

**HITACHI**  
Inspire the Next

# クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立オーブンレンジ

家庭用

エム アール オー エヌ ティー

型式 **MRO-NT5**



トースト

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、  
まことにありがとうございました。  
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しく  
お使いください。  
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存して  
ください。

「安全上のご注意」 → P.8~12 をお読みいただき、  
正しくお使いください。



# はじめに



一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態では約10分後に、自動的に電源を切ります。  
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。(待機時消費電力オフ機能)



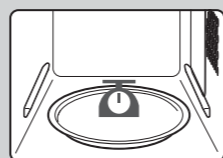
ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。  
「電源の入れかた」 → P.4

## 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

- 予熱中は、節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは、 ボタンを押すと、庫内灯が点灯します。  
※庫内灯が点灯している間は、回転台が回転します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度  を押します。

## オート調理を上手に使うために

- 食品の分量を計ってオート調理する重量センサーが内蔵されています。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な23種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



1ヶ月に1回程度「0点調節」が必要です。→ P.5

## 高周波出力950Wについて

- 高周波出力 **レンジ950W** は短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の **1あたため** 等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理(レンジ加熱)では **レンジ950W** は設定できません。

## オートメニューを使った上手なあたため

- オートメニューの仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。→ P.17

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温で保存したごはん・お総菜	1あたため
冷蔵庫で冷蔵保存したごはん・お総菜	1あたため
冷凍室で冷凍保存したごはん	8冷凍ごはん
冷凍室で冷凍保存したお総菜	9解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したオートメニューもあります。

# もくじ

## まず確認 ご使用前に必ずお読みください

- はじめに ..... 2
- 初めて使うときの確認と準備 ..... 4、5
  - ・ 据え付けの確認 ..... 4
  - ・ 電源の入れかた ..... 4
  - ・ 重量センサーの0点調節のしかた ..... 5
  - ・ 空焼き[脱臭]のしかた ..... 5
- 各部のなまえ・操作パネル・付属品 ..... 6、7
  - ・ 操作パネルのはたらき ..... 7
- 安全上のご注意 ..... 8~12
- 加熱のしくみ ..... 13
- 付属品の使いかた ..... 13
  - ・ オート調理で使う場合 ..... 13
  - ・ 手動調理で使う場合 ..... 13
- 使える容器・使えない容器 ..... 14、15

## 使いかた

### ご使用前の準備

- 上手な使いかたとコツ ..... 16、17
  - ・ 食品の分量と容器の大きさ・重さ ..... 16
  - ・ 食品を置く位置 ..... 16
  - ・ 2個以上の食品の同時あたため ..... 16
  - ・ オート調理の仕上がり調節 ..... 17
  - ・ 調理中の仕上がり状態確認 ..... 17
  - ・ オート調理後の追加加熱 ..... 17
  - ・ 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し ..... 17
  - ・ 終了音(メロディー)の切りかえ ..... 17

### オート調理

- ごはん・お総菜のあたため ..... 18、19
  - 1あたため
- 冷凍保存したごはん・お総菜のあたため ..... 20、21
  - 8冷凍ごはん 9解凍あたため
- 飲み物・コンビニ弁当のあたため、  
下ごしらえ、調理する ..... 22~25
  - 2鶏のから揚げ 3あじフライ 4コロケ 5ハムカツ
  - 610分蒸し物 710分煮物 10解凍 11半解凍
  - 12葉・果菜 13根菜 14飲み物・牛乳 15酒かん
  - 16焼きそば 17冷凍めん 18フライあたため
  - 19グラタン 20トースト 21お菓子 22簡単パン
  - 23コンビニ弁当

## 手動調理

- レンジ加熱 ..... 26~28
  - ・ 食品を一定の出力(W)で加熱する ..... 26
  - ・ 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱) ..... 28
- トースター・グリル加熱 ..... 29
  - ・ 魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する ..... 29
- オーブン加熱 ..... 30、31
  - ・ 予熱「あり」で加熱する ..... 30
  - ・ 予熱「なし」で加熱する ..... 31
- 発酵 ..... 32、33
  - ・ レンジ発酵で加熱する ..... 32
  - ・ オープン発酵で加熱する ..... 33
- 手動調理をするときの加熱時間 ..... 34、35

## お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ ..... 36
- 臭いが気になるとき [脱臭] ..... 36

## うまく仕上がらないとき・お困りのときは

- うまく仕上がらないとき ..... 37~39
  - ・ ごはんのあたため ..... 37
  - ・ 解凍・半解凍 ..... 37
  - ・ お総菜のあたため ..... 38
  - ・ 牛乳のあたため ..... 38
  - ・ 野菜 ..... 39
  - ・ スポンジケーキ ..... 39
  - ・ クッキー ..... 39
  - ・ バターロール ..... 39
  - ・ その他 ..... 39
- お困りのときは ..... 40、41
- お知らせ表示が出たとき ..... 42
- 保証とアフターサービス ..... 67
- 「ご相談窓口」 ..... 67
- 仕様 ..... 裏表紙

## 料理集

- 料理集 もくじ ..... 43
- ノンフライメニュー ..... 44、45

まず確認

使いかた

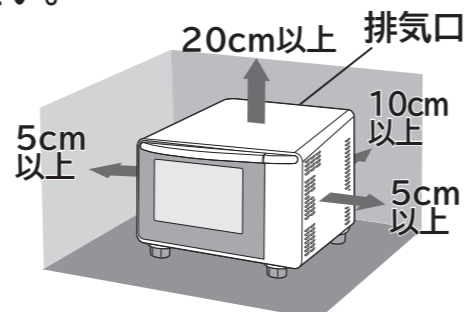
お手入れ

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

# 初めて使うときの確認と準備

## 据え付けの確認

- 設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。後部上面に排気口があり、熱気が出ます。
- 壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
- 背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。近いと温度差で割れるおそれがあります。
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。  
→ P.9、12
- 5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしないでください。製品のまわりにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。
- 水平で丈夫な台の上に据え付けてください。
- 本体は、ラジオ、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、通信エラーの原因になります。



後部上面に排気口があり、熱気が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

### 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。

2014年7月現在

部品番号	希望小売価格
MRO-N80 016	1,000円(税別)

## 注意

落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く  
故障の原因になります

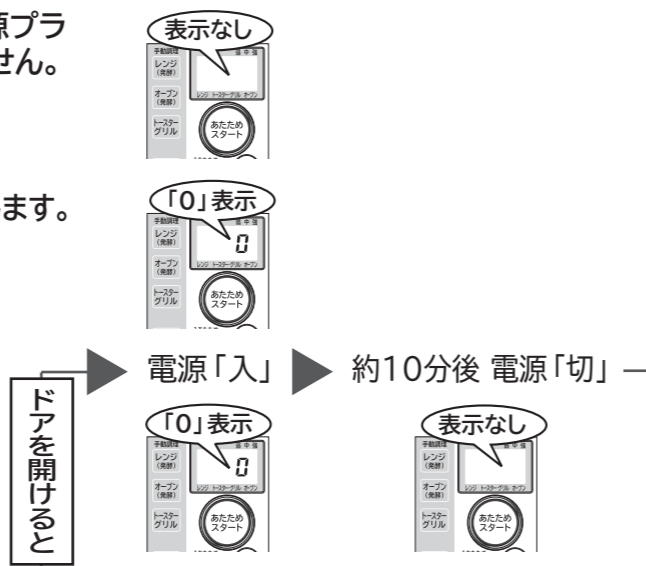
## お願い

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、専門医師とよくご相談の上お使いください。

## 電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。(表示部に「0」を表示)

- 使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
- 一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。
- 電源を「入」の状態に放置すると、約10分後には、自動的に電源が切れます。(待機時消費電力オフ機能)



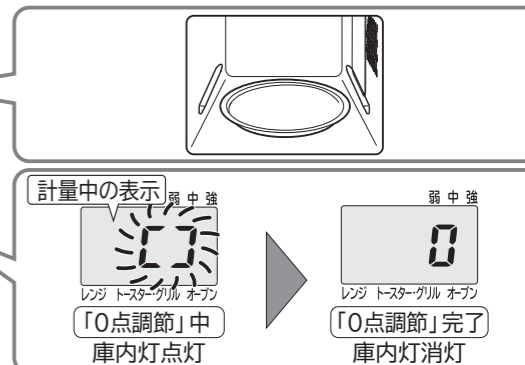
## 重量センサーの0点調節のしかた

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

### 1 付属品の丸皿を回転台にセットする

### 2 表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて **とりけし** を3秒以上押す

ピッとブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯し数秒後に、0点調節が終了します。庫内灯と計量中の表示が消灯したら完了です。



よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「重量センサーの0点調節」をしてください。

## 空焼き 脱臭 のしかた

脱臭

- 加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き 脱臭」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。
- 梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
- 空焼き 脱臭 はヒーター(オーブン加熱)で行います。本体が熱くなるので、ご注意ください。

### 準備 丸皿を取り出し、加熱室を回転台のみの状態にしてドアを閉める

### 1 空焼き 脱臭 をする

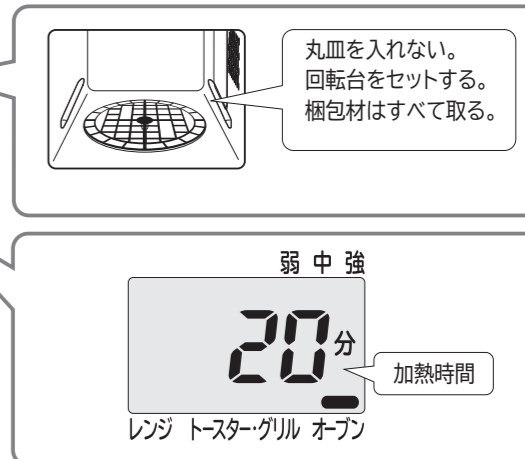
**脱臭** を押す

空焼き 脱臭 はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

### 2 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

・空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

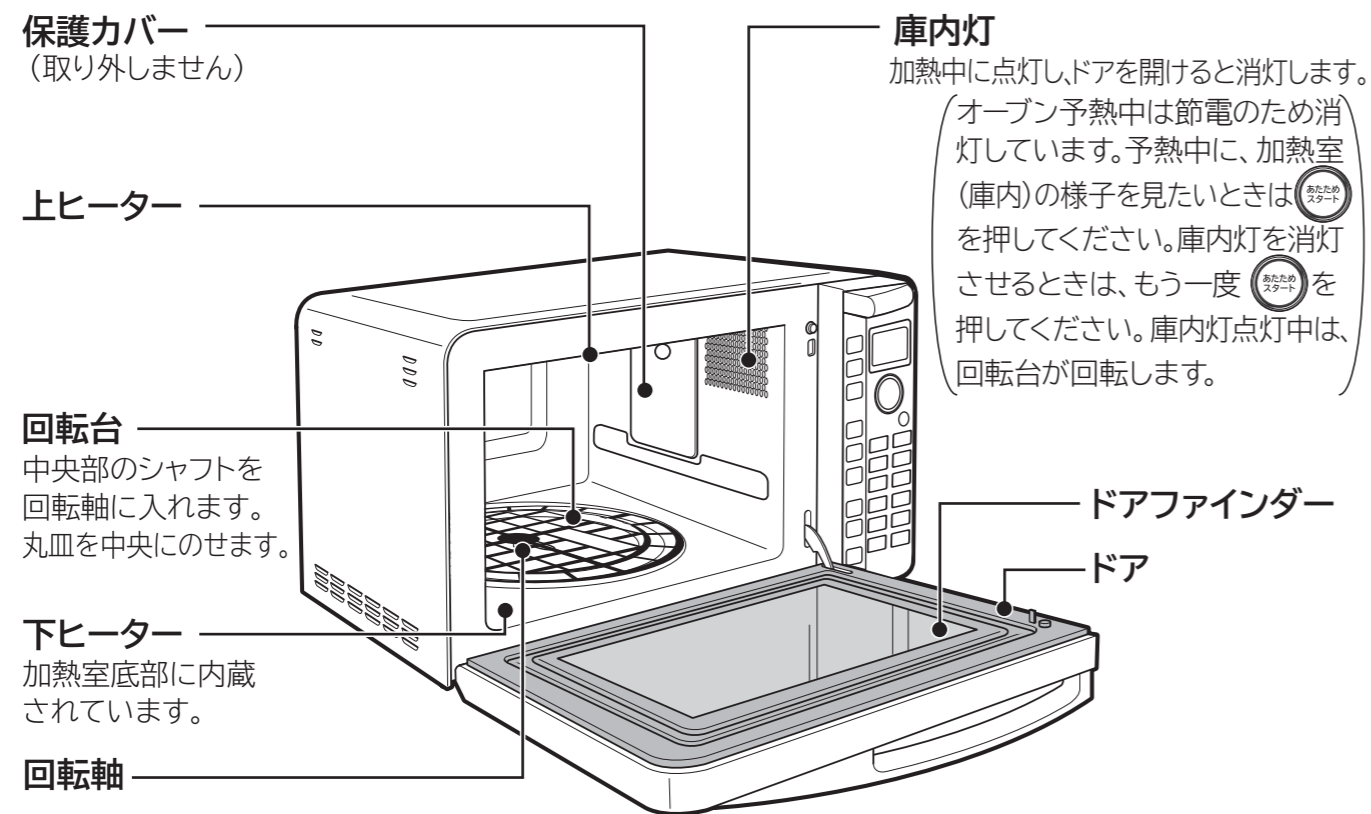
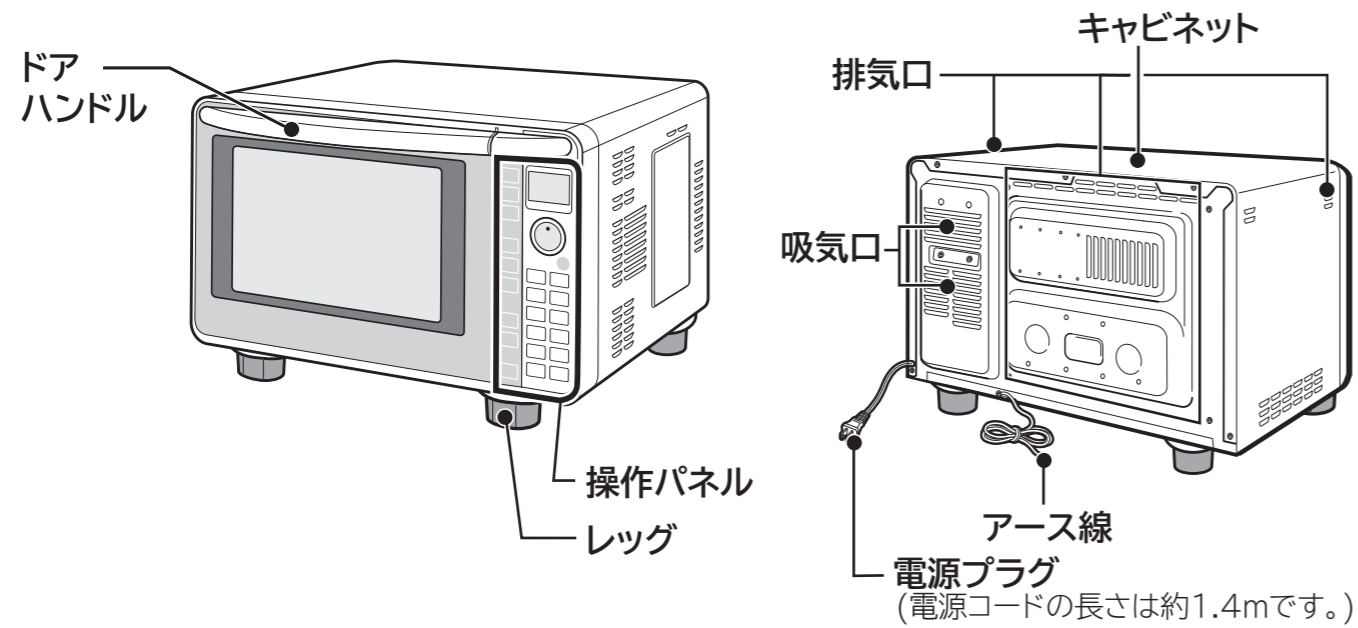


## 注意

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

# 各部のなまえ・操作パネル・付属品

まず確認



## 付属品

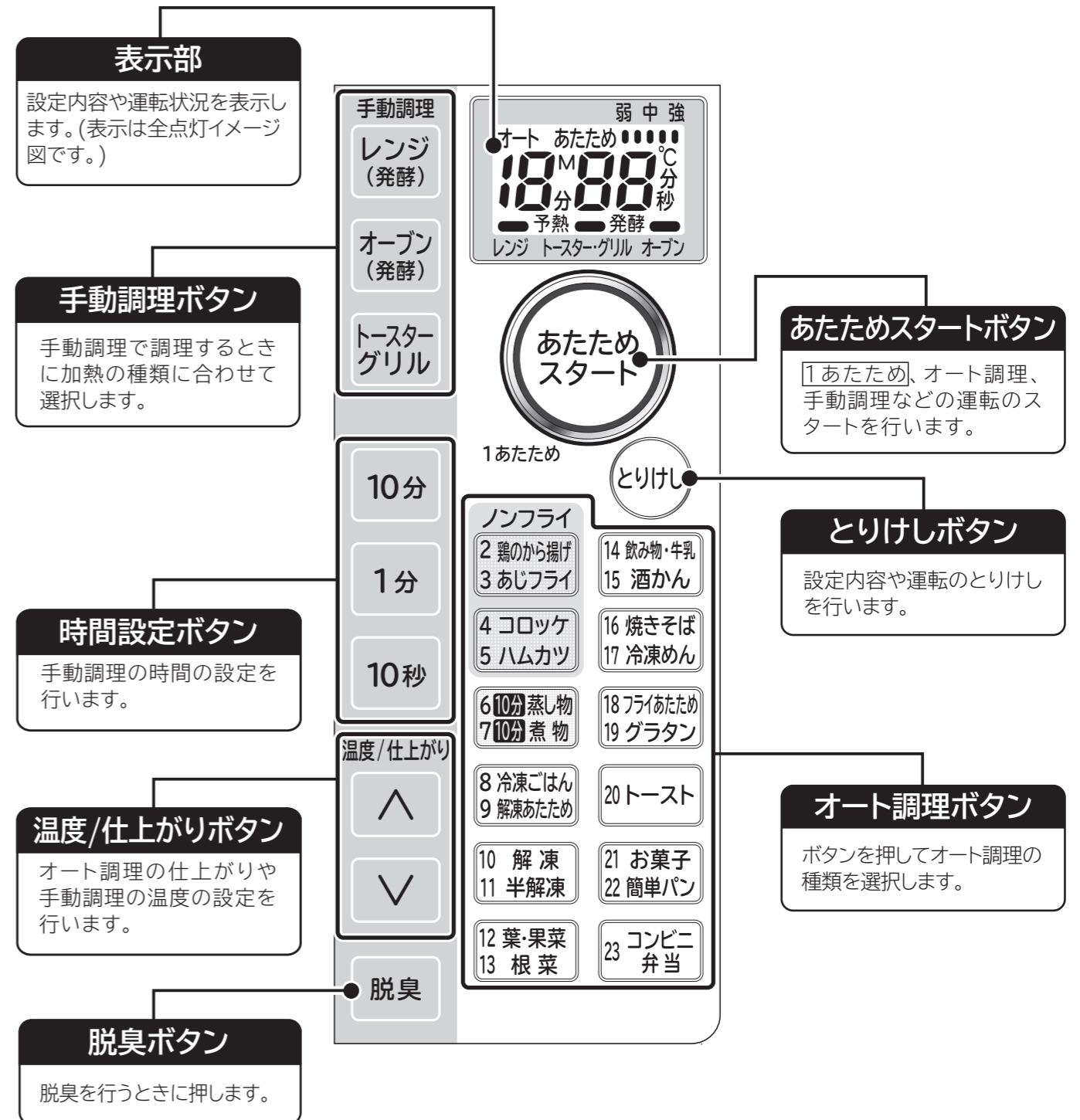
- 丸皿 (セラミック製)
- 回転台
- クッキングガイド (本書)
- 保証書

レンジ、トースター・グリル、オープンに使用します。

→ P.13

## 操作パネルのはたらき

まず確認



### ●高周波出力 [レンジ]950W]について

高周波出力 [レンジ]950W]は、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の [1 あたため] 等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理(レンジ加熱)では [レンジ]950W] は設定できません。

# 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。

■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。

**危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

**注意** 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

## 製品内部には高圧部があります

### 危険

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

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

## 電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱い

### 警告

**ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない**  
感電のおそれがあります  
ぬれ手禁止

**傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない**  
感電・発火・火災の原因になります

**電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む**  
感電・発火・火災の原因になります

**電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する**  
他の器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります  
(タコ足配線は禁止)

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

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

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

### 注意

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

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

## 据え付けをするときは → P.4

### 警告

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

オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

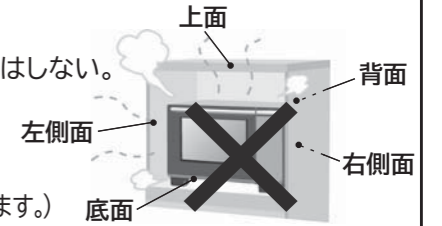
**本体の上にスプレー缶などの物を置かない**  
オープンやトースター・グリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

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

### 注意

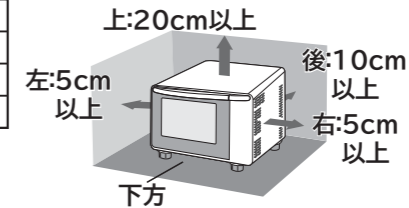
(火災・発火・感電の原因になります)

**すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、背面、底面)を囲む設置はしない。**  
製品のまわりにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。  
●電源コードは、排気口や湿度の高い部分に近づけない。  
●水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。(感電や漏電の原因になります。)  
●水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因になります。)  
●製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。  
本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80 016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。→ P.4、P67



**電源プラグの抜き差しは、電源コードを持たずに、電源プラグを持って行う。**  
●使用前に包装材はすべて取り除く。  
●本体と壁などの間には下表の距離以上にあける。(過熱して変色、変形、発火の原因になります。)

消防法 基準適合				
可燃物からの離隔距離 (cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	5	5	10	0



このオープンレンジは「消防法設置基準」に基づく試験基準に適合しています。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

#### 周囲の保護のために

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

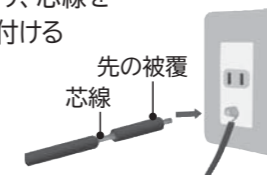
## アース線は

### 警告

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

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

●湿気が多い場所や水けのある場所で使用する場合、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています  
→ P.12



ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けしないでください。(爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています)

# ご使用にあたっては

# 安全上のご注意(つづき)

## 警告

- ⊘ 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない  
やけど・感電・けがの原因になります
- ⊘ 調理の目的以外には使用しない  
やけど・けが・火災の原因になります
- ⚠ 食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する  
発火・火災の原因になります

## 注意

- ⊘ ドアに物を挟んだまま調理しない  
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります
- ⊘ 丸皿は、容器を強く当てたり落としたりしない  
ひびや割れるおそれがあり、そのままの使用は故障の原因になります  
ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。
- ⊘ 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない  
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります  
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください  
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください(部品番号 MRO-N80 016)
- ⊘ 吸気口・排気口をふさがない  
発火・火災の原因になります
- ⊘ 加熱室壁面や丸皿などに食品くずがついたまま調理しない  
発火・火災の原因になります
- ⊘ 本体に水をかけない  
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。
- ⊘ ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない  
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります
- ⚠ 空焼き(脱臭)は次の状態で行う
  - 加熱室の丸皿を取り出し、回転台のみをセットする
  - 窓を開けるか換気扇を使って換気する
  - 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
  - 油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

# 調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)

## 警告

- ⚠ 調理を中止するときは(トリプル) ボタンを押す  
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

## 注意

- ⊘ ドアを開けるときは、のぞき込まない  
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- ⊘ 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない  
勢いよく燃えるおそれがあります  
1. すぐに(トリプル) ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く  
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水が消火器で消す  
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店にご相談ください。
- ⊘ 高温のドアファインダー(ドアガラス)や丸皿などに水をかけない  
割れるおそれがあります
- ⊘ 高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・丸皿・回転台などに直接触れない  
やけど・けがの原因になります  
接触禁止
- ⚠ 小鳥などの小動物を近づけない  
別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回すなど煙や臭いがこもらないようにする
- ⚠ 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオープン用手袋を使用する  
直接触れると、やけど・けがの原因になります
- ⚠ ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する  
やけど・けがの原因になります

# レンジ加熱(オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)を使う時は

## 警告

- ⊘ 食品以外は加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります  
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒バック)、玩具などは加熱しないでください
- ⊘ 生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない  
卵が破裂して、丸皿やドアファインダーが破損するおそれがあります  
生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き
- ⊘ 卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する
- ⊘ 次のような状態のまま加熱しない  
やけど・けが・火災の原因になります
  - 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
  - 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
  - びんや容器にふたや栓などをした状態
  - 缶詰の缶のままの状態
  - 市販のレトルト食品の袋のままの状態
 鮮度保持剤は出し、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
- ⚠ 穀や膜のある食品は、切れ目や切り目を入れてから加熱する  
破裂して、やけど・けがの原因になります

# 飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)

## 警告

- ⊘ 飲み物などを加熱し過ぎない  
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(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)
- ⊘ 1あたため で飲み物や汁物などを加熱しない  
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  
● 牛乳・コーヒー・お茶・水などは14飲み物・牛乳 で加熱する  
● お酒は15酒かん 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
- ⚠ 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  
背の高い細口の容器を使用すると、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
- ⚠ 加熱前によくかき混ぜる  
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
- ⊘ 加熱直後は上からのぞき込まない  
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
- ⊘ 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  
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



まず確認

まず確認

## 安全上のご注意(つづき)

### レンジ加熱(オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)を使う時は

#### 警告

- 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない  
故障・発火の原因になります
- 金属製の次の物は使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります
  - 金ぐしや金属の調理用具
  - アルミホイル
  - アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
  - 金属・ホーロー製の鍋、ふた
- 市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する  
やけど、けがの原因になります
- 乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない  
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する  
やけどの原因になります
- ラップなどのおおいは、ゆっくり剥がす  
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

### お手入れをするときは

#### 警告

- 電源プラグを抜いてから行う  
差し込んだままでは、感電の原因になります
- 保護カバーは取り外さない  
故障の原因になります  
保護カバーは機械室内部を保護するためのカバーです
- 本体各部や付属品などが冷めるまで行わない  
熱いと、やけどの原因になります

### 異常・故障時は

#### 警告

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

### アース工事が必要なときは

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

## 加熱のしくみ

### 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。
- 金属にあると「反射」します。
- ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

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

### レンジ加熱の特長

- スピーディーで経済的です。
- 色や形、風味が保たれます。
- 水を使わないので栄養素が保たれます。
- 盛りつけたまま加熱できます。

### トースター グリル



食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面に焦げ目をつけ、中はやわらかく仕上がります。

### オーブン



上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼き上げます。

## 付属品の使いかた

### オート調理で使う場合

●操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた	20トースト	その他のオート調理
回転台 回転軸に回転台をセットする		回転台と丸皿 回転台に丸皿をセットする

### 手動調理で使う場合

	回転台	丸皿
レンジ加熱	 × レンジ加熱のときは、回転台だけで加熱すると故障の原因になります。	 ○
オーブン加熱	 ○ 予熱中は、回転台だけをセットします。	 ○
トースター・グリル加熱	 ○ 20トーストを焼くときは、回転台だけをセットします。	 ○

# 使える容器・使えない容器

○ は使える。  
× は使えない。

## 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、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

まず確認




まず確認


	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーロー製の鍋、ふた・金属容器・金串・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
電子レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。	× 耐熱温度が140℃未満の物（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くて電波で変質する物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、10解凍11半解凍のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○	×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。 オーブン、トースター・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	○	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。 とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊子、紙は本書に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン、トースター・グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施したオーブンシートなどの紙製品は使えます。	



# 上手な使いかたとコツ

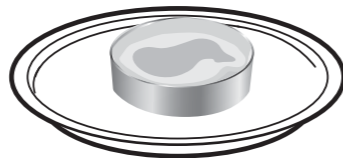
## 食品の分量と容器の大きさ・重さ

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

調理する	オート調理	<p>2 鶏のから揚げ</p> <p>3 あじフライ</p> <p>4 コロッケ</p> <p>5 ハムカツ</p> <p>6 蒸し物</p> <p>7 煮物</p> <p>8 冷凍ごはん</p> <p>9 解凍あたため</p> <p>10 解凍</p> <p>11 半解凍</p> <p>12 葉・果菜</p> <p>13 根菜</p> <p>14 飲み物・牛乳</p> <p>15 酒かん</p> <p>16 焼きそば</p> <p>17 冷凍めん</p> <p>18 フライあたため</p> <p>19 グラタン</p> <p>20 トースト</p> <p>21 お菓子</p> <p>22 簡単パン</p> <p>23 コンビニ弁当</p>	<p>オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。</p>
	手動調理	<p>レンジ (発酵)</p> <p>オープン (発酵)</p> <p>トースター・グリル</p>	<p>食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。</p> 

## 食品を置く位置

■中央部に置く。



## 2個以上の食品の同時あたため

■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。





■異なる容器や食品はうまくあたたまらないことがあります。

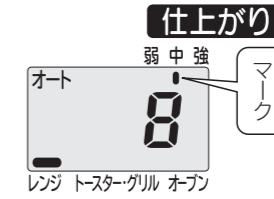


■異なる食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱。→ P.26



## オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、オート調理のメニュー番号を選択し、を押す前にを押してマークを希望の位置に設定します。



■「1あたためのみ」を押した後に仕上がり調節をします。

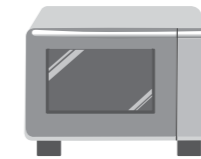
※メニューによっては「強/やや強/中/やや弱/弱」の5段階と「強/中/弱」の3段階の調節となります。

※「14飲み物・牛乳」と「15酒かん」は前回の仕上がり設定を記憶しています。

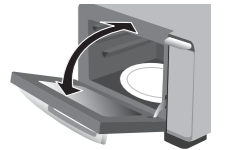
## 調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに



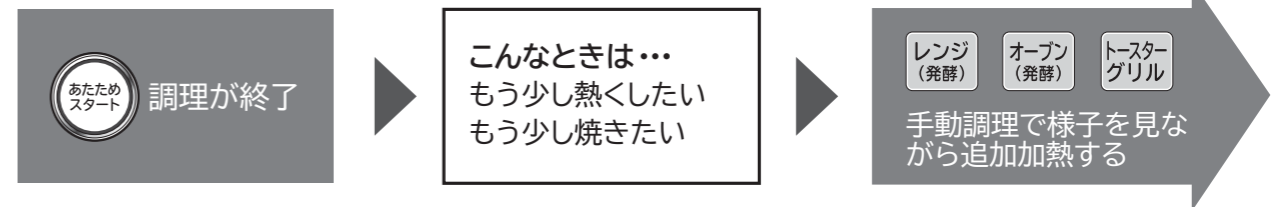
開閉するときは短時間に



■温度を下げないためです。  
■ドアを開けると調理は中断されます。

## オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



## 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

■調理が終了したら、食品を早めに出す。

※余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。

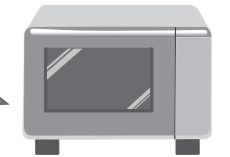
※オープン、トースター・グリル調理で熱くなった食品や付属品を取り出すときは、

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。

■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つける。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

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



**注意**



調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。  
やけどの原因になります


## 終了音(メロディー)の切りかえ

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切りかえられます。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

ドアを開けて表示部に「0」を表示させる



温度/仕上がりを3秒間押す

メロディー音とブザー音の切りかえ完了  
同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます

メロディー音はメロディー、ブザー音は「ピピピッ」と3回、無音は「ピッ」と1回鳴り、切りかえが完了します。

※さらに同じ操作で無音をメロディー音に戻すことができます。  
※無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります。

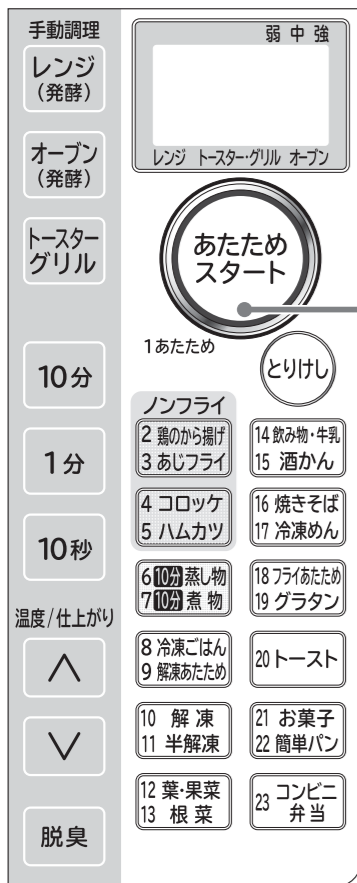
# オート調理 (あたため)

## ごはん・お総菜のあたため

1 あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 冷凍ごはんは「8 冷凍ごはん」であたためます。→ P.20, 21
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は「9 解凍あたため」であたためます。→ P.20, 21
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は「14 飲み物・牛乳」であたためます。→ P.22, 23
- お酒は「15 酒かん」であたためます。→ P.22, 23

使いかた



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1

「あたためスタート」を押してスタートする

1 あたため(常温や冷蔵保存品)

- メニュー番号「1」と「あたため」を表示し、自動的に加熱がスタートします

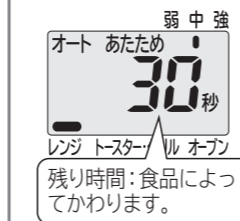
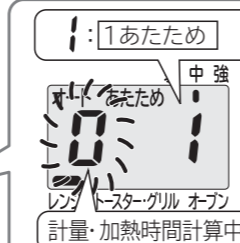
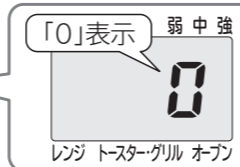
仕上がり調節をするときは(加熱時間を表示する前に調節します。)

表示部に「あたため」が表示されているときに調節できます。

加熱途中で「あたため」が残り時間表示にかわります。

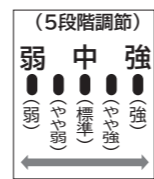
終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



### 仕上がり調節のしかた

仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に「あたため」を押して、「強」～「弱」の希望の仕上りに調節します。



- お願い
- 「1 あたため」は、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に「あたため」を押してください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」を押してください。
  - 仕上がりがぬるかったときは、手動調理「レンジ」600Wで様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなり過ぎます。→ P.26
  - ごはんのあたためは、「1 あたため」仕上がり調節「やや弱」であたためます。→ P.19

- 前回の仕上がり調節は、記憶されません。

次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる → P.26, 27, 35

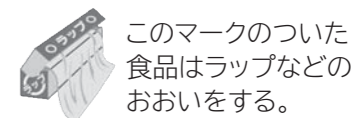
- 重量が100g未満の食品
- まんじゅう
- パン類
- 冷凍野菜
- 市販のおにぎり
- 乳幼児用ミルク、ベビーフード
- 市販の調理済み食品

100g未満 ※包装を外します ※別の容器に移しかえます ※別の容器に移しかえます

## ごはん・お総菜の上手なあたためかた

1 あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品をあたためます。
- オート調理の1回分の分量の目安は1～2人分です。(分量は食品と容器を合わせて200～1200gまでが目安です。)
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。



常温や冷蔵保存した食品をあたためる		1 あたため	
メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
<b>ごはん物</b> ごはん 常温および冷蔵は仕上がりに調節「やや弱」または「中」に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	—	<b>煮物</b> 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。冷蔵は仕上がりに調節「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、おおいをする。冷蔵は仕上がりに調節「やや強」に合わせる。	—
<b>めん類</b> スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がりに調節「やや強」に合わせる。	—	<b>蒸し物</b> シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。冷蔵は仕上がりに調節「やや強」に合わせる。	—
<b>焼き物</b> 焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。冷蔵は仕上がりに調節「やや強」に合わせる。 ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。冷蔵は仕上がりに調節「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。冷蔵は仕上がりに調節「やや強」に合わせる。	—	<b>汁物(とろみのある物)</b> カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後よくかき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える)仕上がりに調節「やや強」または「強」に合わせる。 ※調理する際にあらかじめえびやいかは切り目を入れ、丸ごとのマッシュルームは半分切っておきます。みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.26, 27, 35 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器をします。→ P.14, 15 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	—
<b>揚げ物</b> 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がりに調節「やや弱」または「弱」に合わせる。	—		
<b>いため物</b> 野菜のいため物・豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いため乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がりに調節「やや強」に合わせる。	—		

### 警告



1 あたため であたためるときは

- 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丸皿やドアファインダーが破損するおそれがあります。
- ふた、およびふたつきの容器は使用しないやけど・けが・火災の原因になります。



生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

# オート調理 (あたたため)

## 冷凍保存したごはん・お総菜のあたたため

8 冷凍ごはん  
9 解凍あたたため

- 冷凍ごはんをあたためます。 [8 冷凍ごはん]
- 冷凍保存 (ホームフリージング) した食品をあたためます。 [9 解凍あたたため]

例: [8 冷凍ごはん] の場合



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

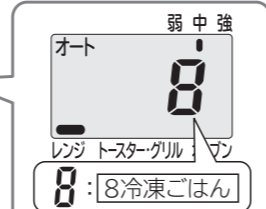
冷凍ごはん、または容器や皿に入れた冷凍保存した食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める



### 1

[8 冷凍ごはん] [9 解凍あたたため] を押す

ボタンを押すごとに  
[8 冷凍ごはん] ▶ [9 解凍あたたため]  
▶ [8 冷凍ごはん] の順に選択できます。



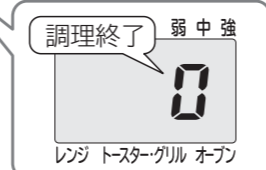
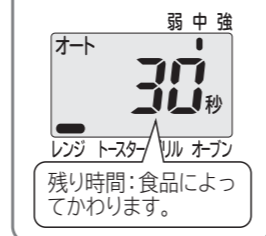
仕上がり調節をするときは → P.17  
( を押す前に調節します。)



### 2

[あたため スタート] を押してスタートする

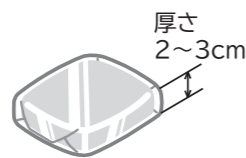
終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



調理終了  
残り時間: 食品によってかわります。

## 上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ

●材料は新鮮な物を  
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。



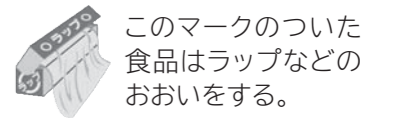
●ごはんやカレーなどは  
ごはんは 1 杯分 (150g) ずつに、カレーなどは 100 ~ 300g ずつに分け、薄く (厚さ 2 ~ 3cm) 平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)

●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。

## 冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたたためかた

8 冷凍ごはん  
9 解凍あたたため

- 1回にあたためられる量は、[8 冷凍ごはん] は 100 ~ 600g、[9 解凍あたたため] の場合、食品と容器を合わせて 200 ~ 1200g までです。
- [9 解凍あたたため] の場合は、お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 食品の温度は、冷凍は約 -18℃ が目安です。



冷凍保存した食品を解凍してあたためる		8 冷凍ごはん
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ごはん物	冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、丸皿の中央に直接のせる。耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してから丸皿の中央に直接のせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 [やや弱] に合わせ、加熱後かき混ぜる。	

※冷凍ごはんを皿にのせて使用する場合は [9 解凍あたたため] で加熱します。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる		9 解凍あたたため			
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	
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。		いため物	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
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。		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。	
揚げ物	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。	—	汁物 (とろみのある物)	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。ふたのかわりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。	

# オート調理

## 飲み物・コンビニ弁当のあたため、下ごしらえ、調理する

手動調理

レンジ (発酵)

オープン (発酵)

トースターグリル

あたため スタート

1 あたため

とりけし

10分

1分

10秒

温度/仕上がり

脱臭

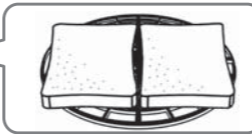
ノンフライ	2 鶏のから揚げ	14 飲み物・牛乳
	3 あじフライ	15 酒かん
	4 コロツケ	16 焼きそば
	5 ハムカツ	17 冷凍めん
	6 10分蒸し物	18 フライあたため
	7 10分煮物	19 グラタン
	8 冷凍ごはん	20 トースト
	9 解凍あたため	
	10 解凍	21 お菓子
	11 半解凍	22 簡単パン
	12 葉・果菜	23 コンビニ弁当
	13 根菜	

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品とメニューに合った付属品を入れ、ドアを閉める

例: [20トースト]の場合



### 1

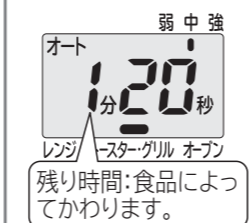
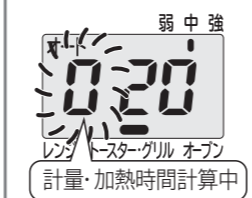
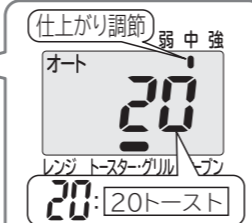
希望のメニュー番号を選択する

■2つのメニューがあるボタンは、押しごとにメニューが切りかわります。

例えば、**2**鶏のから揚げ **3**あじフライ は、ボタンを押すごとに **2**鶏のから揚げ ▶ **3**あじフライ ▶ **2**鶏のから揚げ ▶ …の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.17 (あたためスタートを押す前に調節します。)

[14 飲み物・牛乳]、[15 酒かん] は仕上がり調節の目盛を記憶します。



### 2

あたためスタートを押してスタートする

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

■調理後は、ふきなどで加熱室内やドアの水滴をよくふき取ります。→ P.36

#### コツ・料理集参照ページ

2 鶏のから揚げ	→ P.44	14 飲み物・牛乳	→ P.23, 65
3 あじフライ	→ P.44	15 酒かん	→ P.23, 65
4 コロツケ	→ P.45	16 焼きそば	→ P.55
5 ハムカツ	→ P.45	17 冷凍めん	→ P.49
6 10分蒸し物	→ P.46, 47	18 フライあたため	→ P.25, 50
7 10分煮物	→ P.47, 48	19 グラタン	→ P.53
10 解凍	→ P.24	20 トースト	→ P.65
11 半解凍	→ P.24	21 お菓子	→ P.56, 57
12 葉・果菜	→ P.23, 51	22 簡単パン	→ P.61~63
13 根菜	→ P.23, 51	23 コンビニ弁当	→ P.25

## 飲み物の上手なあたためかた

14 飲み物・牛乳

●1回であたためられる分量は1~4杯(本)です。  
1mL=1cc

飲み物の種類	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL

●容器の7~8分目が適量です。  
容器に対して少量(1/2量以下)の場合は、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→ P.26, 27, 35

●2個以上の場合は、丸皿の中央に寄せて置きます。  
●ラップなどのおおいはしません。  
●牛乳は冷蔵室から出したての物を使います。  
●牛乳びんでの加熱はできません。  
●100mLの場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.26, 27, 35



## お酒の上手なあたためかた

15 酒かん

●1回にあたためられる分量は100~300mLです。  
●丸皿の中央に置いて加熱します  
●1あたためでは熱くなり過ぎます  
●仕上がりがぬるかったときは  
レンジ[600W]であたためり加減を見ながら加熱します。  
→ P.26, 27

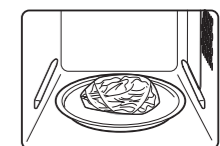
●容器の種類と飲み物の入れかた  
・容器はコップまたは徳利を使います。  
・コップであたためる場合は、7~8分目まで入れ、徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。  
・びん詰めのお酒は栓を抜きます。  
・半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.26, 27, 35

## 上手な野菜のゆでかた

12 葉・果菜 13 根菜

水けを切らずラップでぴったりと包み、丸皿の中央に直接置き加熱します。  
皿などの上に乗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 [12 葉・果菜] で100~300g [13 根菜] で100~600gです。



**12 葉・果菜**

葉菜 ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜 なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜 カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

**13 根菜**

根菜 じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

●料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜の根の太い物には、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。

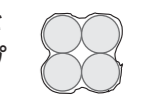


●さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節[弱]に合わせます。

●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。

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



加熱後、上下を返して3~5分ほどそのままおきます。

### 注意



分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。  
火災の原因になります。

手動調理[レンジ] [600W] で様子を見ながら加熱します。→ P.26, 27, 34

●オープンシートなどの紙類で包んで加熱しない。

使いかた

使いかた

## 上手な解凍のしかた

10 解凍 11 半解凍

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。
- 1回に解凍できる分量は、100～600gです。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍します。  
ラップなどのおおいを外し、丸皿の中央に置いて解凍します。陶磁器や耐熱皿などは使わないでください。トレーがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- 発泡スチロール製のトレーは、解凍以外に使用しないでください。
- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
オープン、トースター・グリルの使用後は加熱室や丸皿が熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。
- 形、厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します。  
形、厚みが均一でない物は、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわり（側面）に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。  
アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花（スパーク）が出て、丸皿やドアファインダーが割れるおそれがあります。
- 解凍後そのまま3～5分おき自然解凍をします。



次の場合は手動調理（レンジ加熱）で途中様子を見ながら解凍します。→P.26

- 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  
オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。
- オート調理で加熱不足の場合  
レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。



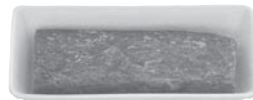
- 溶けかけている食品  
レンジ100W または  
レンジ200Wで加熱する。

肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：10 解凍



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなせませう。ひき肉やかたまり肉は仕上げ調節強で解凍します。

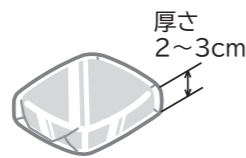
さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：11 半解凍



食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

## 上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

- 材料は新鮮な物を1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。



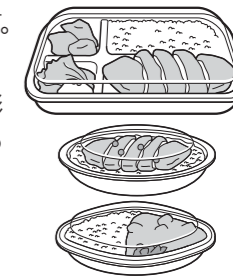
- ラップなどでピッタリ密封します。  
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

- 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、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。
- 熱い物は  
よく冷ましてから冷凍します。

## コンビニ弁当の上手なあたためかた

23 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。
- 包装しているラップやふたは変形することがあるため、必ず外します。
- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当（加熱時間の目安 1個（約450g）約2分10秒）  
他に「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている物もあたためられます。
- 丼物（カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど）  
\*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、容器やふたが変形したり、あんかけの具（いか、えび、うずらの卵など）が加熱中に破裂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、加熱後加えます。
- 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げ調節や強または強に合わせます。



## 23 コンビニ弁当であたためられないお弁当の例

- 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
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック  
から揚げ・シューマイなど、お総菜のパックは重量がかかるく、うまくあたたまりません。手動調理（レンジ加熱）であたためます。→P.26
- 弁当屋の持ち帰り弁当  
使われている容器が耐熱性ではない場合があります。
- おにぎり  
重量がかかるく、うまくあたたまりません。手動調理（レンジ加熱）であたためます。→P.26
- 対角線・直径が26cm以上の容器の弁当  
加熱室内に当たり回転できないため、うまくあたたまりません。

## 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。  
（あたためる前に取り除きます。）  
卵が破裂して丸皿やドアファインダーが破損するおそれがあります。



生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

## フライの上手なあたためかた

18 フライあたため

- 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。  
レンジ加熱のとき、火花（スパーク）の原因になります。オープンシートは使用できます。
- 置きかたは  
市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどを外し、凍ったまま丸皿に並べます。

# 手動調理 (レンジ加熱)

## 食品を一定の出力(W)で加熱する

600W|200W|100W の操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方は、P.32 を参照してください。  
 ※高周波出力レンジ950Wはオート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。  
 手動調理(レンジ加熱)では、レンジ950Wは設定できません。

手動調理

レンジ(発酵) 弱中強

オープン(発酵) レンジ トスターグリル オープン

トスターグリル

あたため スタート

1 あたため

とりけし

10分

1分

10秒

温度/仕上がり

脱臭

ノンフライ

2 鶏のから揚げ 14 飲み物・牛乳

3 あじフライ 15 酒かん

4 コロッケ 16 焼きそば

5 ハムカツ 17 冷凍めん

6 10分 蒸し物 18 フライあたため

7 10分 煮物 19 グラタン

8 冷凍ごはん 20 トースト

9 解凍あたため

10 解凍 21 お菓子

11 半解凍 22 簡単パン

12 葉・果菜類 23 コンビニ弁当

13 根菜

出力	加熱時間選択範囲
600W	10秒～ 19分50秒:10秒単位
200W	10秒～20分:10秒単位
100W	20分～90分:1分単位

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

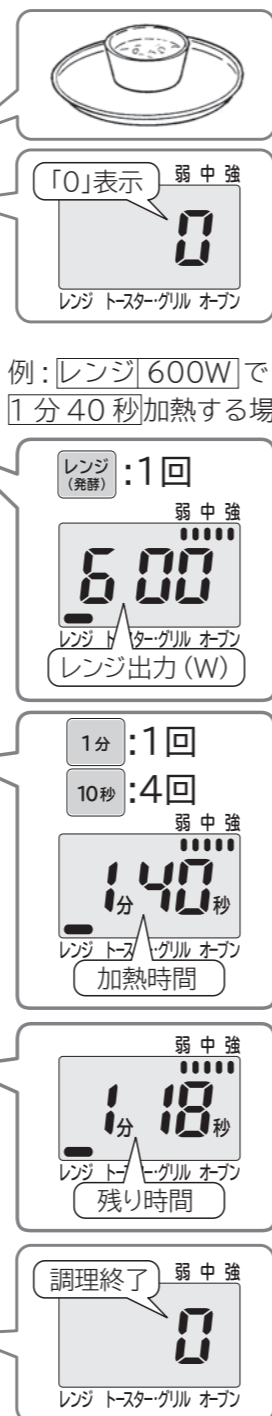
**準備** 食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

**1** レンジ(発酵) を押し 出力(W) を選択する  
 例: レンジ600Wで1分40秒加熱する場合  
 押すごとに 600W▶200W▶100W▶(レンジ)発酵 の順に表示します。

**2** 10分 1分 10秒 を押し 加熱時間を設定する  
 600W (最大設定時間 19分50秒)  
 200W|100W (最大設定時間 90分)

**3** あたため スタート を押し 始める

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



**警告**

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻つき、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。卵が破裂して丸皿やドアファインダーが破損するおそれがあります

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

(※生卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。)

## 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。  
 食品100g当たり レンジ600Wの加熱時間の目安

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

- レンジ950Wは手動調理では設定できません。レンジ600Wで加熱します。オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。
- 使う容器によっても違います。容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。
- 食品の分量にほぼ比例します。分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。
- 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、加熱時間がかかります。常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。また夏と冬で多少加熱時間が違います。
- 少量の食品(100g未満)を加熱する場合。レンジ600Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包む皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

- いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れる  
 ※レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。
- 殻つきの栗やぎんなん  
 ※切り目や割れ目を入れておいしく加熱します。
- マッシュルームは半分に切る
- ひじき  
 ※レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。
- さいの目野菜(にんじんなど)  
 ※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをしてレンジ600Wで加熱します。
- 飲み物・汁物などは加熱前によくかき混ぜる
- カレー、シチューなどのとろみのあるものはおいしくする

# 手動調理 (レンジ加熱)

## 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

**1** **レンジ (発酵)** を押し 600W を選択する  
例: [レンジ600W]で10分加熱後、[レンジ200W]で25分加熱する場合  
押すごとに  
→ 600W ▶ 200W ▶ 100W ▶ (レンジ) 発酵  
の順に表示します。

**2** 10分 1分 10秒 を押し、**加熱時間を設定する**  
(最大設定時間 19分50秒)

**3** **レンジ (発酵)** を押し 200W または 100W を選択する  
押すごとに  
→ 200W ▶ 100W  
の順に表示します。

**4** 10分 1分 10秒 を押し、**加熱時間を設定する**  
(最大設定時間 90分)

**5** **あたためスタート** を押ししてスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

出力	加熱時間選択範囲
600W	10秒～19分50秒:10秒単位
200W	10秒～20分:10秒単位
100W	20分～90分:1分単位

# 手動調理 (トースター・グリル加熱)

## 魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

魚の切り身などを焼きます。

■焼きもち、丸身の魚は焼けません。

使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める

**1** **トースターグリル** を押し

**2** 10分 1分 10秒 を押し、**加熱時間を設定する**  
(最大設定時間 40分)

**3** **あたためスタート** を押ししてスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出す  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

調理後の加熱室の油汚れは「臭いが気になるとき脱臭」を参照して脱臭で加熱してください。→ P.36

**トースター・グリル**の上手な使いかた

途中で裏返しをしてさらに焼く  
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛りつけたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

■加熱時間を変えるときは温度 / 仕上がり を押し、1分単位で増減できます。ただし、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

# 手動調理（オーブン加熱）

## 予熱「あり」で加熱する

●先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



加熱室は回転台  
だけにします

手動調理 レンジ (発酵) 弱 中 強

オーブン (発酵) レンジ トースター グリル オープン

トースター グリル

あたため スタート

1 あたため

とりけし

10分

ノンフライ

2 鶏のから揚げ 14 飲み物・牛乳

3 あじフライ 15 酒かん

4 コロッケ 16 焼きそば

5 ハムカツ 17 冷凍めん

6 10分蒸し物 18 フライあたため

7 10分煮物 19 グラタン

8 冷凍ごはん 20 トースト

9 解凍あたため

10 解凍 21 お菓子

11 半解凍 22 簡単パン

12 葉・果菜 23 コンビニ

13 根菜 弁当

温度/仕上がり

脱臭

### 準備

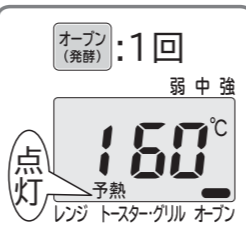
食品をのせた丸皿を用意する

### 1

オーブン (発酵) を押し 予熱「あり」を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」  
▶ 予熱「あり」の順に選択できます。  
予熱「あり」→「予熱」が点灯  
予熱「なし」→「予熱」が消灯  
※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま2に進みます。

例: オープン 予熱あり  
150℃で22分加熱する場合



### 2

温度/仕上がり を押し 温度を設定する

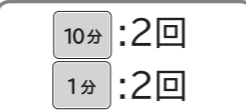
100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

(※時間表示に切りかわった場合は、  
温度/仕上がり を押し、温度表示にしてから  
操作します。)



### 3

10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する  
(最大設定時間 90分)



### 4

あたため スタート を押して予熱をスタートする

予熱終了音が鳴り予熱が終わったら、ドアを開けて食品をのせた丸皿を回転台にセットし、ドアを閉める

■ 予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)

※ 250℃設定時の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

### 5

あたため スタート を押してスタートする

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

追加加熱などで予熱が不要なとき  
予熱なしの使いかたで行います。→ P.31

### 注意

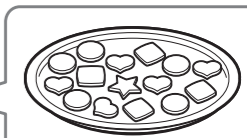
熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。やけどのおそれがあります

# 手動調理（オーブン加熱）

## 予熱「なし」で加熱する

●加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



手動調理 レンジ (発酵) 弱 中 強

オーブン (発酵) レンジ トースター グリル オープン

トースター グリル

あたため スタート

1 あたため

とりけし

10分

ノンフライ

2 鶏のから揚げ 14 飲み物・牛乳

3 あじフライ 15 酒かん

4 コロッケ 16 焼きそば

5 ハムカツ 17 冷凍めん

6 10分蒸し物 18 フライあたため

7 10分煮物 19 グラタン

8 冷凍ごはん 20 トースト

9 解凍あたため

10 解凍 21 お菓子

11 半解凍 22 簡単パン

12 葉・果菜 23 コンビニ

13 根菜 弁当

温度/仕上がり

脱臭

### 準備

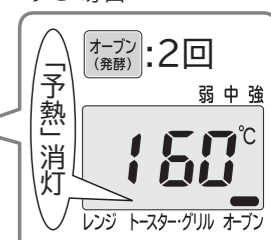
食品をのせた丸皿を回転台にセットし、ドアを閉める

### 1

オーブン (発酵) を2回押し 予熱「なし」を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」  
▶ 予熱「あり」の順に選択できます。  
予熱「あり」→「予熱」が点灯  
予熱「なし」→「予熱」が消灯  
※約2秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま2に進みます。

例: オープン 予熱なし  
170℃で24分加熱する場合

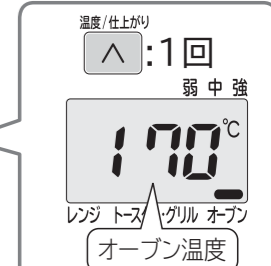


### 2

温度/仕上がり を押し 温度を設定する

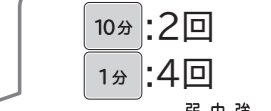
100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

(※時間表示に切りかわった場合は、  
温度/仕上がり を押し、温度表示にしてから  
操作します。)



### 3

10分 1分 10秒 を押し、加熱時間を設定する  
(最大設定時間 90分)



### 4

あたため スタート を押してスタートする

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

※ 250℃設定時の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切りかわります。

### 注意

熱くなった食品や付属品の取り出しは、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

加熱時間選択範囲

10分~20分: 10秒単位  
20分~90分: 1分単位

### 加熱のポイント

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。

■ 加熱中に **オーブン (発酵)** を押しと、設定した温度が表示されます。温度/仕上がり を押しして温度を変えることができます。

約2秒後に時間表示に戻ります。

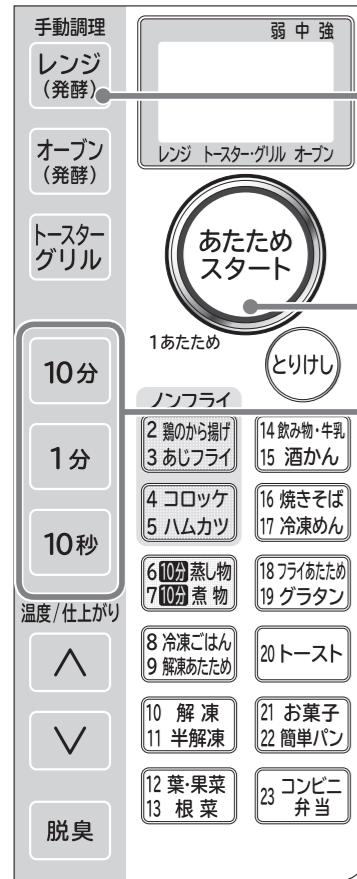
■ **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり を押しと、1分単位で増減できます。ただし、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。



# 手動調理 (発酵)

## レンジ発酵で加熱する

●簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。



加熱時間選択範囲  
10秒～20分:10秒単位  
20分～90分:1分単位

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を丸皿の中央に置き、  
ドアを閉める

**1** レンジ(発酵) を4回押し「発酵」を選択する

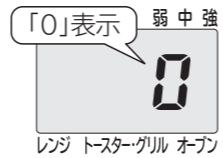
押すごとに  
→600W▶200W▶100W▶(レンジ)発酵  
の順に表示します。

仕上がり調節をするときは → P.17  
( を押す前に調節します。)

**2** 10分 1分 10秒 を押し、  
加熱時間を設定する  
(最大設定時間 90分)

**3** を押してスタートする

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



例:レンジ発酵仕上がり  
調節中(10分)  
加熱する場合



### レンジ発酵のコツ

▶ つづ



**注意** 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。  
ドア、キャビネット、加熱室の周辺に触れない。

●メニューによって発酵温度が違います。

温度 / 仕上がり を使い分けます。(右表参照)

レンジ発酵は温度 / 仕上がり で発酵温度をコントロール  
します。温度 / 仕上がり を誤って調節すると上手に  
仕上がりにません。 → P.17

●市販の料理ブックの発酵や、好みの料理の発酵は

オープン予熱なしで温度 / 仕上がり を押して  
オープン発酵(40℃) に設定し、様子を見ながら  
行ってください。

レンジ発酵 メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
レンジ発酵	中	簡単パン (61) 簡単肉まん (61) レーズンパン (62) セサミパン (62) 簡単あんパン (62) 簡単クリームパン (62) 簡単うぐいすパン (62) かぼちゃパン (63) 全粒粉パン (63) チョコチップメロンパン (63)
	やや弱	ヨーグルト (64) ヨーグルトソース (64)

## オーブン発酵で加熱する

●パン生地などの発酵をします。



加熱時間選択範囲  
10秒～20分:10秒単位  
20分～90分:1分単位

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた丸皿を回転台に  
セットし、ドアを閉める

**1** オープン(発酵) を2回押し 予熱「なし」  
を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」  
▶予熱「あり」の順に選択できます。  
※約2秒後に時間表示に切りかわりますが  
そのまま2に進みます。

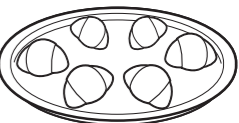
**2** を押し 発酵(40℃)に  
設定する

(※時間表示に切りかわった場合は、 を  
押し、温度表示にしてから操作します。)

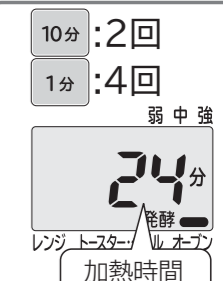
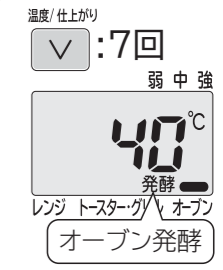
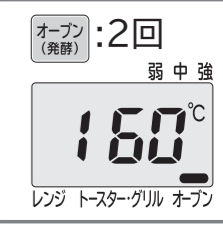
**3** 10分 1分 10秒 を押し、  
加熱時間を設定する  
(最大設定時間 90分)

**4** を押してスタートする

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



例:オープン発酵40℃  
で24分加熱する場合



### ▶ つづ

### レンジ発酵のコツ

本書に記載してある、バターロール、ピザなどの一次発酵を  
レンジ発酵で行う場合は

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのまま丸皿にのせて発酵します。(金属製の容器は使えません。)
- 簡単パン(→P.61)を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

レンジ発酵仕上がり調節中(中)で調理します。

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.60	6個分	15～20分

●発酵温度の目安:こね上げた生地の温度が約25℃  
のとき、(中)設定(約10分)のときは、発酵終了  
時の生地の温度は約30℃になります。

# 手動調理をするときの加熱時間

- オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「12葉・果菜」で、根菜は「13根菜」で加熱します。→P.22、23
- おいの有無の「-」は、ラップ等のおおいのなしを示す。

## レンジ調理 (野菜)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おいの有無	手動調理の目安 (レンジ600W)	
				分量	加熱時間
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	12葉・果菜	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。	有	200g	2分10秒 ～2分30秒
		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。			
花・果菜 なす カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	12葉・果菜	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。	有	200g	2分30秒～3分
		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水に取って色止めをする。			
		はかまを外し、穂先と根元を交互にする。			
	12葉・果菜	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。		200g	2分30秒～3分
		皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。			
強～やや強	大きさをそろえて切る。	300g(1本)	5～6分		
根菜 にんじん さつまいも ごぼう れんこん じゃがいも 大根	13根菜	皮をむいた里ももは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は「弱」に合わせる。	有	200g	約4分
		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	13根菜	じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、上下を返してそのまま3～5分ほどおく。さいの目切りや薄切りは「弱」に合わせる。		150g	約4分
				300g	6～7分

## レンジ調理 (いため物)

焼きそば 牛肉とビーマンの細切りいため 八宝菜	16 焼きそば	→ P.22、55	有	標準量	8～9分
-------------------------------	---------	-----------	---	-----	------

## レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おいの有無
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(バラバラの物)	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	15個(220g)	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	300g	5分~6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」→P.27参照
- 水を多めにふりかけてラップで包む皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 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、丸皿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時間を目安にして、加熱します。

## レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

- おいの有無の「-」は、ラップ等のおおいのなしを示す。
- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おいの有無
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
蒸し物			
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-
汁物			
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分~1分50秒	-
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	-
飲み物			
牛乳	1杯(200mL)	約1分40秒	-
コーヒー	1杯(150mL)	約1分10秒	-
お酒	1本(180mL)	50秒~1分	-
パン類			
ハンバーガー	1個(100g)	30~40秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	20~30秒	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-
まんじゅう			
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-
その他			
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分	-

## レンジ調理 (生ものの解凍)

- 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。

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

## レンジ調理 (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	おいの有無
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	-

## オーブン調理

- 手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、トーストは回転台のみを使用します。

※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安				記載ページ
		標準分量	加熱方法	加熱時間		
				予熱あり	予熱なし	
軽食 お総菜	20 トースト	2枚	トースター・グリル	4分30秒~6分30秒		65
		2皿	オーブン 210℃	25~30分	25~35分	53
お菓子・パン	21 お菓子	丸皿1枚分	オーブン 180℃	19~23分	22~26分	56
		各8個分	オーブン 170℃	24~28分	26~30分	61
	各1個分	22 簡単パン				
	各1個分					63



# 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 お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>1あたため</b> で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。</li> <li>●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。</li> <li>●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。</li> <li>●丸皿の中央にのせて、加熱してください。</li> <li>●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違う物を同時にあたためると上手にあたまりません。</li> <li>●食品の種類や保存状態(常温・冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。→P.19</li> </ul>
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。</li> <li>●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。</li> <li>●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。手動調理 <b>レンジ</b> 600W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。</li> <li>●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。手動調理 <b>レンジ</b> 600W で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
	カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を <b>やや強</b> または <b>強</b> に合わせます。</li> <li>●加熱前後、かき混ぜます。</li> </ul>
	冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>9解凍あたため</b> であたためます。→P.20</li> <li>●丸皿の中央にのせて、加熱してください。</li> <li>●容器を使わないで食品だけで加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。</li> <li>●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短くなり、加熱不足となります。</li> </ul>
	牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以上の量のときは手動調理 <b>レンジ</b> 600W で様子を見ながらあたためてください。</li> <li>●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。<b>1あたため</b> で加熱すると熱くなり過ぎます。</li> <li>●<b>14飲み物・牛乳</b> は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認し、お好みにより調節してください。</li> <li>●重量センサーの0点調節をしてください。→P.5</li> </ul>
④ 牛乳のあたため	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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移しかえて加熱してください。</li> <li>●<b>14飲み物・牛乳</b> は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認し、お好みにより調節してください。</li> <li>●丸皿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、分量を同じくらいにして、丸皿の中央に寄せて並べ、加熱します。</li> </ul>

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

# うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた
⑤ 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜はラップで包んだままの状態、丸皿の中央に直接のせて加熱します。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	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"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップの上にすき間を作らないようにして並べて、ピッタリと包みます。</li> </ul>
	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"> <li>●ラップの重なった方を下にして丸皿の中央に直接のせて加熱します。</li> <li>●食品の種類や切りかたによって「仕上がり調節」を使い分けます。→P.34</li> <li>●100g未満のオート調理はできません。手動調理 <b>レンジ</b> 600W で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
	じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3～5分ほどおいて、蒸らします。</li> </ul>
⑥ スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卵はしっかりと泡立てましたか。</li> <li>●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.58</li> <li>●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。</li> </ul>
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
	きめが荒く、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●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。</li> </ul>
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>
⑦ クッキー	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の高さや厚みはそろえてください。</li> </ul>
	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
⑧ バターロール	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の高さが異なると焼いたときにむらになります。</li> </ul>
	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼きもち、丸身の魚は焼けません。</li> </ul>
⑨ その他	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼きもち、丸身の魚は焼けません。</li> </ul>


うまく仕上がらないとき・お困りのときは

# お困りのときは

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けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●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。</li> <li>●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) →P.2</li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。</li> <li>●専用ブレーカーを切り入れし直してドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
	<p>② ボタンを押して表示部に「M」が表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「②」を3回押し、「③」を1回押しこの操作を3回繰り返すと、表示部の「M」表示が消え、加熱できます。</p>
食品がまったくあたたまらない	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です。
加熱中「カチ、カチ…」と音がする	インバーターの作動音です。
加熱中「ジージー」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。
レンジ加熱のとき「パチン」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。
オーブン、トースター・グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり▼を3秒間押しと終了音の音色が切りかわります。同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます。→P.17
終了音の音色が切りかわったり、無音になった	電源回路に充電するため故障ではありません。
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	●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイールが触れていませんか。 ●加熱室壁面や丸皿、回転台などに食品くずがついていませんか。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.5
はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	

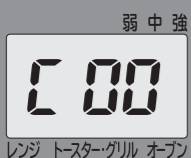



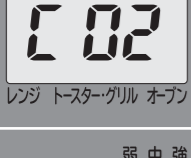
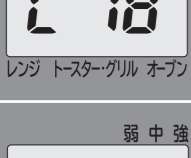
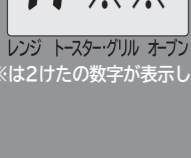


うまく仕上がらないとき・お困りのときは

# お困りのときは(つづき)

現象	原因	
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	メニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。→P.36
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。[オープン] 予熱中に[スタート]を押すと庫内灯が点灯します。消灯するときは、もう一度[スタート]を押してください。
	庫内灯の明るさかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさかわることがあります。故障ではありません。
④ 設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
	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。
	残り時間が途中でかわることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が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	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	表示部が見えにくいことがある	暗い場所で使用すると表示部が見えにくい場合があります。
	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。→P.35
	オート調理で時間が表示されないことがある	オート調理の場合、メニュー番号によってスタート直後、表示部に  を表示します。残りの加熱時間が確定すると残り時間を表示します。
	高周波出力 [レンジ] 950W が設定できない	高周波出力 [レンジ] 950W は、短時間高周波出力機能のため最大3分間でオート調理の[1あたため]等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理では高周波出力 [レンジ] 950W は設定できません。

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

# お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
 <p>レンジ トスター・グリル オープン</p>	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、  を押します。数秒後、「0」表示で0点調節が完了します。→P.5
 <p>レンジ トスター・グリル オープン</p>	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、  を押します。数秒後、「0」表示で0点調節が完了します。
 <p>レンジ トスター・グリル オープン</p>	●レンジ加熱のとき、回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットします。
 <p>レンジ トスター・グリル オープン</p>	●本体内部の電気部品が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付け状態を確認してください。→P.4
 <p>レンジ トスター・グリル オープン ※※は2けたの数字が表示します。</p>	●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。	 を押します。「H※※」の表示は消えます。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
<p>H※※表示例</p>  <p>レンジ トスター・グリル オープン</p>	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.67

# もくじ 料理集

●印は「オート調理」で調理できます


<h3>揚げ物（ノンフライ）</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●鶏のから揚げ ..... 44</li> <li>●あじフライ ..... 44</li> <li>●煎りパン粉の作りかた ..... 44</li> <li>●コロケ ..... 45</li> <li>●ハムカツ ..... 45</li> </ul>	<h3>お菓子・パン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>プリン ..... 56</li> <li>●型抜きクッキー ..... 56</li> <li>●絞り出しクッキー ..... 56</li> <li>●スコーン ..... 57</li> <li>●マフィン ..... 57</li> <li>●ソフトクッキー（紙包み焼き） ..... 57</li> <li>スポンジケーキ（デコレーションケーキ） ..... 58</li> <li>スフレチーズケーキ ..... 59</li> <li>チョコレートケーキ ..... 59</li> <li>マドレーヌ ..... 59</li> <li>バターロール（ロールパン） ..... 60</li> <li>●簡単パン ..... 61</li> <li>簡単肉まん ..... 61</li> <li>●レーズンパン ..... 62</li> <li>●セサミパン ..... 62</li> <li>●簡単あんパン ..... 62</li> <li>カスタードクリーム ..... 62</li> <li>●簡単クリームパン ..... 62</li> <li>●簡単うぐいすパン ..... 62</li> <li>●かぼちゃパン ..... 63</li> <li>●全粒粉パン ..... 63</li> <li>●チョコチップメロンパン ..... 63</li> </ul>
<h3>10分蒸し物</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●あさりのワイン蒸し ..... 46</li> <li>●たらちのチーズ蒸し ..... 46</li> <li>●豆腐と春雨のマーボー蒸し ..... 46</li> <li>●蒸し鶏のねぎみそあえ ..... 47</li> </ul>	<h3>ヨーグルト</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>ヨーグルト ..... 64</li> <li>ヨーグルトソース ..... 64</li> </ul>
<h3>10分煮物</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●マーボーなす ..... 47</li> <li>●鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 ..... 47</li> <li>●肉豆腐 ..... 48</li> <li>●簡単ぶり大根 ..... 48</li> <li>●牛肉とごぼうのしぐれ煮 ..... 48</li> </ul>	<h3>あたため</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳 ..... 65</li> <li>●酒かん ..... 65</li> </ul>
<h3>簡単メニュー</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●冷凍めん ..... 49</li> </ul>	<h3>トースト</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●トースト ..... 65</li> </ul>
<h3>軽食&amp;お総菜</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>ピザ 市販のピザを焼くときは ..... 50</li> <li>●フライ、ナゲット ..... 50</li> <li>ウイナーソーセージのベーコン巻き ..... 50</li> <li>●イタリアンサラダ ..... 51</li> <li>里いもの含め煮 かぼちゃの含め煮 ..... 51</li> <li>●いかの三種盛り ..... 51</li> <li>焼きいも ベークドポテト ..... 52</li> <li>さけのホイル焼き ..... 52</li> <li>ぶりの照り焼き まぐろ / さわら ..... 52</li> <li>●マカロニグラタン ..... 53</li> <li>ホワイトソース ..... 53</li> <li>市販の冷凍グラタン ..... 53</li> <li>ごはん（炊飯） ..... 54</li> <li>赤飯（おこわ） ..... 54</li> <li>おかゆ（白がゆ） ..... 54</li> <li>茶わん蒸し ..... 54</li> </ul>	<h3>インスタント食品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>インスタント食品 ..... 65</li> <li>ラーメン・ヌードル／カレー・丼物の具／ごはん物</li> </ul>
<h3>いため物</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>●焼きそば ..... 55</li> <li>●牛肉とピーマンの細切りいため（チンジャオロウスー） ..... 55</li> <li>●八宝菜 ..... 55</li> </ul>	<h3>レンジの便利な使いかた</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>切りもち・市販のパックもちいそ巻 / 大福もち ..... 66</li> <li>湯せん 溶かしバター / 溶かしチョコレート ..... 66</li> <li>乾燥 湿った塩、かたまつた砂糖 / 煮干しでカルシウムふりかけ ..... 66</li> </ul>

## 標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）（1mL = 1cc）

本書に使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量（重量）は表の通りです。

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

# 揚げ物 (ノンフライ)

使用ボタン	加熱方法	付属品
2 鶏のから揚げ 3 あじフライ → P.22	レンジ オープン	

## 鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約 21 分



### 材料 (8 個分)


鶏もも肉 (皮つき、1 枚約 250g の物) ..... 1 枚  
から揚げ粉 (市販) ..... 大さじ 2 (約 20g)

### 作りかた

- 鶏肉は 8 等分にして、から揚げ粉をまぶし、5 分以上おく。
- 丸皿にオープンシートを敷き、①を余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして並べ、**2 鶏のから揚げ**で加熱する。

### 2 鶏のから揚げ のコツ

- 分量は表示の分量です。
- 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります)
- から揚げ粉(市販)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ません。
- 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。
- 加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。→ P.31

使用ボタン	加熱方法	付属品
4 コロッケ 5 ハムカツ → P.22	13 根菜 レンジ 600W 約 2 分 30 秒 ~ 3 分 (下ごしらえ) オープン	

## コロッケ

加熱時間の目安 約 17 分



### 材料 (8 個分)

じゃがいも ..... 大 1 個 (約 200g)  
合びき肉 ..... 50g  
玉ねぎ (みじん切り) ..... 50g  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 2  
卵 (溶きほぐす) ..... 1 個  
煎りパン粉 → P.44 ..... 40g

### 作りかた


- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み**13 根菜**で加熱する。熱いうちに皮をむき、つぶしておく。
- 耐熱容器に合びき肉と玉ねぎを入れ、ラップをし、**レンジ 600W 約 2 分 30 秒 ~ 3 分**で加熱し、加熱後フォークなどでほぐす。
- ②を①に加え塩、こしょうをし、よく混ぜ合わせて 8 等分 (1 個約 30g) にし、丸めて平たくつぶし、厚さ約 1cm の小判型にする。
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 丸皿にオープンシートを敷き、④を並べ、**4 コロッケ**で加熱する。

「13 根菜」の使いかた → P.22

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26

### 4 コロッケ のコツ

- 分量は表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。→ P.31

使用ボタン	加熱方法	付属品
2 鶏のから揚げ 3 あじフライ → P.22	レンジ オープン	

## あじフライ

加熱時間の目安 約 17 分



### 材料 (8 個分)

あじ (3 枚におろし、1 枚約 45g の物) ..... 4 枚  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 2  
卵 (溶きほぐす) ..... 1 個  
煎りパン粉 ..... 40g

### 作りかた

- あじは 1 枚を 2 等分に切り、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 丸皿にオープンシートを敷き、②を並べ、**3 あじフライ**で加熱する。


### 3 あじフライ のコツ

- 分量は表示の分量です。
- 丸皿にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。→ P.31

### 煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすつて煎る。



使用ボタン	加熱方法	付属品
4 コロッケ 5 ハムカツ → P.22	オープン	

## ハムカツ

加熱時間の目安 約 20 分



### 材料 (4 個分)

ハム (7 ~ 8mm 厚さ、1 枚約 40g の物) ..... 4 枚  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 2  
卵 (溶きほぐす) ..... 1 個  
煎りパン粉 → P.44 ..... 40g


### 作りかた

- ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 丸皿にオープンシートを敷き、①を並べ、**5 ハムカツ**で加熱する。

### 5 ハムカツ のコツ

- 分量は表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。→ P.31

# 10分蒸し物

使用ボタン	加熱方法	付属品
6分蒸し物 7分煮物 → P.22	レンジ	



## あさりのワイン蒸し

加熱時間の目安 約6分

材料(2~3人分)

あさり(殻つき).....約400g  
白ワイン.....大さじ3  
バター.....小さじ1  
パセリ(みじん切り).....少々

作りかた

- あさりは3%の食塩水(分量外)に浸して、約3時間から半日くらい暗く涼しい場所において砂をはかせる。
- 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの容器に並べ、ワインをかけてバターを散らし、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
- 6分蒸し物で加熱し、蒸し上がりにパセリをふる。

【ひとくちメモ】

- 貝が小さい場合は、仕上げ調節弱で加熱するとよいでしょう。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。



## たらのチーズ蒸し

加熱時間の目安 約6分

材料(2~3人分)

たらの切り身(1切れ約100gの物).....2切れ  
塩、こしょう.....各少々  
白ワイン.....大さじ1  
トマトソース.....大さじ3  
ピーマン(薄切り).....1/2個  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物).....20g

作りかた

- 深めの容器にたらをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。
- その上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
- 6分蒸し物で加熱する。



## 豆腐と春雨のマーボー蒸し

仕上げ調節強  
加熱時間の目安 約9分

材料(2~3人分)

木綿豆腐.....1丁(約300g)  
麻婆春雨の素(市販).....1パック  
(春雨.....約50g)  
麻婆ソース.....約100g  
水.....150mL


作りかた

- 麻婆春雨の素に含まれている春雨を水にくぐらせておく。
- 深めの容器に①の春雨を入れ、4cm角の厚さ1cmに切った豆腐を春雨の上と周囲におく。
- 麻婆ソースと水を混ぜて②にかけ、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、6分蒸し物仕上げ調節強で加熱してかるく混ぜ、小口切りにしたあさつき(分量外)を散らす。

### 注意

- 6分蒸し物のときは少量(100g未満)の食品を加熱しない。少量(100g未満)で加熱すると食品が焦げたりすることがあります。
- ラップなどのおおいは、ゆっくり剥がす。蒸気が一気にでてやけどの原因になります。

# 10分煮物

使用ボタン	加熱方法	付属品
6分蒸し物 7分煮物 → P.22	レンジ	



## 蒸し鶏のねぎみそあえ

加熱時間の目安 約6分

材料(2~3人分)

鶏むね肉(1枚約250gの物).....1枚  
酒.....大さじ1  
しょうが汁.....少々  
塩、こしょう.....各少々  
みそ.....大さじ1 1/2  
砂糖.....大さじ1 弱  
みりん.....大さじ1 1/2  
酢.....大さじ1  
長ねぎ(みじん切り).....大さじ1 1/2  
白髪ねぎ、あさつき(小口切り).....各適量

作りかた

- 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの容器に入れ、Aをふりかけ5~10分おく。



- ①の皮を下にして片側1cmをあけるようにしてかるくラップする。6分蒸し物で加熱し、そのまま約5分蒸らす。
- 別の容器に合わせたBを入れ、レンジ200W|約1分 → P.26で加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、②の蒸し鶏を食べやすい大きさに切ってあえ、白髪ねぎを敷いた容器に盛り、あさつきをのせる。

【ひとくちメモ】

- Bのねぎみそのかわりに市販の棒々鶏の素1/2~1パックであれば中華風になります。



## マーボーなす

加熱時間の目安 約10分

材料(2人分)

なす.....2本(約200g)  
豚ひき肉.....70g  
長ねぎ(みじん切り).....小さじ2  
にんにく(みじん切り).....1/2片  
しょうが(みじん切り).....1/2かけ  
豆板醤.....小さじ1/2  
甜面醬(テンメンジャン).....小さじ1 1/2  
水.....カップ1/2  
鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1/2  
しょうゆ.....小さじ2  
砂糖.....小さじ1/2  
ごま油.....小さじ1/2  
塩.....少々  
片栗粉.....小さじ2  
水.....小さじ2

作りかた

- なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、Aの材料を入れよく混ぜる。
- ②にオープンシートで落としがた(7分煮物のコツ参照 → P.48)をし、かるくラップをして7分煮物で加熱する。加熱後熱いうちに、合わせたBを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。



## 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱時間の目安 約10分

材料(2人分)

木綿豆腐.....1/3丁(約200g)  
鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り).....100g  
大根おろし.....70g  
しょうが(すりおろす).....小さじ1  
だし汁.....カップ1/2  
しょうゆ.....小さじ2  
みりん.....小さじ2  
酒.....小さじ1 強  
砂糖.....小さじ1  
塩.....少々  
あさつき(小口切り).....適量

作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたAを入れてかき混ぜオープンシートで落としがた(7分煮物のコツ参照 → P.48)をし、かるくラップをして7分煮物で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

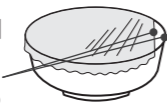
### 6分蒸し物のコツ

- 分量は1回に作れる分量は2~3人分です。
- 容器は深さのある陶磁器や耐熱性のある容器を使います。
- ラップをして耐熱温度が140℃以上の物を使います。


- 加熱が足りなかったときはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。 → P.26

- 加熱後は約5分ほど蒸らし、味をなじませます。

【ラップのしかた】  
破裂防止のため  
1cmくらいあける





使用ボタン	加熱方法	付属品
6分 蒸し物 7分 煮物 → P.22	レンジ	



## 肉豆腐

加熱時間の目安 約 10 分

### 材料 (2 人分)

牛バラ肉 (薄切り).....	150g
木綿豆腐.....	2/3丁 (約 200g)
長ねぎ.....	50g
えのきだけ.....	70g
白滝.....	70g
砂糖.....	小さじ 4
しょうゆ.....	大さじ 2
酒.....	小さじ 2
だし汁.....	カップ 1/2

### 作りかた

- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
- えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは 5mm 幅のナナメ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせた④をかけオープンシートで落としがた (7 10分煮物のコツ参照) をし、かるくラップをして 7 10分煮物で加熱してかき混ぜる。



## 簡単ぶり大根

加熱時間の目安 約 10 分

### 材料 (2 人分)

大根.....	100g
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)...	2 切れ
塩.....	適量
酒.....	小さじ 2
しょうゆ.....	小さじ 2
だし汁.....	カップ 3/4
砂糖.....	小さじ 2
しょうゆ.....	大さじ 1
みりん.....	大さじ 2
酒.....	大さじ 2

### 作りかた

- 大根は皮を厚めにむいて 3mm 幅のいちょう切りにしておく。
- ぶりは 3 等分して全体に塩をふり、合わせた④に 10 ~ 15 分つけておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と水けをふき取った②を入れ、合わせた③を加えオープンシートで落としがた (7 10分煮物のコツ参照) をし、かるくラップをして 7 10分煮物で加熱する。
- 加熱後、そのまま加熱室に約 20 分置いて味をしみ込ませる。



## 牛肉とごぼうのしぐれ煮

加熱時間の目安 約 10 分

### 材料 (2 人分)


牛切り落とし肉.....	150g
酒.....	小さじ 2
ごぼう (さがきにし、酢水につける)...	70g
しょうが (せん切り).....	1/2 かけ
しょうゆ.....	大さじ 2
みりん.....	大さじ 2
酒.....	大さじ 2
砂糖.....	大さじ 2

### 作りかた

- 牛肉は酒をふっておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせた④をよく混ぜ、オープンシートで落としがた (7 10分煮物のコツ参照) をし、かるくラップをして 7 10分煮物で加熱する。

# 簡単メニュー

## 冷凍めん

使用ボタン	加熱方法	付属品
16 焼きそば 17 冷凍めん → P.22	レンジ	

加熱時間の目安 約 5 分

### 材料 (1 人分)

冷凍めん (うどん、ラーメン、そばなど).....	各 1 人分
湯 (熱湯).....	250 ~ 350mL
好みの具.....	適量

### 作りかた

- 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性のある容器に入れ、食品メーカーの指示量の湯を入れる。
- 17 冷凍めん で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜる。
- 好みの具をのせる。

### 【ひとくちメモ】

- ゆでた野菜をのせる場合 → P.22、34

## 17 冷凍めんのコツ

### ●分量は

1 回に作れる分量は 1 人分です。

### ●容器は

深さのある陶磁器や耐熱性のある物で、分量にあった大きさの容器を使います。

### ●湯は熱い物を

湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は仕上げ調節を やや強 または 強 にします。

### ●ラップまたはふたはしないで

### ●めんの種類によって

めんの種類 (保存状態) によって仕上げ調節を使い分けます。(湯を使った場合)

弱 ... 常温、冷蔵保存タイプめん

やや弱

中 ... 冷凍めん

やや強 ... 具(冷凍)のついた冷凍めん

強

### 【盛りつけ例】



うどん



そば



ラーメン

## 7 10分煮物 のコツ

### ●分量は

1 回に作れる分量は表示の分量です。

### ●表示以外の分量は

10 分以内の加熱で作るレシピのため上手に加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップをして、レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。 → P.26

### ●材料は

大きさをなるべくそろえて均一に加熱されるようにします。

### ●容器は

直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口の耐熱ガラスボウルが適しています。



### ●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使います。

### ●加熱が足りなかったときは

レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。 → P.26

# 軽食 & お総菜



## ピザ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱あり → P.30	オープン 予熱 約7分 210℃ 15~22分	

**材料**(直径18~20cmの物1枚分)  
市販のピザクラスト(ピザの台) …… 1枚  
ピザソース(市販のもの) …… 適量  
玉ねぎ(薄切り) …… ¼個弱(約40g)  
ベーコン(たんざく切り) …… 30g  
④ サラミソーセージ(薄切り) …… 4枚  
ピーマン(輪切り) …… 1個  
マッシュルーム缶(スライス) …… 小½缶(約25g)  
スタッフトオリーブ(薄切り) …… 3個  
ナチュラルチーズ(ピザ用) …… 50g  
塩、こしょう …… 各少々

### 作りかた

- 丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いてピザクラストをのせる。ピザソースを塗り、④を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
  - オープン 予熱あり 210℃ 15~22分 で予熱する。
  - 予熱終了音が鳴ったら①を回転台の上にセットし、焼く。
- 「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」  
→ P.30

### 市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。アルミホイルまたはオープンシートを敷いた丸皿にのせ、オープン 予熱なし 210℃ 冷凍の場合 20~30分、冷蔵の場合 15~28分 焼く。予熱してから焼くときは、冷凍の場合 10~20分、冷蔵の場合 10~15分 焼く。「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」  
→ P.31

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」  
→ P.30



## フライ、ナゲット

使用ボタン	加熱方法	付属品
18 フライあたため 19 グラタン → P.22	レンジ オープン	

加熱時間の目安 約10分

### 材料

揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット …… 100~300g

### 作りかた

丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ、18 フライあたため で加熱する。

### 18 フライあたためのコツ

- 分量は**  
市販の揚げ調理済み冷凍フライの½~2袋分です。
- 丸皿にアルミホイルは**  
敷かないでください。  
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。  
袋やラップを取り外し、凍ったまま丸皿に並べます。
- 冷めたコロツケ、フライ、天ぷらなどのあたため**  
仕上げ調節 [弱] で加熱します。
- 仕上げ調節は**  
量が少ないときは [弱]、量が多かったり、カリっとさせたいときは [強] で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは**  
オープン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら、さらに加熱します。 → P.31
- 食品が丸皿にくっつくときは**  
フライ返しを使っていないに取り出すか、丸皿にオープンシートを敷いて加熱します。



## ウイナーソーセージのベーコン巻き

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.26	レンジ 600W 2~3分	

### 材料(12個分)

ベーコン(半分に切る) …… 6枚(約100g)  
ウイナーソーセージ …… 6本(約100g)

### 作りかた

- ウイナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹ぐしで穴をあけ、半分に切る。
- ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ、レンジ 600W 2~3分 加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26

### 【ひとくちメモ】

ウイナーソーセージのかわりにチーズやさやいんげんなどを使ってもよいでしょう。



## イタリアンサラダ

使用ボタン	加熱方法	付属品
12 葉・果菜 13 根菜 → P.22	レンジ	

加熱時間の目安 約8分

### 材料(4人分)

さやいんげん …… 200g  
じゃがいも …… 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚  
プロセスチーズ …… 60g  
スタッフトオリーブ(薄切り) …… 12個  
アンチョビ(みじん切り) …… 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) ¼個(約50g)  
④ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1  
レモン汁 …… 大さじ1  
こしょう …… 少々  
オリーブ油 …… カップ½  
レモン(くし形切り) …… 適量

### 作りかた

- さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み、12 葉・果菜 で加熱してざるに取る。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み、13 根菜 で加熱する。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにする。
- ボウルに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- 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。

### 12 葉・果菜、13 根菜のコツ

- P.23
- 料理に合わせた下ごしらえを**  
葉・果菜類の根の太い物には、十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。
  - 材料にあったアク抜きを**  
加熱前に、水、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む**



## 里いもの含め煮

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) (リレー加熱) → P.28	レンジ 600W 約8分 レンジ 200W 25~29分	

### 材料(4人分)

里いも …… 500g  
だし汁 …… カップ2¼  
④ しょうゆ、砂糖 …… 各大さじ3  
塩 …… 小さじ½  
木の芽 …… 適量

### 作りかた

- 里いもはひとくち大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取る。
- 容器に①と合わせた④を入れて落としぶた(煮物のコツ参照)とふたをし、レンジ 600W 約8分、レンジ 200W 25~29分 リレー加熱し、かき混ぜる。
- 器に盛り、木の芽を添える。

「リレー加熱の使いかた」 → P.28

### 【ひとくちメモ】

里いものかわりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

### 煮物のコツ

- 大きくて深めの容器で**  
ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込容器を使うと便利です。
- 煮汁は多めにする**  
煮汁から材料が出て、脱水したり、焦げたりないようにします。
- 落としぶたをする**  
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿ま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って十字の切り目を入れた物を使います。
- 加熱後は約20分置く**  
味をなじませます。



## いかの三種盛り

使用ボタン	加熱方法	付属品
10 解凍 11 半解凍 → P.22	レンジ	

加熱時間の目安 約6分30秒

### 材料(4人分)

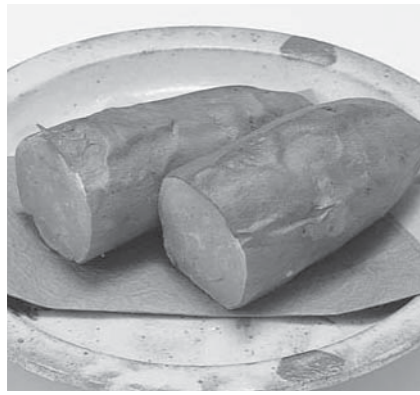
冷たいか …… 300g  
(真砂あえ)  
たらこまたは明太子 …… ½腹(約50g)  
酒 …… 少々  
(うにあえ)  
ねりうに …… 大さじ1  
卵黄 …… ½個分  
酒 …… 少々  
(木の芽あえ)  
白みそ …… 大さじ1  
砂糖、だし汁 …… 各小さじ1  
酒 …… 少々  
木の芽(みじん切り) …… 4枚

### 作りかた

- いかはラップなどの包装を外して発泡スチロールのトレーにのせ、11 半解凍 で解凍する。
- ①をサッと洗って水けをふき、糸づくりにして3等分する。それぞれ、合わせた衣である。

### 【ひとくちメモ】

衣のかたさは酒、だし汁で加減します。  
11 半解凍 のコツ → P.24  
加熱が足りないときは、レンジ 100W で様子を見ながら加熱します。 → P.26



## 焼きいも

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	オープン 250℃ 50~60分	

**材料**  
さつまいも (1本約250gの物)  
..... 2~4本

**作りかた**  
さつまいもは丸皿に並べ **オープン**  
**予熱なし** | **250℃** | **50~60分** 焼く。竹  
ぐしで刺して、通ればでき上がり。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」  
→ P.31

## バークドポテト



**材料・作りかた**  
じゃがいも (1個約150gの物) 4  
個を焼きいも(上記)を参照して焼く。



## さけのホイル焼き

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	オープン 210℃ 40~44分	

**材料(4個分)**  
生さけの切り身(1切れ約80gの物) ... 4切れ  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わた  
を取る) ..... 4尾  
生しいたけ(石づきを取る) ..... 4枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1個(約200g)  
レモン(薄切り) ..... 4枚  
バター(5mm角に切る) ..... 20g  
塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

**作りかた**  
① さけはかるく塩、こしょうをして  
レモン汁をふりかける。  
② 25×25cmの大きさに切ったアル  
ミホイル4枚に薄くバター(分量外)  
を塗る。

③ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、  
しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょ  
うをしてレモン汁をふり、上にレモン  
をのせ、バターを等分して散らす。  
④ アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べ  
**オープン** | **予熱なし** | **210℃** | **40~44分** 焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」  
→ P.31



## ぶりの照り焼き

使用ボタン	加熱方法	付属品
トースター ・グリル → P.29	トースター・グリル 30~40分	

**材料(4切れ分)**  
ぶりの切り身(1切れ約100gの物) ... 4切れ  
しょうゆ ..... カップ1/4  
みりん ..... カップ1/4

**作りかた**  
① ぶりの切り身は、④のつけ汁に約  
30分ほどつける。  
② 丸皿にアルミホイルを敷き、サラ  
ダ油(分量外)を塗ってから①を並べ、  
**トースター・グリル** | **30~40分** 焼く。

「トースター・グリル加熱の使いかた」  
→ P.29

**【ひとくちメモ】**  
• まぐろやさわらの切り身(各1切  
れ・約100gの物・各4切れ)も、約  
30分ほどたれにつけてから、同様に  
して焼くことができます。  
• さんまやあじなど、1尾の魚や丸身は  
焼けません。  
• さけの切り身や塩づけは上手に焼けま  
せん。



## マカロニグラタン

使用ボタン	加熱方法	付属品
18フライあたため 19グラタン 予熱なし → P.22	レンジ600W 約6分 (下ごしらえ) オープン	

2皿分の加熱時間の目安 約20分

**材料(4人分)**  
マカロニ ..... 80g  
鶏もも肉(1cm角切り) ..... 100g  
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って  
半分に切る) ..... 8尾(約100g)  
④ 玉ねぎ(薄切り) ... 1/2個(約100g)  
マッシュルーム缶(スライス)  
..... 小1缶(約50g)  
バター ..... 25g  
塩、こしょう ..... 各少々  
ホワイトソース ..... カップ3  
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを  
適量) ..... 80g

## ホワイトソース

**作りかた**  
① 深めの容器に小麦粉とバターを入  
れ **レンジ600W** で加熱して泡立て器  
でよく混ぜます。

② 牛乳を少しずつ加えながらのぼし  
**レンジ600W** で途中かき混ぜながら  
加熱します。  
「レンジ加熱の使いかた」 → P.26

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	① 小麦粉、バターを加熱 <b>レンジ600W</b>	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 <b>レンジ600W</b>	4~5分	6~8分	11~12分

### ⚠ 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、たこ、えびなどの皮や殻つきの具材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。



## 市販の冷凍グラタン

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	オープン 210℃ 35~40分	

**材料(2人分)**  
市販の冷凍グラタン(1個・約250gくらの物)  
..... 2皿

**作りかた**  
冷凍グラタンを丸皿に並べ、**オープン**  
**予熱なし** | **210℃** | **35~40分** 焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」  
→ P.31

**【ひとくちメモ】**  
• ソースがふきこぼれることがあります。  
アルミケースのふちを折り上げて加熱  
するとふきこぼれが防げます。  
• 電子レンジ用のプラスチック製容器の  
物は焼けません。(容器が変形したり、  
溶けるおそれがあります。)

## 19グラタンのコツ

● 分量は1~4人分です。  
● 容器は  
グラタン皿を使います。  
● 焼くときの皿の置きかたは  
  
容器によっては3皿が入らない物  
があります。

● 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によ  
って焼き色が異なります。  
焼きが足りなかったときは**オープン**  
**予熱なし** | **210℃** で様子を見なが  
ら、さらに焼きます。 → P.31

● 仕上げ調節は  
焼き色を濃いめにしたときは**強**に、  
薄めにしたときは**弱**にします。

● 冷凍グラタンは**19グラタン**で  
は焼けません  
市販の冷凍グラタンを参照して様子  
を見ながら焼きます。



## ごはん (炊飯)

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) (リレー加熱) → P.28	レンジ 600W 約 10分 レンジ 200W 25~29分	

材料 (4 人分)  
米 ..... カップ 2 (320g)  
水 ..... 440 ~ 480mL

作りかた  
①米は洗い、ざるにあげて水けを切り、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約 1 時間つけて吸水させる。  
②レンジ 600W 約 10分、レンジ 200W 25~29分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして約 10 分蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」 → P.28

### 注意

金属・ホーロー製の鍋、ふたは使用できません。  
火花 (スパーク)、故障の原因になります。

### ごはんのコツ

●大きくて深めの容器で  
ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込容器を使うと便利です。  
●米は吸水させる  
加熱する前に分量の水に 1 時間ほどつけ、十分吸水させます。

●水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

米の量	水の量	加熱時間	
		レンジ 600W	レンジ 200W (リレー加熱)
カップ 1 (160g)	240 ~ 260mL	レンジ 600W (約 7分)	レンジ 200W (約 22分) (リレー加熱)
		レンジ 600W (約 12分)	レンジ 200W (約 37分) (リレー加熱)



## 赤飯 (おこわ)

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.26	レンジ 600W 14~17分	

材料 (4 人分)  
もち米 ..... カップ 2 (320g)  
ゆでささげ (乾燥豆約 40g) ..... 約 80g  
ささげのゆで汁 ..... 280 ~ 320mL  
水 .....  
ごま塩 ..... 少々

作りかた  
①もち米は洗い、ざるにあげて水けを切り、容器に入れて分量の水を加え、約 1 時間つけておく。  
②ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ 600W 14~17分 加熱し、残り時間 4~5 分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。

③器に盛り、ごま塩を添える。  
「レンジ加熱の使いかた」 → P.26

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26

### 【ひとくちメモ】

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

## おかゆ (白がゆ)

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) (リレー加熱) → P.28	レンジ 600W 約 10分 レンジ 200W 35~40分	

材料 (4 人分)  
米 ..... カップ 1/2 (80g)  
水 ..... 500 ~ 600mL  
塩 ..... 少々

作りかた  
米は洗い、ざるにあげて水けを切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして 20 ~ 30 分おいてからレンジ 600W 約 10分、レンジ 200W 35~40分 リレー加熱し、塩を加える。「リレー加熱の使いかた」 → P.28

### 【ひとくちメモ】

●白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が楽しめます。



## 茶わん蒸し

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ) オープン 150℃ 36~42分	

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

作りかた  
①ボウルで卵をよく溶きほぐし、①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容器に②を入れてラップまたはふたをしてレンジ 200W 2~3分 加熱する。  
④茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を 4 等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。  
⑤④を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べオープン 予熱なし 150℃ 36~42分 加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約 5 分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26  
「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 → P.31



## いため物

使用ボタン	加熱方法	付属品
16 焼きそば 17 冷凍めん → P.22	レンジ	

加熱時間の目安 約 7 分



## 焼きそば

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

作りかた  
①深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょう (各少々・分量外) をかけ、残りの野菜をのせてラップをする。  
②16 焼きそばで加熱し、かき混ぜる。

### 16 焼きそばのコツ

- 分量は  
表示の分量の 1/2 量 ~ 表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は  
少し深さのある陶磁器や耐熱性のある皿を使います。
- ラップをして  
耐熱温度が 140℃ 以上の物を使います。
- 加熱が足りなかったときは  
レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。 → P.26



## 牛肉とピーマンの細切りいため (チンジャオロウスー)

材料 (2 ~ 3 人分)  
牛もも肉 (細切り) ..... 150g  
ピーマン (種を取り、タテに細切り) · 4 個  
ゆでたけのこ (細切り) ..... 50g  
しょうゆ ..... 小さじ 1  
オイスターソース ..... 大さじ 1  
酒 ..... 大さじ 1  
砂糖 ..... 小さじ 1  
鶏がらスープの素 (顆粒) ..... 小さじ 1/2  
片栗粉 ..... 小さじ 1

作りかた  
①牛肉にかかる塩、こしょう (少々・分量外) をし、片栗粉小さじ 1 (分量外) をふり、よくまぶしておく。  
②深めの皿に①と④、合わせた③を入れてかるく混ぜ、ラップをする。  
③16 焼きそばで加熱し、かき混ぜる。

### 【ひとくちメモ】

- ③のかわりに市販のチンジャオロウスーの素 (液状の物約 1/2 袋) を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉のかわりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくともよいでしょう。



## 八宝菜

材料 (2 ~ 3 人分)  
豚バラ肉 (薄切り、ひとくち大に切る) ..... 50g  
① えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 4 尾  
白菜 (ひとくち大のそぎ切り) ..... 150g  
ねぎ (5mm 幅のナナメ切り) ..... 50g  
ゆでたけのこ (薄切り) ..... 50g  
② しいたけ (そぎ切り) ..... 2 枚  
にんじん (薄切り) ..... 25g  
さやえんどう (筋を取る) ..... 4 枚  
鶏がらスープの素 (顆粒) ..... 小さじ 2  
酒 ..... 大さじ 1  
砂糖 ..... 小さじ 1/2  
片栗粉 ..... 小さじ 1  
ごま油 ..... 小さじ 1/2  
塩、こしょう ..... 各少々

作りかた  
①①にかかる塩、こしょう (各少々・分量外) をし、片栗粉小さじ 2 (分量外) をふり、よくまぶしておく。  
②深めの皿に①と③、合わせた②を入れてかるく混ぜ、ラップをする。  
③16 焼きそばで加熱し、かき混ぜる。

### 【ひとくちメモ】

- ③のかわりに市販の八宝菜の素 (液状の物約 1/2 袋) を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくともよいでしょう。

# お菓子・パン



## プリン

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	レンジ 600W 2~5分 (下ごしらえ) オープン 150℃ 32~38分	

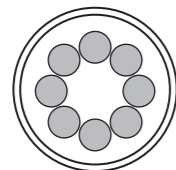
材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)

- 〈カラメルソース〉
- ④ 砂糖 ..... 60g
  - 水 ..... 大さじ2
  - 水 ..... 大さじ1
  - 〈卵液〉
  - ⑤ 牛乳 ..... カップ2
  - 砂糖 ..... 80g
  - 卵(溶きほぐす) ..... 4個
  - バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ①耐熱容器に④を入れレンジ|600W|3~5分様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する。)
- ②型にバター(分量外)を塗り、①を小さじ1ずつ入れる。
- ③容器に⑤を合わせて入れレンジ|600W|約2分加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れる。
- ④丸皿の中央に寄せて並べ、オープン|予熱なし|150℃|32~38分|焼く。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26  
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.31



プリンの並べかた

使用ボタン	加熱方法	付属品
21 お菓子 22 簡単パン 予熱なし → P.22	オーブン	

## 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約23分

### 材料(丸皿1枚分)

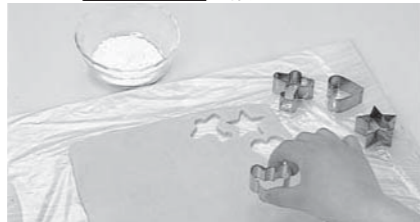
- 小麦粉(薄力粉) ..... 110g
- バター(室温に戻す) ..... 50g
- 砂糖 ..... 40g
- 卵(溶きほぐす) ..... ½個
- バニラエッセンス ..... 少々

### 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はさみ、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丸皿に並べ、21 お菓子で焼く。



### 【ひとくちメモ】

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。
- 市販の生地を使うときは、生地の種類により、焼けかたが違いますが、途中で様子を見ながら焼きます。



クッキーの並べかた



## 絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約23分

### 材料(丸皿1枚分)

- 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型抜きクッキー作りかた①~③の要領で生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ②丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り21 お菓子で焼く。

## 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。
- 生地がベタつくときはラップで包み、冷蔵庫で15~20分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っていると、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらず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。
- 焼きが足りなかったときはオープン|予熱なし|180℃で様子を見ながら焼きます。「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.31
- 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。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けかたが違いますが、「手動調理をするときの加熱時間」 → P.35を参考に、様子を見ながら焼きます。



## スコーン

使用ボタン	加熱方法	付属品
21 お菓子 22 簡単パン 予熱なし → P.22	オーブン	

### 仕上がり調節 [強]

加熱時間の目安 約26分

### 材料(8~9個分)

- 小麦粉(強力粉) ..... 70g
- 小麦粉(薄力粉) ..... 70g
- ベーキングパウダー ..... 大さじ½
- 砂糖 ..... 30g
- バター ..... 35g
- 卵 ..... 大½個
- 牛乳 ..... 大さじ1½
- つやだし用卵
- ④ 卵 ..... ½個
- 塩 ..... 小さじ¼

### 作りかた

- ①ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるい入れ、5mm角に切ったバターをつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
- ②溶きほぐした卵と牛乳を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で1.5cmの厚さにのばし、直径5cmの型で抜く。
- ③アルミホイルを敷いた丸皿の円周に、8~9個並べ、表面につやだし用卵を塗り、21 お菓子仕上がり調節 [強] で焼く。

### 【ひとくちメモ】

- 溶きほぐした卵と牛乳は、手早く混ぜてねらないように生地を作ります。
- 作り方②で卵と牛乳を加えた後にさいの目に切ったチーズ(30g)を加えるとチーズ入りスコーンが楽しめます。



## マフィン

使用ボタン	加熱方法	付属品
21 お菓子 22 簡単パン 予熱なし → P.22	レンジ 200W 約1分10秒 (下ごしらえ) オープン	

加熱時間の目安 約23分

### 材料(直径7cmの菊型アルミケース8個分)

- 小麦粉(薄力粉) ..... 80g
- ベーキングパウダー ..... 小さじ¼
- 卵 ..... 大1個
- 砂糖 ..... 30g
- バター ..... 大さじ2 (24g)
- 牛乳 ..... カップ¼

### 作りかた

- ①バターは容器に入れ、レンジ|200W|約1分10秒加熱して溶かす。
- ②ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立ててから砂糖を加え、白くもったりするまでさらに泡立てる。
- ③牛乳を加えて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいながら加え、木しゃもじまたはゴムベラでねらないように混ぜ合わせたら、①を加えて手早く混ぜる。
- ④アルミケースに生地を等分して入れ、丸皿の円周に並べ、21 お菓子で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26

### 【ひとくちメモ】

- 溶かしバターが冷めないうちに、手早く作りましょう。
- 好みでチョコチップやブルーベリージャムを加えてもよいでしょう。
- アルミケースは、厚手の物の方が形よく焼き上がります。



## ソフトクッキー(紙包み焼き)

使用ボタン	加熱方法	付属品
21 お菓子 22 簡単パン 予熱なし → P.22	オーブン	

### 仕上がり調節 [弱]

加熱時間の目安 約21分

### 材料(8個分)

- 小麦粉(薄力粉) ..... 40g
- ベーキングパウダー ..... 小さじ¼
- バター ..... 40g
- 砂糖 ..... 30g
- 卵 ..... 1個
- 小倉あん ..... 40g
- バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ①オープンシート(12×15cm)を8枚用意する。
- ②ボウルに室温で柔らかくしたバター、砂糖を入れハンドミキサーでよくすり混ぜる。
- ③溶きほぐした卵をクリーム状になるまで混ぜバニラエッセンスを加える。
- ④小麦粉とベーキングパウダーを合わせふるい入れ、木しゃもじでねらないように混ぜる。
- ⑤直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れ、①の上に生地を半量を絞り出し、8等分にしたあんをのせ、残りを絞り出し、オープンシートで包む。
- ⑥丸皿の円周に並べ、21 お菓子仕上がり調節 [弱] で焼く。



## スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	レンジ200W 約1分 (下ごしらえ) オープン 160℃ 38~44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  
①牛乳(室温に戻す)..... 小さじ2  
②バター..... 15g  
ホイップクリーム..... 適量  
くだもの、アーモンド..... 各適量

### 作りかた

①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約1分加熱して溶かす。  
(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)  
②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。  
(別立て法)



③卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から¼を生地に刺してすぐ倒れなければ、泡立て十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

④小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくい上げるようにしてさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。

⑤一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、丸皿にのせオープン予熱なし160℃38~44分で焼く。

⑥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剥がす。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.31

### 共立て法の作りかた

②ボウルに室温に戻した卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書いてすぐに消えない状態)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた④から同様にする。



## 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21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	120g
砂糖	50g	120g
卵	2個	4個
バター	10g	20g
牛乳	大さじ½	大さじ1
作りかた	① 約1分	約1分20秒
加熱時間の目安	36~40分	42~46分

### ●ケーキの型は

底は取り外しができ、側面は止め金などのないフラットな物を使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。

●卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に泡立ての目安は、泡立て器か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ります。

●良好な仕上がりはきめがそろっていてふくらみがよい。



## スフレチーズケーキ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	レンジ200W 1~2分 (下ごしらえ) オープン 160℃ 33~41分	

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)  
①クリームチーズ..... 60g  
②バター..... 12g  
砂糖..... 35g  
卵黄..... 1個分  
生クリーム..... 40mL  
牛乳..... 25mL  
レモン汁..... 大さじ½  
ブランデー..... 大さじ½  
コーンスターチ..... 20g  
卵白..... 2個分

### 作りかた

①耐熱ガラスのボウルに①を入れレンジ200W1~2分加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。

②①に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

③②に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじまたはゴムべらでダマにならないように混ぜる。

④別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立てて残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

⑤③に④を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

⑥⑤を容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、オープン予熱なし160℃33~41分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26  
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.31



## チョコレートケーキ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし → P.31	レンジ200W 3~4分 (下ごしらえ) オープン 160℃ 33~41分	

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)  
①小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1弱(約8g)  
②ココア..... 小さじ2(約4g)  
③ブラックチョコレート..... 70g  
④バター..... 40g  
ラム酒..... 小さじ1  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 2個  
砂糖..... 50g

### 作りかた

①容器に①を入れレンジ200W3~4分加熱して溶かし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加える。

②ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。

③ボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

④②に③の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじまたはゴムべらでさっくり混ぜて容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、オープン予熱なし160℃33~41分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26  
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.31



## マドレーヌ

使用ボタン	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱あり → P.30	レンジ200W 約2分 (下ごしらえ) オープン 予熱約5分 160℃ 22~28分	

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型 5個分)  
小麦粉(薄力粉)..... 60g  
砂糖..... 60g  
バター..... 60g  
卵(溶きほぐす)..... 1½個  
④レモン汁..... 小さじ2  
⑤レモンの皮(すりおろす)..... ⅓個分

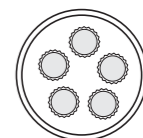
### 作りかた

①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。

②バターは容器に入れレンジ200W約2分加熱する。

③卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじまたはゴムべらでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

④③を型に分け入れ、丸皿に並べる。



マドレーヌの並べかた

⑤オープン予熱あり160℃22~28分予熱する。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26  
「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.30

### 【ひとくちメモ】

●溶かしバターはあたためたかき物を使います。



## バターロール(ロールパン)

使用ボタン	加熱方法	付属品
<b>オープン</b> (発酵) 予熱あり → P.30	<b>オープン</b> 発酵 25~70分 (下ごしらえ)	
	<b>オープン</b> 予熱 約 5分 160℃ 18~24分	

### 材料(6個分)

小麦粉(強力粉)..... 150g  
 ① 砂糖.....大さじ2強(約20g)  
 塩.....小さじ1/2弱(約2g)  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 小さじ1(約2.5g)  
 ぬるま湯(約40℃)..... 20~30mL  
 ② 卵(溶きほぐす)..... 1/2個(約25mL)  
 牛乳(室温に戻す)..... 50mL  
 バター(室温に戻す)..... 25g  
 つやだし用卵  
 卵..... 1/2個  
 塩..... ひとつまみ

### 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を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

②生地がべとつなくなり、ボウルからくると離れるようになるまでよくこねる。

③台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したたきながら約15分こね、生地を丸める。

④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、霧を吹き、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかける。

丸皿にのせて  
**オープン** 予熱なし  
 40℃(発酵)  
 50~70分 発酵させる。

「オープン発酵の使いかた」→ P.33

⑤生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

⑥ボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜて中のガスを抜く。

⑦生地をスクッパー(または包丁)で6個(1個約46g)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、のし台で表面がなめらかなるように丸める。

⑨丸めた生地をのし台に並べ、かたく絞ったぬれがきんかラップ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)

⑩生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⑪三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った丸皿に巻き終わりを下に放射状に並べる。



⑫生地に霧を吹き、**オープン** 予熱なし  
 40℃(発酵) 25~35分 生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。

⑬ **オープン** 予熱あり 160℃ 18~24分 予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑬を回転台の上にセットし、焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.30

### 【ひとくちメモ】

●作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分ねると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

## バターロールのコツ

●牛乳は室温に戻して  
 冷蔵庫から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。

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

●発酵の仕上がり具合は  
 イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように  
 かたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに  
 手のひらでかき混ぜます。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地が傷んでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに  
 なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると丸皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

●発酵し過ぎたパン生地は  
 きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするのとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには  
 あら熱が取れたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップを外し1個あたり**レンジ** 600W 20~30秒 加熱します。



## 簡単パン

使用ボタン	加熱方法	付属品
<b>21 お菓子</b> <b>22 簡単パン</b> 予熱なし → P.22	<b>レンジ</b> 600W 約30秒	
	<b>レンジ</b> 発酵 8~14分 (下ごしらえ) <b>オープン</b>	

加熱時間の目安 約30分

### 材料(8個分)

小麦粉(強力粉)..... 150g  
 ① 砂糖.....大さじ1(約9g)  
 塩.....小さじ1/2(約2g)  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 小さじ1(約2.5g)  
 水..... 90~100mL  
 バター..... 大さじ1(約12g)

### 作りかた

①ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

②バターを容器に入れ**レンジ** 600W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。

③②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

④10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

⑤④の生地を2~3cmの厚さに整えて丸皿の中央にのせ**レンジ** 発酵 8~14分 一次発酵させる。

⑥のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

⑦生地をかるく押し中のガスを抜き、スクッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

⑧生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いた丸皿の円周に(写真参照)並べる。

⑨生地に霧を吹き**レンジ** 発酵 8~12分 二次発酵させる。

⑩発酵が終わったらそのまま**22簡単パン** で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26  
 「レンジ発酵の使いかた」→ P.32

## 22 簡単パンのコツ

●1回の分量は  
 表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は  
 市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使しましょう。

●こね上げの目安は  
 粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れてひとつになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は  
 室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は  
 季節や室温、丸皿の冷え具合によって違います。一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12~20分	5~7分



## 簡単肉まん

使用ボタン	加熱方法	付属品
<b>レンジ</b> (発酵) → P.26	<b>レンジ</b> 200W 4~6分	

### 材料(6個分)

簡単パンの生地..... 1回分  
 冷凍シューマイ(室温に戻しておく).... 6個

### 作りかた

①簡単パン 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。

②生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。


③深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。

④丸皿の中央に置き**レンジ** 200W 4~6分 加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26  
 【ひとくちメモ】

●まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。

●シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

使用ボタン	加熱方法	付属品
21 お菓子 22 簡単パン 予熱なし →P.22	オーブン	



## レーズンパン

加熱時間の目安 約30分

材料(8個分)  
簡単パンの生地  
(材料・作りかた→P.61)…… 1回分  
レーズン …………… 30g  
グラニュー糖 …………… 適量

**作りかた**  
①簡単パン 作りかた①～④を参照して生地を作り、こね上がった生地にレーズンを加えてよく混ぜる。  
②簡単パン 作りかた⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割して生地を丸める。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかける。  
③生地に霧を吹き レンジ 発酵 8～12分 二次発酵させる。  
④発酵が終わったらそのまま22簡単パンで焼く。



【ひとくちメモ】  
•レーズンをくるみや小麦胚芽などにかえてもよいでしょう。

## カスタードクリーム

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) →P.26	レンジ600W 3～4分	

材料(簡単クリームパン 8個分)  
牛乳 …………… 220mL  
小麦粉(薄力粉) …………… 16g  
④ コーンスターチ …………… 9g  
砂糖 …………… 55g  
卵黄(溶きほぐす) …………… 2個分  
⑤ バター …………… 7g  
バニラエッセンス …………… 適量

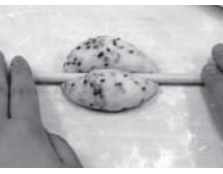


## セサミパン

加熱時間の目安 約30分

材料(8個分)  
簡単パンの生地  
(材料・作りかた→P.61)…… 1回分  
黒ごま …………… 20g


**作りかた**  
①簡単パン 作りかた①～④を参照して生地を作り、こね上がった生地にゴマを加えてよく混ぜる。  
②簡単パン 作りかた⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割して生地を丸める。  
③生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押す。オープンシートを敷いた丸皿に並べる。  
④生地に霧を吹き レンジ 発酵 8～12分 二次発酵させる。  
⑤発酵が終わったらそのまま22簡単パンで焼く。



**作りかた**  
①深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。  
②①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ600W|3～4分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く③を加えて混ぜ、あら熱を取ってラップをし、冷蔵庫で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.26

【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。

使用ボタン	加熱方法	付属品
21 お菓子 22 簡単パン 予熱なし →P.22	レンジ600W 1分～1分40秒 レンジ発酵 10～14分 (下ごしらえ) オーブン	



## 簡単あんパン

加熱時間の目安 約30分

材料(8個分)  
簡単パンの生地  
(材料・作りかた→P.61)…… 1回分  
つぶあん …………… 200g  
桜の花の塩漬け …………… 4個  
けしの実 …………… 適量  
くつやだし用卵  
卵(溶きほぐす) …………… 1/2個  
塩 …………… 小さじ1/4


**作りかた**  
①つぶあんを深めの容器に入れレンジ600W|1分～1分40秒 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。  
②桜の花の塩漬けは水に30分～1時間つけて塩抜きをし、水を切っておく。  
③簡単パン作りかた①～⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。  
④円形にのぼし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いた丸皿に並べる。レンジ発酵 10～14分 二次発酵させる。  
⑤生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指で押してへそをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。  
⑥生地に霧を吹き レンジ 発酵 8～12分 二次発酵させる。  
⑦発酵が終わったらそのまま22簡単パンで焼く。

## 簡単クリームパン

材料・作りかた  
簡単あんパンのつぶあんをカスタードクリーム(200g)にかえて作りかた①～⑥を参照して焼く。

## 簡単うぐいすパン

材料・作りかた  
簡単あんパンのつぶあんを市販のうぐいすあん(200g)にかえて作りかた①～⑥を参照して焼く。

使用ボタン	加熱方法	付属品
21 お菓子 22 簡単パン 予熱なし →P.22	レンジ発酵 8～12分 (下ごしらえ) オーブン	



## かぼちゃパン

加熱時間の目安 約32分  
(下ごしらえ)|12葉・果菜仕上がり調節|やや強

材料(1個分)  
小麦粉(強力粉) …………… 150g  
④ 砂糖 …………… 大さじ1(約9g)  
塩 …………… 小さじ1/2(約2g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …………… 小さじ1(約2.5g)  
水 …………… 50～70mL  
バター …………… 大さじ1(約12g)  
かぼちゃ …………… 100g

**作りかた**  
①かぼちゃの皮をむき、3cm角に切りラップで包み12葉・果菜仕上がり調節|やや強|で加熱する。  
②①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取る。  
③簡単パン 作りかた→P.61  
④①～④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねる。  
⑤簡単パン 作りかた⑤を参照して一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸め、中心を押してくぼませる。  
⑥オープンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて霧を吹き、レンジ発酵 8～12分 二次発酵させる。  
⑦かみそりまたは包丁で切り目を8本入れ、へたの部分はさみで切る。  
⑧22簡単パンで焼く。



「12葉・果菜の使いかた」→P.22  
「レンジ発酵の使いかた」→P.32

【ひとくちメモ】  
•加える水の分量は、かぼちゃが柔らかいときは少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めに、生地のカタさを調節します。



## 全粒粉パン

加熱時間の目安 約30分

材料(1個分)  
小麦粉(強力粉) …………… 120g  
④ 全粒粉(あらびき) …………… 30g  
砂糖 …………… 大さじ1(約9g)  
塩 …………… 小さじ1/2(約2g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …………… 小さじ1(約2.5g)  
水 …………… 90～100mL  
バター …………… 大さじ1(約12g)

**作りかた**  
①簡単パン 作りかた→P.61  
①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸める。  
②丸めた生地を楕円形に伸ばし、タテ1/2ずつ内側に折り込み、さらにタテ二つ折にして合わせ目をしっかり閉じる。  
③オープンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて、霧を吹き、レンジ発酵 8～12分 二次発酵させる。  
④③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。  
⑤生地の中心にかみそりまたは包丁で切り目を1本入れる。  
⑥22簡単パンで焼く。



「レンジ発酵の使いかた」→P.32

【メロンパンのひとくちメモ】  
•メロンパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。  
•焼き色をつけたくない場合には、残り時間10分くらいで上に12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

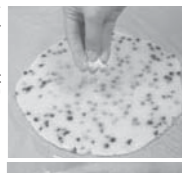


## チョコチップメロンパン

加熱時間の目安 約30分

材料(1個分)  
簡単パンの生地  
(材料・作りかた→P.61)…… 1回分  
型抜きクッキーの生地  
(材料・作りかた→P.56) 丸皿 1枚分  
チョコチップ …………… 20g  
グラニュー糖 …………… 適量

**作りかた**  
①型抜きクッキー 作りかた→P.56  
①～②を参照して生地を作る。  
②型抜きクッキー 作りかた③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませる。  
③簡単パン 作りかた→P.61  
①～⑤を参照して一次発酵させる。  
④生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中央部分が厚みになるように、直径約20cmののぼして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。  
⑤③のパン生地を袋から取り出しガス抜きをしながらひとつに丸める。  
⑥⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にかぶせ、底を写真のように折り込む。  
⑦オープンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置き、レンジ発酵 8～12分 二次発酵させる。  
⑧カードまたはパレットナイフで生地を押さえつけるようにして、すじをつける。  
⑨22簡単パンで焼く。



「レンジ発酵の使いかた」→P.32



# ヨーグルト



## ヨーグルト

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) → P.32	レンジ 600W 6～8分 (下ごしらえ) レンジ 発酵 10～90分	

仕上がり調節 **やや弱**

**材料 (4 人分)**  
牛乳 (脂肪分 3.0%以上の物) … 500mL  
ヨーグルト (市販のプレーンタイプの物)  
…………… 50～100g

- 作りかた**
- ①使用するふたつきの耐熱性のある容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
  - ②容器に牛乳を入れ、ふたをしてレンジ 600W 6～8分加熱し、約 80℃ ぐらいまであたためる。→ P.26
  - ③人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
  - ④ふたをしてレンジ 発酵 仕上がり調節 **やや弱** 約 90分 発酵させる。
  - ⑤終了音が鳴ったら再びレンジ 発酵 仕上がり調節 **やや弱** 10～40分 牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
  - ⑥加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26  
「レンジ発酵の使いかた」 → P.32

**【ひとくちメモ】**  
●好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えなくてもよいでしょう。



## ヨーグルトソース

**材料 (4 人分)**  
手作りヨーグルト …………… 大さじ 2  
クリームチーズ…………… 40g  
マヨネーズ…………… 大さじ 1  
塩…………… 適量

材料を混ぜ合わせ、好みで塩を加え、サラダなどに。

## ヨーグルト作りのコツ

- 1回の分量は牛乳の分量は 500mL です。500mL 以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- 容器はふたつきの耐熱性のある物を使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。
- 使用する牛乳は新鮮な普通牛乳で脂肪分 3.0% 以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌 (120～140℃表示) した牛乳でも 80℃ ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は 60℃ 以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 種菌 (スターター) は
  - 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト (無脂肪固形分 9.5%、乳脂肪分 3.0%の物) を使います。
  - 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
  - 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
  - 手作りのヨーグルトは種菌 (スターター) として使わないでください。
- でき上がりの目安は牛乳がかたまったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べ切ってください。

# あたたため

## 牛乳

使用ボタン	加熱方法	付属品
14 飲み物・牛乳 15 酒かん → P.22	レンジ	

14 飲み物・牛乳 のコツ → P.23

## 酒かん

使用ボタン	加熱方法	付属品
14 飲み物・牛乳 15 酒かん → P.22	レンジ	

15 酒かん のコツ → P.23

**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

# トースト

## トースト

使用ボタン	加熱方法	付属品
20 トースト → P.22	トースター・グリル	

加熱時間の目安 4分20秒～6分20秒

**材料 (2 枚分)**  
食パン (1枚 1.5～3cm 厚さの物) …… 2枚

**作りかた**  
回転台の中央に寄せて食パンを並べ 20 トースト で焼く。

- 【ひとくちメモ】**
- 加熱室の大きさがオーブントースターより広いので、時間が多めにかかります。
  - 市販のロールパンや菓子パン (2～4個) を焼くときは包装を外し、回転台に並べトースター・グリル 2～3分 焼きます。

「トースター・グリル加熱の使いかた」 → P.29

## 20 トースト のコツ

- 1回に焼ける分量は 1～2 枚
- パンの置きかたは
  - 1枚のときは、片方に寄せて置きます。
  - フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。
- 冷蔵または冷凍保存したパンは仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱します。冷蔵または冷凍保存したパンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。
- 裏返しは不要  
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)
- 焼きが足りなかったときはトースター・グリル で様子を見ながら焼きます。 → P.29
- 焼き上がったらすぐ取り出す

## インスタント食品

\*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、レンジ 600W の目安時間です。(1mL = 1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ ヌードル など	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように 400～500mL を入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさの物を使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん (標準量) レンジ 600W 5～6分 → P.26 袋入りラーメン レンジ 600W 6～7分 → P.26
アルミパックの レトルト食品 カレー・ 丼物の 具など	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくと柔らかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます)	1 あたため
真空パック食品 ごはん物など	袋から出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールを剥がしたりしてからレンジ 600W で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ※市販のおにぎりをあたためるときは、→ P.18、34、35 を参照します。	1 あたため

# レンジの便利な使いかた

## 切りもち・市販のパックもち

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) → P.26	レンジ 600W 40秒~1分	

※焼き色はつきません



## いそべ巻き

材料・作りかた  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけてレンジ600W 40秒~1分加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26



## 大福もち

材料・作りかた  
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせレンジ600W 40秒~1分加熱する。ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんをのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26

## 湯せん

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) → P.26	レンジ 200W 1分30秒~2分 または レンジ 100W 1分30秒~2分	



## 溶かしバター

材料・作りかた  
バター(40g)を耐熱容器に入れレンジ200W 1分30秒~2分加熱する。トースト用の塗りバターにするときはレンジ100Wを使い1分30秒~2分加熱して柔らかくする。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) → P.26	レンジ 200W 4~5分	



## 溶かしチョコレート

材料・作りかた  
チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながらレンジ200W 4~5分加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26

- バターやチョコレート、煮干しはレンジ600Wで加熱すると、飛び散ったり、焦げたりすることがあります。
- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

## 乾燥

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) → P.26	レンジ 600W 1~2分	

### 湿った塩、かたまつた砂糖

材料・作りかた  
塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げレンジ600W 1~2分ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になる。

使用ボタン	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) → P.26	レンジ 200W 4~5分	

### 煮干しでカルシウムふりかけ

材料・作りかた  
煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げレンジ200W 4~5分途中かき混ぜながら加熱する。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつける。「レンジ加熱の使いかた」 → P.26



# 保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書(別添)

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのと、大切に保管してください。なお、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) お買い上げ後の取付場所の移動、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、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品の、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼される場合は出張修理

→P.40~42に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

## ■連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

# 「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。※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。

### 修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68  
FAX 0120-3121-87

(受付時間) 9:00~19:00(月~土)、9:00~17:30(日・祝日)  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

### 商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34

(受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)  
年末年始は休ませていただきます。  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiwase.html>

または、日立家電修理 検索 「お問い合わせ」ページ(出張修理のWeb受付) ボタンより入力画面にお進みください。

(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- 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。

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

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	950W※1、600W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル		消費電力1,390W(ヒーター1,370W)
オーブン		消費電力1,390W(ヒーター1,370W)
温度調節範囲		発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅470×奥行400(418※2)×高さ300mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行307×高さ165mm
質量(重量)		約11kg
ターンテーブル直径		280mm
電源コードの長さ		約1.4m
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		59.5kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		9.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※4
年間消費電力量		68.5kWh/年

※1 高周波出力950Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※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 実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

※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」表示時約2W)



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

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧ください。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼される時、お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際、このような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。
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

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