

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

EM アール オー アール プイ

MRO-RV2000



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



ロールキャベツ



柔らかプリン

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。

お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」→P.6~11をお読みいただき、正しくお使いください。



ホームページから「レシピ集」をご覧ください。
スマートフォンやタブレット端末で読み取ってください。
詳しくは →P.280

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。

はじめに

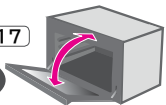
電源を入れる

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.17

ドア開閉 → 電源「入」



オート調理を上手に使うために

加熱室底面にテーブルプレートをセットし、重量センサーの「0点調節」をする

入れた食品の重さを使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、はじめに調節が必要です。また、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.18



食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください

食品に合わせてあたためコースを使い分ける

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温、冷蔵、冷凍保存したお総菜	001 あたため
常温、冷蔵、冷凍保存したごはん	002 ごはん
冷蔵保存した牛乳	003 牛乳
常温や冷蔵保存したお茶	004 お茶
常温や冷蔵保存したコーヒー、水	005 コーヒー

この他にも食品の種類に適したオートメニューがあります。オートメニューの仕上がりは5段階または3段階で調節できます。→P.27

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 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
タッチパネル	14,15
初めて使うときの確認と準備	16~19
・ 据え付けの確認	16
・ アース接地について	17
・ 電源の入れかた	17
・ 重量センサーの0点調節のしかた	18
・ 空焼き(脱臭)のしかた	19
設定のしかた	20,21
・ 庫内灯設定、液晶バックライト設定、コントラスト調節、運転終了音、使ったメニュー消去	
使える容器・使えない容器	22,23

レンジ・オープン・グリル

ご使用前の準備

レンジ・オープン機能の手順	24,25
上手な使いかた・調理のコツ	26,27
・ 食品の分量と容器の大きさ・重さ	26
・ 食品を置く位置	26
・ 2個以上の食品の同時あたため	26
・ オートメニューの仕上がり調節	27
・ 調理中の仕上がり状態確認	27
・ 調理後の追加加熱	27
・ 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	27
付属品の使いかた	28~30
手動メニューで使う付属品	31
加熱のしくみ	32

オートメニュー

あたためる	33~44
・ あたため・解冻・野菜の下ゆでかんたんガイド	33
・ 常温、冷蔵、冷凍で保存したお総菜のあたため	34~36
・ 常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんのあたため	37
・ 異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため	38
・ 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	39
・ 飲み物のあたため	40
・ お酒のあたため	41
・ スチームでふくらあたため、過熱水蒸気でパリッとあたため	42,43
・ 温度を設定したあたため	44
下ごしらえする	45~49
・ 肉や魚の解冻	45~47
・ 野菜の加熱(ゆでる)	48,49
調理する	50~56
・ 「料理集から」のメニュー選択手順	50~54
・ 調理分類(予熱なしの場合)	50
・ 調理分類(予熱ありの場合)	51
・ 50音	52
・ メニュー番号	53
・ 材料別	54
・ 「スピード・ヘルシー」のメニュー選択手順	55
・ 「使ったメニュー」のメニュー選択手順	56

手動メニュー

レンジ加熱	57~61
・ 簡単レンジ	57
・ 一定の出力(W)で加熱する	58~60
・ 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	61
グリル加熱	62
・ 魚など表面に焦げ目をつけながら焼く	62
オープン加熱	63~65
・ 「予熱なし」で加熱する	63
・ 「予熱あり」で加熱する	64,65
スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ	66,67
・ レンジ・オープン・グリル加熱にスチームを組み合わせる	66
・ オープン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせる	67
発酵	68,69
・ スチームレンジ発酵で加熱する	68
・ スチームオープン発酵で加熱する	69
スチームショット	70
仕上がり調節	71
・ 温度変更/時間変更	71
追加加熱	72
手動メニューで調理をするときの加熱時間	73~75

お手入れ

本体のお手入れ	76,77
・ 本体	76
・ 脱臭	76
・ バイブ水抜き	77
・ 庫内清掃	77
付属品のお手入れ	78

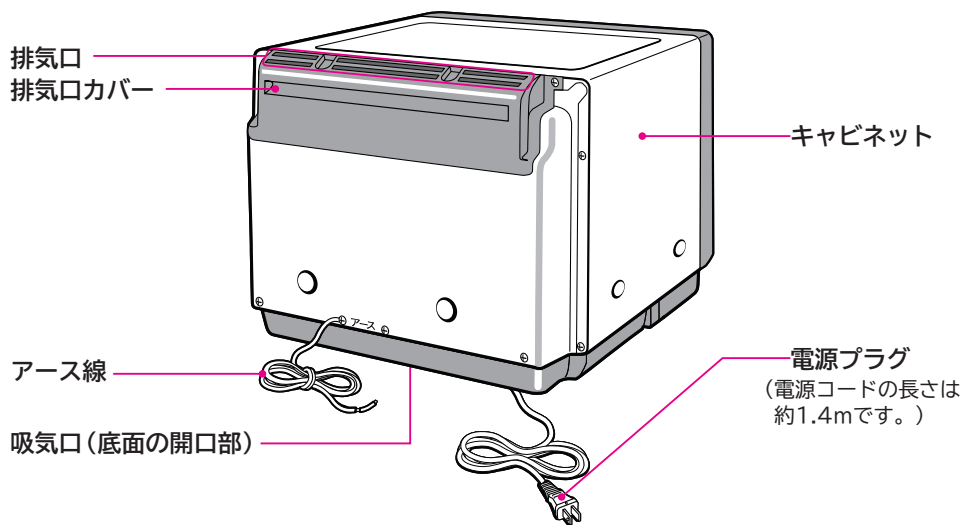
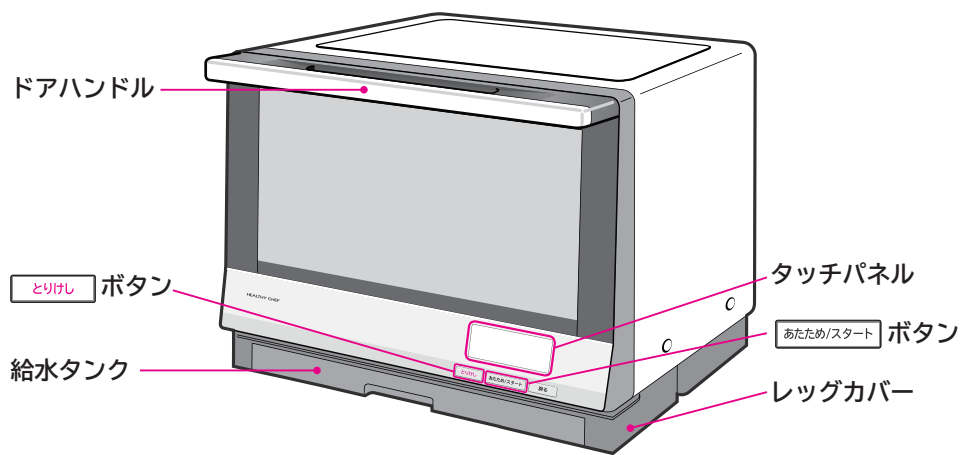
うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらないとき	79~81
お困りのときは	82~84
お知らせ表示が出たとき	84,85
保証とアフターサービス	281

料理集 →P.86~279

もくじ	86~94
さくいん(材料別)	273~276
さくいん(50音順)	277~279
ノンフライメニュー	166~186

各部のなまえ／付属品

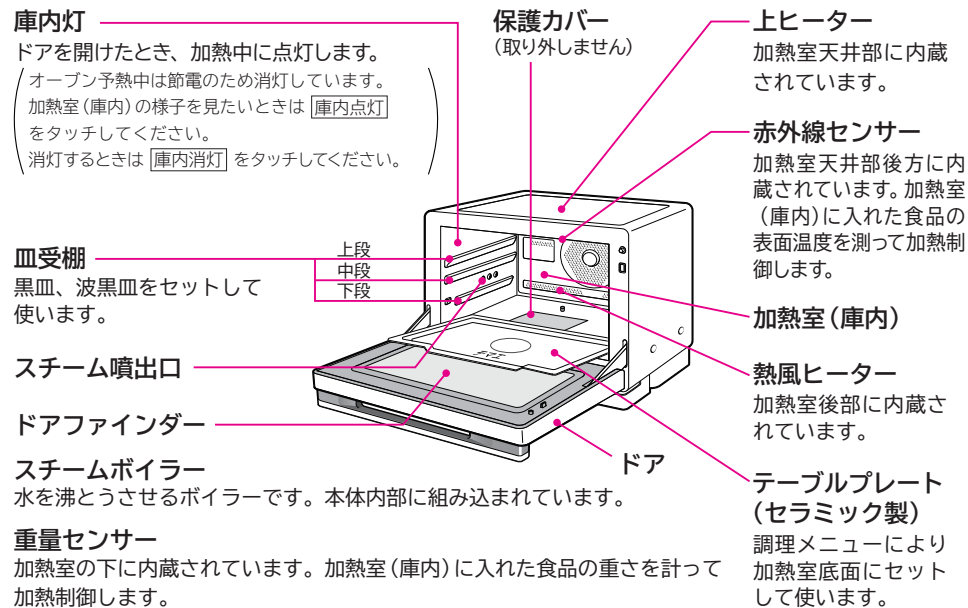


黒血用、波黒血用の「取っ手」(別売品)
 黒血用、波黒血用「取っ手」を別売品として扱っています。
 お買い上げの販売店にご相談ください。
 (黒血、波黒血以外には使用できません。)

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、両手で黒血、波黒血を取り出します。

2015年7月現在

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



付属品

付属品の使いかた (P.28~30)

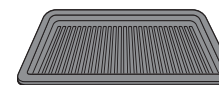
■**テーブルプレート (セラミック製)** 調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。



■**黒血 (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血受棚にセットして使います。



■**波黒血 (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血受棚にセットして使います。



■**給水タンク** スチーム機能などを使うときに水を入れてセットします。



■**クッキングガイド(本書)**

■**保証書**

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特に高い」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)以外の方は修理・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


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


 電源プラグ、電源コードに水をかけたり、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

 電源プラグのほころひは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほころひに湿気が溜まり、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


警告


据え付けるときは → P.16

 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

 アース線を接続せよ
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.17

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(庫内清掃)パイプ水抜きと、空焼き(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
を抜く

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



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メニューのレンジ加熱)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(消毒パック)、玩具など
は加熱しないでください



生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、
目玉焼きは加熱しない
卵が破裂して、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



生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き



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)は手動メニューの
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
●手動メニュー(レンジ加熱)は、設定する
時間を控えめにし、食品の仕上がり具合
を見ながら加熱する



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



001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
●牛乳は003牛乳、お茶は004お茶、
コーヒー、水は005コーヒーで加熱する
●お酒は006酒かんで加熱する
●みそ汁・スープなどは手動メニュー(レン
ジ加熱)で加熱する
加熱後に追加で加熱するときは、手動メニュー
のレンジ500W以下で様子を見ながら加熱
する



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



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



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



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



異常・故障時は



直ちに「とりけし」を押して使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、
お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼
ください

- 異常・故障の例
- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
 - 焦げくさい臭いがする
 - 異常な音がする
 - 火花(スパーク)が出る
 - 本体に触れるとビリビリと電気を感ずる
 - 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

注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱い



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

安全上のご注意(つづき)

⚠️ 注意

据え付けるときは → P.16

- 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
- 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
発火・変色・感電の原因になります
- 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
- 本体と壁の距離は下表の距離以上にあげる
この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

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

「消防法 設置基準」組込形

- 後方がガラスの場合、割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください
(20cm以上あけても温度差によって割れることがあります)
- 表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります
距離をさらにあげるか、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.16)
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.281)
- 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
- 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
- 吸気口・排気口をふさがない
本体底面の吸気口、上面の排気口をふさぐと本体内部の冷却ができず高温になって故障や発火の原因になります。本体底面の吸気口をふさぐおそれのあるビニールや紙、ふきん、テーブルクロスなどを敷かないでください。
本体上面には物を置かないでください。また、上方は必ず10cm以上のすき間をあけてください。
- ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります
- 空焼き(脱臭)は次の状態で行う(→P.19)
 - 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(庫内清掃|パイプ水抜き)と、空焼き(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.すくに「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か消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください
- 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には、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メニューのレンジ加熱)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、ベビーフードや介護食をあたためるときは、あたため(温度設定)または手動レンジで加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する
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

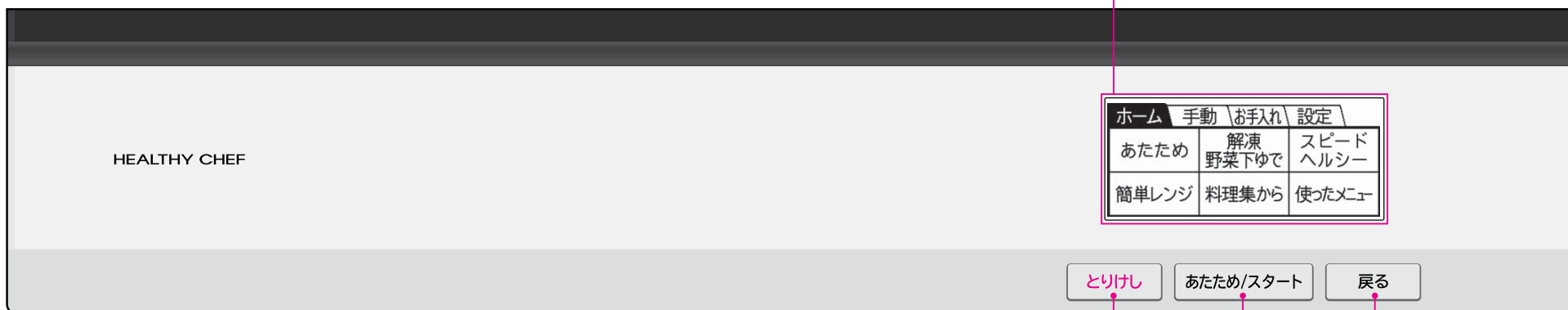
- 水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない
破損・変形の原因になります
- 使用するたびに新しい水に入れかえる
健康懸念の原因になります
- こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります
- 破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない
オープン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはいない
破損・変形の原因になります

操作パネル

操作パネルのはたらき

タッチパネル(液晶表示部)

表示画面と操作画面を兼用しています。
オートメニュー、手動メニューの設定内容、
運転状況、工程を表示し、タッチ操作する
ことができます。
(この画面はホーム画面を表示しています。)



ホーム	手動	お手入れ	設定
あたため	解凍 野菜下ゆで	スピード ヘルシー	
簡単レンジ	料理集から	使ったメニュー	

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。
ホーム画面のときに押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。3秒以上押すと、重量センサーの「0点調節」をスタートします。

あたため/スタートボタン

[001あたため]、オートメニュー、手動メニューの運転をスタートするときに押します。

戻るボタン

ボタンを押すとひとつ前の操作手順に戻ります。
調理スタート後は戻れません。
(ページの戻りはできません。
前次で移動してください。)

タッチパネル使用上のご注意

- タッチパネルのボタンを操作するときは指でタッチし強く押さないでください
破損するおそれがあります
- タッチパネルは周囲の温度、湿度、近くの電気製品の影響により反応がかわる場合があります
一度タッチしても反応しないときは、一度指を離して再びタッチしてください
- タッチパネルはスプーンやはしなどで押さないでください
破損するおそれがあります
- タッチパネルに水滴、中性洗剤や汚れをつけたままにしないでください
反応しない場合があります
汚れをふき取ってください

タッチパネル

画面の構成

ドアを開けると電源が入り、ホーム画面が表示されます

ホーム	手動	お手入れ	設定
あたため	解凍 野菜下ゆで	スピード ヘルシー	
簡単レンジ	料理集から	使ったメニュー	

タブボタン
各タブのメニューは下記の通りです

ホーム画面

ホーム	手動	お手入れ	設定
あたため	解凍 野菜下ゆで	スピード ヘルシー	
簡単レンジ	料理集から	使ったメニュー	

- あたため** 食品の種類に合わせた11種類のあたためが選べます。
- 解凍・野菜下ゆで** 肉や魚の解凍、野菜の下ゆでが選べます。
- スピード・ヘルシー** 短時間のスピード調理やノンフライ調理などが選べます。
- 簡単レンジ** よく使うレンジ600W、500Wが大きな文字で簡単に使えます。
- 料理集から** 調理分類やメニュー番号などから料理集に記載のメニューが選べます。
- 使ったメニュー** 最近使ったオートメニューを記憶し、簡単に選べます。

手動メニュー画面

ホーム	手動	お手入れ	設定
レンジ	オープン	グリル	
発酵	スチーム	過熱水蒸気	

- レンジ** レンジ加熱や途中でレンジ出力が変わるリレー加熱が選べます。
- オープン** 熱風ヒーターで加熱室の温度を均一にして焼くオープン加熱が選べます。
- グリル** 上ヒーターで食品を短時間で焼くグリル加熱が選べます。
- 発酵** レンジ加熱やオープン加熱でパン生地などの発酵を行います。
- スチーム** 加熱室にスチームを充滿させるスチーム加熱が選べます。
- 過熱水蒸気** 余分な脂を落としてヘルシーに仕上げる過熱水蒸気加熱が選べます。

お手入れメニュー画面

ホーム	手動	お手入れ	設定
庫内清掃	パイプ水抜き	脱臭	
0点調節			

- 庫内清掃** スチームで加熱室の汚れをふき取りやすくします。
- パイプ水抜き** 給水パイプに残った水を、水蒸気にして排出します。
- 脱臭** 加熱室のにおいの原因を焼き切って脱臭します。
- 0点調節** 重量センサーの0点調節を行います。

設定メニュー画面

ホーム	手動	お手入れ	設定
庫内灯設定	液晶バックライト設定	コントラスト調節	
運転終了音	使ったメニュー消去		

- 庫内灯設定** 調理中やドアを開いた時の庫内灯の点灯/消灯を設定します。
- 液晶バックライト設定** 液晶表示部のバックライトの点灯/消灯を設定します。
- コントラスト調節** 液晶表示部のコントラストを設定します。
- 運転終了音** 運転終了音を設定します。
- 使ったメニュー消去** 使ったメニューに記録されたメニューを消去します。

ページの移動方法

メニュー選択画面などで、ページが複数ある場合は、画面右上の「前」・「次」をタッチすることでページを移動することができます（1ページの場合は表示されません）

オートあたため	「前」 2/3 「次」
コーヒー	酒かん
スチームあたため	冷凍(左)と冷蔵(右)

タッチすると前ページに移動します



タッチすると次ページに移動します
最後のページで「次」をタッチすると、1ページ目に戻ります

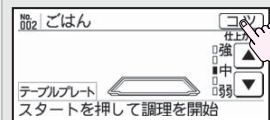
ページ数（現ページ/全ページを表します）

コツの表示方法

あたため、解凍、野菜下ゆでのコツを表示
メニュー画面右上に表示されている「コツ」をタッチすることで、コツを確認することができます

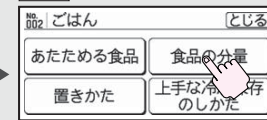
例：「002ごはん」、「食品の分量」のコツの場合

「コツ」をタッチする

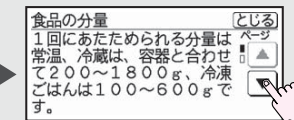


「食品の分量」をタッチする

「とじる」をタッチすると前の画面に戻ります



▲▼をタッチすることでページを移動します
ボタンの色が薄いときは操作できません



対応メニュー（28種類）

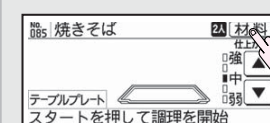
あたため	001 あたため	002 ごはん	003 牛乳	004 お茶
	005 コーヒー	006 酒かん	007 スチームあたため	008 冷凍(左)と冷蔵(右)
	009 スピード中華まんのあたため	010 天ぷらのあたため	あたため（温度設定）	
解凍	011 しゃぶしゃぶ用肉の解凍	012 薄切り肉の解凍	013 とんかつ・ステーキ用肉の解凍	014 ブロック肉の解凍
	015 骨付き肉の解凍	016 カレー・シチュー用肉の解凍	017 鶏ブロック肉の解凍	018 骨付き鶏肉の解凍
	019 から揚げ用肉の解凍	020 ひき肉の解凍	021 肉の解凍（時間）	022 刺身の解凍
	022 切り身の解凍	023 丸身の解凍	024 干物の解凍	
野菜下ゆで	025 葉・果菜の下ゆで		026 根菜の下ゆで	

材料の表示方法

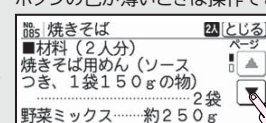
メニュー画面の右上に表示されている「材料」をタッチすることで材料を確認することができます

例：「085 焼きそば」の場合

「材料」をタッチする



▲▼をタッチすることでページを移動します
ボタンの色が薄いときは操作できません



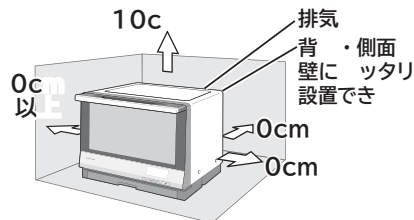
「とじる」をタッチすると前の画面に戻ります

初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順 → 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, 10

- 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、壁や家具にぴったりつけても大丈夫ですが、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。
 - 後方がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。(20cm以上あけても温度差によって割れることがあります)
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 上面の排気口、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7月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,000円(税別)
15~22cm	MRO-N80 016	1,000円(税別)

注意

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

お願い

医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際は、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

電源が「入」になり、液晶表示部に「初期画面(ホーム画面)」を表示し、バックライトが点灯します。

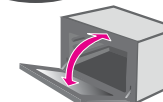
「とりけし」を押すと、液晶表示部のバックライトが点灯します。

- 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。

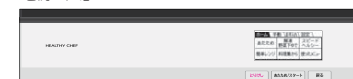
待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

- ドアが開いた状態は電源が「入」になっています

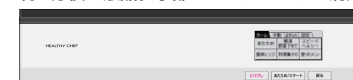
ドア開閉 → 電源「入」



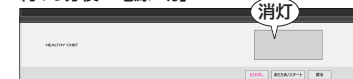
電源「入」



約3分後 液晶表示部のバックライトが消灯



約10分後 電源「切」



ドアを開閉する

消灯

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

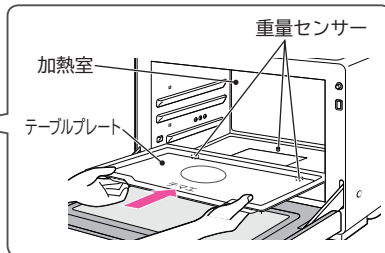
0点調節

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します。仕上がりを良くするため、テーブルプレートの上に置かれた物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

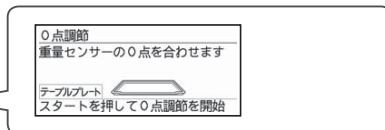
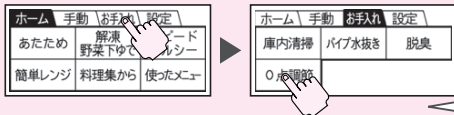
1 右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める



テーブルプレート以外の付属品はすべて取り出してください。

加熱室の温度が高いとうまく調節ができません。加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

2 お手入れをタッチし、0点調節をタッチする



3 あたため/スタートを押してスタートする

「0点調節」完了

数秒後に、庫内灯が消灯し「0点調節」が完了します。



「0点調節」中 庫内灯点灯
「0点調節」完了 庫内灯消灯

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。

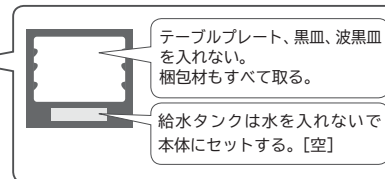
ホーム画面で「とりけし」ボタンを3秒以上押すことで、重量センサーの「0点調節」をすることもできます。

空焼き(脱臭)のしかた

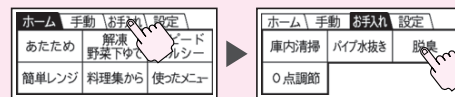
脱臭

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

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

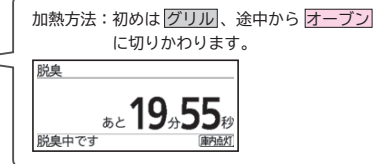


1 お手入れをタッチし、脱臭をタッチする



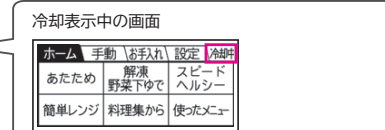
2 あたため/スタートを押してスタートする

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(脱臭)終了後、冷却のためファンが3分~10分間回転し、冷却終了後自動停止します。

本体が熱くなっています。ご注意ください。



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

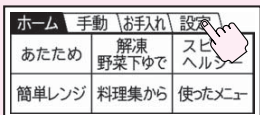
設定のしかた

庫内灯設定、液晶バックライト設定

加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯/消灯や、運転終了音などを設定することができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 設定 をタッチする



2 設定する項目をタッチする

1 庫内灯設定

ドアを開けたとき、加熱中の庫内灯の点灯/消灯を設定することができます。

4 運転終了音の設定

運転終了音を切りかえることができます。
(「メロディー音」、**電子音**、**無音**)

2 液晶のバックライト設定

加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯/消灯を設定することができます。

3 タッチパネルのコントラスト調節

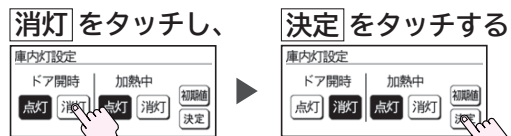
液晶表示部の明るさの濃淡を設定することができます。
(11段階)

5 使ったメニューを全消去する

使ったオートメニューの来歴をすべて消去することができます。
(一部分だけを消去することはできません)

1 庫内灯設定

例: ドア開時「消灯」に設定する場合



初期値は「点灯」に設定されています

設定が終了するとホーム画面に戻ります

2 液晶のバックライト設定

例: 「消灯」に設定する場合



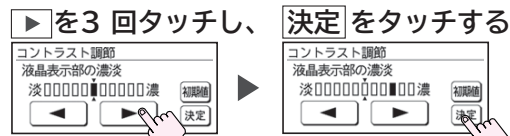
初期値は「点灯」に設定されています

設定が終了するとホーム画面に戻ります

コントラスト調節、運転終了音、使ったメニュー消去

3 タッチパネルのコントラスト調節

例: 「濃3」に設定する場合



初期値は「中央」に調節されています

調節が終了するとホーム画面に戻ります

4 運転終了音の設定

例: 「電子音」に設定する場合



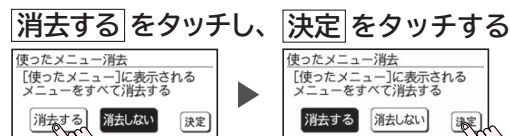
初期値は「メロディー音」に設定されています

設定が終了するとホーム画面に戻ります

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も「無音」になります

設定をかえると「メロディー音」と「電子音」はそれぞれの音で、「無音」は「ピッ」と鳴ります

5 使ったメニューを全消去する (一部分だけを消去することはできません)



設定が終了するとホーム画面に戻ります

「消去しない」→「決定」をタッチしてもホーム画面に戻ります

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

- レンジ加熱とオープン、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。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーローの鍋、 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、 解凍野菜下ゆで ▶ 解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 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、ひび割れることがあるので使えません。特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。
オープン・グリル	× ただし、「グリル、オープン使用可」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

あたため/スタート

ホーム	手動	お手入れ	設定
あたため	解凍 野菜下ゆで	スピード ヘルシー	
簡単レンジ	料理集から	使ったメニュー	
レンジ	オーブン	グリル	
発酵	スチーム	過熱水蒸気	

オートメニュー

ワンタッチであたためを開始します

・加熱室内の温度が高いときは食品と保存状態に合った選択を行ってから開始します。

→P.35

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。

手動メニュー

加熱の種類・時間・温度等を選択して加熱します。

操作手順は

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設定します(→P.27)

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** を押す前に設定します(→P.27)

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
仕上がり調節をするときは予熱中や加熱中に仕上がり調節をタッチします(→P.71)

調理のあとは

- 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.17)
- 続けて調理しないときはお手入れをします。(→P.76,77)
- 冷却ファンの風切り音がある場合があります。(→P.83)
- 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。
- 加熱が足りなかった場合は追加加熱を行います。(→P.72)
- 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.76)

オートメニューではこんなメニューが選べます

- 一例ー
- 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340レシピを掲載

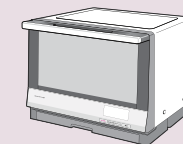


手動メニューはこんなときに使います

- 一例ー
- お手持ちのレシピ通りに調理したいとき
 - お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.76,77)


- 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>手動メニュー</p> <p>100g～900g</p>  <p>オートメニューか手動メニュー</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>食品分量と同じくらいの重さ</p>

調理する	オートメニュー												
<table border="1"> <tr> <td>ホーム</td> <td>手動</td> <td>お手入れ</td> <td>設定</td> </tr> <tr> <td>あたため</td> <td>解凍</td> <td>野菜下ゆで</td> <td>スピードヘルシー</td> </tr> <tr> <td>簡単レンジ</td> <td>料理集から</td> <td>使ったメニュー</td> <td></td> </tr> </table> <p>手動メニュー</p>	ホーム	手動	お手入れ	設定	あたため	解凍	野菜下ゆで	スピードヘルシー	簡単レンジ	料理集から	使ったメニュー		<p>オートメニューや手動メニューは、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> 
ホーム	手動	お手入れ	設定										
あたため	解凍	野菜下ゆで	スピードヘルシー										
簡単レンジ	料理集から	使ったメニュー											

食品を置く位置

中央部に置きます。テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずうまくあたためられません。



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。



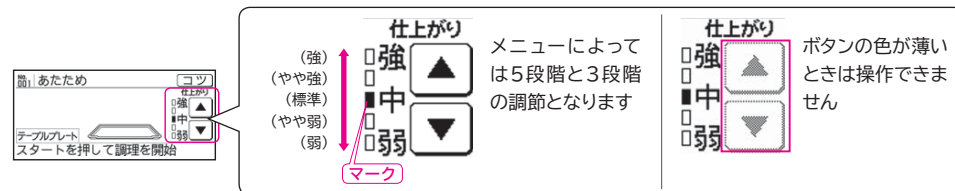
オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵、冷凍と冷凍の2品同時あたためは **[001あたため]** (P.38)
- 飲み物は **[003牛乳]** **[004お茶]** **[005コーヒー]** **[006酒かん]** であたためる (P.40, 41)
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **[008冷凍(左)と冷蔵(右)]** (P.39)
- 上記以外の食品は手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます (P.57～60)

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」(標準)に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は▲▼をタッチして、マークを希望の位置に設定します。

仕上がり調節中に▲または▼を3秒以上タッチすると、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。



メニューによっては5段階と3段階の調節となります

ボタンの色が薄いときは操作できません

調理中の仕上がり状態確認

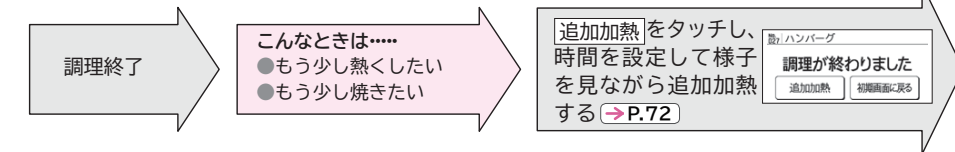
調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

- 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、追加加熱機能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)がかわることがあります。

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

- オープン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿、波黒皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出す
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



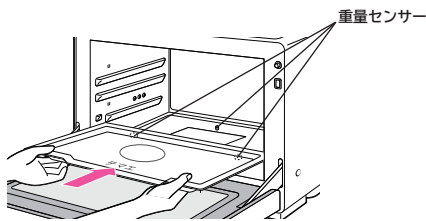
注意 調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなるので注意するやけどの原因になります

付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

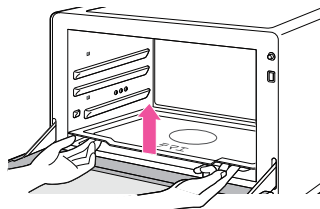
セットのしかた

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



取り外しかた

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



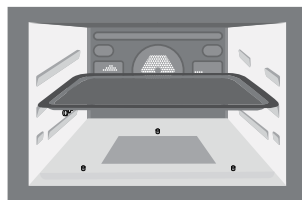
注意 熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどのおそれがあります

黒皿、波黒皿の使いかた

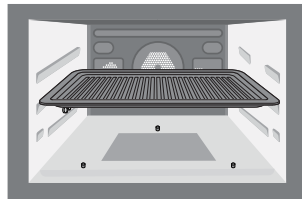
■オートメニューと手動メニューのオープン加熱、グリル加熱で使用します

手動メニュー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
手動メニューの肉や魚の焼き物、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プン用手袋を使うやけどのおそれがあります

注意 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

注意 レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）や手動メニュー（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

スチームや過熱水蒸気を使う加熱で使用します。

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。

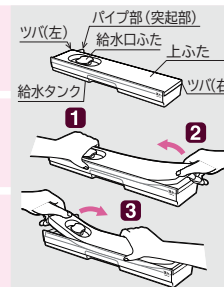


ふたの外しかた

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。



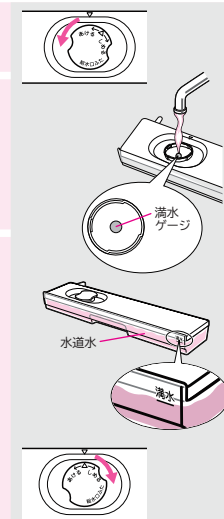
水の入れかた

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。給水口から見える棒（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、水平の状態にしてください。
■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。

■ふたと吸水口ふたが閉まっ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.76



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

注意 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

注意 スチーム、過熱水蒸気とオープ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場合があります。→P.83
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.76、77

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.85

■使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

付属品の使いかた(つづき)

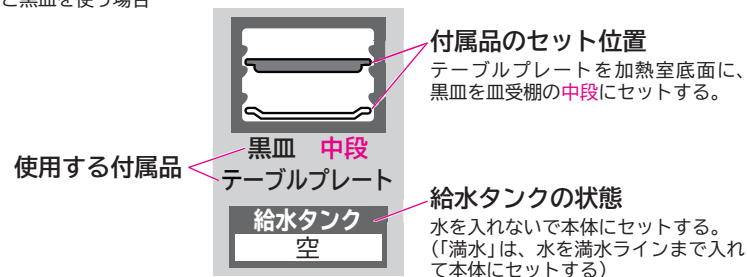
オートメニューで使う付属品

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、タッチパネルのイラストに従い、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、レンジ出力やオープン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため
 手動メニューで使う付属品と異なります。



手動メニューで使う付属品

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	○	×※1	×※1	空
スチームレンジ	○	×※1	×※1	満水
グリル	×	○	○	空
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○	満水
オープン	×	○	○	空
スチームオープン 過熱水蒸気オープン	○	○	○	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

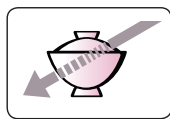
レンジ

電波（高周波）で食品を加熱します。

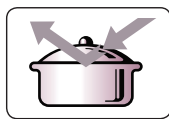
電波（高周波）には3つの性質があります。



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。



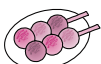
水を使わないので栄養素が保たれます。



色や形、風味が保たれます。

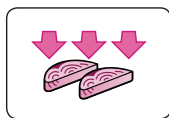


盛りつけたままで加熱できます。



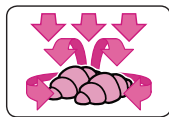
グリル

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。

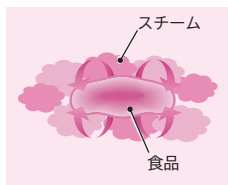


スチーム + レンジ

スチーム + グリル

スチーム + オープン

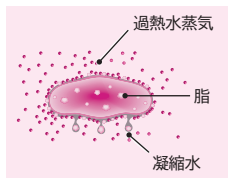
加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充滿させながらレンジ、またはグリル、オープンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。



過熱水蒸気 + グリル

過熱水蒸気 + オープン

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プ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・解凍・野菜の下ゆでかんたんガイド

食品の種類に合わせた27種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。手で調理をするときは、「手動メニューで調理するときの加熱時間」(P.73、74)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
→ 002 ご は ん → P.37

常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる
→ 007 スチームあたため → P.42、43
→ 008 冷凍(左)と冷蔵(右) → P.39

冷凍保存したごはんをあたためる
→ 002 ご は ん → P.37
→ 008 冷凍(左)と冷蔵(右) → P.39

飲み物



冷蔵保存した牛乳をあたためる
→ 003 牛 乳 → P.40

常温・冷蔵保存したお茶をあたためる
→ 004 お 茶 → P.40

常温・冷蔵保存したコーヒー・水をあたためる
→ 005 コ ー ヒ ー → P.40

お酒をあたためる
→ 006 酒 か ん → P.41

お総菜



常温・冷蔵・冷凍保存したお総菜をあたためる
→ 001 あ た た め → P.34~36

常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる
→ 007 スチームあたため → P.42、43
→ 008 冷凍(左)と冷蔵(右) → P.39

中華まん



冷蔵・冷凍保存の中華まんを早くあたためる
→ 009 スピード中華まんのあたため → P.42、43

天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる
→ 010 天ぷらのあたため → P.42、43

下ゆで



野菜の下ゆで
→ 025 葉・果菜の下ゆで → P.48、49
→ 026 根菜の下ゆで → P.48、49

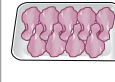
解凍



牛・豚スライス肉の解凍
011 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 → P.45~47
→ 012 薄切り肉の解凍 → P.45~47
013 とんかつ・ステーキ用肉の解凍 → P.45~47



牛・豚ブロック肉の解凍
014 ブロック肉の解凍 → P.45~47
→ 015 骨付き肉の解凍 → P.45~47
016 カレー・チュー用肉の解凍 → P.45~47



鶏肉の解凍
017 鶏ブロック肉の解凍 → P.45~47
→ 018 骨付き鶏肉の解凍 → P.45~47
019 から揚げ用肉の解凍 → P.45~47



ひき肉・その他肉の解凍
→ 020 ひき肉の解凍 → P.45~47
肉の解凍(時間) → P.45~47



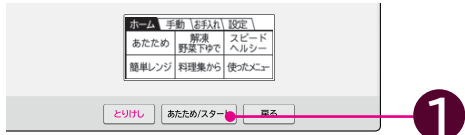
魚の解凍
021 刺身の解凍 → P.45~47
→ 022 切り身の解凍 → P.45~47
023 丸身の解凍 → P.45~47
024 干物の解凍 → P.45~47

オートメニュー（あたためる）

常温、冷蔵、冷凍で保存したお総菜のあたため 001あたため

- 常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。
- 常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんは **002ごはん** であたためます。→P.37
- 001あたため** であたためる場合は仕上がり調節 **やや強** であたためてください。
- 飲み物は、牛乳は **003牛乳**、お茶は **004お茶**、コーヒー、水は **005コーヒー**、お酒は **006酒かん** であたためます。→P.40、41

使用付属品

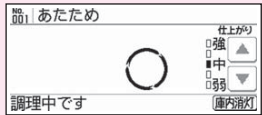


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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
001あたため の加熱がスタートします



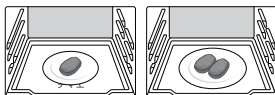
仕上がり調節をするときは
加熱時間を表示する前に調節します

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

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.76、77

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く



食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

以下の手順でも **001あたため** を選択できます

ホーム 自動 お手入れ 設定
あたため 解凍 スピード
簡単レンジ 野菜下ゆで ヘルシー

あたためをタッチする

オートあたため <<前 1/3 次>>
あたため ごはん
牛乳 お茶

あたためをタッチする

あたためから選択した場合は、スタートする前に仕上がり調節を設定する。

- 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▲▼をタッチして、マークを希望の位置に設定します。
- 仕上がり調節中に▲または▼を3秒以上タッチすると、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

お願い

001あたためは、ドアを閉めて約10分以内（液晶表示部にホーム画面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。

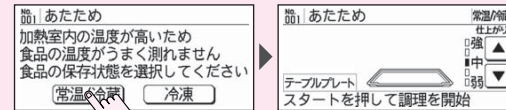
約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから **あたため/スタート** を押してください。→P.17

加熱室内の温度が高い場合

- 加熱室内の温度が高い場合、**あたため/スタート** を押した後、食品の保存状態を選択する画面が表示されます。以下の手順に従って操作してください。

例：冷蔵保存したお総菜の場合

1 常温/冷蔵 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

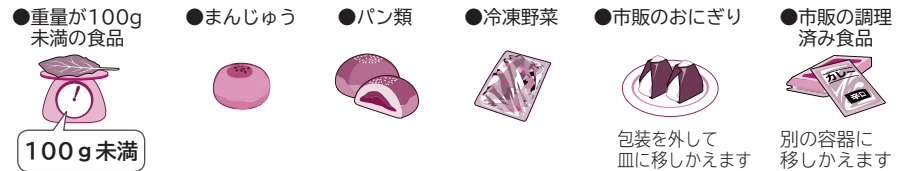
2 あたため/スタート を押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

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.76、77

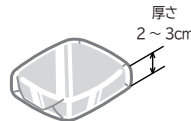
001あたため であたためられない食品

次の食品は「手動メニュー（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる →P.58~60



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。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにする、中まであたまりにくくなります。
- ラップなどでピッタリ密封します



- カレーなどはカレーなどは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、あらかじめ半分にとっておきます。）
- 野菜はかためにゆで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

注意

- ❌ ふたをしたまま加熱しない
ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが検知できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります
- ❌ 重量が100g未満の食品を加熱しない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります

お総菜の上手なあたためかた

001 あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品の分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 1回にあたためられる食品の量は、100g～1800gまでが目安です。



マークのついた食品はラップなどのおおいをする。

常温、冷蔵で保存した食品をあたためる(容器あり)						
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	スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。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。	—	
	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。			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。		
	焼き物	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。	—	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。	—
焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。		—	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 [やや強] または [強] に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためる。(→P.58~60) ●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.22, 23)	
揚げ物	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べ、仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—		いたため物	野菜のいたため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜のいた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。	—

冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)					
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無	メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
めん類	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		いたため物	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
	焼き物	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。			蒸し物
揚げ物		冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	汁物(とろみのある物)	

オートメニュー(あたためる)

常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんのあたため 002 ごはん

■常温、冷蔵、冷凍保存したごはんをあたためます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空

準備 ごはん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
冷凍ごはんはテーブルプレートに直接置く

1 **あたため** をタッチし、**ごはん** をタッチする

ホーム 手動 お手入れ 設定
あたため 解凍 野菜下ゆで スピード ヘルシー
簡単レンジ 集から 使ったメニュー
オートあたため <<前 1/3 次>>
あたため ごはん
牛乳 お茶

ごはんと
テーブルプレート
スタートを押して調理を開始

仕上がり調節をするときは →P.27

2 **あたため/スタート** を押してスタートする

室温、食品の状態により、残りの加熱時間が変わる場合があります

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.76, 77

食品の置きかた
テーブルプレートの中央に置く

●常温/冷蔵ごはんの場合



●冷凍ごはんの場合
(皿などの容器を使用しない)



食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を測れず加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

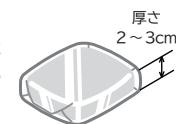
加熱室の温度が高い場合は
→P.35

常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんの上手なあたためかた

- 1回にあたためられる分量は
 - 常温、冷蔵は、食品と容器を合わせて200～1800g、冷凍ごはんは100～600gまでです。
- ふた、およびふた付きの容器は使用しない
 - 容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できず、うまくあたたまりません。ふたをして加熱するときは手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→P.58~60)
- 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置く
 - 2個以上のときは分量を同じにして、テーブルプレートの中央に寄せて置く。
 - 皿などの容器は使用しない。加熱し過ぎの原因になります。
 - ラップの重なりは下にします。重なりを上にとると中まであたたまりにくくなります。
- チャーハンやピラフは、加熱後かき混ぜる

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- ごはんは
1杯分(150g)ずつに分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにとると、中まであたたまりにくくなります。
- ラップなどでピッタリ密封します



オートメニュー(あたためる)

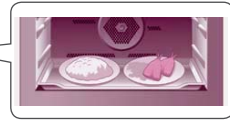
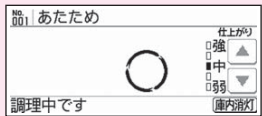
異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため 001あたため

冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、常温、冷蔵の食品との同時あたためはできません。

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

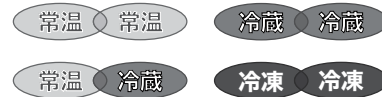


使用付属品

テーブルプレート
給水タンク
空

001あたためは「あたため」▶「あたため」の手順でも選択できます(→P.34)

あたためられる食品の組み合わせ



仕上がり調節をするときは(→P.27) 加熱時間を表示する前に調節します

室温、食品の状態により、残りの加熱時間が変わる場合があります

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.76、77)

001 あたため で異なる2品をあたためるコツ

■食品の分量は

- 1品の分量は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: ごはん約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。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください。)

■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ひがが必要です。
 - 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
- 表面が乾燥ぎみのときや、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。

次の場合はうまくあたためられません

■冷凍と常温・冷蔵の組み合わせはできません

- 冷凍と冷蔵は「008冷凍(左)と冷蔵(右)」であたためます。(→P.39)

■2品同時あたためはできません

- 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
- 手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→P.58~60)

■飲み物は、牛乳は「003牛乳」、お茶は「004お茶」、コーヒー・水は「005コーヒー」、お酒は「006酒かん」であたためてください

異なる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「003牛乳」、「004お茶」、「005コーヒー」、「006酒かん」であたためます。(→P.40、41)

■「001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.35)

手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→P.58~60)

冷凍や冷蔵で保存した食品の

008冷凍(左)と冷蔵(右)

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。(常温保存した食品が熱くなり過ぎます)

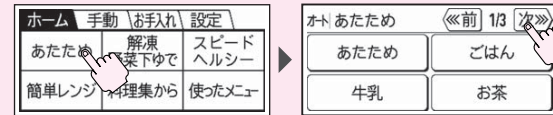
使用付属品

テーブルプレート
給水タンク
空

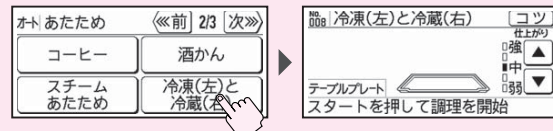
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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 あたため をタッチし、次 をタッチする



2 冷凍(左)と冷蔵(右) をタッチする



仕上がり調節をするときは(→P.27)

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.76、77)

008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



■上手に仕上げるには(→P.38)

表面が乾燥ぎみの時や、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。

■「001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.35)

手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→P.58~60)

■食品の分量は(→P.38)

■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.38)

オートメニュー(あたためる)

飲み物のあたため

003牛乳 004お茶 005コーヒー

■牛乳、豆乳は[003牛乳]、お茶は[004お茶]、コーヒー、水は[005コーヒー]であたためます。
例：[003牛乳]の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



テーブルプレート

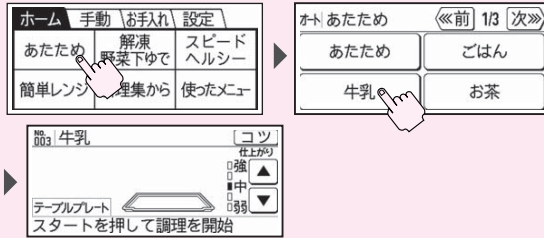
給水タンク
空

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1

[あたため]をタッチし、[牛乳]をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

2

[あたため/スタート]を押してスタートする

室温、飲み物の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

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.76、77)

飲み物の上手なあたためかた

003牛乳 004お茶 005コーヒー

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物が容器よりかるいときは、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
冷蔵保存した牛乳、常温/冷蔵保存したお茶、コーヒー、水などです。

■1回にあたためられる分量 [1 ~ 4杯分]は

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

■テーブルプレートの中央に置いて加熱します
テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずうまくあたためられません。

■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。

■[001あたため]では熱くなり過ぎます

■仕上がりかぬるかったときは
[レンジ] [500W] であたためり加減を見ながら加熱します。(→P.58~60)

■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。半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.58~60)

■牛乳びんでの加熱はできません

■加熱前によくかき混ぜます



お酒のあたため

006酒かん

■お酒をあたためます。
例：[006酒かん] [熱かん]の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

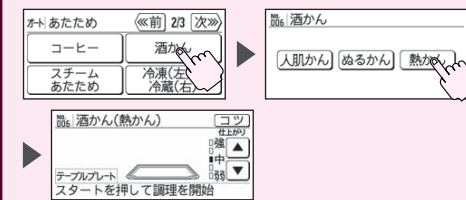
1

[あたため]をタッチし、[次]をタッチする



2

[酒かん]をタッチし、[熱かん]をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

3

[あたため/スタート]を押してスタートする

室温、お酒の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

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.76、77)

酒かんの温度の目安
熱かん …… 約55℃
ぬるかん …… 約45℃
人肌かん …… 約35℃

お酒の上手なあたためかた

006酒かん

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

■1回にあたためられる分量は
1~4杯(杯)130~720mLです。

■テーブルプレートの中央に置いて加熱します
テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れずうまくあたためられません。

■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。

■[001あたため]では熱くなり過ぎます

■仕上がりかぬるかったときは[追加加熱]で加熱します
追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは[レンジ] [600W] であたためり加減を見ながら加熱します。(→P.58~60)

■容器の種類と飲み物の入れかた

- 容器はコップまたは徳利を使います。
- コップであたためる場合は、7~8分目まで入れ、徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。
- 半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.58~60)

■加熱前によくかき混ぜます

オートメニュー（あたためる）

スチームでふっくらあたため、 過熱水蒸気でパリッとあたため

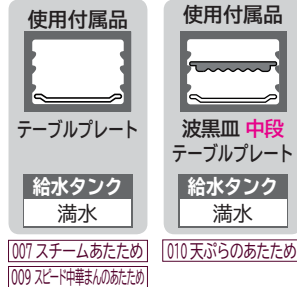
- スチームで包み込み、ふっくらあたためます。
[007 スチームあたため]、[009 スピード中華まんのあたため]
- 常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の外を過熱水蒸気でサクッとあたためます。[010 天ぶらのあたため]

例：[007 スチームあたため] の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

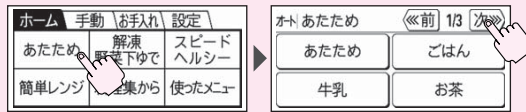
準備

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



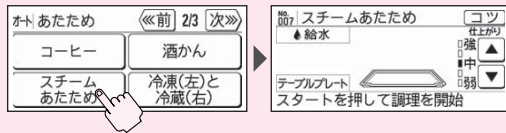
1

[あたため] をタッチし、[次] をタッチする



2

[スチームあたため] をタッチする



仕上がり調節をするときは [P.27]

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.76, 77]

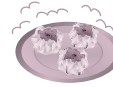
- 給水タンク使用後は [P.76, 77]
- 給水タンクを空にしてください。
 - パイプの水抜きを行ってください。
 - 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチームを使った上手なあたためかた

[007 スチームあたため]

- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
- ラップなどのおおいはしません
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。
- 冷凍のお総菜はうまくあたためられません
[001 あたため] を使ってください。 [P.34~36]
- 冷凍のごはんはうまくあたためられません
[002 ごはん] を使ってください。 [P.37]
- [001 あたため] であためられない食品 [P.35] は
[007 スチームあたため] でもあためられません
手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。 [P.58~60]
- [001 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

[009 スピード中華まんのあたため]

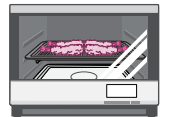
- 早くあたためたいときは
ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんをのせ [009 スピード中華まんのあたため] であたためます。
- ラップなどのおおいはしない
スチームで食品の乾燥を防ぎながらしっとりふっくらあたためます。
- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。
ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。
- 加熱室の温度が高い場合は [P.35]
- 1回にあためられる分量は
1個（約100g）~4個（約400g）までです。1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであためられます。
- 市販の中華まんは
冷蔵・冷凍保存した物をあたためます。
- あんまんなは
仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせます。
- 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
紙をつけたまま加熱します。
- 加熱が足りなかったときは
追加加熱消灯後、耐熱皿に移しかえて [スチームレンジ] で様子を見ながら加熱します。 [P.66]

揚げ物の上手なあたためかた

[010 天ぶらのあたため]

- あためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
- 1回にあためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物	100~500g
-------------	----------
- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか波黒皿に並べて [中段] にセットし、
過熱水蒸気オープン [予熱なし] [180℃] で様子を見ながら加熱します。 [P.67]
- 天ぶらなどの加熱後に底面が
ベタつくときは
ペーパータオルなどで油分を取り
ます。



オートメニュー（あたためる）

温度を設定したあたため

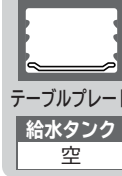
あたため（温度設定）

■設定した温度にあたためます。

例：アイスクリームを-10℃に設定してあたためる場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品

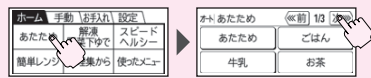


準備

アイスクリームのふた（内ふた含む）を取り、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

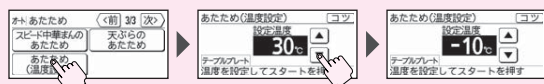
1

あたため をタッチし、次 を2回タッチする



2

あたため（温度設定） をタッチし、▼ を8回タッチする



選べる加熱内容
-10℃～50℃:5℃単位

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.76、77）

あたため（温度設定）の上手なあたためかた

あたため（温度設定）

■5℃きざみで合わせられます

■加熱室を十分に冷ましてから

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたたまりません。（P.85）

■ふたを外してからあたためます

ふたがある状態で加熱すると赤外線センサーが正しく動きません。

■あたためられる食品は

- 常温・冷蔵保存したチョコレート、ベビーフード、冷蔵保存したバター、冷凍保存したアイスクリームなどです。
- 冷凍したベビーフードはあたためられません。

■ベビーフードをあたためるときは（P.221）

- 耐熱容器に移しかえてあたためます。
- 加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。

■バターをやわらかくするとき（P.221）

包装を外して耐熱容器に移しかえてあたためます。

■チョコレートを溶かすときは（P.221）

包装を外して耐熱容器に移しかえて4～5分目まで入れ、平らにしてあたためます。

■アイスクリームをやわらかくするとき

- 容器のふた（内ふた含む）を外してからあたためます。ふたがある状態で加熱すると赤外線センサーが正しく動きません。

●容器を直接テーブルプレートに置いてあたためます。

■1回にあたためられる分量は

チョコレート	50～200g	バター	100～200g
ベビーフード	50～150g	アイスクリーム	200～500mL

■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

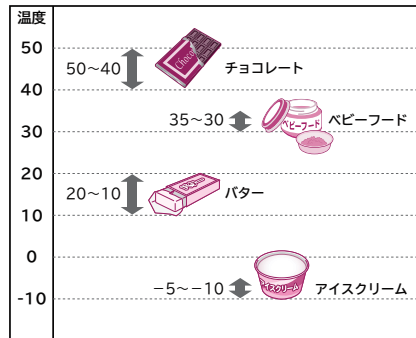
テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたたまりません。

■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。

■食品とあたためる設定温度の目安

下表の設定温度を目安に加熱してください。



■前回の温度設定を記憶します。

オートメニュー（下ごしらえする）

肉や魚の解凍

■肉や魚の形状、種類等に合わせた解凍ができます。

■解凍のコツ（P.46、47）

例：[012薄切り肉の解凍]の場合

使用付属品



準備

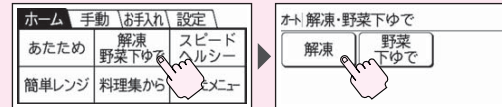
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
ラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーに冷凍保存した肉がのったまま、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

冷凍室から取り出してすぐに加熱します

トレーがない場合はラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷き、その上に冷凍保存した肉をのせる。

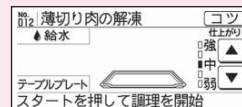
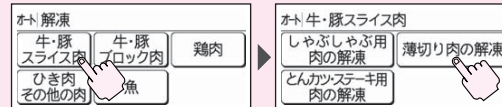
1

解凍・野菜下ゆで をタッチし、解凍 をタッチする



2

牛・豚スライス肉 をタッチし、薄切り肉の解凍 をタッチする



仕上がり調節をするときは（P.27）

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.76、77）

給水タンク使用後は（P.76、77）

- 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。

- 牛・豚スライス肉 ▶ 011 しゃぶしゃぶ用肉の解凍
012 薄切り肉の解凍
013 とんかつ・ステーキ用の解凍
- 牛・豚ブロック肉 ▶ 014 ブロック肉の解凍
015 骨付き肉の解凍
016 カレー・シチュー用の解凍
- 鶏肉 ▶ 017 鶏ブロック肉の解凍
018 骨付き鶏肉の解凍
019 から揚げ用肉の解凍
- ひき肉・その他の肉 ▶ 020 ひき肉の解凍
肉の解凍（時間）
- 魚 ▶ 021 刺身の解凍
022 切り身の解凍
023 丸身の解凍
024 干物の解凍

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

メニュー名	調理のコツ
牛・豚スライス肉	011 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 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
	012 薄切り肉の解凍 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
	013 とんかつ・ステーキ用肉の解凍 とんかつ用・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
牛・豚ブロック肉	014 ブロック肉の解凍 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。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです
	015 骨付き肉の解凍 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調節に合わせる。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです
	016 カレー・シチュー用肉の解凍 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 014 ブロック肉の解凍 で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです
鶏肉	017 鶏ブロック肉の解凍 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
	018 骨付き鶏肉の解凍 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
鶏肉	019 から揚げ用肉の解凍 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 017 鶏ブロック肉の解凍 で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです
	020 ひき肉の解凍 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
	肉の解凍(時間) 解凍したい時間を設定して肉の解凍をする。
魚	021 刺身の解凍 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
	022 切り身の解凍 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
	023 丸身の解凍 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
	024 干物の解凍 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

■1回に解凍できる量は、**011しゃぶしゃぶ用肉の解凍**は100~500g、それ以外は100~1000gです(肉の解凍(時間)は除く)
 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、トレー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ブンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます
 陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになりうまく解凍できません。
 スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■冷凍室から取り出してすぐに加熱します

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

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。
 スチームで食品を解凍しやすくするため、満水ラインまで水を入れてください。

■形や厚みが均でない物はアルミホイルを使って解凍します
 アルミホイルは加熱室壁面やドア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



次の場合は手動メニュー(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します → P.58~60

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ|200W|で加熱する。

解凍の目安は200gで4~5分です。

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

レンジ|100W|で加熱する。



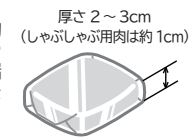
●溶けかけている食品

レンジ|100W| または
 レンジ|200W|で加熱する。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を

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ひとまとめにします。



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

■バラなどの飾りや敷き物は取り除きます

■魚の下ごしらえは

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

■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んで2~3cmの厚さの平らな形にひとまとめにします

オートメニュー(下ごしらえする)

野菜の加熱(ゆでる)

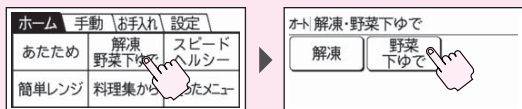
025葉・果菜の下ゆで 026根菜の下ゆで

例: 025葉・果菜の下ゆで でほうれん草を加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ほうれん草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 解凍・野菜下ゆで をタッチし、野菜下ゆで をタッチする



2 葉・果菜の下ゆで をタッチする



仕上げ調節をするときは → P.27

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.76、77

使用付属品



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.58~60



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

025葉・果菜の下ゆで 026根菜の下ゆで

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します
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 025葉・果菜の下ゆで で100~500g、026根菜の下ゆで で100~1000gです



■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、仕上げ調節[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。仕上げ調節[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。仕上げ調節[やや強]に合わせる。

■にんじん、さつまいもは、仕上げ調節[弱]に合わせる。

■さつまいもの太いものは、仕上げ調節[中]に合わせる。

■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.73

オートメニュー（調理する）

「料理集から」のメニュー選択手順

調理分類 からメニューを選ぶ(予熱なしの場合)

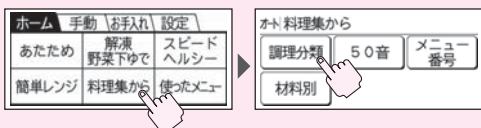
■加熱室を予熱しないで調理します。
予熱の有無は料理集を確認してください。

例：[027ハンバーグ]で4人分作る場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
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

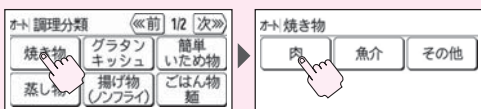
1 **料理集から** をタッチし、**調理分類** をタッチする



1人・2人メニューに対応しているオートメニューは、オートメニュー名を選択したあとに人数を選択します。下ごしらえした食品の分量に合わせて選択してください。

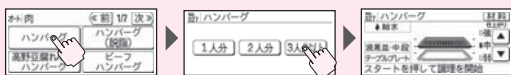
[028ハンバーグ(脱脂)]は、1人・2人メニューに対応していないため、人数選択の手順がありません。

2 **焼き物** をタッチし、**肉** をタッチする



調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは[脱臭]で加熱してください。→P.19

3 **ハンバーグ** をタッチし、**3人以上** をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

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.76、77

給水タンク使用後は →P.76、77
 ■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。

注意

！ 付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
 やけどのおそれがあります
 ■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
 ■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

調理分類 からメニューを選ぶ(予熱ありの場合)

■先に加熱室を予熱してから調理します。
予熱の有無は料理集を確認してください。

例：[028ハンバーグ(脱脂)]で4人分作る場合

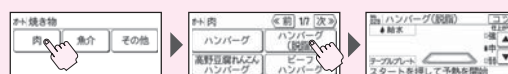
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、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 **料理集から** をタッチし、**調理分類** をタッチし、**焼き物** をタッチする



2 **肉** をタッチし、**ハンバーグ(脱脂)** をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

3 **あたため/スタート** を押して予熱をスタートする

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

4 **あたため/スタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.76、77

給水タンク使用後は →P.76、77
 ■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。

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています

加熱室の様子を見たいときは、**庫内点灯** をタッチすると点灯します。

庫内灯を消灯させるときは、**庫内消灯** をタッチしてください。

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは[脱臭]で加熱してください。→P.19

注意

！ 付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
 やけどのおそれがあります
 ■取り出した付属品は、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）

「料理集から」のメニュー選択手順(つづき)

50音 からメニューを選ぶ

■50音からメニューを選ぶことができます。

例：[027ハンバーグ]で4人分作る場合

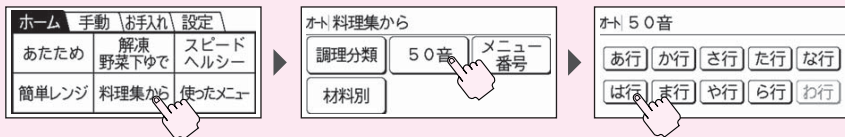
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
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

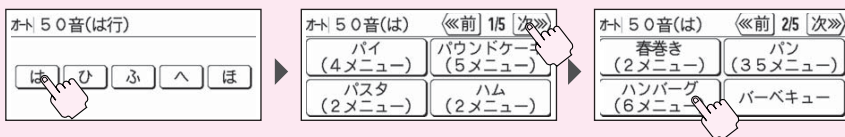
1

料理集から をタッチし、50音 をタッチし、は行 をタッチする



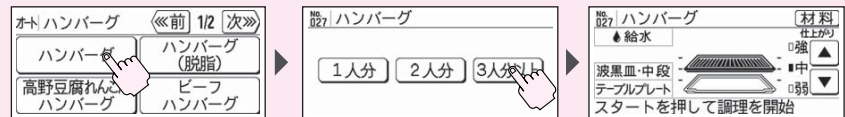
2

は をタッチし、次 を1回タッチし、ハンバーグ(6メニュー) をタッチする



3

ハンバーグ をタッチし、3人以上 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

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.76、77

メニュー番号 からメニューを選ぶ

■本書に記載されているメニュー番号からメニューを選ぶことができます。

例：[027ハンバーグ]で4人分作る場合

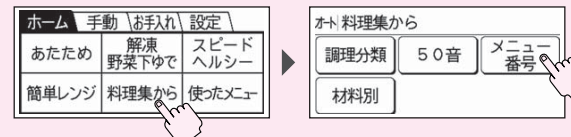
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
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

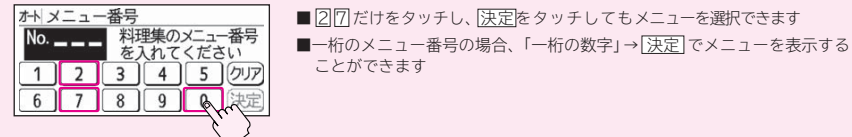
1

料理集から をタッチし、メニュー番号 をタッチする



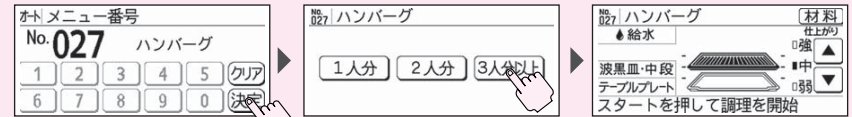
2

0、2、7 の順にタッチする



3

決定 をタッチし、3人以上 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

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.76、77

オートメニュー（調理する）

「料理集から」のメニュー選択手順(つづき)

材料別 からメニューを選ぶ

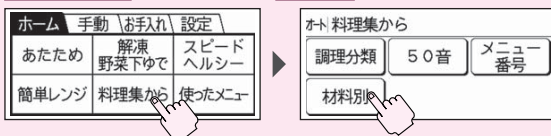
■肉類、魚介類、卵・豆腐、野菜類、米・麺・小麦粉類、乳製品・発酵食品の材料からメニューを選ぶことができます。

例：027ハンバーグで4人分作る場合

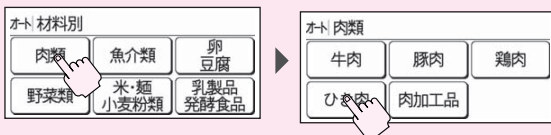
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
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

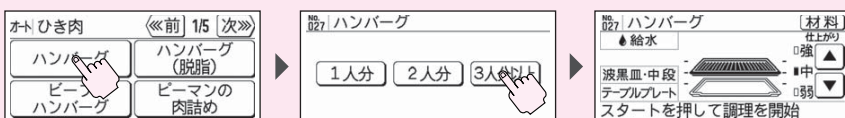
1 料理集から をタッチし、材料別 をタッチする



2 肉類 をタッチし、ひき肉 をタッチする



3 ハンバーグ をタッチし、3人以上 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

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.76、77

「スピード・ヘルシー」のメニュー選択手順

■スピードからは10分以内のできるメニュー、セットメニュー、2品同時メニュー、冷やごはんリメイクメニューなど、便利なメニューを選択できます。

■ヘルシーからはノンフライやビタミンCを守って野菜を調理するメニューなど、ヘルシーなメニューを選択できます。

例：スピードで107 えびチリを2人分作る場合

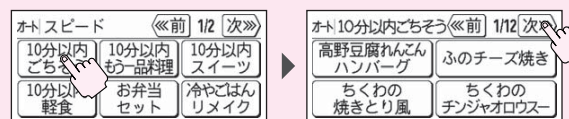
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
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

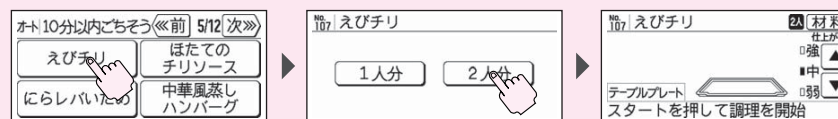
1 スピード・ヘルシー をタッチし、スピード をタッチする



2 10分以内ごちそう をタッチし、次 を4回タッチする



3 えびチリ をタッチし、2人分 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

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.76、77

オートメニュー（調理する）

「使ったメニュー」のメニュー選択手順

最近使ったオートメニューが自動で記憶されます。
ご家庭の定番メニューを選ぶとき便利です。
レンジ・オープン機能のオートメニューを表示します。

例：[027ハンバーグ]で4人分作る場合

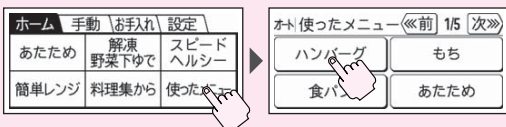
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
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

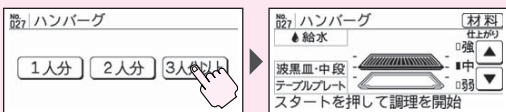
使ったメニューをタッチし、**ハンバーグ**をタッチする



[027ハンバーグ]を使ったことがなければ、**使ったメニュー**には表示されません。

2

3人以上をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

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.76、77

給水タンク使用後は →P.76、77
 ■給水タンクを空にしてください。
 ■パイプの水抜きを行ってください。
 ■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

- 使ったメニュー**は最近使った20メニューを記憶します。
- 使ったメニュー**は「仕上がり調節」の設定を記憶します。
- 工場出荷時には、メニューは記憶されていません。
- 使ったメニュー**の内容を消去したい場合は「使ったメニューを全消去する」を参照してください。 →P.20、21

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください。 →P.19

手動メニュー（レンジ加熱）

簡単レンジ

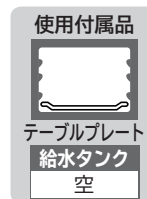
[600W][500W]の操作方法を説明しています。
[600W][500W]は**レンジ**からも選択できます。 →P.58~60
[800W][200W][100W]は「一定の出力(W)で加熱する」を参照してください。 →P.58~60

例：**レンジ**[500W]で1分30秒加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品を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



波黒皿を使わない

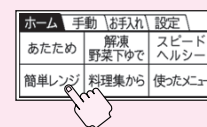


黒皿を使わない



1

簡単レンジをタッチする



2

レンジ[500W]をタッチする



3

1分をタッチし、**10秒**を3回タッチする



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

選べる加熱内容

出力	加熱時間選択範囲
[600W]	10秒~20分:10秒単位
[500W]	(最大加熱時間:20分)

4

あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.76、77

警告

生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
卵が破裂してテーブルプレートやドア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



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

手動メニュー(レンジ加熱)

一定の出力(W)で加熱する

800W|600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。
 スチームレンジ(350W)で加熱するときは「レンジ・オープン・グリル加熱にスチームを組み合わせる」を参照してください。(→P.66)
 スチームレンジ発酵で加熱するときは「スチームレンジ発酵で加熱する」を参照してください。(→P.68)

使用付属品



波黒血を使わない



黒血を使わない



例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

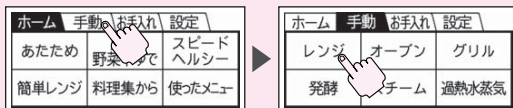
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品を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

手動をタッチし、レンジをタッチする



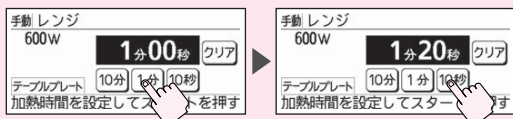
2

600Wをタッチする



3

1分を1回タッチし、10秒を2回タッチする



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

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.76、77)

選べる加熱内容

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

警告

生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
 卵が破裂してテーブルプレートやドア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



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は異なります(食品温度が常温(約20℃)のとき)
 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、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
 常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
 また夏と冬では多少加熱時間が違います。

■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は手動メニューでは設定できません
 オートメニューの「001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。

手動メニュー（レンジ加熱）

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、控えめに加熱します。

●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とって加熱します。



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



●とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。



●ひじきはレンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品のあたためかた

■食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。パッケージに記載が、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)			

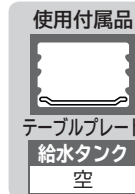
■レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示しているレンジ 500W またはレンジ 600W の時間を目安にして、若干多めに加熱します

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

例：レンジ 600W で 10分 加熱後、レンジ 200W で 30分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



波黒皿を使わない



黒皿を使わない

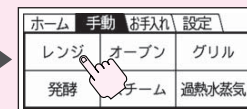
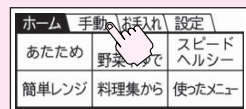


準備

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

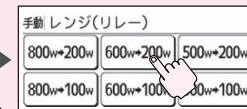
1

手動 をタッチし、レンジ をタッチする



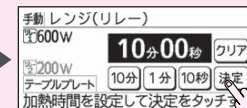
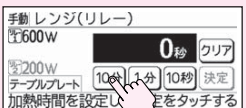
2

リレー をタッチし、600W→200W をタッチする



3

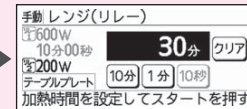
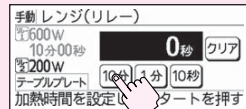
10分 を1回タッチし、決定 をタッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4

10分 を3回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

5

あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする (P.76、77)

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

手動メニュー（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

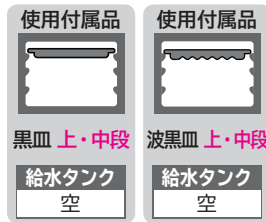
切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを「グリル」で焼きます。

例：「グリル」で「15分」焼く場合

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

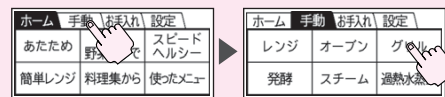


テーブルプレートを使わない



1

「手動」をタッチし、「グリル」をタッチする

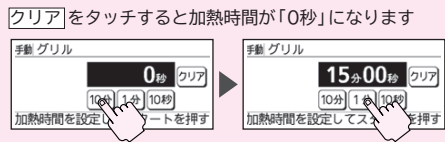


■手動の「グリル」では、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面に付けたい場合は、途中で裏返してください。

選べる加熱内容
10秒～20分:10秒単位
20分～40分:1分単位
(最大加熱時間:40分)

2

「10分」を1回、「1分」を5回タッチする



3

「あたため/スタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする(→P.76、77)

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プン用手袋を使う
やけどのおそれがあります
- 取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
- 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

「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.123~128)
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ります。 ■焼きもちょうよく焼けません。		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.245)

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。(→P.71)

- 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5分未満の場合は増減できません。

手動メニュー（オーブン加熱）

「予熱なし」で加熱する

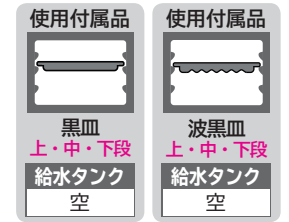
加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例：「オープン」予熱なし「1段」200℃で「30分」加熱する場合

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

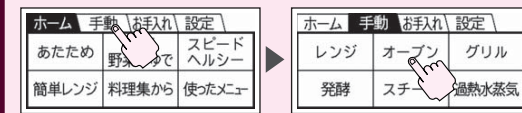


テーブルプレートを使わない



1

「手動」をタッチし、「オープン」をタッチする



2

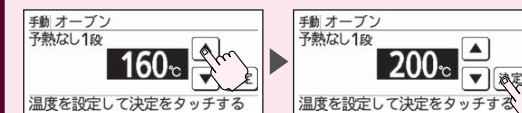
「予熱なし」をタッチし、「次へ」をタッチする



段数の「1段」は最初から設定されています

3

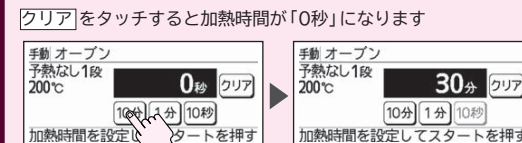
「▲」を4回タッチし「決定」をタッチする



最初は「160℃」が表示されます

4

「10分」を3回タッチする



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.76、77)

選べる加熱内容
温度選択 100℃～250℃:10℃単位
加熱時間 10秒～20分:10秒単位
20分～90分:1分単位
(最大加熱時間:90分)

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プン用手袋を使う
やけどのおそれがあります
- 取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
- 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

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。(→P.71)

手動メニュー（オーブン加熱）

「予熱あり」で加熱する

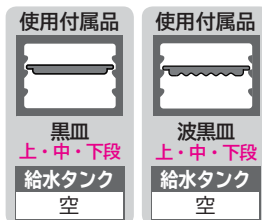
先に加熱室を予熱してから **オーブン** で調理します。

例： **オーブン** 予熱あり 2段 200℃ で 30分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿または波黒皿を用意する
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

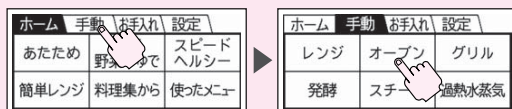


テーブルプレートを使わない



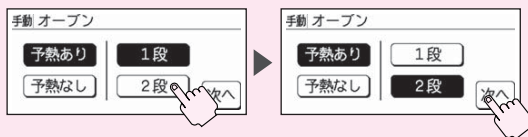
1

手動 をタッチし、**オーブン** をタッチする



2

2段 をタッチし、**次へ** をタッチする



予熱の **予熱あり** は最初から設定されています

3

▲ を4回タッチし **決定** をタッチする



最初は **160℃** が表示されます

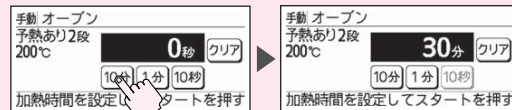
100℃～250℃（10℃単位）・300℃が選べます。

- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は250℃になります。
- 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。

4

10分 を3回タッチする

クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



選べる加熱内容

- 10秒～20分:10秒単位
- 20分～90分:1分単位
- （最大加熱時間：90分）

5

あたため/スタート を押して予熱をスタートする

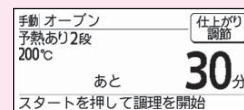
予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
加熱室の様子を見たいときは、**庫内点灯** をタッチすると点灯します。庫内灯を消灯させるときは、**庫内消灯** をタッチしてください。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったら**ドアを開ける**

6

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黒皿、波黒皿を入れる

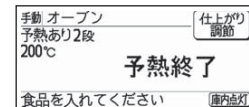
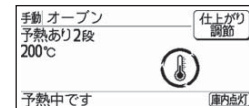


7

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.76, 77)

予熱中の流れ



- 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、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。

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
- 取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

オーブンの上手な使いかた

- 予熱中に温度の増減ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。 (P.71) 焼き上がりの調整にお使いください。
 - 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5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
 - 手動メニューの肉や魚の焼き物、揚げ物などには、波黒皿が適しています。
- 2段で加熱する場合の黒皿、波黒皿の使いかたは料理集の記載に従います
 - 市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの黒皿、波黒皿の使いかたを参照します。

手動メニュー(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を組み合わせる

例：スチームレンジ(350W)で5分加熱する場合

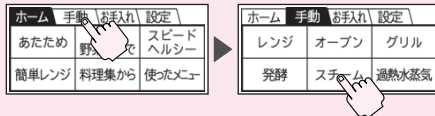
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品と加熱方法に合った付属品をセットし、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

手動 をタッチし、**スチーム** をタッチする



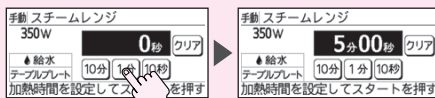
2

スチームレンジ(350W) をタッチする



3

1分 を5回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

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、加熱室が冷えてからお手入れする
⇒P.76、77

給水タンク使用後は ⇒P.76、77

- 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	オーブン	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(350W)
加熱時間 10秒～20分：10秒単位

スチームオーブン
予熱選択 「予熱あり」「予熱なし」
段数選択 「2段」「1段」
温度選択 100℃～250℃：10℃単位
300℃
(「予熱なし」の場合は250℃まで)

加熱時間 10秒～20分：10秒単位
(最大90分) 20分～90分：1分単位

スチームグリル
加熱時間 10秒～20分：10秒単位
(最大40分) 20分～40分：1分単位

オーブン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせる

例：過熱水蒸気グリルで5分加熱する場合

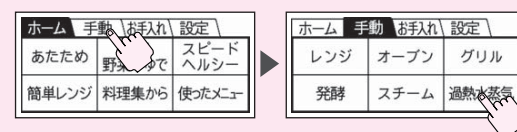
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

食品と加熱方法に合った付属品をセットし、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

手動 をタッチし、**過熱水蒸気** をタッチする



2

過熱水蒸気グリル をタッチする



3

1分 を5回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

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、加熱室が冷えてからお手入れする ⇒P.76、77

給水タンク使用後は ⇒P.76、77

- 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。

過熱水蒸気	
+	+
オーブン	グリル
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
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

過熱水蒸気オーブン
予熱選択 「予熱あり」「予熱なし」
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℃～250℃：10℃単位
300℃
(「予熱なし」の場合は250℃まで)
加熱時間 10秒～20分：10秒単位
(最大40分) 20分～40分：1分単位

過熱水蒸気グリル
加熱時間 10秒～20分：10秒単位
(最大40分) 20分～40分：1分単位

手動メニュー（発酵）

スチームレンジ発酵で加熱する

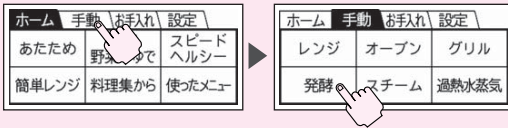
少量の発酵が手早くできます。

例：[スチームレンジ発酵] 30Wで [10分] 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を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

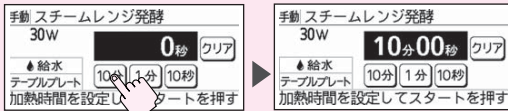
1 手動 をタッチし、発酵 をタッチする



2 スチームレンジ発酵 をタッチし、30W をタッチする



3 10分 を1回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

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、加熱室が冷えてからお手入れする (⇒P.76、77)

給水タンク使用後は (⇒P.76、77)

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

使用付属品



波黒血を使わない



黒血を使わない



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

黒血・波黒血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
黒血を使って2次発酵する場合は [スチームオープン発酵] で加熱してください。

発酵温度の目安

選べる加熱内容

簡単パン (⇒P.256) のこねあげた生地が約25℃のとき、発酵30W設定（約10分）のときは、発酵終了時の生地は約30℃になります。

出力	加熱時間選択範囲
50W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位 (最大加熱時間：90分)
40W	
30W	
20W	
10W	

スチームオープン発酵で加熱する

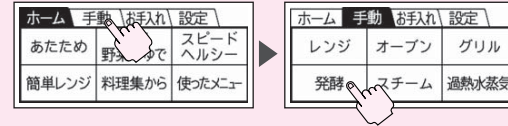
パンの生地などの発酵をします。

例：[スチームオープン発酵] 1段 [30℃] で [50分] 加熱する場合

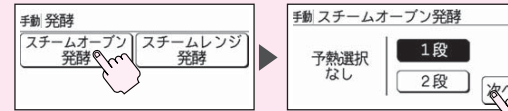
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒血を皿受け棚にセットし、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

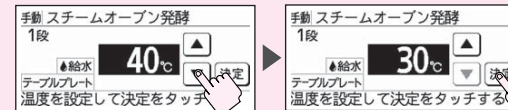
1 手動 をタッチし、発酵 をタッチする



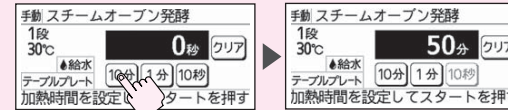
2 スチームオープン発酵 をタッチし、次へ をタッチする



3 ▼ を2回タッチし、決定 をタッチする



4 10分 を5回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

5 あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする (⇒P.76、77)

使用付属品



黒血 下段
テーブルプレート



使用付属品



黒血 中段
波黒血 下段
テーブルプレート



選べる加熱内容

温度設定 30℃～45℃ :5℃単位
加熱時間 10秒～20分 :10秒単位
20分～90分 :1分単位
(最大加熱時間：90分)

給水タンク使用後は (⇒P.76、77)

- 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。

手動メニュー（スチームショット）

スチームショット

- **オープン**、**グリル**、**スチームオープン**、**スチームグリル**、**スチームオープン発酵**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分以内のときは使用できません。

例：**オープン**調理中にスチームショットを**1分**設定する場合

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

仕上がり調節をタッチし、**スチームショット**をタッチする

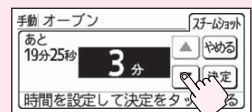


ご注意

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。

2

▼を2回タッチする



■ **▲**/**▼**をタッチすることで**3分**、**2分**、**1分**、**停止**を選択できます。（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、**停止**を選択してください。）

3

決定をタッチする



■ 残時間が減算し、スチームショットが始まります。
■ スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。

設定しない場合は**やめる**、**とじる**をタッチしてください。

給水タンク使用後は **→ P.76、77**
 ■ 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。

スチームショットの入れかたのコツ

- オープ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 (350W)**、**スチームレンジ発酵**、**過熱水蒸気オープン**、**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。
- **スチームオープン発酵**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。
- 手動メニューのオープ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。
- 手動メニューの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が経過したときに入れるとよいでしょう。

手動メニュー（仕上がり調節）

予熱中に温度の変更ができます。加熱中には温度と時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使い下さい。

温度変更

オープン、**スチームオープン**、**スチームオープン発酵**、**過熱水蒸気オープン**の予熱中や加熱中に温度変更ができます。

例：**160℃**から10℃下げる場合

1

仕上がり調節をタッチし、**温度変更**をタッチする



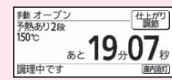
2

▼を1回タッチし、**決定**をタッチする



3

変更した温度で加熱します



■ 加熱時間を最大で設定したときは時間を増やせません。残り時間が5分以内のときは使用できません。設定中に5分を切った場合には、**とじる**/**やめる**をタッチしてください。

時間変更

オープン、**スチームオープン**、**スチームオープン発酵**、**過熱水蒸気オープン**、**グリル**、**スチームグリル**、**過熱水蒸気グリル**の加熱中に時間変更ができます。

例：**6分20秒**のとき10分追加する場合

1

仕上がり調節をタッチし、**時間変更**をタッチする



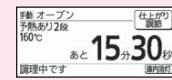
2

▲を10回タッチし、**決定**をタッチする



3

変更した時間で加熱します



■ 設定できる時間をすぎます。設定中に5分を切った場合には、**とじる**/**やめる**をタッチしてください。

選べる加熱内容	
オープン スチームオープン (合計加熱時間:最大90分)	温度変更100℃~250℃(10℃単位) 時間変更5分~90分(1分単位) (合計加熱時間:最大90分)
グリル スチームグリル 過熱水蒸気グリル	時間変更5分~40分(1分単位) (合計加熱時間:最大40分)
スチームオープン発酵	温度変更30℃~45℃(5℃単位) 時間変更5分~90分(1分単位) (合計加熱時間:最大90分)
過熱水蒸気オープン	温度変更100℃~250℃(10℃単位) 時間変更5分~40分(1分単位) (合計加熱時間:最大40分)

追加加熱

調理終了後に時間を延長して加熱する

- オートメニュー、手動メニューの調理終了後、液晶表示部に「追加加熱」が表示され、加熱が足りなかった場合に追加で加熱することができます。
- 「追加加熱」は調理終了後約10分で消灯します。
- 「追加加熱」は最大で3回まで行うことができます。
- 「追加加熱」消灯後、追加で加熱を行いたい場合は、料理集を参考に様子を見ながら加熱してください。

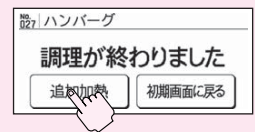
例：027ハンバーグで「追加加熱」を行う場合

調理終了

終了音が鳴ったら食品を取り出す
仕上がりを確認して加熱が足りなかった場合、付属品と食品を加熱室内に戻し、「追加加熱」を行います

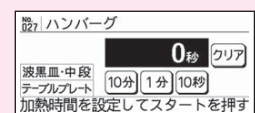
1

「追加加熱」をタッチする



2

加熱時間を設定する



- 加熱時間を設定し直したいときには「クリア」をタッチします
- オートメニューの仕上がり調節を設定することはできません

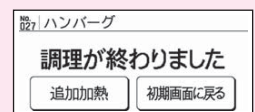
3

「あたため/スタート」を押してスタートする

「追加加熱」は様子を見ながら行います
十分に加熱された場合は「とりけし」を押して加熱を終了させてください

追加加熱終了

「とりけし」を押すか、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.76、77)



3回目の「追加加熱」終了後は、「追加加熱」ボタンは表示されません。さらに追加で加熱を行いたい場合は、料理集を参考に様子を見ながら加熱してください。

選べる加熱内容

- 手動メニューの場合
「レンジ」
10秒～5分：10秒単位
「オープン」、**「グリル」**
10秒～10分：10秒単位
- オートメニューの場合
加熱方法が「レンジ」中心のオートメニュー
10秒～5分：10秒単位
加熱方法が「オープン」、**「グリル」**中心のオートメニュー
10秒～10分：10秒単位

「追加加熱」は付属品や食品を、そのまま加熱室に戻して行います。給水タンクを使用する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します。ただし、「セットメニュー・2品同時」の追加加熱は、加熱が十分な物を取り出してから、料理集を参考に加熱します。
(→P.213～217)

給水タンク使用後は (→P.76、77)
■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。

手動メニューで調理をするときの加熱時間

おいしいの有無の「-」はラップ等のおいしいの無を示す。

レンジ調理

野菜下ゆで

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「解凍・野菜下ゆで」▶「野菜下ゆで」▶「葉・果菜の下ゆで」で、根菜は、「解凍・野菜下ゆで」▶「野菜下ゆで」▶「根菜の下ゆで」で加熱します。(→P.48、49)

メニュー名	調理のコツ	手動メニューの目安(「レンジ」600W)		おいしいの有無		
		分量	加熱時間			
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分10秒～2分50秒	有		
	白菜・もやし キャベツ					
	カリフラワー ブロッコリー					
果・花菜	なす	200g	1分40秒～2分30秒	有		
	アスパラガス					
	さやいんげん さやえんどう					
	とうもろこし					
	かぼちゃ					
根菜	にんじん さつまいも	200g	4分～4分40秒	有		
	里いも					
	ごぼう れんこん					
	じゃがいも					
	大根				150g	4分40秒～5分20秒
					300g	6分20秒～7分20秒

生ものの解凍

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

ゆでて冷凍した野菜の解凍

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

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

レンジ・オープン・グリル

レンジ・オープン・グリル

手動メニューで調理をするときの加熱時間(つづき)

おいしいの有無の「-」はラップ等のおいしいの無を示す。

レンジ調理

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

ごはん・お総菜のあたため

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

冷凍食品の解凍あたため

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ]600W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分10秒~2分50秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分10秒~2分50秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	4分~4分40秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	4分~4分40秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分50秒~3分30秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分30秒~2分	-
冷凍シューマイ	12個(170g)	3分20秒~4分10秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分10秒~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	4分10秒~4分40秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分10秒~2分50秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分50秒~3分30秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分10秒~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(約400g)	6分~7分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

スチームレンジ調理

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あたため

メニュー名	分量	加熱時間 [スチームレンジ]	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-
シューマイ	12個(170g)	2分30秒~3分	-
肉まん	1個(100g)	1分30秒~1分50秒	-
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	-
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	-
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~1分50秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	-
冷凍シューマイ	15個(240g)	7分~8分30秒	-
冷凍肉まん	1個(100g)	2~3分	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	-

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ]200W	おおいの有無
チョコレート(溶かす)	100g	3~4分	-
ベビーフード(あたためる)	60g	50秒~1分20秒	-
バター(柔らかくする)	100g	50秒~1分20秒	-
アイス(柔らかくする)	170g	40秒~1分10秒	-

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- 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.59](#))水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。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、若干多めに加熱します。[P.58~60](#)

オーブン・グリル調理

- 代表メニューのみ記載しています。
- 手動メニュー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。
- 付属品は黒皿、波黒皿、テーブルプレートを使います。[P.31](#)

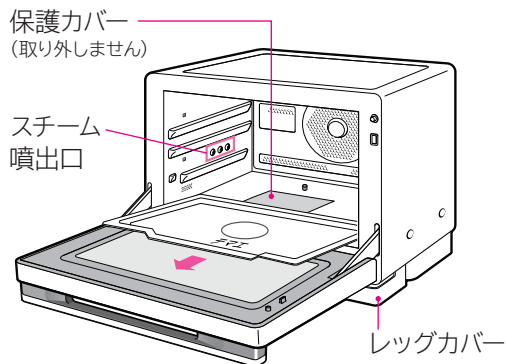
メニュー名	分量	付属品/皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱有	予熱無	
スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	160℃	30~36分	36~42分	222
	直径18cm			38~44分	42~48分	
	直径21cm			40~46分	46~52分	
ロールケーキ	1本	黒皿・中段 波黒皿・下段	170℃	16~22分	-	223
	2本			18~28分	-	
シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段	160℃	40~50分	-	225
	直径20cm			50~60分	-	
パウンドケーキ	19×8.5×6cm型1個	黒皿・下段	160℃	44~54分	-	228
	19×10×8.5cm型1個			58~65分	-	
型抜きクッキー	48個	黒皿・中段 波黒皿・下段	170℃	14~20分	-	230
	96個			20~27分	-	
柔らかなプリン	6個	黒皿・中段 テーブルプレート	過熱水蒸気オーブン 120℃	-	24~28分	232
シュー	12個	黒皿・中段	210℃	26~32分	-	234
	24個			34~44分	-	
ブラウニー	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃	24~30分	-	237
ダックワーズ	40枚	黒皿・中段 波黒皿・下段	130℃	26~36分	-	238
ココアマカロン	40枚	黒皿・中段 波黒皿・下段	130℃	26~36分	-	239
マドレーヌ	10個	黒皿・中段	160℃	26~36分	-	240
アップルパイ	直径21cm	黒皿・中段	200℃	28~40分	-	241
プチパイ	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃	18~26分	-	242
マフィン	9個	黒皿・中段	180℃	30~40分	-	242
スイートポテト	12個	黒皿・中段	200℃	15~20分	-	243
焼きりんご	4個	黒皿・下段	180℃	-	50~60分	243
バターロール	12個	黒皿・中段 波黒皿・下段	180℃	13~18分	-	246
	24個			16~22分	-	
	24個			16~22分	-	
山形食パン	19×10×8.5cm型1個	黒皿・下段	210℃ 2段設定にする	24~38分	-	248
白パン	8個	黒皿・中段	130℃	16~24分	-	249
フランスパン	バター1本・クーペ2個	黒皿・中段	200℃ 2段設定にする	34~40分	-	252
メロンパン	3個	黒皿・中段	150℃	23~29分	-	260
	直径24cm1枚			18~24分	-	
ピザ(パン生地)	直径24cm2枚	黒皿・中段 波黒皿・下段	200℃	24~30分	-	269
	直径24cm2枚			24~30分	-	
マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段	210℃	24~34分	-	134
	1皿			-	-	137
	1皿			-	-	137
ハンバーガー	4個	波黒皿・中段 波黒皿・下段	250℃	10~18分	18~28分	110
	約800g			30~45分	40~50分	112
	約500g			54~65分	70~80分	113
	焼きとり、パーベキュー			12くし、6くし	波黒皿・中段 テーブルプレート	-
チキンソテー	2枚	波黒皿・中段	230℃	-	23~30分	121
塩ざけ	4切れ	波黒皿・上段	グリル	-	14~22分	124
				-	12~20分	125
				-	12~20分	128

- 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、波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、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。
- 焼き魚類は、盛りつけるときに下に面を先に焼き、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。

本体のお手入れ

本体

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。



スチーム噴出口

かたく絞ったぬれがきんでふきます

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

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー 赤外線窓部・庫内灯

かたく絞ったぬれがきんでふきます

- 加熱室内についての水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- 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。こまめに手入れを行ってください。

脱臭

加熱室のにおいの原因を焼き切って脱臭します。窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内のにおいが気になるときに行ってください。(→P.19)

外側・前面ドア

柔らかい布でふき取ります

汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

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、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

パイプ水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

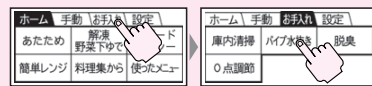
準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める



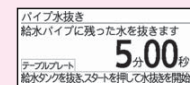
1 液晶表示部が「ホーム画面」になっていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 お手入れをタッチし、パイプ水抜きをタッチする

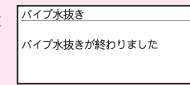


3 あたため/スタートを押してスタートする
スタートすると「ゴボツ」とポンプが水を吸う音がします 異常ではありません



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

加熱室に水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります



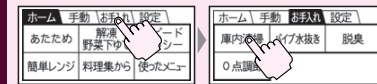
庫内清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

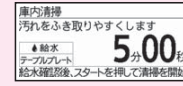
準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 液晶表示部が「ホーム画面」になっていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする (給水タンクの使いかた (→P.29))

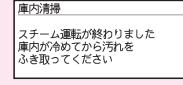
2 お手入れをタッチし、庫内清掃をタッチする



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
- タッチパネルやドア、加熱室などをオープクリーナー、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、タッチパネル、加熱室内に水をかけない
感電、故障の原因になります
- 庫内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
- 庫内清掃の中断や、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

付属品のお手入れ

レンジ・オーブン・グリルの付属品

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。



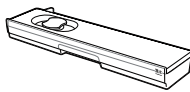
黒皿

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

⊘ 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
さび、感電、故障の原因になります

⊘ タッチパネルやドア、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・変色・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。



⊘ 加熱室内壁、ドアファインダー、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
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。

⊘ 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

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.18

レンジ・オーブン・グリル

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	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●トリプル重量センサー（GPS）の0点調節をしてください。➡P.18 ●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.27 <p>料理のでき具合が悪い</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿、波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。 <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。➡P.75
② ごはんのあたため	<p>002 ごはんでごはんがあたたまらない仕上がりにむらがある</p> <ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●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。大きすぎたり小さすぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷たい物にかえて使います。 ●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。 <p>002 ごはんで常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。ごはんの分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。 <p>002 ごはんで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●容器（平皿）にのせて加熱していませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●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。ラップに包んで加熱してください。 <p>007 スチームあたためでごはんがうまくあたたまらない</p> <ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●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。 <p>ごはんがぱさつく</p> <ul style="list-style-type: none"> ●007スチームあたためを使うか、002ごはんで加熱するときは、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。 <p>002 ごはんで冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらがある</p> <ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまりません。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2～4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
③ 牛乳のあたため	<p>牛乳が熱くなり過ぎる</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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のときはレンジ500Wであたためり加減を見ながら加熱してください。 ●オートメニューで冷めかけた牛乳をあためていませんか。レンジ500Wであたためり加減を見ながら加熱してください。 ●メニューを間違えていませんか。001あたためで加熱すると熱くなり過ぎます。003牛乳で加熱してください。 ●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。

うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた
3 牛乳のあたため(しぼ)	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまかたあたりません。 ●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。
	食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまかたあたりません。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節のセットされている目盛を確認し、セットされている目盛より強い目盛に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節 [中] に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●テーブルプレートの中央のせて、加熱してください。
4 お総菜のあたため	食品をあためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまかたあたりません。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーが正しく動きません。100g以上にしてください。 ●追加加熱 消灯後、オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。[レンジ]600W または [レンジ]500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。[レンジ]600W または [レンジ]500W で様子を見ながら加熱してください。
	カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を [やや強] か [強] に合わせて加熱します。 ●加熱前後で、よくかき混ぜます。
	冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●[001あたため] で加熱します。 (→ P.34~36) ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節のセットされている目盛を確認し、セットされている目盛より強い目盛に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央のせて、加熱してください。
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍食品メーカーが表示している [レンジ]600W または [レンジ]500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央のせてあたためり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。
	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央のせて加熱します。
5 解凍	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上のせて解凍していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせるか、または、オープンシートやペーパータオルを敷き解凍します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさの物にしてください。

こんなときは		確認してください/直しかた
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。 ●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。
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないようにして並べ、ラップでピッタリと包みます。
	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"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央のせて加熱します。 ●100g未満の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。
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分ほどそのままおいて、蒸らします。 	
7 パン	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。(→ P.70)
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●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。生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。
8 スイーツ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。(→ P.222) ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動メニューで焼く場合の温度と時間は、「手動メニューで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.75) ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
クッキー	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の大さきや厚みはそろえてください。
シュークリーム	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた (→ P.234) を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
	大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
その他	<ul style="list-style-type: none"> ●焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。 ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 	

お困りのときは

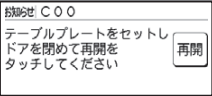
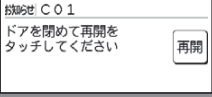
	現象	原因
① 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に「ホーム画面(初期画面)」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) →P.17 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●「とりけし」を押し表示部に「🔌」と「ホーム画面」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。「とりけし」を3回押し、「あたため/スタート」を1回押し この操作を3回繰り返すと表示部の「🔌」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.281
② 音・火花・煙・付着物	タッチパネル(液晶表示部)をタッチしても動作しない	<ul style="list-style-type: none"> ●操作する手に手袋やばんそうこうをしてタッチしていませんか。つめでタッチしていませんか。タッチパネル(液晶表示部)のボタンを操作するときは指でタッチしてください。 ●隣のボタンを同時にタッチしていませんか。意図しない操作を防止するため、2つのボタンを同時に触れたときは受け付けません。 ●タッチパネル(液晶表示部)に汚れや水滴、中性洗剤が付着していませんか。タッチパネル(液晶表示部)が汚れているとボタンに指が触れたと認識できず、動作しないことがあります。汚れをふき取ってください。
	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。
	オープン、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分過ぎたときに動く待機電力をオフするスイッチの音です。	
オープン加熱中、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。かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。	

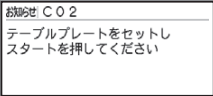
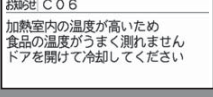
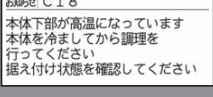
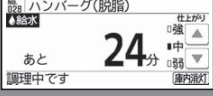
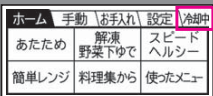
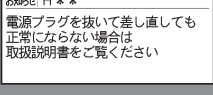
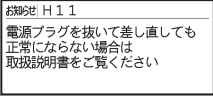
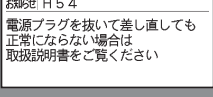
	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	終了音の音色が切りかわったり、無音になった	●ドアを開閉して液晶表示部に「ホーム画面」を表示させてから、「 設定 」▶「 運転終了音 」をタッチすると「 ×ロディ音 」、「 電子音 」、「 無音 」の切りかえができます。→P.20,21
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	●電源回路に充電するため故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●黒皿、波黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
	初めてオープンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.19
	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。かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	●加熱室内の温度が高い場合、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。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする	●赤外線センサーの位置決め作動音です。故障ではありません。
	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。→P.76
	オープン予熱中に庫内灯が消灯している	●「 オープン 」予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは表示部の「 庫内点灯 」をタッチしてください。消灯するときは表示部の「 庫内消灯 」をタッチしてください。
④ 設定・表示	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。
	300℃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250℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある	●「 オープン 」(予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。
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。	

お困りのときは(つづき)

	現象	原因
4 設定・表示(つづき)	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。
	残り時間が途中でかわることがある	●オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	●オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。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。
	液晶表示部の画面の濃淡があっていない	●液晶表示部の画面の濃淡を調節することができます。[設定]▶[コントラスト調節]をタッチします。濃淡を選択した後、[決定]ボタンをタッチして確定します。→P.20, 21
5 その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	●[オープン]、[グリル]と組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出るがありますが、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.76, 77 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、[再開]をタッチします。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、[再開]をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●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、[あたため/スタート]を押します。くり返し表示される場合は、[とりけし]を押してホーム画面(初期画面)を表示します。 [お手入れ]をタッチし、[0点調節]をタッチして [あたため/スタート]を押して重量センサーの「0点調節」をします。
	●加熱室内の温度が高温のため赤外線センサーが食品の温度を正しく測れないので加熱できません。	表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または [とりけし]を押して、手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。→P.58~60
	●本体下部が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付けの状態を確認してください。 →P.16
	●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.29
	●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、[とりけし]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。
 <p>※※は2けたの数字を表示します。</p>	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。	[とりけし]を押します。または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H※※」の表示は消えます。)
	●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.281

料理集の見かたは (➡P.95) を確認してください。

ヘルシー ヘルシーな料理が選べます。

- ①「余分な脂・塩分を落とす」: 過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とすメニュー
- ②「ノンフライ」: 油を使わない揚げ物メニュー
- ③「油を使わないため物」: 油を使わないため物メニュー
- ④「肉代替メニュー」: 肉の代わりに豆腐やふなどを使用したメニュー
- ⑤「発酵食品を用いた料理」: 発酵食品を使ったメニュー

000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。**000** は「オートメニュー」の応用メニューです。

🕒印は調理時間が10分以内の料理です。

👤「1人・2人メニュー」: 1人分・2人分で調理できるメニュー



IG 女子栄養大学 開発レシピ

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
★304 青じそとごまの白パン	97	★095 ブルコギ	104
★313 栗くりパン	98	★174 サーモンごまチーズフライ	105
★079 煮干し粉入りニョッキのグラタン	99	★185 ひよこ豆とコーンのコロッケ	106
★117 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	100	★202 さんまとひじきの炊き込みごはん	107
★118 豚肉とキャベツのアルザス風	101	★220 さつまいもとりんごのバター煮	108
★130 雑穀米入りチキンロール	102	★296 動物どら焼き	109
★143 かじまぐろのバスク風	103		

焼き物

肉

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
027 ハンバーグ	110	041 ふのチーズ焼き	117
028 ハンバーグ(脱脂)	110	042 ローストチキン	117
029 高野豆腐れんこんハンバーグ	111	グレービーソース	117
塩こうじ豆腐ソース	111	043 鶏のハーブ焼き	118
030 ビーフハンバーグ	111	044 鶏のハーブ焼き(脱脂)	118
031 ピーマンの肉詰め	112	045 鶏の照り焼き	119
032 ローストビーフ	112	046 鶏のピリ辛焼き	119
033 焼き豚	113	047 焼きとり	120
034 ひとくち焼き豚	113	048 ちくわの焼きとり風	120
035 豚バラ肉の塩こうじ焼き	114	049 チキンソテー	121
036 もちの肉巻き	114	050 鶏手羽先のつけ焼き	121
037 スペアリブ	115	手動 中東風鶏手羽先のカレーライス焼き	122
038 ポークグリル	115	051 鶏肉のマスタード焼き	122
赤ワインソース	115	052 厚揚げのマスタード焼き	122
039 豚のしょうが焼き	116	053 鶏手羽中のガーリックグリル	123
040 豚肉のチーズ焼き	116	054 バーベキュー	123

焼き物

魚介

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
055 塩ざけ	124	063 あじのみりん風味	127
056 塩ざけ(減塩)	124	064 あじの開き	128
057 さばの塩焼き	125	065 さんまの開き	128
058 塩さば	125	066 いわしの丸干し	128
059 さばのごま焼き	125	067 さけのホイル焼き	129
060 ぶりの照り焼き	126	068 さけのムニエル	129
061 さばの照り焼き	126	069 えびとほたてのホイル焼き	130
062 たいの塩釜焼き	127		

その他

070 焼きいも	131	073 カラフル野菜のグリルサラダ	132
071 ベークドポテト	131	074 トマトのチーズ焼き	132
072 焼き野菜	131	上手な冷凍保存(フリージング)のコツ	133



000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
 代印はヘルシーで選べる料理です。
 印は調理時間が10分以内の料理です。
 少 1人分・2人分で調理できるメニュー



グラタン・キッシュ

グラタン			
メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
075	134	077	136
マカロニグラタン 代少		ほたてとキムチのグラタン 代少	
市販の冷凍グラタン	134	078	136
076	135	鶏肉のカレークリームグラタン 代少	
えびのトマトソースグラタン 代少		079	99
ホワイトソース	135	煮干し粉入りニョッキのグラタン 少	
ドリア・ラザニア			
080	137	082	137
えびのドリア 代		ラザニア 代	
081	137		
豆乳クリームドリア 代			
キッシュ			
083	138	084	138
ベーコンと玉ねぎのキッシュ 代		ほうれん草のキッシュ 代	

簡単いため物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
085	139	099	144
焼きそば 代少		ささかまとピーマンの塩こうじいため 代 代 代 少	
086	139	100	145
焼きうどん 代少		鶏肉とキャベツの塩こうじいため 代 代 代 少	
087	139	101	145
明太子の塩こうじ焼きそば 代 代 代 少		はんぺんとキャベツの塩こうじいため 代 代 代 少	
088	140	102	145
チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため) 代 少		103	146
089	140	豆腐とピーマンのみそそぼろ 代 代 代 少	
ちくわのチンジャオロウスー 代 代 代 少		104	146
090	141	えびの塩こうじいため 代 代 代 少	
ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため) 代 少		105	146
091	141	里いもとベーコンの塩こうじいため 代 代 代 少	
厚揚げのホイコウロウ 代 代 代 少		106	147
092	142	砂肝とナッツの塩こうじいため 代 代 代 少	
ゴーヤーチャンプルー 代 代 代 少		107	147
093	142	えびチリ 代 代 代 少	
ふのゴーヤーチャンプルー 代 代 代 少		108	148
094	143	ほたてのチリソース 代 代 代 少	
ゴーヤーのスパイシーいため 代 代 代 少		109	148
095	104	にらしほいため 代 代 代 少	
ブルコギ 少		110	149
096	143	ペペロンチーノ風野菜いため 代 代 代 少	
牛肉となすの納豆いため 代 代 代 少		111	149
097	144	トマトのキムチいため 代 代 代 少	
さつま揚げとなすの納豆いため 代 代 代 少		112	150
098	144	なすのみそいため 代 代 代 少	
牛肉とピーマンの塩こうじいため 代 代 代 少		113	150
		ほうれん草の塩こうじソテー 代 代 代 少	

蒸し物

114	151	134	159
茶わん蒸し 少		鶏肉のみそ蒸し 代 代 代 少	
115	152	135	159
手作り豆腐 少		ちくわとこんにゃくのみそ蒸し 代 代 代 少	
116	152	136	160
中華風蒸しハンバーグ 代 代 代 少		鶏肉のレモン蒸し 代 代 代 少	
117	100	137	160
豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 少		鶏の酒蒸し 少	
118	101	138	161
豚肉とキャベツのアルザス風 少		鶏の簡単蒸し 代 代 代 少	
119	153		161
豚肉としょうがの蒸し物 代 代 代 少		香味ソース	
120	153		161
ふとしょうがの蒸し物 代 代 代 少		梅肉ソース	
121	154	139	161
豚肉と野菜の蒸し物 少		鶏ハムの簡単蒸し 代 代 代 少	
122	154	140	161
豚肉とザーサイの蒸し物 代 代 代 少		鶏のアジア風簡単蒸し 代 代 代 少	
123	155	141	162
豆腐とザーサイの蒸し物 代 代 代 少		れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し 代 代 代 少	
124	155	142	162
豚肉のえのき巻き蒸し 代 代 代 少		鶏ひき肉の油揚げ蒸し 代 代 代 少	
125	155	143	103
ふのえのき巻き蒸し 代 代 代 少		かじまぐろのバスコ風 少	
126	156	144	163
豚の簡単蒸し 代 代 代 少		145	163
127	156	白身魚の姿蒸し	
128	157	146	164
豚の韓国風簡単蒸し 代 代 代 少		あさりの酒蒸し 代 代 代 少	
129	157	147	164
鶏ささみの梅しそ巻き蒸し 代 代 代 少		あざりとキムチの蒸し物 代 代 代 少	
130	102	148	164
雑穀米入りチキンロール 少		たらちのチーズ蒸し 代 代 代 少	
131	158	149	165
野菜のベーコン巻き 代 代 代 少		かぼちゃの塩こうじ蒸し 代 代 代 少	
132	158	150	165
野菜の油揚げ巻き 代 代 代 少		なすときこの蒸しサラダ 代 代 代 少	
133	159		
鶏肉の塩こうじ蒸し 代 代 代 少			

焼き物
 グラタン・キッシュ
 簡単いため物
 蒸し物
 揚げ物
 ごはん物
 煮物ゆで物
 スープ
 自家製食品
 セットメニュー
 2語時
 あたため
 スイーツ
 トースト
 パン・ピザ



000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
 代印はヘルシユで選べる料理です。
 印は調理時間が10分以内の料理です。
 少 1人分・2人分で調理できるメニュー

揚げ物 (ノンフライ)

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
151	鶏のから揚げ	174	サーモンごまチーズフライ
152	鶏のから揚げ (脱脂)	175	あじフライ
153	豚のから揚げ	176	いわしフライ
154	鶏の竜田揚げ	177	きすフライ
155	豚の香味揚げ	178	さばの竜田揚げ
156	とんかつ	179	えびフライ
	煎りパン粉の作りかた	180	かきフライ
157	ヒレカツ	181	いかリングフライ
158	ミルフィーユカツ	182	チーズフライ
159	チーズ入りミルフィーユカツ	183	ポテトコロッケ
160	はんべんのチーズ入りミルフィーユカツ	184	かぼちゃコロッケ
161	メンチカツ	185	ひよこ豆とコーンのコロッケ
162	豆腐とおからメンチカツ	186	クリームコロッケ
163	チキンカツ	187	なすのひき肉挟みフライ
164	鶏ささみ梅肉フライ	188	れんこんのえびアボカド挟みフライ
165	れんこんの鶏ひき肉挟みフライ	189	春巻き
166	れんこんのおから挟みフライ	190	豚肉とキムチの春巻き
167	チキン南蛮	191	さつま揚げ
168	チキンナゲット	192	フライドポテト
169	くしかつ	193	えびの天ぷら
170	アスパラガスの肉巻きフライ	194	魚介の天ぷら
171	アスパラガスのこんにゃく巻きフライ	195	野菜の天ぷら
172	ハムカツ	196	かき揚げ
173	うずら卵とウインナーのくしかつ		

ごはん物・麺

197	しょうゆ焼きおにぎり	201	赤飯 (おこわ)
198	ライスコロッケ	202	さんまとひじきの炊き込みごはん
199	炊飯 (ごはん)	203	キャベツとあさりのスープパスタ
200	五穀ごはん	204	トマトとベーコンのスープパスタ



煮物・ゆで物・スープ

煮物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
205	豚の角煮	214	カボナータ風野菜の簡単煮
206	煮豚	215	マーボーなす
207	ロールキャベツ	216	マーボー豆腐
208	ラタトゥイユ	217	肉豆腐
209	肉じゃが	218	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮
210	里いもの含め煮	219	牛肉とごぼうのしぐれ煮
211	かぼちゃの含め煮	220	さつまいもとりんごのバター煮
212	かぼちゃのそぼろ煮	221	黒豆
213	煮込みハンバーグ		

ゆで物

222	ほうれん草のおひたし	200	227	イタリアンサラダ
223	もやしのナムル	200	228	野菜サラダ
224	白菜のナムル	200	229	ポテトサラダ
225	キャベツの酢漬	200	230	酢ごぼう
226	白菜の酢漬	200		

スープ・汁物

231	クラムチャウダー	202	233	トムヤムクン
232	けんちん汁	202		

カレー・シチュー

234	ポークカレー	204	236	ポークシチュー
235	ビーフシチュー	205		

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



000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
 🍴🍴🍴🍴印は「ヘルシー」で選べる料理です。
 🕒印は調理時間が10分以内の料理です。
 👤1人分・2人分で調理できるメニュー

自家製食品

肉					
メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ		
237	手作りソーセージ	206	238	手作りポークハム	206
魚					
239	さんまの柔らか煮	207	240	さけのテリーヌ	207
ジャム					
241	いちごジャム	208	242	マーマレードジャム	208
ヨーグルト					
243	ヨーグルト🍴	209	ヨーグルトソース	209	

セットメニュー・2品同時

朝食セット					
244	トーストセットメニュー🍴	210,211	朝食セットの副菜	213 ~ 215	
245	おにぎりセットメニュー🍴	212			
2品同時オープン					
246	ひとくち焼き豚&焼き野菜🍴	216	250	鶏から揚げ&焼き野菜🍴🍴	217
247	ひとくち焼き豚&トマトのチーズ焼き🍴	217	251	マフィン&プチパイ	217
248	ヒレカツ&焼き野菜🍴🍴	217	252	ブラウニー&プチパイ	217
249	鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き🍴🍴	217			

あたため

001	カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)	218	007	お総菜のあたため	219
002	ごはん	218	009	スピード中華まんのあたため	219
003	牛乳	218	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)	220
004	お茶	218	010	天ぷらのあたため	220
005	コーヒー	218		ベビーフード	221
006	酒かん	218		バター	221
007	ごはんのあたため	219		チョコレート	221



スイーツ

ケーキ					
メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ		
253	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	222	262	チーズケーキ	227
254	ロールケーキ (プレーン)	223	手動	スフレチーズケーキ	227
255	モカロールケーキ	223	263	パウンドケーキ (プレーン)	228
256	抹茶ロールケーキ	223	264	チョコバナナパウンドケーキ	228
257	ショコラロールケーキ	224	265	りんごパウンドケーキ	228
258	シフォンケーキ (プレーン)	225	266	カラメルパウンドケーキ	229
259	カプチーノシフォンケーキ	226	267	マーブルパウンドケーキ	229
260	ココアシフォンケーキ	226	268	蒸しチョコレートケーキ	229
261	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	226			
クッキー					
269	型抜きクッキー	230	272	ピーナツクッキー	230
270	絞り出しクッキー	230	273	スノークッキー	231
271	アーモンドクッキー	230			
プリン・ゼリー					
274	柔らかプリン	232	276	コーヒーゼリー🍴	233
手動	プリン	232	277	オレンジゼリー🍴	233
275	レモンゼリー🍴	233	278	グレープゼリー🍴	233
焼き菓子					
279	シュー (シュークリーム)	234	287	桜色のマカロン	239
手動	カスタードクリーム	235	手動	塩キャラメルクリーム	239
280	エクレア	235	288	マドレーヌ	240
281	カステラ	236	289	アップルパイ	241
	カステラの新聞紙の型の作りかた	236	手動	りんごのブリザード	241
282	ブラウニー	237	290	プチパイ	242
	ブラウニーの型の作りかた	237	291	マフィン	242
283	ナッツとベリーのブラウニー	238	292	チョコチップマフィン	242
284	ダックワーズ	238	293	紅茶マフィン	242
手動	チョコガナッシュクリーム	238	294	スイートポテト	243
285	ココアマカロン	239	295	焼きりんご	243
286	抹茶マカロン	239			
和菓子					
296	動物どら焼き	109	手動	切りもち・市販のバックもち (あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福)……	244
297	桜もち🍴	244			
298	ココナッツミルクのお汁粉🍴	244			

焼き物
 グラタン・
 キッシュ
 簡単いため物
 蒸し物
 揚げ物
 ごはん物
 煮物ゆで物
 スープ
 自家製食品
 セットメニュー
 2品同時
 あたため
 スイーツ
 トースト
 パン・ピザ



トースト

メニュー番号	ページ
手動 トースト	245

パン・ピザ

パン

299	バターロール (ロールパン)	246	318	簡単クリームパン	257
300	スイートロール	247		クリームパンのカスタードクリーム	257
301	オニオンロール	247	319	簡単全粒粉パン	258
302	山形食パン	248	320	油で揚げないカレーパン	259
303	白パン	249	321	メロンパン	260
304	青じそとごまの白パン	97	322	チョコチップメロンパン	260
305	米粉パン	250	323	大きなメロンパン	261
306	ごはんパン	251	324	大きなチョコチップメロンパン	261
307	フランスパン	252	325	シュトーレン	262
308	ブル	253	326	かぼちゃの丸パン	263
309	シャンピニオン	253	327	ベーグル (プレーン)	264
310	ベーコンエピ	253	328	ブルーベリーベーグル	265
311	クロワッサン	254	329	かぼちゃベーグル	265
312	パン・オ・ショコラ	255	330	ライ麦ベーグル	265
313	栗くりパン	98	331	黒糖ベーグル	265
314	簡単パン	256	332	フォカッチャ	266
315	簡単レーズンパン	256	333	ナン	267
316	簡単セサミパン	256	手動	簡単肉まん	267
317	簡単あんパン	257			

ピザ

334	クリスマスピザ	268	338	4種のチーズピザ	272
335	ピザ (パン生地)	269	手動	市販のピザ	272
336	照り焼きチキンピザ	270	339	カルツォーネ	272
337	シーフードピザ	271			

料理集の見かた

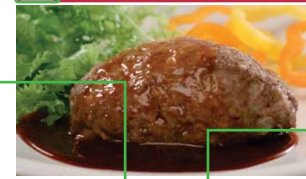
調理分類

焼き物 (肉)

メニュー番号

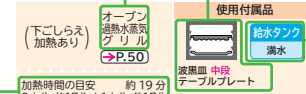
オートメニュー番号
027 ハンバーグ

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)



オートメニューまたは手動メニューの主な加熱で使用する付属品

給水タンクの状態

材料

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
④ 玉ねぎ (みじん切り)	中1/2個 (約100g)	中1/2個 (約50g)	中1/2個 (約25g)
バター	15g	8g	4g
かひき肉	300g	150g	75g
パン粉	カップ2/3 (約30g)	約15g	約8g
⑤ 牛乳 (湯きぼくす)	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2
卵	1個	1/2個	1/4個
塩	小さじ1/2	少々	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	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	各適量

材料、作りかたは人数、個数などを確認してください

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④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 1人分:[レンジ]500W約1分
- あら熱を取り、⑤を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。2人分:2等分 1人分:全量
- 手にサラダ油 (分量外) をつけ、③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。
- ⑥⑦⑧の量を部々、中央に入れ、027ハンバーグで、人数分を選択して加熱する。
- 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。

オートメニュー名

オートメニュー選択後、

4人分は「3人以上」、

2人分は「2人分」、

1人分は「1人分」を選択し、

「あたため/スタート」を押してスタートする。

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。

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60) 作りかたで使用する手動メニューの参照ページ

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g)

(1mL=1cc)

食品名	計量	小さじ	大さじ	カップ	食品名	計量	小さじ	大さじ	カップ
		(5mL)	(15mL)	(200mL)			(5mL)	(15mL)	(200mL)
水・酢・酒		5	15	200	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。
- 加熱時間の目安は、食品温度 (常温) を基準にしています。
- 料理集に使われる単位は、次の通りです。容量: 1mL (ミリリットル) = 1cc (シーシー)
- 料理写真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、[] [] [] は手動メニューを示します。

ヘルシーシェフを使った

16 女子栄養大学* 開発レシピ をご紹介します♪

*学校法人 香川栄養学園
女子栄養大学 女子栄養大学短期大学部 香川調理製菓専門学校

栗くりパン



ひよこ豆とコーンのコロック



さつまいもとりんごのバター煮

いろいろ作れるメニューレシピ

- ★ 青じそとごまの白パン
- ★ プルコギ
- ★ 栗くりパン
- ★ サーモンごまチーズフライ
- ★ 煮干し粉入りニョッキのグラタン
- ★ ひよこ豆とコーンのコロック
- ★ 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し
- ★ さんまとひじきの炊き込みごはん
- ★ 豚肉とキャバツのアルザス風
- ★ さつまいもとりんごのバター煮
- ★ 雑穀米入りチキンロール
- ★ 動物どら焼き
- ★ かじきまぐろのバスコ風

16 女子栄養大学

女子栄養大学は、香川栄養学園を母体とし、大学院、短期大学、専門学校を有する日本唯一の「食と健康」に関する研究・教育機関です。80年を超える歴史があり、卒業生の多くは、栄養士などの「食」に関するスペシャリストとして活躍しています。また、女子栄養大学出版部から月刊『栄養と料理』を発行するなど、社会への啓蒙活動も行っています。

青じそとごまの白パン



ゴマリグナン

オート
304

(下ごしらえ
加熱あり)
(予熱あり)
オープン
→P.51

予熱 約6分
加熱時間の目安 約18分

使用付属品
給水タンク 満水
黒血 中段
テーブルプレート

★ 材料 (8個分) ★

小麦粉 (強力粉)	200g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	5g
塩	4g
無塩バター	15g
白ごま	8g
牛乳	165mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
青じそ (あらかじめきざむ)	8枚

ちょっといい話

和食との相性も抜群で、大人の味の白パンです。ごまにはリグナン物質 (ゴマリグナン) が含まれており、また、牛乳の11倍のカルシウムが含まれています。

★ 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 ポウルに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、青じそを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がべつつかなくなり、ポ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、半分に分けて押しなげたり約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター (分量外) を薄く塗ったポウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし、スチームオープン発酵 [予熱なし] 1段 [40℃] [40~60分] で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、ポウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- ⑦ 生地が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約15分こね、生地を丸める。
- ⑧ 7を手でかるく押し、並べかたで直径17cmに丸くのばし、放射状に8等分にして、オープンシートを敷いた黒血に間隔をあけてオープンシートを並べる。
- ⑨ 8の黒血を下段にセットし、スチームオープン発酵 [予熱なし] 1段 [40℃] [25~36分] で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵をする。
- ⑩ 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、304青じそとごまの白パンで予熱をする。
- ⑪ 生地の上に茶こしで、上新粉または強力粉 (分量外) を全体が隠れるようにふるう。
- ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、11を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.69

栗くりパン



オート
313

(下ごしらえ) 加熱あり (予熱あり) オープン →P.51

予熱 約9分 加熱時間の目安 約18分

使用付属品 給水タンク 黒血 中段 テーブルプレート

★材料(8個分)★

小麦粉(強力粉)	225g
砂糖	40g
ココア	25g
塩	4g
無塩バター	15g
卵(溶きほぐす)	約1/2個
水	140mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
マロンあんまたはこしあん(市販の物)	240g(生地1個につき30g)
栗の甘露煮(市販の物)	8個
けしの実	適量

ちょっといい話 ★★

見た目かわいい栗くりパン。あんを生栗で手作りすれば、秋らしさがUPします。栗は脂質が少なくヘルシーな食材です。

★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。
- ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤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、ボー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、半分に分けて押しつぶしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボールに入れ、黒血にのせて下段にセットし、**スチームオープン発酵** [予熱なし] 1段 | 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、ボールをふせて生地を取り出し、手でかるく押しつぶ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59g)に切り分ける。
- 予熱終了音が鳴ったら、生地を軽く丸め、**313栗くりパン**で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、黒血を**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.69

(下ごしらえ) 加熱あり オープン →P.50

加熱時間の目安 約23分 2人分 約20分 / 1人分 約20分

使用付属品 給水タンク 黒血 中段 テーブルプレート

★材料(4人分)(2人分)(1人分)

【ニョッキ】

じゃがいも(男爵、ゆでてつぶす)	300g	150g	75g
小麦粉(強力粉)	100g	50g	25g
卵黄	1/2個分	1/2個分	1/2個分
④ 煮干し(粉末状の物)	8g	4g	2g
パルメザンチーズ	20g	10g	5g
塩	小さじ1/3	小さじ1/3	少々
クミン(粉末状の物)	少々	少々	少々
強力粉(打ち粉)	適量	適量	適量

【ホワイトソース】

バター	30g	15g	10g
小麦粉(薄力粉)	30g	15g	10g
牛乳	450mL	230mL	120mL
生クリーム	50mL	25mL	15mL
塩	小さじ1/3	少々	少々
バター	10g	5g	5g
玉ねぎ(みじん切り)	30g	15g	10g
マッシュルーム(1/2のくし形)	6個	3個	2個
むきえび	12尾	6尾	3尾
ほたて貝柱	4個	2個	1個
白ワイン	15mL	10mL	5mL
ブロッコリー(小房に分け、少したがためにゆでる)	1/4個	30g	15g
ミックスチーズ	60g	30g	15g
パルメザンチーズ	20g	10g	5g

★作りかた★

- ボールにじゃがいもと④を入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップをかかたぬれぬれがぶきんをかけて、約15分間休ませる。
- のし台に打ち粉をしながら1の生地を棒状にのばし、2cm幅に切り、フォークで溝をつくる。
- 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外)を加え、ニョッキについた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリブ油(分量外)をまぶしてグラタン皿に入れる。
- ホワイトソースを作る。深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、4人分は**レンジ600W** | 約1分30秒 加熱して泡立て器でよく混ぜる。2人分: **レンジ600W** | 約50秒 1人分: **レンジ600W** | 約30秒
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし、4人分は**レンジ600W** | 5~7分 で途中かき混ぜながら加熱する。最後に生クリームを加え、塩で味をととのえる。2人分: **レンジ600W** | 約3分30秒 1人分: **レンジ600W** | 約2分30秒
- 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しんなりしてきたらむきえび、ほたて貝柱、白ワインを加えてアルコールをとばし、白ワインを煮詰める。
- えび、ほたてを取り出し、5のホワイトソースを加え入れて混ぜる。
- 3にえび、ほたてを均等に並べて、7をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。
- 8を黒血に並べ、**中段**に入れ、**079煮干し粉入りニョッキのグラタン**で、人数分を選択して加熱する。

煮干し粉入りニョッキのグラタン



オート
079

煮干し粉入りニョッキのグラタンのコツ ★★

- 1回に焼ける分量は 1~4人分です。
 - 容器は 金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
 - じゃがいもは つぶす前にしっかりと水分をとばし、熱いうちに他の材料と混ぜます。
 - ニョッキは よくこね、一晚寝かせるとより弾力のある食感に仕上がります。
 - 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 ように置く に寄せる に寄せる に置く
- 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** | 1分 | 20℃ | 1分 | 20℃ | で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。 →P.58~60
 - 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。
 - 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** | 予熱なし | 1段 | 210℃ | 2分 | 20℃ | で様子を見ながらさらに焼きます。 →P.63
 - 焼きむらに気になるときは 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。

ちょっといい話 ★★

もちもちニョッキに煮干しがかくれんぼ。魚嫌いの子供たちの笑顔が楽しみです。煮干し以外にもえび・ほたて・乳製品などミネラルが多い食材がたくさんグラタンです。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し



ビタミンE、
β(ベータ)-カロテン、
ビタミンB1

オート
117

(下ごしらえ) スチーム 加熱あり 過熱水蒸気 オープン →P.50

使用付属品
黒血 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約30分
2人分 約25分 / 1人分 約25分

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

豚肩ロース薄切り肉	300g	150g	75g
しめじ (小房に分ける)	1パック (約100g)	1/2パック (約50g)	1/4パック (約25g)
にんにくの芽 (3cm幅に切る)	1束 (約100g)	1/2束 (約50g)	1/4束 (約25g)
かぼちゃ (5mm厚さの薄切り)	1/4個 (約200g) (16枚)	約100g (8枚)	約50g (4枚)
長ねぎ (みじん切り)	30g	15g	10g
しょうが (みじん切り)	5g	少々	少々
上新粉	大さじ2強	大さじ1強	大さじ1/2
ごま油	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1 1/2	大さじ1	小さじ1
甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1	小さじ1/2	少々
酒	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々	少々

ちょっといい話

ビタミンE、β(ベータ)カロテンが豊富に含まれるかぼちゃや、ビタミンB1が豊富な豚肉を使った一品。蒸すことで栄養を効率よく摂取できます。豚肉の美味しさがかぼちゃにしみて、心も体もほかほかに。

★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。
- かぼちゃはラップに包み、[026 根菜の下ゆで]で加熱する。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 豚肉、しめじ、にんにくの芽に④をよくもみこみ、最後にごま油を加え混ぜる。
- 4に上新粉をまぶすように混ぜる。
- 30×30cmの大きさにオープンシートを4人分は4枚切る。
2人分:2枚 1人分:1枚
- 1枚にかぼちゃを4枚ずつ円になるように並べ、中心に5を4人分は1/4量のせ、長ねぎ、しょうがを散らし、包む。同様に人数分作り、黒血にのせる。
2人分:1/2量 1人分:全量
- 7を下段にセットし、[117豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し]で、人数分を選択して加熱する。

「[026 根菜の下ゆで]の使いかた」 →P.48、49

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 追加加熱:消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをして [レンジ|500W]で様子を見ながら加熱します。 →P.58～60

豚肉とキャベツのアルザス風



ビタミン類
カルシウム

オート
118

スチーム 過熱水蒸気 オープン →P.50

使用付属品
黒血 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約30分
2人分 約27分 / 1人分 約27分

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

豚肩ロース肉 (厚さ5mm、ひとくち大に切る)	400g	200g	100g
塩	小さじ1/2	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	大さじ1/2	小さじ1	小さじ1/2
キャベツ (1cm幅に切る)	1/4個 (約300g)	150g	75g
ブロッコリー (小房に分ける)	150g	75g	40g
にんじん (薄切り)	50g	25g	15g
塩	小さじ1/2弱	少々	少々
④ オリーブ油	大さじ1強	大さじ1/2	小さじ1
水	大さじ1	大さじ1/2	小さじ1
クミン (ホール)	小さじ1～2	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々	少々
ナチュラルチーズ (細かくぎざんだ物)	60g	30g	15g

★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。
- 豚肩ロース肉は塩とこしょうをふり約30分おき、オリーブ油をかける。
- ポリ袋 (市販) にキャベツ、ブロッコリー、にんじんと合わせた④を入れ混ぜ合わせる。
- 黒血にオープンシートを敷き、3を広げてのせ、クミン、チーズ、こしょうを全体にふり、上に2を広げてのせる。
- 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして、4の全体が隠れるようにかぶせ、4人分は水カップ1 (約200mL) を全体にかける。
2人分:カップ1 1/2 (約150mL) 1人分:カップ1 (約100mL)
- 5を下段にセットし、[118豚肉とキャベツのアルザス風]で、人数分を選択して加熱する。

豚肉とキャベツのアルザス風のコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 追加加熱:消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをして [レンジ|500W]で様子を見ながら加熱します。 →P.58～60

ちょっといい話

ヘルシーシェフを使って、北フランスの代表的な料理が簡単にできます。本場ではキャベツのみで作りますが、ブロッコリーやにんじんも加えてビタミン類をアップ。育ちざかりの子どもたちに必要なカルシウムもチーズで補います。

雑穀米入りチキンロール



食物繊維
ミネラル類

オート
130

(下ごしらえ) 加熱あり	使用付属品
レンジ →P.50	給水タンク 空 テーブルプレート
加熱時間の目安 約14分 2人分 約7分 1人分 約6分	

(下ごしらえ) 加熱あり	使用付属品
レンジ →P.50	給水タンク 空 テーブルプレート
加熱時間の目安 約11分 2人分 約5分 1人分 約4分	

かじまぐろのバスク風



たんぱく質
ビタミン類

オート
143

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

雑穀入りごはん (黒米入り、常温)	200g	100g	50g
グリーンオリーブ (みじん切り)	3個	2個	1個
アンチョビ (みじん切り)	2枚	1枚	1枚
塩、こしょう	各適量	各適量	各適量
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	½枚
塩	小さじ½	少々	少々
こしょう	適量	適量	適量
パセリ	適量	適量	適量
【つけ合せ】			
生しいたけ (ひとくち大に切る)	50g	30g	20g
まいたけ (小房に分ける)	50g	30g	20g
エリンギ (薄切り)	50g	30g	20g
じゃがいも (ひとくち大に切る)	50g	30g	20g
にんにく (みじん切り)	½かけ	½かけ	少々
固形スープの素	1個	½個	¼個
白ワイン	大さじ1	大さじ½	小さじ1
こしょう	適量	適量	適量

【ソース】			
バター	5g	5g	5g
片栗粉 (水 小さじ½で溶いておく)	小さじ½	小さじ½	小さじ½
しょうゆ	小さじ1	小さじ1	小さじ1

雑穀米入りチキンロールのコツ

- 1回に作れる分量は1～4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。
- 追加加熱 消灯後、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.58～60

★作りかた

- 雑穀入りごはんにオリーブとアンチョビを混ぜ、塩、こしょうをする。
- 鶏肉は厚い部分に皮を切らないようにかくし包丁を入れ、塩、こしょうで下味をつける。身の一边から皮をはがしていき、袋状にする。
- 2の皮と身の間に1を入れ、ロール状に巻き、半分に切る。
- 深さのある平皿に、3をのせ、周りにきのこじゃがいもをのせ、上から④をかけ、かるくラップをする。
- テーブルプレートにのせ、「130 雑穀米入りチキンロール」で、人数分を選択して加熱する。
- 肉汁をごぼさないように鶏肉を取り出し、4人分は1個を3つに切り分ける。皿にきのこ、じゃがいもを下に敷いて鶏肉を盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。
2人分：3つに切り分ける 1人分：2つに切り分ける
- 皿に残った汁を耐熱容器に移し、ソースを加えてよく混ぜ、「レンジ」500W「約30秒」で加熱し、6にかける。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58～60

ちょっといい話

柔らかな仕上がりで、鶏肉の旨みも凝縮！きのこ類と雑穀で食物繊維とミネラルが摂れる豪華なおかずです。

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

かじまぐろの切り身 (1切れ約75gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩	小さじ½	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
玉ねぎ (あらめのみじん切り)	中¼個 (約50g)	25g	15g
トマト (あらめのみじん切り)	¼個 (約50g)	25g	15g
④ にんにく (あらめのみじん切り)	1片	½片	少々
オリーブ油	小さじ2	小さじ1	小さじ½
赤パプリカ (せん切り)	80g	40g	20g
バター	20g	10g	5g

★作りかた

- かじまぐろは約1cmの厚さで食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをして約30分おく。
- 耐熱容器に④を入れ、4人分は「レンジ」600W「約5分」で加熱する。
2人分：「レンジ」500W「約1分30秒」 1人分：「レンジ」500W「約1分」
- 深めの皿に2を広げ、その上に水けをかるくふき取った1を並べる。
- 赤パプリカと小さく切ったバターをまぐろの上ののせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートにのせ、「143 かじまぐろのバスク風」で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58～60

ちょっといい話

魚と抗酸化作用が高いピーマンと一緒にしたお料理。かじまぐろは高たんぱくで低脂肪のヘルシーな魚なので積極的に摂りたい食材です。

ブルコギ



鉄・亜鉛などのミネラル

オート
095

レンジ

→P.50

加熱時間の目安
約12分
2人分 約6分
1人分 約6分

使用付属品



テーブルプレート

(下ごしらえ
加熱あり)

オープン

→P.50

加熱時間の目安
約22分
2人分 約19分
1人分 約19分

使用付属品



波黒皿 中段
テーブルプレート

サーモンごまチーズフライ



カルシウム
脂溶性ビタミン

オート
174

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

牛もも薄切り肉 (ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物)	65g	30g	15g
りんご	½個	¼個	¼個
にんにく	½片	¼片	少々
あさりの煮汁	65mL	30mL	30mL
一味とうがらし	少々	少々	少々
みりん	大さじ1	大さじ½	大さじ½
白すりごま	大さじ2	大さじ1	大さじ1
ごま油	小さじ2	小さじ1	小さじ1
コチュジャン	大さじ1½	小さじ2	小さじ2
しょうゆ	大さじ1	大さじ½	大さじ½
塩	少々	少々	少々
玉ねぎ (薄切り)	中1個 (約200g)	中½個 (約100g)	中¼個 (約50g)
にんじん (せん切り)	¼本 (約50g)	25g	15g
ピーマン (せん切り)	2個 (約40g)	1個 (約20g)	½個 (約10g)
塩	少々	少々	少々
ごま油	小さじ1	小さじ½	少々
サニーレタス	½束	¼束	⅛束
青じそ	12枚	6枚	3枚

★作りかた

- りんごは種を取り、皮ごと㊸と合わせてミキサーにかける。
- 牛肉、あさりをも1につけこみ15分以上おく。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンと㊸をかるく混ぜ合わせておき、深めの皿に広げてのせる。その上に2をたれごと広げ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、[095 ブルコギ]で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、かき混ぜてから盛りつけ、サニーレタス、青じそを添える。

ブルコギのコツ

- 1回に作れる分量は1～4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140℃以上の物を使います。
- 追加加熱 消灯後、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.58～60)

ちょっといい話

肉・貝・野菜が入ってバランスのとれた一品。レタスやしそで巻いて、ごはんをプラスすればボリュームアップ! 家族の笑顔がこぼれます。

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

生さけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩	小さじ½	少々	少々
こしょう	適量	適量	適量
じゃがいも (1個約150gの物)	1個	60g	30g
プロックリー	200g	100g	50g
卵 (溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉 (→P.168)	30g	30g	30g
白ごま	大さじ4	大さじ4	大さじ4
粉チーズ	大さじ4	大さじ4	大さじ4
【タルタルヨーグルト】 ゆで卵 (あらきざむ)	1個	½個	½個
ピクルス (みじん切り)	小2本 ½個 (約100g)	小1本	小1本
玉ねぎ (みじん切り)		50g	50g
ヨーグルト (市販のプレーンタイプ)	200g	100g	100g
塩	小さじ½	小さじ⅓	小さじ⅓
パセリ (みじん切り)	適量	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 | 1人分: [レンジ] 500W | 約40秒
- プロックリーは小房に分け、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 | 1人分: [レンジ] 500W | 約50秒
- さけに塩、こしょうをし、卵、混ぜ合わせた㊸の順につける。
- 1、2に合わせた㊸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、[174 サーモンごまチーズフライ] で、人数分を選択して加熱する。
- 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】

㊸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。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.58～60)

サーモンごまチーズフライのコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは [オープン] 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 (→P.63)

ちょっといい話

子どもが大好きで栄養価の高いサーモンを使った、お弁当にも最適な一品。ごまはビタミンEなどを含みますが、高エネルギーなのでノンフライは特におすすめです。ヨーグルトを使ったヘルシータルタルで召し上がり。

ひよこ豆とコーンのコロケ



葉酸
食物繊維

オート
185

(下ごしらえ) 加熱あり	使用付属品
オープン	給水タンク 空
→P.50	波黒皿 中段 テーブルプレート
加熱時間の目安 約20分 2人分 約17分 1人分 約17分	

★材料 (3人分/12個)(2人分/8個)(1人分/4個)

【具】			
ひよこ豆(水煮)	200g	135g	70g
合びき肉	50g	35g	20g
④ 玉ねぎ(みじん切り)	20g	15g	10g
コーン(缶詰)	50g	35g	20g
塩	小さじ1/2	少々	少々
こしょう	適量	適量	適量
カレー粉	小さじ1~2	小さじ1	小さじ1/2
小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2
卵(溶きほぐす)	1/2個	1/2個	1/2個
【衣】			
小麦粉(薄力粉)	大さじ4	大さじ2	大さじ2
⑤ 卵(溶きほぐす)	1 1/2個	1個	1個
水	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
煎りパン粉(→P.168)	60g	30g	30g

★作りかた

- 耐熱容器に④を入れ、3人分は[レンジ500W]約3分]で加熱して冷ます。
2人分: [レンジ500W]約2分] 1人分: [レンジ500W]約1分30秒]
- 1にフードプロセッサーにかけか、裏ごししてペースト状にしたひよこ豆、コーンと塩、こしょう、カレー粉、小麦粉、卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3人分は12等分して形をととのえ、⑤、煎りパン粉の順に衣をつける。
2人分: 8等分 1人分: 4等分
- 3をオープンシートを敷いた波黒皿の中央に並べ、中段に入れ、[185 ひよこ豆とコーンのコロケ]で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

ひよこ豆とコーンのコロケのコツ ★★★

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはオープン予熱なし[1段]170°Cで様子を見ながら加熱します。(→P.63)

ちょっといい話 ★★★

油で揚げないヘルシーコロケ。葉酸と食物繊維がたっぷりのひよこ豆を使ったレシピです。

レンジ	使用付属品
→P.50	給水タンク 空
	テーブルプレート
加熱時間の目安 約36分 2人分 約23分 1人分 約11分	

さんまとひじきの炊き込みごはん



ビタミンB₁₂
DHA・EPA
鉄

オート
202

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

さんま	1尾 (約200g)	1/2尾 (約100g)	1/4尾 (約50g)
塩	小さじ1/2	少々	少々
ひじき(乾燥)	15g	8g	4g
しょうが(せん切り)	10g	5g	3g
米	2合 (300g)	1合 (150g)	1/2合 (75g)
水	330mL	165mL	85mL
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
酒	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2 1/2
白ごま	16g	8g	4g

★作りかた

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切る。
- 4人分: 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。
2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30分ほどおく。
- 水を切ったひじきは2cmくらいの長さに切る。
- 1に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
- さんまは2つに切り、6にのせる。
- 1をテーブルプレートにのせ、[202 さんまひじきの炊き込みごはん]で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱が終わったら容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

さんまひじきの炊き込みごはんのコツ ★★★

- 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。
- 容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。(→P.188)
- 追加加熱消灯後、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.58~60)

ちょっといい話 ★★★

さんまはビタミンB₁₂・ビタミンD・鉄などを多く含み、栄養的にすぐれた食品。まるごとお米といっしょに炊くことで、さんまの良質な脂も落とさずに効率的に摂れます。

さつまいもとりんごのバター煮



ビタミンC
食物繊維

オート
220

(下ごしらえ
加熱あり)
レンジ
→P.50

使用付属品



テーブルプレート

加熱時間の目安
約20分
2人分 約16分
1人分 約11分

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

さつまいも (5mmの半月切りまたははちょう切り)	大1本 (約300g)	大½本 (約150g)	大¼本 (約75g)
りんご (6等分して芯を除き、皮をむいてはちょう切り)	1個 (約150g)	½個 (約75g)	¼個 (約40g)
④ レーズン (乾燥)	40g	20g	10g
バター	50g	25g	大さじ1
砂糖	60g	30g	15g
塩	小さじ½	少々	少々
オレンジリキュール	50mL	25mL	15mL
レモン汁	大さじ1	大さじ½	小さじ1弱
水	100mL	60mL	60mL
くるみ	30g	15g	10g

★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、あらくきぎむ。
2・1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④を入れて混ぜる。
- 2にオープンシートで落としぶた(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、220 さつまいもとりんごのバター煮で、人数分を選択して加熱する。
- 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.58~60

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。
- 落としぶたをする
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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

ちょっといい話

ビタミンCや食物繊維の多いさつまいもを使った色あざやかな一品。さつまいもはよく洗って皮ごといただきますよ。

動物どら焼き



ビタミンA
カルシウム

オート
296

(下ごしらえ
加熱あり)
(予熱あり)
オープン
→P.51

使用付属品



黒血 中段
波黒血 下段
テーブルプレート

予熱 約11分
加熱時間の目安
約10分

★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025 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。
- 予熱終了音が鳴ったら、6のココアの生地をのせた黒血を中段に、抹茶の生地をのせた波黒血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ま、チョコペンで顔をかく。

「025 葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.48,49

★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(市販の物)	150g
ココア	小さじ1
抹茶	小さじ1
チョコペン	適量

- 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。
- 食品を入らずに296 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。黒血と波黒血にそれぞれオープンシートを敷き、黒血にココアの生地を、波黒血に抹茶の生地を、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

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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 180℃で様子を見ながら加熱します。
→P.63

ちょっといい話

作って楽しい、食べておいしいどら焼きです。野菜や果物を使ったあんはおやつだけではなく、朝食・昼食にも大活躍。かぼちゃのビタミンEは野菜の中でもトップクラスです。

焼き物(肉)

オート
027 ハンバーグ

オープン
(下ごしらえ
加熱あり)
→P.50

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 約19分
2人分 約17分 / 1人分 約17分

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
① 玉ねぎ(みじん切り)	中 $\frac{1}{2}$ 個 (約100g)	中 $\frac{1}{4}$ 個 (約50g)	中 $\frac{1}{8}$ 個 (約25g)
バター	15g	8g	4g
合びき肉	300g	150g	75g
パン粉	カップ $\frac{3}{4}$ (約30g)	約15g	約8g
② 牛乳	大さじ3	大さじ $1\frac{1}{2}$	小さじ2
卵(溶きほぐす)	1個	$\frac{1}{2}$ 個	$\frac{1}{4}$ 個
塩	小さじ $\frac{1}{2}$ 弱	少々	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	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	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。
- 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 1人分: 「レンジ500W」約1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 1人分: 全量
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、③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④を並べ、中段に入れ、「027 ハンバーグ」で、人数分を選択して加熱する。
- 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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

オート
028 ハンバーグ(脱脂)

(予熱あり) オープン
グリル
スチーム
(下ごしらえ) 過熱水蒸気
加熱あり →P.51

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3分
加熱時間の目安 約25分

ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値	約105kcal減	※1
調理後のカロリー	約834kcal	※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②~④を参照して下準備し、波黒皿に並べる。
- 食品を入れずに「028 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。

ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6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、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 追加加熱 消灯後、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.62)
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときはそれぞれの取扱説明書を参照します。

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。

オート
029 高野豆腐れんこんハンバーグ

オープン →P.50

使用付属品
給水タンク
空

波黒皿 上段
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約9分 / 1人分 約9分

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
高野豆腐	3枚	1 $\frac{1}{2}$ 枚	$\frac{3}{4}$ 枚
れんこん (直径約7cmの物)	1個 (約300g)	$\frac{1}{2}$ 個 (約150g)	$\frac{1}{4}$ 個 (約75g)
ツナ(水煮の缶詰、汁を切る)	30g	15g	8g
卵(溶きほぐす)	2個	1個	$\frac{1}{2}$ 個
④ 片栗粉	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{4}$
しょうが(すりおろす)	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{4}$
塩、こしょう	各適量	各適量	各適量

作りかた

- 高野豆腐は水につけ、手でちぎれるかたさにもどし、クッキングカッターに入れて、ひき肉程度の大きさにする。
- れんこんは皮をむき、すりおろして、水けを切っておく。
- ボウルに①、②、と④を入れ、良く混ぜ合わせて4人分は4等分する。
2人分: 2等分 1人分: 全量
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、厚さ1.5~2.0cmの小判形にする。
- 波黒皿に④を並べ、上段に入れ、「029 高野豆腐れんこんハンバーグ」で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り塩こうじ豆腐ソースをかける。

塩こうじ豆腐ソース

材料(4人分)

絹ごし豆腐	150g
塩こうじ	大さじ4
④ 白すりごま	大さじ6
砂糖	小さじ2
レモン汁	大さじ3

作りかた

- 豆腐は水切りをする。
- クッキングカッターに①と合わせた④を入れてなめらかにする。

オート
030 ビーフハンバーグ加熱時間の目安 約19分
2人分 約17分 / 1人分 約17分

材料

ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

ハンバーグの作りかたを参照し、「030 ビーフハンバーグ」で、人数分を選択して加熱する。

高野豆腐れんこんハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、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.62)

オート031 ピーマンの肉詰め



オープン (下ごしらえ 加熱あり) **→P.50**

使用付属品 **給水タンク** 満水

波黒血 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約19分
2人分 約17分 / 1人分 約17分

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
ピーマン	6個	3個	1½個
玉ねぎ(みじん切り)	約130g	約65g	約40g
④バター	大さじ1 (約12g)	大さじ½ (約6g)	小さじ1 (約4g)
豚ひき肉(または合びき肉)	260g	130g	65g
⑤パン粉	20g	10g	5g
⑤卵(溶きほぐす)	1個	½個	¼個
⑤塩	小さじ½	小さじ¼	少々
⑤こしょう	少々	少々	少々
⑤小麦粉(薄力粉)	適量	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。
- 耐熱容器に④を入れ4人分は[レンジ600W]約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。
2人分: [レンジ500W] 約1分30秒 | 1人分: [レンジ500W] 約1分
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルに⑤と②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、③に詰める。
2人分: 6等分 | 1人分: 3等分
- 波黒血に④を並べ、中段に入れ、031 ピーマンの肉詰め で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.58~60**

ピーマンの肉詰めのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 生地作りかたはねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 追加加熱消灯後、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.62**
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作る時はそれぞれの取扱説明書を参照します。

オート032 ローストビーフ



オープン **→P.50**

使用付属品 **給水タンク** 空

波黒血 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約45分
2人分 約38分 / 1人分 約38分

材料	4人分	2人分	1人分
牛もも肉(かたまり)	約800g	約400g	約200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
にんにく(すりおろす)	1片	½片	¼片
にんじん(輪切り、1cm幅に切る)	50g	25g	15g
玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)	50g	25g	15g
セロリ(葉を取り除き、4~5cm幅に切る)	50g	25g	15g
サラダ油	小さじ1	小さじ½	小さじ¼

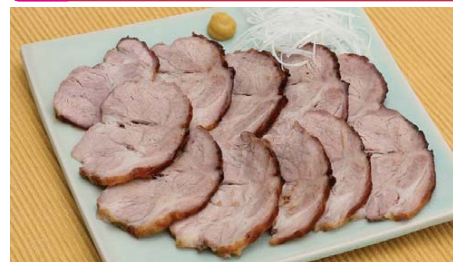
作りかた

- 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。
- 波黒血にサラダ油(分量外)を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に①をのせる。
- ②を下段に入れ、032 ローストビーフ で、人数分を選択して加熱する。
- 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.117**) を添える。

ローストビーフのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。肉の直径は4~4.5cm(1人分)、4.5~5cm(2人分)、5~7cm(3人以上)の物を使います。
- 波黒血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。
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは[オープン]予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**
- 加熱終了後、焼きむらが気になるときは波黒血の前後を入れかえ、[オープン]予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート033 焼き豚



オープン **→P.50**

使用付属品 **給水タンク** 空

波黒血 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約63分
2人分 約54分 / 1人分 約54分

材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉(かたまり)	500g	300g	200g
しょうが(みじん切り)	1かけ	½かけ	¼かけ
④長ねぎ(みじん切り)	30g	15g	15g
しょうゆ、酒	各大さじ4	各大さじ2	各大さじ2
砂糖、赤みそ	各大さじ2	各大さじ1	各大さじ1

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。
- 波黒血の中央に汁けを切った①をのせ、下段に入れ、033 焼き豚 で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。直径は約5cmの物を使います。
- 波黒血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。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは[オープン]予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**
- 仕上がり具合は竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ[レンジ]500W で様子を見ながら加熱します。 **→P.58~60**

オート034 ひとつくち焼き豚



オープン **→P.50**

使用付属品 **給水タンク** 空

波黒血 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約28分
2人分 約26分 / 1人分 約26分

材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉(かたまり)	500g	300g	200g
しょうが(みじん切り)	1かけ	½かけ	¼かけ
④長ねぎ(みじん切り)	30g	15g	15g
しょうゆ、酒	各大さじ4	各大さじ2	各大さじ2
砂糖、赤みそ	各大さじ2	各大さじ1	各大さじ1

作りかた

- 焼き豚の作りかたを参照し、豚バラ肉を4人分は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。
2人分: 6等分 | 1人分: 4等分
- 波黒血の中央に汁けを切った①を並べ、中段に入れ、034 ひとつくち焼き豚 で、人数分を選択して加熱する。

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 **お手入れ ▶ 脱臭** で加熱してください。 **→P.19**
- 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035 豚バラ肉の塩こうじ焼き



オープン	→P.50	使用付属品	波黒血 下段 テーブルプレート	給水タンク 空
加熱時間の目安	約 28分			
2人分	約23分 / 1人分	約23分		

材料	4人分	2人分	1人分
豚バラ肉 (かたまり)	400g	200g	100g
塩こうじ	大さじ2	大さじ1	大さじ½

作りかた

- 豚バラ肉は1.5～2cm厚さで4人分は12等分する。
2人分:6等分 1人分:3等分
- ポリ袋(市販)に①と塩こうじを加えて混ぜ合わせ、1時間以上おく。
- 波黒血の中央に②を寄せて並べ、下段に入れる。
- 035 豚バラ肉の塩こうじ焼きで、人数分を選択して加熱する。

豚バラ肉の塩こうじ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 冷凍して焼く場合は作りかた①、②の下ごしらえをし上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.133)を参照して冷凍します。焼くときは作りかた③を参照して焼きます。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときはオープン|予熱なし|1段|180℃で様子を見ながら焼きます。(→P.63)

オート036 もちの肉巻き



オープン	→P.50	使用付属品	波黒血 下段 テーブルプレート	給水タンク 空
加熱時間の目安	約 25分			
2人分	約20分 / 1人分	約20分		

材料	4人分(12本)	2人分(6本)	1人分(3本)
豚バラ薄切り肉	300g	150g	75g
もち(市販品)	4個	2個	1個
青じそ	12枚	6枚	3枚
コチュジャン	大さじ½	大さじ¼	大さじ¼
酒	大さじ1	大さじ½	大さじ½
みりん	大さじ1	大さじ½	大さじ½
砂糖	小さじ1	小さじ½	小さじ½
しょうゆ	大さじ1	大さじ½	大さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- もちは、たて3等分に切っておく。
- 豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①のをせてもちが出ないように包む。
- ②は合わせた④につけ込み、5分おく。
- 波黒血に③を並べ、下段に入れ、036 もちの肉巻きで、人数分を選択して加熱する。

もちの肉巻きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 冷凍して焼く場合は作りかた①～③の下ごしらえをし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.133)を参照して冷凍します。焼くときは作りかた④を参照して焼きます。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときはオープン|予熱なし|1段|180℃で様子を見ながら加熱します。(→P.63)

オート037 スペアリブ



オープン 過熱水蒸気	→P.50	使用付属品	波黒血 中段 テーブルプレート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	約 33分			
2人分	約25分 / 1人分	約25分		

材料	4人分(6~8本)	2人分(3~4本)	1人分(2本)
スペアリブ	約 800g	約 400g	約 200g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ	小さじ2	小さじ1	小さじ½
ウスターソース	大さじ1	大さじ½	小さじ1
赤ワイン	大さじ3	大さじ1½	小さじ2
しょうゆ	大さじ1	大さじ½	小さじ1
豆板醤	小さじ¼	少々	少々
んにく(すりおろす)	½片	¼片	¼片
塩	小さじ¼	少々	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	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。
- スペアリブは骨にそって多量ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返ししながら冷蔵庫で半日以上おく。
- 波黒血に②を骨を上にして並べ、中段に入れ、037 スペアリブで、人数分を選択して加熱する。

スペアリブのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは血に移しかえ|レンジ|500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.58～60)

オート038 ポークグリル



オープン	→P.50	使用付属品	波黒血 上段 テーブルプレート	給水タンク 空
加熱時間の目安	約 17分			
2人分	約14分 / 1人分	約14分		

材料	4人分	2人分	1人分
豚ロース肉 (厚さ1cm、1枚約100gの物)	4枚	2枚	1枚
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
こしょう	少々	少々	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。
- 波黒血に①を並べ、上段に入れ、038 ポークグリルで、人数分を選択して加熱し、赤ワインソースを添える。

ポークグリルのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときはオープン|予熱なし|1段|160℃で様子を見ながら加熱します。(→P.63)
- 肉に含まれる脂の量によって焼き色が変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

赤ワインソース

材料・作りかた

ポークグリルを加熱後の波黒血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分ですり加熱して作る。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」(→P.61)

オート039 豚のしょうが焼き



オープン	→P.50	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安 約17分 2人分 約14分 / 1人分 約14分		波黒皿 上段 テーブルプレート	

材料	4人分	2人分	1人分
豚ロース薄切り肉 (厚さ2～3mmの物)	400g	200g	100g
酒	大さじ3	大さじ1½	大さじ1
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
しょうが(すりおろす)	大さじ1	大さじ½	小さじ2
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½
キャベツ(せん切り)	適量	適量	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。
- ②を上段に入れ、039 豚のしょうが焼きで、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

豚のしょうが焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 160℃で様子を見ながら加熱します。→P.63

オート040 豚肉のチーズ焼き



オープン	→P.50	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安 約19分 2人分 約19分 / 1人分 約19分		波黒皿 中段 テーブルプレート	

材料	2人分	1人分
豚ロース肉(1枚約100gの物)	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
粉チーズ	小さじ2	小さじ1
ベーコン(細切り)	1枚	½枚
赤パプリカ(細切り)	¼個 (約40g)	½個 (約20g)

作りかた

- 豚ロース肉は包丁の背でたたき薄くし、半分に切り、塩、こしょうをする。
- ①の上に粉チーズ、ベーコンをのせる。
- 波黒皿の手前に②を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。波黒皿を中段に入れ、040 豚肉のチーズ焼きで、人数分を選択して加熱する。

オート041 心のチーズ焼き



オープン	→P.50	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安 約9分 2人分 約9分 / 1人分 約9分		波黒皿 上段 テーブルプレート	

材料	2人分	1人分
小町心	50g	25g
牛乳	70mL	35mL
水	小さじ2	小さじ1
卵	1個	½個
塩、こしょう	各少々	各少々
プロセスチーズ (厚さ5mm、1枚約10gの物)	2枚	1枚
スライスチーズ (1枚約18gの物)	1枚	½枚
赤パプリカ(細切り)	40g	20g

作りかた

- 小町心をポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かく砕く。
- ボウルに①と④を加えてよく混ぜ2人分は2等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②の中にプロセスチーズを入れ、1～1.5cmの小判型にして、上に2人分は2等分したスライスチーズをのせる。
- 波黒皿の手前に③を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。波黒皿を上段に入れ、041 心のチーズ焼きで、人数分を選択して加熱する。

心のチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～2人分です。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 180℃で様子を見ながら焼きます。→P.63

グレービーソース

材料・作りかた

ローストビーフ(→P.112) 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(½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。

オート042 ローストチキン



オープン (予熱あり)	→P.51	使用付属品	給水タンク 満水
予熱 約9分 加熱時間の目安 約69分		波黒皿 下段 テーブルプレート	

材料	1羽分
若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物)	1羽
レモン	½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

- 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、竹く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。
- 食品を入れずに042 ローストチキンで予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、④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。

ローストチキンのコツ

- 1回に焼ける分量は1羽(約1.2kg)です。
- 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。
- 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。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 220℃で様子を見ながら加熱します。→P.63

オート
043 鶏のハーブ焼き


オープン	→P.50	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	約 24分	
	2人分 約23分 / 1人分 約23分	

材料	4人分	2人分	1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	½枚
塩、こしょう	各少々	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	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、**[043 鶏のハーブ焼き]**で、人数分を選択して加熱する。

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**お手入れ**▶**[脱臭]**で加熱してください。
→P.19
- 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
044 鶏のハーブ焼き(脱脂)

オープン	→P.51	使用付属品
		波黒皿 中段 テーブルプレート
予熱	約 3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 113kcal	※1
調理後のカロリー	約 803kcal	※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**[044 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。

鶏のハーブ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 追加加熱: 消灯後、焼きが足りなかったときは**オープン**▶**[予熱なし]**▶**[1段]**▶**[180℃]**で様子を見ながら焼きまします。**→P.63**
- 骨付き肉は仕上がり調節**強**で加熱します

オート
045 鶏の照り焼き


オープン	→P.50	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	約 23分	
	2人分 約19分 / 1人分 約19分	

材料	4人分	2人分	1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	½枚
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
みりん	大さじ1	大さじ½	小さじ1
砂糖	小さじ1	小さじ½	小さじ½
しょうが汁	少々	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の皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ、**[045 鶏の照り焼き]**で、人数分を選択して加熱する。

鶏の照り焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 追加加熱: 消灯後、焼きが足りなかったときは**オープン**▶**[予熱なし]**▶**[1段]**▶**[200℃]**で様子を見ながら加熱します。**→P.63**

オート
046 鶏のピリ辛焼き


オープン	→P.50	使用付属品
		波黒皿 下段 テーブルプレート
加熱時間の目安	約 18分	
	2人分 約16分 / 1人分 約16分	

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	½枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
にんにく(すりおろす)	1片	½片	少々
砂糖	大さじ1	小さじ1½	小さじ¾
みそ	大さじ1½	大さじ¾	小さじ1½
豆板醤	小さじ1½	小さじ¾	小さじ¾
ごま油	小さじ1	小さじ½	少々
赤パプリカ	¼個を4等分	¼個を2等分	¼個を2等分
黄パプリカ	¼個を4等分	¼個を2等分	¼個を2等分
ズッキーニ	¼本	¼本	¼本

作りかた

- 鶏肉は塩、こしょうをし、4人分は1枚を6等分して混ぜ合わせた④につけ込み、15～30分ほどおく。
2人分: 6等分 1人分: 3等分
- 4人分はズッキーニをタテに2等分し、半分の長さ切る。
2人分: タテに2等分 1人分: 全量
- 波黒皿に①を皮を上にして中央に寄せて並べ、周りに野菜を並べ、**下段**に入れ、**[046 鶏のピリ辛焼き]**で、人数分を選択して加熱する。

鶏のピリ辛焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 冷凍して焼く場合は作りかた①、②の下ごしらえをし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**→P.133**を参照して冷凍します。焼くときは作りかた③を参照して焼きます。
- 追加加熱: 消灯後、焼きが足りなかったときは**オープン**▶**[予熱なし]**▶**[1段]**▶**[190℃]**で様子を見ながら加熱します。**→P.63**

オート
047 焼きとり

オープン	→P.50	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	約 23 分		
2人分	約19分 / 1人分 約19分		

材料	4人分(12本)	2人分(6本)	1人分(3本)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)	2枚	1枚	1/2枚
長ねぎ(3~4cm長さに切る)	2本	1本	1/2本
ししとうがらし(はたと種を取る)	12本	6本	3本
しょうゆ	カップ1/2	カップ1/4	大さじ1 1/2
みりん	カップ1/4	大さじ1 3/4	小さじ2
砂糖	大さじ2~3	大さじ1 1/2	大さじ1
サラダ油	大さじ1	大さじ1/2	小さじ1

作りかた

- ① 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くし包丁で、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- ② 波黒皿に①を並べ、中段に入れ、047 焼きとりで、人数分を選択して加熱する。

オート
048 ちくわの焼きとり風

オープン	→P.50	使用付属品	給水タンク 空
		波黒皿 上段 テーブルプレート	
加熱時間の目安	約 10 分		
2人分	約9分 / 1人分 約9分		

材料	4人分(12本)	2人分(6本)	1人分(3本)
ちくわ	5本	2 1/2本	1 1/2枚
長ねぎ(3~4cm長さに切る)	2本	1本	1/2本
ししとうがらし(はたと種を取る)	12個	6個	3個
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
みりん	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ1/2	少々

作りかた

- ① ちくわは3cm幅に切り、タテに切り開き、内側に浅く3mm幅の格子状の切り込みを入れておく。
- ② 合わせた④の中に①、長ねぎとししとうがらしをつけ込む。
- ③ ②のちくわの切り込みを入れた面を外側にし、三つ折りにする。ちくわと野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- ④ 波黒皿に③を並べ、上段に入れ、048 ちくわの焼きとり風で、人数分を選択して加熱する。

焼きとり、ちくわの焼きとり風のコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは
オープン 予熱なし 1 段 190℃で様子を見ながら焼きます。→P.63
- 金ぐしは使わない
長めの竹ぐしを使ってください。
- 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。

オート
049 チキンソテー

オープン	→P.50	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	約 23 分		
2人分	約19分 / 1人分 約19分		

材料	4人分	2人分	1人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	1/2枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	適量	適量	適量

作りかた

- ① 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。
- ② ①の皮を上にして波黒皿に並べ、中段に入れ、049 チキンソテーで、人数分を選択して加熱する。

チキンソテーのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1 段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.63

オート
050 鶏手羽先のつけ焼き

オープン	→P.50	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	約 24 分		
2人分	約23分 / 1人分 約23分		

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

作りかた

- ① 鶏手羽先を合わせた④に10~15分ほどつけておく。
- ② 波黒皿に①を寄せて並べ、中段に入れ、050 鶏手羽先のつけ焼きで、人数分を選択して加熱する。

鶏手羽先のつけ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1 段 180℃で様子を見ながら加熱します。→P.63

手動 中東風鶏手羽先のカレースライス焼き



手動
オープン
 →P.63
 230℃ 加熱時間 27~32分

使用付属品
給水タンク
 空
 波黒皿 中段

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
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。
- 波黒皿にオープンシートを敷き、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**予熱なし|1段|230℃|27~32分|で加熱する。

「オープン (予熱なし) の使いかた」
 →P.63

オート 051 鶏肉のマスタード焼き



オート
オープン
 →P.50
 加熱時間の目安 2人分 約20分 / 1人分 約20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	2人分	1人分
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	1枚	½枚
塩、こしょう	各少々	各少々
パジル (乾燥)	適量	適量
粒マスタード	大さじ½	小さじ1
マヨネーズ	大さじ½	小さじ1
白ワイン	小さじ1	小さじ½

作りかた

- 鶏肉は2人分は1枚を6等分にし、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、塩、こしょう、パジルをふっておく。
 1人分: ½枚を3等分
- ①の皮を上にして、混ぜ合わせた④を上面に塗り、波黒皿に並べ、**中段**に入れ、**051 鶏肉のマスタード焼き**で、人数分を選択して加熱する。

鶏肉のマスタード焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~2人分です。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ | で様子を見ながら加熱します。
 →P.63

オート 052 厚揚げのマスタード焼き



オート
オープン
 →P.50
 加熱時間の目安 2人分 約20分 / 1人分 約20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	2人分	1人分
厚揚げ (1枚約150gの物)	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
粒マスタード	大さじ½	小さじ1
マヨネーズ	大さじ½	小さじ1
白ワイン	小さじ1	小さじ½

作りかた

- 厚揚げは湯通しして油抜きをし、厚みを半分に切ってから、ヨコ半分に切り、白い面に塩、こしょうをふる。
- ①の白い面を下にして、混ぜ合わせた④を上面に塗り、波黒皿に並べ、**中段**に入れ、**052 厚揚げのマスタード焼き**で、人数分を選択して加熱する。

厚揚げのマスタード焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~2人分です。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ | で様子を見ながら加熱します。
 →P.63

オート 053 鶏手羽中のガーリックグリル



オート
オープン
 →P.50
 加熱時間の目安 約24分 / 2人分 約23分 / 1人分 約23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(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
鶏手羽中 (1本 25gの物)	20本	10本	5本
にんにく(すりおろす)	1片	½片	¼片
塩	小さじ1	小さじ½	少々
サラダ油	大さじ1	大さじ½	小さじ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、**中段**に入れ、**053 鶏手羽中のガーリックグリル**で、人数分を選択して加熱する。

オート 054 バーベキュー



オート
オープン
 過熱水蒸気
 →P.50
 加熱時間の目安 約25分 / 2人分 約20分 / 1人分 約20分

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

材料	4人分(4本)	2人分(2本)	1人分(1本)
牛ロース肉 (3cmの角切り)	200g	150g	100g
にんじん(ひとくち大に切る)	50g	30g	20g
玉ねぎ(くし形切り)	120g	60g	30g
ピーマン(半分に切る)	2個	1個	½個
赤パプリカ、黄パプリカ (ひとくち大に切る)	各50g	各30g	各10g
生しいたげ	4枚	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々	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。4人分のにんじんは**レンジ**|500W|約30秒|で加熱する。
 2人分: **レンジ**|500W|約10秒| 1人分: **レンジ**|500W|約10秒|
- 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- 波黒皿に③を並べ、**中段**に入れ、**054 バーベキュー**で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

バーベキューのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 金ぐしは使わない
 長めの竹ぐしを使ってください。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 200℃ | で様子を見ながら加熱します。
 →P.63

焼き物（魚介）

オート055 塩づけ



オープン
過熱水蒸気
グリル **→P.50**

使用付属品
波黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 19分
2人分 約14分 / 1人分 約14分

材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
塩づけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ	2切れ	1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、塩づけを盛りつけたときに上になる方を上にして塩づけのコツを参考に並べる。
- ①を上段に入れ**055 塩づけ**で、人数分を選択して加熱する。

オート056 塩づけ（減塩）

スチーム
過熱水蒸気
グリル
(予熱あり) **→P.51**

使用付属品
波黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

予熱 約 3分
加熱時間の目安 約 25分

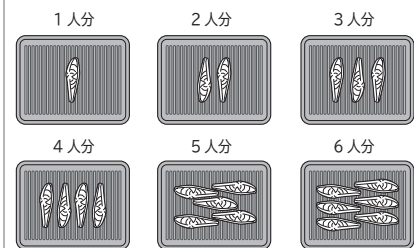
材料	4人分
塩づけの切り身(1切れ約80gの物)	4切れ

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、塩づけを盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてタテに並べる。
- 食品を入れずに**056 塩づけ（減塩）**で、人数分を選択して予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、②を上段に入れ、加熱する。

塩づけのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 追加加熱 消灯後、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.62**
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 並べかた



オート057 さばの塩焼き



オープン
過熱水蒸気
グリル **→P.50**

使用付属品
波黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 16分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
生さばの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩	適量	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。
- 生さばは水けをふき取り、全体に塩をふる。波黒皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばの塩焼きのコツを参考に並べる。
- ②を上段に入れ**057 さばの塩焼き**で、人数分を選択して加熱する。

オート058 塩さば

加熱時間の目安 約 16分

材料

さばの塩焼き(4人分)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

さばの塩焼き(4人分)を参照し、**058 塩さば**で加熱する。

お願い

- 調理後の加熱中の油汚れや臭いが気になるときは**お手入れ**▶**脱臭**で加熱してください。**→P.19**
- 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059 さばのごま焼き



オープン
過熱水蒸気
グリル **→P.50**

使用付属品
波黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 16分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

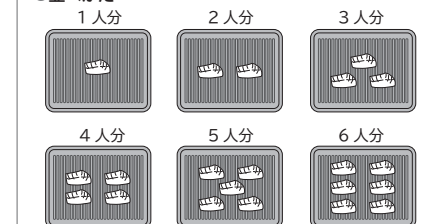
材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
生さばの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2	大さじ1/4	大さじ1/4
しょうが汁	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
白ごま(あらくさむ)	適量	適量	適量

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。
- 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、波黒皿に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばのごま焼きのコツを参考に並べる。
- ③を上段に入れ**059 さばのごま焼き**で、人数分を選択して加熱する。

さばの塩焼き、さばのごま焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 追加加熱 消灯後、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.62**
- 塩焼きの塩の量は魚の重さの1～2%です。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 並べかた



オート 060 ぶりの照り焼き



オープン 過熱水蒸気グリル **→P.50**

加熱時間の目安 約16分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

使用付属品
波黒血 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
しょうゆ	カップ1/4	大さじ2	大さじ1
みりん	カップ1/4	大さじ2	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。
 - ぶりは水けをふき取り、合わせた④に30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
 - 波黒血に、盛りつけたとき上になる方を上にして照り焼きのコツを参考に並べる。
 - ③を上段に入れて060 ぶりの照り焼きで、人数分を選択して加熱する。

オート 061 さばの照り焼き

加熱時間の目安 約16分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

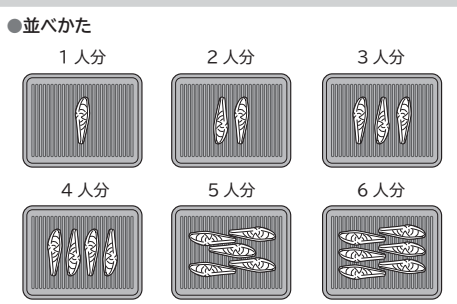
材料

ぶりの照り焼きの材料を参照し、ぶりをさばの切り身にかえる。

- 作りかた**
- ぶりの照り焼きの作りかたを参照し、061 さばの照り焼きで、人数分を選択して加熱する。

照り焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は 1～6人分です。
- 加熱直後にドアを開けるときは 油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 追加加熱 消灯後、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.62
- 焼き色は 魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。



オート 062 たいの塩釜焼き



オープン **→P.50**

加熱時間の目安 約38分

使用付属品
黒血 中段 テーブルプレート
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**
- 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。
 - ボウルに④を入れてよく混ぜる。
 - 黒血にオープンシートを敷き、①をのせ、その上に②をかぶせ手でしっかり押さえ、中段に入れ062 たいの塩釜焼きで加熱する。
 - 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。

たいの塩釜焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は たいは1尾(約400g)です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは たいを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.58~60
- オープンシートを敷いて オープンシートは黒血の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。

オート 063 あじのみりん風味



オープン 過熱水蒸気グリル **→P.50**

加熱時間の目安 約16分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

使用付属品
波黒血 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
あじ (3枚におろし、1枚約55gの物)	8枚 (約440g)	4枚 (約220g)	2枚 (約110g)
つけ汁			
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1
砂糖	大さじ2 1/2	大さじ1	大さじ1
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
みりん	カップ1/4	大さじ1	大さじ1
白ごま	適量	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。
 - 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、波黒血に、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、063 あじのみりん風味で、人数分を選択して加熱する。

オート **064** あじの開き



オープン 過熱水蒸気 グリル **→P.50**

加熱時間の目安 2人分 約17分 / 1人分 約16分

使用付属品 波黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料 2人分(2枚) 1人分(1枚)

あじの開き(1枚100~120gの物) 2枚 1枚

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、あじを盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ②を上段に入れて**064 あじの開き**で、人数分を選択して加熱する。

干物(あじの開き、さんまの開き)・いわしの丸干しのコツ

- 1回に焼ける分量は 干物は1~2人分、いわしの丸干しは1~4人分です。
 - 干物(1枚)が70g以下のときは **グリル**で様子を見ながら加熱します。**→P.62**
 - 干物の並べかた
- 1人分

2人分
- 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。
 - 手動メニューの**「スチームグリル」**で加熱するときは 給水タンクに満水ラインまで水を入れて、**「スチームグリル」**で様子を見ながら加熱します。**→P.66**
 - 追加加熱 消灯後、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.62**
 - 焼き色は 魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふり加減によってかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

オート **065** さんまの開き



加熱時間の目安 2人分 約17分 / 1人分 約16分

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

あじの開きの作りかたを参照し、**065 さんまの開き**で、人数分を選択して加熱する。

オート **066** いわしの丸干し



オープン 過熱水蒸気 グリル **→P.50**

加熱時間の目安 約14分 2人分 約13分 / 1人分 約13分

使用付属品 波黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料 4人分(12尾) 2人分(6尾) 1人分(3尾)

いわしの丸干し (1尾約40gの物) 12尾 6尾 3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に上になる方を上にして並べる。
- ②を上段に入れて**066 いわしの丸干し**で、人数分を選択して加熱する。

オート **067** さけのホイル焼き



オープン **→P.50**

加熱時間の目安 約25分 2人分 約21分 / 1人分 約21分

使用付属品 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人分(1個)

生さけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ	2切れ	1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	1尾
生しいたけ(石づきを取る)	4枚	2枚	1枚
玉ねぎ(薄切り)	1個 (約200g)	1/2個 (約100g)	1/4個 (約50g)
レモン(薄切り)	4枚	2枚	1枚
バター(5mm角に切る)	40g	20g	10g
塩、こしょう、レモン汁	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 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。
- 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 1人分:1枚
- 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さけのホイル焼きのコツの並べかたの図のようにして並べる。
2人分:2等分 1人分:全量
- ③を中段に入れ、**067 さけのホイル焼き**で、人数分を選択して加熱する。

さけのホイル焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は 1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60**
- ホイル焼きの並べかた

1人分

2人分

3人分

4人分

オート **068** さけのムニエル



オープン (下ごしらえ) 加熱あり **→P.50**

加熱時間の目安 約21分 2人分 約18分 / 1人分 約18分

使用付属品 波黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料 4人分(4切れ) 2人分(2切れ) 1人分(1切れ)

生さけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2
バター(加熱して溶かす →P.58~60)	「レンジ」200W 約1分30秒 20g	「レンジ」200W 約50秒 10g	「レンジ」200W 約30秒 5g
タルタルソース →P.174	適量	適量	適量

作りかた

- 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。
- 波黒皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、**中段**に入れ、**068 さけのムニエル**で、人数分を選択して加熱する。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.58~60**

さけのムニエルのコツ

- 1回に焼ける分量は 1~6人分です。
- 追加加熱 消灯後、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.62**
- 焼き色は 魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 加熱直後にドアを開けるときは 油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- さけのムニエルの並べかた

1人分

2人分

3人分

4人分

5人分

6人分

オート069 えびとほたてのホイル焼き



オープン **→P.50**

加熱時間の目安 約25分
2人分 約21分 / 1人分 約21分

使用付属品
給水タンク 空
黒血 中段
テーブルプレート

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
大正えび	8尾	4尾	2尾
ほたて貝柱	8個	4個	2個
生しいたけ、しめじなど合わせて	280g	140g	70g
バター、酒、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 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 1人分:1枚
- 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の口を閉じて黒血にさげのホイル焼きのコツの並べかた(→P.129)の図のようにして並べ、中段に入れて(→P.069 えびとほたてのホイル焼き)で、人数分を選択して加熱する。
2人分:2等分 1人分:全量

焼き物(その他)

オート070 焼きいも



オープン **→P.50**

加熱時間の目安 約61分
2人分 約54分 / 1人分 約54分

使用付属品
給水タンク 空
黒血 中段
テーブルプレート

材料	4人分(4本)	2人分(2本)	1人分(1本)
さつまいも (1本約250gの物)	4本	2本	1本

作りかた

- 黒血に、さつまいもを並べて、中段に入れ、070 焼きいもで、人数分を選択して加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

オート072 焼き野菜



オープン グリル (予熱あり) **→P.51**

予熱 約10分
加熱時間の目安 約15分
2人分 約15分 / 1人分 約15分

使用付属品
給水タンク 空
黒血 中段
テーブルプレート

焼き野菜のコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.63)

オート071 バークドポテト



加熱時間の目安 約61分
2人分 約54分 / 1人分 約54分

材料

焼きいもを参照し、さつまいもをじゃがいも(1個約150gの物)にかえる。

作りかた

焼きいもの作りかたを参照し、071 バークドポテトで、人数分を選択して加熱する。

焼きいも、バークドポテトのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし 1段 220℃で様子を見ながら加熱します。(→P.63)

材料	3人分	2人分	1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	260g	130g
アンチョビ(みじん切り)	小さじ1(6g)	小さじ1/2(4g)	小さじ1/4(2g)
スタッフドオリーブ(みじん切り)	3個	2個	1個
④ オリーブ油	大さじ1	小さじ2	小さじ1
白ワインビネガー	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
塩、こしょう	各少々	各少々	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。
- 食品を入れずに072 焼き野菜で、人数分を選択して予熱する。
- 黒血にオープンシートを敷き、①を広げてのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、③を中段に入れて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

オート073 カラフル野菜のグリルサラダ



(予熱あり) オープン
(下ごしらえ) グリル
(加熱あり) (→P.51)

使用付属品
給水タンク 空

予熱 約10分
加熱時間の目安 約15分
2人分 約15分 / 1人分 約15分

黒血 中段
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
プチトマト	8個	4個	2個
かぶ(4等分する)	1個	1/2個	1/4個
ブロッコリー(小房に分ける)	60g	30g	15g
黄パプリカ(乱切り)	1/2個	1/4個	1/8個
じゃがいも(半分に切る)	小4個	小2個	小1個
さつまいも(1cm幅の輪切り)	100g	50g	25g
かぼちゃ(1cm幅に切る)	70g	35g	20g
にんにく(皮つき)	大2片	大1片	大1/2片
塩、あらびき黒こしょう	各少々	各少々	各少々
オリーブ油	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る)	120g	60g	30g
アンチョビペースト(市販の物)	小さじ1/2	小さじ1/4	少々
オリーブ油	大さじ3	大さじ2 1/2	大さじ1 1/4
生クリーム	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
塩、あらびき黒こしょう	各適量	各適量	各適量

作りかた

- ① 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。
- ② 食品を入れずに「073 カラフル野菜のグリルサラダ」で、人数分を選択して予熱する。
- ③ 黒血にオープンシートを敷き、ベーコンと①を並べる。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、③を中段に入れて加熱する。
- ⑤ ④で加熱したにんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、⑥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。
- ⑥ ④を皿に盛りつけ、⑤のソースを添える。

オート074 トマトのチーズ焼き



(下ごしらえ) オープン
(加熱あり) (→P.50)

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約22分
2人分 約19分 / 1人分 約19分

黒血 中段
テーブルプレート

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
トマト(1個約150gの物)	4個	2個	1個
ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)	60g	30g	15g
④ パン粉	10g	5g	3g
にんにく(みじん切り)	1/2片	1/4片	1/8片
パセリ(乾燥)	小さじ1/2	少々	少々
バター	25g	15g	5g
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	10g	5g
パセリ(みじん切り)	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

作りかた

- ① 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。
- ② 容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ③ バターを耐熱容器に入れ4人分は「レンジ」200W 約2分 で加熱して溶かす。①のトマトに②を詰め、溶かしバターとチーズをふる。
2人分:「レンジ」200W 約1分 | 1人分:「レンジ」200W 約40秒
- ④ 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて、中段に入れ「074 トマトのチーズ焼き」で、人数分を選択して加熱する。
- ⑤ 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.58~60)

トマトのチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.63)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

035 豚バラ肉の塩こうじ焼き
036 もちの肉巻き
046 鶏のピリ辛焼き

【1】冷凍する食品は

料理集に掲載されている「035 豚バラ肉の塩こうじ焼き」(→P.114)、「036 もちの肉巻き」(→P.114)、「046 鶏のピリ辛焼き」(→P.119)で下ごしらえした食品です。
(市販の冷凍食品はオートメニューでは焼けません。食品メーカーが指示する加熱方法を目安にして、加熱します。)

【2】1回に焼ける分量は

メニューごとに表示されています。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

【3】食品を冷凍する前に

- 肉の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。
- 作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。

【4】食品の冷凍は

- 冷凍保存袋(市販)よりも少し小さくオープンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオープンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。
- 冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
- 冷凍するときは金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、食品の裏面が波黒血にあたって焼けやすくなります。
- 食品の並べかたは、下の写真を参考に並べます。



【5】保存期間は

- 2~3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと食品の状態がかわり、うまく焼けなくなります。

【6】冷凍室から出した時の物を

- 冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐに波黒血に並べて加熱します。
- 溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。

【7】室温で放置し、溶けかけたときは

- 波黒血にアルミホイルを敷き、食品を並べ下段に入れ、「オープン」予熱なし | 1段 | 180℃ で、様子を見ながら加熱します。(→P.63)

グラタン・キッシュ (グラタン)

オート075 マカロニグラタン



材料	4人分	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
鶏もも肉 (1cm角切り)	100g	50g	25g
大正えび (尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	(約100g)	(約50g)	(約25g)
玉ねぎ (薄切り)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1缶 (約50g)	小1/2缶 (約25g)	小1/4缶 (約13g)
バター	25g	大さじ1 (12g)	(6g)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ホワイトソース	カップ3	カップ1 1/2	カップ3/4
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	20g

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。
2:1 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。
- 黒皿に④を並べ、**中段**に入れ、**[075 マカロニグラタン]**で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

使用付属品

(下ごしらえ) オープン
加熱あり →P.50

給水タンク 空

加熱時間の目安 約23分
2人分 約20分/1人分 約20分

黒皿 中段
テーブルプレート

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン (1個・約240g) は、手動メニューで焼きます。アルミケース皿のまま (1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、**中段**に入れ、**オープン** 予熱なし 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。
- 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 (予熱なし) 加熱の使いかた」 →P.63

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わない。
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
黒皿にグラタン皿を図の様に並べ、**中段**に入れ
●黒皿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.58~60
- 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。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 210℃で様子を見ながらさらに焼きます。 →P.63
- 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てかえてさらに加熱します。
- 冷凍グラタンは**[075 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。

オート076 えびのトマトソースグラタン



使用付属品

(下ごしらえ) オープン
加熱あり →P.50

給水タンク 空

加熱時間の目安 約23分
2人分 約20分/1人分 約20分

黒皿 中段
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
むきえび (背わたを取る)	100g	50g	25g
ブロッコリー (小房に分け半分に切る)	小1/2株 (約80g)	40g	20g
玉ねぎ (薄切り)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
バター	25g	大さじ1	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ホールトマト (缶詰)	100g	50g	25g
ホワイトソース (材料・作りかた)	カップ3	カップ1 1/2	カップ3/4
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	20g

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。
2:1 人分: [レンジ500W]約2分30秒]
- 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を黒皿に並べ、**中段**に入れ、**[076 えびのトマトソースグラタン]**で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

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ぼし[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.58~60

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	
	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

オート077 ほたてとキムチのグラタン



使用付属品
 (下ごしらえ) オープン (加熱あり) →P.50
 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 約23分
 2人分 約20分/1人分 約20分

材料	4人分	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
ほたて貝柱(厚みを半分にする)	4個	2個	1個
白菜キムチ(ひとくち大に切る)	80g	40g	20g
玉ねぎ(薄切り)	中1/2個(約100g)	中1/4個(約50g)	中1/8個(約25g)
バター	25g	大さじ1	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ホワイトソース(材料・作りかた →P.135)	カップ3	カップ1 1/2	カップ3/4
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	20g

- 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・1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、「077 ほたてとキムチのグラタン」で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

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。

オート079 煮干し粉入りニョッキのグラタン

(女子栄養大学開発レシピ →P.99)



オート078 鶏肉のカレークリームグラタン



使用付属品
 (下ごしらえ) オープン (加熱あり) →P.50
 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 約23分
 2人分 約20分/1人分 約20分

材料	4人分	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
鶏もも肉(ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
水菜(長さ4cmに切る)	100g	50g	25g
赤パプリカ(1cm角に切る)	1/2個	1/4個	1/8個
バター	25g	大さじ1	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ホワイトソース(材料・作りかた →P.135)	カップ3	カップ1 1/2	カップ3/4
カレー粉	小さじ2	小さじ1	小さじ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	20g

- 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・1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、「078 鶏肉のカレークリームグラタン」で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

- 【ひとくちメモ】**
- 1回に焼ける分量は1~4皿までです。
 - 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし「1段」210℃で様子を見ながら加熱します。
→P.63

グラタン・キッシュ(ドリア・ラザニア)

オート080 えびのドリア



使用付属品
 (下ごしらえ) 加熱あり オープン →P.50
 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 約20分

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

むさえび(背わたを取る)	150g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約70g)
生しいたげ(薄切り)	3枚
バター	20g
ホワイトソース(材料・作りかた →P.135)	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3分10秒」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10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。
 - 黒血の中央に④をのせ中段に入れ、「080 えびのドリア」で加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

オート081 豆乳クリームドリア



使用付属品
 (下ごしらえ) 加熱あり オープン →P.50
 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 約20分

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

生ざけの切り身(1切れ約80gの物)	2切れ
白菜	200g
しめじ(小房に分ける)	50g
バター	20g
豆乳	カップ1
小麦粉(薄力粉)	20g
バター	30g
塩、こしょう	各少々
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)	60g

- 作りかた**
- 豆乳クリームは深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ「レンジ」600W「約1分10秒」で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
 - 豆乳を少しずつ加えながらのぼし、「レンジ」600W「2~4分」で途中かき混ぜながら加熱する。
 - ②を加熱後、塩、こしょうをし、かき混ぜる。
 - 生ざけは骨を除いて、ひとくち大に切る。白菜は「025 葉・果菜の下ゆで」で加熱し、ひとくち大のざく切りする。
 - 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ「レンジ」600W「約6分」で加熱し、③のクリームをあえる。
 - 大きめの耐熱容器にバターを入れ「レンジ」600W「約50秒」で加熱し、溶かす。
 - ⑥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10秒」で加熱する。
 - バター(分量外)を塗った焼き皿に⑦を入れ⑤をのせ、上にチーズを散らす。
 - 黒血の中央に⑧をのせ、中段に入れ、「081 豆乳クリームドリア」で加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

「025 葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.48, 49

オート082 ラザニア



使用付属品
 オープン →P.50
 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 約23分

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.135)	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。
 - 黒血の中央に②をのせ、中段に入れ、「082 ラザニア」で加熱する。

ドリアのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 黒血の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。
- 容器は金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラス容器を使ってください。
- 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.58~60
- 具の状態によって焼き色が違うホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 冷凍ドリアは「080 えびのドリア」では焼けません。アルミケースのまま黒血に並べ(市販の冷凍グラタンの並べかた →P.134)、中段に入れ「オープン」予熱なし「1段」210℃「34~46分」で様子を見ながら加熱します。→P.63
- 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。

グラタン・キッシュ (キッシュ)

キッシュ・グラタン・ホムレット

オート083 ベーコンと玉ねぎのキッシュ



オープン →P.50

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 約26分

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

ベーコン	80g
玉ねぎ (薄切り)	1/2個 (約100g)
にんにく (みじん切り)	1片
バター	大さじ1 (約12g)
塩、こしょう	各少々
卵 (溶きほぐす)	2個
牛乳	130mL
植物性生クリーム	70mL
④ スープ (固形スープの素1/4個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	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。
- ポ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③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、黒血の中央にのせ、中段に入れ、083 ベーコンと玉ねぎのキッシュで、加熱する。

オート084 ほうれん草のキッシュ



(下ごしらえ) 加熱あり

オープン →P.50

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 約26分

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

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

作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み、025 葉・果菜の下ゆい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。
- ポ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③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、黒血の中央にのせ、中段に入れ、084 ほうれん草のキッシュで加熱する。

「025 葉・果菜の下ゆい」の使いかた」→P.48, 49

キッシュのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 容器は金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラス容器を使ってください。
- 黒血の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。
- 具の状態によって焼き色が違うチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。→P.63
- 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上手に仕上がりにません。

簡単いため物

オート085 焼きそば



レンジ →P.50

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7分
1人分 約6分

材料	2人分	1人分
焼きそば用めん (ソースつき、1袋150gの物)	2袋	1袋
野菜ミックス	250g	125g
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g	25g
塩、こしょう	各少々	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、085 焼きそば で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

焼きそばのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

オート086 焼きうどん



レンジ →P.50

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8分
1人分 約7分

材料	2人分	1人分
うどん (ゆでた物、1袋約200gの物)	2玉	1玉
野菜ミックス	250g	125g
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g	25g
かつおがし	適量	適量

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、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。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、086 焼きうどん で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜラップをし、3~5分ほど蒸らし、かつおがしを散らす。

焼きうどんのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

オート087 明太子の塩こうじ焼きそば



(下ごしらえ) 加熱あり

レンジ →P.50

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8分
1人分 約5分

材料	2人分	1人分
焼きそば用めん	2袋 (約300g)	1袋 (約150g)
アスパラガス (乱切り)	1本 (約30g)	1/2本 (約15g)
スナップえんどう (半分に切る)	40g	20g
辛子明太子	50g	25g
④ 塩こうじ	大さじ3	大さじ1 1/2
水	大さじ1	大さじ1/2
無塩バター	30g	15g

作りかた

- 無塩バターを、2人分はレンジ200W [約2分] で加熱して溶かす。
1人分: レンジ200W [約1分30秒]
- ポリ袋 (市販) に合わせた④と①を入れ、めんと辛子明太子、アスパラガス、スナップえんどうを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、087 明太子の塩こうじ焼きそば で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

明太子の塩こうじ焼きそばのコツ

- 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。

簡単いため物

オート チンジャオロウスー
088 (牛肉とピーマンの細切りいため)



使用付属品
レンジ **→P.50** 給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 11分
2人分 約5分 / 1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
牛もも肉(細切り)	300g	150g	75g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ½
ピーマン	8個	4個	2個
① (種を取り、タテに細切り)	(約240g)	(約120g)	(約60g)
たけのこ水煮(細切り)	100g	50g	25g
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ½
オイスターソース	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ½
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ½

作りかた

- 牛もも肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまがしておく。
- 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、**088 チンジャオロウスー**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

チンジャオロウスーのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート ちくわのチンジャオロウスー
089



使用付属品
レンジ **→P.50** 給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 10分
2人分 約6分 / 1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
ちくわ(細切り)	3本(約150g)	1½本(約75g)	¾本(約40g)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
ピーマン	8個	4個	2個
① (種を取り、タテに細切り)	(約240g)	(約120g)	(約60g)
たけのこ水煮(細切り)	100g	50g	25g
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ½
オイスターソース	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ½
片栗粉	小さじ1	小さじ½	小さじ¼

作りかた

- ちくわに、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまがしておく。
- 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、**089 ちくわのチンジャオロウスー**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

ちくわのチンジャオロウスーのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート ホイコウロウ
090 (豚肉とキャベツの辛みそいため)



使用付属品
レンジ **→P.50** 給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 11分
2人分 約5分 / 1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
豚コース薄切り肉(ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ½
キャベツ(ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
にんじん(薄切り)	100g	50g	25g
① ピーマン(種を取り、乱切り)	4個(約120g)	2個(約60g)	1個(約30g)
長ねぎ(5mm幅のナメ切り)	100g	50g	25g
みそ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ4	大さじ2	大さじ1
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½
豆板醤	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
片栗粉	小さじ1	小さじ½	小さじ¼

作りかた

- 豚肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまがしておく。
- 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。
- テーブルプレートの中央に置き、**090 ホイコウロウ**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

ホイコウロウのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート 厚揚げのホイコウロウ
091



使用付属品
レンジ **→P.50** 給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 10分
2人分 約5分 / 1人分 約4分

材料	4人分	2人分	1人分
厚揚げ	200g	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ½
キャベツ(芯を取り、ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
ピーマン(種を取り、小さめの乱切り)	2個(約60g)	1個(約30g)	½個(約15g)
赤パプリカ(種を取り、小さめの乱切り)	½個(約65g)	¼個(約30g)	15g
長ねぎ(5mm幅のナメ切り)	100g	50g	25g
甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ3	大さじ1½	小さじ2
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
豆板醤	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
片栗粉	小さじ1	小さじ½	小さじ¼

作りかた

- 厚揚げは湯通しをして、油抜きをし、ひとくち大に切り、塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまがしておく。
- ポリ袋(市販)に①、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。
- テーブルプレートの中央に置き、**091 厚揚げのホイコウロウ**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

厚揚げのホイコウロウのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート
092 ゴーヤーチャンプルー



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.50

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6分
2人分 約4分 / 1人分 約4分

材料	4人分	2人分	1人分
ゴーヤー	1本 (約200g)	3/4本 (約140g)	1/2本 (約70g)
卵	1個	2/3個	1/2個
木綿豆腐	150g	100g	50g
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g	35g	15g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	50g	35g	15g
しょうゆ	小さじ1	小さじ3/4	小さじ3/8
塩	小さじ1/2	少々	少々
酒	大さじ1	小さじ2	小さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1	各小さじ3/4	各小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1/4	少々

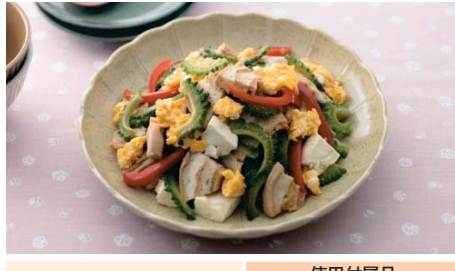
- 作りかた**
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。
 - 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、4人分は「レンジ」500W|約1分|で加熱し、いり卵しておく。
2・1人分: 「レンジ」200W|約1分|
 - 豆腐は水切りをする。
 - 深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせた④を入れて混ぜ、かるくラップをする。
 - ④をテーブルプレートの中央に置き、「092 ゴーヤーチャンプルー」で、人数分を選択して加熱する。
 - 加熱後、②を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

ゴーヤーチャンプルーのコツ

- 1回に焼ける分量は 1~4人分です。
- 追加加熱: 消灯後、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.58~60)

オート
093 心のゴーヤーチャンプルー



レンジ →P.50

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7分
2人分 約6分 / 1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
ゴーヤー	3/4本 (約150g)	3/8本 (約80g)	1/6本 (約40g)
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/3個
木綿豆腐	150g	100g	50g
車心(8等分に切る)	40g	20g	10g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	40g	20g	10g
しょうゆ	小さじ1	小さじ3/4	小さじ3/8
塩	小さじ1/2	少々	少々
酒	大さじ1	小さじ2	小さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1	各小さじ3/4	各小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1/4	少々

- 作りかた**
- 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。
 - 車心はぬるま湯につけもどし、かるく絞る。
 - 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、4人分は「レンジ」500W|約1分|で加熱し、いり卵しておく。
2・1人分: 「レンジ」500W|約30秒|
 - 豆腐は水切りをする。
 - 深めの皿に①と②、手でくずした③、赤パプリカ、合わせた④を入れて混ぜ、かるくラップをする。
 - テーブルプレートの中央に置き、「093 心のゴーヤーチャンプルー」で、人数分を選択して加熱する。
 - 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

心のゴーヤーチャンプルーのコツ

- 1回に焼ける分量は 1~4人分です。
- 追加加熱: 消灯後、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.58~60)

オート
094 ゴーヤーのスパイシーいため



レンジ →P.50

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7分
2人分 約6分 / 1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
ゴーヤー	1/2本 (約100g)	1/4本 (約50g)	1/6本 (約25g)
赤パプリカ(乱切り)	60g	30g	15g
黄パプリカ(乱切り)	60g	30g	15g
かぼちゃ(薄切り)	80g	40g	20g
長ねぎ(ナナム薄切り)	20g	10g	5g
プチトマト(ヨコ半分にする)	4個	2個	1個
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	80g	40g	20g
塩、あらびき黒こしょう	各少々	各少々	各少々
酒	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
しょうが(みじん切り)	1かけ	1/2かけ	1/4かけ
にんにく(みじん切り)	1/2片	1/4片	3g
赤とうがらし(乾燥、種を取り除く)	2本	1本	1/2本
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2	小さじ1/4	少々
コチュジャン	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
花椒(ホアジャオ、あらくつぶす)	小さじ1/4	少々	少々
酒	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
砂糖	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4

- 作りかた**
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにする。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、水けをきる。
 - 豚肉は塩、あらびき黒こしょう、酒をもみ込み、下味をつけておく。
 - 深めの皿に①と④、②、合わせた③を入れて混ぜ、かるくラップをする。
 - テーブルプレートの中央に置き、「094 ゴーヤーのスパイシーいため」で、人数分を選択して加熱する。
 - 加熱後、かき混ぜて塩、あらびき黒こしょうをする。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

心のゴーヤーチャンプルーのコツ

- 1回に焼ける分量は 1~4人分です。
- 追加加熱: 消灯後、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.58~60)

オート
095 プルコギ

(女子栄養大学開発レシピ →P.104)



オート
096 牛肉となすの納豆いため



レンジ →P.50

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7分 / 1人分 約6分

材料	2人分	1人分
牛薄切り肉(ひとくち大に切る)	150g	75g
なす	2本(約200g)	1本(約100g)
長ねぎ(ナナム薄切り)	1/2本(約40g)	1/4本(約20g)
納豆	1パック	1/2パック
白菜キムチ	40g	20g
しょうゆ	大さじ1 1/2	小さじ2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2

- 作りかた**
- なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
 - ポリ袋(市販)に合わせた⑤を入れ、④を加えて混ぜ合わせる。
 - 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。
 - テーブルプレートの中央に置き、「096 牛肉となすの納豆いため」で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

牛肉となすの納豆のためのコツ

- 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。
- 追加加熱: 消灯後、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.58~60)

**オート 097 さつま揚げと
なすの納豆いため**



使用付属品

レンジ **給水タンク**
空

→P.50

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
さつま揚げ (ナナム薄切り)	2枚 (約150g)	1枚 (約75g)
なす	2本 (約200g)	1本 (約100g)
長ねぎ (ナナム薄切り)	1/2本 (約40g)	1/4本 (約20g)
納豆	1パック (約40g)	1/2パック (約20g)
白菜キムチ	40g	20g
しょうゆ	小さじ1	小さじ2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2
酒	小さじ1	小さじ1/2

- 作りかた**
- なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
 - ポリ袋(市販)に合わせた③を入れ、④を加えて混ぜ合わせる。
 - 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。
 - テーブルプレートの中央に置き、**097 さつま揚げとなすの納豆いため**で、人数分を選択して加熱する。

さつま揚げとなすの納豆のためのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58～60)

**オート 098 牛肉とピーマンの
塩こうじいため**



使用付属品

レンジ **給水タンク**
空

→P.50

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	小さじ2	小さじ1
紹興酒	小さじ2	小さじ1
酒	小さじ1	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2	小さじ1/4

- 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。
 - テーブルプレートの中央に置き、**098 牛肉とピーマンの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

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。
- 追加加熱 消灯後、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.58～60)

**オート 099 ささかまとピーマン
の塩こうじいため**



使用付属品

レンジ **給水タンク**
空

→P.50

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
ささかまほこ(細切り)	5個 (約115g)	3個 (約70g)
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	小さじ1	小さじ1/2
酒	小さじ1	小さじ1/2
紹興酒	小さじ2	小さじ1

- 作りかた**
- ポリ袋(市販)にささかまほこ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①を広げてのせ、かるくラップをする。
 - テーブルプレートの中央に置き、**099 ささかまとピーマンの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

ささかま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。
- 追加加熱 消灯後、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.58～60)

**オート 100 鶏肉とキャベツの
塩こうじいため**



使用付属品

レンジ **給水タンク**
空

→P.50

テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約6分
1人分 約5分

材料	2人分	1人分
鶏むね肉 (ひとくち大に切る)	200g	100g
キャベツ (4～5cm四方に切る)	200g	100g
プチトマト	6個 (約70g)	3個 (約35g)
塩こうじ	小さじ2	小さじ1
鶏がらスープ素(顆粒)	少々	少々
酒	小さじ1/2	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2	小さじ1/4

- 作りかた**
- 鶏むね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と合わせた④を入れて、残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
 - 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
 - テーブルプレートの中央に置き、**100 鶏肉とキャベツの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

鶏肉とキャベツ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。
- 追加加熱 消灯後、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.58～60)

**オート 101 はんぺんとキャベツ
の塩こうじいため**



使用付属品

レンジ **給水タンク**
空

→P.50

テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約6分
1人分 約5分

材料	2人分	1人分
はんぺん (ひとくち大に切る)	4枚 (約180g)	2枚 (約90g)
キャベツ (4～5cm四方に切る)	200g	100g
プチトマト	6個 (約70g)	3個 (約35g)
塩こうじ	小さじ2	小さじ1
鶏がらスープ素(顆粒)	少々	少々
酒	小さじ1/2	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2	小さじ1/4

- 作りかた**
- ポリ袋(市販)に、はんぺん、キャベツ、プチトマトと合わせた④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①を広げてのせ、かるくラップをする。
 - テーブルプレートの中央に置き、**101 はんぺんとキャベツの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

はんぺんとキャベツ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。
- 追加加熱 消灯後、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.58～60)

**オート 102 豚肉とピーマンの
みそそばろ**



使用付属品

レンジ **給水タンク**
空

→P.50

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
豚ひき肉	100g	50g
ピーマン(種を取り、 5mm幅に切る)	3個 (約90g)	2個 (約60g)
酒	小さじ1	小さじ1/2
みそ	小さじ1	小さじ1/2
砂糖	小さじ1	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2	小さじ1/4
和風だしの素	ひとつまみ	ひとつまみ
白ごま	適量	適量

- 作りかた**
- ポリ袋(市販)に豚肉、ピーマンと合わせた④を入れて、かるく混ぜ合わせる。
 - 深めの皿にポリ袋から取り出した①を厚さ1～2cmに平らになるようにのせ、かるくラップをする。
 - テーブルプレートの中央に置き、**102 豚肉とピーマンのみそそばろ**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
 - 加熱終了後、白ごまをかけて、皿に盛る。

豚肉とピーマンのみそそばろのためのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58～60)

オート
103 豆腐とピーマンの
みそそばろ



レンジ **→P.50**

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
木綿豆腐	200g	100g
ピーマン (種を取り、5mm幅に切る)	3個 (約90g)	2個 (約60g)
酒	大さじ1	大さじ½
みそ	大さじ1	大さじ½
砂糖	小さじ1	小さじ½
みりん	大さじ½	大さじ¼
和風だしの素	少々	少々
白ごま	適量	適量

作りかた

- 豆腐は水けを切り、2人分は4等分に切る。
1人分：2等分
- ①をオープンシートを敷いた金属トレーなどにのせて平らにし、ラップをして冷凍室で一晩おき冷凍する。
- ②を流水で解凍し、水けを切ったたく絞り、細かくちぎる。
- ポリ袋 (市販) に③、ピーマンと合わせた④を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した④を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**103 豆腐とピーマンのみそそばろ**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱終了後、白ごまをかけて、皿に盛る。

豆腐とピーマンのみそそばろのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60**

オート
104 えびの塩こうじ
いため



レンジ **→P.50**

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9分
1人分 約6分

材料	2人分	1人分
大正えび (またはブラックタイガー)	6尾 (約85g)	3尾 (約45g)
エリンギ	2本 (約125g)	1本 (約65g)
にんにく (みじん切り)	1片 (約10g)	½片 (約5g)
塩こうじ	大さじ1	大さじ½
お好みでオリーブ油	大さじ¾	大さじ½
レモン汁	少々	少々
イタリアンパセリ	適量	適量

作りかた

- 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、エリンギは石づきを切ってほぐす。
- ポリ袋 (市販) に合わせた①と②を入れ、混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**104 えびの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、レモン汁をふる。皿に盛り、イタリアンパセリを添える。

えびの塩こうじいためのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60**

オート
105 りいもとベーコンの
塩こうじいため



レンジ **→P.50**

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5分

材料	2人分	1人分
りいも (5mm幅、6cm長さに切る)	3個 (約260g)	2個 (約175g)
ベーコン (2cm幅に切る)	4枚 (約80g)	2枚 (約40g)
赤とうがらし (はたと種を取り、輪切り)	1本	½本
塩こうじ	大さじ½	大さじ¼
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ½
黒こしょう	適量	適量

作りかた

- ポリ袋 (市販) にりいも、ベーコン、赤とうがらしと合わせた①を入れ、混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した①を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**105 りいもとベーコンの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

りいもとベーコンの塩こうじいためのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60**

オート
106 砂肝とナッツの塩こうじいため



レンジ **→P.50**

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6分 / 1人分 約5分

材料	2人分	1人分
鶏砂肝 (かたい部分を除き、せん切り)	200g	100g
カシューナッツ	20g	10g
しめじ	½株 (約75g)	¼株 (約40g)
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
片栗粉	大さじ1	大さじ½
しょうが (せん切り)	1かけ (約15g)	½かけ (約10g)
酒	大さじ1	大さじ½
貝割大根	適量	適量

作りかた

- 砂肝は塩こうじ、片栗粉と一緒にポリ袋 (市販) に入れて、もみこむ。
- ①に合わせた②と残りの材料もすべて入れ、混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**106 砂肝とナッツの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、貝割大根をかけて、皿に盛る。

砂肝とナッツの塩こうじいためのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60**

オート
107 えびチリ



レンジ **→P.50**

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
大正えび (殻つき)	250g	125g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ2	大さじ1
しょうが (みじん切り)	小さじ½	少々
トマトケチャップ	大さじ3	大さじ1½
酒	大さじ½	小さじ½
砂糖	大さじ1	小さじ½
豆板醤	小さじ1	小さじ½
しょうゆ	小さじ½	少々
塩、こしょう	各少々	各少々
お好みでごま油	大さじ½	大さじ¼
片栗粉	大さじ1½	小さじ1
水	小さじ1½	小さじ1
青菜 (いためた物)	適量	適量

作りかた

- 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。
- ①に片栗粉小さじ1 (分量外) をふり、よくまがしてから、合わせた②を入れて、さっと混ぜ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、**107 えびチリ**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、熱いうちに合わせた③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。

えびチリのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60**

オート108 ほたてのチリソース



レンジ →P.50

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
ほたて貝柱(ヨコ半分に切る)	150g	75g
アスパラガス	2本(約50g)	1本(約25g)
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ½
しょうが(みじん切り)	¼かけ	少々
豆板醤	小さじ1	小さじ½
トマトケチャップ	大さじ4½	大さじ2
酒	小さじ1	小さじ½
しょうゆ	小さじ2	小さじ1
砂糖	大さじ1	大さじ½
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ½	少々
水	大さじ1	大さじ½
お好みでごま油	小さじ1	小さじ½
片栗粉	小さじ1½	小さじ1
水	小さじ1½	小さじ1

作りかた

- ほたては水けを切り、アスパラガスは1本を5等分し、片栗粉小さじ1(分量外)をまぶしておく。
- 深めの皿に①と④を入れて、さっと混ぜ合わせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**108 ほたてのチリソース**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱終了後、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

ほたてのチリソースのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート109 にらレバいため



レンジ →P.50

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7分 / 1人分 約6分

材料	2人分	1人分
豚レバー(ひとくち大に切る)	140g	70g
酒	小さじ2	小さじ1
しょうが汁	小さじ2	小さじ1
片栗粉	小さじ2	小さじ1
にら(5cm長さに切る)	65g	35g
玉ねぎ(薄切り)	35g	15g
黄パプリカ(薄切り)	35g	15g
もやし	65g	35g
しょうが(みじん切り)	小さじ2	小さじ1
にんにく(みじん切り)	小さじ2	小さじ1
しょうゆ	小さじ2	小さじ1
オイスターソース	小さじ2	小さじ1
酒	小さじ1	小さじ½
砂糖	小さじ½	小さじ¼
塩	少々	少々
お好みでごま油	小さじ½	小さじ¼

作りかた

- 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ15分以上おく。
- 汁けをかるく切った①と合わせた⑤をポリ袋(市販)に入れる。
- ②に、にら以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
- にらの½量を、深めの皿に広げ、その上にポリ袋から取り出した③をのせる。さらに残りのにらを広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き**109 にらレバいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

にらレバいためのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート110 ペパロンチーノ風野菜いため



レンジ →P.50

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6分 / 1人分 約5分

材料	2人分	1人分
赤パプリカ(ひとくち大)	½個(約60g)	¼個(約30g)
黄パプリカ(ひとくち大)	½個(約60g)	¼個(約30g)
しめじ(小房に分ける)	50g	25g
アスパラガス(6等分に切る)	2本(約50g)	1本(約25g)
ブロッコリー(小房に分ける)	50g	25g
プチトマト(半分に切る)	4個(約40g)	2個(約20g)
にんにく(みじん切り)	5g	少々
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	½本	¼本
白ワイン	大さじ1	大さじ½
あらびき黒こしょう	少々	少々
塩	少々	少々
お好みでオリーブ油	大さじ1	大さじ½

作りかた

- 野菜と⑤を混ぜ合わせ、深めの皿に広げ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き**110 ペパロンチーノ風野菜いため**で、人数分を選択して加熱する。

ペパロンチーノ風野菜いためのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート111 トマトのキムチいため



レンジ →P.50

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
トマト(乱切り)	1個(約150g)	½個(約75g)
白菜キムチ(ひとくち大に切る)	100g	50g
塩こうじ	小さじ1	小さじ½

作りかた

- 材料をすべて混ぜ合わせる。
- 深めの皿に①を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**111 トマトのキムチいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

トマトのキムチいためのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート112 なすのみそいため



使用付属品

レンジ →P.50



テーブルプレート



給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約6分 / 1人分 約5分

材料	2人分	1人分
なす	3本(約300g)	2本(約150g)
ピーマン	1個(約40g)	1/2個(約20g)
みそ	大さじ2	大さじ1
砂糖	大さじ1	大さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2

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。
- ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
- ポリ袋(市販)に合わせた④を入れ、①と②を加えて混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、112 なすのみそいためで、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

なすのみそいためのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

オート113 ほうれん草の塩こうじソテー



使用付属品

レンジ →P.50



テーブルプレート



給水タンク
空

加熱時間の目安
2人分 約9分 / 1人分 約7分

材料	2人分	1人分
ほうれん草(3cm幅に切る)	200g	100g
ベーコン(5mm幅に切る)	2枚(約40g)	1枚(約20g)
塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ1/2

作りかた

- ポリ袋(市販)に、ほうれん草、ベーコンと合わせた④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①を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、113 ほうれん草の塩こうじソテーで、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

ほうれん草の塩こうじソテーのコツ

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

蒸し物

オート114 茶わん蒸し



使用付属品

(下ごしらえ)
加熱あり

スチーム
レンジ
オープン
→P.50



テーブルプレート



給水タンク
満水

加熱時間の目安 約26分
2人分 約18分 / 1人分 約11分

材料	4人分	2人分	1人分
卵	2個 (約100g)	1個 (約50g)	1/2個 (約25g)
だし汁	350～ 400mL	180～ 200mL	90～ 100mL
しょうゆ、塩	各小さじ1/2	各小さじ1/4	各少々
みりん	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
鶏もも肉(そぎ切り)	約40g	約20g	約10g
酒	少々	少々	少々
えび(殻つき)	小4尾 (約40g)	小2尾 (約20g)	小1尾 (約10g)
かまぼこ(薄切り)	8枚	4枚	2枚
干しいたげ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚 (8切れ)	1枚 (4切れ)	1/2枚 (2切れ)
ゆでぎんなん	8個	4個	2個
三つ葉	適量	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・1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、4人分は②を4等分して注ぎ入れ、さつとかき混ぜ、共ぶたをする。
2人分: ②を2等分 | 1人分: ②を全量
- 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、[レンジ|200W|2～3分]で、人数分を選択して加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

茶わん蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は
1～6人分です。洋風茶わん蒸しは表示の分量です。
- 容器は
茶わん蒸しは直径が8cmくらいのものでふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。洋風茶わん蒸しは直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型で、重量が90～100gの物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は
茶わん蒸しは20～25℃にします。洋風茶わん蒸しは15～20℃にします。
- 低いときは、仕上がり調節をⅢに、高いときはⅣ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)



1個



2個(中央に寄せる)



3個(中央に寄せる)



4個



5個



6個

- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58～60

オート
115 手作り豆腐



スチームレンジオープン **→P.50**

使用付属品
テーブルプレート 給水タンク 満水

加熱時間の目安 約23分
2人分 約16分/1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
豆乳(成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)	500mL	250mL	125mL
にがり	30~40mL	20~30mL	10~20mL
〈あん〉			
だし汁	カップ½	カップ¼	大さじ2
みりん	小さじ½	少々	少々
しょうゆ	小さじ1	小さじ½	少々
塩	少々	少々	少々
片栗粉	小さじ1	小さじ½	少々
水	5mL	少々	適量
しょうが(すりおろす)	適量	適量	適量
あさつき(小口切り)	適量	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。
- ポ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、共だたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸しのコトツ(→P.151)を参照して並べ、**115 手作り豆腐**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。
- 追加加熱消灯後、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.58~60)

オート
116 中華風蒸しハンバーグ



レンジ **→P.50**

使用付属品
テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安
2人分 約4分/1人分 約3分

材料	2人分	1人分
木綿豆腐	¼丁 (約70g)	¼丁 (約35g)
豚ひき肉	80g	40g
塩、こしょう	各少々	各少々
④ 紹興酒	大さじ1	大さじ½
しょうゆ	小さじ½	小さじ¼
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ½
しょうが(みじん切り)	3g	2g
片栗粉	15g	8g
生しいたけ(薄切り)	1枚	½枚
しめじ(石づきを取り小房に分ける)	50g	25g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ½	各大さじ¼
砂糖	小さじ½	少々
⑤ 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1	小さじ½
片栗粉	大さじ½	大さじ¼
水	カップ¾	大さじ5
チンゲン菜(ゆでた物、根元から4分割する)	約50g	約25g

作りかた

- 豆腐はふきんなどで水けをふき取って1cm角に切る。
- 豚ひき肉に④を加えてよく混ぜ、粘りがでてきたら長ねぎ、しょうが、片栗粉、①を加えてよく混ぜて2人分は2等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 深さのある平皿に③を並べて、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置いて、**116 中華風蒸しハンバーグ**で、人数分を選択して加熱する。
- 小さめの鍋にしいたけ、しめじ、合わせた⑥を入れて煮立て、ハンバーグにかけて、ゆでたチンゲン菜を添える。

オート
117 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し
(女子栄養大学開発レシピ →P.100)

オート
119 豚肉としょうがの蒸し物



レンジ **→P.50**

使用付属品
テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安
2人分 約7分 / 1人分 約5分

材料	2人分	1人分
豚肩ロース薄切り肉	150g	75g
玉ねぎ(5mm幅に切る)	½個(約130g)	¼個(約65g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ½
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
しょうが(すりおろす)	1かけ(約15g)	½かけ(約8g)
みりん	大さじ½	小さじ1½
④ しょうゆ	大さじ½	小さじ¼
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ½
こしょう	少々	少々
〈つけ合わせ〉		
キャベツ(せん切り)	適量	適量
トマト(くし型切り)	適量	適量

作りかた

- 豚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)に合わせた④と、こしょうを入れ、①と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ポリ袋から豚肉を取り出して、広げて小麦粉を薄くまぶす。
- 深めの皿に③と残りの材料をポリ袋から取り出し広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**119 豚肉としょうがの蒸し物**で、人数分を選択して加熱する。

豚肉としょうがの蒸し物のコトツ

- 1回につくれる分量は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。
- 追加加熱消灯後、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.58~60)

オート
118 豚肉とキャベツのアルガス風
(女子栄養大学開発レシピ →P.101)

オート
120 ふとしょうがの蒸し物



レンジ **→P.50**

使用付属品
テーブルプレート 給水タンク 空

加熱時間の目安
2人分 約7分 / 1人分 約5分

材料	2人分	1人分
板ふ	2枚(約40g)	1枚(約20g)
玉ねぎ(5mm幅に切る)	½個(約130g)	¼個(約65g)
小麦粉(薄力粉)	小さじ2	小さじ1
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
④ しょうが(すりおろす)	1かけ(約15g)	½かけ(約8g)
しょうゆ	小さじ½	小さじ¼
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ½
〈つけ合わせ〉		
キャベツ(せん切り)	適量	適量
プチトマト	適量	適量

作りかた

- 板ふは水につけて戻してから、かるく絞り、4cm幅に切っておく。
- ポリ袋(市販)に合わせた④、①と玉ねぎを入れて、よくもみ込む。
- ポリ袋から板ふを取り出して、広げて小麦粉を薄くまぶす。
- 深めの皿に③と残りの材料をポリ袋から取り出し広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**120 ふとしょうがの蒸し物**で、人数分を選択して加熱する。

ふとしょうがの蒸し物のコトツ

- 1回につくれる分量は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。
- 追加加熱消灯後、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.58~60)

オート121 豚肉と野菜の蒸し物



スチームオープン 過熱水蒸気 →P.50

加熱時間の目安 約30分
2人分 約26分 / 1人分 約26分

使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料	3人分	2人分	1人分
豚バラ薄切り肉	300g	200g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
しょうが汁	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
酒	大さじ3	大さじ2	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	小さじ¾	小さじ½
白菜(幅5~6cmのざく切りにする) にんじん(ピーラーで薄切りにする)	300g / 50g	200g / 30g	100g / 15g
生しいたけ(石づきを取って半分に切る)	4枚	2枚	1枚
しょうゆ	大さじ1	小さじ2	小さじ1
黒酢	大さじ½	小さじ¾	小さじ¼
白すりごま	少々	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。
- 豚バラ肉は、かるく塩、こしょうをして④をもみ込む。
- 黒皿に、②を広げてのせ平らにする。
- ③の上に野菜を広げてのせ、黒皿の下段にセットする。
- テーブルプレートの中央に置き、**121 豚肉と野菜の蒸し物**で、人数分を選択して加熱する。
- 皿に盛り、合わせた⑤を添える。

豚肉と野菜の蒸し物のコツ

- 1回につくれる分量は1~3人分です。
- 追加加熱|消灯後、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.58~60

オート122 豚肉とザーサイの蒸し物



レンジ →P.50

加熱時間の目安 2人分 約6分 / 1人分 約5分

使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料	2人分	1人分
豚薄切り肉	200g	100g
ザーサイ(かたまり)	100g	50g
しょうが汁	小さじ1	小さじ½
塩	少々	少々
酒	大さじ½	小さじ1強
片栗粉	大さじ½	大さじ¼
卵白	1個分	½個分
ごま油	小さじ½	少々

作りかた

- ザーサイは、ひとくち大の薄切りにし、水につけてかるく塩抜きしておく。
- 豚肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせた④で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
- 深さのある平皿に水けを切ったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかけ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**122 豚肉とザーサイの蒸し物**で、人数分を選択して加熱する。

豚肉とザーサイの蒸し物、豆腐とザーサイの蒸し物のコツ

- 1回に蒸せる分量は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。
- 追加加熱|消灯後、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.58~60

オート123 豆腐とザーサイの蒸し物



レンジ →P.50

加熱時間の目安 2人分 約5分 / 1人分 約3分

使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料	2人分	1人分
絹ごし豆腐	200g	100g
大正えび	4尾(約60g)	2尾(約30g)
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	4枚	2枚
ザーサイ(かたまり)	100g	50g
しょうが汁	小さじ1	小さじ½
塩	少々	少々
酒	大さじ½	小さじ1強
片栗粉	大さじ½	大さじ¼
ごま油	小さじ½	少々

作りかた

- ザーサイは、ひとくち大の薄切りにし、水につけてかるく塩抜きしておく。
- えびは殻と背わたを取り、タテ半分に切る。
- 豆腐は2人分は8等分に切り、②のえびと干しいたけと一緒に合わせた④で下味をつけ、表面に片栗粉をまぶしておく。
1人分:4等分
- 深さのある平皿に水気を切ったザーサイと豆腐、えび、干しいたけを交互に並べ、ごま油をかけ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**123 豆腐とザーサイの蒸し物**で、人数分を選択して加熱する。

オート124 豚肉のえのき巻き蒸し



レンジ →P.50

加熱時間の目安 2人分 約7分 / 1人分 約4分

使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料	2人分(4個)	1人分(2個)
豚ロース薄切り肉(1枚約30gの物)	4枚	2枚
青じそ	4枚	2枚
えのきだけ	100g	50g
塩こしょう	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ1	大さじ½
しょうゆ	小さじ1	小さじ½
酢	小さじ1	小さじ½

作りかた

- ポリ袋(市販)に豚肉と合わせた④を入れて、よくもみ込み、1時間以上おく。
- ポリ袋から取り出した豚肉を広げて置き、青じそ1枚と2人分は4等分したえのきだけを置き、巻く。
1人分:2等分
- 深めの皿に②の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**124 豚肉のえのき巻き蒸し**で、人数分を選択して加熱する。

豚肉のえのき巻き蒸し、ふのえのき巻き蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2人分です。
- 追加加熱|消灯後、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.58~60

オート125 ふのえのき巻き蒸し



レンジ →P.50

加熱時間の目安 2人分 約7分 / 1人分 約4分

使用付属品 黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空

材料	2人分	1人分
板ふ	2枚(約37g)	1枚(約19g)
青じそ	4枚	2枚
えのきだけ	200g	100g
塩、こしょう	各適量	各適量
塩こしょう	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ1	大さじ½
しょうゆ	小さじ1	小さじ½
酢	小さじ1	小さじ½

作りかた

- 板ふは水につけて戻してから、かるく絞り、タテ半分に切り、開いておく。
- ポリ袋(市販)に合わせた④と①を入れて、よくもみ込む。
- えのきだけは塩、こしょうをかけ、2人分は4等分にする。
1人分:2等分
- ポリ袋から取り出した板ふを広げて置き、青じそ1枚と③を置き、巻く。
- 深めの皿に④の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べ、かるくラップをする。
- テーブルプレートの中央に置き、**125 ふのえのき巻き蒸し**で、人数分を選択して加熱する。

オート126 豚の簡単蒸し



レンジ **→P.50**

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8分
2人分 約6分/1人分 約5分

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

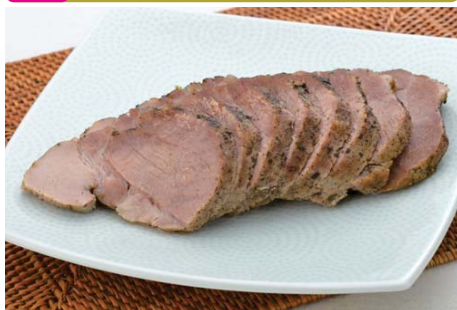
- 作りかた**
- 塩と、こしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋 (市販) に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
 - 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を4人分は8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**126 豚の簡単蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
2人分: 6等分 1人分: 5等分

⑤ 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。
- 追加加熱]消灯後、加熱が足りなかったときは
血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.58~60**
- 鶏の簡単蒸しのソースをかけてもいいでしょう
→P.161
- 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。
- 皿は
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

オート127 豚のアジア風簡単蒸し



レンジ **→P.50**

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8分
2人分 約6分/1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉 (かたまり)	400g	200g	100g
塩	小さじ2	小さじ1	小さじ1
こしょう	少々	少々	少々
白ワイン	大さじ1	大さじ1	大さじ1
レモングラス、パジルなど好みのハーブ	各適量	各適量	各適量
白菜 (ひとくち大に切る)	100g	50g	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4人分は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**127 豚のアジア風簡単蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
2人分: 6等分 1人分: 5等分

⑤ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート128 豚の韓国風簡単蒸し



レンジ **→P.50**

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8分
2人分 約6分/1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉 (かたまり)	400g	200g	100g
にんにく (すりおろす)	1片	1/2片	1/2片
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ1
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
みそ	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
ごま油	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
コチュジャン	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
白菜 (ひとくち大に切る)	100g	50g	50g

- 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4人分は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**128 豚の韓国風簡単蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
2人分: 6等分 1人分: 5等分

⑤ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート129 鶏ささみの梅しそ巻き蒸し



レンジ **→P.50**

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8分
2人分 約7分/1人分 約4分

材料	2人分(4本)	1人分(2本)
鶏ささみ (筋を取る)	4本(約180g)	2本(約90g)
長いも (1cm幅、6cm長さに切る)	40g	20g
青じそ (半分に切る)	4枚	2枚
塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
梅干し (種を取る)	1個	1/2個
こしょう	適量	適量

- 作りかた**
- 鶏ささみは、たたいてのばし、塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
 - ①を広げて、上に青じそを並べ、真ん中に梅干しをちぎってのせ、その上に長いもを並べて全体を巻く。
 - ②に、こしょうをし、深めの皿に寄せて並べ、かるくラップをする。
 - テーブルプレートに置き、**129 鶏ささみの梅しそ巻き蒸し**で、人数分を選択して加熱する。

鶏ささみの梅しそ巻き蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は
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。
- 追加加熱]消灯後、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.58~60**

オート130 雑穀米入りチキンロール
(女子栄養大学開発レシピ) **➔P.102**



オート131 野菜のベーコン巻き



レンジ **➔P.50**

加熱時間の目安
2人分 約4分 / 1人分 約3分

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

材料	3人分(12個)	2人分(8個)	1人分(4個)
ベーコン	12枚	8枚	4枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて塩、こしょう	約200g	約150g	約70g

作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に寄せて並べ、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き、**131 野菜のベーコン巻き**で、人数分を選択して加熱する。

野菜のベーコン巻きのコツ

- 1回に蒸せる分量は1～3人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60**

オート132 野菜の油揚げ巻き



レンジ **➔P.50**

加熱時間の目安
2人分 約4分 / 1人分 約3分

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

材料	3人分(12個)	2人分(8個)	1人分(4個)
油揚げ	3枚(約60g)	2枚(約40g)	1枚(約20g)
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて塩、こしょう	約200g	約150g	約90g

作りかた

- 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。
- 野菜をひとくち大、または薄めに切り、①で巻き、楊枝で止めて、深さのある平皿に寄せて並べ、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き、**132 野菜の油揚げ巻き**で、人数分を選択して加熱する。

野菜の油揚げ巻きのコツ

- 1回に蒸せる分量は1～3人分です。
- 容器は少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは耐熱温度が140℃以上の物を使います。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60**

オート133 鶏肉の塩こうじ蒸し



レンジ **➔P.50**

加熱時間の目安
2人分 約5分
1人分 約4分

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚	1/2枚
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
酒	大さじ1/2	大さじ1/4
レタス、レモン	各適量	各適量

作りかた

- 鶏肉は切れ目を入れ、2人分は1枚を6等分にして④につけ込み、1時間おく。
1人分: 1/2枚を3等分
- 深さのある平皿に①を汁気を切りのせ、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
- テーブルプレートに置き、**133 鶏肉の塩こうじ蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、レタスとレモンを添える。

鶏肉の塩こうじ蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- ラップは破裂防止のため1cmくらいあけまします。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60**

オート134 鶏肉のみそ蒸し



レンジ **➔P.50**

加熱時間の目安
2人分 約5分
1人分 約4分

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚	1/2枚
みそ	大さじ2	大さじ1
みりん	大さじ1	大さじ1/2
青じそ(みじん切り)	3枚	1 1/2枚
長ねぎ	適量	適量

作りかた

- 鶏肉は切れ目を入れ、2人分は1枚を6等分して合わせた④につけ込み、30分以上おく。
1人分: 1/2枚を3等分
- ねぎは芯を取り除いてせん切りにし、水にさらしてから水けを切り白髪ねぎにする。
- 深さのある平皿に①の汁気を切りのせ、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
- テーブルプレートに置き、**134 鶏肉のみそ蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、②の白髪ねぎを添える。

鶏肉のみそ蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- ラップは破裂防止のため1cmくらいあけまします。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60**

オート135 ちくわとこんにゃくのみそ蒸し



レンジ **➔P.50**

加熱時間の目安
2人分 約5分
1人分 約4分

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
ちくわ(太い物、タテ半分に切る)	3本(約150g)	1 1/2本(約75g)
こんにゃく	60g	30g
みそ	大さじ1	大さじ1/2
みりん	大さじ1	大さじ1/2
青じそ(みじん切り)	3枚	1 1/2枚
長ねぎ	適量	適量

作りかた

- こんにゃくは格子状に切り目を入れ、2人分は6等分して下ゆでする。
1人分: 3等分
- ちくわと①のこんにゃくを合わせた④につけ込み、10分おく。
- ねぎは芯を取り除いてせん切りにし、水にさらしてから水けを切り白髪ねぎにする。
- ②のこんにゃくをちくわで巻き、楊枝で止める。
- 深さのある平皿に④のをせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き、**135 ちくわとこんにゃくのみそ蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、楊枝を取り、皿に盛り、③の白髪ねぎを添える。

ちくわとこんにゃくのみそ蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- ラップは破裂防止のため1cmくらいあけまします。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60**

蒸し物

蒸し物

オート
136 鶏肉のレモン蒸し

レンジ	→P.50	給水タンク	空
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	1枚 (約200g)	1/2枚 (約100g)
塩	少々	少々
レモン(薄切り)	1個 (約20枚)	1/2個 (約10枚)
トマトケチャップ	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1	大さじ1/2
ピーマン	適量	適量

作りかた

- 鶏むね肉は皮にフォークなどで穴をあけ、ひとくち大のそぎ切りにし、塩をふっておく。
- ボウルに④の材料すべてを混ぜ合わせ、①を加えてよくからめてから、30分くらいおく。
- 深さのある平皿に②とレモンを交互に形よく並べて、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き「136 鶏肉のレモン蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- さっと揚げたピーマンを彩りよく飾る。

鶏肉のレモン蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- 皿は深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60)

オート
137 鶏の酒蒸し

レンジ	→P.50	給水タンク	空
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(1枚約200gの物、4等分に切る)	1枚	1枚約100gの物、2等分に切る
塩、こしょう	各少々	各少々
酒	大さじ1/2	大さじ1/2
しょうが汁	少々	少々
青じそ、にんじん(せん切り)、アルファルファ	各適量	各適量
しょうゆ、ねりからし	各適量	各適量

作りかた

- 鶏肉は皮にフォークや竹くしで穴を開け、塩、こしょうをし、厚みのあるところに切り目を入れて、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①のをせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き、「137 鶏の酒蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- しょうゆ、ねりからしを合わせて、からししょうゆにする。鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじん、アルファルファをつけ合せ、からししょうゆを添える。

【ひとくちメモ】

- 追加加熱: 消灯後、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.58～60)

オート
138 鶏の簡単蒸し

レンジ	→P.50	給水タンク	空
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。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、「138 鶏の簡単蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- 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1/2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。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60)
- 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。

オート
139 鶏ハムの簡単蒸し

レンジ	→P.50	給水タンク	空
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)
白ワイン	大さじ1	大さじ1/2
はちみつ	小さじ2	小さじ1
塩	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
白菜(ひとくち大に切る)	100g	50g

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。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き「139 鶏ハムの簡単蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- 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)	1/2本分
しょうが(みじん切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1/2
ラー油	大さじ1/2

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

オート
140 鶏のアジア風簡単蒸し

レンジ	→P.50	給水タンク	空
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)
白ワイン	大さじ1	大さじ1/2
はちみつ	小さじ2	小さじ1
塩	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
レモングラス、バジルなど	各適量	各適量
白菜(ひとくち大に切る)	100g	50g

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。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き「140 鶏のアジア風簡単蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- 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1/2
小ねぎ	適量

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート141 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.50

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8分/1人分 約7分

材料	2人分(8個)	1人分(4個)
れんこん(直径6~7cmの物、5mm厚さの半月切り)	16枚 (約60g)	8枚 (約30g)
鶏ひき肉	120g	60g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ½
卵黄	1個分	½個分
しょうゆ	小さじ1	小さじ½
塩	少々	少々
片栗粉	大さじ1	大さじ½
ポン酢しょうゆ、大根おろし	各適量	各適量

作りかた

- れんこんは酢水(分量外)につけておく。水けを切り、重ならないように広げてラップに包み、2人分は「レンジ」500W「30~50秒」で加熱し、あら熱を取る。
1人分:「レンジ」500W「20~30秒」
- ④の材料をよく混ぜ合わせ2人分は8等分し、①のれんこんで挟み、厚さ1.5~2cmにする。
1人分:4等分
- 深めの皿に②を並べ、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き「141 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛りつけて、ポン酢しょうゆと大根おろしを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

オート142 鶏ひき肉の油揚げ蒸し



レンジ →P.50

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6分/1人分 約5分

材料	2人分(8個)	1人分(4個)
油揚げ	2枚	1枚
鶏ひき肉	100g	50g
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ½
しょうが(みじん切り)	小さじ½	少々
にんじん(みじん切り)	大さじ1	大さじ½
生しいたけ(みじん切り)	1枚	½枚
しょうゆ	大さじ½	小さじ1弱
みりん	小さじ1	小さじ½
酒	大さじ½	小さじ1弱
塩	少々	少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1

作りかた

- 油揚げはタテとヨコに切って4等分し、袋状に開いて油抜きをして水けを切る。
- ボウルに鶏ひき肉と野菜、④を入れて混ぜ2人分は8等分し、①に入れる。
1人分:4等分
- 深めの皿に②を並べ、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き「142 鶏ひき肉の油揚げ蒸し」で、人数分を選択して加熱する。

オート143 かじきまぐろのバスク風 (女子栄養大学開発レシピ →P.103)

オート144 さけのみそ蒸し



レンジ →P.50

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	4人分	2人分	1人分
生さけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
白みそ	小さじ2	小さじ1	小さじ½
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)	30g	15g	8g
豆乳(成分無調整の物)	大さじ2½	小さじ2½	小さじ2
酒	大さじ1½	小さじ2	小さじ1
塩	小さじ½	少々	少々
しょうゆ	大さじ½	大さじ¼	小さじ½
青じそ	2枚	1枚	1枚
大根おろし	適量	適量	適量

作りかた

- さけは水けをふき取り、合わせた④に30分~1時間つけて下味をつける。
- 深さのある平皿に①の汁気を切り、片側1cmをあけるようにしてかるくラップをする。
- テーブルプレートに置き「144 さけのみそ蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。

さけのみそ蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- ラップは破裂防止のため1cmくらいあけます。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

オート145 白身魚の姿蒸し



スチームオープン 過熱水蒸気 →P.50

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35分

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¼
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。
- 青い部分は4~5cmのナメキりにする。
- 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のねぎの芯の部分のをせる。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、「145 白身魚の姿蒸し」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。

白身魚の姿蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1尾分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。 →P.58~60

蒸し物

オート
146 あさりの酒蒸し

使用付属品	
レンジ	給水タンク
→P.50	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
あさり(殻つき)	約300g	約150g
酒	カップ1/4	大さじ1/2
バター	小さじ1	小さじ1/2
パセリ(みじん切り)	少々	少々

作りかた

- あさは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。
- テーブルプレートに置き、**146 あさりの酒蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
- 蒸し上がりにパセリをふる。

【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。

あさりの酒蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1～2人分です。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60

オート
147 あさりとキムチの蒸し物

使用付属品	
レンジ	給水タンク
→P.50	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
あさり(殻つき)	約200g	約100g
玉ねぎ(薄切り)	25g	15g
にら(5cm長さに切る)	50g	25g
白菜キムチ(ひとくち大に切る)	50g	25g
しょうゆ	大さじ1/2	小さじ1弱
みりん	大さじ1/2	小さじ1弱

作りかた

- あさは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。
- ①の殻と殻をこすり合わせてよく洗い、水けを切っておく。
- ポリ袋(市販)に②と合わせた④を入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
- 深めの皿の上に③を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き、**147 あさりとキムチの蒸し物**で、人数分を選択して加熱する。

あさりとキムチの蒸し物のコツ

- 1回に蒸せる分量は1～2人分です。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60

オート
148 たららのチーズ蒸し

使用付属品	
レンジ	給水タンク
→P.50	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
生だらの切り身(1切れ約100gの物)	2切れ	1切れ
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
白ワイン	少々	少々
トマトソース	大さじ3	大さじ1 1/2
ピーマン(薄切り)	1/2個	1/4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	20g	10g

作りかた

- 深めの皿にたらを並べ、塩、こしょう、白ワインをふり、トマトソースをかけ、ピーマンの薄切りをのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き、**148 たららのチーズ蒸し**で、人数分を選択して加熱する。

たららのチーズ蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1～2人分です。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60

オート
149 かぼちゃの塩こうじ蒸し

使用付属品	
レンジ	給水タンク
→P.50	空
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4分

材料	2人分	1人分
かぼちゃ(所々皮を切り落とし、1.5cm角に切る)	300g	150g
塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2	少々
白ごま	適量	適量

作りかた

- ポリ袋(市販)に、かぼちゃと塩こうじを入れて混ぜ合わせ、約10分おく。
- ①に合わせた④を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き、**149 かぼちゃの塩こうじ蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、白ごまをふりかけてあえる。

かぼちゃの塩こうじ蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1～2人分です。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60

オート
150 なすときのこの蒸しサラダ

使用付属品	
レンジ	給水タンク
→P.50	空
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
なす	2本(約200g)	1本(約100g)
ししとうがらし	6個(約25g)	3個(約15g)
えのきだけ	50g	25g
まいたけ	50g	25g
油揚げ(1cm幅の細切り)	1枚(約35g)	1/2枚(約18g)
塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1/2	小さじ1/4
レモン汁	小さじ2	小さじ1
お好みでオリーブ油	大さじ1/2	大さじ1/4

作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
- ④のえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。
- 合わせた⑤をポリ袋(市販)に入れ、合わせた⑥と④を加えて混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、かるくラップをする。
- テーブルプレートに置き、**150 なすときのこの蒸しサラダ**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- 冷やして食べてもよいでしょう。

なすときのこの蒸しサラダのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- 追加加熱: 消灯後、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.58～60

揚げ物 (ノンフライ)

オート151 鶏のから揚げ



揚げ物
(ノンフライ)

オープン **→P.50**

加熱時間の目安 約 26分
2人分 約22分/1人分 約22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(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	1/2枚
から揚げ粉 (市販)	大さじ4 (約40g)	大さじ2 (約20g)	大さじ1 (約10g)

- 作りかた**
- 鶏肉は1枚を4人分は6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたくて落とす。
2人分：1枚を6等分 1人分：1/2枚を3等分
 - 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**151 鶏のから揚げ**で、人数分を選択して加熱する。

- 鶏のから揚げのコツ**
- 1回に加熱できる分量は1～4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。
 - 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 160℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート152 鶏のから揚げ(脱脂)

オープン 過熱水蒸気 **→P.51**

(予熱あり)

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 20分

鶏のから揚げ (4人分)

カロリーカット値 約 31kcal 減 ※1
調理後のカロリー 約 930kcal ※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**152 鶏のから揚げ(脱脂)**で加熱する。
 - 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153 豚のから揚げ

加熱時間の目安 約 26分
2人分 約22分/1人分 約22分

材料

鶏のから揚げの材料を参照し、鶏肉を豚バラ肉 (1.5cm厚さに切る) にかえる。
4人分は400g (12等分)、2人分は200g (6等分)、1人分は100g (3等分) を使用する。

- 作りかた**
- 鶏のから揚げの作りかたを参照し、**153 豚のから揚げ**で、人数分を選択して加熱する。

オート154 鶏の竜田揚げ



揚げ物
(ノンフライ)

オープン **→P.50**

加熱時間の目安 約 26分
2人分 約22分/1人分 約22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(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	1/2枚
片栗粉	大さじ6 (約50g)	大さじ3 (約25g)	大さじ3 (約25g)
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1
酒	大さじ1 1/2	大さじ3/4	大さじ3/4
しょうが (すりおろす)	小さじ1 1/2 (約10g)	小さじ3/4 (約5g)	小さじ3/4 (約5g)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

- 作りかた**
- 鶏肉は1枚を4人分は6等分にして、肉の厚い部分に小さく包丁をいれ、④につけ込み、15分以上おく。
2人分：6等分 1人分：3等分
 - ①の汁をかるく切って、皮を上にして、波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**154 鶏の竜田揚げ**で、人数分を選択して加熱する。

- 鶏の竜田揚げのコツ**
- 1回に加熱できる分量は1～4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。
 - 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 160℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート155 豚の香味揚げ



揚げ物
（ノンフライ）

オープン **⇒P.50**

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 約26分
2人分 約22分/1人分 約22分

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
豚ロース薄切り肉	12枚 (約300g)	6枚 (約150g)	3枚 (約75g)
ゆずみそ(市販の物)	適量	適量	適量
青じそ	6枚	3枚	1½枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉	60g	30g	30g
白ごま	25g	15g	15g

作りかた

- 豚肉の片面に、ゆずみそを塗る。
- 青じそは茎を取りタテ半分に切る。
- ①の真ん中に②をのせ、青じそを中心に3つ折りにする。
- ③に小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
- 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**155 豚の香味揚げ**で、人数分を選択して加熱する。

豚の香味揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 160℃ で様子を見ながら加熱します。 **⇒P.63**

オート156 とんかつ



オープン **⇒P.50**

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 約25分
2人分 約21分/1人分 約21分

材料	4人分	2人分	1人分
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強	大さじ1	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉	60g	30g	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**156 とんかつ**で、人数分を選択して加熱する。

とんかつのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して **オープン** 予熱なし | 1段 | 160℃ で様子を見ながら加熱します。 **⇒P.63**

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、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆずって煎る。

オート157 ヒレカツ



オープン **⇒P.50**

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 約25分
2人分 約23分/1人分 約23分

材料	4人分(16個)	2人分(8個)	1人分(4個)
豚ヒレ肉(かたまり)	400g	200g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉	60g	30g	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人分：4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**157 ヒレカツ**で、人数分を選択して加熱する。

ヒレカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して **オープン** 予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。 **⇒P.63**

オート158 ミルフィーユカツ



揚げ物
（ノンフライ）

オープン **⇒P.50**

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 約23分
2人分 約20分/1人分 約20分

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)	1人分(2枚)
豚バラ薄切り肉	36枚 (約450g)	24枚 (約300g)	12枚 (約150g)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1個	½個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強	大さじ2強	大さじ1
パセリ(乾燥)	適量	適量	適量
煎りパン粉	60g	60g	30g

作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせる。
- ①は両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、④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**158 ミルフィーユカツ**で、人数分を選択して加熱する。

ミルフィーユカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～3人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 **⇒P.63**

オート
159 チーズ入りミルフィーユカツ



揚げ物
(フットコック)

オープン **→P.50**

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 約23分
2人分 約20分/1人分 約20分

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)	1人分(2枚)
豚バラ薄切り肉	36枚 (約450g)	24枚 (約300g)	12枚 (約150g)
スライスチーズ	3枚	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強	大さじ2強	大さじ1
パセリ(乾燥)	適量	適量	適量
④ 煎りパン粉 →P.168	60g	60g	30g

作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、チーズを半分に切り、豚肉にのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせる。
- ①は両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、④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**159 チーズ入りミルフィーユカツ**で、人数分を選択して加熱する。

チーズ入りミルフィーユカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～3人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート
160 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ



オープン **→P.50**

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 約9分
2人分 約9分/1人分 約9分

材料	2人分(4個)	1人分(2個)
はんぺん	2枚(90g)	1枚(45g)
スライスチーズ(半分に切る)	3枚	1 1/2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.168	60g	30g

作りかた

- はんぺんは1枚ずつヨコに薄く4枚に切り、あらびき黒こしょうをふる。
- ①の薄く切ったはんぺんの上に、チーズ、はんぺん、チーズ、はんぺんの順にのせ、一番上にはんぺんを敷き、押す。
- ②をナナメに切り、小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 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**160 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ**で、人数分を選択して加熱する。

はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～2人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート
161 メンチカツ



オープン (下ごしらえ 加熱あり) **→P.50**

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 約27分
2人分 約25分/1人分 約25分

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
玉ねぎ(みじん切り)	中1 1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
④ パター	大さじ1強 (約13g)	小さじ2 (約8g)	小さじ1
合びき肉	240g	120g	60g
パン粉	カップ1/2 (約20g)	カップ1/4 (約10g)	カップ1/8 (約5g)
⑤ 牛乳	大さじ2	大さじ1	小さじ1
卵(溶きほぐす)	25g	10g	5g
塩	小さじ1/2弱	少々	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/4個
煎りパン粉 →P.168	60g	30g	30g

作りかた

- 耐熱容器に④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 | 1人分: **レンジ** | 500W | 約50秒
- あら熱を取り⑤を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。
2人分: 2等分 | 1人分: 全量
- 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**161 メンチカツ**で、人数分を選択して加熱する。

メンチカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～6人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して **オープン** 予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート
162 豆腐とおからメンチカツ



揚げ物
(フットコック)

オープン **→P.50**

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 約20分
2人分 約16分/1人分 約16分

材料	3人分(6個)	2人分(4個)	1人分(2個)
木綿豆腐	140g	95g	45g
おから	55g	35g	20g
④ 玉ねぎ(みじん切り)	30g	20g	10g
ツナ	小1缶	小1/2缶	小1/4缶
コーン(缶詰)	30g	20g	10g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 →P.168	60g	60g	30g

作りかた

- 豆腐は、かるく水切りをする。
- ポウルに①と④を入れ、塩、こしょうをふり、よく混ぜ、コーンを入れてかるく混ぜ合わせる。
- ②を3人分は6等分し厚さ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人分: 2等分
- 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**162 豆腐とおからメンチカツ**で、人数分を選択して加熱する。

豆腐とおからメンチカツのコツ

- 1回に焼ける分量は1～3人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して **オープン** 予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.58～60**

オート
163 チキンカツ



揚げ物 (フロンツイン)

オープン **→P.50**

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 約25分
2人分 約23分/1人分 約23分

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏ささみ	6本	3本	1½本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉 →P.168	60g	30g	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**163 チキンカツ**で、人数分を選択して加熱する。

チキンカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して**オープン** 予熱なし 1段 170℃で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート
164 鶏ささみ梅肉フライ



オープン **→P.50**

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 約21分
2人分 約18分/1人分 約18分

材料	3人分(9個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏ささみ(1本約40gの物)	9本	6本	3本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ねり梅(市販の物)	15g	10g	5g
④ 青じそ(せん切り)	5枚	4枚	2枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1個	½個
煎りパン粉 →P.168	60g	60g	30g

- 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④をのせ、④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**164 鶏ささみ梅肉フライ**で、人数分を選択して加熱する。

鶏ささみ梅肉フライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～3人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート
165 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ



オープン **→P.50**

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 約27分
2人分 約25分/1人分 約25分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
鶏ひき肉	150g	75g	40g
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)	16枚	8枚	4枚
しょうが(みじん切り)	小さじ1	小さじ½	小さじ½
④ 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ½	大さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大さじ½	大さじ½	大さじ½
卵(溶きほぐす)	1個	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉 →P.168	40g	20g	20g

- 作りかた**
- 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。
 - 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。
 - 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。
 - 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**165 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ**で、人数分を選択して加熱する。

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1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 170℃で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート
166 れんこんのおから挟みフライ



オープン **→P.50**

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 約16分
2人分 約16分/1人分 約16分

材料	2人分(4個)	1人分(2個)
おから	40g	20g
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)	8枚	4枚
長いも(すりおろす)	25g	15g
ひじき(乾燥、水で戻しておく)	1g	少々
人参(みじん切り)	10g	5g
④ あさつき(みじん切り)	10g	5g
マヨネーズ	小さじ½	少々
塩、こしょう	各少々	各少々
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.168	20g	20g

- 作りかた**
- れんこんは皮をむき、3mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。
 - ボウルにおからと④を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
 - 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。
 - 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**166 れんこんのおから挟みフライ**で、人数分を選択して加熱する。

れんこんのおから挟みフライのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して**オープン** 予熱なし 1段 180℃で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

揚げ物 (フロンツイン)

オート167 チキン南蛮



オープン **→P.50**

使用付属品
 波黒皿 中段
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約26分
 2人分 約22分/1人分 約22分

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚	1枚	1/2枚
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	小さじ3/4
酒	大さじ1	大さじ1/2	小さじ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)	少々
片栗粉	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2

(甘酢だれ)

しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
酢	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/2本	少々	少々

(タルタルソース)

卵	1個	1/2個	1/4個
ピクルス(みじん切り)	2個(約40g)	1個(約20g)	1/2個(約10g)
マヨネーズ	大さじ4	大さじ2	大さじ1
塩、こしょう	各少々	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 1人分:3等分
- 耐熱容器に③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] 1人分:[レンジ600W]約30秒]
- 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人分:[レンジ500W]約20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[167 チキン南蛮]で、人数分を選択して加熱する。
- 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。

チキン南蛮のコツ

- 1回に焼ける分量は1~4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。
- 追加加熱:消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし | 1段 | 160℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート168 チキンナゲット



オープン **→P.50**

使用付属品
 波黒皿 中段
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約25分
 2人分 約23分/1人分 約23分

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
鶏ひき肉	200g	100g	50g
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚	1/2枚	1/4枚
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/4個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2 少々	大さじ1 少々	大さじ1/2 少々
ナツメグ	各適量	各適量	各適量
塩、こしょう	各適量	各適量	各適量
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/4個
コーンミール	大さじ5	大さじ3	大さじ3

作りかた

- 鶏むね肉は、あらみじん切りしておく。
- 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 | 1人分:長さ約7cm、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 1人分:5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[168 チキンナゲット]で、人数分を選択して加熱する。

チキンナゲットのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 冷凍させる時間は4人分約1時間、1~2人分約30分を目安にしてください。
- 追加加熱:消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート169 くしカツ



オープン **→P.50**

使用付属品
 波黒皿 中段
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約27分
 2人分 約25分/1人分 約25分

材料	3人分(6個)	2人分(4個)	1人分(2個)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	3枚	2枚	1枚
長ねぎ(3~4cmの長さに切る)	1本	1/2本	1/2本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
煎りパン粉 →P.168	60g	30g	30g

作りかた

- 豚ロース肉は1枚を6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と長ねぎを交互に竹くしに刺して、オープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ[169 くしカツ]で、人数分を選択して加熱する。

くしカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 追加加熱:消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して**オープン** 予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート170 アスパラガスの肉巻きフライ



オープン **→P.50**

使用付属品
 波黒皿 中段
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約21分
 2人分 約18分/1人分 約18分

材料	3人分(9個)	2人分(6個)	1人分(3個)
アスパラガス	4 1/2本	3本	1 1/2本
豚バラ薄切り肉	9枚 (約230g)	6枚 (約150g)	3枚 (約75g)
青じそ	9枚	6枚	3枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 →P.168	40g	40g	20g

作りかた

- アスパラガスは、皮をむき、半分の長さに切る。
- 豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①のアスパラガスをのせて巻く。
- ②は小麦粉、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に並べ、中段に入れ[170 アスパラガスの肉巻きフライ]で、人数分を選択して加熱する。

アスパラガスの肉巻きフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 追加加熱:消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して**オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート171 アスパラガスのこんじゃく巻きフライ



揚げ物
（コンロ用）

オープン **→P.50**

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
2人分 約12分/1人分 約12分

材料	2人分(6個)	1人分(3個)
アスパラガス	2本	1本
こんじゃく	2/3枚 (約170g)	1/3枚 (約85g)
青じそ	6枚	3枚
田楽みそ	大さじ1	大さじ1/2
卵(溶きほぐす)	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 →P.168	40g	20g

作りかた

- アスパラガスは、皮をむき、3等分する。
- こんじゃくは2人分は2等分し、ヨコに薄く3枚に切り、格子状に切り目を入れ、下ゆです。
1人分：そのままヨコに薄く3枚に切る
- ②の切り目が入った方を上にして置き、青じそ1枚のをせて田楽みそをぬり、①のアスパラガスをのせて巻き、楊枝で止める。
- ③を小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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**[171 アスパラガスのこんじゃく巻きフライ]**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、楊枝を取る。

アスパラガスのこんじゃく巻きフライのコツ

- 1回に焼ける分量は1～2人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して **オープン** 予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート172 ハムカツ



オープン **→P.50**

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
2人分 約15分/1人分 約15分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
ハム(厚さ7～8mmの物)	8枚 (約320g)	4枚 (約160g)	2枚 (約80g)
卵	1個	1/2個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉 →P.168	適量	適量	適量

作りかた

- ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ①をオープンシートを敷いた波黒皿に並べ、中段に入れ **[172 ハムカツ]** で、人数分を選択して加熱する。

ハムカツのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート173 うずら卵とウインナーのくしカツ



オープン 過熱水蒸気 グリル **→P.50**

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15分/1人分 約15分

材料	4人分(8本)	2人分(4本)	1人分(2本)
うずらの卵(水煮)	16個	8個	4個
ウインナーソーセージ	16本	8本	4本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
煎りパン粉 →P.168	40g	20g	20g
青のり	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2

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。
- ウインナー、うずらの卵の順に竹くしに刺す。
- ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた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 **[173 うずら卵とウインナーのくしカツ]** で、人数分を選択して加熱する。

うずら卵とウインナーのくしカツのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート174 サーモンごまチーズフライ

オート175 あじフライ



揚げ物
（コンロ用）

オープン 過熱水蒸気 グリル **→P.50**

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11分/1人分 約11分

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)	1人分(2枚)
あじ(3枚におろす)	6枚	4枚	2枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
煎りパン粉 →P.168	60g	30g	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 **[175 あじフライ]** で、人数分を選択して加熱する。

あじフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～3人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して **オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート176 いわしフライ



オープン 過熱水蒸気 グリル **➔P.50**

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 約 17分
2人分 約11分/1人分 約11分

材料	3人分(9本)	2人分(6本)	1人分(3本)
いわし(3枚におろした物)	9切れ	6切れ	3切れ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1個	½個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 ➔P.168	40g	40g	20g

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。
- いわしに塩、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の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**176 いわしフライ**で、人数分を選択して加熱する。

いわしフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は 1～3人分です。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 **➔P.63**

オート177 きすフライ



オープン 過熱水蒸気 グリル **➔P.50**

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 約 17分
2人分 約11分/1人分 約11分

材料	2人分(12枚)	1人分(6枚)
きす(開いてある物、1枚約15g)	12枚	6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2
卵(溶きほぐす)	1個	½個
煎りパン粉 ➔P.168	40g	20g

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。
- きすは水けをよくふいて、両面に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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**177 きすフライ**で、人数分を選択して加熱する。

きすフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は 1～2人分です。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 **➔P.63**

オート178 さばの竜田揚げ



オープン **➔P.50**

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 約 26分
2人分 約22分/1人分 約22分

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
生さばの切り身(1切れ約200gの物)	2枚	1枚	½枚
しょうが(すりおろす)	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酢	大さじ½	大さじ¼	小さじ½
豆板醤	小さじ2	小さじ¼	少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ½

作りかた

- さばは1枚を4人分は6等分にして、合わせた**㊸**につけ込み、10分以上おく。
2人分：6等分 1人分：3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、皮を上にして波黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**178 さばの竜田揚げ**で、人数分を選択して加熱する。

さばの竜田揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は 1～4人分です。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 160℃ で様子を見ながら加熱します。 **➔P.63**

オート179 えびフライ



オープン 過熱水蒸気 グリル **➔P.50**

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 約 17分
2人分 約11分/1人分 約11分

材料	4人分(16本)	2人分(8本)	1人分(4本)
大正えび(またはブラックタイガー)	16尾	8尾	4尾
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1個	½個
煎りパン粉 ➔P.168	60g	30g	30g
パセリ(みじん切り)	少々	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。**㊸**は合わせておく。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、**㊸**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**179 えびフライ**で、人数分を選択して加熱する。

オート180 かきフライ

加熱時間の目安 約 17分
2人分 約11分/1人分 約11分

材料

えびフライの材料を参照し、えびのかわりにかきのむき身(1個約20gの物)にかえる。4人分は16個、2人分は8個、1人分は4個使用する。

作りかた

えびフライの作りかたを参照し、**180 かきフライ**で、人数分を選択して加熱する。

えびフライ、かきフライのコツ

- 1回に焼ける分量は 1～4人分です。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して **オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 **➔P.63**

オート 181 **いかリングフライ**



揚げ物
フロンツレ

オープン 過熱水蒸気 グリル **→P.50**

使用付属品 **波黒皿 中段** 給水タンク 満水 テーブルプレート

加熱時間の目安 2人分 約11分/1人分 約11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.168	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。
- 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。
- 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**181 いかリングフライ**で、人数分を選択して加熱する。

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。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して **オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート 182 **チーズフライ**



オープン **→P.50**

使用付属品 **波黒皿 中段** 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9分/1人分 約9分

材料	3人分(9個)	2人分(6個)	1人分(3個)
プロセスチーズ (5mm幅に切る)	18枚 (約200g)	12枚 (約140g)	6枚 (約70g)
ベーコン(1枚を3等分する)	3枚	2枚	1枚
バジル	9枚	6枚	3枚
あらびき黒こしょう	少々	少々	少々
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉 →P.168	60g	30g	30g

作りかた

- ベーコンの上にバジルを置き、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**182 チーズフライ**で、人数分を選択して加熱する。

チーズフライのコツ

- 1回に作れる分量は 1～3人分です。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して **オープン** 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート 183 **ポテトコロッケ**



(下ごしらえ) オープン 加熱あり **→P.50**

使用付属品 **波黒皿 中段** 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17分/1人分 約17分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
じゃがいも	中2個 (約300g)	中1個 (約150g)	中1/2個 (約80g)
豚ひき肉	150g	75g	40g
玉ねぎ(みじん切り)	100g	50g	25g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉 →P.168	適量	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**026 根菜の下ゆで**で仕上げ調理調節で加熱し、ポウルに移し熱いうちに潰しておく。
2人分: **026 根菜の下ゆで** 仕上げ調理調節 | 1人分: **レンジ500W** 約1分30秒
- 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 | 1人分: **レンジ500W** 約1分30秒
- 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) | 1人分: 2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**183 ポテトコロッケ**で、人数分を選択して加熱する。

「026 根菜の下ゆで」の使いかた **→P.48, 49**

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.58～60**

ポテトコロッケのコツ

- 1回に焼ける分量は 1～4人分です。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート 184 **かぼちゃコロッケ**



揚げ物
フロンツレ

(下ごしらえ) オープン 加熱あり **→P.50**

使用付属品 **波黒皿 中段** 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17分/1人分 約17分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
かぼちゃ(皮をむく)	400g	200g	100g
スライスチーズ	30g	15g	8g
ピーマン(みじん切り)	30g	15g	8g
玉ねぎ(みじん切り)	60g	30g	15g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ4	大さじ2	大さじ2
煎りパン粉 →P.168	60g	40g	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、**025 葉・果菜の下ゆで**で仕上げ調理調節で加熱する。
- ④を4人分は**レンジ600W** 約2分で加熱する。
2・1人分: **レンジ500W** 約1分
- 加熱後、①をポウルに入れ、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) | 1人分: 2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**184 かぼちゃコロッケ**で、人数分を選択して加熱する。

「025 葉・果菜の下ゆで」の使いかた **→P.48, 49**

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.58～60**

かぼちゃコロッケのコツ

- 1回に加熱できる分量は 1～4人分です。
- **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート 185 **ひよこ豆とコーンのコロッケ**

(女子栄養大学開発レシピ) **→P.106**



オート186 クリームコロッケ



揚げ物 (フロンツイン)

オープン →P.50

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約20分
2人分 約17分/1人分 約17分

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
玉ねぎ(みじん切り)	50g	25g	15g
コーン(缶詰)	45g	25g	10g
じゃがいも	50g	25g	15g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
固形スープの素	1/2個	1/4個	1/4個
④ バター	50g	25g	25g
小麦粉(薄力粉)	40g	20g	20g
牛乳	200mL	100mL	100mL
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ3	大さじ1 1/2	大さじ1 1/2
煎りパン粉 →P.168	40g	20g	20g

- 作りかた
- じゃがいもは皮をむいてラップで包み、4人分はレンジ500W[約3分]で加熱し、加熱後ボウルに入れ、熱いうちに潰しておく。
2・1人分: レンジ500W[約2分]
 - 深めの耐熱容器に①と玉ねぎを入れ4人分はレンジ600W[約2分]で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
2・1人分: レンジ500W[2分~2分20秒]
 - 牛乳を加えて、4人分はレンジ600W[約5分]で加熱し、途なかき混ぜながら加熱する。
2・1人分: レンジ600W[約3分]
 - 加熱後、③に①とコーン、固形スープの素、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で十分冷やし、生地を作る。
 - ④を4人分は12等分(1個約33g)し、小麦粉をつけ、長さ5cm、厚さ3cmの小判形に整え、卵、煎りパン粉の順につける。
2人分: 6等分(1個約33g) | 1人分: 3等分(1個約33g)
 - ⑤をオープンシートを敷いた波黒血の中央に寄せて並べ、中段に入れ186 クリームコロッケで、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

クリームコロッケのコツ

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.63

オート187 なすのひき肉挟みフライ



揚げ物 (フロンツイン)

オープン →P.50

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約27分
2人分 約25分/1人分 約25分

材料	3人分(6個)	2人分(4個)	1人分(2個)
なす	3本	2本	1本
合びき肉	150g	100g	50g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個	1/4個	1/8個
④ 卵黄	1個分	1/2個分	1/4個分
しょうが(みじん切り)	小さじ1 1/2	小さじ1	小さじ1/2
塩、こしょう	各適量	各適量	各適量
卵(溶きほぐす)	1個	1個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 →P.168	60g	40g	20g

- 作りかた
- なすは、へたを取りナメに1cm幅、8枚に切り、水にさらしてペーパータオルで水けをふき取っておく。
 - ボウルに④を入れ、粘りがでるまで手でよく混ぜ合わせる。
 - なすに②を挟んで、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血の中央に寄せて並べ、中段に入れ187 なすのひき肉挟みフライで、人数分を選択して加熱する。

なすのひき肉挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.63

オート188 れんこんのえびアボカド挟みフライ



揚げ物 (フロンツイン)

オープン →P.50

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約27分
2人分 約25分/1人分 約25分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
アボカド(皮を取り、みじん切り)	1個	1個	1個
大正えび(またはブラックタイガー)	8尾	4尾	2尾
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)	16枚	8枚	4枚
青じそ(ちぎる)	5枚	3枚	2枚
④ しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2
わさび	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
小麦粉(薄力粉)	大さじ1強	大さじ1	大さじ1
天かす	60g	30g	30g

- 作りかた
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、細かくくだく。えびは殻をむき、背わたを取って水けを切りみじん切りにする。
 - ポリ袋(市販)にアボカド、青じそ、①と合わせた④を入れ、混ぜ合わせる。
 - れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、天かすの順につける。
 - ③をオープンシートを敷いた波黒血の中央に寄せて並べ、中段に入れ188 れんこんのえびアボカド挟みフライで、人数分を選択して加熱する。

れんこんのえびアボカド挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.63

オート189 春巻き



揚げ物 (フロンツイン)

オープン

使用付属品
波黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
空

加熱時間の目安 約19分
2人分 約17分/1人分 約17分

材料	4人分(8本)	2人分(4本)	1人分(2本)
豚もも薄切り肉	100g	50g	25g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1	各大さじ1/2	各大さじ1/4
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1	各小さじ1/2	各小さじ1/4
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
こしょう	少々	少々	少々
たけのこ水煮(せん切り)	100g	50g	25g
長ねぎ(せん切り)	1本	1/2本	1/4本
⑤ ピーマン(せん切り)	2個	1個	1/2個
生しいたけ(せん切り)	2枚	1枚	1/2枚
にんじん(せん切り)	30g	15g	8g
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g	5g	3g
春巻きの皮(市販の物)	8枚	4枚	2枚
⑥ 小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	小さじ1
水	大さじ2	大さじ1	小さじ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⑥を加えて混ぜておく。
2・1人分: レンジ500W[3~4分]
 - ①に③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・1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 | 1人分: 2等分
 - 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた⑥をつけながら、しっかりと巻く。
 - ④を図のように波黒血に並べ、中段に入れ189 春巻きで、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

春巻きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4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。
- 並べかたは波黒血にヨコに並べます。
- 波黒血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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.63

オート190 豚肉とキムチの春巻き



揚げ物 (フロンツイン)

オープン (下ごしらえ 加熱あり) →P.50

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: 約19分
2人分 約17分/1人分 約17分

材料	4人分(8本)	2人分(4本)	1人分(2本)
豚もも薄切り肉	100g	50g	25g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1	各大さじ½	各大さじ¼
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各大さじ1	各大さじ½	各大さじ¼
片栗粉	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
こしよ	少々	少々	少々
たけのこ水煮(せん切り)	50g	25g	15g
長ねぎ(せん切り)	1本	½本	¼本
白菜キムチ(細かく切る)	200g	100g	50g
生しいたけ(せん切り)	1枚	½枚	¼枚
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g	5g	3g
韓国のみ	8枚	4枚	2枚
春巻きの皮(市販のもの)	8枚	4枚	2枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ½
水	大さじ2	大さじ1	大さじ½

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⑤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・1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 1人分: 2等分
- 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⑥をつけながら、しっかりと巻く。
- ④を波黒皿に春巻きのコツ(→P.183)の図のように並べ、中段に入れ190 豚肉とキムチの春巻きで、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

オート191 さつま揚げ



オープン →P.50

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: 約17分
2人分 約14分/1人分 約14分

材料	3人分(6個)	2人分(4個)	1人分(2個)
いわしのすり身	200g	135g	65g
にんじん(せん切り)	75g	50g	25g
枝豆(ゆでた物)	75g	50g	25g
塩	小さじ½強	小さじ½	少々
砂糖	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
しょうゆ	小さじ½	小さじ¼	小さじ¼
みりん	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
酒	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
しょうが汁	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
卵白	1個分	½個分	¼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。
2人分: 4等分 1人分: 2等分
- 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4人分は6等分する。
2人分: 4等分 1人分: 2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を中段に入れ191 さつま揚げで、人数分を選択して加熱する。

さつま揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは [オープン] 予熱なし | 1段 | 160℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.63)

オート192 フライドポテト



オープン (予熱あり) →P.51

使用付属品: 波黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク: 空

予熱: 約10分
加熱時間の目安: 約16分
2人分 約23分/1人分 約16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192 フライドポテトで、人数分を選択して予熱する。
- 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。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して [オープン] 予熱なし | 1段 | 210℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.63)

オート193 えびの天ぷら



オープン 過熱水蒸気 グリル →P.50

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: 約17分
2人分 約11分/1人分 約11分

材料	4人分(16本)	2人分(8本)	1人分(4本)
大正えび(またはブラックタイガー)	16尾	8尾	4尾
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ½
卵(溶きほぐす)	1個	1個	½個
天かす	約60g	約30g	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193 えびの天ぷらで、人数分を選択して加熱する。

天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは 裏返して [オープン] 予熱なし | 1段 | 190℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.63)
- 冷めた天ぷらのあたためは [010 天ぷらのあたため] で加熱します。(→P.42、43)
- 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。

揚げ物 (フロンツイン)

オート
194 魚介の天ぷら
きす・いか・あなごの天ぷら

加熱時間の目安 約 17分
2人分 約11分/1人分 約11分

材料

えびの天ぷらの材料を参照し、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4人分を12枚、2人分を6枚、1人分は4枚使用する。
いか（生食用、1.5cm幅の輪切りにした物）は4人分を12個、2人分は6個、1人分は4個使用する。
あなご（煮あなご、1切れ約20gの物）は4人分を12枚、2人分を6枚、1人分は4枚使用する。

作りかた

えびの天ぷらの作りかたを参照し、**[194 魚介の天ぷら]**で、人数分を選択して加熱する。

オート
195 野菜の天ぷら

加熱時間の目安 約 17分
2人分 約11分/1人分 約11分

材料

えびの天ぷらの材料を参照し、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4人分を16枚、2人分を8枚、1人分を4枚使用する。
さつまいも（7mm厚さの輪切り）は4人分を16枚、2人分を8枚、1人分を4枚使用する。
れんこん（7mm厚さの輪切り）は4人分を16枚、2人分を8枚、1人分を4枚使用する。

作りかた

えびの天ぷらの作りかたを参照し、**[195 野菜の天ぷら]**で、人数分を選択して加熱する。

オート
196 かき揚げ



オープン
過熱水蒸気
グリル **→P.50**

使用付属品



波黒血 中段
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 17分
2人分 約15分/1人分 約15分

材料

材料	3人分(6枚)	2人分(4枚)	1人分(3枚)
むきえび (背わたを取り1cmに切る)	60g	50g	40g
さつまいも (1cmさいの目切り)	40g	30g	20g
④ にんじん (5mm角切り)	40g	30g	20g
ごぼう (細切り)	40g	30g	20g
三つ葉 (2cm幅に切る)	30g	20g	10g
小麦粉 (薄力粉)	大さじ1	大さじ1	大さじ1
小麦粉 (薄力粉)	小さじ2	小さじ1強	小さじ1強
片栗粉	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
⑤ ベーキングパウダー	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
水	20mL	20mL	15mL

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。
- ④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。
- ⑤をなめらかになるまで混ぜ、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血の中央に寄せて並べ、円形で平らに広げる。
2人分：4等分 1人分：3等分
- ⑤を中段に入れ、**[196 かき揚げ]**で、人数分を選択して加熱する。

ごはん物・麺

オート
197 しょうゆ焼きおにぎり



オープン **→P.50**

使用付属品



黒血 上段
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 18分
2人分 約14分/1人分 約14分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
冷やごはん	640g	320g	160g
④ しょうゆ 砂糖	大さじ2 小さじ2	大さじ1 小さじ1	大さじ1/2 小さじ1/2

作りかた

- 冷やごはんを4人分は8等分にしておにぎりを8個つくる。
2人分：4等分 1人分：2等分
- ①の上になる方に合わせた④を塗り、オープンシートを敷いた黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ**[197 しょうゆ焼きおにぎり]**で、人数分を選択して加熱する。

しょうゆ焼きおにぎりのコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- おにぎりの大きさは1個約80gにし、厚さ約2cmに整えます。
- 追加加熱：消灯後、加熱が足りなかったときはオープン|予熱なし|1段|180℃で様子を見ながら加熱します。**→P.63**

オート
198 ライスコロッケ



(下ごしらえ)
加熱あり

オープン

→P.50

使用付属品



波黒血 中段
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 20分
2人分 約17分/1人分 約17分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
冷やごはん	300g	150g	80g
④ トマトケチャップ	大さじ2 1/2	大さじ1強	小さじ2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
玉ねぎ (みじん切り)	30g	15g	10g
にんじん (みじん切り)	20g	10g	5g
⑤ ピーマン (みじん切り)	小1個	小1/2個	小1/4個
ベーコン (みじん切り)	2枚	1枚	1/2枚
プロセスチーズ(さいの目切り)	30g	15g	10g
煎りパン粉 →P.168	60g	30g	30g
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2強	大さじ1強	大さじ1強
卵 (溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個

作りかた

- 容器に④を入れて混ぜ合わせ、4人分は**[レンジ500W|約2分]**で加熱する。
2人分：**[レンジ500W|約1分]** 1人分：**[レンジ500W|約30秒]**
- ①に⑤を加えてかき混ぜ、**[レンジ500W|約3分]**で加熱する。
2人分：**[レンジ500W|約1分40秒]** 1人分：**[レンジ500W|約50秒]**
- ②にチーズを加えて混ぜ、4人分は24等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、3個ずつくしに刺す。
2人分：12等分 1人分：6等分
- ③をオープンシートを敷いた波黒血の中央に寄せて並べ、中段に入れ**[198 ライスコロッケ]**で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」**→P.58~60**

ライスコロッケのコツ

- 追加加熱：消灯後、加熱が足りなかったときはオープン|予熱なし|1段|170℃で様子を見ながら加熱します。**→P.63**

オート
199 炊飯 (ごはん)



レンジ **➔P.50**

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 35分
2人分 約23分 / 1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
米	カップ 2 (320g)	カップ 1 (160g)	カップ $\frac{1}{2}$ (80g)
水	440 ~ 480mL	240 ~ 260mL	100 ~ 120mL

作りかた

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切る。
- 4人分：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。
2・1人分：大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②をテーブルプレートにのせ[199 炊飯]で、人数分を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート
200 五穀ごはん



レンジ **➔P.50**

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 39分
2人分 約24分 / 1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
米	カップ $1\frac{2}{3}$ (260g)	カップ $\frac{2}{3}$ (130g)	カップ $\frac{1}{3}$ (65g)
五穀米 (雑穀米)	カップ $\frac{1}{3}$ (50g)	30g	15g
水	450 ~ 480mL	240 ~ 260mL	100 ~ 120mL

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る。
- 4人分：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。
2・1人分：大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- ②をテーブルプレートにのせ[200 五穀ごはん]で、人数分を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート
201 赤飯 (おこわ)



スチームレンジオープン **➔P.50**

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 18分
2人分 約12分 / 1人分 約11分

材料	4人分	2人分	1人分
もち米	カップ 2 (320g)	カップ 1 (160g)	カップ $\frac{1}{2}$ (80g)
ゆでささげ	約 80g (乾燥豆約 40g)	約 40g (乾燥豆約 20g)	約 20g (乾燥豆約 10g)
ささげのゆで汁と水を合わせて	280 ~ 320mL	160 ~ 180mL	90 ~ 110mL
ごま塩	少々	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。
- もち米は洗い、ざるに上げて水けを切る。
- 4人分：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。
2・1人分：大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れて分量のささげのゆで汁と水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ③にささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートにのせ[201 赤飯]で、人数分を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】
 ・ささげの量は好みで加減します。
 ・赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

オート
202 さんまとひじきの炊き込みごはん
(女子栄養大学開発レシピ **➔P.107**)



炊飯 (ごはん)、五穀ごはんのコツ

- 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。
- 容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2人分は直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



- 追加加熱 消灯後、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.58～60)

●炊飯 (ごはん) の水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間
カップ $\frac{1}{2}$ (80g)	100 ~ 120mL	[1人分] 約 10分
カップ 1 (160g)	240 ~ 260mL	[2人分] 約 23分
カップ 2 (320g)	440 ~ 480mL	[3人以上] 約 35分
カップ 3 (480g)	640 ~ 700mL	[3人以上] 仕上がり調節 [強] 約 42分

●五穀ごはんの水の量と加熱時間

米の量	五穀米 / 押麦の量	水の量	加熱時間
カップ $\frac{2}{3}$ (65g)	15g	100 ~ 120mL	[1人分] 約 10分
カップ $\frac{4}{3}$ (130g)	30g	240 ~ 260mL	[2人分] 約 24分
カップ $1\frac{1}{3}$ (260g)	カップ $\frac{1}{3}$ (50g)	450 ~ 480mL	[3人以上] 約 39分
カップ $2\frac{1}{2}$ (400g)	カップ $\frac{1}{2}$ (80g)	640 ~ 700mL	[3人以上] 仕上がり調節 [強] 約 46分

赤飯 (おこわ) のコツ

- 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。
- 容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします
3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 追加加熱 消灯後、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.58～60)



●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
カップ $\frac{1}{2}$ (80g)	20g	90 ~ 110mL	[1人分] 約 11分
カップ 1 (160g)	40g	160 ~ 180mL	[2人分] 約 12分
カップ $1\frac{1}{2}$ (240g)	60g	240 ~ 260mL	[3人以上] 約 17分
カップ 2 (320g)	80g	280 ~ 320mL	[3人以上] 約 18分

オート203 キャベツとあさりのスープパスタ



レンジ →P.50

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12分 / 1人分 約11分

材料	2人分	1人分
スパゲティ (1.6mm、ゆで時間 7分のもの)	100g	50g
キャベツ (ひとくち大に切る)	100g	50g
あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物)	65g	35g
あさりの煮汁	65mL	35mL
水	500mL	250mL
白ワイン	大さじ 2	大さじ 1
塩	小さじ 1	小さじ 1/2
にんにく (みじん切り)	1/2片	1/4片
赤とうがらし (乾燥、輪切り)	1/2本	1/4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、**203 キャベツとあさりのスープパスタ**で、人数分を選択して加熱する。
- ④ 加熱終了後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

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。
- ラップは
破裂防止のため 1cm くらいあけます。
- スパゲティは
なるべく束にならないように入れます。加熱中にくっついてしまうことがあります。
- アクが出た場合は
加熱後に取り除きます。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

オート204 トマトとベーコンのスープパスタ



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.50

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12分 / 1人分 約11分

材料	2人分	1人分
スパゲティ (1.6mm、ゆで時間 7分のもの)	100g	50g
トマト水煮 (トマトはあらかじめ切る)	200g	100g
玉ねぎ (薄切り)	100g	50g
ベーコン (5mm 幅に切る)	50g	25g
固形スープの素	1/2個	1/4個
水	350mL	175mL
白ワイン	大さじ 2	大さじ 1
塩	小さじ 1/2	少々
あらびき黒こしょう	少々	少々

作りかた

- ① 玉ねぎは、ラップに包み 2 人分は**レンジ 500W** 約 1分 で加熱し冷ましておく。
1 人分: **レンジ 500W** 約 30 秒
- 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、**204 トマトとベーコンのスープパスタ**で、人数分を選択して加熱する。
- 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.58~60

煮物・ゆで物・スープ (煮物)

オート205 豚の角煮



レンジ オープン (下ごしらえ) 加熱あり →P.50

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
2人分 約36分 / 1人分 約36分

材料	4人分	2人分	1人分
豚バラかたまり肉 (8つに切る)	500g	250g	125g
しょうが (薄切り)	1 かけ (約 15g)	1/2 かけ (約 8g)	1/4 かけ (約 4g)
長ねぎ (5cm の長さ) に切る	1/2 本 (約 50g)	1/4 本 (約 25g)	1/8 本 (約 12g)
大根 (2cm 厚さの半月切り)	200g	100g	50g
水	カップ 1	カップ 1/2	カップ 1/4
酒	カップ 1/2	カップ 1/4	カップ 1/8
しょうゆ	カップ 1/2	カップ 1/4	カップ 1/8
砂糖	大さじ 5	大さじ 2 1/2	大さじ 1 1/4
みりん	大さじ 1	大さじ 1/2	大さじ 1/4

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 大根はラップで包み 4 人分は **026 根菜の下ゆで** で「仕上がり調節」で加熱する。
2 人分: **026 根菜の下ゆで** 1 人分: **レンジ 500W** 約 50 秒
- ③ 食品を入れずに **過熱水蒸気オープン** 予熱あり 150℃ 20~30分 で予熱する。
- ④ 豚肉は黒皿にオープンシートを敷き並べる。
- ⑤ 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。
- ⑥ 4 人分: 煮込み容器に⑤の豚肉を入れ、②、④、長ねぎ、しょうがを加え、落としがた (肉じゃがのコツ参照 →P.193) とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ **205 豚の角煮** で、3 人以上を選択して加熱する。
2・1 人分: 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤の豚肉を入れ、②、④、長ねぎ、しょうがを加え、落としがた (肉じゃがのコツ参照 →P.193) をしてテーブルプレートの中央にのせ **205 豚の角煮** で、人数分を選択して加熱する。

「026 根菜の下ゆでの使いかた」 →P.48, 49

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.67

- 追加加熱 消灯後、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.58~60

オート206 煮豚



レンジ →P.50

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12分 / 1人分 約12分

材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉 (かたまり)	400g	200g	100g
長ねぎ (ナメコ薄切り)	40g	20g	20g
白菜 (2cm 幅に切る)	200g	100g	100g
しょうゆ	大さじ 4	大さじ 2	大さじ 2
酒	大さじ 4	大さじ 2	大さじ 2
みりん	大さじ 4	大さじ 2	大さじ 2
しょうが (薄切り)	2 かけ	1 かけ	1 かけ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
長ねぎ (白髪ねぎにする)	適量	適量	適量
小ねぎ (小口切り)	適量	適量	適量

作りかた

- ① 豚肉を 4 人分は 2 等分にして塩、こしょうをする。
2 人分: 2 等分
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせた④を入れ、①、長ねぎ、白菜をかるく混ぜて、オープンシートで落としがた (肉じゃがのコツ参照 →P.193) をし、かるくラップをして、テーブルプレートに置き **206 煮豚** で、人数分を選択して加熱する。
- ③ 加熱後、取り出してかるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませ、皿に並べ、長ねぎ、小ねぎを添える。

煮豚のコツ

- 1 回に作れる分量は
1~4 人分です。
- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

煮物・ゆで物
スープ
煮物

オート
207 ロールキャベツ



レンジ オープン (下ごしらえ) 加熱あり →P.50

使用付属品 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 58分
2人分 約36分 / 1人分 約36分

材料	4人分	2人分	1人分
キャベツ	8枚 (約500g)	4枚 (約250g)	2枚 (約125g)
合びき肉	200g	100g	50g
玉ねぎ (みじん切り)	50g	25g	15g
牛乳	大さじ3	大さじ1	大さじ1/2
パン粉	30g	15g	10g
卵 (溶きほぐす)	1/4個	1/4個	1/4個
ナツメグ、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
スープ (固形スープの素)	カップ1 1/2 (2個を溶く)	カップ3/4 (1個を溶く)	カップ1/2 (1/2個を溶く)
トマトケチャップ	大さじ4	大さじ2	大さじ1
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
玉ねぎ (薄切り)	50g	25g	15g

作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み、**[025 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。
- 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。
- ②を4人分は8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
2人分: 4等分 1人分: 2等分
- 4人分: 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としがた(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、**[207 ロールキャベツ]**で、**[3人以上]**を選択して加熱する。
2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、オープンシートで落としがた(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、**[207 ロールキャベツ]**で、人数分を選択して加熱する。

「**[025 葉・果菜の下ゆで]**の使いかた」→P.48、49

●追加加熱 消灯後、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.58~60

オート
208 ラタトゥイユ



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.50

使用付属品 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 16分
2人分 約11分 / 1人分 約11分

材料	4人分	2人分	1人分
なす	2本 (約140g)	1本 (約70g)	1/2本 (約35g)
赤パプリカ、黄パプリカ	各1/2個 (約160g)	各1/4個 (約80g)	各1/8個 (約40g)
ズッキーニ	1本 (約200g)	1/2本 (約100g)	1/4本 (約50g)
かぼちゃ	200g	100g	50g
にんにく (みじん切り)	2片	1片	1/2片
オリーブ油	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
ホールトマト (缶詰、あらくきざむ)	100g	50g	25g
白ワイン	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
固形スープの素	1/2個	1/4個	少々
水	カップ1/2	カップ1/4	カップ1/8
ローリエ	1枚	1/2枚	1/4枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 野菜は、すべて1cm角に切っておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせた④を加えてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照)をし、かるくラップをして、テーブルプレートに置き、**[208 ラタトゥイユ]**で、人数分を選択して加熱する。

ラタトゥイユのコツ

- 1回に作れる分量は 1~4人分です。
- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

オート
209 肉じゃが



レンジ オープン →P.50

使用付属品 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 58分
2人分 約36分 / 1人分 約36分

材料	4人分	2人分	1人分
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g	80g	40g
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)	中1/2個 (約80g)
にんじん (乱切り)	小1本 (約100g)	小1/2本 (約50g)	小1/4本 (約30g)
玉ねぎ (くし形切り)	小1個 (約100g)	小1/2個 (約50g)	小1/4個 (約30g)
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分切る)	6枚	3枚	2枚
だし汁	カップ1 1/2	カップ1	カップ3/4
しょうゆ	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2
酒	カップ1/2	大さじ3	大さじ3
砂糖	大さじ4	大さじ1 1/2	大さじ1 1/2
サラダ油	適量	適量	適量
さやえんどう (ゆでた物)	適量	適量	適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 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がた(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、**[209 肉じゃが]**で、**[3人以上]**を選択して加熱する。
加熱後、取り出して約20分おき、味をしみ込ませる。
2・1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がた(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、**[209 肉じゃが]**で、人数分を選択して加熱する。
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 1~4人分です。
- 容器は大きくて深めの物を ぶきご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・1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。
- 材料は大きさをそろえて 材料は大きさを切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 煮汁は多めにする 煮汁は材料がかるく量にします。
- 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ためから煮込みます。
- 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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

オート
210 里いもの含め煮



レンジ オープン →P.50

使用付属品 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 52分
2人分 約30分 / 1人分 約30分

材料	4人分	2人分	1人分
里いも (ひとくち大に切る)	500g	250g	125g
だし汁	カップ1	カップ3/4	カップ1/2
しょうゆ	大さじ1	小さじ2	小さじ1 1/2
砂糖	大さじ1	小さじ2	小さじ1 1/2

作りかた

- 4人分: 里いもと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた(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、**[210 里いもの含め煮]**で、**[3人以上]**を選択して加熱する。
2・1人分: 里いもと④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としがた(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、**[210 里いもの含め煮]**で、人数分を選択して加熱する。

煮物・ゆで物

オート 211 かぼちゃの含め煮



レンジ オープン **→P.50**

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 52 分
2 人分 約 30 分 / 1 人分 約 30 分

材料	4人分	2人分	1人分
かぼちゃ (ひとくち大に切る)	500g	250g	125g
だし汁	カップ 1	カップ ¾	カップ ½
しょうゆ	大さじ 1	小さじ 2	小さじ 1½
砂糖	大さじ 1	小さじ 2	小さじ 1½

作りかた

- 4人分: かぼちゃと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照**→P.193**)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**[211 かぼちゃの含め煮]**で、**[3人以上]**を選択して加熱する。
- 2・1人分: かぼちゃと④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照**→P.193**)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**[211 かぼちゃの含め煮]**で、人数分を選択して加熱する。

オート 212 かぼちゃのそぼろ煮



レンジ **→P.50**

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
2 人分 約 7 分 / 1 人分 約 7 分

材料	4人分	2人分	1人分
かぼちゃ (3cm 角に切る)	500g	250g	125g
豚ひき肉	100g	50g	25g
めんつゆ (3 倍濃縮)	大さじ 4	大さじ 2	大さじ 1
④ 水	大さじ 6	大さじ 3	小さじ 4
みりん	大さじ 2	大さじ 1	小さじ 2
片栗粉	小さじ 4	小さじ 2	小さじ 1
⑤ 水	小さじ 4	小さじ 2	小さじ 1
グリーンピース	適量	適量	適量

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚ひき肉と合わせた④を入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜオープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照**→P.193**)をし、かるくラップをして、テーブルプレートにのせ**[212 かぼちゃのそぼろ煮]**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えかるく混ぜ、グリーンピースを散らす。

かぼちゃのそぼろ煮のコツ

- 1 回に作れる分量は 1 ~ 4 人分です。
- 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。
- 加熱後はしばらく置く 味をなじませます。
- 追加加熱消灯後、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.58~60**

オート 213 煮込みハンバーグ



(下ごしらえ) レンジ 加熱あり **→P.50**

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 16 分
2 人分 約 10 分 / 1 人分 約 10 分

材料	4人分	2人分	1人分
玉ねぎ (薄切り)	中½個 (約100g)	中¼個 (約50g)	中¼個 (約25g)
④ しめじ (石づきを取り小房に分ける)	150g	70g	30g
バター	大さじ 1	大さじ ½	小さじ 1
ハンバーグ →P.110	4 個	2 個	1 個
デミグラスソース (缶詰)	150g	70g	70g
水	カップ½	カップ¼	カップ¼
固形スープの素	½個	¼個	¼個
⑤ 赤ワイン	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1	大さじ ½	大さじ ½
ウスターソース	大さじ ½	小さじ 1	小さじ 1
ローリエ	1 枚	1 枚	1 枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
お好みで野菜 (ゆでた物)	適量	適量	適量

作りかた

- 大きくて深めの耐熱容器に④を入れ4人分は**[レンジ | 600W | 約3分10秒]**で加熱し、かき混ぜる。
2人分: **[レンジ | 500W | 約1分50秒]** 1人分: **[レンジ | 500W | 約1分20秒]**
- ①に混ぜ合わせた⑤を加えてかき混ぜ、ハンバーグを加えてテーブルプレートに置き**[213 煮込みハンバーグ]**で、人数分を選択して加熱する。
- ⑤ 加熱後、皿に盛り、お好みで野菜を添える。

「レンジ加熱の使いかた」**→P.58~60**

煮込みハンバーグのコツ

- 1 回に作れる分量は 1 ~ 4 人分です。
- 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。
- 追加加熱消灯後、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.58~60**

煮物
・スープ
・ゆで物

煮物

オート214 カポナータ風野菜の簡単煮



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.50

加熱時間の目安 約10分
2人分 約7分 / 1人分 約7分

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

材料	3人分	2人分	1人分
なす	100g	70g	35g
ズッキーニ	100g	70g	35g
赤パプリカ	50g	30g	15g
黄パプリカ	50g	30g	15g
セロリ	50g	30g	15g
④ にんにく (みじん切り)	1/2片	少々	少々
④ オリーブ油	大さじ1	小さじ2	小さじ1
ホルトマツ (缶詰、あらくきざむ)	100g	70g	35g
ローリエ	1枚	1枚	1枚
砂糖	小さじ2	小さじ1	少々
⑤ 水	100mL	70mL	35mL
⑤ 固形スープの素	1個	1/2個	1/3個
白ワインビネガー (または米酢)	大さじ2	小さじ4	小さじ2
白ワイン	大さじ1	小さじ2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 野菜は、すべて1.5cm角に切る。セロリはラップに包み3人分はレンジ500W|約30秒|で加熱しておく。
2人分:レンジ500W|約20秒| 1人分:レンジ500W|約10秒|
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに④を入れ3人分はレンジ500W|約30秒|で加熱する。
2人分:レンジ500W|約20秒| 1人分:レンジ500W|約10秒|
- ②に①と合わせた⑤を加えてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.193)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、214 カポナータ風野菜の簡単煮で、加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

オート215 マーボーなす



レンジ →P.50

加熱時間の目安 約10分
2人分 約10分 / 1人分 約10分

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

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
④ 甜麺醤 (テンメンジャン)	小さじ2	小さじ1 1/2
④ 水	カップ1/4	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1/2
塩	少々	少々
⑤ 片栗粉	大さじ1	小さじ2
⑤ 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ポウルに水けを切った①と豚ひき肉、④の材料を入れよく混ぜる。
 - ②にオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.193)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、215 マーボーなすで、人数分を選択して加熱する。加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

オート216 マーボー豆腐



レンジ →P.50

加熱時間の目安 約12分
2人分 約10分 / 1人分 約9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	1人分
絹ごし豆腐 (さいの目切り)	1丁 (約400g)	1/2丁 (約200g)	1/4丁 (約100g)
豚ひき肉	200g	100g	50g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
にんにく (みじん切り)	2片	1片	1/2片
しょうが (みじん切り)	2かけ	1かけ	1/2かけ
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
甜麺醤 (テンメンジャン)	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
④ しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
紹興酒または酒	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
ごま油	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
水	300mL	150mL	75mL
こしょう	少々	少々	少々
⑤ 片栗粉	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
⑤ 水	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに豆腐と豚ひき肉、合わせた④を入れ、豆腐が崩れないようにかき混ぜる。
- ①にオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.193)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ、216 マーボー豆腐で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えかき混ぜる。

マーボー豆腐のコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

煮物・ゆで物

煮物

オート
217 肉豆腐



レンジ →P.50

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
2人分 約7分 / 1人分 約7分

材料	3人分	2人分	1人分
牛バラ薄切り肉	200g	150g	100g
木綿豆腐	1丁 (約300g)	1/2丁 (約150g)	1/3丁 (約100g)
長ねぎ	70g	40g	20g
えのきだけ	100g	60g	30g
糸こんにゃく (白色の物)	100g	60g	30g
砂糖	大さじ2	大さじ1 1/2	大さじ1
しょうゆ	大さじ3	大さじ2	大さじ1
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
だし汁	カップ1/2	カップ1/4	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 1人分:3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て入れ、合わせた④をかけ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.193)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、**[217 肉豆腐]**で、人数分を選択して加熱してかき混ぜる。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート
218 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



レンジ →P.50

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
2人分 約7分 / 1人分 約7分

材料	3人分	2人分	1人分
木綿豆腐	1丁 (約300g)	1/2丁 (約150g)	1/3丁 (約100g)
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り)	200g	150g	100g
大根おろし	200g	150g	100g
しょうが (すりおろす)	小さじ1	小さじ1	小さじ1/2
だし汁	カップ3/4	カップ1/2	カップ1/4
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	小さじ2
みりん	大さじ1	大さじ1/2	小さじ2
酒	小さじ2	小さじ1 1/2	小さじ1
砂糖	大さじ1/2	小さじ1強	小さじ1
塩	少々	少々	少々
あさつき (小口切り)	適量	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 1人分:3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④を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.193)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、**[218 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮]**で、人数分を選択して加熱する。
 - 加熱後、あさつきを添える。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート
219 牛肉とごぼうのしぐれ煮



レンジ →P.50

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
2人分 約7分 / 1人分 約7分

材料	3人分	2人分	1人分
牛切り落とし肉	200g	150g	100g
酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1/2
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)	100g	60g	30g
しょうが(せん切り)	1/2かけ	1/2かけ	1/2かけ
しょうゆ、みりん	各大さじ3	各大さじ2	各大さじ1
酒、砂糖	各大さじ3	各大さじ2	各大さじ1

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④をよく混ぜ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.193)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、**[219 牛肉とごぼうのしぐれ煮]**で、人数分を選択して加熱する。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

オート
220 さつまいもと
りんごのバター煮
(女子栄養大学開発レシピ →P.108)



オート
221 黒豆



レンジ →P.50

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189分

材料

材料	4人分
黒豆	カップ1 (150g)
砂糖	120g
しょうゆ	大さじ1 1/2
塩	小さじ1/2
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④を加えて一晩おく。
 - オープンシートで作った落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.193)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**[221 黒豆]**で、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。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

煮物・ゆで物・スープ（ゆで物）

オート222 ほうれん草のおひたし



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.50 テーブルプレート

加熱時間の目安 約2分

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がっお、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、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。
- 葉先と根元を交互にしてラップでぴったりと包む。
- ②をテーブルプレートの中央に置き、[222 ほうれん草のおひたし](#)で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がっおのをせ、しょうゆを添える。

オート223 もやしのナムル



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.50 テーブルプレート

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、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、[223 もやしのナムル](#)で加熱し、水けを切る。
- 混ぜ合わせた④で②をあえる。

オート224 白菜のナムル

加熱時間の目安 約2分

材料

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、[224 白菜のナムル](#)で、加熱する。
- 混ぜ合わせた④で①をあえる。

オート225 キャバツの酢漬け



使用付属品

（下ごしらえ 加熱あり）

レンジ 給水タンク 空

→P.50 テーブルプレート

加熱時間の目安 約2分

材料	4人分
キャバツ（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、ラー油、赤とうがらし（乾燥、小口切り）	各少々

作りかた

- キャバ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、[225 キャバツの酢漬け](#)で加熱し、水けを切る。
- 耐熱容器に④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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58～60

オート226 白菜の酢漬け

加熱時間の目安 約2分

材料

キャバツの酢漬けの材料を参照し、キャバツを白菜（200g）にかえる。

作りかた

- キャバツの酢漬けの作りかたを参照し、[226 白菜の酢漬け](#)で、加熱する。
- キャバツの酢漬けの作りかた③を参照して④を加熱し、あえてから冷やす。

オート227 イタリアンサラダ



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.50 テーブルプレート

加熱時間の目安 約8分

材料	4人分
さいいんげん（ゆでた物、半分に切る）	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、[227 イタリアンサラダ](#)で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
 - ポウルに④を合わせて入れかき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
 - 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

オート228 野菜サラダ



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.50 テーブルプレート

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、[228 野菜サラダ](#)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。

オート229 ポテトサラダ



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.50 テーブルプレート

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、[229 ポテトサラダ](#)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。

オート230 酢ごぼう



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.50 テーブルプレート

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、しょうゆ、みりん、塩	各大さじ1/2
	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、[230 酢ごぼう](#)で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
- 混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり（分量外）をふる。

ゆで物のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



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

●水けを切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

●追加加熱消灯後、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.58～60

煮物・ゆで物・スープ (スープ・汁物)

オート231 クラムチャウダー



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.50

使用付属品 給水タンク 空

加熱時間の目安 約17分
2人分 約17分 / 1人分 約17分

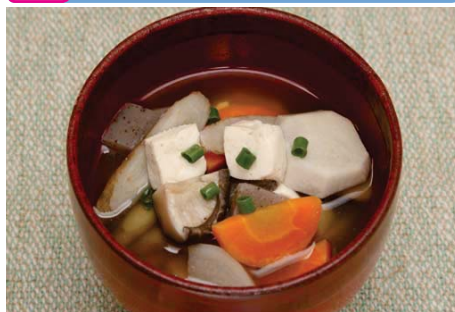
材料	4人分	2人分	1人分
あさりの水煮 (缶詰、汁を除いた物)	65g	35g	20g
あさりの煮汁	65g	35g	20g
じゃがいも (1cm角に切る)	中2個 (約200g)	中1個 (約100g)	中½個 (約50g)
にんじん (1cm角に切る)	1本	½本	¼本
ベーコン (1cm幅に切る)	2枚	1枚	½枚
水	カップ1½	カップ1	カップ¾
固形スープの素	1個	½個	¼個
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
牛乳	カップ1½	カップ¾	カップ½
片栗粉	大さじ1	大さじ½	小さじ½

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに④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、**231 クラムチャウダー**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、合わせた⑤を加え、4人分は **レンジ600W** 約2分40秒で加熱後、かるくかき混ぜる。
2人分: **レンジ600W** 約2分 | 1人分: **レンジ600W** 約1分20秒

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

オート232 けんちん汁



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.50

使用付属品 給水タンク 空

加熱時間の目安 約19分
2人分 約18分 / 1人分 約18分

材料	3人分	2人分	1人分
大根 (5mm厚さのいちよう切り)	130g	100g	50g
にんじん (5mm厚さの半月切り)	50g	40g	20g
ごぼう (3mm厚さのナメ切りにし、酢水につける)	65g	50g	25g
木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	130g	100g	50g
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)	2個 (約100g)	1個 (約50g)
干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	3枚	2枚	1枚
こんにゃく (7ク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る)	65g	50g	25g
だし汁	カップ2½	カップ2	カップ1
しょうゆ	大さじ1½	大さじ1	大さじ½
塩	小さじ½	小さじ½	少々
酒	大さじ1½	大さじ1	大さじ½
みりん	小さじ1½	小さじ1	小さじ½
小ねぎ (小口切り)	適量	適量	適量

作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み3人分は **026 根菜の下ゆで** で加熱する。
2人分: **026 根菜の下ゆで** | 1人分: **レンジ500W** 約1分
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①と④を入れ、合わせた⑤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、**232 けんちん汁**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、お好みで小ねぎを添える。

「026 根菜の下ゆで」の使いかた →P.48, 49

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

オート233 トムヤムクン



レンジ →P.50

使用付属品 給水タンク 空

加熱時間の目安 約10分
2人分 約7分 / 1人分 約7分

材料	3人分	2人分	1人分
赤とうがらし (乾燥)	9本	6本	3本
大正えび (またはブラックタイガー)	9尾	6尾	3尾
チリペースト (市販の物)	大さじ1	小さじ2	小さじ1
スープ (固形スープの素)	カップ2½ (1個を溶く)	カップ1½ (1個を溶く)	カップ¾ (½個を溶く)
こぶみかんの葉 (1mm幅のナメ切り)	5枚	3枚	2枚
レモングラス	2本分	1本分	1本分
ナンプラー	大さじ3	大さじ2	大さじ1
ライム汁	60mL	40mL	20mL
ココナッツミルク (缶詰)	カップ2½	カップ1½	カップ¾
コリアンダーの葉	適量	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ポウルに④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に置き、**233 トムヤムクン**で、人数分を選択して加熱する。
- 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の広口耐熱ガラスポウルが適しています。
- 1回に作れる分量は 1~4人分です。
- 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。
- 追加加熱消灯後、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てください。 →P.58~60

煮物・ゆで物・スープ(カレー・シチュー)

オート234 ポークカレー



レンジ
オープン **→P.50**

加熱時間の目安
2人分 約27分 / 1人分 約27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	1人分
豚シチュー・カレー用肉 (厚さ1.5~2cm、2cm角に切る)	200g	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
じゃがいも(乱切りにして 水にさらす)	大1個 (約200g)	大1/2個 (約100g)	大1/4個 (約50g)
④ 玉ねぎ(くし形切り)	中1個 (約200g)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)
にんじん(乱切り)	小1本 (約100g)	小1/2本 (約50g)	小1/4本 (約25g)
⑤ カレールー	小1箱 (約120g)	小1/2箱 (約60g)	小1/4箱 (約30g)
水	カップ3	カップ1 1/2	カップ1
サラダ油	適量	適量	適量

作りかた

- ① 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、④を入れて十分にためる。
- ② 4人分: 煮込み容器に⑤を入れて、ふたをして、レンジ[600W]約5分20秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに⑤を入れて、2人分はレンジ[600W]約2分40秒、1人分はレンジ[600W]約1分30秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ③ 4人分: 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、[234 ポークカレー]で、3人以上を選択して加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす)
2・1人分: ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としふた(カレー・シチューのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、[234 ポークカレー]で、人数分を選択して加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.58~60**

オート235 ビーフシチュー



レンジ
オープン **→P.50**

加熱時間の目安
2人分 約52分 / 1人分 約52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	1人分
牛すね肉 (厚さ1.5~2cm、5cm角に切る)	400g	200g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1 (約20g)	大さじ1/2 (約10g)	大さじ1/4 (約5g)
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	大1個 (約200g)	大1/2個 (約100g)	大1/4個 (約50g)
にんじん(乱切り)	中1本 (約150g)	中1/2本 (約75g)	中1/4本 (約35g)
玉ねぎ(くし形切り)	中1個 (約200g)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)
④ バター	25g	12g	12g
④ 小麦粉(薄力粉)	40g	20g	20g
スープ(固形スープの素)	カップ2~ 2 1/2 (2個を溶く)	カップ1 1/4 ~1 3/4 (1個を溶く)	カップ1 1/4 ~1 3/4 (1個を溶く)
トマトピューレ	カップ1/4	大さじ1 1/2	大さじ1 1/2
⑤ 赤ワイン	大さじ3	大さじ1 1/2	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1/2	小さじ3/4	小さじ3/4
塩	小さじ1/2	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ローリエ	4枚	2枚	1枚
サラダ油	少々	少々	少々
生クリーム	適量	適量	適量

作りかた

- ① 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
- ③ フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④ 4人分: 煮込み容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、[235 ビーフシチュー]で、3人以上を選択して加熱する。加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する。好みて生クリームをかける。
2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに②と③を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としふた(カレー・シチューのコツ参照)をして、テーブルプレートにのせ、[235 ビーフシチュー]で、人数分を選択して加熱する。加熱の途中15分おきにかき混ぜて加熱する。好みて生クリームをかける。

追加加熱消灯後、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.58~60**

カレー・シチューのコツ

- 1回に作れる分量は1~4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。1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルが適しています。
- 2・1人分は落としふたをする
落としふたは、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、十文字の切れ目を入れた物を使います。
- 追加加熱消灯後、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.58~60**

オート236 ポークシチュー

加熱時間の目安
2人分 約52分 / 1人分 約52分

材料

ビーフシチューの材料を参照し、牛肉を豚シチュー、カレー用肉にかえる。

作りかた

ビーフシチューの作りかたを参照し、[236 ポークシチュー]で、人数分を選択して加熱する。

自家製食品（肉）

オート237 手作りソーセージ



スチームオープン **→P.50**

加熱時間の目安 約 60分

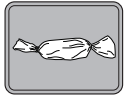
使用付属品

給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

材料	3~4人分
豚ももひき肉	400g
玉ねぎ（すりおろす）	大さじ 1
にんにく（すりおろす）	小さじ 1
牛乳	大さじ 3
片栗粉	大さじ 2
塩	小さじ 1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど（粉末状の物）	各少々
サラダ油	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。
- サラダ油以外の材料を合わせてよくねり混ぜ、ひとまとめにし、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
- 生地を直径 7cm くらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。

- ③を黒血にのせ、中段に入れ「237 手作りソーセージ」で、加熱する。

【ひとくちメモ】

- 香辛料が入っているので、冷蔵庫で1週間くらいは味がかわりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

オート238 手作りポークハム



スチームオープン **→P.50**

加熱時間の目安 約 60分

使用付属品

給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

材料	3~4人分
豚ロース肉（かたまり）	約 500g
塩	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
白ワイン	大さじ 3
玉ねぎ、にんにく（各薄切り）	各 20g
セロリの葉	少々
④ にんにく（薄切り）	1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料	各少々
砂糖、サラダ油	各小さじ 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。
- 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせてポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
- ②を容器に入れ、約 500g くらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込む。
- 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。
- 水けをペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、黒血にのせ、中段に入れ「238 手作りポークハム」で、加熱する。
- よく冷ましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

- 保存料を使っていないので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

自家製食品（魚）

オート239 さんまの柔らか煮



スチームオープン **→P.50**

加熱時間の目安 約 180分

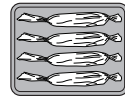
使用付属品

給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

材料	4尾分
さんま（1尾約 150g の物）	4尾
塩	適量
オリーブ油	40g
④ 穀物酢	40g
にんにく（薄切り）	2片
ローリエ（半分にしぎる）	2枚

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。
- さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
- 30×40cm の大きさに切ったオープンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、④を4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、黒血に並べてのせる。

- ③を中段に入れ「239 さんまの柔らか煮」で、加熱する。

【ひとくちメモ】

- 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召上がれます。

オート240 さけのテリーヌ



スチームオープン **→P.50**

加熱時間の目安 約 61分

使用付属品

給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）	5~6人分
生さけの切り身（1切れ約 100g の物）	5切れ
白ワイン	大さじ 1
卵白	2個分
生クリーム	カップ 1
塩	小さじ½
こしょう	少々
パプリカ（粉末状の物）	小さじ 1
ブラックオリーブ（種抜き）	12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。
- さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
- ②に白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
- ブラックオリーブは半分にする。型の底面にオープンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
- ④を黒血にのせ、中段に入れ「240 さけのテリーヌ」で、加熱する。

【ひとくちメモ】

- 表面が乾燥気味のときは、型よりひとまわり小さく切ったオープンシートをのせて加熱してください。

自家製食品 (ジャム)

オート241 いちごジャム



レンジ →P.50

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 17分

材料	標準量
いちご	300g
砂糖	150g
レモン汁	大さじ 1
サラダ油	少々

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ、[241 いちごジャム](#)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。

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。
- 追加加熱消灯後、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.58~60

オート242 マーマレードジャム



レンジ →P.50

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 17分

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、[242 マーマレードジャム](#)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。

自家製食品 (ヨーグルト)

オート243 ヨーグルト



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.50

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 181分

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

- 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、[243 ヨーグルト](#)で、発酵させる。
- 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

【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回の分量は表示の分量です。
- 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。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはスチームレンジ発酵|20W|で様子を見ながら加熱してください。→P.68
- 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。そのまましておくで発酵が進み、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。

セットメニュー・2品同時(朝食セット) [主菜]

使用付属品

過熱水蒸気
オープン
グリル
→P.50

加水タンク
満水

加熱時間の目安
2人分 約15分
1人分 約11分

黒血 上段
テーブルプレート

菜ごもり卵
野菜のベーコン巻き
トースト(プレーン)

トーストセットメニューの手順

- ①加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 2 枚はタテに 1 枚は中央に並べる。



2人分

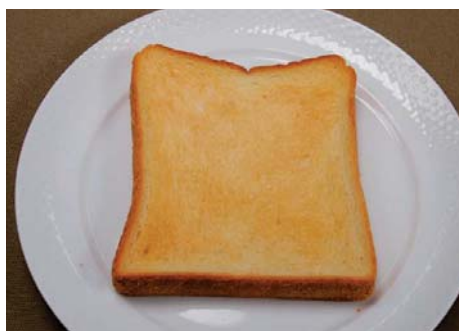


1人分

- ③テーブルプレートをセットし、黒血を上段に入れ
244 トーストセットメニューで、人数分を選択して加熱する。

オート244 トーストセットメニュー 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)	1人分(1枚)
食パン(6枚切り)	2枚	1枚

作りかた

- ① 黒血の中央に 2 枚はタテに、1 枚は中央に並べる。

アップルトースト



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

作りかた

- ① りんごはタテ半分になり、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 2 枚はタテに、1 枚は中央に並べる。

ピザトースト



材料	2人分(2枚)	1人分(1枚)
食パン(6枚切り)	2枚	1枚
玉ねぎ(薄切り)	30g	15g
ピーマン(薄切り)	1/2個	1/4個
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚	1/2枚
ピザソース(市販の物)	適量	適量
ピザ用チーズ	適量	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 2 枚はタテに、1 枚は中央に並べる。

チェルシートースト



材料	2人分(2枚)	1人分(1枚)
食パン(6枚切り)	2枚	1枚
バター	30g	15g
砂糖	20g	10g
アーモンドパウダー	30g	15g
レーズン(あらくきざむ)	大さじ2	大さじ1
スライスアーモンド	適量	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 2 枚はタテに、1 枚は中央に並べる。

フレンチトースト



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

過熱水蒸気
オープン
グリル
➔P.50

加熱時間の目安
2人分 約15分
1人分 約15分

使用付属品
給水タンク
満水

黒血 上段
テーブルプレート

おにぎりセットメニューの手順

- 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 2 人分はタテに 1 人分は中央に並べる。



1 人分



2 人分

- ③テーブルプレートをセットし、黒血を上段に入れそれぞれセットメニューを選択して加熱する。
[245 おにぎりセットメニュー]で、人数分を選択して加熱する。

オート245 おにぎりセットメニュー 主菜：おにぎり2種(1品選ぶ)

しょうゆ焼きおにぎり



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
冷やごはん	160g	80g
しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{2}$ 強
砂糖	小さじ $\frac{1}{2}$	少々

作りかた

- ①冷やごはんを2人分は2個、1人分は1個おにぎりをつくる。
- ②両面に合わせた④を塗り、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、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
冷やごはん	160g	80g
赤みそ	大さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{2}$ 強
砂糖	小さじ $\frac{1}{2}$	少々
みりん	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{2}$ 強

作りかた

- ①冷やごはんを2人分は2個、1人分は1個おにぎりをつくる。
- ②①の上になる方に合わせた④を塗り、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、その上にのせる。

セットメニュー・2品同時(朝食セット) [副菜]

副菜 2品選ぶ

目玉焼き



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
卵	2個	1個
水	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- ①薄くサラダ油(分量外)を塗った2人分は2枚、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)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。

菜ごもり卵



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
卵	2個	1個
キャベツ(せん切り)	30g	15g
水	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- ①2人分は2枚、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)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(2人分は60g、1人分は30g)を敷いてもよいでしょう。

いり卵



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
卵(溶きほぐす)	2個	1個
牛乳	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$
塩	少々	少々

作りかた

- ①卵に④を加えてかき混ぜ、2人分は2枚、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)に入れ、黒血にのせる。
- ②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状にする。

チーズ目玉焼き

材料
目玉焼きの材料を参照し、水をビザ用チーズにかえる。(2人分は約15g、1人分は約7g)

作りかた

- ①目玉焼きの作りかたを参照し、水をビザ用チーズにかえる。

ベーコンエッグ

材料
目玉焼きの材料を参照し、ベーコン2人分は1枚、1人分は $\frac{1}{2}$ 枚を加える。

作りかた

- ①2人分は2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコンを半分にして分け入れ、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコン $\frac{1}{2}$ 枚を入れる。
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。

警告

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。

野菜のベーコン巻き



材料	2人分(8本分)	1人分(4本分)
アスパラガス	2本	1本
かぼちゃ(薄切り)	40g	40g
エリンギ	2本	1本
長ねぎ(半分に切る)	1/4本	1/4本
赤パプリカ(細切り)	1/4個	1/4個
黄パプリカ(細切り)	1/4個	1/4個
えのきだけ	1/4株	1/4株
ベーコン	4枚	2枚
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- 好みの野菜にかかる塩、こしょうをして、ベーコンを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人分は2枚、1人分は1枚にのせ、黒皿にのせる。

ウインナーのベーコン巻き



材料	2人分(4本)	1人分(2本)
ウインナーソーセージ	4本	2本
ベーコン	2枚	1枚

作りかた

- ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2人分は2枚、1人分は1枚に並べ、黒皿にのせる。

トマトのツナのせ



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)	2枚	1枚
ツナ(缶詰)	小1/2缶	小1/4缶
玉ねぎ(薄切り)	20g	10g
マヨネーズ	小さじ1	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々
パセリ	少々	少々
ピザ用チーズ	適量	適量

作りかた

- トマトをアルミケース(マドレーヌ用)2人分は2枚、1人分は1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、黒皿にのせる。

簡単いため物



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
キャベツ(あら目のせん切り)	80g	40g
赤パプリカ(せん切り)	適量	適量
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚	1/2枚
塩、こしょう	各少々	各少々
サラダ油	小さじ1	小さじ1/2

作りかた

- 小さめのポリ袋(市販)に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、袋から出してアルミケース(マドレーヌ用)2人分は2枚、1人分は1枚に分け入れ、黒皿にのせる。

朝食セットのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。他の組合せでは上手にできません。
- 容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めの物を使ってください。
- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します
- 朝食セットのトーストは裏返さないため片面(表面)にしき焼き色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト(→P.245)を参照します。
- パンの厚さや種類によって焼き具合が違います。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは加熱が十分な物を取り出してから「グリル」で様子を見ながら加熱します。(→P.62)



ひとくち塩づけ



材料	2人分(4個)	1人分(2個)
塩づけ(1切れ約100gの物)	1切れ	1/2切れ

作りかた

- 塩づけは2人分は4つ、1人分は2つに切って、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単干物



材料	2人分(2枚)	1人分(1枚)
あじの開き、さばの干物などお好みの干物	各1枚	1枚

作りかた

- 好みの大きさに切った干物をオープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かぼちゃの春巻き



材料	2人分(4個)	1人分(2個)
かぼちゃ(1cm幅の細切り)	40g	20g
プロセスチーズ(1cm幅の細切り)	40g	20g
青じそ	4枚	2枚
春巻き用皮(市販の物、半分に切る)	2枚	1枚
サラダ油	大さじ1/2	適量
④小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	小さじ1/2
水	大さじ1/2	小さじ1/2

作りかた

- かぼちゃをラップで包み2人分は「レンジ500W」約30秒で加熱する。
1人分:「レンジ500W」約10秒
- 春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、大葉、①、チーズをのせ、混ぜ合わせた④をつけながらしっかりと巻く。
- ②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.58~60

簡単板ふピザ



材料	2人分(2枚)	1人分(1枚)
板ふ	2枚	1枚
ピザソース(市販の物)	適量	適量
玉ねぎ、ピーマン(薄切り)	各適量	各適量
④ベーコン、えのきだけ	各適量	各適量
赤パプリカ(細切り)	適量	適量
スタッドアップオリーブ(薄切り)	2個	1個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	25g	15g
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- オープンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗り④を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

セットメニュー・2品同時 (2品同時オーブン)

●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」の組み合わせです。

「お総菜2品」の組み合わせメニュー

ひとくち焼き豚 & 焼き野菜

2品同時オープン オープン
オートメニューの種類は組み合わせメニューの項目を参照
→P.50

使用付属品
波黒血 中段
黒血 下段
テーブルプレート
給水タンク 空

ひとくち焼き豚

焼き野菜

中段メニュー(波黒血)
下段メニュー(黒血)

オート 246 ひとくち焼き豚 & 焼き野菜
加熱時間の目安 約28分 2人分約23分/1人分約23分

ひとくち焼き豚 [作りかた →P.113]

焼き野菜 [作りかた →P.131]

「お菓子2品」の組み合わせメニュー

2品同時オープンのコツ

- 黒血と波黒血を使い、皿受棚の**中段**と**下段**にセットし、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に記載されている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、上手に焼けません。「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。
- 黒血、波黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。
- 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おきます。
- 1回に作れる分量はそれぞれ黒血、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。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りないときは「お総菜2品」は「オープン」予熱なし | 2段 | 230℃で様子を見ながら加熱します。
「お菓子2品」は「オープン」予熱なし | 2段 | 150℃で様子を見ながら加熱します。→P.63

マフィン & プチパイ

2品同時オープン オープン
オートメニューの種類は組み合わせメニューの項目を参照
→P.50

使用付属品
黒血 中段
波黒血 下段
テーブルプレート
給水タンク 空

マフィン

プチパイ

中段メニュー(黒血)
下段メニュー(波黒血)

オート 251 マフィン & プチパイ
加熱時間の目安 約38分

マフィン [作りかた →P.242]

プチパイ [作りかた →P.242]

オート 247 ひとくち焼き豚 & トマトのチーズ焼き
加熱時間の目安 約28分 2人分約23分/1人分約23分

中段メニュー(波黒血)
下段メニュー(黒血)

ひとくち焼き豚 [作りかた →P.113]

トマトのチーズ焼き [作りかた →P.132]

オート 248 ヒレカツ & 焼き野菜
加熱時間の目安 約32分 2人分約27分/1人分約27分

ヒレカツ [作りかた →P.169]

焼き野菜 [作りかた →P.131]

オート 249 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き
加熱時間の目安 約28分 2人分約23分/1人分約23分

中段メニュー(波黒血)
下段メニュー(黒血)

鶏のから揚げ [作りかた →P.166]

トマトのチーズ焼き [作りかた →P.132]

オート 250 鶏から揚げ & 焼き野菜
加熱時間の目安 約28分 2人分約23分/1人分約23分

鶏のから揚げ [作りかた →P.166]

焼き野菜 [作りかた →P.131]

オート 251 マフィン & プチパイ
加熱時間の目安 約38分

中段メニュー(黒血)
下段メニュー(波黒血)

マフィン [作りかた →P.242]

プチパイ [作りかた →P.242]

オート 252 ブラウニー & プチパイ
加熱時間の目安 約36分

ブラウニー [作りかた →P.237]

プチパイ [作りかた →P.242]

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 001 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、**[001 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、カレーなどろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

オート 003 牛乳



レンジ	使用付属品
→P.40	給水タンク 空
テーブルプレート	
加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒	

作りかた

- ① 牛乳はマグカップまたはコップに入れて**[003 牛乳]**であたためる。

オート 006 酒かん



レンジ	使用付属品
→P.41	給水タンク 空
テーブルプレート	
[熱かん]の場合 加熱時間の目安 (徳利・130mL) 40～50秒 (コップ・180mL) 50秒～1分	

作りかた

- ① お酒はコップまたは徳利に入れて**[006 酒かん]**で[人肌かん] [ぬるかん] [熱かん]を選択してあたためる。

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
- **[001 あたため]**では熱くなり過ぎます
- 追加加熱 消灯後、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.58～60

オート 002 ごはん

レンジ	使用付属品
→P.37	給水タンク 空
テーブルプレート	
加熱時間の目安 (常温・冷蔵ごはん) 1杯(約150g) 約1分 (冷凍ごはん) 1個(約150g) 約2分	

材料

常温・冷蔵保存したごはん 200～1800g
(または冷凍保存したごはん) (冷凍ごはんは100～600g)

作りかた

- ① 常温・冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。
冷凍：テーブルプレートの中央に直接置く。
- ② **[002 ごはん]**で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜる。

- 1回にあたためられる分量は、常温・冷蔵保存したごはんは容器と合わせて200～1800g、冷凍保存したごはんは100～600gまでです。
- **[002 ごはん]**のコツ→P.37

オート 004 お茶

レンジ	使用付属品
→P.40	給水タンク 空
テーブルプレート	
加熱時間の目安 (200mL) 約3分	

作りかた

- ① お茶はマグカップまたはコップに入れて**[004 お茶]**であたためる。

オート 005 コーヒー

レンジ	使用付属品
→P.40	給水タンク 空
テーブルプレート	
加熱時間の目安 (200mL) 約3分	

作りかた

- ① コーヒーはマグカップまたはコップに入れて**[005 コーヒー]**であたためる。

応用 007 ごはんのあたため



レンジ	使用付属品
→P.42、43	給水タンク 満水
テーブルプレート	
加熱時間の目安 1杯(約150g) 約1分40秒	

材料	1人分(1杯)
冷やごはん	1杯(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**[007 スチームあたため]**であたためる。

応用 007 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**[007 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

- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません
冷凍ごはんのあたためは**[002 ごはん]**、冷凍のお総菜のあたためは**[001 あたため]**で加熱します。
→P.34～37

オート 009 スピード中華まんのあたため



レンジ	使用付属品
→P.42、43	給水タンク 満水
テーブルプレート	
加熱時間の目安 (冷蔵・100g) 約3分30秒 (冷凍・100g) 約6分	

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、**[009 スピード中華まんのあたため]**で加熱する。

中華まんのあたためのコツ

- 1回にあたためられる分量は市販の室温や冷蔵、または冷凍保存した中華まん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。
- あんまんなは仕上がり調節[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。
- 追加加熱 消灯後、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.66

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.58~60

オート010 天ぷらのあたたため



使用付属品

オープン過熱水蒸気グリル ➡P.42,43



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

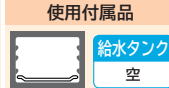
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどの包装を外し、波黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、中段に入れ**010 天ぷらのあたたため**で加熱する。

天ぷらのあたたためのコツ

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません
001 あたたためであたためます。➡P.34~36
- 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なし**[180℃]で様子を見ながら加熱します。
➡P.67
- 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(温度設定) ベビーフード

レンジ ➡P.44



加熱時間の目安
常温 約30秒
冷蔵 約60秒

テーブルプレート

材料

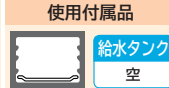
ベビーフード(市販品または手作りの物) 50g

作りかた

- ① 市販品のベビーフードは耐熱容器に移しかえる。(ふたは取る)
- ② **あたため(温度設定)**[30℃]で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて温度を確認する。

あたため(温度設定) バター

レンジ ➡P.44



加熱時間の目安 約2分

テーブルプレート

材料

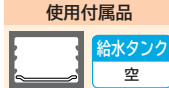
バター(冷蔵室から出したての物) 100g

作りかた

- ① 包装を外し、耐熱容器にバターを入れる。(ふたは取る)
- ② **あたため(温度設定)**[20℃]で加熱する。

あたため(温度設定) チョコレート

レンジ ➡P.44



加熱時間の目安 約3分

テーブルプレート

材料

チョコレート(細かくきざむ) 50g(1枚)

作りかた

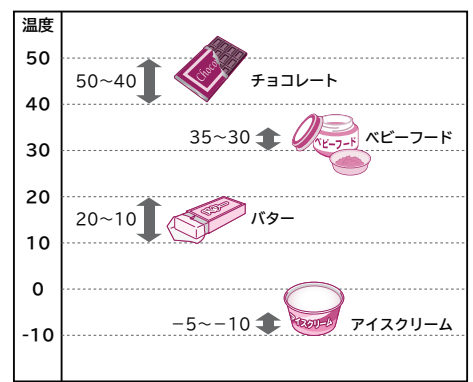
- ① チョコレートを耐熱容器に入れる。(ふたは取る)
- ② **あたため(温度設定)**[50℃]で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜる。

あたため(温度設定) のコツ

- 1度に加熱できる分量は

ベビーフード	50~150g
アイスクリーム	200~500mL
バター	100~200g
チョコレート	50~200g
- 追加加熱 消灯後、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.58~60

- 食品とあたためる設定温度の目安
下表の設定温度を目安に加熱してください。



あたため

あたため

スイーツ (ケーキ)

オート253 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



(下ごしらえ) 加熱あり
スチーム オープン
→P.50

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

⑤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から同様にする。



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	●表面に目立つツワがある ●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1/2を生地中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 [253 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.58~60

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	大きさ	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	大きさ1/4	小さじ2	小さじ1	小さじ1
	②	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた		[253 スポンジケーキ]		
	⑥	仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約41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つ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。



- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし [1段] [160℃] で様子を見ながら加熱します。 →P.63
- 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.75

オート254 ロールケーキ (プレーン)



(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり) →P.51

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 中段 テーブルプレート

予熱 約6分
加熱時間の目安 約16分

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)	大きさ1 1/2
バター	大きさ1強 (約15g)
あんずジャム (粒のある物は裏ごしする)	適量

オート255 モカロールケーキ

予熱 約6分
加熱時間の目安 約16分

材料

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、食品を入れずに [255 モカロールケーキ] 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。

- ### 作りかた
- 黒皿に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) 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。
 - 食品を入れずに [254 ロールケーキ] で予熱する。
 - 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
 - ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
 - 予熱終了音が鳴ったら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皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
 - 生地を裏返してナイフで1~2cm 間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cm ほど残して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.58~60

オート256 抹茶ロールケーキ

予熱 約6分
加熱時間の目安 約16分

材料

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1/2を水大さじ1/2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、食品を入れずに [256 抹茶ロールケーキ] 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。

ロールケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は 1本分です。
- 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。
- 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。
- 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 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。ロールケーキの作りかた②で約3分加熱し、作りかた④で手動メニュー (オープン加熱) で予熱してから焼きます。 →P.75 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3/5~2/3が経過してからにしてください。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オープン 予熱なし [1段] [160℃] で様子を見ながら加熱します。 →P.63

オート 257 ショコラロールケーキ



（下ごしらえ）
加熱あり） オープン
（予熱あり）

→P.51

予熱 約 6分
加熱時間の目安 約 16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	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

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|1~2分|で加熱し、溶かして冷ます。
- 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、②を少しずつ加えて混ぜる。
- ③に合わせた⑤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、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで大きく泡立てる。
- 食品を入れずに「257 ショコラロールケーキ」で予熱する。
- ④に⑤の1/2量を加え、木しゃもじまたはゴムベラでサツと混ぜる。
- 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、焼き色の上の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.58~60

オート 258 シフォンケーキ（プレーン）



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 49分

材料（直径20cmの金属製シフォン型1個分）

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

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⑤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。
- ②に③の1/2量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めから型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ「258 シフォンケーキ」で加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらいかに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【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。

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1/2	大さじ 1	
レモンの皮	1/2個分	1個分	
サラダ油	30mL	60mL	
加熱時間の目安	仕上がり調節		
	やや弱 約45分	中 約49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、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間隔が最適です。

●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℃が一番泡立ちが良くしっかりと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。混ぜないように、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。



●生地を空気抜きは

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。

●手動メニューで焼くときは

→P.75
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。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは

オープン|予熱なし|1段|160℃
→P.63
で様子を見ながら加熱します。

オート 259 カプチーノシフォンケーキ



使用付属品

スチーム オープン **給水タンク** 満水

→P.50

黒血 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約49分

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
Ⓑ ぬるま湯 (約40℃)	100mL
インスタントコーヒー	大きじ2½
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ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。
- 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、合わせた③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④をふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の½量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの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、黒血にのせ下段に入れ [259 カプチーノシフォンケーキ] で加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照 (→P.225) して、生地を型から外す。

【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。

オート 260 ココアシフォンケーキ



使用付属品

スチーム オープン **給水タンク** 満水

→P.50

黒血 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約49分

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ココア	20g
ベーキングパウダー	小さじ½
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

- 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、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④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の½量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの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、黒血にのせ下段に入れ [260 ココアシフォンケーキ] で加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照 (→P.225) して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】
●ココアの量は、お好みで加減してください。

オート 261 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



使用付属品

スチーム オープン **給水タンク** 満水

→P.50

黒血 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約49分

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	120g
抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ½
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 (小豆)	80g

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、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④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の½量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの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、黒血にのせ下段に入れ [261 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ] で加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照 (→P.225) して、生地を型から外す。

【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。

オート 262 チーズケーキ



(下ごしらえ) 加熱あり

スチーム オープン **給水タンク** 満水

→P.50

黒血 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
④ レモン汁	大きじ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½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、黒血にのせて下段に入れ [262 チーズケーキ] で加熱する。あらかた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.58~60)

- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは [オープン] [予熱あり] [1段] [160℃] で様子を見ながら加熱します。(→P.64, 65)

手動 スフレチーズケーキ



手動 予熱約5分 150℃ 加熱時間 48~54分

オープン (予熱あり) **給水タンク** 空

→P.64, 65

(下ごしらえ) 加熱あり

黒血 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	大きじ1
ブランデー	大きじ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½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、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] [予熱あり] [1段] [150℃] [48~54分] で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、黒血にペーパータオル2枚を敷き、熱湯 (カップ2分量外) を黒血に注ぎ、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.58~60)
「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」 (→P.64, 65)

【ひとくちメモ】
●裏ごしたあんずジャム (大きじ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してしまいます。

オート 263 パウンドケーキ (プレーン)



(予熱あり) オープン **→P.51**
予熱 約6分
加熱時間の目安 約45分

使用付属品
給水タンク 空
黒血 下段
テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

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

作りかた

- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- 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。
- 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。Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- 食品を入れずに **263 パウンドケーキ** で加熱する。
- 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、黒血に図のようにのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を **下段** に入れて焼く。



パウンドケーキのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 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ても、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いので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふんを掛けて冷めます。
- 手動メニューで焼くときは **→P.75**
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** | 予熱なし | 1段 | 160℃ | で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**
- 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½、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、**オープン** | 予熱あり | 1段 | 160℃ | 58~65分 | で予熱します。予熱後黒血を **下段** に入れて加熱します。 **→P.64, 65**

オート 264 チョコバナパウンドケーキ

(予熱あり) オープン **→P.51**
予熱 約6分
加熱時間の目安 約45分

使用付属品
給水タンク 空
黒血 下段
テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
バナナ (さざむ)	½本
チョコレート (さざむ)	約20g

作りかた

- パウンドケーキ (プレーン) の作りかたを参照し、作りかた③でバナナとチョコレートを加え、**264 チョコバナパウンドケーキ** で予熱し、焼く。

オート 265 りんごパウンドケーキ

(予熱あり) オープン **→P.51**
予熱 約6分
加熱時間の目安 約45分

使用付属品
給水タンク 空
黒血 下段
テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
りんごのプリザーブド (あらかじめさざむ)	60g

作りかた

- パウンドケーキ (プレーン) の作りかたを参照し、作りかた③でりんごのプリザーブド **→P.241** を加え、**265 りんごパウンドケーキ** で予熱し、焼く。

オート 266 カaramelパウンドケーキ

(下ごしらえ 加熱あり) (予熱あり) オープン **→P.51**
予熱 約6分
加熱時間の目安 約45分

使用付属品
給水タンク 空
黒血 下段
テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
カラメルソース	
Ⓑ 砂糖	40g
水	大さじ1½
水	大さじ½

作りかた

- 耐熱容器にⒶ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)
- パウンドケーキ (プレーン) の作りかたを参照し、作りかた③でカラメルソースを加え、混ぜ込み、**266 カaramelパウンドケーキ** で予熱し、焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.58~60**

オート 268 蒸しチョコレートケーキ



スチーム オープン 過熱水蒸気 **→P.50**
加熱時間の目安 約35分

使用付属品
給水タンク 満水
黒血 中段
テーブルプレート

材料 (直径7.5cm、高さ4cmスフレ型6個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	大さじ1弱 (約8g)
ココア	小さじ2 (約4g)
Ⓑ ブラックチョコレート	70g
バター	40g
ラム酒	小さじ1
卵 (卵黄と卵白に分ける)	2個
砂糖	50g

作りかた

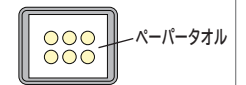
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器にⒶを入れ [レンジ] 200W | 4~5分 | で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。
- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、Ⓐを加えてハンドミキサーの低速でさつと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ (分量外) を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

- ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじで、さつと混ぜてスフレ型の容器に分け入れる。
- 黒血に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ½ (約100mL) をペーパータオルへ注ぎ入れ、その上に⑤を敷き、⑤に入れ、**268 蒸しチョコレートケーキ** で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.58~60**

蒸しチョコレートケーキのコツ

- 1回に蒸せる分量は4~6個です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **過熱水蒸気オープン** | 予熱なし | 150℃ | で様子を見ながら加熱します。 **→P.67**



蒸しチョコレートケーキ

スイーツ (クッキー)

オート269 型抜きクッキー



アーモンドクッキー 型抜きクッキー

オープン **→P.50**

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 約 23分

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 $\frac{1}{2}$ 個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒血1枚に並べる。
- ⑥ ⑤を中段に入れて[269 型抜きクッキー]で加熱する。



オート270 絞り出しクッキー

オープン **→P.50**

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 約 23分

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)	小1個 (約40g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ (小さく切った物)	適量

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ② アルミホイルを敷いた黒血に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③ ②を中段に入れて[270 絞り出しクッキー]で加熱する。



オート271 アーモンドクッキー

オープン **→P.50**

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 約 23分

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 $\frac{1}{2}$
バター (室温に戻す)	40g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	$\frac{1}{2}$ 個
スライスアーモンド	60g

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ② ①を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[271 アーモンドクッキー]で加熱する。

オート272 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かじめ砕いたピーナッツ (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[272 ピーナッツクッキー]で加熱する。

オート273 スノークッキー



オープン **→P.50**

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 約 23分

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焼い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 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。
- ⑥ 黒血を中段に入れて[273 スノークッキー]で加熱する。
- ⑦ 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

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。
- 生地の大さや厚みはそろえて 大きさや厚みが違っても、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かたが違ってくるので、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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 170℃ | 様子を見ながら加熱します。 **→P.63**
- 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** 予熱あり | 2段 | 170℃ | 20~27分
- 予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いて黒血と波黒血に生地をのせて黒血を中段に、波黒血を下段に入れて加熱します。 **→P.64, 65**
- 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 $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{2}{3}$ 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** 予熱あり | 1段 | 170℃ | 14~20分 | 予熱し、予熱終了後、中段に入れて加熱します。 **→P.64, 65**

スイーツ (プリン・ゼリー)

オート274 柔らかプリン



（下ごしらえ）加熱あり
 スチーム過熱水蒸気オープン
 →P.50

使用付属品
 給水タンク 満水
 黒皿 中段 テーブルプレート

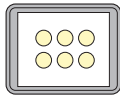
加熱時間の目安 約25分

材料（直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉	
① 砂糖	40g
水	大さじ1½
水	大さじ½
〈卵液〉	
② 牛乳	カップ1¼
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を図のように並べ、**中段**に入れ**274 柔らかプリン**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.58~60

柔らかプリンのコツ

- 1回に作れる分量は直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個までです。
- 手動メニュー**で焼くときは→P.75
- 加熱する前の卵液の温度は35~40℃にします。
- 加熱室は冷ましてから**オープン**、**グリル**、**脱臭**使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 追加加熱**消灯後、加熱が足りなかったときは**過熱水蒸気オープン**|予熱なし|130℃|で様子を見ながら加熱します。→P.67

手動 プリン



手動 140℃ 加熱時間 36~44分
 過熱水蒸気オープン
 →P.67

（下ごしらえ）加熱あり

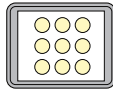
使用付属品
 給水タンク 満水
 黒皿 中段 テーブルプレート

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉	
① 砂糖	60g
水	大さじ2
水	大さじ1
〈卵液〉	
② 牛乳	カップ2
砂糖	80g
卵黄（溶きほぐす）	4個
バニラエッセンス	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。
- 耐熱容器に①を入れレンジ|500W|5~6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）
- 型にバター（分量外）を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に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。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 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を図のように並べ、**中段**に入れ**過熱水蒸気オープン**|予熱なし|140℃|36~44分|で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



【ひとくちメモ】

●加熱むら気がなるときは、加熱時間の3/5~3/4が経過してから、前後を入れかえてください。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」→P.67

オート275 レモンゼリー



レンジ
 →P.50

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（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

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**275 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。

オート276 コーヒーゼリー

加熱時間の目安 約2分

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**276 コーヒーゼリー**で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器に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。

オート277 オレンジゼリー

加熱時間の目安 約2分

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
オレンジジュース	カップ2
砂糖	適量
オレンジ（実を袋から出し半分に切る）	1個

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とオレンジジュース、砂糖を合わせ入れてよく混ぜ、テーブルプレートに置き**277 オレンジゼリー**で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器にぶどうを入れ、②を4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

オート278 グレープゼリー

加熱時間の目安 約2分

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
グレープジュース	カップ2
砂糖	適量
ぶどう（皮をむく）	1/8房

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とグレープジュース、砂糖を合わせ入れてよく混ぜ、テーブルプレートに置き**278 グレープゼリー**で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器にぶどうを入れ、②を4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

スイーツ (焼き菓子)

オート279 シュー (シュークリーム)



使用付属品

給水タンク 満水

スチーム オープン

黒皿 中段 テーブルプレート

予熱 約 10分
加熱時間の目安 約 29分

(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり) →P.51

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



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。

シュー (シュークリーム) のコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地が熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

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 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないで[レンジ|600W|4~5分20秒]で加熱し、十分沸とうさせる。
- ③ 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。



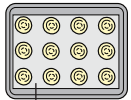
- ④ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよくなる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



- ⑥ 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。



アルミホイル

- ⑦ 食品を入れずに[279 シュー]で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段に入れて加熱する。
- ⑨ 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.58~60

手動 カスタードクリーム

手動

レンジ 600W
加熱時間 6分40秒~10分
→P.58~60

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)	大さじ2
④ コーンスターチ	大さじ2
砂糖	80g
卵黄 (溶きほぐす)	3個分
⑥ バター	40g
⑥ バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ[レンジ|600W|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⑥を加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

【ひとくちメモ】

●加熱直後は柔らかいので、冷めるとかたさでできます。

オート280 エクレア



使用付属品

給水タンク 満水

スチーム オープン

黒皿 中段 テーブルプレート

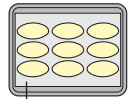
予熱 約 10分
加熱時間の目安 約 28分

(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり) →P.51

材料	9個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
バター	60g
④ (3~4個に切る)	
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 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないで[レンジ|600W|4分~5分20秒]で加熱し、十分沸とうさせる。
- ③ 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。
- ④ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよくなる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- ⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出す。



アルミホイル

- ⑦ 食品を入れずに[280 エクレア]で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段に入れて加熱する。
- ⑨ 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1/2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.58~60

オート 281 カステラ



使用付属品

(下ごしらえ) 加熱あり 過熱水蒸気オープン (予熱あり) →P.51

黒皿 下段 テーブルプレート

給水タンク 満水

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 86 分

材料 (約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分)

卵	中 7 個
砂糖	250g
小麦粉 (強力粉)	180g
はちみつ	60g
牛乳	大さじ 1½
中ざら糖	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。
- 新聞紙で型を作る。(新聞紙の型の作りかた参照)
- 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3~4回に分けて加え、もったりするまで泡立てる(生地が白っぽくなり「の」字がかけてすぐに消えない状態)。
- ④を「レンジ」200W 約1分 で加熱し、③に少しずつ加えながら泡立てる。
- 食品を入れずに「281 カステラ」で予熱する。
- 小麦粉を3回に分けてふるい入れ、そのつどハンドミキサーで混ぜ合わせる。粉が見えなくなり、生地を持ち上げて跡が残るまで2~3分混ぜ合わせる。
- 型に敷いたオープンシートの上へ、中ざら糖を散らす。型のふちにつかないようにして⑥の生地を型に流し入れ、ゴムべらなどを使って垂直に立て生地を切るようにし、タテヨコに5~6回動かして底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして整え、黒皿にのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて加熱する。
- 加熱後、型から出し、アルミホイルを外してあら熱を取る。ラップを長く切って広げ、その上に約20×20cmのオープンシートをのせる。そこへ加熱した底面を上にして置き、全体をラップで包んで半日以上おいてなじませる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

オート 282 ブラウニー



使用付属品

(下ごしらえ) 加熱あり オープン (予熱あり) →P.51

黒皿 中段 テーブルプレート

給水タンク 空

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 24 分

材料 (5~6人分)

小麦粉 (薄力粉)	250g
ココア	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1 強
砂糖	150g
バター (室温に戻す)	150g
卵 (溶きほぐす)	3 個
チョコレート	100g
レーズン (ぬるま湯に戻す)	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

- チョコレートはくた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。
- 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。
- ②に③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。
- 食品を入れずに「282 ブラウニー」で予熱する。
- ③をブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、表面を平らにする。
- 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.58~60

カステラのコツ

- 1回に焼ける分量は 約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分が作れます。
- 生地作りのポイントは 卵やボウルをあたたためると泡立ちやすくなります。全卵の泡立てかたは「共立て法の作りかた」 →P.222を参照します。
- 新聞紙の型は アルミホイルを新しい物にかえれば、カステラを3~4回繰り返し焼くことができます。
- 加熱後は 加熱した底面を上にして置くことでカステラのリムで表面が平らになり、形が整います。ラップで包んでよくなじませると、全体がしっとりとしてきておいしくなります。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 1 段 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.63

カステラの新聞紙の型の作りかた (約 20×20× 高さ 8.5cm の型 1 個分)

下準備 新聞紙...6~7枚
アルミホイル (30×50cmに切った物) ...2枚

- 新聞紙を開いて6~7枚重ね、角を矢印の方向に折る。正方形になるように太線の部分にそって切り、折りたたんだ部分を開く。
- 重ねた新聞紙がずれないようにし、各辺の端から17cmのところ (太線の部分) にはさみで切り目を入れる。
- 17cmの半分のところ (太線の部分) を裏面に折り込む。
- 側面を立ち上げて箱状にし、となり合う側面が重なるところは長い部分④の端を持ち上げて、短い部分⑤をその中に挟み込むようにする。挟み終わったら、重なった角をホチキスでとめる。
- アルミホイルはそれぞれ長い2辺を3~4cmずつ折り、1枚は折り込んだ部分を下にして型に敷く。側面をかるく押さえて、余った両端の部分は型の縁に沿って折り曲げる。残りのアルミホイルを1枚目と交差するようにのせて、同様に敷き、20×20cmに切ったオープンシートを底に敷く。

ブラウニーの型の作りかた

- 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
- 切り込みを折り込んで四角形の箱にする
- 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
- 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
- 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
- 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

オート 283 ナッツとベリーブラウニー



（下ごしらえ） オープン 使用付属品
 （加熱あり） 約 7 分 黒血 中段
 （予熱あり） →P.51 給水タンク
 予熱 約 7 分 テーブルプレート
 加熱時間の目安 約 24 分

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、あらかじめ）	70g

作りかた

- 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置き「レンジ」500W|約30秒で人肌になるまで加熱する。
- テーブルプレートを取り外し、ピスタチオを黒血にのせ、中段に入れて「オープン」予熱なし|1段|170℃|約10分加熱し、½量をタテ半分に切る。
- 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。
- 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。
- ④をブラウニーの型（ブラウニーの型の作りかた参照）に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせる。
- 食品を入れずに「283 ナッツとベリーのブラウニー」で予熱する。
- 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.58～60
 「オープン（予熱なし）加熱の使いかた」 →P.63

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

- 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。
- 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.58～60

オート 284 ダックワーズ



（下ごしらえ） オープン 使用付属品
 （加熱あり） 約 5 分 黒血 中段
 （予熱あり） →P.51 給水タンク
 予熱 約 5 分 テーブルプレート
 加熱時間の目安 約 30 分

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
ココア	大さじ 2弱 (10g)
④ 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

- ④を合わせて2回ふるっておく。
- 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。
- 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。
- 食品を入れずに「284 ダックワーズ」で予熱する。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒血と波黒血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。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤の黒血を中段に、波黒血を下段にセットして焼く。
- 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。

ダックワーズのコツ

- 1回に作れる分量は 黒血、波黒血に各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した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。



オート 285 ココアマカロン

（予熱あり） 使用付属品
 オープン 給水タンク
 →P.51 空
 予熱 約 5 分
 加熱時間の目安 約 30 分
 黒血 中段
 波黒血 下段
 テーブルプレート

材料（20個分/40枚分）

アーモンドパウダー	80g
④ 粉砂糖	120g
ココア	小さじ 2
グラニュー糖	30g
卵白	2個分
塩キャラメルクリーム	適量

作りかた

- ④を合わせてふるっておく。
- 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½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。
- 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混ぜる。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血と波黒血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、黒血と波黒血の裏をかる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。
- 食品を入れずに「285 ココアマカロン」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、④の黒血を中段に、波黒血を下段に入れて加熱する。
- 加熱後、黒血、波黒血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。

オート 286 抹茶マカロン

予熱 約 6 分
 加熱時間の目安 約 25 分

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、「286 抹茶マカロン」で予熱し、焼く。

オート 287 桜色のマカロン

予熱 約 6 分
 加熱時間の目安 約 25 分

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、「287 桜色のマカロン」で予熱し、焼く。

手動 塩キャラメルクリーム

レンジ 500W 加熱時間 3～4分
 レンジ 200W 加熱時間 約 30秒

材料（マカロン20個分）

④ 砂糖	40g
水	大さじ 1
水	小さじ 2
コンデンスミルク	30g
塩	少々
バター（室温に戻す）	15g

作りかた

- 耐熱容器に④を入れ「レンジ」500W|3～4分|で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
- 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。
- 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.58～60

マカロンのコツ

- 1回に作れる分量は 黒血、波黒血に各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混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 手動メニューで焼くときは →P.75
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 「オープン」予熱なし|1段|130℃|で様子を見ながらさらに加熱します。 →P.63
- 焼きむらに気になるときは 残り時間5～6分で黒血と波黒血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。

スイーツ 焼き菓子

スイーツ 焼き菓子

オート
288 マドレーヌ



(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり) オープン
→P.51

予熱 約6分
加熱時間の目安 約25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 (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 ½個
レモン汁	大さじ½
レモンの皮 (すりおろす)	½個分

- 作りかた
- 型にバター (分量外) を塗って型紙を敷く。
 - バターは容器に入れて「レンジ」200W 3~4分 で加熱する。
 - 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
 - ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
 - 食品を入れずに「288 マドレーヌ」で予熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら、④を中段に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60

マドレーヌのコツ

- 1回に焼ける分量は直径8cmの金属製マドレーヌ型10個までです。
- 溶かしバターはあたたかい物を使います。
- 手動メニューで焼くときは →P.75
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.63

オート
289 アップルパイ



(予熱あり) オープン
→P.51

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 中段
テーブルプレート

予熱 約12分
加熱時間の目安 約38分

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)	½個
塩	小さじ¼

アップルパイのコツ

- 1回に焼ける分量は直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
- 型は金属製の物を耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときはバターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利 直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート (1枚・約100gの物) 4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
- 焼きむら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。
- 手動メニューで焼くときは →P.75
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながらさらに加熱します。 →P.63

- 作りかた
- ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
 - バターの形が残っている状態でひとめにし、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の長方形にのぼした上にパイ皿をふせて型よりひと回り大きく切り、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。
 - 食品を入れずに「289 アップルパイ」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。

手動 りんごのプリザーブ



手動 レンジ →P.58~60

使用付属品
給水タンク 空
テーブルプレート

レンジ600W
加熱時間 9~12分
6分30秒~9分

材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

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

- 作りかた
- 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④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.58~60

オート 290 プチパイ



使用付属品

オープン **→P.50**

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 約30分

材料 (5~6人分)

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
- 1 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、くだものを上にのせる。
 - 2 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて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。
 - 3 ②を中段に入れ [290 プチパイ] で加熱する。
 - 4 加熱後、粉砂糖をふる。

プチパイのコツ

- 1回到焼ける分量は黒血 1枚分です。
- 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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** | 予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート 291 マフィン



使用付属品

オープン **→P.51**

給水タンク 空

黒血 中段 テーブルプレート

予熱 約7分
加熱時間の目安 約21分

材料 (直径6cmのマフィン型9個分)

① 小麦粉 (薄力粉)	250g
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 ②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、黒血に並べる。
 - 5 食品を入れずに [291 マフィン] 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

マフィンのコツ

- 1回到焼ける分量は表示の分量です。
- 手動メニューで焼くときは **→P.75**
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** | 予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート 292 チョコチップマフィン

予熱 約7分
加熱時間の目安 約21分

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を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。⑤で食品を入れずに [292 チョコチップマフィン] で予熱する。予熱終了音が鳴ったら、中段に入れて加熱する。

オート 293 紅茶マフィン

予熱 約7分
加熱時間の目安 約21分

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、牛乳を入れて混ぜる。⑤で食品を入れずに [293 紅茶マフィン] で予熱する。予熱終了音が鳴ったら、中段に入れて加熱する。

オート 294 スイートポテト



使用付属品

(下ごしらえ) 加熱あり (予熱あり) オープン **→P.51**

給水タンク 空

黒血 中段 テーブルプレート

予熱 約9分
加熱時間の目安 約21分

材料 (12個分)

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

「026 根菜の下ゆでの使いかた」 **→P.48, 49**
 「レンジ加熱の使いかた」 **→P.58~60**

- 【ひとくちメモ】
- 1回到焼ける分量は表示の分量です。
 - 手動メニューで焼くときは **→P.75**
 - 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** | 予熱なし | 1段 | 200℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

オート 295 焼きりんご



使用付属品

オープン **→P.50**

給水タンク 空

黒血 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約53分

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 ②を黒血にのせ下段に入れ [295 焼きりんご] で加熱する。
 - 4 冷めてからホイップクリームを飾る。

焼きりんごのコツ

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** | 予熱なし | 1段 | 200℃ で様子を見ながら加熱します。 **→P.63**

スイーツ（和菓子）

オート 296 **動物どら焼き**
(女子栄養大学調理学レシピ) (P.109)

オート 297 **桜もち**

レンジ
→P.50

加熱時間の目安
約3分

使用付属品
 テーブルプレート

材料 (4個分)

④ 道明寺粉	40g
砂糖	小さじ 1 1/2
あん	60g
⑤ 熱湯	65mL
⑥ 食紅 (溶かしておく)	微量
桜の葉 (塩漬けにした物、水洗いする)	4枚

作りかた

- あんは4等分して丸めておく。⑥は熱湯と食紅を混ぜておく。
- 耐熱ガラスポウルに④と⑥を入れかき混ぜ、かるくラップをし、5分間おく。
- テーブルプレートの中央に置き、**[297 桜もち]**で加熱してかき混ぜ、ラップをして5分間蒸らす。
- ③を4等分し、手水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。

桜もちのコツ

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは血に移して**[レンジ]500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.58~60)

オート 298 **ココナッツミルクのお汁粉**

レンジ
→P.50

加熱時間の目安
約10分

使用付属品
 テーブルプレート

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
④ 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ポ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**[298 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分量です。
- 追加加熱 消灯後、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.58~60)

桜もちのコツ

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは血に移して**[レンジ]500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.58~60)

手動 **切りもち・市販のパックもち**

手動
レンジ
→P.58~60

加熱時間の目安
約40秒
約1分

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がして血にのせ**[レンジ]600W**約40秒で加熱する。

【ひとくちメモ】
 ●血にラップを敷くと、もちが血につかないでラクに取れます。
 「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

いそべ巻き

作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を血にのせ、割りしょうゆ、または生しょうゆを少々かけて**[レンジ]600W**約1分で加熱する。すくいのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

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、片栗粉を敷いた血にのせる。**[レンジ]600W**約1分で加熱し、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.58~60)

トースト

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。

手動
グリル

加熱時間
下表を参照
→P.62

使用付属品
 給水タンク
 空

黒皿 上段

材料 (1~4枚分)

食パン(6枚切りの厚さ1.5~3cmの物) 1~4枚

作りかた

- 食パンは黒皿の中央に寄せて並べる。
- 黒皿を**上段**に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し**グリル**で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」(→P.62)

枚数	並べかた	手動メニュー	加熱時間の目安
		1回目	連続して焼くとき
1枚		グリル 4~7分 裏返して1~2分 で焼く。	グリル 2~3分 裏返して1~2分 で焼く。
2枚		グリル 4~9分 裏返して1~4分 で焼く。	グリル 2~4分 裏返して1~3分 で焼く。
3枚		グリル 4~9分 裏返して1~4分 で焼く。	グリル 2~4分 裏返して1~3分 で焼く。
4枚		グリル 4~9分 裏返して1~4分 で焼く。	グリル 2~4分 裏返して1~3分 で焼く。

トーストのコツ

- 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。
- 並べかたは黒皿の中央に寄せて置きます。黒皿の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 冷蔵または冷凍保存したパンは表を参照して**[グリル]**で加熱します。冷凍保存した食パンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。(→P.62)

注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。
 火災の原因になります

トースト

パン・ピザ

オート299 バターロール (ロールパン)



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン

→P.51

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 18 分

使用付属品

給水タンク
満水

黒血 中段
テーブルプレート

材料	12個分
小麦粉（強力粉）	240g
④ 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
⑤ 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

- ね上げた生地は温度は 25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」→P.70
- パ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後、表面に霧を吹きます。
- 生地扱いはいない 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。
- 追加加熱 消灯後、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」予熱なし 1 段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.63
- つやだし用卵は薄くていいい なるべく表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- 2段で焼くときは オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー（オープン加熱）で焼きます。→P.75

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④とドライイーストをふるい入れ、⑤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。
- ③ 生地がベトつなくなり、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、半分に分けて押しつぶしながら約 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入れ、「スチームオープン発酵」予熱なし 1 段 40℃ 50～60分 で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が 2～2.5 倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみ、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、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスケッパー（または包丁）で 12 個（1個約 38g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたか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。（パンチタイム）
- ⑨ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼす。
- ⑩ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べ、黒血を下段にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1 段 40℃ 32～42分 で生地が 2～2.5 倍になるまで2次発酵する。
- ⑪ 発酵後、黒血を取り出し「299 バターロール」で予熱をする。
- ⑫ 生地表面につやだし用卵を薄くていいいに塗る。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、⑫を中段にセットして焼く。



手前（中段）

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.69

オート300 スイートロール



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン

→P.51

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 18 分

使用付属品

給水タンク
満水

黒血 中段
テーブルプレート

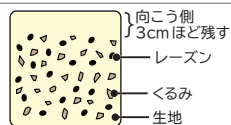
材料	9個分
小麦粉（強力粉）	240g
④ 砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	4g
ぬるま湯（約 40℃）	40mL
⑤ 卵（溶きほぐす）	大 1½ 個
牛乳（室温に戻す）	90mL
バター（室温に戻す）	35g
レーズン	30g
くるみ（あらざきぎむ）	30g
シナモンシュガー	適量
中ざら糖	少々

（つやだし用卵）

卵（溶きほぐす）	1½ 個
塩	少々

作りかた

- 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 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表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたか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。（パンチタイム）
- ③ めん棒で 25×25 cm にのぼす。図のようにレーズンとくるみを生地の上にのせ、シナモンシュガーをふる。
- ④ 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）を塗った黒血に並べ下段にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1 段 40℃ 32～42分 で生地が 2～2.5 倍になるまで2次発酵する。
- ⑤ 発酵後、黒血を取り出し「300 スイートロール」で予熱をする。
- ⑥ 生地表面につやだし用卵を薄くていいいに塗り、中ざら糖を表面にふりかける。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。



「スチームオープン発酵の使いかた」→P.69

オート301 オニオンロール



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン

→P.51

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 18 分

使用付属品

給水タンク
満水

黒血 中段
テーブルプレート

材料	9個分
小麦粉（強力粉）	240g
④ 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
⑤ 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

- 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 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表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたか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。（パンチタイム）
- ③ めん棒で 25×25 cm にのぼす。スイートロールの作りかた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。
- ④ 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）を塗った黒血に並べ下段にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1 段 40℃ 32～42分 で生地が 2～2.5 倍になるまで2次発酵する。
- ⑤ 発酵後、黒血を取り出し「301 オニオンロール」で予熱をする。
- ⑥ 生地表面にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.69

オート 302 山形食パン



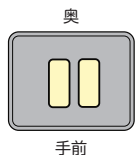
(下ごしらえ) 加熱あり (予熱あり) オープン **→P.51**

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 30 分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 下段
テーブルプレート

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.70**
- **パンチタイム**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**ていねいに 手のひらでかかるとか扱います。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。
- **発酵し過ぎたパン生地**は きれいにふくらみません。ビザや揚げパンにするとうよいでしょう。
- **発酵温度を調節**して 温度は4段階に設定できます。(30、35、40、45℃) 生地の初温、季節、分量などによって使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。
- **2個焼くときは** オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、**オープン** 予熱あり 1 段 210℃ 24～38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.64、65**



- 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。
- **手動メニューで焼くときは** **→P.75**

材料 (19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
④ 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト(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

- 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④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかかると混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 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、半分に分け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、黒皿にのせて**下段**にセットし**スチームオープン発酵** 予熱なし 1 段 40℃ | 50～60分 で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、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、手でかかると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。(パンチタイム)
- ⑧ 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かるとたき、形を整える。
- ⑨ バター(分量外)を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて**下段**にセットし **スチームオープン発酵** 予熱なし 1 段 40℃ | 50～80分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩ 発酵後、黒皿を取り出し**302 山形食パン**で予熱をする。
- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら、⑩を**下段**にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」**→P.69**

オート 303 白パン



(下ごしらえ) 加熱あり (予熱あり) オープン **→P.51**

予熱 約 5 分
加熱時間の目安 約 17 分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段
テーブルプレート

材料 8個分

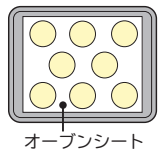
小麦粉(強力粉)	190g
④ 小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	15g
塩	3g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
牛乳(約30℃)	180mL
バター(室温に戻す)	15g
上新粉または強力粉	適量

白パンのコツ

- **パンチタイム**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します。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。
- **生地に粉がつきにくいときは** 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。
- **手動メニューで焼くときは** **→P.75**
- **追加加熱消灯後、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** 予熱なし 1 段 130℃ で様子を見ながら焼きます。**→P.63**

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④とドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかかると混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 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、半分に分けて押しつけて押ししながら約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、黒皿にのせて**下段**にセットし**スチームオープン発酵** 予熱なし 1 段 40℃ | 40～60分 で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、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、手でかかると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。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかなようになるように丸め、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。(パンチタイム)
- ⑨ ⑧の生地を手でかかると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皿に並べ、**下段**にセットし **スチームオープン発酵** 予熱なし 1 段 40℃ | 25～36分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩ 発酵後、黒皿を取り出し**303 白パン**で予熱をする。
- ⑪ 生地の表面に、茶こして上新粉または強力粉を全体に隠れるようにふるう。
- ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、⑪を**中段**にセットして焼く。



「スチームオープン発酵の使いかた」**→P.69**

オート 304 青じそとごまの白パン

(女子栄養大学開発レシピ **→P.97**)



オート
305 米粉パン



(下ごしらえ) スチーム オープン
加熱あり
→P.50

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約 28分

材料	8個分
小麦粉(強力粉)	100g
米粉	50g
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
けしの実	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。
- 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。
- 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、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面、⑩を中段にセットし|305 米粉パン|で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.68

オート
306 ごはんパン



(下ごしらえ) オープン
(予熱あり)
→P.51

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段 テーブルプレート

予熱 約 6分
加熱時間の目安 約 18分

材料	9個分
冷やごはん	70g
小麦粉(強力粉)	240g
砂糖	18g
塩	3g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯(約40℃)	150mL
バター(室温に戻す)	24g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 冷やごはんはラップに包みレンジ|500W|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①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|スチームオープン発酵|予熱なし|1段|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、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約53g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(パンチタイム)
- ⑨の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオープンシートを敷いた黒皿に並べ、下段にセットし|スチームオープン発酵|予熱なし|1段|40℃|20~40分|で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出し|306 ごはんパン|で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60
「スチームオープン発酵の使いかた」→P.69

オート 307 フランスパン



（下ごしらえ） 加熱あり
（予熱あり）

スチーム オープン
→P.51

給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 31 分

材料（バタール1本、クーベ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、プール、シャンピニオン、ベーコンエピのコツ

- **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**が具合は
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.70
また、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。
- **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がきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- **生地の扱い**は
手のひらで軽く扱います。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。
- **手動メニュー**で焼くときは
→P.75
- **追加加熱** 消灯後、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」予熱なし 1 段 230℃で様子を見ながら焼きます。→P.63

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④とドライイーストをふるい入れ、⑤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、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつたりしながら約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「スチームオープン発酵」予熱なし 1 段 35℃ 30～60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、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスクッパー（または包丁）でバタール（約 340g）とクーベ（約 130g）を2個に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたか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1/2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で細長くのばす。
- ⑪ クーベの生地は、15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/2を残して手前から折たたむ。残った1/2の生地を上にかぶせるように折たたみ、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「スチームオープン発酵」予熱なし 1 段 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「307 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）でクーベ（切り目）をバタールは3～4本、クーベは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.69

オート 308 プール



（下ごしらえ） 加熱あり
（予熱あり） スチーム オープン
→P.51

給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 31 分

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 生地をスクッパー（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、生地にラップかたか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③を参照して2次発酵し、黒血を取り出し「308 プール」で予熱する。
- ⑤ 予熱終了（約8分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタテヨコ2本ずつクーベ（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。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.69

オート 309 シャンピニオン



（下ごしらえ） 加熱あり
（予熱あり） スチーム オープン
→P.51

給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 31 分

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 生地をスクッパー（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、生地にラップかたか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1/2を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4～5cmの円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押し、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③を参照して2次発酵し、黒血を取り出し「309 シャンピニオン」で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.69

オート 310 ベーコンエピ



（下ごしらえ） 加熱あり
（予熱あり） スチーム オープン
→P.51

給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 31 分

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 生地をスクッパー（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、生地にラップかたか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③を参照して2次発酵し、黒血を取り出し「310 ベーコンエピ」で予熱する。
- ⑥ 予熱終了（約8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。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.69

オート 311 クロワッサン

(下ごしらえ) (加熱あり) (予熱あり) オープン

→P.51

予熱 約12分
加熱時間の目安 約14分

使用付属品

給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

材料	9個分
小麦粉 (強力粉)	120g
小麦粉 (薄力粉)	30g
砂糖	20g
塩	3g
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30℃)	90mL
無塩バター (室温に戻す)	15g
〈折り込み用バター〉 無塩バター	90g
〈つやだし用卵〉 卵 (溶きほぐす)	½個
塩	少々



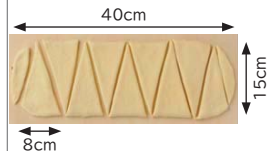
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 折り込み用バターはラップの間に挟み、ラップの上からめん棒でたたいて10×10cmにのぼし、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 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、半分に折って押し下しながら約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、ラップをかけ、冷蔵庫で40～60分休ませる。
- 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、手でかき出す中のガスを抜く。
- 生地をめん棒で20×20cmにのぼし、生地の中央に②をひし形になるように置く。
- 生地が破れないようにしっかりと包み、合わせ目を閉じてラップに包み、冷蔵庫で約20分休ませる。

- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑧を取り出し、中心から外側に向かってめん棒を押しつけるようにして20×30cm、厚さ約6mmにのぼし、長い方の辺を½ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約20分休ませる。
- ⑨を再び20×30cm、厚さ約6mmにのぼし、長い方の辺を½ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約20分休ませる。
- ⑩を再び20×30cm、厚さ約6mmにのぼし、長い方の辺を½ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約60分休ませる。
- 生地を休ませている間に、底辺8cm、高さ15cmの二等辺三角形の型紙を作る。
- ⑪を15×40cmにのぼし、⑫の型紙を使って、写真のように切り、両端を取り9個作る。

- 三角形の底辺の中央に約1cmの切り込みを入れ、左右に少し開いてからクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べる。
- 下段にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし|1段|30℃|46～56分|で生地が1.3～1.5倍になるまで発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し「311 クロワッサン」で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄く塗って塗る。
- 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.69



オート 312 パン・オ・ショコラ

(下ごしらえ) (加熱あり) (予熱あり) オープン

→P.51

予熱 約12分
加熱時間の目安 約14分

使用付属品

給水タンク 満水

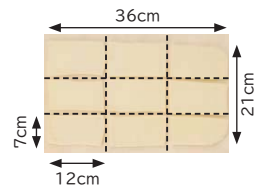
黒血 中段 テーブルプレート

材料	9個分
小麦粉 (強力粉)	120g
小麦粉 (薄力粉)	30g
砂糖	20g
塩	3g
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30℃)	90mL
無塩バター (室温に戻す)	15g
〈折り込み用バター〉 無塩バター	90g
チョコチップ	90g
〈つやだし用卵〉 卵 (溶きほぐす)	½個
塩	少々

- 生地をめん棒で22×37cmの長方形にのぼし、周囲を5mmずつ切り21×36cmの長方形にする。
- ②を写真のように切り、7×12cmの長方形を9個作る。
- ③にチョコチップを10gずつ広げてのせ、短い辺からクルクルと巻いてかき出すつぶし、バター (分量外) を薄く塗った黒血に並べる。
- クロワッサンの作りかた⑮～⑯を参照し、発酵し「312 パン・オ・ショコラ」で予熱して焼く。

作りかた

- クロワッサンの作りかた①～①を参照して生地を作る。
- 生地をめん棒で22×37cmの長方形にのぼし、周囲を5mmずつ切り21×36cmの長方形にする。
- ②を写真のように切り、7×12cmの長方形を9個作る。



- ③にチョコチップを10gずつ広げてのせ、短い辺からクルクルと巻いてかき出すつぶし、バター (分量外) を薄く塗った黒血に並べる。



- クロワッサンの作りかた⑮～⑯を参照し、発酵し「312 パン・オ・ショコラ」で予熱して焼く。

クロワッサン、パン・オ・ショコラのコツ

- バターは 無塩の物を使います。有塩の物を使うと塩けが濃い仕上がりになります。
- 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。
- 生地をのぼすときは、折り込みバターを均一に焼き上がり後の層がきれいに仕上がります。
- つやだし用卵は生地の表面に 生地の切りくちに塗るとふくらみが悪くなります。
- 手動メニューで焼くときは →P.75
- 追加加熱消灯後、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」予熱なし|1段|200℃|で様子を見ながら焼きます。→P.63
- 2段で焼くときは オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で加熱します。→P.75

オート 313 栗くりパン

(女子栄養大学開発レシピ →P.98)



オート
314 簡単パン



(下ごしらえ) 加熱あり
スチーム オープン
➔P.50
加熱時間の目安 約26分

使用付属品
給水タンク 満水
黒血 中段 テーブルプレート

材料	8個分
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

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)をしたのし合に生地を取り出し、手で軽く押し中のガスを抜く。
- 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血に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒血を中段にセットし「314 簡単パン」で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58~60
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.68

オート
315 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「315 簡単レーズンパン」で焼く。

オート
316 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「316 簡単セサミパン」で焼く。

オート
317 簡単あんパン



(下ごしらえ) 加熱あり
スチーム オープン
➔P.50
加熱時間の目安 約26分

使用付属品
給水タンク 満水
黒血 中段 テーブルプレート

材料	8個分
つぶあん	200g
簡単パンの生地	1回分
けしの実	適量
〈つやだし用卵〉 卵(溶きほぐす)	1/2個 少々
塩	

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を円形にのぼし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、生地をの表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットし「317 簡単あんパン」で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.58~60
「スチームレンジ発酵の使いかた」➔P.68

オート
318 簡単クリームパン



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、「318 簡単クリームパン」で焼く。

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.58~60

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。➔P.63
- 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。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12~20分	6~8分

- 生地が乾燥しないように 分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
- 生地の丸め(成形)かたは なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは 焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし1段|180℃|で様子を見ながら焼きまします。➔P.63
- 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。

2次発酵は生地が1.5倍くらいいなるのが目安です。

オート319 簡単全粒粉パン



（下ごしらえ 加熱あり） スチームオープン
 →P.50

使用付属品
 給水タンク 満水
 黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約 26 分

材料	1個分
小麦粉（強力粉）	120g
④ 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。
- 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より細長くのばす。
- 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次発酵をする。
- 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、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし[319 簡単全粒粉パン]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58～60
 「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.68

オート320 油で揚げないカレーパン



（下ごしらえ 加熱あり） スチームオープン
 →P.50

使用付属品
 給水タンク 満水
 黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約 26 分

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.256	1回分
④ 玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
小麦粉（薄力粉）	9g
煎りパン粉 →P.168	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、④を加え、よく混ぜ合わせ[レンジ|200W|7～10分]で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
- ポリ袋（市販）に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ[レンジ|500W|約30秒]で加熱して溶かし、水を加える。
- ④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振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。
- ⑨の閉じ目を下ににしてだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ目をしっかり止め、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次発酵をする。
- 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、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし[320 油で揚げないカレーパン]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58～60
 「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.68

オート 321 メロンパン

(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり) オープン
→P.51

予熱 約6分
加熱時間の目安 約24分

使用付属品



黒血 中段
テーブルプレート



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④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかく混ぜ、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、半分に折って押しつたりしながら約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「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 | 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の円形にのぼし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
- 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。

作りかた

- 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。
- 生地をスクーパー(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。(パンチタイム)
- 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、オーブンシートを敷いた黒血にのせる。
- 黒血を下段にセットし、給水タンクに水を入れずに「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 | 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」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。)
- 発酵後、黒血を取り出し「321 メロンパン」で予熱をする。
- 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.69

オート 323 大きなメロンパン

(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり) オープン
→P.51

予熱 約6分
加熱時間の目安 約24分

使用付属品



黒血 中段
テーブルプレート



材料	1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④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかく混ぜ、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、半分に折って押しつたりしながら約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「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 | 40℃ | 40~60分 で1次発酵をする。
- 発酵中に、④のクッキー生地をラップの間に挟み、中心部を厚めになるように20cmの円形にのぼし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
- ⑦のパン生地が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。

作りかた

- 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。(パンチタイム)
- ⑪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、オーブンシートを敷いた黒血にのせる。
- 黒血を下段にセットし、給水タンクに水を入れずに「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 | 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」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。)
- 発酵後、黒血を取り出し「323 大きなメロンパン」で予熱をする。
- 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.69

オート 322 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⑬でクッキー生地にチョコチップを加え、「322 チョコチップメロンパン」で予熱し、焼く。

メロンパンのコツ

- パ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。ラップかぶきんをかけた後、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。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは「オープン」予熱なし 1段 | 150℃ で様子を見ながら焼きます。→P.63
- 手動メニューで焼くときは→P.75

オート 324 大きなチョコチップメロンパン



材料(1個分)
大きな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

大きなメロンパンの作りかたを参照し、大きなメロンパンの作りかた⑬でクッキー生地にチョコチップを加え、「324 大きなチョコチップメロンパン」で予熱し、焼く。

オート 325 シュトーレン



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン
→P.51

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 30 分

使用付属品

給水タンク 満水

黒血 中段
テーブルプレート

材料	1個分
小麦粉（強力粉）	200g
④ 砂糖	40g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	4.5g
卵（溶きほぐす）	1個
牛乳（約 30℃）	60mL
バター（室温に戻す）	50g
レーズン	60g
オレンジピール	20g
⑤ ドレナチェリー	20g
くるみ	30g
⑥ スライスアーモンド	30g
ラム酒	15mL
〈飾り用〉	
バター	12g
粉砂糖	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。
- ④はスライスアーモンド以外を5~7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
- 飾り用のバターは耐熱容器に入れレンジ 200W 約2分で加熱する。
- ポウルに④とドライイーストをふるい入れ、卵と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。
- 生地がべつつかなくなり、ポ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、半分に分けて押ししたりしながら約15分こね、水けをきった②とスライスアーモンドを加えてさらにこね、生地を丸める。
- バター（分量外）を薄く塗ったポウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 予熱なし 1段 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）をしたのし台にポ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。
- 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップ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10分間休ませる。（ベンチタイム）
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのぼし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。
- バター（分量外）を薄く塗った黒血に、折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段にセットし スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し 325 シュトーレン で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑫を中段にセットして焼く。
- 加熱後、冷めないうちに⑬の溶かしバターを塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58~60
「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.69

オート 326 かぼちゃの丸パン



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン
→P.51

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 16 分

使用付属品

給水タンク 満水

黒血 中段
テーブルプレート

材料	8個分
かぼちゃ（皮をむく）	200g
小麦粉（強力粉）	150g
④ 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
バター（室温に戻す）	15g
生クリーム	5mL
⑤ 砂糖	9g
塩	少々

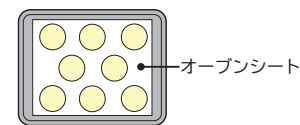
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かぼちゃは、3cm角に切りラップで包み 025 葉・果菜の下ゆで 仕上げ調節やや強 で加熱して、生地用として50gを取り分けて裏ごししておく。
- ②の残りのかぼちゃは、つぶして④を混ぜ、かぼちゃあんにして冷ましておく。
- ポウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯と②で取り分けたかぼちゃ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、ポ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、半分に分け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）を薄く塗ったポウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 30~40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）をしたのし台にポウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約35g）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がきんをかけ、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）
- 生地ひとつひとつを円形にのぼし、8等分した③のあんを包み形を整える。オープンシートを敷いた黒血に並べ、手のひらであんを包んだ生地を少しずつぶし、中心を手粉（強力粉・分量外）をつけた指でくぼませる。
- 黒血を下段にセットし スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 26~36分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し 326 かぼちゃの丸パン で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑬を中段にセットして焼く。

「025 葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.48,49
「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.69

かぼちゃの丸パンのコツ

- こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上げり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。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.70
- 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。大きなポリ袋に入れたり、表面に霧を吹いて湿りけをあたえます。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オープン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら焼きます。 →P.63
- 並べかたは



オート327 ベーグル (プレーン)



(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり)

オープン
→P.51

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 22 分

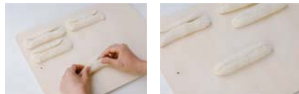
材料	6個分
小麦粉 (強力粉)	300g
④ 砂糖	14g
塩	5g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	2g
ぬるま湯 (約 30℃)	200mL

ベーグルのコツ

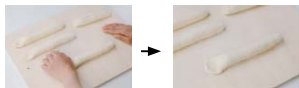
- 沸とうしない温度でゆでる
約90℃のお湯でゆでます。沸とうしていると表面にしわができて、うまく仕上がりにません。
- ゆでる時間は計る
ゆで時間が長かったり、短かったりするとうまく仕上がりにません。
- 保存方法は
よく冷ましたベーグルをしっかりとラップで包み、冷蔵または冷凍で保存します。冷蔵は1~2日、冷凍は2~3週間を目安に食べきってください。
- あたため直すときは
冷蔵の場合は、**オープン 予熱なし 1段 140℃** 6~9分、冷凍の場合は**10~15分**で様子を見ながら焼きます。
→P.63
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
焼きが十分な物を取り出し、**オープン 予熱なし 1段 180℃**で様子を見ながら焼きます。
→P.63
- 手動メニューで焼くときは
→P.75

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 ポウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手で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、ポ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、半分折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を広げ、スクッパー (または包丁) で6個 (1個約85g) 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。
- ⑤ 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)
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑤を取り出し、かるくガス抜きしてから8×12cmのだ円形にのぼし、1/4ずつ内側に折り込み、さらに半分にして閉じ口をしっかりとくっつけ、転がして20cmの棒状にする。



- ⑦ 生地の片方の先端を手のひらで押し広げ、輪っかにつなげて広げた生地で包むようにしっかりとくっつけ、12×12cmに切ったオープンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒血に並べる。



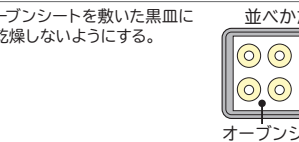
- ⑧ 黒血を**下段**にセットし、**スチームオープン発酵 | 予熱なし 1段 | 30℃ | 25~36分**で生地が1.5~2倍になるまで発酵する。

- ⑨ 発酵後、黒血を取り出し**327 ベーグル**で予熱をする。

- ⑩ 鍋にはちみつ (分量外・湯 1.5L に大さじ1~2) を加えた湯を90℃に加熱し、⑨で取り出した生地をオープンシートが上になるように入れ、片面30秒ずつゆでる。ゆで上がったたら、オープンシートを生地を傷めないようにていねいにはがす。



- ⑪ ⑩をオープンシートを敷いた黒血に並べ、乾燥しないようにする。



- ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、⑪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.69

オート328 ブルーベリーベーグル



材料 (6個分)

ベーグル (プレーン) の材料を参照し、④にブルーベリージャム (15g) とブルーベリー (乾燥、15g) を加える。

作りかた

ベーグル (プレーン) の作りかたを参照し、**328 ブルーベリーベーグル**で予熱し、焼く。

【ひとくちメモ】

- 生や冷凍のブルーベリーソースを使うとうまく仕上がりにません。乾燥させた物を使います。

オート329 かぼちゃベーグル



材料 (6個分)

ベーグル (プレーン) の材料を参照し、皮をむいたかぼちゃ (50g、2cm角に切る) を加える。

作りかた

ベーグル (プレーン) の作りかたを参照し、かぼちゃを**レンジ | 500W | 1分~1分30秒**で加熱し、裏ごしした物を④に加え、**329 かぼちゃベーグル**で予熱し、焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

オート330 ライ麦ベーグル



材料 (6個分)

ベーグル (プレーン) の材料を参照し、強力粉を強力粉 (240g) とライ麦粉 (60g) にかえる。

作りかた

ベーグル (プレーン) の作りかたを参照し、**330 ライ麦ベーグル**で予熱し、焼く。

オート331 黒糖ベーグル



材料 (6個分)

ベーグル (プレーン) の材料を参照し、砂糖を黒糖 (30g) にかえる。

作りかた

ベーグル (プレーン) の作りかたを参照し、**331 黒糖ベーグル**で予熱し、焼く。

オート332 フォカッチャ



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン
→P.51

使用付属品
給水タンク 満水
黒血 中段
テーブルプレート

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 19 分

材料	2個分
小麦粉（強力粉）	150g
小麦粉（薄力粉）	100g
砂糖	5g
塩	3g
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℃）	150mL
オリーブ油	大さじ1

フォカッチャのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、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** 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながらさらに焼きます。→P.63

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④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で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。
- 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**に入れ **スチームオープン発酵** 予熱なし 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスクッパー（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。
- 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分休ませる。（ベンチタイム）
- ⑨ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径16cmの円形にのぼし、バター（分量外）を薄く塗った黒血に並べ、**下段**にセットし **スチームオープン発酵** 予熱なし 1段 40℃ 25～36分 で生地が1.2～1.5倍になるまで2次発酵をする。
- ⑩ 発酵後、黒血を取り出し**332 フォカッチャ**で予熱をする。
- ⑪ 手粉（強力粉・分量外）をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に刷毛で塗る。
- ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、⑩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.69

オート333 ナン



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン
→P.51

使用付属品
給水タンク 満水
黒血 中段
テーブルプレート

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 14 分

材料	長径25cmのナン2枚分
小麦粉（強力粉）	80g
小麦粉（薄力粉）	80g
砂糖	5g
塩	4g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	1.5g
卵（溶きほぐす）	1/2個
ぬるま湯（約40℃）	70mL
サラダ油	10mL

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 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。
- ③ ②に⑤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。
- ④ 5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を開けると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤ 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1次発酵をする。
- ⑥ 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。
- ⑦ 生地をスクッパー（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。
- 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10～20分休ませる。（ベンチタイム）
- ⑨ 空の黒血を**中段**にセットし**333 ナン**で予熱をする。
- ⑩ 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血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑪ ⑧をオープンシートごと黒血にのせ、**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.68

ナンのコツ

- 追加加熱 消灯後、加熱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** 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.63

手動 簡単肉まん



手動

（下ごしらえ）
加熱あり

レンジ
→P.58～60

使用付属品
給水タンク 満水
テーブルプレート

レンジ200W
加熱時間
5～6分

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

- 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 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。
- ③ ②に⑤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。
- ④ 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開けると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 生地をスクッパー（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。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、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分休ませる。（ベンチタイム）
- ⑨ ⑧の生地を円形にのぼし、シューマイを包み閉じ口をしっかりと止める。
- ⑩ 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.68

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

【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。

オート 334 クリスピーピザ



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン
→P.51

予熱 約 20 分
加熱時間の目安 約 7 分

使用付属品
黒血 上段
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料	直径26cmのピザ1枚分
小麦粉（強力粉）	50g
① 小麦粉（薄力粉）	20g
砂糖	4g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	1g
② ぬるま湯（約 40℃）	40mL
③ オリーブ油	10mL
ピザソース（市販の物）	適量
④ トマト（さいの目切り）	1/4個（約 50g）
⑤ モッツァレラチーズ（ひとくち大にちぎる）	50g
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①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を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 2～3 cm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 26 cm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。
- 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り④を並べて塩、こしょうをする。
- 空の黒血を上段にセットして [334 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血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑤をオープンシートごと黒血にのせ、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.68

オート 335 ピザ（パン生地）



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン
→P.51

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 18 分

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉（強力粉）	100g
① 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
② ぬるま湯（約 40℃）	100mL
③ オリーブ油	15mL
ピザソース（市販の物）	適量
④ 玉ねぎ（薄切り）	大1/4個（約 75g）
⑤ パーコン（たんざく切り）	50g
⑥ サラミソーセージ（薄切り）	8 枚
⑦ ビーマン（輪切り）	2 個
⑧ 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
⑨ スタッフトオリーブ（薄切り）	4個
⑩ 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。
- クリスピーピザの作りかた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 24 cm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。
- 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り④を並べて塩、こしょうをし、スタッフトオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 空の黒血を中段にセットして [335 ピザ（パン生地）] 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血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑧をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

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メニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー（オープン加熱）で加熱します。（→P.75）上下の焼きむらがあ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3/4～4/4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。
- 追加加熱・消灯後、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 1 段 | 200℃ で様子を見ながら焼きます。（→P.63）
- 冷凍ピザはオートメニューでは焼けません。（市販のピザ →P.272参照）

オート 336 照り焼きチキンピザ



（下ごしらえ 加熱あり） オープン
（予熱あり） →P.51

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 19 分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段
テーブルプレート

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
焼きとりのたれ（市販の物）	15mL
照り焼きチキン（市販の物、薄切り）	120g
しめじ（石づきを取る）	50g
コーン（缶詰）	30g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	70g
マヨネーズ	適量
塩、こしょう	各少々
長ねぎ（白髪ねぎにする）	適量
きざみのり	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。
- 焼きとりのたれは耐熱容器に入れ、レンジ500W [約30秒]で様子を見ながら加熱をし、とろみをつけておく。
- クリスピーピザの作りかた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 24 cm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。
- 生地にふちを約 1cm 残して②を塗り③を並べてかるく塩、こしょうをし、全体にチーズを散らし、マヨネーズをかける。
- 空の黒皿を中段にセットして「336 照り焼きチキンピザ」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。
- ⑤をオープンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。
- 加熱後、白髪ねぎときざみのりをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.58～60

オート 337 シーフードピザ



（下ごしらえ 加熱あり） オープン
（予熱あり） →P.51

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 19 分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段
テーブルプレート

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。
- 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。
- ⑤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。
- 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。
- ⑤の生地を 2～3 cmの厚さに整え、[スチームレンジ発酵 30W] [約10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。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップをかたく絞ったぬれふきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 15分間休ませる。（パンチタイム）
- 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。
- 空の黒皿を中段にセットして「337 シーフードピザ」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。
- ⑩をオープンシートごと黒皿にのせ、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.68

オート 338 4種のチーズピザ



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン

→P.51

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 18 分

使用付属品

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
ぬるま湯（約40℃）	100mL
オリーブ油	15mL
モッツアレラ、カマンベール、ゴーダ、 チェダー、パルメザン、ピザ用ミックス などお好みのチーズ4種を合わせて	100～200g
オリーブ油	15mL
ローズマリー	適量
塩、あらびき黒こしょう	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。
- シーフードピザの作りかた③～⑧を参照して生地を作る。
- 生地にふちを約1cm残してオリーブ油を塗り、適当な大きさに切ったチーズを全体にのせ、ローズマリーを散らして塩、こしょうをする。
- 空の黒血を中段にセットして「338 4種のチーズピザ」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血を開いたドアの上に取り出す。
- ③をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動メニューで様子を見ながら焼く。
オープン | 1段 | 200℃ | 予熱の有無と冷凍・冷蔵によって右表を参照して焼く。

	予熱なし	予熱あり
冷凍	23～30分	10～18分
冷蔵	15～28分	10～15分

「オープン加熱（予熱なし）の使いかた」→P.63
「オープン加熱（予熱あり）の使いかた」→P.64.65

オート 339 カルツオーネ



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オープン

→P.51

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 18 分

使用付属品

黒血 中段
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料	1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）	2g
ぬるま湯（約40℃）	100mL
オリーブ油	15mL
オリーブ油	5mL
ブロッコリー（ひとくち大に切る）	1/4株（約50g）
赤パプリカ（薄切り）	大1/4個（約40g）
しめじ（石づきを取る）	1/2株（約80g）
玉ねぎ（薄切り）	1/4個（約60g）
ベーコン（たんざく切り）	3枚（約50g）
塩、こしょう	各少々
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。
- フライパンにオリーブ油を熱し、◎をかるくいため塩、こしょうをし、取り出しておく。
- シーフードピザの作りかた③～⑧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。
- 生地の片側に②のをせてナチュラルチーズを散らし、2つ折りにして合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、表面にオリーブ油（分量外）を塗る。
- 空の黒血を中段にセットして「339 カルツオーネ」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血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑤をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

さくいん (材料別)

肉類

牛肉

ブルコギ……………104
ビーフハンバーグ……………111
ローストビーフ……………112
バーベキュー……………123
チンジャオロウスー……………140
牛肉となすの納豆いため……………143
牛肉とピーマンの塩こうじいため……………144
肉豆腐……………198
牛肉とごぼうのしぐれ煮……………199
ビーフシチュー……………205

豚肉

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し……………100
豚肉とキャベツのアルザス風……………101
ピーマンの肉詰め……………112
焼き豚……………113
ひとくち焼き豚……………113
豚バラ肉の塩こうじ焼き……………114
もちの肉巻き……………114
スペアリブ……………115
ポークグリル……………115
豚のしょうが焼き……………116
豚肉のチーズ焼き……………116
ホイコウロウ……………141
豚肉とピーマンのみそそば……………145
にらレバいため……………148
豚肉としょうがの蒸し物……………153
豚肉と野菜の蒸し物……………154
豚肉とザーサイの蒸し物……………154
豚肉のえのき巻き蒸し……………155
豚の簡単蒸し……………156
豚のアジア風簡単蒸し……………156
豚の韓国風簡単蒸し……………157
豚のから揚げ……………167
豚の香味揚げ……………168
とんかつ……………168
ヒレカツ……………169
ミルフィユカツ……………169
チーズ入りミルフィユカツ……………170
くしカツ……………175
アスパラガスの肉巻きフライ……………175
春巻き……………183
豚肉とキムチの春巻き……………184
豚の角煮……………191

煮豚……………191
肉じゃが……………193
マーボーなす……………196
マーボー豆腐……………197
ポークカレー……………204
ポークシチュー……………205
手作りソーセージ……………206
手作りポークハム……………206
簡単肉まん……………268

鶏肉

雑穀米入りチキンロール……………102
ローストチキン……………117
鶏のハーブ焼き(脱脂)……………118
鶏の照り焼き……………119
鶏のピリ辛焼き……………119
焼きとり……………120
チキンソテー……………121
鶏手羽先のつけ焼き……………121
鶏肉のマスタード焼き……………122
鶏手羽中のガーリックグリル……………123
鶏肉のカレークリームグラタン……………136
肉とキャベツの塩こうじいため……………145
砂肝とナッツの塩こうじいため……………147
鶏ささみの梅しそ巻き蒸し……………157
鶏肉の塩こうじ蒸し……………159
鶏肉のみそ蒸し……………159
鶏肉のレモン蒸し……………160
鶏の酒蒸し……………160
鶏の簡単蒸し……………161
鶏ハムの簡単蒸し……………161
鶏のアジア風簡単蒸し……………161

ひき肉

ハンバーグ……………110
ハンバーグ(脱脂)……………110
ビーフハンバーグ……………111
ピーマンの肉詰め……………112
中華風蒸しハンバーグ……………152
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し……………162
鶏ひき肉の油揚げ蒸し……………162
メンチカツ……………171
れんこんの鶏ひき肉挟みフライ……………173
チキンナゲット……………174
なすのひき肉挟みフライ……………182
ロールキャベツ……………192
かぼちゃのそばろ煮……………194
煮込みハンバーグ……………195
マーボーなす……………196
マーボー豆腐……………197
手作りソーセージ……………206

肉加工品

ラザニア……………137
ベーコンと玉ねぎのキッシュ……………138
里ももとベーコンの塩こうじいため……………146
野菜のベーコン巻き……………158
ハムカツ……………176
うずら卵とウインナーのくしカツ……………177
トマトとベーコンのスープパスタ……………190
レモンゼリー……………233
コーヒゼリー……………233
オレンジゼリー……………233
グレープゼリー……………233
ベーコンエビ……………253

魚介類

魚

かじまぐろのバスク風……………103
サーモンごまチーズフライ……………105
さんまとひじきの炊き込みごはん……………107
塩ざけ……………124
塩ざけ(減塩)……………124
さばの塩焼き……………125
塩さば……………125
さばのごま焼き……………125
ぶりの照り焼き……………126
さばの照り焼き……………126

たんぱく質 (材料別)

パン・ピザ

さくいん (材料別)

たいの塩釜焼き…………… 127
 あじのみりん風味…………… 127
 あじの開き…………… 128
 さんまの開き…………… 128
 いわしの丸干し…………… 128
 さけのホイル焼き…………… 129
 さけのムニエル…………… 129
 明太子の塩こうじ焼きそば… 139
 さけのみぞ蒸し…………… 163
 白身魚の姿蒸し…………… 163
 たらのチーズ蒸し…………… 164
 あじフライ…………… 177
 いわしフライ…………… 178
 きすフライ…………… 178
 さばの竜田揚げ…………… 179
 さつま揚げ…………… 184
 魚介の天ぷら…………… 186
 さんまの柔らか煮…………… 207
 さけのテリヤキ…………… 207

えび・貝・いか

ブルコギ…………… 104
 えびとほたてのホイル焼き… 130
 えびのトマトソースグラタン 135
 ほたてとキムチのグラタン… 136
 えびのドリア…………… 137
 えびの塩こうじいため…………… 146
 えびチリ…………… 147
 ほたてのチリソース…………… 148
 あさりの酒蒸し…………… 164
 あさりとキムチの蒸し物…………… 164
 えびフライ…………… 179
 かきフライ…………… 179
 いかリングフライ…………… 180
 れんこんのえびアボカド挟みフライ 183
 えびの天ぷら…………… 185
 魚介の天ぷら…………… 186
 かき揚げ…………… 186
 キャバツとあさりのスープパスタ 190
 クラムチャウダー…………… 202
 トムヤムクン…………… 203
 シーフードピザ…………… 271

魚加工品

ちくわの焼きとり風…………… 120
 ちくわとこんにゃくのみぞ蒸し … 159
 ちくわのチンジャオロウスー 140

さつま揚げとなすの納豆いため 144
 ささかまとピーマンの塩こうじいため 144
 はんぺんとキャバツの塩こうじいため 145
 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ 170
 さつま揚げ…………… 184

卵・豆腐

卵

ベーコンと玉ねぎのキッシュ 138
 ほうれん草のキッシュ…………… 138
 ゴーヤーチャンプルー…………… 142
 心のゴーヤーチャンプルー… 142
 茶わん蒸し…………… 151
 うずら卵とウインナーのくしカツ 177
 柔らかかプリン…………… 232

豆腐

高野豆腐れんこんハンバーグ 111
 厚揚げのマスタード焼き…………… 122
 厚揚げのホイコウロウ…………… 141
 ゴーヤーチャンプルー…………… 142
 心のゴーヤーチャンプルー… 142
 豆腐とピーマンのみそそば 146
 手作り豆腐…………… 152
 中華風蒸しハンバーグ…………… 152
 豆腐とザーサイの蒸し物…………… 155
 野菜の油揚げ巻き…………… 158
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 162
 豆腐とおからメンチカツ…………… 171
 れんこんのおから挟みフライ 173
 マーボー豆腐…………… 197
 肉豆腐…………… 198
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮… 198
 けんちん汁…………… 202

野菜類

野菜

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 100
 豚肉とキャバツのアルザス風 101
 かじきまぐろのバスク風…………… 103
 ブルコギ…………… 104
 高野豆腐れんこんハンバーグ 111
 ピーマンの肉詰め…………… 112
 ちくわの焼きとり風…………… 120

バーベキュー…………… 123
 焼き野菜…………… 131
 カラフル野菜のグリルサラダ 132
 トマトのチーズ焼き…………… 132
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ 138
 ほうれん草のキッシュ…………… 138
 焼きそば…………… 139
 焼きうどん…………… 139
 明太子の塩こうじ焼きそば… 139
 チンジャオロウスー…………… 140
 ちくわのチンジャオロウスー 140
 ホイコウロウ…………… 141
 厚揚げのホイコウロウ…………… 141
 ゴーヤーチャンプルー…………… 142
 心のゴーヤーチャンプルー… 142
 ゴーヤーのスパイシーいため 143
 牛肉となすの納豆いため…………… 143
 さつま揚げとなすの納豆いため 144
 牛肉とピーマンの塩こうじいため 144
 ささかまとピーマンの塩こうじいため 144
 鶏肉とキャバツの塩こうじいため 145
 はんぺんとキャバツの塩こうじいため 145
 豚肉とピーマンのみそそば 145
 豆腐とピーマンのみそそば 146
 いらレバいため…………… 148
 ペペロンチーノ風野菜いため 149
 トマトのキムチいため…………… 149
 なすのみぞいため…………… 150
 ほうれん草の塩こうじソテー 150
 豚肉としょうがの蒸し物…………… 153
 ふとしょうがの蒸し物…………… 153
 豚肉と野菜の蒸し物…………… 154
 豚肉とザーサイの蒸し物…………… 154
 豆腐とザーサイの蒸し物…………… 155
 野菜のベーコン巻き…………… 158
 野菜の油揚げ巻き…………… 158
 かぼちゃの塩こうじ蒸し…………… 165
 なすときのこの蒸しサラダ … 165
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し 162
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 173
 れんこんのおから挟みフライ 173
 くしカツ…………… 175
 アスパラガスの肉巻きフライ 175
 アスパラガスのこんにゃく巻きフライ 176
 かぼちゃコロケ…………… 181
 なすのひき肉挟みフライ…………… 182
 れんこんのえびアボカド挟みフライ 183

さつま揚げ…………… 184
 野菜の天ぷら…………… 186
 かき揚げ…………… 186
 キャバツとあさりのスープパスタ 190
 トマトとベーコンのスープパスタ 190
 ロールキャバツ…………… 192
 ラタトゥイユ…………… 192
 かぼちゃの含め煮…………… 194
 かぼちゃのそばろ煮…………… 194
 カポナータ風野菜の簡単煮… 196
 マーボーなす…………… 196
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮… 198
 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 199
 ほうれん草のおひたし…………… 200
 もやしのナムル…………… 200
 白菜のナムル…………… 200
 キャバツの酢漬け…………… 200
 白菜の酢漬け…………… 200
 イタリアンサラダ…………… 201
 野菜サラダ…………… 201
 酢ごぼう…………… 201
 けんちん汁…………… 202
 オニオンロール…………… 247
 かぼちゃの丸パン…………… 263
 かぼちゃベーク…………… 265
 カルトゾーネ…………… 272

いも・豆類

煮干し粉入りニョッキのグラタン 99
 ひよこ豆とコーンのコロケ 106
 さつまいもとりんごのバター煮 108
 焼きいも…………… 131
 ベークドポテト…………… 131
 豆乳クリームドリア…………… 137
 りいもとベーコンの塩こうじいため 146
 ポテトコロケ…………… 181
 フライドポテト…………… 185
 かき揚げ…………… 186
 赤飯(おこわ)…………… 189
 肉じゃが…………… 193
 りいもの含め煮…………… 193
 黒豆…………… 199
 ポテトサラダ…………… 201
 クラムチャウダー…………… 202
 けんちん汁…………… 202
 スイートポテト…………… 243
 ココナッツミルクのお汁粉… 244

くだもの

さつまいもとりんごのバター煮 108
 いちごジャム…………… 208
 マーメラードジャム…………… 208
 チョコバナナパウンドケーキ 228
 りんごパウンドケーキ…………… 228
 レモンゼリー…………… 233
 オレンジゼリー…………… 233
 グレープゼリー…………… 233
 アップルパイ…………… 241
 焼きりんご…………… 243
 ブルーベリーベーク…………… 265

きのこ

雑穀米入りチキンロール…………… 102
 えびとほたてのホイル焼き… 130
 豚肉のえのき巻き蒸し…………… 155
 心のえのき巻き蒸し…………… 155
 なすときのこの蒸しサラダ … 165

米・麺・小麦粉類

米・ごはん

雑穀米入りチキンロール…………… 102
 さんまとひじきの炊き込みごはん 107
 もちの肉巻き…………… 114
 えびのドリア…………… 137
 豆乳クリームドリア…………… 137
 しょうゆ焼きおにぎり…………… 187
 ライスコロケ…………… 187
 炊飯(ごはん)…………… 188
 五穀ごはん…………… 188
 赤飯(おこわ)…………… 189
 桜もち…………… 244
 米粉パン…………… 250
 ごはんパン…………… 251

麺

マカロニグラタン…………… 134
 えびのトマトソースグラタン 135
 ほたてとキムチのグラタン… 136
 鶏肉のカレークリームグラタン 136
 ラザニア…………… 137
 焼きそば…………… 139
 焼きうどん…………… 139
 明太子の塩こうじ焼きそば… 139
 キャバツとあさりのスープパスタ 190
 トマトとベーコンのスープパスタ 190

パン・小麦粉類

青じそとごまの白パン…………… 97
 栗くりパン…………… 98
 煮干し粉入りニョッキのグラタン 99
 動物どう焼き…………… 109
 スポンジケーキ…………… 222
 ロールケーキ(プレーン)…………… 223
 モカロールケーキ…………… 223
 抹茶ロールケーキ…………… 223
 ショコラロールケーキ…………… 224
 シフォンケーキ(プレーン) … 225
 カプチーノシフォンケーキ… 226
 ココアシフォンケーキ…………… 226
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 226
 チーズケーキ…………… 227
 パウンドケーキ…………… 228
 チョコバナナパウンドケーキ 228
 りんごパウンドケーキ…………… 228
 カaramelパウンドケーキ…………… 229
 マーブルパウンドケーキ…………… 229
 蒸しチョコレートケーキ…………… 229
 型抜きクッキー…………… 230
 絞り出しクッキー…………… 230
 アーモンドクッキー…………… 230
 ピーナッツクッキー…………… 230
 スノークッキー…………… 231
 シュー(シュークリーム)…………… 234
 エクレア…………… 235
 カステラ…………… 236
 ブラウニー…………… 237
 ナッツとベリーのブラウニー 238
 ダックワーズ…………… 238
 ココアマカロン…………… 239
 抹茶マカロン…………… 239
 桜色のマカロン…………… 239
 マドレーヌ…………… 240
 アップルパイ…………… 241
 プチパイ…………… 242
 マフィン…………… 242
 チョコチップマフィン…………… 242
 紅茶マフィン…………… 242
 バターロール…………… 246
 スイートロール…………… 247
 オニオンロール…………… 247
 山形食パン…………… 248
 白パン…………… 249
 米粉パン…………… 250

さくいん (材料別)

- ごはんパン…………… 251
- フランスパン…………… 252
- ブール…………… 253
- シャンピニオン…………… 253
- ベーコンエピ…………… 253
- クロワッサン…………… 254
- パン・オ・ショコラ…………… 255
- 簡単パン…………… 256
- 簡単レーズンパン…………… 256
- 簡単セサミパン…………… 256
- 簡単あんパン…………… 257
- 簡単クリームパン…………… 257
- 簡単全粒粉パン…………… 258
- 油で揚げないカレーパン…………… 259
- メロンパン…………… 260
- チョコチップメロンパン…………… 260
- 大きなメロンパン…………… 261
- 大きなチョコチップメロンパン…………… 261
- シュトーレン…………… 262
- かぼちゃの丸パン…………… 263
- ベーグル(プレーン)…………… 264
- ブルーベリーベーグル…………… 265
- かぼちゃベーグル…………… 265
- ライ麦ベーグル…………… 265
- 黒糖ベーグル…………… 265
- フォカッチャ…………… 266
- ナン…………… 267
- クリスピーピザ…………… 268
- ピザ(パン生地)…………… 269
- 照り焼きチキンピザ…………… 270
- シーフードピザ…………… 271
- 4種のチーズピザ…………… 272
- カルツォーネ…………… 272

- えびのドリア…………… 137
- 豆乳クリームドリア…………… 137
- ラザニア…………… 137
- ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 138
- ほうれん草のキッシュ…………… 138
- たらのチーズ蒸し…………… 164
- チーズ入りミルフィーユカツ…………… 170
- はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ…………… 170
- チーズフライ…………… 180
- クリームコロッケ…………… 182
- クラムチャウダー…………… 202
- さけのテリヤキ…………… 207
- ヨーグルト…………… 209
- チーズケーキ…………… 227
- 柔らかプリン…………… 232
- コーヒーゼリー…………… 233
- クリスピーピザ…………… 268
- ピザ(パン生地)…………… 269
- 照り焼きチキンピザ…………… 270
- シーフードピザ…………… 271
- 4種のチーズピザ…………… 272
- カルツォーネ…………… 272

発酵食品

- 煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 99
- 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 101
- サーモンごまチーズフライ…………… 105
- 豚バラ肉の塩こうじ焼き…………… 114
- 豚肉のチーズ焼き…………… 116
- 心のチーズ焼き…………… 117
- トマトのチーズ焼き…………… 132
- マカロニグラタン…………… 134
- えびのトマトソースグラタン…………… 135
- ほたてとキムチのグラタン…………… 136
- 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 136
- えびのドリア…………… 137
- 豆乳クリームドリア…………… 137
- ラザニア…………… 137
- ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 138
- ほうれん草のキッシュ…………… 138
- 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 139
- 牛肉となすの納豆いため…………… 143
- さつま揚げとなすの納豆いため…………… 144
- 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 144
- ささかまとピーマンの塩こうじいため…………… 144

乳製品

- 煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 99
- 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 101
- サーモンごまチーズフライ…………… 105
- 豚肉のチーズ焼き…………… 116
- 心のチーズ焼き…………… 117
- トマトのチーズ焼き…………… 132
- マカロニグラタン…………… 134
- えびのトマトソースグラタン…………… 135
- ほたてとキムチのグラタン…………… 136
- 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 136

- 鶏肉とキャベツの塩こうじいため…………… 145
- はんぺんとキャベツの塩こうじいため…………… 145
- 豚肉とピーマンのみそそば…………… 145
- 豆腐とピーマンのみそそば…………… 146
- えびの塩こうじいため…………… 146
- 里いもとベーコンの塩こうじいため…………… 146
- 砂肝とナッツの塩こうじいため…………… 147
- トマトのキムチいため…………… 149
- なすのみそいため…………… 150
- ほうれん草の塩こうじソテー…………… 150
- 豚肉としょうがの蒸し物…………… 153
- 豚肉のえのき巻き蒸し…………… 155
- 鶏ささみの梅しそ巻き蒸し…………… 157
- 鶏肉の塩こうじ蒸し…………… 159
- 鶏肉のみそ蒸し…………… 159
- ちくわとこんにゃくのみそ蒸し…………… 159
- さけのみそ蒸し…………… 163
- あさりとキムチの蒸し物…………… 164
- かぼちゃの塩こうじ蒸し…………… 165
- なすときのこの蒸しサラダ…………… 165
- たらのチーズ蒸し…………… 164
- チーズ入りミルフィーユカツ…………… 170
- はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ…………… 170
- チーズフライ…………… 180
- 豚肉とキムチの春巻き…………… 184
- ヨーグルト…………… 209
- チーズケーキ…………… 227
- クリスピーピザ…………… 268
- ピザ(パン生地)…………… 269
- 照り焼きチキンピザ…………… 270
- シーフードピザ…………… 271
- 4種のチーズピザ…………… 272
- カルツォーネ…………… 272

さくいん (50音)

- あ**
 - アーモンドクッキー…………… 230
 - 青じそとごまの白パン…………… 97
 - 赤ワインソース…………… 115
 - あさりとキムチの蒸し物…………… 164
 - あさりの酒蒸し…………… 164
 - あじの開き…………… 128
 - あじのみりん風味…………… 127
 - あじフライ…………… 177
 - アスパラガスのこんにゃく巻きフライ…………… 176
 - アスパラガスの肉巻きフライ…………… 175
 - 厚揚げのホイコウロウ…………… 141
 - 厚揚げのマスタード焼き…………… 122
 - アップルパイ…………… 241
 - 油で揚げないカレーパン…………… 259
- い**
 - いかリングフライ…………… 180
 - イタリアンサラダ…………… 201
 - いちごジャム…………… 208
 - 煎りパン粉の作りかた…………… 168
 - いわしの丸干し…………… 128
 - いわしフライ…………… 178
- う**
 - うずら卵とウインナーのくしかツ…………… 177
- え**
 - エクレア…………… 235
 - えびチリ…………… 147
 - えびとほたてのホイル焼き…………… 130
 - えびの塩こうじいため…………… 146
 - えびの天ぷら…………… 185
 - えびのトマトソースグラタン…………… 135
 - えびのドリア…………… 137
 - えびフライ…………… 179
- お**
 - 大きなチョコチップメロンパン…………… 261
 - 大きなメロンパン…………… 261
 - おこわ…………… 189
 - お総菜のあたため…………… 219
 - お茶…………… 218
 - オニオンロール…………… 247
 - おにぎりセットメニュー…………… 212
 - オレンジゼリー…………… 233
- か**
 - かき揚げ…………… 186
 - かきフライ…………… 179

- かじきまぐろのバスク風…………… 103
- カスタードクリーム…………… 235
- カステラ…………… 236
- カステラの新聞紙の型の作りかた…………… 236
- 型抜きクッキー…………… 230
- カプチーノシフォンケーキ…………… 226
- かぼちゃコロッケ…………… 181
- かぼちゃの塩こうじ蒸し…………… 165
- かぼちゃのそばろ煮…………… 194
- かぼちゃの含め煮…………… 194
- かぼちゃの丸パン…………… 263
- かぼちゃベーグル…………… 265
- カボナータ風野菜の簡単煮…………… 196
- カラフル野菜のグリルサラダ…………… 132
- カラメルパウンドケーキ…………… 229
- カルツォーネ…………… 272
- カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)…………… 218
- 簡単あんパン…………… 257
- 簡単クリームパン…………… 257
- 簡単セサミパン…………… 256
- 簡単全粒粉パン…………… 258
- 簡単肉まん…………… 267
- 簡単パン…………… 256
- 簡単レーズンパン…………… 256
- き**
 - きすフライ…………… 178
 - キャベツとあさりのスープパスタ…………… 190
 - キャベツの酢漬…………… 200
 - 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 199
 - 牛肉となすの納豆いため…………… 143
 - 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 144
 - 牛肉とピーマンの細切りいため…………… 140
 - 牛乳…………… 218
 - 魚介の天ぷら…………… 186
 - 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)…………… 244
- く**
 - くしかツ…………… 175
 - クラムチャウダー…………… 202
 - クリームコロッケ…………… 182
 - クリームパンのカスタードクリーム…………… 257
 - 栗くりパン…………… 98
 - クリスピーピザ…………… 268
 - グレービーソース…………… 117
 - グレープゼリー…………… 233
 - 黒豆…………… 199
 - クロワッサン…………… 254

- け**
 - けんちん汁…………… 202
- こ**
 - 紅茶マフィン…………… 242
 - 香味ソース…………… 161
 - 高野豆腐れんこんハンバーグ…………… 111
 - コーヒー…………… 218
 - コーヒーゼリー…………… 233
 - ゴーヤーチャンプルー…………… 142
 - ゴーヤーのスパイシーいため…………… 143
 - 黒糖ベーグル…………… 265
 - ココアシフォンケーキ…………… 226
 - ココアマカロン…………… 239
 - 五穀ごはん…………… 188
 - ココナッツミルクのお汁粉…………… 244
 - ごはん(炊飯)…………… 188
 - ごはん…………… 218
 - ごはんのあたため…………… 219
 - ごはんパン…………… 251
 - 米粉パン…………… 250
- さ**
 - サーモンごまチーズフライ…………… 105
 - 桜色のマカロン…………… 239
 - 桜もち…………… 244
 - 酒かん…………… 218
 - さけのテリヤキ…………… 207
 - さけのホイル焼き…………… 129
 - さけのみそ蒸し…………… 163
 - さけのムニエル…………… 129
 - ささかまとピーマンの塩こうじいため…………… 144
 - 雑穀米入りチキンロール…………… 102
 - さつま揚げ…………… 184
 - さつま揚げとなすの納豆いため…………… 144
 - さつまいもとりんごのバター煮…………… 108
 - 里いもとベーコンの塩こうじいため…………… 146
 - 里いもの含め煮…………… 193
 - さばのごま焼き…………… 125
 - さばの塩焼き…………… 125
 - さばの竜田揚げ…………… 179
 - さばの照り焼き…………… 126
 - さんまとひじきの炊き込みごはん…………… 107
 - さんまの開き…………… 128
 - さんまの柔らか煮…………… 207
- し**
 - シーフードピザ…………… 271
 - 塩キャラメルクリーム…………… 239
 - 塩こうじ豆腐ソース…………… 111

さくいん (50音)

塩ざけ…………… 124
 塩ざけ(減塩)…………… 124
 塩さば…………… 125
 市販のピザ…………… 272
 市販の冷凍グラタン…………… 134
 シフォンケーキ…………… 225
 絞り出しクッキー…………… 230
 シャンピニオン…………… 253
 シュー…………… 234
 シュトーレン…………… 262
 しょうゆ焼きおにぎり…………… 187
 ショコラロールケーキ…………… 224
 白パン…………… 249
 白身魚の姿蒸し…………… 163

す
 スイートポテト…………… 243
 スイートルール…………… 247
 炊飯…………… 188
 酢ごぼう…………… 201
 砂肝とナッツの塩こうじいため…………… 147
 スノークッキー…………… 231
 スフレチーズケーキ…………… 227
 スペアリブ…………… 115
 スポンジケーキ…………… 222

せ
 赤飯…………… 189

た
 たいの塩釜焼き…………… 127
 ダックワーズ…………… 238
 たらのチーズ蒸し…………… 164

ち
 チーズ入りミルフィーユカツ…………… 170
 チーズケーキ…………… 227
 チーズフライ…………… 180
 チキンカツ…………… 172
 チキンソテー…………… 121
 チキンナゲット…………… 174
 チキン南蛮…………… 174
 ちくわとこんにゃくのみそ蒸し…………… 159
 ちくわのチンジャオロウス…………… 140
 ちくわの焼きとり風…………… 120
 茶わん蒸し…………… 151
 中華風蒸しハンバーグ…………… 152
 中東風鶏手羽先のカレースライス焼き…………… 122
 朝食セットの副菜…………… 213~215

チョコガナッシュクリーム…………… 238
 チョコチップマフィン…………… 242
 チョコチップメロンパン…………… 260
 チョコバナナパウンドケーキ…………… 228
 チョコレート…………… 221
 チンジャオロウス…………… 140

て
 デコレーションケーキ…………… 222
 手作りソーセージ…………… 206
 手作り豆腐…………… 152
 手作りポークハム…………… 206
 照り焼きチキンピザ…………… 270
 天ぷらのあたたため…………… 220

と
 豆乳クリームドリア…………… 137
 動物どら焼き…………… 109
 豆腐とおからメンチカツ…………… 171
 豆腐とザーサイの蒸し物…………… 155
 豆腐とピーマンのみそそば…………… 145
 トースト…………… 245
 トーストセットメニュー…………… 210、211
 トマトとベーコンのスープパスタ…………… 190
 トマトのキムチいため…………… 149
 トマトのチーズ焼き…………… 132
 トムヤムクン…………… 203
 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き…………… 217
 鶏から揚げ&焼き野菜…………… 217
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 198
 鶏ささみの梅しそ巻き蒸し…………… 157
 鶏ささみ梅肉フライ…………… 172
 鶏手羽先のつけ焼き…………… 121
 鶏手羽中のガーリックグリル…………… 123
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため…………… 145
 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 136
 鶏肉の塩こうじ蒸し…………… 159
 鶏肉のマスタード焼き…………… 122
 鶏肉のみそ蒸し…………… 159
 鶏肉のレモン蒸し…………… 160
 鶏のアジア風簡単蒸し…………… 161
 鶏のから揚げ…………… 166
 鶏のから揚げ(脱脂)…………… 167
 鶏の簡単蒸し…………… 161
 鶏の酒蒸し…………… 160
 鶏の竜田揚げ…………… 167
 鶏の照り焼き…………… 119
 鶏のハーブ焼き…………… 118
 鶏のハーブ焼き(脱脂)…………… 118

鶏のピリ辛焼き…………… 119
 鶏ハムの簡単蒸し…………… 161
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 162
 とんカツ…………… 168

な
 なすとこのこの蒸しサラダ…………… 165
 なすのひき肉挟みフライ…………… 182
 なすのみそいため…………… 150
 ナッツとベリーのブラウニー…………… 238
 ナン…………… 267

に
 肉じゃが…………… 193
 肉豆腐…………… 198
 煮込みハンバーグ…………… 195
 煮豚…………… 191
 煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 99
 にらレバいため…………… 148

は
 バーベキュー…………… 123
 梅肉ソース…………… 161
 パウンドケーキ…………… 228
 白菜の酢漬け…………… 200
 白菜のナムル…………… 200
 バター…………… 221
 バターロール…………… 246
 ハムカツ…………… 176
 春巻き…………… 183
 パン・オ・ショコラ…………… 255
 ハンバーグ…………… 110
 ハンバーグ(脱脂)…………… 110
 はんぺん&キャベツの塩こうじいため…………… 145
 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ…………… 170

ひ
 ピーナッツクッキー…………… 230
 ビーフシチュー…………… 205
 ビーフハンバーグ…………… 111
 ピーマンの肉詰め…………… 112
 ピザ(パン生地)…………… 269
 ひとくち焼き豚…………… 113
 ひとくち焼き豚&トマトのチーズ焼き…………… 217
 ひとくち焼き豚&焼き野菜…………… 216
 ひよこ豆とコーンのコロケ…………… 106
 ヒレカツ…………… 169
 ヒレカツ&焼き野菜…………… 217

ふ
 フール…………… 253
 フォカッチャ…………… 266
 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し…………… 100
 豚肉とキムチの春巻き…………… 184
 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 101
 豚肉とキャベツの辛みそいため…………… 141
 豚肉とザーサイの蒸し物…………… 154
 豚肉としょうがの蒸し物…………… 153
 豚肉とピーマンのみそそば…………… 145
 豚肉と野菜の蒸し物…………… 154
 豚肉のえのき巻き蒸し…………… 155
 豚肉のチーズ焼き…………… 116
 豚のアジア風簡単蒸し…………… 156
 豚の角煮…………… 191
 豚のから揚げ…………… 167
 豚の韓国風簡単蒸し…………… 157
 豚の簡単蒸し…………… 156
 豚の香味揚げ…………… 168
 豚のしょうが焼き…………… 116
 豚バラ肉の塩こうじ焼き…………… 114
 プチパイ…………… 242
 ふとしょうがの蒸し物…………… 153
 ふのえのき巻き蒸し…………… 155
 ふのゴーヤチャンプル…………… 142
 ふのチーズ焼き…………… 117
 フライドポテト…………… 185
 ブラウニー…………… 237
 ブラウニー&プチパイ…………… 217
 ブラウニーの型の作りかた…………… 237
 フランスパン…………… 252
 ぶりの照り焼き…………… 126
 プリン…………… 232
 ブルーベリーベーク…………… 265
 ブルコギ…………… 104

へ
 ベークドポテト…………… 131
 ベーグル…………… 264
 ベーコンエピ…………… 253
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 138
 ベビーフード…………… 221
 ペペロンチーノ風野菜いため…………… 149

ほ
 ホイコーロウ…………… 141
 ほうれん草のおひたし…………… 200
 ほうれん草のキッシュ…………… 138
 ほうれん草の塩こうじソテー…………… 150

ポークカレー…………… 204
 ポークグリル…………… 115
 ポークシチュー…………… 205
 ほたてとキムチのグラタン…………… 136
 ほたてのチリソース…………… 148
 ポテトコロケ…………… 181
 ポテトサラダ…………… 201
 ホワイトソース…………… 135

ま
 マーブルパウンドケーキ…………… 229
 マーボー豆腐…………… 197
 マーボーなす…………… 196
 マーマレードジャム…………… 208
 マカロニグラタン…………… 134
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ…………… 226
 抹茶マカロン…………… 239
 抹茶ロールケーキ…………… 223
 マドレーヌ…………… 240
 マフィン…………… 242
 マフィン&プチパイ…………… 217

み
 ミルフィーユカツ…………… 169

む
 蒸しチョコレートケーキ…………… 229

め
 メロンパン…………… 260
 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 139
 メンチカツ…………… 171

も
 モカロールケーキ…………… 223
 もちの肉巻き…………… 114
 もやしのナムル…………… 200

や
 焼きいも…………… 131
 焼きうどん…………… 139
 焼きそば…………… 139
 焼きとり…………… 120
 焼き豚…………… 113
 野菜の油揚げ巻き…………… 158
 野菜のベーコン巻き…………… 158
 焼き野菜…………… 131

焼きりんご…………… 243
 野菜サラダ…………… 201
 野菜の天ぷら…………… 186
 山形食パン…………… 248
 柔らかプリン…………… 232

よ
 ヨーグルト…………… 209
 ヨーグルトソース…………… 209
 4種のチーズピザ…………… 272

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)…………… 220
 ライスコロケ…………… 187
 ライ麦ベーク…………… 265
 ラザニア…………… 137
 ラタトゥイユ…………… 192

り
 りんごのプリザーブ…………… 241
 りんごパウンドケーキ…………… 228

れ
 レモンゼリー…………… 233
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し…………… 162
 れんこんのえびアボカド挟みフライ…………… 183
 れんこんのおから挟みフライ…………… 173
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ…………… 173

ろ
 ローストチキン…………… 117
 ローストビーフ…………… 112
 ロールキャベツ…………… 192
 ロールケーキ…………… 223

ホームページからレシピ集を見る

スマートフォンやタブレット端末を使うとき（コードが読み取れるとき）

① コードを読み取る



② 見たい項目を選択



③ 表示



パソコンを使うとき（コードが読み取れないとき）

- ① URL を入力 <http://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-rv2000/>
- ② 見たい項目を選択
- ③ 表示

お知らせ

- ご利用の環境によっては、コードの読み取り、ページの表示ができない場合があります。
- ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。
- レシピ集のホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。

MEMO

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

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

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。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔ P.82~85)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。

■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店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔ P.7.17

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。

「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/toiawase.html>

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

(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

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

仕様

電	源	交流100V、50Hz～60Hz共用
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1,430W
	高 周 波 出 力	1,000W ^{※1} 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ	リ	消費電力1,330W (ヒーター1,300W)
オ	ー	消費電力1,400W (ヒーター1,360W)
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。
外 形 寸 法		幅500×奥行449(474 ^{※2})×高さ390mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅400×奥行322×高さ240mm
質 量 (重 量)		約20.0kg
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		55.2kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		10.4kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年 ^{※4}
年 間 消 費 電 力 量		65.6kWh/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「ホーム画面(初期画面)」表示時約2.5W)



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

JIS C 0950 : 2008

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

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、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



ご使用の際
このようなことはありませ
んか

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

ご使用
中止

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

この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-E2623-1C

禁無断転載・不許複製 L5 (HP)

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

仕様

電源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ消費電力	1,430W
電子レンジ高周波出力	1,000W*1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
電子レンジ発振周波数	2,450MHz
グリル消費電力	消費電力1,330W (ヒーター1,300W)
オープン消費電力	消費電力1,400W (ヒーター1,360W)
温度調節範囲	発酵、100~250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。
外形寸法	幅500×奥行449(474*2)×高さ390mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量(重量)	約20.0kg
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	55.2kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	10.4kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年*4
年間消費電力量	65.6kWh/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「ホーム画面(初期画面)」表示時約2.5W)



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

JIS C 0950 : 2008

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

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、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プンレンジの点検を!

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

ご使用の際
このようなことはありませ
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。
- 過熱水蒸気オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用
中止

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

この過熱水蒸気オープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

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

1-E2623-1A

禁無断転載・不許複製 F5 (HP)