

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

HITACHI
Inspire the Next



レッド (R)

ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

エム アール オー ジェイティー
型式 **MRO-JT230**

取扱説明書
レシピ集 保証書別添付



鶏のハーブ焼き

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

この取扱説明書をよくお読みになり、正しくお使いください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」(→P.7~12)をお読みいただき、正しくお使いください。



「レシピ集」
詳しくは(→P.95)

マイページ(日立の家電品お客様サポート)への登録をおすすめします

さまざまなサービスをご利用いただけます。

- 家電品の登録・管理
- お役立ち情報
- 安全点検サービス割引
- パーツショップ送料特典
- お知らせ



日立の家電品
お客様サポート

詳しくは P. 95 をご覧ください

もくじ

確認と準備 ご使用前に必ずお読みください

初めに行ってほしいこと／付属品	4
各部のなまえ	5
操作パネル	6
安全上のご注意	7
使うときの確認と準備	13
● 据え付けの確認	13
● アース線を取り付ける	13
● 電源を入れる	14
● 終了音(報知音)を変更する	14
● 空焼き(脱臭)をする	15
● 上手に使いこなすコツ	16
加熱前に確認する	16
メニューを選んで調理する	17
調理終了後のコツ	18
お手入れのコツ	18
使える容器・使えない容器	19

使いかた

付属品の使いかた	20
● 付属品イラストの見かた	20
● 手動調理で使う付属品	20
● 黒皿の使いかた	21
● 給水タンクの使いかた	22
給水タンクを満水にしてセットする	22
給水タンクを空にしてセットする	23
あたためるワンポイント	24

オートメニュー

オートメニューの選びかた	25
あたためる	26
● お総菜・ごはんのあたため	26
1 おかず・ごはん	
● 冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため	28
4 解凍あたため	
● 飲み物のあたため	30
2 飲み物・牛乳(杯数)	
3 酒かん(本数)	
● コンビニ弁当のあたため	31
5 コンビニ弁当	
● スチームでふっくらあたため	32
6 スチームあたため	
7 中華まんのあたため	
8 揚げ物のあたため	
下ごしらえする	34
● 肉や魚の解凍	34
9 解凍(グラム)	10 半解凍(グラム)
● 野菜の下ゆで	36
11 下ゆで葉・果菜(グラム)	12 下ゆで根菜(グラム)
調理する	38
● 予熱をしないメニュー	38
● 予熱をするメニュー	39
● トーストする	40
28 トースト(裏返し)	

※本書に掲載の写真やイラストはイメージです。
実物とは異なることがあります。

食品別にあたためメニューを選ぶ

分量が100g未満の場合、市販のおにぎりや

お総菜



- お総菜をあたためる
→ 1 おかず・ごはん (→P.26、27)
.....
常温・冷蔵保存したお総菜を
ふっくらあたためる
→ 6 スチームあたため (→P.32、33)
.....
冷凍保存したお総菜をあたためる
→ 4 解凍あたため (→P.28、29)

飲み物



- 牛乳・お茶・コーヒー・水をあたためる
→ 2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.30)
.....
お酒をあたためる
→ 3 酒かん(本数) (→P.30)

ごはん



- ごはんをあたためる
→ 1 おかず・ごはん (→P.26、27)
.....
常温・冷蔵保存したごはんを
ふっくらあたためる
→ 6 スチームあたため (→P.32、33)
.....
冷凍保存したごはんをあたためる
→ 4 解凍あたため (→P.28、29)

コンビニ 弁当



- コンビニ弁当をあたためる
→ 5 コンビニ弁当 (→P.31)

手動調理

- レンジ加熱する..... 41
 - 800W~100Wのレンジ加熱 41
 - 加熱時間の決めかた 42
 - はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた 43
 - リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)..... 44
- グリル加熱する..... 45
- オーブン加熱する..... 46
 - 予熱有 46
 - 予熱無 47
- 発酵する..... 48
 - オープン発酵 48
- 加熱のしくみ..... 49
- 手動調理で設定できる単位時間..... 49
- 手動調理の加熱時間の目安..... 50
 - レンジ調理 50
 - オープン・グリル調理 51

お手入れ

- 本体をお手入れする(水滴や汚れをとる) ... 52
 - 本体 52
 - 清掃(加熱室の汚れをとる) 53
 - 32 清掃
 - 水抜き(本体に残った水を抜く) 53
 - 34 水抜き
 - 脱臭(加熱室の臭いをとる) 53
 - 33 脱臭(空焼き)
- 付属品をお手入れする..... 54
 - 黒皿 54
 - 給水タンク 54

うまく仕上がらない・お困りのときは

- うまく仕上がらないとき..... 55
- お困りのとき..... 58
- お知らせ表示が出たとき..... 61
- マイページ
(日立の家電品お客様サポート)のご案内... 95
- 保証とアフターサービス..... 98
- ご相談窓口..... 99

レシピ集

- レシピ集もくじ..... 62
- さくいん(50音) 93
- ホームページからレシピ集を見る..... 95

調理済み食品、まんじゅう、パン類、冷凍野菜などは、必ず手動調理(レンジ加熱)で調理をしてください。

中華まん



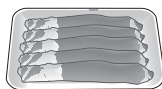
中華まんをあたためる
→ 7 中華まんのあたため (→P.32、33)

天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる
→ 8 揚げ物のあたため (→P.32、33)

解凍



肉の解凍
→ 9 解凍(グラム) (→P.34、35)
.....
刺身の解凍
→ 10 半解凍(グラム) (→P.34、35)

下ゆで



野菜の下ゆで
→ 11 下ゆで葉・果菜(グラム) (→P.36、37)
→ 12 下ゆで根菜(グラム) (→P.36、37)

初めて行ってほしいこと/付属品

1 付属品の確認

下記を参照し、付属品が全て揃っているか確認をしてください。

付属品

付属品の使いかた(→P.20~23)

● 黒皿

皿受棚にセットして使います。表面はホーロー加工が施されています。熱による変形を防ぐため、中央が膨らんだ形状をしています。(金属製)



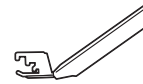
● 給水タンク

スチーム機能などを使う時に水を入れてセットします。工場出荷時は本体にセットされています。



黒皿用の「取っ手」(別売品)

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



厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します

2020年9月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80 003	800円(税別)

2 「安全上のご注意」を読む(→P.7~12)

お客様の安全と、長く使って頂くために必ずお読みください。

3 設置と電源の入れかたの確認(→P.13,14)

据え付けの確認・アース線の取り付け・電源の入れかたについて記載しています。

4 空焼き(脱臭)をする(→P.15)

加熱室壁面に付着している油を焼き切るために必要な作業です。**お手入れ**を押して、空焼き(33 脱臭(空焼き))を行ってください。

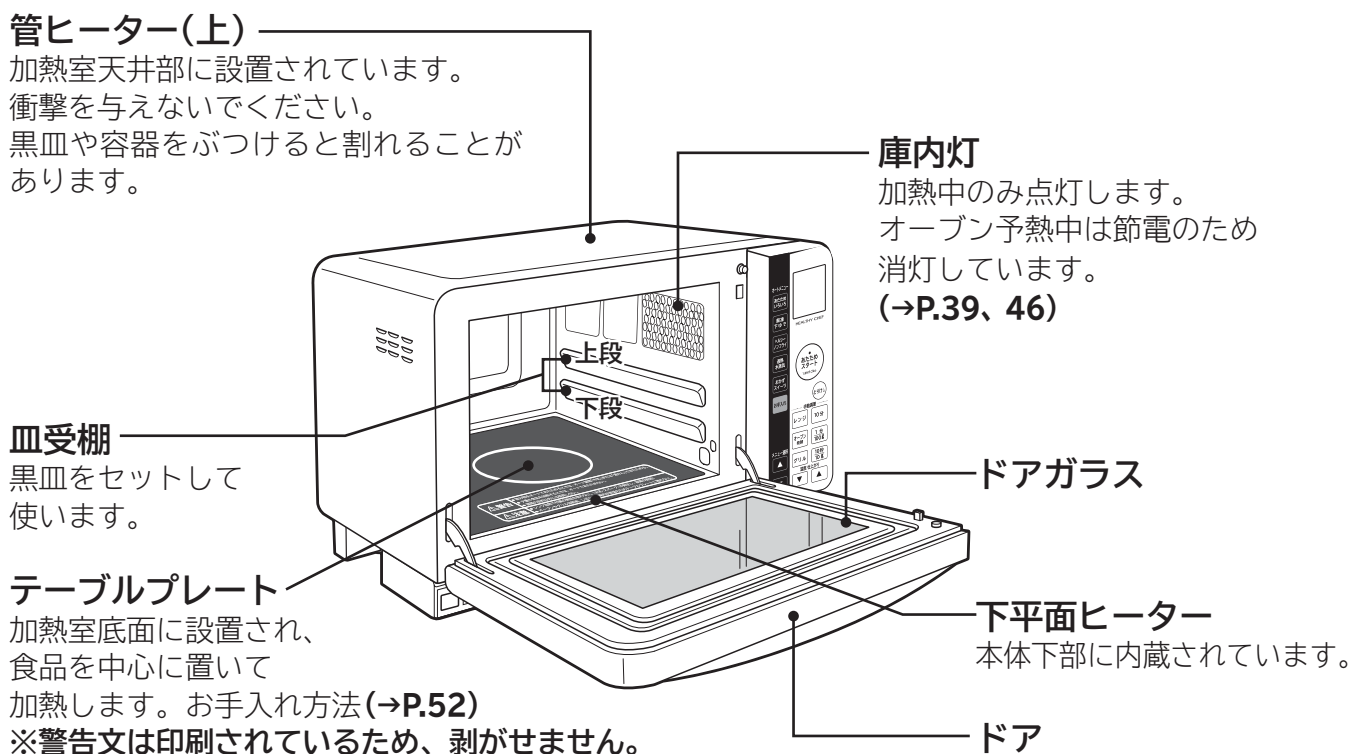
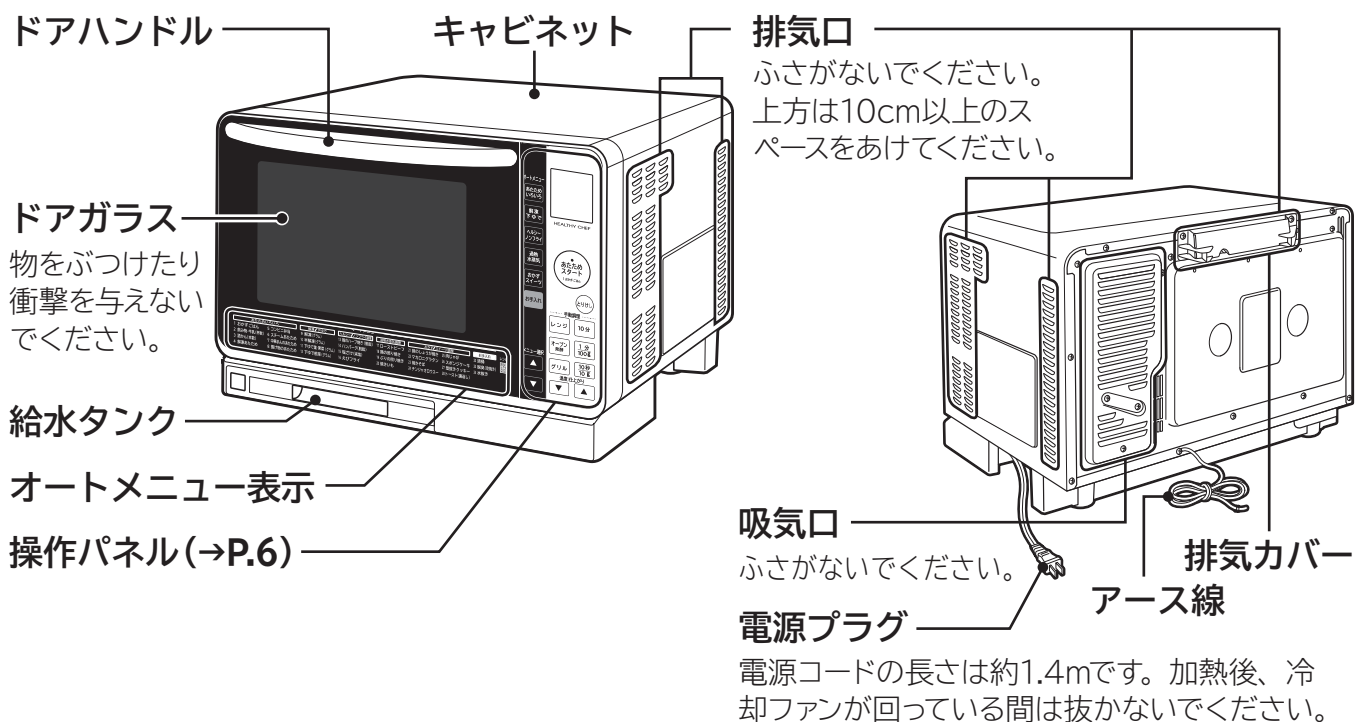
5 「使える容器・使えない容器」を確認する(→P.19)

各加熱方法で使える容器と使えない容器が異なります。加熱の前に使用可能かどうか、確認をしてからご使用ください。

6 実際に使ってみましょう(→P.26)

準備が完了したら、まずは使ってみましょう。オートメニューの「1 おかず・ごはん」でお総菜をあたためてみましょう。

各部のなまえ



スチームボイラー

加熱室左側面に内蔵されています。水を沸騰させるボイラーです。

操作パネル

オートメニュー					
あたためいろいろ	解凍/下ゆで	ヘルシー/ノンフライ調理	過熱水蒸気調理	おかず/スイーツ調理	お手入れ
1 おかずごはん	5 コンビニ弁当	9 解凍(グラム)	13 鶏のハーブ焼き(脱脂)	17 ローストビーフ	21 豚のしょうが焼き
2 飲み物・牛乳(杯数)	6 スチームあたため	10 半解凍(グラム)	14 ハンバーグ(脱脂)	18 鶏の照り焼き	22 マカロニグラタン
3 酒かん(本数)	7 中華まんのあたため	11 下ゆで葉・果菜(グラム)	15 塩ざけ(減塩)	19 ぶりの照り焼き	23 焼きそば
4 解凍あたため	8 揚げ物のあたため	12 下ゆで根菜(グラム)	16 えびフライ	20 焼きいも	24 チンジャオロウスー
				25 肉じゃが	26 スポンジケーキ
				27 型抜きクッキー	28 トースト(裏返し)
				32 清掃	33 脱臭(空焼き)
				34 水抜き	



オートメニュー表示

オートメニューで選べるメニュー番号とメニュー名をドアの前面部分に表示しています。この他のメニューは「オートメニューの選びかた」(→P.25)

オートメニューボタン

ボタンを押してオートメニューの種類を選びます。

お手入れボタン

ボタンを押して「32 清掃」「33 脱臭(空焼き)」「34 水抜き」を選びます。(→P.53)

時間/重量(グラム)ボタン

手動調理の時間の設定や、オートメニュー「9 解凍(グラム)」「10 半解凍(グラム)」「11 下ゆで葉・果菜(グラム)」「12 下ゆで根菜(グラム)」の重量(グラム)の設定を行います。

手動調理ボタン

手動調理で調理するときに加熱の種類を選びます。

メニュー選択ボタン

オートメニューのメニュー番号の設定を行います。



レシピ集

ホームページからレシピ集が見られます。(スマートフォン対応ページ)(→P.95)

液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です)

あたため/スタートランプ

オートメニュー、手動調理のとき点滅して、**スタート**を押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます)

あたため/スタートボタン

「1 おかず・ごはん」、オートメニュー、手動調理をスタートするときに押します。

とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしを行います。

温度/仕上がりボタン

「1 おかず・ごはん」、オートメニューの仕上がり(→P.17)や手動調理の温度の設定を行います。

お知らせ




- 1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オートメニューの「1 おかず・ごはん」などの限定したメニューでのみ働きます。
- オートメニューのメニューは全部で31あります。(→P.25)
- オートメニューの場合、メニューによってスタート直後、表示部に「0」を表示します。

安全上のご注意






この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

	危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。
	警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
	注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

- お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

	「警告や注意を促す」内容です。
 	してはいけない「禁止」内容です。
 	実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

火災・感電・けがのおそれ

故障したり、異物が本体に入ったりした場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください

危険



分解禁止

- 改造はしない
- 修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない



禁止

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない
特に子供のいたずらなどに注意する

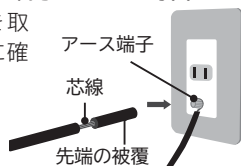
アース線は

警告



アース線を接続せよ

アース線を確実に取り付ける
コンセントにアース端子がある場合
アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付けて下さい



コンセントにアース端子がない場合
接地工事(電気工事で資格者によるD種接地工事)を行ってください
(本体価格には、工事費は含まれていません)
ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取付けしないでください(法令で禁止されています)

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください

次の場合は接地工事(電気工事で資格者によるD種接地工事)を行うように法律で義務付けられています


- 湿気が多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒やしょうゆなどを醸造・貯蔵する場所
- 水気のある場所(漏電遮断機の取付けも義務付けられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水気が多い場所、地下室などの水滴が漏出したり結露する場所

異常・故障時は

警告



指示

直ちに  を押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります

すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

安全上のご注意 (つづき)

電源プラグ・電源コード・コンセントの発火や漏電をふせぐために
感電・けが、発煙・発火・火災のおそれ

警告

コンセントは



禁止

- 電源は、交流100V・定格15A以上ではないものは使用せず、他製品と複数接続をしない
- 傷ついたり、ゆるんだりしたコンセントを使用しない
- タコ足配線はしない



電源プラグ、
電源コードは



禁止

- ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
- 電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない
- 電源プラグを水につけた場合は使用しない
- 電源プラグ、電源コードを傷つけない
 - ・加工しない・無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、束ねない
 - ・加重をかけない、重い物をのせない、挟み込まない



指示

- 電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む
- 電源プラグのほこりは確実にふき取る (特に刃や刃の取り付け面)



電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く

注意

電源プラグ、
電源コードは



禁止

- 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
- 電源コードは排気口などの排気口高温部に近づけない

据え付けによる事故・感電・火災をふせぐために

感電・けが・壁の変色・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

警告



禁止

次のような場所には設置しない

- ・幼児の手の届く場所
- ・カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く
- ・たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



指示

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する

注意



禁止

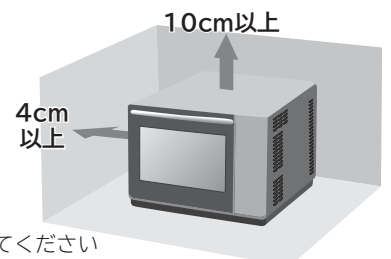
- 流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
- 熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない



指示

- 水平で丈夫な場所に据え付ける
- 本体と壁の距離は下表以上の距離を確保する
 - ・この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています
 - 「消防法 設置基準」組込型

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	4	0	開放	0



・後方にガラスがある場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください

ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

警告



禁止

- 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
- ドアやドアハンドルにぶら下がらない



禁止

- 調理の目的以外には使用しない
- 本体の上に物を置かない

オープン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、スプレー缶などの物が過熱して事故・やけど・変形の原因になります
付属品も過熱して変形、焦げの原因になるため置かないでください



指示

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する

注意



禁止

- 吸気口・排気口をふさがない
- 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分が残ったまま調理しない
- ドアに物を挟んだまま調理しない
- ドアガラスに物をぶつかけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない

小さな傷でも、ガラスが割れることがあります。また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります

- ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない
- テーブルプレートは、容器を強く当てたりしない

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



禁止

- 本体に水をかけない
- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない

誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください。転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください(→P.13)
詳細は本書記載の「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にお問い合わせください(→P.99)



指示

- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
- 空焼き(33 脱臭(空焼き))は次の状態で行う(→P.15)

油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
・加熱室内に何も入れない
・煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
・窓を開けるか換気扇を回す

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

警告



禁止

- 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない

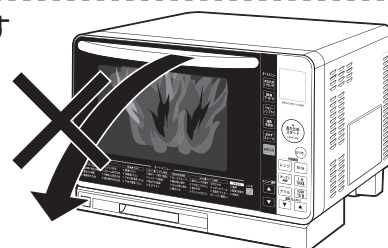
勢いよく燃えるおそれがあります

1. すぐに **どけい** を押して運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
鎮火後、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



指示

- 調理やお手入れを中止するときは電源プラグを抜かず **どけい** を押す



安全上のご注意 (つづき)

調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために (つづき)

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

⚠️ 注意



禁止

- 食品を入れた容器にふたをしたまま加熱しない
- 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿などに直接触れない
- ドアを開けるときはのぞき込まない
- 高温のドアガラスやテーブルプレートなどに水をかけない
- 冷却ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない
- 小鳥などの小動物を近づけない



指示

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使用する



指のケガに注意

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

給水タンクは



禁止

- 水以外は入れない
- 破損したまま使わない
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥機などで洗ったり、乾燥させたりしない
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない



指示

- 新しい水を入れる
- こまめに洗い、清潔を保つ
衛生上の問題発生の原因になります

お手入れの際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・けが・電気部品の損傷・破損のおそれ

⚠️ 警告



電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う



指示

本体各部や付属品などが冷めてから行う



禁止

- 本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない
- 管ヒーター(上)は押したり、強くこすったりしない
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けがや感電の原因になります

オートメニューのあたためや手動調理のレンジ加熱の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・けが・火災・発煙・発火・ドアガラスの破損のおそれ

警告



禁止

- **食品以外は加熱しない**
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください
- **少量の食品(100g未満)を加熱する場合や手動調理で加熱を追加するときにはそばを離れない**
- **食品を加熱し過ぎない**
 - ・少量の食品(100g未満)は手動調理 **レンジ500W**以下で、加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
 - ・オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱します
 - ・手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がりに具合を見ながら加熱する



湯たんぽ



禁止

次のような状態で加熱しない

- ・鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
- ・包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- ・びんや容器にふたや栓などをした状態
- ・キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
- ・缶詰の缶のままの状態
- ・市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください
- **生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない**



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



指示

卵は溶きほぐしてから加熱する



指示

殻や皮(膜)のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する
例：イカや栗、ぎんなんなど



注意



禁止

- **加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**
- **金属製の次の物は使用しない**
 - ・付属品の黒皿(オートメニューの一部は除く)
 - ・金ぐしや金属の調理用具
 - ・アルミホイル
 - ・金属・ホーローの鍋、ふた
 - ・アルミなどで表面加工されたプラスチック容器



指示

- 乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、手動調理(レンジ加熱)で加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する
- 市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する
- ラップなどのおおいは、加熱後ゆっくりと剥がす

安全上のご注意 (つづき)

飲み物などをあたためる際の突然の沸騰(突沸)をふせぐために
やけど・けが・テーブルプレート破損のおそれ

警告



禁止

- 飲み物などを加熱し過ぎない
 - ・ 飲み物(水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など)
 - ・ とろみのある物(カレー・シチューなど)
 - ・ 油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)
 加熱し過ぎた場合は、1～2分程度加熱室内で冷ましてから取り出してください

- **1 おかず・ごはん** で飲み物や汁物などを加熱しない

- ・ 牛乳、お茶、コーヒー、水は **2 飲み物・牛乳(杯数)** で加熱する
- ・ お酒は **3 酒かん(本数)** で加熱する

- ・ みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加熱)で加熱する

加熱後に追加で加熱するときは、手動調理 **レンジ|500W** 以下で様子を見ながら加熱してください



禁止

- 加熱直後は上からのぞき込まない
- 容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない
- 加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない



指示

- 飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する
- 加熱前によくかき混ぜる
- 加熱室から取り出すときは、静かに取り出す



加熱前

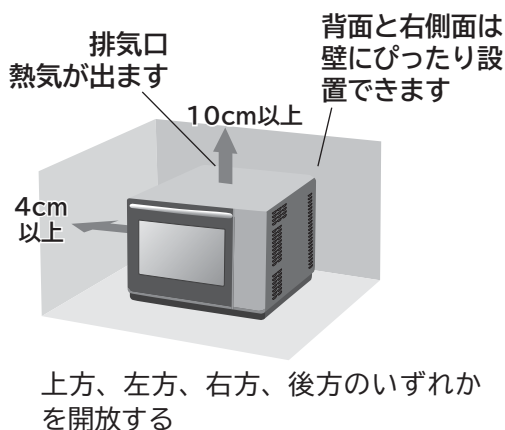
使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順(→P.13~18)に従って、確実に確認と準備をしてください。

据え付けの確認

安全上のご注意(→P. 7、8)をよく読んで据え付けてください

- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 調理中や調理後は本体上面・周囲が高温となる場合があるので、下図の距離以内に物を置かないでください
- 設置の際は右図に従って設置してください
また次のことを確認してください
 - 上方、左方、右方、後方のいずれかを開放する。
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。
 - 背面・右側面はぴったりと設置できますが、壁の材質によっては接触跡がついたり結露することがあります
壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください
 - 後方にガラスがある場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 本体の下に、炊飯器や電気ポットなどの水蒸気が出る物を設置しないでください
- 吸気口、排気口をふさぐ設置はしないでください
- 本体を、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください
雑音や映像の乱れ、通信状態が悪くなるなどの原因になります。
- 本製品の近くでは、無線通信機器の通信状態が低下することがあります
ご使用の無線通信機器(無線LANルーターなど)の取扱説明書をよくお読みのうえ、お使いください。



転倒防止金具セット(別売品)

転倒防止金具セットを別売品として扱っています。
お買い上げの販売店にご相談ください。

2020年9月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ぴったり設置	MRO-JV300 012	1,000円(税別)
15~22cm	MRO-N80 016	1,000円(税別)

お願い

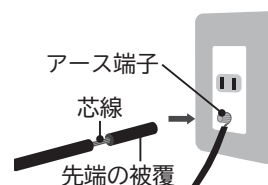
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

アース線を取り付ける

アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける

コンセントにアース端子がない場合、湿気の多い場所や水気のある場所で使用する場合はD種接地工事をする。(→P.7)

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

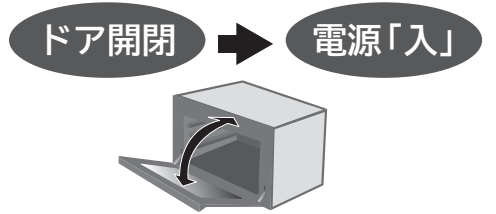


使うときの確認と準備 (つづき)

電源を入れる

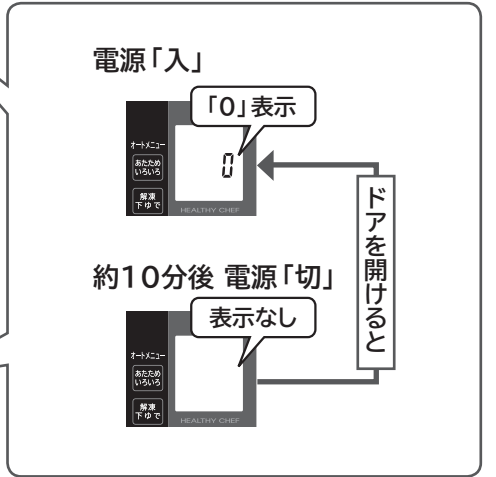
1 電源プラグをコンセントに差し込む

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



2 ドアを開閉する

電源が「入」になり、液晶表示部に「0」を表示します。ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。



待機時消費電力オフ機能

- ドアを閉めて液晶表示部に「0」を表示したまま放置すると、約10分後には表示がすべて消え、自動的に電源が切れます。
- 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

終了音(報知音)を変更する

スタート音、終了音などの報知音をメロディー音から電子音にかえたり、無音にできます。

準備 ドアを開閉する

液晶表示部に「0」を表示させます。

1 を3秒以上押す

● 終了音(報知音)は、 を押すたびに「メロディー音」「電子音」「無音」の順に切りかえられます。

→メロディー音(メロディーが鳴る)▶電子音(「ピピピピ」と3回鳴る)▶無音(「ピツ」と鳴る)←

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音(→P.18)、裏返しの報知音(→P.40)、操作音も「無音」になります。

● 冷却中に終了音の変更はできません。「冷却中」の表示が消えてから操作します。

報知音の一例

- 操作音
- 加熱スタート音
- 終了音
- 取り出し忘れ防止音
- その他・・・

次のページは「上手に使いこなすコツ」

空焼き(脱臭)をする

33 脱臭(空焼き)

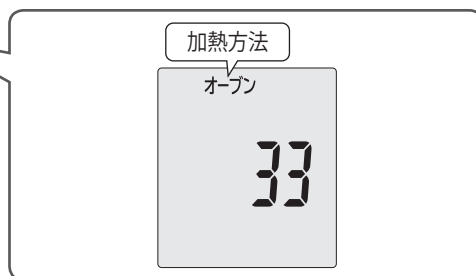
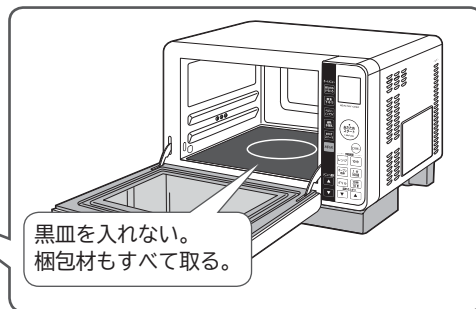
加熱室壁面に付着している油を焼き切るために空焼き(33 脱臭(空焼き))を次の手順で行ってください。
空焼き(33 脱臭(空焼き))中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

- 準備**
- 加熱室を空の状態にしてドアを閉める
 - 給水タンクは水を入れずに本体にセットする

1 お手入れ を2回押して **33 脱臭(空焼き)** を選ぶ
押すごとに切りかわります。
→ 32清掃 ▶ 33脱臭(空焼き) ▶ 34水抜き

2 あたためスタート を押してスタートする

空焼き(33 脱臭(空焼き))はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は約20分です。
終了音が鳴ったら終了です。本体が熱くなっています。ご注意ください。
空焼き(33 脱臭(空焼き))終了後、冷却ファンが最大約10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。



⚠ 注意



空焼き(33 脱臭(空焼き))を行うときは、加熱室に何も入れない

禁止



煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

指示



接触禁止

空焼き(33 脱臭(空焼き))の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない

やけど・けがの原因になります



指示

空焼き(33 脱臭(空焼き))を行うときは、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す

使うときの確認と準備 (つづき)

上手に使いこなすコツ

加熱前に確認する

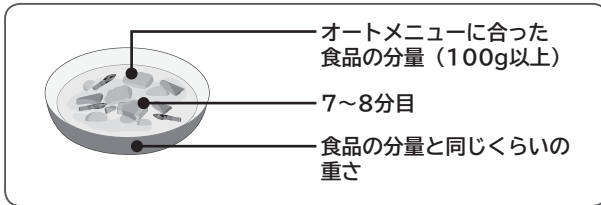
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■ 食品の分量

- 食品の分量は100g以上にします。オートメニューによって1回に加熱できる分量は異なります。
- 「使いかた」に記載の各オートメニューのコツやレシピ集に記載の分量を確認してください。

■ 容器の重さと大きさ

食品の分量と同じくらいの重さで、食品を入れたときに容器の7～8分目になる大きさの物を使います。



- 2個以上の食品を同時にあたためるときは食品の分量や容器の大きさ・重さをそろえます。

食品は中央に置く

テーブルプレート、黒皿の端や隅に置くとうまく仕上がりにません。



レンジ加熱の場合



オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる

食品に合わせてラップをする

はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。(→P.27、29)

- 皮や殻つきの物は殻を割り、表面に切り目を入れるとはじけや飛び散りを防ぎます。(→P.43)
- とろみのあるものは加熱前によくかき混ぜてラップをします。

解凍時は皿などの容器にのせない

冷凍ごはんの解凍あたため、肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、陶磁器や耐熱皿などは使わない。

- 冷凍ごはんの解凍あたためはテーブルプレートの中央に直接置きます。
- 肉や魚の解凍は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動調理 **レンジ 500W** (→P.41～43) 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。

市販の冷凍食品をあたためるときは手動調理であたためます。

加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している **レンジ 600W** または **レンジ 500W** の時間を目安にして、若干長めに加熱します。「あたためのワンポイント」(→P.24)

次のページは「調理終了後とお手入れのコツ」

メニューを選んで調理する

食品の種類でオートや手動を使い分ける

	オート/手動	使いかた
あたためる	オート ● あたためスタート 1 おかず・ごはん	ワンタッチ (1 おかず・ごはん) でお総菜・ごはんをあたためる (→P.26、27)
	● あたためスタート 1 おかず・ごはん	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品をあたためる (→P.26~37)
	● あたためいろいろ	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.2、3)に記載の食品(解凍、下ゆでメニューを除く)をあたためる (→P.26~33)
	● 解凍 下ゆで	「肉や魚の解凍」(→P.34) 「野菜の下ゆで」(→P.37) に記載の食品を解凍する (→P.34、35) 野菜の下ゆで (→P.36、37)
	手動 レンジ	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる (→P.41~44)
調理する	オート ● あたためスタート 1 おかず・ごはん ● ヘルシー ノンフライ ● 過熱 水蒸気 ● おかず スイーツ	レシピ集(→P.62~94)に記載のレシピを調理する (→P.38~40)
	手動 レンジ オープン 発酵 グリル	市販の料理ブックのレシピを調理する (→P.41~48)

「付属品イラストの見かた」(→P.20)

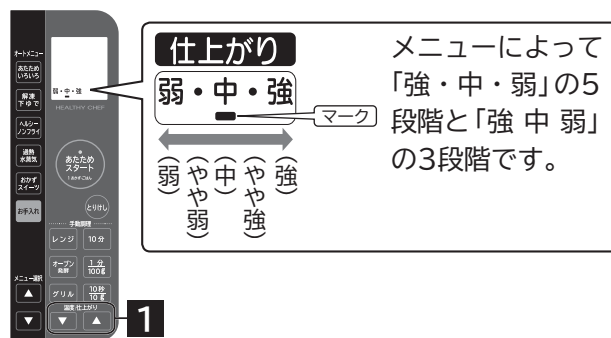
「手動調理で使う付属品」(→P.20)

「付属品の使いかた」(→P.20~23)

オートメニューの仕上がりをお好みに近づける(仕上がりに調節)

- 仕上がりが、加熱し過ぎる、加熱が足りないと感じたときは調節できます。
- オートメニューをスタートする前に、仕上がりに調節を設定します。

例：2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.30)の場合

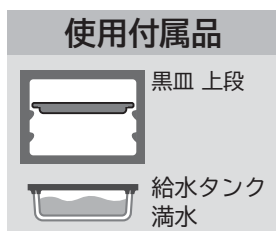


1 温度(上がり)を押し、上下のボタンを押してマークをお好みの位置に合わせる

- 仕上がりは「中」(標準)に自動設定されています。
- 仕上がりに調節中に「ピー」と鳴り、調節を記憶できます。
- メニュー毎に記憶でき、次回から記憶した仕上がりに自動設定されます。

メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各調理メニューのイラストで確認します。



- ワンタッチで「1 おかず・ごはん」(→P.26、27)をスタートしたときは、あたためスタートを押した後に仕上がりに調節を設定します。

調理中のドア開閉は短時間にする

- すぐにあたためスタートを押して加熱を再開する。
ドアを開けると加熱を中断します。中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりになりません。

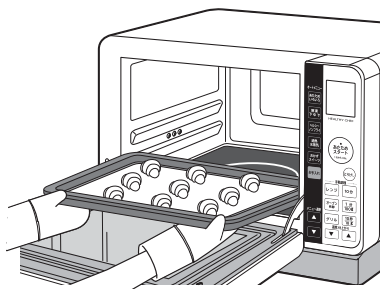
使うときの確認と準備 (つづき)

上手に使いこなすコツ (つづき)

調理終了後のコツ

食品を早めに取り出す

- 余熱で仕上がり(焼き色)がかわることがあります。
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気を付けます。
- オープン加熱やグリル加熱後は本体や付属品が熱くなっています。
付属品を取り出すときは、やけどに注意して厚めの乾いた布きんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。



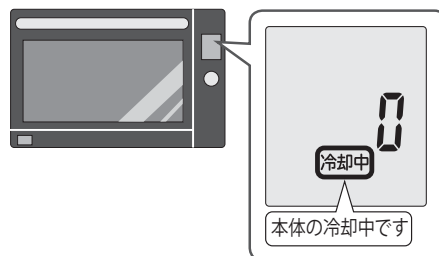
- 食品を取り出し忘れると、音が鳴ってお知らせします。
取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでの3分間、1分ごとに「ピピピッ」と鳴ってお知らせします。

加熱が足りないときは手動調理で加熱を追加する

オートメニューや手動調理で加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときは、手動調理で様子を見ながら追加加熱します。
「手動調理」の使いかた(→P.41~48)

冷却中は電源プラグを抜かない

- 冷却のために冷却ファンが回ることがあります。冷却中でも一部手動調理を使用できます。
- 冷却ファンの運転時間は最大約10分です。
- 電源プラグを抜くときは、「冷却中」の表示が消え、冷却ファンが停止していることを確認してください。



- 約10分放置すると自動的に本体の電源が切れます。
ドアを開けると電源が入ります。

お手入れのコツ

続けて調理しないときは、こまめなお手入れがポイントです。加熱室が冷めてからお手入れします。

加熱室の汚れをとる

スチームを発生させ加熱室の汚れを拭きとりやすくしてから、加熱室を拭きます。
「清掃(加熱室の汚れをとる)」(→P.53)

本体の水抜きをする

スチームや過熱水蒸気を使ったあとは、本体に残った水を抜き、給水タンクの水を捨てます。
「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.53)
「付属品をお手入れする(給水タンク)」(→P.54)

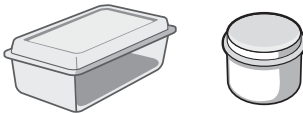
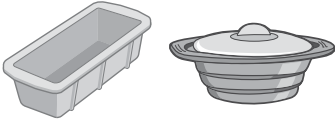
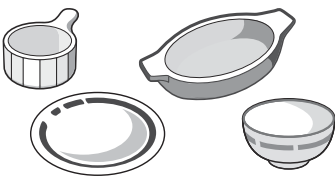



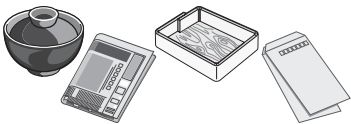
加熱室の臭いをとる

加熱室の臭いが気になるときは空焼きをして脱臭します。
「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

使える容器・使えない容器

使用上のご注意

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

		レンジ	オーブン・グリル
プラスチック容器・シリコン容器	<p>プラスチック容器</p> 	<p>○ 使える</p> <p>「電子レンジ使用可」の表示があり、耐熱温度が140℃以上の物</p>	<p>○ 使える</p> <p>「オーブン・グリル使用可」の表示と耐熱温度の表示がある物 ※耐熱温度以下に限り使えます。</p>
	<p>パウンドケーキ型、シリコンスチーマーなど</p> 	<p>× 使えない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「電子レンジ使用可」の表示がない物 ・耐熱温度の表示がない物 ・耐熱温度が140℃未満の物 	<p>× 使えない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「オーブン・グリル使用可」の表示がない物 ・耐熱温度の表示がない物
陶器・磁器		<p>○ 使える</p> <p>ココット皿、グラタン皿など</p> <p>× 使えない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・色絵付け、ひび模様、金・銀模様のある物 ・素焼きの陶器、土鍋 ・吸水性の高い物 	<p>○ 使える</p> <p>耐熱性のある物</p> <p>× 使えない</p> <p>耐熱性のない物</p>
	<p>ガラス容器</p>  <p>※耐熱性のある物でも、加熱後に急冷すると割れることがあります。</p>	<p>○ 使える</p> <p>耐熱性のある物</p> <p>× 使えない</p> <p>耐熱性のない物 クリスタルガラス、カットグラス、強化ガラスなど</p>	<p>○ 使える</p> <p>耐熱性のある物</p> <p>× 使えない</p> <p>耐熱性のない物 クリスタルガラス、カットグラス、強化ガラスなど</p>
その他	<p>ラップ類</p> 	<p>○ 使える</p> <p>耐熱が140℃以上の物</p> <p>× 使えない</p> <p>耐熱が140℃未満の物</p>	<p>× 使えない</p> <p>ただし、45℃以下の発酵に限り使えます。</p>
	<p>金属・金属製のケーキ型・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど</p> 	<p>× 使えない</p> <p>ただし、アルミホイルは解凍時に加熱し過ぎる部分をおおう用途に限り使えます。火花(スパーク)を防ぐため、加熱室壁面やドアガラスに触れないように注意する。</p>	<p>○ 使える</p> <p>ただし、プラスチックの持ち手がついている物は、溶けるおそれがあるため使えません。</p>
	<p>竹・木・籐・紙(新聞紙・封筒・紙袋など)・ニス塗り・漆塗り容器など</p> 	<p>× 使えない</p> <p>ただし、竹ぐし・楊枝・紙製品はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。</p>	<p>○ 使える</p> <p>オーブンシート、硫酸紙など ※耐熱温度以下に限り使えます。</p> <p>× 使えない</p> <p>上記以外の物</p>

付属品の使いかた

付属品イラストの見かた

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

使う付属品の例

黒皿を使用し、給水タンクを使用する場合

付属品のセット位置

黒皿を皿受棚の上段にセットする。

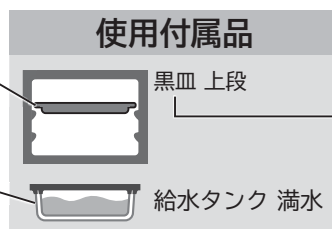
給水タンクの状態

水を満水ラインまで入れてセットする。



給水タンクを満水にしてセットします。

給水タンクを空にしてセットします。(給水タンクのイラストがない場合)
 水が入っていても調理の仕上がりには影響しません。



手動調理で使う付属品

オートメニューとは使いかたが異なります。

手動調理の加熱方法	付属品の種類 (○:使える ×:使えない)		給水タンク
	黒皿		
	※1		
レンジ	使えません 	使えません 	空※2
オーブン	使えます 	使えます 	空※2
オーブン発酵			空※2
グリル (上段のみ)			空※2

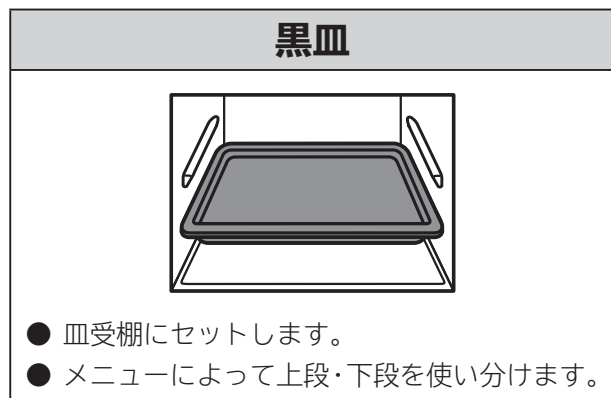
※1 黒皿は本書に従い、上記の使いかたの例を参照し、上段、下段に正しくセットしてお使いください。

※2 スチームを使わないメニューで給水タンクに水が入っていても、調理の仕上がりには影響しません。

黒皿の使いかた

- オートメニューで使用します。
- 手動調理のオーブン加熱、グリル加熱で使用します。

セットのしかた



⚠ 注意



禁止

黒皿はレンジ加熱を使用するオートメニュー（**1 おかず・ごはん** など）や手動調理（レンジ加熱）では使用しない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります



指示

熱くなった黒皿の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
やけどのおそれがあります

付属品の使いかた (つづき)

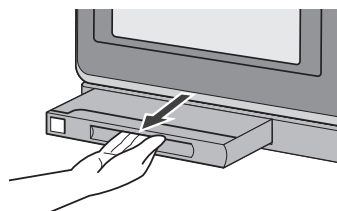
給水タンクの使いかた

給水タンクを満水にしてセットする

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

本体から取り外す

給水タンクに手をかけ、水平に引き抜く

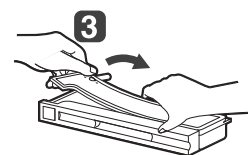
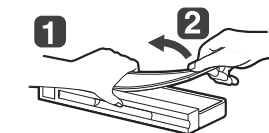
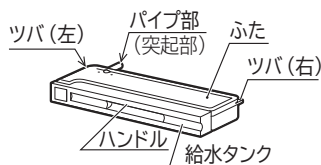


ふたを外す

1 給水タンクを軽く持つ
パイプ部は持たないでください。

2 ふたのツバ (右) に指をかけ、右側面全体を持ち上げる

3 ふたのツバ (左) に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外す



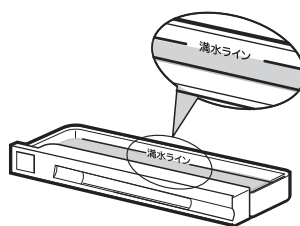
水を入れてふたをする

1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水を入れる

- 水道水を使います。
- 傾けると水がこぼれます。

2 給水タンクにふたをかぶせ、周囲全体を押さえて閉める

- 確実に閉まっていることを確認します。
- ふたの中央を押すとパイプ部から水がこぼれます。



お願い

■給水タンクは5℃以下の環境では水が凍り、スチーム・過熱水蒸気調理がうまくできない場合があります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。

■下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



●浄水器の水 ●井戸水など



●アルカリイオン水
●ミネラルウォーター

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込む

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。

給水タンクを空にしてセットする

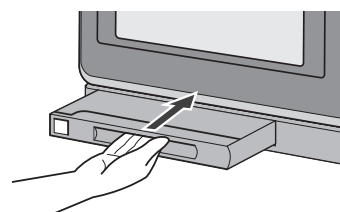
カビや雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクの水を捨てます。
本体内部が汚れないように給水タンクを空のまま本体にセットしておきます。

水を捨ててお手入れする

- 給水タンクを本体から取り出し、ふたを外して水を捨てる
- 本体に残った水を抜き、お手入れをする
「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.53)
「本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)」(→P.52)
「付属品をお手入れする(給水タンク)」(→P.54)

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、
しっかり奥まで押し込む



お知らせ

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで、給水タンクに水が入っていないまたは給水タンクが半挿入のとき、加熱をスタートしてしばらくしてから「給水」が点滅します。
給水タンクを満水にし、確実にセットします。給水してしばらくすると「給水」表示が消えます。
「給水」表示が点滅したまま調理すると、調理がうまく仕上がらないことがあります。故障の原因にはなりません。

スチームや過熱水蒸気を使わないメニューで、給水タンクに水が入ったまま調理しても、調理の仕上がりに影響しません。また、故障の原因にはなりません。

⚠ 注意



指示

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する
やけどの原因になります

あたたためのワンポイント

オートメニューでは加熱し過ぎたり、皮や袋がはじけて飛び散ることがあります。

手動調理 **レンジ** **500W** (→P.41~43) で様子を見ながらあたためるもの

- 分量が100g未満の食品
- 冷凍野菜
- まんじゅう
- パン類

市販の冷凍食品・弁当、チルド食品は手動調理の下記調理方法であたためます。

市販の冷凍食品・チルド食品のあたたため

- ① 食品メーカーが指示するトレーや容器に入れます。

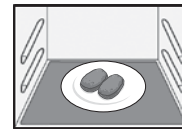
電子レンジ可・レンジで調理などの表示があるか確認をしてください



- ② 加熱するときはテーブルプレートの中央に食品を置き、**あたためスタート** を押してあたためます。

冷凍食品の中にはターンテーブル式のオーブンレンジ対応の置きかたが記載されているものがありますが、本製品はフラットテーブル式のオーブンレンジです。端に食品を置くとうまく仕上がりにません。

調理時間の目安	
500W	600W
約2分40秒	約2分30秒



食品は
テーブルプレート
の中央に置く

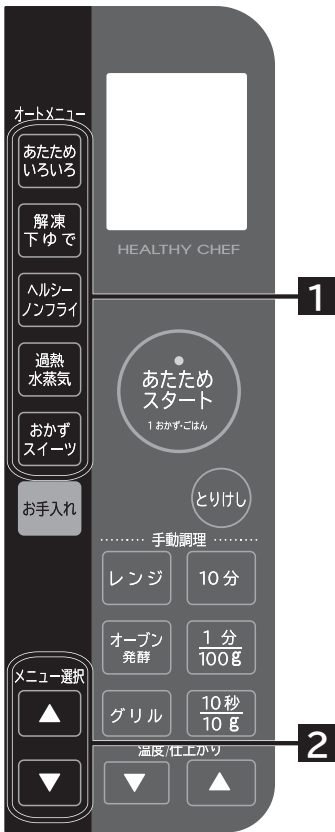
	1個の場合	2個の場合	4個の場合
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)			
パッケージに記載の置きかた (本製品とは異なります)			

- レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している **レンジ** **600W** または **レンジ** **500W** の時間を目安にして、加熱します。

パッケージに加熱方法の記載がない市販の調理済み食品

- ① 包装やプラスチック容器から別の耐熱容器に移しかえます。
- ② 手動調理の **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

オートメニューの選びかた



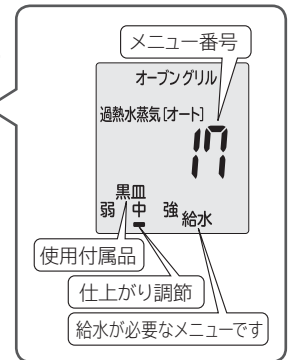
1

あたため 解凍 ヘルシー 過熱 おかず
いろいろ 下ゆで ノンフライ 水蒸気 スイーツ を押して
オートメニューの種類を選ぶ

2

メニュー
▲ を押してメニュー番号を選ぶ
仕上がり調節を設定するときは(→P.17)
液晶表示部に「0」が表示されているとき
メニュー
▼ を押しても、オートメニュー番号
を選択できます。

例：17 ローストビーフの場合



オートメニュー

オートメニュー一覧

下表の「●」はレンジ加熱を行います。金ぐしや金属製の調理器具、アルミホイルなどは使えません。

種類	No.	メニュー名	メニュー 予熱無 予熱有	操作方法 参照ページ	レシピ集 参照ページ	
あたためいろいろ	1	おかず・ごはん	●	26,27	—	
	2	飲み物・牛乳(杯数)	●	30	92	
	3	酒かん(本数)	●	30	92	
	4	解凍あたため	●	28,29	—	
	5	コンビニ弁当	●	31	—	
	6	スチームあたため	●	32,33	92	
	7	中華まんのあたため	●	32,33	92	
	8	揚げ物のあたため	○	32,33	92	
解凍/下ゆで	9	解凍(グラム)	●	34,35	—	
	10	半解凍(グラム)	●	34,35	—	
	11	下ゆで葉・果菜(グラム)	●	36,37	91	
	12	下ゆで根菜(グラム)	●	36,37	91	
ヘルシー ノンフライ 調理	13	鶏のハーブ焼き(脱脂)		○	39	66
	14	ハンバーグ(脱脂)		○	39	64
	15	塩づけ(減塩)		○	39	67
	16	えびフライ	○		38	76

種類	No.	メニュー名	メニュー 予熱無 予熱有	操作方法 参照ページ	レシピ集 参照ページ
過熱水蒸気調理	17	ローストビーフ	○	38	65
	18	鶏の照り焼き	○	38	66
	19	ぶりの照り焼き	○	38	68
	20	焼きいも	○	38	68
	21	豚のしょうが焼き	○	38	68
おかず/ スイーツ調理	22	マカロニグラタン	○	38	69
	23	焼きそば	●	38	71
	24	チンジャオロウスー	●	38	71
	25	肉じゃが	●	38	77
	26	スポンジケーキ	○	38	80
	27	型抜きクッキー	○	38	85
	28	トースト(裏返し)	○	38	87
	29	鶏のハーブ焼き	○	38	66
	30	ハンバーグ	○	38	64
	31	塩づけ	○	38	67

あたためる (オートメニュー)

お総菜・ごはんのあたため

1 おかず・ごはん

常温・冷蔵保存した食品をあたためます。

- 飲み物 (牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は **2 飲み物・牛乳(杯数)**、お酒は **3 酒かん(本数)** であたためます。(→P.30)
- 冷凍保存 (ホームフリージング) したお総菜、冷凍ごはんのあたためは **4 解凍あたため** を使います。(→P.28、29)
- 市販の冷凍食品は手動調理 (レンジ加熱) であたためてください。(→P.24)

オートメニュー



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

1

あたためスタート を押してスタートする

メニュー番号「1」(1 おかず・ごはん)を表示し、自動的に加熱がスタートします。

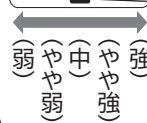
仕上がり調節をするときは、**あたためスタート** を押してから約10秒以内に調節する

温度/仕上がり
▼ ▲ を押してマークをお好みの位置に合わせる

- 仕上がりは「中」(標準)に自動設定されています。

仕上がり

弱・中・強



2

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)

使用付属品



黒皿は使用しません

加熱時間計算中



仕上がり調節 メニュー番号



残り加熱時間: 食品によってかわります。

注意



禁止

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
手動調理 [レンジ] [500W] 以下で加熱時間20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する。

お願い

- 約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから **あたためスタート** を押してください。(→P.14)

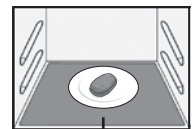
お知らせ

あたためいろいろ を押して「あたためいろいろ」のメニュー番号「1」を選んだ後、**あたためスタート** を押してもスタートできます。

食品の置きかた テーブルプレートの中央に置く

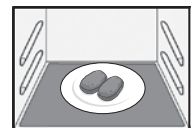
食品を端に置いたり、少量の食品をオートメニューで加熱したりすると、加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

1個















テーブルプレート

2個



食品が2個以上の場合、中央に寄せる

保存した食品をあたためる(容器あり)		ラップの有無の「—」はラップをしなくても良いことを示す		1 おかず・ごはん	
メニュー名および調理のコツ		ラップの有無	メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
ごはん物	ごはん・チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。 仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	—	煮物	 野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—
	 スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—		 煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、ラップをする。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	
焼き物	 焼き魚 焼き魚は身が飛び散ることがあるのでラップをする。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。		蒸し物	 シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味の場合は、さっと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—
	 ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—			
	 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。	—			
揚げ物	 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。冷蔵は仕上がり調節 中 または やや弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。 ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでラップをする。	—	とろみのある物	 カレー・シチュー 冷凍保存した物や、えびやいかは飛び散ることがあるので、ラップをする。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える) 加熱後よくかき混ぜる。(冷凍保存した物はかたまりをほぐす) 仕上がり調節 中 または やや強 に合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)(→P.41~43)で様子を見ながらあたためる。	

お総菜・ごはんの上手なあたためかた

- 1回にあたためられる分量は 100~600gです。
- 食品の重量が容器の重量より重いときは 仕上がり調節を **やや強** に合わせます。
- 容器の重さは(→P.16) 食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。
- 食品の温度の目安は 常温は約20℃、冷蔵は0~10℃です。

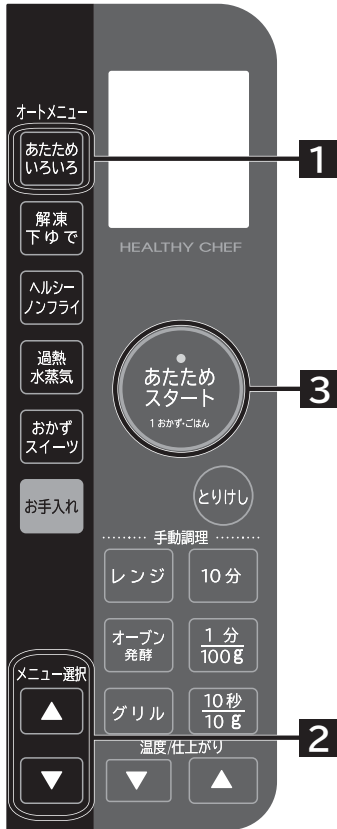
あたためる (オートメニュー)

冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため

4 解凍あたため

冷凍保存 (ホームフリージング) したお総菜、冷凍ごはんをあたためます。

オートメニュー



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

1

あたためいろいろ を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2

メニュー選択 **▲** を押してメニュー番号「4」を選ぶ

メニュー選択 ● **▲** または **あたためいろいろ** を押すごとに

- 1 おかず・ごはん ▶
- 2 飲み物・牛乳 (杯数) 1杯 ▶ 2杯... ▶
- 4 解凍あたため ... ▶
- 8 揚げ物のあたため の順に選べます。

● 仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

3

あたためスタート を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

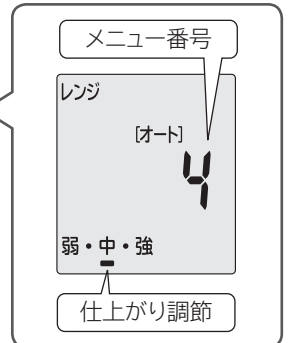
加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.52)

使用付属品

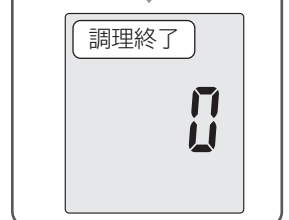


黒皿は使用しません

例: [4 解凍あたため] の場合



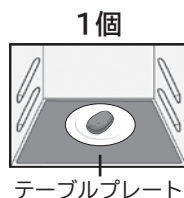
残り加熱時間: 食品によってかわります。



食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

食品を端に置いたり、少量の食品をオートメニューで加熱したりすると、加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。



4 解凍あたたため

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)

ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す

メニュー名および調理のコツ		ラップの有無	メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
ごはん物			いたため物	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
			蒸し物	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	
めん類	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		とろみのある物	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ラップをする。ゆとりをもっておい、仕上げり調節 [やや強] または [強] に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。 みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。 漆器や耐熱性のない容器は使えません。(→P.19)	
焼き物	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1~2分ほどおく。				
揚げ物	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上げり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。	-			

冷凍保存したお総菜・ごはんの上手なあたためかた

4 解凍あたたため

■1回にあたためられる量は

100g～600gです。100g未満の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→P.41～43)

■食品の分量と容器の重さを同じくらいにしてください

食品の分量が容器の重量よりも重いときは仕上げり調節を [やや強] に合わせます。

■容器は

食品の分量が7～8分目くらいになる物が目安です。

■冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18℃です

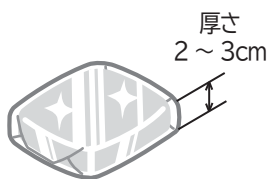
■冷凍ごはんはラップの重なりを下にしてください
食品の上部でラップが重なっていると、うまく仕上がりにません。ラップの重なりを下にして平皿にのせ、テーブルプレートの中央に置きます。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を

■冷凍する分量と形は

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。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。



■ラップでぴったり密封をします

食品の分量にあった大きさのラップで、食品とラップの間に隙間ができないようにぴったり包みます。加熱するときに上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

■ごはんやカレーなどは

ごはんは1杯分(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

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

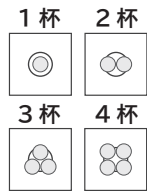
あたためる (オートメニュー)

飲み物のあたため

2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

- 牛乳、豆乳、お茶、コーヒー、水は「2 飲み物・牛乳(杯数)」、お酒は「3 酒かん(本数)」であたためます。
- 「2 飲み物・牛乳(杯数)」、「3 酒かん(本数)」は数量(1~4杯または1~4本)を選びます。

食品の置きかた
(テーブルプレート
の中央に置く)



例: 「2 飲み物・牛乳(杯数)」を2杯の場合



加熱時間計算中



残り加熱時間:メニューによってかわります。

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

1 「あたためいろいろ」を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2 「メニュー選択」を押し、「2 飲み物・牛乳(杯数)」はメニュー番号「2 (1~4杯)」、「3 酒かん(本数)」はメニュー番号「3 (1~4本)」を選ぶ

●「メニュー選択」または「あたためいろいろ」を押すごとに

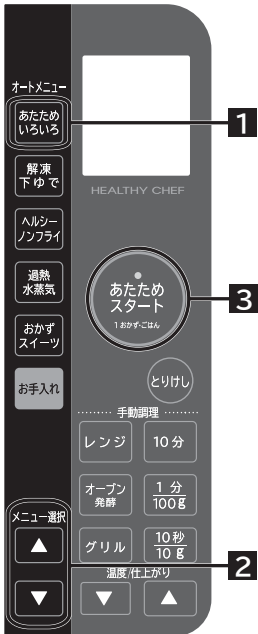
- 1 おかず・ごはん ▶
- 2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯▶2杯▶3杯▶4杯▶
- 3 酒かん(本数) 1本▶2本…▶
- 8 揚げ物のあたため の順に選べます。

●仕上げ調節を設定するときは(→P.17)

3 「あたためスタート」を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)



警告



飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない



加熱し過ぎになり、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

飲み物の上手なあたためかた

2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

- 「2 飲み物・牛乳(杯数)」であたためられる飲み物は冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水などです。
- 1回にあたためられる分量(1~4杯(本)分)は牛乳、お茶、コーヒー、水は150~800mL、お酒は130~720mLです。
- 加熱前によくかき混ぜます
- 牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います
- 100mL未満の少量であたためるときは加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散りややけどをすることがあります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.41~43)

容器の種類と飲み物の入れかた

- 容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- 徳利であたためる場合は、くびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。



テーブルプレートの中央に置きます

2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。

「1 おかず・ごはん」では熱くなり過ぎます

食品に合ったオートメニューであたためてください。

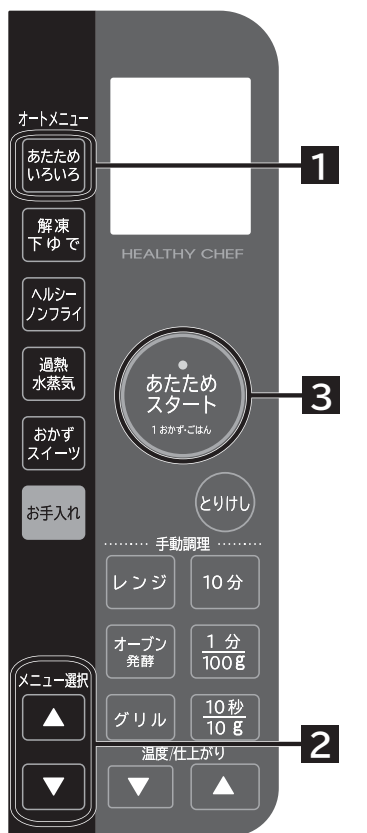
仕上げりがぬるかったときは

「レンジ」500W(→P.41~43)で、様子を見ながら加熱します。

コンビニ弁当のあたため

5 コンビニ弁当

あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **あたためいろいろ** を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2 **メニュー選択** を押してメニュー番号「5」を選ぶ

● **メニュー選択** または **あたためいろいろ** を押すごとに

- 1 おかず・ごはん ▶
- 2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯・・・▶
- 5 コンビニ弁当・・・▶
- 8 揚げ物のあたため の順に選べます。

●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

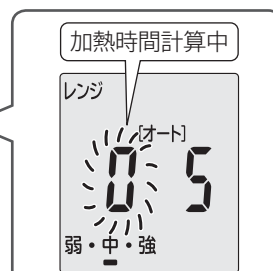
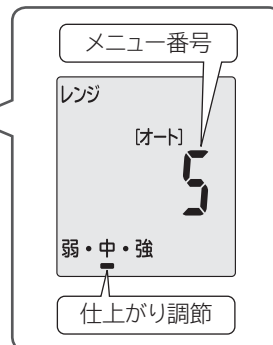
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)

使用付属品



黒皿は使用しません

例: 5 コンビニ弁当の場合



残り加熱時間: 食品によって変わります。

警告

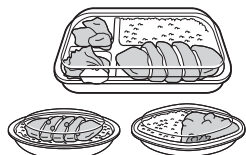


ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない(加熱する前に取り除きます)

コンビニ弁当の上手なあたためかた

5 コンビニ弁当

■1回にあたためられる分量は1個(1人分)です。冷蔵室から出した物は仕上がり調節 **やや強** または **強** に合わせます。



■加熱時間の目安は弁当1個(約350g)で約2分です。

■あたためられる弁当の種類は

- 「幕の内弁当」のように、ごはんとおかずが分かれて入っている弁当
- 「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具ののっている弁当
- 「カツ丼」や「カレーライス」、「チャーハン」、「スパゲッティ」などの丼物

■あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後に加えます。

■以下の弁当は **5 コンビニ弁当** ではあたためられません

- 電子レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当
使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎりから揚げ・シューマイなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりにません。手動調理 **レンジ 500W** で様子を見ながらあたためます。(→P.41~43.51)

あたためる (オートメニュー)

スチームでふっくらあたため

6 スチームあたため

7 中華まんのあたため

8 揚げ物のあたため

- **6 スチームあたため** **7 中華まんのあたため** はスチームで包み込み、ふっくらあたためます。
- **7 中華まんのあたため** は数量 (1 ~ 4個) を選んであたためます。
- **8 揚げ物のあたため** は常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の衣を過熱水蒸気でサクッとあたためます。

使用付属品



給水タンク
満水

黒皿は使用しません

6 スチームあたため

7 中華まんのあたため

使用付属品

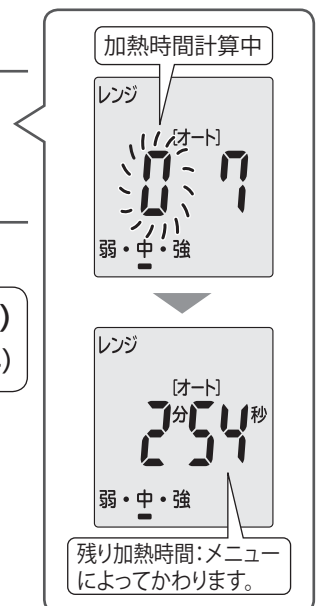
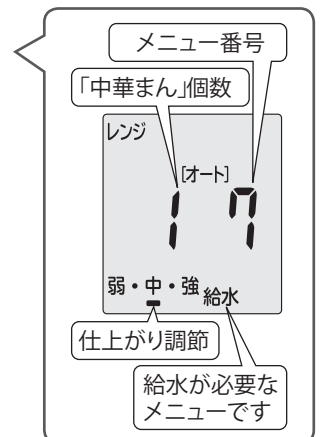


黒皿 上段

給水タンク
満水

8 揚げ物のあたため

例: **7 中華まんのあたため** を 1 個の場合



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

あたためいろいろ を押して「あたためいろいろ」を選ぶ

2

メニュー番号
▲▼ を押し、**6 スチームあたため** はメニュー番号「6」、**7 中華まんのあたため** はメニュー番号「7」、**8 揚げ物のあたため** はメニュー番号「8」を選ぶ

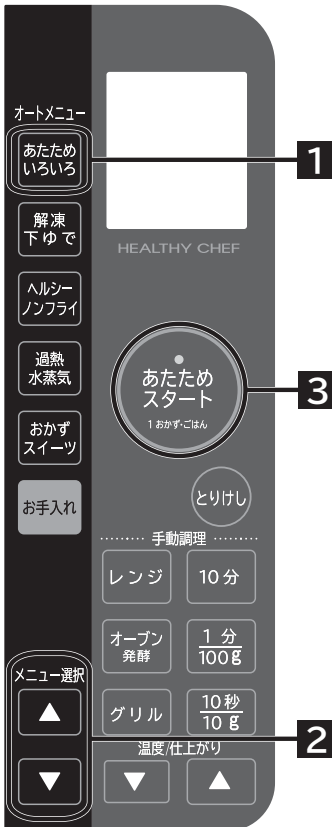
- メニュー番号 または **あたためいろいろ** を押すごとに
1 おかず・ごはん ▶ 2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯
...▶ **6 スチームあたため** ▶
7 中華まんのあたため 1個...▶
8 揚げ物のあたため の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3

あたためスタート を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.54)



スチームを使った上手なあたためかた

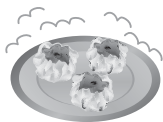
6 スチームあたため

■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

■ラップなどのおおいはしない

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。



■1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	150～600g
シューマイ、焼きそば	100～500g

■ごはんのあたためは

仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。

■冷凍のお総菜・ごはんはうまくあたためられません

4 解凍あたため (→P.28、29) を使ってください。

■あたためのワンポイント (→P.24) に記載の食品は **6 スチームあたため** でもあたためられません

手動調理 (レンジ加熱) (→P.41～43) で様子を見ながら加熱します。

■ **1 おかず・ごはん** より加熱時間は長くかかります

■容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。(→P.19)

中華まんの上手なあたためかた

7 中華まんのあたため

■あたためられる食品は

市販の冷蔵保存した中華まんです。

■1回にあたためられる分量は

1個(約100g)～4個(約400g)までです。

■分量(個数)にあった皿にのせて

陶磁器などの皿を使ってあたためます。

7 中華まんのあたため は数量 (1～4個) を選んであたためます。

■加熱前の状態がかたいときや、よりふっくらと仕上げたいときは

加熱前に水にくぐらせたり、霧を吹いてから加熱します。

■底に紙がついている物はそのままで

紙がない物は皿にオープンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

■ラップなどのおおいはしない

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

■冷凍の中華まんはうまくあたためられません

「手動調理の加熱時間の目安」(→P.50、51) を参照し、**レンジ** (→P.41～43) で様子を見ながら加熱します。

■あんまんなは

仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。

■加熱が足りなかったときは

レンジ (→P.41～43) で様子を見ながら加熱します。

揚げ物の上手なあたためかた

8 揚げ物のあたため

■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあたためられる揚げ物の分量は

100～500gまでです。

■冷凍の揚げ物はうまくあたためられません

4 解凍あたため (→P.28、29) を使ってください。

■100g未満のあたためはできません

100g以上にするか黒皿に並べて上段にセットし、**オープン** **予熱無** **180℃** (→P.47) で様子を見ながら加熱します。

■加熱後に天ぷらなどの底面がベタつくときは

キッチンペーパーなどで油分を取ります。

下ごしらえする (オートメニュー)

肉や魚の解凍

9 解凍(グラム) 10 半解凍(グラム)

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。

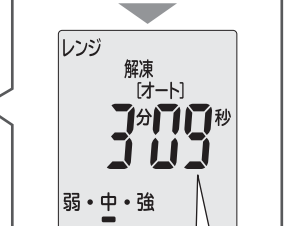
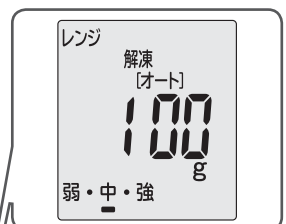
●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。

使用付属品



黒皿は使用しません

例：9 解凍(グラム)の場合



残り加熱時間：メニューによってかわります。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます
- 食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

解凍下ゆで を押し「解凍・下ゆで」を選ぶ

2

メニュー選択 を押し、**9 解凍(グラム)** はメニュー番号「9」、**10 半解凍(グラム)** はメニュー番号「10」を選ぶ

- **メニュー選択** または **解凍下ゆで** を押しごとに
9 解凍(グラム) ▶ 10 半解凍(グラム) ▶
11 下ゆで葉・果菜(グラム) ▶ 12 下ゆで根菜(グラム)
の順に選べます。

●約2秒後にグラム表示に切りかわります。

3

1分/100g **10秒/10g** を押し重量(グラム)を選ぶ

- 初期設定は「100g」です。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

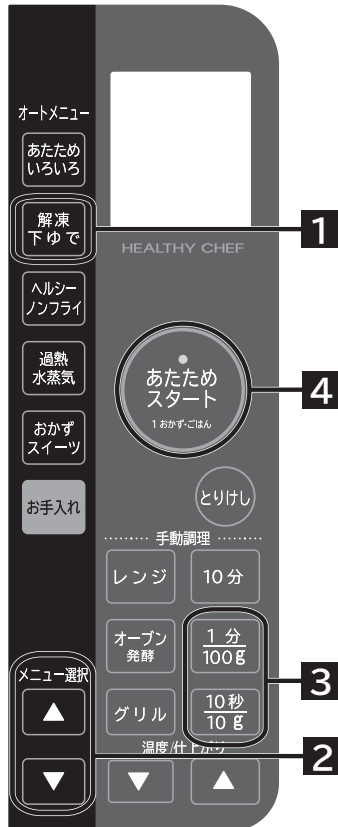
4

あたためスタート を押しスタートする

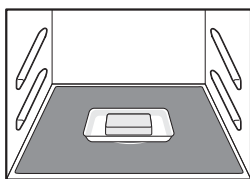
5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

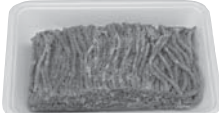

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)



冷凍した肉や魚の置きかた
テーブルプレートの中央に置く



解凍後の用途に合わせてオートメニューを使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	解凍後は
肉を解凍後、調理する	9 解凍(グラム) 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させます。 
刺身を解凍後、生で食べる	10 半解凍(グラム)	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。 

上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、100～600gです

分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーにのせたままテーブルプレートにのせて中央に置きます

●トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

●陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

■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

加熱室が熱いと表示部に「[05]」が表示され加熱できません。オープン・グリル使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■解凍後、そのまま3～5分おき自然解凍します

■形や厚みが均でない物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ガラス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ガラス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



次の場合は手動調理（レンジ加熱）（→P.41～43）で途中様子を見ながら解凍します

調理済み冷凍食品や
冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は 200g で
4～5分です。

- 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
- 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。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を

■冷凍する分量と形は

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ひとまとめにします。

厚さ 2～3cm



■薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

■ブロック肉などの厚みが不均一な肉は
折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

■ラップなどで、ぴったり密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■魚の下ごしらえは

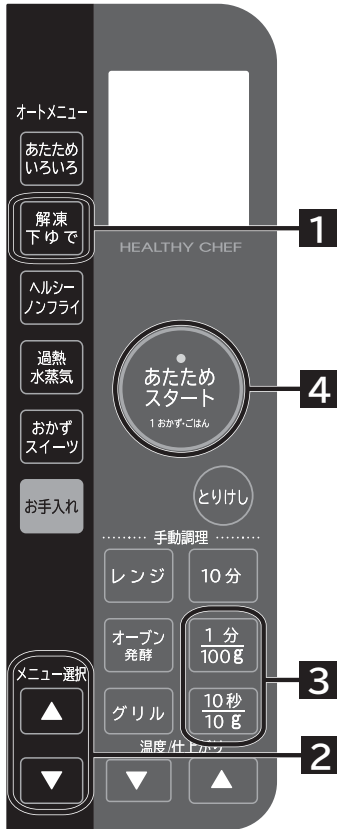
魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

下ごしらえする (オートメニュー)

野菜の下ゆで

11 下ゆで葉・果菜(グラム) 12 下ゆで根菜(グラム)

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

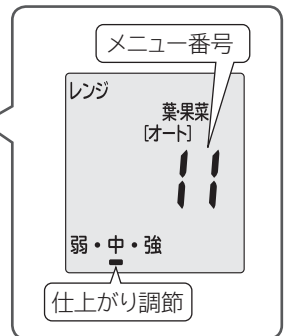
- 野菜をラップでぴったり包む
- テーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

使用付属品



黒皿は使用しません

例：11 下ゆで葉・果菜(グラム)の場合



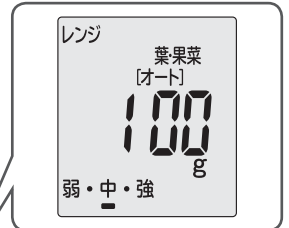
1

解凍 下ゆで を押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

2

メニュー選択
▲ を押し、**11 下ゆで葉・果菜(グラム)** はメニュー番号「11」、**12 下ゆで根菜(グラム)** はメニュー番号「12」を選ぶ

- メニュー選択 または **解凍 下ゆで** を押すごとに
9 解凍(グラム) ▶ 10 半解凍(グラム) ▶
11 下ゆで葉・果菜(グラム) ▶ 12 下ゆで根菜(グラム)
の順に選べます。
- 約2秒後にグラム表示に切りかわります。



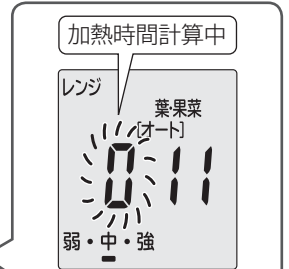
3

1分 100g 10秒 10g を押し重量(グラム)を選ぶ

- 初期設定は「100g」です。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

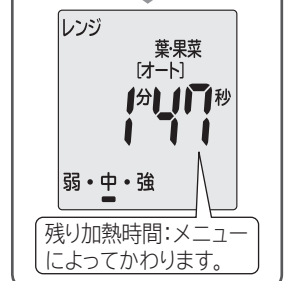
4

あたため スタート を押してスタートする



5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)



注意



禁止

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ 500W (→P.41~43) で様子を見ながら加熱します



禁止

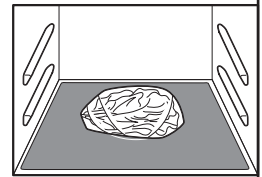
キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
火災の原因になります

上手な野菜のゆでかた

11 下ゆで葉・果菜(グラム) 12 下ゆで根菜(グラム)

■水けを切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置いて加熱します

皿などの上ののせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。



■加熱できる分量は11 下ゆで葉・果菜(グラム)は100～300g、
12 下ゆで根菜(グラム)は100～600gです

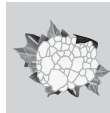
葉菜



果菜



花菜



11 下ゆで葉・果菜(グラム)

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

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

根菜



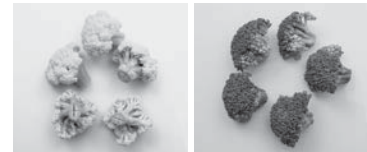
12 下ゆで根菜(グラム)

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物

■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根元の太い物には、十字の切り目を入れ、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえ、なるべく同じ大きさの物を選びます。



■材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。



■ラップでの包みかた

●ほうれん草などの葉菜

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。

●ブロッコリーなどの果菜、花菜

小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。

●じゃがいもなどの根菜を丸のまま

中央をあけてラップでぴったりと包みます。

加熱後は上下をひっくり返して3～5分程度そのままおきます。

●アスパラガス

はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。



■仕上がり調節は

●さいの目切りや薄切りにした場合

仕上がり調節 **弱** に合わせます。

●にんじん、さつまいも

仕上がり調節 **弱** に合わせます。太い場合は仕上がり調節 **中** に合わせます。

●かぼちゃ

仕上がり調節 **強** に合わせます。

●アスパラガス

仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

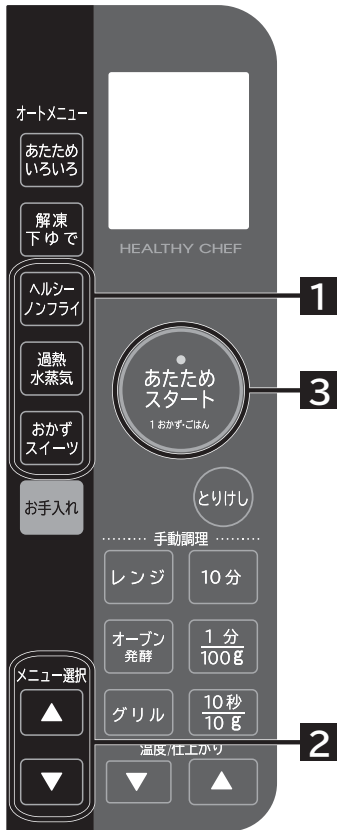
調理する (オートメニュー)

予熱をしないメニュー

レシピ集(→P.62~94)に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。

対象メニューは「オートメニューの選びかた」(→P.25)のオートメニュー一覧を参照

オートメニュー



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
- 給水が必要なメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例：20 焼きいもの場合

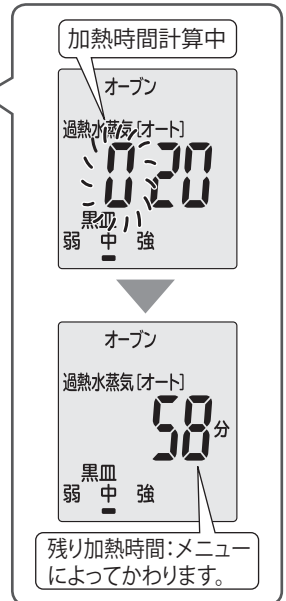


1

ヘルシーノンフライ、過熱水蒸気 または おかずスイーツ を押してメニューの種類を選ぶ

2

- メニュー選択
- ▼ を押してメニュー番号を選ぶ
- メニュー選択
- ▲ または ヘルシーノンフライ、過熱水蒸気、おかずスイーツ を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
 - 対象のオートメニュー番号と順番は「オートメニューの選びかた」を参照。(→P.25)
 - 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)



3

あたためスタート を押してスタートする

4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.54)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは [33 脱臭(空焼き)] で加熱する。(→P.15)

注意



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

- 取り出した黒血は、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
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

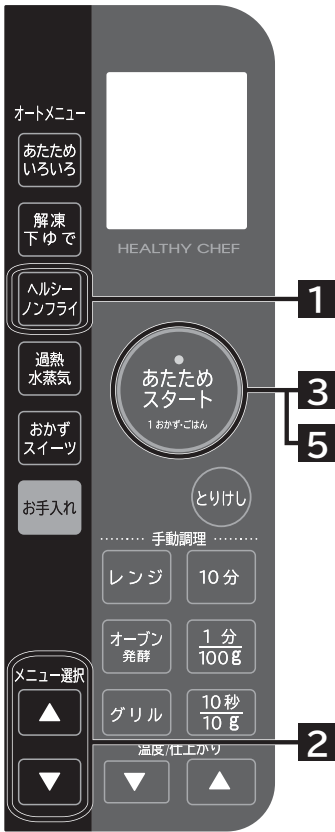
お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。
電源プラグを抜かないでください。

予熱をするメニュー

●レシピ集(→P.62~94)に記載の予熱をするメニューの使いかたです。

対象メニューは「オートメニューの選びかた」(→P.25)のオートメニュー一覧を参照



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用意する
手順**3**の予熱が終わったら加熱室に入れます

1 **ヘルシー/ノンフライ**を押して「ヘルシー/ノンフライ調理」を選ぶ

2 **メニュー**を押してメニュー番号を選ぶ

- **メニュー** または **ヘルシー/ノンフライ**を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3 **あたためスタート**を押して予熱する

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**を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 **あたためスタート**を押してください。

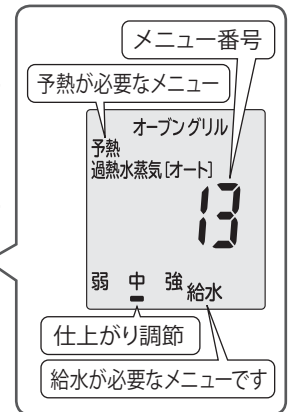
4 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

5 **あたためスタート**を押してスタートする

6 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.54)

例：[13 鶏のハーブ焼き(脱脂)]
の場合

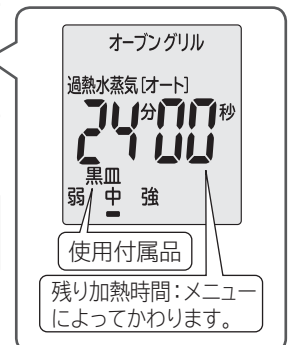


注意

- !** 黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う
- 取り出した黒皿は、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
 - 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。
電源プラグを抜かないでください。

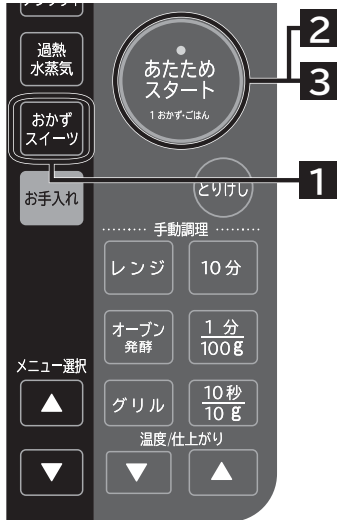


調理する (オートメニュー)

トーストする

28 トースト(裏返し)

28 トースト(裏返し)で焼けるパンは厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パン2枚までです。4枚切りや8枚切りの食パンは「グリル」(→P.45)で様子を見ながら焼きます。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食パンを黒皿の中央に置き、上段に入れてドアを閉める

1

「おかしスイーツ」を押して「28 トースト(裏返し)」を選ぶ

枚数	1枚	2枚
並べかた		
仕上がり調節 / 加熱時間の目安	やや弱 約8分	中 約9分

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

2

「あたためスタート」を押してスタートする

3

裏返しの報知音が鳴ったらドアを開け、食パンを裏返して「あたためスタート」を押す
食パン・黒皿が熱くなっていますので、裏返す際はやけどにご注意ください。

- ドアが開けられるまでの2分間、30秒ごとに報知音が鳴ります。
- ドアが開けられるまで残り加熱時間が点滅し続けます。

4

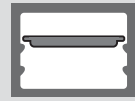
終了音が鳴ったら、すぐに取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)

お願い

- 報知音が鳴ると操作を受け付けなくなります。一度ドアを開けてから「あたためスタート」を押してください。
- 報知音を「無音」に設定していると、裏返しの報知音が鳴りません。残り加熱時間が点滅しているのを確認してから、食パンを裏返してください。

使用付属品



黒皿 上段

例: 28 トースト(裏返し)を2枚の場合

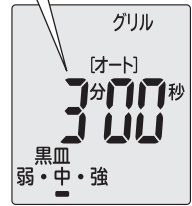


使用付属品 仕上がり調節



残り加熱時間: メニューによってかわります。

点滅



※トースターで焼くより時間がかかります。

注意



禁止

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります



指示

黒皿の出し入れは、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

- 取り出した黒皿は、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

トースト(裏返し)のコツ

28 トースト(裏返し)

■ 手で焼くときは(→P.45)

「グリル」4～7分で焼き、裏返して「グリル」1～3分で焼きます。
連続して焼くときは「グリル」2～3分で焼き、裏返して「グリル」1～2分で様子を見ながら焼きます。

■ 焼き色を変えたいときは

5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。食パンの保存状態によって焼け具合が異なります。糖分や油脂分が多く含まれているものや厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節「弱」または「やや弱」で焼きます。

■ 冷蔵または冷凍保存した食パンは

6枚切りの食パンでも保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして「グリル」(→P.45)で様子を見ながら焼きます。

レンジ加熱する(手動調理)

800W~100Wのレンジ加熱

レンジの **800W** **600W** **500W** **200W** **100W** から選びます。

- **レンジ 1000W** は手動調理では設定できません。
一部のオートメニューでのみ働きます。

使用付属品



黒皿は使用しません

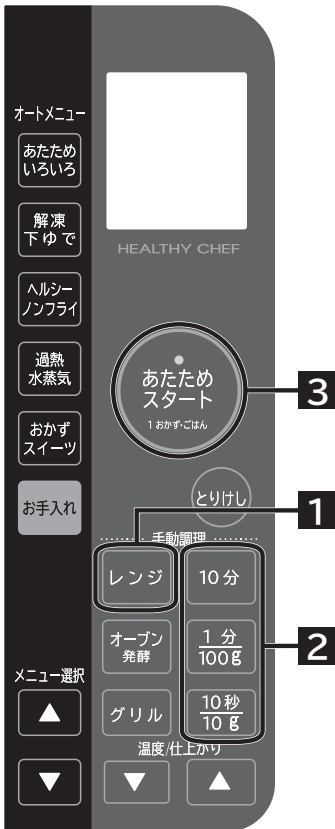


黒皿を使わない

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

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



1 レンジを押して「出力(W)」を選ぶ
レンジを押すごとに以下の順に表示されます。
レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W

2 10分 1分100g 10秒10g を押して「加熱時間」を選ぶ

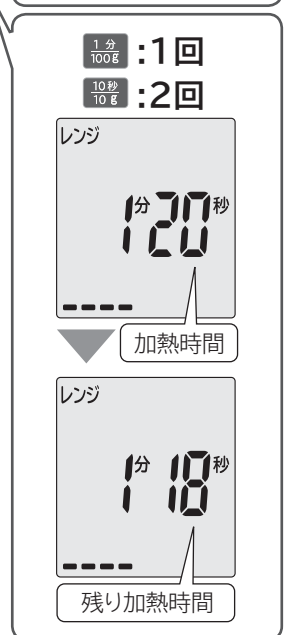
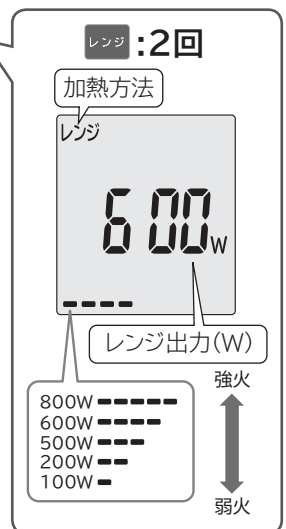
加熱時間

出力	加熱時間
800W	10秒~ 3分
600W 500W	10秒~19分50秒
200W 100W	10秒~90分

設定できる単位時間(→P.49)

3 あたためスタートを押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)



警告



生卵やゆで卵(殻つき・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ガラスが破損するおそれがあります

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

レンジ加熱する(手動調理)

800W~100Wのレンジ加熱(つづき)

加熱時間の決めかた

- 常温(約20℃)の食品の **レンジ 600W** の加熱時間の目安(100g当たり)

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

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 	1分~ 1分30秒	50秒~ 1分10秒	めん類 	——	50秒~ 1分10秒
	根 菜 	1分30秒~ 2分	50秒~ 1分10秒	揚げ物 (フライ、コロッケなど) 	——	40~50秒
魚介類 	1分30秒~ 2分	50秒~ 1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど) 	——	1分10秒~ 1分30秒	
肉 類 	1分50秒~ 2分30秒	1分~ 1分30秒	飲み物 (お酒・牛乳など) 	——	40秒~1分	
ごはん類 	——	40~50秒	パン・ まんじゅう 	——	30~50秒	

- 食品の分量に比例した加熱時間にします。
分量が2倍の時は時間も2倍が目安です。
- 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。
- 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)の加熱時間に対して、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。
- **レンジ 500W** で加熱する場合の加熱時間は、約1.2倍にします。
(食品温度が常温(約20℃)のとき)

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、皿などに広げひた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

以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

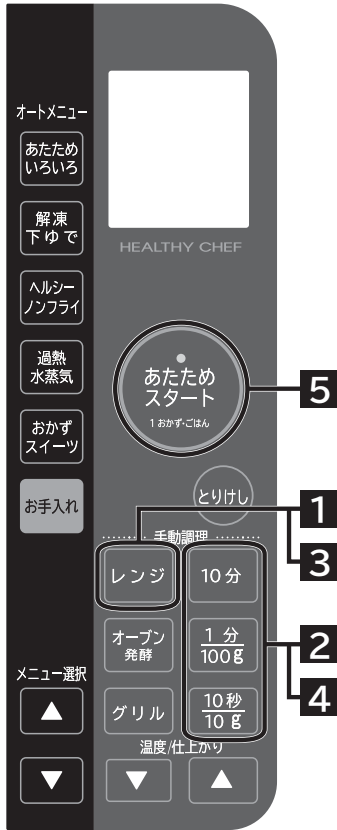
食品の種類と調理のコツ		
皮や殻つきの物	いか、たこ、えびなど 	<ul style="list-style-type: none"> ●表面に切り目を入れる。 ●レンジ200Wで控えめに加熱する。
	栗、ぎんなん 	<ul style="list-style-type: none"> ●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどのおおいをする。
マッシュルーム		半分に切る。
ひじき		<ul style="list-style-type: none"> ●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ200Wで控えめに加熱する。
100g未満のさいの目野菜 (約1cm角)		<ul style="list-style-type: none"> ●水を多めにふりかける。 ●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ500Wで様子を見ながら加熱する。 
とろみのある物 (シチュー・カレーなど)		<ul style="list-style-type: none"> ●加熱前によくかき混ぜる。 ●ラップなどのおおいをする。   <p style="text-align: center;">加熱前</p>

レンジ加熱する(手動調理)

リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)

レンジの[800W][600W][500W]から途中で自動的に[200W][100W]にする加熱です。

●煮込み調理や炊飯などに使う加熱方法です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

レンジ を押して「レンジ800W」「レンジ600W」または「レンジ500W」を選ぶ

● **レンジ** を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶
レンジ200W▶レンジ100W

●「レンジ200W」「レンジ100W」を選ぶと、リレー加熱はできません。

2

10分 **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ

3

レンジ を押し、「レンジ200W」または「レンジ100W」を選ぶ

● **レンジ** を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ200W▶レンジ100W

4

10分 **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分

設定できる単位時間(→P.49)

5

あたためスタート を押してスタートする

6

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)

使用付属品

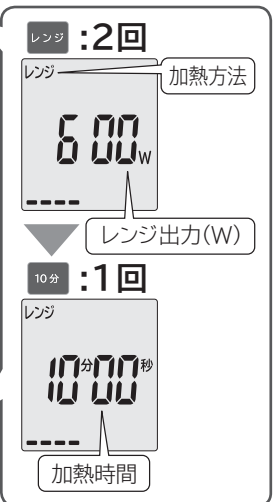


黒皿は使用しません



黒皿を使わない

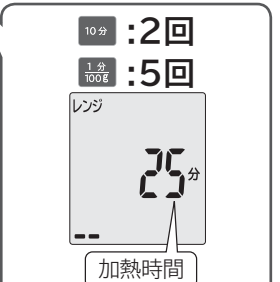
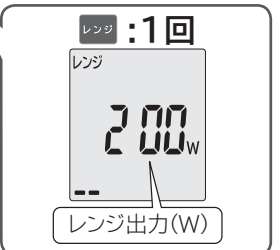
例：レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合



加熱時間

出力	加熱時間
800W	10秒～3分
600W	10秒～
500W	19分50秒

設定できる単位時間(→P.49)



手順**1**の出力がスタートし、続いて手順**3**の出力がスタートします。

グリル加熱する(手動調理)

食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。

使用付属品

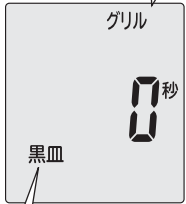


黒血 上段

例：グリルで15分加熱する場合

グリル : 1回

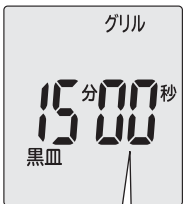
加熱方法



使用付属品

10分 : 1回

1分 : 5回



加熱時間

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皿受棚にセットし、ドアを閉める

1 **グリル** を押して「グリル」を選ぶ

2 **10分** **1分** **10秒** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～40分

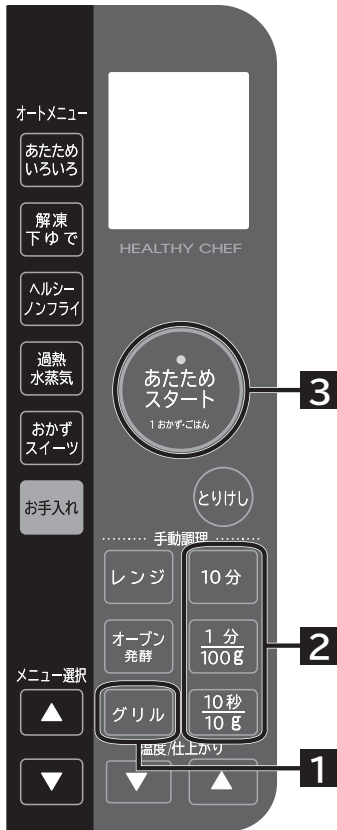
設定できる単位時間(→P.49)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは **[33 脱臭(空焼き)]** で加熱する。(→P.15)



注意



指示

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ブン用手袋を使う

●取り出した黒血は、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

●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

グリルの上手な使いかた

焼ける食品	切り身の魚、トーストなど ●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ●トーストはトースターで焼くより時間がかかります。
並べかた/焼きかた	途中で裏返す ●切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。黒血の汚れや、身のくっつきが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷いてください。 ●トーストは焼き時間の $\frac{3}{4}$ が経過してから裏返し、さらに焼きます。(→P.40、87)

アルミホイル



■手動の**グリル**は、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面につけたい場合は、途中で裏返してください。

■**グリル**加熱中に **温度上がり** を押すと、1分単位で増減できます。焼き上がりの調整にお使いください。

●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。

オーブン加熱する(手動調理)

予熱有

先に加熱室を予熱して「オーブン」で調理します。

使用付属品



黒皿 上・下段

例：オーブン「予熱有」
170℃で18分加熱
する場合

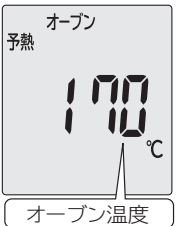
オーブン発酵 : 1回

加熱方法

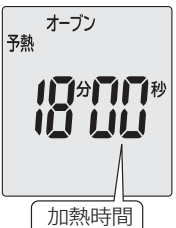


温度仕上がり

▲ : 1回



10分 : 1回
1分100g : 8回



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用意する

手順4の予熱が終わったら加熱室に入れます

1

「オーブン発酵」を押して「オーブン予熱有(予熱表示あり)」を選ぶ

- 押すごとに「オーブン予熱有(予熱表示あり)」◀▶「オーブン予熱無(予熱表示なし)」が切りかわります。
- 約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順2に進みます。

2

温度仕上がり ▼ ▲ を押して「温度」を選ぶ

- 温度：100～210℃(10℃単位)、250℃
- 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃です。

3

10分 1分100g 10秒10g を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分
設定できる単位時間(→P.49)

4

「あたためスタート」を押して予熱する

- 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」を押すと点灯します。消灯させるときは、再度「あたためスタート」を押してください。
- 設定した温度になると予熱は終了します。最大予熱時間は25分です。予熱が終わってそのままにしておくと、約10分後に庫内灯が消灯したまま選択した時間を加熱します。

5

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

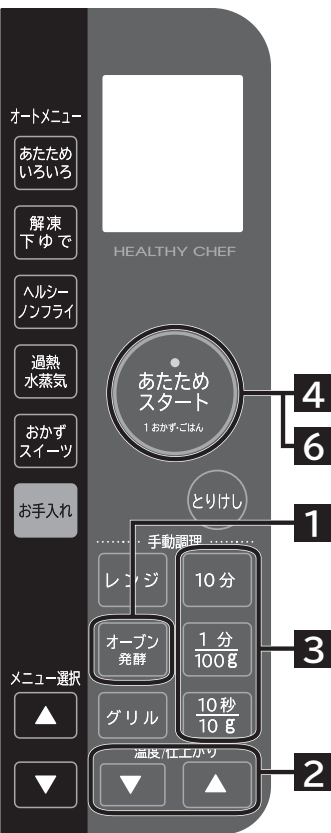
6

「あたためスタート」を押してスタートする

7

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「33 脱臭(空焼き)」で加熱する。(→P.15)



注意



指示

黒皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う

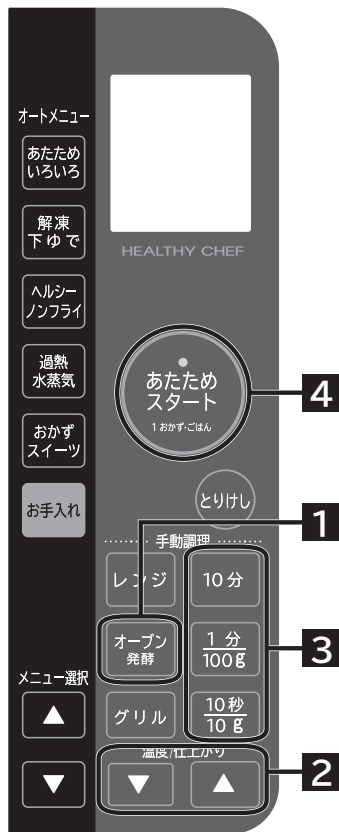
- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

オーブンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。(→P.47)

予熱無

加熱室を予熱しないで「オープン」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 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1 **オープン発酵** を2回押して「オープン予熱無（予熱表示なし）」を選ぶ

- 押すごとに「オープン予熱有（予熱表示あり）」◀▶「オープン予熱無（予熱表示なし）」が切りかわります。
- 約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順**2**に進みます。

2 **温度/仕上がり** を押して「温度」を選ぶ

- 温度：100～210℃（10℃単位）、250℃
- 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃です。

3 **10分** **1分/100g** **10秒/10g** を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分
設定できる単位時間（→P.49）

4 **あたためスタート** を押してスタートする

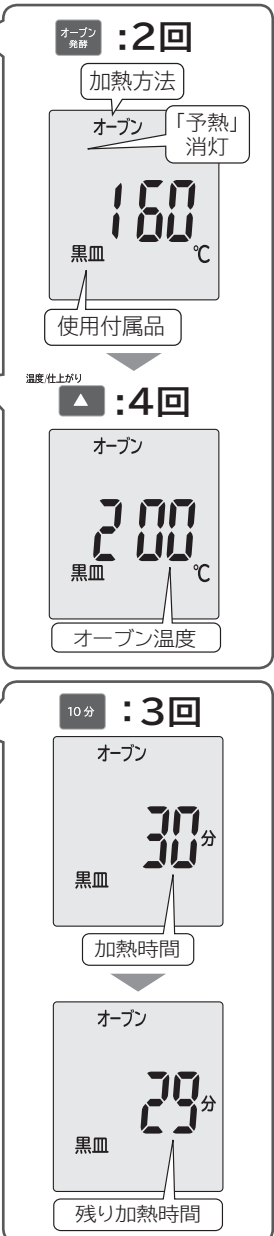
5 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.52）
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **33 脱臭（空焼き）** で加熱する。（→P.15）

使用付属品



例：オープン「予熱無」
200℃で30分加熱する場合



注意

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

オープンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

- **オープン** 加熱中に **オープン発酵** を押すと、セットした温度が表示されます。**温度/仕上がり** を押して温度を変えることができます。約5秒後に時間表示に戻ります。
- **オープン** 加熱中に **温度/仕上がり** を押すと、1分単位で加熱時間の増減ができます。加熱時間を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。

発酵する (手動調理)

オーブン発酵

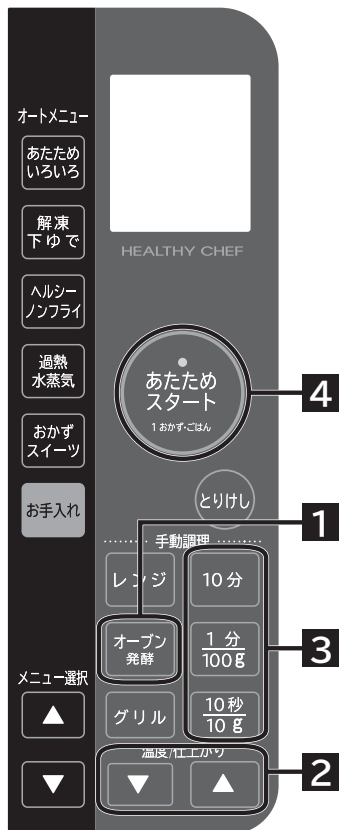
パンの生地などの発酵をします。

使用付属品



黒皿 下段

例：オーブン発酵「予熱無」40℃で50分加熱する場合



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皿受棚にセットし、ドアを閉める

1

オーブン発酵 を2回押して「オーブン予熱無 (予熱表示なし)」を選ぶ

- 押すごとに「オーブン予熱有 (予熱表示あり)」◀▶「オーブン予熱無 (予熱表示なし)」が切りかわります。
- 約2秒後に時間表示に切りかわりますが、そのまま手順**2**に進みます。

2

温度 仕上がり を押して「発酵温度」を選ぶ

- 温度：30～45℃ (5℃単位)
- 「オーブン予熱有 (予熱表示あり)」を選んでいると100℃未満は選べません。

3

10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分
設定できる単位時間(→P.49)

4

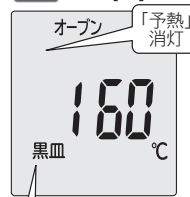
あたためスタート を押してスタートする

5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

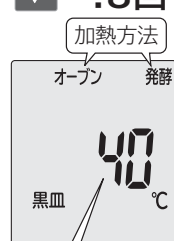
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.52)

オーブン発酵 :2回



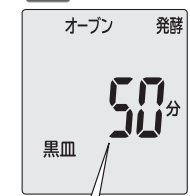
使用付属品

温度 仕上がり :8回



オーブン発酵温度

10分 :5回



加熱時間

加熱のしくみ

レンジ

電波（高周波）で食品を加熱します。
電波（高周波）には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあると「反射」します。

スピーディーで経済的です。



水を使わないので栄養素が保たれます。



色や形、風味が保たれます。

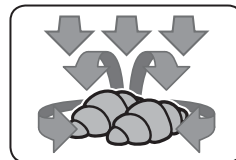


盛りつけたままで加熱できます。



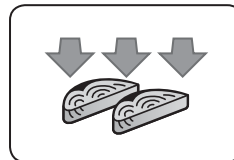
食品に吸収された電波は、水の分子の振動運動を活発にし、熱を発生させます。この熱で食品をスピーディーに加熱します。

オーブン



上下ヒーターで加熱室の温度を一定にするよう制御し、食品全体を包み込むようにして焼きます。

グリル



食品を上下ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上げます。

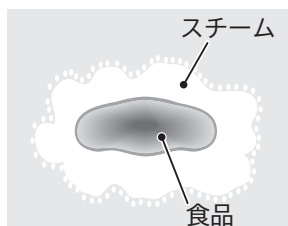
●手動調理では、レンジ加熱・オーブン加熱・グリル加熱にスチームを組み合わせる設定は、できません。オートメニューでのみスチームと組み合わせで加熱します。

スチーム
+
レンジ

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらレンジ、またはオーブン、グリルと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分が加えてしっとり柔らかく仕上げます。

スチーム
+
オーブン

スチーム
+
グリル

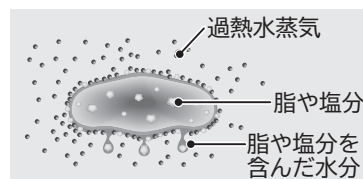


過熱水蒸気
+
オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらオーブンまたはグリルと組み合わせて食品を加熱します。

肉などから余分な脂や魚などの塩分を落としてヘルシーに仕上げます。（過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。）

過熱水蒸気
+
グリル



手動調理で設定できる単位時間

レンジ

出力	設定時間	単位時間
800W	10秒～3分	10秒
600W	10秒～19分50秒	10秒
500W		
200W	10秒～20分	10秒
100W	20分～90分	1分

オーブン

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

グリル

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～40分	1分

オーブン発酵

設定時間	単位時間
10秒～20分	10秒
20分～90分	1分

手動調理の加熱時間の目安

レンジ調理

野菜下ゆで

- ラップの有無の「-」は、ラップをしなくても良いことを示す。
- オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「11 下ゆで葉・果菜(グラム)」(→P.36、37)で、根菜は「12 下ゆで根菜(グラム)」(→P.36、37)で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 (レンジ 600W)		ラップの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊 太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分~2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ 白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー 小房に分ける。	200g	2分30秒~3分	有
	なす 用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は「やや強」に合わせる。			
	さやいんげん さやえんどう 筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	1本(300g)	5~6分	
	とうもろこし 皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。			
かぼちゃ 大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は「強」に合わせる。	200g	3分~3分30秒		
根菜	にんじん オートメニューの場合は「弱」に合わせる。	200g	約4分	有
	さつまいも さつまいもの太い物は「中」に合わせる。			
	里いも 皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼろん 酢水につけ、アク抜きしてから、酢をふりかけて加熱する。			
じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3~5分そのままおく。さいの目切りや薄切りは、オートメニューの場合は「弱」に合わせる。	150g	約4分	
		300g	6~7分	

生ものの解凍

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	ラップの有無
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	-
丸身魚	1尾(約200g)	4~8分	-
魚の干物	1枚(約100g)	3~5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	-

冷凍食品の解凍あたたため

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	ラップの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分50秒~2分	-
冷凍シューマイ	12個(170g)	3分~4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分~2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(400g)	6分~7分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

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 600W	ラップの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒~2分10秒	-
さやいんげん	200g	約2分	-

- 解凍は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。

- 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。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げ、ひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」(→P.42)参照)
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)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|600W」(→P.41~43)または「レンジ|500W」の時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理(つづき)

ごはん・お総菜のあたため

焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでラップをします。

	メニュー名	分量	加熱時間		ラップの有無
			レンジ	600W	
ごはん類 めん類	ごはん	1杯(150g)	50秒	1分	-
	おにぎり	1個(150g)	約1分		-
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒		-
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒		-
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約1分		有
	ハンバーグ	1個(100g)	約1分		-
揚げ物	フライ	2~4個(100g)	40~50秒		-
	コロッケ	2個(150g)	50秒	1分	-
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	約1分50秒		-
	八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒		-
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒	2分	-
	煮魚	1切れ(100g)	約50秒		有

	メニュー名	分量	加熱時間		ラップの有無
			レンジ	600W	
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒		-
	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分	1分50秒	-
汁物	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒		有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒	2分	-
	牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒		-
飲み物	コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒		-
	お酒	1本(180mL)	50秒	1分	-
	ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒		-
パン類	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)	30~40秒		有
まんじゅう類	まんじゅう	2個(100g)	20~30秒		-
	コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒	2分	-

- あんまん、肉まんのあたためは、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ためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。

オーブン・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照してください。

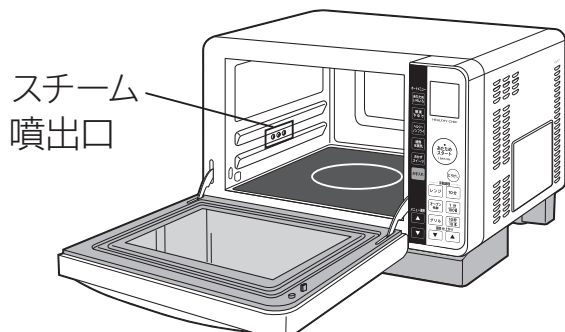
	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
					予熱有	予熱無	
焼き物	ハンバーグ	2個	黒皿・上段	250℃	20~30分	25~35分	64
焼き魚	塩ざけ	2切れ		グリル	-	20~30分	67
グラタン	マカロニグラタン	2皿	黒皿・下段	210℃	15~25分	20~30分	69
ケーキ	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm		150℃	30~40分	35~45分	80
		直径18cm			35~45分	40~50分	
		直径21cm			35~45分	40~50分	
	型抜きクッキー	30個	160℃	12~18分	-	85	
ピザ	ピザ(パン生地)	1枚		180℃	15~25分	25~35分	90

- 黒皿を皿受棚に入れて使用します。
- 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かえたり、黒皿の前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、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ブン調理や市販の生地を使うときは、レシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- 焼き魚類は、焼き時間の $\frac{3}{4}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
- 黒皿の汚れが気になるときは、オーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。

本体をお手入れする (水滴や汚れをとる)

本体

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。



外側・ドア前面

柔らかい布でふき取ります

- 汚れがひどいときは、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。
- スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

加熱室内壁・ドア内側

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。
- 汚れがひどいときは、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。
- ドア内側ははめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。
- 内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。
- 加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。
- 管ヒーター(上)は押ししたり、強くこすったりしないでください。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、けがや感電の原因になります。

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。かたく絞ったぬれがきんでこまめにふき取ります。
- 酸性・アルカリ性の洗剤を使うと、さびることがあります。

⚠️ 注意



禁止

加熱室内壁、ドアガラス、テーブルプレートに食品くずや油分、汁をつけたままにしない
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・発煙・火災の原因になります
加熱室内は傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください



禁止

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
感電、故障の原因になります



禁止

管ヒーター(上)やテーブルプレートに衝撃を加えない
けが・感電・破損の原因になります

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汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
- 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

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。

お願い (加熱室内壁・ドア内側・テーブルプレート)

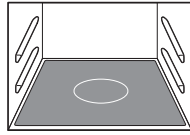
■次のものは塗装がはげたり、傷付いたりするため使わないでください。

- シンナー、ベンジン、アルコール
- オープンクリーナー、漂白剤
- 住宅・家具用合成洗剤、強酸性や強アルカリ性の洗剤
- 可燃性ガス(LPGなど)入りスプレー洗剤
- スポンジたわしのかたい部分、研磨剤入りのナイロンたわし

清掃(加熱室の汚れをとる) 32 清掃

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。

準備 加熱室を空にして
ドアを閉める



1 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
給水タンクの使いかた(→P.22)

2 **お手入れ** を押して **32 清掃** を選ぶ
押すごとに切りかわります。

32

給水

→32清掃▶33脱臭(空焼き)▶34水抜き

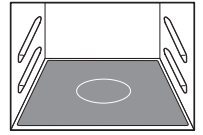
3 **あたためスタート** を押してスタートする

- 4**
- 終了音が鳴り、加熱室が冷めてから汚れをふき取ります。
 - 加熱室の清掃終了後には、**34 水抜き**を行います。

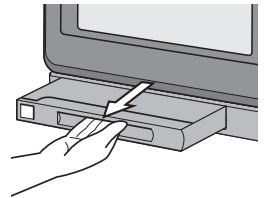
水抜き(本体に残った水を抜く) 34 水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

準備 加熱室を空にして
ドアを閉める



1 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 **お手入れ** を3回押して **34 水抜き** を選ぶ
押すごとに切りかわります。

34

→32清掃▶33脱臭(空焼き)▶34水抜き

3 **あたためスタート** を押してスタートする

スタートするとポンプの水を吸う音がくり返しますが、異常ではありません。

- 4**
- 終了音が鳴り、加熱室が冷めてから水滴をふき取ります。
 - 給水タンクを空にして本体にセットします。

注意



禁止

32 清掃 **34 水抜き** の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない

やけど・けがの原因になります
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出すことがあります



禁止

32 清掃 **34 水抜き** の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない

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

脱臭(加熱室の臭いをとる) 33 脱臭(空焼き)

加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。

- 窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

付属品をお手入れする

付属品は食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください
変形、破損の原因になります

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、水けを十分にふき取ります



黒皿

汚れが落ちにくいときは、30分程度ぬるま湯につけ置きしてから洗ってください。
黒皿を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、表面が白化する場合があります。

⚠ 注意

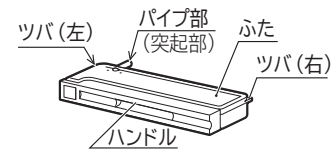


禁止

黒皿は金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります

給水タンク

- お手入れの際はふたを外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします
- ふたの外しかた
「給水タンクの使いかた」(→P.22、23)
- お手入れ後は水けを十分にふき取ります



給水タンク

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために食品をテーブルプレートの中央に寄せて置いてください。(→P.16)

	こんなときは	確認してください／直しかた
① うまく仕上がらない	オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる 料理のでき具合が悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●仕上がり調節が正しく設定されているか確認してください。(→P.17) ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、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。 ●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ブン調理や市販の生地を使うと上手にできないことがある	このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。(→P.51)レシピ集(→P.62～94)
	スチーム調理の食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水を入れ忘れて、液晶表示部に「給水」が点滅していませんか。水を補給して、給水タンクを本体にしっかりとセットしてください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューではスチーム発生期間が過ぎると「給水」表示が消灯しない場合があります。
② 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。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたまらなくなり、くくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。
	ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。 ●1おかず・ごはん 仕上がりに調節 やや弱 で加熱してください。
	6 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、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	<ul style="list-style-type: none"> ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりになりません。 ●6スチームあたため を使うか、1おかず・ごはん 仕上がりに調節 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。
	4 解凍あたため で冷凍 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"> ●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、ラップなどでぴったり密封します。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。(→P.29) ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱し、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
4 解凍あたため で冷凍 ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量（重量）に対して、大き過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。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりになりません。 	


うまく仕上がらないとき (つづき)

こんなときは		確認してください／直しかた
③ 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●重量(グラム)を正しく設定しましたか。 ●半解凍(7~8分目解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●重量(グラム)を正しく設定しましたか。 ●ラップでおおっていたり、袋にいれたまま加熱していませんか。 ●皿などの上ののせて加熱していませんか。発泡スチロール製の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。(→P.35) ●冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
④ お総菜のあたため	食品をあたためても熱くない	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたなどのおおいをしたままで加熱していませんか。 ●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。 ●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵、冷凍)によってオートメニューや「仕上げ調節」を使い分けます。(→P.17、26)
	食品をあためると熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたなどのおおいをしたままで加熱していませんか。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オートメニューでぬるかった物を、オートメニュー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メニューで加熱していませんか。 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"> ●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上げ調節を <input type="checkbox"/> やや強 <input type="checkbox"/> か <input type="checkbox"/> 強 で加熱します。(→P.27) ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●<input type="checkbox"/> 4解凍あたため で加熱します。(→P.28、29) ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上げ調節 <input type="checkbox"/> やや強 <input type="checkbox"/> か <input type="checkbox"/> 強 に合わせるか、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置いて、加熱してください。
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上げにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍食品メーカーが表示している <input type="checkbox"/> レンジ 600W または <input type="checkbox"/> レンジ 500W の時間を目安にして、若干長めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いてあたためり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。 ●仕上がりがぬるかったときは、<input type="checkbox"/> レンジ 600W または <input type="checkbox"/> レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

こんなときは		確認してください／直しかた
5 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)が少なくありませんか。容器の大きさ(重量)に対して半分以下の量のときは「レンジ 500W」であたためり加減を見ながら加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。 ●メニューを間違えていませんか。「1おかず・ごはん」で加熱すると熱くなり過ぎます。
	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)に対して、かる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。
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●重量(グラム)を正しく設定しましたか。 ●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置いて加熱します。 ●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100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。 ●メニューを間違えていませんか。「1おかず・ごはん」で加熱するとうまく仕上がりにあがりません。葉菜・果菜は「11下ゆで葉・果菜(グラム)」(→P.36,37)で、根菜は「12下ゆで根菜(グラム)」(→P.36,37)で加熱してください。
	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、洗った後の水けを切らない状態で、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間を作らないようにして並べ、ぴったりと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	<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に置いて加熱します。 ●100g未満のオートメニューはできません。「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	加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3～5分程そのまま置いて、蒸らします。
7 パン	トースト	<ul style="list-style-type: none"> ●途中で食パンを裏返しましたか。報知音が鳴ったら食パンを裏返してください。 ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。「28トースト(裏返し)」で加熱します。(→P.40,87) ●「28トースト(裏返し)」で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして「グリル」(→P.45)で様子を見ながら加熱します。
	バターロール	<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。
8 スイーツ	スポンジケーキ	<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.80) ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●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。 ●卵は新鮮な物を使ってください。
	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、「手動調理の加熱時間の目安」(→P.51)を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

こんなときは		確認してください／直しかた
⑧ スイーツ(つぎ)	クッキー 焼き色にむらがある	生地のおおきさや厚みはそろえてください。
	エクレア ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●エクレアの作りかた(→P.86)を参照し、作りかた①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
⑨ その他	もちは焼けるか	焼きもちは、ヒーターが遠いため上手に焼けません。
	トーストは焼けるか	焼けます(→P.87)トースターで焼くよりも時間がかかります。
	丸身の魚は焼けるか	内臓を取り除いていない物は上手に焼けません。

お困りのとき

	現象	原因
① 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け 付けない	●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。 ●液晶表示部に「E」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。(待機時消費電力オフ機能が働いています。)(→P.14) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。 本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。 本体が冷めてから、据え付けを確認し(→P.13)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
	スチームが出ない	●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。5℃以下の環境ではスチームが出にくくなることがあります。 ●上記を確認しても正常にならない場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。(→P.99)
② 音	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ」や「ジージー」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音、インバータの作動音です。異常ではありません。
	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。異常ではありません。
	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。
	スチーム使用中に音がする 	●給水タンクから水を吸い込むためのポンプの動作音がしますが、異常ではありません。 ●水蒸気が発生し始めるときに、「シュッ」「ポコッ」と音がすることがありますが、異常ではありません。水を流した際の加熱音になります。










マークがあるものはホームページからサンプル音を確認できます。スマートフォンやタブレット端末で右記のコードを読み取り、画面の案内に従って操作してください。



読み取れない場合は以下のURLを入力します。

https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual_movie/sound/2020/rw.html



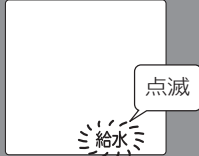



	現象	原因
2 音(つづき)	オーブン・グリル調理中に一定間隔で音がする 	電気部品を冷却するため、冷却ファンが断続運転します。故障・異常ではありません。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。異常ではありません。
	終了音や操作音の音色が切りかわったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「  」を表示させてから  ^{温度/仕上がり} を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音の音色が変わります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切りかえができます。(→P.14)
	電源プラグを差し込むとき「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。
	調理が終了してもファンの風切り音がする 	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)、加熱途中で  を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能(→P.14)で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
3 火花・煙・付着物	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラス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くずや油分がついていませんか。
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室壁面に油が付着しています。初めてお使いのときは、空焼き(33 脱臭(空焼き))をして油を焼き切ってください。(→P.15)
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面やテーブルプレートが汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
	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)が蒸発して残った物です。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。
4 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、液晶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、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。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したり、溜まる	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たり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。(→P.52)
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	[オーブン] 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室(庫内)の様子を見たいときは  を押してください。 消灯するときは、もう一度  を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。故障ではありません。

お困りのとき (つづき)

	現象	原因
5 設定・表示	セットした温度が途中でかわることがある	[オープン] のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。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25分が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、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	オートメニューのとき、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か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	オートメニュー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。
6 その他	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加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている	加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。(→P.52、53) 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
ドアガラスの「レシピ集」のコードが読み取れない	表紙に記載の2次元コードを読み取るか、「ホームページからレシピ集を見る」(→P.95)に記載のURLを入力してください。	

お知らせ表示が出たとき

「C※※」が表示されるときは下表を確認してください。繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明な点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.99)

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
<p>「C05」が表示される</p> 	<p>加熱室が熱いため、加熱できません。 (例：調理終了後や「33脱臭(空焼き)」終了後、まだ加熱室が熱いうちに「1 おかず・ごはん」や「4 解凍あたため」を使った。)</p>	<p>ドアを開けると「C 05」が消えて「冷却中」が表示します。冷却ファンが自動的に停止し、「冷却中」表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または「トリプル」を押して、手動調理（レンジ加熱）(→P.41～43)で様子を見ながらあたためます。</p>
<p>「C18」が表示される</p> 	<p>機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。</p>	<p>運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。</p>
<p>「給水」が点滅する</p> 	<p>給水タンクの水がありません。</p>	<p>給水タンクに水を補給してください。 (→P.22、23)</p>
<p>「冷却中」が表示される</p> 	<p>機械室内部の冷却のため冷却ファンが回転しています。表示中は電源プラグを抜かないでください。 表示中も続けて調理できます。一部のメニュー（茶わん蒸し、柔らかかプリン、発酵など）は加熱室内の温度が高いとうまく仕上がりにません。加熱室を冷ましてから調理してください。</p>	<p>加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後（積算調理時間10分以上の場合）、加熱途中で「トリプル」を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。待機時消費電力オフ機能(→P.14)で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。</p>
<p>「H※※」が表示される</p>  <p>※※は2けたの数字を表示します。</p> <p>H※※の表示例</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ● 外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ● 部品の故障表示 	<p>「トリプル」を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。（「H※※」の表示は消えます。）</p> <p>「H※※」が繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明な点は「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.99)</p>

オートメニューの選びかた 25
 ※ レシピ集に記載の写真は、盛り付けの一例です。

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。
 00は「オートメニュー」の応用メニューです。
 ◎印は調理時間が10分以内のスピードメニューです。

焼き物 ページ

14	ハンバーグ(脱脂).....	64
30	ハンバーグ.....	64
30	ビーフハンバーグ.....	64
30	ピーマンの肉詰め.....	65
17	ローストビーフ.....	65
13	鶏のハーブ焼き(脱脂).....	66
29	鶏のハーブ焼き.....	66
18	鶏の照り焼き.....	66
	焼きとり.....	67
15	塩ざけ(減塩).....	67
31	塩ざけ.....	67
21	豚のしょうが焼き.....	68
19	ぶりの照り焼き.....	68
20	焼きいも.....	68
20	ベークドポテト.....	68
22	マカロニグラタン.....	69
	ホワイトソース.....	69
	市販の冷凍グラタン.....	69
22	えびのドリア.....	70
22	ラザニア.....	70

いため物(油を使わないいため物) ページ

23	焼きそば◎.....	71
24	チンジャオロウスー◎.....	71
24	ホイコウロウ◎.....	72
24	ゴーヤーチャンプルー◎.....	72

蒸し物 ページ

茶わん蒸し.....	73
------------	----

揚げ物(ノンフライ) ページ

鶏のから揚げ.....	74
チキンカツ.....	75
くしカツ.....	75
煎りパン粉の作りかた.....	75
16 えびフライ.....	76
かき揚げ.....	76

煮物・汁物 ページ

25 肉じゃが.....	77
25 ロールキャベツ.....	77
25 里いもの含め煮.....	78
カレー(ポーク&ビーフ).....	78

00 は「オートメニュー」のメニュー番号です。

00 は「オートメニュー」の応用メニューです。

◎印は調理時間が10分以内のスピードメニューです。

ごはん物

ページ

炊飯（ごはん）	79
赤飯（おこわ）	79
山菜おこわ	79

パン・ピザ

ページ

28 トースト（裏返し）	87
トースト（裏返し）	87
バターロール（ロールパン）	88
山形食パン	89
ピザ（パン生地）	90
市販のピザ	90

スイーツ

ページ

26 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	80
ロールケーキ（プレーン）	81
アップルパイ	82
りんごのプリザーブ	82
焼きりんご	82
パウンドケーキ（プレーン）	83
マフィン	84
柔らかプリン	84
27 型抜きクッキー	85
27 絞り出しクッキー	85
27 アーモンドクッキー	85
エクレア	86
カスタードクリーム	86

ゆで物

ページ

11 ほうれん草のおひたし◎	91
12 イタリアンサラダ◎	91

あたため

ページ

2 牛乳のあたため	92
3 酒かん	92
6 スチームあたため （ごはんのあたため（スチーム）、 お総菜のあたため（スチーム）	92
7 中華まんのあたため	92
8 揚げ物のあたため	92

- 本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は右表の通りです。
- レシピ集本文に記載している「」はオートメニューや手動調理の加熱の種類を示します。
- 卵は大きさの表記がないものはMサイズです。

■加熱時間

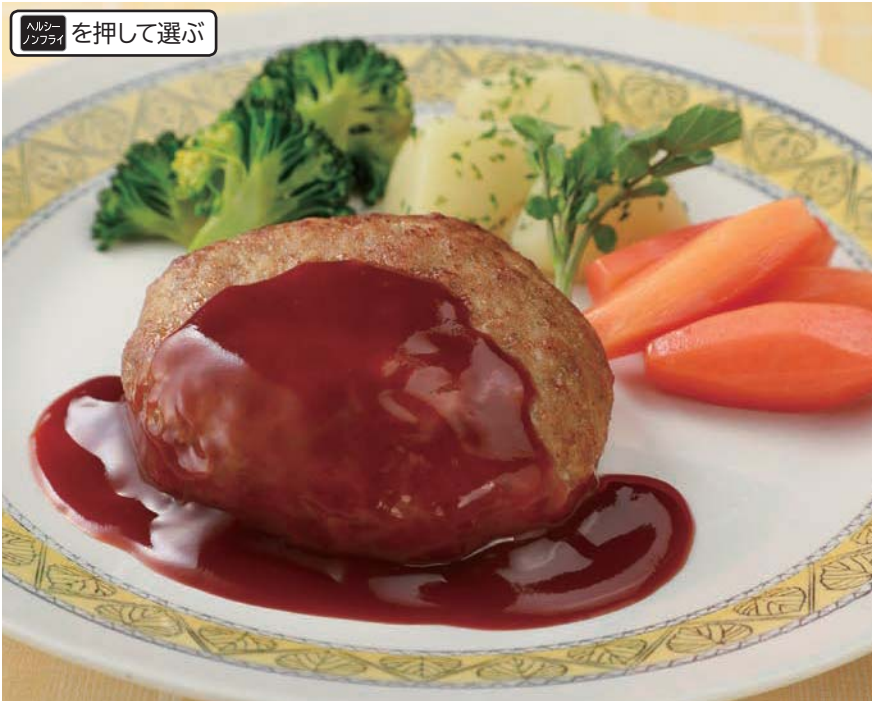
- 約5分：5分を目安にして加熱します。
- 5～10分：5～10分を目安にして加熱します。
- レシピ集に使われる単位は、次の通りです。
容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
- 加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
- 料理写真は調理後盛りつけた物です。

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	小さじ	大さじ	カップ	食品名	計量	小さじ	大さじ	カップ
		(5mL)	(15mL)	(200mL)			(5mL)	(15mL)	(200mL)
水・酢・酒		5	15	200	ウスターソース		6	18	240
しょうゆ・みりん・みそ		6	18	230	マヨネーズ		4	12	190
食塩		6	18	240	粉チーズ		2	6	90
砂糖（上白糖）・片栗粉		3	9	130	生クリーム		5	15	200
小麦粉（薄力粉・強力粉）		3	9	110	油・バター		4	12	180
パン粉		1	3	40	ラード		4	12	170
粉ゼラチン		3	9	130	ココア		2	6	90
トマトケチャップ		5	15	230	白米		—	—	160
トマトピューレ		5	15	210	炊きたてごはん		—	—	120

焼き物

オート 14 ハンバーグ (脱脂)



ヘルシー・ノンフライ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 4分 約 24分	黒皿 上段
1回に作れる分量	給水タンク 満水
2人分	

ハンバーグ (2人分)

カロリーカット値 約 45kcal 減 ※ 1
調理後のカロリー 約 513kcal ※ 2

- ※ 1 オートメニューハンバーグと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
- ※ 2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

材料	2人分 (2個)
① 玉ねぎ (みじん切り)	50g
バター	7g
合びき肉	150g
パン粉	15g
② 牛乳	大さじ 1・½
卵 (溶きほぐす)	½ 個
塩	小さじ ¼ 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

ハンバーグのコツ

- 生地の作りかたは
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは
生地の中央をくぼめ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」(→P.45)で様子を見ながら焼きます。

オート 30 ハンバーグ

おかず・スイーツ を押して選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 24分	黒皿 上段
1回に作れる分量	給水タンク 満水
1~2人分	

材料 (2人分)

ハンバーグ (脱脂) の材料を参照する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグ (脱脂) の作りかた②~④を参照して下準備し、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ②を上段に入れ「おかず・スイーツ 30 ハンバーグ」(→P.38)で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

応用 30 ビーフハンバーグ

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	約 22分
1回に作れる分量	1~2人分
仕上がり調節	弱

材料 (2人分)

ハンバーグ (脱脂) の材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグ (脱脂) の作りかた②~④を参照して下準備し、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ②を上段に入れ「おかず・スイーツ 30 ハンバーグ」仕上がり調節弱(→P.38)で加熱する。

応用
30

ピーマンの肉詰め

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	約 24 分
1 回に作れる分量	2 人分
材料	2人分(6個)
ピーマン	3 個
④ 玉ねぎ (みじん切り)	65g
バター	大さじ ½
豚ひき肉 (または合びき肉)	130g
パン粉	10g
⑧ 卵 (溶きほぐす)	½ 個
塩	小さじ ¼
こしょう	少々
小麦粉 (薄力粉)	適量

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 耐熱容器に④を入れ[レンジ]500W|約1分10秒 (→P.41~43) で加熱して、あら熱を取る。
- ③ ピーマンはへたを残したままタテ 2 つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ④ ボウルに⑧と②を入れ、よく混ぜ合わせて 6 等分し、③に詰める。
- ⑤ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べ、上段に入れ[おかず・スイーツ]30 ハンバーグ (→P.38) で加熱する。

お願い


- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは [33 脱臭 (空焼き)] (→P.15) で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート
17

ローストビーフ

過熱
水蒸気 を押して選ぶ



加熱時間の目安	約 52 分	使用付属品	黒皿 下段
1 回に作れる分量	1 ~ 2 人分		給水タンク 満水
材料	2人分		
牛もも肉 (かたまり)	400g		
塩、こしょう	各少々		
にんにく (すりおろす)	½ 片		
サラダ油	小さじ ½		

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすりこみ、サラダ油を全体に塗る。
- ③ ②を黒皿の中央にのせ、下段に入れ[過熱水蒸気]17 ローストビーフ (→P.38) で加熱する。
- ④ 加熱後、十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

ローストビーフのコツ

- 肉は冷蔵庫から出したての物を
使用する肉は冷蔵庫から出してすぐに使用します。
- 肉の直径は
4.5 ~ 5cm の物を使います。直径が小さい物は火が通り過ぎになります。
- 形状がふぞろいの場合は
木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。
- 加熱終了後、焼きむらが気になるときは
黒皿の前後を入れかえ[オープン]予熱無|210℃ (→P.47) で様子を見ながら加熱します。
- 塩、こしょうの分量は
塩は肉の重さの 0.8 ~ 1%、こしょうは肉の重さの 0.3 ~ 0.4%が目安です。

⚠ 注意

黒皿の出し入れは、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

焼き物

オート 13 鶏のハーブ焼き (脱脂)



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 4 分 約 24 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 人分	

鶏のハーブ焼き (2 人分)	
カロリーカット値 約 41kcal 減 ※ 1	
調理後のカロリー 約 414kcal ※ 2	

- ※ 1 オートメニュー鶏のハーブ焼きと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
 ※ 2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

材料	2 人分
鶏もも肉 (皮つき、1 枚約 250g の物)	1 枚
塩、こしょう	各少々
④ タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ (生または乾燥品)	各少々

- ### 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、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、黒皿の中央に並べる。
 - 食品を入れずにヘルシー・ノンフライ|13 鶏のハーブ焼き (脱脂)| (→P.39) で予熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を上段に入れ、加熱する。

鶏のハーブ焼きのコツ
■ 骨付き肉は 仕上がり調節 ^強 で加熱します。
■ 焼きが足りなかったときは グリル (→P.45) で様子を見ながら焼きます。

オート 29 鶏のハーブ焼き

おかずスウィーツを押して選ぶ	
加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ~ 2 人分	

オート 18 鶏の照り焼き



加熱時間の目安	使用付属品
約 21 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ~ 2 人分	

材料	2 人分
鶏もも肉 (皮つき、1 枚約 250g の物)	1 枚
しょうゆ	大さじ 1
④ みりん	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2
しょうが汁	少々

- ### 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れ、合わせた④に 15 分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
 - ②の皮を上にして、黒皿の中央に並べ、上段に入れ過熱水蒸気|18 鶏の照り焼き| (→P.38) で加熱する。

鶏の照り焼きのコツ
■ 市販のたれは 好みで④のかわりに使っても良いでしょう。 メーカーの種類によっては焼き色が異なります。
■ 焼きが足りなかったときは グリル (→P.45) で様子を見ながら焼きます。

材料 (2 人分)
鶏のハーブ焼き (脱脂) の材料を参照する。

- ### 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、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、黒皿の中央に並べ、上段に入れおかず・スウィーツ|29 鶏のハーブ焼き| (→P.38) で加熱する。

手動

焼きとり



手動

グリル

17～22分
裏返して
6～11分

使用付属品



黒皿 上段

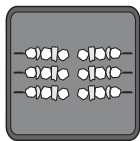
材料

2人分(6本)

鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物、 ひとくち大に切る)	1枚
長ねぎ (3～4cm長さに切る)	1本
ししとうがらし (へたと種を取る)	6本
しょうゆ	カップ ¼
みりん	大さじ 1・½
砂糖	大さじ 1・½
サラダ油	大さじ ½

作りかた

- ① 合わせた④の中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら20分程度おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- ② 黒皿に①を並べ、上段に入れ【グリル】17～22分(→P.45)で加熱し、裏返して【グリル】6～11分で加熱する。



焼きとりの並べかた

【ひとくちメモ】

好みで④のかわりに市販のたれを使ってもよいでしょう。

オート
15

塩づけ (減塩)

ヘルシー・ノンフライを押して選ぶ



加熱時間の目安

予熱 約4分
約22分

1回に作れる分量

2人分

使用付属品



黒皿 上段



給水タンク 満水

材料

2人分(2切れ)

塩づけの切り身
(1切れ約80gの物) | 2切れ

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 黒皿にアルミホイルを敷いて、塩づけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩づけのコツを参照して並べる。
- ③ 食品を入れずに【ヘルシー・ノンフライ】15 塩づけ(減塩) (→P.39)で予熱する。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を上段に入れ、加熱する。

焼き魚のコツ

- 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。
- 焼き色は
魚に含まれる脂の量で変わります。
3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 焼きが足りなかったときは
【グリル】(→P.45)で様子を見ながら焼きます。
- 並べかたは
中央に寄せて並べます。

オート
31

塩づけ

おかず・スイーツを押して選ぶ

加熱時間の目安

約19分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



黒皿 上段

材料

2人分(2切れ)

塩づけの切り身
(1切れ約80gの物) | 2切れ

作りかた

- ① 黒皿にアルミホイルを敷いて、塩づけの盛りつけたときに上になる方を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
- ② ①を上段に入れ【おかず・スイーツ】31 塩づけ (→P.38)で加熱する。

焼き物

オート 21 豚のしょうが焼き

おかず スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
豚ロース薄切り肉 (厚さ2~3mmの物)	200g
酒	大さじ1・½
しょうゆ	大さじ1
④ しょうが (すりおろす)	大さじ½
砂糖	小さじ1

作りかた

- 豚肉を合わせた④に15分程度つけておく。
- 黒皿に①を広げて並べ、上段に入れ **おかず・スイーツ** 21 豚のしょうが焼き (→P.38) で加熱する。

豚のしょうが焼きのコツ

- 焼きが足りなかったときは **グリル** (→P.45) で様子を見ながら焼きます。

オート 19 ぶりの照り焼き

過熱 水蒸気 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	黒皿 上段
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	給水タンク 満水

材料	2人分 (2切れ)
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	2切れ
④ しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ぶりは水けをふき取り、合わせた④に20分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 黒皿にアルミホイルを敷いて、②の盛りつけたときに上になる方を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
- ③を上段に入れ **過熱水蒸気** 19 ぶりの照り焼き (→P.38) で加熱する。

オート 20 焼きいも

過熱 水蒸気 を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 59 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	給水タンク 満水

材料	2人分 (2本)
さつまいも (1本約250gの物)	2本

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
- 黒皿にさつまいもを並べ、下段に入れ **過熱水蒸気** 20 焼きいも (→P.38) で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。

焼きいものコツ

- さつまいもの太さは直径4~5cmの物が適しています。
- 加熱が足りなかったときは **オーブン** 予熱無 210℃ (→P.47) で様子を見ながら加熱します。

応用 20 バークドポテト

過熱 水蒸気 を押して選ぶ



加熱時間の目安	約 59 分
1 回に作れる分量	1 ~ 2 人分

材料	2人分 (2個)
じゃがいも (1個約150gの物)	2個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒皿にじゃがいもを並べ、下段に入れ **過熱水蒸気** 20 焼きいも (→P.38) で加熱する。

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **33 脱臭(空焼き)** (→P.15) で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 22 マカロニグラタン

おかず スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安 使用付属品

加熱時間の目安	約 25 分	使用付属品	黒皿 下段
1回に作れる分量	1 ~ 2 人分		

材料	2人分(2皿分)
マカロニ	40g
鶏もも肉 (1cm角切り)	50g
殻つきえび (尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	4尾 (約80g)
④ 玉ねぎ (薄切り)	50g
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 1/2 缶 (約25g)
バター	15g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ 1・1/2
ピザ用チーズ または粉チーズ	40g

作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- 深めの耐熱容器に④を入れ **レンジ|600W|約 2分 50秒** (→P.41~43) で加熱し、マカロニと合わせる。
- ②にホワイトソースの 1/2 量を加えてあえる。
- バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 黒皿に④を並べ、下段に入れ **おかず・スイーツ|22 マカロニグラタン** (→P.38) で加熱する。

グラタンのコツ

- 容器は 耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
 - 市販のホワイトソースを 使ってもいいでしょう。
 - 焼くときの皿の置きかたは 黒皿にグラタン皿を下図のように並べてください。
- 1人分 2人分
- 焼く前に冷めてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ|500W** (→P.41~43) で人肌くらい (約 40°C) にあたためてから焼きます。
 - 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
 - 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かえてさらに加熱します。
 - 加熱が足りなかったときは **オープン|予熱無|210°C** (→P.47) で様子を見ながら加熱します。
 - 冷凍グラタンは **22 マカロニグラタン** 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加熱します。

⚠ 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り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

焼き物

ホワイトソース

作りかた

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ|600W** (→P.41~43) 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。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

		分量	カップ1/2	カップ3/4	カップ1	カップ1・1/2
材 料	牛乳		100mL	150mL	200mL	300mL
	小麦粉 (薄力粉)		10g	15g	20g	30g
	バター		15g	25g	30g	45g
	塩		各少々	各少々	各少々	各少々
	こしょう		各少々	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉・バターを加熱 レンジ 600W		約 40 秒	約 1 分	約 1 分 10 秒	約 1 分 50 秒
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ 600W		1 ~ 2 分	1 分 30 秒 ~ 3 分	2 ~ 4 分	3 ~ 6 分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン (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 ~ 2 人分まで)、黒皿に下図のように並べて、上段に入れ **オープン|予熱無|210°C|25 ~ 35分** (→P.47) で加熱する。



【ひとくちメモ】

- 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物は焼けません。(容器変形の原因になります。)

応用
22

えびのドリア

おかず
スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 25 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



黒皿 下段

材料 (焼き皿 1 皿分)

むきえび (背わたを取る)	100g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
① 生しいたけ (薄切り)	2枚
バター	15g
ホワイトソース (→P.69)	カップ ½
冷やごはん	200g
バター	8g
ピザ用チーズ または粉チーズ	40g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜ`レンジ`600W約 2分 (→P.41~43) で加熱し、ホワイトソースをあえる。
- ② 大きめの耐熱容器にバターを入れ`レンジ`200W約 30秒 で加熱し、溶かす。
- ③ ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょうをして`レンジ`600W約 50秒 で加熱する。
- ④ バター (分量外) を塗った焼き皿に③を分け入れ、①のをせ、上にチーズを散らす。
- ⑤ 黒皿の中央に④を並べ、下段に入れ`おかず・スイーツ`22 マカロニグラタン (→P.38) で加熱する。

応用
22

ラザニア

おかず
スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 25 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

材料 (焼き皿 1 皿分)

ラザニア (乾めん)	3枚 (約50g)
ミートソース (缶詰)	½ 缶 (約150g)
ホワイトソース (→P.69)	カップ 1・½
ピザ用チーズ または粉チーズ	60g

作りかた

- ① 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水にとって冷まし、水けを切る。
- ② バター (分量外) を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に 3 ~ 4 段に重ね、チーズを散らす。
- ③ 黒皿の中央に②をのせ、下段に入れ`おかず・スイーツ`22 マカロニグラタン (→P.38) で加熱する。

ドリア・ラザニアのコツ

- 容器は
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。
- 市販のホワイトソースを
使ってもいいでしょう。
- 焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら`レンジ`500W (→P.41~43) で人肌くらい (約 40℃) にあたためてから焼きます。
- 加熱室は冷ましてから
`オープン`、`グリル`、`33 脱臭 (空焼き)` 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにせん。
- 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。
- 冷凍ドリアは`22 マカロニグラタン`では焼けません
アルミケースのまま黒皿に並べ (市販の冷凍グラタンの置きかた (→P.69) を参照)、上段に入れ`オープン`予熱無`210℃`30 ~ 35分 (→P.47) で様子を見ながら加熱します。
- `レンジ`用のプラスチック製容器の物は焼けません
容器変形の原因になります。

いため物 (油を使わないいため物)

オート 23 焼きそば

おかず スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	黒皿は使いません

材料	2人分
焼きそば用めん (ソースつき、1袋150g の物)	2袋
野菜ミックス	250g
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 深さのある平皿に野菜ミックスの 1/2 量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** [23 焼きそば] (→P.38) で加熱し、かき混ぜる。

焼きそばのコツ

- 1人分の場合
[おかず・スイーツ] [23 焼きそば] 仕上がり調節 **弱** で加熱します。
- 容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- 加熱が足りなかったときは
[レンジ500W] (→P.41~43) で様子を見ながら加熱します。

オート 24 チンジャオロウスー

おかず スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	黒皿は使いません

材料	2人分
牛もも肉 (細切り)	150g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
① ピーマン (種を取り、タテに細切り)	4個 (約120g)
① たけのこ水煮 (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
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

- ① 牛肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋 (市販) に①と④、合わせた⑥を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** [24 チンジャオロウスー] (→P.38) で加熱し、かき混ぜる。

チンジャオロウスーのコツ

- 1人分の場合
[おかず・スイーツ] [24 チンジャオロウスー] 仕上がり調節 **弱** で加熱します。
- 容器は
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- 加熱が足りなかったときは
[レンジ500W] (→P.41~43) で様子を見ながら加熱します。

応用
24

ホイコウロウ

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 6 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



黒皿は使いません

材料

2人分

豚ロース薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
キャベツ (ひとくち大に切る)	100g
にんじん(薄切り)	50g
④ ピーマン (種を取り、乱切り)	2個 (約60g)
長ねぎ (5mm 幅のナナメ切り)	50g
みそ	大さじ1
酒	大さじ2
⑤ 砂糖	小さじ1
⑥ 豆板醤 (トウバンジャン)	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/2

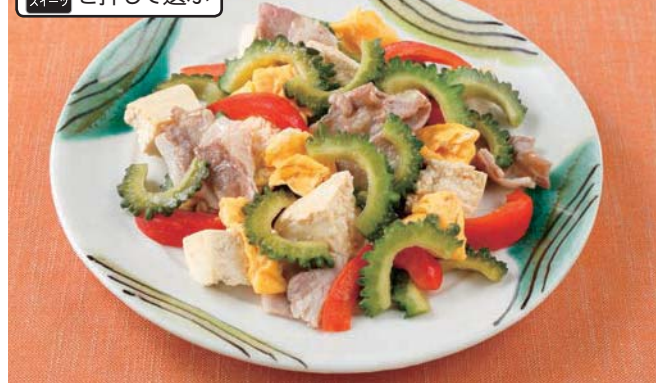
作りかた

- 豚肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」
24 チンジャオロウスー (→P.38) で加熱し、かき混ぜる。

応用
24

ゴーヤーチャンプルー

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 6 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



黒皿は使いません

材料

2人分

ゴーヤー	3/8 本 (約130g)
卵(溶きほぐす)	3/8 個
木綿豆腐	100g
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	35g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	35g
しょうゆ	小さじ 3/8
塩	少々
酒	小さじ 2
④ 砂糖	小さじ 3/8
⑤ 鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ 3/8
片栗粉	小さじ 1/8

作りかた

- 豆腐は水切りをする。
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm 幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるく絞る、水けを取る。
- 卵は耐熱カップに入れ「レンジ」500W 約 50 秒 (→P.41~43) で加熱し、よくかき混ぜる。
- 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせた④を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ⑤をテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」
24 チンジャオロウスー (→P.38) で加熱し、かき混ぜる。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

蒸し物

手動

茶わん蒸し



手動
オープン
160°C
45 ~ 55 分

使用付属品



黒皿 下段

作りかた

- ① ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ 深めの耐熱容器に②を入れてラップまたはふたをして [レンジ]200W [1 ~ 2分] (→P.41~43) で加熱する。
- ④ 茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、①を2等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ふたをする。
- ⑤ 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ ¼ (分量外) を注ぎ入れ、その上に④を茶わん蒸しのコツの容器の置き方の図を参照して並べ、下段に入れ [オープン] [予熱無] [160°C] [45 ~ 55分] (→P.47) で加熱する。
- ⑥ 加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

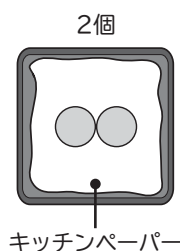
材料

2人分 (2個)

卵	1個 (約50g)
だし汁	185mL
④ しょうゆ、塩	各小さじ¼
みりん	小さじ½
鶏もも肉 (そぎ切り)	20g
酒	少々
えび (殻つき)	小2尾 (約20g)
かまぼこ (薄切り)	4枚
干しいたけ (戻して石づきを取り、そぎ切り)	1枚 (4切れ)
ゆでぎんなん	4個
三つ葉	適量

茶わん蒸しのコツ

- 容器は
直径が8cm くらいのふたつきの物が適しています。
- 卵液は器の7分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは
容器のすべり止めのために、黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き水カップ ¼ (分量外) を注ぎ入れ、その上に右図のように並べます。



- 加熱室は冷ましてから
[オープン]、[グリル]、[33 脱臭(空焼き)] 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

蒸し物

揚げ物（ノンフライ）

手動

鶏のから揚げ



手動

オープン

200℃

20～30分

使用付属品



黒皿 上段

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで5分程度おき、余分な粉をたいて落とす。
- ② ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ
オープン 予熱無 200℃ 20～30分 (→P.47) で加熱する。

材料

2人分(6個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)
から揚げ粉(市販の物)

1枚
大さじ2(約20g)

揚げ物
(ノンフライ)

鶏のから揚げのコツ

- から揚げ粉(市販の物)は
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に
仕上がりにせん。
- から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 黒皿の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

手動

チキンカツ



手動
オープン
190℃
20～30分

使用付属品



材料	2人分(6個)
鶏ささみ	3本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	½個
煎りパン粉	30g

作りかた

- ① 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ【オープン】【予熱無】190℃【20～30分】(→P.47)で加熱する。

手動

くしかつ



手動
オープン
190℃
20～30分

使用付属品



材料	2人分(4本)
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚約100gの物)	2枚
長ねぎ(3～4cmの長さに切る)	½本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	½個
煎りパン粉	30g

作りかた

- ① 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に並べる。
- ④ ③を下段に入れ【オープン】【予熱無】190℃【20～30分】(→P.47)で加熱する。

(ノンフライ)
揚げ物

煎りパン粉の作りかた



材料・作りかた

- ① フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎り、冷ます。

オート 16 えびフライ

ヘルシーノンフライを押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 29 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ~ 2 人分	

材料	2人分(8本)
殻つきえび	8尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	½個
煎りパン粉(→P.75)	30g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、中央に③を寄せて並べ、下段に入れヘルシー・ノンフライ 16 えびフライ(→P.38)で加熱する。

手動 かき揚げ



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 10 分 210℃ 10 ~ 15 分	黒皿 下段

材料	2人分(4枚)
むきえび(背わたを取り1cmに切る)	40g
さつまいも(1cm さいの目切り)	30g
① にんじん(5mm 角切り)	30g
ごぼう(細切り)	30g
三つ葉(2cm 幅に切る)	20g
小麦粉(薄力粉)	大さじ ⅔
小麦粉(薄力粉)	小さじ 1・⅓
② 片栗粉	小さじ ⅔
ベーキングパウダー	小さじ ⅓
水	15mL

作りかた

- ① さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしてから水けを切っておく。
- ② ①をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ③ ②をなめらかになるまで混ぜ、①に加え、むらのないようによく混ぜる。
- ④ オープンシートを敷いた黒皿の中央に③を寄せて、円形で平らに4等分し、広げて並べる。
- ⑤ 食品を入れずにオープン 予熱有 210℃ 10 ~ 15分(→P.46)で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ加熱する。

えびフライのコツ

- まぶす小麦粉はまんべんなくつけてください。まぶす目安は大さじ 3 ~ 4 です。
- 油は使わない衣は煎りパン粉(→P.75)を使います。
- 加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱無 180℃(→P.47)で様子を見ながら加熱します。

煮物・汁物

オート 25 肉じゃが



おかず
スイーツ を押しして選ぶ

加熱時間の目安	使用付属品
約 58 分	
1 回に作れる分量	黒血は使いません
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	80g
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	150g
にんじん (乱切り)	小½本 (約50g)
④ 玉ねぎ (くし形切り)	50g
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る)	3枚
だし汁	カップ1
⑥ しょうゆ	大さじ1・½
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1・½
サラダ油	適量
さやえんどう (ゆでた物)	適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑥を加えオープンシートで落としがた (煮物のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [おかず・スイーツ|25 肉じゃが](#) (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約 20 分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

応用 25 ロールキャベツ



おかず
スイーツ を押しして選ぶ

加熱時間の目安	約 58 分
1 回に作れる分量	1 ~ 2 人分

材料	2人分 (4個)
キャベツ	4枚
合びき肉	100g
玉ねぎ (みじん切り)	25g
④ 牛乳	大さじ1
パン粉	15g
卵 (溶きほぐす)	大さじ½
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
スープ (顆粒スープの素)	カップ¾ (大さじ¾を溶く)
⑥ トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ (薄切り)	25g

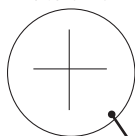
作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み [解凍・下ゆで|11 下ゆで葉・果菜\(グラム\)](#) (→P.36, 37) で加熱して水けを切る。
- ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、④と合わせて入れ、よくねり混ぜる。
- ②を 4 等分して俵形にし、広げた①の葉ののせて包む。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせた⑥を加え、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [おかず・スイーツ|25 肉じゃが](#) (→P.38) で加熱する。

煮物のコツ

- 容器は大きくて深めの物を 直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
- 材料は大きさをそろえて 材料は大きさをそろえて、むらなくでき上がります。
- 料理に合わせた下ごしらえを アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- 煮汁は多めにする 煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

- オープンシートで落としがたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



オープンシート

- 加熱後はしばらく置く 味をなじませます。
- 加熱が足りなかったときは [レンジ|200W](#) (→P.41~43) で様子を見ながら加熱します。

応用
25

里いもの含め煮

おかず・スイーツ を押して選ぶ



加熱時間の目安	使用付属品
約 55 分	
1 回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

黒皿は使いません

仕上がり調節 **やや弱**

材料	2人分
里いも (ひとくち大に切る)	250g
だし汁	カップ ¾
① しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

作りかた

- ① 里いもと①を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.77)) をしてテーブルプレートの中央に置き **おかず・スイーツ** | 25 肉じゃが | 仕上がり調節 **やや弱** (→P.38) で加熱する。
- ② 加熱後、取り出してからよく混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

手動

カレー (ポーク&ビーフ)



手動	使用付属品
レンジ リレー 600W 4 ~ 6 分 200W 12 ~ 22 分 (リレー加熱)	

黒皿は使いません

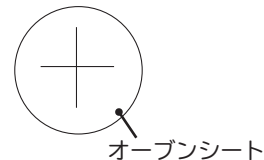
材料	2人分
豚または牛シチュー・カレー用肉 (1.5 ~ 2cm 厚さ、2cm 角に切る)	100g
塩、こしょう	各少々
バター	小さじ½
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	100g
① 玉ねぎ (くし形切り)	100g
にんじん (乱切り)	小 ¼ 本 (約50g)
カレールー	小 ½ 箱 (約60g)
水	カップ 1・½
② インスタントコーヒー	お好みで 小さじ ¼
はちみつ	お好みで 小さじ ¼

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉と①、バターを入れ、かるくラップをし **レンジ** | 600W | 約 2 分 40 秒 (→P.41 ~ 43) で加熱し、かき混ぜる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②を入れて **レンジ** | 600W | 約 3 分 | で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としがた (カレー (ポーク & ビーフ) のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** | 600W | 4 ~ 6 分、 **レンジ** | 200W | 12 ~ 22 分 (→P.44) でリレー加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

カレー (ポーク & ビーフ) のコツ

- 野菜は
①の工程をフライパンでいためるとより野菜のうま味を引き出します。
- お好みで
インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。
- オープンシートで落としがたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。
金属製の物は使わないでください。



ごはん物

手動

炊飯 (ごはん)



手動

使用付属品

レンジ|リレー
600W
約 6分
200W
18 ~ 22分
(リレー加熱)



黒皿は使いません

材料

2人分

米	カップ1 (160g)
水	230mL

作りかた

- ① 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き
レンジ|600W|約6分、
レンジ|200W|18~22分
(→P.44)でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

手動

赤飯 (おこわ)



手動

使用付属品

レンジ
600W
約 8分



黒皿は使いません

材料

2人分

もち米	カップ1(160g)
ゆでささげ	40g (乾燥豆約20g)
ささげのゆで汁	合わせて
水	170mL
ごま塩	少々

作りかた

- ① もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 深めの容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
- ③ ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き
レンジ|600W|約8分
(→P.41~43)で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- ④ 器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕

- ささげの量はお好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

手動

山菜おこわ



手動

使用付属品

レンジ
600W
約 8分



黒皿は使いません

材料

2人分

もち米	カップ1(160g)
山菜(びん詰またはパック入り)	60g
水	170mL
酒	大さじ 1/2
④ しょうゆ	大さじ 1/4
塩	少々

作りかた

- ① もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ② ①に汁けを切った山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き
レンジ|600W|約8分
(→P.41~43)で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯・赤飯・山菜おこわのコツ

■ 米は吸水させる

炊く前に分量の水に30分程度つけ、十分吸水させます。

■ 赤飯は加熱途中にかき混ぜる

加熱時間の 2/3 が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

■ 容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



スイーツ

オート26 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



加熱時間の目安	使用付属品
約 43 分	黒皿 下段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
型 1 個分	

材料 (直径18cmの金属製ケーキ型) 1個分

小麦粉 (薄力粉)	90g
砂糖	90g
卵 (卵黄と卵白に分ける)	3個
バニラエッセンス	少々
④牛乳	小さじ2
バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの (いちごなど)	各適量

共立て法の作りかた

③ 常温・室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて (生地で「の」の字が書ける) からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ [レンジ]200W [1~2分] (→P.41~43) で加熱して溶かす。 (直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。 (別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムベラでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- ②の型に⑤の生地を一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑥を 下段 に入れ [おかず・スイーツ] 26 スポンジケーキ (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

スポンジケーキのコツ

■ 直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm	
小麦粉 (薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大さじ1/4	小さじ2	大さじ1	
作りかた	②	約1分	約1分30秒	約2分
	⑦	[おかず・スイーツ] 26 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
	やや弱	中	やや強	
加熱時間の目安	約39分	約43分	約47分	

■ ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

■ 共立て法のときは

卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。

■ 卵白の泡立ては十分に

泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

■ 良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



■ 加熱が足りなかったときは

[オープン] 予熱無 [160℃] (→P.47) で様子を見ながら加熱します。

■ 表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

■ 手動調理で焼くときは (→P.51)

スポンジケーキ作りのポイント

断面	状況	原因
	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●全体にきめ (目) が詰まっている ●かたくしまっている 	<ul style="list-style-type: none"> ●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている 	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	<ul style="list-style-type: none"> ●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む 	<ul style="list-style-type: none"> ●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた (端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる)
	<ul style="list-style-type: none"> ●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある 	<ul style="list-style-type: none"> ●溶かしバターが均一に混ぜていない (バターが熱いうちに混ぜること)



手動

オープン

予熱 約 8 分
170°C
12 ~ 16 分

使用付属品



黒皿 下段

材料1本分

小麦粉 (薄力粉)	60g
砂糖	60g
卵 (室温に戻す)	3個
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ 1
④ バター	大さじ 1 (約 12g)
ホイップクリーム	適量
くだもの (いちごなど)	適量

作りかた

- 黒皿に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) またはオープンシートを敷く。
- ④を合わせて [レンジ|200W|1 ~ 2分] (→P.41~43) で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 食品を入れずに [オープン|予熱有|170°C|12 ~ 16分] (→P.46) で予熱する。
- ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm 間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cm ほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

ロールケーキのコツ

■生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、共立て法の作りかた (→P.80) を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

■紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

■周りのかたさが気になるときは

ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

■ホイップクリームを塗るときは

向こう側2cm ほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

■焼きむらが気になるときは

加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから、黒皿の前後を入れかえます。

手動

アップルパイ



手動

オーブン

予熱 約 9分
190℃
36 ~ 42分

使用付属品







黒皿 下段

材料 (直径21cmの金属製パイ皿) 1枚分

小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	100g
バター (2cm角に切る、冷たい物)	140g
冷水	90 ~ 110mL
りんごのプリザーブ	適量
〈つやだし用卵〉 卵 (溶きほぐす)	1/2 個
塩	小さじ 1/4

作りかた

- ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。

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

- かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。

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


- パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

- 底全体にフォークで穴をあける。

- りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

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

- 食品を入れずに【オープン】予熱有【190℃】36 ~ 42分【→P.46】で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

アップルパイのコツ

- 型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低い
ため、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので
冷蔵庫で20 ~ 30分休ませると作り
やすくなります。

- 冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販の
パイシート (1枚・約100gの物) 4枚が
必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に
敷く分とテープを取る分として使います。
- 焼きむらに気がなるときは
残り時間10 ~ 15分でパイ皿の前後
を入れかえます。

手動

りんごのプリザーブ



手動

レンジ

600W
7 ~ 9分

使用付属品



黒皿は使いません

材料 (直径21cmのアップルパイ) 1個分

りんご (紅玉またはふじ)	3個
① 砂糖	80~120g
② レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

- りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- 大きめの耐熱容器に①と②を入れてかき混ぜ【レンジ】600W【7 ~ 9分】(→P.41~43)で加熱する。
- ②のアクを取って混ぜ、【レンジ】600W【5 ~ 7分】で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

手動

焼きりんご



手動

オーブン

180℃
60 ~ 70分

使用付属品



黒皿 下段

材料4個分

りんご (紅玉)	4個
砂糖	60g
① バター	40g
シナモン	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ①を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、黒皿にのせる。
- ②を下段に入れ【オープン】予熱無【180℃】60 ~ 70分【→P.47】で加熱する。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

手動

パウンドケーキ (プレーン)



手動
オープン
160℃
50 ~ 60分

使用付属品



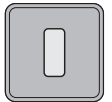
黒皿 下段

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型) 1個分

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

作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) またはオープンシートを敷く。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ⑤ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑥ ⑤を下段に入れ **オープン** **予熱無** **160℃** **50 ~ 60分** (→P.47) で加熱する。



スイーツ

パウンドケーキのコツ

- **バターはよくすり混ぜる**
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- **型に入れて中央をくぼませる**
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- **焼き上がりは**
竹ぐしで中心を刺してみ、何もついていなければ焼けています。
- **焼き上げ直後は**
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

手動

マフィン



手動
オープン
150℃
35～45分

使用付属品



黒皿 下段

材料(直径6cmのマフィン型) 7個分

①	小麦粉(薄力粉)	170g
	ベーキングパウダー	小さじ2
	砂糖	70g
	バター(室温に戻す)	100g
	卵(溶きほぐす)	1・½個
	牛乳	70mL
	バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ①をふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑤ ④を下段に入れ、**オープン** **予熱無** **150℃** **35～45分** (→P.47)で加熱する。

手動

柔らかプリン



手動
オープン
140℃
35～45分

使用付属品



黒皿 下段

材料(直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器) 6個分

〈カラメルソース〉		
①	砂糖	40g
	水	大さじ1・½
	水	大さじ½
〈卵液〉		
	牛乳	カップ1・¼
②	生クリーム	100mL
	砂糖	50g
	卵黄(溶きほぐす)	4個分
	バニラエッセンス	少々
	ホイップクリーム	適量

作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れ**レンジ****500W****4～5分**(→P.41～43)で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ② 耐熱ガラス容器に①を小さじ1ずつ入れる。
- ③ 別の耐熱容器に②を合わせて入れ**レンジ****500W****2～3分**で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の容器に分け入れる。
- ④ 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1(分量外)を注ぎ入れ、その上に③を図のように並べる。

キッチンペーパー
- ⑤ ④を下段に入れ、**オープン** **予熱無** **140℃** **35～45分** (→P.47)で加熱する。
- ⑥ あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

柔らかプリンのコツ

- 加熱する前の卵液の温度は35～40℃にします。
- 加熱室は冷ましてから**オープン**、**グリル**、**33 脱臭(空焼き)**使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

オート 27 型抜きクッキー

加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	 黒皿 下段
1 回に作れる分量	
30 個分	

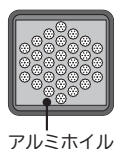
材料30個分	
小麦粉(薄力粉)	110g
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	½ 個
バニラエッセンス	少々

- 作りかた**
- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
 - ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。

- ④ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。



- ⑥ ⑤を下段に入れ「おかず・スイーツ」27型抜きクッキー(→P.38)で、加熱する。



応用 27 絞り出しクッキー

加熱時間の目安	約 22 分
1 回に作れる分量	30 個分

材料30個分	
小麦粉(薄力粉)	90g
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	30g
卵(溶きほぐす)	大さじ2
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切った物)	適量

- 作りかた**
- ① 型抜きクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
 - ② アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
 - ③ ②を下段に入れ「おかず・スイーツ」27型抜きクッキー(→P.38)で、加熱する。

応用 27 アーモンドクッキー

加熱時間の目安	約 22 分
1 回に作れる分量	30 個分

材料30個分	
④ 小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
バター(室温に戻す)	35g
砂糖	35g
卵(溶きほぐす)	20g
スライスアーモンド	50g

- 作りかた**
- ① 型抜きクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
 - ② ①を30個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
 - ③ ②を下段に入れ「おかず・スイーツ」27型抜きクッキー(→P.38)で、加熱する。

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるときは 切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がバタつくときは ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大さきや厚みはそろえて 大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは 生地の種類により焼けたが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地の保存は 冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出す そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 加熱が足りなかったときは オープン予熱無[170℃] (→P.47) で様子を見ながら加熱します。
- 焼きむらが気になるときは 加熱時間の¾～¾が経過してから、黒皿の前後を入れかえます。



手動

オーブン

予熱 約 9 分
180℃
30 ~ 35 分

使用付属品



黒皿 下段

材料9個分

小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
バター ④ (3~4個に切る)	60g
水	120mL
卵 (溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート (溶かしておく)	適量

作りかた

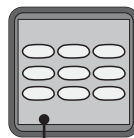
- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W 3~4分(→P.41~43)で加熱し、十分沸とうさせる。

- ② 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W 約1分20秒で加熱する。

- ③ 卵 1/3 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

- ④ 残りの卵を少しずつ加えてよくなる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出す。



アルミホイル

- ⑥ 食品を入れずにオーブン 予熱有 180℃ 30~35分(→P.46)で予熱する。

- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。

- ⑧ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

手動

レンジ
600W
4~6分

使用付属品



黒皿は使いません

材料(エクレア)9個分

牛乳	カップ1
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
④ コーンスターチ	大さじ1
砂糖	40g
卵黄(溶きほぐす)	2個分
バター	25g
⑥ バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ600W 4~6分(→P.41~43)で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑥を加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】

加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさができます。

エクレアのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた④を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間8~10分で黒皿の前後を入れかえます。

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります

バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります
深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒にに入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます

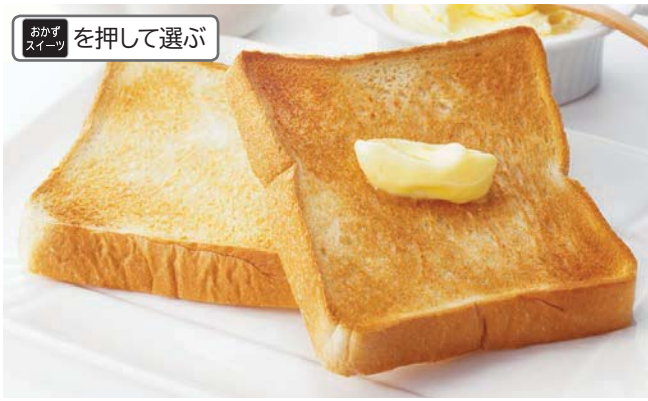
パン・ピザ

オート
28

手動

トースト (裏返し)

おかず・スイーツを押して選ぶ



トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

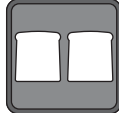
材料

食パン
(6枚切りの厚さ1.5~3cmの物)


オート

加熱時間の目安	使用付属品
下表参照	 黒皿 上段
1回に作れる分量	
1~2人分	

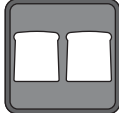
作りかた

- 食パンは黒皿の中央に並べ、上段にセットする。
- おかず・スイーツ** 28 トースト(裏返し) (→P.40) で加熱する。
- 加熱途中で裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

手動

手動 グリル 下表参照	使用付属品
	 黒皿 上段


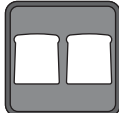
作りかた

- 食パンは黒皿の中央に並べ、上段にセットする。
- 下表を参照し **グリル** (→P.45) で加熱する。
- 加熱の途中で裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

注意



バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない
火災の原因になります

枚数	並べかた	28 トースト(裏返し) 加熱時間の目安	手動調理 加熱時間は目安	
			1回目	連続して焼くとき
1人分		やや弱 約8分	グリル 4~7分 裏返して 1~3分 で焼く。	グリル 2~3分 裏返して 1~2分 で焼く。
2人分		中 約9分		

トーストのコツ

- トーストで焼ける食パンは
厚さ1.5~3cmの6枚切りの食パンです。4枚切りや8枚切りの物は**グリル** (→P.45) で加熱します。
- 並べかたは
黒皿の中央に寄せて置きます。黒皿の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 焼き色を変えたいときは
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。
糖分や油脂が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 **弱** または **やや弱** で加熱します。
- 冷蔵または冷凍保存した食パンは
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 焼きが足りなかったときは
焼きが足りなかった方を上にして **グリル** で様子を見ながら加熱します。

手動

オープン

予熱 約 8分

170℃

16～22分

使用付属品



黒皿 下段

材料9個分

小麦粉 (強力粉)	200g
① 砂糖	22g
塩	3g
ドライイースト	2.5g
ぬるま湯 (約 40℃)	20～40mL
② 卵 (溶きほぐす)	½ 個
牛乳 (室温に戻す)	70mL
バター (室温に戻す)	30g
〈つやだし用卵〉	
卵 (溶きほぐす)	½ 個
塩	少々



作りかた

- ① ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ② 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ③ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに②を入れ、霧を吹き、ラップをかたく絞ったぬれがきんをかける。
- ④ ③を黒皿にのせて下段に入れ
オープン発酵 予熱無 40℃
50～60分 (→P.48) で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を指してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし合に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガス抜きを抜く。
- ⑦ 生地をスクッパー (または包丁) で9個 (1個約42g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし合で表面がなめらかになるように丸め、ラップをかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼす。
- ⑩ 三角形の底辺からクルクルと巻き、オープンシートを敷いた黒皿に巻き終わりを下にして並べ、生地に霧を吹き、黒皿を下段に入れオープン発酵 予熱無 40℃ 25～40分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば、発酵は十分。
- ⑪ 発酵後、黒皿を取り出し食品を入れずにオープン 予熱有 170℃ 16～22分 (→P.46) で予熱をする。
- ⑫ ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、加熱する。

バターロールのコツ

- こねあげた生地の温度は 25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵温度は バターロールは40℃が基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度 (30～45℃ (5℃単位)) を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、かたく絞ったぬれがきんをかけたり、霧を吹いて湿りけをあたえます。表面が乾燥すると、ふくらみが悪くなります。
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように 生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップをかたく絞ったぬれがきんをかけたり、表面に霧を吹きかけます。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄くていねいに なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- 焼きむらが気になるときは 加熱時間の $\frac{3}{4}$ ～ $\frac{1}{4}$ が経過してから黒皿の前後を入れかえます。

使用付属品

手動

オープン

190℃

38～45分



黒皿 下段

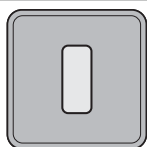
材料(19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型)1個分

小麦粉(強力粉)	220g
④ 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト	5g
ぬるま湯(約40℃)	140mL
バター(室温に戻す)	10g



作りかた

- ① ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ② 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ③ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに②を入れ、霧を吹き、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかける。
- ④ ③を黒皿にのせて下段に入れ【オープン発酵 予熱無 40℃ 50～60分】(→P.48)で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2～2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- ⑥ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- ⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で3個(1個約130g)に切り分けて丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧ 生地のひとつひとつをタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
- ⑨ バター(分量外)を塗った型に⑧を並べ、生地に霧を吹き、型を黒皿に図のようにのせて下段に入れ【オープン発酵 予熱無 40℃ 50～80分】で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2～2.5倍になれば発酵は十分。
- ⑩ 発酵後、【オープン 予熱無 190℃ 38～45分】(→P.47)で加熱をする。



山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度は
山形食パンは40℃が基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度(30～45℃(5℃単位))を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、かたく絞ったぬれぶきんをかけたり、霧を吹いて湿りけをあたえます。表面が乾燥すると、ふくらみが悪くなります。
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせます。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間5～9分で型の前後を入れかえます。



手動

オープン

予熱 約 9 分

180℃

20 ~ 25 分

使用付属品



黒皿 下段

材料 (直径24cmのピザ) 1枚分

小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	50g
① 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト	2g
② 水	100mL
③ オリーブ油	15mL
ピザソース (市販の物)	適量
玉ねぎ (薄切り)	75g
ベーコン (たんざく切り)	50g
④ サラミソーセージ (薄切り)	8 枚
ピーマン (輪切り)	2 個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 ½ 缶 (約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタッドオリーブ (薄切り)	4 個
ピザ用チーズ	100g

作りかた

- ① ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ② 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 10 分こね、生地を丸める。
- ③ オリーブ油 (分量外) を薄く塗ったボウルに②を入れ、霧を吹き、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかける。
- ④ 黒皿に③をのせて下段に入れ [オープン発酵 予熱無 40℃ 50 ~ 60 分] (→P.48) で発酵をする。
- ⑤ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑥ 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑦ ⑥を直径約 24cm の円形にのばして黒皿上にセットしたオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- ⑧ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り④を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとピザ用チーズを全体に散らす。
- ⑨ 食品を入れずに [オープン 予熱有 180℃ 20 ~ 25 分] (→P.46) で予熱する。
- ⑩ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑧を下段に入れ、加熱する。

ピザ (パン生地) のコツ

- 焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときは
[オープン 予熱無 200℃] (→P.47) で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザは
市販のピザを参照して焼きます。

手動

市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
[オープン] [200℃] で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえ、下段にセットして焼く。

	予熱有	予熱無
冷凍	10 ~ 18 分	23 ~ 30 分
冷蔵	10 ~ 15 分	15 ~ 28 分

「オープン加熱する (手動調理) 予熱有」の使いかた (→P.46)
「オープン加熱する (手動調理) 予熱無」の使いかた (→P.47)

ゆで物

応用
11

ほうれん草のおひたし

解凍
下ゆで を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 2分

1回に作れる分量

2人分

使用付属品



黒皿は使いません

材料

2人分

ほうれん草
糸がつお、しょうゆ

100g
各適量

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



- 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



- ②をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで [11 下ゆで葉・果菜(グラム)] (→P.36,37)で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

- 器に盛り、糸がつおのをせ、しょうゆを添える。

応用
12

イタリアンサラダ

解凍
下ゆで を押して選ぶ



加熱時間の目安

約 5分

1回に作れる分量

2人分

使用付属品



黒皿は使いません

材料

2人分

さやいんげん	100g
じゃがいも	大1個(約200g)
サラミソーセージ(薄切り)	6枚
プロセスチーズ(1cm角切り)	30g
スタップドオリーブ(薄切り)	6個
アンチョビ(みじん切り)	4枚
玉ねぎ(みじん切り)	25g
④ パセリ(みじん切り)	大さじ ½
レモン汁	大さじ ½
こしょう	少々
オリーブ油	カップ ¼
レモン(くし形切り)	適量

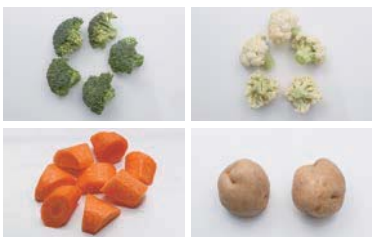
作りかた

- さやいんげんは筋を取り、レンジ[600W]約1分10秒(→P.41~43)で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。
- じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。
- ②をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで [12 下ゆで根菜(グラム)] (→P.36,37)で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ボウルに④を合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

ゆで物のコツ

■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根元の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



■材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

■水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

皿などは使いません。

あたため (あたためいろいろの一部のオートメニューを記載しています)

オート 2 牛乳のあたため



加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 30 秒 (200mL)	
1 回に作れる分量	黒血は使いません
200 ~ 800mL	

作りかた

- 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き
あたためいろいろ 2 飲み物・牛乳 (杯数)
(→P.30) であたためる。

オート 6 スチームあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 3 分 (150g)	
1 回に作れる分量	黒血は使いません
150 ~ 600g	給水タンク 満水

仕上がり調節 **やや弱**

材料	1 人分 (1 杯)
冷やごはん	1 杯 (150g)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをししないでテーブルプレートの中央に置き
あたためいろいろ 6 スチームあたため
(→P.32, 33) であたためる。

お総菜のあたため (スチーム)

加熱時間の目安	約 4 分 (150g)
1 回に作れる分量	100 ~ 500g

材料	1 人分
シューマイや 焼きそばなど	150g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをししないでテーブルプレートの中央に置き
あたためいろいろ 6 スチームあたため
(→P.32, 33) であたためる。

スチームあたためのコツ (→P.33)

冷凍ごはんや冷凍の調理済みのお総菜は上手にあたたまりません
冷凍ごはんのあたためや、冷凍のお総菜のあたためはあたためいろいろ
4 解凍あたため (→P.28, 29) で加熱します。

オート 3 酒かん



加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 (コップ・180ml)	
1 回に作れる分量	黒血は使いません
130 ~ 720mL	

作りかた

- お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き
あたためいろいろ 3 酒かん (本数)
(→P.30) であたためる。

酒かんのコツ (→P.30)

- 徳利であたためるときはくびれた部分より 1cm ほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜いてからあたためます。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- 1 おかず・ごはん (→P.26, 27) では熱くなり過ぎます

オート 7 中華まんのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 3 分 (1 個)	
1 回に作れる分量	黒血は使いません
1 個 (100g) ~ 4 個 (400g)	給水タンク 満水

材料	1 人分
中華まん (1 個約 100g の物)	1 個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをししないで皿にのせてテーブルプレートの中央に置き
あたためいろいろ 7 中華まんのあたため
(→P.32, 33) で個数をセットしてあたためる。

中華まんのあたためのコツ (→P.33)

- あんまんは仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使います
- 底に紙がついている物はそのまま紙がない物は、皿にオープンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。
- ラップなどのおおいはしないスチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふくらあたためます。

オート 8 揚げ物のあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分 (200g)	黒血 上段
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
100 ~ 500g	

材料	1 人分
天ぷらまたはフライ	200g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどの包装を外し、黒血の中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れあたためいろいろ
8 揚げ物のあたため (→P.32, 33) で加熱する。

揚げ物のあたためのコツ (→P.33)

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません
あたためいろいろ 4 解凍あたため
(→P.28, 29) であたためます。
- 100g 未満のあたためはできません 100g 以上にするか、上段に黒血を入れ **オープン 予熱無 180°C**
(→P.47) で様子を見ながら加熱します。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはキッチンペーパーなどで油分を取り除きます。

さくいん (50音)

あ	アーモンドクッキー…………… 85	こ	ゴーヤーチャンプルー…………… 72	て	デコレーションケーキ(スポンジケーキ) …… 80
	揚げ物のあたたため…………… 92		ごはん(炊飯)…………… 79	と	トースト(裏返し)…………… 87
	アップルパイ…………… 82		ごはんのあたたため(スチーム)… 92		鶏のから揚げ…………… 74
い	イタリアンサラダ…………… 91	さ	酒かん…………… 92		鶏の照り焼き…………… 66
	煎りパン粉の作りかた…………… 75		里いもの含め煮…………… 78		鶏のハーブ焼き…………… 66
え	エクレア…………… 86		山菜おこわ…………… 79		鶏のハーブ焼き(脱脂)…………… 66
	えびのドリア…………… 70	し	塩ざけ…………… 67	に	肉じゃが…………… 77
	えびフライ…………… 76		塩ざけ(減塩)…………… 67	は	パウンドケーキ(プレーン)…… 83
お	おこわ(赤飯)…………… 79		市販のピザ…………… 90		バターロール(ロールパン)…… 88
	お総菜のあたたため(スチーム)… 92		市販の冷凍グラタン…………… 69		ハンバーグ…………… 64
か	かき揚げ…………… 76		絞り出しクッキー…………… 85		ハンバーグ(脱脂)…………… 64
	カスタードクリーム…………… 86	す	食パン(山形)…………… 89	ひ	ビーフハンバーグ…………… 64
	型抜きクッキー…………… 85		炊飯(ごはん)…………… 79		ピーマンの肉詰め…………… 65
	カレー(ポーク & ビーフ) …… 78		スチームあたたため…………… 92		ピザ(パン生地)…………… 90
き	牛乳のあたたため…………… 92	せ	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)… 80		
く	くしカツ…………… 75		赤飯(おこわ)…………… 79		
		ち			
			チキンカツ…………… 75		
			茶わん蒸し…………… 73		
			中華まんのあたたため…………… 92		
			チンジャオロウスー…………… 71		

さくいん (50音)

ふ

豚のしょうが焼き…………… 68
ぶりの照り焼き…………… 68

へ

ベークドポテト…………… 68

ほ

ホイコウロウ…………… 72
ほうれん草のおひたし…………… 91
ホワイトソース…………… 69

ま

マカロニグラタン…………… 69
マフィン…………… 84

や

焼きいも…………… 68
焼きそば…………… 71
焼きとり…………… 67
焼きりんご…………… 82
山形食パン…………… 89
柔らかプリン…………… 84

ら

ラザニア…………… 70

り

りんごのプリザーブ…………… 82

ろ

ローストビーフ…………… 65
ロールキャベツ…………… 77
ロールケーキ(プレーン)…………… 81
ロールパン(バターロール)…………… 88

ホームページからレシピ集を見る

目的別にレシピを検索できる他、「取扱説明書」をご覧ください。

①コードを読み取る



②画面の案内に従って操作する



画面イラストはイメージです。
実際とは異なることがあります。

コードが読み取れない場合は、URL を入力して表示される画面の案内に従ってください。

- スマートフォン用 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-jt230/top.html?manual>
- パソコン用 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-jt230/index.html>

マイページ（日立の家電品お客様サポート）のご案内

ご登録（無料）いただくとスマートフォンやパソコンでお持ちの家電品を一覧管理でき、サポート情報や会員限定の特典などをご利用いただけます。

■家電品の登録 ※マイページへの会員登録が必要です（無料）

①コードを読み取る



日立の家電品
お客様サポート

②画面の案内に従って 家電品を登録※1



※1 家電品の登録には製品型式や製造番号が必要です。
保証書または製品本体をご確認ください。

- ・コードが読み取れない場合は、URL を入力して表示される画面の案内に従ってください。
<https://kadenfan.hitachi.co.jp/my/>

■マイページ会員限定のアフターサービス特典のご紹介

Web にてご依頼いただくと安全点検サービス割引

ご使用の家電品を長くご利用いただくために安全点検の標準技術料が 10% 引になります。
※本サービスには、不具合の改善や修理作業などは含まれておりません。
※一部対象外製品がございます。

パーツショップ送料特典

付属品や別売品をパーツショップ（日立の家電消耗品・部品直販インターネット販売）で商品価格総額 2,000 円（税込）以上お買い上げいただくと送料が無料になります。
※代引きの場合は、代引き手数料が別途かかります。

※上記内容は予告なく変更する場合がございます。

■ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。

■「使いかた動画」のホームページ掲載は、予告なく中止することがございます。

詳しくは、マイページ（日立の家電品お客様サポート）をご覧ください。

保証とアフターサービス (よくお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのと、大切に保管してください。

尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
- (ロ) お買い上げの後の取り付け場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
- (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害 (硫化ガスなど) や異常電圧、指定外の使用電源 (電圧、周波数) による故障及び損傷。
- (ニ) 一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両 (車載用を除く)、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンは2年です。

補修用性能部品の保有期間

過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.99)にお問い合わせください。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換は必要ありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(→P.7)

修理を依頼されるときは **出張修理**

「お困りのとき」「お知らせ表示が出たとき」(→P.58~61)に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用中を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

保証期間中は

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

保証期間中が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合があります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

ご使用の際、
このような
症状はあり
ませんか？

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり。運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用
中 止

このような症状のときは、故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店に点検・修理をご相談ください。

この製品の使いかた・お手入れ・修理などは、お買い上げの販売店へご相談ください。
なお、転居されたり、贈り物で頂いたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

商品情報やお取り扱いに関するご相談窓口

- お電話の前に！・「よくあるご質問」をホームページでご紹介しております。
- ・本取扱説明書の「お困りのとき」もご覧ください。

日立家電品 よくあるご質問 https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/q_a/

TEL	0120-3121-11	■受付時間：9:00-17:30（月～土）、9:00-17:00（日、祝日） 年末年始は休ませていただきます。
携帯電話	050-3155-1111（有料）	≪発信者番号通知のお願い≫
(FAX)	0120-3121-34	「非通知」設定をされているお客様は、 はじめに「186」をダイヤルしておかけください。

修理のご依頼や修理に関するご相談窓口

スマートフォンやタブレットから

- ①コードを読み取る
- ② ボタンから入力画面へ
- ③製品型式など必要情報を入力



コードが読み取れない場合や
パソコンからは

●検索からアクセス

<https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html>

オペレータとの通話をご希望の場合は

TEL	0120-3121-68	■受付時間：9:00-18:00（月～土）、9:00-17:00（日、祝日）
携帯電話	0570-0031-68（有料）	≪発信者番号通知のお願い≫
(FAX)	0120-3121-87	「非通知」設定をされているお客様は、 はじめに「186」をダイヤルしておかけください。

- ご相談・ご依頼いただいた内容によっては、弊社のグループ会社に個人情報を提供し、対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

部品のご購入は、商品お買い上げのお店、お近くの日立のお店（お取り寄せ）または下記の「パーツショップ」へご相談ください。
日立の家電消耗品・部品直販「パーツショップ」 <https://parts.hitachi-cm.com/pshop/>

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕 様

型 式	MRO-JT230	
電 源	交流100V、50Hz-60Hz共用	
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	1,000W ^{※1} 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,340W (ヒーター出力1,300W)	
オ ー ブ ン	消費電力1,340W (ヒーター出力1,300W)	
温 度 調 節 範 囲	発酵 (30~45℃)、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。	
外 形 寸 法	幅483×奥行388 (433 ^{※2})×高さ340mm	
加 熱 室 有 効 寸 法	幅295×奥行316×高さ220mm	
総 庫 内 容 量	23L	
質 量 (重 量)	約13.5kg	
電 源 コ ー ド の 長 さ	約1.4m	
年間消費電力量の目安 ^{※3}		
区 分 名	B	
電子レンジ機能の年間消費電力量	61.4kWh/年	
オーブン機能の年間消費電力量	12.0kWh/年	
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年 ^{※4}	
年 間 消 費 電 力 量	73.4kWh/年	

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

※2 ()内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

※3 年間消費電力量 (kWh/年) は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※3 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変わります。

※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時2W)



このJ-Mossグリーンマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリプロモビフェニル)・PBDE(ポリプロモジフェニルエーテル))の含有率がJIS C 0950:2008による基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)

詳しい情報は、当社のホームページをご覧ください。<http://www.hitachi-gls.co.jp/about/environment/jmoss/>

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名 _____ 電話 () - _____

ご購入年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

 日立グローバルライフソリューションズ株式会社

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

1-E8473-1

G20-FSP1

禁無断転載・不許複製 | G0 (CR)