決定
オープン (予熱有・1段)
予熱 約6分 150℃
48~54分
29スポンジケーキ
→P.44

黒血 下段
給水タンク
空

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
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を入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、**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 テーブルプレートを取り外し、**オープン 予熱有 1段 150℃ 48~54分** で予熱する。
⑨ 予熱終了音が鳴ったら、黒血にペーパータオル2枚を敷き、⑦をのせ、熱湯(カップ2・分量外)を黒血に注ぎ、**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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.44

手動調理



予熱 約7分
160℃
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
- ① ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 卵黄 4個分
- 卵白 5個分
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 100g
- ② 水 70mL
- ② レモン汁 大さじ1
- ② レモンの皮(すりおろす) 1個分
- ② サラダ油 60mL

作りかた

- ① 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1/2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、**オープン**予熱有1段160℃50~60分で予熱する。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、③を**下段**に入れて焼く。
- ⑥ 焼き上がった後、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、ゆっくりと型から外す。

【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っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 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。
- 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。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」
→P.44

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
 - ① ココア 20g
 - ① ベーキングパウダー 小さじ1/2
 - 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の要領で作し、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
 - ① ベーキングパウダー 小さじ1/2
 - 卵黄 5個分
 - 卵白 6個分
 - 塩 ひとつまみ
 - 砂糖 120g
 - ぬるま湯 100mL
 - ② インスタントコーヒー 大さじ2 1/2
 - ② サラダ油 60mL
 - ② シナモンパウダー 小さじ1

作りかた

- ① プレーン(→P.118)の作りかた①~③の要領で作し、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
 - ① 抹茶 10g
 - ① ベーキングパウダー 小さじ1/2
 - 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



予熱無1段
180℃
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
 - ① ベーキングパウダー 小さじ3
 - 砂糖 100g
 - バター(室温にどす) 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 ①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 **オープン**予熱無1段180℃30~40分焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
→P.46

作りかた

- ① ①を合わせてふるっておく。
- ② プレーン(→P.118)の作りかた①、②の要領で作し、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、最後にレーズンをパラパラと入れ、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
 - ① ベーキングパウダー 小さじ1/2
 - ① シナモン 小さじ1/2
 - ① 塩 少々
 - ① こんじん(すりおろして軽く水気をきったもの) 80g
 - ② 卵 1 1/2個
 - ② 砂糖 80g
 - ② サラダ油 80mL
 - ② 粉砂糖 適量

作りかた

- ① 型に薄くバター(分量外)を塗り、小麦粉(分量外)を軽くふっておく。
- ② ボウルに①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 **オープン**予熱無1段180℃30~40分焼く。
- ④ 焼き上がった後型から出し、冷ましてから粉砂糖をふる。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
→P.46

シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます。

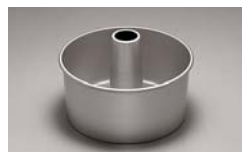
材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮	2/3個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	40~50分	50~60分

●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間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えたものを卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしつ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塗って焼くと、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进行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。

手動調理
レンジ 200W 1~2分
(下ごしらえ)

黒血 中段

オーブン 予熱 約7分
(予熱有・1段/2段) 160℃
→P.44 15~20分

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
A 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)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - 2 A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ブン 予熱有 1段 160℃ 15~20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、表面を平らにする。
 - 7 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて焼く。

(2段のときはオーブン 予熱有 2段にして黒血を中段と下段に入れ、予熱してから20~30分焼く、途中残り時間10~12分で黒血の中段と下段を入れ換えて、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.116 "共立て法の作りかた"を参照し、生地での「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、ぬれぶ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。

- 8 焼き上がったらふきんの上に黒血を返し、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、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切る。
- 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」
→P.44

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で溶く)を加える。

手動調理
レンジ 200W 3~4分
(下ごしらえ)

黒血 下段

オーブン 予熱 約7分
(予熱有・1段/2段) 160℃
→P.44 22~32分

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
A 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。A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、オーブン 予熱有 1段 160℃ 22~32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段のときはオーブン 予熱有 2段にして黒血を中段と下段に入れ、予熱してから34~44分焼く。)

【ひとくちメモ】
●溶かしバターはあたたかいものを使います。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」
→P.44

パウンドケーキ(プレーン)



手動調理

オーブン 予熱 約7分
(予熱有・1段) 160℃
→P.44 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)
A 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)を塗って硫酸紙(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。A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、生地の中をくぼませて表面をならし、黒血に図のようにのせる。
 - 5 テーブルプレートを取り外しオーブン 予熱有 1段 160℃ 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。
- 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」
→P.44

■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¾、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.124を加える。

キャラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてから柔らかプリン →P.128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

オーブン 予熱 約8分
(予熱有・1段) 170℃
→P.44 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
A 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 オーブンシートを敷いた黒血に③を並べ、卵白をはけで塗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、オーブン 予熱有 1段 170℃ 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 焼き上がったら熱いうちにAを合わせてふりかける。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」
→P.44

手動調理

黒血 下段

手動決定 あたためスタート

オープン 予熱 約4分
(予熱有・1段) 100℃
→P.44 70~80分

給水タンク 空

ハ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
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℃「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が「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ハ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。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.44

手動調理

レンジ 800W 約1分40秒
(下ごしらえ)

黒血 中段

手動決定 あたためスタート

オープン 予熱 約11分
(予熱有・1段) 200℃
→P.44 15~20分

給水タンク 空

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
砂糖 …… 70g
⑤ 卵黄 …… 1½個分
⑥ パニラエッセンス …… 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⑤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の卵黄とみりんを混ぜ合わせて塗り、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℃「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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.44

手動調理

手動決定 あたためスタート

オープン 予熱 約8分
(予熱無・1段) 180℃
→P.46 50~60分

黒血 下段

給水タンク 空

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。「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.46

手動調理

手動決定 あたためスタート

レンジ 800W 5~7分
500W 約1分30秒
→P.44

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。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

手動調理

手動決定 あたためスタート

オープン 予熱 約8分
(予熱有・1段/2段) 170℃
→P.44 18~25分

黒血 中・下段

給水タンク 空

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。



- 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℃「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。」

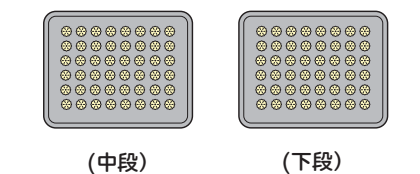
「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.44



絞り出しクッキー

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。



アーモンドクッキー

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代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が違うので、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
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦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換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

オーブン 予熱 約11分
(予熱有・1段) 200℃
→P.44 28~40分

黒皿 中段
給水タンク 空

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中のテープを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、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、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塗り、黒皿にのせる。



⑩ テーブルプレートを取り外し、**オーブン** 予熱有 1段 200℃ 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。
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.44

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。
- 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換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

レンジ 800W 7~9分
800W 5~7分
→P.40

テーブルプレート
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
① 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、水気を切る。
- 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切る。

【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とう便利です。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

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

オーブン 予熱 約9分
(予熱有・1段) 180℃
→P.44 18~26分

黒皿 中段
給水タンク 空

プーチパイ



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(溶きほぐす)…………… ½個
塩…………… 小さじ¼
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のにせる。
- 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、つやだし用卵を塗る。
- ③ テーブルプレートを取り外し、**オーブン** 予熱有 1段 180℃ 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、汁気を切ってから使います。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.44

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

オーブン 予熱 約9分
(予熱無・1段) 180℃
→P.46 26~32分

黒皿 中段
給水タンク 空

ブラウニー



材料(黒皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)…………… 250g
① 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
② レーズン(ぬるま湯でもどす)…………… 100g
③ 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中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塗って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、砂糖を加えて良くまぜる。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、①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 **オーブン** 予熱無 1段 180℃ 26~32分 焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.40

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.46

手動調理

手動決定 あたためスタート

オーブン 予熱 約9分
(予熱無・1段) 180℃
→P.46 28~36分

黒皿 中段
給水タンク 空

スコーン



材料(16個分)
小麦粉(強力粉)…………… 160g
小麦粉(薄力粉)…………… 160g
① ベーキングパウダー… 小さじ1½
砂糖…………… 60g
バター(5mm角に切る)…………… 80g
② 卵(溶きほぐす)…………… 1½個
牛乳…………… 50mL
(つやだし用卵)
卵(溶きほぐす)…………… ½個
塩…………… 小さじ¼

作りかた

- ① ボウルに①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。
- 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 **オーブン** 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。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.46

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート 給水タンク

レンジ 800W

→P.40 約1分20秒

空

コーヒーゼリー



材料(4個分)

① 粉ゼラチン …… 大さじ1(約10g)

② 水 …… 大さじ2

③ インスタントコーヒー …… 大さじ2

④ 水 …… カップ2

⑤ 砂糖 …… 60g

⑥ ホイップクリーム …… 少々

作りかた

① 容器に①を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

② ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、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、食べる時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)に換える。

オレンジゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をオレンジジュース(カップ2)に換える。砂糖は好みに調節する。

グレープゼリー

材料・作りかた

インスタントコーヒーと水をグレープジュース(カップ2)に換える。砂糖は好みに調節する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート 給水タンク

レンジ 800W

→P.40 30~40秒

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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

手動調理

手動決定 あたためスタート

テーブルプレート 給水タンク

レンジ 800W

→P.40 約3分

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切る。

② 米と水を合わせ、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

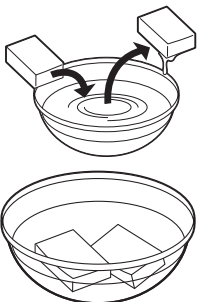
材料・作りかた

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

もちをやわらかくするコツ

パックや包装ははずし、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

スチームオープン (予熱無1段) 180℃

→P.47 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

③ はちみつ …… 10g

④ チョコレート …… 15g

⑤ 重曹 …… 小さじ½

⑥ 水 …… 小さじ1

⑦ 小麦粉(薄力粉) …… 100g

⑧ ココア …… 8g

⑨ 白あん(12等分する) …… 300g

⑩ 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①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曹を入れ、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。

「スチームオープンの使いかた」 →P.47

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

オープン (予熱無1段) 180℃

→P.46 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

③ 粉末黒砂糖 …… 20g

④ バター …… 10g

⑤ はちみつ …… 40g

⑥ 生クリーム …… 大さじ1½

⑦ 重曹 …… 小さじ½

⑧ 水 …… 小さじ1

⑨ 小麦粉(薄力粉) …… 120g

⑩ 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①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曹を入れ、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 手粉(分量外)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 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。

「スチームオープンの使いかた」 →P.47

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

オープン (予熱無1段) 180℃

→P.46 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

② 砂糖(湯大さじ3でとく) …… 60g

③ 小麦粉(薄力粉) …… 150g

④ 砂糖 …… 80g

⑤ 卵(ときほぐす) …… 大さじ2強

⑥ 水あめ …… 15g

⑦ 重曹(水小さじ1弱でとく) …… 小さじ½

⑧ シナモン …… 適量

⑨ 卵黄 …… 少々

⑩ 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。水で溶いた重曹を加え、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。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.46

手動調理
レンジ 500W 4~5分
約4分 (下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

過熱水蒸気オープン (予熱無) 120℃
24~28分

→P.47

黒血 中段
テーブルプレート

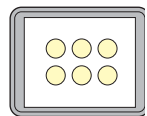
給水タンク
満水

柔らかプリン



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)
④ 砂糖 40g
水 大さじ1½
水 大さじ½
(卵液)
⑤ 牛乳 カップ1¼
⑥ 生クリーム 100mL
砂糖 50g
卵黄(ときほぐす) 4個分
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 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)
③ 型に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 約4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 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に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** 120℃ 24~28分 加熱し、あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。



柔らかプリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40
「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.47

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 あたためスタート

過熱水蒸気オープン (予熱無) 110℃
36~40分

→P.47

黒血 中段
テーブルプレート

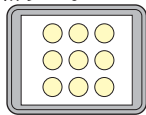
給水タンク
満水

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
④ 牛乳 カップ1
砂糖 70g
⑤ 卵(ときほぐす) 3個
生クリーム 100mL
⑥ ラム酒 大さじ½
⑦ 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)を塗っておく。
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④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 ④に⑤を加えてかき混ぜ、裏ごしして⑥を加え、⑦のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
⑥ ⑤を②の型に分け入れ、黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に 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℃ 36~40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。 かぼちゃのプリンの並べかた



「レンジ加熱の使いかた」 →P.40
「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.47

手動調理

手動決定 あたためスタート

過熱水蒸気オープン (予熱無) 110℃
32~38分

→P.47

黒血 中段
テーブルプレート

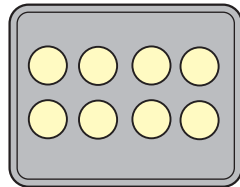
給水タンク
満水

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
④ 小麦粉(薄力粉) 100g
⑤ ベーキングパウダー 小さじ1弱(3g)
レーズン(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まぜる。
③ ②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。④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、レーズンをのせる。



④ 黒血に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 で焼く。

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.47

簡単蒸しパン

材料・作りかた
④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、レーズン(20g)を散らし、同様に焼く。

手動調理
レンジ 500W
3~4分
約1分10秒
(下ごしらえ)

手動決定 あたためスタート

オープン 予熱 約15分
(予熱有・1段) 210℃
26~32分

→P.44

黒血 中段

給水タンク
空

シュークリーム

材料(12個分)
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 60g
④ バター(3~4個に切る) 60g
⑤ 水 120mL
卵(ときほぐす) 3~4個
カスタードクリーム →P.129 適量
ホイップクリーム、粉糖 各適量

作りかた
① 小麦粉をふるっておく。
② 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないで加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、**レンジ** 800W 3~4分 で加熱し、十分沸とうさせる。
③ 材料の飛び散りに注意して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。



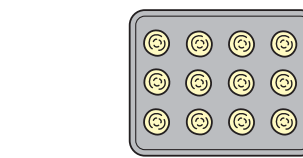
④ 卵を ½量 加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



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。黒血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 テーブルプレートを取り外し、**オープン** **予熱有** 1段 210℃ 26~32分 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、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉糖をふる。

⑩ 2段のときは **オープン** **予熱有** 2段 34~44分 で予熱し、予熱終了後 **中段** と **下段** に入れて焼く。途中残り時間8~10分で黒血の **中段** と **下段** を入れ換えて、さらに焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

エクレア

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、黒血に7~8cmの棒状に9個絞り出し焼く。
熱いうちにアルミホイルからはずし、充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 あたためスタート

レンジ 800W
5~7分

→P.40

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
④ 小麦粉(薄力粉) 大さじ2
⑤ コーンスターチ 大さじ2
砂糖 80g
卵黄(ときほぐす) 3個分
⑥ バター 40g
⑦ バニラエッセンス 少々

作りかた
① 深めの容器に ④ 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 ⑥ 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。
「レンジ加熱の使いかた」 →P.40

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に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

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。

パリッとあたたため〔チルド食品〕

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

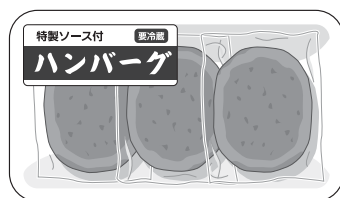
10パリッとあたたため(冷蔵)
→ P.28

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
満水

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200g で約12分



材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) 2~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) 2~6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 ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **10パリッとあたたため(冷蔵)** で焼く。

【ひとくちメモ】
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

さつまいも揚げ

加熱時間の目安 300g で約13分



材料
さつまいも揚げ 200~600g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② さつまいも揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **10パリッとあたたため(冷蔵)** で焼く。

厚揚げ

加熱時間の目安 300g で約13分



材料
厚揚げ 2~4枚(300~600g)

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 厚揚げの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **10パリッとあたたため(冷蔵)** で焼く。

焼き魚、うなぎのかば焼き

加熱時間の目安 200gで約11分



材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) 2~4切れ
うなぎのかば焼き 2くし

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**10パリッとあたたため(冷蔵)** で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を **弱** にして焼く。

【ひとくちメモ】
• うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

パリッとあたたためのコツ

- 一度に加熱できる分量は2人分(約200g)~6人分までです。(この分量以外のオート調理ではできません)
- グリル皿の中央に寄せて置く2個以上を加熱するときは、グリル皿の中央に寄せて並べます。
- 冷めた天ぷら、揚げもの(コロッケ、フライ)のあたためは **4天ぷらあたため** で、あたためます。
- 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。
→ P.43
- 市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた → P.30

パリッとあたたため〔調理済み冷凍食品〕

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

11パリッとあたたため(冷凍)
→ P.28

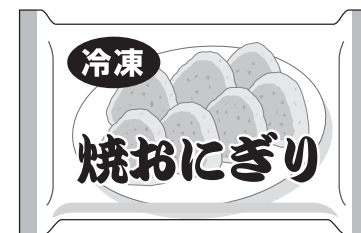
グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
満水

●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200g で約14分



材料
冷凍焼きおにぎり 4~10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 焼きおにぎりの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **11パリッとあたたため(冷凍)** で焼く。



(グリル皿の中央に寄せて並べる)

注意

10パリッとあたたため(冷蔵)、**11パリッとあたたため(冷凍)** で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約200g未満のものは、個数を増やし約200g以上にして加熱します。

冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安 200g で約12分



材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 200~400g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
② 包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **11パリッとあたたため(冷凍)** で焼く。



冷凍ハンバーグ

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ... 9~18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 ハンバーグの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **11パリッとあたたため(冷凍)** で焼く。

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

冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200g で約12分



材料
冷凍たこ焼き 10~20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 たこ焼きの包装をはずし、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **11パリッとあたたため(冷凍)** で焼き、ソースをかける。



冷凍春巻き

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ... 8~12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 春巻きの包装をはずし、オーブンを敷いた脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **11パリッとあたたため(冷凍)** 仕上がり調節 **弱** で焼く。

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

パリッとあたたため
調理済み冷凍食品

パリッとあたたため
チルド食品

葉・果菜／根菜〔ゆで物〕

オート調理

あたためスタート

レンジ

テーブルプレート

8葉・果菜

9根菜

→ P.36

給水タンク 空

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 8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、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

ゆでたほうれん草を使ってほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)をのせてレンジ800W 約50秒 加熱してかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.40

もやしのナムル

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
もやし …… 200g
ピーマン(せん切り) …… 1個
赤ピーマン(せん切り) …… 小1個
④ しょうゆ、酢 …… 各大さじ1
砂糖、ごま油 …… 各小さじ1

作りかた
①もやしとピーマンを合わせてラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水気を切る。
②まぜ合わせた④で①をあえる。

白菜のナムル

もやしのかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料④であえる。

なすのしょうがじょうゆ

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
なす(皮をむき、塩水につける) …… 3個(約200g)
しょうゆ …… 大さじ1
しょうが(すりおろす) …… 少々
④ 塩、みりん …… 各少々
針しょうが …… 少々

作りかた
①なすはラップに包み 8葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめし、水気を切る。
②1個をタテ4～6つに切り、まぜ合わせた④をかけ、針しょうがをのせる。

キャベツの酢漬け

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
キャベツ(ひとくち大に切る) …… 200g
酢 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1
④ 砂糖、ごま油 …… 各小さじ1/2
ラー油、赤唐辛子(小口切り) …… 各少々

作りかた
①キャベツをラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水気を切る。
②容器に④を合わせて入れレンジ800W 20～30秒 加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.40

白菜の酢漬け

キャベツの代わりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料④であえる。

なすの中華風あえ物

しょうゆ(大さじ2)、酢(大さじ1)、ごま油・砂糖(各小さじ1)、にんにく・赤唐辛子(各みじん切り少々)を混ぜ合わせて加熱したなす(約200g)にかけて冷やす。

さやいんげんのしょうがじょうゆ

なすの代わりに、ゆでたいんげん(約200g)を使う。

野菜サラダ

加熱時間の目安 約5分30秒



材料(4人分)
カリフラワー …… 200g
ブロッコリー …… 100g
アスパラガス …… 1束(200g)
ピーマン、赤ピーマン …… 各1個
ブラックオリーブ …… 少々
好みのドレッシング …… 適量

作りかた
①カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをする。



②アスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み 8葉・果菜 で加熱し、水にとって色どめをする。
③ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

ポテトサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料・作りかた
さいの目に切ったじゃがいも(中2個分)とにんじん(小1本分)をそれぞれラップで包み 9根菜 で加熱し、きゅうりのさいの目切り(1本分)と合わせ、マヨネーズ(適量)と塩、こしょう(各少々)であえる。

イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分30秒



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
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
玉ねぎ(みじん切り) …… 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 8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。
③パセリをみじん切り、①と②を合わせ、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
④ポウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
⑤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。

きぬかつぎ

加熱時間の目安 約3分30秒



材料(4人分)
さいの目 …… 小10個(約300g)
ごま塩 …… 少々

作りかた
さいの目は皮のまま上から1/3くらいのところに包丁で浅く切り目を入れ、ラップで包み 9根菜 で加熱し、上1/2の皮をむく。

酢ごぼう

加熱時間の目安 約6分30秒



材料(4人分)
ごぼう …… 200g
④ 白ごま(すったもの) …… 大さじ3
酢、砂糖 …… 各大さじ1 1/2
しょうゆ、みりん …… 各大さじ1/2
塩 …… 少々

作りかた
①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、 9根菜 で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
②混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

ゆでたごぼうを使ってごぼうサラダ

ゆでたごぼう(約200g)をマヨネーズ(大さじ2)と白ごま(適量)、塩、こしょう(各少々)であえる。

8葉・果菜、9根菜のコツ

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



根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、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。

●水気を切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。

飲み物・インスタント食品

オート調理

あたためスタート

レンジ 200W
2分~2分20秒
(下ごしらえ)

テーブルプレート

給水タンク
空

レンジ

6牛乳
43牛乳

オート調理

あたためスタート

レンジ

6牛乳
43牛乳

テーブルプレート

給水タンク
空

オート調理

あたためスタート

レンジ

44酒かん

テーブルプレート

給水タンク
空

オート調理

あたためスタート

レンジ スチーム

3スチームあたため

テーブルプレート

給水タンク
満水

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

4天ぷらあたため

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
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(1人分)
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の牛乳大さじ2を加えて「レンジ」200W 2分~2分20秒加熱して溶かし、よくかき混ぜる。
③ ②を①に加えよくかき混ぜてから「6牛乳」または「43牛乳」仕上がり調節強であたためてかき混ぜる。
「レンジ加熱の使いかた」 → P.40

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「6牛乳」または「43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.30
●「43牛乳」はわがや流あたため → P.31~33

酒かん



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「44酒かん」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。

44酒かんのコツ

- 1回にあたためられる分量は1本です。
- 「1あたため」ではあつくなり過ぎます。
- 「仕上がり」がぬるかったときは「レンジ」800Wで様子を見ながら加熱します。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。

*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、高周波出力800Wの目安時間です。(1mL=1cc)

インスタント食品

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あけます。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ 800W 3~4分 袋入りラーメン レンジ 800W 5~6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、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、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。)	1あたため
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、よくかき混ぜます。 ●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.24	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40秒

材料(1人分)
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 約200g 約2分30秒

材料(1~5人分)
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.30
- 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14分

材料(1~4人分)
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、脚を開いた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天ぷらあたためのコツ

- 冷凍の揚げ物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ベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

あすチー
たためム

さくいん (あいうえお順)

あ

アーモンドクッキー……123
 青じそのごま風味ソース
 …………… 64
 赤魚(干物)……79
 あさりの酒蒸し……89
 あさりのワイン蒸し …89
 あじの開き(干物) ……79
 あじのみりん風味 ……79
 アスパラガスのくし焼き
 …………… 85
 厚揚げ …………… 130
 アップルパイ …… 124
 アップルパン …… 106
 あなごの天ぷら …… 77
 油で揚げないカレーパン
 …………… 111
 油を使わない野菜の素焼き
 …………… 85
 あべ川もち …… 126

い

いかの天ぷら …… 77
 いそべ巻き …… 126
 イタリアンサラダ…133
 いちごジャム …… 124
 いちごのマイ・コンフィチュール
 …………… 115
 いり卵 …………… 108
 煎りパン粉の作りかた
 …………… 77
 いわしのハンバーグ…65
 いわしの丸干し …… 79
 インスタント食品 …134

う

ウインナーソーセージのベーコン巻き
 …………… 108
 うど皮のきんぴら …93
 うなぎのかば焼き …130

え

エクレア …………… 129
 えびとほたてのくし焼き
 …………… 72
 えびのケチャップ煮 … 92
 えびの天ぷら …… 77
 えびのドリア …… 68
 エビフライ …… 77

お

オープンオムレツ … 68
 お惣菜のあたたため …135
 オレンジゼリー … 126
 オレンジのマイ・コンフィチュール
 …………… 115

か

かきフライ …… 77
 カスタードクリーム
 …………… 129
 カスピ海ヨーグルト…101
 カスビ海ヨーグルト…101
 型抜きクッキー … 123
 かつおの照り焼き … 78
 カプチーノシフォンケーキ
 …………… 119
 かぶとウィンナーのスープ煮
 …………… 102
 かぼちゃのくし焼き
 …………… 85
 かぼちゃのスープ …94
 かぼちゃの天ぷら … 77
 かぼちゃの春巻き …109
 かぼちゃの含め煮 … 91
 かぼちゃのプリン…128
 かますの香草焼き … 80
 カラメルケーキ ……121
 カレー焼き春巻き … 70
 簡単あんパン …… 111
 簡単板ふピザ …… 109
 簡単いため物 …… 109

か

簡単うぐいすパン …111
 簡単クリームパン …111
 簡単チャーハン ……107
 簡単肉まん ……89
 簡単パン ……110
 簡単干物 ……109
 簡単蒸しパン ……128
 簡単もちピザ ……107
 簡単焼きそば ……107

き

キウイのマイ・コンフィチュール
 …………… 115
 きすの天ぷら ……77
 菊花シューマイ …… 88
 きぬかつぎ ……133
 きのこのキッシュ …69
 きのこのソース ……64
 キャベツの皮シューマイ
 …………… 84
 キャベツの酢漬け
 ……………100・132
 キャロットケーキ…119
 牛肉とピーマンの細切りいため
 (チンジャオロース)…83
 牛肉の塩釜焼き …… 81
 牛乳のあたたため…134
 きゅうりのしょうゆ漬け
 ……………100
 魚介のケチャップ煮
 …………… 92
 切りもち ……126

く

空也蒸し ……87
 くし焼き …… 72
 グラハムパン ……111
 グリンピースのスープ
 …………… 94

く

クリスピーピザ
 (トマトとモッツァレラチーズのピザ)
 …………… 114
 グレービーソース
 …………… 74
 グレープゼリー ……126
 黒豆 …… 92

こ

コーヒーゼリー ……126
 黄金いも ……127
 ココアシフォンケーキ
 …………… 118
 五穀ごはん…95
 ココナツのマイ・コンフィチュール
 …………… 115
 ごはん(炊飯) ……95
 ごはんのあたたため…135
 ごぼうサラダ …… 133
 小松菜と油揚げの簡単煮
 …………… 93

さ

酒かん ……134
 さけのちゃんちゃん焼き
 …………… 81
 さけのテリーヌ …… 98
 さけのムニエル …… 80
 さけの冷製 …… 92
 ささみロール …… 74
 さつま揚げ …… 130
 さつまいもの天ぷら
 …………… 77
 さつまいものレモン煮
 …………… 103
 里いもの含め煮 …… 91
 さばのごま焼き …… 79
 さばの照り焼き …… 78
 さばのトマトソース煮
 …………… 93
 さばのみそ煮 …… 92

さ

さばのみりん風味 ……79
 さばの柚香焼き …… 103
 さやいんげんのしょうがじょうゆ
 ……………132
 さわらの照り焼き…78
 さんまのコンフィ…98
 さんまの開き(干物)
 …………… 79

し

しいたけのくし焼き
 …………… 85
 しいたけのチーズ焼き
 …………… 86
 塩ざけ …… 78
 塩さば …… 78
 塩焼きとり …… 72
 市販のパックもち
 ……………126
 市販の冷凍グラタン
 …………… 66
 シフォンケーキ(プレーン)
 …………… 118
 絞り出しクッキー …123
 じゃがいもとベーコンの洋風煮
 …………… 103

じ

じゃがいものくし焼き
 …………… 85
 じゃがいものスープ…94
 シュークリーム ……129
 しょうゆマヨネーズソース
 …………… 64
 しょうゆ焼きおにぎり
 …………… 107
 しらたきとえのきのいり煮
 …………… 93
 白身魚のフライ …… 77
 白身魚の蒸し物 …… 84
 ジンギスカン …… 82

す

スイートポテト…122

す

スコーン …… 125
 酢ごぼう …… 133
 すごもり卵 …… 108
 ステーキ …… 64
 スフレチーズケーキ
 …………… 117
 スペアリーブ …… 75

せ

赤飯(おこわ) …… 95
 セサミパン…110
 セミドライトマト …100
 セミドライトマトのオイル漬け
 …………… 100

た

大豆と昆布の煮物 …92
 たいの塩釜焼き …… 81
 たいの塩焼き …… 78
 たらから揚げ …… 76
 たらチーズ蒸し …… 89
 たらテリーヌ …… 98

ち

チーズケーキ …… 117
 チーズめだま焼き…108
 チェルシートースト
 …………… 106
 チキンカツ ……76
 チキンカレー ……90
 チキンステーキ ……130
 チキンソテー …… 74
 茶わん蒸し …… 87
 チョコチップマフィン
 …………… 119
 チョコバナナケーキ
 …………… 121
 チョコまんじゅう …127

つ

つけ焼き …… 72
 デコレーションケーキ
 (スポンジケーキ) …116
 手作りソーセージ …96
 手作り豆腐 …… 87
 手作りポークハム …96
 手作りもち …… 126
 天ぷらのあたたため …135

と

豆板醤を使ったピリ辛香味焼き
 …………… 75
 トースト …… 111
 トースト(プレーン)
 …………… 106
 トマトのキッシュ …69
 トマトのツナのせ…108
 トマトファルシー … 86

は

ドライハーブ&スパイス10種
 …………… 99
 ドライフルーツ7種
 …………… 99
 ドライ野菜 …… 100
 ドライ野菜を使った焼きそば
 …………… 100
 鶏手羽先のつけ焼き…71
 鶏肉ときのこの中華いため
 …………… 83
 鶏肉とキャベツの辛みそいため
 …………… 83
 鶏肉とザーサイの重ね蒸し
 …………… 89
 鶏肉の香味焼き…102
 鶏のから揚げ…76
 鶏の三味焼き ……71
 鶏の照り焼き ……71
 鶏のハーブ焼き ……71
 鶏もも肉のくし焼き…72
 とん汁 ……94

ひ

ピースごはん ……95
 ピーナッツクッキー
 …………… 123
 ビーフシチュー ……91
 ビーフジャーキー(中華風味)
 …………… 97
 ビーフジャーキー(プレーン)
 …………… 97

な

なしのマイ・コンフィチュール
 …………… 115
 なすとトマトのチーズグラタン
 …………… 68
 なすのしょうがじょうゆ
 …………… 132
 なすの中華風あえ物
 …………… 132
 生ざけの塩焼き…78
 生さばの塩焼き…78
 肉じゃが ……90
 肉シューマイ…88
 にんじんのキッシュ
 …………… 69
 にんじんのスープ…94

は

パウンドケーキ(プレーン)
 …………… 121
 白菜の酢漬け ……132
 白菜のナムル…132
 バターロール(ロールパン)
 …………… 113
 パプリカのくし焼き
 …………… 85
 はりはり漬け…93
 ハンガリアンポテト…86
 ハンバーグ ……65・130

さくいん (あいうえお順)

ひ

- ビーフハンバーグ・・・65
- ピーマンの肉詰め・・・65
- ピザトースト・・・106
- ひとくち塩づけ・・・109
- ひとくち焼き豚・・・75
- ピリ辛ウィング・・・71
- ヒレカツ・・・76

ふ

- 豚肉ときのこの中華いため・・・83
- 豚肉とキムチの焼き春巻き・・・70
- 豚肉とキャベツの辛みそいため(ホイコウロウ)・・・83
- 豚肉とザーサイの重ね蒸し・・・89
- 豚肉とピーマンの細切りいため・・・83
- 豚肉と野菜のくし焼き・・・72
- 豚肉と野菜の蒸し物・・・84
- 豚肉のごまみそ焼き・・・74
- 豚の角煮・・・91
- 豚のから揚げ・・・76
- 豚の香味焼き・・・75
- 豚バラ肉のくし焼き・・・72
- 豚ヒレ肉のチーズ焼き・・・102
- プチパイ・・・125
- ブラウニー・・・125
- フランスパン・・・112
- ぶりの照り焼き・・・78
- ぶりのみそ照り焼き・・・103
- フルーツ大福・・・126
- フルーツピザ(いちごともものピザ)・・・114

ぶ

- ブルーリーのマイ・コンフィチュール・・・115
- フレンチトースト・・・106
- ベークドポテト・・・86
- ベーコンエッグ・・・108
- ベーコンと玉ねぎのキッシュ・・・69
- ヘルシーとんカツ・・・76
- ヘルシー焼きメレンゲ・・・122
- ほうれん草とかきのグラタン・・・67
- ほうれん草のおひたし・・・132
- ほうれん草のキッシュ・・・69
- ほうれん草のごまあえ・・・132
- ほうれん草のソテー・・・132

ほ

- ポークカレー・・・90
- ポークシチュー・・・91
- ポークジャーキー・・・97
- ポーロ・・・121
- ほっけの開き(干物)・・・79
- ホットチョコレート・・・134
- ポテトサラダ・・・133
- ホワイトソース・・・66

ま

- マーブルケーキ・・・121
- マカロニグラタン・・・66
- まぐろのソテー・・・80
- まぐろの照り焼き・・・78
- 抹茶と小豆のシフォンケーキ・・・119
- 抹茶とレーズンのシフォンケーキ・・・119

ま

- 抹茶ロールケーキ・・・120
- マドレーヌ・・・120
- マフィン・・・119
- 豆もち・・・126

み

- みそだれ・・・73
- みそ焼きおにぎり・・・107
- ミックスピクルス・・・100
- みつまんじゅう・・・127
- ミネストローネ・・・94

む

- 麦ごはん・・・95
- 蒸しパン・・・128
- 蒸し豚のさしみ風・・・96
- 蒸し焼きいも・・・86

め

- めだま焼き・・・108

も

- モカロールケーキ・・・120
- もやしのナムル・・・132

や

- 焼きうどん・・・82
- 焼き魚・・・130
- 焼きそば・・・82
- 焼きとり・・・72
- 焼き春巻き・・・70
- 焼き豚・・・75
- 焼きりんご・・・122
- 野菜サラダ・・・133
- 野菜のオープン焼き・・・85
- 野菜のグラタン・・・67
- 野菜のクリームソース・・・64
- 野菜のコンフィ・・・99
- 野菜の肉巻き焼き・・・85
- 野菜のベーコン巻き・・・85

や

- やなぎかはい(干物)・・・79
- 山形食パン・・・113
- 柔らかプリン・・・128

よ

- ヨーグルト・・・101
- ヨーグルトソース・・・101

ら

- ラザニア・・・67
- ラタトゥイユ・・・102

り

- りんごケーキ・・・121
- りんごのコンポート・・・122
- りんごのプリザーブ・・・124

れ

- 冷凍たこ焼き・・・131
- 冷凍春巻き・・・131
- 冷凍ハンバーグ・・・131
- 冷凍フライ、ナゲット・・・131
- 冷凍焼きおにぎり・・・131
- レーズンパン・・・110
- レバーのコンフィ・・・97
- レバーの中華風サラダ・・・97
- レモンゼリー・・・126
- れんこんの天ぷら・・・77

ろ

- ローストチキン・・・73
- ローストビーフ・・・74
- ローストビーフのエスニック風サラダ・・・74
- ロールキャベツ・・・90
- ロールケーキ(プレーン)・・・120

わ

- わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)・・・98
- 若鶏の詰め物焼き(八宝鶏)・・・73

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.54~59)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します。
- 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1,350W (ヒーター1,300W)	
オ	ー	ブ	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℃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449×高さ408mm	
加 熱 室 有 効 寸 法			幅400×奥行322×高さ240mm	
質 量 (重 量)			約20.5kg	
電 源 コ ー ド の 長 さ			約1.4m	
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			56.2kWh/年	
オーブン機能の年間消費電力量			11.2kWh/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(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が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ブンレンジの点検を!

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の
保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブ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。

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。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

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

1-D6616-2

禁無断転載・不許複製 | G1 (HP)