

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

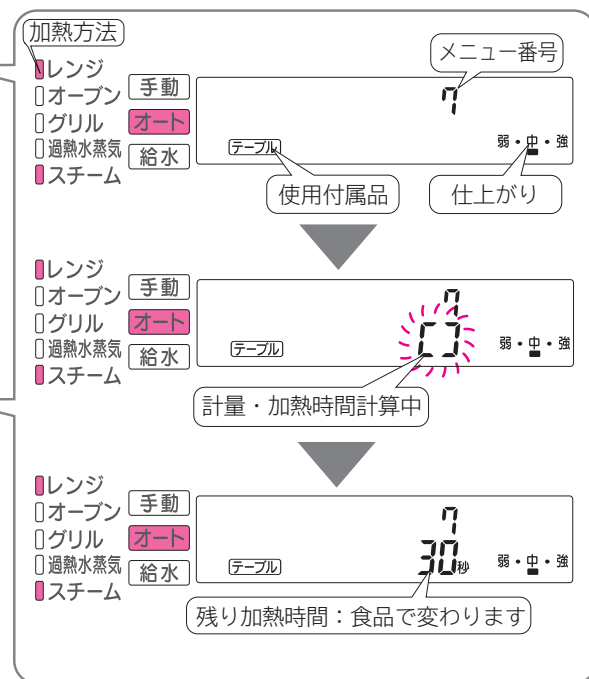
1 メニュー番号「7」を
を回し
を選択する

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

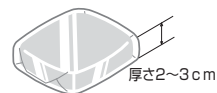
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室や
ドアの水滴をふき取ります。→ P.52



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「[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ブ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。

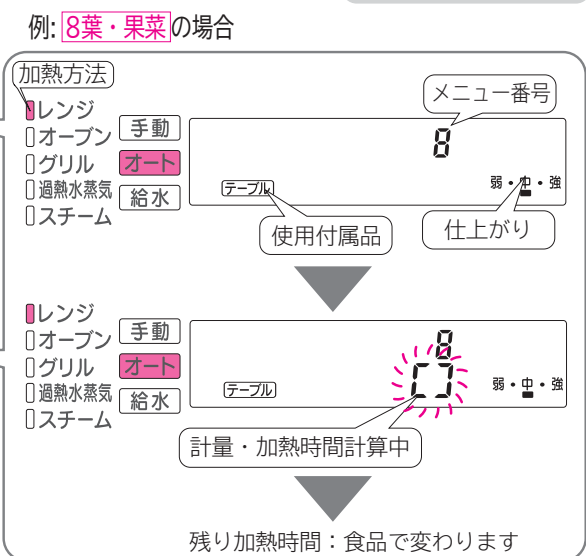
準備 野菜をラップで包みテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

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。



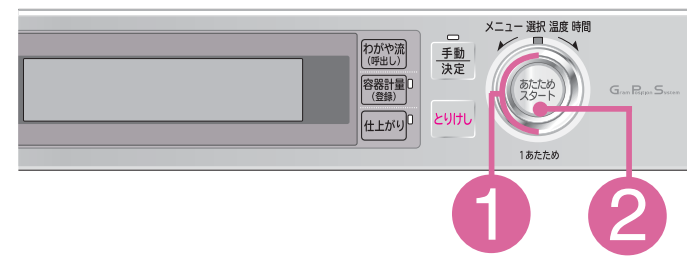
注意



(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

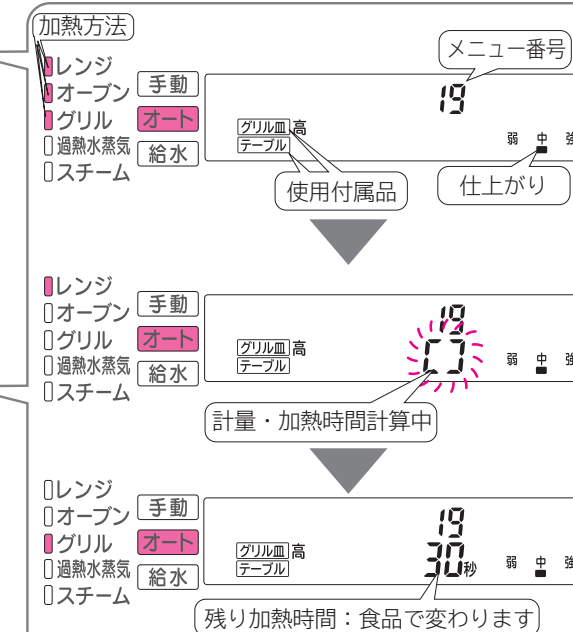
終了音が鳴ったら食品を取り出す

※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

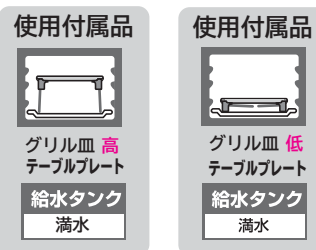
4 あたためスタート を押してスタートする

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污れは

「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

調理後のカロリー: 約 761 kcal

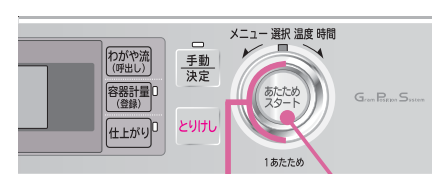
調理後のカロリーカット値: 約 370 kcal

※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)

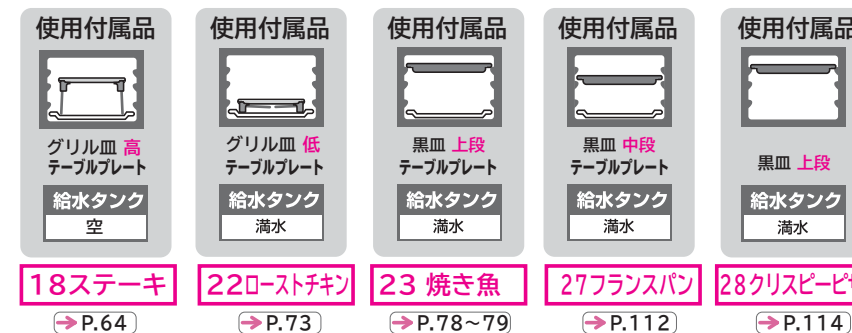
予熱終了音が鳴ったら、

- 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

- 18ステーキは裏返し報知音が鳴ったらドアを開け、テーブルプレートごと取り出し、食品を裏返した後、加熱室底面に入れてドアを閉める
- 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を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: 黒皿 上段

調理後の残り加熱時間: 食品で変わります

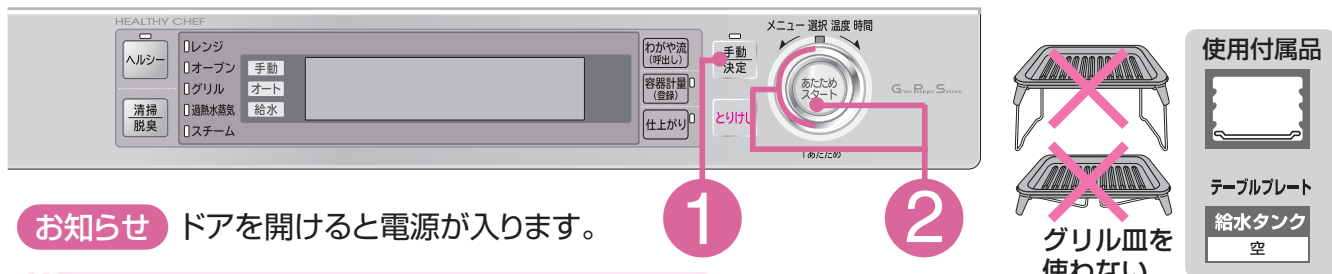
注意

- 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。

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



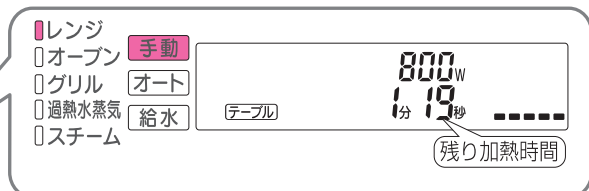
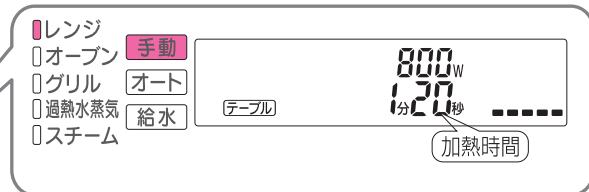
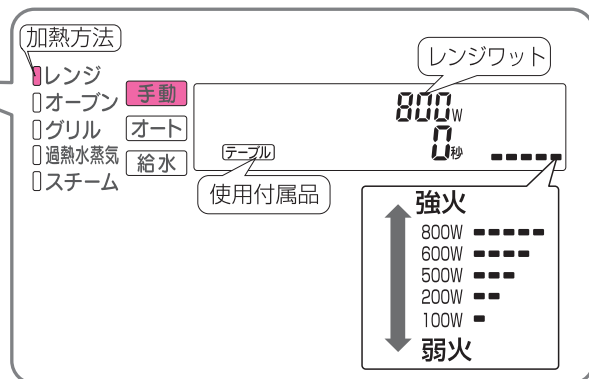
2 加熱時間を設定し、スタートする



	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。

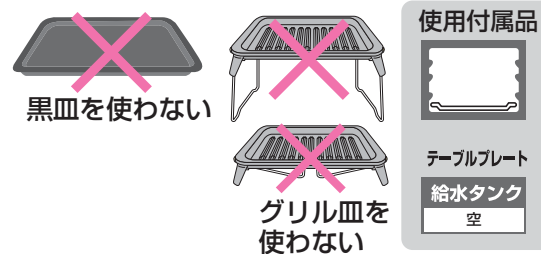
手動調理(レンジ加熱)

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。

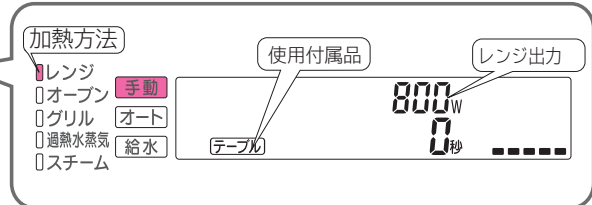
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



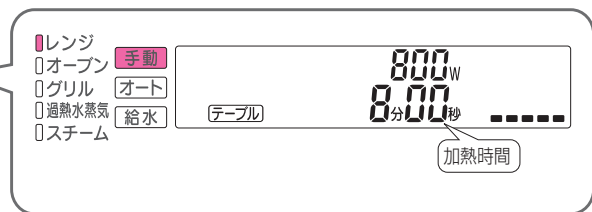
1 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する



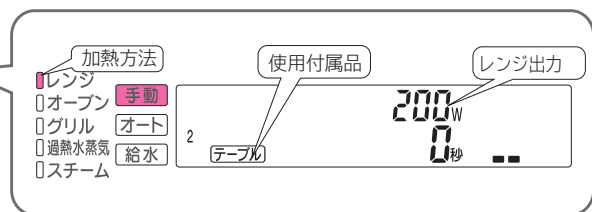
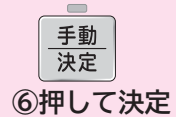
例: レンジ800Wで8分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する



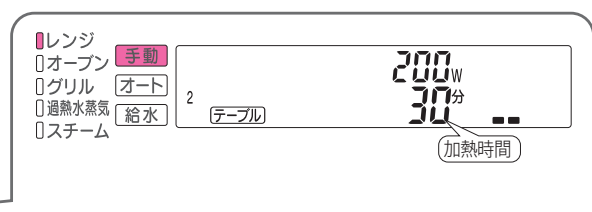
2 加熱時間を設定し、決定する



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。

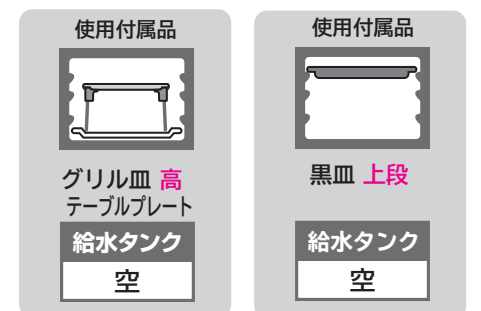
手動調理(グリル加熱)

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。

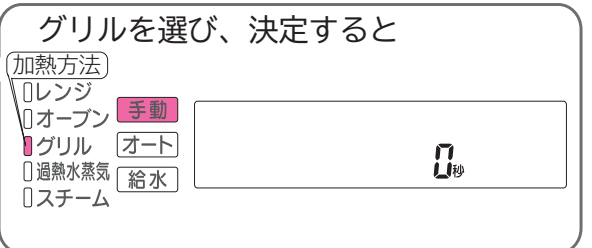


1 「グリル」を選択し、決定する

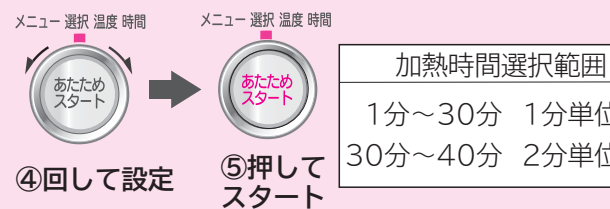


①押す ②回して選択 ③押して決定
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

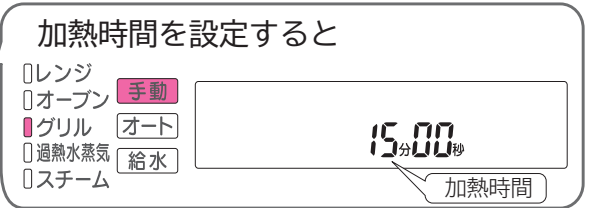
例: グリルで15分加熱する場合



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污は「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。 ※トーストは時間がかかります。		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。

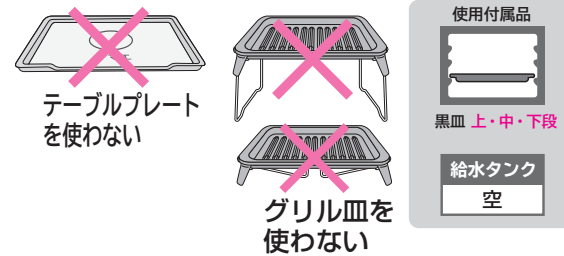
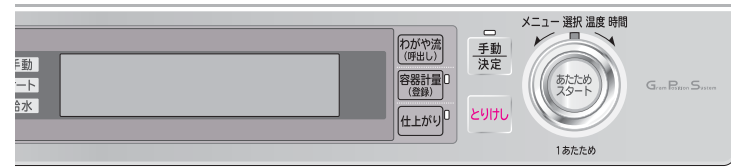
加熱中に を回します。

※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(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」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「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** 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、加熱が終了
します。

温度を設定すると

オープン温度 設定 200℃

決定を押すと

設定 200℃

加熱時間を設定すると

加熱時間 30分

スタートを押すと

設定 200℃

現在約 150℃

予熱終了

設定 200℃

残り加熱時間 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。

オーブンの上手な使いかた

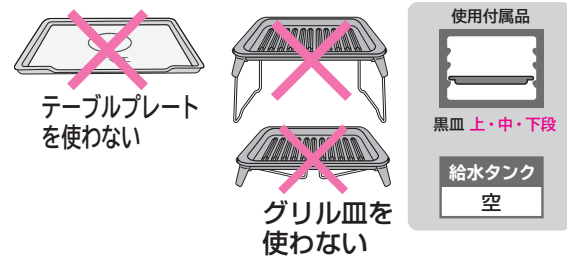
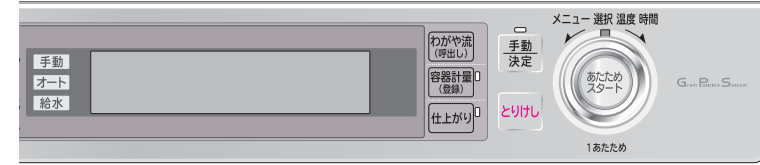
- 予熱中や加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。
- 温度を変えるときは **あたためスタート** を回すと10℃単位で増減できます。
- 本加熱中に **手動決定** を押して **あたためスタート** を回すと1分単位で増減できます。
さらに温度を変えるときは **手動決定** を押した後 **あたためスタート** を回すと10℃単位で増減できます。

※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。

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
「有」◀▶「無」
④回して選択 ⑤押して決定

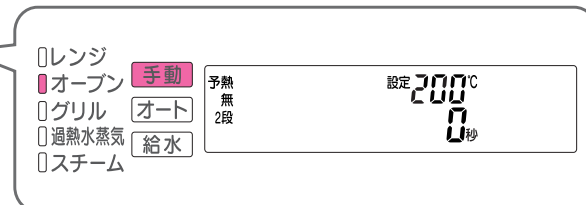
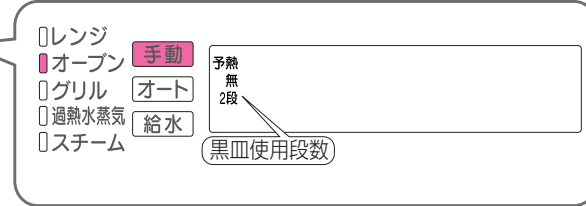
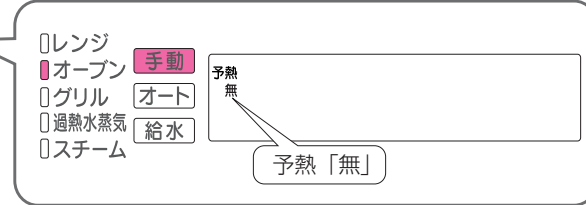
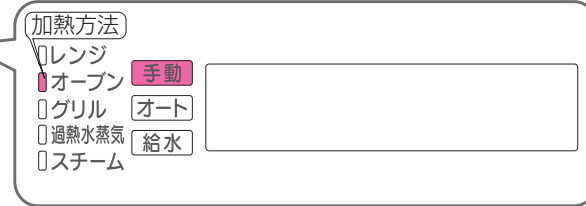
黒皿使用段数を
選択し、決定する
「2段」◀▶「1段」
⑥回して選択 ⑦押して決定

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。

例: オープン 予熱「無」黒皿2段 200℃で
30分加熱する

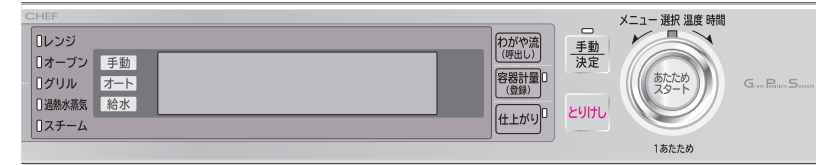


加熱のポイント

●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。

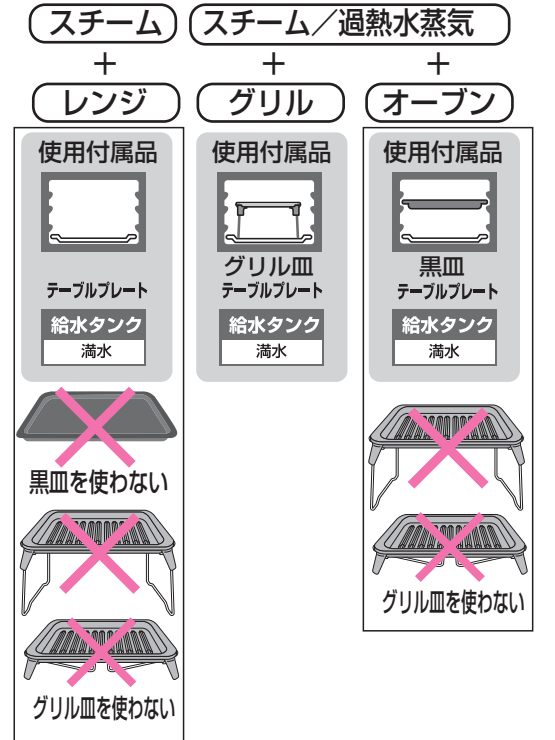
**3 加熱時間を設定し
スタートする**
⑥回して設定 ⑦押して
スタート

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

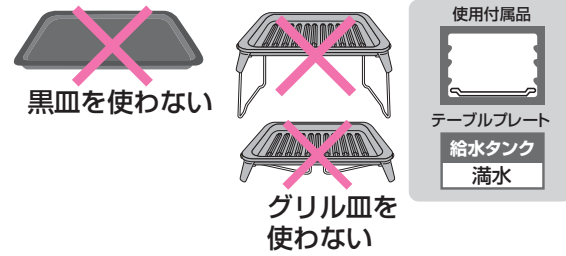
手動調理(発酵)

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。

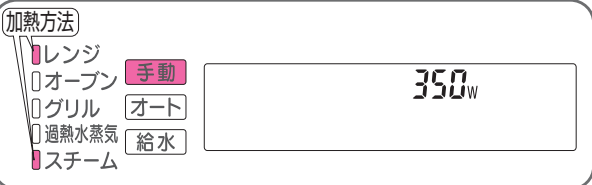
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める
給水タンクに満水まで水を入れる



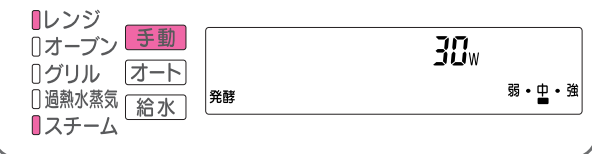
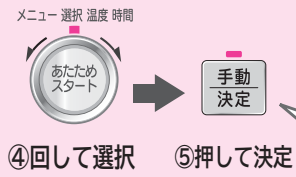
1 「スチームレンジ」
を選択し、決定する



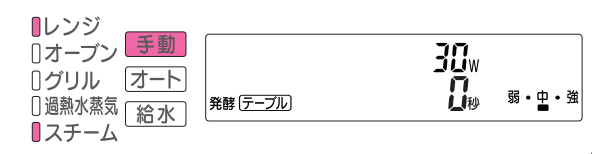
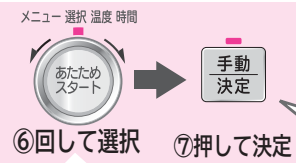
例: スチームレンジ「発酵・30W」で10分加熱する場合



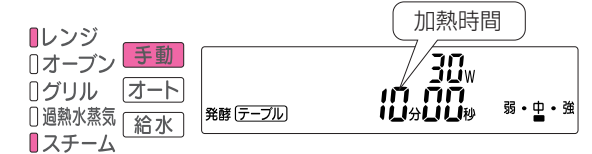
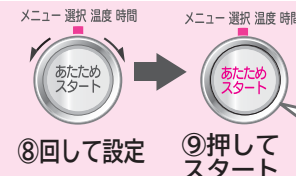
「発酵」を選択し、決定する



2 ワット数を選択し、
決定する



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。

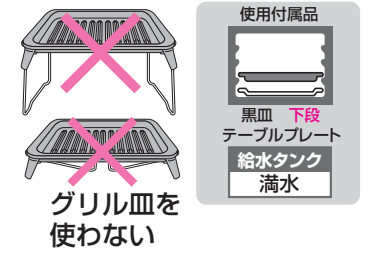
※スチーム使用後は、本体が冷めてから加熱室や
ドアの水滴をふき取ります。→ P.52

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

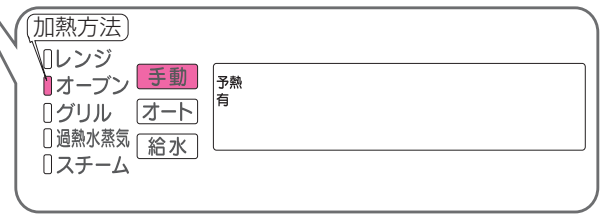


1 「スチームオープン」
を選択し、決定する



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

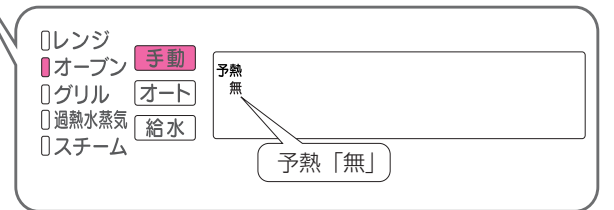
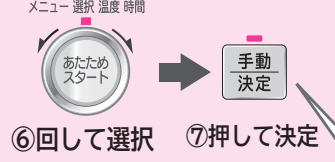
予熱「無」を選択し、
決定する



「有」↔「無」

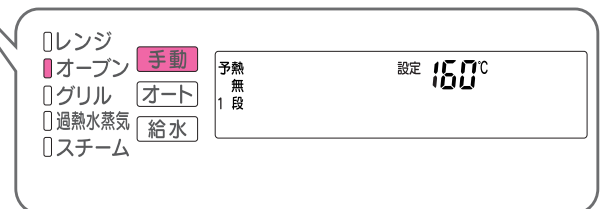
※予熱「有」ではスチームオープン発酵は選択できません。

黒皿使用段数を選択し、
決定する

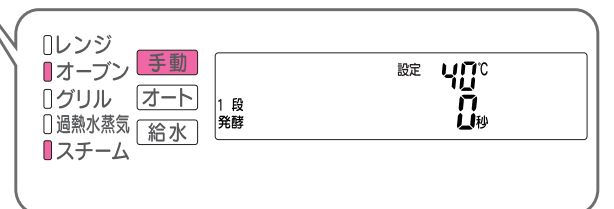


「2段」↔「1段」

2 発酵温度を選択し、
決定する



3 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。

※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

手動調理

手動調理

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パン、バター
ロールなどの一次発酵を「スチーム」
「レンジ」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。)

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	→ P.111	山形食パン	→ P.113
簡単うぐいすパン/グラハムパン	→ P.111	フランスパン	→ P.112
クリスマス 피자/フルーツ 피자	→ P.114	バタール	→ P.112
ヨーグルト	→ P.101	クーペ	→ P.112

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			有
	さやいんげん 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 300g	約3分30秒～4分 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
冷凍さやいんげん	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	—
さやいんげん	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	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	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	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	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		
				40～44分	46～56分		
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					
ピザ	クリスピーピザ	各黒皿1枚分	200℃	15～20分	—	114	
	フルーツピザ						
グラタン	マカロニグラタン	4皿	210℃	24～34分	—	66	
	ラザニア	焼き皿1皿				67-68	
	えびのドリア	4皿					
焼き物	焼き豚	約500g	下段	200℃	54～65分	70～80分	75
	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
焼き魚	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	—	14～22分	78-79
	塩さば					12～20分	
	干もの					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

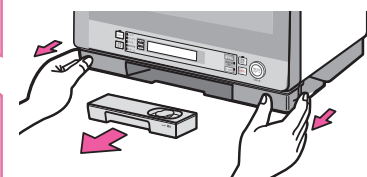
かたく絞ったぬれがきんでふきます。
●スチーム使用後は白いあとも残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

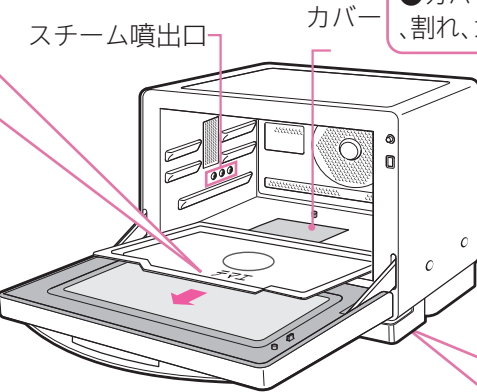
かたく絞ったぬれがきんでふきます。
●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。

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。)



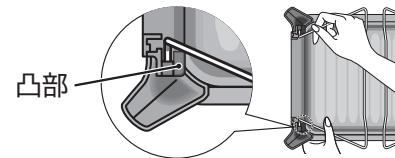
前面ドア内側

●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う表面が、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込み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。

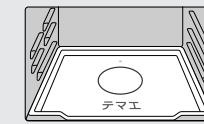
●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

(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。

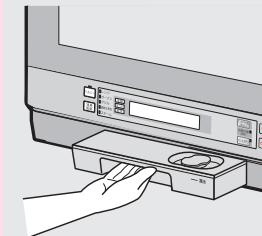
水抜きのみしかた

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。

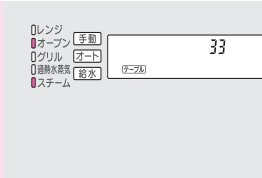
テーブルプレートをセットしてドアを閉める



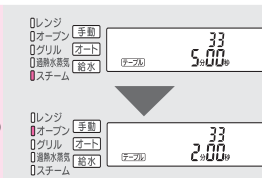
1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



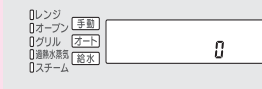
2 清掃 脱臭 を押し 33清掃 を選択する



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

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、「水抜きのみしかた」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け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"> ●生地の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
	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「 完 」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「 完 」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・附着物	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	●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。
はじめてオープ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 とけし 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
オープ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。オープン予熱中に とけし 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。	オープン(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.51
過熱水蒸気(ナノスチーム)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、過熱水蒸気(ナノスチーム)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	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、 とけし を押します。数秒後、0表示で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、 とけし 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100~1000g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 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.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
	●外來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。	とけし 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

●印は「オート調理」で調理できます

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

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

ハンバーグ

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

グラタン

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

焼き春巻き

- 焼き春巻き…………… 70
- 豚肉とキムチの焼き春巻き…………… 70
- カレー焼き春巻き…………… 70

鶏のハーブ焼き

- 鶏のハーブ焼き……………◎ 71

鶏の照り焼き

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

焼きとり

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

ローストチキン

- ローストチキン…………… 73
- グレービーソース
- 若鶏の詰め物焼き(八宝鶏)…………… 73
- みそだれ

手動焼き物〔肉〕

- 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
- チキンソテー…………… 74
- ささみロール…………… 74
- 豚肉のごまみそ焼き…………… 74

スペアリブ

- スペアリブ…………… 75
- 豚の香味焼き…………… 75

- 豆板醤を使ったピリ辛香味焼き…………… 75

焼き豚

- 焼き豚……………◎ 75
- ひと口焼き豚……………◎ 75

鶏のから揚げ

- 鶏のから揚げ……………◎ 76
- たらからの揚げ…………… 76
- 豚のから揚げ……………◎ 76
- ヒレカツ……………◎ 76
- ヘルシーとんカツ……………◎ 76
- チキンカツ……………◎ 76

オープン天ぷら

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

■「ヘルシー」メニューは **カロリーカット値** を記載しています。→ P.65、71、75、76

焼き魚

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

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

手動焼き物〔野菜〕

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

蒸し焼きいも

- 蒸し焼きいも…………… 86
- ベークドポテト…………… 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
- 菊花シューマイ…………… 88
- 豚肉とザーサイの重ね蒸し…………… 89
- 鶏肉とザーサイの重ね蒸し…………… 89
- あさりのワイン蒸し…………… 89
- あさりの酒蒸し…………… 89
- たらのチーズ蒸し…………… 89
- 簡単肉まん…………… 89

肉じゃが

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

手動煮物

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

スープ

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

ごはん物

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

- パターロール(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
- コナツツのマイ・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…………… 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…………… 100
- ミックスピクルス…………… 100

2段調理〔肉と野菜〕

- 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
- キャラットケーキ…………… 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…………… 126
- フルーツ大福…………… 126
- あべ川もち…………… 126
- いそべ巻き…………… 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
- 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
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん物…………… 134
- 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3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にのせる。
 - 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
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)を混ぜ合わせる。



きのこのソース



材料(2人分)

① 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
② 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、①を炒め、②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(各さいの目に切ったゆでたもの).....各100g
ブロッコリー(ゆでたもの).....80g
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)は空 (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)

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

作りかた

- 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①を入れレンジ800W約1分50秒加熱する。あら熱をとり、②を加えてよくまぜ、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。
- 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まぜ、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。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)は空 (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
① 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
② 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①を入れ、レンジ800W約1分20秒加熱して、あら熱をとる。
- ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、③に詰める。
- 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

グラタン

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

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

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

① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
② 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。
③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
④ 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。
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

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。

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。



※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。)

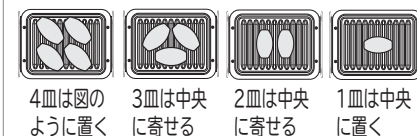
「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.46

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。



「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まぜる。

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

● **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。

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

① 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、こしょうをしておく。
② 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。
③ 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) ……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

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5cm長さに切ります。
② 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、こしょうをします。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。
③ 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。
④ **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。
⑤ ホワイトソースに④の蒸し汁(約100mL)を混ぜます。
⑥ 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

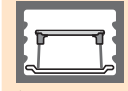
作りかた

① 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。
② 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。
③ 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
19グラタン (下ごしらえ)
→P.37

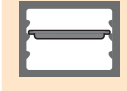
レンジ オープン グリル
給水タンク 空



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
黒血 中段


オープン (予熱無・1段) 210℃ 給水タンク
→P.46 26~32分 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
黒血 中段

オープン (予熱無・1段) 210℃ 給水タンク
→P.46 24~28分 空



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) 210℃ 給水タンク
→P.46 26~32分 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
黒血 中段

オープン (予熱無・1段) 210℃ 給水タンク
→P.46 26~32分 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)
むきえび(背わたを取る)…… 150g
④ 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、ホワイトソースであえる。
- 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をのせ、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を黒血の中央にのせ、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・果菜仕上げ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を黒血の中央にのせ、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
④ 牛乳 …… 130mL
植物性生クリーム …… 70mL
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血の中央にのせ、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
④ 牛乳 …… 130mL
植物性生クリーム …… 70mL
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血の中央にのせ、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
④ 牛乳 …… 130mL
植物性生クリーム …… 70mL
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・果菜仕上げ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血の中央にのせ、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

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1/3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③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)..... 50g
 - 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
 - 韓国のみ..... 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、皮に韓国のみをのせ、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

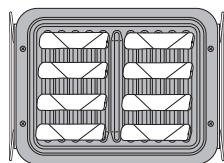


- 材料(8本分)**
- 豚もも肉(薄切り).....100g
 - しょうゆ、酒..... 各大さじ1
 - 砂糖、ごま油..... 各小さじ1
 - 片栗粉..... 大さじ1
 - こしょう..... 少々
 - じゃがいも(千切り)..... 100g
 - 長ねぎ(千切り)..... 1本
 - ピーマン(千切り)..... 2個
 - 生しいたけ(千切り)..... 2枚
 - にんじん(千切り)..... 小1/3本(約30g)
 - カレー粉..... 大さじ1/2
 - 春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)..... 10g
 - 春巻き用の皮(市販のもの)..... 8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ます。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.38

(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
 - ④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ生または乾燥品..... 各少々

- 作りかた**
- 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.38

(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、ひと口大に切る).....2枚
- 長ねぎ(4~5cm長さに切る).....2本
- しょうゆ.....12本
- みりん.....カップ1/2
- 砂糖.....大さじ2~3
- サラダ油.....大さじ1
- ④ 合わせた⑥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。
- ⑤ 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。

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 合わせた⑥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。
- ③ 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⑥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
- 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
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
- ③ 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ④ 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
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 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。
- ③ 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12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、サラダ油.....各少々
- 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
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ **22ローストチキン** で予熱する。
- ⑥ 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12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
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 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。
- ③ 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⑥を加えてかき混ぜ、ふたをする。**レンジ600W**13~17分設定してスタートし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜ、ぎんなんとグリーンピースを加えて混ぜる。
- ④ 鶏に③を詰め、木綿のたこ糸で縫い合わせて形を作る。
- ⑤ 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)、トマトケチャップ(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

黒血 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を黒血の中央にのせ、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。
「オーブン(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1½、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1½、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤唐辛子・½本、サラダ油・大さじ1)であえる。

手動調理

手動決定 あたためスタート

黒血 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黒血にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、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。

「オーブン(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 ½個

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黒血にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、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。

「オーブン(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黒血にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、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。

「オーブン(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

黒血 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½
にんにく(すりおろす) 小½片
塩 小さじ¼
こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた
①スペアリブは骨にそって½ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おく。
②黒血にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、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。
「オーブン(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
A にんにく(みじん切り) 1片
玉ねぎ(みじん切り) 中¼個
白ごま(粗くきざむ) 大さじ1½
しょうゆ 大さじ4
砂糖 大さじ1½
酒 大さじ2
赤みそ 大さじ2
五香粉(ウーシャンフェン・香辛料) 小さじ1弱
B 塩 大さじ1
水 500mL

作りかた
①豚バラ肉はBに30分~1時間ほどつけてから水気をきり、Aに半日以上つけておく。
②黒血にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、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。
「オーブン(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A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(脚を開ける) テーブルプレート

※「ヘルシー」が選べます。給水タンク 満水

使いかた →P.38

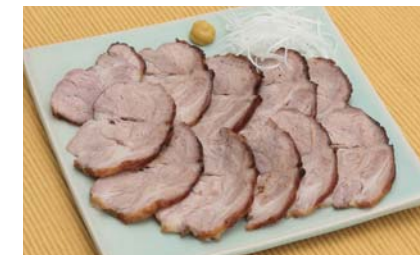
焼き豚(約500g分)

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) ½本
しょうゆ、酒 各大さじ4
砂糖、赤みそ 各大さじ½

作りかた
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、A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。

ひと口焼き豚

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ブ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.38

(標準)は レンジ
オープン

(ヘルシー)は レンジ
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

④ しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
こしょう …… 少々
片栗粉 …… 大さじ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④につけ込み、15分以上おく。
- ②の汁気をかき切っておき、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。
- 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

④ 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、②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

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 仕上がりが調節 **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

仕上がりが調節 **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** 仕上がりが調節 **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)

仕上がりが調節 **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** 仕上がりが調節 **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、仕上がりが調節 **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。

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

黒皿 中段
給水タンク 空

→P.46

さけのムニエル



材料(4切れ分)
生さけ(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 …… 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

黒皿 上段
給水タンク 空

→P.43

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、フレッシュパセリ等) …… 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
② みそ …… 大さじ2
③ 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
① レモンの皮(すりおろし) …… ½個分
② レモンの皮(包丁で厚くむく) …… ½個分
③ 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③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
サラダ油 …… 適量
① 塩 …… 500g
② 卵白 …… 1個分
③ 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)
④ 赤ワイン …… 大さじ2
⑤ パルサミコ酢 …… 大さじ2
⑥ 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の上に塩、こしょうをした肉をのせて、残りの③をかぶせて手でしっかり押さえ、脚を閉じた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、⑤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1/2
酒..... 大さじ2
砂糖..... 小さじ1/2
オイスターソース..... 大さじ1/2
豆板醤..... 小さじ1/2
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1/2
片栗粉..... 小さじ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(脚を閉じる)
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

しょうが汁.....小さじ1

④ 酒.....大さじ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

しょうゆ.....大さじ1

⑤ 黒酢.....大さじ1/2
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、こしょうをして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⑤を添える。

白身魚の蒸し物

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安 約30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

④ 白ワイン.....大さじ2
スープ(固形スープ1/2個をとく).....カップ1/3
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のを混ぜ合わせた④を全体にかけ、テーブルプレートに置き13豚肉の蒸し物仕上がり調節 やや強で加熱する。

⑤ 皿に盛り、ホワイトソースをかける。

キャベツの皮シューマイ

加熱時間の目安 約19分



材料(15個分)

キャベツ.....約3枚(約150g)
豚ひき肉.....130g

しょうが汁.....適量
水.....大さじ1

④ 塩.....少々
しょうゆ.....小さじ1
片栗粉.....大さじ1

コーン.....15粒
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

黒皿 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、黒皿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、オリーブ油.....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。

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。)