



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

「安全上のご注意」 P.6~11 をお読みいただき、正しくお使いください。

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

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

エム アール オー エヌ ブイ

MRO-NV100



パールホワイト (W)



パールレッド (R)

ヘルシーシェフ



日立過熱水蒸気オーブンレンジ

はじめに

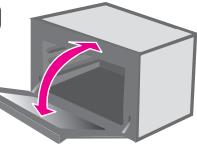
電源を入れる

コンセントにプラグを差し込み、
ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、
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。

「電源の入れかた」→P.15

ドア開閉 → 電源「入」



重量センサーの「0点調節」をする

加熱室底面にテーブルプレートを
セットし、**とりけん**を3秒以上押す

入れた食品の重さを計って加熱を制御するトリ
プル重量センサー(GPS※1)を内蔵しています。
上手に仕上げるために、初めに調節が必要です。
1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」をす
ることで、良い仕上がりを保つことができます。

※1: GPSとはGram(重さ)Position(位置)
Systemの略



オートメニューを使った 上手なあたため

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温や冷蔵保存したごはん・お総菜	1 あたため
冷凍保存したごはん	2 冷凍ごはん
冷凍保存したお総菜	5 解凍あたため
冷蔵保存した牛乳	3 飲み物・牛乳
常温のコーヒー、お茶、水	3 飲み物・牛乳

この他にも食品の種類に適したオートメニューもあります。
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.23

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
もくじ	2,3
各部のなまえ／付属品	4,5
安全上のご注意	6~11
操作パネル	12,13
初めて使うときの確認と準備	14~17
・据え付けの確認	14
・アース接地について	15
・電源の入れかた	15
・重量センサーの0点調節のしかた	16
・空焼き(脱臭)のしかた	17
・終了音の変更のしかた	17
使える容器・使えない容器	18,19

レンジ・オーブン・グリル

ご使用前の準備

調理の手順	20,21
上手な使いかた・調理のコツ	22,23
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	22
・食品を置く位置	22
・2個以上の食品の同時あたため	22
・オートメニューの仕上がり調節	23
・調理中の仕上がり状態確認	23
・調理後の追加加熱	23
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	23
付属品の使いかた	24~27
・テーブルプレートの使いかた	24
・黒皿、波黒皿の使いかた	24
・給水タンクの使いかた	25
・オートメニューで使う付属品	26
・手動調理で使う付属品	27
加熱のしくみ	28

オートメニュー

あたためる	29~39
・あたためかんたんガイド	29
・常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため	30,31
[1]あたため	
・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため	32,33
[2]冷凍ごはん [5]解凍あたため	
・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品 (ごはん・お総菜など)の同時あたため	34
[1]あたため	
・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品 (冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため	35
[6]冷凍(左)と冷蔵(右)	
・飲み物のあたため	36,37
[3]飲み物・牛乳 [4]酒かん	
・スチームでふっくらあたため、 過热水蒸気でパリッとあたため	38,39
[7]スチームあたため [8]中華まんあたため	
[9]天ぷらあたため	
下ごしらえする	40~43
・肉や魚の解凍	40,41
[10]解凍 [11]刺身の解凍	
・野菜の加熱(ゆでる)	42,43
[12]葉・果菜 [13]根菜	
調理する	44~49
・予熱「無」メニューの調理	44
[14]簡単蒸し物～[17]蒸しチヨコレートケーキ [19]簡単パン	
[21]ハンバーグ～[35]マーボー豆腐	
・予熱「有」メニューの調理	
[ヘルシー調理]	45
[46]ハンバーグ～[48]鶏のから揚げ	
・予熱「有」メニューの調理	46,47
[18]フランスパン [20]ピザ	
・「ノンフライメニュー」の調理	48
[36]鶏のから揚げ [37]とんかつ	
[38]ヒレカツ [39]メンチカツ	
[40]チキンカツ [41]ハムカツ	
[42]あじフライ [43]えびフライ	
[44]コロッケ [45]えびの天ぷら	
・「少人数」メニューの調理	49
[21]ハンバーグ～[45]えびの天ぷら	

手動調理

レンジ加熱	50~53
・一定の出力(W)で加熱する	50~52
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる (リレー加熱)	53
グリル加熱	54
・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く	54
オーブン加熱	55~57
・予熱「無」で加熱する	55
・予熱「有」で加熱する	56,57
スチーム・過热水蒸気との組み合わせ	58
・レンジ・オーブン・グリル加熱に スチーム・過热水蒸気を組み合わせる	58
発酵	59,60
・スチームレンジ発酵で加熱する	59
・スチームオーブン発酵で加熱する	60
スチームショット	61
・スチームショットを使う	61
手動調理をするときの加熱時間	62,63

お手入れ

お手入れ	64~66
・本体のお手入れ	64
・臭いが気になるとき(脱臭)	64
・水抜きのしかた	65
・加熱室の清掃のしかた	65
・付属品のお手入れ	66

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

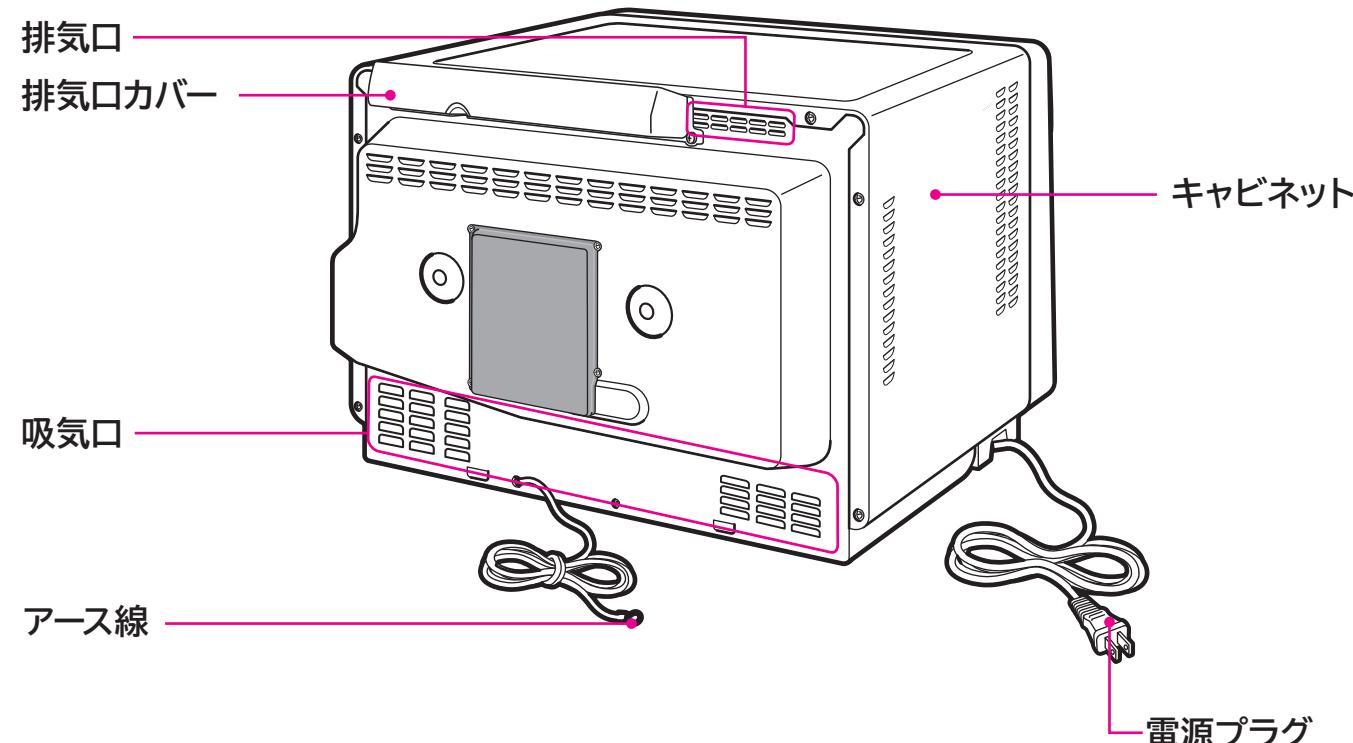
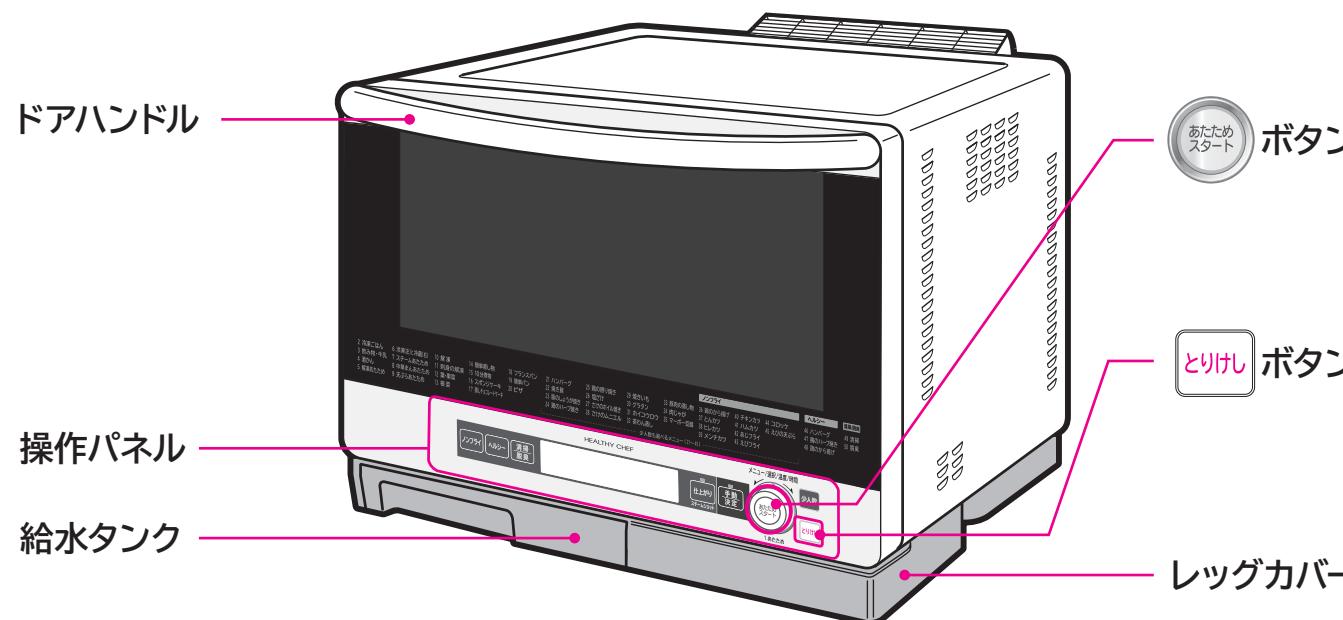
うまく仕上がらないとき	67~71
お困りのときは	72~74
お知らせ表示が出たとき	75
保証とアフターサービス	173

料理集 →P.76~172

もくじ	76~78
さくいん	170~172
ノンフライメニュー	108~114

各部のなまえ

まず確認



黒皿用、波黒皿用の「取っ手」(別売品)

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



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

2014年7月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	800円(税別)

庫内灯

加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。

(オープン予熱中のときは、節電のため消灯しています。)

加熱室(庫内)の様子を見たいときは を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度 を押してください。

皿受棚

黒皿、波黒皿をセットして使います。

スチーム噴出口

ドアファインダー

スチームボイラー

水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

保護カバー
(取り外しません)

上ヒーター

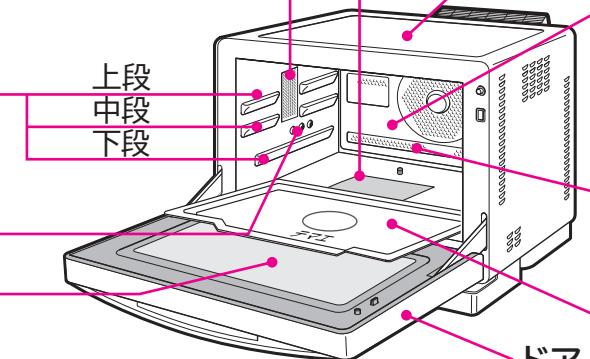
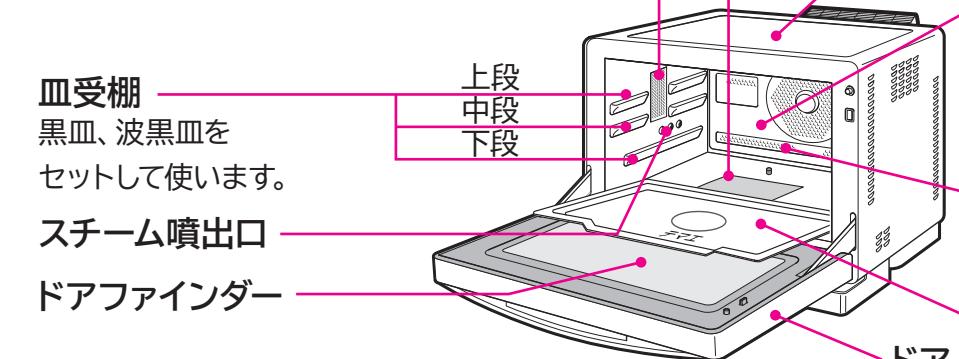
加熱室天井部に内蔵されています。

加熱室(庫内)

熱風ヒーター

加熱室後部に内蔵されています。

テーブルプレート
(セラミック製)



付属品

付属品の使いかた → P.24~27

■テーブルプレート 調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。
(セラミック製)

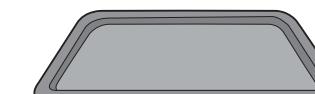


■給水タンク スチーム機能を使うときに水を入れてセットします。



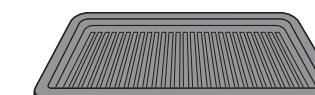
■黒皿
(鋼板製)

調理メニューにより皿受棚にセットして使います。



■波黒皿
(鋼板製)

調理メニューにより皿受棚にセットして使います。



■クッキングガイド(本書)

■保証書

まず確認

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

危険 「死亡または重傷を負うおそれがある高い」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。

製品内部には高圧部があります

危険

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

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

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

警告

ぬれ手禁止 ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

電源プラグ、電源コードに水をつけていたり、水をかけたりしない
電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります

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

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

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

電源プラグ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)
ほこりに湿気が溜まり、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・電源コード・コンセントの取り扱いは (つづき)

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

据え付けるときは →P.14

警告

次のような場所では使用しない
オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります



- 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

本体の上にスプレー缶などの物を置かない

オーブンやグリル加熱などは、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

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

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

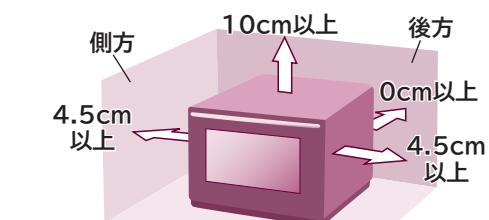
本体と壁の距離は次のように据え付ける

- 本体と壁の間は、下表の距離以上にあける
- 下表の距離に加えて、上方・左方・右方・後方のいずれか1方向を開放する
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	4.5	4.5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排出口の近くになる場所に据え付けない

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

安全上のご注意(つづき)

アース線を取り付ける

! 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は、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



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

ご使用にあたっては

! 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



本体が転倒・落とした場合は、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・落とした場合は、「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください (P.14)

詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください (P.173)



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



テーブルプレートは、容器を強く当たり落としたりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください

そのまま使用すると故障の原因になります



吸気口・排気口をふさがない
発火・火災の原因になります



本体に水をかけない
ショート・感電の原因になります

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(50脱臭)は次の状態で行う (P.17)

●加熱室内に何も入れない

●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す



●窓を開けるか換気扇を回す

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(49清掃と空焼き(50脱臭)運転を含む)

! 警告



調理を中止するときは **とりけん** 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みない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります



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



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



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



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 **とりけん** 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、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店にご相談ください



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



ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
指のケガに注意する

お手入れするときは

! 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

電源プラグを抜く



本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります



本体や付属品などはオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき漂白剤などでふかない傷・変形・変色の原因になります



本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない
けが・破損の原因になります



加熱室底面の保護カバーは取り外さない
けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

安全上のご注意(つづき)

レンジ加熱(オートメニューのあたためや手動調理のレンジ加熱)を使うときは

まず確認

! 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(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください

食品を加熱し過ぎない

発火・やけど・けがの原因になります
● 少量の食品(100g未満)は手動調理のレンジ[500W]以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
● オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
● 手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する

殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する

破裂して、やけど・けがの原因になります

生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない

卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります



卵を加熱する場合は、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



! 注意

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない

故障・発火の原因になります

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

●付属品の黒皿・波黒皿
(オートメニューの一部は除く)



- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- 金属・ホーロー製の鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器



乳幼児用ミルクやベビーフードはオートメニューで加熱しない

手動メニュー(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

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

ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす

蒸気が一気に出てやけどの原因になります

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[3飲み物・牛乳]で加熱する

● お酒は[4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



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

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



給水タンクを使うときは

! 注意

水以外は入れない

アルコール類を入れると発火の原因になります

食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない

破損・変形の原因になります

使用するたびに新しい水に入れかえる

健康懸念の原因になります

こまめに洗い、清潔を保つ

洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

破損したまま使わない

水がもれて故障の原因になります

コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない

オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない

破損・変形の原因になります

異常・故障時は

! 警告

直ちに[とりけい]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
- 異常な音がする
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触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
- 加熱が自動で終了しないときがある

操作パネル

操作パネルのはたらき

ます確認

ます確認

ナビダイヤル操作機能
点滅して次の操作の順序を知らせます。
操作ボタンを押すと、続いて操作する
ダイヤルやボタンのランプが点滅、
点灯します。
(点灯は必要に応じて選び、点滅で決定します。)

液晶表示部
設定内容や運転状況を
表示します。
(表示は全点灯イメージ
図です。)

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

手動／決定ボタン
手動調理の加熱の種類、温
度、時間などを押して決定し
ます。 ➡ P.50~63

少人数ボタン
2人分の少人数の調理
をするときに押します。
➡ P.49

メニューや時間を選ぶ
オートメニューのメニュー番号や手動
調理の時間や温度などの設定をする
ときに回します。



ノンフライボタン
ノンフライメニューを
調理するときに押します。
➡ P.48

ヘルシーボタン
ヘルシーメニューを調理する
ときに押します。 ➡ P.45

清掃・脱臭ボタン
ボタンを押して49 清掃、
50 脱臭を選びます。
➡ P.64、65

仕上がりボタン
オートメニューの仕上がりの
設定を行います。 ➡ P.23
スチームショット ➡ P.61

とりけしボタン
設定内容や運転のとりけしを
するときに押します。「」を表示
しているときに押すとバックライト
を消します。約3秒以上押すと重量
センサーの「0点調節」をスタート
します。

あたため/スタートボタン
1あたため、オートメニュー、手動調理
などの運転をスタートするときに押します。
調理中にドアを開閉した場合に調理を再
開するときにも押します。

初めて使うときの確認と準備

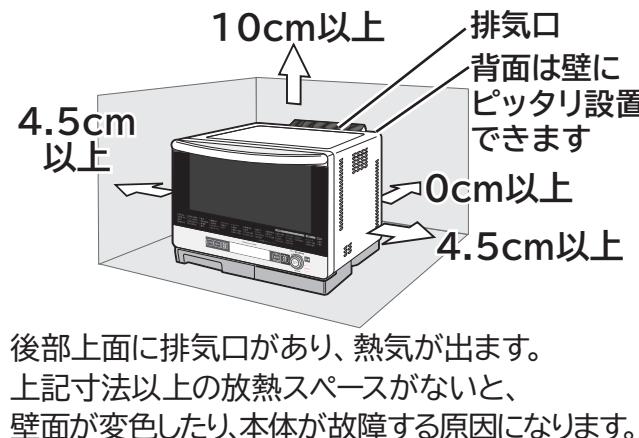
初めて使うときは以下の手順 [→P.14~17](#) に従って、確実に確認と準備をしてください。

まず確認

まず確認

据え付けの確認 [→P.7](#)

- 設置の際は右図に従って放熱スペースをあけてください
- 本体の背面は、壁や家具などにピッタリつけていても大丈夫ですが、次のことを確認してください
 - 壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合があります。壁面から少しすき間をあけてください。
 - 背面の壁がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。近いと温度差で割れるおそれがあります。
- 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
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください
- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。



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

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,000円(税別)
15~22cm	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。

アース接地について

事故防止のため、アースを確実に取り付けてください [→P.8](#)

下記で使用する場合は、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(漏電遮断器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

電源の入れかた

準備

「据え付けの確認」に従って
本体を水平で丈夫な場所に設置する

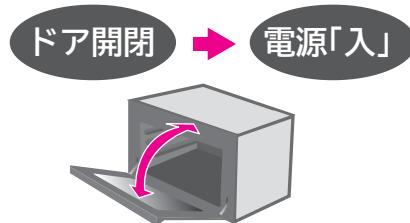
1

電源プラグをコンセントに差し込む

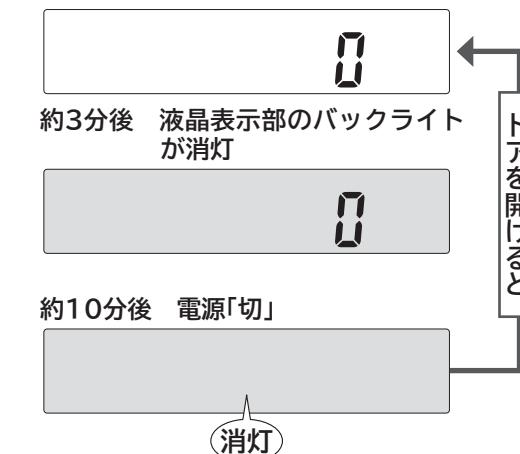
使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

2

ドアを開閉する
「0」が表示され電源が「入」になります。



電源「入」



初めて使うときの確認と準備(つづき)

重量センサーの0点調節のしかた

0点調節

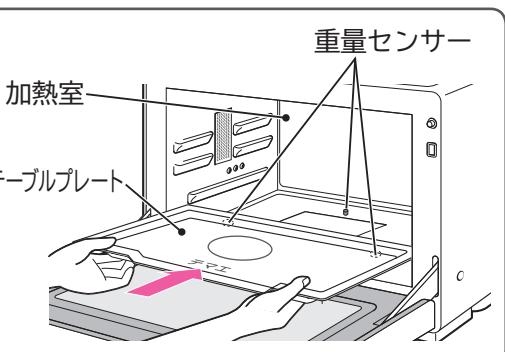
まず確認

オートメニューは、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するメニューがあります。仕上がりを良くするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。

初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

1 右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める

テーブルプレート以外の付属品は全て取り出してください。

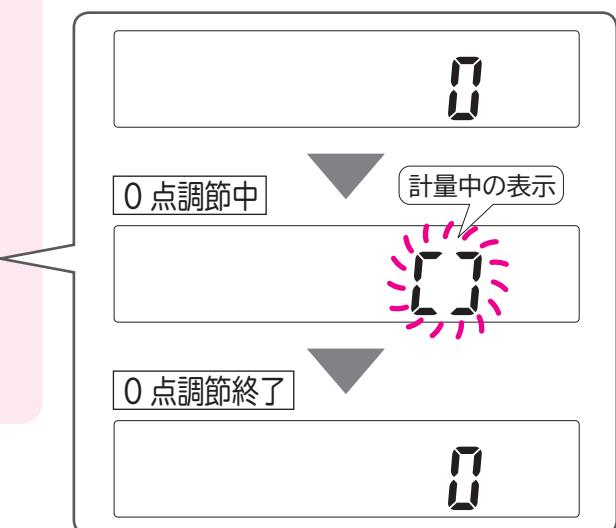


2 表示部に「0」が表示されていることを確認する

「とりげ」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ます。

数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、「0」が表示されて重量センサーの「0点調節」が終了します。



■良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」を行ってください。

■長期間使用していない場合の使い始めにも、「0点調節」を行ってください。

■加熱室の温度が高いとうまく調節ができません。

加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

0点調節

50 脱臭

まず確認

空焼き(脱臭)のしかた

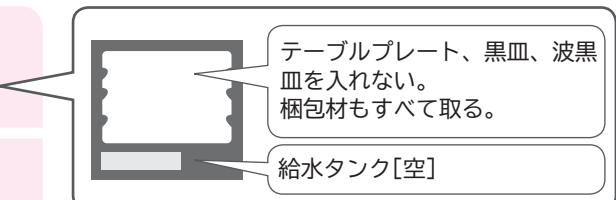
加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

準備

1

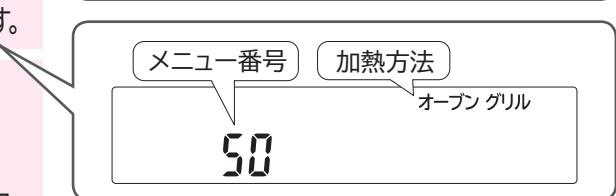
2

加熱室を空の状態にしてドアを閉める



清掃脱臭を2回押し、50脱臭を選択する

押すごとに49清掃▶50脱臭▶49清掃と選択できます。



あたためスタートを押してスタートする

空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オープン加熱)で行います。加熱時間は20分です。



終了音が鳴ったら終了です

空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

注意



空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない



空焼き(脱臭)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
接觸禁止
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、油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す

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

終了音の変更のしかた

終了音をメロディー音とブザー音、無音から選択します。

準備

1

ドアを開閉する

表示部に「0」を表示させる。

1

仕上がりを3秒以上押す▶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
終了音は、「メロディー音」「ブザー音」「無音」の順に切りかえられます。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

変更後の音が鳴り、表示部に「0」が表示されると変更が完了です。
無音を選択した場合は「ピッ」と鳴ります。

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	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 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	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、ホーローの鍋、 ふた・金属容器・ 金ぐし・ アルミホイルなど
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 刺身の解凍 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。	ただし、加熱後、急冷すると割れことがあります。	耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。 オーブン・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。
オーブン・グリル							
	ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。			ただし、加熱後、急冷すると割れことがあります。	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、硫酸紙やオーブンシート・クッキングシートなどの耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

調理の手順

調理方法は

操作手順は

調理のあとは

あたためる

- ごはんのあたため
- お総菜のあたため
- 飲み物のあたため
- 解凍・下ゆで



①ワンタッチあたため
あたため加減を調節したいときは
調理スタート後に仕上がり調節を選択 (P.30, 31)

②あたためコース

食品の種類に合わせたあたため (P.30~39)

③解凍・下ゆで

調理の下ごしらえ (P.40~43)

レンジ・オーブン・グリル

調理する

- レンジ・グリル・
オーブン調理
- スイーツ

④予熱「無」メニュー

(P.44)

⑤予熱「有」メニュー (ヘルシー調理)

(P.45)

⑥予熱「有」メニュー (その他のメニュー)

(P.46, 47)

⑦「ノンフライ」メニュー (ノンフライ調理)

(P.48)

⑧「少人数」メニュー (少人数調理)

(P.49)

手動調理

加熱の種類や時間、温度を
手動で設定して調理する

レンジ (P.50~53)

グリル (P.54)

オーブン (P.55~57)

スチーム (P.58)

過熱水蒸気 (P.58)

スチームレンジ発酵
スチームオーブン発酵 (P.59, 60)

手順①

手動
決定

押して手動調理を
選択する

手順②

あたため
スタート

ダイヤルを回して、
加熱の種類・出力を選択する

手順③

手動
決定

押して
決定する

手順④

あたため
スタート

ダイヤルを回して、
加熱温度・時間などを
選択する

手順⑤

あたため
スタート

押して
調理を
開始する

加熱の種類によって手順②~④をくり返します

① 1あたため



押して
調理を開始する



仕上がりランプが点灯中に
お好みによって押します

②~④、⑥他のオートメニュー



ダイヤルを回して、
メニュー番号を選択する



用途やお好みに
よって押します



押して調理を
開始する

⑤ヘルシー調理



押してヘルシー
調理を選択する



ダイヤルを回して、
メニュー番号を選択する



好みに
よって押します

⑦ノンフライ調理



押してノンフライ
調理を選択する



ダイヤルを回して、
メニュー番号を選択する



好みに
よって押します

⑧少人数調理



押して少人数
調理を選択する



ダイヤルを回して、
メニュー番号を選択する



好みに
よって押します

冷却ファンの風切り音がする場合があります。
終了音が鳴つたら終了です

(P.73)

続けて調理しないときはお手入れをします。

(P.64~66)

「入」にするときはドアを開けます。

(P.15)

約10分放置すると自動的に電源が切れます。

(P.64~66)

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量容器の大きさ・重さ

あたためる	食品の分量		容器の大きさ・重さ
	100g未満	100g～900g	
			
	手動調理で	オートメニューか手動調理で	<p>食品を容器に入れたとき 7～8分目になる容器が目安</p> <p>食品の分量と同じくらいの重さが目安</p>

調理する	オートメニュー	
	メニュー/選択/温度/時間 あたためスタート	
手動調理	メニュー/選択/温度/時間 手動決定 → あたためスタート	<p>オートメニューか手動調理は、 本書に記載されている 分量や容器に従ってください。</p> <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

中央部に置きます。



レンジ加熱の場合

オーブン加熱の場合

グリル加熱の場合

2個以上の食品の同時あたため

オートメニューで同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくお総菜は少し間を離す 飲み物は中央に寄せる 容器の大きさ・重さを同じくらいにします。



お総菜は少し間を離す 飲み物は中央に寄せる

容器の大きさ・重さを同じくらいにする

オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

■常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは [1あたため] → P.34

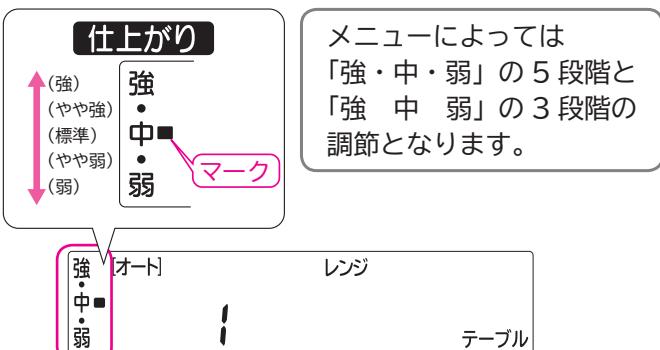
■冷凍と冷蔵の2品同時あたためは [6冷凍(左)と冷蔵(右)] → P.35

■上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 → P.50～52

オートメニューの仕上がり調節

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

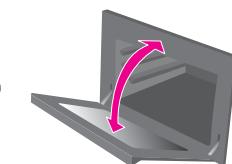
[3 飲み物・牛乳] と [4 酒かん] は前回の仕上がり設定を記憶しています。



調理中の仕上がり状態確認

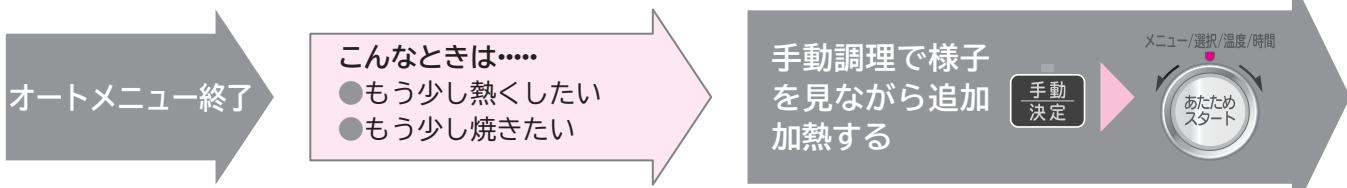
調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

- 温度を下げるためです。
- ドアを開けると調理は中断されます。



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、食品を早めに取出す

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。

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

調理終了音が鳴ったら
取り出してください。



■オーブン、グリル調理で黒皿、波黒皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、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



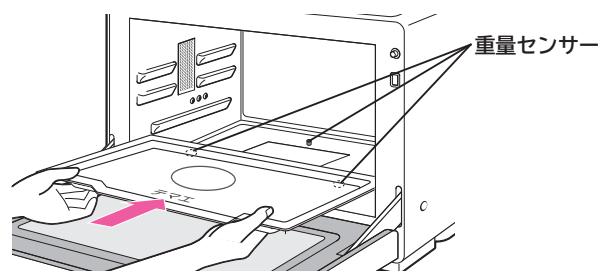
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部
が熱くなる場合があるので注意する
やけどの原因になります

付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

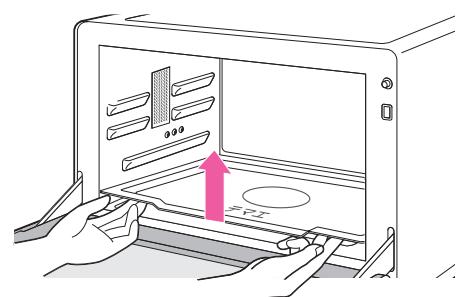
セットのしかた

右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置きます。



取り外しかた

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに取り外します。



！注意

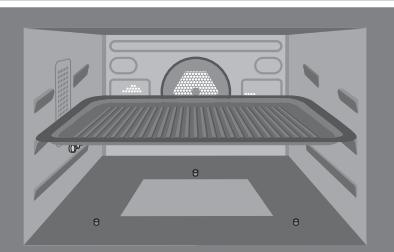
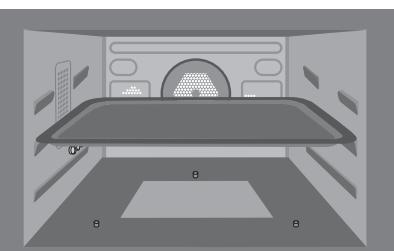
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどのおそれがあります



黒皿、波黒皿の使いかた

■オートメニューと手動調理のオーブン加熱、グリル加熱で使用します

手動調理のレンジ加熱やレンジ加熱をするオートメニュー(あたためなど)では使用しないでください。



■黒皿、波黒皿は加熱室の皿受棚にセットして使います

メニューによって上段・中段・下段を選択して使い分けます。

■黒皿、波黒皿はメニューに合わせて使い分けます

手動調理の肉や魚の焼き物、揚げ物などには、波黒皿が適しています。



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



黒皿、波黒皿の出し入れは水平に行う
食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります



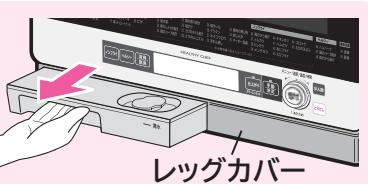
レンジ加熱を使用するオートメニュー(あたためなど)や手動調理(レンジ加熱)では使用しない
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります

給水タンクの使いかた

取り外しかた

本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



ふたの外しかた

1

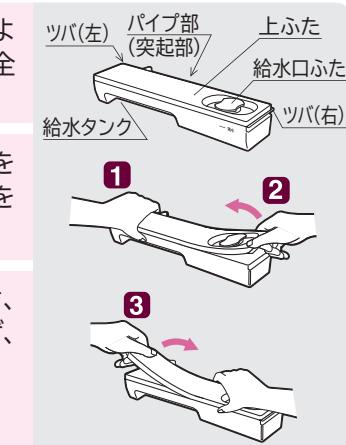
パイプ部には触れないようにして、給水タンク全體をかるく持ちます。

2

ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

3

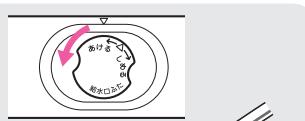
ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



水の入れかた

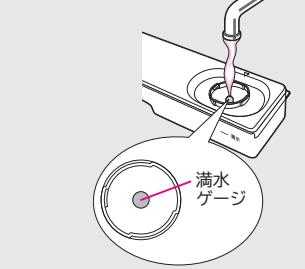
1

給水口ふたを左に回して開けます。



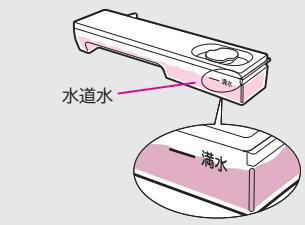
2

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



3

給水口ふたを△マークに合わせて差し込み、右に回して閉めます。



- 傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態で扱ってください。
- 水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

- ふたと給水口ふたが閉じていることを確認する。
- 確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
- レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。 (P.64)

！注意

給水タンクには、水以外は入れない
変形・破損の原因になります
アルコール類を入れると発火するおそれがあります

給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる
健康懸念の原因になります
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的に新しい水を使用してください

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

給水タンク使用上のご注意

■給水タンクを5°C以下の環境では使用しないでください。

スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水(海外のミネラルウォーターなど)を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。(P.72、73)
噴出口の白い付着物が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをご使用ください。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



・アルカリイオン水
・浄水器の水



・ミネラルウォーター
・井戸水など



■スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。(P.64、65)
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

■スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。(P.74、75)

■使用しない場合は、空にして本体にセットしておいてください。

付属品の使いかた(つづき)

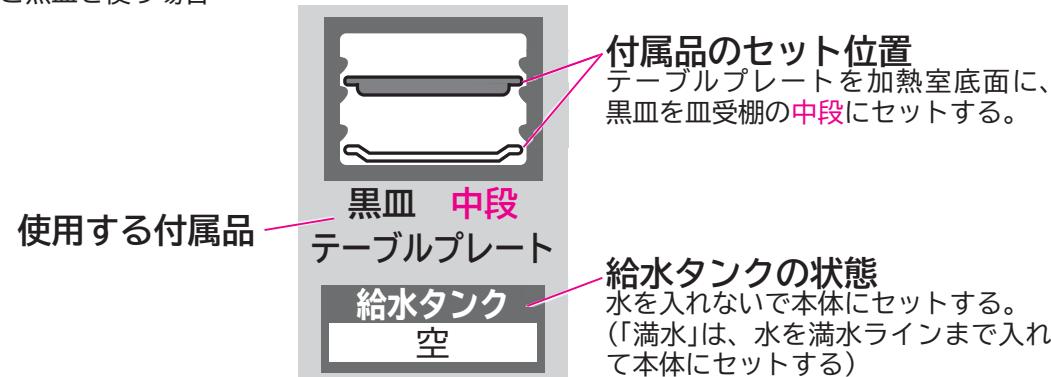
オートメニューで使う付属品

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

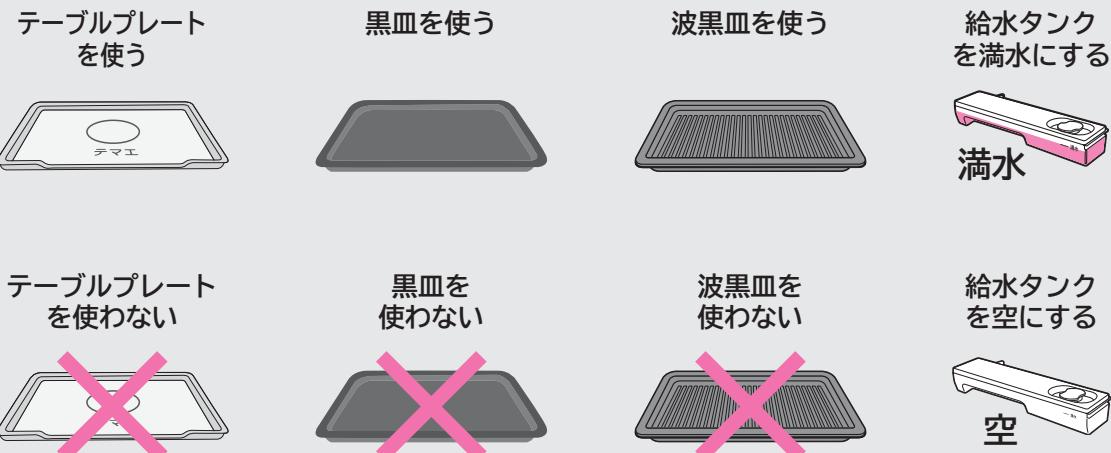
付属品イラストの見かた

使う付属品の例

テーブルプレートと黒皿を使う場合



オートメニューでは、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理で使う付属品と異なります。



手動調理で使う付属品

加熱方法	付属品の使用について(○: 使える ×: 使えない)			
	テーブルプレート	黒皿	波黒皿	給水タンク
レンジ	○	×	×	空
スチームレンジ	○	×	×	満水
グリル	×	○	○	空
スチームグリル	○	○	○	満水
過熱水蒸気グリル				
オーブン	×	○	○	空
スチームオーブン	○	○	○	満水
過熱水蒸気オーブン				

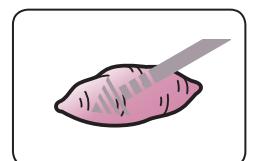
※1 黒皿・波黒皿はレンジ、スチームレンジでは使えません。火花(スパーク)が発生するおそれがあります。

加熱のしくみ

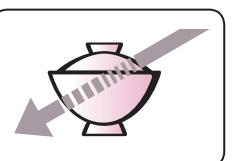
レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

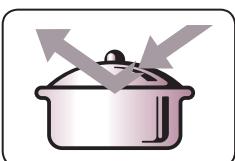
電波(高周波)には
3つの性質があります。



水分を含んだ食品には
「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの
容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」
します。

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

スピーディーで
経済的です。



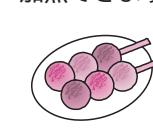
水を使わないので
栄養素が保たれます。



色や形、風味が
保たれます。

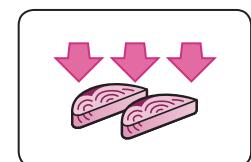


盛りつけたままで
加熱できます。



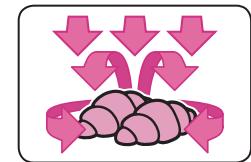
グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、
中は柔らかく仕上がります。



オーブン

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

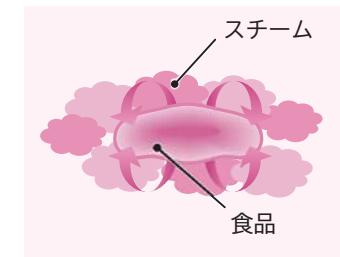


スチーム + レンジ

スチーム + グリル

スチーム + オーブン

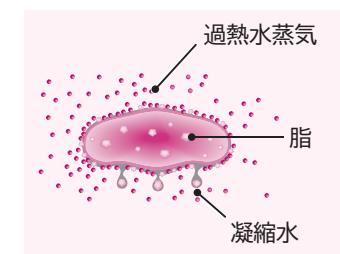
加熱室にスチーム(100°C前後の水蒸気)を充满させながらレンジ、またはグリル、オーブン
と組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。



過熱水蒸気 + グリル

過熱水蒸気 + オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充满させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を
加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
(過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。)



オートメニュー(あたためる)

あたためかんたんガイド

食品の種類に合わせた13種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。
手動で調理をするときは、「手動調理をするときの加熱時間」(→P.62、63)を目安に、様子を見ながら加熱します。

ごはん



常温・冷蔵保存したごはんをあたためる

→ 1 あたため → P.30、31

常温・冷蔵保存したごはんを
ふっくらあたためる

→ 7 スチームあたため → P.38、39

冷凍保存したごはんをあたためる

→ 2 冷凍ごはん → P.32、33

飲み物



冷蔵保存した牛乳をあたためる

→ 3 飲み物・牛乳 → P.36、37

常温のコーヒー・お茶・水を
あたためる

→ 3 飲み物・牛乳 → P.36、37

お酒をあたためる

→ 4 酒かん → P.36、37

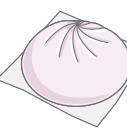
天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッと
あたためる

→ 9 天ぷらのあたため → P.38、39

中華まん



中華まんをふっくらあたためる

→ 8 中華まんあたため → P.38、39

異なる2品



常温・冷蔵保存したごはん・
お総菜を2品同時にあたためる

→ 1 あたため → P.34



冷凍保存・冷蔵保存したごはん・
お総菜を2品同時にあたためる

→ 6 冷凍(左)と冷蔵(右) → P.35

解凍



解凍後に調理する肉・魚の解凍

→ 10 解凍 → P.40、41

解凍後に生で食べる刺身の解凍

→ 11 刺身の解凍 → P.40、41

下ゆで



野菜の下ゆで

→ 12 葉・果菜 → P.42、43

→ 13 根菜 → P.42、43

オートメニュー(あたためる)

常温や冷蔵で保存したごはん・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² **冷凍ごはん** あたためます。^{→P.32, 33}
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は³ **飲み物・牛乳** あたためます。^{→P.36, 37}
- 冷凍保存(ホームフリージング)した食品は⁵ **解凍あたため** あたためます。^{→P.32, 33}



1

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 **あたため** (常温や冷蔵保存品) を押してスタートする

メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは 加熱時間を表示する前に調節します

終了音が鳴ったら食品を取り出す

お願い

1あたため、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「1」が表示されている間)に^{あたためスタート}を押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから^{あたためスタート}を押してください。^{→P.15}

1あたため あたためられない食品

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.50~52}

- 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



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で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。

■食品が容器より重いときは、仕上がり調節 [やや強] に合わせます。

■1回にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200~1800gまでが目安です。

■食品の温度は、常温は約20°C、冷蔵は0~10°Cが目安です。

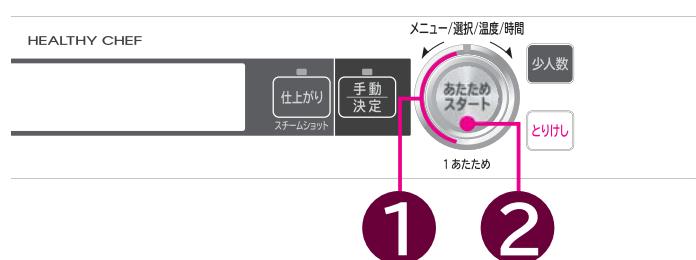


メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ごはん物 ごはん 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	—	煮物 野菜の煮物・おでん (たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—
めん類 スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—
焼き物 焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—	蒸し物 シユーマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—
ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。 ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—	汁物(とろみのある物) カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散があるので、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) 仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためる。 ^{→P.50~52} ●使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。 漆器や耐熱性のない容器は使えません。 ^{→P.18, 19}	—
揚げ物 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べ、仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。 えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	いため物 野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 [やや強] に合わせる。	—

オートメニュー(あたためる)

冷凍保存したごはん・お総菜のあたため 2冷凍ごはん 5解凍あたため

- 冷凍ごはんをあたためます。2冷凍ごはん
- 冷凍お総菜をあたためます。5解凍あたため



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 メニュー/選択/温度/時間
を回し 希望のメニュー番号を選択する

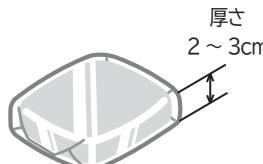
仕上がり調節をするときは →P.23
[スタート]を押す前に調節します

2 メニュー/選択/温度/時間
を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

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



- 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。)

- 熱い物はよく冷ましてから冷凍します。

- 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。



2冷凍ごはん
5解凍あたため

冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた 2冷凍ごはん 5解凍あたため

- 1回にあたためられる量は、2冷凍ごはんは100~600g、5解凍あたための場合、食品と容器を合わせて200~1800gまでです。
- 5解凍あたための場合、お総菜やご家庭で調理して、冷凍保存した食品と、容器の重さは同じくらいにしてください。
- 5解凍あたための場合、食品が容器より重いときは、仕上がり調節やや強に合わせます。
- 食品の温度は、冷凍は約-18°Cが目安です。

2冷凍ごはん
5解凍あたため



冷凍保存した食品(ごはん物)を解凍してあたためる

2冷凍ごはん

メニュー名および調理のコツ

ごはん物	冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ	おおいの有無
	<p>ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレート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テーブルプレート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、中央に寄せてのせる。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あたためる場合は5解凍あたためで加熱します</p>	

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)

5解凍あたため

めん類	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
	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。		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。	
	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。		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。	
	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。		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、よくかき混ぜる。	

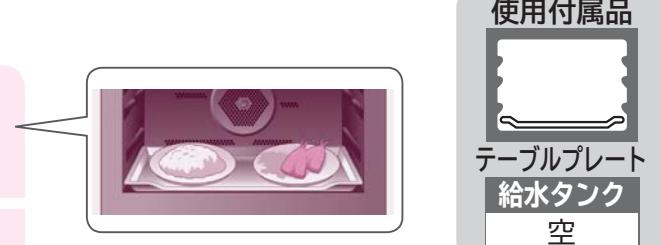
オートメニュー(あたためる)

常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため

冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
(冷凍保存食品はうまくあたまりません。 **2 冷凍ごはん**、**5 解凍あたため** あたためます) **P.32, 33**

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

1 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート

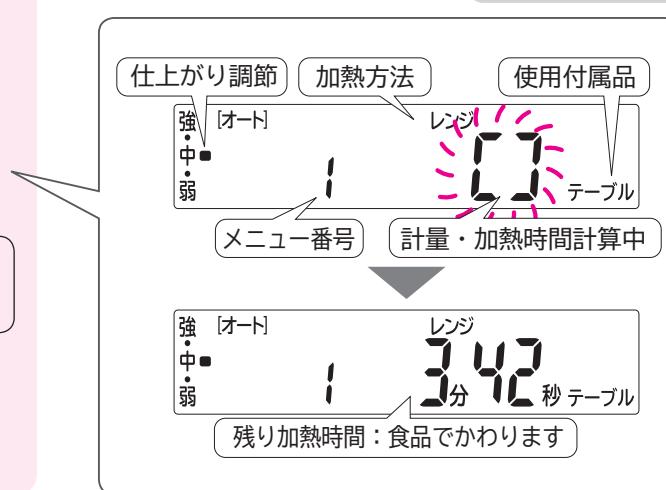
を押してスタートする

1 あたため (常温や冷蔵保存品)

メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

仕上がり調節をするときは **P.30**
加熱時間を表示する前に調節します

終了音が鳴ったら食品を取り出す



オートメニュー「1 あたため」異なる2品(常温や冷蔵の物)をあたためるコツ

■あたためられる食品は

●常温または冷蔵の食品です。

■食品の分量は

●1品の分量は約100~300gです。

●2品の分量をほぼ同じにします。

分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7~1.3倍程度です。(例:ごはん150gとお総菜100~200g)
(この分量以外はオートメニューで調理できません。手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください。) **P.50~52**

■容器の大きさは

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

次の場合はうまくあたまりません

■冷凍保存した食品

1品ずつ **2 冷凍ごはん**、**5 解凍あたため** あたためます。 **P.32, 33**

■異なる2品の同時あたために向かない組み合わせの例

●塩分の多い食品と糖分の多い食品

●汁けの多い食品と少ない食品

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 **P.50~52**

■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、**3 飲み物・牛乳** あたためてください

●違った種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを **3 飲み物・牛乳** あたためてください。 **P.36, 37**

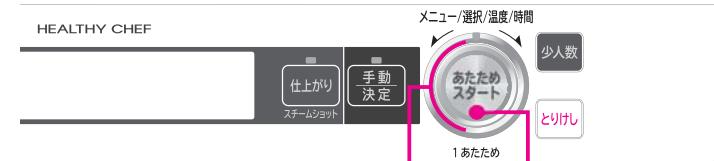
■**1 あたため** あたためられない食品は、2品同時にあたためられません **P.30**

●手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 **P.50~52**

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

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

6 冷凍(左)と冷蔵(右)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート

を回し メニュー番号「6」を選択する

仕上がり調節をするときは **P.23**
あたためスタートを押す前に調節します

2 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート

を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



オートメニュー「6 冷凍(左)と冷蔵(右)」のコツ

■食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

左側: 冷凍保存の食品 右側: 冷蔵保存の食品



■食品の分量は **P.34**

■加熱する食品は

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

■容器の大きさは **P.34**

■上手に仕上げるには **P.34**

●表面が乾燥気味のときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

●カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

■**1 あたため** あたためられない食品は、2品同時にあたためられません **P.30**

●手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためください。 **P.50~52**

オートメニュー(あたためる)

飲み物のあたため

3 飲み物・牛乳 4 酒かん

- 牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。3 飲み物・牛乳
- お酒をあたためます。4 酒かん



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート
を回し 希望のメニュー番号
を選択する

仕上がり調節をするときは [P.23](#)
[仕上がり]を押す前に調節します

3 飲み物・牛乳 4 酒かん は仕上がり調節の設定
を記憶します。

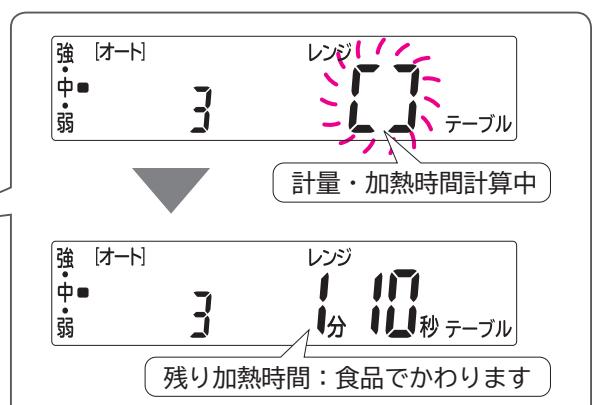
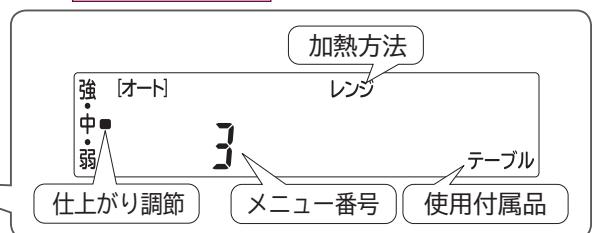
2 メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート
を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



3 飲み物・牛乳
4 酒かん

例: 3 飲み物・牛乳 の場合



飲み物の上手なあたためかた

- あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせます。

- あたためられる飲み物は
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

- 1回にあたためられる分量 [1~4杯分] は

牛乳(冷蔵品)	200 ~ 800mL
コーヒー	150 ~ 600mL
お茶	180 ~ 720mL
水	180 ~ 720mL

- 2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



お酒の上手なあたためかた

3 飲み物・牛乳

- 1回にあたためられる分量は
180 ~ 720mLです。

- テーブルプレート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] あたためり加減を見ながら加熱
します。 [P.50~52](#)

- 容器の種類と飲み物の入れかた
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7 ~ 8分目まで入れます。
半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど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.50~52](#)



- 牛乳びんでの加熱はできません

- 牛乳は冷蔵室から出したての物を使います

- 加熱後、かき混ぜます

4 酒かん

- 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.50~52](#)

オートメニュー(あたためる)

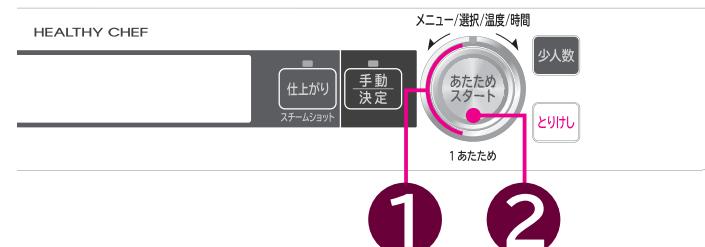
スチームでふっくらあたため、過熱水蒸気でパリッとあたため

■スチームで包み込み、ふっくらあたためます。

【スチームあたため】8中華まんのあたため

■過熱水蒸気で外をサクッとあたためます。

9天ぷらのあたため



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

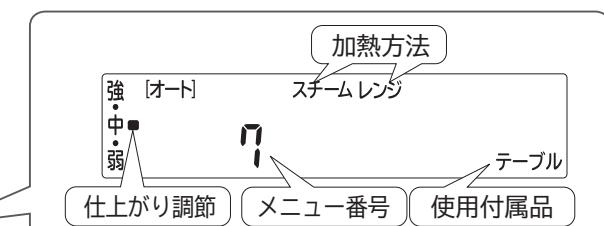
メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

メニュー/選択/温度/時間
あたため
スタート
を回し 希望のメニュー番号
を選択する

仕上がり調節をするときは →P.23
【あたためスタート】を押す前に調節します

例: 【スチームあたため】の場合



2

メニュー/選択/温度/時間
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

給水タンク使用後は →P.64, 65
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

7スチームあたため
8中華まんのあたため
9天ぷらのあたため



スチームを使った上手なあたためかた

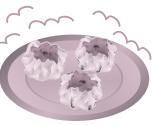
7スチームあたため

■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存のごはんやシーマイ、焼きそばなどです。

■ラップなどのおおいはしません

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。



■1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シーマイ、焼きそば	100~500g

■容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。

■冷蔵保存の食品は

仕上がり調節 [やや強] に合わせます。

■冷凍のお総菜はうまくあたまりません

【解凍あたため】を使ってください。→P.32, 33

■冷凍のごはんはうまくあたまりません

【冷凍ごはん】を使ってください。→P.32, 33

■1あたため あたためられない食品は →P.30

【スチームあたため】でもあためられません

手動調理 (レンジ加熱) で様子を見ながら加熱します。
→P.50~52

■1あたため より加熱時間は長くかかります

中華まんの上手なあたためかた

8中華まんのあたため

■皿などの容器は使わない

加熱し過ぎの原因になります。ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。

■加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは

加熱前に水をくぐらせたり、霧をふいてから加熱してください。

■ラップなどのおおいはしない

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

■1回にあためられる分量は

1個(約100g)~4個(約400g)までです。
1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであためられます。

■冷凍の中華まんは

うまくあたまりません。手動調理をするときの加熱時間(→P.62, 63)を参照し、【レンジ】または【スチームレンジ】で様子を見ながら加熱します。→P.50~52, 58

■あんまんは

仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせます。

■食品メーカーの保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます。

■底に紙がついている物はそのまままで紙をつけたままラップまたはオープンシートを敷いたテーブルプレートに直接のせます。

■加熱が足りなかつたときは

【スチームレンジ】で様子を見ながら加熱します。
→P.58

揚げ物の上手なあたためかた

9天ぷらのあたため

■あためられる食品は

常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物
100~500g

■100g未満のあたためはできません

100g以上にするか波黒皿を中段にセットし、過熱水蒸気 [オープン] [予熱無] [180°C] で様子を見ながら加熱します。→P.58

■天ぷらなどの加熱後に底面がベタつくときは

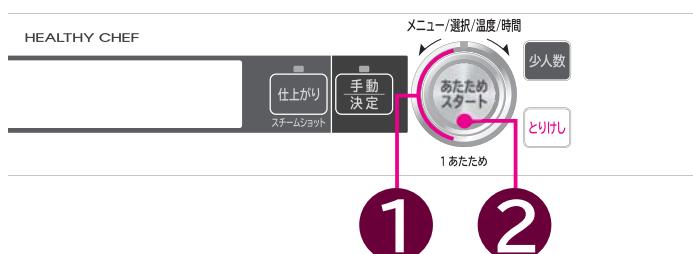
ペーパータオルなどで油分を取ります。



オートメニュー(下ごしらえする)

肉や魚の解凍

10 解凍 11 刺身の解凍



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備
食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1
メニュー/選択/温度/時間
あたため
スタート
を回し メニュー番号「11」
を選択する

仕上がり調節をするときは **P.23**
を押す前に調節します

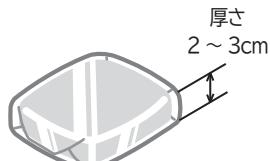
2
メニュー/選択/温度/時間
あたため
スタート
を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は **P.64, 65**
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

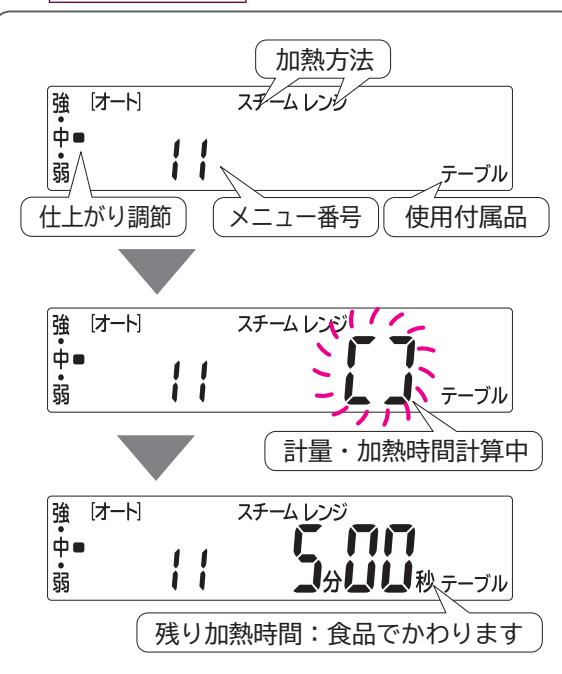
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■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。

例: **11 刺身の解凍** の場合



10 解凍
11 刺身の解凍

上手な解凍のしかた

10 解凍 11 刺身の解凍

■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回に解凍できる量は、100~1000gです

●量が多過ぎるとうまく解凍できません。量を減らしてください。

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

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます

●陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。うまく解凍できません。

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

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

●熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください

●水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。

■解凍後、そのまま3~5分おき自然解凍します

■解凍後の用途に合わせてオートメニューを使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	
肉や魚を解凍後、調理する	10 解凍 ひき肉やかたまり肉は やや強 に合わせます。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。
刺身を解凍後、調理する	11 刺身の解凍	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。



■形や厚みが均一でない物はアルミホイルでぴったりと巻いて解凍します

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

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



次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します **P.50~52**

●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°C以下の冷凍食品

オートメニューで使う解凍は、冷凍保存温度が
-18°Cを基準にしています。

レンジ **100W** で加熱する。



●溶けかけている食品



レンジ **100W** または
レンジ **200W** で加熱
する。

オートメニュー(下ごしらえする)(つづき)

野菜の加熱(ゆでる)

12葉・果菜 13根菜



1 2

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 野菜をラップでぴったりと包みテーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

1 メニュー/選択/温度/時間
あたため
スタート
を回し、野菜の種類に
合ったメニュー番号「1」、
または「2」を選択する

仕上がり調節をするときは →P.23

を押す前に調節します

2 メニュー/選択/温度/時間
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

注意

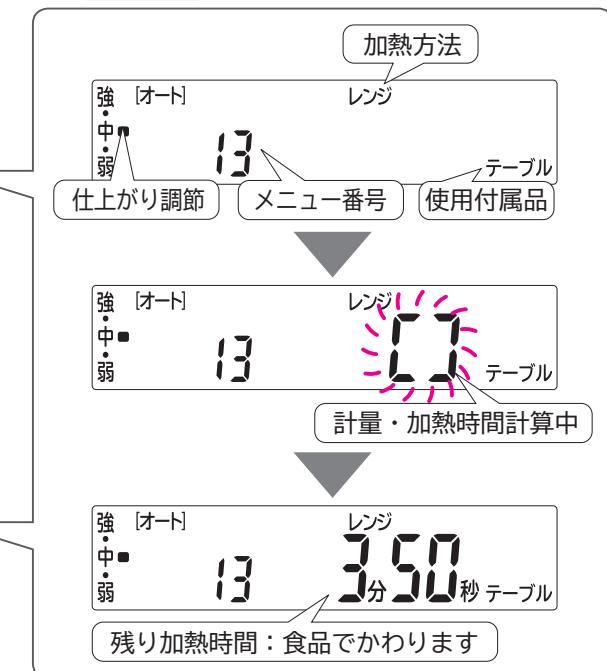


分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します →P.50~52
クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない
火災の原因になります



12葉・果菜
13根菜

例: 13根菜の場合



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、重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します

皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は 12葉・果菜 で100～500g、13根菜 で100～1000gです



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

根菜

13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

葉菜、果菜、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。



■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。

■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

■ほうれん草などの葉菜を包むときは

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



■ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは

小房に分けて、上下に重ねず、ラップの上にすき間を作らないように並べ、ぴったりと包みます。



■じゃがいもなどの根菜を丸のまま複数個包むときは

中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。



オートメニュー(調理する)

予熱「無」メニューの調理



1 2

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れドアを閉める
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは →P.23

を押す前に調節します

2

を押してスタートする

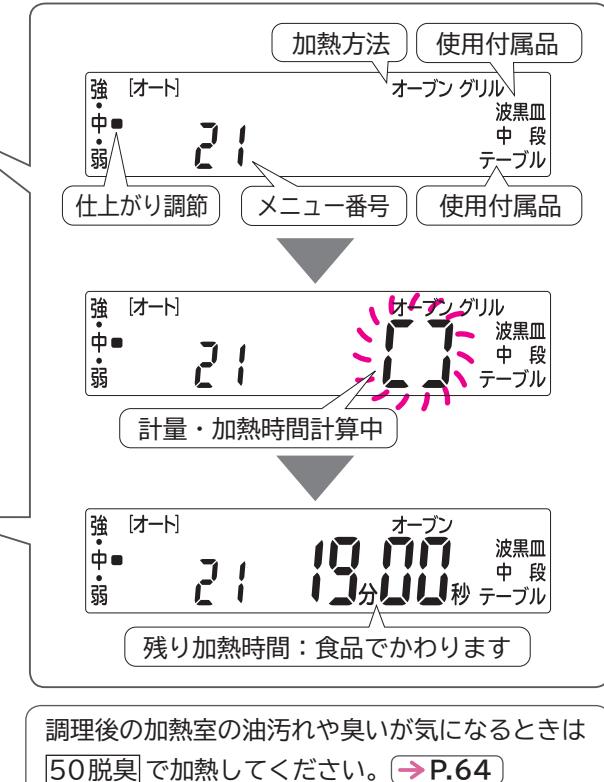
終了音が鳴つたら食品を取り出す

給水タンク使用後は →P.64、65

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

料理集参照ページ		
14 簡単蒸し物	→P.104、105	26 塩 ざ け →P.90
15 10分煮物	→P.118、119	27 さけのホイル焼き →P.92
16 スポンジケーキ	→P.132	28 さけのムニエル →P.93
17 煎ショコレートケーキ	→P.139	29 焼 き い も →P.94
19 簡 単 パ ン	→P.160	30 グ ラ タ ン →P.96、97
21 ハンバーグ	→P.80	31 ホイコウロウ →P.101
22 焼 き 豚	→P.82	32 茶わん蒸し →P.106
23 豚のしょうが焼き	→P.84	33 豚肉の蒸し物 →P.107
24 鶏のハーブ焼き	→P.86	34 肉 じ ゃ が →P.120
25 鶏の照り焼き	→P.87	35 マーボー豆腐 →P.123

例: 21 ハンバーグ の場合



■「標準」調理 21 ハンバーグ 24 鶏のハーブ焼き 36 鶏のから揚げ と「ヘルシー」調理 46 ハンバーグ 47 鶏のハーブ焼き 48 鶏のから揚げ について

- 「標準」調理
オープン、グリルなどの複数の加熱方法を効果的に使って、スピーディーに調理します。
操作は上記手順です。
- 「ヘルシー」調理
過熱水蒸気を使い、余分な脂を落として、ヘルシーに調理します。

予熱「有」メニューの調理

ヘルシー



1 2 3 4

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

テーブルプレートを加熱室底面にセットしてドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れる

1

ヘルシー を押す

2

を回し 希望のメニュー番号を選択する

3

を押して予熱をスタートする

4

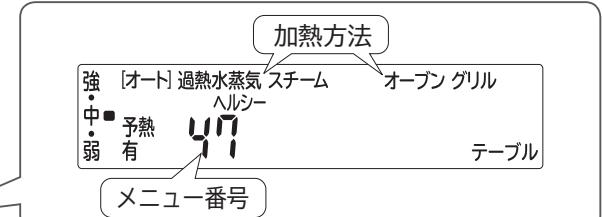
を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出す



- 46 ハンバーグ →P.81
47 鶏のハーブ焼き →P.86
48 鶏のから揚げ →P.108

例: 47 鶏のハーブ焼き の場合



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
ヘルシー を押すと点灯します。庫内灯を消灯させ
るときは、再度 ヘルシー を押してください。



調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは
50 脱臭 で加熱してください。 →P.64

オートメニュー(調理する)(つづき)

予熱「有」メニューの調理



1 2 4

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

20ピザの場合は黒皿を皿受棚の上段にセットし、ドアを閉める

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

1

メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート
を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは →P.23

を押す前に調節します

2

メニュー/選択/温度/時間
あたためスタート
を押して予熱を開始する

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

予熱中に加熱室の様子を見たいときは

を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるとときは、再度 を押してください。



20ピザ 18フランスパン
→P.164 →P.158

例: 20ピザの場合



3

予熱終了音が鳴り予熱が終つたらドアを開ける

20ピザの場合は黒皿をドアの上に取り出す
食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

- 設定した温度になると予熱は終了します。
- 最大予熱時間は45分です。
- 予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。

4

メニュー/選択/温度/時間

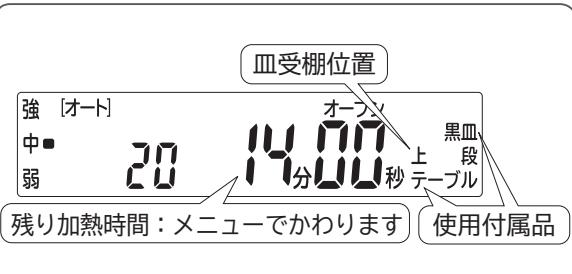


を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出す

給水タンク使用後は →P.64、65

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは50脱臭で加熱してください。 →P.64

！注意



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

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

オートメニュー(調理する)(つづき)

「ノンフライ」メニューの調理



1

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れ
ドアを閉める
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、
給水タンクに満水ラインまで水を
入れてセットする

1

ノンフライ を押す

2

メニュー/選択/温度/時間
あたため
スタート を回し 希望のメニュー番号
を選択する

3

メニュー/選択/温度/時間
あたため
スタート を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出す

給水タンク使用後は →P.64、65
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

使用付属品

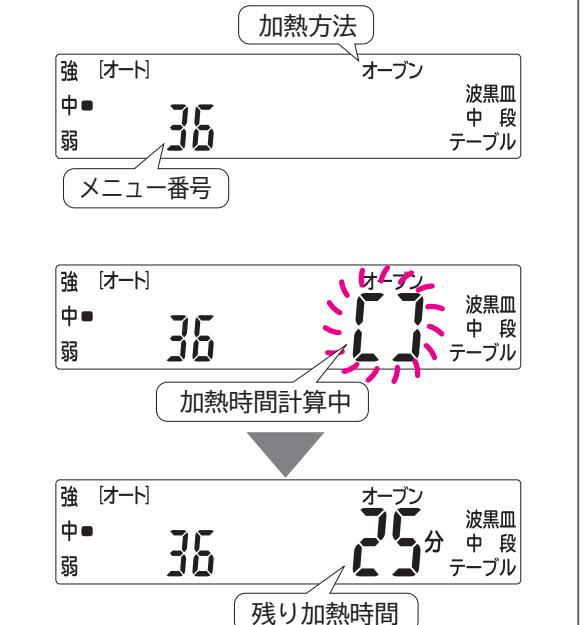
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

使用付属品

波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

42 あじフライ	→P.112	36 鶏のから揚げ	→P.108
43 えびフライ	→P.112	37 とんカツ	→P.109
45 えびの天ぷら	→P.114	38 ヒレカツ	→P.109
		39 メンチカツ	→P.110
		40 チキンカツ	→P.111
		41 ハムカツ	→P.111
		44 コロッケ	→P.113

例: 36 鶏のから揚げ の場合



「少人数」メニューの調理

■2人分の分量で調理します。



2 3 1

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を
入れドアを閉める
スチーム・過熱水蒸気を使うメニュー
は、給水タンクに満水ラインまで水を
入れてセットする

1

少人数 を押す

2

メニュー/選択/温度/時間
あたため
スタート を回し 希望のメニュー番号
を選択する

3

メニュー/選択/温度/時間
あたため
スタート を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出す

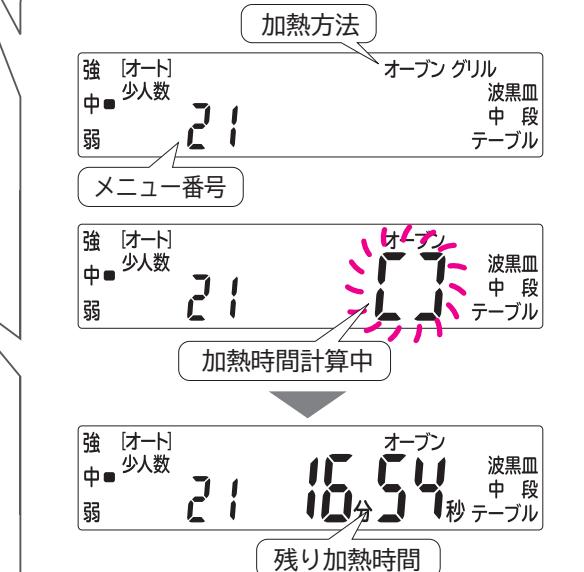
給水タンク使用後は →P.64、65
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

料理集参照ページ

21 ハンバーグ	→P.80	34 肉じゃが	→P.120
22 焼き豚	→P.82	35 マーボー豆腐	→P.123
23 豚のしょうが焼き	→P.84	36 鶏のから揚げ	→P.108
24 鶏のハーブ焼き	→P.86	37 とんカツ	→P.109
25 鶏の照り焼き	→P.87	38 ヒレカツ	→P.109
26 塩ざけ	→P.90	39 メンチカツ	→P.110
27 さけのホイル焼き	→P.92	40 チキンカツ	→P.111
28 さけのムニエル	→P.93	41 ハムカツ	→P.111
29 焼きいも	→P.94	42 あじフライ	→P.112
30 グラタン	→P.96.97	43 えびフライ	→P.112
31 ホイコウロウ	→P.101	44 コロッケ	→P.113
32 茶わん蒸し	→P.106	45 えびの天ぷら	→P.114
33 豚肉の蒸し物	→P.107		

■少人数も選べるメニューの応用メニューは4人分
または3人分の材料、作り方を記載しています。
2人分の分量で応用メニューを作るときは、材料
を人数分へらし、少人数から選択してください。

例: 21 ハンバーグ の場合



調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは
50脱臭で加熱してください。→P.64

手動調理(レンジ加熱)

一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。
スチームレンジの操作方法は [P.58](#)、スチームレンジ発酵の操作方法は [P.59](#) を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品を入れた容器や皿を
テーブルプレートの中央に置き、
ドアを閉める

1

「レンジ」「W」を選択し、決定する



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

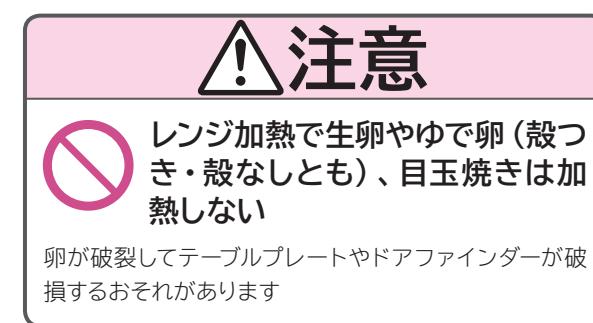
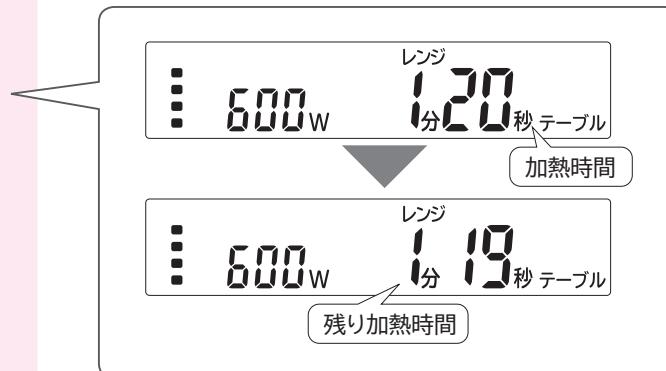
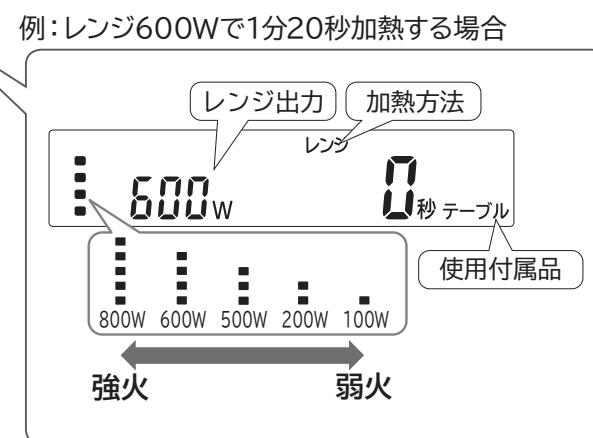
2

加熱時間を設定し、スタートする



出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒~5分:10秒単位 5分~6分:30秒単位 (最大加熱時間: 6分)
600W 500W	10秒~5分:10秒単位 5分~20分:30秒単位 (最大加熱時間: 20分)
200W 100W	10秒~5分:10秒単位 5分~20分:30秒単位 20分~30分:1分単位 30分~60分:2分単位 60分~90分:5分単位 (最大加熱時間: 90分)

終了音が鳴ったら食品を取り出す



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20秒	—	めん類	—	50秒~ 1分10秒
根菜	1分40秒~ 2分10秒	—	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	—	40秒~ 1分10秒
魚介類	—	約1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	40秒~ 1分10秒
肉類	—	1分~ 1分50秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	40秒~1分
ごはん類	—	30~50秒	パン・ まんじゅう	—	20~40秒

■食品の分量に比例した加熱時間にします

分量が倍のときは時間も倍が目安です。

■使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

■加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。

常温(約20°C)のときに対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。

また夏と冬では多少加熱時間が違います。

■レンジ500Wで加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします
(加熱前の食品温度が常温(約20°C)のとき)

■レンジ1000Wは手動調理では設定できません

オートメニューの「1 あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

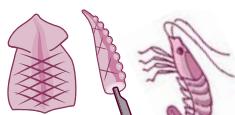
少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

手動調理(レンジ加熱)(つづき)

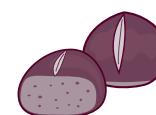
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

- 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ます。



レンジ[200W]で加熱時間をおさえめにします。

- 殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。



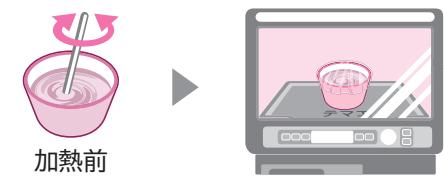
- マッシュルームは半分に切って加熱します。



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



- とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。



- ひじきはレンジ[200W]で様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品のあたためかた

- 食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます
パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応しているためです。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。

- 冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください

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

- レンジ加熱の出力(W)・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示しているレンジ[500W]または[レンジ[600W]]の時間を目安にして、若干多めに加熱します

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

- 煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

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

(☞P.50 1 参照)



2

- 加熱時間を設定し、決定する

(☞P.50 2 参照)



3

- もう一度決定を押す



4

- 「200W」「100W」から選択し、決定する

(☞P.50 2 参照)



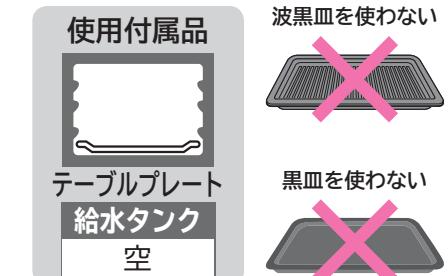
5

- 加熱時間を設定し、スタートする

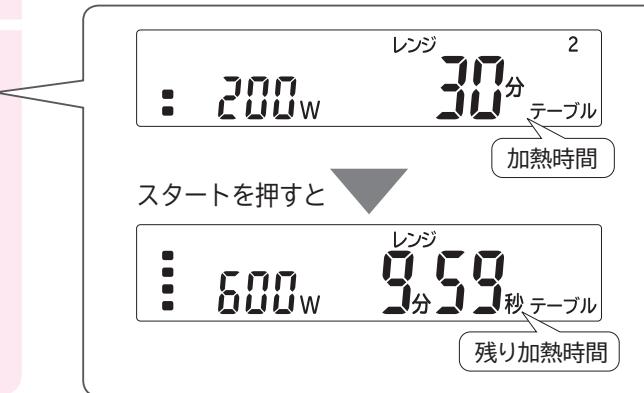
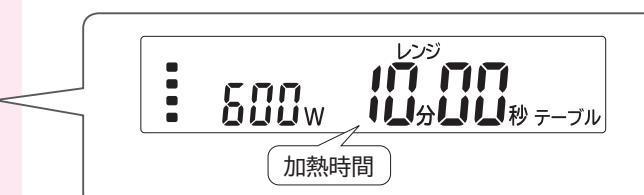
(☞P.50 2 参照)



- 終了音が鳴ったら食品を取り出す



例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



手動調理(グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

■切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。
焼きもち、丸身の魚はうまく焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿または波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、皿受棚を使い分けます。

1 「グリル」を選択し、決定する

- ①押す ②回して選択 ③押して決定

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

2 加熱時間を設定し、スタートする

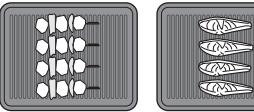
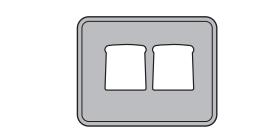
- ④回して設定 ⑤押してスタート

加熱時間選択範囲
10秒～5分:10秒単位
5分～20分:30秒単位
20分～30分:1分単位
30分～40分:2分単位
(最大加熱時間:40分)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[50脱臭]で加熱してください。 ➡ P.64

グリルの上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
波黒皿	くし焼き、焼きとり、切り身の魚など ■内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。		途中で裏返す くし焼き、焼きとり、切り身の魚などは、焼き時間の $\frac{1}{2}$ が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。 ➡ P.88~91
黒皿	トーストなど ■トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ■焼きものはうまく焼けません。		途中で裏返す トーストは焼き時間の $\frac{3}{4}$ が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。 ➡ P.152

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

グリル加熱中に  を回すと、1分単位で増減できます。

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

手動調理(オープン加熱)

予熱「無」で加熱する

■加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿、波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、皿受棚を使い分けます。

1 「オープン」を選択し、決定する

- ①押す ②回して選択 ③押して決定

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

2 予熱「無」を選択し、決定する

- 「有」◀▶「無」 ④回して選択 ⑤押して決定

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

3 温度を設定し、決定する

- ⑧回して設定 ⑨押して決定

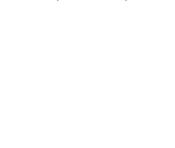
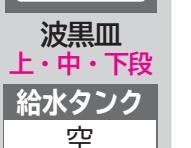
100°C～230°C(10°C間隔)、250°Cまで設定できます。
■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230°Cになります。

4 加熱時間を設定し、スタートする

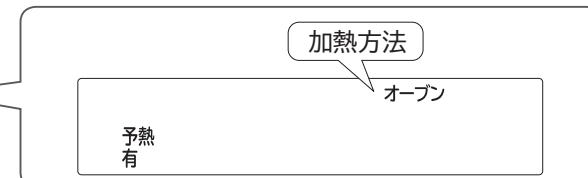
- ⑩回して設定 ⑪押してスタート

1～30分:1分単位
30～60分:2分単位
60～90分:5分単位
(最大加熱時間:90分)

終了音が鳴ったら食品を取り出す



例:オープン 予熱「無」黒皿1段 200°Cで30分加熱する場合



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かえることができます。
➡ P.57

手動調理(オーブン加熱)(つづき)

予熱「有」で加熱する

■先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める

食品をのせた黒皿、波黒皿を用意する
食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、皿受棚を使い分けます。

1 「オーブン」を選択し、決定する

①押す ②回して選択 ③押して決定

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

2 予熱「有」を選択し、決定する

④回して選択 ⑤押して決定
「有」◀▶「無」

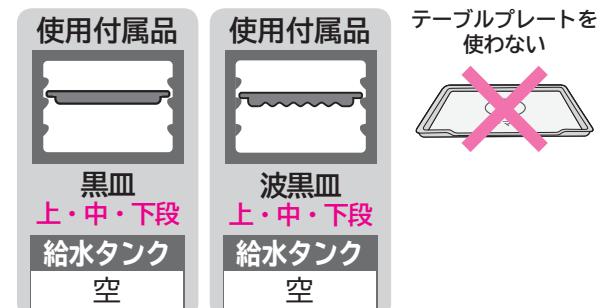
3 黒皿、波黒皿使用段数を選択し、決定する

⑥回して選択 ⑦押して決定
「2段」◀▶「1段」

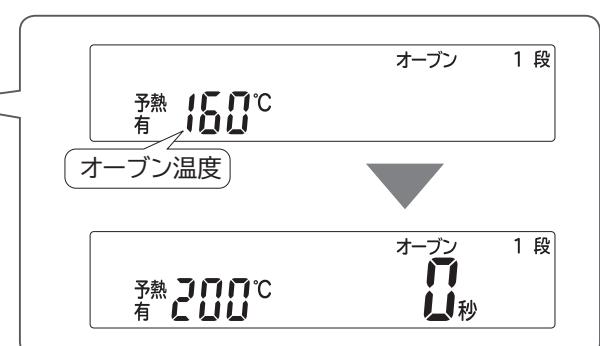
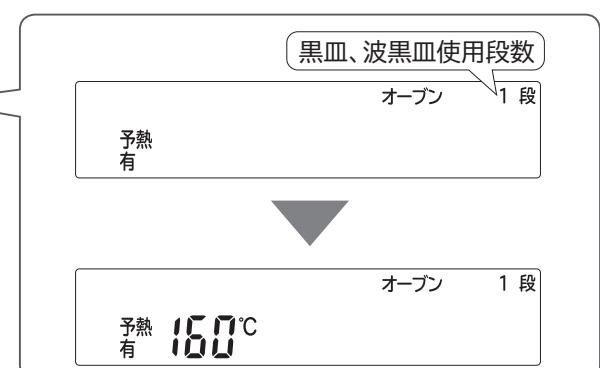
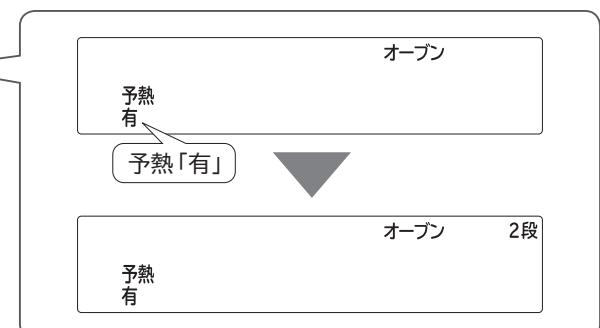
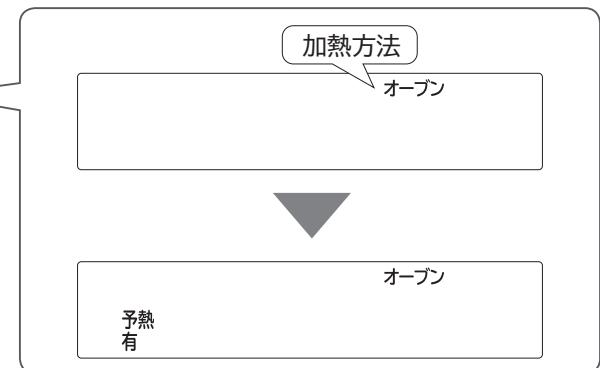
4 温度を設定し、決定する

⑧回して設定 ⑨押して決定
100°C~230°C(10°C単位)・250°Cが選べます。

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



例: オーブン 予熱「有」 黒皿1段
200°Cで30分加熱する場合



5 加熱時間を設定し、スタートする

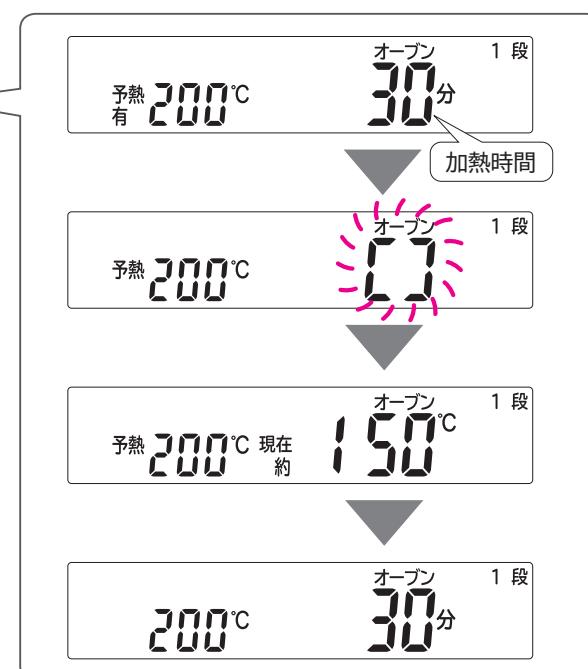


⑩回して設定

⑪押してスタート

1~30分: 1分単位
30~60分: 2分単位
60~90分: 5分単位
(最大加熱時間: 90分)

予熱スタート



予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは
「あたためスタート」を押すと点灯します。庫内灯を消灯させ
るときは、再度「あたためスタート」を押してください。

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
せた黒皿、波黒皿を皿受棚に
セットし、ドアを閉める

食品に合わせて付属品(黒皿、波黒皿)、
皿受棚を使い分けます。
加熱室が高温になっているので注意して
付属品をセットする。

■設定した温度になると予熱は終了します。
■最大予熱時間は45分です。
■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予
熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した
時間を加熱します。

6 を押してスタートする



終了音が鳴ったら食品を取り出す



オーブンの上手な使いかた

■予熱中に温度の調節ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

●温度をかえるときは「あたためスタート」を回すと10°C単位で増減できます。

●オーブン 加熱中にを「手動決定」押して「あたためスタート」を回すと1分単位で加熱時間を増減できます。

さらに温度をかえるときは「手動決定」を押した後「あたためスタート」を回してください。

加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。

残り時間が1分未満の場合は増減できません。

■黒皿、波黒皿はメニューに合わせて使い分けます

●手動調理の肉や魚の焼き物、揚げ物などには、波黒皿が適しています。

■2段で加熱する場合の黒皿、波黒皿の使いかたは料理集の記載に従います

●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きは、料理集の類似したメニューの黒皿、波
黒皿の使いかたを参照します。

手動調理(スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ)

レンジ・オーブン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

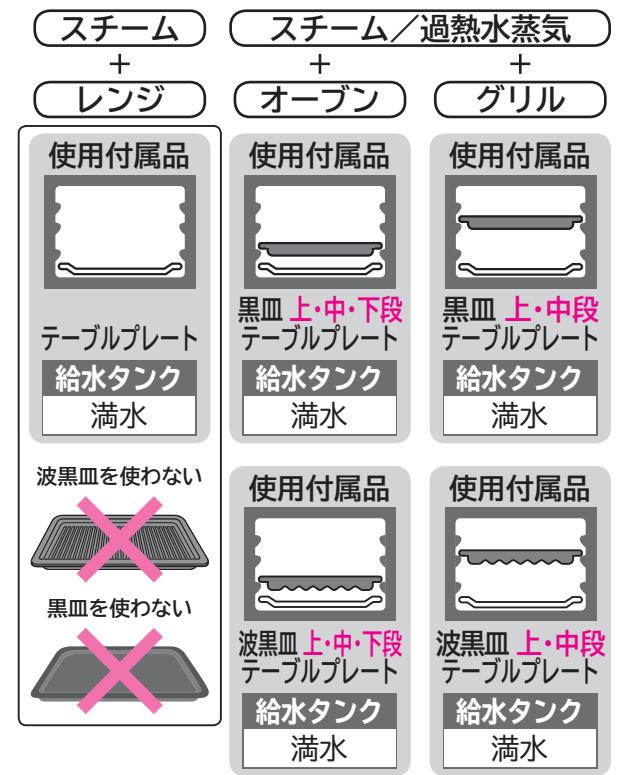
食品と加熱方法に合った付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

希望の加熱を選択し、決定する



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



2

加熱内容を選択し、決定する
メニュー/選択/温度/時間ダイヤルを回して選択 → 手動決定ボタンを押して決定

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

3

加熱時間を設定し、スタートする
メニュー/選択/温度/時間ダイヤルを回して設定 → メニュー/選択/温度/時間ダイヤルを押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下記のページを参照します。
レンジ → P.50~52 グリル → P.54
オーブン → P.55~57

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.64、65
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

手動調理(発酵)

スチームレンジ発酵で加熱する

少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

「スチームレンジ」を選択し、決定する



「発酵」を選択し、決定する



2

ダイヤルを回し出力を選択し、決定する
メニュー/選択/温度/時間ダイヤルを回して選択 → 手動決定ボタンを押して決定



3

ダイヤルで加熱時間を設定し、スタートする
メニュー/選択/温度/時間ダイヤルを回して選択 → メニュー/選択/温度/時間ダイヤルを押してスタート



終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.64、65
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



例:スチームレンジ「発酵30W」で10分加熱する場合

スチームレンジ
350W

スチームレンジ
発酵 30W

スチームレンジ
発酵 30W 8秒 テーブル

スチームレンジ
発酵 30W 10分 00秒 テーブル 加熱時間

発酵温度の目安

簡単パン → P.160 のこねあげた生地の温度が約25°Cのとき、発酵30W設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30°Cになります。

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、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない
やけどの原因になります

黒皿・波黒皿や金属製容器を使わない
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります

レンジ・オーブン・グリル

59

手動調理(発酵)(つづき)

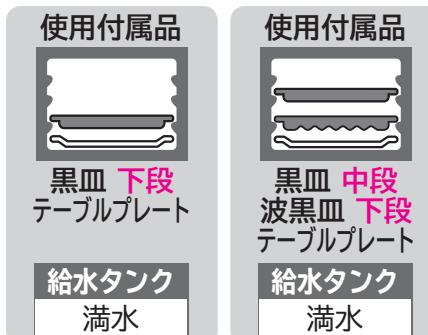
スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

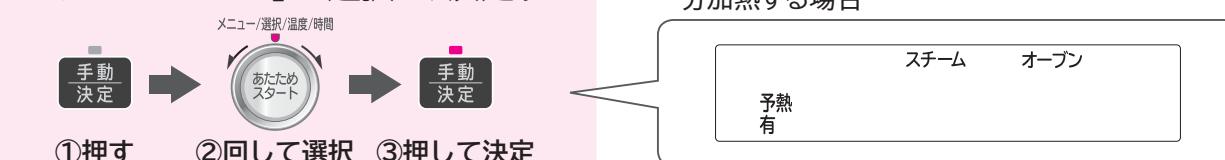
準備

テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿、波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



1

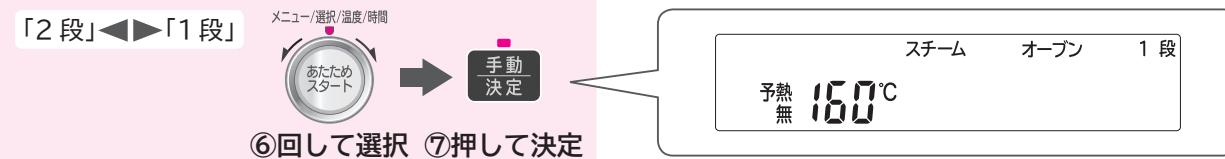
「スチームオーブン」を選択し、決定する



予熱「無」を選択し、決定する

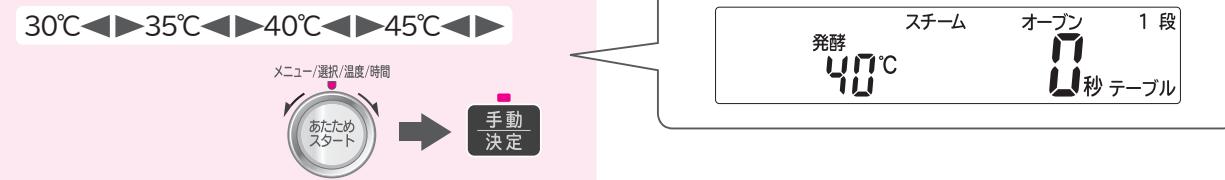


黒皿、波黒皿使用段数を選択し、決定する



2

発酵温度を選択し、決定する



3

加熱時間を設定し、スタートする



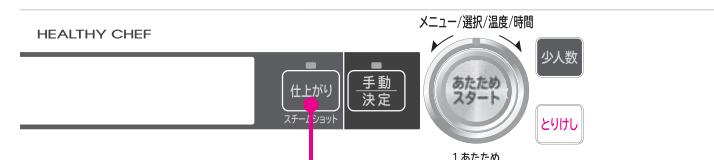
終了音が鳴つたら食品を取り出す

手動調理(スチームショット)

スチームショットを使う

■オーブン、グリル、スチームオーブン、スチームグリル、スチームオーブン発酵の加熱中にスチームを追加します。

■お好みのタイミングで最大3分間スチームを追加することができますが、残りの加熱時間から5分以内のときは使用できません。



1

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

加熱中にスチームを入れたい

タイミング「仕上がり」でを押す
スチームショット

■ボタンを押すごとに3分→2分→1分→0秒とセットできます。(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。)

■ボタンの押しかえはボタンを押した後、約2秒間受け付けます。

残り時間が5分以内のときは使用できません。

ご注意

スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。

例:オーブンの途中にスチームショットを2分する場合



残り時間が減算し、スチームショットが始まります。

2分経過後



スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。

スチームショットの入れかたのコツ

■オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。

■レンジ、スチームレンジ、スチームレンジ発酵、過熱水蒸気オーブン、過熱水蒸気グリルではスチームショットは設定できません。

■スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。

■スチームオーブン発酵の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。

■オーブンでスポンジケーキやショートクリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるといいでしょう。

■グリルで焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の1/2が経過した時に入れるといいでしょう。

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

おおいの有無の「ー」は、ラップ等のおおいの無を示します。

■オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は **12葉・果菜** で、根菜は、**13根菜** で加熱します。→P.42、43

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安 [レンジ 600W]		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草・小松菜・春菊	200g	1分40秒～2分10秒	有
白菜・もやし・キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
果・花菜	カリフラワー・ブロッコリー	200g	1分20秒～1分50秒	有
なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水に取って色止めをする。			
アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合はやや強に合わせる。	200g	1分50秒～2分10秒	有
さやいんげん・さやえんどう	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。			
とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	
かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は強に合わせる。	200g	2分10秒～2分40秒	
根菜	にんじん・さつまいも	200g	3分～3分30秒	有
りいも	皮をむいたりいもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
ごれんこん	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。	150g	3分30秒～4分	有
じやがいも・大根	じやがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分ほどそのままおく。さいの目切りや、薄切りのオートメニューの場合は弱に合わせる。			

レンジ調理 (生ものの解凍)

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

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あたため)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ 600W]	おおいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚のたまり)	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ・コロッケ	2～4個(100g)	1分10秒～1分30秒	ー
冷凍シーフード	15個(220g)	2分30秒～3分10秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	1本(300g)	4分30秒～5分30秒	有
冷凍あんまん・中華まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあたため)

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

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ 600W]	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	40～50秒	ー
おにぎり	1個(150g)	約50秒	ー
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	ー
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	1分50秒～2分10秒	ー
焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
ハンバーグ	1個(100g)	50秒～1分20秒	ー
フライ	2～4個(100g)	30～40秒	ー
コロッケ	2個(150g)	40～50秒	ー
野菜のいため物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	ー
八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	ー
野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	ー
煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
シーマイ	1人分(200g)	約1分20秒	ー
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	ー
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	ー
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	ー
牛乳	1杯(200mL)	1分～1分30秒	ー
コーヒー	1杯(150mL)	約1分	ー
お酒	1本(180mL)	40～50秒	ー
ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	ー
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	ー
バーロール	2個(80g)	約20秒	ー
あんまん・中華まん	各1個(80g)	20～30秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	ー
コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	ー

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あたため)

■しつとりふくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

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

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]	おおいの有無
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	ー
冷凍さやいんげん	200g	約1分40秒	ー

■ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
■加熱後3～5分放置して自然解凍します。
■ミックスベジタブルやさやいんげんは、ほぐして皿に広げて加熱し、加熱後よくかき混ぜます。

オーブン調理

グリル調理

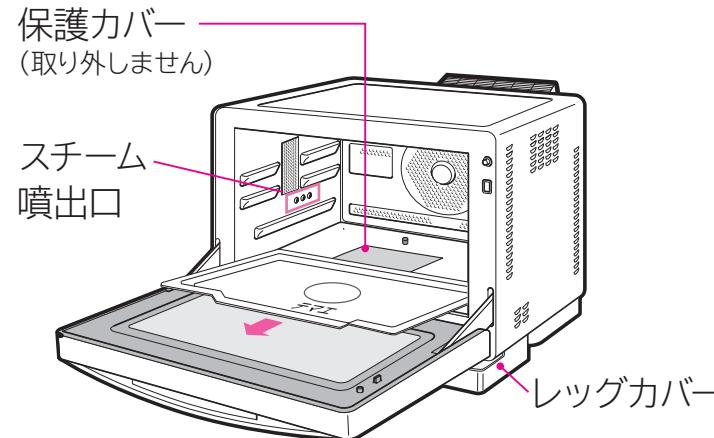
代表メニューのみ記載しています。
手動で調理するときは、類似したメニューを参考にしてください。

メニュー名	分量	付属品・皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱有	予熱無	
ケーキ	直径15cm	黒皿・下段	160°C	30～36分	36～42分	132
	直径18cm			36～42分	42～48分	
	直径21cm			40～46分	46～52分	
	直径18cm			40～44分	46～56分	
パン	フランズパン(バタール、クーベ)	各黒皿1枚分	200°C 2段設定にする	34～38分	—	158
	簡単パン、簡単レーズンパン			13～20分	23～32分	
ピザ	クリスピーピザ					

お手入れ

本体のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます
スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。
かたく絞ったぬれぶきんでこまめにふき取ります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます
■加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
■汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
■保護カバーは押したり、強くこすったりしないでください。
破損、割れ、欠けのおそれがあります。

外側

柔らかい布でふき取ります

汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

はめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

レッグカバー

外して洗えます

給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げながら手前に引いて外します。
台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。
セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります)
本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します

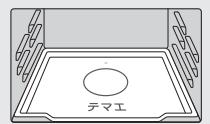
警告

保護カバーは取り外さない
けが・故障の原因になります
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

水抜きのしかた

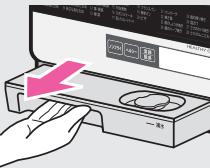
準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1

液晶表示部に「」が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2

を1回押し、を選択する

押すごとに→→と選択できます



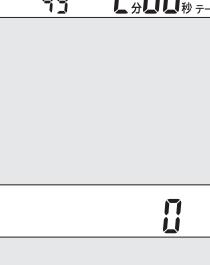
3

を押してスタートする
スタートすると「ゴボッ」とポンプが水を吸う音がします
異常ではありません



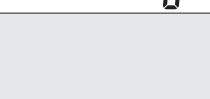
4

終了音が鳴ったら
水抜きが終わる
加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります



5

終了音が鳴ったら
水抜きが終わる
加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください
使用後、給水タンクを空にします



加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくなります。

準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1

液晶表示部に「」が表示されていることを確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた [P.25](#))



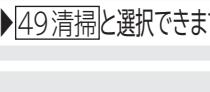
2

を1回押し、を選択する



3

を押してスタートする



4

終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください



5

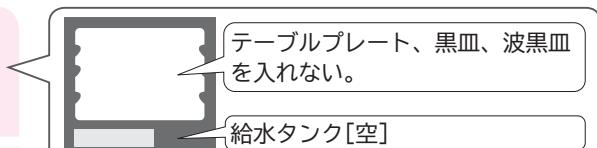
加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください
使用後、給水タンクを空にします



臭いが気になるとき(脱臭)

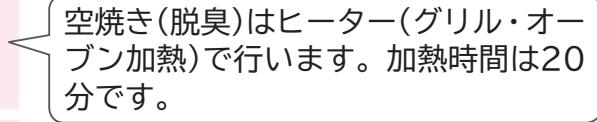
準備

加熱室を空の状態にしてドアを閉める



1

を2回押し、を選択する



2

を押してスタートする

注意

加熱室内壁、ドアファインダーに食品くずや汁をつけたままにしない
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります

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

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



キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない
感電、故障の原因になります

■の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない
やけど・けがの原因になります
加熱終了後も一部スチームが出ていて
や、お湯が飛び出しがあります

■の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない
スチーム噴出口の近傍は熱くなっています
やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

お手入れ (つづき)

付属品のお手入れ

テーブルプレート

■外して洗えます

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分ふき取ります。

取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけて、その部分をこすって洗い流します。



■衝撃を加えると割れるおそれがあります

割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

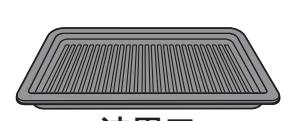
黒皿・波黒皿・給水タンク

■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります

●黒皿、波黒皿を酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が、白化する場合があります



●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。



⚠ 注意

黒皿、波黒皿は金属たわしや
鋭利な物でこすらない
さびる原因になります

テーブルプレートは金属たわし
や鋭利な物でこすらない
けが・破損の原因になります

テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損、
火災の原因になります

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。 ➡ P.16

こんなときは	確認してください／直しかた
1 うまく仕上がらない	●トリプル重量センサー (GPS) の0点調節をしてください。 ➡ P.16
	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書でもう一度確認してください。 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
2 ごはんのあたため	●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加熱してください。 ➡ P.63
	●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節 [やや強] か [強] に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節 [中] に合わせて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
【1あたため】でごはんが あたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っています。 ●仕上がり調節 [やや弱] で合わせます。
	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
【7スチームあたため】で ごはんがうまく あたたまらない	●【7スチームあたため】を使うか、【1あたため】で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
ごはんがぱさつく	

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	こんなときは	確認してください／直しかた
2 ごはんのあたため（つづき）	5解凍あたためで冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> 容器（平皿）にのせて加熱します。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。仕上がり調節 [やや強] か [強] に合わせます。 使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの物を使います。 ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 	<ul style="list-style-type: none"> プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節 [やや強] か [強] に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上がり調節 [中] に合わせて加熱してください。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によってオートメニューや「仕上がり調節」を使い分けます。（→P.29～33）
	5解凍あたためで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていますか。 溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 	<ul style="list-style-type: none"> 食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていますか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。[レンジ]600W または [レンジ]500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。[レンジ]600W または [レンジ]500W で様子を見ながら加熱してください。
	2解凍ごはんで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> 陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。 	<ul style="list-style-type: none"> ど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 [やや強] または [強] に合わせて加熱します。 加熱後、かき混ぜます。
	牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳の分量（重量）は少なくないですか。容器の大きさ、重量に対して半分以下の量のときは [レンジ]600W であたたまり加減を見ながら加熱してください。 冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 メニューを間違えていませんか。[1あたため] で加熱すると熱くなり過ぎます。 [3飲み物・牛乳] は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 	<ul style="list-style-type: none"> [5解凍あたため]で加熱します。（→P.32、33） プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに、食品だけで加熱していませんか。仕上がり調節 [やや強] か [強] に合わせるか、食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていますか。 市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 	<ul style="list-style-type: none"> 冷凍食品メーカーが表示している [レンジ]600W または [レンジ]500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 テーブルプレートの中央にのせてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。

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	こんなときは		確認してください／直しかた
5 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。 	7 パン	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。 「スチームショットの使いかた」→P.61 ●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。
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて解凍していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせて解凍します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●刺身解凍の場合は、11刺身の解凍に合わせます。 		焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。
	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがらません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。 		ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。→P.132 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかりと包みます。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。 		いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	ブロッccoliなどの果菜を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●ブロッccoliなどの果菜は小房に分け、上下に重ねず、すき間を作らないように並べ、ラップでぴったりと包みます。 		きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりと混ぜてください。
6 野菜	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになつた	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。 [レンジ]500Wで様子を見ながら加熱してください。 	8 スイーツ	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。→P.63 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	じゃがいもが加熱不足になつた	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分ほどそのままおいて、蒸らします。 		焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の大きさや厚みはそろえてください。
	その他			ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた→P.144を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
				大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
					<ul style="list-style-type: none"> ●焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。 ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

お困りのときは

現象	原因	現象	原因
1 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていますか。 ●液晶表示部に「！」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) ➡ P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常なりませんか。	●ドアを開閉して表示部に「！」を表示させてから 仕上かり を 3 秒以上押すと終了音の音色がかわります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。 ➡ P.17
	食品がまったくあたたまらない	● 「  」を押し表示部に「  」と「！」だけが表示されていますか。 店頭用の「モード」に設定されています。 「  」を3回押し、「  」を1回押すこの操作を3回繰り返すと表示部の「  」表示が消え加熱できます。	●電源回路に充電するため故障ではありません。
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。 ➡ P.173	●黒皿、波黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初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.17
	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。	
	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。	
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。	
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	●高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。	
	スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。	
2 音・火花・煙・付着物	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから 10 分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。	
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	●加熱室内部が汚れていたり、食品くずがついていませんか。 かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。	
	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		
	レンジのとき火花(スパーク)が出る		
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた		
	スチーム噴出口に白い付着物が残る		
	調理が終了してもファンの風切り音がする		
	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる		
	3 水滴・庫内灯・ヒーター		
3 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●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が故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。	
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることができます。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。 ➡ P.64	
	庫内灯の明るさがかわるときがある	●節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室(庫内)の様子を見たいときは  を押してください。 消灯するときは、もう一度  を押してください。	
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	●断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。 故障ではありません。	

お困りのときは (つづき)

現象	原因
4 設定・表示	250°Cに設定できないことがある
	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は230°Cになります。
	セットした温度が途中で変わることがある
	●オーブン(予熱有)のとき、250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に230°Cに切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20°C上下するまた断続音がある
	●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。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した
	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある
5 その他	●オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される
	●オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い
	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
6 お困りのときは	過熱水蒸気が出ているのがわからない
	●オーブン、グリルと組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した
	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
7 お知らせ表示が出たとき	ドアから蒸気がもれる
	●少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
8 お困りのときは	給水タンクの水が減らない
	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、を押します。くり返し表示される場合は、を3秒以上押して重量センサーの「0点調節」をします。
	●機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。 P.25
	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室の異常を検出した際などに運転を停止します。 ※※は2けたの数字を表示します。	を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H***」の表示は消えます。)
H ***の表示例		●部品の故障表示

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。[P.173](#)

料理集 もくじ

料理集の見かたは **P.79** を確認してください。

00 「オートメニュー」のメニュー番号です

00 「オートメニュー」の応用メニューです

◎ 「ヘルシー」調理。過熱水蒸気で余分な脂を落とします

焼き物【肉】

21 ハンバーグ（標準）	80
46 ハンバーグ（ヘルシー）◎	81
21 ビーフハンバーグ	81
21 ピーマンの肉詰め	81
手動 ローストビーフ	81
22 焼き豚	82
22 ひとつち焼き豚	82
手動 スペアリブ	83
手動 スペアリブのブルーベリーソース	83
23 豚のしょうが焼き	84
23 ポークグリル	84
赤ワインソース	84
手動 ローストチキン	85
グレービーソース	85
24 鶏のハーブ焼き（標準）	86
47 鶏のハーブ焼き（ヘルシー）◎	86
24 鶏手羽中のグリル	86
25 鶏の照り焼き	87
25 鶏の三味焼き	87
手動 焼きとり	88
手動 塩焼きとり	88
手動 チキンソテー	88
手動 鶏手羽先のつけ焼き	88
手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き	89
手動 バーベキュー	89
手動 鶏もも肉のバーベキュー	89
手動 豚バラ肉のバーベキュー	89

焼き物【魚】

26 塩ざけ	90
26 生ざけの塩焼き	90
26 生さばの塩焼き	90
26 塩さば	90
26 さばのごま焼き	90
26 あじのみりん風味	91
26 いわしの丸干し	91
26 ぶりの照り焼き	91
26 干物いろいろ (あじの開き、やなぎかれい、赤魚など)	91
手動 たいの塩釜焼き	92
27 さけのホイル焼き	92
27 えびとほたてのホイル焼き	93
28 さけのムニエル	93

焼き物【その他】

29 焼きいも	94
29 ベークドポテト	94
手動 焼き野菜	94
手動 野菜のマリネ	95
手動 カラフル野菜のグリルサラダ	95
手動 トマトのチーズ焼き	95
手動 焼き春巻き	96

グラタン・キッシュ

30 グラタン（マカロニグラタン）	96、97
手動 市販の冷凍グラタン	97
手動 ホワイトソース	97
30 なすと豚肉のみぞクリームグラタン	98
30 えびのトマトソースグラタン	98
30 ほたてとキムチのグラタン	99
30 えびのドリア	99
30 ラザニア	99
手動 ベーコンと玉ねぎのキッシュ	100
手動 ほうれん草のキッシュ	100
手動 にんじんのキッシュ	100
手動 トマトのキッシュ	100

いため物

31 ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みぞいため)	101
31 焼きそば	102
31 焼きうどん	102
31 チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)	102
31 ゴーヤーチャンプルー	103
31 えびチリ	103

蒸し物

14 鶏の簡単蒸し	104
14 鶏ハムの簡単蒸し	104
14 鶏のアジア風簡単蒸し 香味ソース	104
14 梅肉ソース	104
14 豚の簡単蒸し	105
14 豚のアジア風簡単蒸し	105
14 豚の韓国風簡単蒸し	105
32 茶わん蒸し	106
33 豚肉の蒸し物	107
手動 白身魚の姿蒸し	107

揚げ物（ノンフライ）

36 鶏のから揚げ（標準）	108
36 豚のから揚げ	108
36 たらのから揚げ	108
48 鶏のから揚げ（ヘルシー）◎	108
37 とんかつ	109
38 ヒレカツ	109
煎りパン粉の作りかた	109
39 メンチカツ	110
40 チキンカツ	111
41 ハムカツ	111
42 あじフライ	112
43 えびフライ	112
43 白身魚のフライ	113
43 かきフライ	113
44 コロッケ	113
45 えびの天ぷら	114
45 魚介の天ぷら (きす・いか・あなごの天ぷら)	114
45 野菜の天ぷら (かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)	114

ごはん物・麺

手動 ごはん（炊飯）	115
手動 五穀ごはん	115
手動 赤飯（おこわ）	116
手動 山菜おこわ	116
手動 キャベツとあさりのスープパスタ	117
手動 トマトとベーコンのスープパスタ	117
手動 さけときのこのスープパスタ	117

煮物・スープ

15 マーボーなす	118
15 肉豆腐	118
15 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	119
15 牛肉とごぼうのしぐれ煮	119
34 肉じゃが	120
34 ロールキャベツ	121
34 里いもの含め煮	121
34 かぼちゃの含め煮	121

34 大根といかの煮付け	122
34 ポークカレー	122
35 マーボー豆腐	123
手動 黒豆	124
手動 大豆と昆布の煮物	124
手動 クラムチャウダー	124
手動 けんちん汁	125
手動 とん汁	125

自家製食品【ジャム】

手動 いちごジャム	126
手動 マーマレードジャム	126

自家製食品【ヨーグルト】

手動 ヨーグルト	127
ヨーグルトソース	127

2品同時オーブン

「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧	128、129
-----------------------------	---------

簡単朝食セット

手動 簡単朝食セット	130、131
主菜：トースト5種	130
トースト（プレーン）	
ピザトースト	
チエルシートースト	
アップルトースト	
フレンチトースト	
副菜	131
目玉焼き	
チーズ目玉焼き	
ベーコンエッグ	
野菜のベーコン巻き	
巣ごもり卵	
ウインナーのベーコン巻き	
いり卵	
トマトのツナのせ	

スイーツ

16	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	132
16	チーズケーキ	133
手動	スフレチーズケーキ	134
手動	パウンドケーキ (プレーン)	134
手動	チョコバナナパウンドケーキ	135
手動	りんごパウンドケーキ	135
手動	カラメルパウンドケーキ	135
手動	マーブルパウンドケーキ	135
手動	シフォンケーキ (プレーン)	136
手動	カプチーノシフォンケーキ	136
手動	ココアシフォンケーキ	137
手動	抹茶とレーズンのシフォンケーキ	137
手動	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	137
手動	ロールケーキ (プレーン)	138
手動	モカロールケーキ	138
手動	抹茶ロールケーキ	138
手動	ショコラロールケーキ	139
17	蒸しチョコレートケーキ	139
手動	型抜きクッキー	140
手動	絞り出しクッキー	140
手動	アーモンドクッキー	140
手動	ピーナッツクッキー	140
手動	スノークッキー	141
手動	柔らかプリン	142
手動	コーヒーゼリー	143
手動	レモンゼリー	143
手動	オレンジゼリー	143
手動	グレープゼリー	143
手動	シュー (シュークリーム)	144
手動	カスタードクリーム	144
手動	エクレア	145
手動	ブラウニー	145
手動	ナツツベリーのブラウニー	145
手動	ダックワーズ	146
手動	チョコガナッシュクリーム	146
手動	ココアマカロン	147
手動	抹茶マカロン	147
手動	桜色のマカロン	147
手動	塩キャラメルクリーム	147
手動	マドレーヌ	148
手動	アップルパイ	148
手動	りんごのプリザーブ	149
手動	マフィン	149
手動	チョコチップマフィン	149
手動	紅茶マフィン	149
手動	チーズパイ	150
手動	スイートポテト	150
手動	焼きりんご	150
手動	ボーロ	151
手動	黄金いも	151
手動	切りもち・市販のパックもち (あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福)	151

パン・ピザ

手動	トースト	152
手動	バターロール (ロールパン)	152
手動	スイートロール	153
手動	オニオンロール	154
手動	山形食パン	155
手動	白パン	156
手動	ごはんパン	157
18	フランスパン	158
18	ブル	159
18	シャンピニオン	159
18	ベーコンエビ	159
19	簡単パン (シンプルパン)	160
19	簡単レーズンパン	160
19	簡単セサミパン	160
19	簡単あんパン	161
19	簡単クリームパン	161
19	簡単全粒粉パン	162
19	油で揚げないカレーパン	162
19	メロンパン	163
19	チョコチップメロンパン	163
20	ピザ (クリスピーピザ)	164
手動	市販のピザ	164
手動	ピザ (パン生地)	165
手動	シーフードピザ	165

あたため・飲み物・インスタント食品

3	牛乳のあたため	166
3	ホットチョコレート	166
4	酒かん	166
7	ごはんのあたため	166
7	お総菜のあたため	166
8	中華まんあたため	167
9	天ぷらあたため	167
	インスタント食品	167

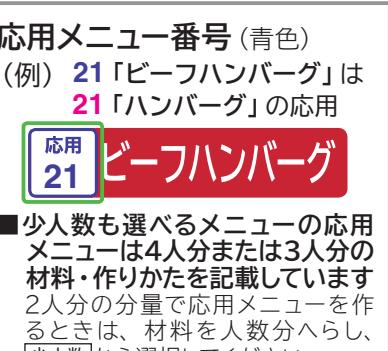
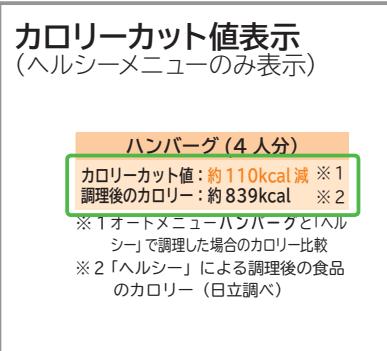
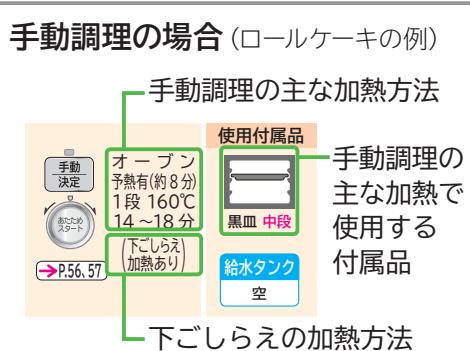
下ゆで

12	ほうれん草のおひたし	168
12	もやしのナムル	168
12	白菜のナムル	168
12	キャベツの酢漬け	168
12	野菜サラダ	169
12	白菜の酢漬け	169
13	酢ごぼう	169
13	ポテトサラダ	169
12・13	イタリアンサラダ	169

料理集の見かた



オートメニューまたは手動調理の主な加熱で使用する付属品
給水タンクの状態
焼き物(肉) (標準)
オートハンバーグ (標準)
使用付属品
波黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空
材料 (4人分/4個)
①玉ねぎ(みじん切り) 中2個(約100g)
バター 15g
合びき肉 300g
パン粉 カップ3個(約30g)
牛乳 大さじ3
卵(溶きほぐす) 1個
塩 小さじ1/2弱
こしょう、ナツメグ 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース 各適量
作りかた (4人分)
①耐熱容器に④を入れレンジ600W
約250秒で加熱する。あら熱を取り、②
を加えてよく混ぜ、4等分する。
②手にサラダ油(分量外)をつけて、①を
片手に数回たたきつけて空気を抜き、
厚さ1.5~2cmの小判形にして中央を
くぼませる。
③波黒皿に②を並べ、中段に入れる。
④21ハンバーグで加熱する。
⑤加熱後、皿に盛り、トマトケチャップヒュ
スターをよく混ぜ合わせてかける。
作りかた (2人分)
①玉ねぎ(みじん切り) 50g
バター 8g
合びき肉 150g
パン粉 約15g
牛乳 大さじ1/2
卵(溶きほぐす) 1/2個
塩 少々
こしょう、ナツメグ 各少々
トマトケチャップ、ウスターソース 各適量
作りかた (2人分)
①耐熱容器に④を入れレンジ500W
約250秒で加熱する。あら熱を取り、②
を加えてよく混ぜ、2等分する。
③手にサラダ油(分量外)をつけて、①を
片手に数回たたきつけて空気を抜き、
厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
④波黒皿に②を入れ、中段に入れる。
⑤加熱後、皿に盛り、トマトケチャップヒュ
スターをよく混ぜ合わせてかける。
レンジ加熱の使いかた (P.50~52)



■ 少人数も選べるメニューの応用メニューは4人分または3人分の材料・作りかたを記載しています
2人分の分量で応用メニューを作るときは、材料を人数分へらし、少人数から選択してください。

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g)						(1mL=1cc)			
食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名	計量	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	ウスターを	6	18	240		
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190		
砂糖 (上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90		
小麦粉 (薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200		
小麦粉 (強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180	ラードは170	
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90		
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160		
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	—	—	120		

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

料理集本文に記載している [] はオートメニューを示し、[] [] [] は手動調理を示します。

焼き物(肉)

オート 21 ハンバーグ(標準)

	あたためスタート	オーブン	グリル
	(下ごしらえ) 加熱あり	波黒皿	中段 テーブルプレート
→P.44			
加熱時間の目安 4人分 約19分 / 2人分 約17分			



材料 (4人分/4個)

A	玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(約100g)
	バター 15g
	合びき肉 300g
	パン粉 カップ3/4(約30g)
	牛乳 大さじ3
B	卵(溶きほぐす) 1個
	塩 小さじ1/2弱
	こしょう、ナツメグ 各少々
	トマトケチャップ、ウスターーソース 各適量

作りかた (4人分)

- 耐熱容器にⒶを入れレンジ600W 約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。**→P.50~52**
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 波黒皿に②を並べ、中段に入れ、**21ハンバーグ**で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターーソースをよく混ぜ合わせてかける。

材料 (2人分/2個)

A	玉ねぎ(みじん切り) 50g
	バター 8g
	合びき肉 150g
	パン粉 約15g
	牛乳 大さじ1 1/2
B	卵(溶きほぐす) 1/2個
	塩 少々
	こしょう、ナツメグ 各少々
	トマトケチャップ、ウスターーソース 各適量

作りかた (2人分)

- 耐熱容器にⒶを入れレンジ500W 約2分で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、2等分する。**→P.50~52**
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 波黒皿に②を並べ、中段に入れ、**少人数21ハンバーグ**で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターーソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」**→P.50~52**

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**50 脱臭**で加熱してください**→P.64**
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

21 ハンバーグ のコツ

- 1回に焼ける分量は2~6人分です。
- 生地の作りかたはねらないうようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作つて焼くと、柔らかくふくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 焼きが足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。**→P.54**
- 生地作りにクッキングカッター やプロミキサーを使って作るときはそれぞれの取扱説明書を参照します。
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

オート 46 ハンバーグ(ヘルシー)

	ヘルシー	オーブン	スチーム	過熱水蒸気	グリル
	(予熱有) →P.45	(下ごしらえ) 加熱あり	波黒皿	中段	下ごしらえ 加熱あり
予熱 約4分 加熱時間の目安 約25分					
使用付属品 波黒皿 テーブルプレート 給水タンク 満水					

ハンバーグ (4人分)

カロリーカット値: 約110kcal減 ※1
調理後のカロリー: 約839kcal ※2

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

材料

ハンバーグ(4人分)の材料を参照する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグ(4人分)の材料および作りかた①、②を参照して下準備し、波黒皿に並べる。
- 食品を入れずに**ヘルシー** [46 ハンバーグ] で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら②を中段に入れ、加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターーソースをよく混ぜ合わせてかける。

応用 21 ビーフハンバーグ



材料 (4人分)

ハンバーグ(4人分)の材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

ハンバーグ(4人分)を参照して加熱する。

応用 21 ピーマンの肉詰め

(下ごしらえ 加熱あり)



材料 (4人分/12個)

ピーマン 6個
玉ねぎ(みじん切り) 約130g
バター 大さじ1(約12g)
豚ひき肉(または合びき肉) 260g
パン粉 20g
卵(溶きほぐす) 1個
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れレンジ600W 約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。**→P.50~52**
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- ③を波黒皿に並べて中段に入れ、**21 ハンバーグ**で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」**→P.50~52**

手動 ローストビーフ

使用付属品

	手動決定	オーブン	予熱無
	あたためスタート	220°C	40~50分
→P.55			
給水タンク 空			



材料 (4人分)

牛もも肉(かたまり) 約800g
塩 各少々
こしょう にんにく(すりおろす) 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) 各50g
サラダ油 小さじ1

作りかた

- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばつ形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 波黒皿にサラダ油(分量外)を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に①をのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を下段に入れ、**オーブン** 予熱無 1段 220°C 40~50分で加熱する。**→P.55**
- 十分冷ましてからたこ糸を取つて薄く切り、お好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵室で十分に冷やしてから切つてやすく、うま味もそのまま保てます。
- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」**→P.55**

オート
22 焼き豚

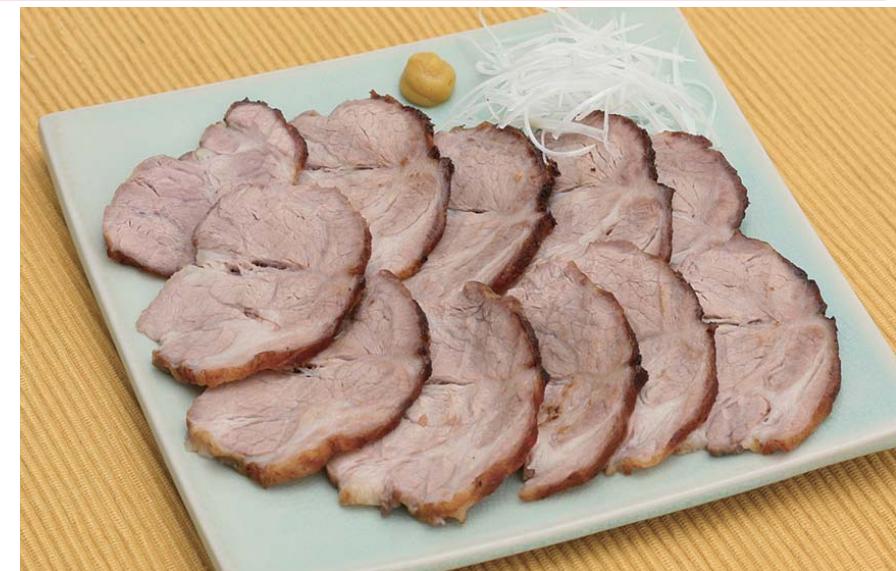
肉



→P.44

加熱時間の目安
4人分 約65分 / 2人分 約53分

使用付属品
波黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水



材料 (4人分)

豚肩ロース肉 (かたまり) 500g
 ① しょうが (みじん切り) 1かけ
 長ねぎ (みじん切り) 30g
 ② しょうゆ、酒 各大さじ 4
 砂糖、赤みそ 各大さじ 4

作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、①と一緒にポリ袋 (市販)に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
- 汁けを切った②をアルミホイルまたはオーブンシートを敷いた波黒皿の中央にのせ、下段に入れ、22 焼き豚で加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

材料 (2人分)

豚肩ロース肉 (かたまり) 300g
 ① しょうが (みじん切り) 1/2かけ
 長ねぎ (みじん切り) 15g
 ② しょうゆ、酒 各大さじ 2
 砂糖、赤みそ 各大さじ 2

作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼き豚 (4人分) の作りかたを参考し、豚肩ロース肉を豚バラ肉にかえる。
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼き豚 (4人分) の作りかたを参考し、豚バラ肉を12等分に切り、①と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
- 汁けを切った②をアルミホイルまたはオーブンシートを敷いた波黒皿の中央にのせ、下段に入れ、22 焼き豚で加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

22 焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は
2~4人分です。直径約5cmの物を常温に戻してから使用します。
- 加熱が足りなかったときは
オーブン [予熱無] [1段] [210°C] で様子を見ながら加熱します。→P.55
- 仕上がり具合は
竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは皿に移しかえ [レンジ] [500W] [約2分] ほど加熱します。→P.50~52

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは [50 脱臭] で加熱してください→P.64
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

手動 スペアリブ

手動
決定
あたため スタート

オーブン
予熱無
1段 210°C
40~46分
→P.55

使用付属品
波黒皿 中段 給水タンク 空

材料 (4人分)

スペアリブ (6~8本) 約800g
 塩、こしょう 各少々
 トマトケチャップ 小さじ2
 ウスターソース 大さじ1
 赤ワイン 大さじ3
 しょうゆ 大さじ1
 豆板醤 小さじ1/4
 にんにく (すりおろす) 小1/2片
 塩 小さじ1/4
 こしょう、ナツメグ 各少々

Ⓐ



作りかた

- スペアリブは骨にそって3/4ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
- 波黒皿の中央に、①の骨側を上にして寄せて並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン [予熱無] [1段] [210°C] [40~46分] で加熱する。→P.55

「オーブン (予熱無) 加熱の使いかた」→P.55

[ひとくちメモ]

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

手動 スペアリブのブルーベリーソース

手動
決定
あたため スタート

オーブン
予熱無
1段 210°C
40~46分
→P.55

使用付属品

材料 (4人分)

スペアリブ (長さ5cmの物) 約800g
 塩、あらびき黒こしょう 各少々
 玉ねぎ (すりおろす) 65g
 にんにく (すりおろす) 1/2片
 ブルーベリージャム (市販の物) 大さじ5
 赤ワイン カップ1/2
 しょうゆ 大さじ2
 はちみつ 小さじ2
 レモン汁 小さじ1
 クレソン 適量

Ⓐ



作りかた

- スペアリブは骨にそって3/4ほど切り込みを入れ、塩、あらびき黒こしょうで下味をつけ、ポリ袋 (市販) に入れⒶを加えてもみ、冷蔵室で30分おく。
- 波黒皿に①を骨を上にして並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン [予熱無] [1段] [210°C] [40~46分] で加熱する。→P.55

[ひとくちメモ]

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

オート 23 豚のしょうが焼き

	オーブン グリル
	波黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 空
	P.44

加熱時間の目安
4人分 約17分 / 2人分 約14分

材料 (4人分)

豚ロース薄切り肉 (厚さ2~3mmの物)	400g
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
しょうが(すりおろす)	大さじ1
砂糖	小さじ2
キャベツ(せん切り)	適量

作りかた (4人分)

- 豚肉を合わせたⒶに15~30分つけておく。
- 波黒皿に①を広げて並べる。
- ②を上段に入れ、[23 豚のしょうが焼き]で加熱する。
- 加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉 (厚さ2~3mmの物)	200g
酒	大さじ1½
しょうゆ	大さじ1
しょうが(すりおろす)	大さじ½
砂糖	小さじ1
キャベツ(せん切り)	適量

作りかた (2人分)

- 豚肉を合わせたⒶに15~30分つけておく。
- 波黒皿に①を広げて並べる。
- ②を上段に入れ、[少人数] [23 豚のしょうが焼き]で加熱する。
- 加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

応用 23 ポークグリル

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約19分

材料 (4人分)

豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物)	4枚
酒	大さじ2
こしょう	少々

作りかた

- 豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み30分おく。
- ①を波黒皿の中央に並べ、上段に入れ、[23 豚のしょうが焼き]仕上がり調節 強で加熱し、赤ワインソースを添える。

23 豚のしょうが焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 肉に含まれる脂の量によって焼き色がかわります
3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

- 加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら加熱します。→P.54
- 波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

赤ワインソース

材料・作りかた

ポークグリルを加熱後のテーブルプレートに残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン(大さじ4)、トマトケチャップ(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)を合わせ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートにのせ[レンジ]600W[約1分20秒]、[レンジ]200W[約3分]でリレー加熱して作る。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.53

手動 ローストチキン



使用付属品

	オーブン 予熱有(約13分) 1段 210°C 70~80分
	P.56, 57

作りかた

- 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
- 波黒皿の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オーブン]予熱有[1段 210°C] [70~80分]で予熱する。→P.56, 57
- 予熱終了音が鳴ったら、③を下段にセットして焼く。

【ひとつめ】
波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

グレービーソース

材料・作りかた

ローストビーフ(→P.81)またはローストチキンを加熱後の波黒皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(水カップ1・固体スープの素½個を溶く)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[50 脱臭]で加熱してください→P.64
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート24 鶏のハーブ焼き(標準)

オーブン
グリル

→P.44

加熱時間の目安
4人分 約24分 / 2人分 約20分使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料(4人分)

鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) 2枚

塩、こしょう 各少々

Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々



材料(2人分)

鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) 1枚

塩、こしょう 各少々

Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々

作りかた(2人分)

①鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。

②①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、少人数
[24 鶏のハーブ焼き]で加熱する。

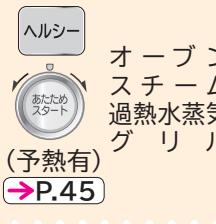
作りかた(4人分)

①鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。

②①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、

[24 鶏のハーブ焼き]で加熱する。

オート47 鶏のハーブ焼き(ヘルシー)

オーブン
スチーム
過熱水蒸気
グリル
(予熱有)

→P.45

予熱 約4分
加熱時間の目安 約23分使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

鶏のハーブ焼き(4人分)

カロリーカット値 約 93kcal 減 ※1

調理後のカロリー 約 796kcal ※2

※1 オートメニュー鶏のハーブ焼きと「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較

※2「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

[24 鶏のハーブ焼き]のコツ

●1回に焼ける分量は2~6人分です。

●波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

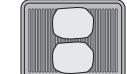
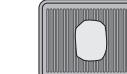
●加熱後、波黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼け汁がこぼれる場合があります。

●加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら加熱します。→P.54

鶏のハーブ焼きの並べかた

2人分

4人分



オート25 鶏の照り焼き

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料(4人分)

鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) 2枚
にんにく(つぶしてみじん切り) 小1片赤とうがらし(小口切り) 小1本
白すりごま 大さじ2しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ1
ごま油 小さじ1

応用25 鶏の三味焼き



材料(4人分)

鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) 2枚

にんにく(つぶしてみじん切り) 小1片

赤とうがらし(小口切り) 小1本
白すりごま 大さじ2しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ1
ごま油 小さじ1

作りかた

①鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。

②①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、少人数
[25 鶏の照り焼き]で加熱する。

応用24 鶏手羽中のグリル



材料(4人分/20個)

鶏手羽中(1本25gの物) 20本

にんにく(すりおろす) 1片

Ⓐ 塩 小さじ1

サラダ油 大さじ1

作りかた

①鶏手羽中は合わせたⒶでもみ込み約15分おく。

②①を皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、[24 鶏のハーブ焼き]で加熱する。

材料(4人分)

鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) 2枚

しょうゆ 大さじ2

みりん 大さじ1

砂糖 小さじ1

しょうが汁 少々

作りかた(4人分)

①鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。

②①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、少人数
[25 鶏の照り焼き]で加熱する。

25 鶏の照り焼きのコツ

●1回に焼ける分量は2~6人分です。

●波黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルオーブンシートを敷きます。

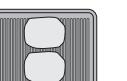
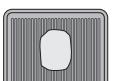
●加熱後、波黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼け汁がこぼれる場合があります。

●加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら加熱します。→P.54

鶏の照り焼きの並べかた

2人分

4人分



お願い

●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[50 脱臭]で加熱してください。→P.64

●臭いが気になるときは、換気扇を回してください

●ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

手動 焼きとり

手動 決定	過熱水蒸気 グリル 22~32分
あたためスタート	波黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.58	



材料 (4人分/12本)

Ⓐ 鶏もも肉 (1枚約250gの物).....	2枚
長ねぎ (4~5cm長さに切る).....	2本
ししとうがらし (種を取る).....	12本
しょうゆ	カップ1/2
みりん	カップ1/4
砂糖	大さじ2~3
サラダ油	大さじ1

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ②合わせたⒶの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分~1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺してください。
 - ③Ⓐを波黒皿に並べ、中段に入れ、過熱水蒸気 グリル 22~32分 で加熱する。→P.58
- 【ひとくちメモ】
- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。
- 「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」→P.58

手動 塩焼きとり

材料

焼きとりの材料を参照し、調味料Ⓑを塩 (適量) にかえる。

作りかた

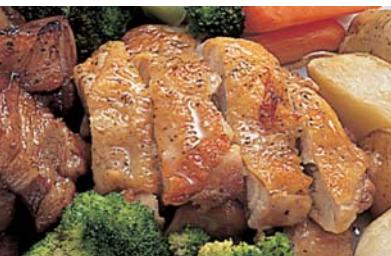
焼きとりの作りかたを参考し、過熱水蒸気 グリル 22~32分 で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

手動 チキンソテー

手動 決定	オーブン 予熱無 1段 230℃ 23~30分
あたためスタート	波黒皿 中段 給水タンク 空
→P.55	



材料 (4人分)

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

作りかた

- ①鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れ、塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- ②①の皮を上にして波黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で加熱する。→P.55

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

手動 鶏手羽先のつけ焼き

手動 決定	オーブン 予熱無 1段 200℃ 23~30分
あたためスタート	波黒皿 中段 給水タンク 空
→P.55	



材料 (4人分/8個)

鶏手羽先 (1本約60gの物).....	8本
しょうゆ	大さじ2
Ⓐ みりん	小さじ1
酒	大さじ1弱

作りかた

- ①鶏肉を合わせたⒶに10~15分ほどつけて下味をつけておく。
- ②波黒皿に①を並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 200℃ 23~30分 で加熱する。→P.55

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き

手動 決定	オーブン 予熱無 1段 210℃ 30~36分
あたためスタート	波黒皿 中段 給水タンク 空
→P.55	



材料 (3~4人分)

鶏手羽先 (1本約60gの物).....	8本
塩	小さじ1
とうもろこし油	小さじ1
クミン (粉末状の物)	小さじ1/4
コリアンダーシード (粉末状の物)	小さじ1/2
ターメリック (粉末状の物)	小さじ1/2
パプリカ (粉末状の物)	小さじ1/4
ガラムマサラ (粉末状の物)	小さじ1/2
レモンの皮 (すりおろす)	1/2個分
レモン汁	小さじ1/2

作りかた

- ①鶏肉は塩をふり、合わせたⒶに3時間ほどつけておく。
- ②波黒皿に①を並べ、表面にとうもろこし油 (分量外) を薄く塗る。
- ③テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ オーブン 予熱無 1段 210℃ 30~36分 で加熱する。→P.55

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

手動 バーベキュー

手動 決定	オーブン 予熱無 1段 210℃ 30~36分
あたためスタート	波黒皿 中段 給水タンク 空
→P.55	



手動 決定	過熱水蒸気 グリル 22~32分
あたためスタート	波黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
→P.58	

手動 鶏もも肉のバーベキュー

材料

バーベキューの材料を参照し、牛肉を鶏もも肉 (1枚・8つに切る) にかえる。

作りかた

バーベキューの作りかたを参照し、過熱水蒸気 グリル 22~32分 で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

手動 豚バラ肉のバーベキュー

材料

バーベキューの材料を参照し、牛肉を豚バラ肉 (3cm角・8個) にかえる。

作りかた

バーベキューの作りかたを参照し、過熱水蒸気 グリル 22~32分 で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

【ひとくちメモ】

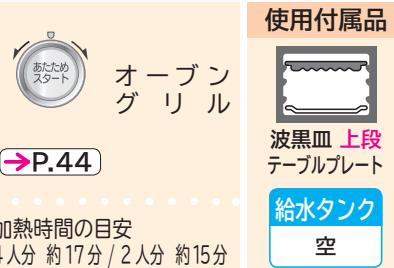
- 波黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」→P.58

焼き物（魚介）

オート26 塩ざけ



材料（4人分/4切れ）

塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）
..... 4切れ

作りかた（4人分）

①波黒皿に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして焼き魚・干物のコツを参考に並べる。

②①を上段に入れ、[26 塩ざけ]で加熱する。

材料（2人分/2切れ）

塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）
..... 2切れ

作りかた（2人分）

①波黒皿に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして焼き魚・干物のコツを参考に並べる。

②①を上段に入れ、少人数[26 塩ざけ]で加熱する。

応用26 生ざけの塩焼き

材料（4人分）

塩ざけ（4人分）の材料を参考し、生ざけ（1切れ約80gの物・4切れ）に加え、塩（小さじ1/4）を加える。

作りかた

塩ざけ（4人分）の作りかたを参考し、生ざけに塩をふってから[26 塩ざけ]で加熱する。

応用26 生さばの塩焼き

材料（4人分）

塩ざけ（4人分）の材料を参考し、生さば（1切れ約100gの物・4切れ）に加え、塩（小さじ1/4）を加える。

作りかた

①さばは水けをふき取り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。

②①の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶし、盛りつけたとき上になる方を上にして波黒皿に並べる。

③②を上段に入れ、[26 塩ざけ]で加熱する。

応用26 塩さば

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約14分



材料（4人分）

塩ざけ（4人分）の材料を参考し、塩さば（1切れ約100gの物・4切れ）に加える。

作りかた

塩ざけ（4人分）の作りかたを参考し、[26 塩ざけ]仕上がり調節弱で加熱する。

応用26 さばのごま焼き

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約14分



材料（4人分/4切れ）

生さばの切り身（1切れ約100gの物）
..... 4切れ
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
しょうが汁 小さじ1
白ごま（あらくきざんだ物） 適量

作りかた

①さばは水けをふき取り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。

②①の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶし、盛りつけたとき上になる方を上にして波黒皿に並べる。

③②を上段に入れ、[26 塩ざけ]仕上がり調節弱で加熱する。

応用26 あじのみりん風味

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約14分



材料（4人分/8個）

あじ（3枚におろし、1枚約55gの物）
..... 8枚（約440g）

〈つけ汁〉
Ⓐ しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ2 1/2
酒 大さじ1
みりん カップ1/4
白ごま 適量

作りかた

①波黒皿にサラダ油（分量外）を塗つてから、いわしは盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

②①を上段に入れ、[26 塩ざけ]仕上がり調節弱で加熱する。

応用26 いわしの丸干し

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約14分



材料（4人分/12尾）

いわしの丸干し（1尾約40gの物）... 12尾

作りかた

①波黒皿にサラダ油（分量外）を塗つてから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

②①を上段に入れ、[26 塩ざけ]仕上がり調節弱で加熱する。

応用26 ぶりの照り焼き

仕上がり調節弱
加熱時間の目安 約14分



材料（4人分/4切れ）

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切り身の水けをふき取り、合わせたⒶに30分～1時間つける。

②波黒皿にサラダ油（分量外）を塗つてから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

③②を上段に入れ、[26 塩ざけ]仕上がり調節弱で加熱する。

応用26 干物いろいろ（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）

材料（2枚分）

塩ざけ（4人分）の材料を参考し、干物（1枚100～120gの物・2枚）（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など）に加える。

作りかた

塩ざけ（4人分）の作りかたを参考し、[26 塩ざけ]で加熱する。

焼き魚・干物のコツ

●1回に焼ける分量は

切り身、いわしの丸干しは2～6人分、干物は1～2枚分です。干物を1枚で焼くときは少人数[26 塩ざけ]で加熱します。

●切り身（1切れ）や干物（1枚）が70g以下のときは

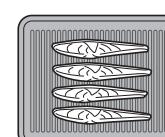
グリルで様子を見ながら焼きます。
→P.54

●波黒皿の汚れが気になるときは

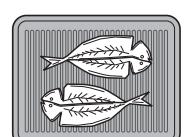
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

●並べかたは

波黒皿の中央に寄せてヨコに並べます。



切り身の並べかた



干物の並べかた

●手動調理のスチームグリルで焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、[スチーム]グリルで様子を見ながら焼きます。

→P.58

●焼き色は
魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふりかたによってかわります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。

●加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら加熱します。
→P.54

手動 たいの塩釜焼き

手動 決定	オーブン 予熱無 1段 170℃ 40~46分
あたため スタート	波黒皿 中段 給水タンク 空



材料 (1尾分)

たい (1尾約 400g の物)	1尾
塩	500g
卵白	1個分
白ワイン	大さじ 2
レモンの皮 (すりおろす)	1/2個分
レモンの皮 (包丁で厚くむく)	1/2個分
にんにく (半分に切る)	1片
タイム、ローズマリー (生)	各 1枝
オリーブ油、レモン汁	各少々

作りかた

- ①たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってから腹に②を詰める。
- ②ボウルに①を入れてよく混ぜる。
- ③波黒皿にオーブンシートを敷き、①をのせ、②をかぶせ手でしっかりと押さえ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン予熱無1段170℃40~46分で加熱する。



- ④加熱後、フォークなどで釜を割り、好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

「オーブン (予熱無) 加熱の使いかた」[P.55](#)

オート 27 さけのホイル焼き

オーブン	あたため スタート
黒皿 中段	P.44
給水タンク 空	加熱時間の目安 4人分 約 25分 / 2人分 約 21分



材料 (4人分 / 4個)

生ざけの切り身 (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)	40g
塩、こしょう、レモン汁	各少々

作りかた (4人分)

- ①さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
- ②25×25cm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。
- ③②に玉ねぎを4等分してのせ、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、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒皿にさけのホイル焼きのコツの並べかたの図のようにして並べる。
- ④③を中段に入れ、[27 さけのホイル焼き](#)で加熱する。

材料 (2人分 / 2個)

生ざけの切り身 (1切れ約80gの物)	2切れ
大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)	2尾
生しいたけ (石づきを取る)	2枚
玉ねぎ (薄切り)	1/2 個 (約 100g)
レモン (薄切り)	2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 (2人分)

- ①さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
- ②25×25cmの大きさに切ったアルミホイル2枚に薄くバター (分量外) を塗る。
- ③②に玉ねぎを2等分してのせ、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、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒皿にさけのホイル焼きのコツの並べかたの図のようにして並べる。
- ④③を中段に入れ、[少人数](#)
[27 さけのホイル焼き](#)で加熱する。

応用 27 えびとほたてのホイル焼き



材料 (4人分 / 4個)

大正えび	8 尾
ほたて貝柱	8 個
生しいたけ、しめじなど好みのきのこを合わせて	280g
バター、酒、塩、こしょう	各少々

作りかた

- ①25×25cm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。
- ②①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してアルミホイルにのせバター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じ、さけのホイル焼きの並べかたを参照して黒皿に並べる。
- ③②を中段に入れ、[27 さけのホイル焼き](#)で加熱する。

オート 28 さけのムニエル



使用付属品

オーブン	あたため スタート
波黒皿 中段	(下ごしらえ) 加熱あり
給水タンク 空	P.44 加熱時間の目安 4人分 約 22分 / 2人分 約 19分

材料 (4人分 / 4切れ)

生ざけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 3
バター (レンジ 200W) 約 1分 加熱して溶かす (P.50~52)	20g
タルタルソース	適量

作りかた (4人分)

- ①さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- ②オーブンシートを敷いた波黒皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、中段に入れ、[28 さけのムニエル](#)で加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

材料 (2人分 / 2切れ)

生ざけの切り身 (1切れ約100gの物)	2切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 1/2
バター (レンジ 200W) 約 50秒 加熱して溶かす (P.50~52)	10g
タルタルソース	適量

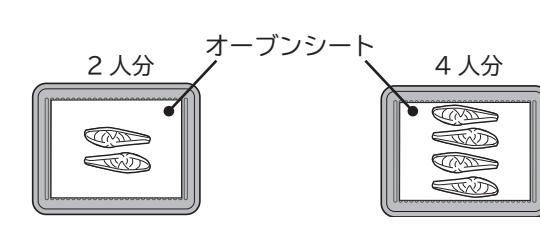
作りかた (2人分)

- ①さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- ②オーブンシートを敷いた波黒皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、中段に入れ、少人数で加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

28 さけのムニエルのコツ

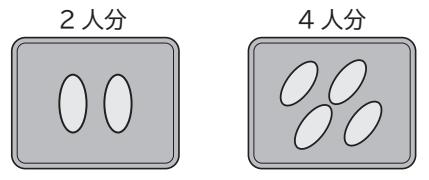
- 1回に焼ける分量は2~6人分です。
- 加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら加熱します。[P.54](#)

- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。



27 さけのホイル焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときはアルミホイルから皿に移しかえラップをしてレンジ 500W で様子を見ながら加熱します。[P.50~52](#)



焼き物（その他）

オート 29 焼きいも



使用付属品
オーブン
→P.44
加熱時間の目安
4人分 約61分 / 2人分 約54分

材料（4人分/4本）
さつまいも（1本約250gの物）……4本

作りかた（4人分）

- 黒皿にさつまいもを並べて、中段に入れ、少人数[29 焼きいも]で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

応用 29 ベークドポテト



材料（4人分/4個）

じゃがいも（1個約150gの物）……4個

作りかた

- 黒皿にじゃがいもを並べて、中段に入れ、[29 焼きいも]で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

29 焼きいものコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- さつまいもの太さは直径4~5cmの物が適しています。
- 焼きが足りなかつたときはオーブン[予熱無]1段[210℃]で様子を見ながら加熱します。
→P.55

手動 焼き野菜

使用付属品
オーブン
予熱無
1段 210℃
27~34分
→P.55
給水タンク 空



材料（3人分）

かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて
オーブン油 大さじ3
白ワインビネガー 大さじ2
レモン汁 大さじ1
Ⓐ はちみつ 小さじ1
にんにく（すりおろす） 1片
パセリ（みじん切り） 少々
塩、あらびき黒こしょう 各少々

作りかた

- 黒皿にさつまいもを並べて、中段に入れ、少人数[29 焼きいも]で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。
- 黒皿に①を広げてのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、オーブン[予熱無]1段[210℃]27~34分で焼く。
→P.55
- 加熱後皿に盛り、合わせたⒶである。

ひとくちメモ

- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.55

手動 野菜のマリネ



材料（3人分）

かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて
オーブン油 大さじ3
白ワインビネガー 大さじ2
レモン汁 大さじ1
Ⓐ はちみつ 小さじ1
にんにく（すりおろす） 1片
パセリ（みじん切り） 少々
塩、あらびき黒こしょう 各少々

作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切っておく。
- 黒皿に①を広げてのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、オーブン[予熱無]1段[210℃]27~34分で焼く。
- 加熱後皿に盛り、合わせたⒶである。

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.55

手動 トマトのチーズ焼き

使用付属品
手動決定
あたためスタート
オーブン 予熱無
1段 230℃
20~25分
(下ごしらえ)
加熱あり
→P.55
黒皿 中段
給水タンク 空



材料（4人分/4個）

トマト（1個約150gの物）……4個
ツナ（オイル漬けの缶詰、かるく油を切る） 60g
Ⓐ パン粉 10g
にんにく（みじん切り） 1/2片
バジル（乾燥） 小さじ1/2
バター 25g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズ適量） 20g
パセリ（みじん切り） 少々
塩 少々
こしょう 少々

作りかた

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。

③耐熱容器にバターを入れレンジ[200W]約2分で加熱して溶かす。
→P.50~52

④②を①のトマトに詰め、③とチーズをふる。

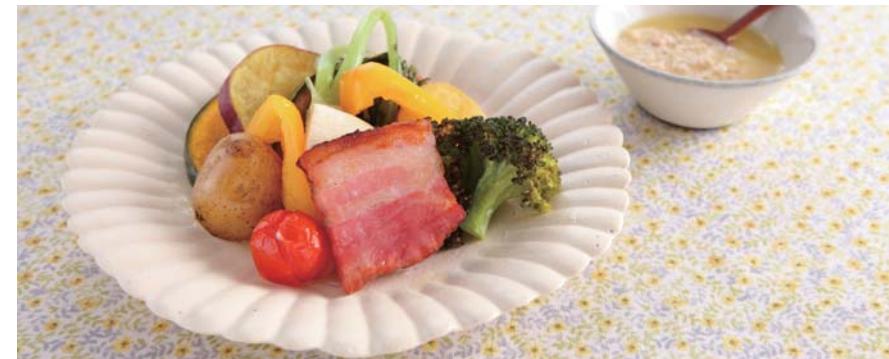
⑤テーブルプレートを取り外し、黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、④を並べて、中段に入れ、オーブン[予熱無]1段[230℃]20~25分で加熱する。
→P.55

⑥皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52
「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.55

手動 カラフル野菜のグリルサラダ

（下ごしらえ 加熱あり）



材料（4人分）

プチトマト 8個
かぶ（4等分する） 1個
ブロッコリー（小房に分ける） 60g
黄パプリカ（乱切り） 1/2個
じゃがいも（半分に切る） 小4個
さつまいも（1cm幅の輪切り） 100g
かぼちゃ（1cm幅に切る） 70g
にんにく（皮つき） 大2片
塩、あらびき黒こしょう 各少々
オーブン油 大さじ2

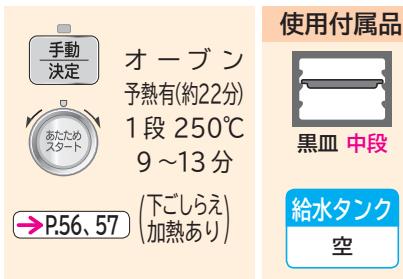
作りかた

- さつまいもとかぼちゃはそれぞれラップで包み、12葉・果菜で加熱する。
→P.42,43
- ボウルに①と残りの野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。
- 黒皿にベーコンと②を並べる。
- テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、オーブン[予熱無]1段[210℃]27~34分で焼く。
- ④で加熱したにんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、Ⓐを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜ、塩、あらびき黒こしょうをする。
- ④を皿に盛りつけ⑤のソースを添える。

「12葉・果菜の使いかた」→P.42,43

「オーブン（予熱無）加熱の使いかた」→P.55

手動 焼き春巻き



材料 (4人分/8本)

豚もも薄切り肉	100g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
片栗粉	大さじ1
こしょう	少々
たけのこ水煮(せん切り)	100g
長ねぎ(せん切り)	1本
ピーマン(せん切り)	2個
生しいたけ(せん切り)	2枚
にんじん(せん切り)	30g
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g
春巻きの皮(市販の物)	8枚
サラダ油	大さじ2
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
水	大さじ2

作りかた

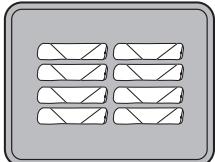
- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れⒶを加えて混ぜておく。
- ⒶにⒷを加えてよく混ぜレンジ600W5分20秒~6分40秒で加熱し、春雨を加えて混ぜ8等分する。→P.50~52
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有1段250°C[9~13分]で予熱する。→P.56, 57
- 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた⑤を付けながらしっかりと巻く。
- 予熱終了音が鳴ったら④にサラダ油をまんべんなく絡めて黒皿に並べ、中段にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52
 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

焼き春巻きのコツ

●並べかたは
黒皿にヨコに並べます。

●巻きかたは
皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。



グラタン・キッシュ

オート 30 グラタン(マカロニグラタン)



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、背わたを取つて半分に切る)	8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り)	中1/2個(約100g)
マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1缶(約50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	80g

作りかた (4人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れレンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.50~52
- Ⓑにホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ④を黒皿に並べ、中段に入れ、30グラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52
 「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

注意

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



材料 (2人分)

マカロニ	40g
鶏もも肉(1cm角切り)	50g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取つて半分に切る)	4尾(約50g)
玉ねぎ(薄切り)	中1/4個(約50g)
マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/2缶(約25g)
バター	大さじ1(12g)
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース	カップ1/2
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	40g

作りかた (2人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れレンジ500W約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.50~52
- Ⓑにホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- ④を黒皿に並べ、中段に入れ、少人数30グラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

手動 市販の冷凍グラタン



冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、中段に入れ、オーブン予熱無1段210°C[34~46分]で加熱する。



- 【ひとつくちメモ】
 •アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
 •レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります。)
 •30グラタンでは上手に仕上がりません。

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

30グラタンのコツ

- 焼くときの皿の置きかたは
黒皿にグラタン皿を図の様に並べ、中段に入れます。
- 黒皿の傷が気になるときは
オーブンシートを敷きます。
- 容器は
金属製・ホーロー製の容器は使えません。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかつたときは
オーブン予熱無1段210°Cで様子を見ながら、さらに焼きます。→P.55

- 焼きむらが気になるときは
残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
- 冷凍グラタンは30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。
- 焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ500Wで人肌くらい(約40°C)にあたためから焼きます。→P.50~52

ホワイトソース

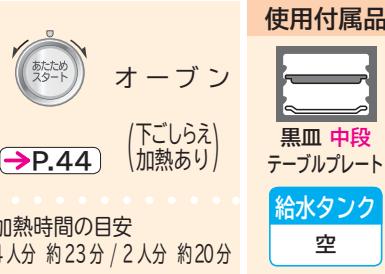
作りかた

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れレンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのばしレンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

	分量	カップ1	カップ1/2	カップ2	カップ3
材	牛乳	200mL	300mL	400mL	600mL
料	小麦粉(薄力粉)	20g	25g	30g	40g
作	バター	30g	35g	40g	50g
り	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
か	小麦粉、バターを加熱	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
た	レンジ600W				
1	牛乳を加えて加熱	2~4分	4~5分	5~7分	9~11分
2	レンジ600W				

応用30 なすと豚肉のみそクリームグラタン



材料 (4人分)

マカロニ 80g
なす(7~8mm厚さに切り、塩水にする) 2個(約140g)
豚バラ肉薄切り肉(ひとくち大に切る) 100g
みそ 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1
酒 大さじ3
玉ねぎ(薄切り) 50g
マッシュルーム(缶詰、薄切り) 小1缶(約50g)
ホワイトソース(材料・作りかた P.97) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量) 80g

「レンジ加熱の使いかた」 (P.50~52)

作りかた

①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
②④はよく混ぜ合わせて、そのうちの大さじ1をホワイトソースに混ぜておく。
③フライパンにサラダ油(分量外)を適量熱し、なすをいため、塩、こしょう(分量外)をする。

④深めの耐熱容器に②の残りといためたなす、豚肉、玉ねぎ、マッシュルームを入れレンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。(P.50~52)
⑤④にホワイトソースの半量を加えてある。
⑥バター(分量外)を塗ったグラタン皿に⑤を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
⑦⑥を黒皿に並べ、中段に入れ、30グラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (P.50~52)

応用30 えびのトマトソースグラタン



(下ごしらえ 加熱あり)

材料 (4人分)

マカロニ 80g
むきえび(背わたを取る) 100g
プロッコリー(小房に分け半分に切る) 小1/2株(約80g)
①玉ねぎ(薄切り) 中1/2個(約100g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホールトマト(缶詰) 100g
ホワイトソース(材料・作りかた P.97) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量) 80g

作りかた

①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
②ホールトマトは潰して半分はホワイトソースに混ぜておき、残り半分は①と混ぜる。
③深めの耐熱容器に②を入れ
レンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。(P.50~52)
④③にホワイトソースの半量を加えてある。
⑤バター(分量外)を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
⑥⑤を黒皿に並べ、中段に入れ、30グラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (P.50~52)

応用30 ほたてとキムチのグラタン



(下ごしらえ 加熱あり)

材料 (4人分)

マカロニ 80g
ほたて貝柱(厚みを半分に切る) 4個(約120g)
①キムチ(ひとくち大に切る) 80g
玉ねぎ(薄切り) 100g
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース(材料・作りかた P.97) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量) 80g

作りかた

①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
②深めの耐熱容器に①を入れ
レンジ600W約5分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。(P.50~52)
③②にホワイトソースの半量を加えてある。
④バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
⑤④を黒皿に並べ、中段に入れ、30グラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (P.50~52)

応用30 えびのドリア



(下ごしらえ 加熱あり)

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

むきえび(背わたを取る) 150g
玉ねぎ(みじん切り) 1/3個(約70g)
①生しいたけ(薄切り) 3枚
バター 20g
ホワイトソース(材料・作りかた P.97) カップ1
冷やごはん 300g
バター 10g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量) 80g

応用30 ラザニア



(下ごしらえ 加熱あり)

材料 (20×20×5cmの耐熱焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
ミートソース 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかた P.97) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量) 120g

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する

いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

手動 バーコンと玉ねぎのキッシュ

手動	オーブン
予熱無	1段 210°C
30~40分	
→P.55	



材料 (直径 21cm の焼き皿1皿分)

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

作りかた

- フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ②に①とチーズ 2/3量を加えて混ぜ、薄くバター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、黒皿の中央にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 210°C 30~40分で加熱する。
 →P.55

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

手動 ほうれん草のキッシュ

手動	オーブン
予熱無	1段 210°C
30~40分	



材料 (直径 21cm の焼き皿1皿分)

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

作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み、12葉・果菜で加熱して冷水を取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
 →P.42, 43
- フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ②に①とチーズ 2/3量を加えて混ぜ、薄くバター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、黒皿の中央にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ、オーブン 予熱無 1段 210°C 30~40分で加熱する。
 →P.55
- 「12葉・果菜」の使いかた」→P.42, 43
 「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」→P.55

手動 にんじんのキッシュ

手動	オーブン
予熱無	1段 210°C
30~40分	

作りかた

ほうれん草のキッシュの作りかたを参考し、ほうれん草をにんじん (小1本・せん切り) にかえる。

いため物

オート 31 ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)



手動 トマトのキッシュ

ほうれん草のキッシュの材料を参考し、ほうれん草をトマト (大1個・約 200g) にかえる。

作りかた

トマトの皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切り、バジル (乾燥・適量) と合わせ、ほうれん草のキッシュの作りかた②~④を参考し、オーブン 予熱無 1段 210°C 30~40分で加熱する。

手動	レンジ
→P.44	
加熱時間の目安 4人分 約11分 / 2人分 約5分	

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 空

材料 (4人分)

豚ロース薄切り肉 (ひとくち大に切る) 200g
 塩、こしょう 各少々
 片栗粉 小さじ 2
 キャベツ (ひとくち大に切る) 200g
 にんじん (薄切り) 100g
 ④ピーマン (種を取り、乱切り) 4個
 長ねぎ (5mm幅のナメ切り) 100g
 みそ 大さじ 2
 酒 大さじ 4
 ④砂糖 小さじ 2
 豆板醤 小さじ 1
 片栗粉 小さじ 1

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

31 ホイコウロウ のコツ

- 1回に作れる分量は
 ホイコウロウ、焼きそば、焼うどん、チンジャオロウスー、えびチリは2~4人分、ゴーヤーチャンプルーは2~3人分です。
- 容器は
 少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは
 耐熱温度が 140°C 以上の物を使います。
- 加熱が足りなかったときは
 レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
 →P.50~52

作りかた (4人分)

- 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋 (市販) に①と④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、31 ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

- 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋 (市販) に①と④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、少人数 31 ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

ひとくちメモ

・切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

応用 31 焼きそば

	レンジ →P.44
	仕上がり調節やや強 加熱時間の目安 約12分 給水タンク 空

材料 (4人分)

焼きそば用めん(ソースつき、1袋約150gの物)
野菜ミックス 約500g
豚薄切り肉(ひとくち大に切る) 100g
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、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き
31 ホイコウロウ 仕上がり調節やや強で加熱し、かき混ぜる。



応用 31 焼きうどん

仕上がり調節強
加熱時間の目安 約14分



材料 (4人分)

うどん(ゆでた物) 4玉
野菜ミックス 約500g
しょうゆ 大さじ2
塩、こしょう 各少々
豚薄切り肉(ひとくち大に切る) 100g
塩、こしょう 各少々
かつおぶし 適量

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、しょうゆをかけ、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き
31 ホイコウロウ 仕上がり調節強で加熱し、かき混ぜてかつおぶしを散らす。

応用 31 チンジャオロウスー(牛肉とピーマンの細切りいため)



材料 (4人分)

牛もも肉(細切り) 300g
塩、こしょう 各少々
片栗粉 少さじ2
④ ピーマン(種を取り、タテに細切り) 8個
たけのこ水煮(細切り) 100g
しょうゆ 少さじ2
オイスター調味料 大さじ2
酒 大さじ2
砂糖 少さじ2
鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ2
片栗粉 少さじ2

作りかた

- ①牛もも肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ②ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ③深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④③をテーブルプレートの中央に置き
31 ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

応用 31 ゴーヤーチャンプルー

仕上がり調節弱
加熱時間の目安
(下ごしらえ 加熱あり) 約9分

材料 (3人分)

ゴーヤー 1本(約200g)
卵 1個
木綿豆腐 150g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) 50g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) 50g
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/3
酒 大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) 各小さじ1
片栗粉 小さじ1/2



作りかた

- ①ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。
- ②卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ500W約1分で加熱し、いり卵にしておく。→P.50~52
- ③豆腐は水切りをする。
- ④深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせた⑤を入れて混ぜ、かるくラップをする。

- ⑤④をテーブルプレートの中央に置き
31 ホイコウロウ 仕上がり調節弱で加熱する。
⑥加熱後、②を加えてかき混ぜる。
「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

応用 31 えびチリ

仕上がり調節やや弱
加熱時間の目安 約11分

材料 (4人分)

大正えび(殻つき) 約500g
長ねぎ(みじん切り) 大さじ4
しょうが(みじん切り) 小さじ2
片栗粉 小さじ1
トマトケチャップ 大さじ4
④ 酒 カップ1/2
砂糖 小さじ2
豆板醤 小さじ1
塩、こしょう 各少々
好みでごま油 大さじ1
青菜(いためた物) 適量

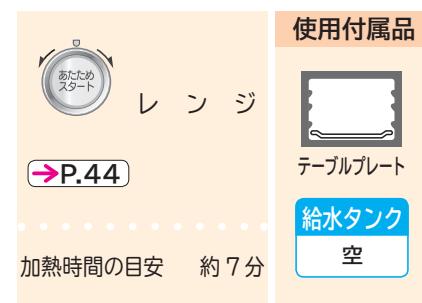


作りかた

- ①えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深めの皿に並べ、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
- ②①に片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしてから合わせた④を入れてさっと混ぜ、かるくラップをする。
- ③②をテーブルプレートの中央に置き
31 ホイコウロウ 仕上がり調節やや弱で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

蒸し物

オート14 鶏の簡単蒸し



材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) 1枚
酒 大さじ1
塩 少々
しょうが汁 小さじ1
白菜(ひとくち大に切る) 100g



作りかた

①鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。

②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、**14 簡単蒸し物**で加熱する。

③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。

応用14 鶏ハムの簡単蒸し



材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) 1枚
白ワイン 大さじ1
Ⓐ ハチミツ 小さじ2
Ⓑ 塩 小さじ1
こしょう 少々
白菜(ひとくち大に切る) 100g

応用14 鶏のアジア風簡単蒸し



材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) 1枚
白ワイン 大さじ1
ハチミツ 小さじ2
Ⓐ 塩 小さじ1
こしょう 少々
レモングラス、バジルなど 各適量
白菜(ひとくち大に切る) 100g

香味ソース

材料

長ねぎ(あらめのみじん切り) 1/2本分
しょうが(みじん切り) 1かけ
しょうゆ 大さじ3
酢 大さじ3
ごま油 大さじ1/2
ラー油 大さじ1/2

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料

梅干し 5個
だし汁 大さじ1
みりん 大さじ1/2
小ねぎ 適量

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

応用14 豚の簡単蒸し

仕上がり調節[強]
加熱時間の目安 約9分

材料(4人分)

豚肩ロース肉(かたまり) 400g
塩 小さじ2
こしょう 少々
酒 大さじ1
白菜(ひとくち大に切る) 100g

作りかた

①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水をよく切った①を8等分し並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、**14 簡単蒸し物**で仕上がり調節[強]で加熱する。
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。



応用14 豚のアジア風簡単蒸し

仕上がり調節[強]
加熱時間の目安 約9分



材料(4人分)

豚肩ロース肉(かたまり) 400g
塩 小さじ2
こしょう 少々
白ワイン 大さじ1
レモングラス、バジルなど好みのハーブ 各適量
白菜(ひとくち大に切る) 100g

作りかた

①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水をよく切った①を8等分し並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、**14 簡単蒸し物**で仕上がり調節[強]で加熱する。
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。

応用14 豚の韓国風簡単蒸し

仕上がり調節[強]
加熱時間の目安 約9分



材料(4人分)

豚肩ロース肉(かたまり) 400g
にんにく(すりおろす) 1片
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
みそ 大さじ1
ごま油 小さじ1
コチュジャン 小さじ1
白菜(ひとくち大に切る) 100g

作りかた

①豚肉とⒶをポリ袋(市販)に入れてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
②深さのある平皿に白菜を敷き、①を8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、**14 簡単蒸し物**で仕上がり調節[強]で加熱する。
③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分け、お好みでソースをかける。

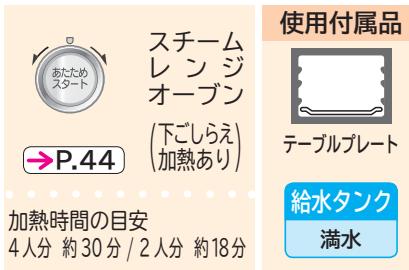
14 簡単蒸し物のコツ

- 鶏肉の切れ目は、肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。
- 加熱終了後は、冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- 加熱が足りなかつたときは、レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。(→P.50~52)
- 豚の簡単蒸しの味が濃すぎる場合は、加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといいでしょう。
- 皿は、深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

オート 32 茶わん蒸し



蒸し物



加熱時間の目安
4人分 約30分 / 2人分 約18分



材料 (2人分)

卵	2個(約100g)
だし汁	350~400mL
Ⓐ 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 (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
- 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。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W1~2分で加熱する。(→P.50~52)
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を2等分して、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて少人数[32 茶わん蒸し]で加熱し、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。

作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
- 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。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W1~2分で加熱する。(→P.50~52)
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を2等分して、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。

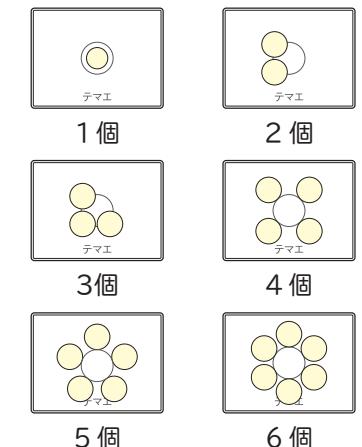
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて少人数[32 茶わん蒸し]で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.50~52)

32 茶わん蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~6人分です。
- 容器は直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は20~25°Cにします。低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱で加熱します。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは1回に作る数によって下図を参照して並べます。4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)
- 加熱室は冷ましてから

オーブン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。



- 取り出すときは注意する容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときはレンジ200Wで、様子を見ながら加熱します。(→P.50~52)

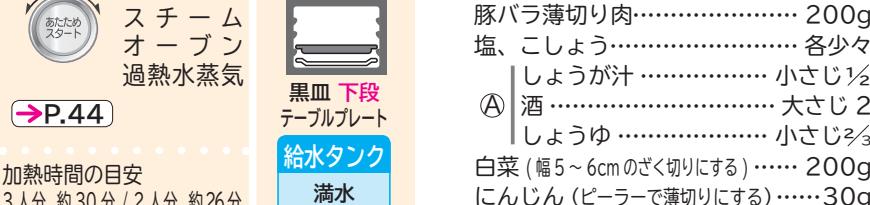
オート 33 豚肉の蒸し物



手動 白身魚の姿蒸し



材料 (2人分)



加熱時間の目安
3人分 約30分 / 2人分 約26分

材料 (2人分)

豚バラ薄切り肉	200g
塩、こしょう	各少々
Ⓐ しょうが汁	小さじ1/2
Ⓐ 酒	大さじ2
Ⓑ しょうゆ	小さじ2/3
白菜(幅5~6cmのざく切りにする)	200g
にんじん(ピーラーで薄切りにする)	30g
生しいたけ(石づきを取り、半分に切る)	2枚
水	150mL
Ⓑ しょうゆ	小さじ2
Ⓑ 黒酢	小さじ2/3
白すりごま	少々

材料 (3人分)

豚バラ薄切り肉	300g
塩、こしょう	各少々
Ⓐ しょうが汁	小さじ1
Ⓐ 酒	大さじ3
Ⓑ しょうゆ	小さじ1
白菜(幅5~6cmのざく切りにする)	300g
にんじん(ピーラーで薄切りにする)	50g
生しいたけ(石づきを取り、半分に切る)	4枚
水	200mL
Ⓑ しょうゆ	大さじ1
Ⓑ 黒酢	大さじ1/2
白すりごま	少々

作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。
- 黒皿にオーブンシートを敷き、野菜を広げてのせる。
- ③の上に②を広げてのせて平らにする。厚めのペーパータオルを2枚使用して野菜がはみ出さないように黒皿にかぶせ、水を全体にかける。
- ④⑤を下段に入れ、少人数[33 豚肉の蒸し物]で加熱する。
- 皿に盛り、合わせたⒷを添える。

作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。
- 黒皿にオーブンシートを敷き、野菜を広げてのせる。
- ③の上に②を広げてのせて平らにする。厚めのペーパータオルを2枚使用して野菜がはみ出さないように黒皿にかぶせ、水を全体にかける。
- ④⑤を下段に入れ、少人数[33 豚肉の蒸し物]で加熱する。
- 皿に盛り、合わせたⒷを添える。

33 豚肉の蒸し物のコツ

1回に作れる分量は

2~3人分です。

加熱室は冷ましてから

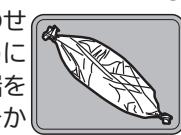
オーブン、グリル、50脱臭使用後などで、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

仕上がり具合は

一般調理器(蒸し器)で作った物とは、仕上がりが若干異なります。

加熱が足りなかったときは

皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.50~52)



「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」 (→P.58)



材料 (1尾分)

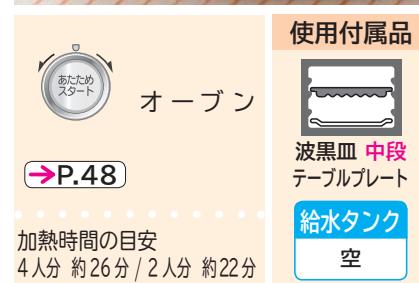
かれい(1尾約400gの物)	1尾
長ねぎ	1本
しょうが(せん切り)	1かけ
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
紹興酒(または酒)	50mL
片栗粉	小さじ1
塩、こしょう	各少々
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
水	カップ3/4
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ2

作りかた (2~3人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎの白い部分は4~5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り、白髪ねぎにする。
- 長ねぎの青い部分は4~5cmのナメ切りにする。
- 黒皿に30×60cmの大きさに切ったオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。汁けが出ないようにオーブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。
- ⑤を下段に入れ、過熱水蒸気オーブン予熱無160°C 32~38分で加熱する。
- 器に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒶを小鍋に入れて熱し、上からかける。

揚げ物（ノンフライ）

オート36 鶏のから揚げ（標準）



材料（4人分/12個）

鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）…2枚
から揚げ粉（市販）…大さじ4（約40g）

作りかた（4人分）

①鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
②①の余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、36 鶏のから揚げで加熱する。

材料（2人分/6個）

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

作りかた（2人分）

①鶏肉を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
②①の余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、少人数36 鶏のから揚げで加熱する。

応用36 たらのから揚げ

材料（4人分）

鶏のから揚げ（4人分）の材料を参考し、鶏肉をたら（1切れ約100gの物4切れ・ひとくち大に切る）にかかる。

作りかた

鶏のから揚げ（4人分）の作りかたを参考し、36 鶏のから揚げで加熱する。

36 鶏のから揚げのコツ

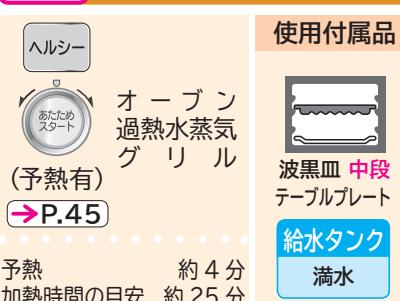
●1回に作れる分量は
2~4人分です。

●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。

●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を強に合わせます。

●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。

オート48 鶏のから揚げ（ヘルシー）



鶏のから揚げ（4人分）

カロリーカット値 約58kcal 減 ≈1
調理後のカロリー 約893kcal ≈2

※1 オートメニュー鶏のから揚げと「ヘルシー」で調理した場合のカロリー比較
※2「ヘルシー」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

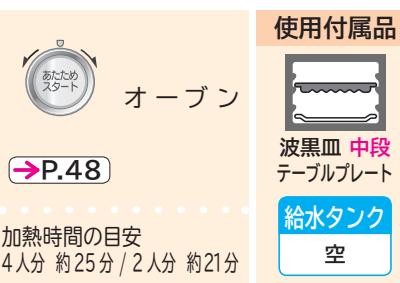
作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②鶏のから揚げの材料および作りかた①を参考して下準備する。
③②の鶏肉を袋から取り出して余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
④食品を入れずにヘルシー48 鶏のから揚げで予熱する。
⑤予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れ、加熱する。

●波黒皿の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

●加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら加熱します。
→P.54

オート37 とんかつ



材料（4人分）

豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）…4枚
塩、こしょう…各少々
小麦粉（薄力粉）…大さじ2強
卵（溶きほぐす）…1個
煎りパン粉…60g

作りかた（4人分）

①豚ロース肉に塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③②をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、37 とんかつで加熱する。

材料（2人分）

豚ロース肉（厚さ約1cm、1枚約100gの物）…2枚
塩、こしょう…各少々
小麦粉（薄力粉）…大さじ1
卵（溶きほぐす）…1/2個
煎りパン粉…30g

作りかた（2人分）

①豚ロース肉に塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③②をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、少人数37 とんかつで加熱する。

37 とんかつのコツ

●1回に加熱できる分量は
2~4人分です。

●加熱が足りなかったときは
裏返してオーブン 予熱無 1段
190°Cで様子を見ながら加熱しま
す。→P.55

オート38 ヒレカツ



材料（4人分/16個）

豚ヒレ肉（かたまり）…400g
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…60g

作りかた（4人分）

①豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③②をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、38 ヒレカツで加熱する。

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
ゆすって煎る。



材料（2人分/8個）

豚ヒレ肉（かたまり）…200g
塩、こしょう…各少々
小麦粉（薄力粉）…大さじ1
卵（溶きほぐす）…1/2個
煎りパン粉…30g

作りかた（2人分）

①豚ヒレ肉は8等分に切り、塩、こし
ょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順
につける。
③②をオーブンシートを敷いた波黒
皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、
少人数38 ヒレカツで加熱する。

38 ヒレカツのコツ

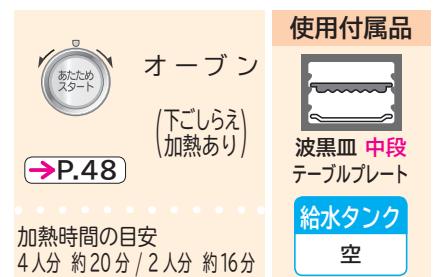
●1回に加熱できる分量は
2~4人分です。

●加熱が足りなかったときは
裏返してオーブン 予熱無 1段
190°Cで様子を見ながら加熱しま
す。→P.55

オート39 メンチカツ



(ノンフライ物)



材料 (4人分 / 4個)

Ⓐ	玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(約100g) バター 大さじ1強(約13g) 合びき肉 240g パン粉 カップ1/2(約20g) 牛乳 大さじ2 卵(溶きほぐす) 25g 塩 小さじ1/3弱 こしょう、ナツメグ 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.109) 60g
Ⓑ	玉ねぎ(みじん切り) 中1/4個(約50g) バター 小さじ2(約8g) 合びき肉 120g パン粉 カップ1/4(約10g) 牛乳 大さじ1 卵(溶きほぐす) 10g 塩 少々 こしょう、ナツメグ 各少々 小麦粉(薄力粉) 大さじ1 卵(溶きほぐす) 1/2個 煎りパン粉(→P.109) 30g

作りかた (4人分)

①耐熱容器にⒶを入れてレンジ600W[約2分30秒]で加熱する。あら熱を取りⒷを加えてよく混ぜ、4等分する。
→P.50~52

②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。

③②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。

④③をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、少人数 [39 メンチカツ] で加熱する。

材料 (2人分 / 2個)

Ⓐ	玉ねぎ(みじん切り) 中1/4個(約50g) バター 小さじ2(約8g) 合びき肉 120g パン粉 カップ1/4(約10g) 牛乳 大さじ1 卵(溶きほぐす) 10g 塩 少々 こしょう、ナツメグ 各少々 小麦粉(薄力粉) 大さじ1 卵(溶きほぐす) 1/2個 煎りパン粉(→P.109) 30g
Ⓑ	玉ねぎ(みじん切り) 中1/4個(約50g) バター 小さじ2(約8g) 合びき肉 120g パン粉 カップ1/4(約10g) 牛乳 大さじ1 卵(溶きほぐす) 10g 塩 少々 こしょう、ナツメグ 各少々 小麦粉(薄力粉) 大さじ1 卵(溶きほぐす) 1/2個 煎りパン粉(→P.109) 30g

作りかた (2人分)

①耐熱容器にⒶを入れてレンジ500W[約1分40秒]で加熱する。あら熱を取りⒷを加えてよく混ぜ、2等分にする。
→P.50~52

②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。

③②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。

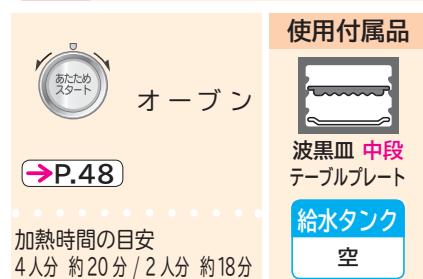
④③をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、少人数 [39 メンチカツ] で加熱する。

39 メンチカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~6人分です。
- 加熱が足りなかったときは裏返してオーブン 予熱無 [1段] 190°Cで様子を見ながら加熱します。
→P.55

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

オート40 チキンカツ



(ノンフライ物)

40 チキンカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは裏返してオーブン 予熱無 [1段] 190°Cで様子を見ながら加熱します。
→P.55

材料 (4人分 / 12個)

鶏ささみ	6本
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.109)	60g

作りかた (4人分)

①鶏ささみは筋を取り2等分にし、塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③②をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、40 チキンカツで加熱する。

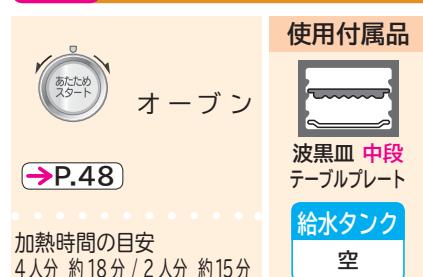
材料 (2人分 / 6個)

鶏ささみ	3本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1/2個
煎りパン粉(→P.109)	30g

作りかた (2人分)

①鶏ささみは筋を取り2等分にし、塩、こしょうをする。
②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③②をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、少人数 [40 チキンカツ] で加熱する。

オート41 ハムカツ



41 ハムカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは裏返してオーブン 予熱無 [1段] 190°Cで様子を見ながら加熱します。
→P.55

材料 (4人分 / 8個)

ハム(厚さ7~8mmの物)	8枚(約320g)
卵	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
煎りパン粉(→P.109)	適量

作りかた (4人分)

①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
②①をオーブンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ、41 ハムカツで加熱する。

材料 (2人分 / 4個)

ハム(厚さ7~8mmの物)	4枚(約160g)
卵	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
煎りパン粉(→P.109)	適量

作りかた (2人分)

①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
②①をオーブンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ、少人数 [41 ハムカツ] で加熱する。

オート42 あじフライ



オーブン
過熱水蒸気
→P.48

加熱時間の目安
3人分 約19分 / 2人分 約18分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料 (3人分/6枚)

あじ (3枚におろす) 6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 (→P.109) 60g

作りかた (3人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②をオーブンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ、**42 あじフライ**で加熱する。

材料 (2人分/4枚)

あじ (3枚におろす) 4枚
塩、こしょう 各少々
小麦粉 (薄力粉) 大さじ1
卵 (溶きほぐす) 1/2個
煎りパン粉 (→P.109) 30g

作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②をオーブンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ、**42 えびフライ**で加熱する。

42 あじフライ のコツ

- 1回に加熱できる分量は2~3人分です。
- 加熱が足りなかつたときは裏返して**オーブン**予熱無1段170°Cで様子を見ながら加熱します。→P.55

応用43 白身魚のフライ

オート44 コロッケ



オート
44

材料 (4人分)

えびフライ (4人分)の材料を参考し、えびを白身魚の切り身 (1切れ約100gの物・4切れ)を3等分に切った物にかかる。

作りかた

えびフライ (4人分)の作りかたを参考し、**43 えびフライ**で加熱する。

応用43 かきフライ

材料 (4人分)

えびフライ (4人分)の材料を参考し、えびのかわりにかきのむき身 (1個約20gの物)にかかる。

作りかた

えびフライ (4人分)の作りかたを参考し、**43 えびフライ**で加熱する。

オーブン

波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空

あたため
スタート
→P.48

加熱時間の目安
4人分 約20分 / 2人分 約17分

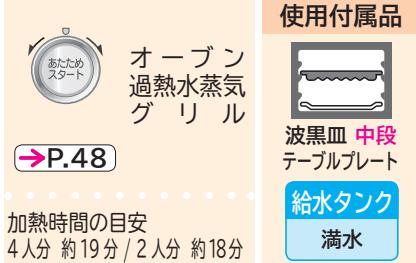
材料 (2人分/4個)

じゃがいも 中1個 (約150g)
豚ひき肉 75g
玉ねぎ (みじん切り) 50g
塩、こしょう 各少々
卵 (溶きほぐす) 1/2個
小麦粉 (薄力粉) 大さじ1
煎りパン粉 (→P.109) 適量

作りかた (2人分)

- じゃがいもはよく洗い、皮をむいて角切りにしラップをして**13 根菜**で加熱しボウルに移し熱いうちに潰しておく。→P.42.43
- 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れレンジ500W約3分で加熱し、加熱後ほぐす。→P.50~52
- ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ4等分 (1個約55g) し厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③をオーブンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ、**44 コロッケ**で加熱する。

オート43 えびフライ



→P.48

加熱時間の目安
4人分 約19分 / 2人分 約18分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料 (4人分/16本)

大正えび (またはブラックタイガー) 16尾
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
④ 煎りパン粉 (→P.109) 60g
Ⓐ パセリ (みじん切り) 少々

作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。
- ③をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、**43 えびフライ**で加熱する。

材料 (2人分/8本)

大正えび (またはブラックタイガー) 8尾
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.109) 30g
Ⓐ パセリ (みじん切り) 少々

作りかた (2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。
- ③をオーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、**43 えびフライ**で加熱する。

43 えびフライ のコツ

- 1回に加熱できる分量は2~4人分です。
- 加熱が足りなかつたときは裏返して**オーブン**予熱無1段170°Cで様子を見ながら加熱します。→P.55

44 コロッケ のコツ

- 1回に加熱できる分量は2~4人分です。
- 加熱が足りなかつたときは**オーブン**予熱無1段190°Cで様子を見ながら加熱します。→P.55

オート 45 えびの天ぷら



揚げ物

オーブン
グリル
過熱水蒸気

→P.48

加熱時間の目安
4人分 約19分 / 2人分 約18分

使用付属品
波黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料 (4人分/16本)

大正えび(またはブラックタイガー)…16尾
小麦粉(薄力粉)…大さじ2
卵(溶きほぐす)…1個
天かす…約60g

作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かく碎く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り。
- 水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- オーブンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**少人数** 45 えびの天ぷらで加熱する。

45 えびの天ぷら のコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときはオーブン予熱無1段170°Cで様子を見ながら加熱します。
→P.55

- 冷めた天ぷらのあたためは9天ぷらあたためであたためます。
→P.38,39
- 油は使わない
衣は天かすを使います。

応用 45 魚介の天ぷら (きす・いか・あなごの天ぷら)

材料 (4人分)

えびの天ぷら(4人分)の材料を参照し、えびのかわりにきす、いか、あなごから選択してかえる。
きす(開いてある物、約20g)は12枚、いか(生食用、1.5cm幅の輪切りにした物)は12個、あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)は12枚使用する。

作りかた

えびの天ぷら(4人分)の作りかたを参照し、45 えびの天ぷらで加熱する。

応用 45 野菜の天ぷら (かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

材料 (4人分)

えびの天ぷら(4人分)の材料を参照し、えびのかわりにかぼちゃ、さつまいも、れんこんから選択してかえる。

かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)は16枚、さつまいも(7mmの輪切り)は16枚、れんこん(7mm厚さの輪切り)は16枚使用する。

作りかた

えびの天ぷら(4人分)の作りかたを参照し、45 えびの天ぷらで加熱する。

ごはん物・麺

手動 ごはん(炊飯)



手動
決定
あたため
スタート
レンジ 600W
約10分
レンジ 200W
27~30分
→P.53

使用付属品
レンジ 600W
約10分
レンジ 200W
27~30分
材料 (4人分)
米…カップ2(320g)
水…440~480mL

作りかた

①米は洗い、ざるに上げて水けを切り深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。

②①をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W約10分、レンジ200W27~30分でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「リレー加熱の使いかた」→P.53

手動 五穀ごはん

手動
決定
あたため
スタート
レンジ 600W
約10分
レンジ 200W
30~34分
→P.53



ごはん物・麺

使用付属品

レンジ 600W
約10分
レンジ 200W
30~34分
テーブルプレート
給水タンク
空

ごはんのコツ

- 容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



- 米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。

ごはんの水の量と加熱時間

(1mL = 1cc)

米の量	水の量	レンジ600W(リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約7分	→約19分
カップ2(320g)	440~480mL	約10分	→約29分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分	→約32分

手動 赤飯（おこわ）

手動 決定	レンジ 600W 約 15 分
あたため スタート	
→P.50~52	



使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

材料（4人分）

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

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央に置きレンジ[600W]約15分で加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。→P.50~52
- 器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

手動 山菜おこわ

手動 決定	レンジ 600W 約 15 分
あたため スタート	
→P.50~52	



使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

材料（4人分）

もち米 カップ2 (320g)
山菜(びん詰またはパック入り) 120g
水 280~320mL
① 酒 大さじ1
② しょうゆ 大さじ1/2
③ 塩 少々

作りかた

- もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ①に汁けを切った山菜と②を加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央に置きレンジ[600W]約15分で加熱し、かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。→P.50~52

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

赤飯（おこわ） 山菜おこわのコツ

- 米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 大きくて深めの容器で
ごはんのコツを参考してください。
→P.115

●水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

もち米の量	ささげ / 山菜の量	水の量	加熱時間 [レンジ 600W]
カップ1 (160g)	40g/60g	160~180mL	7~9分
カップ1 1/2(240g)	60g/90g	240~260mL	11~13分
カップ2 (320g)	80g/120g	280~320mL	14~16分

- 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。
- 加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の2/3くらいです。
- 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.50~52

手動 キャベツとあさりのスープパスタ

手動 決定	レンジ 600W 約 12 分
あたため スタート	
→P.50~52	



材料（2人分）

パスタ (1.6mm、ゆで時間7分の物) 100g
キャベツ(ひとくち大に切る) 100g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物) 65g
あさりの煮汁 65mL
水 500mL
白ワイン 大さじ2
塩 小さじ1
にんにく(みじん切り) 1/2片
赤とうがらし(乾燥、輪切り) 1/2本

作りかた

- 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
- ①にキャベツと合わせたⒶを加える。
- Ⓐ片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、レンジ[600W]約12分で加熱する。→P.50~52
- 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

手動 トマトとベーコンのスープパスタ

手動 決定	レンジ 600W 約 12 分
あたため スタート	(下ごしらえ) 加熱あり
→P.50~52	



材料（2人分）

パスタ (1.6mm、ゆで時間7分の物) 100g
トマト水煮(トマトはあらめに切る) 200g
玉ねぎ(薄切り) 100g
ベーコン(5mm幅に切る) 50g
固形スープの素 1/2個
水 350mL
Ⓐ白ワイン 大さじ2
Ⓑ塩 小さじ1/2
赤とうがらし(乾燥、輪切り) 少々
あらびき黒こしょう 少々

作りかた

- 玉ねぎはラップに包みレンジ[500W]約1分で加熱し冷ましておく。→P.50~52
- 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを加える。
- ②トマトの水煮と合わせたⒶを加える。
- Ⓐ片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、レンジ[600W]約12分で加熱する。
- 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

手動 さけときのこのスープパスタ

手動 決定	レンジ 600W 約 12 分
あたため スタート	
→P.50~52	



材料（2人分）

パスタ (1.6mm、ゆで時間7分の物) 100g
生ざけの切り身(1切れ約80gの物) 2切れ
しめじ 50g
玉ねぎ(薄切り) 50g
牛乳 100mL
固形スープの素 1個
水 350mL
Ⓐ白ワイン 大さじ2
Ⓑ塩 小さじ1/2
こしょう 少々
生クリーム 50g

作りかた

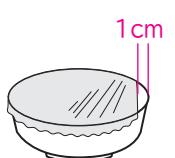
- さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは水にさらしておく。
- 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、さけとしめじ、水けを切った玉ねぎを加える。
- ②に合わせたⒶを加える。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、レンジ[600W]約12分で加熱する。
- 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し生クリームを加えて混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

スープパスタのコツ

- 容器は
直径25cm(内径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。
- パスタは
加熱中にくつついてしまうことがあるため、なるべく束にならないように入れます。



煮物・スープ

応用 15 マーボーなす



材料 (2人分)

なす	3本(約300g)
豚ひき肉	100g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1/2かけ
豆板醤	小さじ1
甜面醤(テンメンジャン)	小さじ2
Ⓐ 水	カップ3/4
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
塩	少々
Ⓑ 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1



作りかた

- ①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。
②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切ったⒶと豚ひき肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。

- ③④にオーブンシートで落としぶた(15 10分煮物のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ15 10分煮物で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

応用 15 肉豆腐



材料 (3人分)

牛バラ肉(薄切り)	200g
木綿豆腐	1丁(約300g)
長ねぎ	1本(約70g)
えのきだけ	100g
白滝	100g
Ⓐ 砂糖	小さじ2
Ⓑ しょうゆ	小さじ3
酒	大さじ1
だし汁	カップ1/2



作りかた

- ①豆腐は水切りをして9等分する。
②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。
③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、合わせたⒶをかける。
④⑤にオーブンシートで落としぶた(15 10分煮物のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ15 10分煮物で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

応用 15 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



材料 (3人分)

木綿豆腐	1丁(約300g)
鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)	200g
大根おろし	200g
しょうが(すりおろす)	小さじ1
だし汁	カップ3/4
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ2
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
あさつき(小口切り)	適量

作りかた

- ①豆腐は水切りをして9等分する。
②大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶとささみ、合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
③④にオーブンシートで落としぶた(15 10分煮物のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ15 10分煮物で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

応用 15 牛肉とごぼうのしぐれ煮



材料 (3人分)

牛切り落とし肉	200g
酒	大さじ1
ごぼう(ささきにし、酢水につける)	100g
しょうが(せん切り)	1/2かけ
Ⓑ しょうゆ	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ3

作りかた

- ①牛肉は酒をふっておく。
②大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶとごぼう、しょうがと合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
③④にオーブンシートで落としぶた(15 10分煮物のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ15 10分煮物で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

15 10分煮物のコツ

- 1回に作れる分量は
マーボーなすは2人分、肉豆腐、鶏ささみと豆腐のみぞれ煮、牛肉とごぼうのしぐれ煮は2~3人分です。
●表示以外の分量は
10分以内の加熱で作るレシピのためうまく加熱されません。食品を容器に入れてかるくラップしレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
→P.50~52



- 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。
●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようになります。落としぶたは、オーブ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。
●加熱が足りなかつたときは
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.50~52

オート 34 肉じゃが

	あため スタート
	レンジ オーブン
	テーブルプレート

→P.44

加熱時間の目安
4人分 約58分 / 2人分 約36分
給水タンク 空

材料 (4人分)

豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る) 150g
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)
中 2個 (約300g)
にんじん (乱切り) 小1本 (約100g)
玉ねぎ (くし形切り) 小1個 (約100g)
干ししいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る) 6枚
だし汁 カップ1/2
Ⓐ しょうゆ 大さじ3
酒 カップ1/2
砂糖 大さじ4
サラダ油 適量



作りかた (4人分)

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、合わせたⒶを加えオーブンシートで落としぶた (34肉じゃが) のコツ参照) とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、34肉じゃがで加熱する。
- 加熱後、取り出してかるくかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

材料 (2人分)

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

作りかた (2人分)

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの野菜を入れ、合わせたⒶを加えオーブンシートで落としぶた (34肉じゃが) のコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、少人数34肉じゃがで加熱する。
- 加熱後、取り出してかるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

34肉じゃがのコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 容器は大きくて深めの物をふきこぼれないようにします。3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。2人分は直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。2人分はラップなどのおおいはしません。
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

応用 34 ロールキャベツ

(下ごしらえ 加熱あり)



材料 (4人分)

キャベツ 8枚 (約500g)
合びき肉 200g
玉ねぎ (みじん切り) 1/4個 (約50g)
牛乳 大さじ3
パン粉 30g
卵 (溶きほぐす) 1/4個
ナツメグ、塩、こしょう 各少々
スープ (固体スープの素2個を溶く) カップ1/2
Ⓑ トマトケチャップ カップ1/4
Ⓐ しょうゆ 小さじ2
塩、こしょう 各少々
玉ねぎ (薄切り) 1/4個 (約50g)

作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み12葉・果菜で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。→P.42,43
- ①の芯をみじん切りにし、ボウルにⒶと合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ②を8等分して俵型にし、広げた①の葉にのせて包む。
- 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた (34肉じゃが) のコツ参照) とふたをし、テーブルプレートの中央にのせ34肉じゃがで加熱する。

「12葉・果菜」の使いかた →P.42,43

応用 34 かぼちゃの含め煮

仕上がり調節 [やや弱]
加熱時間の目安

約55分



材料 (4人分)

かぼちゃ (ひとくち大に切る) 500g
だし汁 カップ1
Ⓐ しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1

作りかた

かぼちゃとⒶを煮込み容器に入れ、オーブンシートで落としぶた (34肉じゃが) のコツ参照) とふたをし、テーブルプレートの中央にのせ34肉じゃが仕上がり調節 [やや弱] で加熱する。

●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.50~52

応用 34 里いもの含め煮

仕上がり調節 [やや弱]

加熱時間の目安 約55分

材料 (4人分)

里いも (ひとくち大に切る) 500g
だし汁 カップ1
Ⓐ しょうゆ 大さじ1
砂糖 大さじ1

作りかた

里いもとⒶを煮込み容器に入れ、オーブンシートで落としぶた (34肉じゃが) のコツ参照) とふたをし、テーブルプレートの中央にのせ34肉じゃが仕上がり調節 [やや弱] で加熱する。



応用
34 大根といかの煮付け

	レンジ オーブン
	テーブルプレート
→P.44 (下ごしらえ 加熱あり)	

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約 47 分



材料 (4人分)

大根	500g
ロールいか(皮をむき2cm幅のたんざく切り)	300g
だし汁	カップ1
しょうゆ	大さじ1½
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2½
塩	小さじ1

作りかた

- 大根は2cm厚さの輪切りか、大きい物は半月切りにし、面取りをして裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み[13根菜]仕上がり調節[弱]で加熱する。(→P.42, 43)
- 煮込み容器に①といか、合わせたⒶを加えてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた([34肉じゃが]のコツ参照→P.120)とふたをし、テーブルプレートの中央にのせ[34肉じゃが]仕上がり調節[弱]で加熱する。

「13根菜」の使いかた(→P.42, 43)

応用
34 ポークカレー

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約 47 分 (下ごしらえ 加熱あり)



材料 (4人分)

豚肉(カレー用、厚さ1.5~2cm、2cm角に切る)	200g
だし汁	カップ1
塩、こしょう	各少々
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2½
塩	小さじ1

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、塩、こしょうをした豚肉を手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
- 煮込み容器にⒷを入れ、ふたをする。[レンジ]600W 約5分30秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。(→P.50~52)
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央にのせ[34肉じゃが]仕上がり調節[弱]で加熱する。(加熱の途中、15分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす)

「レンジ加熱の使いかた」(→P.50~52)

オート
35 マーボー豆腐



材料 (4人分)

絹ごし豆腐(さいの目切り)	1丁(約400g)
豚ひき肉	200g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	2片
しょうが(みじん切り)	2かけ
豆板醤	小さじ1
甜面醤(テンメンジャン)	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ2
紹興酒または酒	大さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2
ごま油	小さじ1
水	300mL
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
水	大さじ2

	レンジ
→P.44	
加熱時間の目安 4人分 約12分 / 2人分 約10分	

Ⓐ
Ⓑ

35マーボー豆腐のコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 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.50~52)

材料 (2人分)

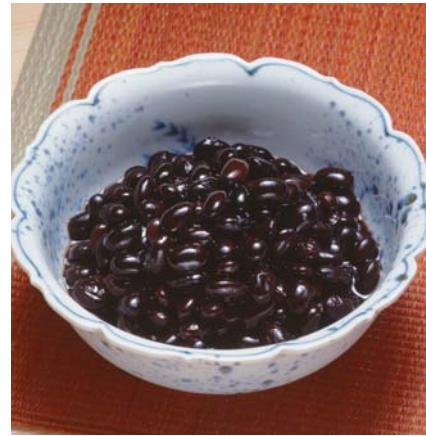
絹ごし豆腐(さいの目切り)	1/2丁(約200g)
豚ひき肉	100g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1かけ
豆板醤	小さじ1/2
甜面醤(テンメンジャン)	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
紹興酒または酒	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
水	150mL
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作りかた (2人分)

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせたⒶを入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
- ①にオーブンシートで落としぶた([34肉じゃが]のコツ参照→P.120)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ[35マーボー豆腐]で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えかるく混ぜる。

手動 黒豆

手動	レンジ 600W 約 11 分	使用付属品
手動決定	レンジ 200W 約 90 分	テーブルプレート 給水タンク 空
あたためスタート	レンジ 600W 約 1 分	
▶P.53	レンジ 100W 60 ~ 90 分	



材料 (4人分)

黒豆	カップ 1 (150g)
砂糖	120g
しょうゆ	大さじ 1 1/2
Ⓐ 塩	小さじ 1/3
重曹	小さじ 1/4 弱
水	カップ 4

作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、Ⓐを加えて一晩おく。
- オーブンシートで落としふた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、[レンジ]600W 約11分、[レンジ]200W 約90分でリレー加熱する。▶P.53 1cm 角に切った昆布(20g)を加え、さらに[レンジ]600W 約1分、[レンジ]100W 60~90分でリレー加熱する。
- 1、2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」▶P.53

手動 大豆と昆布の煮物

手動	レンジ 600W 約 11 分	使用付属品
手動決定	レンジ 200W 約 90 分	テーブルプレート 給水タンク 空
あたためスタート	レンジ 600W 約 1 分	
▶P.53	レンジ 100W 60 ~ 90 分	



材料・作りかた

- 大豆(カップ1)は洗って煮込み容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ1/4)と水(カップ4)を加えて一晩おく。
- オーブンシートで落としふた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、[レンジ]600W 約11分、[レンジ]200W 約90分でリレー加熱する。▶P.53 1cm 角に切った昆布(20g)を加え、さらに[レンジ]600W 約1分、[レンジ]100W 60~90分でリレー加熱する。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」▶P.53

手動 クラムチャウダー

手動	レンジ 500W 約 5 分	使用付属品
手動決定	レンジ 200W 22 ~ 28 分	テーブルプレート 給水タンク 空
あたためスタート	レンジ 600W 約 2 分 40 秒	
▶P.53		



材料 (4人分)

あさりの水煮 (缶詰、汁を除いた物)	65g
あさりの煮汁	65g
じゃがいも (1cm 角に切る)	
中 2 個 (約 200g)	
Ⓐ にんじん (1cm 角に切る)	1 本
ベーコン (1cm 幅に切る)	2 枚
水	カップ 1 1/2
固形スープの素	1 個
塩、こしょう	各少々
牛乳	カップ 1 1/2
Ⓑ 片栗粉	大さじ 1

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、オーブンシートで落としふた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、[レンジ]500W 約5分、[レンジ]200W 22~28分でリレー加熱する。▶P.53
- 加熱後、合わせたⒷを加え、[レンジ]600W 約2分40秒で加熱後、かるくかき混ぜる。▶P.50~52

「レンジ加熱の使いかた」▶P.50~52
「レンジ加熱(リレー)の使いかた」▶P.53

手動 けんちん汁

手動	レンジ 500W 約 5 分	使用付属品
手動決定	レンジ 200W 22 ~ 28 分	テーブルプレート 給水タンク 空
あたためスタート	(下ごしらえ 加熱あり)	
▶P.53		



材料 (3人分)

大根 (5mm 厚さのいちょう切り)	130g
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	50g
ごぼう (3mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	65g
Ⓐ 木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	130g
にんじん (1cm 角に切る)	1 本
ベーコン (1cm 幅に切る)	2 枚
水	カップ 1 1/2
固形スープの素	1 個
塩、こしょう	各少々
牛乳	カップ 1 1/2
Ⓑ 片栗粉	大さじ 1

作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み13根菜で加熱する。▶P.42,43
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶとⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としふた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、[レンジ]500W 約5分、[レンジ]200W 22~28分でリレー加熱する。▶P.53
- 好みで小ねぎを添える。

「13根菜の使いかた」▶P.42,43
「レンジ加熱(リレー)の使いかた」▶P.53

手動 とん汁

手動	レンジ 500W 約 5 分	使用付属品
手動決定	レンジ 200W 22 ~ 28 分	テーブルプレート 給水タンク 空
あたためスタート		
▶P.53		



材料 (3人分)

豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
大根 (5mm 厚さのいちょう切り)	1/8 本 (約 100g)
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	1/4 本 (約 40g)
ごぼう (3mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	65g
Ⓐ 木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	130g
にんじん (1cm 角に切る)	1 本
里いも (5mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3 個 (約 150g)
Ⓑ 干しいたけ (戻して石づきを取り 4 つに切る)	3 枚
こんにゃく (アツブキし、5mm 厚さの 2cm 角に切る)	65g
だし汁	カップ 2 1/2
しょうゆ	大さじ 1 1/3
Ⓑ 塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 1 1/2
みりん	小さじ 1 1/2
小ねぎ (小口切り)	適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出す。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶとⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としふた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、[レンジ]500W 約5分、[レンジ]200W 22~28分でリレー加熱する。▶P.53
- 加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」▶P.53

スープ・汁物のコツ

- 容器は 直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- 材料は 大きさをなるべくそろえて切ってください。

- 野菜料理のスープは多めにスープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

- 野菜料理で煮えにくい材料は火が通りやすい容器の底に入れてください。
- ラップやふたはしないで煮つめるのでラップやふたはしません。

- 落としふたをする オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
- 野菜料理のアグは加熱後に取り除きます。



自家製食品（ジャム）

手動 いちごジャム

手動 決定	レンジ 600W 15~18分
あたため スタート	テーブルプレート 給水タンク 空

材料（標準量）

いちご	300g
砂糖	150g
Ⓐ レモン汁	大さじ1
サラダ油	少々



作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱容器にⒶとⒶを入れてかき混ぜる。
- ラップやふたなどでおおいをしないでレンジ600W[15~18分]で加熱する。（→P.50~52）
- 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

「レンジ加熱の使いかた」（→P.50~52）

手動 マーマレードジャム

手動 決定	レンジ 600W 15~18分
あたため スタート	テーブルプレート 給水タンク 空

材料（標準量）

オレンジ	2個（約400g）
砂糖	160g



ジャムのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 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。
- サラダ油を加えると 吹きこぼれを防ぐ効果があります。
- 加熱が足りなかつたときは レンジ600Wで様子を見ながら加熱し、かき混ぜます。（→P.50~52）

作りかた

- オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2~3つにほぐす。皮は½個分だけ使い、残りは捨てる。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。
- 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後にざるにあげ、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱容器に①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜる。
- ラップやふたなどでおおいをしないでレンジ600W[15~18分]で加熱する。（→P.50~52）
- 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

「レンジ加熱の使いかた」（→P.50~52）

自家製食品（ヨーグルト）

手動 ヨーグルト

手動 決定	スチームレンジ 発酵 20W 約90分 30~90分 (下ごしらえ) 加熱あり
あたため スタート	テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（4人分）

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



作りかた

- 給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする。
- 使用するふたつきの耐熱容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ600W[5~7分]で加熱し、約80℃くらいまであたためる。（→P.50~52）
- 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
- ふたをしてスチームレンジ発酵20W[約90分]で発酵させる。（→P.59）
- 終了音が鳴ったら再びスチームレンジ発酵20W[30~90分]で牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
- 加熱後、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

【ひとくちメモ】
• お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てもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」（→P.50~52）

「スチーム・レンジ発酵の使いかた」（→P.59）

ヨーグルトソース

材料（4人分）

手作りヨーグルト	大さじ2
クリームチーズ	40g
マヨネーズ	大さじ1
塩	適量

作りかた

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルトのコツ

- 1回に作れる分量は 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。
- でき上がりの目安は 牛乳がかたまつたらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。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 冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べ切ってください。

2品同時オーブン

●手動調理の「オーブン」を使用して、2品のお総菜あるいはお菓子を黒皿と波黒皿に並べ、加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧によります。
(「レンジ」「グリル」「スチーム」「過熱水蒸気」は使用できません。)

手動 お総菜2品



オーブン 予熱無
2段 230°C
32~42分
→P.55



オーブン 予熱無
2段 180°C
40~50分
→P.55

「お総菜2品」の組み合わせメニュー例



ひとくち焼き豚(波黒皿・中段)
焼き野菜(黒皿・下段)

設定温度(予熱無)230°C 加熱時間32~42分

「お菓子2品」の組み合わせメニュー例



マフィン(黒皿・中段)
プチパイ(波黒皿・下段)

設定温度(予熱無)180°C 加熱時間40~50分

2品同時オーブンの操作手順

準備 黒皿と波黒皿にそれぞれ中段メニューと下段メニューの食品をのせるテンプレートを取り外す

1 「オーブン」を選択し、決定する

手動決定ボタンを押す → あたためスタートボタンを回して選択 → 手動決定ボタンを押す

2 予熱「無」を選択し、決定する

あたためスタートボタンを回して選択 → 手動決定ボタンを押す

3 「2段」を選択し、決定する

あたためスタートボタンを回して選択 → 手動決定ボタンを押す

4 温度を設定し、決定する

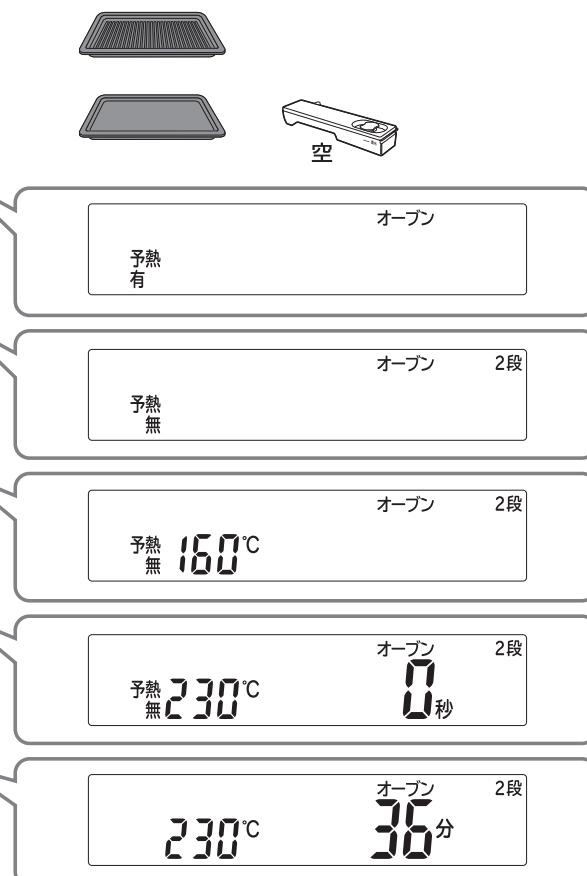
あたためスタートボタンを回して選択 → 手動決定ボタンを押す

5 加熱時間を設定し、スタートする

あたためスタートボタンを回して選択 → あたためスタートボタンを押してスタート

終了音が鳴ったら食品を取り出す

例：お総菜2品同時オーブンの場合



■「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧

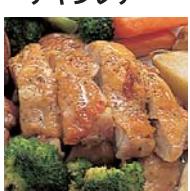
中段メニューと下段メニューの組み合わせは自由です。
「お総菜」と「お菓子」の組み合わせはできません。

「お総菜2品」

中段メニュー(波黒皿)



ひとくち焼き豚



チキンロテー



ヒレカツ



鶏のから揚げ



さけのムニエル

下段メニュー(黒皿)



焼き野菜



トマトのチーズ焼き

【作りかた → P.82】

【作りかた → P.88】

【作りかた → P.109】

【作りかた → P.108】

【作りかた → P.93】

【作りかた → P.94】

【作りかた → P.95】

「お菓子2品」

中段メニュー(黒皿)



ブラウニー



マフィン



チョコチップマフィン

下段メニュー(波黒皿)



プチパイ



ボーロ



黄金いも

【作りかた → P.145】

【作りかた → P.149】

【作りかた → P.149】

【作りかた → P.150】

【作りかた → P.151】

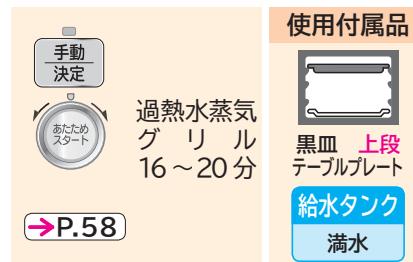
【作りかた → P.151】

お総菜2品・お菓子2品同時オーブンのコツ

- 黒皿と波黒皿を使い、皿受棚の中段と下段にセットして2段で焼く
それぞれのメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿と波黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧に記載の皿受棚にセットして加熱してください。中段と下段のメニューを逆に入れると、うまく焼けません。「組み合わせメニュー一覧」以外のメニューなど指定以外の組み合わせでは、うまく仕上がらない場合があります。
- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 1回に作れる分量はそれぞれ黒皿および波黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 焼き色の調整は→P.57
加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。
- 黒皿、波黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。

簡単朝食セット

手動 簡単朝食セット



警告

簡単朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない破裂するおそれがあります
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

トーストとの組み合わせ 主菜(トースト)1品+副菜2品



簡単朝食セットの手順

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜1品と、副菜2品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。
- 黒皿を上段に入れ過熱水蒸気グリル16~20分で加熱する。

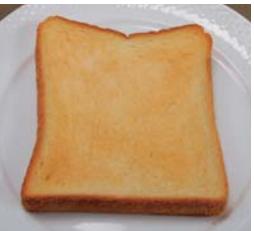
「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」 →P.58

主菜: トースト5種(1品選ぶ)

トースト(プレーン)

材料(2枚分)

食パン(6枚切り) 2枚



作りかた

黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト

材料(2枚分)

食パン(6枚切り) 2枚
玉ねぎ(薄切り) 30g
ピーマン(薄切り) 1/2個
ベーコン(1cm幅に切る) 1枚
ピザソース(市販の物) 適量
ピザ用チーズ 適量



作りかた

食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

チエルシートトースト

材料(2枚分)

食パン(6枚切り) 2枚
バター 30g
Ⓐ 砂糖 20g
アーモンドブードル 30g
レーズン(あらくさぎ) 大さじ2
スライスアーモンド 適量



作りかた

食パン2枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

副菜: (2品選ぶ)

目玉焼き



材料(2個分)

卵 2個
水 小さじ1
塩、こしょう 各少々

作りかた

薄くサラダ油(分量外)を塗ったアルミケース(マドレーヌ用)2枚にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵



材料(2個分)

卵 2個
キャベツ(せん切り) 30g
水 小さじ1
塩、こしょう 各少々

作りかた

アルミケース(マドレーヌ用)2枚にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

いり卵



材料(2個分)

卵(溶きほぐす) 2個
牛乳 大さじ1
Ⓐ 砂糖 小さじ1
塩 少々

作りかた

①卵にⒶを加えてかき混ぜ、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に分け入れ、黒皿にのせる。

②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

チーズ目玉焼き

作りかた

目玉焼きの水のかわりにピザ用チーズ(約15g)を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた

アルミケース2枚にベーコン(2枚を半分に切る)2切れをそれぞれ敷く。その上に卵(2個)を割り入れ、水(小さじ1)をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

ウインナーのベーコン巻き



材料(4本分)

ウインナーソーセージ 4本
ベーコン 2枚

作りかた

ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に並べ、黒皿にのせる。

野菜のベーコン巻き



材料(2人分)

アスパラガス(2本)、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ(2本)、長ねぎ(1/4本・半分に切る)、赤パプリカ(1/4個、細切り)、黄パプリカ(1/4個、細切り)、えのきだけ(1/4株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン 2~4枚
塩、こしょう 各少々

作りかた

好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン1/2枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、黒皿にのせる。

トマトのツナのせ



材料(2個分)

トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物) 2枚
ツナ(缶詰) 小さじ1
玉ねぎ(薄切り) 20g
Ⓐ マヨネーズ 小さじ1
塩、こしょう 各少々
パセリ 少々
ピザ用チーズ 適量

作りかた

トマトをアルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

スイーツ

オート 16 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

スチームオーブン (下ごしらえ) →P.44	使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水
加熱時間の目安 約 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
牛乳 (室温に戻す).....	小さじ 2
①バター.....	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの (いちごなど)	各適量



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
- ①を合わせレンジ 200W 1~2分で加熱して溶かす。(直径 18cm の場合は約 1 分 30 秒。その他は 16 スポンジケーキのコツを参照) → P.50~52
- 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)



- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から 1/4 を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴム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あ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。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンとかくろ落として空気を抜き、黒皿にのせ下段にセットし 16 スポンジケーキで焼く。

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

「レンジ加熱の使いかた」 → P.50~52

スポンジケーキ作りのポイント

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

応用 16 チーズケーキ

仕上がり調節 やや強
加熱時間の目安 約 48 分

(下ごしらえ 加熱あり)



16 スポンジケーキのコツ

- 直径 15~21cm のケーキが作れます。

大きさ	直径 15cm	直径 18cm	直径 21cm
材料			
小麦粉 (薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2 個	3 個	4 個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ 1/2	小さじ 2	大さじ 1
作りかた	② 約 1 分	約 1 分 30 秒	約 2 分
	16 スポンジケーキ		
⑥	仕上がり調節		
	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約 40 分	約 44 分	約 48 分

- ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

- 共立て法の卵やボウルは
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つようになるまでです。

- 良好な仕上がりは
きめがそろつていてふくらみがよい。



- 加熱が足りなかつたときは
オーブン 予熱無 1段 160°C で様子を見ながら加熱します。→ P.55

- 表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

- 手動調理で焼くときは → P.63

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。

- 耐熱ガラスのボウルにクリームチーズを入れレンジ 200W 2~3 分で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。→ P.50~52

- バターは容器に入れレンジ 100W 約 1 分で加熱して柔らかくした物を③にねり込み、粉砂糖 1/2 量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加える。

- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。

- ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段にセットし 16 スポンジケーキ仕上がり調節 やや強で焼く。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.50~52

共立て法の作りかた

- ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もつたりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。



- 作りかた⑤から同様にする。

スフレチーズケーキ



手動	オーブン	予熱有(約7分)	1段 150°C	48~54分
		(下ごしらえ)	加熱あり	

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

①	クリームチーズ	150g
②	バター	30g
③	砂糖	90g
④	卵黄	3個分
⑤	生クリーム(室温に戻す)	100mL
⑥	牛乳	50mL
⑦	レモン汁	大さじ1
⑧	ブランデー	大さじ1
⑨	コーンスターチ(ふるう)	40g
⑩	卵白	5個分

作りかた

①型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。

②耐熱ガラスボウルに①を入れ、レンジ[200W][2~3分]で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。[P.50~52]

③②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。

[ひとくちメモ]

●裏ごししたあんずジャム(大さじ1)をブランデー(小さじ1)で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
●スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すぐずれてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」[P.50~52]
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」[P.56, 57]

パウンドケーキ(プレーン)

手動	オーブン	予熱有(約8分)	1段 160°C	44~54分
		あたためスタート		

給水タンク 空

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉)	100g
Ⓑ	ベーキングパウダー	小さじ1/2
①	砂糖	80g
②	バター(室温に戻す)	100g
③	卵(溶きほぐす)	2個
④	バニラエッセンス	少々
⑤	レーズン、アンゼリカ、チエリーなどのドライフルーツ(細かくぎざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g

作りかた

①型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
③別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
④⑤に⑥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。
⑤⑥に⑦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。
⑦⑧を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
⑨⑩を型に入れ、型をかぶる落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
⑪予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼く。
⑫加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。
⑬「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」[P.56, 57]



手動 チョコバナナパウンドケーキ

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツをバナナ(1/2本・きざむ)とチョコレート(約20g・きざむ)にかえる。

作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でバナナとチョコレートを加え、オーブン予熱有1段160°C[44~54分]で予熱する。[P.56, 57]

①予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペタオル2枚を敷き、熱湯(カップ2分量外)を黒皿に注ぎ⑦を下段に入れて焼く。

②予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼く。

③「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」[P.56, 57]

手動 カラメルパウンドケーキ

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツを柔らかプリン(きざむ)とカラメルソース(約20g・きざむ)にかえる。

作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でカラメルソースを加え、オーブン予熱有1段160°C[44~54分]で予熱し、焼く。[P.56, 57]

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」[P.56, 57]

手動 りんごパウンドケーキ

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツをりんごのプリザーブ(60g)にかえる。

作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でりんごのプリザーブを加え、オーブン予熱有1段160°C[44~54分]で予熱し、焼く。[P.56, 57]

手動 マーブルパウンドケーキ

材料(19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは)

材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー小さじ3/4、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、オーブン予熱有1段160°C[58~65分]で予熱します。予熱後黒皿を下段に入れ加熱します。[P.56, 57]

パウンドケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- バターはよくすり混ぜる十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは竹ぐしで中心を刺してみて、何もついでなければ焼けています。
- 焼き上げ直後はケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。
- 19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー小さじ3/4、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、オーブン予熱有1段160°C[58~65分]で予熱します。予熱後黒皿を下段に入れ加熱します。[P.56, 57]

手動 シフォンケーキ(プレーン)



手動 決定	オーブン 予熱有(約8分) 1段 160℃ 46~56分 →P.56, 57
黒皿 下段	給水タンク 空

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉) 100g ベーキングパウダー 小さじ1/2 卵黄 4個分 卵白 5個分 塩 ひとつまみ 砂糖 100g 水 70mL
Ⓑ	レモン汁 大さじ1 レモンの皮(すりおろす) 1個分 サラダ油 60mL

【ひとくちメモ】

- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなつたときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有1段160℃46~56分で予熱する。(→P.56, 57)
- ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらいに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有1段160℃46~56分で予熱する。(→P.56, 57)
- ①に②の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるく落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- シフォンケーキの作りかた⑥~⑧を参照して、生地を型から外す。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」(→P.56, 57)

【ひとくちメモ】

- シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。

手動 カプチーノシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉) 120g ベーキングパウダー 小さじ1/2 卵黄 5個分 卵白 6個分 塩 ひとつまみ 砂糖 120g 水 ぬるま湯(約40℃) 100mL
Ⓑ	インスタントコーヒー 大さじ2 2/3 サラダ油 60mL シナモンパウダー 小さじ1

手動 ココアシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉) 100g ココア 20g ベーキングパウダー 小さじ1/2 卵黄 5個分 卵白 6個分 塩 ひとつまみ 砂糖 100g 水 ぬるま湯(約40℃) 100mL
Ⓑ	インスタントコーヒー 大さじ2 2/3 サラダ油 60mL シナモンパウダー 小さじ1

手動 抹茶とレーズンのシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ	小麦粉(薄力粉) 120g 抹茶 10g ベーキングパウダー 小さじ1/2 卵黄 5個分 卵白 6個分 塩 ひとつまみ 砂糖 100g 水 110mL
Ⓑ	サラダ油 60mL レーズン 80g

手動 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
抹茶とレーズンのシフォンケーキの材料を参照し、レーズンを甘納豆(小豆、80g)にかえる。

作りかた

抹茶とレーズンのシフォンケーキの作りかたを参照し、作りかた④で甘納豆をパラパラと入れ、オーブン予熱有1段160℃46~56分で予熱し、焼く。

シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	75g	100g	
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2	
卵黄	3個分	4個分	
卵白	4個分	5個分	
塩	少々	ひとつまみ	
砂糖	65g	100g	
水	40mL	70mL	
レモン汁	大さじ2/3	大さじ1	
レモンの皮	2/3個分	1個分	
サラダ油	30mL	60mL	
加熱時間の目安	40~50分	46~56分	

●卵黄生地のかたさは

さらさらし過ぎず、ぱってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮で冷えた物を

卵白は10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型にバターは塗らない

バターなどを型に塗って焼くと、冷ま

す途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●シフォン型は

アルミ製の物を使います。



●型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぶんでしまいます。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは

メレンゲのかたまりが残らないように注意し、混ぜ過ぎないようにします。混ぜ過ぎると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。また、卵白生地と合わせるときに空気を混ぜ込んでしまうと、生地の中に大きな穴があくことがあります。

ロールケーキ(プレーン)

	オーブン 予熱有(約8分) 1段 160℃ 14~18分 (下ごしらえ) 加熱あり →P.56,57
	使用付属品 黒皿 中段 給水タンク 空

材料(1本分)

小麦粉(薄力粉).....80g
砂糖.....80g
卵(室温に戻し、溶きほぐす).....4個
バニラエッセンス.....少々
Ⓐ 牛乳(室温に戻す).....大さじ1½
Ⓑ バター.....大さじ1強(約15g)
あんずジャム(粒のある物は裏ごす).....適量
(2段で焼くときは材料を2倍にする)



作りかた

- ①黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
②耐熱容器にⒶを入れて、[レンジ]200W[1~2分]で加熱し、溶かす。→P.50~52
③卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もつたりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オーブン]予熱有[1段]160℃[14~18分]で予熱する。
→P.56,57

- ⑤③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
⑥①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
⑦予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。

- ⑧加熱後、ふきんの上に黒皿を返して生地を取り出し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
⑨生地を裏返してナイフで1~2cm間にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56,57

手動 モカロールケーキ

材料(1本分)

ロールケーキ(プレーン)の材料を参考し、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く)を加える。

作りかた

- ①ロールケーキ(プレーン)の作りかた①~⑤を参考し、作りかた④で、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オーブン]予熱有[1段]160℃[14~18分]で予熱し、作りかた⑤で、最後にコーヒー液を加える。
②ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑥、⑦を参考して加熱し、ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑧、⑨を参考して作る。

手動 抹茶ロールケーキ

材料(1本分)

ロールケーキ(プレーン)の材料を参考し、抹茶液(抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く)を加える。

作りかた

- ①ロールケーキ(プレーン)の作りかた①~⑤を参考し、作りかた④で、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オーブン]予熱有[1段]160℃[14~18分]で予熱し、作りかた⑤で、最後に抹茶液を加える。
②ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑥、⑦を参考して加熱し、ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑧、⑨を参考して作る。

ショコラロールケーキ

	オーブン 予熱有(約9分) 1段 170℃ 14~20分 (下ごしらえ) 加熱あり →P.56,57
	使用付属品 黒皿 中段 給水タンク 空

材料(1本分)

Ⓐ ブラックショコラート.....60g
水.....60~70mL
卵(卵黄と卵白に分ける).....6個
砂糖.....100g
Ⓑ ココア.....60g
ベーキングパウダー.....小さじ1弱
ホイップクリーム.....適量
くだもの(いちごなど).....適量
(2段で焼くときは材料を2倍にする)



作りかた

- ①黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
②耐熱容器にⒶを入れて、[レンジ]200W[3~4分]で加熱し、溶かす。→P.50~52
(材料が2倍のときは4~5分加熱)
③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、②を少しずつ加えて混ぜる。
④③に合わせたⒷをふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
⑤別の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、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。
⑥テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オーブン]予熱有[1段]170℃[14~20分]で予熱する。
→P.56,57

オート 17 蒸しショコレートケーキ

	スチーム オーブン 過熱水蒸気 →P.44
加熱時間の目安	約35分

	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
--	--



作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②容器にⒷを入れ[レンジ]200W[4~5分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。→P.50~52
③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混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
④別の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ら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。

- ⑦④に⑤の½量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでさっと混ぜる。
⑧残りの⑤に⑦を加えてボウルの底からすくい上げるようにし、サックリと混ぜる。
⑨①に⑧の生地を一気に流し込み、底をたたいて表面を平らにする。
⑩予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。

- ⑪焼き上がったらあら熱を取り、ふきんの上に黒皿を返して生地を取り出し、硫酸紙をはがす。

- ⑫生地の裏面にナイフで1~2cm間にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べ、手前から巻き、巻き終わりは下にして、形が安定したら切る。

- 2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、作りかた②で4~5分加熱し、作りかた⑥で[オーブン]予熱有[2段]170℃[28~34分]で予熱し、作りかた⑩で黒皿を中段に、波黒皿を下段にセットして焼く。途中、残り時間9~12分で中段の黒皿と下段の波黒皿を入れかえて、さらに焼く。→P.56,57
「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56,57

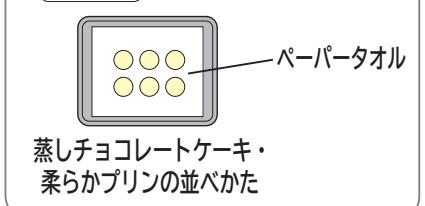
- ⑤③に④の½量を加えてハンドミキサーの低速で混ぜ、④の残りを加えて木しゃもじでさっくり混ぜ、スフレ型の容器に分け入れる。

- ⑥黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、中段にセットし17蒸しショコレートケーキで加熱する。

- 「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

17蒸しショコレートケーキのコツ

- 1回に作れる分量は4~6個までです。
●加熱が足りないときは過熱水蒸気[オーブン]予熱無130℃で様子を見ながら加熱します。→P.58



手動

型抜きクッキー



材料 (96個分)

小麦粉(薄力粉) 340g
バター(室温に戻す) 170g
砂糖 120g
卵(溶きほぐす) 大1個
バニラエッセンス 少々
(1段で焼くときは材料を1/2倍にする。)

作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
- 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
- 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



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



- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有[2段160°C]24~30分で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら⑤の黒皿を中段に、波黒皿を下段にセットして焼く。

1段で焼くときは材料を1/2倍にして生地を作り、オーブン予熱有[1段160°C]14~20分で予熱し、黒皿を中段にセットして焼きます。→P.56, 57

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57



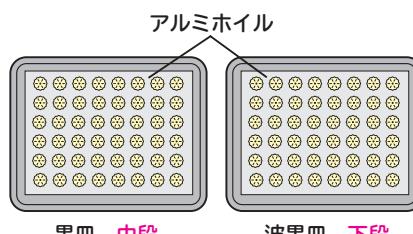
手動 絞り出しクッキー

材料 (96個分)

小麦粉(薄力粉) 260g
バター(室温に戻す) 160g
砂糖 80g
卵(溶きほぐす) 大1 1/2個(約80g)
バニラエッセンス 少々
ドライフルーツ(小さく切った物) 適量
(1段で焼くときは材料を1/2倍にする。)

作りかた

- 型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- アルミホイルを敷いた黒皿と波黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- 型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。



アーモンドクッキーの材料を参考し、スライスアーモンドをあらくきざんだピーナッツ(120g)にかえる。

作りかた

- アーモンドクッキーの作りかたを参考し、①でピーナッツを加えて、アルミホイルを敷いた黒皿と波黒皿に並べる。
- 型抜きクッキーの作りかた⑥、⑦を参照して焼く。

スイーツ

手動

スノークッキー



材料 (30個分)

くるみ 30g
バター 70g
ショートニング 50g
粉砂糖 30g
アーモンドパウダー 60g
小麦粉(薄力粉) 130g
粉砂糖 適量

作りかた

- くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間ほど休ませる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有[1段170°C]20~27分で予熱する。→P.56, 57
- 黒皿にオーブンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

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、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

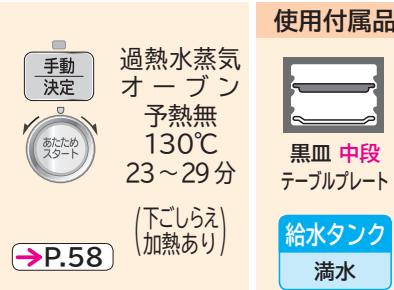
- 加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

スイーツ

141

手動

柔らかプリン



作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②耐熱容器に①を入れレンジ500W 4~5分で様子を見ながら加熱し、カラメル色にならたら水を加える。

→P.50~52

(このとき、ソースが飛び散るので注意すること)

③耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。

④容器に③を入れレンジ500W 2~3分で加熱しきき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に流し入れる。

ひとくちメモ

•1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個までです。

•加熱する前の卵液の温度は約35~40°Cです。

•オーブン グリル 50 脱臭 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。

材料(直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

カラメルソース

Ⓐ 水 40g
水 大さじ1 1/2

水 大さじ1/2

卵液
牛乳 250mL

生クリーム 100mL
砂糖 50g

卵黄(溶きほぐす) 4個分

バニラエッセンス 少々

スイーツ

手動

コーヒーゼリー



材料(直径約9cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン 大さじ1(約10g)

水 大さじ2

インスタントコーヒー 大さじ2

水 カップ2

砂糖 60g

ホイップクリーム 適量

手動

レモンゼリー



材料(直径約9cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン 大さじ1(約10g)

水 大さじ2

レモン汁 70mL

水 カップ2

砂糖 60g

レモン(薄切り) 4枚

ミント 少々

作りかた

①耐熱容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

②①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜてテーブルプレートに置きレンジ600W約1分50秒で加熱する。→P.50~52

③加熱後、水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、②を4等分して流し入れる。冷蔵室で冷やしかため、ミントを飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

手動 オレンジゼリー

材料(直径約9cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン 大さじ1(約10g)

水 大さじ2

オレンジジュース カップ2

砂糖 適量

オレンジ(実を袋から出し半分に切る) 1個

手動 グレープゼリー

材料(直径約9cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン 大さじ1(約10g)

水 大さじ2

グレープジュース カップ2

砂糖 適量

ぶどう(皮をむく) 1/2房

作りかた

①耐熱容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

②①とオレンジジュース、砂糖を合わせ入れてよく混ぜてテーブルプレートに置きレンジ600W約1分50秒で加熱する。→P.50~52

③加熱後、水でぬらしたガラス容器にぶどうを入れ、②を4等分して流し入れ冷蔵室で冷やしかためる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

作りかた

①耐熱容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

②①とグレープジュース、砂糖を合わせ入れてよく混ぜてテーブルプレートに置きレンジ600W約1分50秒で加熱する。→P.50~52

③加熱後、水でぬらしたガラス容器にぶどうを入れ、②を4等分して流し入れ冷蔵室で冷やしかためる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

手動 シュー（シュークリーム）



手動 決定 あたため スタート	オーブン 予熱有(約13分) 1段 210°C 26~36分 (下ごしらえ) 加熱あり
黒皿 中段	給水タンク 空

材料（12個分）

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
Ⓐバター(3~4個に切る)	60g
Ⓑ水	120mL
卵(溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 小麦粉をふるっておく。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W[4分~5分20秒]で加熱し、十分沸とうさせる。(→P.50~52)
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W[約2分]で加熱する。



- 2段のときはオーブン予熱有[2段 210°C]34~44分で予熱し、作りかた⑧で黒皿を中段に、波黒皿を下段にセットして焼く。
- 途中残り時間8~10分で中段の黒皿と下段の波黒皿を入れかえて、さらに加熱する。(→P.56, 57)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.56, 57



注意

- バターと水を加熱するとき飛び散ることがあるので注意する
深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。
- ⑤残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



手動 カスタードクリーム

レンジ600W 加熱時間 6分40秒~10分



材料（シュークリーム 12個分）

牛乳	カップ2
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
Ⓐコーンスターチ	大さじ2
砂糖	80g
卵黄(溶きほぐす)	3個分
Ⓑバター	40g
バニラエッセンス	少々

作りかた

- 深めの容器にⒶ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。
- ⑦テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有[1段 210°C]26~36分で予熱する。(→P.56, 57)
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。
- 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

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てきます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52

手動 エクレア

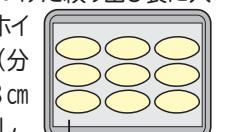
手動 決定 あたため スタート	オーブン 予熱有(約13分) 1段 210°C 26~36分 (下ごしらえ) 加熱あり
黒皿 中段	給水タンク 空

材料（9個分）

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

作りかた

- 小麦粉をふるっておく。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W[4分~5分20秒]で加熱し、十分沸とうさせる。(→P.50~52)
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W[約2分]で加熱する。
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになら卵を入れるのをやめる。
- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出し、表面に霧を吹いておく。アルミホイル



- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有[1段 210°C]26~36分で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段にセットして焼く。
- 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.56, 57

手動 ブラウニー

手動 決定 あたため スタート	オーブン 予熱無 1段 180°C 26~32分 (下ごしらえ) 加熱あり
黒皿 中段	給水タンク 空

材料（黒皿 1枚分）

小麦粉(薄力粉)	250g
Ⓐココア	50g
ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	3個
チョコレート	100g
Ⓑレーズン(ぬるま湯で戻す)	100g
くるみ(あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

作りかた

- 28cm幅のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。
- オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んでつける。型の両サイドはアルミホイルを2~3重にして立てて型を安定させる。
- アルミホイルの表面に少しバター(分量外)を塗って①のオーブンシートをつける。
- チョコレートは碎いて耐熱容器に入れ、レンジ200W[5~6分]で途中かき混ぜながら溶かす。(→P.50~52)
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。
- Ⓑを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- 黒皿に流し入れ、表面を平らにして、テーブルプレートを取り外し、中段にセットしオーブン予熱無[1段 180°C]26~32分で焼く。(→P.55)

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.55

手動 ナツツベリーのブラウニー

手動 決定 あたため スタート	オーブン 予熱無 1段 180°C 26~32分 (下ごしらえ) 加熱あり
黒皿 中段	給水タンク 空

材料（5~6人分）

牛乳	30mL
ピスタチオ	40g
ブラックショコレー	180g
無塩バター	90g
砂糖	120g
Ⓐ卵(溶きほぐす)	3個
チヨコレート	100g
Ⓑレーズン(ぬるま湯で戻す)	100g
くるみ(あらみじん切り)	150g
小麦粉(薄力粉)	100g
ココア	15g
ベーキングパウダー	小さじ1½
ドライクランベリー(市販の物、あらきざむ)	70g

作りかた

- 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置きレンジ500W[約30秒]で人肌になるまで加熱する。(→P.50~52)
- ピスタチオは黒皿にのせ、中段に入れてオーブン予熱無[1段 170°C]約10分で加熱し、1/3量をタテ半分に切る。(→P.55)
- チョコレートは碎いて耐熱容器に入れ、バターを加えてレンジ200W[5~6分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
- Ⓑを合わせて③にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、クランベリーとピスタチオの2/3量を加えて混ぜる。
- ④を黒皿に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせる。
- テーブルプレートを取り外し、⑤を中段に入れ、オーブン予熱無[1段 180°C]26~32分で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.50~52
「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.55

手動

ダックワーズ



手動	決定	オーブン	予熱有(約6分)	2段 130°C	30~40分
		黒皿	中段	波黒皿	下段

→P.56,57

材料 (20個分 / 40枚)	
卵白	4個分
砂糖	50g
アーモンドパウダー	50g
④ココア	大さじ2弱 (10g)
小麦粉 (薄力粉)	40g
粉砂糖	50g
チョコガナッシュクリーム	適量
パン、レーズン、チエリーなどのドライフルーツ	適量

作りかた

- ①④を合わせて2回ふるっておく。
- ②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。
- ③②に①の1/2量を加えてメレンゲをつぶさないように木しやもじでさっくりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有(2段)130°C 30~40分で予熱する。(→P.56,57)
- ⑤③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒皿と波黒皿にそれぞれオーブンシートを敷き、直径約5cmに20枚分絞り出し、表面を平らにして粉砂糖(分量外・少々)を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤の黒皿を中段に、波黒皿を下段にセットして焼く。
- ⑦加熱後取り出し、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方にチョコガナッシュクリームをつけ、ドライフルーツをのせて、2枚一組にする。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」(→P.56,57)

手動 チョコガナッシュクリーム

レンジ200W 加熱時間 40~50秒

材料 (ダックワーズ 20個分)

チョコレート	60g
生クリーム	50g

作りかた

- ①耐熱容器にきざんだチョコレートを入れ、レンジ200W 40~50秒 加熱し、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ②①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあてとろみがつくまでゆっくり混ぜる。
- ③④を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒皿と波黒皿にそれぞれオーブンシートを敷き、直径約5cmに20枚分絞り出し、表面を平らにして粉砂糖(分量外・少々)を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.50~52)

ダックワーズのコツ

- 1回に作れる分量は 黒皿、波黒皿に各20枚分で、ダックワーズが20個作れます。
- 卵白は 約10°Cが一番泡立ちが良くしっかりとメレンゲが作れます。冷蔵室でよく冷えた物を使います。
- 強く混ぜ過ぎない 強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- ふりかける粉砂糖は 加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。

手動

ココアマカロン



手動	決定	オーブン	予熱有(約6分)	2段 130°C	30~40分
		黒皿	中段	波黒皿	下段

→P.56,57

材料 (20個分 / 40枚)

アーモンドパウダー	80g
④粉砂糖	120g
ココア	小さじ2
グラニュー糖	30g
卵白	2個分
塩キャラメルクリーム	適量

作りかた

- ①④を合わせてふるっておく。
- ②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖の1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。

手動 抹茶マカロン

材料 (20個分 / 40枚)

ココアマカロンの材料	参考
ココアを抹茶 (小さじ1)	にかえる。

作りかた

- ココアマカロンの作りかたを参考して生地を作り、オーブン予熱有(2段)130°C 30~40分で予熱し、焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」(→P.56,57)

手動 桜色のマカロン

材料 (20個分 / 40枚)

ココアマカロンの材料	参考
ココアをぬき、食紅 (適量)	を加える。

作りかた

- ココアマカロンの作りかたを参考し、②でツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しづつ好みの色になるまで加えて混ぜ、生地を作り、オーブン予熱有(2段)130°C 30~40分で予熱し、焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」(→P.56,57)

手動 塩キャラメルクリーム

レンジ 500W 加熱時間 3~4分
レンジ 200W 加熱時間 約30秒

材料 (マカロン 20個分)

④砂糖	40g
水	大さじ1
水	小さじ2
コンデンスマルク	30g
塩	少々
バター (室温に戻す)	15g

作りかた

- ①耐熱容器に④を入れ、レンジ500W 3~4分で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になったら水を加える。(→P.50~52)
(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ②①にコンデンスマルクと塩を加えてよく混ぜ、レンジ200W約30秒で加熱する。
- ③②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.50~52)

マカロンのコツ

- 1回に作れる分量は 黒皿、波黒皿に各20枚分で、マカロンが20個作れます。
- 生地作りのポイントは 卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤができるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間5~6分で黒皿と波黒皿の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

手動 マドレーヌ



材料 (直径 8cm の金属製マドレーヌ型 10 個分)

小麦粉 (薄力粉) 100g
砂糖 100g
バター 100g
卵 (溶きほぐす) 2 1/2 個
Ⓐ レモン汁 大さじ 1/2
レモンの皮 (すりおろす) 1/2 個分
(2 段で焼くときは材料を 2 倍にする)

作りかた

①型にバター (分量外) を塗って型紙を敷く。

②バターは容器に入れて [レンジ 200W | 3~4 分] で加熱する。→P.50~52

③卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もつたりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、Ⓑを加えて手早く混ぜる。

④テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに [オーブン | 予熱有 | 1 段 | 170°C | 19~25 分] で予熱する。→P.56, 57

⑤③を型に分け入れ、黒皿に並べる。

⑥予熱終了音が鳴つたら⑤を中段にセットして焼く。

2 段で焼くときは材料を 2 倍にして生地を作り、作りかた②で 5~6 分加熱し、作りかた④で [オーブン | 予熱有 | 2 段 | 170°C | 28~34 分] で予熱し、作りかた⑤で③を型に分け入れ、黒皿と波黒皿に並べて、作りかた⑥で黒皿を中段に、波黒皿を下段にセットして焼く。

途中、残り時間 10~12 分で中段の黒皿と下段の波黒皿を入れかえて、さらに焼く。→P.56, 57

ひとくちメモ

・溶かしたバターはあたたかい物を使います。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

「オーブン (予熱有) 加熱の使いかた」→P.56, 57

手動 アップルパイ

使用付属品



使用付属品



材料 (直径 21cm の金属製パイ皿 1 個分)

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

作りかた

①ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらなりように混ぜる。

②バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約 1 時間休ませる。

③かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

④③を 3 つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを 2~3 回くり返す。

「オーブン (予熱有) 加熱の使いかた」→P.56, 57

⑤ 3mm 厚さの 25 × 40cm の長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで 2cm 幅のテープを 8 本切り取る。

⑥パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

⑦底全体にフォークで穴を開ける。

⑧りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせ、パイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。

⑨周囲にもテープをのせフォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

⑩テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに [オーブン | 予熱有 | 2 段 | 200°C | 30~40 分] で予熱する。→P.56, 57

⑪予熱終了音が鳴つたら⑨を中段にセットして焼く。

「オーブン (予熱有) 加熱の使いかた」→P.56, 57

手動 りんごのプリザーブ

レンジ 600W 加熱時間 9~12 分
加熱時間 6 分 30 秒~9 分



材料 (直径 21cm のアップルパイ・1 個分)

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

作りかた

①りんごは皮をむいて、タテ 4 つ割りにして 5mm 厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。

②大きめの耐熱容器に①とⒶを入れてかき混ぜ [レンジ | 600W | 9~12 分] 加熱する。→P.50~52

③アクを取って混ぜ、再び [レンジ | 600W | 6 分 30 秒~9 分] で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

ひとくちメモ

・シナモンはお好みで加減します。

・りんごの出盛り期 (秋) の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1 回分ずつ冷凍しておくと便利です。

手動 マフィン

レンジ 600W 加熱時間 9~12 分

加熱時間 6 分 30 秒~9 分



使用付属品



手動 チョコチップマフィン

材料 (直径 6cm のマフィン型 9 個分)

マフィンの材料を参照し、チョコチップ (30g) を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてからチョコチップ (30g) を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜ、④を参照して焼く。

手動 紅茶マフィン

材料 (直径 6cm のマフィン型 9 個分)

マフィンの材料を参照し、紅茶葉 (アールグレイ、細かくきざむ、大さじ 1) を加える。

作りかた

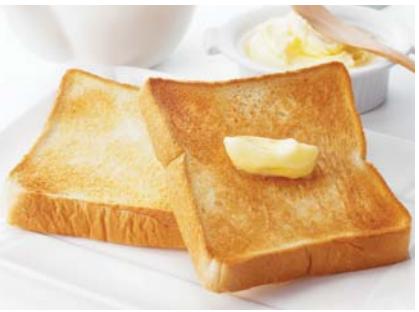
マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてから紅茶葉を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜ、④を参照して焼く。

パン・ピザ

手動 トースト

手動 決定	グリル 5~9分 裏返して 1~3分	使用付属品 黒皿 上段 給水タンク 空
→P.54		

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。



材料

食パンまたは冷凍した食パン
(1.5~3cm厚さの物)…1~2枚

作りかた

- 食パンは黒皿の中央に並べ、テーブルプレートを取り外し、**上段**にセットする。
- グリル**5~9分で焼き、裏返して**グリル**1~3分で焼く。

「グリル加熱の使いかた」→P.54

【ひとくちメモ】

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を**グリル**2~3分、裏返して**グリル**1~2分で様子を見ながら焼きます。

手動 バターロール(ロールパン)

手動 決定	オーブン 予熱有(約11分) 1段 190℃ 13~18分 (下ごしらえ) [加熱あり]	使用付属品 黒皿 中段 給水タンク 満水
→P.56,57		



材料(12個分)

①	小麦粉(強力粉)…240g
Ⓐ	砂糖…28g
	塩…3g
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)…4g
	ぬるま湯(約40℃)…40mL
Ⓑ	卵(溶きほぐす)…大1/2個
	牛乳(室温に戻す)…90mL
	バター(室温に戻す)…35g <つやだし用卵>
	卵(溶きほぐす)…1/2個
	塩…少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふり入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒皿にのせて**下段**にセットし、**スチーム** [オーブン] **予熱無** [1段] **発酵40℃** [40~60分] で1次発酵をする。→P.60
- 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑫を**中段**にセットして焼く。

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

⑥打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

⑦生地をスケッパー(または包丁)で12個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

⑧生地のひとつひとつを手のひらかのし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑨生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⑩三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を**下段**にセットし、**スチーム** [オーブン] **予熱無** [1段] **発酵40℃** [20~36分] で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。

⑪発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずに**オーブン** [予熱有] [1段] [190℃] [13~18分] で予熱をする。→P.56,57

⑫生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」→P.60
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56,57

手動 スイートロール



手動 決定	オーブン 予熱有(約11分) 1段 190℃ 13~18分 (下ごしらえ) [加熱あり]
→P.56,57	

材料(9個分)

Ⓐ	小麦粉(強力粉)…240g
	砂糖…28g
	塩…3g
	ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)…4g
	ぬるま湯(約40℃)…40mL
Ⓑ	卵(溶きほぐす)…大1/2個
	牛乳(室温に戻す)…90mL
	バター(室温に戻す)…35g <つやだし用卵>
	卵(溶きほぐす)…1/2個
	塩…少々

作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②ボウルにⒶとドライイーストをふり入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

③生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約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生地を入れ、黒皿にのせて**下段**にセットし、**スチーム** [オーブン] **予熱無** [1段] **発酵40℃** [40~60分] で1次発酵をする。→P.60



⑨手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止め、1本を9等分に切る。薄くバター(分量外)を塗った黒皿に並べ**下段**にセットし **スチーム** [オーブン] **予熱無** [1段] **発酵40℃** [20~36分] で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。

⑩発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずに**オーブン** [予熱有] [1段] [190℃] [13~18分] で予熱をする。

⑪生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、ざらめを表面にふりかける。

⑫予熱終了音が鳴ったら、⑫を**中段**にセットして焼く。

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」→P.60
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56,57

バターロール、スイートロール、オニオンロールのコツ

●こね上げた生地の温度は25~27℃が最適です。夏場のようく室温が高いときは、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。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。

「スチームショットの使いかた」→P.61

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●バターロールを2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、**オーブン** [予熱有] [2段] [190℃] [20~26分] で予熱し、予熱終了後、黒皿を**中段**に、波黒皿を**下段**にセットして焼きます。

途中、残り時間11~13分で**中段**の黒皿と**下段**の波黒皿を入れかえて、さらに焼きます。→P.56,57

波黒皿にはオーブンシートを敷き、黒皿にはオーブンシートを敷くか、バター(分量外)を薄く塗ります。

手動 オニオンロール



使用付属品	
手動 決定	オーブン 予熱有(約11分) 1段 190℃ 13~18分 (下ごしらえ) [加熱あり]
あたため スタート	黒皿 中段
給水タンク 満水	→P.56, 57

材料 (9個分)

①小麦粉 (強力粉)	240g
②砂糖	28g
③塩	3g
④ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
⑤ぬるま湯 (約40℃)	40mL
⑥卵 (溶きほぐす)	大1/2個
⑦牛乳 (室温に戻す)	90mL
⑧バター (室温に戻す)	35g
⑨玉ねぎ (薄切り)	40g
⑩ベーコン (たんざく切り)	100g
⑪こしょう、ナツメグ	各少々
⑫マヨネーズ、粉チーズ	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふり入れ、⑤を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- めん棒で25×25cmにのばす。スイートロールの作りかた⑧の図を参考し、玉ねぎとベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。
- 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止め、1本を9等分に切る薄くバター(分量外)を塗った黒皿に並べ下段にセットし、スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵40℃ 20~36分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずにオーブン 予熱有 2段 200℃ 24~36分 で予熱をする。→P.56, 57
- 予熱終了音が鳴ったら、⑩を下段にセットして焼く。
- 「スチームオーブン(発酵)の使いかた」→P.60
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」→P.60
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

手動 山形食パン

手動	オーブン 予熱有(約12分) 2段 200℃ 24~36分 (下ごしらえ) [加熱あり]	使用付属品
あたため スタート	黒皿 下段	給水タンク 満水

強火にするため(2段設定)で焼きます。

材料 (19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

①小麦粉 (強力粉)	220g
②砂糖	12g
③塩	2.5g
④ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
⑤ぬるま湯 (約40℃)	140mL
⑥バター (室温に戻す)	10g



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふり入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし、スチーム オーブン 予熱無 1段 発酵40℃ 50~60分 で1次発酵をする。→P.60
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で3等分して丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 3等分にした⑦をひとつひとつタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。

⑨バター(分量外)を塗った
型に生地を並べ黒皿に図
のようにのせて下段にセッ
トし、スチーム オーブン
予熱無 1段 発酵40℃

奥
手前

50~80分で生地が2~2.5倍になる
まで2次発酵する。

⑩発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずにオーブン 予熱有 2段 200℃ 24~36分 で予熱をする。→P.56, 57

⑪予熱終了音が鳴ったら、⑩を下段にセットして焼く。

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」→P.60
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.56, 57

2個焼くときは、材料を2倍にして
生地を作り、オーブン 予熱有
2段 210℃ 24~36分 で予熱

奥

し、下段にセットして焼きます。焼き
むらが気になるときは、残り時間
5~6分で型を前後入れかえて、さ
らに焼きます。

手前

→P.56, 57

●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

山形食パンのコツ

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

●発酵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。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。

「スチームショットの使いかた」→P.61

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

手動 白パン

手動		使用付属品
手動決定	オーブン予熱有(約6分) 1段 130℃ 14~24分 (下ごしらえ) →P.56, 57	黒皿 中段 給水タンク 満水

材料 (8個分)

小麦粉 (強力粉)	190g
Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	15g
塩	3g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
牛乳 (約 30℃)	180mL
バター (室温に戻す)	15g
上新粉または強力粉	適量

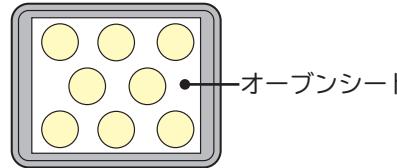


作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし、スチームオーブン予熱無1段発酵40℃20~36分で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずにオーブン予熱有1段130℃14~24分で予熱をする。→P.56, 57
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で8個 (1個約55g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、下段にセットし、スチームオーブン予熱無1段発酵40℃20~36分で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずにオーブン予熱有1段130℃14~24分で予熱をする。→P.56, 57
- 生地の表面に、茶こしで上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
- ⑫予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。

並べかた



「スチームオーブン (発酵) の使いかた」→P.60
「オーブン (予熱有) 加熱の使いかた」→P.56, 57

手動 ごはんパン

手動		使用付属品
手動決定	オーブン予熱有(約10分) 1段 180℃ 14~22分 (下ごしらえ) →P.56, 57	黒皿 中段 給水タンク 満水

材料 (9個分)

冷やごはん	70g
小麦粉 (強力粉)	240g
Ⓐ 砂糖	18g
塩	3g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯 (約40℃)	150mL
バター (室温に戻す)	24g



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 冷やごはんはラップに包み、レンジ600W約30秒で加熱し、スプーンなどを使ってごはん粒を潰し、冷ます。→P.50~52
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、②、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ、スチームオーブン予熱無1段発酵40℃40~60分で1次発酵をする。
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で9個 (1個約53g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑩の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、下段にセットし、スチームオーブン予熱無1段発酵40℃25~36分で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しドアを閉め、食品を入れずにオーブン予熱有1段180℃14~22分で予熱をする。→P.56, 57
- 予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52
「スチームオーブン (発酵) の使いかた」→P.60
「オーブン (予熱有) 加熱の使いかた」→P.56, 57

オート 18 フランスパン

	オーブンスタート (予熱有)
	黒皿 中段 テーブルプレート (下ごしらえ) 給水タンク 満水
予熱 加熱時間の目安	約10分 約35分

材料 (バタール1本、クーベ2本)

Ⓐ	小麦粉(強力粉).....300g 小麦粉(薄力粉).....70g 砂糖.....5g 塩.....8g ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....5g (約30°C).....210mL
Ⓑ	ぬるま湯(約30°C).....210mL レモン汁.....6mL



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、黒皿にのせて下段にセットし[スチーム]オーブン予熱無1段発酵35°C25~60分で1次発酵をする。→P.60
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのじ台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



- 生地をスケッパー(または包丁)でバタール(約340g)とクーベ(約130g)を2個に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地をスケッパー(または包丁)で手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
- バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段にセットし[スチーム]オーブン予熱無1段発酵35°C20~40分で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出しへを閉め、食品を入れずに18フランスパンで予熱をする。
- バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmの円形にのばす。
- タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかりと閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- クーベの生地は、直径15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
- 焼き上がったら、室温でら熱が取れるまで放置する。



「スチームオーブン(発酵)の使いかた」→P.60

応用 18 ブール



材料 (6個分)

フランスパンの材料を参照する。

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらかのし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 1個分の生地から約1/6を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4~5cmの円形にのばし、片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。

応用 18 シャンピニオン



材料 (9個分)

フランスパンの材料を参照する。

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmの円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ④をフランスパンの作りかた⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- 予熱終了(約9分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でタテヨコ2本ずつクープ(切り目)を入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。



応用 18 ベーコンエビ



材料 (2個分)

フランスパンの材料を参照し、ベーコン(4枚)とにんにく、こしょう(各適量)を加える。

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmの円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう(各適量)をふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ④をフランスパンの作りかた⑬、⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- 予熱終了(約9分)の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

18 フランスパンのコツ

- こねあげた生地の温度
25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度
フランスパンの発酵温度は35°Cです。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45°Cを使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。

- 生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

- 手動調理で焼くときは→P.63
- 焼きが足りなかったときは
焼きが十分な物を取り出し、オーブン予熱無1段230°Cで様子を見ながら焼きます。→P.55

オート19 簡単パン(シンプルパン)

オーブンスタート	オーブンスチーム
(下ごしらえ) 加熱あり	黒皿 中段 テーブルプレート
→P.44	給水タンク 満水

加熱時間の目安 約28分

材料(8個分)

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



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
→P.50~52
- ③を入れてポリ袋の口を閉じ、振つて粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせスチームレンジ発酵30W8~12分で1次発酵をする。
→P.59
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



応用19 簡単レーズンパン



材料(8個分)

簡単パンの材料を参考し、レーズン(30g)を加える。

作りかた

簡単パンの作りかたを参考し、作りかた⑤でこねあげた生地にレーズンを加え19簡単パンで焼く。

応用19 簡単セサミパン

材料(8個分)

簡単パンの材料を参考し、黒ごま(20g)を加える。

作りかた

簡単パンの作りかたを参考し、作りかた⑤でこねあげた生地に黒ごまを加え19簡単パンで焼く。

応用19 簡単あんパン

(下ごしらえ 加熱あり)



材料(8個分)

つぶあん.....	200g
簡単パンの生地.....	1回分
けしの実.....	適量
つやだし用卵	
卵(溶きほぐす).....	1/2個
塩.....	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- つぶあんはレンジ500W1分30秒~2分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。
→P.50~52
- 簡単パンの作りかた②~⑧を参考し、生地をくる。
- ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ発酵30W8~12分で2次発酵する。
→P.59

- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、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。

- 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。

- テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットし19簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」→P.59

19簡単パンのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。
- 使えるポリ袋は市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
- 発酵の時間は様子をみて加減季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2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
2次発酵 12~20分	6~8分

- 生地が乾燥しないように分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

- 生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

- パンの表面につやを出したいときは焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

- 加熱が足りなかったときは

オーブン 予熱無 1段 180°C
で様子を見ながら焼きます。
→P.55

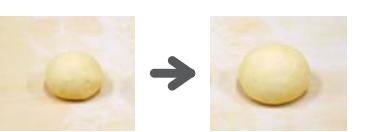
- こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



- 発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少違ってきます。1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。



1次発酵
2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



応用 19 簡単全粒粉パン

	オーブン スチーム
	黒皿 中段 テーブルプレート
	給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 28 分



材料 (1個分)

小麦粉 (強力粉)	120g
全粒粉 (あらびき)	30g
砂糖	9g
塩	1.6g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	2.5g
水	90 ~ 100mL
バター	12g

応用 19 油で揚げないカレーパン

(下ごしらえ 加熱あり)



材料 (8個分)

レトルトカレー (市販の物)	1袋 (約 200g)
簡単パンの生地	1回分
④玉ねぎ (みじん切り)	1/4個
④小麦粉 (薄力粉)	9g
煎りパン粉 (P.109)	60g
小麦粉 (薄力粉)	適量
卵 (溶きほぐす)	1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ 500W 約 30 秒で加熱して溶かし、水を加える。
→ P.50~52
- ③を入れてポリ袋の口を閉じ、振つて粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10 分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を 2 ~ 3cm の厚さに整えテーブルプレートの中央にのせスチームレンジ発酵 30W 8~12 分で 1 次発酵する。
→ P.59
- ⑦打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、④を加え、よく混ぜ合わせレンジ 200W 7~10 分で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから 8 等分しておく。
→ P.50~52
- ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ 500W 約 30 秒で加熱して溶かし、水を加える。
- ④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振つて粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10 分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑥の生地を 2 ~ 3cm の厚さに整えテーブルプレートの中央にのせスチームレンジ発酵 30W 8~12 分で 1 次発酵する。
→ P.59

「レンジ加熱の使いかた」 → P.50~52

応用 19 メロンパン

	オーブン スチーム
	黒皿 中段 テーブルプレート
	給水タンク 空

加熱時間の目安 約 28 分

材料 (3個分)

小麦粉 (強力粉)	150g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
水	90 ~ 100mL
バター	12g
〈クッキー生地〉	
バター (室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々
小麦粉 (薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量



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



生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

⑫のパン生地に、⑨のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたむ。

⑭⑯をオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし、給水タンクに水を入れずしてスチームレンジ発酵 30W 8~12 分で生地が 1.2 ~ 1.5 倍になるまで 2 次発酵する。

（「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。）

⑯発酵後、テーブルプレートを取り出

し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。

⑯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。

⑰テーブルプレートを加熱室底面、⑯を中段にセットし、19 簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.50~52
（スチームレンジ (発酵) の使いかた） → P.59

作りかた

- クッキー生地の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。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
- ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ 500W 約 30 秒で加熱して溶かし、水を加える。
→ P.50~52
- ⑤を④に入れてポリ袋の口を閉じ、振つて粉と水分をよく混ぜ合わせる。

（「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。）

⑨発酵中に、③のクッキー生地を 3 等分してラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう 12cm の円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押させて生地に密着させる。

⑩打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

⑪生地をスケッパー (または包丁) で 3 個 (1 個約 88g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

⑫発酵後、テーブルプレートを取り出

し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。

⑬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。

⑭テーブルプレートを加熱室底面、⑯を中段にセットし、19 簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.50~52
（スチームレンジ (発酵) の使いかた） → P.59

応用 19 チョコチップメロンパン

材料 (3個分)

メロンパンの材料を参照し、チョコチップ (20g) を加える。

作りかた

メロンパンの作りかたを参照し、メロンパンの作りかた②でクッキー生地にチョコチップを加え、19 簡単パンで焼く。



メロンパンのコツ

● ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように 生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

● 切り分けるときは すじに沿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。

● 焼きが足りなかつたときは オーブン 予熱無 1 段 150°C で様子を見ながら焼きます。 → P.55

オート20 ピザ(クリスピーピザ)

あたためスタート	オーブン
(予熱有)	
▶P.46,47	(下ごしらえ) 加熱あり
予熱	約11分
加熱時間の目安	約14分
給水タンク	満水

材料(直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)…	70g
小麦粉(薄力粉)…	30g
砂糖…	6g
塩…	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)…	1.5g
ぬるま湯…	50~60mL
オリーブ油…	10mL
ピザソース(市販の物)…	適量
トマト(さいの目切り)…	1/2個(約100g)
モツツアレラチーズ(ひとくち大にちぎる)…	100g
にんにく(みじん切り)…	1片
塩、こしょう…	各少々
バジル…	少々



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- Ⓑを②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせて5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ③の生地を2~3cmの厚さに整えテーププレートの中央にのせスチームレンジ発酵30W約10分で発酵をする。▶P.59
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれふきをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にピザソースを塗り⑦を並べて塩、こしょうをする。
- 空の黒皿を上段にセットしてドアを閉め20ピザで予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑧をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段にセットして焼く。
- 加熱後、バジルをのせる。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」▶P.59

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。

オーブン1段200℃で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参考して時間をかえ、中段にセットして焼く。

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

「オーブン(予熱無)加熱の使いかた」▶P.55

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」▶P.56,57

20ピザのコツ

- 1回に焼ける分量は黒皿1枚分です。
- 2段で焼くときはオート調理ではできません。材料を2倍にして生地を作り、オーブン予熱有2段200℃22~28分で予熱し、予熱終了音が鳴ったら黒皿を中段に、波黒皿を下段に入れて焼きます。▶P.56,57
- 市販の冷凍ピザは20ピザでは焼けません。市販のピザを参照して焼きます。
- 焼き上がりのピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかつたときはオーブン予熱無1段200℃で様子を見ながら焼きます。▶P.55

上下の焼きむらが気になるときは中段の黒皿と下段の波黒皿を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4~3/4が経過してからにしてください。

手動 ピザ(パン生地)

手動決定	オーブン予熱有(約12分) 1段 200℃ 18~24分 (下ごしらえ) 加熱あり
あたためスタート	黒皿 中段 給水タンク 満水

材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)…	100g
小麦粉(薄力粉)…	50g
砂糖…	10g
塩…	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)…	2g
ぬるま湯(約30℃)…	100mL
オリーブ油…	15mL
ピザソース(市販の物)…	適量
玉ねぎ(薄切り)…	大1/4個(約75g)
ベーコン(たんざく切り)…	50g
サラミソーセージ(薄切り)…	8枚
ピーマン(輪切り)…	2個
マッシュルーム(缶詰、薄切り)…	小1/2缶(約25g)
塩、こしょう…	各少々
スタッフドオリーブ(薄切り)…	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…	100g



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ピザ(クリスピーピザ)の作りかた②~⑥を参照して生地を作る。
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートを敷いた黒皿にのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑦を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有1段200℃18~24分で予熱する。▶P.56,57
- 予熱終了音が鳴ったら、④を中段にセットして焼く。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」▶P.59
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」▶P.56,57

手動 シーフードピザ

手動決定	オーブン予熱有(約12分) 1段 200℃ 18~24分 (下ごしらえ) 加熱あり
あたためスタート	黒皿 中段 給水タンク 満水

材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)…	100g
小麦粉(薄力粉)…	50g
砂糖…	10g
塩…	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)…	2g
ぬるま湯(約30℃)…	100mL
オリーブ油…	15mL
にんにく(みじん切り)…	1片
オリーブ油…	5mL
シーフードミックス(解凍して水けを切っておく)…	100g
ピザソース(市販の物)…	適量
玉ねぎ(薄切り)…	大1/2個(約50g)
ピーマン(輪切り)…	1個
マッシュルーム(缶詰、薄切り)…	小1/2缶(約25g)
塩、こしょう…	各少々
スタッフドオリーブ(薄切り)…	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…	70g



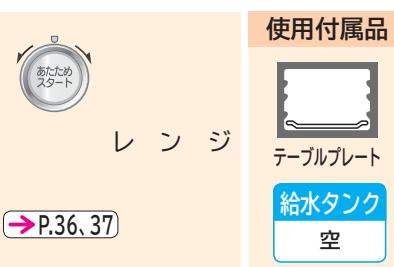
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出していく。
- ピザ(クリスピーピザ)の作りかた②~⑥を参照して生地を作る。
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートを敷いた黒皿にのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑦を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有1段200℃18~24分で予熱する。▶P.56,57
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」▶P.59
「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」▶P.56,57

あたため・飲み物・インスタント食品

オート3 牛乳のあたため



加熱時間の目安 (200mL) 約 1 分 30 秒



作りかた
牛乳はマグカップまたはコップに入れて [3 飲み物・牛乳] あたためる。

[ひとくちメモ]
•牛乳のあたためのコツ [→P.37](#)

応用3 ホットチョコレート

仕上がり調節 [強]
加熱時間の目安 約 2 分
(下ごしらえ 加熱あり)



材料
牛乳 カップ 1
チョコレート (板チョコ) 30g
はちみつ 小さじ 1/2

作りかた
①牛乳はマグカップやコップに入れておく。
②小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ 2 を加えて [レンジ] 200W [2分~2分30秒] で加熱して溶かし、よくかき混ぜる。
[→P.50~52](#)
③②を①に加えよくかき混ぜてから [3 飲み物・牛乳] 仕上がり調節 [強] であたためてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」[→P.50~52](#)

オート4 酒かん



加熱時間の目安 (徳利・130mL)
(コップ・180mL) 約 40 秒

作りかた
酒をコップまたは徳利に入れて [4 酒かん] あたためる。
[ひとくちメモ]
•徳利あたためるときは、くびれた部分より 1cmほど下くらいまで入れます。
•びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

応用7 ごはんのあたため

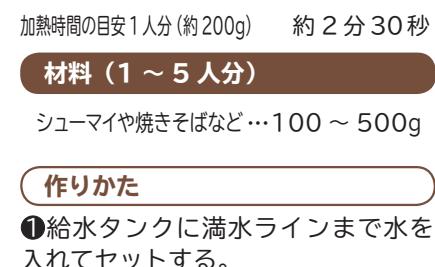


加熱時間の目安 1 杯 (約 150g) 約 1 分 40 秒

材料 (1 人分 / 1 杯)
冷やごはん 1 杯 (約 150g)

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②ラップなどのおおいをしないで [7 スチームあたため] あたためる。

応用7 お総菜のあたため



加熱時間の目安 1 人分 (約 200g) 約 2 分 30 秒

材料 (1 ~ 5 人分)

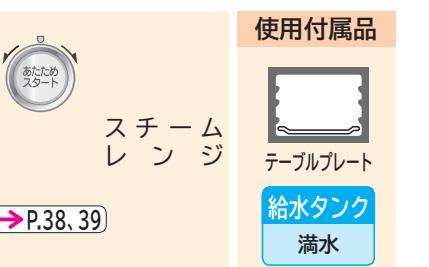
シーマイや焼きそばなど ... 100 ~ 500g

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②ラップなどのおおいをしないで [7 スチームあたため] あたためる。

7 スチームあたため のコツ

- 上手なあたためかた [→P.39](#)
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたためません。
冷凍のごはんのあたためは [2 冷凍ごはん]、
冷凍のお総菜のあたためは [5 解凍あたため] を使ってください。[→P.32, 33](#)

オート8 中華まんあたため



加熱時間の目安 1 個 (約 100g) 約 4 分



材料 (1 人分 / 1 個)

中華まん 1 個

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②中華まんは底の紙以外の包装を外す。
③ラップまたはオーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんをのせ、 [8 中華まんあたため] で加熱する。

8 中華まんあたため のコツ

- 加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは加熱前に水をぐぐらせたり、霧を吹いて加熱してください。
- 1回にあたためられる分量は市販の室温や冷蔵した中華まんで1個 (約100g) ~4個 (約400g) までです。1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。
- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。ラップまたはオーブンシートを使います。
- ラップなどのおおいはしません
- あんまんは
仕上がり調節やや弱または弱に合わせます。
- 食品メーカーの保存状態、形狀によって仕上がり調節を上手に使い分けます
- 底に紙がついている物はそのまままで
紙をつけたままラップまたはオーブンシートを敷いたテーブルプレートにのせて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは
[スチームレンジ] で様子を見ながら加熱します。[→P.58](#)

オート9 天ぷらあたため



加熱時間の目安 (200g) 約 15 分

材料 (1 ~ 4 人分)

天ぷらまたはフライ ... 100 ~ 500g

作りかた
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②ラップなどの包装を外し、波黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、中段に入れ、 [9 天ぷらあたため] で加熱する。

9 天ぷらあたため のコツ

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません。 [5 解凍あたため] をしてください。[→P.32, 33](#)
- 100g未満のあたためはできません。100g以上にするか中段に黒皿のせ過熱水蒸気 [オーブン] 予熱無 180°C で様子を見ながら加熱します。[→P.58](#)
- 天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

インスタント食品

種類	加熱方法	作りかたとコツ
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップ麺 (標準量) レンジ 600W 4 ~ 5 分 →P.50~52 袋入りラーメン レンジ 600W 7 ~ 8 分 →P.50~52	<p>カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移します。水の量は麺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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、麺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。 
カレー・丼物の具など (アルミパックのレトルト食品)	1 あたため →P.30, 31	<p>パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップをします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後 1 ~ 2 分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、カレーなどとろみのある物は、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。)
ごはん物など (真空パック食品)	1 あたため →P.30, 31	<p>パックまたは袋からごはん類を取り出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからかるくラップをします。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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、テーブルプレートの中央に置いて、手動調理 (レンジ加熱) で加熱します。→P.50~52 ●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.63

下ゆで

応用 12 ほうれん草のおひたし

レンジ あたためスタート	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
→P.42, 43	加熱時間の目安 約2分



材料 (4人分)
ほうれん草 200g 糸がつお、しょうゆ 各適量

作りかた

- ①ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



- ②葉先と根元を交互に重ねてラップでぴったりと包む。



- ③12葉・果菜で加熱し、水に取つてアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。
→P.42, 43

「12葉・果菜の使いかた」→P.42, 43

応用 12 もやしのナムル



材料 (4人分)

もやし	200g
ピーマン (せん切り)	1個
赤パプリカ (せん切り)	小1個
Ⓐ しょうゆ、酢	各大さじ1

Ⓐ 砂糖、ごま油 各小さじ1

砂糖、ごま油 各小さじ1

作りかた

- ①野菜を合わせてラップでぴったりと包み12葉・果菜で加熱し、水けを切る。
→P.42, 43
- ②混ぜ合わせたⒶで①をあえる。

「12葉・果菜の使いかた」→P.42, 43

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

「12葉・果菜の使いかた」→P.42, 43

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

応用 12 キャベツの酢漬け



材料 (4人分)

キャベツ (ひとくち大に切る)	200g
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 砂糖、ごま油	各小さじ1/2
ラー油、赤とうがらし (小口切り)	各少々

砂糖、ごま油 各小さじ1/2

作りかた

- ①キャベツをラップでぴったりと包み12葉・果菜で加熱し、水けを切る。
→P.42, 43
- ②容器にⒶを合わせて入れ
レンジ600W 20~40秒で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。
→P.50~52

「12葉・果菜の使いかた」→P.42, 43

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

応用 12 野菜サラダ



材料 (4人分)

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

作りかた

- ①カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み12葉・果菜で加熱し、水に取つて色止めをする。
→P.42, 43

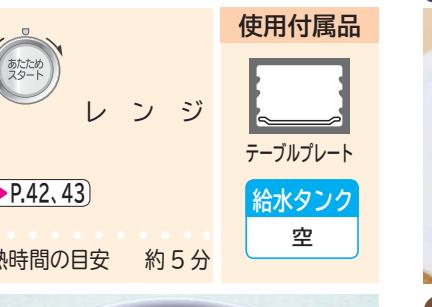


- ②アスパラガスはかたい部分を取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み12葉・果菜で加熱し、水に取つて色止めをする。

- ③ゆでた野菜を盛り合わせてピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

「12葉・果菜の使いかた」→P.42, 43

応用 13 酢ごぼう



材料 (4人分)

ごぼう 200g

白いんげん 12枚

じやがいも 大2個 (約400g)

サラミソーセージ (薄切り) 60g

プロセスチーズ (1cm角切り) 12個

スタッフドオリーブ (薄切り) 8枚

アンチョビ (みじん切り) 1/4個 (約50g)

玉ねぎ (みじん切り) 大さじ1

レモン汁 大さじ1

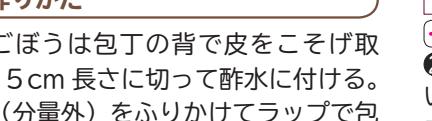
こしょう 少々

オリーブ油 カップ1/2

レモン (くし形切り) 適量

作りかた

①さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切つてラップで包み12葉・果菜で加熱してざるに取る。
→P.42, 43



- ②じやがいもはきりいに洗い、皮ごとラップで包む。

13根菜で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
→P.42, 43

③ボウルにⒶ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。

④レモン以外の材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

「12葉・果菜の使いかた」→P.42, 43

「13根菜の使いかた」→P.42, 43

「13根菜の使いかた」→P.42, 43

応用 12 白菜の酢漬け

材料 (4人分)

キャベツを白菜 (200g) にかえる。

作りかた

- ①キャベツの酢漬けの作りかたを参考し、12葉・果菜で加熱する。

→P.42, 43

- ②キャベツの酢漬けの作りかた③を参考してⒶを加熱し、あえてから冷やす。

「12葉・果菜の使いかた」→P.42, 43

「レンジ加熱の使いかた」→P.50~52

応用 13 ポテトサラダ



材料 (4人分)

じゃがいも 中2個 (約20g)

にんじん 小1本

きゅうり 1本

マヨネーズ 適量

塩、こしょう 各少々

作りかた

①じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップでぴったりと包み13根菜で加熱する。
→P.42, 43

②①をさいの目に切つたきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうであえる。

「13根菜の使いかた」→P.42, 43

「13根菜の使いかた」→P.42, 43

さくいん (あいうえお順)

あ	アーモンドクッキー 140 赤ワインソース 84 あじのみりん風味 91 あじフライ 112 アップルトースト 130 アップルパイ 148 油で揚げないカレーパン 162 あべ川もち 151
い	いそべ巻き 151 イタリアンサラダ 169 いちごジャム 126 いり卵 131 煎りパン粉の作りかた 109 いわしの丸干し 91 インスタント食品（ラーメン・ヌードル・カレー・丼物の具・ごはん物） 167
う	ワインナーのベーコン巻き 131
え	エクレア 145 えびチリ 103 えびとほたてのホイル焼き 93 えびの天ぷら 114 えびのトマトソースグラタン 98 えびのドリア 99 えびフライ 112
お	おこわ 116 「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせ メニュー 128、129 お総菜のあたため 166 オニオンロール 154 オレンジゼリー 143
か	かきフライ 113 カスタードクリーム 144 型抜きクッキー 140 カブチーノシフォンケーキ 136 かぼちゃの含め煮 121 カラフル野菜のグリルサラダ 95 カラメルパウンドケーキ 135

か	簡単あんパン 161 簡単クリームパン 161 簡単セサミパン 160 簡単全粒粉パン 162 簡単朝食セット 130、131 簡単パン（シンプルパン） 160 簡単レーズンパン 160
さ	桜色のマカロン 147 酒かん 166 さけときのこのスープパスタ 117 さけのホイル焼き 92 さけのムニエル 93 里いもの含め煮 121 さばのごま焼き 90 山菜おこわ 116
し	キッシュ 100 キャベツとあさりのスープパスタ 117 キャベツの酢漬け 168 牛肉とごぼうのしぐれ煮 119 牛肉とピーマンの細切りいため 102 牛乳のあたため 166 魚介の天ぷら 114
く	クッキー 140、141 グラタン 96、97 クラムチャウダー 124 クリスピーピザ 164 グレービーソース 85 グレープゼリー 143 黒豆 124
け	ケーキ 132～139 けんちん汁 125
こ	紅茶マフィン 149 香味ソース 104 コーヒーゼリー 143 ゴーヤーチャンプルー 103 黄金いも 151 ココアシフォンケーキ 137 ココアマカロン 147 五穀ごはん 115 ごはん（炊飯） 115
す	スイートポテト 150 スイートロール 153 炊飯 115 スープパスタ 117 酢ごぼう 169 巣ごもり卵 131 スノークッキー 141 スフレチーズケーキ 134 スペアリブ 83 スペアリブのブルーベリーソース 83 スポンジケーキ 132
せ	赤飯（おこわ） 116 ゼリー 143

た	大根といかの煮付け 122 大豆と昆布の煮物 124 たいの塩釜焼き 92 ダックワーズ 146 たらのから揚げ 108
と	とんかつ 109 とん汁 125
な	なすと豚肉のみぞクリームグラタン 98 ナツツとベリーのブラウニー 145 生ざけの塩焼き 90 生さばの塩焼き 90
ち	チーズケーキ 133 チーズ目玉焼き 131 チエルシートースト 130 チキンカツ 111 チキンソテー 88 茶わん蒸し 106 中華まんあたため 167 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き 89 チョコガナッシュクリーム 146 チョコチップマフィン 149 チョコチップメロンパン 163 チョコバナナパウンドケーキ 135 チンジャオロウスー 102
に	肉じゃが 120 肉豆腐 118 2品同時オーブン 128、129 にんじんのキッシュ 100
は	バーベキュー 89 梅肉ソース 104 パウンドケーキ（プレーン） 134 白菜の酢漬け 169 白菜のナムル 168 バターロール 152 デコレーションケーキ 132 天ぷらあたため 167
て	トースト 152 トースト（プレーン） 130 トマトとベーコンのスープパスタ 117 トマトのキッシュ 100 トマトのチーズ焼き 95 トマトのツナのせ 131 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 119 鶏手羽先のつけ焼き 88 鶏手羽中のグリル 86 鶏のアジア風簡単蒸し 104 鶏のから揚げ（標準） 108 鶏のから揚げ（ヘルシー） 108 鶏の簡単蒸し 104 鶏の三味焼き 87 鶏の照り焼き 87 鶏のハーブ焼き（標準） 86 鶏のハーブ焼き（ヘルシー） 86 鶏ハムの簡単蒸し 104 鶏もも肉のバーベキュー 89
ひ	ピーナッツクッキー 140 ビーフハンバーグ 81 ピーマンの肉詰め 81 ピザ（クリスピーピザ） 164 ピザトースト 130 ピザ（パン生地） 165 ひとくち焼き豚 82 干物いろいろ（あじの開き、やなぎかれい、赤魚など） 91 マカロン 147 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 137 抹茶とレーズンのシフォンケーキ 137 ブール 159 豚肉とキャベツの辛みそいため 101 抹茶マカロン 147 抹茶ロールケーキ 138 マドレーヌ 148 マフィン 149
ふ	豚のしょうが焼き 84 豚バラ肉のバーベキュー 89 ブチパイ 150 フライ 109～113 ブラウニー 145 フランスパン 158 ぶりの照り焼き 91 プリン 142 フルーツ大福 151 フレンチトースト 130
に	肉じゃが 120 肉豆腐 118 2品同時オーブン 128、129 にんじんのキッシュ 100
ほ	ホイコウロウ 101 ホイル焼き 92、93 ほうれん草のおひたし 168 ほうれん草のキッシュ 100 ポークカレー 122 ポークグリル 84 ボーロ 151 ほたてとキムチのグラタン 99 ホットチョコレート 166 ポテトサラダ 169 ホワイトソース 97
ま	マーブルパウンドケーキ 135 マーボー豆腐 123 マーボーなす 118 マーマレードジャム 126 マカロニグラタン 96、97 マカロン 147 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 137 抹茶とレーズンのシフォンケーキ 137 ブール 159 豚肉とキャベツの辛みそいため 101 抹茶マカロン 147 抹茶ロールケーキ 138 マドレーヌ 148 マフィン 149

む
蒸しチョコレートケーキ 139

る
ロールケーキ (プレーン) 138
ロールパン 152

め
目玉焼き 131
メロンパン 163
メンチカツ 110

も
モカロールケーキ 138
もやしのナムル 168

や
焼きいも 94
焼きうどん 102
焼き魚 90, 91
焼きそば 102
焼きとり 88
焼き春巻き 96
焼き豚 82
焼き野菜 94
焼きりんご 150
野菜サラダ 169
野菜の天ぷら 114
野菜のベーコン巻き 131
野菜のマリネ 95
山形食パン 155
柔らかプリン 142

よ
ヨーグルト 127
ヨーグルトソース 127

ら
ラザニア 99

り
りんごのプリザーブ 149
りんごパウンドケーキ 135

れ
レモンゼリー 143

る
ローストチキン 85
ローストビーフ 81
ロールキャベツ 121

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あと、大切に保管してください。尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
(ロ) お買い上げ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。

(二) 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、マグネットロンについては 2 年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後 8 年保有しています。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは [出張修理]

→ P.72~75] 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	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
型式	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年月日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

「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。

●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/toiawase.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的サービスセンターをご紹介させていただきます。

●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。

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。

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	1,000W ^{※1} 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
オーブン	消費電力1,370W (ヒーター1,330W)
温度調節範囲	発酵、100~230°C、250°C 250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に230°Cに切りかわります。
外形寸法	幅495×奥行465(489 ^{※2})×高さ394mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量(重量)	19.5kg
電源コードの長さ	約1.4m
年間消費電力量の目安 ^{※3}	
区分分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	56.5kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	14.1kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年 ^{※4}
年間消費電力量	70.6kWh/年

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

※2 ()内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

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

※3 実際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でご覧いただけます。<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。

購入店名

電話 () -

サービスを依頼されるとき、
お役に立ちます。

ご購入年月日

年 月 日

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!

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

愛情点検



ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

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

ご使用
中止

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

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

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

1-E1258-1A

禁無断転載・不許複製 G4 (HP)