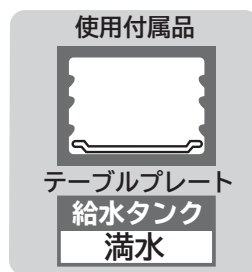


オート調理(下ごしらえする)

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

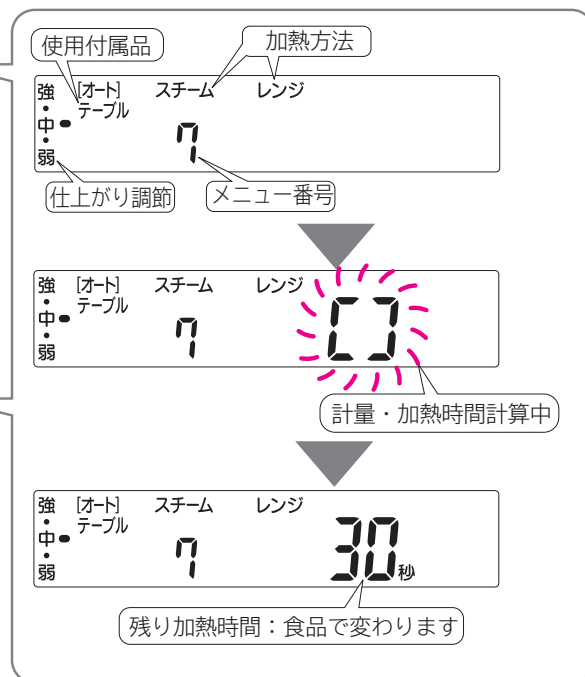
1 メニュー番号「7」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.21

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.50



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「03」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外し、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を敷き、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、解凍しすぎになります。
- 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すぎになります。
- 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を使って解凍します。
※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。

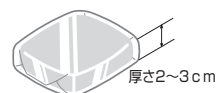
形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



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。

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

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.38

●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。



●とけかけている食品



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直接のせ、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.21

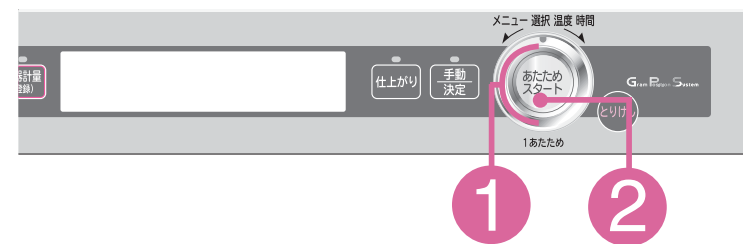
2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



オート調理(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.21

2 **あたためスタート** を押してスタートする

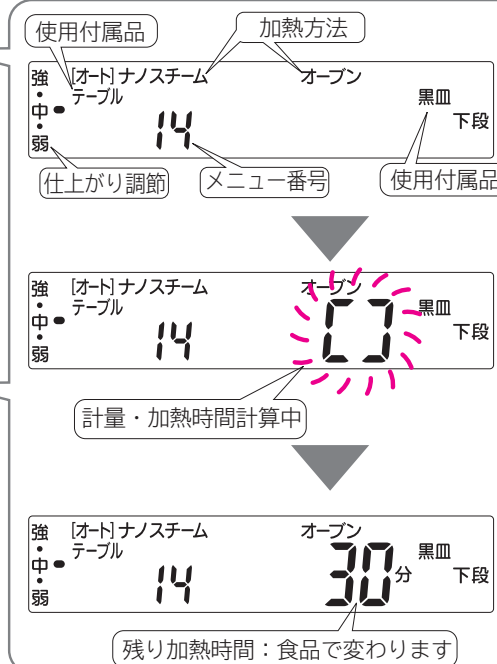
終了音が鳴ったら食品を取り出す

※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.50

料理集参照ページ

12 茶わん蒸し → P.73	25 スポンジケーキ → P.84
13 豚肉の蒸し物 → P.74	26 肉じゃが → P.75
14 たいの塩釜焼き → P.72	27 自家製食品 → P.100
15 蒸し焼きいも → P.72	30 ハンバーグ → P.67
16 焼きそば → P.71	31 鶏のハーブ焼き → P.65
17 焼きとり → P.62	32 鶏の照り焼き → P.65
18 グラタン → P.60	33 鶏のから揚げ → P.66
21 オープン炙り → P.64	34 焼き豚 → P.61
22 簡単パン → P.78	

例: 14たいの塩釜焼きの場合



上手な野菜のゆでかた

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すぎの原因になります。→ P.54

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物	根菜: ジャがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物
葉菜: ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物	
花菜: カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物	

●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.38
●クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

■メニュー 30ハンバーグ~ 34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、オープン、スチームなどの複数の加熱方法を効果的に使って、脂を落としながら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

ナノスチーム(過熱水蒸気)で加熱し、「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」ボタンを押して選びます。→ P.36

オート調理(調理する)

予熱「有」メニューの調理

ヘルシー

ナノスチーム(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。

1 2 3 4

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.21

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.50

調理後の加熱室の油污れは

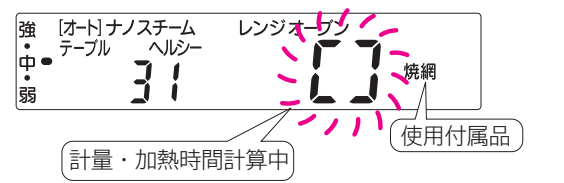
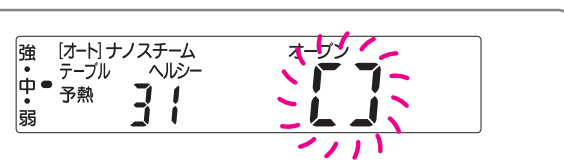
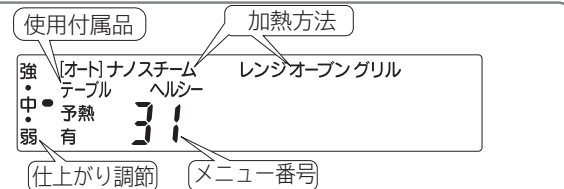
「においが気になるとき(脱臭)」→ P.51 を参照して [29脱臭] で加熱してください。



- 31 鶏のハーブ焼き → P.65
- 32 鶏の照り焼き → P.65
- 33 鶏のから揚げ → P.66
- 34 焼き豚 → P.61

30 ハンバーグ → P.67

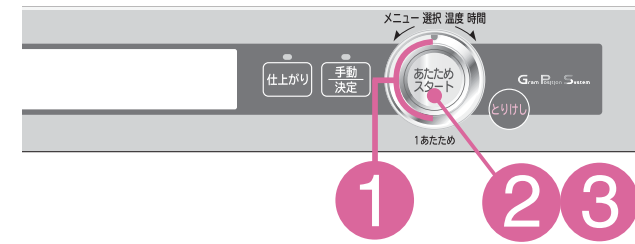
例: 31 鶏のハーブ焼き の場合



オート調理(調理する)

予熱「有」メニューの調理

- 19 ローストチキン
- 20 焼き魚
- 23 フランスパン
- 24 クリスピーピザ



19 ローストチキン → P.63



20 焼き魚 → P.68



23 フランスパン → P.80



24 クリスピーピザ → P.81

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をセットして給水タンクに水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.21

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、

- 19 ローストチキン は食品を黒血にのせ、下段にセットしてドアを閉める
- 20 焼き魚 は食品を黒血に置いた焼網にのせ、下段にセットしてドアを閉める
- 23 フランスパン は食品を黒血にのせ、中段にセットしてドアを閉める
- 24 クリスピーピザ は食品を黒血にのせ、上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。

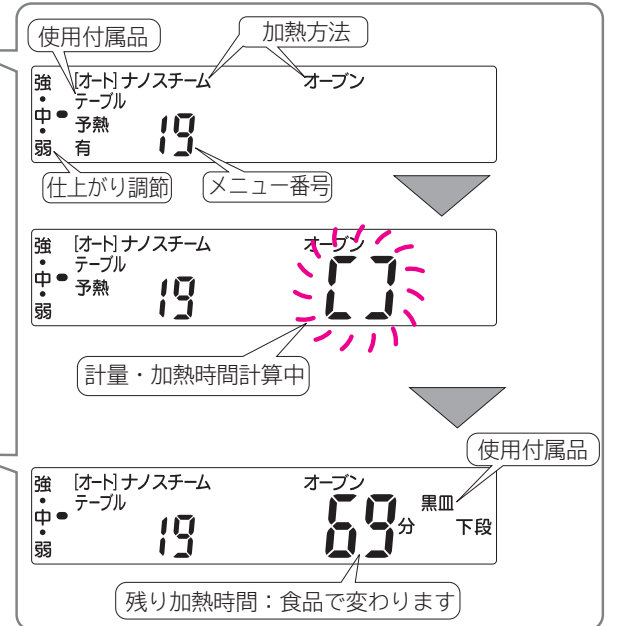
3 あたためスタート を押してスタートする

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.50

- 19 ローストチキン 20 焼き魚 23 フランスパン は空のテーブルプレートを、加熱室底面にセットしてドアを閉める
- 24 クリスピーピザ はテーブルプレートを取り外し、黒血を上段にセットしてドアを閉める

例: 19 ローストチキン の場合



注意

- テーブルプレート、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。
- 取り出したテーブルプレート、黒血は、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。

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.46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。

1

2

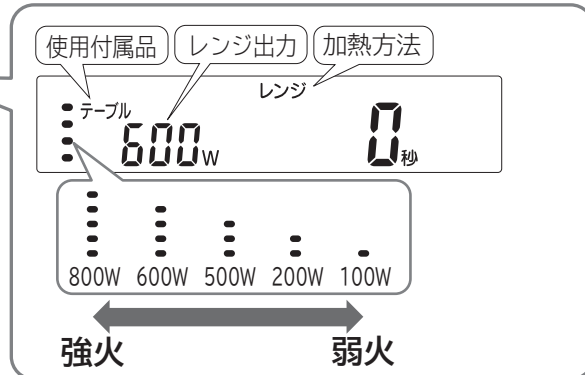
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートに置き、ドアを閉める

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

1 「レンジ」「W」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」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



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) 5分～10分:30秒単位
600W 500W	10秒～5分:10秒単位 (最大20分) 5分～20分:30秒単位
200W 100W	1分～30分 :1分単位 (最大90分) 30分～60分:2分単位 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
終わります。

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	40秒～50秒	めん類	40秒～50秒
	根菜	1分20秒～ 1分40秒	40秒～50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。

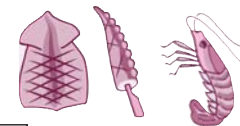
●食品の分量に比例した加熱時間にします
分量が倍のときは時間も倍が目安です。

●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20℃のとき)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る



※「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切って加熱します。



●100g未満のにんじんなど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き混ぜる



●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



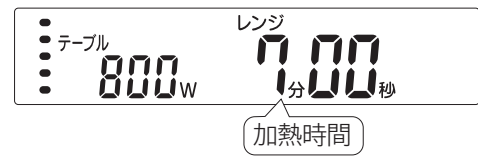
1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」
から選択し、決定する



例: レンジ800Wで7分加熱後、レンジ200Wで
30分加熱する場合



2 加熱時間を設定し、決定する



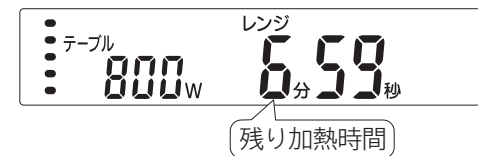
3 もう一度決定を押す

⑥押して決定

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 焼網または黒皿に食品をのせ、焼網はテー
ブルプレートの中央に、黒皿、黒皿にのせた
焼網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(黒皿、焼網)、皿受棚を使い分けます。

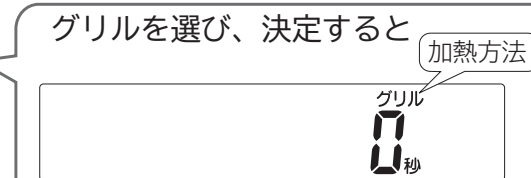


1 「グリル」を選択し、決定する



「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」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチ
ームグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

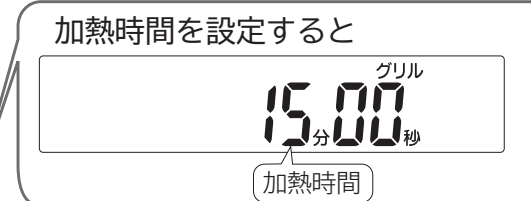
例: グリルで15分加熱する場合



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、加熱が終り
ます。

●調理後の加熱室の油污は「においが気になるとき(脱臭)」
→ P.51 を参照して「29脱臭」で加熱してください。

注意

熱くなった焼網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。)

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
焼網+黒皿	串焼き、焼きとり、切り身の魚など ※内臓を取ってない丸身の魚は 上手に焼けません。		途中で裏返す 串焼き、焼きとり、切り身の魚などは、盛り付け時、 下になる面を先に焼き、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	トーストに ※焼きもちは上手に焼けません。 ※トーストは時間がかかります。		途中で裏返す 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(オーブン加熱)

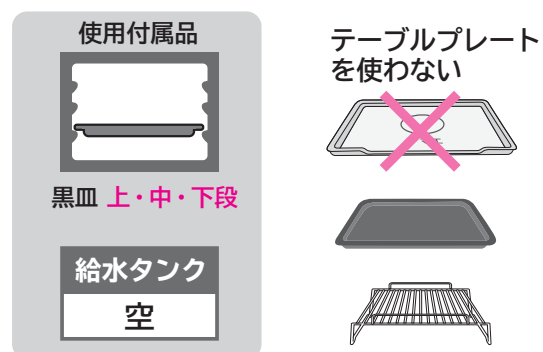
予熱「有」で加熱する

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
食品をのせた付属品を準備しておく
※食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)、皿受棚を使い分けます。



例: オープン 予熱「有」黒皿2段 200℃で30分加熱する場合

1 「オープン」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」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

オーブンを選ぶと

決定を押すと

予熱「有」

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」

予熱「有」を選ぶと

決定を押すと

黒皿使用段数

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」

段数を選ぶと

決定を押すと

予熱 有 160℃

2 温度を設定し、決定する

⑧回して設定 ⑨押して決定

100℃～230℃(10℃間隔)・250℃が選べます。

- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。
- 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切り替わります。

温度を設定すると

予熱 有 160℃

決定を押すと

予熱 有 200℃

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

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 **数字** 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

加熱時間(例:30分)を設定すると

予熱 有 200℃ 30分

スタートを押すと

予熱 有 200℃ 150℃

予熱終了

200℃ 30分

4 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。

■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。

200℃ 29分

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 **数字** 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 **数字** 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 **数字** 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

手動調理

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、食品をのせた付属品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(黒皿、焼網)、皿受棚を使い分けます。



テーブルプレートを使わない
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。



例: オープン 予熱「無」黒皿2段 200℃で30分加熱する場合

- 1 「オープン」を選択し、決定する**

①押す ②回して選択 ③押して決定 → P.42

加熱方法: オープン
- 予熱「無」を選択し、決定する**

「有」◀▶「無」

④回して選択 ⑤押して決定

予熱: 無
- 黒皿使用段数を選択し、決定する**

「2段」◀▶「1段」

⑥回して選択 ⑦押して決定

黒皿使用段数: 2段

予熱: 無 160℃
- 温度を設定し、決定する**

⑧回して設定 ⑨押して決定

100℃~230℃(10℃間隔)、250℃まで設定できます。

予熱: 無 200℃

オープン温度: 0秒
- 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

予熱: 無 200℃

加熱時間: 30分

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.43

手動調理(スチーム、ナノスチーム(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・ナノスチーム(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

希望の加熱: 「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」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」▶「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**

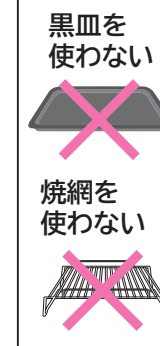
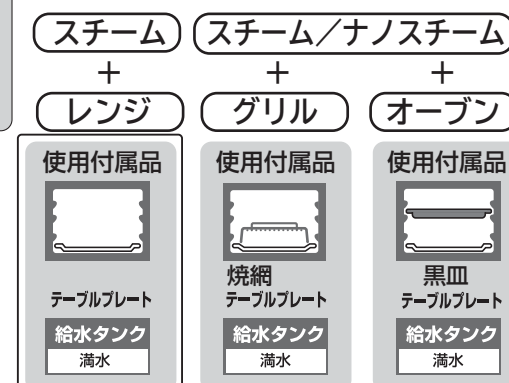
⑥回して設定 ⑦押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オープン」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.38 オープン → P.42~44 グリル → P.41

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.50



選べる加熱内容	
スチームレンジ	レンジ出力 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/ナノスチームグリル	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℃~230℃(10℃単位) 250℃ 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)
ナノスチームオープン	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℃~230℃(10℃単位) 250℃ 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

手動調理

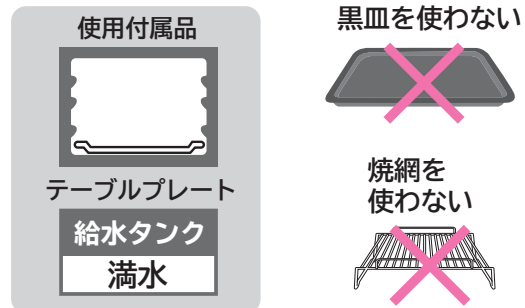
手動調理(発酵)

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。

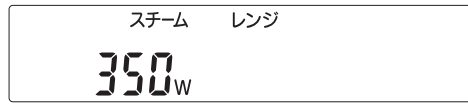
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる



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

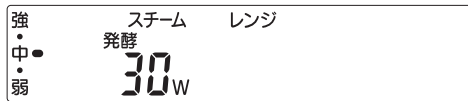


「発酵」を選択し、決定する

350W ◀▶ 発酵

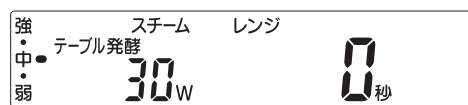
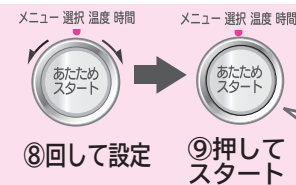


2 ダイヤルを回し
ワット数を選択し、
決定する



10W ◀▶ 20W ◀▶ 30W ◀▶ 40W ◀▶ 50W
回すと順に切り替ります

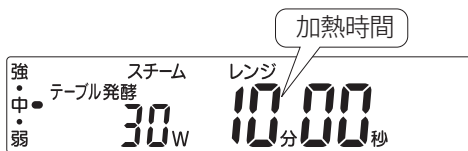
3 ダイヤルで加熱時間を
設定し、スタートする



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.50



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

●黒血を使って「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げ調節「中」
「30W」で「20~30分」発酵させます。

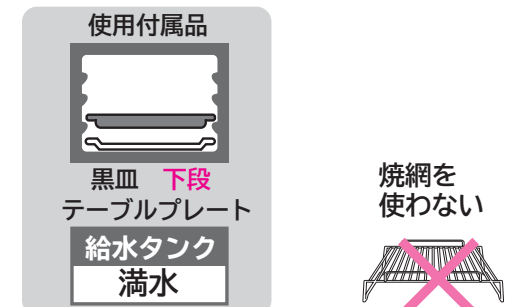
●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウル
に入れてそのままテーブルプレートにのせ
て発酵します。(黒血や金属製の容器は使えませ
ん。プラスチック製やガラス製の容器が使えます。)

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 食品をのせた黒血をセットし、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」黒血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。

黒血使用段数を選択し、
決定する

「2段」◀▶「1段」

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.50

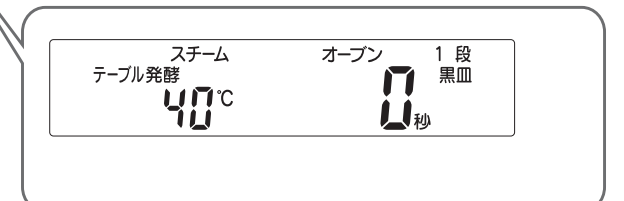
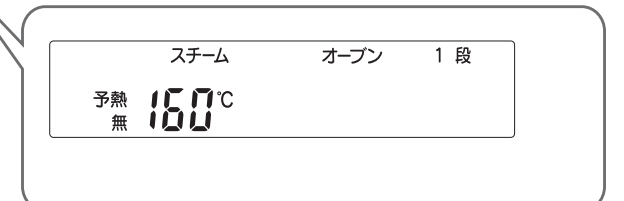
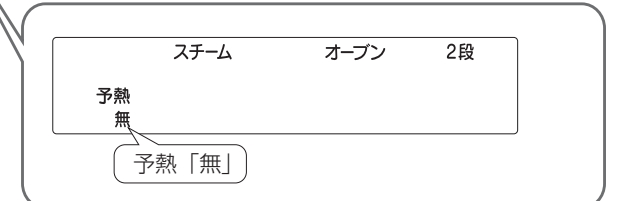
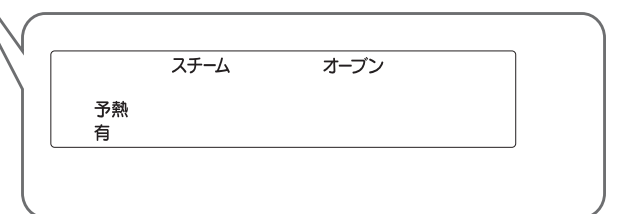
①押す ②回して選択 ③押して決定

④回して選択 ⑤押して決定

⑥回して選択 ⑦押して決定

⑧回して選択 ⑨押して決定

⑩回して設定 ⑪押してスタート



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.78	バターロール	→ P.82
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.79	山形食パン	→ P.82
クリスマス 피자/フルーツ 피자	→ P.81	フランスパン	→ P.80
ヨーグルト	→ P.104	バタール	→ P.80
		クーペ	→ P.80

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.34

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			有
	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	
	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)が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。(→ P.39)「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	おおいの有無	
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	-	-
野菜のいため物	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	直径15cm	160℃	30~36分	36~42分	84	
		直径18cm		36~42分	42~48分		
		直径21cm		40~46分	46~52分		
	チーズケーキ	直径18cm		40~44分	46~56分		85
パン	フランスパン(バタール、クーペ)	各黒皿1枚分	200℃ (2段設定にする)	34~38分	—	80	
	簡単パン、レーズンパン セサミパン、カレーパン	各8個	180℃	13~20分	23~32分	78~79	
	グラハムパン	各1個分					
ピザ	クリスピーピザ フルーツピザ	各黒皿1枚分	200℃	15~20分	—	81	
	マカロニグラタン	4皿	210℃	30~40分	—	60	
グラタン	焼き皿1皿	61					
えびのドリア	4皿						
焼きもの	焼き豚	約500g	200℃	54~65分	70~80分	61	
	ハンバーグ	4個	250℃	10~18分	18~28分	67	
焼き魚	くし焼き、焼きとり	6くし・12くし	焼網・下段	グリル	—	25~36分	62
	塩ざけ	4切れ	焼網・下段	グリル	—	22~30分	68
	塩さば					18~26分	
	干もの	2枚				14~22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。

おおいの有無の「-」は、ラップ等のおおいの有無を示します。

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。

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。
- 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。かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

●勘合部の隙間があるため、飲み物や汁物などはこぼさないように注意してください。

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、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。

焼網・黒皿

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の水溶液に浸しておくとう表面が白化する場合があります。

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が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。

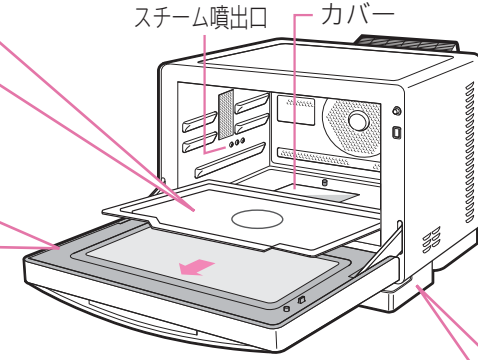
給水タンク

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。

- 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。

レッグカバー

はずして洗えます。給水タンクを外してから、左右奥を開きぎみに指でひろげてから手前に引いて外します。



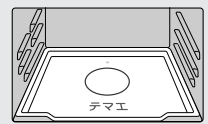
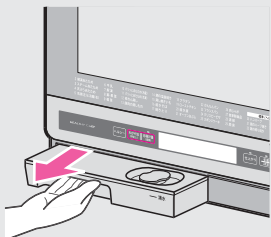
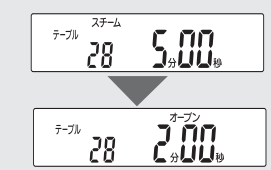

水抜きのみしかた

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

- 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
- メニュー選択 温度 時間を回し「28清掃」を選択する
- メニュー選択 温度 時間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)

- 「28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。
- 「28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)

「29脱臭」を使います。

操作の手順は「空焼き(脱臭)のしかた」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が、あらかじめふきとってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

加熱室の清掃のしかた

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

- 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.17)
- メニュー選択 温度 時間を回し「28清掃」を選択する
- メニュー選択 温度 時間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

- 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください。
- 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、「水抜きのみしかた」を参照してください。

本体・付属品のお手入れ

注意

(さびる原因になります)

黒皿、焼網は、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、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、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)

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

- 加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど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。

本体・付属品のお手入れ

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すぎになる場合、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。焦げす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.49
---	---

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.29~31
----------	--

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。 ●と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.29~31
------------	--

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	<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ときはレンジ600W で様子を見ながら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。 ●メニュー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。
------------	---

牛乳が熱くなりすぎる	<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 であたためるとお好みに上げることができます。→ P.29~31
------------	---

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 であたためるとお好みに上げることができます。→ P.29~31
--------	--

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.21、23、27
-----------------	--

食品をあたためると熱くなりすぎる	<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.26~27 ●プラスチック製の容器に入れたり、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。 ●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す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2~3cm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など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.84 ●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.49 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

クッキー	焼き色にむらがある	●生地の高さや厚みはそろえてください。
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.95 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。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
	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。

※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 1あたため を押ししても受け付けない ボタンを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「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たまらない	● トリプル を押し表示部に「M」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 トリプル を押し、表示部の「M」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.111
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「カチッ」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、加熱室から煙が出た	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。かたく絞ったぬれが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秒間押しする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 を押しした後、 わがや流 を3秒間押しするとメロディー音と無音の切り替えができます。→ P.21	

うまく仕上がらないとき／お困りのときは

うまく仕上がらないとき

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「カチツ」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	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●焼き網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドア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出た	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(脱臭)をして油をとってください。→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。かたく絞ったぬれ布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する	調理終了後や ^{トリケル} 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。
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.50
	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。オーブン予熱中に ^{トリケル} を押すと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、しなかったりする	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	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の最大設定温度は230℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	オーブンのとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃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」表示が点灯してスチーム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.49
	ナノスチーム(過熱水蒸気)が出ているのがわからない	オープン、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、ナノスチーム(過熱水蒸気)の粒子が非常に細かいため見えません。

お知らせ表示が出たとき

表示例	確認するところ	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、 ^{トリケル} を押します。数秒後、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、 ^{トリケル} を押します。数秒後、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。	テーブルプレートをセットします。
	● ⁷ 解凍の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~1,000gにします。→P.33
	●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 ^{容器計量(登録)} を押します。約6秒後に容器計量が完了します。→P.29
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。→P.17
 ※※は2けたの数字が表示します。 H ※※表示例 	●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部品故障を検出した際に運転を停止します。 ●部品の故障表示	^{トリケル} 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。

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.111

ヘルシー調理、効果の説明

◎脱脂、減塩調理 ナノスチーム(過熱水蒸気)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)

標準計量カップ・スプーンでの質量表 59

グラタン

- マカロニグラタン 60
市販の冷凍グラタン
ホワイトソース
- えびのドリア 61
- なすとトマトのチーズグラタン 61
- ラザニア 61

焼き豚

- 焼き豚 61
- ひと口チャーシュー 61

焼きとり

- 焼きとり 62
- 塩焼きとり 62
- くし焼き 62
- 鶏もも肉のくし焼き 62
- つけ焼き 62
- 豚バラ肉のくし焼き 62
- 豚肉と野菜のくし焼き 62

ローストチキン

- ローストチキン 63
グレービーソース

手動焼き物〔肉〕

- ローストビーフ 63
- チキンソテー 63
- 豚肉のごまみそ焼き 63

スペアリブ

- スペアリブ 64

オーブン天ぷら

- ヘルシー天ぷら
- きすの天ぷら 64
- かぼちゃの天ぷら 64
- さつまいもの天ぷら 64
- れんこんの天ぷら 64
- えびの天ぷら 64
- いかの天ぷら 64
- あなごの天ぷら 64
- エビフライ 64
- 白身魚のフライ 64
- かきフライ 64

鶏のハーブ焼き

- 鶏のハーブ焼き 65

鶏の照り焼き

- 鶏の照り焼き 65
- 鶏の三味焼き 65
- ピリ辛ウイング 65
- 鶏手羽先のつけ焼き 65

鶏のから揚げ

- 鶏のから揚げ 66
- たらのから揚げ 66
- 豚のから揚げ 66
- ヒレカツ 66
- ヘルシーとんカツ 66
- チキンカツ 66
煎りパン粉の作りかた

ハンバーグ

- ハンバーグ 67
- ビーフハンバーグ 67
- いわしのハンバーグ 67
- 豆腐入りハンバーグ 67

焼き魚

- 塩ざけ 68
- 生ざけの塩焼き 68
- 塩さば 68
- さばのごま焼き 68
- 生さばの塩焼き 68
- ぶりの照り焼き 68
- 干ものいろいろ(3種) 68
(あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)

手動焼き物〔魚〕

- さけのムニエル 69
- かますの香草焼き 69
- まぐろのソテー 69

焼き野菜

- 野菜のオープン焼き 69

手動焼き物〔野菜〕

- バークドポテト 70
- しいたけのチーズ焼き 70
- ハンガリアンポテト 70
- トマトファルシー 70

焼きそば

- 焼きそば 71
- 豚肉とキャベツの辛みそいため
(ホイコウロウ) 71
- 鶏肉とキャベツの辛みそいため 71
- 牛肉とピーマンの細切りいため
(チンジャオロウスー) 71

塩釜焼き

- たいの塩釜焼き 72
- 牛肉の塩釜焼き 72

蒸し焼きいも

- 蒸し焼きいも 72

蒸し物

- 茶わん蒸し 73
- 空也蒸し 73
- 手作り豆腐 73

豚肉の蒸し物

- 豚肉と野菜の蒸し物 74
- 白身魚の蒸し物 74
- キャベツの皮シューマイ 74

肉じゃが

- 肉じゃが 75
- ポークカレー 75
- チキンカレー 75

手動煮物

- 黒豆 75
- 大豆と昆布の煮物 75

スープ

- とん汁 76
- 野菜スープ4種
- かぼちゃのスープ 76
- にんじんのスープ 76
- グリーンピースのスープ 76
- じゃがいものスープ 76
- ミネストローネ 76

ごはん物

- ごはん(炊飯) 77
- ピースごはん 77
- 五穀ごはん 77
- 麦ごはん 77
- 赤飯(おこわ) 77

簡単パン・トースト

- 簡単パン(シンプルパン) 78
- セサミパン 78
- レーズンパン 78
- 簡単あんパン 79
- 簡単クリームパン 79
- 簡単うぐいすパン 79
- グラハムパン 79
- 油で揚げないカレーパン 79
- トースト 79

フランスパン

- フランスパン 80
バター、クーベ

ピザ

- クリスピーピザ(トマトとモッツァレラチーズのピザ) 81
- フルーツピザ(いちごともものピザ) 81
市販のピザを焼くときは

手作りパン

- バターロール(ロールパン) 82
- 山形食パン 82

マイ・コンフィチュール

- いちごのマイ・コンフィチュール 83
- ブルーベリーのマイ・コンフィチュール 83
- オレンジのマイ・コンフィチュール 83
- コナツツのマイ・コンフィチュール 83
- キウイのマイ・コンフィチュール 83
- なしのマイ・コンフィチュール 83

スポンジケーキ

- デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) 84
- チーズケーキ 85

手動ケーキ

- シフォンケーキ(プレーン) 85
- ロールケーキ(プレーン) 86
- モカロールケーキ 86
- 抹茶ロールケーキ 86
- マドレーヌ 86
- パウンドケーキ(プレーン) 87
- チョコバナナケーキ 87
- りんごケーキ 87
- カラメルケーキ 87
- マーブルケーキ 87

スイーツ

- ポーロ 87
- ヘルシー焼きメレンゲ 88
- スイートポテト 88
- 焼きりんご 88
- りんごのコンポート 88
- 型抜きクッキー 89
- 絞り出しクッキー 89
- アーモンドクッキー 89
- ピーナツクッキー 89
- アップルパイ 90
- りんごのブリザード 90
- いちごジャム 90
- ブラウニー 91
- マフィン 91
- チョコチップマフィン 91
- スコーン 91
- プチパイ 91
- コーヒーゼリー 92
- レモンゼリー 92
- オレンジゼリー 92
- グレープゼリー 92
- 切りもち・市販のパックもち
- フルーツ大福 92
- あべ川もち 92
- いそ巻き 92
- 手作りもち 92
- 豆もち 92
- チョコまんじゅう 93
- みつまんじゅう 93
- 黄金いも 93

スイーツ(ナノスチームオーブン)

- 柔らかプリン 94
- かぼちゃのプリン 94
- 蒸しパン 94
- 簡単蒸しパン 94

シュークリーム

- シュークリーム 95
- カスタードクリーム 95

2品オープン

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組合せメニュー一覧 97

朝食セット

- トースト(プレーン) 98
- ピザトースト 98
- フレンチトースト 98
- チェルシートースト 98
- アップルパン 98
- めだま焼き 99
- 巢ごもり卵 99
- いり卵 99
- チーズめだま焼き 99
- ベーコンエッグ 99
- 野菜のベーコン巻き 99
- ウインナーソーセージのベーコン巻き 99
- トマトのツナのせ 99

自家製食品〔肉〕

- 手作りソーセージ 100
サラミソーセージ風
- 蒸し豚の刺身風 100
- 手作りポークハム 100
- ビーフジャーキー(中華風味) 101
- ビーフジャーキー(プレーン) 101
- ポークジャーキー 101
- レバーのコンフィ 101
- レバーの中華風サラダ 101

自家製食品〔魚〕

- さんまのコンフィ 102
- さけのテリーヌ 102
- たらのテリーヌ 102
- わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風) 102

自家製食品〔野菜・果物〕

- ドライハーブ&スパイス(10種) 103
- 青じそ・セロリ・パセリ・あさつき・オレンジの皮・ディル・チャービル・タイム・セージ・ペパーミント
- 野菜のコンフィ 103

- ドライフルーツ(7種)
- バナナのドライフルーツ 103
- りんごのドライフルーツ 103
- キウイのドライフルーツ 103
- ブルーベリーのドライフルーツ 103
- ぶどうのドライフルーツ 103
- いちごのドライフルーツ 103
- パイナップルのドライフルーツ 103

自家製食品〔ヨーグルト〕

- ヨーグルト 104
- ヨーグルトソース
- カスピ海ヨーグルト 104

パリッとあたため

- 〔チルド食品〕
- さつま揚げ 105
- 厚揚げ 105
- 〔調理済み冷凍食品〕
- ハンバーグ、チキンステーキ 105
- 冷凍焼きおにぎり 105

葉・果菜/根菜〔ゆで物〕

- ほうれん草のおひたし 106
- ほうれん草のごまあえ 106
- ほうれん草のソテー 106
- イタリアンサラダ 106
- キャベツの酢漬け 106
- 白菜の酢漬け 106
- 野菜サラダ 106
- ポテトサラダ 106
- もやしのナムル 107
- 白菜のナムル 107
- なすのしょうがじょうゆ 107

スチームあたため

- ごはんのあたため 107
- お総菜のあたため 107
- 天ぷらのあたため 107

飲み物・インスタント食品

- ホットチョコレート 108
- 牛乳のあたため 108
- 酒かん 108
- インスタント食品
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん物

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	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

■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。

グラタン

オート調理
 レンジ 800W
 約4分
 (下ごしらえ)
 焼網
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

あたためスタート
 18グラタン
 →P.35
 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(4皿分) 約20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] で加熱し、マカロニと合わせる。
 - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
 - バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
 - ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **18グラタン** で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

注意

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

市販の冷凍グラタン



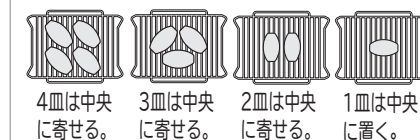
- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ **オープン** [予熱無] 1段 [210℃] [34~46分] で焼く。



- 4皿は中央 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央に寄せる。に寄せる。に寄せる。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。)
 ※焼網に並べて **18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.44

18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 焼網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℃)にあたためてから焼きます。 →P.38

ホワイトソース

- 作りかた
- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ [レンジ] 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
 - 牛乳を少しずつ加えながらのばし [レンジ] 600W で途中かき混ぜながら加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

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	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた	2~4分	5~7分	9~11分

- 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.44
- 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 **18グラタン** で焼けません。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。

オート調理
 レンジ
 オープン
 グリル
 焼網
 テーブルプレート
 給水タンク
 空

あたためスタート
 18グラタン
 →P.35

えびのドリア

加熱時間の目安 約21分
 (下ごしらえ) レンジ 800W 約3分
 レンジ 800W 約1分10秒



材料(4人分)
 ① むきえび(背わたを取る)……200g
 玉ねぎ(みじん切り) 1/2 個(約100g)
 生しいたけ(薄切り)……4枚
 バター……………25g
 ホワイトソース(材料作りかた →P.60)……………カップ2
 ごはん……………400g
 バター……………15g
 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
- 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜ [レンジ] 800W [約3分] で加熱し、ホワイトソースであえる。
 - 大きめの耐熱容器にバターを入れ [レンジ] 200W [約1分] で加熱し、溶かす。
 - 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1分10秒] で加熱する。
 - バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
 - ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **18グラタン** で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

ラザニア

加熱時間の目安 約21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.60)……………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

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安 約19分
 (下ごしらえ) レンジ 800W 約1分40秒



材料(直径約26cm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)……………3個(約200g)
 サラダ油……………大さじ2~3
 トマト……………大2個(約400g)
 牛ひき肉……………200g
 ① 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)
 バター……………25g
 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)……………80g

- 作りかた
- 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。
 - 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。
 - ①を耐熱容器に入れて [レンジ] 800W [約1分40秒] で加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
 - 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。
 - ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **18グラタン** で焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.38

- で、水にとって冷まし、水気をきる。
- バター(分量外)をぬ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を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **18グラタン** で焼く。

34焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は300~500gです。豚肉の直径は4~6cmのものを使います。
- テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。 →P.38
- 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.44

焼き豚

※「ハルシー」が選べます。使いかた →P.36

オート調理
 レンジ
 オープン
 ナノスチーム
 (過熱水蒸気)
 グリル
 焼網
 テーブルプレート
 給水タンク
 満水

あたためスタート
 34焼き豚
 →P.35~36

焼き豚(約500g分)

カロリーカット値 約294kcal減 ※1
 調理後のカロリー 約1009kcal ※2
 ※1 一般調理器と「ハルシー」で調理した場合のカロリー比較
 ※2 「ハルシー」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44分
 ハルシー 予熱 約10分
 加熱時間の目安 約44分



材料
 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
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、①と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
 - 汁気をきった②を焼網の中央にのせる。
 - 34焼き豚** で焼く。
 - たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

ひと口チャーシュー

材料・作りかた
 ロース肉を豚バラ肉(ひと口大に切る)に代える。

焼きとり

オート調理

あたためスタート
17焼きとり
→P.35

レンジ
オープン
ナノスチーム
(過熱水蒸気)
焼網
テーブルプレート
給水タンク
満水

グリル

焼きとり

加熱時間の目安 約29分



材料(12くし分)

- 鶏もも肉(1枚約250gのもの、ひと口大に切る)..... 2枚
- ④ 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½
- ⑤ みりん..... カップ¼
- 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④の中に⑤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くしに刺しておく。
- ②を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **17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⑤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

仕上げ調節 **強**
加熱時間の目安 約30分



材料(4くし分)

- 牛ロース肉(3cmくらいの角切り)..... 100g
- えび(殻つき)..... 2尾
- いか(ひと口大に切る)..... 50g
- ほたて..... 2個
- にんじん(ひと口大に切り加熱したもの)..... 小½本(約50g)
- 玉ねぎ(くし型切り)..... ½個
- ピーマン(半分に切る)..... 2個
- なす(輪切りにして、塩水につける)..... 1個
- 生しいたけ..... 4枚
- 赤パプリカ、黄パプリカ(ひと口大に切る)..... 各¼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。
- 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 材料を竹くしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **17焼きとり** 仕上げ調節 **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。

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

仕上げ調節 **強**
加熱時間の目安 約30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
- ④ 酒..... 大さじ2
- しょうゆ..... 大さじ2
- はちみつ..... 大さじ1½
- ねぎ、オクラ、山いも、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12等分に切り、④を合わせた中に1~2時間つけ込む。
- ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と、②を2切れずつ竹くしに刺し、焼網に並べ、テーブルプレートに置き **17焼きとり** 仕上げ調節 **強** で焼く。

17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、金ぐしと焼網が触れていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。長めの竹くしを使ってください。
- テーブルプレートのご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)
- 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.41

ローストチキン

オート調理

あたためスタート
(予熱有)
19ローストチキン
→P.37

オープン
ナノスチーム
(過熱水蒸気)
黒血 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

ローストチキン

予熱 約14分
加熱時間の目安 約69分



材料

- 若鶏(内臓抜きで約1.2kgくらいのもの)..... 1羽
- レモン..... ½個
- 塩..... 小さじ2
- こしょう、サラダ油..... 各少々
- にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る)..... 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。
- 手羽を背中て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ととのえる。
- 黒血の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油をぬる。
- 19ローストチキン**にしてスタートし、予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、④を**下段**に入れて焼く。

グレービーソース

材料・作りかた
加熱後の黒血に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープの素½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

手動焼き物〔肉〕

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) 220℃
40~50分
→P.44

黒血 下段
給水タンク
空

ローストビーフ



材料

- 牛もも肉(かたまり)..... 約800g
- 塩、こしょう..... 各少々
- にんにく(すりおろす)..... 1片
- サラダ油..... 小さじ½

作りかた

- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬる。
 - ①を黒血の中央にのせ、テーブルプレートを取り外し、**下段**に入れ、**オープン** 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】
●冷蔵室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。

19ローストチキンのコツ

- 一度に焼ける分量は1羽(約1.2kg)です。
- 黒血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。
- 焼きが足りなかったときは、**オープン** 予熱無 1段 220℃で様子を見ながら焼きます。 →P.44

調理後の加熱室の油污れは

「においが気になるとき(脱臭)」
→P.51を参照して **29脱臭** で加熱してください。

「オープン(予熱無)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
(予熱無・1段) 230℃
23~30分
→P.44

黒血 中段
給水タンク
空

チキンソテー



材料(2枚分)

- 鶏もも肉(1枚約250gのもの)..... 2枚
- 塩、こしょう..... 各少々
- 小麦粉(薄力粉)..... 適量

作りかた

- 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。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①の皮を上にして並べ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ **オープン** 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で焼く。

豚肉のごまみそ焼き



材料(4枚分)

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

作りかた

- 豚肉ロースは筋切りをして軽くたたいておく。
 - ④を混ぜ合わせ、①を30分つけておく。
 - 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ **オープン** 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で焼く。
- 「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
→P.44

スペアリブ オープン天ぷら

手動調理

手動決定

オープン 210℃
予熱無1段 42~46分
→P.44

黒皿 中段
給水タンク 空

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Aにつけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おく。
 - 2 黒皿にオープンシートを敷き、①の骨側を下にして中央に寄せて並べ、テーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン**予熱無1段 210℃ 42~46分 焼く。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」
→P.44

オート調理

あたためスタート

オープン ナノスチーム(過熱水蒸気) グリル
21オープン天ぷら
→P.35

焼網
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20分



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

- 作りかた**
- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 2 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
 - 3 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
 - 4 きすは皮を上にして、野菜と一緒に焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 21オープン天ぷら で加熱する。

えび・いか・あなごの天ぷら

- 材料・作りかた**
- きすのかわりにえび、いか、あなごに代える。

21オープン天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.44
- 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。

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
A 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る) ……適量
パセリ(みじん切り) ……少々

- 作りかた**
- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 2 えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Aは合わせておく。
 - 3 えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Aの順につける。
 - 4 ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 21オープン天ぷら で加熱する。

白身魚のフライ

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

かきフライ

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

鶏のハーブ焼き 鶏の照り焼き

オート調理

あたためスタート

レンジ オープン ナノスチーム(過熱水蒸気) グリル
31鶏のハーブ焼き
→P.35~36

焼網
テーブルプレート
給水タンク 満水

鶏のハーブ焼き(2枚分)

- カロリーカット値 約291kcal減 ※1
調理後のカロリー 約840kcal ※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26分
ヘルシー 予熱 約11分
加熱時間の目安 約20分



- 材料**
- 鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・2枚(約500g)
塩、こしょう ……各適量
A 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**
- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 2 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Aをまぶす。
 - 3 ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 31鶏のハーブ焼き で焼く。

オート調理

あたためスタート

レンジ オープン ナノスチーム(過熱水蒸気) グリル
32鶏の照り焼き
→P.35~36

焼網
テーブルプレート
給水タンク 満水

鶏の照り焼き(2枚分)

- カロリーカット値 約389kcal減 ※1
調理後のカロリー 約742kcal ※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21分
ヘルシー 予熱 約10分
加熱時間の目安 約20分



- 材料**
- 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
A 砂糖 ……小さじ1
しょうが汁 ……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Aに30分~1時間ほどつけておく。
 - 3 ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 32鶏の照り焼き で焼く。

31鶏のハーブ焼き 32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。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。
- 1回に焼ける分量は1~3枚分です。32鶏の照り焼き で3枚のときは、仕上がり調節 弱 にします。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オープンシートを敷きまです。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)
- 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.41

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた →P.36

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。

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て焼く。

鶏のから揚げ

※「ヘルシー」が選べます。
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 ナノスチーム (過熱水蒸気) グリル

33鶏のから揚げ → P.35~36

焼網 テーブルプレート 給水タンク 満水

鶏のからあげ(12個分)

カロリーカット値 約151kcal減 ※1
調理後のカロリー 約903kcal ※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27分
ヘルシー 予熱 約4分
加熱時間の目安 約26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
にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分以上おく。
- ②の汁気をかるくきっておき、ポリ袋に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみこ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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [33鶏のから揚げ] で加熱する。

たらのから揚げ

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

ヒレカツ

標準 加熱時間の目安 約27分
ヘルシー 予熱 約4分
加熱時間の目安 約26分



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

作りかた

- 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を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [33鶏のから揚げ] 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。 → P.44

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、同様に加熱する。

チキンカツ

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

煎りパン粉の作りかた

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



33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。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 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.41

ハンバーグ

※「ヘルシー」が選べます。
使いかた → P.36

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)

30ハンバーグ → P.35~36

黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水

ハンバーグ(4個分)

カロリーカット値 約463kcal減 ※1
調理後のカロリー 約733kcal ※2

ハンバーグ

標準 加熱時間の目安 約21分
ヘルシー 予熱 約12分
加熱時間の目安 約26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

- 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 で加熱する。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、小判形にして中央をくぼませる。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて下段に入れ、[30ハンバーグ] で焼く。

ビーフハンバーグ

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

「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

いわしのハンバーグ



材料・作りかた

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

※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)

豆腐入りハンバーグ

標準 加熱時間の目安 約21分
ヘルシー 予熱 約12分
加熱時間の目安 約26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
豆腐(木綿) …… ½丁(約100g)
ひじき(乾燥したもの) …… 10g
B パン粉 …… カップ½
牛乳 …… 大さじ3
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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 耐熱容器にAを入れ レンジ800W 約1分50秒 で加熱する。豆腐は皿にのせて レンジ800W 約50秒 で加熱し、水切りする。ひじきは水に戻す。
- ②を容器に入れ、Bも加えてよく混ぜ、4等分する。
- ハンバーグ作りかた③、④を参照して形を作って焼く。 「レンジ加熱の使いかた」 → P.38

30ハンバーグのコツ

- 分量は 4~6個です。
- 生地の作りかたは 練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは 生地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。
- 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.41
- 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。

焼き魚

オート調理

あたためスタート (予熱有) **20焼き魚** → P.37

ナノスチーム (過熱水蒸気) グリル

焼網 黒血 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水

塩ざけ

予熱 約4分
加熱時間の目安 約26分



材料(4切れ分)
塩ざけの切り身(1切れ約100gのもの) …… 4切れ

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 黒血に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
 - 20焼き魚** で予熱をする。
 - 予熱終了音が鳴ったら、②を**下段**に入れて焼く。

生ざけの塩焼き

生ざけ(1切れ約80g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。

塩さば

予熱 約4分
加熱時間の目安 約26分



材料・作りかた
塩さば(1切れ約100gのもの・4切れ)は塩ざけの作りかたを参照して焼く。

さばのごま焼き

予熱 約4分
加熱時間の目安 約26分



材料(8個分)
さば(3枚におろしたのもの) …… 2枚(約360g)
つけ汁
しょうゆ …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1/2
酒 …… 大さじ1
しょうが汁 …… 小さじ1
白ごま(粗くきざんだもの) …… 適量

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - さばは、1枚を4つに切り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。
 - ペーパータオルで汁気をふきとり、白ごまを全体にまがして、黒血に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
 - 20焼き魚** で予熱をする。
 - 予熱終了音が鳴ったら、③を**下段**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、塩ざけの作りかたを参照して焼く。

ぶりの照り焼き

予熱 約4分
加熱時間の目安 約26分



材料(4切れ分)
ぶりの切り身(約100gのもの) …… 各4切れ
しょうゆ …… カップ1/4
みりん …… カップ1/4

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 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。
 - 黒血に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
 - 20焼き魚** で予熱をする。
 - 予熱終了音が鳴ったら、③を**下段**に入れて焼く。

干ものいろいろ(3種) (あじの開き、やなぎかいらい、赤魚など)

仕上がり調節弱
予熱 約4分
加熱時間の目安 約22分

材料・作りかた
干もの(1枚100~120gのもの・各2枚)(あじの開き、やなぎかいらい、赤魚など)は、塩ざけの作りかたを参照して仕上がり調節弱で焼く。

20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.41
- 並べかたは
さけなどの切り身の魚は、焼網の中央に寄せてタテに並べます。
- 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.45
- 焼きが足りなかったときは
裏返しグリルで様子を見ながら焼きます。 → P.41
- 焼網から魚がはがれにくいときは
焼網にサラダ油を塗っておきます。
- 黒血のよごれが気になるときは
オープンシートを敷きます。
- 丸身の魚は**20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.41

手動焼き物〔魚〕

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℃** 23~30分 → P.44

黒血 中段 給水タンク 空

さけのムニエル



材料(4切れ分)
生ざけ(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) → P.38
加熱してとがす …… 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
- さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふる。
 - 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから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.44

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
粒さんしょう …… 小さじ1
しょうゆ …… カップ1/2
砂糖・みりん …… 各カップ1/4
卵 …… 大さじ1

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.41

黒血 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、タイム、フレンチタラゴン等) …… 各適量

- 作りかた
- かますはえらと内臓を取り、さつと洗って水気をふきとり、全体にオリーブ油をぬって塩、こしょうをふる。
 - 黒血にオープンシートを敷き、かますを盛りつけたときに上なる方を下にして斜めに並べ、上に香草をのせ、テーブルプレートを取り外し、**上段**に入れ、**グリル**8~12分で焼く。
 - 裏返して**グリル**6~10分で焼く。 ※オープンシートは、黒血の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。オープンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。
- 「グリル加熱の使いかた」 → P.41

- 作りかた
- まぐろは④を合わせたものにつけ、冷蔵庫に一晩おく。
 - 黒血にオープンシートを敷き、①を並べテーブルプレートを取り外し、**中段**に入れ、**オープン**予熱無**1段**230℃|23~30分で焼く。
- ※オープンシートは、黒血の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。オープンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。
- 「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 → P.44

焼き野菜

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.44

黒血 中段 給水タンク 空

野菜のオープン焼き



材料
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
- 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。
 - 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℃|25~30分で焼く。
- 「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 → P.44

手動焼き物〔野菜〕

手動調理

手動決定 あたためスタート

ナノスチームオープン (予熱無) **250℃** 40~60分

→ P.45

黒血 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水

バークドポテト



材料
じゃがいも(1個約150gのもの) …4個

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - じゃがいもは黒血に並べて下段に入れ「ナノスチーム」オープン「予熱無」230℃約30分で焼く。
 - 給水タンクの水を入れかえてさらに「ナノスチーム」オープン「予熱無」230℃約10~30分で様子を見ながら焼き、竹ぐしを刺してみて、通ればできあがり。

「ナノスチーム・オープン(予熱無)加熱の使いかた」→ P.45

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℃** 20~25分

→ P.44

黒血 中段 給水タンク 空

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**
- 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」仕上がり調節弱で加熱する。
 - 玉ねぎをラップで包み「レンジ」800W約1分30秒で加熱する。
 - 容器にバター(分量外)をぬって玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に1/2量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを1/2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。「レンジ加熱の使いかた」→ P.38
 - 「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→ P.44

しいたけのチーズ焼き

材料(12個分)
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

- 作りかた**
- 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。
 - クリームチーズに①のえびと万能ねぎを加えて混ぜ、12等分する。

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) → P.38 加熱してとがす …… 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1/2
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**
- トマトは上部を切って中身をくり抜き、さかさにして水気をきる。中身は種を取り、細かくきざんでおく。
 - 容器に①と①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
 - ②を①のトマトに詰め、溶かしバターとチーズをふる。
 - 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、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.44

- しいたけの裏に②をのせ、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、薄くバターをぬった上に並べ、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.44

焼きそば

オート調理

あたためスタート

レンジオープン ナノスチーム(過熱水蒸気) テーブルプレート 給水タンク 満水

16焼きそば

→ P.35

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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせる。
 - ラップなどのおおいをしないで、「16焼きそば」で加熱し、かき混ぜる。

16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。
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップなどのおおいはしないで
- 加熱が足りなかったときは「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→ P.38
- 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。

豚肉とキャベツの辛みそいため(ホイコウロウ)

加熱時間の目安 約17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
① 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
② みそ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ2
③ 砂糖 …… 小さじ1
豆板醤 …… 小さじ1/2
片栗粉 …… 小さじ1/2

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 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。
 - 深めの皿に②と①、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップなどのおおいをしないで「16焼きそば」で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- ③の代わりに市販のホイコウロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくといでしょう。

鶏肉とキャベツの辛みそいため

材料・作りかた
豚肉を鶏もも肉(100g・そぎ切り、ひと口大に切る)にかえ、豚肉とキャベツの辛みそ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)

加熱時間の目安 約16分



材料(標準量)(2~3人分)
牛もも肉(細切り) …… 150g
① 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2
② 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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 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。
 - 深めの皿に②と①、合わせた③を入れて軽く混ぜる。
 - ラップなどのおおいをしないで「16焼きそば」で加熱し、かき混ぜる。