

**HITACHI**  
Inspire the Next

# クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書・メニュー一覧表別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

EM アール オー アール ブイ

# MRO-RV100



チキン南蛮



スポンジケーキ

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、メニュー一覧表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。



ホワイト (W)



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

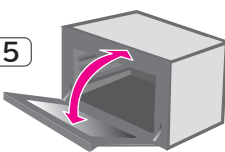
## 電源を入れる

### 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

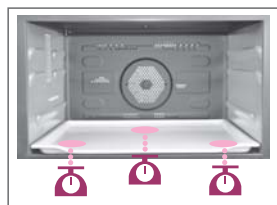
### 加熱室底面にテーブルプレートをセットし、**とりけし**を3秒以上押す

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

### 「重量センサーの0点調節のしかた」

→P.16



## 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

## お願い

冷却中表示中は電源プラグを抜かない  
調理後は電気部品を冷却するためにファンが回転する場合があります。

# もくじ

## まず確認 **ご使用前に必ずお読みください**

はじめに	2
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

レンジ・オーブン機能の手順	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	29~38
・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、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	36~38
3 飲み物・牛乳 4 酒かん	
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	
下ごしらえする	39~43
・肉や魚の解凍	39~41
6 薄切り牛・豚肉の解凍 ~ 7 干物の解凍	
・野菜の加熱(ゆでる)	42,43
10 葉・果菜の下ゆで 11 根菜の下ゆで	
調理する	44~50
・メニューの選びかた	44,45
・レンジメニューの調理	46
・予熱「無」メニューの調理	47
・予熱「有」メニューの調理	48,49
・「少人数」メニューの調理	50

## 手動調理

レンジ加熱	51~54
・一定の出力(W)で加熱する	51~53
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	54
グリル加熱	55
・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く	55
オーブン加熱	56~59
・予熱「無」で加熱する	56,57
・予熱「有」で加熱する	58,59
スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ	60
・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	60
発酵	61,62
・スチームレンジ発酵で加熱する	61
・スチームオーブン発酵で加熱する	62
スチームショット	63
・スチームショットを使う	63
手動調理をするときの加熱時間	64,65

## お手入れ

お手入れ	66~68
・本体のお手入れ	66
・臭いが気になるとき(脱臭)	66
・水抜き	67
・加熱室の清掃	67
・付属品のお手入れ	68

## うまく仕上がらないとき・お困りのときは

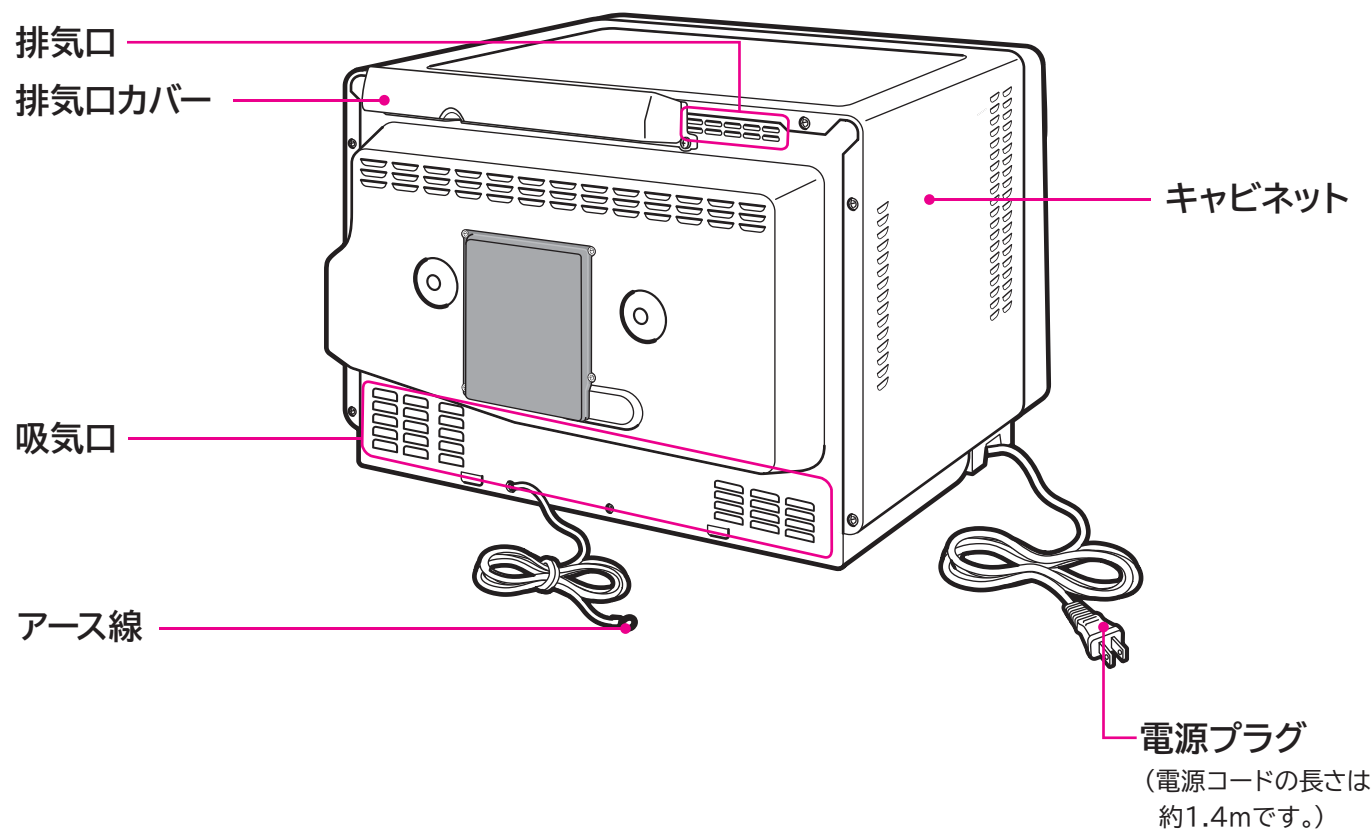
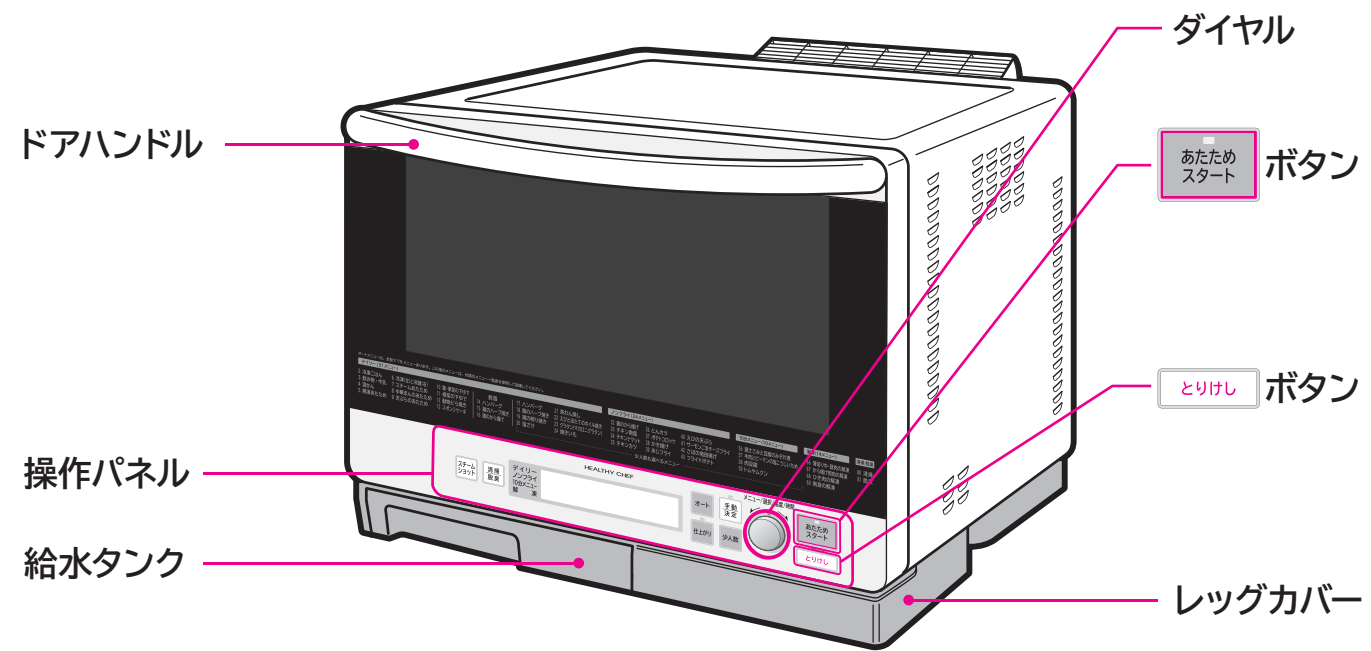
うまく仕上がらないとき	69~73
お困りのときは	74~76
お知らせ表示が出たとき	77
保証とアフターサービス	187

## 料理集 →P.78~186

もくじ	78~80
さくいん	184~186
ノンフライメニュー	110~123

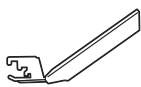


# 各部のなまえ／付属品



## 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。

2015年8月現在

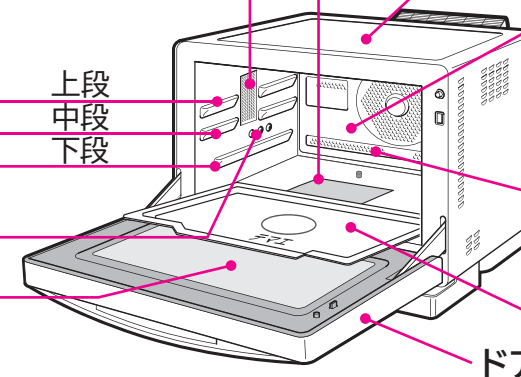
部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	800円(税別)

## 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、あたためスタートを押すと庫内灯が点灯します。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。

## 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



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)

## 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。

## 重量センサー

加熱室の下に内蔵されています。加熱室(庫内)に入れた食品の重さを計って加熱制御します。

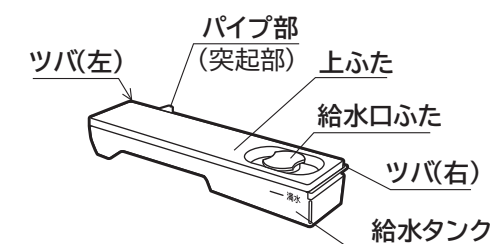
## 付属品

付属品の使いかた → P.24~27

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



■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) 表面はホーロー加工が施されています。調理メニューにより皿受棚にセットして使います。

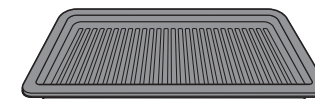


■クッキングガイド(本書)

■メニュー一覧表

■保証書

■波黒皿 (鋼板製) 表面はホーロー加工が施されています。調理メニューにより皿受棚にセットして使います。



# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

**危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

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

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

## 危険

### 製品内部には高圧部があります

**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

## 警告

### 電源プラグ・電源コード・コンセントは

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

**電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない**  
電源プラグを水につけた場合は使用しない  
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  
(タコ足配線は禁止)

**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  
電源プラグを抜く

## 警告

据え付けるときは → P.14

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



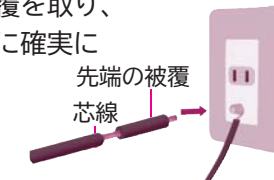
オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

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

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

### アース線は

**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



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

●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています → P.15

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

### ご使用にあたっては

**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

### 調理中や調理後は(80清掃と、空焼き(81脱臭)運転を含む)


**調理やお手入れを中止するときは「とりけし」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





# 安全上のご注意(つづき)


## 警告


### お手入れするときは

 **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**  
熱いやけどの原因になります

 **本体や付属品などはオーブクリーナー、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


### 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

 **食品以外は加熱しない**  
やけど・けが・火災の原因になります  
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒バック)、玩具などは加熱しないでください





 **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、食品の仕上がりが具合を見ながら加熱する

 **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

 **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




## 警告

### 飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)

 **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)


加熱しすぎた場合は、1~2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す

 **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


加熱後に追加で加熱するときは、手動調理のレンジ500W以下で様子を見ながら加熱する

 **飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する**  
背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

 **加熱前によくかき混ぜる**  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります




 **加熱直後は上からのぞき込まない**  
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

 **加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない**  
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



### 異常・故障時は

 **直ちにとりけし** 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
  - 異常な音が出る
  - 火花(スパーク)が出る
  - 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
  - ドアに著しいガタつきや変形がある
  - 加熱が自動で終了しないときがある

# 安全上のご注意(つづき)

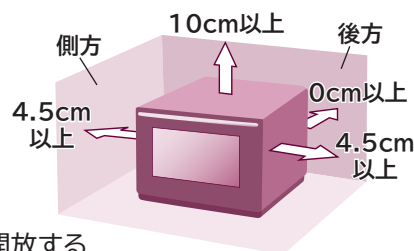
## ⚠️ 注意

### 電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

- ❌ 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

- ❌ 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  
距離をあげないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火の原因になります  
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、コンセントが排気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  
表や図の距離をあげても、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



### ご使用にあたっては

- ❌ 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・落下した場合は、そのまま使用しない  
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります  
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください  
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(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.187
- ❌ 加熱室壁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、容器を強く当て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(81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

## ⚠️ 注意

### 調理中や調理後は(80清掃)と、空焼き(81脱臭)運転を含む)

- ❌ ドアを開けるときはのぞき込まない  
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- ❌ 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
- ❌ ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない  
部品が故障する原因となります
- ❌ 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プン用手袋を使用する  
直接触れると、やけど・けがの原因になります
- ❌ 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「とりけし」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が消火器で消す  
鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
- ❌ 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

### 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

- ❌ 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  
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する  
やけどの原因になります
- ❗ 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

### 給水タンクを使うときは

- ❌ 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  
オープン加熱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

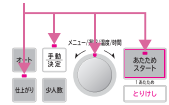


# 操作パネル

## 操作パネルのはたらき

### ナビダイヤル操作機能

点灯や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。)



### 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。この他のメニューは、付属のメニュー一覧表を参照してください。

### 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。)

### オートメニューボタン

オートメニューの種類を選択するときに押します。→P.29~50

### 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.51~65

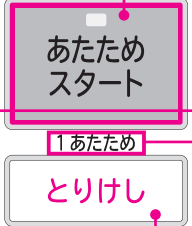
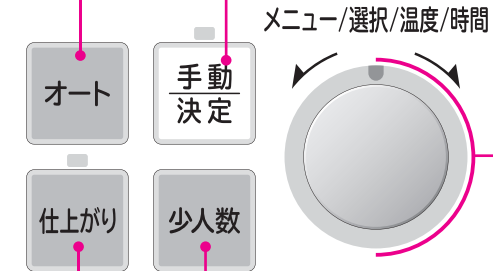
### あたため/スタートボタン

**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。

オートメニューは、全部で79メニューあります。この他のメニューは、付属のメニュー一覧表を参照して調理してください。

デイリー (31メニュー)				ノンフライ (24メニュー)				10分メニュー (10メニュー)		解凍 (14メニュー)		清掃/脱臭
2 冷凍ごはん	6 冷凍(左)と冷蔵(右)	10 葉・果菜の下ゆで	脱脂	17 ハンバーグ	21 茶わん蒸し	32 鶏のから揚げ	36 とんカツ	40 えびの天ぷら	56 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	66 薄切り牛・豚肉の解凍	80 清掃	
3 飲み物・牛乳	7 スチームあたため	11 根菜の下ゆで	14 ハンバーグ	18 鶏のハーブ焼き	22 えびとほたてのホイル焼き	33 チキン南蛮	37 ポテトコロッケ	41 サーモンごまチーズフライ	57 牛肉とピーマンの塩こうじいため	67 から揚げ用肉の解凍	81 脱臭	
4 酒かん	8 中華まんのあたため	12 動物どうら焼き	15 鶏のハーブ焼き	19 鶏の照り焼き	23 グラタン(マカロニグラタン)	34 チキンナゲット	38 かき揚げ	42 さばの竜田揚げ	58 肉豆腐	68 ひき肉の解凍		
5 解凍あたため	9 天ぷらのあたため	13 スポンジケーキ	16 鶏のから揚げ	20 塩ざけ	24 焼きいも	35 チキンカツ	39 あじフライ	43 フライドポテト	59 トムヤムクン	69 刺身の解凍		

HEALTHY CHEF



### スチームショットボタン

一部の手動調理の調理中にスチームを追加するときに押します。  
レンジ、過熱水蒸気を使用する手動調理では使用できません。  
→P.63

### 清掃・脱臭ボタン

ボタンを押して**80清掃**、**81脱臭**を選びます。  
→P.66、67

### 仕上がりボタン

オートメニューの仕上りの設定を行います。→P.23

### 少人数ボタン

ボタンを押して少人数のメニューを選択します。→P.50

### 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。「0」を表示しているときに押すと液晶のバックライトを消灯します。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。

### 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。

オートメニューは全部で79メニューあります。付属のメニュー一覧表を参照してください。  
使いかた・コツについては、  
**1あたため** ~ **11根菜の下ゆで** は、→P.30~38 を参照してください。  
**12動物どうら焼き** ~ **65ゼリー(レモンゼリー)** は、→P.44、45 を参照してください。  
**66薄切り牛・豚肉の解凍** ~ **79干物の解凍** は、→P.39~41 を参照してください。

必ず確認

必ず確認

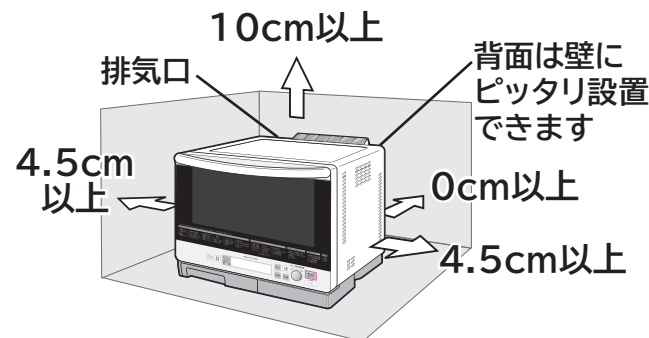
# 初めて使うときの確認と準備

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。

## 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しないでください
- 底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください
- 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。



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

### 転倒防止金具セット(別売品)

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

2015年8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.7

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

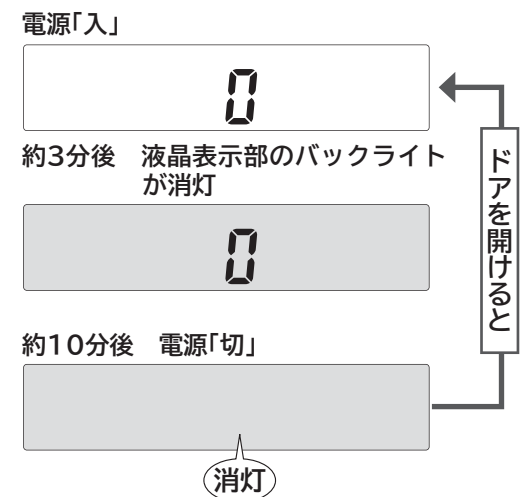
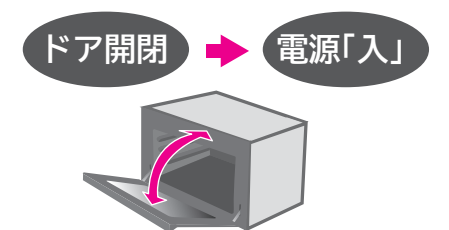
使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

### 2

ドアを開閉する  
「0」が表示され電源が「入」になります。

● 待機時消費電力オフ機能  
電源「入」のまま放置すると、約3分後に液晶表示部のバックライトが消灯します。約10分後には自動的に電源が切れます。

待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。





# 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

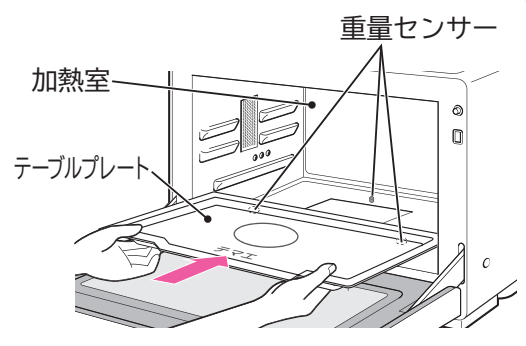
オートメニューは、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理するメニューがあります。仕上がりを良くするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。

以下のときに、重量センサーの「0点調節」を行ってください

- 初めてお使いになるとき
- 1ヶ月に1回程度(良い仕上がりを保つため)  
長期間使用していない場合の使い始め

**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。

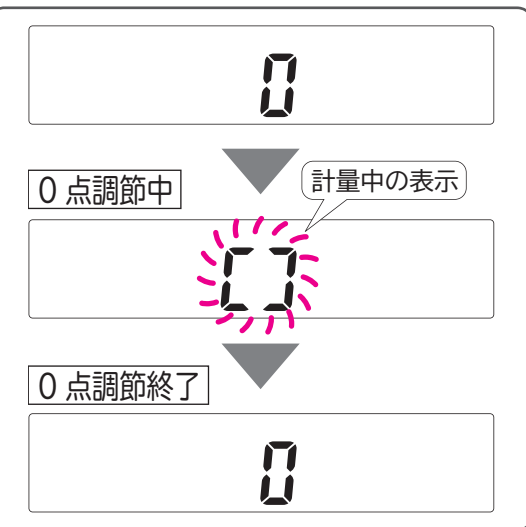


**2** 表示部に「0」が表示されていることを確認する

**とりけし** を3秒以上押す

「ピッ」とブザーが鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。

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。



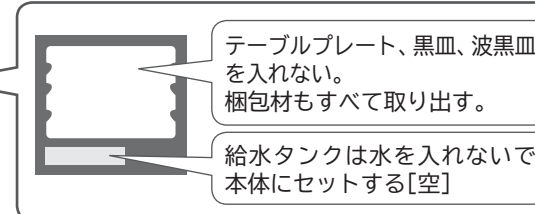
冷却中の表示が出ているときは0点調節ができません。表示が消えてから操作してください。

## 空焼き(脱臭)のしかた

81 脱臭

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

**準備** 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

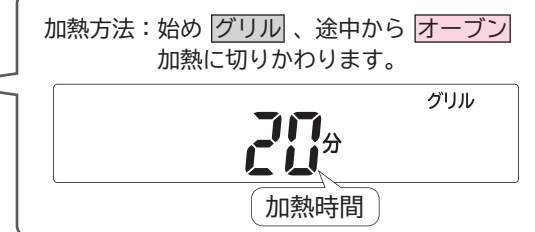


**1** **清掃脱臭** を2回押し、**81脱臭** を選択する  
押すごとに[80清掃]▶[81脱臭]▶[80清掃]と選択できます。

**2** **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3~10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)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
- ❗ 空焼き(脱臭)の加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)に触れない  
やけど・けが・火災の原因になります
- ❗ 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** 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。

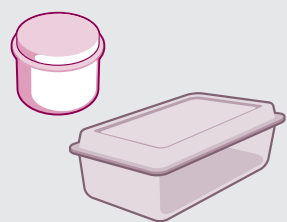
## 使用上のご注意

- 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。

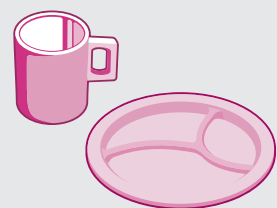
まず確認

### プラスチック容器

耐熱性のある  
プラスチック容器  
ポリプロピレン製など

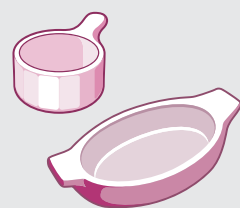


その他の  
プラスチック容器

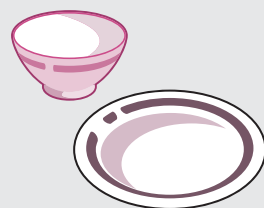


### 陶器・磁器

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

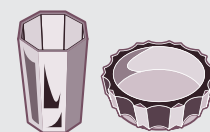


### ガラス容器

耐熱性のある  
ガラス容器

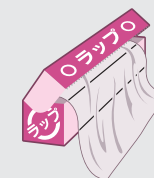


耐熱性のない  
ガラス容器  
強化ガラス  
クリスタルガラス  
カットグラスなど

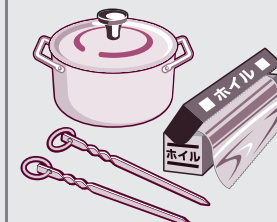


### その他

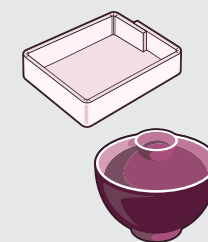
ラップ類



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



竹・木・籐・紙・  
ニス塗り・漆塗り  
容器など



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も電波で変質する物（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、「解凍」（14×ニユー）のときにだけ、発泡スチロールのトレイが使えます。



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、急冷すると割れることがあります。



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。オープン・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れると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。



焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。

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、急冷すると割れることがあります。



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、硫酸紙やオープンシート・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。



# レンジ・オーブン機能の手順

## 調理メニューの選択

## 操作手順は

## 調理のあとは

あたため  
スタート

### オートメニュー

ワンタッチであたためを開始します

1. **あたためスタート** を押して加熱スタート  
仕上がり調節をするときは加熱時間を表示する前に **仕上がり** を押して設定します → P.23

オート

メニューを選択すると、メニューと分量に合った加熱を自動で行います

1. メニューを選択
2. **あたためスタート** を押して加熱スタート  
仕上がり調節をするときは **あたためスタート** を押す前に **仕上がり** を押して設定します → P.23

手動  
決定

### 手動調理

加熱の種類・時間・温度等を選択して加熱します

1. 加熱の種類・時間・温度等を選択
2. **あたためスタート** を押して加熱スタート

- 約10分放置すると自動的に電源が切れます。「入」にするときはドアを開けます。 → P.15
- 続けて調理しないときはお手入れをします。 → P.66,67
- 冷却ファンの風切り音がする場合があります。 → P.75
- ファンが作動しているときは電源プラグを抜かないでください。部品が故障する原因となります。
- 加熱室内は、こまめにお手入れしてください。汚れがついたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。 → P.66

オートメニューでは  
こんなメニューが選べます

- 一例
- ハンバーグ
  - ホイコウロウ
  - 鶏のから揚げ(ノンフライ)
  - 肉じゃが



料理集には236  
レシピを掲載

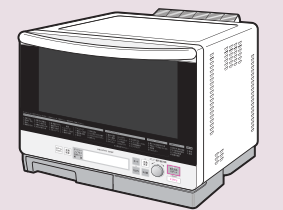


手動調理は  
こんなときに使います

- 一例
- 市販の料理ブックメニューを調理したいとき
  - 好みの焼き加減で調理したいとき
  - 工夫加えたいとき

使ったあとはお手入れを  
お手入れのしかたは → P.66,67

- 本体のお手入れ
- 脱臭
  - 水抜き
  - 清掃



# 上手な使いかた・調理のコツ

## 食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量	容器の大きさ・重さ
あたためる	<p>100g未満</p> <p>100g ~ 900g</p> <p>手動調理で</p> <p>オートメニューが手動調理で</p>	<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>

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



## 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・重さを同じくらいにします。



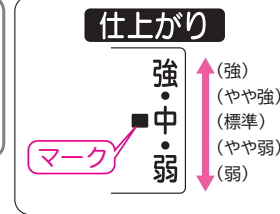
オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 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.51~54

## 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。
- 仕上がり調節中に **仕上がり** を3秒以上押すと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。
- **1 あたため** のみ **あたためスタート** を押した後に仕上がり調節をします。

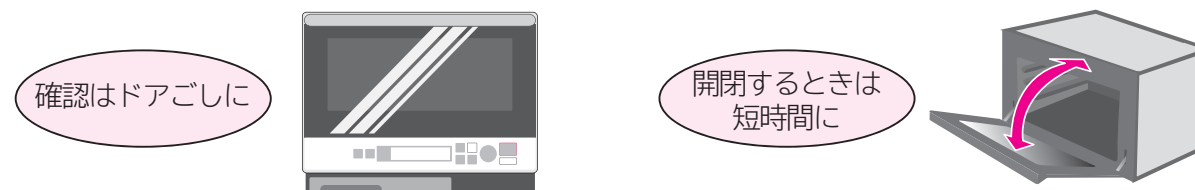
メニューによっては「強・中・弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。



## 調理中の仕上がり状態確認

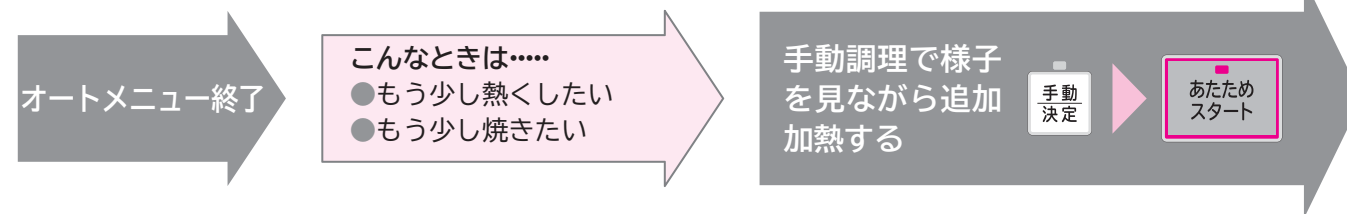
調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

- 温度を下げないためです。
- 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。



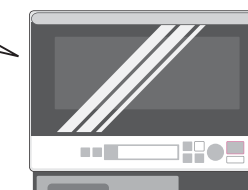
## 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

- 調理が終了したら、食品を早めに出す  
余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。
- オープン、グリル調理で黒血、波黒血を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける

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

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止音: 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「ビビビッ」と鳴ってお知らせします。



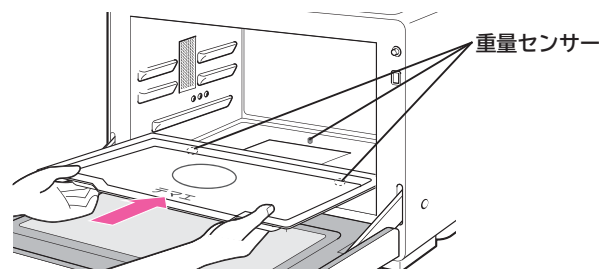


# 付属品の使いかた

## テーブルプレートの使いかた

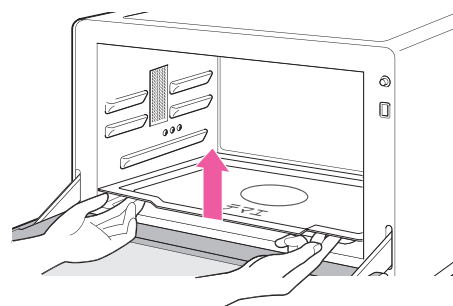
### セットのしかた

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ブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

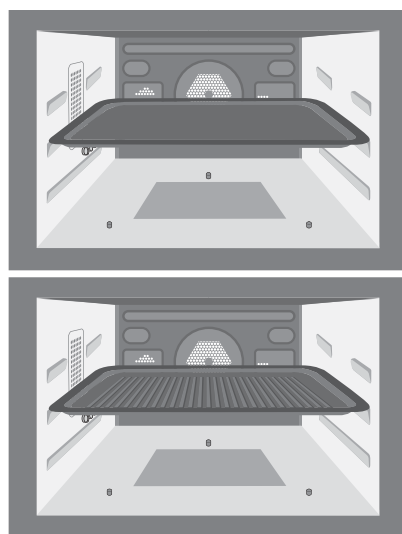
## 黒皿、波黒皿の使いかた

■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。



### 注意

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ブ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

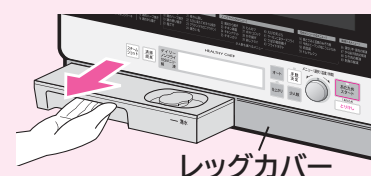
レンジ加熱を使用するオートメニュー(あたためなど)や手動調理(レンジ加熱)では使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります

## 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。

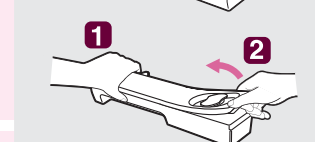


#### ふたの外しかた

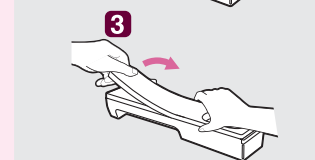
1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。



2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

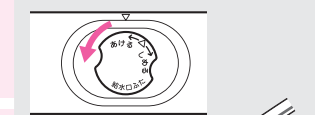


3 ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

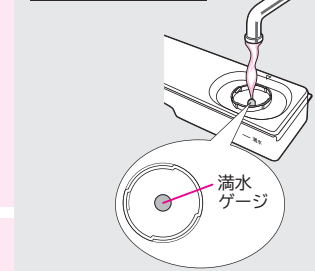


### 水の入れかた

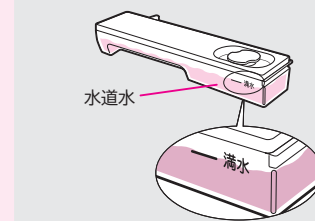
1 給水口ふたを左に回して開けます。



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.66

### 注意

給水タンクには、水以外はいれない  
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で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ため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℃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.74、75  
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。



■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.66、67  
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.76、77

■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)

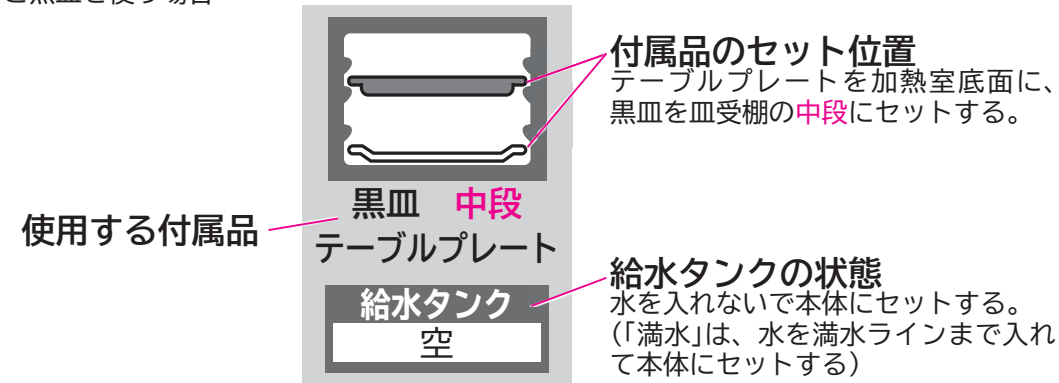
## オートメニューで使う付属品

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。

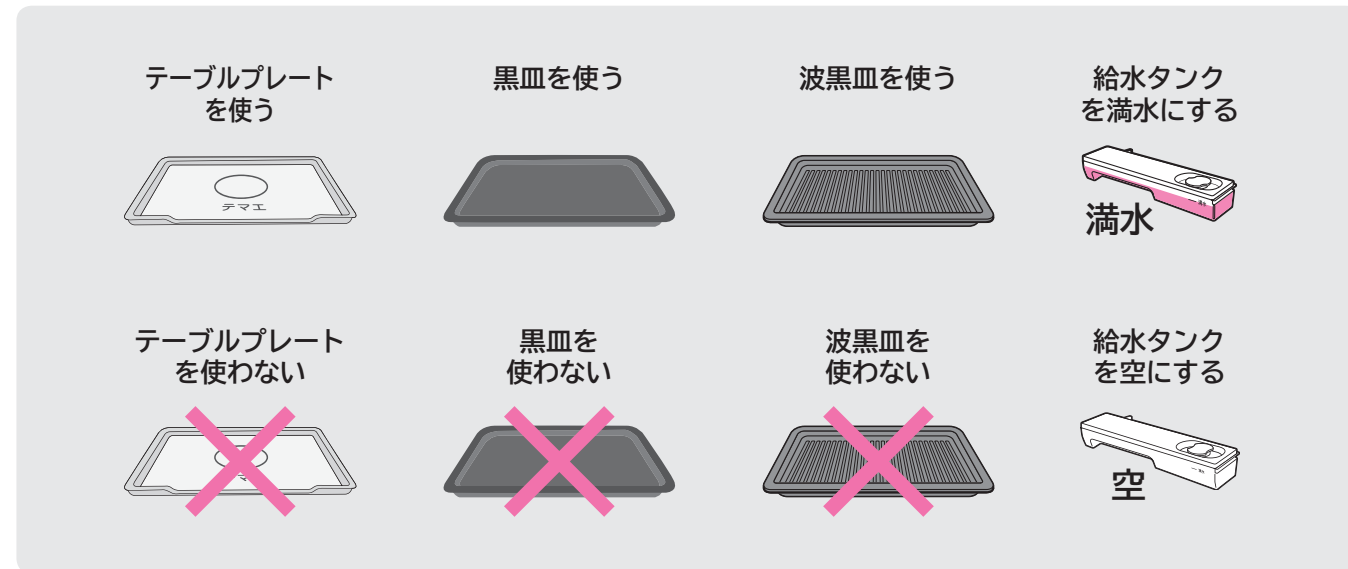
### 付属品イラストの見かた

#### 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	○	× <sup>※1</sup>	× <sup>※1</sup>	空
スチームレンジ	○	× <sup>※1</sup>	× <sup>※1</sup>	満水
グリル	×	○	○	空
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○	満水
オーブン	×	○	○	空
スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン	○	○	○	満水

※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

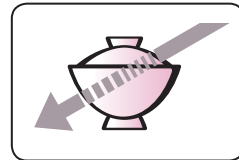
## レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

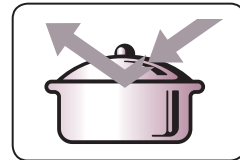
電波(高周波)には3つの性質があります。



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。

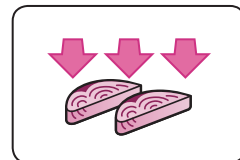


盛りつけたままで加熱できます。



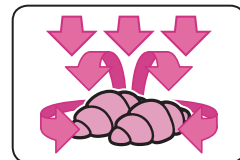
## グリル

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。

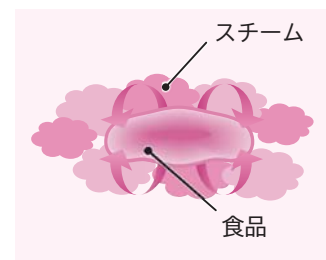


スチーム  
+  
レンジ

スチーム  
+  
グリル

スチーム  
+  
オーブン

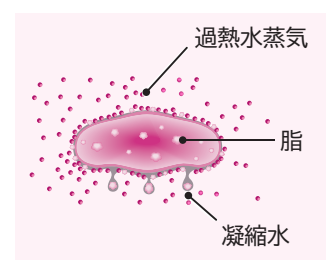
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充滿させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。



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滿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25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.64、65)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.36、38)

.....

冷凍保存したごはんをあたためる  
→ **2 冷凍ごはん** (→P.32、33)  
→ **6 冷凍(左)と冷蔵(右)** (→P.35)

### 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・冷蔵保存したコーヒー・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)

### お総菜

常温・冷蔵保存したお総菜をあたためる  
→ **1 あたため** (→P.30、31)

.....

常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる  
→ **6 冷凍(左)と冷蔵(右)** (→P.35)  
→ **7 スチームあたため** (→P.36、38)

.....

冷凍保存したお総菜をあたためる  
→ **5 解凍あたため** (→P.32、33)

### 解凍

牛・豚スライス肉の解凍  
→ **66 薄切り牛・豚肉の解凍** (→P.39~41)  
→ **70 しゃぶしゃぶ用肉の解凍** (→P.39~41)  
→ **71 とんかつ・ステーキ用肉の解凍** (→P.39~41)

.....

牛・豚ブロック肉の解凍  
→ **72 ブロック牛・豚肉の解凍** (→P.39~41)  
→ **73 骨付き牛・豚肉の解凍** (→P.39~41)  
→ **74 カレー・シチュー用牛・豚肉の解凍** (→P.39~41)

### 中華まん

常温・冷蔵保存の中華まんをふっくらあたためる  
→ **8 中華まんのあたため** (→P.36、38)

### 鶏肉の解凍

→ **67 から揚げ用肉の解凍** (→P.39~41)  
→ **75 鶏ブロック肉の解凍** (→P.39~41)  
→ **76 骨付き鶏肉の解凍** (→P.39~41)

### 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.36、38)

### ひき肉・その他肉の解凍

→ **68 ひき肉の解凍** (→P.39~41)

### 下ゆで

野菜の下ゆで  
→ **10 葉・果菜の下ゆで** (→P.42、43)  
→ **11 根菜の下ゆで** (→P.42、43)

### 魚の解凍

→ **69 刺身の解凍** (→P.39~41)  
→ **77 切り身の解凍** (→P.39~41)  
→ **78 丸身の解凍** (→P.39~41)  
→ **79 干物の解凍** (→P.39~41)

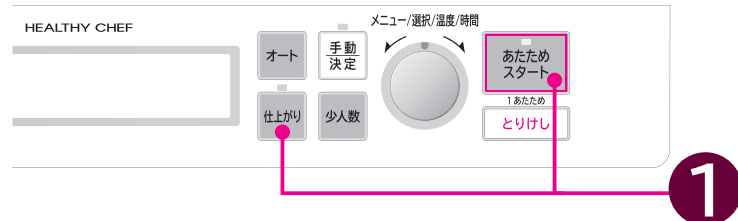
レンジ・オーブン・グリル

レンジ・オーブン・グリル

# 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** であたためます。→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** であたためます。→P.36、37
- お酒は **4 酒かん** であたためます。→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** であたためます。→P.32、33



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 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

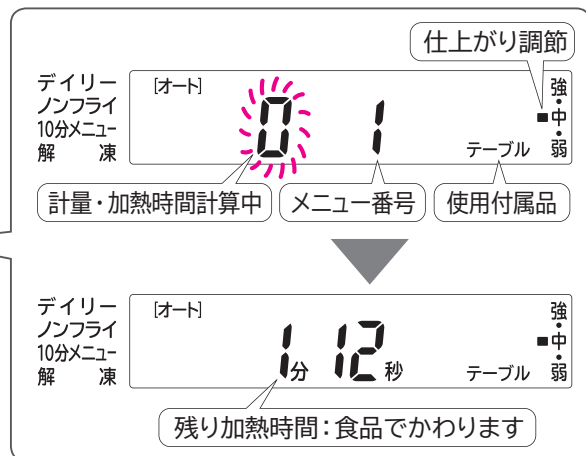
**1あたため** (常温や冷蔵保存品) メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします。

**仕上がり調節をするときは** 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し、加熱室をお手入れする** →P.66、67

### お願い

**1あたため**、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に **あたためスタート** 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



**仕上がり調節のしかた** 仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は「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。

■ **1あたため** だけは、**あたためスタート** を押してから **仕上がり調節** を合わせる  
他のオートメニューは **あたためスタート** を押す前に、**仕上がり調節** を合わせてください。

■ **仕上がり調節** 中に **仕上がり** を3秒以上押しと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

## 1あたため で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.51~53

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

100g未満

包装を外して皿に移しかえます

別の容器に移しかえます

別の容器に移しかえます

## ごはん・お総菜の上手なあたためかた 1あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品で、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℃、冷蔵は0~10℃が目安です。



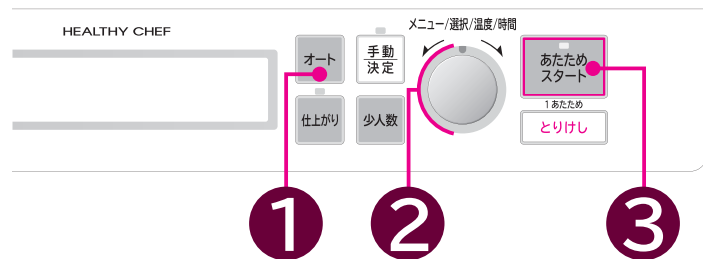
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無	メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ごはん物	ごはん 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	—	煮物	野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> 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 <b>やや強</b> に合わせる。		蒸し物	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> 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 <b>やや強</b> 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 <b>やや強</b> 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ることがあるので、おおいをする。 加熱後よくかき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える) 仕上がり調節 <b>やや強</b> または <b>強</b> 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.51~53 ●使用する容器は、陶磁器や耐熱容器をします。 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 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> 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 <b>やや強</b> 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 解凍あたたため



例: 5 解凍あたたための場合

マーク

デイリー  
ノンフライ  
10分メニュー  
解凍

オート

メニューの種類

オートを押してマークを希望の位置に設定します。

オートを押すごとに「デイリー」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」▶「解凍」の順に選択できます。

仕上がり調節

デイリー  
ノンフライ  
10分メニュー  
解凍

オート

メニュー番号

使用付属品

計量・加熱時間計算中

残り加熱時間: 食品でかわります

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

### 1

オートを1回押し「デイリー」を選択する

### 2

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

### 3

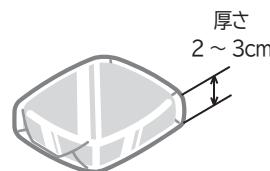
あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.66、67

## 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をします

### ■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。

## 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℃が目安です。



マークのついた食品はラップなどのおおいをする。

### 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		おおいの有無
ごはん物	<p>冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ</p> <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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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 解凍あたたため

メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
めん類	<p>冷凍スパゲッティ・焼きそば</p> <p>皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。</p>	いため物	<p>冷凍八宝菜・ミートボール</p> <p>容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。</p>
焼き物	<p>冷凍ハンバーグ</p> <p>皿にのせる。加熱後、裏返して1~2分ほどおく。</p>	蒸し物	<p>冷凍シューマイ</p> <p>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。</p>
揚げ物	<p>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</p> <p>皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。</p> <p>油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。</p>	汁物(とみかみ物)	<p>冷凍カレー・シチュー</p> <p>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。</p> <p>加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。</p>

# 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たまりません。2 冷凍ごはん、5 解凍あたためであたためます(→P.32、33))

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

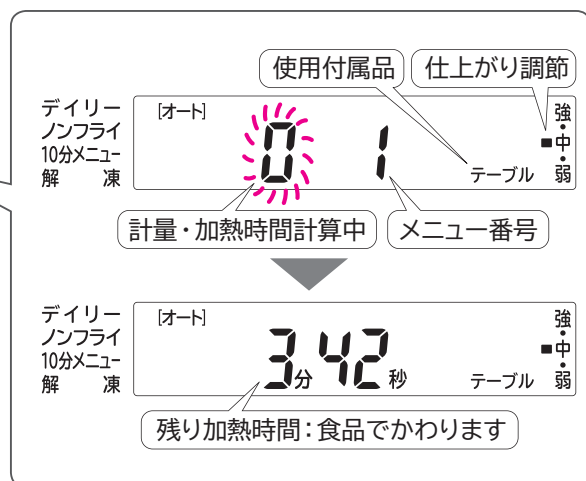
**準備** 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

**1** **あたためスタート** を押してスタートする

**1 あたため** (常温や冷蔵保存品)  
メニュー番号「1」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.23)  
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し、加熱室をお手入れする** (→P.66、67)



## 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.51~53)

### ■容器の大きさは

- 食品の分量にあった大きさ、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。

### ■上手に仕上げるには

- 食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。  
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品  
・カレー、シチューなどのとろみのある食品
- 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。
- 食品の種類や保存状態(常温・冷蔵)によって仕上がり調節を使い分けます。(→P.23)

## 次の場合はうまくあたたまりません

### ■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**であたためます。(→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.51~53)

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

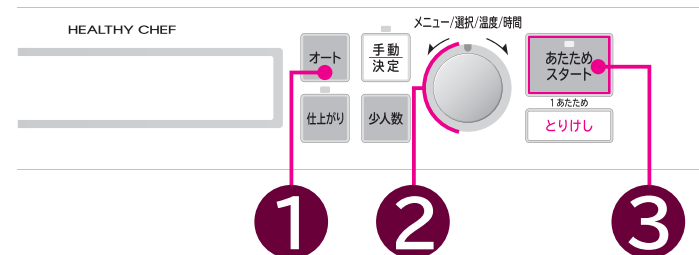
●違った種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを **3 飲み物・牛乳**であたためてください。(→P.36、37)

### ■**1 あたため**で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.51~53)

## 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)



**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

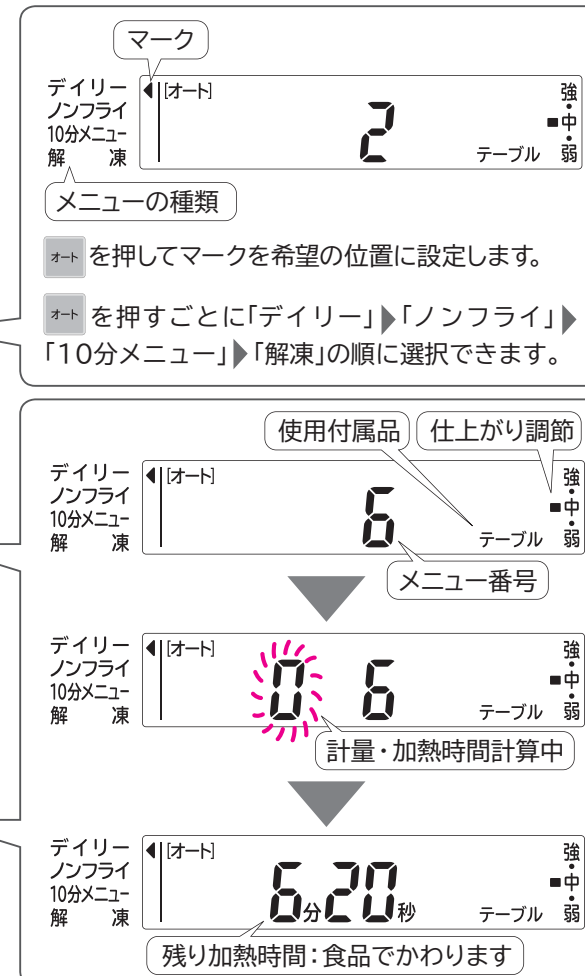
**1** **オート** を1回押し「デイリー」を選択する

**2** **メニュー/選択/温度/時間** 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

**3** **あたためスタート** を押してスタートする

**終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする** (→P.66、67)



## 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**で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てください。(→P.51~53)

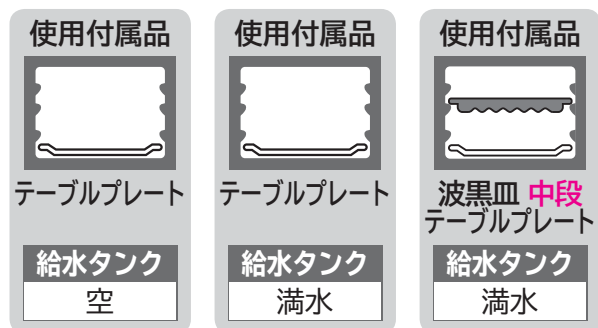
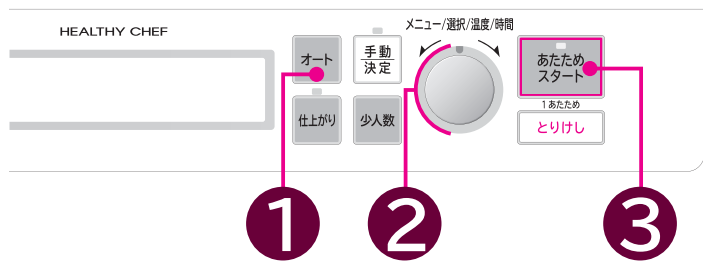




# オートメニュー(あたためる)

## 飲み物のあたため、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

- 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**
- スチームで包み込み、ふっくらあたためます。 **7 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

**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

**オート** を1回押し「デイリー」を選択する

### 2

メニュー/選択/温度/時間を  
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

### 3

**あたためスタート** を押してスタートする

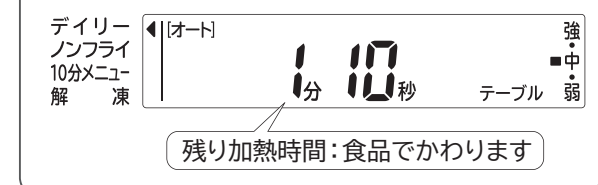
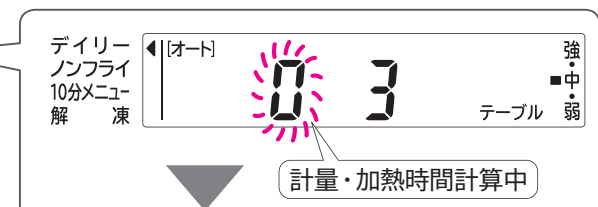
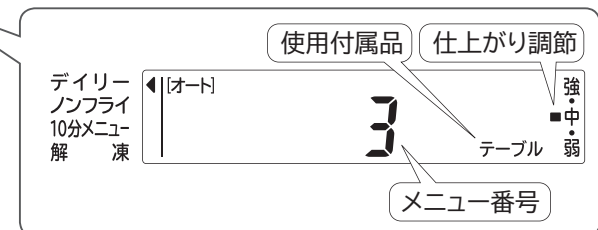
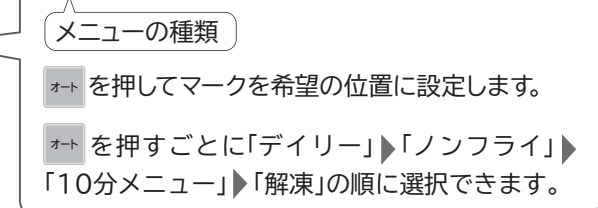
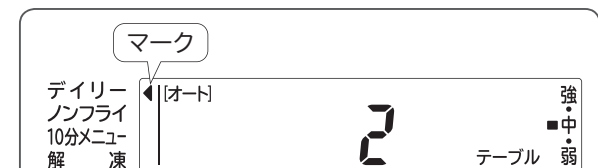
終了音が鳴ったら食品を取り出し、  
加熱室をお手入れする **→P.66、67**

給水タンク使用後は **→P.66、67**

- 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。

3 飲み物・牛乳 7 スチームあたため 9 天ぷらのあたため  
4 酒かん 8 中華まん

例: **3 飲み物・牛乳** の場合



## 飲み物の上手なあたためかた

### 3 飲み物・牛乳

■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(冷蔵品保存した物)	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。



■ **1あたため** では熱くなり過ぎます

■仕上がり音が鳴るかつときは  
**レンジ500W** であたためり加減を見ながら加熱し  
ます。 **→P.51~53**

■容器の種類と飲み物の入れかた  
容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使  
い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。

半分以上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.51~53**

■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

■加熱前によくかき混ぜます

## お酒の上手なあたためかた

### 4 酒かん

■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

■仕上がり音が鳴るかつときは  
**レンジ600W** であたためり加減を見ながら加熱  
します。 **→P.51~53**

■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。
- 半分以上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.51~53**

■加熱前によくかき混ぜます

# オートメニュー(あたためる)

## 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ューマイ、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)
シューマイ、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ためりません

**5 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ためりません

**2 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  
**7スチームあたため** でもあたためられません  
 手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。  
 →P.51~53

### ■1あたため

より加熱時間は長くなります

## 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個まであたためられます。

### ■冷凍の中華まんは

うまくあたためりません。手動調理をするときの加熱時間(→P.64、65)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.51~53、60

### ■あんまんは

仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。

### ■食品メーカーや保存状態、形状によって

仕上がり調節を上手に使い分けます。

### ■底に紙がついている物はそのままで

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.60

## 揚げ物の上手なあたためかた

9 天ぷらのあたため

### ■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存の揚げ物です。

### ■1回にあたためられる揚げ物の分量は

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℃** で様子を見ながら加熱します。→P.60

### ■天ぷらなどの加熱後に底面がベタつくときは

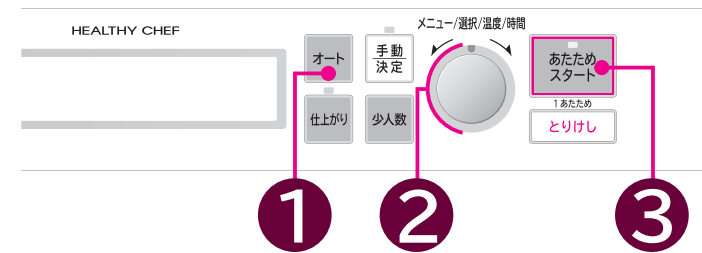
ペーパータオルなどで油分を取り取ります。



# オートメニュー(下ごしらえする)

## 肉や魚の解凍

66薄切り牛・豚の解凍~79干物の解凍



### 使用付属品



**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

**オート** を4回押し「解凍」を選択する

### 2

メニュー/選択/温度/時間を回し 解凍の種類に合った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

### 3

**あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.66、67

給水タンク使用後は(→P.66、67)

- 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: **68 ひき肉の解凍** の場合

メニューの種類  
 デイリー ノンフライ 10分メニュー 解凍  
 [オート] 給水 **66** 強・中・弱 テーブル

マーク  
 [オート] を押してマークを希望の位置に設定します。  
 [オート] を押すごとに「デイリー」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」▶「解凍」の順に選択できます。

使用付属品 仕上がり調節  
 デイリー ノンフライ 10分メニュー 解凍 **68** 強・中・弱 テーブル  
 給水が必要なメニューです

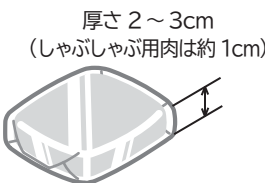
メニュー番号  
 デイリー ノンフライ 10分メニュー 解凍 **0:68** 強・中・弱 テーブル  
 計量・加熱時間計算中

残り加熱時間: 食品でかわります  
 デイリー ノンフライ 10分メニュー 解凍 **5:00** 強・中・弱 テーブル

## 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、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は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。



■ブロック肉など厚みがあって端が薄い肉は、折り込んで厚さが均一になるようにまとめてから冷凍します  
 また薄くて細長い形状の肉も折りたたんで2~3cmの厚さの平らな形にひとまとめにします

### ■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。

### ■魚の下ごしらえは

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

### ■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます



# オートメニュー(下ごしらえする)

## 解凍できる食品と上手な解凍のしかた

冷凍保存した食品を解凍する			
メニュー名および調理のコツ			
牛・豚スライス肉	<b>66 薄切り牛・豚肉の解凍</b> いため物用・焼き肉用 厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです	鶏肉	<b>75 鶏ブロック肉の解凍</b> 鶏もも肉・むね肉・ささみ肉 部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	<b>70 しゃぶしゃぶ用肉の解凍</b> しゃぶしゃぶ用・すき焼き用 厚さ1～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～500gです		<b>76 骨付き鶏肉の解凍</b> 骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉 部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	<b>71 とんカツ・ステーキ用肉の解凍</b> とんカツ用・ステーキ用 厚さ1.5～2cmにスライスされた肉を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです		<b>68 ひき肉の解凍</b> ひき肉 ひいた肉またはみじん切りにした肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
牛・豚ブロック肉	<b>72 ブロック牛・豚肉の解凍</b> ブロック肉 部位に切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです	ひき肉・その他の肉	<b>69 刺身の解凍</b> 刺身 刺身のサクを解凍する。 ■中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	<b>73 骨付き牛・豚肉の解凍</b> 骨付き肉・スペアリブ 細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がりに調節強に合わせる。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです		<b>77 切り身の解凍</b> 切り身 下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	<b>74 カレー・シチュー用牛・豚肉の解凍</b> カレー・シチュー用肉 ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は <b>72 ブロック牛・豚肉の解凍</b> で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです		<b>78 丸身の解凍</b> 丸身 丸身の魚を解凍する。 2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
鶏肉	<b>67 から揚げ用肉の解凍</b> から揚げ用肉 ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は <b>75 鶏ブロック肉の解凍</b> で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです	<b>79 干物の解凍</b> 干物 魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです	

### 上手な解凍のしかた

66薄切り牛・豚の解凍～79干物の解凍

- 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、**70しゃぶしゃぶ用肉の解凍**は100～500g、それ以外は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、その上へのせます
  - 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。
- 冷凍室から取り出してすぐに解凍します
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
  - 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。
- 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。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します →P.51~53

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は200gで4～5分です。

●分量が100g未満の場合  
●バラバラになって凍っている物  
●解凍が足りなかったとき  
●-20℃以下の冷凍食品

オートメニューで使う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。

レンジ 100W で加熱する。



●溶けかけている食品



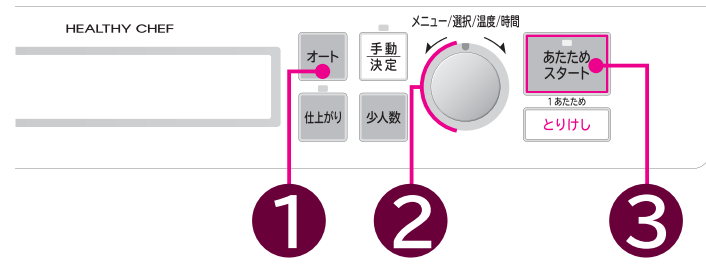
レンジ 100W またはレンジ 200W で加熱する。



# オートメニュー(下ごしらえする)(つづき)

## 野菜の加熱(ゆでる)

10葉・果菜の下ゆで 11根菜の下ゆで



**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** 「オート」を1回押し「デイリー」を選択する

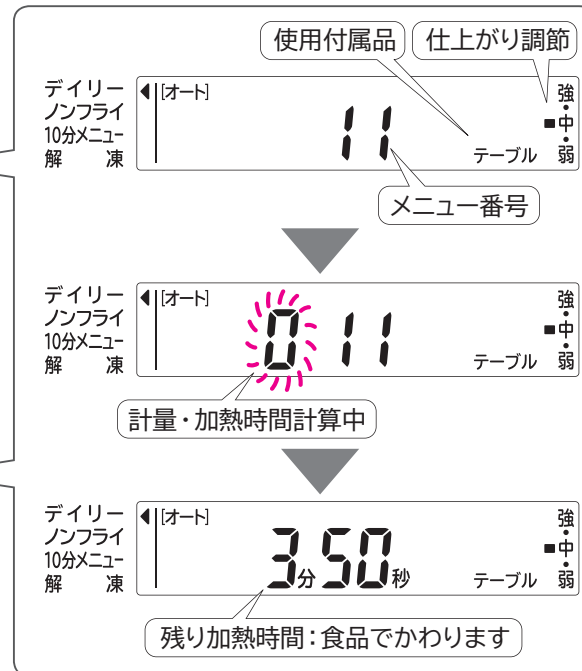
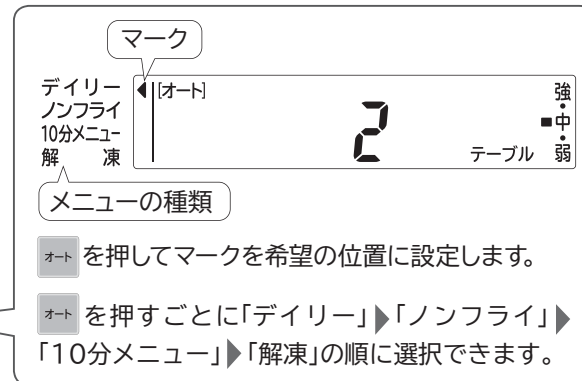
**2** 野菜の種類に合ったメニュー番号「10」、または「11」を選択する

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

**3** 「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.66、67

例：11根菜の下ゆでの場合



### 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.51~53
- キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない  
火災の原因になります

## 上手な野菜のゆでかた

10葉・果菜の下ゆで 11根菜の下ゆで

■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 10葉・果菜の下ゆで で100～500g、11根菜の下ゆで で100～1000gです

10葉・果菜の下ゆで

<p><b>葉菜</b></p> <p>ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物</p>	<p><b>果菜</b></p> <p>なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物</p>	<p><b>花菜</b></p> <p>カリフラワー、ブロッコリーなど花卉やつぼみが食べられる物</p>
---	---	--

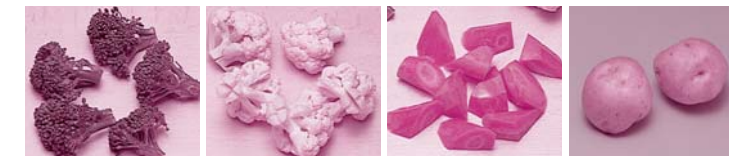
11根菜の下ゆで

**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。



■かぼちゃは、大きさをそろえて切る。仕上がり調節強に合わせる

■ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは

小房に分け、ラップの上ですき間を作らないように並べてぴったりと包みます。食材が重ならないようにします。



■アスパラガスは、はかまを外し、穂先と根元を交互にする。仕上がり調節やや強に合わせる。

■にんじん、さつまいもは、仕上がり調節弱に合わせる。

■さつまいもの太いものは、仕上がり調節中に合わせて。

■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。



■手動メニューで加熱するときは → P.64

# オートメニュー(調理する)

## メニューの選びかた



**1** オートを押すごとにオートメニューの種類を選択する  
「デイリー」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」▶「解凍」の順に選択できます

**2** 回して選択したオートメニューの種類の中から希望のメニュー番号を選ぶ

**3** あたためスタートを押してスタートする

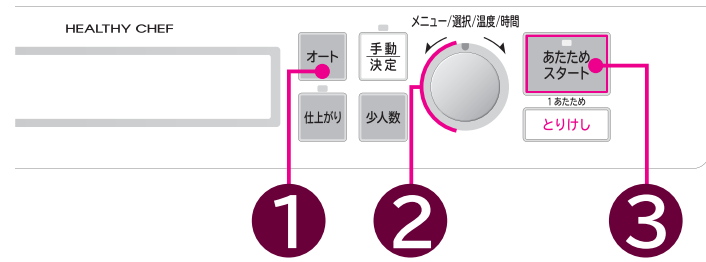
種類	オートメニュー	レンジメニュー →P.46	予熱無メニュー →P.47	予熱有メニュー →P.48, 49	少人数メニュー →P.50	料理集参照ページ
デイリー	12 動物どら焼き			○		→P.166
	13 スポンジケーキ		○			→P.144
	14 ハンバーグ(脱脂)			○		→P.82
	15 鶏のハーブ焼き(脱脂)			○		→P.86
	16 鶏のから揚げ(脱脂)			○		→P.110
	17 ハンバーグ		○		○	→P.82
	18 鶏のハーブ焼き		○		○	→P.86
	19 鶏の照り焼き		○		○	→P.87
	20 塩ざけ		○		○	→P.90
	21 茶わん蒸し		○		○	→P.105
	22 えびとほたてのホイル焼き		○		○	→P.93
	23 グラタン(マカロニグラタン)		○		○	→P.96
	24 焼きいも		○		○	→P.94
	25 肉じゃが		○		○	→P.127
	26 ホイコウロウ(豚肉とキャベツの辛みそいため)	○			○	→P.101
	27 さつまいもとりんごのバター煮	○			○	→P.130
	28 絞り出しクッキー			○		→P.152
	29 チーズケーキ			○		→P.145
30 フランスパン				○	→P.174	
31 ピザ(クリスピーピザ)				○	→P.181	

種類	オートメニュー	レンジメニュー →P.46	予熱無メニュー →P.47	予熱有メニュー →P.48, 49	少人数メニュー →P.50	料理集参照ページ
ノンフライ	32 鶏のから揚げ		○		○	→P.110
	33 チキン南蛮		○		○	→P.111
	34 チキンナゲット		○		○	→P.112
	35 チキンカツ		○		○	→P.112
	36 とんカツ		○		○	→P.113
	37 ポテトコロケ		○		○	→P.113
	38 かき揚げ		○		○	→P.114
	39 あじフライ		○		○	→P.114
	40 えびの天ぷら		○		○	→P.115
	41 サーモンごまチーズフライ		○		○	→P.116
	42 さばの竜田揚げ		○		○	→P.116
	43 フライドポテト			○	○	→P.117
	44 チーズフライ		○		○	→P.117
	45 えびフライ		○		○	→P.118
	46 ヒレカツ		○		○	→P.118
	47 メンチカツ		○		○	→P.119
	48 鶏ささみ梅肉フライ		○		○	→P.119
	49 ハムカツ		○		○	→P.120
50 くしカツ		○		○	→P.120	
51 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ		○		○	→P.121	
52 いかリングフライ		○		○	→P.121	
53 かぼちゃコロケ		○		○	→P.122	
54 さつま揚げ		○		○	→P.122	
55 春巻き		○		○	→P.123	
10分メニュー	56 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	○			○	→P.131
	57 牛肉とピーマンの塩こうじいため	○			○	→P.104
	58 肉豆腐	○			○	→P.131
	59 トムヤムクン	○			○	→P.133
	60 鶏の簡単蒸し	○			○	→P.106
	61 豚の簡単蒸し	○			○	→P.108
	62 マーボーなす	○			○	→P.132
	63 牛肉とごぼうのしぐれ煮	○			○	→P.132
	64 ココナッツミルクのお汁粉	○				→P.167
	65 ゼリー(レモンゼリー)	○				→P.155



# オートメニュー(調理する)(つづき)

## レンジメニューの調理



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

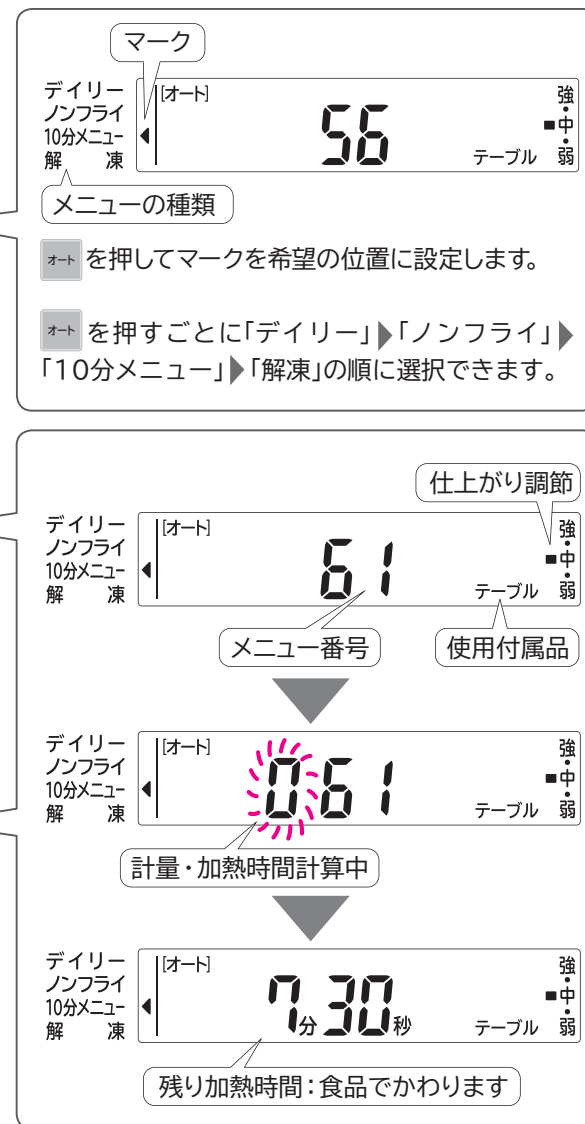
**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める  
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

**1** オート を押し「デイリー」または「10分メニュー」を選択する

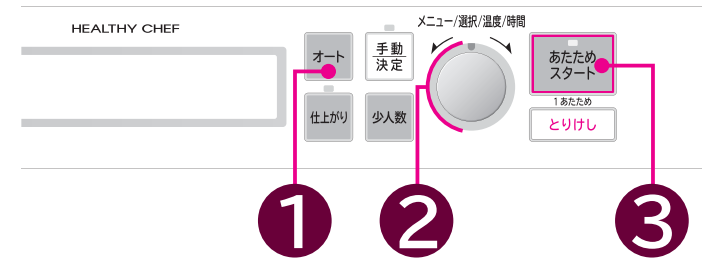
**2** メニュー/選択/温度/時間を回し 希望のメニュー番号を選択する  
仕上がり調節をするときは → P.23  
あたためスタート を押す前に調節します

**3** あたためスタート を押してスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.66、67  
給水タンク使用後は → P.66、67  
■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：61豚の簡単蒸し の場合



## 予熱「無」メニューの調理



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

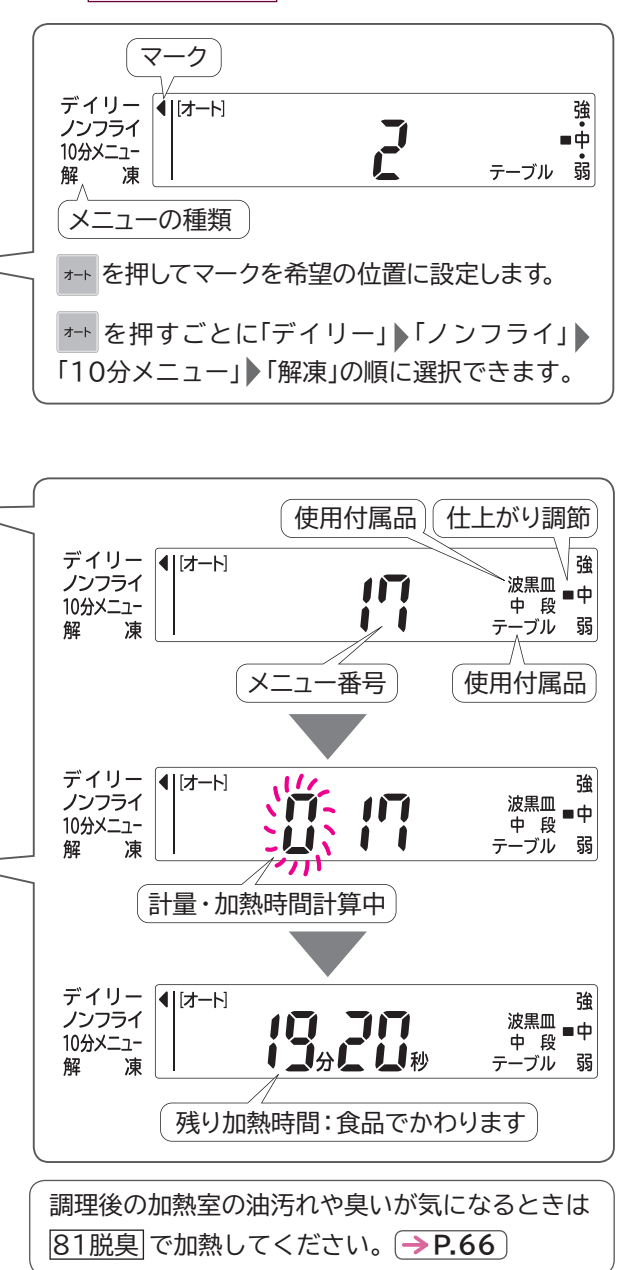
**準備** メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める  
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

**1** オート を押し「デイリー」、「ノンフライ」または「10分メニュー」を選択する

**2** 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  
あたためスタート を押す前に調節します

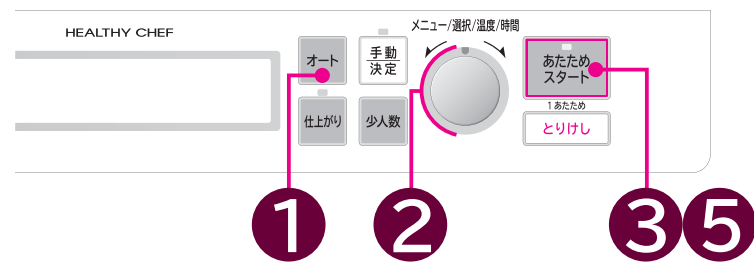
**3** あたためスタート を押してスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.66、67  
給水タンク使用後は → P.66、67  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

例：17ハンバーグ の場合



# オートメニュー(調理する)(つづき)

## 予熱「有」メニューの調理



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

メニューに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

例：31 ピザ(クリスピーピザ)の場合

マーク

デイリー ノンフライ 10分メニュー 解凍

オート

2

強 中 弱

テーブル

メニューの種類

オートを押してマークを希望の位置に設定します。

オートを押すごとに「デイリー」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」▶「解凍」の順に選択できます。

### 1

オートを押して「デイリー」または「ノンフライ」を選択する

### 2

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

あたためスタートを押す前に調節します

仕上がり調節

デイリー ノンフライ 10分メニュー 解凍

オート

31

強 中 弱

予熱有 黒皿 上 下

テーブル

メニュー番号 使用付属品

### 3

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  
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。

デイリー ノンフライ 10分メニュー 解凍

あたためスタート

031

強 中 弱

予熱有 黒皿 上 下

テーブル

### 4

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開ける

31 ピザ(クリスピーピザ)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

### 5

あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする  
→P.66、67

給水タンク使用後は →P.66、67

- 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。

皿受棚位置

デイリー ノンフライ 10分メニュー 解凍

あたためスタート

14:00

秒

強 中 弱

黒皿 上 下

テーブル

残り加熱時間：メニューでわかります 使用付属品

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは81脱臭で加熱してください。 →P.66

## 注意

- ❗ テーブルプレート、黒皿、波黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
  - 取り出したテーブルプレート、黒皿、波黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください  
開いたドアの上に置きます
  - 子供や幼児が触れないように気をつけてください
  - 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください



# オートメニュー(調理する)(つづき)

## 「少人数」メニューの調理

■メニューにより、1人分または2人分の分量で調理します。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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

**オート** を押し「デイリー」「ノンフライ」または「10分メニュー」を選択する

### 2

ダイヤル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

### 3

**少人数** を押す

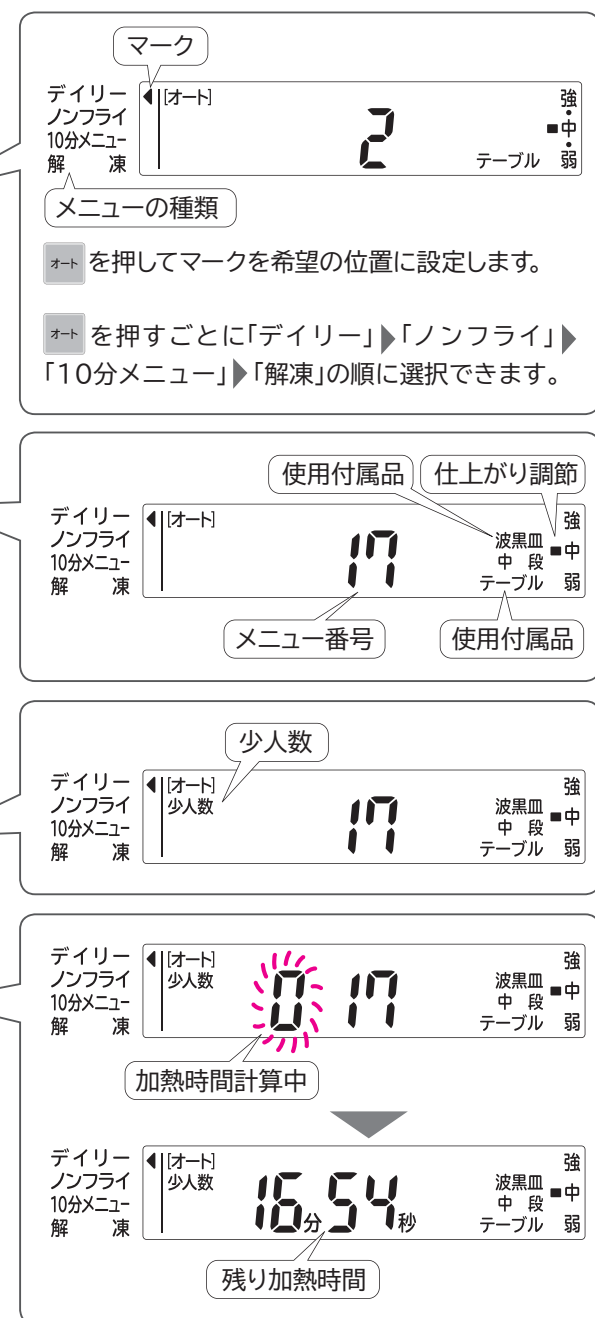
### 4

**あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.66、67

給水タンク使用後は → P.66、67  
 ■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：17ハンバーグ 少人数の場合



調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは  
[8]脱臭 で加熱してください。 → P.66

# 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 の操作方を説明しています。  
スチームレンジ の操作方は → P.60、スチームレンジ 発酵 の操作方は → P.61 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



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



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し、加熱室をお手入れする → P.66、67

### 使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク  
空

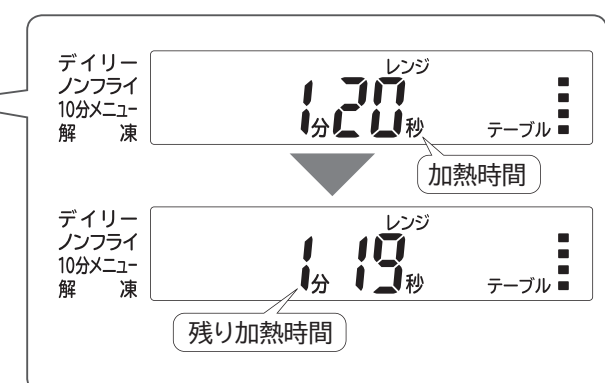
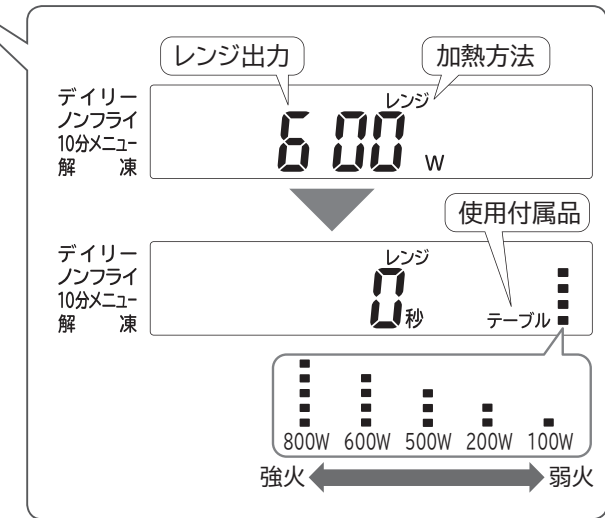
波黒皿を使わない



黒皿を使わない



例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



## 注意

レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない  
卵が破裂して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

# 手動調理(レンジ加熱)(つづき)

## 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℃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℃)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おい、加熱します。

## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

[レンジ|200W]で加熱時間を控えめにします。

●殻つきの栗やぎんなんは殻に切れ目を入れ、おおいをして加熱します。

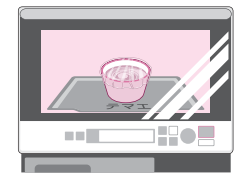
●マッシュルームは半分に分けて加熱します。

●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。

加熱前



## 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ーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます  
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)			
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)			

■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



# 手動調理(リレー加熱)

## 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

■煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

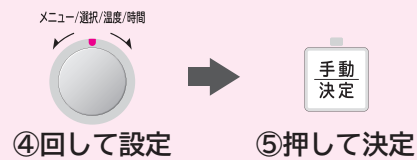
**1** 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する  
(→P.51 1 参照)



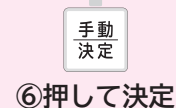
例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



**2** 加熱時間を設定し、決定する  
(→P.51 2 参照)



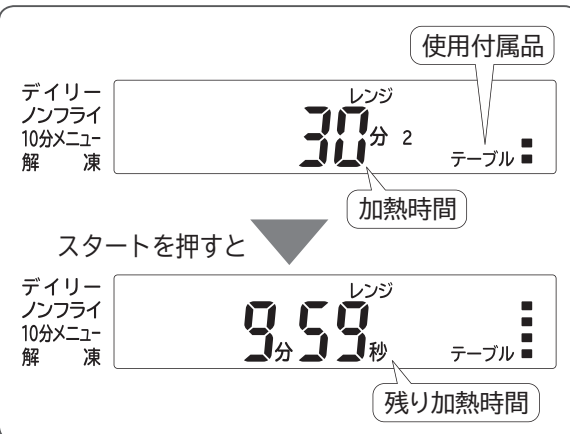
**3** もう一度決定を押す



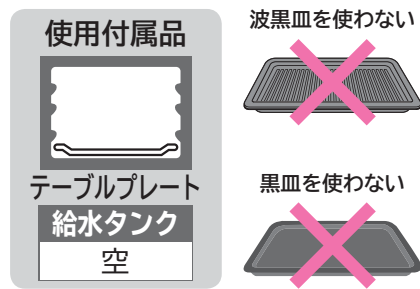
**4** 「200W」「100W」から選択し、決定する



**5** 加熱時間を設定し、スタートする  
(→P.51 2 参照)



終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする (→P.66、67)



# 手動調理(グリル加熱)

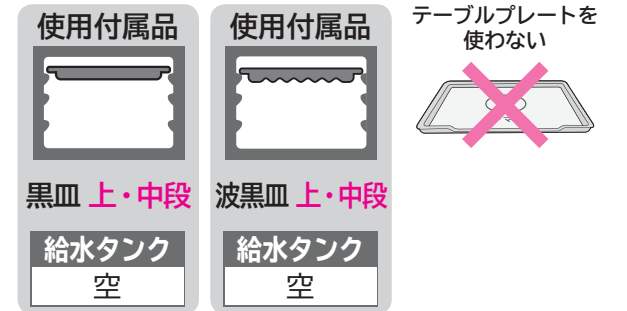
## 魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

■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



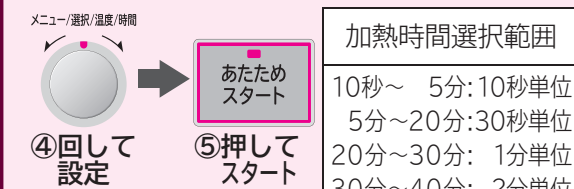
例:グリルで15分加熱する場合



「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



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し、加熱室が冷えてからお手入れする (→P.66、67)

**注意**

熱くなった波黒皿や黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って取り出します  
やけどのおそれがあります

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「81脱臭」で加熱してください。(→P.66)

### 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1/2が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。(→P.87~91)
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。 ■焼きもち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3/4が経過してから裏返しをして、さらに焼きます。(→P.168)

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(オーブン加熱)

## 予熱「無」で加熱する

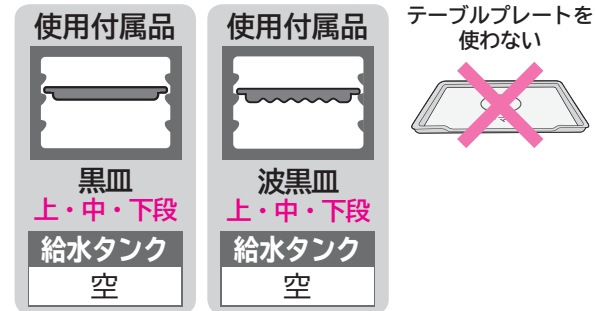
■加熱室を予熱しないで調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿、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 「オーブン」を選択し、決定する

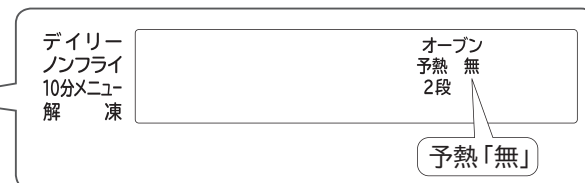


「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例:オーブン 予熱「無」黒皿1段 200℃で30分加熱する場合



### 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 温度を設定し、決定する



100℃~230℃(10℃間隔)、250℃まで設定できます。

■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。



### 3 加熱時間を設定し、スタートする



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

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする

→P.66、67



### 加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。→P.59



# 手動調理(オーブン加熱)(つづき)

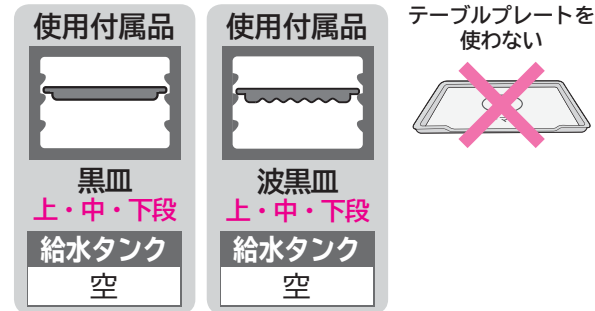
## 予熱「有」で加熱する

■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。



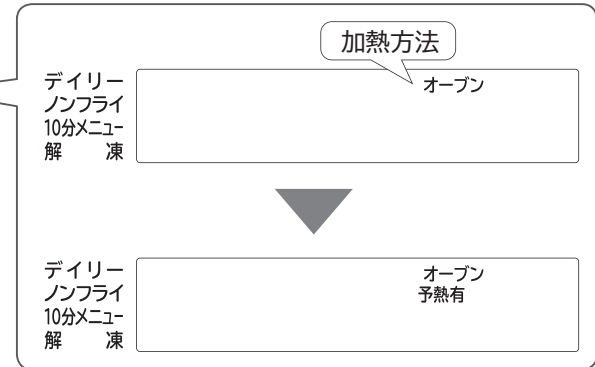
例:オープン 予熱「有」黒皿1段  
 200℃で30分加熱する場合

### 1

「オープン」を選択し、決定する

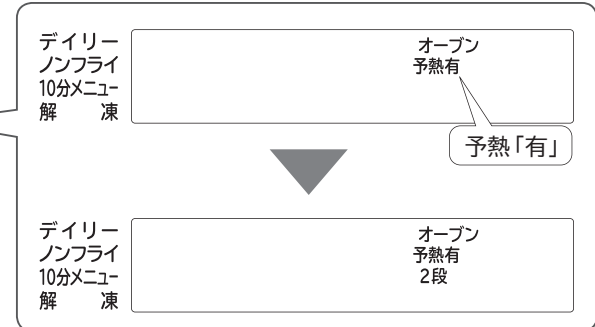


「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」  
 ▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶  
 「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶  
 「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱  
 水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



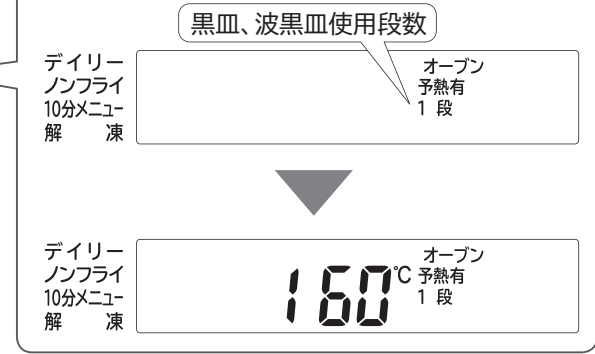
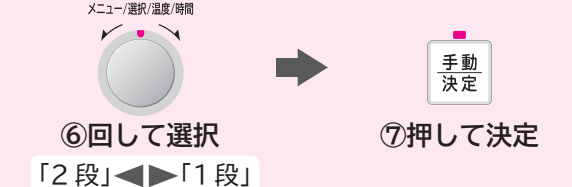
### 2

予熱「有」を選択し、決定する



### 3

黒皿、波黒皿使用段数を選択し、決定する

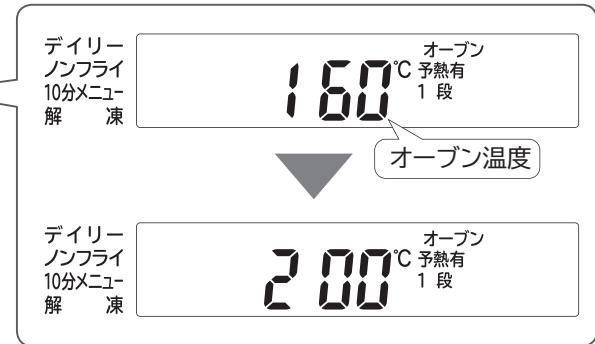


### 4

温度を設定し、決定する



100℃~230℃(10℃単位)・250℃が選べます。  
 ■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。  
 ■250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。



### 5

加熱時間を設定し、スタートする



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。

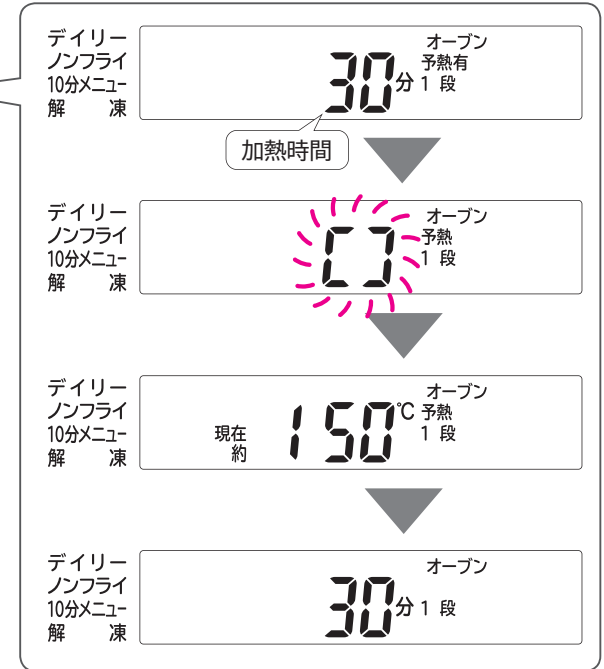
予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿、波黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

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。

### 6

「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し、加熱室が冷えてからお手入れする(→P.66、67)



■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。



### オープ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。

- 予熱中に温度をかえるときは「調整」を押した後、ダイヤルを回すと10℃単位で増減できます。
- 「オープン」加熱中にダイヤルを回すと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、ダイヤルを回してください。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プンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの黒皿、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

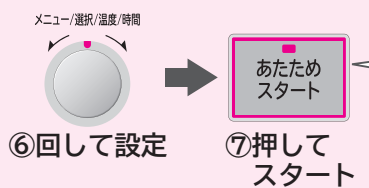
加熱内容を選択し、決定する



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」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



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.51~53    グリル → P.55  
オーブン → P.56~59

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする(→P.66、67)

給水タンク使用後は(→P.66、67)  
■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。

スチーム + レンジ	スチーム/過熱水蒸気 + オーブン	スチーム/過熱水蒸気 + グリル
使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 満水	使用付属品 黒皿 上・中・下段 テーブルプレート 給水タンク 満水	使用付属品 黒皿 上・中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
波黒皿を使わない 黒皿を使わない	使用付属品 波黒皿 上・中・下段 テーブルプレート 給水タンク 満水	使用付属品 波黒皿 上・中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

### 選べる加熱内容

スチームレンジ出力 350W固定  
加熱時間 10秒~5分:10秒単位  
5分~20分:30秒単位

スチームグリル/過熱水蒸気グリル  
加熱時間 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

スチームオーブン  
予熱選択 「有」「無」  
段数選択 「2段」「1段」  
温度選択 100℃~230℃(10℃単位)  
250℃  
加熱時間 1分~30分:1分単位  
30分~60分:2分単位  
60分~90分:5分単位

過熱水蒸気オーブン  
予熱選択 「有」「無」  
段数選択 なし(中段または下段で加熱)  
段数の設定はできません  
温度選択 100℃~230℃(10℃単位)  
250℃  
加熱時間 1分~30分:1分単位  
30分~40分:2分単位

# 手動調理(発酵)

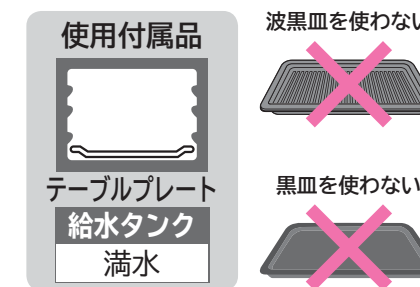
## スチームレンジ発酵で加熱する

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



例:スチームレンジ「発酵30W」で10分加熱する場合

### 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



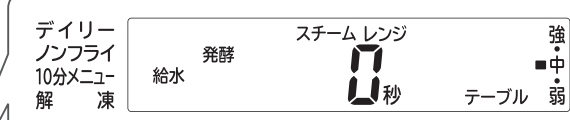
### 3

ダイヤルで加熱時間を設定し、スタートする



終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする(→P.66、67)

給水タンク使用後は(→P.66、67)  
■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。



### 発酵温度の目安

簡単パン(→P.176)のこねあげた生地の温度が約25℃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℃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ます、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない  
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



# 手動調理(発酵)(つづき)

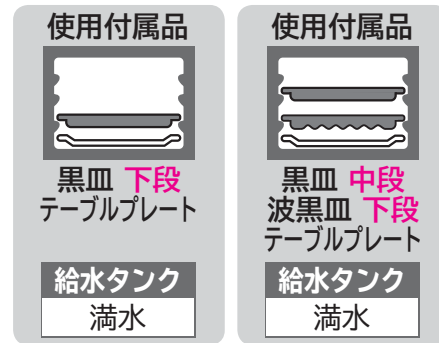
## スチームオーブン発酵で加熱する

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。

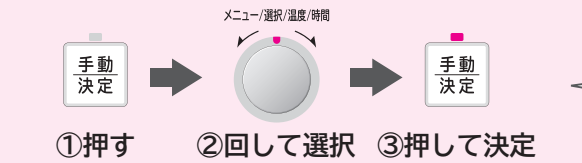
### 準備

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

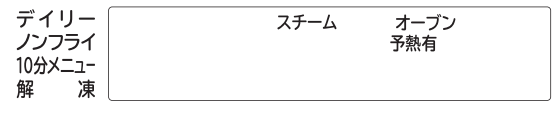


### 1

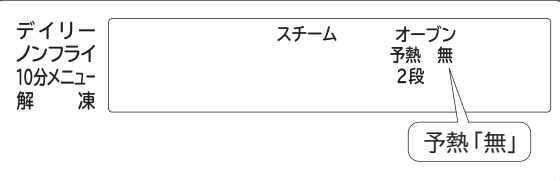
「スチームオーブン」を選択し、決定する



例:スチームオーブン予熱「無」黒皿1段40℃で50分加熱する場合



予熱「無」を選択し、決定する



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



終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする(→P.66、67)

給水タンク使用後は(→P.66、67)  
■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(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、残りの加熱時間が5分以下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。

### 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で「スチームショット」を押す

- 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。

給水タンク使用後は(→P.66、67)

- 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:オーブンの途中で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ュー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よいでしょう。
- 「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よいでしょう。

# 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「10葉・果菜の下ゆで」で、根菜は、「11根菜の下ゆで」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		おいの有無	
		分量	加熱時間		
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	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	小房に分ける。			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。	200g	1分20秒～1分50秒	
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は「やや強」に合わせる。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
	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	
根菜	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	有
	にんじん さつまいも	オートメニューの場合「弱」に合わせる。さつまいもの太い物は「中」に合わせる。			
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	200g	3分～3分30秒	
	ごぼう 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。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分ほどそのままおく。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。	150g 300g	3分30秒～4分 4分50秒～5分30秒	

## レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間		おいの有無
		レンジ 100W	レンジ 600W	
まぐろ(ブロック)	200g	4～6分	—	
いか(ロール)	100g	2～3分	—	
えび	10尾(約200g)	3～5分	—	
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	—	
ひき肉	200g	5～7分	—	
薄切り肉	200g	4～6分	—	
鶏もも肉(骨なし)	250g	6～7分	—	
鶏もも肉(骨あり)	250g	7～8分	—	

## レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間		おいの有無
		レンジ 600W	レンジ 600W	
冷凍ごはん(2～3cm厚さのかたま)	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	—	
冷凍シューマイ	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 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間		おいの有無
		レンジ 600W	レンジ 600W	
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	—	
冷凍さやいんげん	200g	約1分40秒	—	

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。
- 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。

- あんまん、中華まんのあためは、底の紙を取り、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」→P.52) 水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ」500W または「レンジ」600W の時間を目安にして、加熱します。

## レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

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

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

## オーブン調理

## グリル調理

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

メニュー名	分量	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	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径15cm	160℃	30～36分	36～42分	144	
	直径18cm	36～42分		42～48分			
	直径21cm	40～46分		46～52分			
チーズケーキ	直径18cm		40～44分	46～56分	145		
パン	フランスパン (バタール、クーペ)	各黒皿1枚分	200℃ 2段設定にする	34～38分	—	175	
ピザ	クリスピーピザ	黒皿1枚分	200℃	15～20分	—	181	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	210℃	30～40分	—	96	
	ラザニア	焼き皿1皿					
	えびのドリア	4皿					
焼き物	ハンバーグ	4個	波黒皿・中段	250℃	12～20分	18～26分	82
焼き魚	塩さけ	4切れ	波黒皿・上段	グリル	—	22～30分	90
	塩さば					18～26分	
	干物					14～22分	

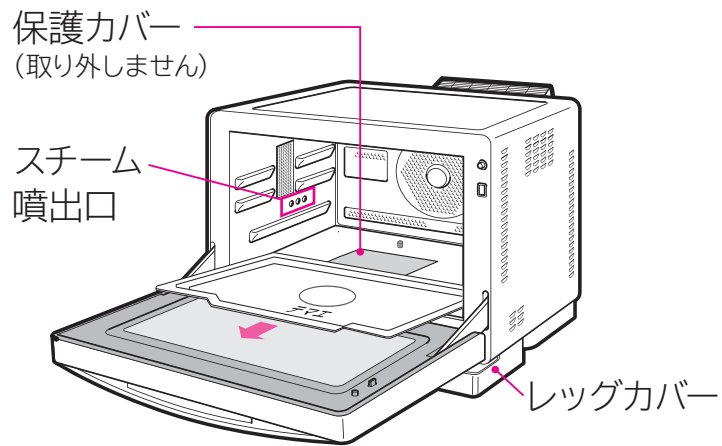
- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- 焼き魚類は、盛りつけるときに下になる面を先に焼き、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
- 黒皿、波黒皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。



# お手入れ

## 本体のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にポイントです。



### スチーム噴出口

かたく絞ったぬれ布巾でふきます  
スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。  
かたく絞ったぬれ布巾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

かたく絞ったぬれ布巾でふきます  
■加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれ布巾でふき取ります。  
■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布巾で洗剤をよくふき取ります。  
■保護カバーは押ししたり、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。  
■内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。  
■加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。

### 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、かたく絞ったぬれ布巾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

## 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 清掃脱臭を2回押し、81脱臭を選択する

2 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

テーブルプレート、黒皿、波黒皿を入れない。  
給水タンクは水を入れないで本体にセットする[空]

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

空焼き終了後、冷却のためファンが3~10分間回転し、冷却終了後自動停止します。

## 水抜きのみかた

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「0」が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く

2 清掃脱臭を1回押し、80清掃を選択する  
押すごとに80清掃▶81脱臭▶80清掃と選択できます

3 あたためスタートを押してスタートする  
スタートすると「ゴポツ」とポンプが水を吸う音がします異常ではありません

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布巾でふき取ります

## 加熱室の清掃のみかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

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「0」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 清掃脱臭を1回押し、80清掃を選択する

3 あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください

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

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行ってください

### 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、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない  
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

80清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない  
やけど・けがの原因になります  
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出すことがあります

80清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない  
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります  
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります



# 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。



テーブルプレート

#### ■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

#### ■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も表面が、白化する場合があります



黒皿

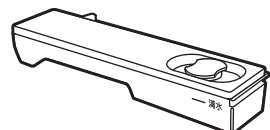


波黒皿

### 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

●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。



給水タンク

## ⚠️ 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	オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	●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 ●仕上がり調節の目盛を記憶させることができます。セットされている目盛を確認してください。→P.23
	料理のでき具合が悪い	●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。
	市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら加熱してください。→P.65
② ごはんのあたため	1あたためでごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	●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熱くなり過ぎる	●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せんか。 ●仕上がり調節を [やや弱] に合わせます。
	7スチームあたためでごはんがうまくあたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
	ごはんがぱさつく	●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。

# 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
<b>2</b> ごはんのあたため(つづき) <b>5</b> 解凍あたためで冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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に加熱すると、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。<b>2</b>冷凍ごはん</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
<b>5</b> 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"> <li>●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。</li> <li>●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。</li> </ul>
<b>2</b> 冷凍ごはん 冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
<b>3</b> 牛乳のあたため 牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重量に対して半分以下の量ときは <b>レンジ</b>500W であたため加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。<b>1</b>あたためで加熱すると熱くなり過ぎます。</li> <li>●仕上げ調節のセットされている目盛を確認してください。</li> </ul>
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。</li> <li>●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。</li> <li>●設定されている仕上げ調節の目盛を確認してください。</li> <li>●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。</li> </ul>

こんなときは	確認してください/直しかた
<b>4</b> お総菜のあたため 食品をあたたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上げ調節 <b>中</b> に合わせて加熱してください。</li> <li>●食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。</li> <li>●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li> <li>●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵、冷凍)によってオートメニューや「仕上げ調節」を使い分けます。 <b>→P.29~33</b></li> </ul>
食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。</li> <li>●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。</li> <li>●オート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。<b>レンジ</b>600W または <b>レンジ</b>500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。</li> <li>●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。<b>レンジ</b>600W または <b>レンジ</b>500W で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上げ調節を <b>やや強</b> または <b>強</b> に合わせて加熱します。</li> <li>●加熱後、かき混ぜます。</li> </ul>
冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>5</b>解凍あたためで加熱します。 <b>→P.32、33</b></li> <li>●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに、食品だけで加熱していませんか。仕上げ調節 <b>やや強</b> か <b>強</b> 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。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li> </ul>
市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●冷凍食品メーカーが表示している <b>レンジ</b>600W または <b>レンジ</b>500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせてあたため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。</li> </ul>

# うまく仕上がらないとき (つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた
5 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。</li> </ul>
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●皿などの上の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。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●解凍するときはラップなどの包装は外してください。</li> <li>●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。</li> </ul>
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。</li> <li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。</li> <li>●ほうれん草などの葉菜は100~500g、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。</li> </ul>
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。</li> <li>●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。</li> </ul>
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	●ブロッコリー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。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。</li> <li>●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。</li> </ul>
	じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分ほどそのままおいて、蒸らします。

こんなときは		確認してください/直しかた
7 パン	バターロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは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.63</li> <li>●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。</li> </ul>
	焼き色にむらがある	●生地のおおきさが異なると焼いたときにむらになります。
8 スイーツ	スポンジケーキ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ケーキのふくらみが悪い</li> <li>●卵はしっかりと泡立てましたか。</li> <li>●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらいしっかりと泡立ててください。→P.144</li> <li>●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。</li> </ul>
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。</li> </ul>
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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.65</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>
	クッキー	●焼き色にむらがある
シュークリーム	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●分量は正しく計りましたか。</li> <li>●シュークリームの作りかた(→P.156)を参照し、作りかた①のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。</li> </ul>
	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。</li> </ul>	



# お困りのときは

	現象	原因
① 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け 付けられない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。</li> <li>●液晶表示部に「E」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。)<a href="#">→P.15</a></li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。</li> <li>●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
	食品がまったく あたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<a href="#">トリケル</a> を押し表示部に「E」と「E」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。</li> <li>「<a href="#">トリケル</a>」を3回押し、<a href="#">あたためスタート</a>」を1回押す」この操作を3回繰り返すと表示部の「E」表示が消え加熱できます。</li> </ul>
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水が入っていますか。</li> <li>●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。</li> <li>●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。<a href="#">→P.187</a></li> </ul>
② 音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むと わずかに「ジー」音がする	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ…」 と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
	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。
	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	●加熱室内壁面が汚れていたり、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。	

	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	終了音の音色が切り替 わったり、無音になった	●ドアを開閉して表示部に「E」を表示させてから <a href="#">仕上がり</a> を3秒以上押すと終了音の音色が変わります。同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます。 <a href="#">→P.17</a>
	電源プラグを差し込む とき「カチッ」と音がし たり、火花(スパーク) が出る	●電源回路に充電するため故障ではありません。
	レンジのとき火花(ス パーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒皿、波黒皿を誤って使用していませんか。</li> <li>●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	初めてオーブンを使っ たとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。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。 <a href="#">→P.17</a>
	スチーム噴出口に白い 付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	調理が終了してもファン の風切り音がする	●繰り返して調理した後(合計調理時間10分以上の場合)や、 <a href="#">トリケル</a> を押したとき、電気部品を冷却するためファンが3~10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	加熱中、表示部やドアが くもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着 したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。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。 <a href="#">→P.66</a>
	オーブン予熱中に庫内灯 が消灯している	●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 <a href="#">あたためスタート</a> を押してください。消灯するときは、もう一度 <a href="#">あたためスタート</a> を押してください。
	庫内灯の明るさがか わるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさかわることがあります。故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱し たり、しなかつたりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。

# お困りのときは (つづき)

現象	原因
250℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は 230℃になります。
セットした温度が途中で変わることがある	● <b>オープン</b> (予熱有) のとき、250℃の運転時間は約 5 分です。その後は自動的に 230℃に切りかわります。
予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する また断続音がする	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。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することがありますが故障ではありません。
4 設定・表示 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	●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」表示が点滅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。
5 その他 過熱水蒸気が出ているのがわからない	● <b>オープン</b> 、 <b>グリル</b> 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。
ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
加熱室内壁にシミがついている	●加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。→P.66、67 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。

# お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●トリプル重量センサー (GPS) の 0 点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、 <b>とりけし</b> 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、 <b>とりけし</b> 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、 <b>あたためスタート</b> を押します。くり返し表示される場合は、 <b>とりけし</b> 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
	●機械室内部の冷却のためファンが回転しています。表示中は電源プラグを抜かないでください。	繰り返して調理した後(合計調理時間10分以上の場合)や、 <b>とりけし</b> を押したとき、電気部品を冷却するためファンが 3～10 分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。	<b>とりけし</b> 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.187

# 料理集 もくじ

料理集の見かたは **➔P.81** 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

**◎** …「脱脂」調理。過熱水蒸気で余分な脂を落とします

## 焼き物〔肉〕

17	ハンバーグ	82
14	ハンバーグ(脱脂)◎	82
17	ビーフハンバーグ	83
17	ピーマンの肉詰め	83
手動	ローストビーフ	83
手動	焼き豚	84
手動	ひとくち焼き豚	84
手動	スペアリブ	84
手動	ポークグリル	85
手動	赤ワインソース	85
手動	豚のしょうが焼き	85
手動	グレービーソース	85
手動	ローストチキン	85
18	鶏のハーブ焼き	86
15	鶏のハーブ焼き(脱脂)◎	86
19	鶏の照り焼き	87
手動	焼きとり	87
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	88
手動	鶏手羽中のガーリックグリル	89
手動	バーベキュー	89

## 焼き物〔魚介〕

20	塩ざけ	90
20	塩さば	90
20	さばの塩焼き	90
20	さばのごま焼き	90
20	ぶりの照り焼き	90
20	あじの開き	91
20	さんまの開き	91
20	あじのみりん風味	91
20	いわしの丸干し	91
手動	たいの塩釜焼き	92
手動	さけのムニエル	92
22	えびとほたてのホイル焼き	93
22	さけのホイル焼き	93

## 焼き物〔その他〕

24	焼きいも	94
24	バークドポテト	94
手動	焼き野菜	94
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

## グラタン・キッシュ

23	グラタン(マカロニグラタン)	96
	市販の冷凍グラタン	96
23	えびのトマトソースグラタン	97
	ホワイトソース	97
23	ほたてとキムチのグラタン	98
23	鶏肉のカレークリームグラタン	98
23	えびのドリア	99
23	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

## いため物

26	ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)	101
26	焼きそば	101
26	焼きうどん	102
26	チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)	102
26	ゴーヤーチャンプルー	103
26	えびチリ	103
57	牛肉とピーマンの塩こうじいため	104

## 蒸し物

21	茶わん蒸し	105
21	手作り豆腐	106
60	鶏の簡単蒸し	106
60	鶏ハムの簡単蒸し	107
60	鶏のアジア風簡単蒸し	107
	香味ソース	107
	梅肉ソース	107
61	豚の簡単蒸し	108
61	豚のアジア風簡単蒸し	108
61	豚の韓国風簡単蒸し	108
手動	白身魚の姿蒸し	109
手動	あさりの酒蒸し	109
手動	たらのチーズ蒸し	109

## 揚げ物(ノンフライ)

32	鶏のから揚げ	110
32	豚のから揚げ	110
16	鶏のから揚げ(脱脂)◎	110
33	チキン南蛮	111
34	チキンナゲット	112
35	チキンカツ	112
	煎りパン粉の作りかた	112
36	とんカツ	113
37	ポテトコロッケ	113
38	かき揚げ	114
39	あじフライ	114
40	えびの天ぷら	115
40	魚介の天ぷら	115
40	野菜の天ぷら	115
41	サーモンごまチーズフライ	116
42	さばの竜田揚げ	116
43	フライドポテト	117
44	チーズフライ	117
45	えびフライ	118
46	ヒレカツ	118
47	メンチカツ	119
48	鶏ささみ梅肉フライ	119
49	ハムカツ	120
50	くしカツ	120
51	れんこんの鶏ひき肉挟みフライ	121
52	いかリングフライ	121
53	かぼちゃコロッケ	122
54	さつま揚げ	122
55	春巻き	123
55	豚肉とキムチの春巻き	123

## ごはん物・麺

手動	炊飯(ごはん)	124
手動	五穀ごはん	124
手動	赤飯(おこわ)	125
手動	キャベツとあさりのスープパスタ	126
手動	トマトとベーコンのスープパスタ	126

## 煮物・スープ・ゆで物

25	肉じゃが	127
25	ロールキャベツ	127
25	里いもの含め煮	128
25	かぼちゃの含め煮	128
25	豚の角煮	128
25	ポークカレー	129
手動	黒豆	129
27	さつまいもとりんごのバター煮	130
56	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	131
58	肉豆腐	131
62	マーボーなす	132
62	マーボー豆腐	132
63	牛肉とごぼうのしぐれ煮	132
59	トムヤムクン	133
手動	クラムチャウダー	133
手動	けんちん汁	133
10	ほうれん草のおひたし	134
10	もやしのナムル	134
10	白菜のナムル	134
10	キャベツの酢漬け	134
10	白菜の酢漬け	134
10	野菜サラダ	135
11	イタリアンサラダ	135
11	ポテトサラダ	135
11	酢ごぼう	135

## 自家製食品〔ジャム〕

手動	いちごジャム	136
手動	マーマレードジャム	136

## 自家製食品〔ヨーグルト〕

手動	ヨーグルト	137
	ヨーグルトソース	137

焼き物  
グラタン・キッシュ  
いため物  
蒸し物  
揚げ物(ノンフライ)  
ごはん物・麺  
煮物・スープ・ゆで物  
自家製食品  
セットメニュー  
2品同時  
あたため  
スイーツ  
パン・ピザ



## セットメニュー・2品同時オープン

- 手動 「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧…………… 138、139
- 手動 簡単朝食セット…………… 140、141
- 主菜：トースト5種…………… 140
- トースト（プレーン）
- ピザトースト
- チェルシートースト
- アップルトースト
- フレンチトースト
- 副菜…………… 141
- 目玉焼き
- チーズ目玉焼き
- ベーコンエッグ
- ウインナーのベーコン巻き
- 巣ごもり卵
- 野菜のベーコン巻き
- いり卵
- トマトのツナのせ

## あたたため

- 1 カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品）…………… 142
- 3 飲み物・牛乳…………… 142
- 4 酒かん…………… 142
- 7 ごはんのあたたため…………… 142
- 7 お総菜のあたたため…………… 142
- 8 中華まんのあたたため…………… 143
- 9 天ぷらのあたたため…………… 143
- 手動 ラーメン・ヌードル（発泡スチロールカップまたは袋入り）…………… 143

## スイーツ

- 13 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）…………… 144
- 29 チーズケーキ…………… 145
- 手動 スフレチーズケーキ…………… 145
- 手動 パウンドケーキ（プレーン）…………… 146
- 手動 りんごパウンドケーキ…………… 147
- 手動 カラメルパウンドケーキ…………… 147
- 手動 チョコバナナパウンドケーキ…………… 147
- 手動 マーブルパウンドケーキ…………… 147
- 手動 シフォンケーキ（プレーン）…………… 148
- 手動 カプチーノシフォンケーキ…………… 149
- 手動 ココアシフォンケーキ…………… 149
- 手動 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ…………… 149
- 手動 ロールケーキ（プレーン）…………… 150
- 手動 モカロールケーキ…………… 150
- 手動 抹茶ロールケーキ…………… 150
- 手動 ショコラロールケーキ…………… 151
- 28 絞り出しクッキー…………… 152
- 28 型抜きクッキー…………… 152
- 28 アーモンドクッキー…………… 152
- 28 ピーナッツクッキー…………… 152

- 手動 スノークッキー…………… 153
- 手動 柔らかプリン…………… 154
- 65ゼリー（レモンゼリー）…………… 155
- 65コーヒーゼリー…………… 155
- 手動 シュー（シュークリーム）…………… 156
- カスタードクリーム…………… 157
- 手動 エクレア…………… 157
- 手動 ブラウニー…………… 158
- ブラウニーの型の作りかた…………… 158
- 手動 ナッツとベリーブラウニー…………… 159
- 手動 ダックワーズ…………… 159
- チョコガナッシュクリーム…………… 159
- 手動 ココアマカロン…………… 160
- 手動 抹茶マカロン…………… 160
- 手動 桜色のマカロン…………… 160
- 塩キャラメルクリーム…………… 160
- 手動 マドレーヌ…………… 161
- 手動 アップルパイ…………… 162
- 手動 りんごのプリザーブ…………… 163
- 手動 プチパイ…………… 163
- 手動 マフィン…………… 164
- 手動 チョコチップマフィン…………… 164
- 手動 紅茶マフィン…………… 164
- 手動 スイートポテト…………… 165
- 手動 焼きりんご…………… 165
- 12動物どら焼き…………… 166
- 64ココナッツミルクのお汁粉…………… 167
- 手動 切りもち・市販のパックもち（あべ川もち、いそ巻き、フルーツ大福）…………… 167

## パン・ピザ

- 手動 トースト…………… 168
- 手動 バターロール（ロールパン）…………… 168
- 手動 スイートロール…………… 169
- 手動 オニオンロール…………… 170
- 手動 山形食パン…………… 171
- 手動 白パン…………… 172
- 手動 ごはんパン…………… 173
- 30 フランスパン…………… 174
- 30 ブール…………… 175
- 30 シャンピニオン…………… 175
- 30 ベーコンエピ…………… 175
- 手動 簡単パン…………… 176
- 手動 簡単レーズンパン…………… 176
- 手動 簡単セサミパン…………… 176
- 手動 簡単あんパン…………… 177
- 手動 簡単クリームパン…………… 177
- クリームパンのカスタードクリーム…………… 177
- 手動 簡単全粒粉パン…………… 178
- 手動 油で揚げないカレーパン…………… 178
- 手動 メロンパン…………… 179
- 手動 チョコチップメロンパン…………… 179
- 手動 簡単肉まん…………… 180
- 31ピザ（クリスピーピザ）…………… 181
- 市販のピザ…………… 181
- 手動 ピザ（パン生地）…………… 182
- 手動 シーフードピザ…………… 183

## 料理集の見かた

**焼き物（肉）**

**オートメニュー 17 ハンバーグ**

調理分類 肉

メニュー番号

操作で使うボタン

オートメニューの使いかたの参照ページ

オートメニューの加熱の種類

加熱時間の目安（「予熱あり」のメニューは予熱時間を表示）

給水タンクの状態

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

材料、作りかたは人数、個数などを確認してください

材料

オートメニュー選択手順

1人分、2人分の調理に対応しているメニューはそれぞれの材料と合わせた作りかたを記載しています。

作りかたで使用する手動調理の参照ページ

材料	4人分(4個)	2人分(2個)
① 玉ねぎ(みじん切り)	中1/2個(約100g)	中1/4個(約50g)
② バター	15g	8g
③ 合びき肉	300g	150g
④ パン粉	カップ1/2(約30g)	約15g
⑤ 牛乳	大さじ3	大さじ1 1/2
⑥ 卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
⑦ 塩	小さじ1/2	少々
⑧ こしょう、ナツメグ	各少々	各少々
⑨ トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量

**作りかた**

- 耐熱容器に①を入れ4人分はレンジ600W約2分30秒で加熱する。  
2人分:レンジ500W約2分
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。  
2人分:2等分
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 波黒皿に肉を並べ、中線に入れ、4人分は「デリリー」17ハンバーグで加熱する。  
2人分:「デリリー」17ハンバーグ | 少人数
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」(P.51-53)

**手動調理の場合**  
(ロールケーキの例)

手動調理の主な加熱方法

手動調理の主な加熱で使用する付属品

下ごしらえ(加熱あり)

手動設定

オープン 予熱有(約7分) 1段 160℃ 14~18分 (P.58,59)

使用付属品

給水タンク 空

黒皿 中線

**カロリーカット値表示**  
(脱脂調理のみ表示)

ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値 約145kcal減 ※1

調理後のカロリー 約789kcal ※2

※1 オートメニューハンバーグと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較

※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

**応用メニュー番号(青色)**  
(例) 17「ビーフハンバーグ」は 17「ハンバーグ」の応用

**応用 17 ビーフハンバーグ**

■少人数も選べるオートメニューの応用メニューは4人分、3人分または2人分の材料・作りかたを記載しています。2人分、1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**を選択してください。

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

**標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL=1cc)**

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

■加熱時間

約5分:5分を目安にして加熱します。

5~10分:5~10分を目安にして加熱します。

■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)

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。

■料理写真は調理後盛りつけた物です。

※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 17 ハンバーグ



オート (下ごしらえ加熱あり) オープン グリル

→P.47

加熱時間の目安  
4人分 約19分 / 2人分 約17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(4個)	2人分(2個)
① 玉ねぎ(みじん切り)	中 $\frac{1}{2}$ 個 (約100g)	中 $\frac{1}{4}$ 個 (約50g)
バター	15g	8g
合びき肉	300g	150g
パン粉	カップ $\frac{3}{4}$ (約30g)	約15g
② 牛乳	大さじ3	大さじ $1\frac{1}{2}$
卵(溶きほぐす)	1個	$\frac{1}{2}$ 個
塩	小さじ $\frac{1}{2}$ 弱	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量	各適量

- 作りかた**
- 耐熱容器に①を入れ4人分はレンジ600W約2分30秒で加熱する。  
2人分: レンジ500W約2分
  - あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。  
2人分: 2等分
  - 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
  - 波黒皿に③を並べ、中段に入れ、4人分は「**デイリー**」17ハンバーグで加熱する。  
2人分: 「**デイリー**」17ハンバーグ 少人数
  - 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

## オート 14 ハンバーグ(脱脂)

オート (下ごしらえ加熱あり) オープン グリル スチーム 過熱水蒸気

→P.48,49

予熱 約4分  
加熱時間の目安 約25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

**ハンバーグ(4人分)**

カロリーカット値	約145kcal減	※1
調理後のカロリー	約789kcal	※2

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

- 材料**  
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「**デイリー**」14ハンバーグ(脱脂)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ソースをよく混ぜ合わせてかける。

**注意**

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

## 応用 17 ビーフハンバーグ



仕上がり調節 [弱]  
加熱時間の目安 約18分

- 材料**  
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)を参照して仕上がり調節 [弱] で加熱する。

**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  
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふくらみ仕上がります。
- 形を作るときは  
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 焼きが足りなかったときは  
「**グリル**」で様子を見ながら焼きます。→P.55
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うときはそれぞれの取扱説明書を参照します。

**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「81 脱臭」で加熱してください→P.66
- 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

## 応用 17 ピーマンの肉詰め

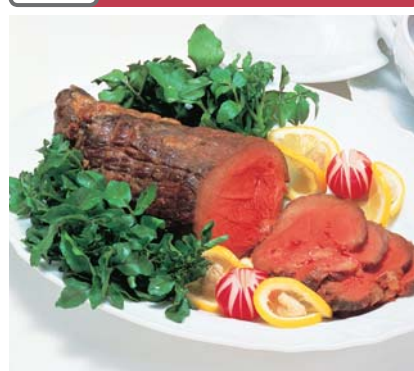


仕上がり調節 [強]  
加熱時間の目安 約22分  
(下ごしらえ 加熱あり)

材料	4人分(12個)
ピーマン	6個
玉ねぎ(みじん切り)	約130g
① バター	大さじ1 (約12g)
豚ひき肉(または合びき肉)	260g
パン粉	20g
② 卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ $\frac{1}{2}$
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量

- 作りかた**
- 耐熱容器に①を入れ「**レンジ**」600W約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。
  - 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。
  - ポウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
  - 波黒皿に③を並べ、中段に入れ、「**デイリー**」17ハンバーグ仕上がり調節 [強] で加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.51~53

## 手動 ローストビーフ



手動決定

オープン 予熱無  
1段 220℃  
40~50分  
→P.56,57

使用付属品  
波黒皿 下段

給水タンク 空

材料	4人分
牛もも肉(かたまり)	約800g
塩、こしょう	各少々
にんにく(すりおろす)	1片
にんじん(輪切り、1cm幅に切る)	50g
玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)	50g
セロリ(葉を取り除き、4~5cm幅に切る)	50g
サラダ油	小さじ1

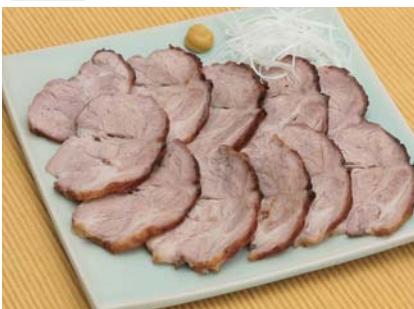
- 作りかた**
- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
  - 波黒皿にサラダ油(分量外)を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に①をのせる。
  - テーブルプレートを取り外し、②を「**下段**」に入れ、「**オープン**」予熱無1段 220℃ 40~50分 で加熱する。
  - 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソース(作りかた→P.85)を添える。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.56,57

- 【ひとくちメモ】**
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切りやすく、うま味そのまま保てます。
  - 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プンシートを敷きます。



## 手動 焼き豚



**手動決定**

オープン 予熱無  
1段 200℃ 70~80分  
→P.56.57

**使用付属品**

給水タンク 空

波黒皿 下段

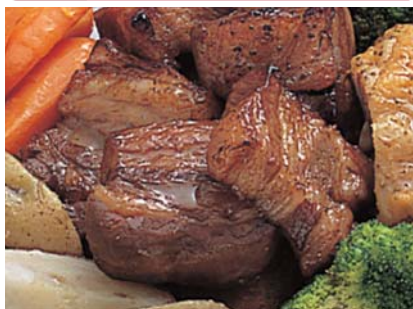
材料	4人分
豚肩ロース肉 (かたまり)	500g
しょうが (みじん切り)	1 かけ
長ねぎ (みじん切り)	30g
しょうゆ、酒	各大さじ 4
砂糖、赤みそ	各大さじ 2

### 作りかた

- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、④と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- 汁けを切った①をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿の中央にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を **下段** に入れ、**オープン** 予熱無 1段 200℃ 70~80分 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。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.56.57

## 手動 ひとくち焼き豚



**手動決定**

オープン 予熱無  
1段 170℃ 35~45分  
→P.56.57

**使用付属品**

給水タンク 空

波黒皿 中段

材料	4人分
焼き豚の材料を参照し、豚肩ロース肉を豚バラ肉にかえる。	

### 作りかた

- 焼き豚の作りかたを参照し、豚バラ肉を 12 等分に切り、④と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵庫に半日以上おく。
- 汁けを切った①をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた波黒皿の中央にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を **中段** に入れ、**オープン** 予熱無 1段 170℃ 35~45分 で加熱する。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.56.57

## お願い

- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは「81 脱臭」で加熱してください →P.66
- 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**

オープン 予熱無  
1段 210℃ 40~46分  
→P.56.57

**使用付属品**

給水タンク 空

波黒皿 中段

材料	4人分(6~8人)
スペアリブ	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)	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3/8ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おく。
- 波黒皿の中央に、①の骨側を上にして寄せて並べる。
- テーブルプレートを取り外し、②を **中段** に入れ、**オープン** 予熱無 1段 210℃ 40~46分 で加熱する。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.56.57

### 【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プンシートを敷きます。

## 手動 ポークグリル



**手動決定**

グリル 15~20分  
→P.55

**使用付属品**

給水タンク 空

波黒皿 上段

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。
- 波黒皿に①を並べ、テーブルプレートを取り外し、波黒皿を **上段** に入れ、**グリル** 15~20分 で加熱し、赤ワインソースを添える。

「グリル加熱の使いかた」 →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プ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、波黒皿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、**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.54

## 手動 豚のしょうが焼き



**手動決定**

オープン 予熱無  
1段 170℃ 18~26分  
→P.56.57

**使用付属品**

給水タンク 空

波黒皿 上段

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

- 豚肉を合わせた④に 15 ~ 30 分つけておく。
- 波黒皿に①を広げて並べる。
- テーブルプレートを取り外し、②を **上段** に入れ、**オープン** 予熱無 1段 170℃ 18~26分 で加熱する。
- 加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

「オープン(予熱無)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.83) またはローストチキンの加熱後、波黒皿に残った野菜と焦げた部分に水(カップ 1) を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素(1/2個) といっしょに 5 ~ 6 分煮つめる。加熱後、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

## 手動 ローストチキン



**手動決定**

オープン 予熱有(約12分)  
1段 210℃ 70~80分  
→P.58.59

**使用付属品**

給水タンク 空

波黒皿 下段

材料	1羽分
若鶏 (内臓抜き、約 1.2kg の物)	1 羽
レモン	1/2個
塩	小さじ 2
こしょう	少々
にんじん(輪切り、1cm 幅に切る)	100g
玉ねぎ(輪切り、1cm 幅に切る)	100g
セロリ(葉を取り除き、4~5cm 幅に切る)	100g
サラダ油	適量

### 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。
- 波黒皿にオープンシートを敷いて、そ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 **オープン** 予熱有 1段 210℃ 70~80分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、③を **下段** に入れて加熱する。
- 加熱後、グレービーソースを添える。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58.59

### 【ひとくちメモ】

- 加熱する野菜は、グレービーソースを作るための野菜です。食べられません。



## オート 18 鶏のハーブ焼き



オート オープン  
グリル  
→P.47

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
4人分 約24分 / 2人分 約20分

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

### 作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ①の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、4人分は「[デイリー](#)」18 鶏のハーブ焼き」で加熱する。  
2人分: 「[デイリー](#)」18 鶏のハーブ焼き」少人数

### 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プ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。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
- 焼きが足りなかったときは「[グリル](#)」で様子を見ながら焼きます。→P.55

## オート 15 鶏のハーブ焼き (脱脂)

オート オープン  
スチーム  
過熱水蒸気  
グリル  
(予熱有)  
→P.48,49

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

予熱 約4分  
加熱時間の目安 約23分

### 鶏のハーブ焼き (4人分)

カロリーカット値	約86kcal減	※1
調理後のカロリー	約827kcal	※2

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

### 材料

鶏のハーブ焼き (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。
- 鶏のハーブ焼き(4人分)の作りかた①を参照して下準備し、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに「[デイリー](#)」15 鶏のハーブ焼き (脱脂)」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。

## 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「[81脱臭](#)」で加熱してください。→P.66
- 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 19 鶏の照り焼き



オート オープン  
グリル  
→P.47

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
4人分 約27分 / 2人分 約23分

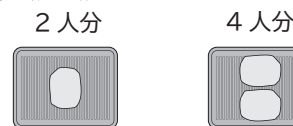
材料	4人分	2人分
鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚
しょうゆ	大さじ2	大さじ1
みりん	大さじ1	大さじ1/2
④ 砂糖	小さじ1	小さじ1/2
しょうが汁	少々	少々

### 作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①を鶏の照り焼きのコツの並べかたの図のように皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ、4人分は「[デイリー](#)」19 鶏の照り焼き」で加熱する。  
2人分: 「[デイリー](#)」19 鶏の照り焼き」少人数

### 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またはオープ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。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
- 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.55
- 鶏の照り焼きの並べかたは



## 手動 焼きとり



手動決定  
→P.60

過熱水蒸気  
グリル  
22～32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(12本)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)	2枚
長ねぎ(3～4cm長さに切る)	2本
ししとうがらし (へたと種を取る)	12本
しょうゆ	カップ1/2
④ 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 合わせた④の中に鶏肉と長ねぎをつけ込み、ときどき返しながらか30分～1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 波黒皿に②を並べ、中段に入れ、「[過熱水蒸気グリル](#)」22～32分で加熱する。

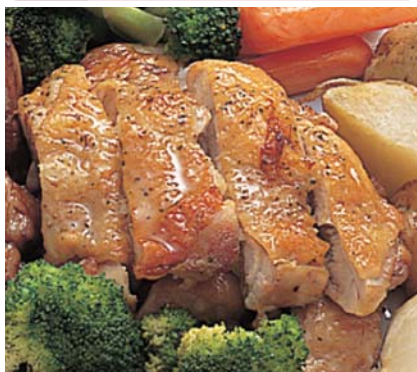
「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」→P.60

### 【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プンシートを敷きます。



手動 チキンソテー



手動決定

オープン 予熱無 1段 230℃ 23~30分 →P.56.57

使用付属品 波黒皿 中段 給水タンク 空

材料	4人分
鶏もも肉 (皮つき、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
- 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
  - ①の皮を上にして波黒皿に並べる。
  - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、オープン 予熱無 1段 230℃ 23~30分 で加熱する。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.56.57

- 【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プンシートを敷きます。

手動 鶏手羽先のつけ焼き



手動決定

オープン 予熱無 1段 200℃ 23~30分 →P.56.57

使用付属品 波黒皿 中段 給水タンク 空

材料	4人分(8個)
鶏手羽先(1本60gの物)	8本
しょうゆ	大さじ2
④ みりん	小さじ1
酒	大さじ1弱

- 作りかた
- 鶏手羽先を合わせた④に10~15分ほどつけておく。
  - 波黒皿に①を寄せて並べる。
  - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、オープン 予熱無 1段 200℃ 23~30分 で加熱する。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.56.57

- 【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プンシートを敷きます。

手動 中東風鶏手羽先のカレースライス焼き



手動決定

オープン 予熱無 1段 210℃ 30~36分 →P.56.57

使用付属品 波黒皿 中段 給水タンク 空

材料	3~4人分
鶏手羽先(1本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¼
コリアンダーシード(粉末状の物)	小さじ½
ターメリック(粉末状の物)	小さじ¼
④ パプリカ(粉末状の物)	小さじ¼
ガラムマサラ(粉末状の物)	小さじ½
レモンの皮(すりおろす)	½個分
レモン汁	小さじ½

- 作りかた
- 鶏肉は塩をふり、合わせた④に3時間ほどつけておく。
  - 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。
  - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、オープン 予熱無 1段 210℃ 30~36分 で加熱する。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 →P.56.57

- 【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プンシートを敷きます。

手動 鶏手羽中のガーリックグリル



手動決定

グリル 25~35分 →P.55

使用付属品 波黒皿 中段 給水タンク 空

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
④ 塩	小さじ1
サラダ油	大さじ1

- 作りかた
- 鶏手羽中は合わせた④で、もみ込み約15分おく。
  - 波黒皿に、①を皮を上にして中央に寄せて並べる。
  - テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、グリル 25~35分 で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」 →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プンシートを敷きます。

手動 バーベキュー



手動決定

(下ごしらえ) 加熱あり 過熱水蒸気グリル 22~32分 →P.60

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(4本)
牛ロース肉(3cmの角切り)	100g
えび(殻つき)	2尾
いか(ひとくち大に切る)	50g
ほたて	2個
にんじん(ひとくち大に切る)	小½本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り)	½個
ピーマン(半分に切る)	2個
なす(輪切りにして、塩水につける)	1個
生しいたけ	4枚
赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る)	各¼個
塩、こしょう	各少々

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 牛ロース肉は、かるく塩、こしょうをする。にんじんはレンジ 500W 約50秒 で加熱する。
  - えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
  - 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
  - ④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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」 →P.60

- 【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プンシートを敷きます。



# 焼き物（魚介）

## オート 20 塩ざけ



オート  
オープン過熱水蒸気グリル  
→P.47

使用付属品  
給水タンク 満水  
波黒皿 上段  
テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約20分  
2人分 約19分

材料	4人分	2人分
塩ざけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ	2切れ

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。
- 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。
- ②を上段に入れ、4人分は「**デイリー 20 塩ざけ**」で加熱する。  
2人分: 「**デイリー 20 塩ざけ**」 少人数

## 応用 20 塩さば

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約 17分

### 材料

塩ざけ(4人分)の材料を参照し、塩さば(1切れ約100gの物・4切れ)にかえる。

### 作りかた

塩ざけ(4人分)の作りかたを参照し、「**デイリー 20 塩ざけ**」仕上がり調節弱で加熱する。

## 応用 20 さばの塩焼き



仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約 17分

### 材料

塩ざけ(4人分)の材料を参照し、生さば(1切れ約100gの物・4切れ)にかえ、塩(小さじ1¼)を加える。

### 作りかた

塩ざけ(4人分)の作りかたを参照し、生さばに塩をふってから「**デイリー 20 塩ざけ**」仕上がり調節弱で加熱する。

## 応用 20 さばのごま焼き

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約 17分



### 材料

材料	4人分
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½
しょうが汁	小さじ1
白ごま(あらくぎむ)	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。
- 生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。
- ②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。
- ③を上段に入れ、「**デイリー 20 塩ざけ**」仕上がり調節弱で加熱する。

## 応用 20 ぶりの照り焼き



仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約 17分

### 材料

材料	4人分
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
しょうゆ	カップ¼
みりん	カップ¼

### 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。
- 切り身の水けをふき取り、合わせた④に30分~1時間つける。
- 波黒皿にサラダ油(分量外)を塗ってから、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
- ③を上段に入れ、「**デイリー 20 塩ざけ**」仕上がり調節弱で加熱する。

## 応用 20 あじの開き



### 材料

材料	2人分
あじの開き (1枚100~120gの物)	2枚

### 作りかた

塩ざけ(4人分)の作りかたを参照し、「**デイリー 20 塩ざけ**」で加熱する。

## 応用 20 さんまの開き



### 材料

あじの開きの材料を参照し、あじの開きをさんまの開きにかえる。

### 作りかた

塩ざけ(4人分)の作りかたを参照し、「**デイリー 20 塩ざけ**」で加熱する。

## 応用 20 あじのみりん風味

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約 17分



### 材料

材料	4人分
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2½
酒	大さじ1
みりん	カップ¼
白ごま	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。
- あじは、合わせた④に30分~1時間つけて下味をつける。
- ②の汁けをペーパータオルでふき取り、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。
- ③を上段に入れ、「**デイリー 20 塩ざけ**」仕上がり調節弱で加熱する。

## 応用 20 いわしの丸干し

仕上がり調節弱  
加熱時間の目安 約 17分



### 材料

材料	4人分
いわしの丸干し (1尾約40gの物)	12尾

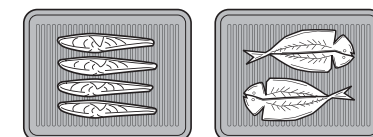
### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 波黒皿に、サラダ油(分量外)を塗ってから、いわしは盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
- ②を上段に入れ、「**デイリー 20 塩ざけ**」仕上がり調節弱で加熱する。

### 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「**デイリー 20 塩ざけ**」少人数で加熱します。
- 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.55
- 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プ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

- 加熱直後にドアを開けるときは  
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

- 手動調理のスチームグリルで焼くときは  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットし、「**スチームグリル**」で様子を見ながら焼きます。→P.60
- 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.55



手動 **たいの塩釜焼き**




手動決定 →P.56,57

オープン 予熱無 1段 170°C 40~46分

使用付属品  
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	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⑧を詰める。
- ② ボウルに④を入れてよく混ぜる。
- ③ 波黒皿にオープンシートを敷き、①をのせ、②をかぶせ手でしっかり押さえる。  

- ④ テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、オープン 予熱無 1段 170°C 40~46分 で加熱する。
- ⑤ 加熱後、フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」 →P.56,57

手動 **さけのムニエル**



手動決定 →P.56,57

オープン 予熱無 1段 180°C 25~32分

使用付属品  
波黒皿 中段  
給水タンク 空

材料	4人分
生さけの切り身 (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 (加熱して溶かす →P.51~53)	レンジ 200W 約2分 20g
タルタルソース →P.111	適量

作りかた

- 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 オープ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る。
- ③ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、オープン 予熱無 1段 180°C 25~32分 で加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」 →P.56,57

オート 22 **えびとほたてのホイル焼き**



オート

オープン →P.47

使用付属品  
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  
4人分 約24分 / 2人分 約20分

材料	4人分(4個)	2人分(2個)
大正えび	8尾	4尾
ほたて貝柱	8個	4個
生しいたけ、しめじなど合わせ	280g	140g
バター、酒、塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- ① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを、4人分は4枚に薄くバター (分量外) を塗る。  
2人分: 2枚
- ② ①にえび、ほたて、きのこを4人分は各々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、えびとほたてのホイル焼きのコツの並べかたを参照して黒皿に並べる。  
2人分: 2等分
- ③ ②を中段に入れ、4人分は「デイリー」22 えびとほたてのホイル焼き で加熱する。  
2人分: 「デイリー」22 えびとほたてのホイル焼き 少人数

応用 22 **さけのホイル焼き**



材料	4人分(4個)	2人分(2個)
生さけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ	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)	4尾	2尾
生しいたけ (石づきを取る)	4枚	2枚
玉ねぎ (薄切り)	1個 (約200g)	1/2個 (約100g)
レモン (薄切り)	4枚	2枚
バター (5mm角に切る)	40g	20g
塩、こしょう、レモン汁	各少々	各少々

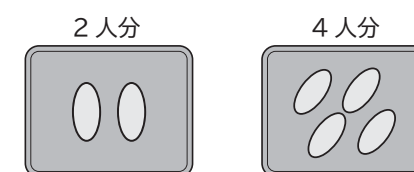
作りかた

- ① さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけておく。
- ② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを、4人分は4枚に薄くバター (分量外) を塗る。  
2人分: 2枚
- ③ ②に玉ねぎを4人分は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えびとほたてのホイル焼きのコツの並べかたのようにならべて並べる。  
2人分: 2等分
- ④ ③を中段に入れ、4人分は「デイリー」22 えびとほたてのホイル焼き で加熱する。  
2人分: 「デイリー」22 えびとほたてのホイル焼き 少人数

えびとほたて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.51~53

● ホイル焼きの並べかたは





# 焼き物(その他)

## オート 24 焼きいも



オート オープン  
→P.47

加熱時間の目安  
4人分 約61分 / 2人分 約54分

使用付属品  
給水タンク 空

黒皿 中段  
テーブルプレート

材料	4人分	2人分
さつまいも (1本約 250gの物)	4本	2本

### 作りかた

- 黒皿に、さつまいもを並べて、中段に入れ、4人分は「**デイリー 24 焼きいも**」で加熱する。  
2人分: 「**デイリー 24 焼きいも**」 少人数
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

## 手動 焼き野菜



手動 決定  
→P.56.57

オート 予熱無  
1段 210℃  
27~34分

使用付属品  
給水タンク 空

黒皿 中段

## 応用 24 ベークドポテト



材料	4人分
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、「**デイリー 24 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。

### 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。
- 加熱が足りなかったときは「**オープン**」予熱無 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.56.57

材料	3人分
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどう など合わせて	400g
アンチョビ (みじん切り)	小さじ1 (6g)
スタッフドオリーブ (みじん切り)	3個
④ オリーブ油	大さじ1
白ワインビネガー	小さじ2
レモン汁	小さじ1
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- キャベツ、赤キャベツは芯を残したままくし形に切り、その他の野菜は、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、「**オープン**」予熱無 1段 210℃ 27~34分 で焼く。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.56.57

### 【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プンシートを敷きます。

## 手動 カラフル野菜のグリルサラダ



手動 決定  
→P.56.57

オート 予熱無  
1段 210℃  
27~34分

使用付属品  
給水タンク 空

黒皿 中段

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
オリーブ油	大さじ2
ベーコン (かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る)	120g
アンチョビペースト (市販の物)	小さじ1/2
④ オリーブ油	大さじ3
生クリーム	大さじ2
塩、あらびき黒こしょう	各適量

### 作りかた

- ボウルに野菜を入れ、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①を並べる。
- テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ、「**オープン**」予熱無 1段 210℃ 27~34分 で焼く。
- ③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、④を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜ、塩、黒こしょうをする。
- ③を皿に盛りつけ、④のソースを添える。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.56.57

### 【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プンシートを敷きます。

## 手動 トマトのチーズ焼き



手動 決定  
→P.56.57

(下ごしらえ) 加熱あり

オート 予熱無  
1段 230℃  
20~25分

使用付属品  
給水タンク 空

黒皿 中段

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
④ パン粉	10g
にんにく (みじん切り)	1/2片
パジル (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、または粉チーズを適量)	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④を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- 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。
- ②を①のトマトに詰め、③とチーズをふる。
- 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プンシートを敷き、④を並べて、中段に入れ、「**オープン**」予熱無 1段 230℃ 20~25分 で焼く。
- 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.51~53

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」→P.56.57



# グラタン・キッシュ

グラタン・キッシュ

## オート 23 グラタン (マカロニグラタン)



オート (下ごしらえ 加熱あり) →P.47 オープン

使用付属品: 給水タンク 空

黒血 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約23分/2人分 約20分

材料	4人分	2人分
マカロニ	80g	40g
鶏もも肉 (1cm角切り)	100g	50g
大正えび (尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	8尾 (約100g)	4尾 (約50g)
玉ねぎ (薄切り)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1缶 (約50g)	小1/2缶 (約25g)
バター	25g	大さじ1 (12g)
塩、こしょう	各少々	各少々
ホワイトソース	カップ3	カップ1 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)	80g	40g

### 作りかた

- 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①を入れ4人分は「レンジ」600W「約5分20秒」で加熱し、マカロニと合わせる。  
2人分: 「レンジ」500W「約2分30秒」
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 黒血に④を並べ、中段に入れ、4人分は「デイリー」23 グラタン(マカロニグラタン)で加熱する。  
2人分: 「デイリー」23 グラタン(マカロニグラタン) 少人数

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

### グラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は**  
1~4人分まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
- 容器は**  
金属製・ホーロー製の容器は使えません。耐熱の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 焼くときの皿の置きかたは**  
黒血にグラタン皿を図の様に並べ、中段に入れます。  
  
4皿は図の 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央に ように置く 寄せる 寄せる 置く
- 黒血の傷が気になるときは**  
オープンシートを敷きます。
- 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℃)にあたためてから焼きます。→P.51~53
- 具の状態によって焼き色が違う**  
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかったときは**  
「オープン」予熱無 1段 210℃で様子を見ながらさらに焼きます。→P.56.57
- 焼きむらが気になるときは**  
残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 冷凍グラタンは23 グラタン(マカロニグラタン)では焼けません**  
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

## 市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒血に下図のように並べて、中段に入れ「オープン」予熱無 1段 210℃ 34~46分 で加熱する。

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。



4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に 寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。

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。)

「オープン(予熱無)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。

## 応用 23 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
ブロッコリー (小房に分け半分に切る)	小1 1/2株 (約80g)
玉ねぎ (薄切り)	中1 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・作りかたは下記参照)	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

- マカロニは、ゆでて、ざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 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。
- 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。
- ③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。
- ⑤を黒血に並べ、中段に入れ、「デイリー」23 グラタン(マカロニグラタン)で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

## 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.51~53

分量	分量					
	カップ 3/4	カップ 1	カップ 1 1/2	カップ 2	カップ 3	
材料	牛乳	150mL	200mL	300mL	400mL	600mL
	小麦粉 (薄力粉)	15g	20g	25g	30g	40g
	バター	23g	30g	35g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた ①	小麦粉、バターを加熱 「レンジ」600W	約40秒	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた ②	牛乳を加えて加熱 「レンジ」600W	1~2分	2~4分	4~5分	5~7分	9~11分

グラタン・キッシュ



応用 23 ほたてとキムチのグラタン



オート (下ごしらえ 加熱あり) →P.47 オープン

使用付属品: 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 23分

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)
白菜キムチ(ひとくち大に切る)	80g
④ 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**
- 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④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。
  - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
  - バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
  - 黒皿に④を並べ、中段に入れ、**デイリー 23 グラタン(マカロニグラタン)**で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

応用 23 鶏肉のカレークリームグラタン



(下ごしらえ 加熱あり)

材料	4人分
マカロニ	80g
鶏もも肉(ひとくち大に切る)	200g
水菜(長さ4cmに切る)	100g
赤パプリカ(1cm角に切る)	1/2個
④ バター	25g
カレー粉	小さじ1
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
カレー粉	小さじ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)	80g

- 作りかた**
- マカロニは、ゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。ホワイトソースにカレー粉を混ぜておく。
  - 深めの耐熱容器に④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。
  - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
  - バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
  - 黒皿に④を並べ、中段に入れ、**デイリー 23 グラタン(マカロニグラタン)**で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

応用 23 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
④ 玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約70g)
生しいたけ(薄切り)	3枚
バター	20g
ホワイトソース(材料・作りかた→P.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

- 作りかた**
- 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ、レンジ600W 約4分で加熱し、ホワイトソースであえる。
  - 大きめの耐熱容器にバターを入れ、レンジ200W 約1分で加熱し、溶かす。
  - ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(分量外)をして、レンジ600W 約1分30秒で加熱する。
  - バター(分量外)を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
  - 黒皿の中央に④をのせ、中段に入れ、**デイリー 23 グラタン(マカロニグラタン)**で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

応用 23 ラザニア



(下ごしらえ 加熱あり)

材料(20×20×5cmの焼き皿1皿分)	
ラザニア(乾めん)	6枚(約100g)
ミートソース(缶詰)	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

- 作りかた**
- 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
  - バター(分量外)を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズを散らす。
  - 黒皿の中央に②をのせ、中段に入れ、**デイリー 23 グラタン(マカロニグラタン)**で加熱する。

グラタン・キッシュ



手動 **ベーコンと玉ねぎのキッシュ**



**使用付属品**

手動決定  
→P.56,57

オーブン  
予熱無  
1段 210℃  
30~40分

黒皿 中段

給水タンク  
空

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

ベーコン	80g
玉ねぎ (薄切り)	½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¼個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ (細かくぎざんだ物または粉チーズ)	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¾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、黒皿の中央にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、**オープン** 予熱無 1段 210℃ 30~40分 で焼く。

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」 →P.56,57

手動 **ほうれん草のキッシュ**



**使用付属品**

手動決定  
→P.56,57

(下ごしらえ) 加熱あり  
オーブン  
予熱無  
1段 210℃  
30~40分

黒皿 中段

給水タンク  
空

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
④ 植物性生クリーム	70mL
④ スープ (固形スープの素¼個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ (細かくぎざんだ物または粉チーズ)	60g

作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み、**10 葉・果菜の下ゆで** で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
- 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。
- ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③に②とチーズ¾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、黒皿の中央にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れ、**オープン** 予熱無 1段 210℃ 30~40分 で加熱する。

「10 葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.42, 43

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」 →P.56,57

# いため物

オート **26** **ホイコウロウ**  
(豚肉とキャベツの辛みそいため)



オート  
→P.47

レンジ

**使用付属品**

給水タンク  
空

テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約11分 / 2人分 約5分

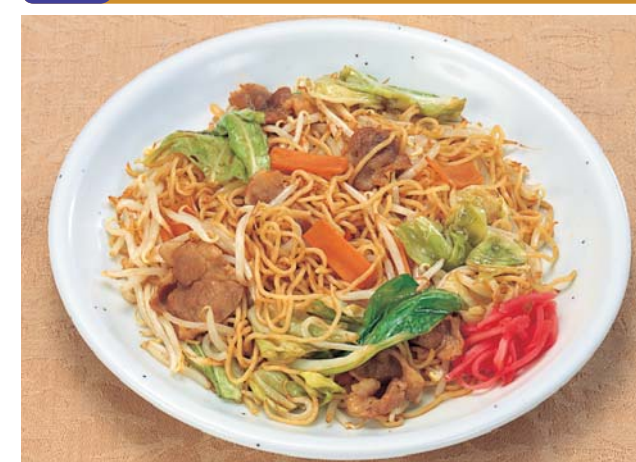
材料	4人分	2人分
豚ロース薄切り肉 (ひとくち大に切る)	200g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1
キャベツ (ひとくち大に切る)	200g	100g
にんじん (薄切り)	100g	50g
④ ピーマン (種を取り、乱切り)	4個 (約120g)	2個 (約60g)
長ねぎ (5mm幅のナメ切り)	100g	50g
みそ	大さじ2	大さじ1
酒	大さじ4	大さじ2
⑥ 砂糖	小さじ2	小さじ1
豆板醤	小さじ1	小さじ½
片栗粉	小さじ1	小さじ½

作りかた

- 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⑥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。
- ③をテーブルプレートの中央に置き、4人分は**デイリー** **26 ホイコウロウ** で加熱し、かき混ぜる。  
2人分: **デイリー** **26 ホイコウロウ** **少人数**

【ひとくちメモ】  
●切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。

応用 **26** **焼きそば**



仕上がり調節 **やや強**  
加熱時間の目安 約 8分

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

作りかた

- 深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めんの順に入れ、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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、**デイリー** **26 ホイコウロウ** **少人数** 仕上がり調節 **やや強** で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】  
●焼きそばは1人分も作ることができます。材料を半分にして **デイリー** **26 ホイコウロウ** **少人数** 仕上がり調節 **やや強** で加熱してください。

ホイコウロウのコツ

- 1回に作れる分量は  
ホイコウロウ、チンジャオロウスーは2~4人分、ゴーヤーチャンプルーは2~3人分です。焼きそば、焼うどん、えびチリは1~2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℃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.51~53



応用 26 焼きうどん



いため物

オートレンジ →P.47

使用付属品 給水タンク 空

テーブルプレート

仕上げ調節 **強** 加熱時間の目安 約11分

材料	2人分
うどん(ゆでた物・1袋約200gの物)	2玉
野菜ミックス	250g
しょうゆ	大さじ1
塩、こしょう	各少々
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g
かつおぶし	適量

- 作りかた**
- ① 深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めん順に入れ、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。
  - ② ①をテーブルプレートの中央に置き、**デイリー** **26 ホイコウロウ** **少人数** 仕上げ調節 **強** で加熱し、かき混ぜラップをし、3~5分ほど蒸らし、かつおぶしを散らす。

**【ひとくちメモ】**  
 ●焼きうどんは1人分も作ることができます。材料を半分にして **デイリー** **26 ホイコウロウ** **少人数** 仕上げ調節 **強** で加熱してください。

応用 26 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	小さじ2
① ピーマン(種を取り、タテに細切り)	8個(約240g)
たけのこ水煮(細切り)	100g
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
② 砂糖	小さじ2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
片栗粉	小さじ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①、合わせた②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。
  - ④ ③をテーブルプレートの中央に置き、**デイリー** **26 ホイコウロウ** で加熱し、かき混ぜる。

**【ひとくちメモ】**  
 ●チンジャオロウスーは2人分も作ることができます。材料を半分にして **デイリー** **26 ホイコウロウ** **少人数** で加熱してください。

応用 26 ゴーヤーチャンプルー



仕上げ調節 **弱** 加熱時間の目安 約9分 (下ごしらえ 加熱あり)

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
① 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 卵は耐熱カップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、**レンジ** **500W** **約1分** で加熱し、いり卵しておく。
  - 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①を入れて混ぜ、かるくラップをする。
  - ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き **デイリー** **26 ホイコウロウ** 仕上げ調節 **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.51~53

**【ひとくちメモ】**  
 ●ゴーヤーチャンプルーは2人分も作ることができます。材料を半分にして **デイリー** **26 ホイコウロウ** **少人数** 仕上げ調節 **弱** で加熱してください。

応用 26 えびチリ



いため物

仕上げ調節 **弱** 加熱時間の目安 約4分

材料	2人分
大正えび(殻つき)	250g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ3
酒	大さじ1/2
① 砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々
お好みでごま油	大さじ1/2
② 片栗粉	小さじ1 1/2
水	小さじ1 1/2
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。
  - ② ①に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた①を入れて、さっと混ぜかるくラップをする。
  - ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **デイリー** **26 ホイコウロウ** **少人数** 仕上げ調節 **弱** で加熱し、かき混ぜる。
  - ④ 加熱終了後、熱いうちに合わせた②を加えてよくかき混ぜてとろみをつけ、青菜と一緒に盛り合わせる。

**【ひとくちメモ】**  
 ●えびチリは1人分も作ることができます。材料を半分にして **デイリー** **26 ホイコウロウ** **少人数** 仕上げ調節 **弱** で加熱してください。



オート 57 牛肉とピーマンの塩こうじいため



いため物

オート レンジ →P.47

使用付属品 給水タンク 空 テーブルプレート

加熱時間の目安 2人分 約5分/1人分 約4分

材料	2人分	1人分
牛もも肉(細切り)	150g	75g
ピーマン(種を取り、タテに細切り)	4個(約120g)	2個(約60g)
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	45g	25g
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
紹興酒	小さじ2	小さじ1
酒	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	小さじ1 1/2	小さじ3/4

- 作りかた
- 牛もも肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
  - ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
  - 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。
  - ③をテーブルプレートの中央に置き、2人分は、**【デイリー】57 牛肉とピーマンの塩こうじいため**で加熱し、かき混ぜる。  
1人分：**【デイリー】57 牛肉とピーマンの塩こうじいため 少人数**

牛肉とピーマンの塩こうじのためのコツ

- 1回に作れる分量は 1~2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℃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.51~53

蒸し物

オート 21 茶わん蒸し



オート (下ごしらえ 加熱あり) スチームレンジオープン →P.47

使用付属品 給水タンク 満水 テーブルプレート

加熱時間の目安 4人分 約30分/2人分 約18分

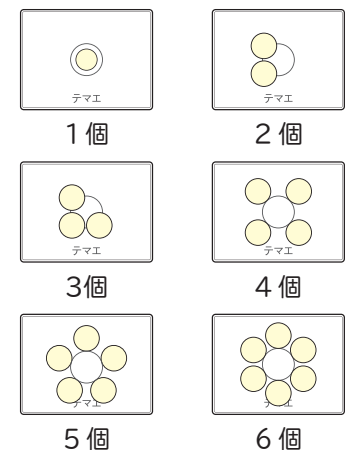
材料	4人分	2人分
卵	2個(約100g)	1個(約50g)
だし汁	350~400mL	180~200mL
④ しょうゆ、塩	各小さじ1/2	各小さじ1/4
みりん	小さじ1	小さじ1/2
鶏もも肉(そぎ切り)	約40g	約20g
酒	少々	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)	小2尾(約20g)
かまぼこ(薄切り)	8枚	4枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚(8切れ)	1枚(4切れ)
ゆでぎんなん	8個	4個
三つ葉	適量	適量

- 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。
  - ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
  - 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4人分は**【レンジ】200W | 2~3分**で加熱する。  
2人分：**【レンジ】200W | 1~2分**
  - 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4人分は4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。  
2人分：2等分
  - ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べて、4人分は**【デイリー】21 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。  
2人分：**【デイリー】21 茶わん蒸し 少人数**

「レンジ加熱の使いかた」→P.51~53

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℃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 **【オープン】**、**【グリル】**、**【脱臭】**使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する 容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋などを用いて、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.51~53

蒸し物



## 応用 21 手作り豆腐



オート スチームレンジオープン  
→P.47

使用付属品



テーブルプレート

仕上がり調節 [弱]  
加熱時間の目安 約25分

材料	4人分
豆乳 (成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)	500mL
にがり	30～40mL
〈あん〉	
だし汁	カップ½
みりん	小さじ½
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ1
水	5mL
しょうが(すりおろす)	適量
あさつき(小口切り)	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。
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツ(→P.105)を参照して並べ、[「デイリー」21 茶わん蒸し](#)仕上がり調節[弱]で加熱する。
- 小さめの鍋にあんの材料④を入れて煮立て、⑤(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
- ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

### 【ひとくちメモ】

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。
- 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.51～53)

## オート 60 鶏の簡単蒸し



オート レンジ  
→P.47

使用付属品



テーブルプレート

加熱時間の目安  
2人分 約7分 / 1人分 約6分

材料	2人分	1人分
鶏むね肉(皮なし)	1枚 (約200g)	1枚 (約100g)
酒	大さじ1	大さじ1
塩	少々	少々
しょうが汁	小さじ1	小さじ1
白菜(ひとくち大に切る)	100g	50g

### 作りかた

- 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。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかける。テーブルプレートの中央に置き、2人分は[「10分メニュー」60 鶏の簡単蒸し](#)で加熱する。

1人分: [「10分メニュー」60 鶏の簡単蒸し](#) | [「少人数」](#)

- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

### 鶏の簡単蒸しのコツ

- 切れ目は  
肉の厚さが1cm以上あるところに½以上、等間隔に入れます。
- 皿は  
深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。
- 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.51～53)
- 加熱終了後は  
冷蔵庫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。

## 応用 60 鶏ハムの簡単蒸し



材料	2人分
鶏むね肉(皮なし)	1枚 (約200g)
白ワイン	大さじ1
はちみつ	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

### 作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかける。テーブルプレートの中央に置き、[「10分メニュー」60 鶏の簡単蒸し](#)で加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

## 香味ソース

材料	
長ねぎ(あらめのみじん切り)	½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½
ラー油	大さじ½

### 作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

## 応用 60 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)
白ワイン	大さじ1
はちみつ	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

### 作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかける。テーブルプレートの中央に置き、[「10分メニュー」60 鶏の簡単蒸し](#)で加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

## 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½
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。



## オート 61 豚の簡単蒸し



オートレンジ  
→P.47

加熱時間の目安  
4人分 約8分 / 2人分 約6分

使用付属品  
給水タンク 空  
テーブルプレート

材料	4人分	2人分
豚肩ロース肉 (かたまり)	400g	200g
塩	小さじ2	小さじ1
こしょう	少々	少々
酒	大さじ1	大さじ1
白菜 (ひとくち大に切る)	100g	50g

- 作りかた
- 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庫に1日おく。
  - 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を4人分は8等分して並べる。  
2人分: 6等分
  - ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、4人分は「10分メニュー」61 豚の簡単蒸し で加熱する。  
2人分: 「10分メニュー」61 豚の簡単蒸し 少人数
  - 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

## 応用 61 豚のアジア風簡単蒸し



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
- 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庫に1日おく。
  - 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を8等分して並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き「10分メニュー」61 豚の簡単蒸し で加熱する。
  - 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

## 応用 61 豚の韓国風簡単蒸し



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
- 豚肉と④をポリ袋 (市販) に入れて、もみ込んで冷蔵庫に1日おく。
  - 深さのある皿に白菜を敷き、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「10分メニュー」61 豚の簡単蒸し で加熱する。
  - 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

### 豚の簡単蒸しのコツ

- 加熱終了後は 冷蔵庫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。
- 加熱が足りなかったときは 皿に移しかえラップをし「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→P.51~53
- 鶏の簡単蒸しのソースをかけてもいいでしょう →P.107
- 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。

## 手動 白身魚の姿蒸し



手動決定

過熱水蒸気オープン 予熱無 160℃ 32~38分 →P.60

使用付属品  
給水タンク 満水  
黒皿 下段  
テーブルプレート

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 $\frac{3}{4}$
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ2

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 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。
  - 長ねぎは白い部分は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プンシートを敷き、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。汁気が出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせた④をかけ、口を閉じる。
  - ⑤を下段にセットし、過熱水蒸気オープン 予熱無 160℃ 32~38分 で加熱する。
  - 器に盛り③の白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑥を小鍋に入れて熱し、上からかける。

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.60

## 手動 あさりの酒蒸し



手動決定

レンジ600W 4分30秒~5分30秒 →P.51~53

使用付属品  
給水タンク 空  
テーブルプレート

材料	2人分
あさり (殻つき)	約300g
酒	カップ $\frac{1}{4}$
バター	小さじ1
パセリ (みじん切り)	少々

- 作りかた
- あさはり3%の食塩水 (分量外) に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
  - 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
  - ②をテーブルプレートの中央に置き「レンジ」600W 4分30秒~5分30秒 で加熱する。
  - 蒸し上がりにパセリをふる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

### 【ひとくちメモ】

- 砂をはかせるときの水の量はあさがり半分つかる程度にします。あさがり呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

## 手動 たらチーズ蒸し



手動決定

レンジ600W 4分30秒~5分 →P.51~53

使用付属品  
給水タンク 空  
テーブルプレート

材料	2人分
生だらの切り身 (1切れ約100gの物)	2切れ
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	少々
トマトソース	大さじ3
ピーマン (薄切り)	$\frac{1}{2}$ 個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	20g

- 作りかた
- 深めの容器にたらをのせ、塩、こしょうをして、白ワインをふりかける。
  - ①の上にトマトソースをかけ、ピーマンとチーズをのせ、片側1cmをあげるようにしてかるくラップをする。
  - ②をテーブルプレートの中央に置き「レンジ」600W 4分30秒~5分 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53



# 揚げ物 (ノンフライ)

## オート 32 鶏のから揚げ



オート  
オープン  
→P.47

加熱時間の目安  
4人分 約26分  
2人分 約22分

使用付属品  
給水タンク 空  
波黒皿 中段  
テーブルプレート

材料	4人分(12個)	2人分(6個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚
から揚げ粉(市販)	大さじ4 (約40g)	大さじ2 (約20g)

### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ①の皮を上にして、波黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ4人分はノンフライ 32 鶏のから揚げで加熱する。  
2人分: ノンフライ 32 鶏のから揚げ 少人数

## 応用 32 豚のから揚げ

加熱時間の目安 約26分

材料  
鶏のから揚げ(4人分)の材料を参照し、鶏肉を豚バラ肉(1.5cm厚さに切る)にかえる。  
400g(12等分)を使用する。

### 作りかた

鶏のから揚げ(4人分)の作りかたを参照し、ノンフライ 32 鶏のから揚げで加熱する。

### 鶏のから揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は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にません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節を強で加熱します。
- 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プ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.55

## オート 16 鶏のから揚げ(脱脂)

オート  
(予熱有)  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.48,49

使用付属品  
給水タンク 満水  
波黒皿 中段  
テーブルプレート

予熱 約4分  
加熱時間の目安 約25分

鶏のから揚げ(4人分)  
カロリーカット値 約47kcal減 ※1  
調理後のカロリー 約908kcal ※2

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏のから揚げの作りかた①を参照して下準備する。
- ②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。
- 食品を入れずに **デイリー 16 鶏のから揚げ(脱脂)**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、③を中段に入れ加熱する。

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

## オート 33 チキン南蛮



オート  
オープン  
→P.47

加熱時間の目安  
4人分 約26分/2人分 約22分

使用付属品  
給水タンク 空  
波黒皿 中段  
テーブルプレート

材料	4人分(12個)	2人分(6個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1 1/2 (約10g)	小さじ3/4 (約5g)
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	大さじ3	大さじ1 1/2

〈甘酢だれ〉

しょうゆ	大さじ2	大さじ1
酢	大さじ2	大さじ1

〈タルタルソース〉

卵	1個	1/2個
ピクルス(みじん切り)	2個(約40g)	1個(約20g)
マヨネーズ	大さじ4	大さじ2
塩、こしょう	各少々	各少々

### 作りかた

- 鶏肉は1枚を4人分は6等分して、肉の分厚い部分に、かくし包丁をいれ、④につけ込み、15分以上おく。  
2人分: 6等分
- 耐熱容器に④を入れ4人分はレンジ 600W 約2分 で加熱し、かき混ぜ、甘酢だれを作る。  
2人分: レンジ 600W 約1分
- 耐熱容器に卵を割り入れ4人分はレンジ 500W 約1分 で加熱し、③を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。  
2人分: レンジ 500W 約30秒
- ①の汁をかるく切って、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
- ④の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗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4人分はノンフライ 33 チキン南蛮で加熱する。  
2人分: ノンフライ 33 チキン南蛮 少人数
- 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢だれにつけ、皿に盛りつけ、③のソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.51~53

### チキン南蛮のコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節を強で加熱します。
- 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プンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときはオープン 予熱無 1段 160℃で様子を見ながら加熱します。→P.56,57



オート 34 チキンナゲット



揚げ物  
(ノンフライ)

オート オープン  
→P.47

使用付属品  
給水タンク 空

波黒皿 中段  
テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約20分/2人分 約18分

材料	4人分(20個)	2人分(10個)
鶏ひき肉	200g	100g
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚	1/2枚
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
ナツメグ	少々	少々
塩、こしょう	各適量	各適量
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
コーンミール	大さじ5	大さじ3

作りかた

- 鶏むね肉は、あらみじん切りにしておく。
- ボウルに①、鶏ひき肉、卵、小麦粉、ナツメグを入れてよく混ぜる。
- ラップの上に②をのせ、4人分は長さ約30cm、高さ3~4cmの棒状にして、冷凍室に包丁で切れるかたさになるまで冷凍する。  
2人分:長さ約15cm、高さ3~4cm
- ③を4人分は20等分に切り、塩、こしょうをし、卵、コーンミールの順につける。  
2人分:10等分
- ④をオープ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4人分は「ノンフライ」34 チキンナゲットで加熱する。  
2人分:「ノンフライ」34 チキンナゲット 少人数

チキンナゲットのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~4人分です。
- 冷凍させる時間は4人分約1時間、2人分約30分を目安にしてください。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱無 1段 170℃で様子を見ながら加熱します。→P.56,57

オート 35 チキンカツ



オート オープン  
→P.47

使用付属品  
給水タンク 空

波黒皿 中段  
テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約20分/2人分 約18分

材料	4人分(12個)	2人分(6個)
鶏ささみ	6本	3本
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉	60g	30g

作りかた

- 鶏ささみは2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②をオープ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4人分は「ノンフライ」35 チキンカツで加熱する。  
2人分:「ノンフライ」35 チキンカツ 少人数

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「オープン」予熱無 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.56,57

煎りパン粉の作りかた



材料・作りかた

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

オート 36 とんカツ



オート オープン  
→P.47

使用付属品  
給水タンク 空

波黒皿 中段  
テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約25分/2人分 約21分

材料	4人分	2人分
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚	2枚
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉	60g	30g

作りかた

- 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②をオープ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4人分は「ノンフライ」36 とんカツで加熱する。  
2人分:「ノンフライ」36 とんカツ 少人数

とんカツのコツ

- 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「オープン」予熱無 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.56,57

オート 37 ポテトコロッケ



揚げ物  
(ノンフライ)

オート (下ごしらえ) 加熱あり  
→P.47 オープン

使用付属品  
給水タンク 空

波黒皿 中段  
テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約20分/2人分 約17分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)
じゃがいも	中2個(約300g)	中1個(約150g)
豚ひき肉	150g	75g
玉ねぎ(みじん切り)	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉	適量	適量

作りかた

- じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして4人分は「11 根菜の下ゆで」仕上がり調節弱で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。  
2人分:「11 根菜の下ゆで」仕上がり調節弱
- 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れ4人分は「レンジ」600W 約5分 で加熱し、加熱後ほぐす。  
2人分:「レンジ」500W 約3分
- ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ4人分は8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。  
2人分:4等分(1個約55g)
- ③をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ4人分は「ノンフライ」37 ポテトコロッケで加熱する。  
2人分:「ノンフライ」37 ポテトコロッケ 少人数

「11 根菜の下ゆで」の使いかた →P.42,43

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

ポテトコロッケのコツ

- 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「オープン」予熱無 1段 170℃で様子を見ながら加熱します。→P.56,57



オート 38 かき揚げ



揚げ物  
(ノンフライ)

オート オープン過熱水蒸気グリル  
→P.47

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

加熱時間の目安  
3人分 約20分/2人分 約18分

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)
むきえび(背わたを取り1cmに切る)	60g	50g
さつまいも(1cmさいの目切り)	40g	30g
にんじん(5mm角切り)	40g	30g
ごぼう(細切り)	40g	30g
三つ葉(2cm幅に切る)	30g	20g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1
小麦粉(薄力粉)	小さじ2	小さじ1強
片栗粉	小さじ1	小さじ1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/2	小さじ1/2
水	20mL	20mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- ①をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ②をなめらかなるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
- ④を3人分は6等分し、オープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、円形で平らに広げる。  
2人分: 4等分
- ⑤を中段に入れ、3人分はノンフライ 38 かき揚げ で加熱する。  
2人分: ノンフライ 38 かき揚げ 少人数

オート 39 あじフライ



オート オープン過熱水蒸気グリル  
→P.47

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

加熱時間の目安  
3人分 約19分/2人分 約18分

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)
あじ(3枚におろす)	6枚	4枚
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉(→P.112)	60g	30g

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。
- 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をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ3人分はノンフライ 39 あじフライ で加熱する。  
2人分: ノンフライ 39 あじフライ 少人数

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。
- 加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱無 1段 170℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.56,57)

オート 40 えびの天ぷら



オート オープン過熱水蒸気グリル  
→P.47

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

加熱時間の目安  
4人分 約19分/2人分 約18分

材料	4人分(16本)	2人分(8本)
大正えび(またはブラックタイガー)	16尾	8尾
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1個
天かす	約60g	約30g

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。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- ③をオープ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4人分はノンフライ 40 えびの天ぷら で加熱する。  
2人分: ノンフライ 40 えびの天ぷら 少人数

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裏返してオープン 予熱無 1段 170℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.56,57)
- 冷めた天ぷらのあたためは9天ぷらのあたためで加熱します。(→P.36,38)
- 油は使わない  
衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて  
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。

応用 40 魚介の天ぷら  
きす・いか・あなごの天ぷら

材料

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枚使用する。  
いか(生食用、1.5cm幅の輪切りにした物)は12個使用する。  
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、ノンフライ 40 えびの天ぷら で加熱する。

応用 40 野菜の天ぷら

材料

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枚使用する。  
さつまいも(7mm厚さの輪切り)は16枚使用する。  
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、ノンフライ 40 えびの天ぷら で加熱する。

揚げ物  
(ノンフライ)



**オート 41** サーモンごまチーズフライ



揚げ物  
(ノンフライ)

オート (下ごしらえ加熱あり) オープン →P.47

使用付属品: 波黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安: 4人分 約22分/2人分 約19分

材料	4人分	2人分
生さけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ	2切れ
塩	小さじ1/2	少々
こしょう	適量	適量
じゃがいも (1個約150gの物)	1個	60g
ブロッコリー	200g	100g
卵 (溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉 (→P.112)	30g	30g
④ 白ごま	大さじ4	大さじ4
粉チーズ	大さじ4	大さじ4

〈タルタルヨーグルト〉

ゆで卵 (あらくきざむ)	1個	1/2個
ピクルス (みじん切り)	小2本	小1本
玉ねぎ (みじん切り)	1/2個 (約100g)	50g
⑤ ヨーグルト (市販のプレーンタイプ)	200g	100g
塩	小さじ1/2	小さじ1/3
パセリ (みじん切り)	適量	適量

- 作りかた**
- じゃがいもは皮をむきひとくち大に切り、ラップに包み4人分はレンジ600W|約2分|で加熱する。  
2人分: レンジ|500W|約50秒
  - ブロッコリーは小房に分け、ラップに包み4人分はレンジ600W|約2分|で加熱する。  
2人分: レンジ|500W|約1分30秒
  - さけに塩、こしょうをし、卵、混ぜ合わせた④の順につける。
  - ①、②に合わせた④をつける。
  - さけをオープンシートを敷いた波黒皿の中央に寄せて並べ、周りに④をのせ、中段に入れ、4人分はノンフライ|41|サーモンごまチーズフライ|で加熱する。  
2人分: ノンフライ|41|サーモンごまチーズフライ|少人数
  - 加熱後、皿に盛りタルタルヨーグルトを添える。

〈タルタルヨーグルトの作りかた〉  
⑤にゆで卵、ピクルス、玉ねぎを入れ、混ぜ合わせ、パセリを散らす。

**オート 42** さばの竜田揚げ



オート オープン →P.47

使用付属品: 波黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安: 4人分 約22分/2人分 約19分

材料	4人分(12個)	2人分(6個)
生さばの切り身 (1切れ約200gの物)	2枚	1枚
しょうが (すりおろす)	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2	大さじ1
④ 酒	大さじ2	大さじ1
酢	大さじ1/2	大さじ1/4
豆板醤	小さじ1/2	小さじ1/4
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1

- 作りかた**
- さばは1枚を4人分は6等分にして、合わせた④につけ込み、10分以上おく。  
2人分: 6等分
  - ①の汁けをかるく切っておき、ポリ袋 (市販) に小麦粉を入れ、さばを加えてまぶす。
  - ②のさばをポリ袋から取り出して余分な小麦粉をたたいて落とし、皮を上にしてオープ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4人分はノンフライ|42|さばの竜田揚げ|で加熱する。  
2人分: ノンフライ|42|さばの竜田揚げ|少人数

**さばの竜田揚げのコツ**

- 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 オープン|予熱無|1段|190℃|で様子を見ながら加熱します。→P.56,57

**サーモンごまチーズフライのコツ**

- 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 オープン|予熱無|1段|190℃|で様子を見ながら加熱します。→P.56,57

**オート 43** フライドポテト



オート (予熱有) オープン →P.48,49

使用付属品: 波黒皿 中段 テーブルプレート

予熱 約14分  
加熱時間の目安: 2人分 約19分/1人分 約17分

材料	2人分	1人分
じゃがいも	約250g	約125g
塩	適量	適量

- 作りかた**
- じゃがいもは、よく洗い、厚さ1.5~2cmのくし形に切り15分以上水にさらしておく。
  - ①をざるに上げて水けを切り、ペーパータオルでふき取る。波黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、じゃがいもが重ならないようにして波黒皿の中央に寄せて並べる。
  - 食品を入れずに2人分はノンフライ|43|フライドポテト|で予熱する。  
1人分: ノンフライ|43|フライドポテト|少人数
  - 予熱終了音が鳴ったら、②を中段に入れて加熱する。
  - 加熱後、熱いうちに塩をまぶす。

**フライドポテトのコツ**

- 1回に加熱できる分量は1~2人分です。
- 加熱が足りなかったときは 裏返して オープン|予熱無|1段|210℃|で様子を見ながら加熱します。→P.56,57

**オート 44** チーズフライ



揚げ物  
(ノンフライ)

オート オープン →P.47

使用付属品: 波黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安: 3人分 約14分/2人分 約12分

材料	3人分(9個)	2人分(6個)
プロセスチーズ (5mm幅に切る)	18枚 (約200g)	12枚 (約140g)
ベーコン (1枚を3等分する)	3枚	2枚
パジル	9枚	6枚
あらびき黒こしょう	少々	少々
卵 (溶きほぐす)	1個	1/2個
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 (→P.112)	60g	30g

- 作りかた**
- ベーコンの上にパジルを置き、あらびき黒こしょうをふる。
  - プロセスチーズ2枚の間に①を2つ折りにして挟み、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ②をオープ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3人分はノンフライ|44|チーズフライ|で加熱する。  
2人分: ノンフライ|44|チーズフライ|少人数

**チーズフライのコツ**

- 1回に作れる分量は2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは 裏返して オープン|予熱無|1段|190℃|で様子を見ながら加熱します。→P.56,57



オート 45 えびフライ



揚げ物  
(ノンフライ)

オート オープン 過熱水蒸気 グリル  
→P.47

使用付属品 給水タンク 満水

波黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約19分/2人分 約18分

材料	4人分(16本)	2人分(8本)
大正えび(またはブラックタイガー)	16尾	8尾
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個	1個
煎りパン粉(→P.112)	60g	30g
パセリ(みじん切り)	少々	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。
  - えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。④は合わせておく。
  - えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、④の順につける。
  - ③をオープ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4人分は「ノンフライ」45 えびフライで加熱する。  
2人分: 「ノンフライ」45 えびフライ 少人数

えびフライのコツ

- 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裏返して「オープン」予熱無 1段 170℃で様子を見ながら加熱します。(→P.56,57)

オート 46 ヒレカツ



オート オープン  
→P.47

使用付属品 給水タンク 空

波黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約25分/2人分 約23分

材料	4人分(16個)	2人分(8個)
豚ヒレ肉(かたまり)	400g	200g
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉(→P.112)	60g	30g

- 作りかた
- 豚ヒレ肉は4人分は16等分に切り、塩、こしょうをする。  
2人分: 8等分
  - ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ②をオープ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4人分は「ノンフライ」46 ヒレカツで加熱する。  
2人分: 「ノンフライ」46 ヒレカツ 少人数

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「オープン」予熱無 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.56,57)

オート 47 メンチカツ



オート (下ごしらえ 加熱あり) オープン  
→P.47

使用付属品 給水タンク 空

波黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約20分/2人分 約17分

材料	4人分(4個)	2人分(2個)
玉ねぎ(みじん切り)	中1/2個(約100g)	中1/4個(約50g)
バター	大さじ1強(約13g)	小さじ2(約8g)
合びき肉	240g	120g
パン粉	カップ1/2(約20g)	カップ1/4(約10g)
牛乳	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	25g	10g
塩	小さじ1/3弱	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉(→P.112)	60g	30g

- 作りかた
- 耐熱容器に①を入れて4人分は「レンジ」600W 約2分30秒で加熱する。  
2人分: 「レンジ」500W 約1分40秒
  - あら熱を取り②を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。  
2人分: 2等分
  - 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
  - ③に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
  - ④をオープ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4人分は「ノンフライ」47 メンチカツで加熱する。  
2人分: 「ノンフライ」47 メンチカツ 少人数

「レンジ加熱の使いかた」(→P.51~53)

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「オープン」予熱無 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.56,57)

オート 48 鶏ささみ梅肉フライ



揚げ物  
(ノンフライ)

オート オープン  
→P.47

使用付属品 給水タンク 空

波黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安  
3人分 約23分/2人分 約21分

材料	3人分(9個)	2人分(6個)
鶏ささみ(1本約40gの物)	9本	6本
塩、こしょう	各少々	各少々
ねり梅(市販の物)	15g	10g
青じそ(せん切り)	5枚	4枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個	1個
煎りパン粉(→P.112)	60g	60g

- 作りかた
- ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
  - ①の開いた面に合わせた②をのせ、②を塗った面を内側にし、3つ折りにする。
  - ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ③をオープ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3人分は「ノンフライ」48 鶏ささみ梅肉フライで加熱する。  
2人分: 「ノンフライ」48 鶏ささみ梅肉フライ 少人数

鶏ささみ梅肉フライのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱無 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.56,57)



オート 49 ハムカツ



揚げ物  
(ノンフライ)

オート オープン  
→P.47

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安  
4人分 約18分/2人分 約15分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)
ハム(厚さ7~8mmの物)	8枚 (約320g)	4枚 (約160g)
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉(→P.112)	適量	適量

作りかた

- ① ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ ①をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ4人分は[ノンフライ] 49 ハムカツ で加熱する。  
2人分: [ノンフライ] 49 ハムカツ | 少人数

ハムカツのコツ

- 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  
オープン 予熱無 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.56,57)

オート 50 くしカツ



オート オープン  
→P.47

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安  
3人分 約25分/2人分 約21分

材料	3人分(6個)	2人分(4個)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	3枚	2枚
長ねぎ(3~4cmの長さに切る)	1本	1/2本
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉(→P.112)	60g	30g

作りかた

- ① 豚ロース肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、オープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ3人分は[ノンフライ] 50 くしカツ で加熱する。  
2人分: [ノンフライ] 50 くしカツ | 少人数

くしカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは  
裏返してオープン 予熱無 1段 170℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.56,57)

オート 51 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ



オート オープン  
→P.47

使用付属品  
波黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安  
4人分 約25分/2人分 約23分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)
鶏ひき肉	150g	75g
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)	16枚	8枚
しょうが(みじん切り)	小さじ1	小さじ1/2
④ 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1/2
卵(溶きほぐす)	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉(→P.112)	40g	20g

作りかた

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。
- ② ボウルに鶏ひき肉と④を入れ、加え混ぜ合わせる。片栗粉を加えて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ ③をオープ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4人分は[ノンフライ] 51 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ で加熱する。  
2人分: [ノンフライ] 51 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ | 少人数

れんこんの鶏ひき肉挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは  
オープン 予熱無 1段 170℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.56,57)

オート 52 いかリングフライ



揚げ物  
(ノンフライ)

オート オープン  
→P.47

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

加熱時間の目安  
2人分 約18分/1人分 約18分

材料	2人分	1人分
いか(生食用、1杯約450gの物)	1杯	1/2杯
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個
煎りパン粉(→P.112)	60g	30g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② いかは、内臓や足などを取り除き皮をむき、1.5cmの輪切りにして、塩、こしょうをふる。
- ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ ③をオープ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2人分は[ノンフライ] 52 いかリングフライ で加熱する。  
1人分: [ノンフライ] 52 いかリングフライ | 少人数

いかリングフライのコツ

- 1回に焼ける分量は1~2人分です。
- 加熱が足りなかったときは  
裏返してオープン 予熱無 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.56,57)



**オート 53** かぼちゃコロッケ



揚げ物  
(ノンフライ)

オート (下ごしらえ 加熱あり) →P.47 オープン

使用付属品: 波黒皿 中段, テーブルプレート, 給水タンク 空

加熱時間の目安: 4人分 約20分/2人分 約17分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)
かぼちゃ (皮をむく)	400g	200g
スライスチーズ	30g	15g
ピーマン (みじん切り)	30g	15g
④ 玉ねぎ (みじん切り)	60g	30g
塩、こしょう	各少々	各少々
卵 (溶きほぐす)	1個	½個
小麦粉 (薄力粉)	大さじ4	大さじ2
煎りパン粉 →P.112	60g	40g

- 作りかた**
- かぼちゃは皮をむいて1cmのさいの目に切りラップで包み、「10葉・果菜の下ゆで」で仕上げ調節強で加熱する。
  - ④を4人分はレンジ600W 約2分 で加熱する。  
2人分: レンジ500W 約1分
  - 加熱後、①をボウルに入れ、熱いうちに潰し、チーズと②を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ4人分は8等分(1個約65g)し、厚さ1~1.5cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。  
2人分: 4等分(1個約65g)
  - ③をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ4人分はノンフライ 53 かぼちゃコロッケ で加熱する。  
2人分: ノンフライ 53 かぼちゃコロッケ 少人数

「10葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.42, 43

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

**かぼちゃコロッケのコツ**

- 1回に加熱できる分量は2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは オープン 予熱無 1段 170℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.56, 57

**オート 54** さつま揚げ



オート オープン →P.47

使用付属品: 波黒皿 上段, テーブルプレート, 給水タンク 空

加熱時間の目安: 3人分 約18分/2人分 約16分

材料	3人分(6個)	2人分(4個)
いわしのすり身	200g	135g
にんじん (せん切り)	75g	50g
枝豆 (ゆでた物)	75g	50g
塩	小さじ½強	小さじ½
砂糖	大さじ1	大さじ½
しょうゆ	小さじ½	小さじ¼
みりん	小さじ1	小さじ½
④ 酒	小さじ1	小さじ½
しょうが汁	小さじ1	小さじ½
卵白	1個分	½個分

- 作りかた**
- すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたら④を入れてさらに混ぜる。
  - ①に水けを切ったにんじんと枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ3人分は6等分する。  
2人分: 4等分
  - 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのぼし、形を整える。
  - ③をオープンシートを敷いた波黒皿に並べる。
  - ④を上段に入れ3人分はノンフライ 54 さつま揚げ で加熱する。  
2人分: ノンフライ 54 さつま揚げ 少人数

**さつま揚げのコツ**

- 1回に加熱できる分量は2~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは オープン 予熱無 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.56, 57

**オート 55** 春巻き



オート (下ごしらえ 加熱あり) →P.47 オープン

使用付属品: 波黒皿 中段, テーブルプレート, 給水タンク 空

加熱時間の目安: 4人分 約20分/2人分 約14分

材料	4人分(8本)	2人分(4本)
豚もも薄切り肉	100g	50g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1	各大さじ½
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1	各小さじ½
④ 片栗粉	大さじ1	大さじ½
こしょう	少々	少々
たけのこ水煮 (せん切り)	100g	50g
長ねぎ (せん切り)	1本	½本
⑥ ピーマン (せん切り)	2個	1個
生しいたけ (せん切り)	2枚	1枚
にんじん (せん切り)	30g	15g
春雨 (乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g	5g
春巻きの皮 (市販の物)	8枚	4枚
⑦ 小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1
水	大さじ2	大さじ1

- 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④を加えて混ぜておく。
  - ①に⑥を加えてよく混ぜ、4人分はレンジ600W 5分20秒~6分40秒 で加熱する。  
2人分: レンジ500W 3~4分
  - 春雨を加えて混ぜ4人分は8等分する。  
2人分: 4等分
  - 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた⑦をつけながら、しっかりと巻く。
  - ④を⑧のようにオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ4人分はノンフライ 55 春巻き で加熱する。  
2人分: ノンフライ 55 春巻き 少人数

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

**春巻きのコツ**

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 巻きかたは 皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。
- 並べかたは 波黒皿にヨコに並べます。

**応用 55** 豚肉とキムチの春巻き



揚げ物  
(ノンフライ)

(下ごしらえ 加熱あり)

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
④ 片栗粉	大さじ1
こしょう	少々
たけのこ水煮 (せん切り)	50g
⑥ 長ねぎ (せん切り)	1本
白菜キムチ (細かく切る)	200g
生しいたけ (せん切り)	1枚
春雨 (乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g
韓国のみ	8枚
春巻きの皮 (市販の物)	8枚
⑦ 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④を加えて混ぜておく。
  - ①に⑥を加えてよく混ぜ、レンジ600W 5分20秒~6分40秒 で加熱する。
  - 春雨を加えて混ぜ8等分する。
  - 皮を広げて韓国のみをのせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせた⑦をつけながら、しっかりと巻く。
  - ④を⑧のようにオープンシートを敷いた波黒皿に春巻きのコツの図のように並べ、中段に入れノンフライ 55 春巻き で加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

**春巻きのコツ**

- 加熱が足りなかったときは オープン 予熱無 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.56, 57



# ごはん物・麺

## 手動 炊飯 (ごはん)



**使用付属品**

手動決定 → P.54

レンジ 600W 約10分  
レンジ 200W 27~30分

給水タンク 空

テーブルプレート

材料	4人分
米	カップ 2 (320g)
水	440 ~ 480mL

### 作りかた

- 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。
- ①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|200W|27~30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。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.54

## 手動 五穀ごはん



**使用付属品**

手動決定 → P.54

レンジ 600W 約10分  
レンジ 200W 30~34分

給水タンク 空

テーブルプレート

材料	4人分
米	カップ 1 $\frac{2}{3}$ (260g)
五穀米 (雑穀米)	カップ $\frac{1}{3}$ (50g)
水	450 ~ 480mL

### 作りかた

- 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせて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時間ほど吸水させる。
- ①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|200W|30~34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。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.54

### 炊飯 (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市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 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。

- 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.51~53

### 炊飯 (ごはん) の水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

米の量	水の量	加熱時間	
		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)



**使用付属品**

手動決定 → P.51~53

レンジ 600W 約15分

給水タンク 空

テーブルプレート

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
ささげのゆで汁と水を合わせて	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。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.51~53

### 赤飯 (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炊飯(おこわ)のコツを参照してください。
- 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 $\frac{2}{3}$ 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.51~53

### 赤飯 (おこわ) の水の量と加熱時間

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間 レンジ 600W
カップ 1 (160g)	40g	160 ~ 180mL	7 ~ 9 分
カップ 1 $\frac{1}{2}$ (240g)	60g	240 ~ 260mL	11 ~ 13 分
カップ 2 (320g)	80g	280 ~ 320mL	14 ~ 16 分



手動 キャベツとあさりのスープパスタ



使用付属品  
給水タンク 空  
テーブルプレート

手動決定  
レンジ 600W 約12分  
→P.51~53

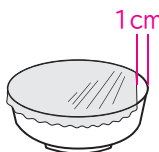
材料	2人分
スパゲティ (1.6mm、ゆで時間 7分のもの)	100g
キャベツ (ひとくち大に切る)	100g
あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物)	65g
あさりの煮汁	65mL
水	500mL
① 白ワイン	大さじ 2
塩	小さじ 1
にんにく (みじん切り)	1/2片
赤とうがらし (乾燥、輪切り)	1/3本

- 作りかた
- ① 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。
  - ② ①にキャベツと合わせた④を加える。
  - ③ 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。
  - ④ 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.51~53

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。
- スパゲティは 加熱中にくっ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。
- ラップは 破裂防止のため 1cm くらいあけます。
- アクが出た場合は 加熱後に取り除きます。



手動 トマトとベーコンのスープパスタ



使用付属品  
給水タンク 空  
テーブルプレート

手動決定  
(下ごしらえ 加熱あり)  
レンジ 600W 約12分  
→P.51~53

材料	2人分
スパゲティ (1.6mm、ゆで時間 7分のもの)	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
① 白ワイン	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
あらびき黒こしょう	少々

- 作りかた
- ① 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。
  - ② 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とベーコンを入れる。
  - ③ ②にトマトの水煮と合わせた④を加える。
  - ④ 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。
  - ⑤ 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.51~53

煮物・スープ・ゆで物

オート 25 肉じゃが



オート  
レンジ オープン  
→P.47

使用付属品  
給水タンク 空  
テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約58分  
2人分 約36分

材料	4人分	2人分
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g	80g
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	中 2 個 (約 300g)	中 1 個 (約 150g)
にんじん (乱切り)	小 1 本 (約 100g)	小 1/2 本 (約 50g)
玉ねぎ (くし形切り)	小 1 個 (約 100g)	小 1/2 個 (約 50g)
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る)	6 枚	3 枚
だし汁	カップ 1 1/2	カップ 1
① しょうゆ	大さじ 3	大さじ 1 1/2
酒	カップ 1/2	大さじ 3
砂糖	大さじ 4	大さじ 1 1/2
サラダ油	適量	適量
さやえんどう (ゆでた物)	適量	適量

- 作りかた
- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
  - ② 4人分：煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落としぶた (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、**「デイリー」25 肉じゃが** で加熱する。加熱後、取り出して約 20 分おき、味をしみ込ませる。
  - ③ 器に盛り、さやえんどうを添える。
- 2人分：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④を加えオープンシートで落としぶた (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、**「デイリー」25 肉じゃが** で加熱する。加熱後、取り出して軽くかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

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。
- 煮汁は多めにする 煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
- 料理に合わせた下ごしらえを アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- 落としぶたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 加熱が足りなかったときは **「レンジ」200W** で様子を見ながら加熱します。→P.51~53

応用 25 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)	50g
① 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 (固形スープの素)	カップ 1 1/2 (2個を溶く)
② トマトケチャップ	大さじ 4
しょうゆ	小さじ 2
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ (薄切り)	50g

- 作りかた
- ① 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 **「10 葉・果菜の下ゆで」** で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水けを切る。
  - ② ①の芯をみじん切りにし、ボウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
  - ③ ②を 8 等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
  - ④ 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑥を加え、落としぶた (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 **「デイリー」25 肉じゃが** で加熱する。

「10 葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.42, 43

煮物・スープ・ゆで物



応用 25 里いもの含め煮



オート  
レンジ  
オープン  
→P.47

使用付属品  
給水タンク  
空  
テーブルプレート

仕上げ調節 **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
① しょうゆ	大さじ 1
砂糖	大さじ 1

作りかた

- 里いもと①を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としふた(肉じゃがのコツ参照→P.127)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**デイリー** **25 肉じゃが** 仕上げ調節 **やや弱** で加熱する。

応用 25 かぼちゃの含め煮



仕上げ調節 **やや弱**  
加熱時間の目安  
約 55 分

オート  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
レンジ  
オープン  
→P.47

使用付属品  
給水タンク  
満水  
テーブルプレート

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

① しょうゆ 大さじ 1

砂糖 大さじ 1

作りかた

- かぼちゃと①を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としふた(肉じゃがのコツ参照→P.127)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**デイリー** **25 肉じゃが** 仕上げ調節 **やや弱** で加熱する。

応用 25 豚の角煮



オート  
(下ごしらえ)  
加熱あり  
レンジ  
オープン  
→P.47

使用付属品  
給水タンク  
満水  
テーブルプレート

加熱時間の目安  
約 58 分

材料 4人分

豚バラかたまり肉 500g (8つに切る)

しょうが (薄切り) 1かけ (約 15g)

長ねぎ(5cmの長さに切る) 1/2本(約50g)

大根(2cm厚さの半月切り) 200g

水 カップ 1

酒 カップ 1/2

① しょうゆ カップ 1/2

砂糖 大さじ 5

みりん 大さじ 1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 大根はラップで包み **11 根菜の下ゆで** 仕上げ調節 **弱** で加熱する。
- 食品を入れずに **過熱水蒸気オープン** 予熱有 **150℃** **20~30分** で予熱する。
- 豚肉は黒皿にオープンシートを敷き並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら④を **中段** に入れ、加熱して脂を落とす。
- 煮込み容器に⑤の豚肉を入れ、②、①、長ねぎ、しょうがを加え、落としふた(肉じゃがのコツ参照→P.127)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ **デイリー** **25 肉じゃが** で加熱する。

「11 根菜の下ゆで」の使いかた →P.42, 43

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.60

応用 25 ポークカレー



仕上げ調節 **弱**  
加熱時間の目安  
(下ごしらえ 加熱あり)  
約 47 分

材料 4人分

豚シチュー・カレー用肉 (厚さ 1.5~2cm、2cm角に切る) 200g

塩、こしょう 各少々

じゃがいも (乱切りにして水にさらす) 大 1 個 (約 200g)

① 玉ねぎ (くし形切り) 中 1 個 (約 200g)

にんじん (乱切り) 小 1 本 (約 100g)

② カレールー 小 1 箱 (約 120g)

水 カップ 3

サラダ油 適量

作りかた

- 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいため取り出し、①を入れて十分いためる。
- 煮込み容器に②を入れて、ふたをして、**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。
- 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、**デイリー** **25 肉じゃが** 仕上げ調節 **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.51~53

手動 黒豆



手動  
決定  
→P.54

使用付属品  
給水タンク  
空  
テーブルプレート

レンジ 600W 約 11 分  
レンジ 200W 約 90 分  
レンジ 600W 約 1 分  
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

① 塩 小さじ 1/3

重曹 小さじ 1/4 強

水 カップ 4

作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた①を加えて一晩おく。
- オープンシートで作った落としふた(肉じゃがのコツ参照→P.127)とふた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。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.54



オート 27 さつまいもとりんごのバター煮



煮物ス  
・ゆで物

オート (下ごしらえ) 加熱あり  
→P.47 レンジ

使用付属品 給水タンク 空

テーブルプレート

加熱時間の目安  
4人分 約20分/2人分 約16分

材料	4人分	2人分
さつまいも (5mmの半月切りまたはいちょう切り)	大1本 (約300g)	大1/2本 (約150g)
りんご (6等分して芯を除き、皮をむいていちょう切り)	1個 (約150g)	1/2個 (約75g)
レーズン (乾燥)	40g	20g
① バター	50g	25g
砂糖	60g	30g
塩	小さじ1/3	少々
オレンジリキュール	50mL	25mL
レモン汁	大さじ1	大さじ1/2
水	100mL	60mL
くるみ	30g	15g

- 作りかた
- くるみは、耐熱容器に入れ、ラップをせずに4人分はレンジ500W約1分加熱し、あらくきざむ。  
2人分: レンジ500W約30秒
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れて混ぜる。
  - ②にオープンシートで落としがた(さつまいもとりんごのバター煮のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、4人分は「[デイリー](#)」27 さつまいもとりんごのバター煮」で加熱する。  
2人分: 「[デイリー](#)」27 さつまいもとりんごのバター煮」 少人数
  - 加熱が終わったら耐熱ガラスボウルを取り出し、①のくるみを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

**さつまいもとりんごのバター煮のコツ**

- 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。
- 落としがたをする オープ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.51~53

オート 56 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



オート レンジ →P.47

使用付属品 給水タンク 空

テーブルプレート

加熱時間の目安  
3人分 約10分/2人分 約7分

材料	3人分	2人分
木綿豆腐	1丁 (約300g)	1/2丁 (約150g)
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り)	200g	150g
大根おろし	200g	150g
しょうが (すりおろす)	小さじ1	小さじ1
だし汁	カップ3/4	カップ1/2
① しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2
みりん	大さじ1	大さじ1/2
酒	小さじ2	小さじ1 1/2
砂糖	大さじ1/2	小さじ1強
塩	少々	少々
あさつき (小口切り)	適量	適量

- 作りかた
- 豆腐は水切りをして3人分は9等分する。  
2人分: 6等分
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせた②を入れてかき混ぜる。
  - ②にオープンシートで落としがた(鶏ささみと豆腐のみぞれ煮のコツ参照)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3人分は「[10分メニュー](#)」56 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮」で加熱する。加熱後、あさつきを添える。  
2人分: 「[10分メニュー](#)」56 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮」 少人数

**鶏ささみと豆腐のみぞれ煮、肉豆腐、マーボーなす、牛肉とごぼうのしぐれ煮のコツ**

- 1回に作れる分量は 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮、肉豆腐、牛肉とごぼうのしぐれ煮は2~3人分、マーボーなすは1~2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.51~53
- 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。

- 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。
- 落としがたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 加熱が足りなかったときは レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。 →P.51~53

煮物ス  
・ゆで物

オート 58 肉豆腐



オート レンジ →P.47

使用付属品 給水タンク 空

テーブルプレート

加熱時間の目安  
3人分 約10分/2人分 約7分

材料	3人分	2人分
牛バラ薄切り肉	200g	150g
木綿豆腐	1丁 (約300g)	1/2丁 (約150g)
長ねぎ	70g	40g
えのきだけ	100g	60g
糸こんにゃく (白色の物)	100g	60g
砂糖	大さじ2	大さじ1 1/2
① しょうゆ	大さじ3	大さじ2
酒	大さじ1	大さじ1/2
だし汁	カップ1/2	カップ1/4

- 作りかた
- 豆腐は水切りをして3人分は9等分する。  
2人分: 6等分
  - えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して材料をすべて並べ、合わせた①をかける。
  - ③にオープンシートで落としがた(肉豆腐のコツ参照)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3人分は「[10分メニュー](#)」58 肉豆腐」で加熱する。加熱後、かき混ぜる。  
2人分: 「[10分メニュー](#)」58 肉豆腐」 少人数



オート 62 マーボーなす



オートレンジ P.47

使用付属品: 給水タンク 空, テーブルプレート

加熱時間の目安  
2人分 約10分  
1人分 約10分

材料	2人分	1人分
なす	3本 (約300g)	2本 (約200g)
豚ひき肉	100g	70g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ2	小さじ2
にんにく (みじん切り)	1片	1/2片
しょうが (みじん切り)	1/2かけ	1/4かけ
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2
① 甜麵醬 (テンメンジャン)	小さじ2	小さじ1 1/2
水	カップ3/4	カップ1/2
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1	小さじ2
砂糖	小さじ1	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2	小さじ1/4
塩	少々	少々
② 片栗粉	大さじ1	小さじ2
水	大さじ1	小さじ2

- 作りかた**
- なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、①の材料を入れよく混ぜる。
  - ②にオープンシートで落としがた(マーボーなすのコツ参照→P.131)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、2人分は10分メニュー 62 マーボーなすで加熱する。加熱後、熱いうちに合わせた③を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。  
1人分: 10分メニュー 62 マーボーなす 少人数

応用 62 マーボー豆腐



オートレンジ P.47

使用付属品: 給水タンク 空, テーブルプレート

加熱時間の目安  
3人分 約10分  
2人分 約7分

オートレンジ P.47

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
甜麵醬 (テンメンジャン)	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
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 (顆粒)	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
水	150mL
こしょう	少々
② 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

- 作りかた**
- 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①を入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
  - ①にオープンシートで落としがた(マーボーなすのコツ参照→P.131)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10分メニュー 62 マーボーなすで加熱する。
  - 加熱後、熱いうちに合わせた②を加えかるく混ぜる。

オート 63 牛肉とごぼうのしぐれ煮



オートレンジ P.47

使用付属品: 給水タンク 空, テーブルプレート

加熱時間の目安  
3人分 約10分  
2人分 約7分

オートレンジ P.47

材料	3人分	2人分
牛切り落とし肉	200g	150g
酒	大さじ1	大さじ1
ごぼう (ささがきに、酢水につける)	100g	60g
しょうが (せん切り)	1/2かけ	1/4かけ
① しょうゆ、みりん	各大さじ3	各大さじ2
酒、砂糖	各大さじ3	各大さじ2

- 作りかた**
- 牛肉は酒をふっておく。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とごぼう、しょうがと合わせた①をよく混ぜ、オープンシートで落としがた(牛肉とごぼうのしぐれ煮のコツ参照→P.131)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、3人分は10分メニュー 63 牛肉とごぼうのしぐれ煮で加熱する。  
2人分: 10分メニュー 63 牛肉とごぼうのしぐれ煮 少人数

オート 59 トムヤムクン



オートレンジ P.47

使用付属品: 給水タンク 空, テーブルプレート

加熱時間の目安  
3人分 約10分  
2人分 約7分

オートレンジ P.47

材料	3人分	2人分
赤とうがらし (乾燥)	9本	6本
大正えび (またはブラックタイガー)	9尾	6尾
チリペースト (市販のもの)	大さじ1	小さじ2
スープ (固形スープの素)	カップ2 1/2 (1個を溶く)	カップ1 1/2 (1/2個を溶く)
① ごとみかんの葉	5枚	3枚
レモングラス(1mm幅のナメ切り)	2本分	1本分
ナンプラー	大さじ3	大さじ2
ライム汁	60mL	40mL
ココナッツミルク (缶詰)	カップ2 1/2	カップ1 1/2
コリアンダーの葉	適量	適量

- 作りかた**
- 赤とうがらしは、ぬるま湯(分量外)で戻して2等分し、種を取っておく。
  - えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、①と②を加えてオープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)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、3人分は10分メニュー 59 トムヤムクンで加熱する。  
2人分: 10分メニュー 59 トムヤムクン 少人数
  - 加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、コリアンダーの葉を添える。

**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。
- 落としがたをする オープ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。
- 野菜料理のアクは 加熱後に取り除きます。

手動 クラムチャウダー



手動決定

使用付属品: 給水タンク 空, テーブルプレート

レンジ500W 約5分  
レンジ200W 22~28分  
レンジ600W 約2分40秒  
→P.54

手動決定

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)
① 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
② 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①を入れ、オープンシートで落としがた(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。
  - 加熱後、合わせた②を加え、レンジ600W 約2分40秒 で加熱後、かるくかき混ぜる。  
「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.54  
「レンジ加熱の使いかた」→P.51~53

手動 けんちん汁



手動決定

使用付属品: 給水タンク 空, テーブルプレート

(下ごしらえ) 加熱あり  
レンジ500W 約5分  
レンジ200W 22~28分  
→P.54

手動決定

材料	3人分
大根(5mm厚さのいちよう切り)	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
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)
① 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	3枚
こんにやく(アク抜きし、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
② 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**
- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み11 根菜の下ゆで で加熱する。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と②を入れ、合わせた③を加えて、オープンシートで落としがた(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。
  - 加熱後、お好みで小ねぎを添える。

「11 根菜の下ゆで」の使いかた →P.42,43  
「レンジ加熱(リレー)の使いかた」 →P.54



## 応用 10 ほうれん草のおひたし



レンジ  
→P.42,43  
加熱時間の目安  
約2分

使用付属品  
給水タンク  
空  
テーブルプレート

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつつお、しょうゆ	各適量

### 作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十字に切り込みを入れる。



- 葉先と根元を交互にしてラップでぴったりと包む。



- ②をテーブルプレートの中央に置き、**デイリー**「10葉・果菜の下ゆで」で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつつおをのせ、しょうゆを添える。

「10葉・果菜の下ゆで」の使いかた → P.42,43

## 応用 10 もやしのナムル



加熱時間の目安 約3分

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	各大さじ1

### 作りかた

- もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、**デイリー**「10葉・果菜の下ゆで」で加熱し、水けを切る。
- 混ぜ合わせた**A**で②をあえる。

「10葉・果菜の下ゆで」の使いかた → P.42,43

## 応用 10 キャベツの酢漬



加熱時間の目安 (下ごしらえ 加熱あり) 約2分

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（乾燥、小口切り）	各少々

### 作りかた

- キャベツは洗って水けを切らずに、ラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、**デイリー**「10葉・果菜の下ゆで」で加熱し、水けを切る。
- 耐熱容器に**A**を合わせて入れ、**レンジ**「500W」30～50秒で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

「10葉・果菜の下ゆで」の使いかた → P.42,43

「レンジ加熱の使いかた」 → P.51～53

## 応用 10 白菜のナムル

加熱時間の目安 約2分

材料	4人分
もやしのナムルの材料を参照し、もやしを白菜（200g）にかえる。	

### 作りかた

- もやしのナムルの作りかたを参照し、**デイリー**「10葉・果菜の下ゆで」で加熱する。
- 混ぜ合わせた**A**で①をあえる。

「10葉・果菜の下ゆで」の使いかた → P.42,43

## 応用 10 白菜の酢漬

加熱時間の目安 約2分

材料	4人分
キャベツの酢漬の材料を参照し、キャベツを白菜（200g）にかえる。	

### 作りかた

- キャベツの酢漬の作りかたを参照し、**デイリー**「10葉・果菜の下ゆで」で加熱する。
- キャベツの酢漬の作りかた③を参照して**A**を加熱し、あえてから冷やす。

「10葉・果菜の下ゆで」の使いかた → P.42,43

## 応用 10 野菜サラダ



加熱時間の目安 約4分

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（ゆでた物、3等分する）	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

- 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、まとめてラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、**デイリー**「10葉・果菜の下ゆで」で加熱し、水に取って色止めをする。
- 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。

「10葉・果菜の下ゆで」の使いかた → P.42,43

## 応用 11 イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約8分

材料	4人分
さやいんげん（ゆでた物、半分にする）	200g
じゃがいも	大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）	12枚
プロセスチーズ（1cm角切り）	60g
スタッドオリーブ（薄切り）	12個
アンチョビ（みじん切り）	8枚
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（約50g）
パセリ（みじん切り）	大さじ1
レモン汁	大さじ1
こしょう	少々
オリーブ油	カップ1/2
レモン（くし形切り）	適量

### 作りかた

- じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、**デイリー**「11根菜の下ゆで」で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ボウルに**A**を合わせて入れかき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

「11根菜の下ゆで」の使いかた → P.42,43

## 応用 11 ポテトサラダ



仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 約6分

材料	4人分
じゃがいも	中2個（約200g）
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

- 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む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、**デイリー**「11根菜の下ゆで」仕上がり調節弱で加熱する。
- ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうであえる。

「11根菜の下ゆで」の使いかた → P.42,43

## 応用 11 酢ごぼう



加熱時間の目安 約6分

材料	4人分
ごぼう	200g
白すりごま	大さじ3
酢、砂糖	各大さじ1 1/2
しょうゆ、みりん	各大さじ1/2
塩	少々

### 作りかた

- ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢（分量外）をふりかけてラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、**デイリー**「11根菜の下ゆで」で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
- 混ぜ合わせた**A**でごぼうをあえ、器に盛り、青のり（分量外）をふる。

「11根菜の下ゆで」の使いかた → P.42,43

### ゆで物のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを  
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



- 材料に合ったアク抜きを  
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水けを切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する  
皿などは使いません。
- 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.51～53



# 自家製食品 (ジャム)

## 手動 いちごジャム



使用付属品  
 給水タンク 空  
 テーブルプレート

手動決定  
 レンジ 600W  
 15~18分  
 →P.51~53

材料	標準量
いちご	300g
砂糖	150g
④ 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①と④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。
- 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、おおいをして冷蔵庫で冷やし、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.51~53

## 手動 マーマレードジャム



使用付属品  
 給水タンク 空  
 テーブルプレート

手動決定  
 レンジ 600W  
 15~18分  
 →P.51~53

材料	標準量
オレンジ	2個 (約400g)
砂糖	160g

### 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1/2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、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。
- 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、おおいをして冷蔵庫で冷やし、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.51~53

### 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。
- 加熱が足りなかったときはレンジ600Wで様子を見ながら加熱し、かき混ぜます。 →P.51~53

# 自家製食品 (ヨーグルト)

## 手動 ヨーグルト



使用付属品  
 給水タンク 満水  
 テーブルプレート

手動決定  
 (下ごしらえ) 加熱あり  
 スチームレンジ 発酵 20W  
 約90分  
 30~90分  
 →P.61

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℃まで加熱する。
- 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。
- ふたをしてテーブルプレートにのせ、スチームレンジ 発酵 20W 約90分 で発酵させる。
- 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まるまで発酵させる。
- 加熱後、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.61

### 【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。

## 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℃ぐらいに加熱してから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 種菌 (スターター) は
  - 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト (無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物) を使います。
  - 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
  - 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
  - 手作りのヨーグルトは種菌 (スターター) として使わないでください。
- でき上がりの目安は牛乳がかたまったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。



# 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血と波黒血に並べ、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**

使用付属品  
給水タンク 空

手動決定  
オーブン 予熱無  
2段 230℃  
32~42分  
→P.56,57

**手動 お菓子2品**

使用付属品  
給水タンク 空

手動決定  
オーブン 予熱無  
2段 180℃  
40~50分  
→P.56,57

「お総菜2品」の組み合わせメニュー例

ひとくち焼き豚 (波黒血・中段)  
焼き野菜 (黒血・下段)

設定温度(予熱無)230℃ 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 (黒血・中段)  
プチパイ (波黒血・下段)

設定温度(予熱無)180℃ 加熱時間40~50分

## 2品同時オーブンの操作手順

準備 黒血と波黒血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

2 予熱「無」を選択し、決定する

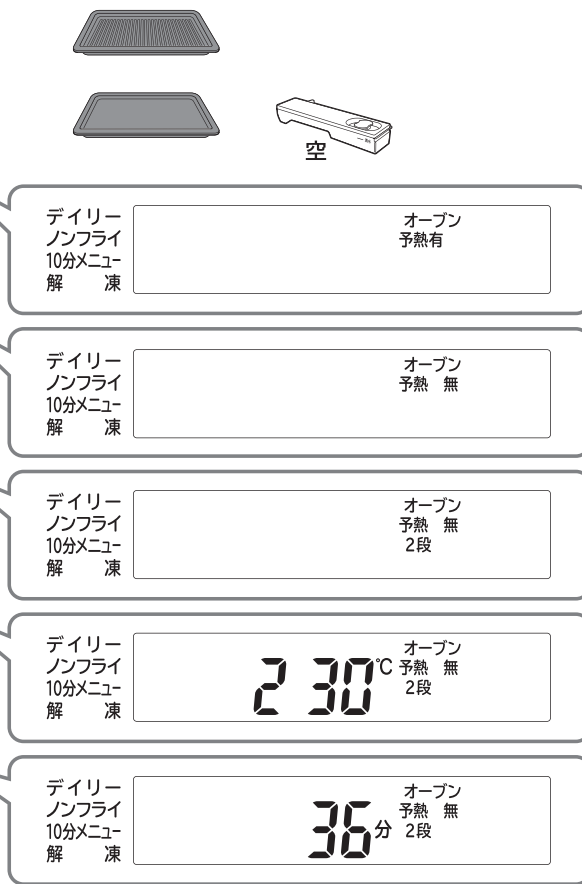
3 「2段」を選択し、決定する

4 温度を設定し、決定する

5 加熱時間を設定し、スタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

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(波黒血)

ひとくち焼き豚 [作りかた → P.84]    チキンソテー [作りかた → P.88]    ヒレカツ [作りかた → P.118]    鶏のから揚げ [作りかた → P.110]    さけのムニエル [作りかた → P.92]

下段メニュー(黒血)

焼き野菜 [作りかた → P.94]    トマトのチーズ焼き [作りかた → P.95]

**「お菓子2品」**

中段メニュー(黒血)

ブラウニー [作りかた → P.158]    マフィン [作りかた → P.164]    チョコチップマフィン [作りかた → P.164]

下段メニュー(波黒血)

プチパイ [作りかた → P.163]

### お総菜2品・お菓子2品同時オーブンのコツ

- 黒血と波黒血を使い、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。黒血と波黒血を使い「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」以外のメニューや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血および波黒血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.59  
加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。
- 黒血、波黒血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

主菜1品と副菜2品を、自由に組み合わせて作れる朝食セットは、忙しい朝食時のメニューやおやつ作りに便利な使いかたです。

使用付属品

給水タンク 満水

黒血 上段 テーブルプレート

過熱水蒸気グリル 16~20分 →P.60

## 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

- 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 主菜1品と、副菜2品を選び、黒血の中央にタテに並べる。
- ③ 黒血を上段に入れ、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.60



## 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。

## 主菜:トースト5種(1品選ぶ)

### トースト(プレーン)

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚

#### 作りかた

- ① 黒血の中央にタテに並べる。



### ピザトースト

材料	2人分(2枚)
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

- ① 食パンの片面に、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、黒血の中央にタテに並べる。



### チェルシートースト

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚
バター	30g
砂糖	20g
アーモンドパウダー	30g
レーズン(あらくぎむ)	大さじ2
スライスアーモンド	適量

#### 作りかた

- ① 食パンの片面に、混ぜ合わせた④を塗り、スライスアーモンドを散らして黒血の中央にタテに並べる。



### アップルトースト

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚
りんご	1/4個
塩	少々
マーガリン	適量
シナモンシュガー	少々

#### 作りかた

- ① りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水けを切る。
- ② 食パンの片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べ、シナモンシュガーをふり、黒血の中央にタテに並べる。



### フレンチトースト

材料	2人分(4枚)
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物)	4枚
牛乳	カップ1/2
砂糖	大さじ1/2
卵(溶きほぐす)	1個
バニラエッセンス	少々
バター	適量

#### 作りかた

- ① ④を合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
- ② フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
- ③ 黒血の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、バターを塗った方を上にして並べる。加熱後、シナモンシュガー(分量外)をお好みでかける。



## 副菜:(2品選ぶ)

### 目玉焼き



材料	2人分(2個)
卵	2個
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

#### 作りかた

- ① 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枚に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。

### チーズ目玉焼き

目玉焼きの材料を参照し、水をピザ用チーズにかえる。(約15g)

#### 作りかた

- ① 目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

### ベーコンエッグ

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン1枚を加える。

#### 作りかた

- ① アルミケース(マドレーヌ用)2枚にベーコンを半分にして分け入れる。その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。

### ウインナーのベーコン巻き



材料	2人分(4本)
ウインナーソーセージ	4本
ベーコン	2枚

#### 作りかた

- ① 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、黒血にのせる。

### 巣ごもり卵



材料	2人分(2個)
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

- ① 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、こしょうをして黒血に並べる。  
\*キャベツの代わりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。

### いり卵



材料	2人分(2個)
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④を加えてかき混ぜ、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に入れ、黒血にのせる。
- ② 加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

### 野菜のベーコン巻き



材料	2人分(8本分)
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(半分に切る)	1/4本
赤パプリカ(細切り)	1/4個
黄パプリカ(細切り)	1/4個
えのきだけ	1/4株
ベーコン	4枚
塩、こしょう	各少々

#### 作りかた

- ① 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、黒血にのせる。

### トマトのツナのせ



材料	2人分(2個)
トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)	2枚
ツナ(缶詰)	小1/2缶
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

- ① 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④をのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒血にのせる。



# あたため (あたためは一部のオートメニューを記載しています。)

## 応用 1 カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)

### 作りかた

- ① 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、**1 あたため**で加熱する。
  - ② 加熱後、よくかき混ぜる。
- 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、カレーなどトロみのある物は、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。)

## オート 4 酒かん



レンジ →P.36, 37	使用付属品 給水タンク 空
加熱時間の目安 (徳利・130mL) 40～50秒 (コップ・180mL) 50秒～1分	テーブルプレート

### 作りかた

- ① お酒はコップまたは徳利に入れて**4 酒かん**であたためる。

## 応用 7 ごはんのあたため



スチームレンジ →P.36, 38	使用付属品 給水タンク 満水
加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分40秒	テーブルプレート

材料	1人分(1杯)
冷やごはん	1杯(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**であたためる。

## オート 3 飲み物・牛乳



レンジ →P.36, 37	使用付属品 給水タンク 空
加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒	テーブルプレート

### 作りかた

- ① 牛乳はマグカップまたはコップに入れて**3 飲み物・牛乳**であたためる。
- 飲み物の上手なあたためかた →P.37

### 酒かんのコツ

- 1回にあたためられる分量は1～4本(杯)130～720mLです。
- 徳利であたためるときはくびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜いてからあたためます。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- **1 あたため**では熱くなり過ぎます
- ぬるかったときはレンジ600Wであたため加減を見ながら加熱します。→P.51～53

## 応用 7 お総菜のあたため



材料	1～5人分
シュ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**であたためる。

### スチームあたためのコツ

- 上手なあたためかた →P.38
- 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りません  
冷凍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**で加熱します。  
→P.32, 33

## オート 8 中華まんあたため



スチームレンジ →P.36, 37	使用付属品 給水タンク 満水
加熱時間の目安 約4分	テーブルプレート

材料	1人分(1個)
中華まん (1個約100gの物)	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 ラップまたはオープ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。

### 中華まんのあたためのコツ

- 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くぐらせたり、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保存した中華まん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。ラップまたはオープンシートを使います。
- あんまは仕上げ調節「やや弱」または「弱」に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって仕上げ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のせて加熱します。
- 加熱後、かたさが気になるときはラップでぴったりと包み、3～5分ほどそのままおいて、蒸らします。
- 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.60
- 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。

## 手動 ラーメン・ヌードル (発泡スチロールカップまたは袋入り)

### 作りかた

- ① 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す。
- ② 麺が水面から出ないように水(400～500mL)を入れて図のようにラップをし、**レンジ600W**5～7分で加熱する。  

- ③ 加熱後、よくかき混ぜ食品メーカーの指示に従って調味料を加えてよくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51～53

## オート 9 天ぷらのあたため



オープン過熱水蒸気グリル →P.36, 38	使用付属品 給水タンク 満水
加熱時間の目安 200gで約15分	波黒皿 中段 テーブルプレート

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**に入れて**9 天ぷらのあたため**で加熱する。

### 天ぷらのあたためのコツ

- 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**であたためます。  
→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**に波黒皿をのせ**過熱水蒸気オープン** | **予熱無** | **180℃**で様子を見ながら加熱します。  
→P.60
- 天ぷらなど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。

あたため



# スイーツ

## オート13 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



**オート**  
(下ごしらえ) 加熱あり  
スチーム オープン  
→P.47

**使用付属品**  
給水タンク 満水  
黒皿 下段  
テーブルプレート

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
バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの (いちごなど)	各適量

### 共立て法の作りかた

③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、もったりするまで泡立てて (生地で「の」の字が書ける) からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様に作る。



### スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●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	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●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	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●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)	●溶かしバターが均一に混ぜていない (バターが熱いうちに混ぜること)

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ [レンジ] 200W 1~2分 で加熱して溶かす (直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)
- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴム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、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ [下段] に入れ [デ일리] 13 スポンジケーキ で、加熱する。
- 加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

### スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉 (薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
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。

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

●良好な仕上がりは きめがそろっていてふくらみがよい。



●加熱が足りなかったときは [オープン] 予熱無 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.56, 57

●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.65

## オート29 チーズケーキ



**オート** (下ごしらえ) 加熱あり  
→P.47

**使用付属品**  
スチーム オープン  
給水タンク 満水  
黒皿 下段  
テーブルプレート

加熱時間の目安 約48分

### 材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ	200g
バター	30g
卵 (卵黄と卵白に分ける)	2個
粉砂糖	50g
小麦粉 (薄力粉)	25g
生クリーム (室温に戻す)	30mL
レモン汁	大さじ1
レモンの皮 (すりおろす)	1個分

### 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。
- 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] に入れ [デ일리] 29 チーズケーキ で加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

●加熱が足りなかったときは [オープン] 予熱無 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.56, 57

## 手動 スフレチーズケーキ



**手動** (下ごしらえ) 加熱あり  
オープン 予熱有 (約7分) 1段 150℃ 48~54分  
→P.58, 59

**使用付属品**  
給水タンク 空  
黒皿 下段

### 材料 (直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

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

### 作りかた

- 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。側面にはふちまでたっぷりバター (分量外) を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウルに④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。
- ②に砂糖1/2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。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れて、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。
- ④に⑤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。
- ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに [オープン] 予熱有 1段 150℃ 48~54分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、熱湯 (カップ2分量外) を黒皿に注ぎ、⑦をのせ [下段] に入れて加熱する。
- 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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 →P.58, 59

### 【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とくずれてしまいます。



## 手動 パウンドケーキ(プレーン)



**使用付属品**

手動決定  
→P.58, 59

オーブン  
予熱有(約7分)  
1段160℃  
44~54分

給水タンク  
空

黒皿 下段

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

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

- 作りかた**
- ① 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
  - ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
  - ③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。①を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
  - 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℃ 44~54分 で予熱する。
  - ⑤ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
  - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を下段に入れて焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59

## 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)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
りんごのプリザーブ(→P.163)(あらくきざむ)	60g

- 作りかた**
- ① 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(→P.163)を加え、「**オーブン**」予熱有 1段 160℃ 44~54分 で予熱し、焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59

## 手動 キャ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)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
〈キャラメルソース〉	
② 砂糖	40g
水	大さじ1 1/2
水	大さじ1/2

- 作りかた**
- ① 耐熱容器に②を入れ「**レンジ**」500W 4~5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。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
  - ② 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でキャラメルソースを加え、混ぜ込み、「**オーブン**」予熱有 1段 160℃ 44~54分 で予熱し、焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59

## 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)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
バナナ(きざむ)	1/2本
チョコレート(きざむ)	約20g

- 作りかた**
- ① 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℃ 44~54分 で予熱し、焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59

## 手動 マーブルパウンドケーキ

予熱 約6分  
加熱時間の目安 約45分

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

キャラメルパウンドケーキの材料を参照する。

- 作りかた**
- ① 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でキャラメルソースをさっとマーブル状に混ぜ、「**オーブン**」予熱有 1段 160℃ 44~54分 で予熱し、焼く。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59

### 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  
竹くしで中心を刺してみ、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は  
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷めます。
- 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3/8、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℃ 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.58, 59



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7分) 1段 160°C 46~56分

→P.58, 59

使用付属品

給水タンク 空

黒皿 下段

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 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
② 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

作りかた

- ① 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②を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて③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。
- ② 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。
- ③ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 1段 160°C 46~56分 で予熱する。
- ④ 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、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- ⑥ 焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑦ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
- ⑧ 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。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.58, 59

【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出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、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。

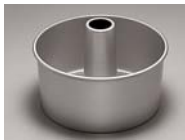
シフォンケーキのコツ

●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3/8	大さじ1
レモンの皮		3/8個分	1個分
サラダ油		30mL	60mL
加熱時間の目安		40~50分	46~56分

- ボウルやハンドミキサーはきれいな物をボウルやハンドミキサーなどに水分や油がついていると卵白が泡立ちにくくなります。
- 卵黄生地のかたさはさらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間が最適です。
- 泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を卵白は約10°Cが一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ざらないように、しっかりと分けましょう。
- シフォン型はバターを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。

- 卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。
- シフォン型はアルミ製の物を使います。
- 生地の空気抜きは型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをします。生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。
- 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、しぼんでしまいます。



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)

① 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
② めるま湯(約40°C)	100mL
③ インスタントコーヒー	大さじ2 3/8
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ1

作りかた

- ① 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②を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて③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。
- ② 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。
- ③ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 1段 160°C 46~56分 で予熱する。
- ④ 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、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- ⑥ 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。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.58, 59

【ひとくちメモ】

- シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

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)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② 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	100mL
サラダ油	60mL

作りかた

- ① 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、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて②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。
- ② 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。
- ③ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 1段 160°C 46~56分 で予熱する。
- ④ 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、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- ⑥ 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。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.58, 59

【ひとくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

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)

① 小麦粉(薄力粉)	120g
② 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
甘納豆(あずき)	80g

作りかた

- ① 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、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて②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。
- ② 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。
- ③ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 1段 160°C 46~56分 で予熱する。
- ④ 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、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムベラで混ぜ合わせる。生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段にセットして焼く。
- ⑥ 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。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.58, 59

【ひとくちメモ】

- 甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。



## 手動 ロールケーキ (プレーン)



手動決定 (下ごしらえ) 加熱あり

→P.58, 59

オープン 予熱有(約7分) 1段 160℃ 14~18分

使用付属品

給水タンク 空

黒血 中段

材料	1本分
小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(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(粒のある物は裏ごしする)	適量

- 作りかた
- 黒血に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
  - ④を合わせてレンジ 200W 1~2分 で加熱し、溶かす。
  - 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
  - テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 1段 160℃ 14~18分 で予熱する。
  - ③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。
  - ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
  - 予熱終了音が鳴ったら、⑥を **中段** に入れて加熱する。
  - 焼き上がったら、ふきんの上に黒血を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
  - 生地を裏返してナイフで1~2cm 間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cm ほど残して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、しばらくおい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.51~53  
 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59

## 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)の材料を参照し、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
- ロールケーキ(プレーン)の作りかた①~⑤を参照し、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 **オープン** 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。
  - ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53  
 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59

### ロールケーキのコツ

- 生地作りのポイントは 卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、「**共立て法の作りかた**」を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。 →P.144
- 紙をはがすときは 熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
- 周りのかたさが気になるとき ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

## 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)の材料を参照し、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
- ロールケーキ(プレーン)の作りかた①~⑤を参照し、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 **オープン** 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。
  - ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53  
 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59

- ジャムを塗るときは 向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。
- 2段で焼くときは 材料は2倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた②で約3分加熱し、作りかた④で **オープン** 予熱有 2段 160℃ 26~32分 で予熱し、作りかた⑦で黒血を **中段** に、波黒血を **下段** にセットして焼く。途中、残り時間10~12分で **中段** の黒血と **下段** の波黒血を入れかえて、さらに焼く。 →P.58, 59

## 手動 ショコラロールケーキ



手動決定 (下ごしらえ) 加熱あり

→P.58, 59

オープン 予熱有(約8分) 1段 170℃ 14~20分

使用付属品

給水タンク 空

黒血 中段

材料	1本分
ブラックチョコレート	60g
水	60mL
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 **オープン** 予熱有 2段 170℃ 28~34分 で予熱し、作りかた⑩で黒血を **中段** に、波黒血を **下段** にセットして焼く。途中、残り時間9~12分で **中段** の黒血と **下段** の波黒血を入れかえて、さらに焼く。 →P.58, 59

- 作りかた
- 黒血に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
  - 深めの容器に④を入れテーブルプレートに置き、レンジ 200W 3~4分 で加熱し、溶かして冷ます。
  - 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。(材料が2倍のときは4~5分加熱)
  - ③に合わせた⑥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、ツノが立つまでたく泡立てる。
  - テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 1段 170℃ 14~20分 で予熱する。
  - ④に⑤の½量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサツと混ぜる。
  - 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、サクッと混ぜる。
  - ①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。
  - 予熱終了音が鳴ったら、⑨を **中段** にセットして焼く。
  - 焼き上がったら、ふきんの上に黒血を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
  - 生地を裏返してナイフで1~2cm 間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cm ほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53  
 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59



## オート 28 絞り出しクッキー



オート オープン  
→P.47

使用付属品  
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 23分

黒血 中段  
テーブルプレート

材料 (黒血1枚・48個分)

小麦粉 (薄力粉)	130g
バター (室温に戻す)	80g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	3/4個
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ (小さく切った物)	適量

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④ ③の生地を菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた黒血に絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ⑤ ④を中段に入れて「デイリー」28 絞り出しクッキーで加熱する。

## 応用 28 型抜きクッキー

材料 (黒血1枚・48個分)

小麦粉 (薄力粉)	170g
バター (室温に戻す)	85g
砂糖	60g
卵 (溶きほぐす)	大1/2個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① 絞り出しクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作る。
- ② 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。
- ③ 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血に並べる。
- ④ ③を中段に入れて「デイリー」28 絞り出しクッキーで加熱する。

## 応用 28 アーモンドクッキー

材料 (黒血1枚・48個分)

小麦粉 (薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター (室温に戻す)	40g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	1/2個
スライスアーモンド	60g

作りかた

- ① 絞り出しクッキーの作りかた①～③を参照し、作りかた②でバニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ② ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒血に並べる。
- ③ ②を中段に入れて「デイリー」28 絞り出しクッキーで加熱する。

## 応用 28 ピーナッツクッキー

加熱時間の目安 約 23分

材料 (黒血1枚・48個分)

アーモンドクッキーの材料を参照し、スライスアーモンドをあらきぎんだピーナッツ (60g) にかえる。

作りかた

アーモンドクッキーの作りかたを参照し、作りかた①でピーナッツを加えて、黒血を中段に入れて「デイリー」28 絞り出しクッキーで加熱する。

## 手動 スノークッキー



手動決定

オート オープン  
→P.58, 59

使用付属品  
給水タンク 空

黒血 中段

材料 (黒血1枚・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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 1段 170℃ 20～27分 で予熱する。
- ⑥ 黒血にオープンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして加熱する。
- ⑧ 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 →P.58, 59

### 絞り出しクッキーのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 小麦粉を混ぜるとき切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときはラップで包み、冷蔵庫で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。
- 生地が大きさや厚みはそろえて大きさを揃えると、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けたがが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地の保存は冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出すそのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱無 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。→P.56, 57
- 2段で焼くときは手動メニューでオートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作ります。「オープン」予熱有 2段 160℃ 24～30分 で予熱します。アルミホイルを敷いた黒血と波黒血に生地をのせておきます。予熱終了後、黒血を中段に、波黒血を下段にセットして加熱します。→P.58, 59
- 上下の焼きむらが気になるときは黒血と波黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4が経過してからにしてください。
- 1段を手動メニューで焼くときは「オープン」予熱有 1段 160℃ 14～20分 で予熱し、予熱終了後、中段に入れて加熱します。→P.58, 59



手動

# 柔らかプリン



手動  
決定

(下ごしらえ)  
加熱あり

過熱水蒸気  
オープン  
予熱無  
130℃  
23~29分

→P.60

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート



給水タンク  
満水

材料(直径約7.5cm、高さ約5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈カラメルソース〉

① 砂糖	40g
水	大さじ 1½
水	大さじ½

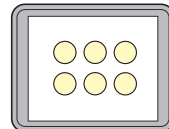
〈卵液〉

牛乳	カップ 1¼
② 生クリーム	100mL
砂糖	50g
卵黄 (溶きほぐす)	4個分

バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ 1 ずつ入れる。
- 耐熱容器に③を合わせて入れ、レンジ 500W 2~3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約 50mL) を注ぎ入れ、その上に④を⑤のように並べ、中段に入れ、過熱水蒸気オープン 予熱無 130℃ 23~29分 で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。



「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.60

【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℃です。
- オープン グリル 81 脱臭 使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。加熱室は冷ましてから、加熱してください。

オート  
65

# ゼリー (レモンゼリー)



オート  
レンジ  
→P.47

加熱時間の目安  
約 2 分

使用付属品



テーブルプレート



給水タンク  
空

作りかた

- 耐熱容器に①を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き 10分×メニュー 65 ゼリー (レモンゼリー) で加熱する。
- 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。冷蔵庫で冷やしかため、ミントを飾る。

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

① 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

応用  
65

# コーヒーゼリー

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

① 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

作りかた

- 耐熱容器に①を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き 10分×メニュー 65 ゼリー (レモンゼリー) で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器に②を 4 等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしかため、食べる直前にホイップクリームで飾る。

スイーツ

スイーツ



手動 シュー(シュークリーム)



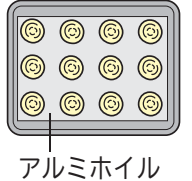
手動決定 (下ごしらえ) 加熱あり  
 オープン 予熱有(約12分) 1段 210℃ 26~36分  
 →P.58, 59

使用付属品  
 給水タンク 空  
 黒皿 中段

材料	12個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
① バター(3~4個に切る)	60g
② 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

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①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。
- ② 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ|600W|約2分|で加熱する。
- ③ 卵を1/3量加え、よく混ぜて、もち状にねり上げる。
- ④ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。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。
- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3~4cmの大きさを12個絞り出す。
- ⑥ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン予熱有|1段|210℃|26~36分|で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段に入れて加熱する。
- ⑧ 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。



「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53  
 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59

注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。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。

手動 カスタードクリーム



手動決定  
 レンジ600W 加熱時間 6分40秒~10分  
 →P.51~53

使用付属品  
 給水タンク 空  
 テーブルプレート

材料(シュークリーム12個分)

牛乳	カップ2
小麦粉(薄力粉)	大きじ2
① コーンスターチ	大きじ2
砂糖	80g
卵黄(溶きほぐす)	3個分
② バター	40g
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜてレンジ|600W|6分40秒~10分|で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く②を加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53  
 【ひとくちメモ】  
 ●加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさができます。

手動 エクレア



手動決定 (下ごしらえ) 加熱あり  
 オープン 予熱有(約12分) 1段 210℃ 26~36分  
 →P.58, 59

使用付属品  
 給水タンク 空  
 黒皿 中段

材料 9個分

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
① 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	適量
チョコレート(溶かしておく)	適量

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①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。
- ② 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ|600W|約2分|で加熱する。
- ③ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ④ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。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。
- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出す。
- ⑥ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン予熱有|1段|210℃|26~36分|で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段に入れて加熱する。
- ⑧ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53  
 「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 →P.58, 59



手動 ブラウニー



材料 (黒皿1枚分)

小麦粉 (薄力粉)	250g
④ 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
⑤ 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

- ① チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて「レンジ」200W 5~6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
- ② 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①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に⑤を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ④ 黒皿につけたブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に③を流し入れ、表面を平らにする。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、④を「中段」にセットし「オープン」予熱無 1段 180℃ 26~32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.51~53

「オープン (予熱無) 加熱の使いかた」 → P.56, 57

手動決定

(下ごしらえ) 加熱あり  
オープン 予熱無  
1段 180℃ 26~32分

→ P.56, 57

使用付属品



黒皿 中段



給水タンク 空

手動 ナッツとベリーブラウニー



手動決定

(下ごしらえ) 加熱あり  
オープン 予熱無  
1段 180℃ 26~32分

→ P.56, 57

使用付属品



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
ブラックチョコレート	180g
無塩バター	90g
砂糖	120g
④ 卵 (溶きほぐす)	3個
ラム酒	大さじ1½
小麦粉 (薄力粉)	100g
⑤ 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、あらくきざむ)	70g

作りかた

- ① 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。
- ② テーブルプレートを取り外し、ピスタチオを黒皿にのせ、「中段」に入れて「オープン」予熱無 1段 170℃ 約10分 加熱し、½量をタテ半分に切る。
- ③ テーブルプレートをセットし、チョコレートは、くだ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し、①と④を加えて混ぜる。
- ④ ⑤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½量を加えて混ぜる。
- ⑤ 黒皿につけたブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に④を流し入れ、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。
- ⑥ テーブルプレートを取り外し、⑤を「中段」に入れ、「オープン」予熱無 1段 180℃ 26~32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.51~53

「オープン (予熱無) 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秒~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、かき混ぜ生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ② ①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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.51~53

手動 ダックワーズ



手動決定

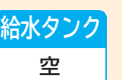
オープン 予熱有 (約5分)  
2段 130℃ 30~40分

→ P.58, 59

使用付属品



黒皿 中段  
波黒皿 下段



給水タンク 空

材料 (20個分/40枚分)

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
パイナップル、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ	適量

作りかた

- ① ④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。
- ③ ②に①の½量を加えてメレンゲをつぶさないように木しゃ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「オープン」予熱有 2段 130℃ 30~40分 で予熱する。
- ⑤ ③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プンシートを敷き、直径約5cmの大きさに各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へ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。

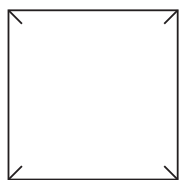
「オープン (予熱有) 加熱の使いかた」 → P.58, 59

ダックワーズのコツ

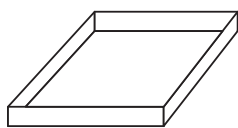
- 1回に作れる分量は  
黒皿、波黒皿に各20枚分、ダックワーズが20個作れます。
- 卵白は  
約10℃が一番泡立ちが良くしっかりとメレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- 強く混ぜ過ぎない  
強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- ふりかける粉砂糖は  
加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。

ブラウニーの型の作りかた

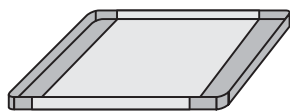
- 1 一辺28cmのオープンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



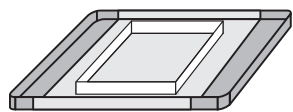
- 2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



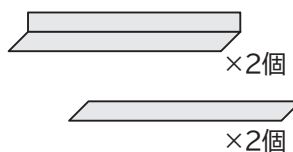
- 3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



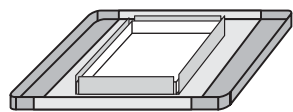
- 4 アルミホイルの表面にバター (分量外) を塗り2のオープンシートの型をつける



- 5 アルミホイルを2~3重に折り、幅5cm長さ28cmの帯状とL型をそれぞれ2個ずつ作る



- 6 L型をオープンシートの左右につけ帯状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる







## 手動 ココアマカロン

**手動決定**

オーブン  
予熱有(約5分)  
2段 130℃  
30~40分  
→P.58, 59

**使用付属品**

給水タンク  
空

黒皿 中段  
波黒皿 下段

材料(20個分/40枚分)

アーモンドパウダー	80g
① 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

- ① ①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。
- ③ ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
- ④ ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿と波黒皿にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを各20枚分絞り出し、黒皿と波黒皿の裏をかくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 2段 130℃ 30~40分 で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、④の黒皿を **中段** に、波黒皿を **下段** に入れて加熱する。
- ⑦ 加熱後、黒皿、波黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.58, 59

## 手動 抹茶マカロン

材料(20個分/40枚分)

ココアマカロンの材料を参照し、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照して生地を作り、**オープン** 予熱有 2段 130℃ 30~40分 で予熱し、焼く。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.58, 59

## 手動 桜色のマカロン

材料(20個分/40枚分)

ココアマカロンの材料を参照し、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照し、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ずつ好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンを参照して生地を作り、**オープン** 予熱有 2段 130℃ 30~40分 で予熱し、焼く。

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.58, 59

## 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)

① 砂糖	40g
水	大さじ1
水	小さじ2
コンデンスミルク	30g
塩	少々
バター(室温に戻す)	15g

作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れ **レンジ** 500W 3~4分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ② ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、**レンジ** 200W 約30秒 で加熱する。
- ③ ②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

### 作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れ **レンジ** 500W 3~4分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ② ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、**レンジ** 200W 約30秒 で加熱する。
- ③ ②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.51~53

### 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、上手く仕上がりにません。

## 手動 マドレーヌ



**手動決定**

(下ごしらえ)  
加熱あり  
オープン  
予熱有(約8分)  
1段 170℃  
19~25分  
→P.58, 59

**使用付属品**

給水タンク  
空

黒皿 中段

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
① レモン汁	大さじ1/2
レモンの皮(すりおろす)	1/2個分

### 作りかた

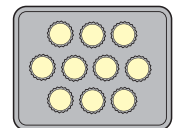
- ① 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- ② バターは容器に入れて **レンジ** 200W 3~4分 で加熱する。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。①を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 1段 170℃ 19~25分 で予熱する。
- ⑤ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を **中段** に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.51~53

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」→P.58, 59

### マドレーヌのコツ

- **溶かしバター**は  
あたたかい物を使います。
- **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 **オープン** 予熱有 2段 170℃ 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** にセットして焼きます。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、さらに焼きます。→P.58, 59





手動

# アップルパイ



**使用付属品**

給水タンク 空

黒皿 中段

手動決定

オーブン 予熱有(約11分) 2段 200℃ 30~40分

→P.58, 59

強火にするため(2段設定)で焼きます。

**材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)**

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

**作りかた**

- ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- バターが残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- かるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。
- 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。
- パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。
- 底全体にフォークで穴をあける。
- りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。
- 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。
- 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℃ 30~40分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑨を **中段** に入れて加熱する。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.58, 59

**アップルパイのコツ**

- 型は金属製の物を 耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いので、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利 直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gの物)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

手動

# りんごのプリザーブ



**使用付属品**

給水タンク 空

テーブルプレート

手動決定

レンジ600W 加熱時間 9~12分 6分30秒~9分

→P.51~53

**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**

- 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。
- 大きめの耐熱容器に①とAを入れてかき混ぜ **レンジ** 600W 9~12分 加熱する。
- アクを取って混ぜ、再び **レンジ** 600W 6分30秒~9分 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.51~53

手動

# プチパイ



**使用付属品**

給水タンク 空

黒皿 中段

手動決定

オーブン 予熱有(約9分) 1段 180℃ 18~26分

→P.58, 59

**材料(黒皿1枚分)**

冷凍パイシート (1枚約100gの物、10~15分間室温で解凍する)	2枚
〈つやだし用卵〉 卵(溶きほぐす)	1/2個
塩	小さじ1/4
お好みのくだもの(薄切り)	適量
粉砂糖	適量

**作りかた**

- 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上のにのせる。
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗る。
- 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 180℃ 18~26分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、②を **中段** にセットして焼く。
- 加熱後、粉砂糖をふる。

**【ひとくちメモ】**

●缶詰など汁けのあるくだものは、汁けを切ってから使います。

「オーブン(予熱有)加熱の使いかた」→P.58, 59



## 手動 マフィン



手動  
決定

オープン  
予熱無  
1段 180℃  
30~40分  
→P.56、57

使用付属品



給水タンク  
空

材料(直径6cmのマフィン型9個分)

① 小麦粉(薄力粉)	250g
② ベーキングパウダー	小さじ3
砂糖	100g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ①をふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、④を **中段** にセットし **オープン 予熱無** 1段 180℃ 30~40分 で加熱する。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 → P.56、57

## 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、⑤を参照して加熱する。

## 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、⑤を参照して加熱する。

## 手動 スイートポテト



手動  
決定

→P.58、59

オープン  
予熱有(約11分)  
1段 200℃  
15~22分

使用付属品



黒皿 中段

給水タンク  
空

材料(12個分)

さつまいも	大2本(約600g)
① バター	30g
② 砂糖	70g
③ 卵黄	1½個分
④ バニラエッセンス	少々
牛乳	50~70mL
くつや出し用卵	
卵黄	½個分
みりん	小さじ½

作りかた

- ① さつまいもは丸のままラップで包み、**11 根菜の下ゆで**仕上がり調節 **やや弱** で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
- ② 耐熱容器に①と③を入れて全体をかるく混ぜ **レンジ 600W** 約2分10秒 で加熱する。
- ③ ②に④と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
- ④ ③を12等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたくつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン 予熱有** 1段 200℃ 15~22分 で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、④を **中段** に入れて加熱する。

「11 根菜の下ゆで」の使いかた → P.42、43

「レンジ加熱の使いかた」 → P.51~53

「オープン(予熱有)加熱の使いかた」 → P.58、59

## 手動 焼きりんご



手動  
決定

→P.56、57

オープン  
予熱無  
1段 180℃  
50~60分

使用付属品



黒皿 下段

給水タンク  
空

材料(4個分)

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

作りかた

- ① りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ② ①を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ③ テーブルプレートを取り外し、②を黒皿にのせ **下段** に入れ、**オープン 予熱無** 1段 180℃ 50~60分 で焼く。
- ④ 冷めてからホイップクリームを飾る。

「オープン(予熱無)加熱の使いかた」 → P.56、57



## オート 12 動物どら焼き



オート (予熱有) →P.48,49 (下ごしらえ 加熱あり) オープン

予熱 約 12分  
加熱時間の目安 約 10分

使用付属品  
給水タンク 空  
黒皿 中段  
波黒皿 下段  
テーブルプレート

### 材料(くまどら焼き、かえるどら焼き 各2個分)

〈かぼちゃあん〉	
かぼちゃ(皮をむく)	200g
砂糖	30g
牛乳	50mL
〈クリームチーズあん〉	
クリームチーズ(室温に戻す)	100g
砂糖	大さじ 2
ブルーベリー	適量
〈生地〉	
卵	1個
牛乳	100mL
ホットケーキミックス(市販のもの)	150g
ココア	小さじ 1
抹茶	小さじ 1
チョコペン	適量

### 作りかた

- かぼちゃあんは、かぼちゃを2cm角に切りラップで包み「10 葉・果菜の下ゆで」仕上がり調節強で加熱する。つぶして、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。
  - クリームチーズあんは、クリームチーズと砂糖、ブルーベリーを合わせて混ぜる。
  - ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
  - ③を2等分し、一方にココア、もう一方に抹茶を加え混ぜ合わせる。
  - 食品を入れずに「デイリー」12 動物どら焼きで予熱する。
  - ④をそれぞれ直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿と波黒皿にそれぞれオープンシートを敷き、黒皿にココアの生地を、波黒皿に抹茶の生地を、直径約8~10cmの大きさに4枚分ずつ絞りだし、耳や目に見えるように、それぞれ図のように小さい丸を2つずつつける。
- 並べかた  
オープンシート
- 予熱終了音が鳴ったら、⑥のココアの生地をのせた黒皿を中段に、抹茶の生地をのせた波黒皿を下段に入れて加熱する。
  - 加熱後、あら熱が取れたらあんをはさみ、チョコペンで顔をかく。

「10 葉・果菜の下ゆで」の使いかた」→P.42,43

### 動物どら焼きのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱無 1段 180℃で様子を見ながら加熱します。→P.56,57

## オート 64 ココナッツミルクのお汁粉



オート レンジ →P.47

使用付属品  
給水タンク 空  
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 10分

### 材料(2人分)

ゆであずき	100g
ココナッツミルク(缶詰)	カップ 2
牛乳	カップ 1/2
砂糖	20g
栗の甘露煮	100g

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにゆであずきを入れ、ココナッツミルクを少しずつ加えて混ぜ合わせ④を加えてかるくかき混ぜる。
- ①に栗を加えて混ぜ、かるくラップをして、テーブルプレートに置き「デイリー」64 ココナッツミルクのお汁粉で加熱する。

### ココナッツミルクのお汁粉のコツ

- 1回に作れる分量は表示の0.8~1.5倍量です。
- 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.51~53

## 手動 切りもち・市販のパックもち

手動決定

レンジ 600W 約 40秒

レンジ 600W 約 50秒 →P.51~53

使用付属品  
給水タンク 空  
テーブルプレート  
焼き色はつきません

## あべ川もち



### 作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ「レンジ」600W 約40秒で加熱する。

### 【ひとくちメモ】

- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。「レンジ加熱の使いかた」→P.51~53

## いそべ巻き



### 作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて「レンジ」600W 約50秒で加熱する。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.51~53

## フルーツ大福



### 作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせる。「レンジ」600W 約50秒で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」→P.51~53



# パン・ピザ

手動

## トースト



トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

**使用付属品**

手動決定  
→P.55

グリル 5～9分  
裏返して 1～3分

黒皿 上段

給水タンク 空

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る。
- テーブルプレートを取り外し、①を上段にセットする。
- 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.55

### 【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。

## 注意



バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない  
火災の原因になります

手動

## バターロール (ロールパン)



**使用付属品**

手動決定  
→P.58,59

(下ごしらえ 加熱あり)  
オープン 予熱有(約10分)  
1段 190℃ 13～18分

黒皿 中段

給水タンク 満水

材料	12個分
小麦粉(強力粉)	240g
① 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
② 卵(溶きほぐす)	大1½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)	1½個
塩	少々

### 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.63
- 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。ラップかたか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、オープン 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.58,59 波黒皿にはオープンシートを敷き、黒皿にはオープンシートを敷くか、バター(分量外)を薄く塗ります。

### 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①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約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、スチームオープン 予熱無 1段 発酵40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
- 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、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、手でかるく押し中ガスを抜く。
- 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。
- 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)
- 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。
- 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 スチームオープン 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プン 予熱有 1段 190℃ 13～18分 で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑫を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.62

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」→P.58,59

手動

## スイートロール



**使用付属品**

手動決定  
→P.58,59

(下ごしらえ 加熱あり)  
オープン 予熱有(約10分)  
1段 190℃ 13～18分

黒皿 中段

給水タンク 満水

材料	9個分
小麦粉(強力粉)	240g
① 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
② 卵(溶きほぐす)	大1½個
牛乳(室温に戻す)	90mL
バター(室温に戻す)	35g
レーズン	30g
くるみ(あらくきざむ)	30g
シナモンシュガー	適量
中ざら糖	少々
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす)	1½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。
- バターロールの作りかた②～⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから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)
- めん棒で25×25cmにのばす。図のようにレーズンとくるみを生地のにせ、シナモンシュガーをふる。
- 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、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 スチームオープン 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プン 予熱有 1段 190℃ 13～18分 で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、中ざら糖を表面にふりかける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.62

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」→P.58,59



# オニオンロール



手動  
決定

(下ごしらえ)  
加熱あり  
オープン  
予熱有(約10分)  
1段 190℃  
13~18分  
→P.58,59

使用付属品



給水タンク  
満水

材料

9個分

小麦粉(強力粉)	240g
① 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
② 卵(溶きほぐす)	大1½個
牛乳(室温に戻す)	90mL
バター(室温に戻す)	35g
玉ねぎ(薄切り)	40g
ベーコン(たんざく切り)	100g
こしょう、ナツメグ	各少々
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。
- バターロール(→P.169)の作りかた②~⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから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)
- めん棒で25×25cmにのばす。スイートロール(→P.169)の作りかた③の図を参照し、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「スチームオープン」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「オープン」予熱有 1段 190℃ 13~18分 で予熱をする。
- 生地の表面にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.62

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」→P.58,59

# 山形食パン



手動  
決定

(下ごしらえ)  
加熱あり  
オープン  
予熱有(約11分)  
2段 200℃  
24~36分  
→P.58,59

使用付属品



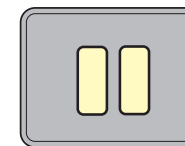
給水タンク  
満水

強火にするため(2段設定)で焼きます。

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。発酵不足の場合は、様子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.63
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きまします。
- 生地の扱いはは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。
- 2個焼くときは材料を2倍にして生地を作り、「オープン」予熱有 2段 210℃ 24~36分 で予熱し、「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。(→P.58,59)

奥





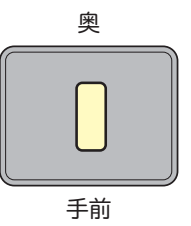
手前

- 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。

材料(19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
① 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯(約40℃)	140mL
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①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- 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「スチームオープン」予熱無 1段 発酵40℃ 50~60分 で1次発酵をする。
- 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、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。
- 生地をスクッパー(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。
- 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「スチームオープン」予熱無 1段 発酵40℃ 50~80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「オープン」予熱有 2段 200℃ 24~36分 で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑩の黒皿を下段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.62

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」→P.58,59



手動

## 白パン

手動  
決定

(下ごしらえ)  
加熱あり  
オープン  
予熱有(約5分)  
1段 130℃  
14~24分

→P.58, 59

使用付属品



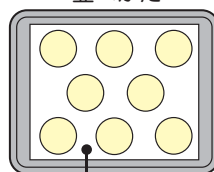
黒血 中段

給水タンク  
満水

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るい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし スチームオープン 予熱無 1段 発酵40℃ | 30~60分 で1次発酵をする。
- 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、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なようになるように丸め、生地にラップかた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して中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオープンシートを敷いた黒血に並べ、下段にセットし スチームオープン 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、黒血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プン 予熱有 1段 | 130℃ | 14~24分 で予熱をする。
- 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。
- 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



オープンシート

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

## 白パンのコツ

- 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。ラップかたたく絞ったぬれぶきんをかけた後、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- 焼きむらが気になるときは生地全体に、上新粉または強力粉をむらなくかかるとなります。生地が隠れていないと焼き色がつきやすくなり、焼きむらの原因になります。
- 生地に粉が付きにくいときは生地に、霧吹きで水を吹きかけてから粉をふるうとつきやすくなります。

手動

## ごはんパン

手動  
決定

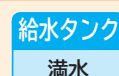
(下ごしらえ)  
加熱あり  
オープン  
予熱有(約9分)  
1段 180℃  
14~22分

→P.58, 59

使用付属品



黒血 中段

給水タンク  
満水

作りかた

- |                       |       |
|-----------------------|-------|
| 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   |
- 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、冷ましておく。
  - ボウルに④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、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
  - 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
  - バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ スチームオープン 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、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なようになるように丸め、生地にラップかた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)
  - ⑨の生地を手でかるく押しして中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオープンシートを敷いた黒血に並べ、下段にセットし スチームオープン 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、黒血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プン 予熱有 1段 | 180℃ | 14~22分 で予熱をする。
  - 予熱終了音が鳴ったら、⑪の黒血を中段にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.62

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」 →P.58, 59

「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.62

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」 →P.58, 59



# オート 30 フランスパン



オート (予熱有) →P.48,49 (下ごしらえ 加熱あり) スチームオープン

使用付属品 給水タンク 満水

予熱 約 8 分 加熱時間の目安 約 35 分




黒血 中段 テーブルプレート

材料 (バタール1本、クーペ2本分)

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
ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
レモン汁	6mL

### フランスパンのコツ

- こねあげた生地**の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度**は フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けます。
- 発酵の仕上げ**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。「スチームショットの使いかた」→P.63  
また、発酵不足の場合は、様子を見ながら「スチームオープン」予熱無 1段 発酵35℃ で時間を追加してください。
- 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。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。
- 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。
- 手動調理**で焼くときは→P.65
- 焼きが足りなかった**ときは 焼きが十分な物を取り出し、「オープン」予熱無 1段 230℃ で様子を見ながら焼きます。→P.56,57

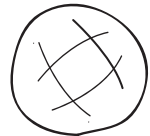
- ### 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ② ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
  - ③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
  - ④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし「スチームオープン」予熱無 1段 発酵35℃ 25~60分 で1次発酵をする。
  - ⑤ 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
  - 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、手でかるく押しして中のガスを抜く。
  - ⑦ 生地をスケッパー (または包丁) でバタール (約 340g) とクーペ (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。
  - ⑧ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかかたく絞ったぬれがきんをかけ、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 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。
  - ⑩ 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閉じたら、黒血の対角線の長さに細長くのばす。
  - ⑪ クーペの生地は、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。
  - ⑫ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
  - ⑬ バター (分量外) を薄く塗った黒血に、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「スチームオープン」予熱無 1段 発酵35℃ 20~40分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
  - ⑭ 発酵後、黒血を取り出しドアを閉め、食品を入れずに「デイリー」30 フランスパン で予熱をする。
  - ⑮ 予熱終了 (約 8 分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でクーペ (切り目) をバタールは3~4本、クーペは1本入れる。
  - ⑯ 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。
  - ⑰ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.62

# 応用 30 ブール




(下ごしらえ 加熱あり)  
材料 (6個分)  
フランスパンの材料を参照する。

- ### 作りかた
- ① フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
  - ② 生地をスケッパー (または包丁) で6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。
  - ③ 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、生地にラップがかかたく絞ったぬれがきんをかけ、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)
  - ④ ③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。
  - ⑤ 予熱終了 (約 7 分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でタテヨコ2本ずつクーペ (切り目) を入れる。
  - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。

# 応用 30 シャンピニオン



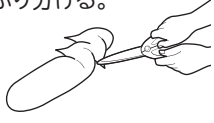
(下ごしらえ 加熱あり)  
材料 (9個分)  
フランスパンの材料を参照する。

- ### 作りかた
- ① フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
  - ② 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。
  - ③ 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、生地にラップがかかたく絞ったぬれがきんをかけ、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)
  - ④ 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、小さい頭の頭を押し、上の生地を中に食いこませる。
  - ⑤ 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。
  - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤で取り出した黒血を中段にセットして焼く。

# 応用 30 ベーコンエピ



(下ごしらえ 加熱あり)  
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
- ① フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
  - ② 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。
  - ③ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかかたく絞ったぬれがきんをかけ、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)
  - ④ 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、表面ににんにく、こしょう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。
  - ⑤ 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。
  - ⑥ 予熱終了 (約 7 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。
  - ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

パン・サレ



手動 簡単パン



手動決定 (下ごしらえ) 加熱あり オープン 予熱無 1段 180℃ 23~32分 →P.56,57	使用付属品 黒皿 中段	材料 小麦粉(強力粉) 150g ④ 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(室温に戻す) 12g	8個分
--	----------------	--	-----

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。
- ③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、「スチームレンジ」発酵 30W 8~12分 で1次発酵をする。
- 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。
- 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)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。

- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットし「スチームレンジ」発酵 30W 8~12分 で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、「中段」にセットし「オープン」予熱無 1段 180℃ 23~32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53  
 「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.61  
 「オープン加熱(予熱無)の使いかた」 →P.56,57

手動 簡単レーズンパン



材料(8個分)

簡単パンの材料を参照し、レーズン(30g)を加える。

作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地にレーズンを加え、作りかた⑥~⑩を参照して焼く。

手動 簡単セサミパン

材料(8個分)

簡単パンの材料を参照し、黒ごま(20g)を加える。

作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地に黒ごまを加え、作りかた⑥~⑩を参照して焼く。

手動 簡単あんパン



手動決定 (下ごしらえ) 加熱あり オープン 予熱無 1段 180℃ 23~32分 →P.56,57	使用付属品 黒皿 中段	材料 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 少々 塩	8個分
--	----------------	--	-----

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」500W 1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。
- 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
- ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープ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 30W 8~12分 で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープ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。
- ⑥を「中段」にセットし「オープン」予熱無 1段 180℃ 23~32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53  
 「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.61  
 「オープン加熱(予熱無)の使いかた」 →P.56,57

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見て加減  
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。
- 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がきんをかけたり、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  
「オープン」予熱無 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。 →P.56,57
- 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。



材料(8個分)

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをクリームパンのカスタードクリームにかえ、けしの実を取る。

作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でカスタードクリームを包み、作りかた⑤~⑦を参照して焼く。

クリームパンのカスタードクリーム

材料・作りかた

- 深めの耐熱容器に砂糖(60g)、小麦粉(薄力粉・18g)、コーンスターチ(9g)を入れ、牛乳(250mL)を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- 卵黄(2個分、溶きほぐす)を①に少しずつ加えてよくかき混ぜ、「レンジ」600W 5~6分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、手早くバター(8g)、バニラエッセンス(適量)を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53



## 手動 簡単全粒粉パン



手動決定 (下ごしらえ加熱あり) オープン 予熱無  
→P.56,57 1段 180℃ 23~32分

使用付属品 給水タンク 満水 黒皿 中段

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(室温に戻す)	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①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。
- ③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、スチームレンジ 発酵 30W 8~12分 で1次発酵をする。
- 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。
- タテ1/3ずつ内側に折り込み、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閉じたら、黒皿の対角線の長さで細長くのばす。
- オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地をのせ スチームレンジ 発酵 30W 8~12分 で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地に霧をふいて表面を湿らせて全粒粉(分量外)をふりかけ、生地の中心に包丁かかみそりでクープ(切り目)を1本入れる。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段にセットし オープン 予熱無 1段 180℃ 23~32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.61

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」 →P.56,57

## 手動 油で揚げないカレーパン



手動決定 (下ごしらえ加熱あり) オープン 予熱無  
→P.56,57 1段 180℃ 23~32分

使用付属品 給水タンク 満水 黒皿 中段

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 →P.176	1回分
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
小麦粉(薄力粉)	9g
煎りパン粉 →P.112	適量
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。
- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、①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。
- ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- 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、振っ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、スチームレンジ 発酵 30W 8~12分 で1次発酵をする。
- 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。
- 生地をスクッパー(または包丁)で8個(1個約33g)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。
- ⑨の閉じ目を下にしてだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑩をオープ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 30W 8~12分 で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段にセットし オープン 予熱無 1段 180℃ 23~32分 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.61

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」 →P.56,57

## 手動 メロンパン

手動決定 (下ごしらえ加熱あり) オープン 予熱有(約6分)  
1段 150℃ 23~29分 →P.58,59

使用付属品 給水タンク 満水 黒皿 中段

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
ぬるま湯(約40℃)	100mL
バター(室温に戻す)	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

### 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。
- 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、冷蔵庫で休ませておく。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約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、黒皿のせて下段に入れ スチームオープン 予熱無 1段 発酵40℃ 40~60分 で1次発酵をする。
- 発酵中に、④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、手で押さえ生地に着させる。
- ⑦の生地が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、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。
- 生地をスクッパー(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。
- 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、生地にラップが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)
- ⑫のパン生地に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。
- 黒皿を下段にセットし、給水タンクに水を入れずに スチームオープン 予熱無 1段 発酵40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。(「給水」表示が出ることもあっても、そのまま発酵させる。)
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し、オープン 予熱有 1段 150℃ 23~29分 で予熱する。
- 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。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑬を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.62

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」 →P.58,59

## 手動 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③でクッキー生地チョコチップを加え、作りかた④~⑦を参照して焼く。

### 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。
- 焼きが足りなかったときはオープン 予熱無 1段 150℃ で様子を見ながら焼きます。 →P.56,57



# 簡単肉まん



**手動決定** (下ごしらえ) 加熱あり  
レンジ200W 加熱時間 5~6分  
→P.51~53

**使用付属品**  
給水タンク 満水  
テーブルプレート

材料	6個分
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)	3g
ぬるま湯(約40℃)	80mL
冷凍シューマイ(室温に戻し、3~4つに切る)	6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Aとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②にぬるま湯を入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 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。
- ④の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ 発酵 30W 8~12分 で1次発酵をする。
- 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。
- 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約40g)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、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧の生地を円形にのばし、シューマイを包み閉じ口をしっかりと止める。
- 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置きレンジ 200W 5~6分 で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.61  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.51~53

### 【ひとくちメモ】

- まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

# ピザ (クリスピーピザ)



**オート** (下ごしらえ) 加熱あり  
(予熱有) オープン  
→P.48,49

**使用付属品**  
給水タンク 満水  
黒皿 上段  
テーブルプレート

予熱 約12分  
加熱時間の目安 約14分

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(約30℃)	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zzarellaチーズ(ひとくち大にちぎる)	100g
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Aとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②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る。
- 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。
- ④の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ 発酵 30W 約10分 で発酵をする。
- 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プンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地になちを約1cm残してピザソースを塗りC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「デイリー」31ピザ(クリスピーピザ)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑨をオープ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.61

# 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。  
「オープン」1段 200℃ で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえ、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

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」 →P.56,57  
「オープン加熱(予熱有)の使いかた」 →P.58,59



手動 **ピザ** (パン生地)



手動決定 (下ごしらえ 加熱あり) オープン予熱有(約11分) 1段 200℃ 18~24分 →P.58,59

使用付属品 給水タンク 満水 黒血 中段

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
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) →P.181 の作りかた②~⑦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プンシートを敷いた黒血にのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り③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 **オープン** 予熱有 1段 200℃ 18~24分 で予熱する。
- 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.61  
 「オープン加熱(予熱有)の使いかた」 →P.58,59

ピザのコツ

- 1回に焼ける分量は 黒血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、**オープン** 予熱有 2段 200℃ 22~28分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら黒血を **中段** に、波黒血を **下段** に入れて焼きます。 →P.58,59 上下の焼きむらが気になるときは **中段** の黒血と **下段** の波黒血を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4~3/2が経過してからにしてください。
- 焼き上がったピザを切り分けるときは キッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときは **オープン** 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。 →P.58,59
- 冷凍ピザは 市販のピザを参照して焼きます。 →P.181

手動 **シーフードピザ**



手動決定 (下ごしらえ 加熱あり) オープン予熱有(約11分) 1段 200℃ 18~24分 →P.58,59

使用付属品 給水タンク 満水 黒血 中段

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
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40℃)	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)	中1/4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、取り出しておく。
- ピザ(クリスピーピザ) →P.181 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プンシートを敷いた黒血にのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り③と②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 **オープン** 予熱有 1段 200℃ 18~24分 で予熱する。
- 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.61  
 「オープン加熱(予熱有)の使いかた」 →P.58,59



## あ

アーモンドクッキー…………… 152  
赤ワインソース…………… 85  
あさりの酒蒸し…………… 109  
あじの開き…………… 91  
あじのみりん風味…………… 91  
あじフライ…………… 114  
アップルトースト…………… 140  
アップルパイ…………… 162  
油で揚げないカレーパン…………… 178  
あべ川もち…………… 167

## い

いかリングフライ…………… 121  
いそべ巻き…………… 167  
イタリアンサラダ…………… 135  
いちごジャム…………… 136  
いり卵…………… 141  
煎りパン粉の作りかた…………… 112  
いわしの丸干し…………… 91

## う

ウインナーのベーコン巻き…………… 141

## え

エクレア…………… 157  
えびチリ…………… 103  
えびとほたてのホイル焼き…………… 93  
えびの天ぷら…………… 115  
えびのトマトソースグラタン…………… 97  
えびのドリア…………… 99  
えびフライ…………… 118

## お

おこわ…………… 125  
お総菜のあたため…………… 142  
オニオンロール…………… 170

## か

かき揚げ…………… 114  
カスタードクリーム…………… 157  
型抜きクッキー…………… 152  
カプチーノシフォンケーキ…………… 149  
かぼちゃコロッケ…………… 122  
かぼちゃの含め煮…………… 128  
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…………… 147  
カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)…………… 142  
簡単あんパン…………… 177  
簡単クリームパン…………… 177  
簡単セサミパン…………… 176  
簡単全粒粉パン…………… 178  
簡単朝食セット…………… 140  
簡単肉まん…………… 180  
簡単パン…………… 176  
簡単レーズンパン…………… 176

## き

キャベツとあさりのスープパスタ…………… 126  
キャベツの酢漬け…………… 134  
牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 132  
牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 104  
牛肉とピーマンの細切りいため…………… 102  
牛乳のあたため…………… 142  
魚介の天ぷら…………… 115  
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)…………… 167

## く

くしカツ…………… 120  
グラタン(マカロニグラタン)…………… 96  
クラムチャウダー…………… 133  
クリームパンのカスタードクリーム…………… 177  
クリスマスピーザ…………… 181  
グレービーソース…………… 85  
黒豆…………… 129

## け

けんちん汁…………… 133

## こ

紅茶マフィン…………… 164  
香味ソース…………… 107  
コーヒゼリー…………… 155  
ゴーヤチャンプルー…………… 103  
ココアシフォンケーキ…………… 149  
ココアマカロン…………… 160  
五穀ごはん…………… 124  
ココナッツミルクのお汁粉…………… 167  
ごはんのあたため…………… 142  
ごはんパン…………… 173

## さ

サーモンごまチーズフライ…………… 116  
桜色のマカロン…………… 160  
酒かん…………… 142  
さけのホイル焼き…………… 93  
さけのムニエル…………… 92  
さつま揚げ…………… 122  
さつまいもとりんごのバター煮…………… 130  
里いもの含め煮…………… 128  
さばのごま焼き…………… 90  
さばの塩焼き…………… 90  
さばの竜田揚げ…………… 116  
さんまの開き…………… 91

## し

シーフードピザ…………… 183  
塩キャラメルクリーム…………… 160  
塩ざけ…………… 90  
塩さば…………… 90  
市販のピザ…………… 181  
市販の冷凍グラタン…………… 96  
シフォンケーキ(プレーン)…………… 148  
絞り出しクッキー…………… 152  
シャンピニオン…………… 175  
シュー(シュークリーム)…………… 156  
ショコラロールケーキ…………… 151  
白パン…………… 172  
白身魚の姿蒸し…………… 109

## す

スイートポテト…………… 165  
スイートルール…………… 169  
炊飯…………… 124  
酢ごぼう…………… 135  
巣ごもり卵…………… 141  
スノークッキー…………… 153  
スフレチーズケーキ…………… 145  
スペアリブ…………… 84  
スポンジケーキ…………… 144

## せ

赤飯…………… 125  
ゼリー(コーヒゼリー)…………… 155  
ゼリー(レモンゼリー)…………… 155

## た

たいの塩釜焼き…………… 92  
ダックワーズ…………… 159  
たらのチーズ蒸し…………… 109

## ち

チーズケーキ…………… 145  
チーズフライ…………… 117  
チーズ目玉焼き…………… 141  
チエルシートースト…………… 140  
チキンカツ…………… 112  
チキンソテー…………… 88  
チキンナゲット…………… 112  
チキン南蛮…………… 111  
茶わん蒸し…………… 105  
中華まんあたため…………… 143  
中東風鶏手羽先のカレースライス焼き…………… 88  
チョコガナッシュクリーム…………… 159  
チョコチップマフィン…………… 164  
チョコチップメロンパン…………… 179  
チョコバナナパウンドケーキ…………… 147  
チンジャオロウス…………… 102

## て

デコレーションケーキ…………… 144  
手作り豆腐…………… 106  
天ぷらのあたため…………… 143

## と

動物どら焼き…………… 166  
トースト…………… 168  
トースト(プレーン)…………… 140  
トマトとベーコンのスープパスタ…………… 126  
トマトのチーズ焼き…………… 95  
トマトのツナのせ…………… 141  
トムヤムクン…………… 133  
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 131  
鶏ささみ梅肉フライ…………… 119  
鶏手羽先のつけ焼き…………… 88  
鶏手羽中のガーリックグリル…………… 89  
鶏肉のカレークリームグラタン…………… 98  
鶏のアジア風簡単蒸し…………… 107  
鶏のから揚げ…………… 110  
鶏のから揚げ(脱脂)…………… 110  
鶏の簡単蒸し…………… 106

鶏の照り焼き…………… 87  
鶏のハーブ焼き(脱脂)…………… 86  
鶏のハーブ焼き…………… 86  
鶏ハムの簡単蒸し…………… 107  
とんカツ…………… 113

## な

ナッツとベリーブラウニー…………… 159

## に

肉じゃが…………… 127  
肉豆腐…………… 131  
2品同時オープン…………… 138、139

## の

飲み物・牛乳…………… 142

## は

バーベキュー…………… 89  
梅肉ソース…………… 107  
パウンドケーキ(プレーン)…………… 146  
白菜の酢漬け…………… 134  
白菜のナムル…………… 134  
バターロール(ロールパン)…………… 168  
ハムカツ…………… 120  
春巻き…………… 123  
ハンバーグ…………… 82  
ハンバーグ(脱脂)…………… 82

## ひ

ピーナツクッキー…………… 152  
ビーフハンバーグ…………… 83  
ピーマンの肉詰め…………… 83  
ピザ(クリスマスピーザ)…………… 181  
ピザトースト…………… 140  
ピザ(パン生地)…………… 182  
ひとくち焼き豚…………… 84  
ヒレカツ…………… 118

## ふ

ブール…………… 175  
豚肉とキムチの春巻き…………… 123  
豚肉とキャベツの辛みそいため…………… 101  
豚のアジア風簡単蒸し…………… 108  
豚の角煮…………… 128

豚のから揚げ…………… 110  
豚の韓国風簡単蒸し…………… 108  
豚の簡単蒸し…………… 108  
豚のしょうが焼き…………… 85  
プチパイ…………… 163  
フライドポテト…………… 117  
ブラウニー…………… 158  
ブラウニーの型の作りかた…………… 158  
フランスパン…………… 174  
ぶりの照り焼き…………… 90  
フルーツ大福…………… 167  
フレンチトースト…………… 140

## へ

ベーكدポテト…………… 94  
ベーコンエッグ…………… 141  
ベーコンエビ…………… 175  
ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 100

## ほ

ホイコウロウ…………… 101  
ほうれん草のおひたし…………… 134  
ほうれん草のキッシュ…………… 100  
ポークカレー…………… 129  
ポークグリル…………… 85  
ほたてとキムチのグラタン…………… 98  
ポテトコロッケ…………… 113  
ポテトサラダ…………… 135  
ホワイトソース…………… 97

## ま

マーブルパウンドケーキ…………… 147  
マーボー豆腐…………… 132  
マーボーなす…………… 132  
マーマレードジャム…………… 136  
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ…………… 149  
抹茶マカロン…………… 160  
抹茶ロールケーキ…………… 150  
マドレーヌ…………… 161  
マフィン…………… 164

## め

目玉焼き…………… 141  
メロンパン…………… 179  
メンチカツ…………… 119



# さくいん (50音)

**も**  
モカロールケーキ…………… 150  
もやしのナムル…………… 134

**や**  
焼きいも…………… 94  
焼きうどん…………… 102  
焼きそば…………… 101  
焼きとり…………… 87  
焼き豚…………… 84  
焼き野菜…………… 94  
焼きりんご…………… 165  
野菜サラダ…………… 135  
野菜の天ぷら…………… 115  
野菜のベーコン巻き…………… 141  
山形食パン…………… 171  
柔らかプリン…………… 154

**よ**  
ヨーグルト…………… 137  
ヨーグルトソース…………… 137

**ら**  
ラーメン・ヌードル(発泡スチロール  
カップまたは袋入り) …… 143  
ラザニア…………… 99

**り**  
りんごのプリザーブ…………… 163  
りんごパウンドケーキ…………… 147

**れ**  
レモンゼリー…………… 155  
れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 121

**ろ**  
ローストチキン…………… 85  
ローストビーフ…………… 83  
ロールキャベツ…………… 127  
ロールケーキ(プレーン)…………… 150

# 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。
  - (ニ) 一般家庭用以外(例えば業務用等への長時間使用及び車両(車載用を除く)、船舶への搭載)に使用された場合の故障及び損傷。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オープ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。

## 修理を依頼される時は 出張修理

→P.74~76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プンレンジ
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い上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。  
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

### 修理に関するご相談はエコーセンターへ

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

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

### 商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ

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

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

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。  
URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiwase.html>  
または、  「お問い合わせ」ページ  ボタンより入力画面にお進みください。
- (注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。
- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

■保証期間中は  
修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、修理させていただきます。  
■保証期間が過ぎているときは  
修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

## ご転居されるときは

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

- この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→P.7,15

## ご不明な点や修理に関するご相談は

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

## 修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料で構成されています。

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



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	消 費 電 力	1,450W
子	高 周 波 出 力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
レ	発 振 周 波 数	2,450MHz
ン	グ	リ
ジ	オ	ー
	ブ	ン
	温 度 調 節 範 囲	発酵、100~230℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃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 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。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!

●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。

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ずることがある。
- 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-E2913-1A

禁無断転載・不許複製 I5 (HP)