



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.6~13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」をご覧いただけます。
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.322

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。



クッキングガイド <取扱説明書・料理集>

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

エム アール オー アール ワイ

MRO-RY3000



シルバー (S)



メタリックレッド (R)

ヘルシーシェフ



日立過熱水蒸気オーブンレンジ

はじめに

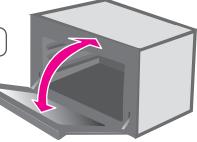
電源を入れる

コンセントにプラグを差し込み、 ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、
電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは
電源は入りません。

「電源の入れかた」[P.19](#)

ドア開閉  電源「入」



オート調理を上手に使うために

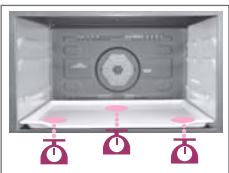
加熱室底面にテーブルプレートを セットし、重量センサーの「0点 調節」をする

入れた食品の重さを計って加熱を制御するトリ
プル重量センサー(GPS^{※1})を内蔵しています。

上手に仕上げるために、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」
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.20](#)



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.29](#)

お願い

冷却中表示中は電源プラグを抜かない

調理後は電気部品を冷却するためにファンが回転
する場合があります。

もくじ

まず確認 ご使用前に必ずお読みください

はじめに	2
もくじ	2,3
各部のなまえ／付属品	4,5
安全上のご注意	6~13
操作パネル	14,15
タッチパネル	16,17
初めて使うときの確認と準備	18~21
・据え付けの確認	18
・アース接地について	19
・電源の入れかた	19
・重量センサーの0点調節のしかた	20
・空焼き(脱臭)のしかた	21
設定のしかた	22,23
・庫内灯設定、液晶パックライト設定、 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	24,25

レンジ・オーブン・グリル

ご使用前の準備

レンジ・オーブン機能の手順	26,27
上手な使いかた・調理のコツ	28,29
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	28
・食品を置く位置	28
・2個以上の食品の同時あたため	28
・オートメニューの仕上がり調節	29
・調理中の仕上がり状態確認	29
・調理後の追加加熱	29
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	29
付属品の使いかた	30~34
手動メニューで使う付属品	35
加熱のしくみ	36

オートメニュー

あたためる	37~48
・あたため・解凍・野菜の下ゆでかんたんガイド	37
・常温、冷蔵、冷凍で保存したお総菜のあたため	38~40
・常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんのあたため	41
・異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため	42
・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	43
・飲み物のあたため	44
・お酒のあたため	45
・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	46,47
・温度を設定したあたため	48
下ごしらえする	49~53
・肉や魚の解凍	49~51
・野菜の加熱(ゆでる)	52,53
調理する	54~60
・「料理集から」のメニュー選択手順	54~58
・調理分類(予熱なしの場合)	54
・調理分類(予熱ありの場合)	55
・50音	56
・メニュー番号	57
・材料別	58
・「スピード・ヘルシー」のメニュー選択手順	59
・「使ったメニュー」のメニュー選択手順	60

手動メニュー

レンジ加熱	61~65
・簡単レンジ	61
・一定の出力(W)で加熱する	62~64
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる (リレー加熱)	65
グリル加熱	66
・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く	66
オーブン加熱	67~69
・「予熱なし」で加熱する	67
・「予熱あり」で加熱する	68,69
スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ	70,71
・レンジ・オーブン・グリル加熱にスチームを 組み合わせる	70
・オーブン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み 合わせる	71
発酵	72,73
・スチームレンジ発酵で加熱する	72
・スチームオーブン発酵で加熱する	73
スチームショット	74
仕上がり調節	75
・温度変更／時間変更	75
追加加熱	76
手動メニューで調理をするときの加熱時間	77~79

お手入れ

本体のお手入れ	80,81
・本体	80
・脱臭	80
・パイプ水抜き	81
・庫内清掃	81
付属品のお手入れ	82,83

うまく仕上がらない・お困りのときは

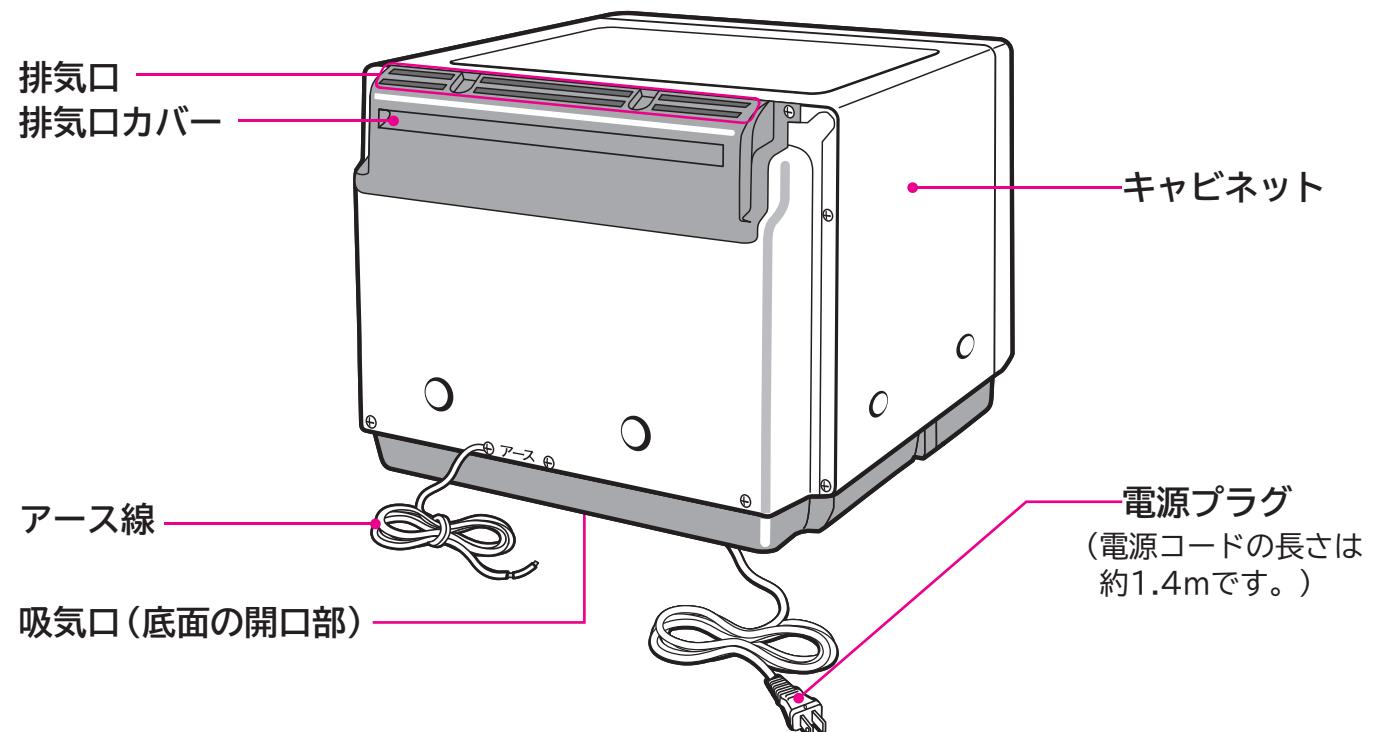
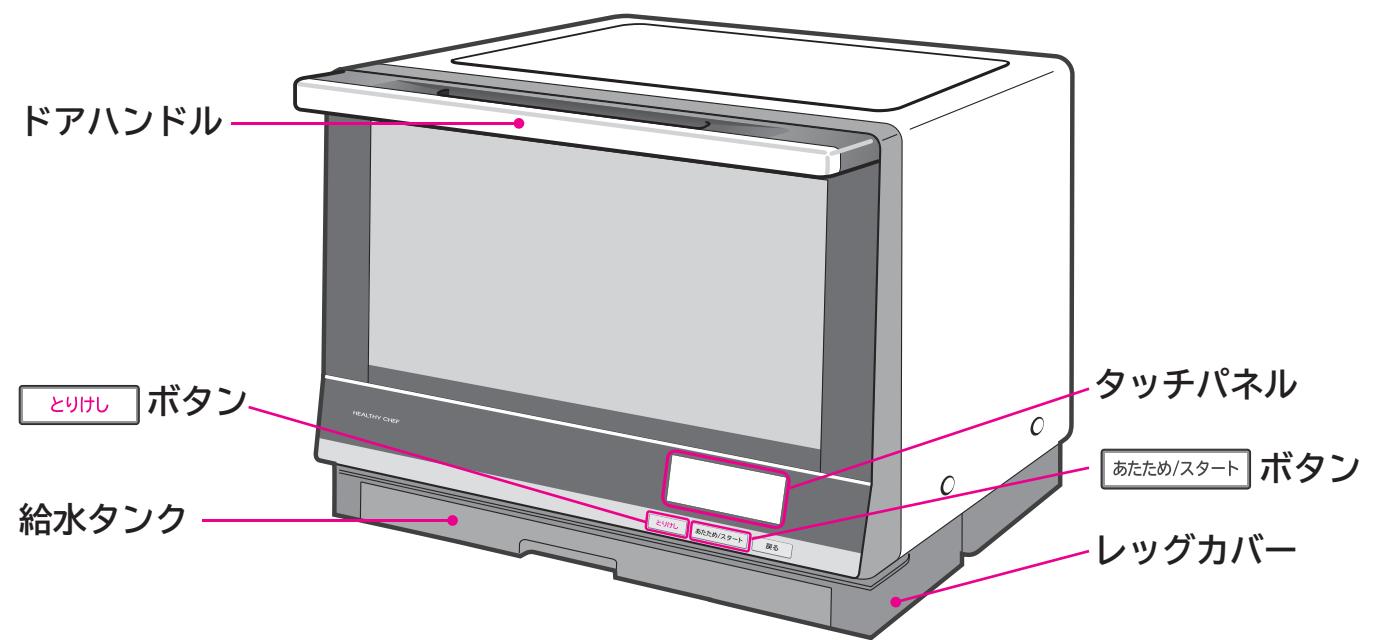
うまく仕上がらないとき	84~87
お困りのときは	87~90
お知らせ表示が出たとき	90,91
保証とアフターサービス	323

料理集 [P.92~321](#)

もくじ	92~101
さくいん(材料別)	313~317
さくいん(50音順)	318~321
ノンフライメニュー	188~209

各部のなまえ／付属品

まず確認



黒皿用の「取っ手」(別売品)

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



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

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)

庫内灯

ドアを開けたとき、加熱中に点灯します。
オープン予熱中は節電のため消灯しています。
加熱室(庫内)の様子を見たいときは【庫内点灯】をタッチしてください。
消灯するときは【庫内消灯】をタッチしてください。

皿受棚

黒皿をセットして使います。

スチーム噴出口

ドアファインダー

スチームボイラー

水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

重量センサー

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

保護カバー (取り外しません)

上ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

赤外線センサー
加熱室天井部後方に内蔵されています。加熱室(庫内)に入れた食品の表面温度を測って加熱制御します。

加熱室(庫内)

熱風ヒーター
加熱室後部に内蔵されています。

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

付属品

付属品の使いかた ➡P.30~35

■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。



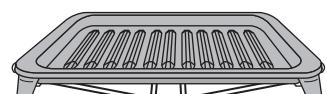
■グリル皿ふた (アルミ製)

内側表面はフッ素処理が施されています。
調理メニューによりグリル皿にセットして使います。
手動メニューでは使えません。



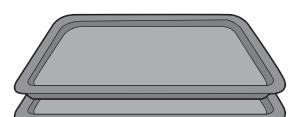
■グリル皿 (鋼板製)

表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼りつけられています。
調理メニューにより脚を開閉してテーブルプレートに置いて使います。



■黒皿(2枚) (鋼板製)

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



■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。



脚

メニューによって開閉して使います。

■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。

まず確認

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

危険 「死亡または重傷を負うおそれがある特に高い」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。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

 「警告や注意を促す」内容です。

 してはいけない「禁止」内容です。

 実行しなければならない「指示」内容です。

危険

製品内部には高圧部があります

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

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

警告

電源プラグ・電源コード・コンセントは

 ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります
 電源プラグ、電源コードに水をつけてたり、水をかけたりしない
電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります

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

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

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

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

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

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

警告

据え付けるときは

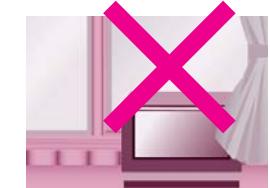
→P.18



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

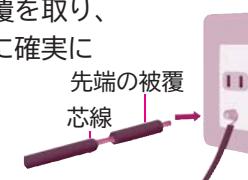


アース線を接続せよ

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.19

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

ご使用にあたっては



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・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**」を押す

先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

安全上のご注意(つづき)

⚠ 警告

お手入れするときは



電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります



本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります



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



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



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

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



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



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タインダーが破損するおそれがあります



卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください



殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります



⚠ 警告

飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)



飲み物などを加熱し過ぎない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

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



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、手動調理のレンジ[500W]以下で様子を見ながら加熱する



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



加熱前



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



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

異常・故障時は



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

異常・故障の例

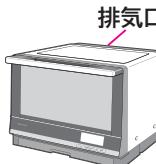
- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音がする
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触るとビリビリと電気を感じる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動で終了しないときがある

安全上のご注意(つづき)

△注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

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



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

据え付けるときは ➡ P.18

 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

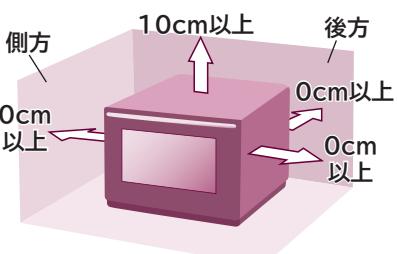
 水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

 本体と壁の距離は下表の距離以上にあける
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
距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます



△注意

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.18
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.323

 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

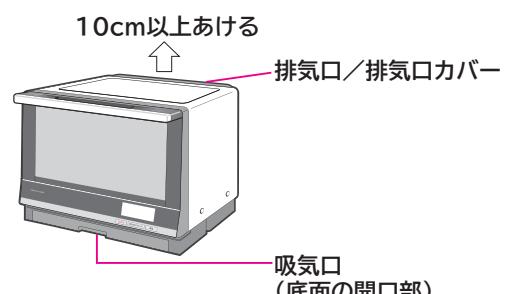
 ドアに無理な力を加えたり、本体にのつたりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

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。



 空焼き(脱臭)は次の状態で行う ➡ P.21

- 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

安全上のご注意(つづき)

△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)

まず確認

まず確認

 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。

 接触禁止
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・グリル皿・グリル皿ふたなどに
直接触れない
やけど・けがの原因になります

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

 加熱室内で食品が燃え出したときはドア
を開けない
勢いよく燃えるおそれがあります

1.すぐに  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は、指の挟み込み
に注意する
指のケガに やけど・けがの原因になります

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

 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・グリル皿・グリル皿ふた
(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

△注意

グリル皿を使うときは

 オートメニュー、手動メニューのグ
リル加熱以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります

 グリル皿を使用するオートメニューは
食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

 グリル皿は傾けて入れない
グリル皿の落下、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
破損・故障の原因になります

 接触禁止
調理直後、素手でグリル皿に触らない
やけどの原因になります
オートメニューのレンジ加熱でも熱くなります

 脚は確実に開いてから使用する
不十分な開きかたでは転倒の原因になります

 2.5kg以上の物をのせない
破損・変形の原因になります

 グリル皿を使って調理をするときは、
加熱室壁面に接触させない
火花(スパーク)で故障の原因になります

 調理した後、取り出すときはテーブル
プレートと一緒にゆっくり取り出す
すべり落ちて、破損の原因になります
グリル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用する

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
オーブ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

 热湯につけたり、热湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

操作パネル

操作パネルのはたらき

まず確認

まず確認



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

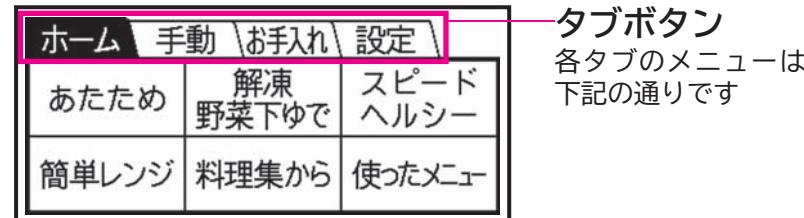
タッチパネル

画面の構成

まず確認

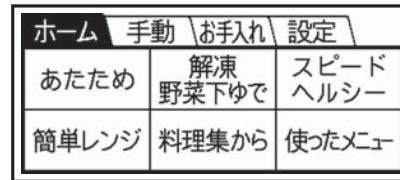
まず確認

ドアを開けると電源が入り、ホーム画面が表示されます



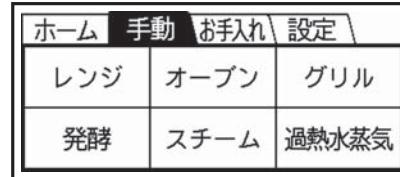
タブボタン
各タブのメニューは
下記の通りです

ホーム画面



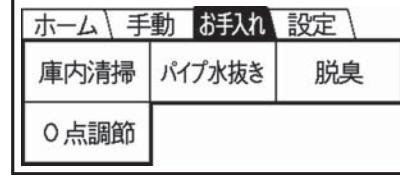
- あたため 食品の種類に合わせた14種類のあたためが選べます。
- 解凍・野菜下ゆで 肉や魚の解凍、野菜の下ゆでが選べます。
- スピード・ヘルシー 短時間のスピード調理やノンフライ調理などが選べます。
- 簡単レンジ よく使うレンジ600W、500Wが大きな文字で簡単に使えます。
- 料理集から 調理分類やメニュー番号などから料理集に記載のメニューが選べます。
- 使ったメニュー 最近使ったオートメニューを記憶し、簡単に選べます。

手動メニュー画面



- 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 热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満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



- 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。

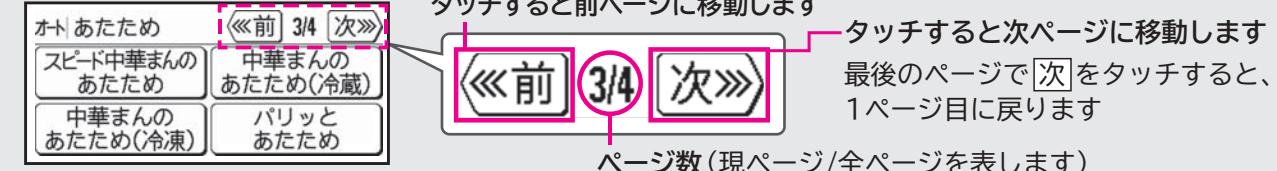
設定メニュー画面



- 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。
- 液晶パックライト設定 液晶表示部のパックライトの点灯/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

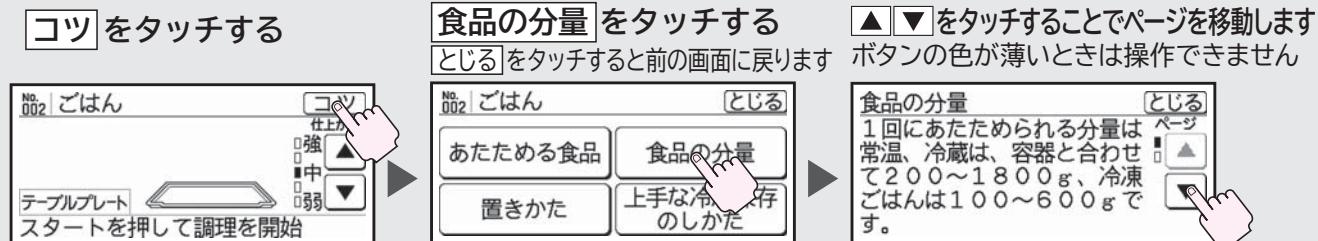
メニュー選択画面などで、ページが複数ある場合は、画面右上の[前]・[次]をタッチすることでページを移動することができます（1ページのみの場合は表示されません）



コツの表示方法

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



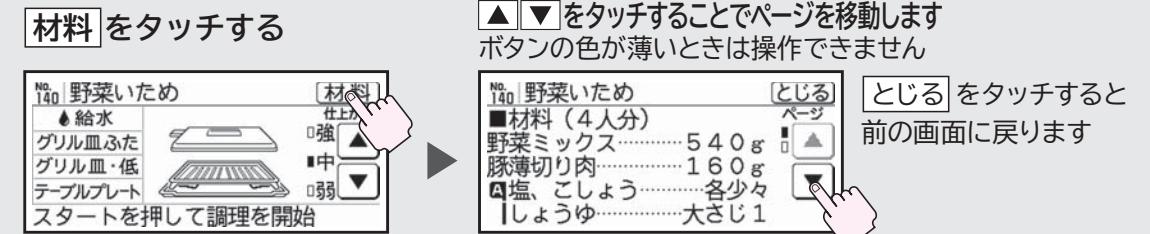
対応メニュー(31種類)

あたため	001 あたため	002 ごはん	003 牛乳	004 お茶
	005 コ一ヒ一	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 中華まんのあたため(冷蔵)	011 中華まんのあたため(冷凍)	012 パリッとあたため
	013 天ぷらのあたため	あたため(温度設定)		
解凍	014 しゃぶしゃぶ用肉の解凍	015 薄切り肉の解凍	016 とんかつ・ステーキ用肉の解凍	017 ブロック肉の解凍
	018 骨付き肉の解凍	019 カレー・シチュー用肉の解凍	020 鶏ブロック肉の解凍	021 骨付き鶏肉の解凍
	022 から揚げ用肉の解凍	023 ひき肉の解凍	肉の解凍(時間)	024 刺身の解凍
	025 切り身の解凍	026 丸身の解凍	027 干物の解凍	
野菜下ゆで	028 葉・果菜の下ゆで	029 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: [140野菜いため]の場合



初めて使うときの確認と準備

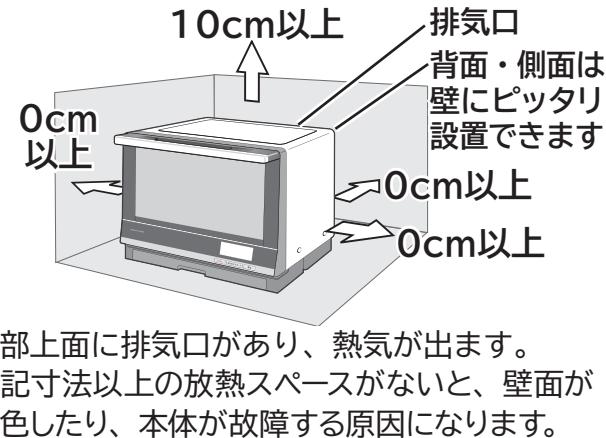
初めて使うときは以下の手順 [→P.18~21](#) に従って、確実に確認と準備をしてください。

まず確認

まず確認

据え付けの確認 [→P.7](#)

- 設置の際は右図に従って放熱スペースをあけてください
- 本体の背面は、壁や家具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。



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には、専門医師とよくご相談の上お使いください。

アース接地について

事故防止のため、アースを確実に取り付けてください [→P.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。

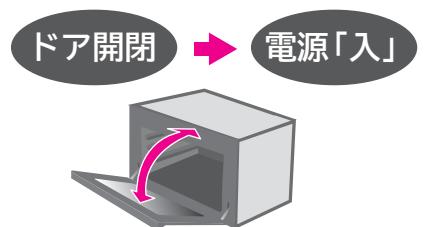
とりけん を押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。

●待機時消費電力オフ機能

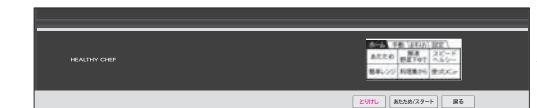
電源「入」のまま放置すると、約3分後に液晶表示部のバックライトが消灯します。約10分後には自動的に電源が切れます。

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。

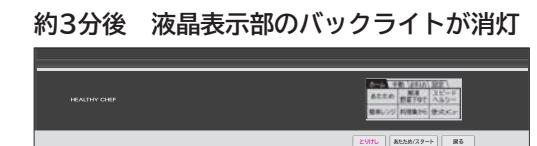
●ドアが開いた状態は電源が「入」になっています



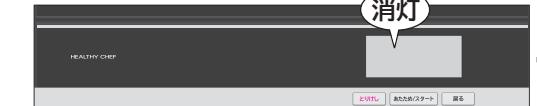
電源「入」



ドアを開けると



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」



初めて使うときの確認と準備(つづき)

重量センサーの0点調節のしかた

0点調節

ます
確認

オートメニューは、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。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

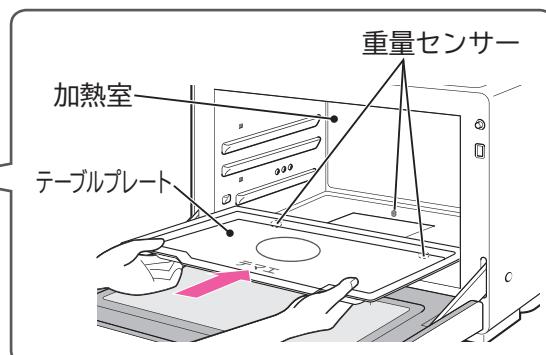
- 初めてお使いになるとき
- 1ヶ月に1回程度（良い仕上がりを保つため）
長期間使用していない場合の使い始め

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

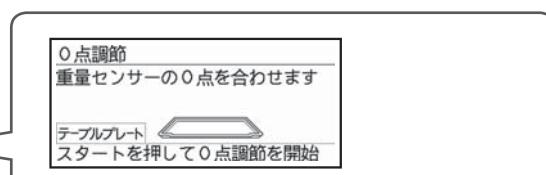
テーブルプレート以外の付属品はすべて取り出してください。

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。



冷却中の表示が出ているときは0点調節できません。
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

ます
確認

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

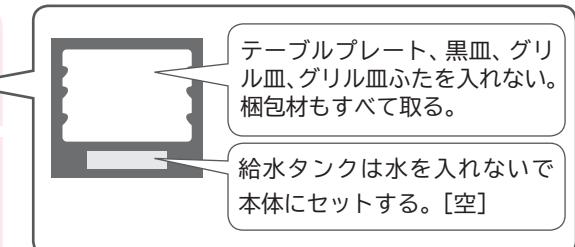
準備

1

加熱室を空の状態にしてドアを閉める

2

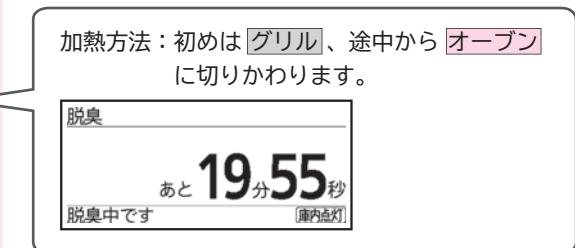
お手入れをタッチし、脱臭をタッチする



2

あたため/スタートを押してスタートする

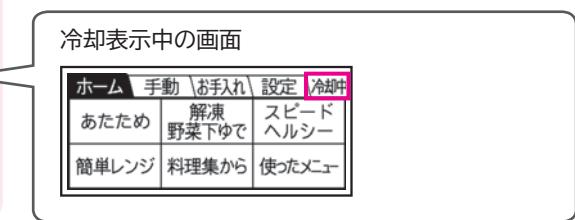
空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。



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

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

煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

設定のしかた

庫内灯設定、液晶バックライト設定

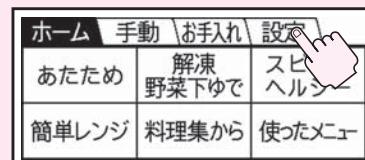
ます確認

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

ドアを開けたときと、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)

コントラスト調節、運転終了音、使ったメニュー消去

ます確認

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



調節が終了すると
ホーム画面に戻ります

初期値は「中央」に調節されています

4 運転終了音の設定

例:「電子音」に設定する場合



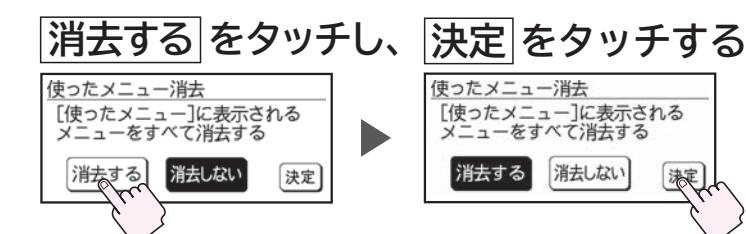
設定が終了すると
ホーム画面に戻ります

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

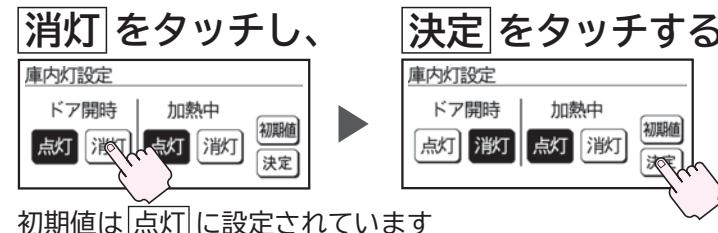
5 使ったメニューを全消去する

(一部分だけを消去することはできません)



1 庫内灯設定

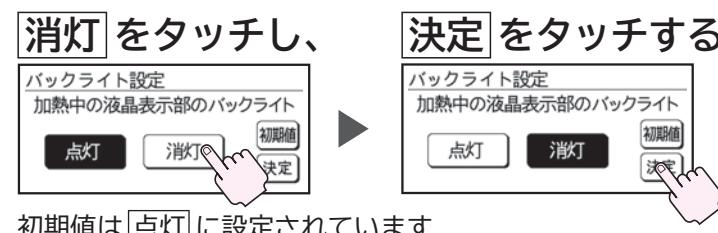
例: ドア開時「消灯」に設定する場合



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

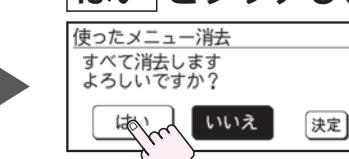
例:「消灯」に設定する場合



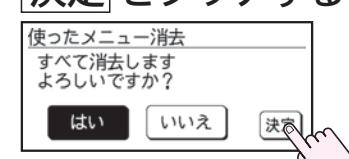
設定が終了すると
ホーム画面に戻ります

初期値は「点灯」に設定されています

はいをタッチし、



決定をタッチする



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
でもホーム画面に戻ります

使える容器・使えない容器

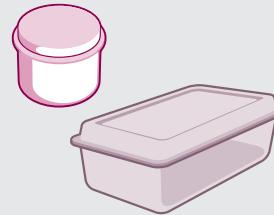
○は使える。
✗は使えない。

使用上のご注意

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

プラスチック容器

耐熱性のある
プラスチック容器
ポリプロピレン製など



その他の
プラスチック容器

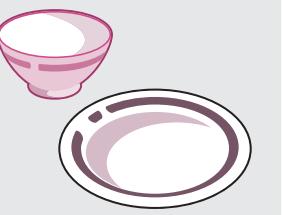


陶器・磁器

耐熱性のある
陶器・磁器
ココット皿
グラタン皿など



日常使っている
陶器・磁器
茶わん・皿など



ガラス容器

耐熱性のある
ガラス容器



耐熱性のない
ガラス容器
強化ガラス
クリスタルガラス
カットグラスなど



ラップ類

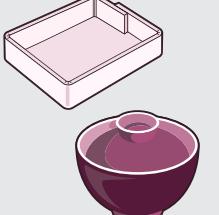


その他

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
ことがあります。



耐熱温度が140℃以
上の物は使えま
す。
ただし、油、バター、
砂糖を使った料理
は高温になり、ラ
ップが溶けて使
えません。
オーブン・グリル
加熱後は、加熱室
が熱くラップ類が
溶けるおそれがあ
るので注意して
ください。



電波を反射するので
使えません。
ただし、アルミホイ
ルは電波を反射する
性質を利用し、加熱
し過ぎる部分をおお
うなど、部分的に使
えます。
このとき、[加熱室壁面、
ドアファインダーに](#)
触れると火花(スパー
ク)が出て、破損や故障
のおそれがあるので
注意してください。



焦げたり、塗り
がはげたり、ひ
び割れすること
があるので使
えません。
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。

オーブン・グリル



ただし、「グリル、
オーブン使用可」の表示
のある物は使えます。



ただし、加熱後、
急冷すると割れ
ことがあります。



ただし、発酵では
使えます。



ただし、取っ手が
プラスチックの物は
使えません。



ただし、硫酸紙
や耐熱性の加工
を施した紙製品
は使えます。

まず確認

まず確認

レンジ・オーブン機能の手順

調理メニューの選択

操作手順は

調理のあとは

あたため/スタート

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	

ホーム	手動	お手入れ	設定
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.39

メニューを選択すると、メニューと分量に合った加熱を自動で行います。

1. **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.29

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.29

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。

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.75

オートメニューでは
こんなメニューが選べます

一例一
ハンバーグ
野菜いため
鶏のから揚げ(ノンフライ)
肉じゃが



料理集には400
レシピを掲載

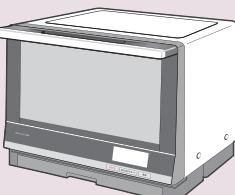


手動メニューは
こんなときに使います

一例一
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
一工夫加えたいとき

使ったあとはお手入れを
お手入れのしかたは→P.80、81

本体のお手入れ
脱臭
水抜き
清掃

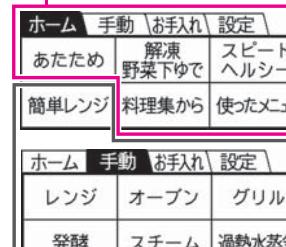
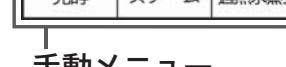


- 約10分放置すると自動的に電源が切れます。
「入」にするときはドアを開けます。→P.19
- 続けて調理しないときはお手入れをします。→P.80、81
- 冷却ファンの風切り音がする場合があります。→P.89
- ファンが作動しているときは電源プラグを抜かないでください。
部品が故障する原因となります。
- 加熱が足りなかった場合は追加加熱を行います。→P.76
- 加熱室内は、こまめにお手入れしてください。
汚れがついたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。→P.80

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	100g未満  手動メニュー 100g～900g  オートメニューか手動メニュー	 食品を容器に入れたとき、7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さ

調理する	<p>オートメニュー</p>  <p>手動メニュー</p> 	<p>オートメニューか手動メニューは、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> 
------	---	--

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。



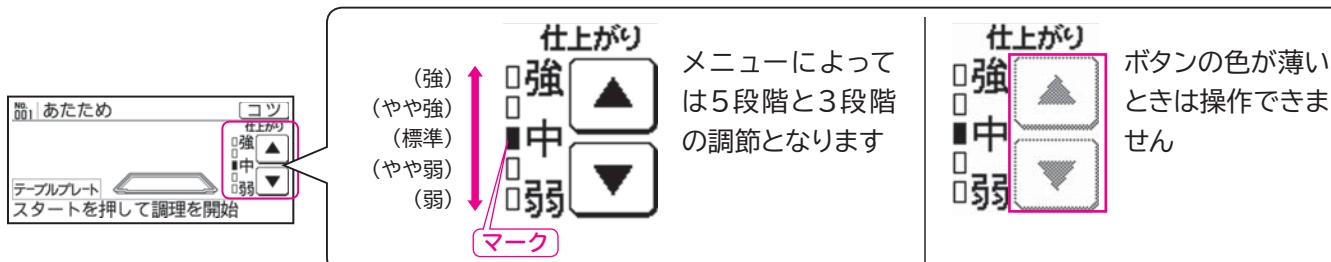
オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 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.42
- 飲み物は **003牛乳** **004お茶** **005コーヒー** **006酒かん** あたためる ➔ P.44, 45
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **008冷凍(左)と冷蔵(右)** ➔ P.43
- 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.61 ~ 64

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。

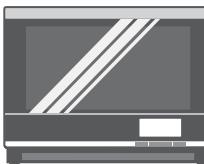


調理中の仕上がり状態確認

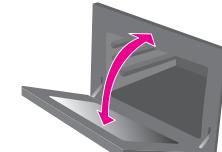
調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

- 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。

確認はドアごしに

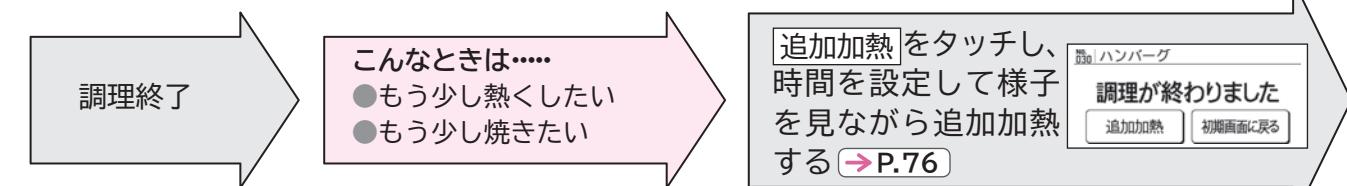


開閉するときは短時間に



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、食品を早めに取出す

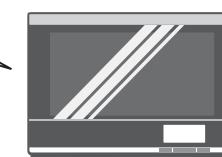
余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあります。

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。

■オーブン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出す

■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。



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

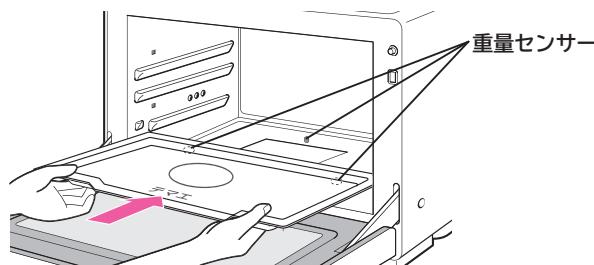
付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

オートメニューと手動メニューのレンジ加熱、スチーム・過熱水蒸気を組み合わせたオーブン・グリル加熱で使用します。

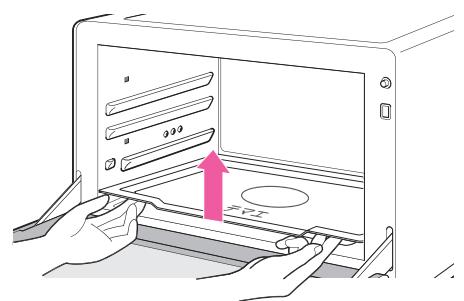
セットのしかた

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



取り外しかた

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



！注意

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

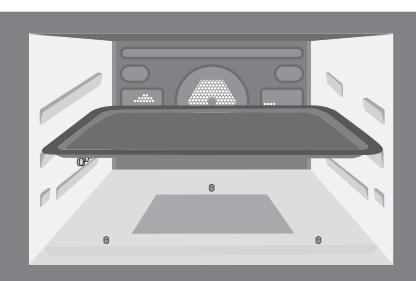
黒皿の使いかた

■オートメニューと手動メニューのオーブン加熱、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。



！注意

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

！注意

黒皿の出し入れは水平に行う
食品のすり、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

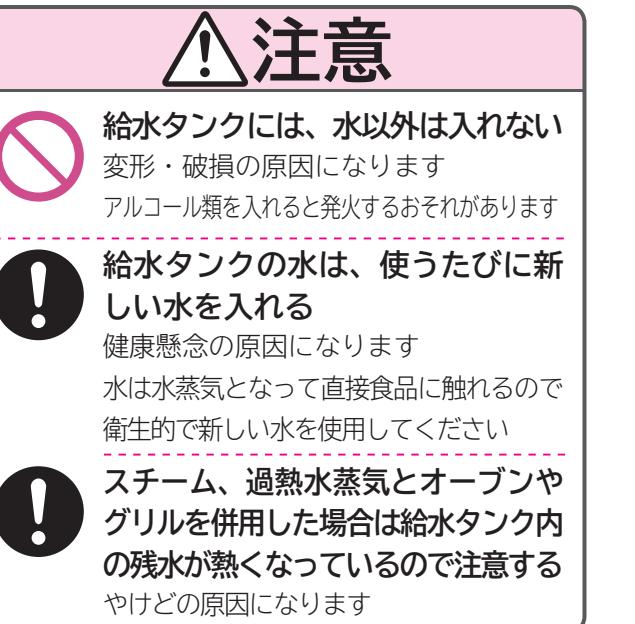
給水タンクの使いかた

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

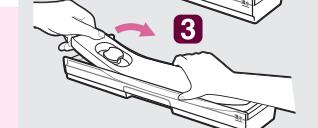
1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。



2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

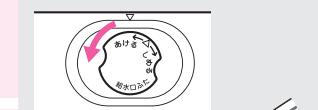


3 ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

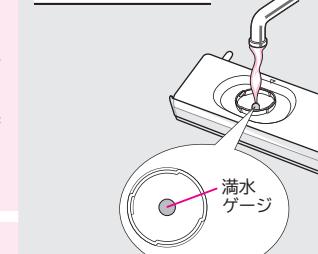


水の入れかた

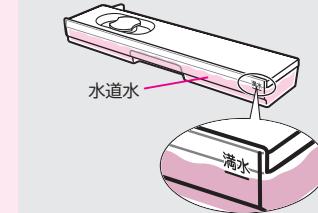
1 給水口ふたを左に回して開けます。



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

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

- ふたと吸水口ふたが閉じていることを確認する。
- 確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
- レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→P.80

給水タンク使用上の注意

■給水タンクを5°C以下の環境では使用しないでください。

スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水(海外のミネラルウォーターなど)を使用した場合は、カルキ(白い粉)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。→P.89
噴出口の白い付着物が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをご使用ください。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



・アルカリイオン水
・浄水器の水



・ミネラルウォーター
・井戸水など



■スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.80、81
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。

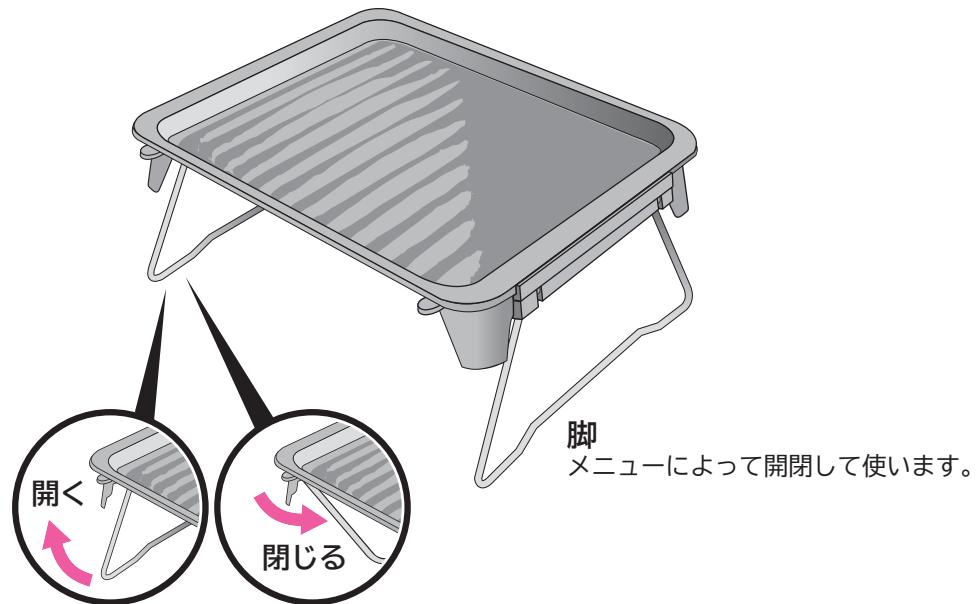
■スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.90、91

■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)

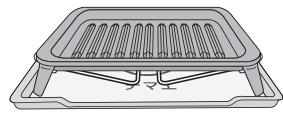
グリル皿の使いかた

グリル皿はオートメニューと手動メニューのグリル加熱で使用します。



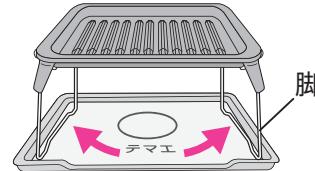
セットのしかた(グリル皿には次の2種類の使いかたがあります)

①「グリル皿・低」 脚を閉じる



グリル皿ふたを使用するオートメニューがあります

②「グリル皿・高」 脚を開く



脚

取り出すとき

テーブルプレートごと取り出す

グリル皿使用上のご注意

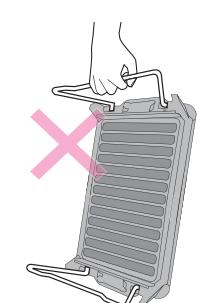
脚は無理に開閉しない

無理に開閉すると脚の破損や脚の変形のおそれがあります

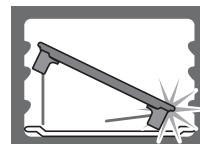


脚を持って運ばない

駆動部を持つとグリル皿が安定しないため、壁などにぶつけて破損や外れの原因になります



脚を開くときは左右確実に開く
脚の片方を閉じて入れようとするとグリル皿が落下して、破損・故障の原因になります



脚の開閉のしかた

●脚の開きかた

グリル皿を裏返しにして水平な台の上に置き、回転が止まるところまでゆっくりと開きます。グリル皿の脚を開くときに、脚の開きかたによっては音がする場合があります。性能上、問題ありません。

片方の脚ずつ開閉する

●脚の閉じかた

グリル皿を裏返しにして水平な台の上に置き、開くときと同様に回転が止まるところまでゆっくりと閉じます。

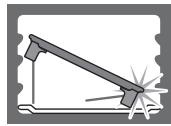
グリル皿を使うときは

注意

オートメニュー、手動メニューのグリル加熱以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります



グリル皿は傾けて入れない
グリル皿の傾きにより、食品の落下、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



食品分量が100g未満では使わない
破損・溶解・変形の原因になります

2.5kg 以上の物をのせない
破損、変形の原因になります

グリル皿に落下などの衝撃をあたえない
グリル皿、脚の破損・変形や脚がずれるおそれがあります



脚の開閉時には、指を挟み込まないよう注意する
指のケガにけがのおそれがあります
特に小さいお子様に取り扱いさせないように注意してください

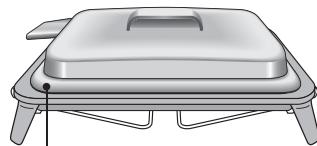
熱くなった加熱室内からの取り出しひは
厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って取り出す
食品がすべり、やけどのおそれがあります

繰り返して調理を行うときはグリル皿を洗い、食品くずや脂汚れを落としてから使う
食品くずや脂汚れが残っていると焦げつきや火花(スパーク)による破損・変形・溶解の原因になります

付属品の使いかた(つづき)

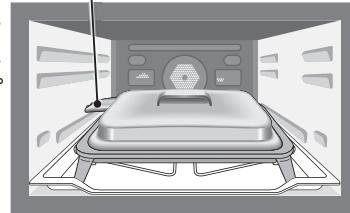
グリル皿ふたの使いかた

■グリル皿ふたはグリル皿にのせて使います。
脚を閉じたグリル皿にのせます



全周浮きのないようにのせます。

■加熱室内のテーブルプレートに置く向きは、蒸気取り入れ口を左にします。 蒸気取り入れ口を左にしてスチーム噴出口に合うようにテーブルプレートの中央に置く



！注意

オートメニュー以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります

接触禁止
調理直後、素手でグリル皿ふたに触らない(オートメニューのレンジ加熱でも熱くなります)
やけどの原因になります

加熱室壁面に接触させない
火花(スパーク)で故障の原因になります

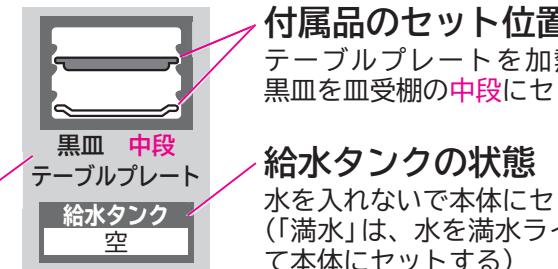
オートメニューで使う付属品

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



使用する付属品

給水タンクの状態
水を入れないで本体にセットする。
(「満水」は、水を満水ラインまで入れて本体にセットする)

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

テーブルプレート
を使う



黒皿を使う



グリル皿を使う



グリル皿ふた
を使う



給水タンク
を満水にする



テーブルプレート
を使わない



黒皿を
使わない



グリル皿
を使わない



グリル皿ふた
を使わない



給水タンク
を空にする



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	グリル皿	グリル皿ふた※1	給水タンク
レンジ	○	×	×	×	空
スチームレンジ	○	×	×	×	満水
グリル	×	○	○	○	空
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○	×	満水
オーブン	×	○	○	×	空
スチームオーブン 過熱水蒸気オーブン	○	○	×	×	満水

※1 グリル皿ふたは手動メニューでは使えません。

プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオートメニューの追加加熱の場合は指定の方法でのみ使えます。

※2 グリル皿は レンジ、スチームレンジ、オーブン、スチームオーブン、過熱水蒸気オーブン では使えません。

脚の取り付け部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれや、プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオートメニューの追加加熱の場合は指定の方法でのみ使えます。

※3 グリル、オーブンで黒皿を使用する場合はテーブルプレートを取り外してください。

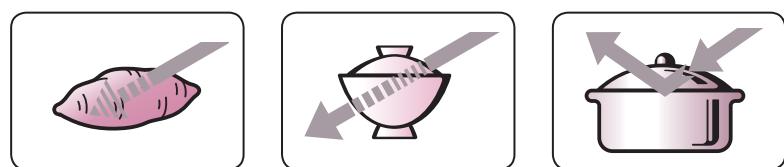
ただし、グリル皿を使用する場合はテーブルプレートを加熱室の底面にセットして使います。オーブンでのグリル皿の使用は本書に記載されているオートメニューの追加加熱の場合のみです。

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
「吸收」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。



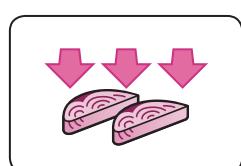
色や形、風味が
保たれます。

盛りつけたままで
加熱できます。



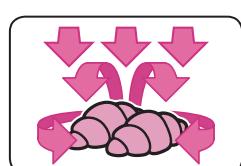
グリル

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

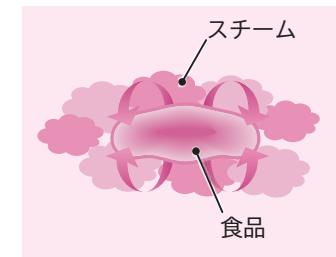
スチーム

スチーム

+
レンジ

+
グリル

+
オーブン



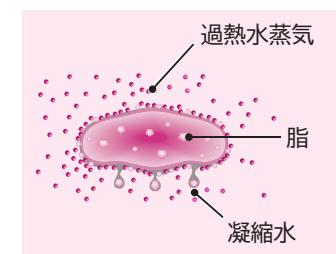
加熱室にスチーム(100°C前後の水蒸気)を充满させながらレンジ、またはグリル、
オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく
仕上がります。

過熱水蒸気

+
グリル

過熱水蒸気

+
オーブン



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

オートメニュー(あたためる)

あたため・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30種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。

手動で調理をするときは、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」(P.77, 78)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.41)

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.46, 47)

→ 008 冷凍(左)と冷蔵(右) (P.43)

冷凍保存したごはんをあたためる

→ 002 ごはん (P.41)

→ 008 冷凍(左)と冷蔵(右) (P.43)

飲み物



冷蔵保存した牛乳をあたためる

→ 003 牛乳 (P.44)

常温・冷蔵保存したお茶をあたためる

→ 004 お茶 (P.44)

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.44)

お酒をあたためる

→ 006 酒かん (P.45)

チルド・ 冷凍食品



市販のチルド食品や冷凍食品の外側
をサクッとあたためる

→ 012 パリッとあたため (P.46, 47)

解凍



牛・豚スライス肉の解凍

→ 014 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 (P.49~51)

→ 015 薄切り肉の解凍 (P.49~51)

→ 016 とんかつ・ステーキ用肉の解凍 (P.49~51)

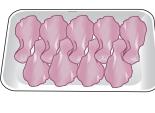


牛・豚ブロック肉の解凍

→ 017 ブロック肉の解凍 (P.49~51)

→ 018 骨付き肉の解凍 (P.49~51)

→ 019 カレーシュ用肉の解凍 (P.49~51)



鶏肉の解凍

→ 020 鶏プロック肉の解凍 (P.49~51)

→ 021 骨付き鶏肉の解凍 (P.49~51)

→ 022 から揚げ用肉の解凍 (P.49~51)



ひき肉・その他肉の解凍

→ 023 ひき肉の解凍 (P.49~51)

→ 肉の解凍(時間) (P.49~51)



魚の解凍

→ 024 刺身の解凍 (P.49~51)

→ 025 切り身の解凍 (P.49~51)

→ 026 丸身の解凍 (P.49~51)

→ 027 干物の解凍 (P.49~51)

天ぷら・ フライ



天ぷら・フライの衣をサクッと
あたためる

→ 013 天ぷらのあたため (P.46, 47)

下ゆで



野菜の下ゆで

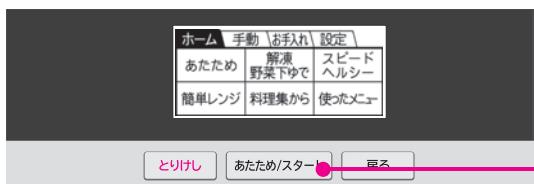
→ 028 葉・果菜の下ゆで (P.52, 53)

→ 029 根菜の下ゆで (P.52, 53)

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 あたためます。 ➡ P.41
- 001あたため あたためる場合は仕上がり調節 やや強 あたためてください。
- 飲み物は、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、お酒は 006酒かん あたためます。 ➡ P.44、45



1

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 あたため/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



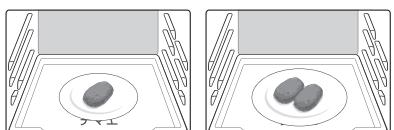
仕上がり調節をするときは
加熱時間を表示する前に調節します

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの
加熱時間が変わることがあります

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.80、81

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。

！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



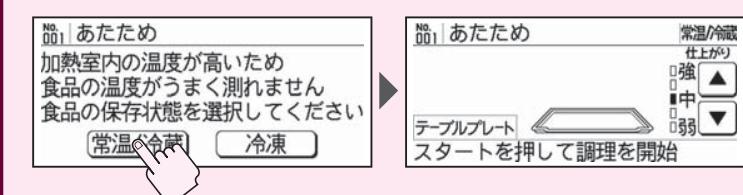
加熱室内の温度が高い場合

- 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.29

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ことがあります

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.80、81

001 あたため 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.62~64

●重量が100g
未満の食品



●まんじゅう



●パン類



●冷凍野菜



●市販のおにぎり



●市販の調理
済み食品



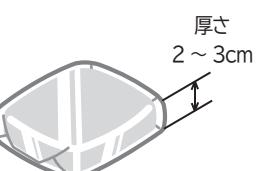
包装を外して
皿に移しかえます

別の容器に
移しかえます

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
すると、中まであたためにくくなります。



■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、あらかじめ半分に切っておきます。)

■野菜は

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

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。	—
焼き物	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	蒸し物	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。	—
	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。	—		シユーマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。	—
	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 [やや弱] 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.62～64 ●使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。漆器や耐熱性のない容器は使えません。→P.24、25	—
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。	—			
いため物	野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	—			

冷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。	—	いため物	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	—
焼き物	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。	—	蒸し物	冷凍シユーマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	—
揚げ物	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。 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)	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、おおいをする。仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。	—

オートメニュー(あたためる)

常温、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。

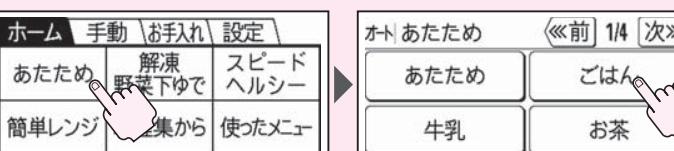
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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



仕上がり調節をするときは →P.29

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ことがあります

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.80、81

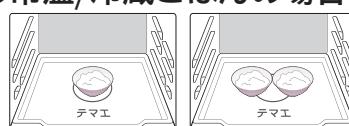
使用付属品



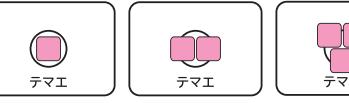
食品の置きかた

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)



1個 2個 3個
(中央に寄せる) (中央に寄せる)
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。

加熱室の温度が高い場合は

→P.39

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.62～64

■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と同じにして、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。重なりを上にすると中まであたまりにくくなります。

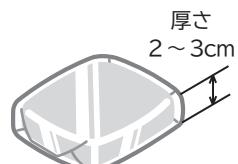
■チャーハンやピラフは、加熱後かき混ぜる

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すると、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



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

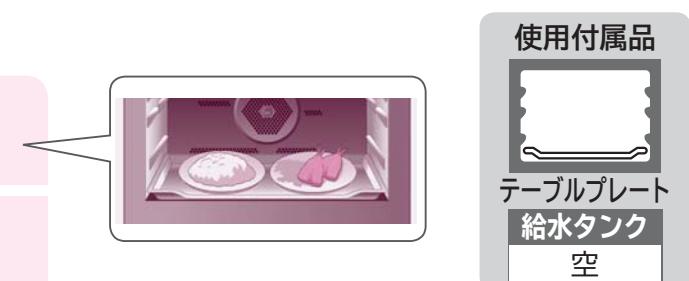
1 **あたため/スタート** を押してスタートする



仕上がり調節をするときは → P.29
加熱時間を表示する前に調節します

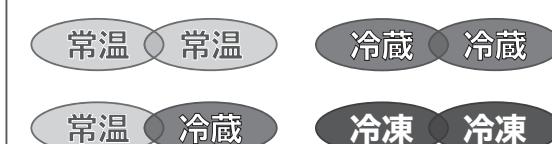
室温、食品の状態により、残りの加熱時間が
変わることがあります

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.80, 81



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.38

あたためられる食品の組み合わせ



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いが必要です。
●タレ、ソース、煮汁のかかった食品
●カレー、シチューなどのとろみのある食品
表面が乾燥ぎみのときや、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まりません

■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.43

■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.62～64

■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**
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.44, 45

■**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。
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.62～64

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 008冷凍(左)と冷蔵(右)

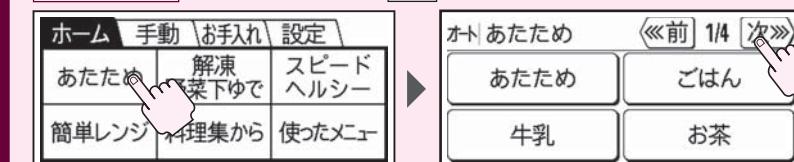
常温保存した食品は、冷凍保存した食品との同時あたためはできません。
(常温保存した食品が熱くなり過ぎます)



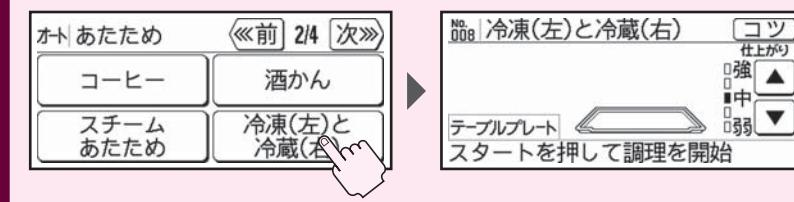
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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



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.80, 81

仕上がり調節をする
ときは → P.29

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



■食品の分量は → P.42

■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.42

■上手に仕上げるには → P.42

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。
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.62～64

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

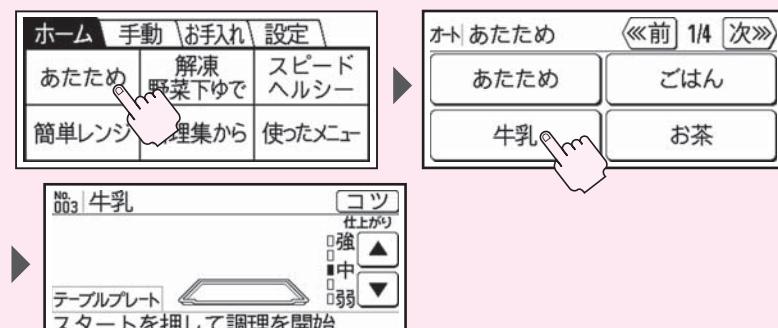
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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.29

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ことがあります

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.80, 81

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。

■001あたためでは熱くなり過ぎます

■仕上がりがぬるかったときは
レンジ500Wであたためり加減を見ながら加熱します。 → P.62~64

■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.62~64



■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.29

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ことがあります

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.80, 81

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

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本(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。

■001あたためでは熱くなり過ぎます

■仕上がりがぬるかったときは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.62~64

■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.62~64

■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

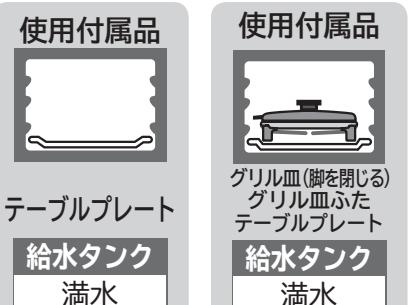
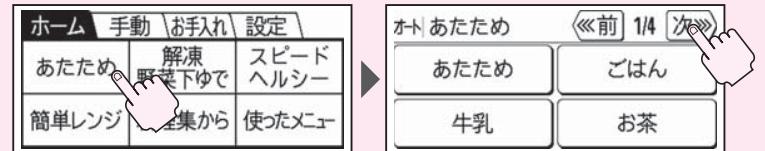
- スチームで包み込み、ふっくらあたためます。
007 スチームあたため、009 スピード中華まんのあたため、010 中華まんのあたため(冷蔵)、011 中華まんのあたため(冷凍)
- チルドや冷凍保存の調理済み焼き物(ハンバーグや焼きおにぎりなど)、揚げ物、フライをパリッとあたためます。
012 パリッとあたため
- 常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の外を過熱水蒸気でサクッとあたためます。
013 天ぷらのあたため

例: 007 スチームあたため の場合

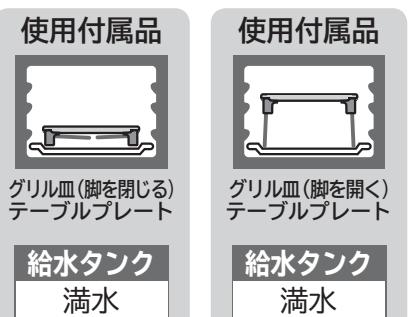
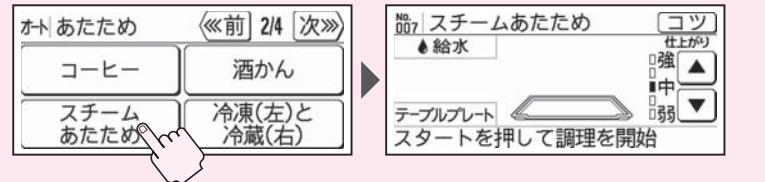
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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



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.80, 81)

給水タンク使用後は (P.80, 81)
■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

■あたためられる食品は
常温や冷蔵保存したごはんやシーマイ、焼きそばなどです。

■ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

■1回にあたためられる食品の分量は
ごはん 1~4杯分(150~600g)
シーマイ、焼きそば 100~500g

■容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。

007スチームあたため

■冷凍のお総菜はうまくあたまりません
001あたため を使ってください。 (P.38~40)

■冷凍のごはんはうまくあたまりません
002ごはん を使ってください。 (P.41)

■001あたため であためられない食品 (P.39) 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.62~64)

■001あたため より加熱時間は長くかかります

中華まんの上手なあたためかた

009スピード中華まんのあたため 010中華まんのあたため(冷蔵)
011中華まんのあたため(冷凍)

■市販の中華まんは
常温・冷蔵保存した物は010中華まんのあたため(冷蔵)で、
冷凍保存した物は011中華まんのあたため(冷凍)であたためます。
009スピード中華まんのあたためは冷蔵・冷凍保存した物をあたためます。

■あんまんは
仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせます。

■食品メーカーや保存状態、形状によって
仕上がり調節を上手に使い分けます。

■底に紙がついている物はそのまま
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.70)

■早くあためたいときは

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。
009スピード中華まんのあたため 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、その上にのせます。
010中華まんのあたため(冷蔵) 011中華まんのあたため(冷凍) は、
グリル皿とグリル皿ふたを使います。

■加熱室の温度が高い場合は (P.39)

■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。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた

012 パリッとあたため

■1回にあためられる分量は
2人分(約200g)~6人分(約600g)までです。

■200g未満のあたためはできません
200g未満の物や小さい物は、黒皿に直接またはオープン
シートを敷いて並べ、中段にセットして [オープン] 予熱なし
210°C で様子を見ながら加熱します。 (P.67)

■食品を取り出すときは
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使
って、食品をせたままグリル皿とテーブルプレートを一
緒に取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。



アルミホイルなどの金属製の物を敷かない

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

少量(200g未満)の食品は加熱しない

1個約200g未満の物は個数を増やし約200g以上にして加熱します

揚げ物の上手なあたためかた

013天ぷらのあたため

■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあた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以上にするか黒皿に並べて中段にセットし、
過熱水蒸気オーブン [予熱なし] 180°C で様子を見
ながら加熱します。 (P.71)

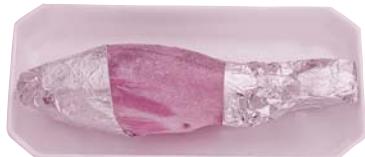
■天ぷらなどの加熱後に底面がベタ
つくときは
ペーパータオルなどで油分を取ります。



オートメニュー(下ごしらえする)

解凍できる食品と上手な解凍のしかた

冷凍保存した食品を解凍する		
メニュー名および調理のコツ		
牛・豚スライス肉	<p>014 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</p>	<p>022 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020 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</p>
	<p>015 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</p>	<p>023 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</p>
	<p>016 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</p>	<p>024 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</p>
牛・豚ブロック肉	<p>017 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</p>	<p>025 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</p>
	<p>018 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強に合わせる。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>	<p>026 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</p>
	<p>019 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017 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</p>	<p>027 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</p>
鶏肉	<p>020 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</p>	<p>021 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</p>

上手な解凍のしかた									
<p>■1回に解凍できる量は、014 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。</p>									
<p>■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プンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます 陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。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。</p>									
<p>■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。</p>									
<p>■給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください 水を入れなかつたり、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。</p>									
<p>■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触ると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。</p>	<table border="1"> <tr> <td>形状、太さ、厚み、種類</td><td>アルミホイルを巻く部分</td></tr> <tr> <td>太さや厚みが不均一</td><td>細い部分、薄い部分</td></tr> <tr> <td>大きなかたまり</td><td>側面</td></tr> <tr> <td>魚</td><td>頭と尾</td></tr> </table> 	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
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.62~64)									
<ul style="list-style-type: none"> 調理済み冷凍食品や冷凍野菜 分量が100g未満の場合 バラバラになって凍っている物 解凍が足りなかったとき -20°C以下の冷凍食品 <p>レンジ 200W で加熱する。 解凍の目安は200gで4~5分です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 分量が100g未満の場合 バラバラになって凍っている物 解凍が足りなかったとき -20°C以下の冷凍食品 <p>レンジ 100W で加熱する。 100g未満</p>								
<p>●溶けかけている食品</p>  <p>溶けかけている部分</p> <p>レンジ 100W またはレンジ 200W で加熱する。</p>									
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ									
<p>■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。</p>	<p>■ラップなどでピッタリ密封をします 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。</p>								
<p>■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます</p>									
<p>■魚の下ごしらえは 魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗つて水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。</p>									

オートメニュー(下ごしらえする)

野菜の加熱(ゆでる)

028葉・果菜の下ゆで | 029根菜の下ゆで

例: 028葉・果菜の下ゆで 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



仕上がり調節をするときは ➡ P.29

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.80, 81



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.62~64



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

028葉・果菜の下ゆで | 029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
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は 028葉・果菜の下ゆで で100~500g、029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、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



■材料に合ったアク抜きを

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

■さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節弱に合わせます

■ほうれん草などの葉菜を包むときは

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



■かぼちゃは、大きさをそろえて切る。仕上がり調節強に合わせる

■ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは

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



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

■にんじん、さつまいもは、仕上がり調節弱に合わせる。

■さつまいもの太いものは、仕上がり調節中に合わせる。

■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.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

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: [030ハンバーグ] で4人分作る場合

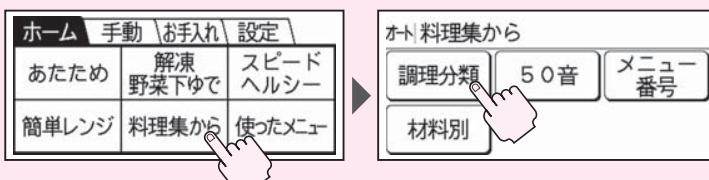
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

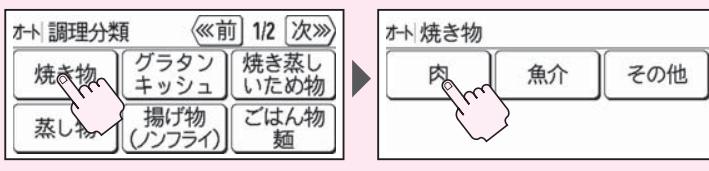
料理集からをタッチし、調理分類をタッチする



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。
[031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

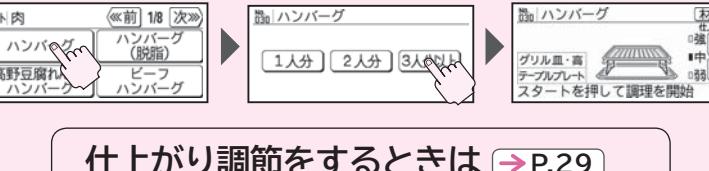
焼き物をタッチし、肉をタッチする



調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[脱臭]で加熱してください。→P.21

3

ハンバーグをタッチし、3人分以上をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.29

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.80, 81

給水タンク使用後は →P.80, 81
■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

グリル皿を使用する
オートメニューは
食品分量が100g未満
では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

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: [031ハンバーグ(脱脂)] で4人分作る場合

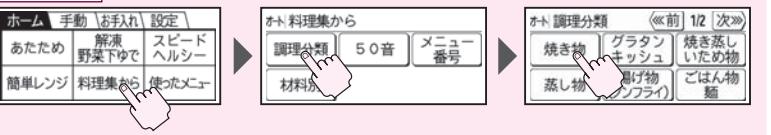
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

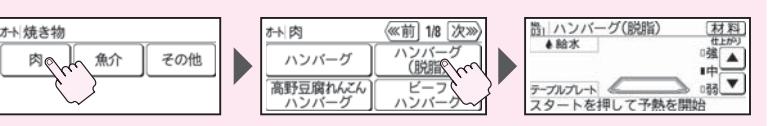
1

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



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.80, 81

給水タンク使用後は →P.80, 81
■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汚れや臭いが気になるときは[脱臭]で加熱してください。→P.21

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
開いたドアの上に置きます

■子供や幼児が触れないように
気をつけてください

■破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

グリル皿を使用する
オートメニューは
食品分量が100g未満
では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

「脱脂」および「減塩」メニューの表示について

031ハンバーグ(脱脂)、
037焼き豚(脱脂)、
048鶏のハーブ焼き(脱脂)、
187鶏のから揚げ(脱脂)は、
カロリーカット値が表示されます。
062塩ざけ(減塩)は、
減塩値が表示されます。

例: [031ハンバーグ(脱脂)]

調理が終わりました
追加加熱 初期画面に戻る
カロリーカット値 約 172kcal

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: [030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

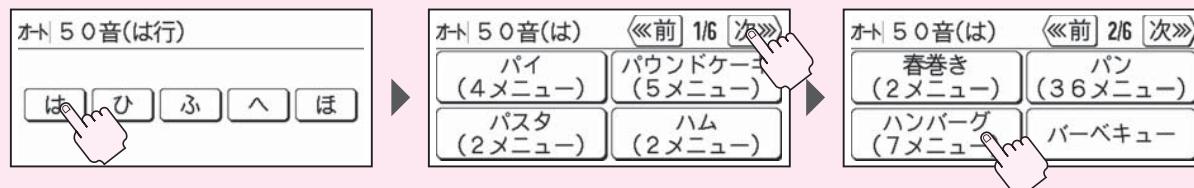
1

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



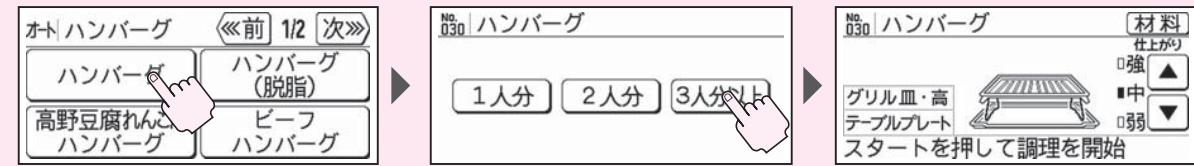
2

はをタッチし、次を1回タッチし、ハンバーグ(7メニュー)をタッチする



3

ハンバーグをタッチし、3人分以上をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.29

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.80, 81

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: [030ハンバーグ] で4人分作る場合

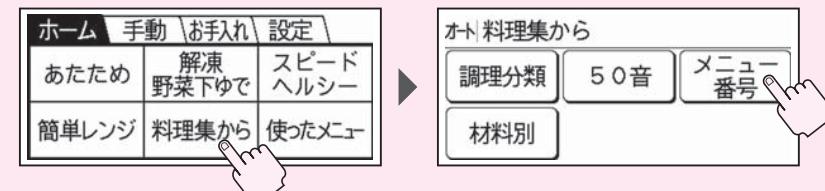
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

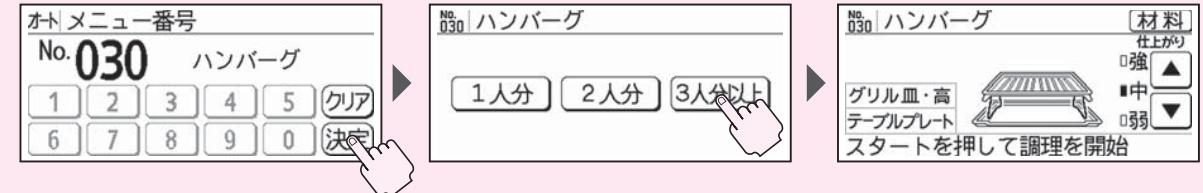
0、3、0の順にタッチする



■③①だけをタッチし、決定をタッチしてもメニューを選択できます
■一桁のメニュー番号の場合、「一桁の数字」→[決定]でメニューを表示することができます

3

決定をタッチし、3人分以上をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.29

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.80, 81

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: [030ハンバーグ] で4人分作る場合

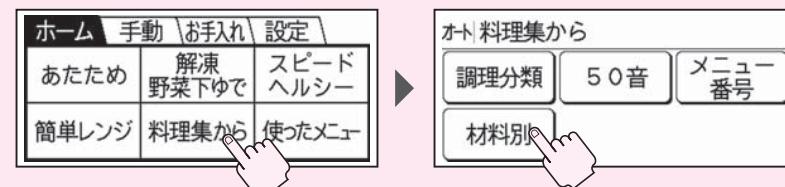
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

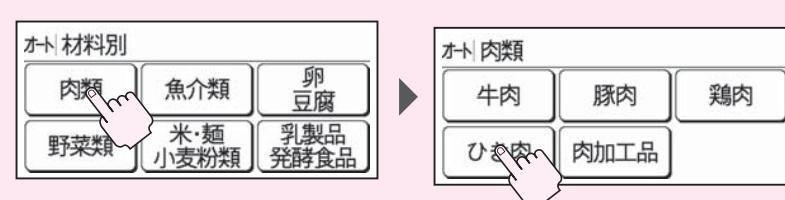
1

料理集からをタッチし、材料別をタッチする



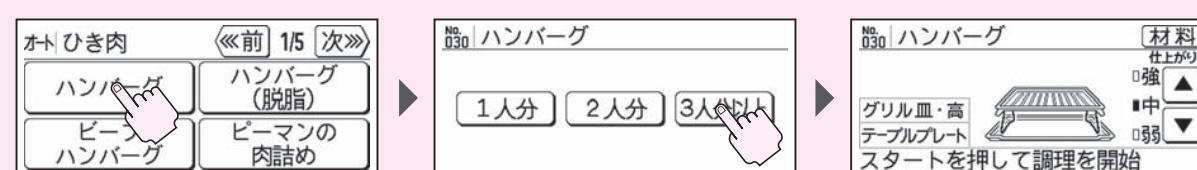
2

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人分以上をタッチする



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.80, 81)

「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分以内でできるメニュー、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 [119さけのみぞ焼き蒸し] 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

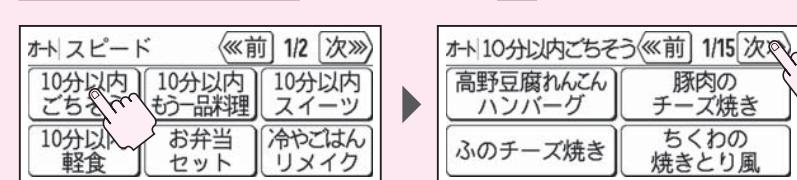
1

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5回タッチする



3

さけのみぞ焼き蒸しをタッチし、2人分をタッチする



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.80, 81)

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・オーブン機能のオートメニューを表示します。

例: [030ハンバーグ] で4人分作る場合

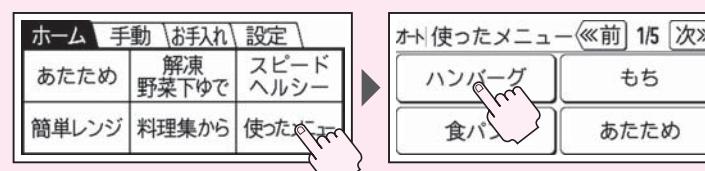
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

1

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

使ったメニューをタッチし、ハンバーグをタッチする



[030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人分以上をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.29

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.80、81

給水タンク使用後は → P.80、81
■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.22、23

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.62~64

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.62~64

例: レンジ 500W で1分30秒加熱する場合

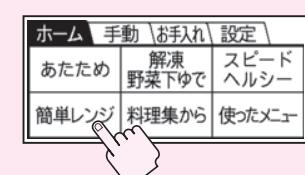
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

1

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

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.80、81

使用付属品



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



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.70
[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.72

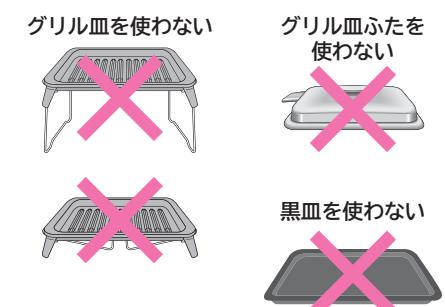
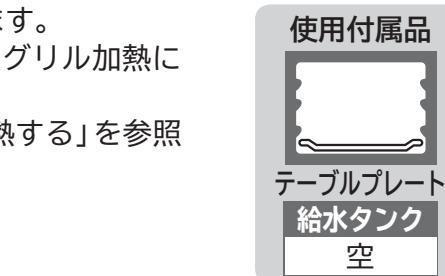
例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

1

手動をタッチし、レンジをタッチする



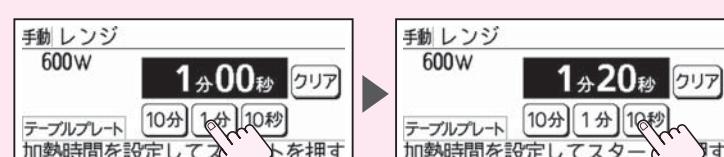
2

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



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)

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.80、81



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°C)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 (みぞ汁・スープなど)	—	40秒～ 1分10秒
肉類	—	1分～ 1分50秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	40秒～1分
ごはん類	—	30～50秒	パン・ まんじゅう	—	20～40秒

■食品の分量に比例した加熱時間にします

分量が倍のときは時間も倍が目安です。

■使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

■加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
常温(約20°C)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬では多少加熱時間が違います。

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

■レンジ1000Wは手動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。

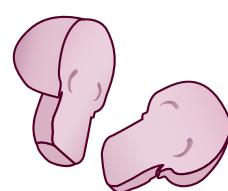


レンジ 200W で、控えめに加熱します。

- 殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。



- マッシュルームは半分に切って加熱します。

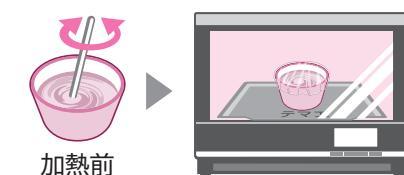


- 100g未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ 500W で様子を見ながら加熱します。



- ひじきはレンジ 200W 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。



市販の冷凍食品のあたためかた

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

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

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
パッケージに記載の置きかた (本製品とは異なります)	ターンテーブル 食品	2個の場合は 食品	4個の場合は 食品

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)	テーブルプレート 食品	2個の場合は テーブルプレート 食品	4個の場合は テーブルプレート 食品

- 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

- 焼き物、揚げ物の冷凍食品は 012 パリッとあたため あたためることもできます (P.46, 47)

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

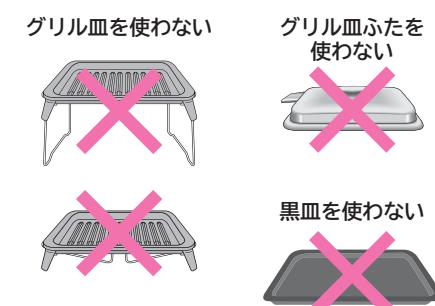
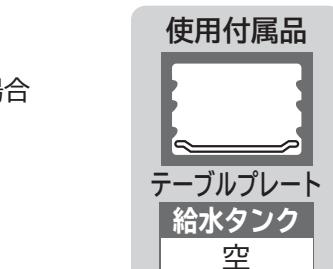
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

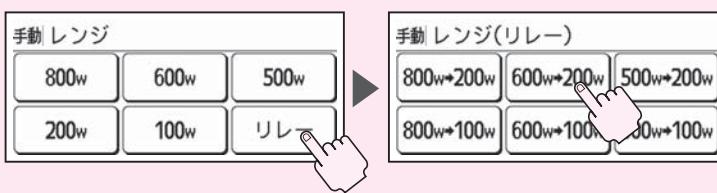
1

手動をタッチし、レンジをタッチする



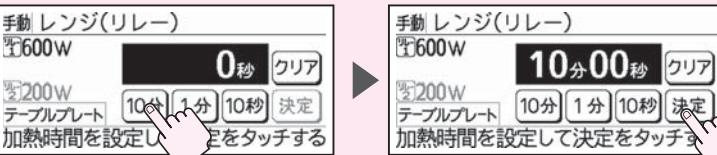
2

リレーをタッチし、600W→200W をタッチする



3

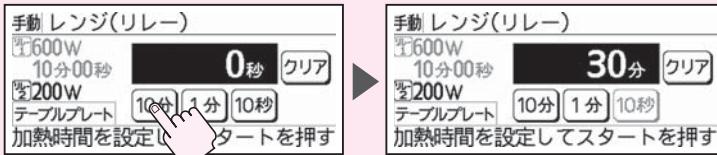
10分を1回タッチし、決定をタッチする



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)

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、加熱室をお手入れする (P.80, 81)

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

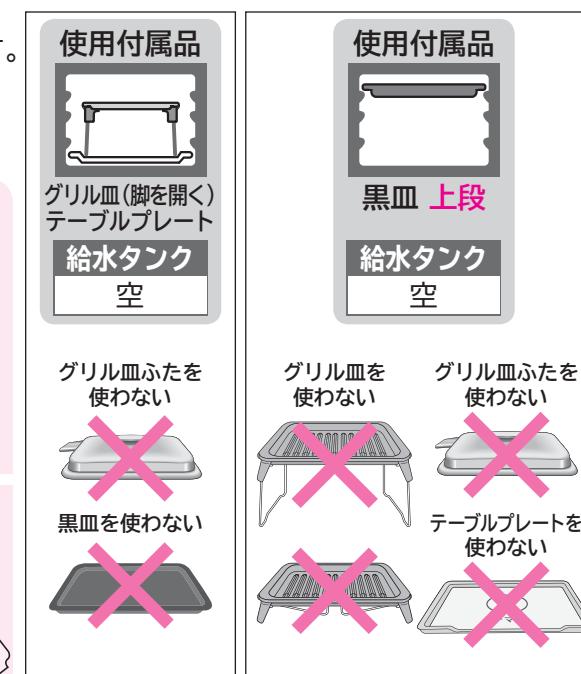
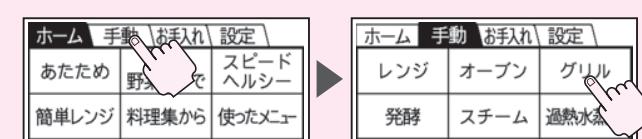
グリル皿を使用する場合はテーブルプレートを加熱室の底面にセットし、黒皿を使用する場合はテーブルプレートを取り外す

グリル皿または黒皿に食品をのせ、脚を開いたグリル皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿受棚の上段にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます

1

手動をタッチし、グリルをタッチする



2

10分を1回、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



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)

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.80、81

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
グリル皿(脚を開く)	くし焼き、焼きとりなど		途中で裏返す くし焼き、焼きとりは、焼き時間の1/2を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
黒皿	切り身の魚、トーストなど ■焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。 ■トーストはトースターで焼くより時間がかかります。		途中で裏返す 切り身の魚などは、盛りつけ時になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

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.75

- 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(オープン加熱)

「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。

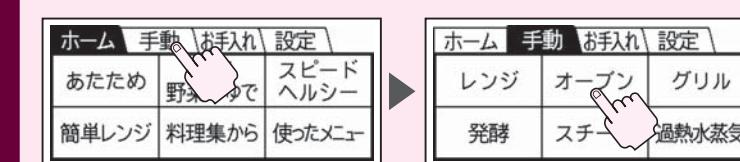
例: オーブン予熱なし1段200℃で30分加熱する場合

準備

テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

1

手動をタッチし、オーブンをタッチする



2

予熱なしをタッチし、次へをタッチする



3

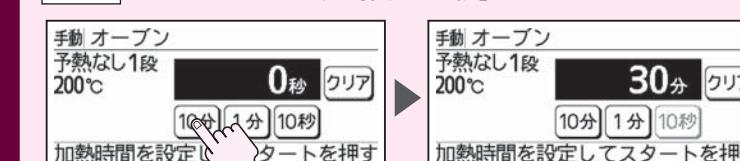
▲を4回タッチし 決定をタッチする



4

10分を3回タッチする

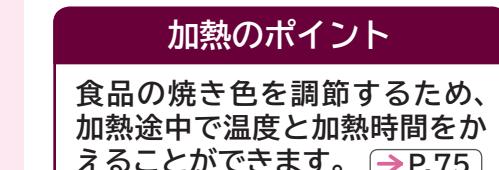
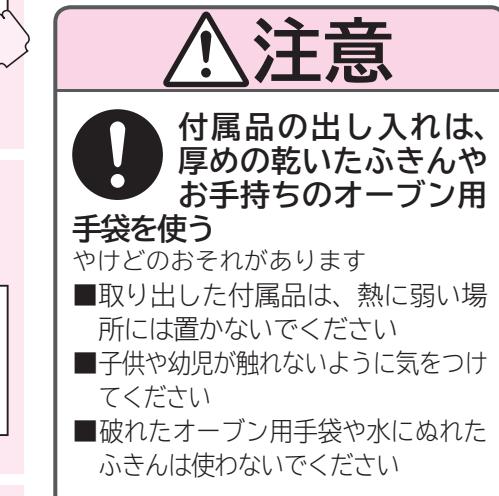
クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



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、加熱室が冷えてからお手入れする → P.80、81



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°C 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

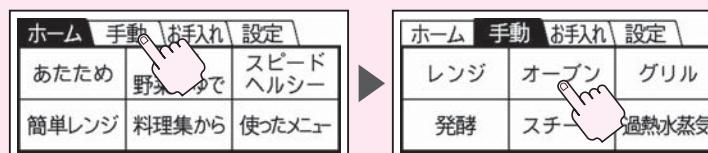
テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める

食品をのせた黒皿を用意する

食品に合わせて皿受棚を使い分けます

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



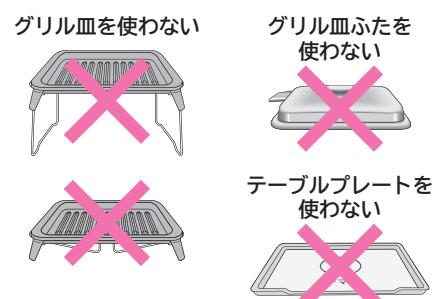
予熱の 予熱あり は最初から設定されています

3

▲ を4回タッチし 決定 をタッチする



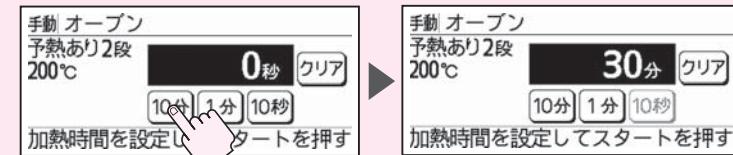
最初は 160°C が表示されます



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

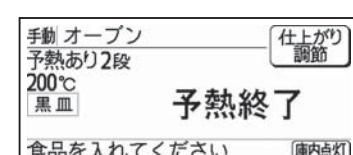
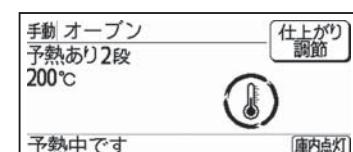
あたため/スタート を押して予熱をスタートする

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

予熱中の流れ



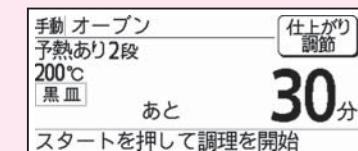
- 設定した温度になると予熱は終了します。
- 最大予熱時間は45分です。
- 予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。

6

食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます

加熱室が高温になっているのでやけどの注意して黒皿を入れる



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.80, 81)

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.75)
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。

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

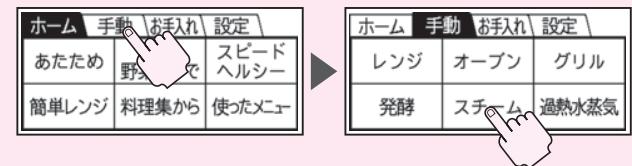
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

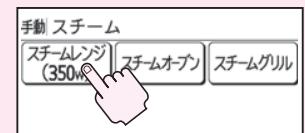
1

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

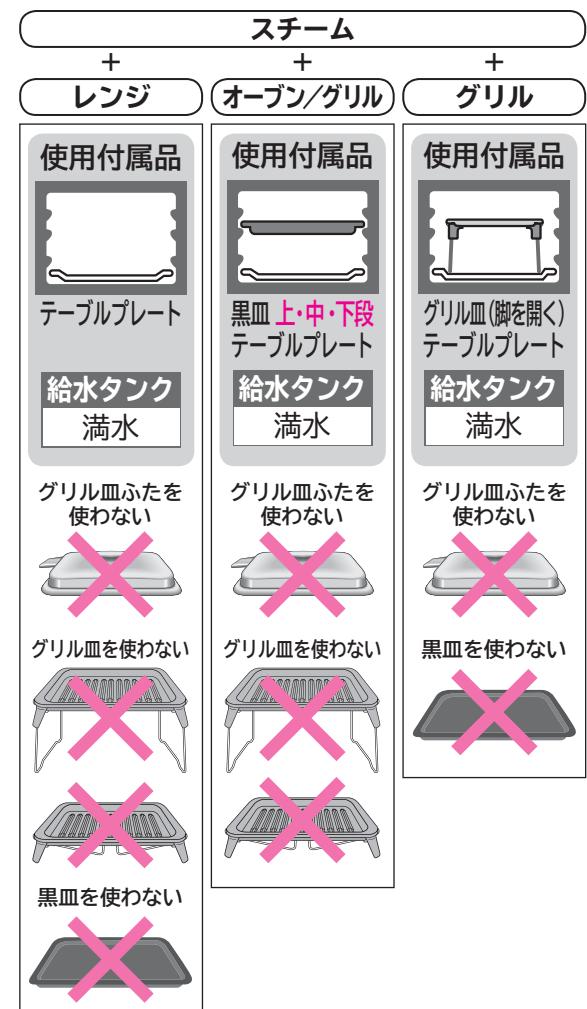
4

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.80, 81

給水タンク使用後は → P.80, 81

- 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。



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

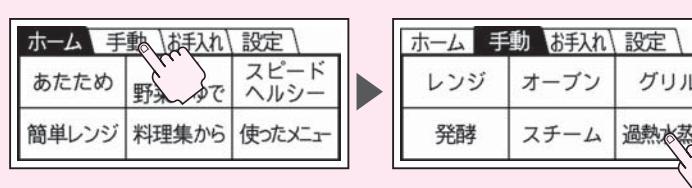
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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.80, 81

給水タンク使用後は → P.80, 81

- 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。



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°C~250°C: 10°C単位 300°C (「予熱なし」の場合は250°C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。

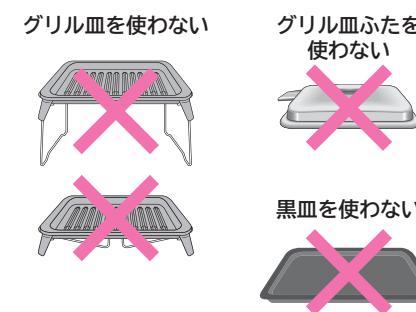
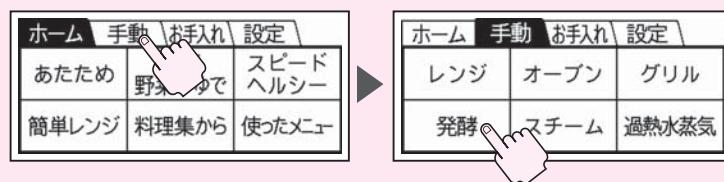
例: [スチームレンジ発酵] 30W で 10分 加熱する場合

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



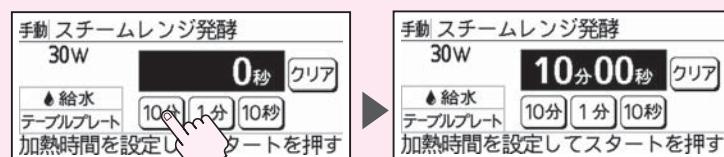
1 手動をタッチし、発酵をタッチする



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

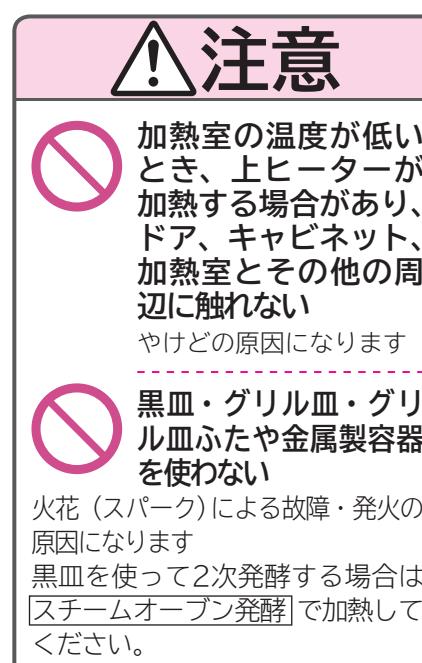


クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

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.80, 81)

給水タンク使用後は (P.80, 81)
■給水タンクを空にしてください。
■パイプの水抜きを行ってください。
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



発酵温度の目安

選べる加熱内容

354 蒸しドーナツ (P.278) のこねあげた生地の温度が約25°C のとき、発酵30W設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30°Cになります。

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

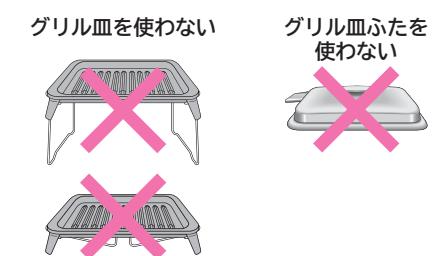
スチームオーブン発酵で加熱する

パンの生地などの発酵をします。

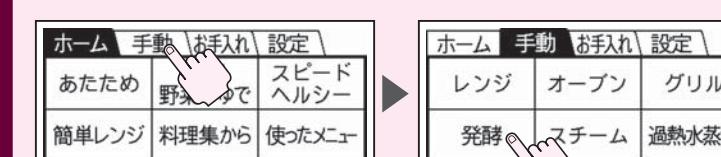
例: [スチームオーブン発酵] 1段 30°C で 50分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



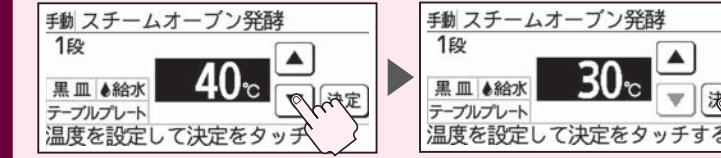
1 手動をタッチし、発酵をタッチする



2 スチームオーブン発酵をタッチし、次へをタッチする

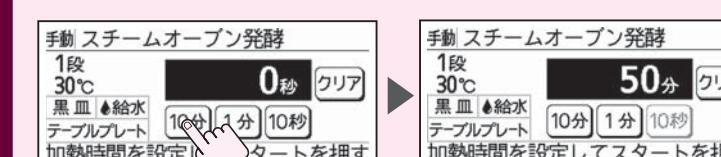


3 ▽を2回タッチし、決定をタッチする



選べる加熱内容
温度設定 30°C~45°C:5°C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)

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.80, 81)

給水タンク使用後は (P.80, 81)
■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

- オーブン、グリル、スチームオーブン、スチームグリル、スチームオーブン発酵の加熱中にスチームを追加します。
- お好みのタイミングで最大3分間スチームを追加することができますが、残りの加熱時間が5分以内のときは使用できません。

例: オーブ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



2

▼を2回タッチする



3

決定をタッチする



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.80, 81

- 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

- オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。
- レンジ、スチームレンジ(350W)、スチームレンジ発酵、過熱水蒸気オーブン、過熱水蒸気グリルではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- スチームオーブン発酵の発酵中に、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ブンでスpon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

- オーブン、スチームオーブン、スチームオーブン発酵、過熱水蒸気オーブ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



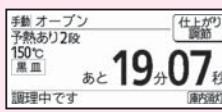
2

▼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

- オーブン、スチームオーブン、スチームオーブン発酵、過熱水蒸気オーブン、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



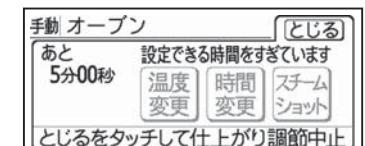
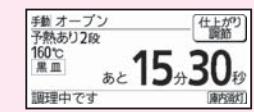
2

▲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



選べる加熱内容

オーブン 温度変更100℃~250℃(10℃単位)
スチームオーブン 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 時間変更5分~40分(1分単位)
スチームグリル (合計加熱時間:最大40分)
過熱水蒸気グリル

スチームオーブン発酵 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)

過熱水蒸気オーブン 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、加熱が足りなかつ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: 030ハンバーグで「追加加熱」を行う場合

調理終了

1

2

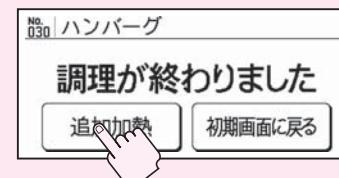
3

追加加熱終了

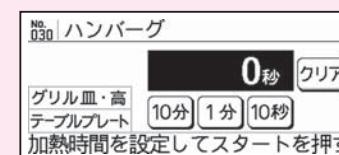
終了音が鳴ったら食品を取り出す

仕上がりを確認して加熱が足りなかつた場合、付属品と食品を加熱室内に戻し、「追加加熱」を行います

「追加加熱」をタッチする



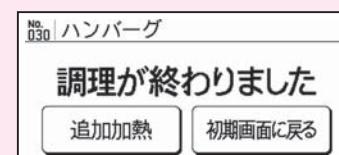
加熱時間を設定する



「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

「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.80, 81)



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。

手動メニューで調理をするときの加熱時間

おおいの有無の「-」はラップ等のおおいの無を示す。

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.52, 53)

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

生ものの解凍

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4~6分	-
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	おおいの有無
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。

手動メニューで調理をするときの加熱時間(つづき)

おおいの有無の「-」はラップ等のおおいの無を示す。

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	-	
コロッケ	2個(150g)	50秒~1分10秒	-	
野菜のいたため物	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	
蒸し物	シユーマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-
汁物	みぞ汁・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	-	
飲み物	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	-	
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20~40秒	-
まんじゅう	ホットドッグ	1本(80g)	20~40秒	-
まんじゅう	バターロール	2個(80g)	約30秒	-
その他	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20~40秒	有
その他	まんじゅう	2個(100g)	20~40秒	-
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒~2分30秒	-

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、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。

■パンやまんじゅうのあたためは、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.63](#))水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

■市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレー・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.62~64](#)

オープン・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、グリル皿、テーブルプレートを使います。[P.35](#)

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ponジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	160°C	30~36分	36~42分	254
	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	170°C	16~22分	-	255
	2本			18~28分	-	
シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段	160°C	40~50分	-	257
	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°C	44~54分	-	260
	19×10×8.5cm型1個			58~65分	-	
	48個			14~20分	-	
型抜きクッキー	96個	黒皿・中下段	170°C	20~27分	-	262
	6個			-	24~28分	
柔らかプリン	6個	黒皿・中段 テーブルプレート	過熱水蒸気オーブン 120°C	-	264	
シュー	12個	黒皿・中段	210°C	26~32分	-	267
	24個			34~44分	-	
ブラウニー	黒皿1枚	黒皿・中段	180°C	24~30分	-	270
ダックワーズ	40枚	黒皿・中下段	130°C	26~36分	-	271
ココアマカロン	40枚	黒皿・中下段	130°C	26~36分	-	272
マドレーヌ	10個	黒皿・中段	160°C	26~36分	-	273
アップルパイ	直径21cm	黒皿・中段	200°C	28~40分	-	274
チーズパイ	黒皿1枚	黒皿・中段	180°C	18~26分	-	275
マフィン	9個	黒皿・中段	180°C	30~40分	-	275
スイートポテト	12個	黒皿・中段	200°C	15~20分	-	276
焼きりんご	4個	黒皿・下段	180°C	-	50~60分	276
バターロール	12個	黒皿・中段	180°C	13~18分	-	282
	24個			16~22分	-	
山形食パン	19×10×8.5cm型1個	黒皿・下段	210°C	24~38分	-	285
白パン	8個	黒皿・中段	130°C	16~24分	-	286
フランスパン	バタール1本・クーベ2個	黒皿・中段	200°C	34~40分	-	289
クロワッサン	9個	黒皿・中段	200°C	14~19分	-	291
	18個			19~24分	-	
メロンパン	3個	黒皿・中段	150°C	23~29分	-	297
ベーグル	6個	黒皿・中段	180°C	22~28分	-	301
ピザ(パン生地)	直径24cm1枚	黒皿・中段	200°C	18~24分	-	309
	直径24cm2枚			24~30分	-	
キグランジターン	4皿	黒皿・中段	210°C	24~34分	-	142
	1皿			-	-	
	1皿			-	-	
焼き物(肉)	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	250°C	10~18分	116
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段	220°C	30~45分	118
	焼き豚	約500g	黒皿・下段	200°C	54~65分	119
焼き物(魚介)	焼きとり、バーベキュー	12くし、6くし	グリル皿・高 テーブルプレート	過熱水蒸気グリル	17~25分	127、131
	チキンソテー	2枚	黒皿・中段	230°C	-	128
	塩ざけ 塩さば	4切れ	黒皿・上段	グリル	-	14~22分
干物	干物	2枚	グリル	-	12~20分	136

■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、上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4~3/4が経過してからにしてください。

■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。

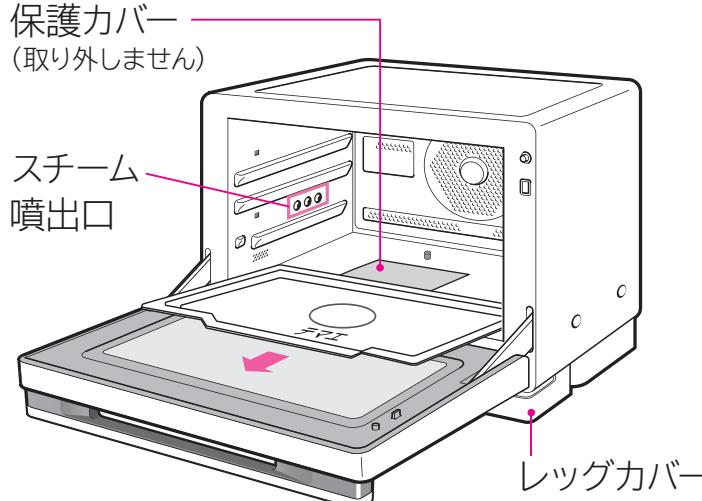
■焼きとり、バーベキュー・焼き魚類は、加熱時間の1/2を経過してから裏返しをしてさらに加熱します。

■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

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

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

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー 赤外線窓部・庫内灯

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
- 保護カバーは押したり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。
- 内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。
- 加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。

脱臭

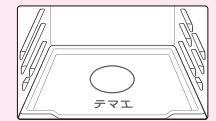
加熱室のにおいの原因を焼き切って脱臭します。窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内のにおいが気になるときに行ってください。→P.21

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。

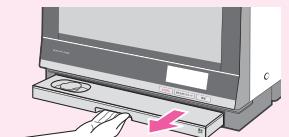
準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



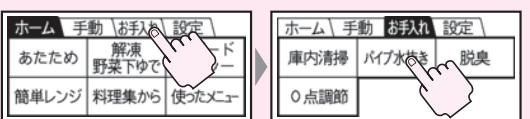
1

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



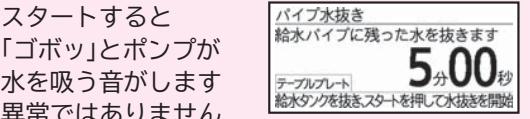
2

お手入れをタッチし、パイプ水抜きをタッチする

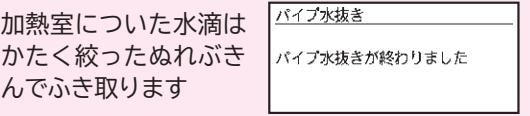


3

あため/スタートを押してスタートする



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



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

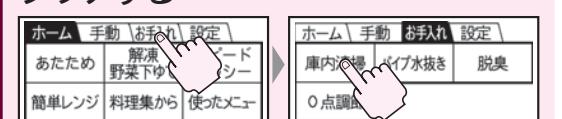
テーブルプレートをセットしてドアを閉める

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.31)

2

お手入れをタッチし、庫内清掃をタッチする

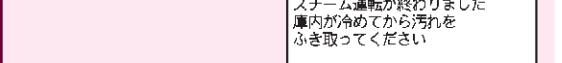


3

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

傷・変形の原因になります。
化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

■ キャビネットやドア、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います。
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。



■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

■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

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



給水タンク

■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。



！注意

黒皿、グリル皿、グリル皿ふたは、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、グリル皿などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでこすらない
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。



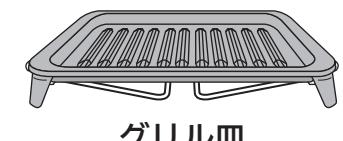
加熱室内壁、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください。

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

グリル皿

■グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体（フェライトゴム）が貼りつけられています

表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ってください。



■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合

グリル皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落してください。

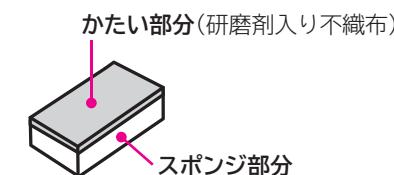
■アルカリ性洗剤を使用しないでください

変色や剥がれの原因になります。台所用中性洗剤を使用してください。

お願い

表面、裏面ともスポンジたわしのかたい部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください

表面のフッ素が剥がれる原因となります

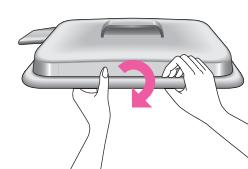


グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体（フェライトゴム）の臭いがする場合がありますが、調理には影響はありません。また、ご使用にともない徐々に臭いはなくなります。

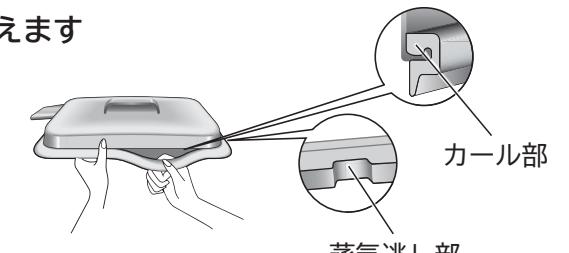
グリル皿ふた

■グリル皿ふたについているパッキンは取り外して洗えます

パッキンの上辺をめくりながら外します。



ふたの外周のカール部に全周はめ込みます。



■表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で水洗いし、水けを十分にふき取ってください

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.20

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	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	<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.20 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.29
	料理のでき具合が悪い	<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、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
	市販の料理ブックのオーブン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	<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.79
	002 ごはん でごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> 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。
	002 ごはん で常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。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。
	002 ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> 陶器・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。
	007 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> 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。
2 ごはんのあたため	ごはんがぱさつく	<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、しっとり仕上ります。
	002 ごはん で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	<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。

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	牛乳が熱くなり過ぎる
	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。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であたたま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ためていませんか。レンジ500Wであたたまり加減を見ながら加熱してください。
	<ul style="list-style-type: none"> 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。
	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、うまくあたたまりません。 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で加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。
	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、うまくあたたまりません。 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にのせて、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、うまくあたたまりません。 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働きません。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
5 市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> 001あたためで加熱します。→P.38~40 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にのせて、加熱してください。
	<ul style="list-style-type: none"> 冷凍食品メーカーが表示しているレンジ600Wまたはレンジ500Wの時間を目安にして、若干多めに加熱します。 テーブルプレートの中央にのせてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。

うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは

確認してください／直しかた

5
解凍

解凍不足でかたい

- 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。
- 脂身が上になってしまいか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。
- 食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。
- テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

食品が煮えた

- 給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。
- 皿などの上にのせて解凍していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせるか、または、オーブ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っています。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。
- 冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。
- 解凍するときはラップなどの包装は外してください。
- 同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。

6
野菜

野菜がうまくゆであがらない

- 野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
- ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがらいません。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

- ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。
- ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかりと包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。

ブロッコリーなどの果菜を包むときは

- ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、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

- ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。
- 100g未満の物はオートメニューで加熱できません。
[レンジ] 500W で様子を見ながら加熱してください。

じゃがいもが加熱不足になった

- 加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分ほどそのままおいて、蒸らします。

7
パン

ふくらみが悪い

- 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.74

焼き色にむらがある

- 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。生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

こんなときは

確認してください／直しかた

8
スイーツ

ケーキのふくらみが悪い

- 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.254
- 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

- 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

- 小麦粉はよくふるいながら入れましたか。
- 小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりと混ぜてください。

ケーキがうまく焼けない

- 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.79
- 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

- 生地の大きさ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

- 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.267 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

- 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

- 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

- 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.19

2
動作しない

食品がまったくあたたまらない

- [とりけい] を押し表示部に「モード」と「ホーム画面」だけが表示されていますか。店頭用の「モード」に設定されています。
「[とりけい] を3回押し、[あたため/スタート] を1回押す」この操作を3回繰り返すと表示部の「モード」表示が消え加熱できます。

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

87

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

86

お困りのときは(つづき)

現象	原因
1 動作しない(つづき) 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.323
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。
2 音・火花・煙・付着物 電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室内壁面が汚れていますか。食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
終了音の音色が切りかわったり、無音になった	<ul style="list-style-type: none"> ●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[メロディ音]、[電子音]、[無音]の切りかえができます。→P.22、23
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	<ul style="list-style-type: none"> ●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、グリル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すか。 ●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。

現象	原因
初めてオーブンを使つたとき煙がでた	●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.21
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。かたく絞ったぬれふ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。
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。
グリル皿から臭いがする場合がある	●グリル皿の裏面に溶着してある発熱体の臭いがすることがあります。調理に影響はありません。ご使用とともに臭いが減少します。
② 音・火花・煙・付着物(つづき) 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。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター 加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●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.80
オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	● オーブン 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは表示部の 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。
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。
④ 設定・表示 300°Cに設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は250°Cになります。
セットした温度が途中でかわることがある	● オーブン (予熱あり)のとき、300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に250°Cに切りかわります。
予熱途中で加熱室温度の表示が10~20°C上下するまた断続音がする	●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。故障ではありません。
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。

お困りのときは(つづき)

現象	原因
4 設定・表示(つづき)	●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。
	●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.22、23
5 その他	●「オーブン」、[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。
	●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。
	●少量の蒸気が出ることがあります、異常ではありません。
	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	●加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。→P.80、81 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。
	●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、[とりけん]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。

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●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[とりけん]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.62~64
	●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.18
	●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.31
	●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、[とりけん]を押したとき、電気部品を冷却するためファンが3~10分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	[とりけん]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きる場合は、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.323

料理集の見かたは **→P.101** 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。

- 「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
- 「ノンフライ」: 油を使わない揚げ物メニュー
- 「油を使わないいため物」: 油を使わないいため物メニュー
- 「代」肉代用メニュー: 肉の代わりに豆腐やふなどを使用したメニュー
- 「ビタミンCを守る」: ビタミンCの減少を防ぐメニュー
- 「発」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。

少「1人・2人メニュー」: 1人分・2人分で調理できるメニュー

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
★363 青じそとごまの白パン	103	★151 プルコギ少	110
★372 栗くりパン	104	★212 サーモンごまチーズフライ少	111
★090 煮干し粉入りニヨッキのグラタン少	105	★223 ひよこ豆とコーンのコロッケ少	112
★101 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し少	106	★240 さんまとひじきの炊き込みごはん少	113
★102 豚肉とキャベツのアルザス風少	107	★258 さつまいもとりんごのバター煮少	114
★111 雑穀米入りチキンロール少	108	★351 動物どら焼き	115
★118 かじきまぐろのバスク風少	109		

焼き物

肉

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
030 ハンバーグ少	116	046 ローストチキン	124
031 ハンバーグ(脱脂)少	116	グレービーソース	124
032 高野豆腐れんこんハンバーグ代少	117	047 鶏のハーブ焼き少	125
塩こうじ豆腐ソース	117	048 鶏のハーブ焼き(脱脂)少	125
033 ビーフハンバーグ少	117	049 鶏の照り焼き少	126
034 ピーマンの肉詰め少	118	050 鶏のピリ辛焼き少	126
035 ローストビーフ少	118	051 焼きとり少	127
036 焼き豚少	119	052 ちくわの焼きとり風代少	127
037 焼き豚(脱脂)少	119	053 チキンソテー少	128
038 ひとつち焼き豚少	119	054 鶏手羽先のつけ焼き少	128
039 豚バラ肉の塩こうじ焼き発少	120	手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き	129
040 もちの肉巻き少	120	055 鶏肉のマスタード焼き少	129
041 スペアリブ少	121	056 厚揚げのマスタード焼き代少	129
042 ポークグリル少	121	057 鶏手羽中のガーリックグリル少	130
赤ワインソース	121	058 サテー少	130
043 豚のしょうが焼き少	122	059 豆腐入りつくね少	131
044 豚肉のチーズ焼き発少	123	060 バーベキュー少	131
045 ふのチーズ焼き代発少	123		



焼き物

魚介

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
061 塩ざけ少	132	071 あじのみりん風味少	135
062 塩ざけ(減塩)少	132	072 さばのみりん風味少	135
063 たいの塩焼き	132	073 あじの開き少	136
064 さばの塩焼き少	133	074 さんまの開き少	136
065 塩さば	133	075 ほっけの開き少	136
066 さばのごま焼き少	133	076 いわしの丸干し少	136
067 ぶりの照り焼き少	134	077 さけのホイル焼き少	137
068 まぐろの照り焼き少	134	078 さけのムニエル少	137
069 さばの照り焼き少	134	079 えびとほたてのホイル焼き少	138
070 たいの塩釜焼き	135	080 えびマヨ少	138

その他

081 焼きいも少	139	084 カラフル野菜のグリルサラダ少	140
082 ベークドボテト少	139	085 トマトのチーズ焼き発少	140
083 焼き野菜少	139	上手な冷凍保存(フリージング)のコツ	141



グラタン・キッシュ

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
086 マカロニグラタン発少	142	088 ほたてとキムチのグラタン発少	144
市販の冷凍グラタン	142	089 鶏肉のカレークリームグラタン発少	144
087 えびのトマトソースグラタン発少	143	090 煮干し粉入りニヨッキのグラタン少	105
ホワイトソース	143		

グラタン・キッシュ (ドリア・ラザニア)

091 えびのドリア発	145	093 ラザニア発	146
092 豆乳クリームドリア発	146		

グラタン・キッシュ (キッシュ)

094 ベーコンと玉ねぎのキッシュ発	147	095 ほうれん草のキッシュ発	147
--------------------	-----	-----------------	-----

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し

096 焼きギョウザ少	148	115 鶏肉のみぞ焼き蒸し発少	155
097 市販の冷凍生ギョウザ	148	116 ちくわとこんにゃくのみぞ焼き蒸し代発少	155
098 えびギョウザ少	149	117 鶏肉のレモン焼き蒸し少	156
099 ほうれん草と豆腐のギョウザ少	149	118 かじきまぐろのバスク風少	109
100 梅じそギョウザ少	150	119 さけのみぞ焼き蒸し発少	156
101 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し少	106	120 白身魚の姿蒸し	157
102 豚肉とキャベツのアルザス風少	107	121 焼き蒸しかつおのたたき風少	157
103 豚肉としょうがの焼き蒸し発少	150	122 あさりの酒蒸し少	157
104 ふとしょうがの焼き蒸し代発少	151	123 あさりとキムチの焼き蒸し発少	158
105 豚肉と野菜の焼き蒸し少	151	124 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し発少	158
106 豚肉とザーサイの焼き蒸し少	152	125 なすときのこの焼き蒸しサラダ発少	158
107 豆腐とザーサイの焼き蒸し代少	152	126 たらのチーズ焼き蒸し発少	159
108 豚肉のえのき巻き焼き蒸し発少	152	127 焼き蒸しブロッコリー少	159
109 ふのえのき巻き焼き蒸し代発少	153	128 焼き蒸しかぼちゃ少	160
110 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し発少	153	129 焼き蒸しいも少	160
111 雑穀米入りチキンロール少	108	130 焼き蒸しどうもろこし少	161
112 焼き蒸し野菜のベーコン巻き少	154	131 焼き蒸しキャベツ少	161
113 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き代少	154	132 焼き蒸し芽キャベツ少	162
114 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し発少	155	133 焼き蒸し赤キャベツ少	162

焼き蒸し (点心)

134 蒸しギョウザ少	163	137 市販の冷凍生ショウロンポウ	164
135 えび蒸しギョウザ少	163	138 肉シューマイ少	165
136 ショウロンポウ少	164	139 えびシューマイ少	166



焼き蒸し・いため物

いため物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
140 野菜いため少	167	154 牛肉とピーマンの塩こうじいため少	173
141 焼きそば少	167	155 ささかまとピーマンの塩こうじいため代発少	173
142 焼きうどん少	168	156 鶏肉とキャベツの塩こうじいため少	174
143 明太子の塩こうじ焼きそば発少	168	157 はんぺんとキャベツの塩こうじいため代発少	174
144 チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)	169	158 豚肉とピーマンのみそぼろ少	174
145 ちくわのチンジャオロウスー代少	169	159 豆腐とピーマンのみそぼろ少	175
146 ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みぞいため)	170	160 えびの塩こうじいため少	175
147 厚揚げのホイコウロウ代少	170	161 里いもとベーコンの塩こうじいため少	175
148 ゴーヤーチャンプルー少	171	162 砂肝とナツツの塩こうじいため少	176
149 ふのゴーヤーチャンプルー少	171	163 えびチリ少	176
150 ゴーヤーのスパイシーいため少	172	164 ほたてのチリソース少	177
151 プルコギ少	110	165 にらレバいため少	177
152 牛肉となすの納豆いため少	172	166 ペペロンチーノ風野菜いため少	178
153 さつま揚げとなすの納豆いため代発少	173	167 トマトのキムチいため少	178
		168 なすのみぞいため少	179
		169 ほうれん草の塩こうじソテー少	179

蒸し物

170 茶わん蒸し少	180	177 鶏の簡単蒸し少	184
171 洋風茶わん蒸し少	180	178 鶏ハムの簡単蒸し少	184
172 手作り豆腐少	181	179 鶏のアジア風簡単蒸し少	184
173 ゆで卵少	182	180 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し少	185
174 中華風蒸しハンバーグ少	182	181 鶏ひき肉の油揚げ蒸し少	185
175 鶏の酒蒸し少	183	182 豚の簡単蒸し少	186
176 鶏の柔らか蒸し少	183	183 豚のアジア風簡単蒸し少	186
香味ソース	183	184 豚の韓国風簡単蒸し少	187
梅肉ソース	183	185 白身魚の蒸しカルパッチョ少	187



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
186 鶏のから揚げ	188	210 うずら卵とワインナーのくしカツ	199
187 鶏のから揚げ（脱脂）	188	211 スコッチャッピング	200
188 豚のから揚げ	188	212 サーモンごまチーズフライ	111
189 鶏手羽先の甘辛揚げ	189	213 あじフライ	200
190 鶏の竜田揚げ	189	214 いわしフライ	201
191 豚の香味揚げ	190	215 きすフライ	201
192 とんカツ	190	216 さばの竜田揚げ	202
煎りパン粉の作りかた	190	217 えびフライ	202
193 ヒレカツ	191	218 かきフライ	202
194 ミルフィーユカツ	191	219 いかリングフライ	203
195 チーズ入りミルフィーユカツ	192	220 チーズフライ	203
196 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ	192	221 ポテトコロッケ	204
197 メンチカツ	193	222 かぼちゃコロッケ	204
198 豆腐とおからメンチカツ	193	223 ひよこ豆とコーンのコロッケ	112
199 チキンカツ	194	224 クリームコロッケ	205
200 鶏ささみ梅肉フライ	194	225 なすのひき肉挟みフライ	205
201 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ	195	226 れんこんのえびアボカド挟みフライ	206
202 れんこんのおから挟みフライ	195	227 春巻き	206
203 チキン南蛮	196	228 豚肉とキムチの春巻き	207
204 チキンナゲット	196	229 さつま揚げ	207
205 イタリア風カツレツ	197	230 フライドポテト	208
206 くしカツ	197	231 えびの天ぷら	208
207 アスパラガスの肉巻きフライ	198	232 魚介の天ぷら	209
208 アスパラガスのこんにゃく巻きフライ	198	233 野菜の天ぷら	209
209 ハムカツ	199	234 かき揚げ	209



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	
243 豚の角煮	214	252 カボナータ風野菜の簡単煮	218
244 煮豚	214	253 マーボーなす	219
245 ロールキャベツ	215	254 マーボー豆腐	219
246 ラタトウイユ	215	255 肉豆腐	220
247 肉じゃが	216	256 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	220
248 里いもの含め煮	216	257 牛肉とごぼうのしぐれ煮	221
249 かぼちゃの含め煮	217	258 さつまいもとりんごのバター煮	114
250 かぼちゃのそぼろ煮	217	259 黒豆	221
251 煮込みハンバーグ	218		
ゆで物			
260 ほうれん草のおひたし	222	265 イタリアンサラダ	223
261 もやしのナムル	222	266 野菜サラダ	223
262 白菜のナムル	222	267 ポテトサラダ	223
263 キャベツの酢漬け	222	268 酢ごぼう	223
264 白菜の酢漬け	222		
スープ・汁物			
269 クラムチャウダー	224	271 トムヤムクン	225
270 けんちん汁	224		
カレー・シチュー			
272 ポークカレー	226	274 ポークシチュー	227
273 ビーフシチュー	227		
自家製食品			
肉			
275 手作りソーセージ	228	276 手作りポークハム	228
魚			
277 さんまの柔らか煮	229	278 さけのテリーヌ	229
ジャム			
279 いちごジャム	230	280 マーマレードジャム	230

ごはん物・麺

235 しょうゆ焼きおにぎり	210	239 赤飯（おこわ）	212
236 ライスコロッケ	210	240 さんまとひじきの炊き込みごはん	113
237 炊飯（ごはん）	211	241 キャベツとあさりのスープパスタ	213
238 五穀ごはん	211	242 トマトとベーコンのスープパスタ	213



自家製食品

ヨーグルト

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
281 ヨーグルト	231	ヨーグルトソース	231

セットメニュー・2品同時

朝食セット

282 トーストセットメニュー	232	朝食セットの副菜	234～236
283 おにぎりセットメニュー	233		

お弁当セット

284 ハンバーグ弁当セット	237	288 ベーコン巻き弁当セット	238
285 さけ弁当セット	237	289 ウィンナー弁当セット	238
286 しょうが焼き弁当セット	238	お弁当セットの副菜	239
287 鶏肉弁当セット	238		

2品同時オーブン

290 ひとくち焼き豚&焼き野菜	240	294 鶏から揚げ&焼き野菜	241
291 ひとくち焼き豚&トマトのチーズ焼き	241	295 マフィン&チーズ	241
292 ヒレカツ&焼き野菜	241	296 ブラウニー&チーズ	241
293 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き	241		

オーブンとレンジの2段

297 鶏香味焼き&スープ煮	242、243	302 鶏手羽中揚げ&ホットサラダ	246、247
298 鶏香味焼き&なす煮物	242、243	303 魚フライ&厚揚げ煮物	248
299 さば焼き物&さつまいも煮物	244、245	304 魚フライ&プロッコリーの煮物	248
300 さば焼き物&かぼちゃ煮物	244、245	305 肉巻きフライ&ホットサラダ	249
301 鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物	246、247		

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)	250	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)	251
002 ごはん	250	012 ハンバーグ、チキンステーキ	252
003 牛乳	250	012 さつまあげ	252
004 お茶	250	012 焼き魚、うなぎのかば焼き	252
005 コーヒー	250	012 冷凍焼きおにぎり	252
006 酒かん	250	012 冷凍フライ、ナゲット	252
007 ごはんのあたため	251	013 天ぷらのあたため	253
007 お総菜のあたため	251	ベビーフード	253
010 中華まんのあたため(冷蔵)	251	バター	253
011 中華まんのあたため(冷凍)	251	チョコレート	253



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
306 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	254	314 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	258
307 ロールケーキ(プレーン)	255	315 チーズケーキ	259
308 モカラロールケーキ	255	手動 スフレチーズケーキ	259
309 抹茶ロールケーキ	255	316 パウンドケーキ(プレーン)	260
310 ショコラロールケーキ	256	317 チョコバナナパウンドケーキ	261
311 シフォンケーキ(プレーン)	257	318 りんごパウンドケーキ	261
312 カブチーノシフォンケーキ	258	319 カラメルパウンドケーキ	261
313 ココアシフォンケーキ	258	320 マーブルパウンドケーキ	261

クッキー

321 型抜きクッキー	262	324 ピーナッツクッキー	262
322 絞り出しクッキー	262	325 スノークッキー	263
323 アーモンドクッキー	262	326 簡単クッキー	263

プリン・ゼリー

327 柔らかプリン	264	330 コーヒーゼリー	266
手動 プリン	264	331 オレンジゼリー	266
328 蒸しプリン(プレーン)	265	332 グレープゼリー	266
329 レモンゼリー	266		

焼き菓子

333 シュー(シュークリーム)	267	341 桜色のマカロン	272
手動 カスタードクリーム	268	手動 塩キャラメルクリーム	272
334 エクレア	268	342 フォンダンショコラ	273
335 カステラ	269	343 マドレーヌ	273
カステラの新聞紙の型の作りかた	269	344 アップルパイ	274
336 ブラウニー	270	手動 りんごのプリザーブ	274
ブラウニーの型の作りかた	270	345 プチパイ	275
337 ナツツとベリーのブラウニー	271	346 マフィン	275
338 ダックワーズ	271	347 チョコチップマフィン	275
手動 チョコガナッシュクリーム	271	348 紅茶マフィン	275
339 ココアマカロン	272	349 スイートポテト	276
340 抹茶マカロン	272	350 焼きりんご	276

和菓子

351 動物どら焼き	115	手動 切りもち・市販のパックもち	
352 桜もち	276	(あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福)	277
353 ココナッツミルクのお汁粉	277		

蒸し菓子

354 蒸しドーナツ	278	356 蒸しパン	280
355 蒸しチョコレートケーキ	279	357 豆腐花	280



トースト

メニュー番号	ページ
手動 トースト	281

パン・ピザ

パン

358 バターロール (ロールパン).....	282	クリームパンのカスタードクリーム.....	294
359 スイートロール.....	283	378 簡単全粒粉パン.....	295
360 オニオンロール.....	284	379 油で揚げないカレーパン.....	296
361 山形食パン.....	285	380 メロンパン.....	297
362 白パン.....	286	381 チョコチップメロンパン.....	297
363 青じそとごまの白パン.....	103	382 大きなメロンパン.....	298
364 米粉パン.....	287	383 大きなチョコチップメロンパン.....	298
365 ごはんパン.....	288	384 シュトーレン.....	299
366 フランスパン.....	289	385 かぼちゃの丸パン.....	300
367 ブール.....	290	386 ベーグル (プレーン).....	301
368 シャンピニオン.....	290	387 ブルーベリーベーグル.....	302
369 ベーコンエビ.....	290	388 かぼちゃベーグル.....	302
370 クロワッサン.....	291	389 ライ麦ベーグル.....	302
371 パン・オ・ショコラ.....	292	390 黒糖ベーグル.....	302
372 栗くりパン.....	104	391 フォカッチャ.....	303
373 簡単パン.....	293	392 ナン.....	304
374 簡単レーズンパン.....	293	393 花巻き.....	305
375 簡単セサミパン.....	293	394 手作り肉まん.....	306
376 簡単あんパン.....	294	手動 簡単肉まん.....	307
377 簡単クリームパン.....	294		

ピザ

395 クリスピーピザ.....	308	399 4種のチーズピザ.....	312
396 ピザ (パン生地).....	309	手動 市販のピザ.....	312
397 照り焼きチキンピザ.....	310	400 カルツオーネ.....	312
398 シーフードピザ.....	311		

料理集の見かた

調理分類  **焼き物(肉)**

メニュー番号  オート 030 ハンバーグ

オートメニューの加熱の種類  **レンジグリル** (下ごしらえ 加熱あり)  **グリル皿 (脚を開く)**  **給水タンク 空**  **テーブルプレート**

加熱時間の目安
(「予熱あり」のメニューは予熱時間を表示)

材料  材料、作りかたは人数、個数などを確認してください

オートメニュー名
オートメニュー選択後、4人分は **3人分以上**、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。

- 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。
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4人分は4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。
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、030 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」

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g)						(1mL=1cc)			
食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210		
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	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

女子栄養大学*開発レシピ をご紹介♪

*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ケ



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

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

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



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
オープン
→P.55

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
黒皿 中段
テーブルプレート

材料 (8個分)

④	小麦粉 (強力粉) 小麦粉 (薄力粉) 砂糖 塩 無塩バター 白ごま 牛乳	200g 50g 5g 4g 15g 8g 165mL
⑤	ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 青じそ (あらくぎざむ)	3g 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 ボウルに④とドライイーストをふりい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、青じそを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

③ 生地がべつつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし、スチームオーブン発酵 [予熱なし] 1段 [40℃] 25~36分 [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 生地の表面がなめらかになるよう丸め、ラップかかたく絞ったぬれびきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)

⑧ 手でかるく押して直径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皿に間隔をあけて並べる。

⑨ 黒皿を下段にセットし、スチームオーブン発酵 [予熱なし] 1段 [40℃] 25~36分 [40~60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、黒皿を取り出し、ドアを閉め、[363青じそとごまの白パン] で予熱をする。

⑪ 生地の表面に茶こしで、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。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

栗くりパン



オート
372

(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
オーブン
→P.55

予熱 約9分
加熱時間の目安
約18分

使用付属品
黒皿 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
④ 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

見た目も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。

- 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、②を少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 3 生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- 4 バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし、スチームオーブン発酵 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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 6 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 7 生地をスケッパー (または包丁) で8個 (1個約59g) 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。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

(下ごしらえ)
レジ
オーブン
グリル
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約13分 / 1人分 約10分

使用付属品
給水タンク
空

グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

★~材料~ (4人分) (2人分) (1人分)

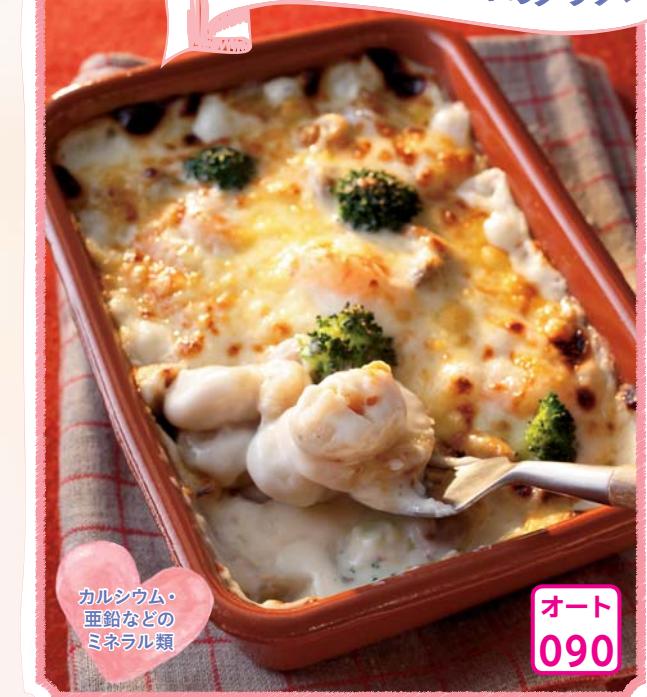
【ニヨッキ】

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	1/3個分
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2/3	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 (1/6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、少しかためてゆでる)	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

煮干し粉入りニヨッキのグラタン



オート
090

煮干し粉入りニヨ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。
- ニヨッキはよくこね、一晩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グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。
- 4皿は図の3皿は中央2皿は中央ように置くに寄せる1皿は中央に置く
- グリル皿の傷が気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)
- 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.62~64
- 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ブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながらさらに焼きます。→P.67
- 焼きむらが気になるときは残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

ちょっといい話

もちもちニヨ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ね。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のがラタンです。

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し



オート
101

レンジ
スチーム

→P.54



給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 18 分
2人分 約 15 分 / 1人分 約 14 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
④ しょうゆ 甜麵醤 (テンメンジャン)	大さじ 1 1/2	小さじ 2	小さじ 1
④ 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

★~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。
- 3に上新粉をまぶすように混ぜる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、かぼちゃを4枚ずつ円になるように4人分は4箇所に並べる。
2人分: 2箇所 1人分: 1箇所
- 1箇所の中心に4を4人分は1/4量のせ、長ねぎ、しょうがを散らす。同様に3つ作り、グリル皿ふたをセットする。
2人分: 1/2量 1人分: 全量
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、101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。

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.62~64

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。

豚肉とキャベツのアルザス風



オート
102

レンジ
スチーム

→P.54



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 9 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 1/3	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
オリーブ油	大さじ 1/2 1/4個 (約 300g)	小さじ 1	小さじ 1/2
キャベツ (1cm 幅に切る)	150g	75g	37.5g
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 きざんだ物)	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。
- 脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に2を広げ、その上にポリ袋から取り出した3を広げる。クミンとこしょうを全体にふり、チーズをのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、102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.62~64

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



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
過熱水蒸気
オーブン
→P.55

予熱 約6分
加熱時間の目安
約34分
2人分 約31分
1人分 約29分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

(下ごしらえ)
加熱あり
スチーム
レンジ
→P.54

加熱時間の目安
約12分
2人分 約10分
1人分 約10分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

かじきまぐろのバスク風



★~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	1/2枚
塩	小さじ1/2	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)	1/2かけ	1/2かけ	少々
固形スープの素	1個	1/3個	1/4個
白ワイン	大さじ1	大さじ1/2	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1/2で溶いておく)	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ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。
- 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。身の一辺から皮をはがしていき、袋状にする。
- 3の皮と身の間に2を入れ、ロール状に巻く。
- 食品を入れずに111 雑穀米入りチキンロールで、人数分を選択して予熱する。
- 脚を開じたグリル皿にオープンシートを敷き、4をのせ、周りにきのことじゃがいもをのせ、上からⒶをかけ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて加熱する。
- 肉汁をこぼさないように鶏肉を取り出し、4人分は1本を6つに切り分ける。皿にきのこと、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: 6つに切り分ける 1人分: 3つに切り分ける
- グリル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、8にかける。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ちょっといい話

焼き蒸しすることでやわらかく仕上がり、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)

かじきまぐろの切り身 (1切れ約75gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩	小さじ1/2	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1/4個 (約50g)	25g	15g
トマト (あらめのみじん切り)	1/3個 (約50g)	25g	15g
にんにく (あらめのみじん切り)	1片	1/2片	少々
オリーブ油	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
赤パプリカ (せん切り)	80g	40g	20g
バター	20g	10g	5g

★~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。
- かじきまぐろは約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Ⓐ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
- 脚を開じたグリル皿にオープンシートを敷き3を広げ、その上に水けをかるくふき取った2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にのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、118 かじき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.62~64

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、ヘルシーシェフで焼き蒸しにしたお料理。かじき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



オート
151

★~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	1/2個	1/4個	1/4個
にんにく	1/2片	1/4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1/2	大さじ1/2
Ⓐ 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1 1/2	小さじ2	小さじ2
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩	少々	少々	少々
玉ねぎ (薄切り)	中1個 (約200g)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)
にんじん (せん切り)	1/4本 (約50g)	25g	15g
ピーマン (せん切り)	2個 (約40g)	1個 (約20g)	1/2個 (約10g)
Ⓑ 塩	少々	少々	少々
ごま油	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
サニーレタス	1/2束	1/4束	1/8束
青じそ	12枚	6枚	3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。
- りんごは種を取り、皮ごとⒶと合わせてミキサーにかける。
- 牛肉、あさりを②にかけこみ15分以上おく。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンと③をかるく混ぜ合わせておき、脚を閉じてオープンシートを敷いたグリル皿に広げてのせる。その上に③をたれごと広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、[151 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。
- 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.62~64

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。

使用付属品

レンジ
スチーム
→P.54

給水タンク
満水
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
約15分
2人分 約11分
1人分 約9分

使用付属品

レンジ
オープン
→P.54

給水タンク
空
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安
約20分
2人分 約15分
1人分 約14分

サーモンごまチーズフライ



オート
212

★~材料~ (4人分) (2人分) (1人分)

生ざけの切り身 (1切れ 約80gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩	小さじ1/2	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
ブロッコリー	200g	100g	50g
卵 (溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
Ⓐ 煎りパン粉 (P.190)	30g	30g	30g
Ⓑ 白ごま 粉チーズ	大さじ4 大さじ4	大さじ4 大さじ4	大さじ4 大さじ4

【タルタルヨーグルト】

ゆで卵 (あらくきざむ)	1個	1/2個	1/2個
ピクルス (みじん切り)	小2本	小1本	小1本
玉ねぎ (みじん切り)	1/2個 (約100g)	50g	50g
Ⓑ ヨーグルト (市販のブ レーンタイプ)	200g	100g	100g
塩	小さじ1/2	小さじ1/3	小さじ1/3
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
- ブロッコリーは小房に分け、ラップに包み4人分は[レンジ]600W約2分で加熱する。
2人分: [レンジ]500W約1分30秒 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Ⓐの順につける。
- 1、2に合わせたⒷをつける。
- さけを脚の開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、周りに4をのせ、テーブルプレートに置き[212 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】

Ⓑ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.62~64

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ブン予熱なし1段190°Cで様子を見ながら加熱します。→P.67

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ソ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れ。

ひよこ豆とコーンのコロッケ



オート
223

★~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
A 合びき肉	50g	35g	20g			
玉ねぎ (みじん切り)	20g	15g	10g			
コーン (缶詰)	50g	35g	20g			
塩	小さじ1/3	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]						
B 小麦粉 (薄力粉)	大さじ4	大さじ2	大さじ2			
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	60g	30g	30g			

(下ごしらえ)
加熱あり
過熱水蒸気
グリル
オープン
→P.54

使用付属品
レンジ
給水タンク
満水
グリル皿 (脚を開く)
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15分

使用付属品
レンジ
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



オート
240

ビタミンB12
DHA・EPA
鉄

★~作りかた~(3人分/12個)(2人分/8個)(1人分/4個)

- 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Ⓐ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
- 2にフードプロセッサーにかけるか、裏ご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、Ⓑ、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
- 4を脚を開いたグリル皿の中央に並べ、テーブルプレートに置き、223ひよこ豆とコーンのコロッケで、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ひよこ豆とコーンのコロッケのコツ

- 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190℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

ちょっといい話

油で揚げないヘルシーコロッケ。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。

★~材料~(4人分)(2人分)(1人分)

	1尾 (約200g)	1/2尾 (約100g)	1/4尾 (約50g)
さんま			
塩	小さじ1/3	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 2/3	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時間つけて給水させる。
- 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、240さんまと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。

さんまとひじきの炊き込みご飯のコツ

- 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。→P.211
- 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.62~64

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
258

(下ごしらえ)
加熱あり
レンジ
→P.54

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の半月切りまたはいちょう切り)	大1本 (約300g)	大1/2本 (約150g)	大1/4本 (約75g)
りんご (6等分して芯を除き、皮をむいていちょう切り)	1個 (約150g)	1/2個 (約75g)	1/4個 (約40g)
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1/3	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1/2	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、あらくきざむ。
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①を入れて混ぜる。
- 2にオープンシートで落としふた(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、[258 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.62~64

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。
- 落としふたをする 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.62~64

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しょう。

動物どら焼き



ビタミンA
カルシウム

オート
351

(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
オープン
→P.55

使用付属品
給水タンク
空
黒皿 中・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

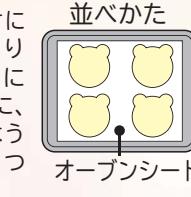
★~作りかた~

- かぼちゃあんは、かぼちゃを2cm角に切りラップで包み[028 葉・果菜の下ゆで仕上がり調節強]で加熱する。つぶして、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。
- クリームチーズあんは、クリームチーズと砂糖、ブルーベリーを合わせて混ぜる。
- ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- 3を2等分し、一方にココア、もう一方に抹茶を加え混ぜ合わせる。

[028 葉・果菜の下ゆで]の使いかた →P.52,53

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.67



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
030 ハンバーグ

(下ごしらえ) レンジ
グリル
→P.54

加熱時間の目安 約 16 分
2人分 約11分 / 1人分 約10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1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
バター	15g	8g	4g
合ひき肉	300g	150g	75g
パン粉	カップ3/4 (約30g)	約15g	約8g
Ⓑ 牛乳	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/4個
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
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

- 耐熱容器にⒶ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、Ⓑ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。
 - 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、[030 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.62~64](#)

! 注意

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

オート
031 ハンバーグ(脱脂)

(予熱あり) (下ごしらえ) 加熱あり	レンジ 過熱水蒸気 グリル →P.55	使用付属品 グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
予熱 加熱時間の目安	約3分 約19分	

ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値 約172kcal 減 ※1
調理後のカロリー 約712kcal ※2

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

材料

ハンバーグ(4人分)の材料を参照する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグ(4人分)の作りかた①、②を参照して下準備し、脚を開いたグリル皿に並べる。
- 食品を入れずに[031 ハンバーグ\(脱脂\)](#)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、②をテーブルプレートに置き、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
ねらないようよくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作つて加熱すると、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.66](#)
- 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ときは
それぞれの取扱説明書を参照します。

オート
032 高野豆腐れんこんハンバーグ

レンジ グリル →P.54	使用付属品 グリル皿(脚を開く) 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8分	約10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 1/2枚	3/4枚
れんこん (直径約7cmの物)	1個 (約300g)	1/2個 (約150g)	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	1/2個
Ⓐ 片栗粉	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
しょうが(すりおろす)	大さじ1	大さじ1/2	大さじ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、水けを切つておく。
- ボウルに①、②、とⒶ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。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き、[032 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
塩こうじ
白すりごま
砂糖
レモン汁

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Ⓐを入れてなめらかにする。

オート
033 ビーフハンバーグ

加熱時間の目安 2人分 約11分 / 1人分 約10分	約16分
材料	ハンバーグの材料を参照し、合ひ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、 033 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.66](#)

オート 034 ピーマンの肉詰め



(下ごしらえ)
加熱あり
レンジ
グリル
→P.54

使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安
約 16 分
2人分 約11分 / 1人分 約10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	1 1/2 個
① 玉ねぎ (みじん切り)	約 130g	約 65g	約 40g
バター	大さじ 1 (約 12g)	大さじ 1/2 (約 6g)	小さじ 1 (約 4g)
豚ひき肉 (または合ひき肉)	260g	130g	65g
パン粉	20g	10g	5g
② 卵 (溶きほぐす)	1 個	1/2 個	1/4 個
塩	小さじ 1/2	小さじ 1/4	少々
こしょう	少々	少々	少々
小麦粉 (薄力粉)	適量	適量	適量

作りかた

- 耐熱容器に①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②と①を入れ、よく混ぜ合わせて 12 等分し、②に詰める。
2 人分: 6 等分
1 人分: 3 等分
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、034 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.62~64

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。
- 生地の作りかたは
ねらいのようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作つて加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかつたときは
グリルで様子を見ながら焼きます。→P.66
- 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。

オート 035 ローストビーフ



レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54

使用付属品
グリル皿 (脚を閉じる)
テーブルプレート

加熱時間の目安
約 45 分
2人分 約36分 / 1人分 約34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	1/2 片	1/4 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 1/2	小さじ 1/4

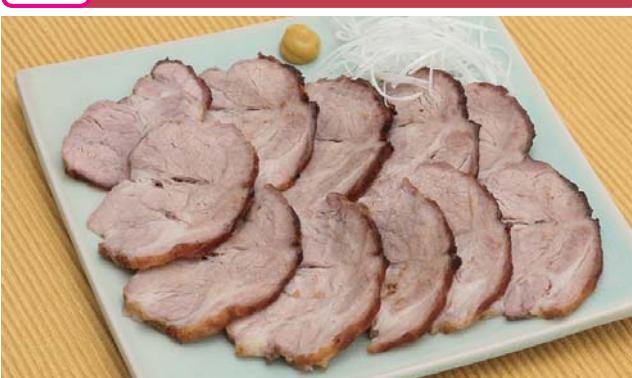
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばつて形を整え、①と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
- 脚を閉じたグリル皿の中央に汁けを切った②をのせ、テーブルプレートに置き 036 焼き豚で、人数分を選択して加熱する。
- ③をテーブルプレートに置き 035 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つて薄く切り、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.124) 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 人分以上) の物を使います。
- グリル皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)
- 加熱する野菜は
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。
- 冷蔵室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、焼きが足りなかつたときは
オーブン 予熱なし 1 段 180°C で様子を見ながら加熱します。→P.67
- 加熱終了後、焼きむらが気になるときは
グリル皿の前後を入れかえ、オーブン 予熱なし 1 段 180°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 036 焼き豚



レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54

使用付属品
グリル皿 (脚を閉じる)
テーブルプレート

加熱時間の目安
約 55 分
2人分 約45分 / 1人分 約44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	1/2かけ	1/2かけ
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばつて形を整え、①と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
- 脚を閉じたグリル皿の中央に汁けを切った②をのせ、テーブルプレートに置き 036 焼き豚で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取つて薄く切り、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。
- グリル皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは
オーブン 予熱なし 1 段 180°C で様子を見ながら加熱します。→P.67
- 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.62~64

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときはお手入れ▶脱臭で加熱してください。
→P.21
- 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 037 焼き豚 (脱脂)

(予熱あり)	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.55	使用付属品 給水タンク 満水
予熱 加熱時間の目安 約 3 分 約 53 分	グリル皿 (脚を閉じる) テーブルプレート	

焼き豚 (4 人分)	カロリーカット値 約 130kcal 減 調理後のカロリー 約 975kcal	※ 1 オートメニュー焼き豚と「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 (目立調べ)
------------	--	--

※ 1 オートメニュー焼き豚と「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 (目立調べ)

材料

焼き豚 (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。
- 焼き豚 (4 人分) の作りかた②を参照して下準備する。
- 汁けを切った②を脚を閉じたグリル皿の中央にのせる。
- 食品を入れずに 037 焼き豚 (脱脂) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら③をテーブルプレートに置き、加熱する。

オート 038 ひとつくち焼き豚



使用付属品 オーブン →P.54	給水タンク 空
加熱時間の目安 約 28 分 2人分 約26分 / 1人分 約26分	黒皿 中段 テーブルプレート

焼き豚の材料を参照し、豚肩ロース肉を豚バラ肉にかえる。

材料

- 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、①と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵室に半日以上おく。
- 2 人分: 6 等分
1 人分: 4 等分
- アルミホイルを敷いた黒皿の中央に汁けを切った①を並べ、中段に入れ 038 ひとつくち焼き豚で、人数分を選択して加熱する。

オート039 豚バラ肉の塩こうじ焼き



レンジグリル ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開じる)
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16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1/2

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。
- 脚を閉じたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置く。
- ③ [039 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.141)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
グリルで様子を見ながら焼きます。(➔P.66)

オート040 もちの肉巻き



レンジグリル ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開じる)
給水タンク 空加熱時間の目安 約18分
2人分 約15分 / 1人分 約14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1/2	大さじ1/4	大さじ1/4
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
Ⓐ みりん	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
砂糖	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
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をのせてもらが出ないように包む。
- ②は合わせたⒶにつけ込み、5分おく。
- 脚を閉じたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、[040 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.141)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
グリルで様子を見ながら焼きます。(➔P.66)

オート041 スペアリブ

レンジオーブン
過熱水蒸気グリル ➔ P.54使用付属品
グリル皿(脚を開く)
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21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1/2
ウスターソース	大さじ1	大さじ1/2	小さじ1
赤ワイン	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	小さじ1
豆板醤	小さじ1/4	少々	少々
にんにく(すりおろす)	1/2片	1/4片	1/4片
塩	小さじ1/4	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ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
- 脚を開いたグリル皿に②を骨を上にして並べ、テーブルプレートに置き、[041 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
皿に移しかえレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。(➔P.62~64)

オート042 ポークグリル



レンジグリル ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
給水タンク 空加熱時間の目安 約17分
2人分 約15分 / 1人分 約11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1/2

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。
- 脚を開いたグリル皿に①を並べ、[042 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
グリルで様子を見ながら加熱します。(➔P.66)
- 肉に含まれる脂の量によって焼き色がかわります。
3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

赤ワインソース

材料・作りかた

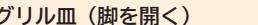
ポークグリルを加熱後のグリル皿に残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン(大さじ4)、トマトケチャップ(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)を合わせ、レンジ600W約1分20秒、レンジ200W約3分でリレー加熱して作る。

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」(➔P.65)

オート 043 豚のしょうが焼き

レンジ
グリル ➔ P.54加熱時間の目安 約 15 分
2人分 約10分 / 1人分 約9分使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

➔ P.54

給水タンク
空

作りかた

- 豚肉を合わせたⒶに15~30分つけておく。
- 脚を開いたグリル皿に①を広げて並べる。
- ②をテーブルプレートに入れ、043 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。

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 1 1/2	大さじ 1
Ⓐ ソース しょうゆ しょうが (すりおろす)	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1	大さじ 1/2	小さじ 2
キャベツ (せん切り)	小さじ 2	小さじ 1	小さじ 1/2
	適量	適量	適量

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
グリルで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.66

オート 044 豚肉のチーズ焼き

レンジ
グリル

➔ P.54

加熱時間の目安
2人分 約 10 分 / 1人分 約 9 分使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート給水タンク
空

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	1/2枚
赤パプリカ (細切り)	1/4個 (約40g)	1/8個 (約20g)

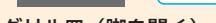
作りかた

- 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。
- 脚を開いたグリル皿の手前に②を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。グリル皿をテーブルプレートに置き、044 豚肉のチーズ焼きで、人数分を選択して加熱する。

オート 045 ふのチーズ焼き

レンジ
グリル

➔ P.54

加熱時間の目安
2人分 約 9 分 / 1人分 約 8 分使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート給水タンク
空

材料	2人分	1人分
小町ふ	50g	25g
牛乳	70mL	35mL
Ⓐ 水	小さじ 2	小さじ 1
卵	1個	1/2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	1/2枚
赤パプリカ (細切り)	40g	20g

作りかた

- 小町ふをポリ袋 (市販) に入れ、めん棒で細かく碎く。
- ボウルに①とⒶ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。
- 脚を開いたグリル皿の手前に③を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。グリル皿をテーブルプレートに置き、045 ふのチーズ焼きで、人数分を選択して加熱する。

ふ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
グリルで様子を見ながら焼きます。 ➔ P.66

オート 046 ローストチキン



(予熱あり)	レンジ オーブン 過熱水蒸気 →P.55	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる) テーブルプレート
予熱 加熱時間の目安	約9分 約70分	

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

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。
●グリル皿の汚れが気になるときは	オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
●加熱する野菜は	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	オーブン予熱なし1段220℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

グレービーソース

材料・作りかた

ローストビーフ→P.118 またはローストチキンの加熱後、グリル皿に残った野菜と焦げた部分に水(カップ1)を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素(1/2個)といっしょに5~6分煮つめる。加熱後、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

オート 047 鶏のハーブ焼き



レンジ グリル	→P.54	使用付属品 グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
加熱時間の目安 2人分 約13分 / 1人分 約10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	1/2枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
タイム、ローズマリー、 マジョラムなどのハーブ (生または乾燥品)	各少々	各少々	各少々

作りかた
① 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまます。
② ①の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き→047 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.21
- 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 048 鶏のハーブ焼き(脱脂)

(予熱あり)	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.55	使用付属品 グリル皿(脚を開く) テーブルプレート
予熱 加熱時間の目安	約3分 約20分	

鶏のハーブ焼き(4人分)
カロリーカット値 約137kcal ※1
調理後のカロリー 約768kcal ※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
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② 鶏のハーブ焼き(4人分)の作りかた①を参照して下準備し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
③ 食品を入れずに→048 鶏のハーブ焼き(脱脂)で予熱する。
④ 予熱終了音が鳴ったら②をテーブルプレートに置き、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グリルで様子を見ながら焼きます。→P.66
●骨付き肉は仕上がり調節強で加熱します

オート 049 鶏の照り焼き

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル

→P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
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14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	1/2枚
しょうゆ	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	小さじ1
砂糖	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/3
しょうが汁	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。
- 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Ⓐに30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- Ⓐの皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、049 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.67

オート 050 鶏のピリ辛焼き

レンジ
オープン

→P.54

使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
テーブルプレート加熱時間の目安 約24分
2人分 約24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
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	1/2片	少々
砂糖	大さじ1	小さじ1 1/2	小さじ2/3
Ⓐ みそ	大さじ1 1/2	大さじ2/3	小さじ1 1/2
豆板醤	小さじ1 1/2	小さじ2/3	小さじ1/3
ごま油	小さじ1	小さじ1/2	少々
赤パプリカ	1/4個を 4等分	1/8個を 2等分	1/8個を 2等分
黄パプリカ	1/4個を 4等分	1/8個を 2等分	1/8個を 2等分
ズッキーニ	1/2本	1/4本	1/8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Ⓐ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、半分の長さに切る。
- 2人分: タテに2等分 1人分: 全量
- 脚を開いたグリル皿に①を皮を上にして中央に寄せて並べ、周りに野菜を並べ、テーブルプレートに置き、050 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(フリーリング)のコツ(→P.141)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.67

オート 051 焼きとり

レンジ
グリル

→P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート加熱時間の目安 約16分
2人分 約13分 / 1人分 約10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
ししどうがらし(へたと種を取る)	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 2/3	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

- 合わせたⒶの中に鶏肉と長ねぎをつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き、051 焼きとりで、人数分を選択して加熱する。

オート 052 ちくわの焼きとり風

レンジ
グリル

→P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート加熱時間の目安 約10分
2人分 約8分 / 1人分 約7分

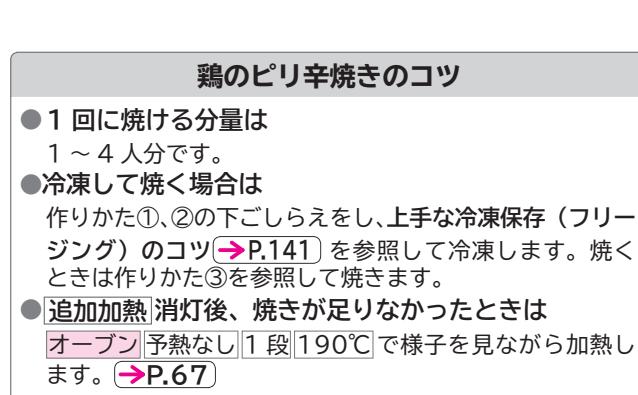
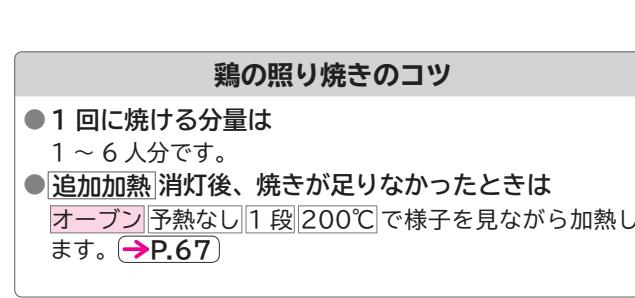
材料	4人分(12本)	2人分(6本)	1人分(3本)
ちくわ	5本	2 1/2本	1 1/4枚
長ねぎ(3～4cm長さに切る)	2本	1本	1/2本
ししどうがらし(へたと種を取る)	12個	6個	3個
Ⓐ しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
Ⓐ みりん	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ1/2	少々

作りかた

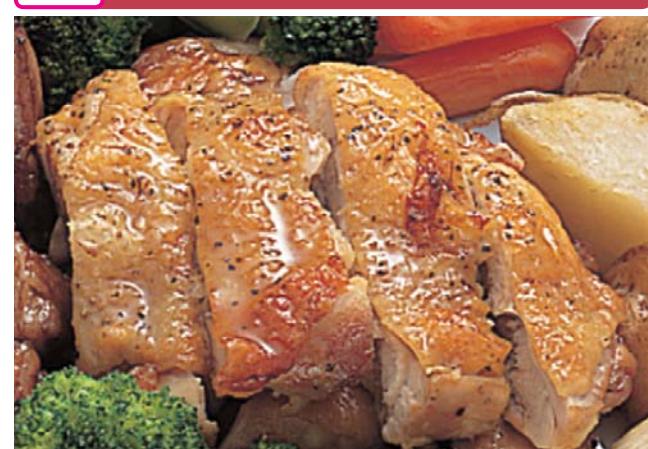
- ちくわは3cm幅に切り、タテに切り開き、内側に浅く3mm幅の格子状の切り込みを入れておく。
- 合わせたⒶの中に長ねぎとししどうがらしをつけ込む。
- ②のちくわの切り込みを入れた面を外側にし、三つ折りにする。ちくわと野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、052 ちくわの焼きとり風で、人数分を選択して加熱する。

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
グリルで様子を見ながら焼きます。→P.66
- 金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。



オート 053 チキンソテー

レンジ
グリル ➔ P.54使用付属品
グリル皿（脚を開く）
給水タンク 空加熱時間の目安
2人分 約16分
1人分 約13分 / 1人分 約12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

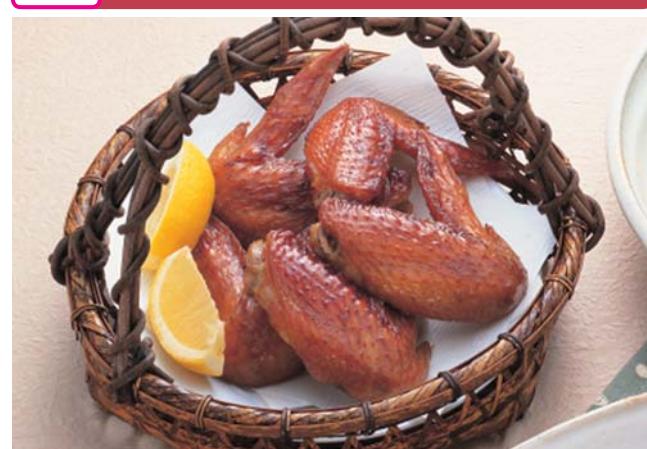
作りかた

- 1 鶏肉は皮にフォークや竹べしで穴を開け、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の皮を上にして脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、[053 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
グリルで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.66

オート 054 鶏手羽先のつけ焼き

レンジ
グリル ➔ P.54使用付属品
グリル皿（脚を開く）
給水タンク 空加熱時間の目安
2人分 約17分
1人分 約16分 / 1人分 約15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1/2
酒	大さじ1弱	大さじ1/2弱	大さじ1/2弱

作りかた

- 1 鶏手羽先を合わせたⒶに10~15分ほどつけておく。
- 2 脚を開いたグリル皿の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[054 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
グリルで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.66

手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き

手動
オープン ➔ P.67
230°C
加熱時間
27~32分使用付属品
給水タンク 空
黒皿 中段

オート 055 鶏肉のマスタード焼き

レンジ
グリル ➔ P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約9分使用付属品
給水タンク 空
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

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1/4
コリアンダーシード（粉末状の物）	小さじ1/2
ターメリック（粉末状の物）	小さじ1/4
Ⓐ パプリカ（粉末状の物）	小さじ1/4
ガラムマサラ（粉末状の物）	小さじ1/2
レモンの皮（すりおろす）	1/2個分
レモン汁	小さじ1/2

作りかた

- 1 鶏肉は塩をふり、合わせたⒶに3時間ほどつけておく。
- 2 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。
- 3 テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ[オープン 予熱なし 1段 230°C 27~32分]で加熱する。

「オープン（予熱なし）の使いかた」

➔ P.67

材料 2人分 1人分

鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	1枚	1/2枚
塩、こしょう	各少々	各少々
粒マスタード	適量	適量
Ⓐ マヨネーズ	大さじ1/2	小さじ1
白ワイン	大さじ1	小さじ1/2

作りかた

- 1 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。
- 2 ①の白い面を下にして、混ぜ合わせたⒶを上面に塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き[055 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
グリルで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.66

オート 056 厚揚げのマスタード焼き

レンジ
グリル ➔ P.54
加熱時間の目安
2人分 約9分
1人分 約8分使用付属品
給水タンク 空
グリル皿（脚を開く）
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1/2	小さじ1
Ⓐ マヨネーズ	大さじ1/2	小さじ1
白ワイン	小さじ1	小さじ1/2

作りかた

- 1 厚揚げは湯通して油抜きをし、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。
- 2 ①の白い面を下にして、混ぜ合わせたⒶを上面に塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き[056 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
グリルで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.66

オート 057 鶏手羽中のガーリックグリル



レンジ グリル	→P.54	使用付属品
		給水タンク 空
加熱時間の目安 2人分 約15分 / 1人分 約14分		グリル皿 (脚を開く) 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	½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

- 1 鶏手羽中は合わせたⒶでもみ込み約15分おく。
- 2 脚を開いたグリル皿に、①を皮を上にして中央に寄せて並べ、[057 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 058 サテー



レンジ グリル	→P.54	使用付属品
		給水タンク 空
加熱時間の目安 2人分 約10分 / 1人分 約8分		グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

材料	2人分(8本)	1人分(4本)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	1枚	½枚
しょうゆ	大さじ1	大さじ1
砂糖	大さじ2	大さじ2
水	大さじ2	大さじ2
にんにく (すりおろす)	小さじ1	小さじ1
しょうが (すりおろす)	小さじ1	小さじ1
プチトマト (すりおろす)	2個	2個
コリアンダー (粉末状の物)	少々	少々
一味とうがらし	少々	少々
塩、こしょう	各少々	各少々
ピーナツバター	15g	15g
しょうゆ	大さじ1	大さじ1
砂糖	小さじ2	小さじ2
レモン汁	小さじ1	小さじ1

作りかた

- 1 鶏もも肉は細長く2人分は1枚を8等分しておく。
1人分: ½枚を4等分
- 2 Ⓢを混ぜ合わせ、①を30分以上つけて、竹ぐしに巻きつけながら刺しておく。
- 3 混ぜ合わせた⑧を②にまんべんなく塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き[058 サテー]で、人数分を選択して加熱する。

サテーのコツ

- 1回に焼ける分量は
1~2人分です。
- 金ぐしは使わない
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花 (スパーク) が出て焦げることがあります。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
グリルで様子を見ながら加熱します。→P.66

オート 059 豆腐入りつくね



レンジ グリル	→P.54	使用付属品
		給水タンク 空
加熱時間の目安 2人分 約10分 / 1人分 約9分		グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

材料	2人分(6個)	1人分(3個)
木綿豆腐	½丁 (約100g)	¼丁 (約50g)
Ⓐ 鶏ひき肉 れんこん (みじん切り)	100g	50g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ1	大さじ½
照り焼きのたれ (市販の物)	大さじ1	大さじ½
Ⓑ しょうゆ	大さじ½	小さじ1½
砂糖	小さじ½	小さじ¼
みりん	小さじ½	小さじ¼
卵黄	2個分	1個分
七味とうがらし	適量	適量
照り焼きのたれ (市販の物)	適量	適量

作りかた

- 1 豆腐は水切りをする。
- 2 ボウルに①とⒶを入れてしっかり混ぜ合わせて2人分は6等分する。
1人分: 3等分
- 3 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1cmの円形にする。
- 4 脚を開いたグリル皿の手前に③を寄せて並べ、Ⓑを表面に塗り、[059 豆腐入りつくね]で、人数分を選択して加熱する。
- 5 加熱後、皿に盛り、七味とうがらし、照り焼きのたれをかけ卵黄を添える。

オート 060 バーベキュー



(下ごしらえ 加熱あり)	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.54	使用付属品
加熱時間の目安 2人分 約19分 / 1人分 約18分	グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート	給水タンク 満水

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
生しいたけ	4枚	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

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 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
- 3 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- 4 脚を開いたグリル皿の手前に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[060 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.62~64

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
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花 (スパーク) が出て焦げることがあります。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
グリルで様子を見ながら加熱します。→P.66

焼き物（魚介）

オート 061 塩ざけ



オーブン 過熱水蒸気 グリル	→P.54	使用付属品	満水
加熱時間の目安 約 14 分 2人分 約 10 分 / 1人分 約 10 分			
材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
塩ざけの切り身 (1切れ約 80g の物)	4切れ	2切れ	1切れ

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 黒皿に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして塩ざけのコツを参考に並べる。
- 3 ①を上段に入れ[061 塩ざけ]で、人数分を選択して加熱する。

オート 063 たいの塩焼き



オーブン 過熱水蒸気 グリル	→P.54	使用付属品	満水
加熱時間の目安 約 17 分			
材料	1尾分		
たい (1尾約 300g の物)	1尾		
塩	小さじ 1 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 たいは、えら、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり、20~30分おき、水けをふき取る。
- 3 黒皿にサラダ油(分量外)を塗ってから②を盛りつけたときに上になる方を上にして中央に置く。
- 4 ③を上段に入れ[063 たいの塩焼き]で加熱する。

オート 062 塩ざけ（減塩）

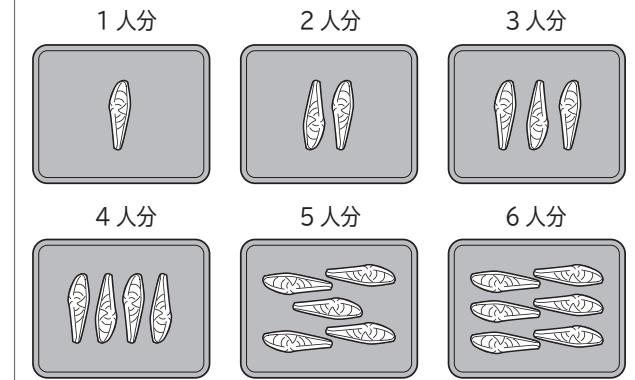
(予熱あり)	スチーム 過熱水蒸気 グリル	→P.55	使用付属品	満水
予熱 加熱時間の目安 約 3 分 約 25 分				
材料	4人分			
塩ざけの切り身 (1切れ約 80g の物)	4切れ			

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 黒皿に、塩ざ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。
- 3 食品を入れずに[062 塩ざけ（減塩）]で、人数分を選択して予熱する。
- 4 予熱終了音が鳴ったら、②を上段にセットし、加熱する。

塩ざけのコツ

- 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.66
- 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 064 さばの塩焼き



オーブン 過熱水蒸気 グリル	→P.54	使用付属品	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

- 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 生さばは水けをふき取り、全体に塩をふる。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。
- 3 ②を上段に入れ[064 さばの塩焼き]で、人数分を選択して加熱する。

オート 065 塩さば

加熱時間の目安 約 14 分

材料

さばの塩焼き (4人分) を参考し、塩さば (1切れ約 100g の物・4切れ) にかける。

作りかた

さばの塩焼き (4人分) を参考し、[065 塩さば]で加熱する。

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは お手入れ▶脱臭で加熱してください。→P.21
- 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 066 さばのごま焼き



オーブン 過熱水蒸気 グリル	→P.54	使用付属品	満水
加熱時間の目安 約 16 分 2人分 約 13 分 / 1人分 約 13 分			

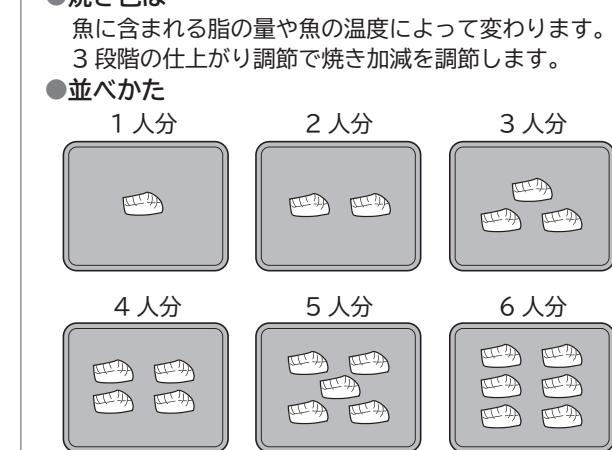
材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
生さばの切り身 (1切れ約 100g の物)	4切れ	2切れ	1切れ
しょうゆ	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1
酒	大さじ 1	大さじ 1/2	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1/2	大さじ 1/4	大さじ 1/4
しょうが汁	小さじ 1	小さじ 1/2	小さじ 1/2
白ごま (あらくぎむ)	適量	適量	適量

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 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。
- 3 ②の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまぶし、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。
- 4 ③を上段に入れ[066 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.66
- 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。



オート 067 ぶりの照り焼き



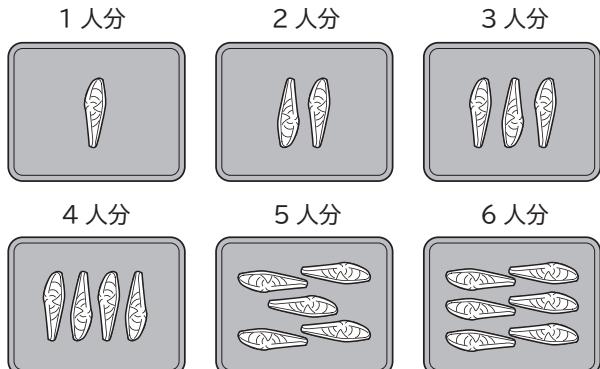
オープン過熱水蒸気グリル	→P.54
加熱時間の目安 2人分 約13分 / 1人分 約13分	
材料	
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
Ⓐ しょうゆ みりん	カップ¼ カップ¼
作りかた	
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。 ② ぶりは水けをふき取り、合わせたⒶに30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。 ③ 黒皿に、盛りつけたときに上になる方を上にして照り焼きのコツを参考に並べる。 ④ ③を上段に入れて067 ぶりの照り焼きで、人数分を選択して加熱する。	

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。
- ぶりは水けをふき取り、合わせたⒶに30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 黒皿に、盛りつけたときに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067 ぶりの照り焼きで、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.66
- 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 070 たいの塩釜焼き



スチームレンジ	→P.54
加熱時間の目安 約24分	
材料	
たい (1尾約400gの物)	1尾
Ⓐ 塩 卵白 白ワイン レモンの皮 (すりおろす)	500g 1個分 大さじ2 ½個分
Ⓑ レモンの皮 (包丁で厚くむく) にんにく (半分に切る) タイム、ローズマリー	½個分 1片 各1枝
オリーブ油、レモン汁	各少々
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 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Ⓑを詰める。 ③ ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。 ④ 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかりと押さえ、テーブルプレートに置き070 たいの塩釜焼きで加熱する。 ⑤ 加熱後、フォークなどで釜を割り、好みでレモン汁とオリーブ油をふる。	

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。
- 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Ⓑを詰める。
- ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかりと押さえ、テーブルプレートに置き070 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、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.62～64
- オープンシートを敷いてオープンシートはグリル皿の汚れや身のくつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

オート 071 あじのみりん風味



オークン過熱水蒸気グリル	→P.54
加熱時間の目安 約16分 2人分 約13分 / 1人分 約13分	
材料	
あじ (3枚におろし、1枚約55gの物)	8枚
Ⓐ しおり 砂糖 酒 みりん 白ごま	(約440g) 大さじ2 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1 カップ1/4 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 あじは、合わせたⒶに30分～1時間つけて下味をつける。 ③ 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、黒皿に、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。 ④ ③を上段に入れ、071 あじのみりん風味で、人数分を選択して加熱する。	

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。
- あじは、合わせたⒶ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、黒皿に、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、071 あじのみりん風味で、人数分を選択して加熱する。

オート 072 さばのみりん風味

加熱時間の目安 約16分 2人分 約13分 / 1人分 約13分	
材料	
あじのみりん風味の材料を参照し、あじをさばの切り身にかかる。	

作りかた

- あじのみりん風味の作りかたを参照し、072 さばのみりん風味で、人数分を選択して加熱する。

オート 073 あじの開き

オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54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 (1枚100~120gの物) | 2枚 | 1枚

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 黒皿にサラダ油 (分量外) を塗ってから、あじを盛りつけて上になる方を上にして並べる。
- 3 ②を上段に入れて [073 あじの開き] で、人数分を選択して加熱する。

オート 075 ほつけの開き

オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54加熱時間の目安
2人分 約14分 / 1人分 約11分材料
ほつけの開き (1枚約 250g の物) | 1枚 | 1/2枚

作りかた

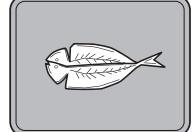
- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 黒皿に、サラダ油 (分量外) を塗り、ほつけの皮を下にしてのせる。
- 3 ②を上段に入れて [075 ほつけの開き] で、人数分を選択して加熱する。

干物 (あじの開き、さんまの開き、ほつけの開き)・いわしの丸干しのコツ

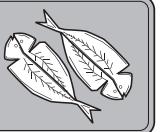
● 1回に焼ける分量は
干物は1~2人分、いわしの丸干しは1~4人分です。● 干物 (1枚) が 70g 以下のときは
グリルで様子を見ながら加熱します。→P.66

● 干物の並べかた

1人分



2人分



オート 074 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考し、あじの開きをさんまの開きにかかる。

作りかた

あじの開きの作りかたを参考し、[074 さんまの開き] で、人数分を選択して加熱する。

オート 076 いわしの丸干し

オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54加熱時間の目安
2人分 約14分 / 1人分 約13分

使用付属品

給水タンク
満水黒皿 上段
テーブルプレート材料
いわしの丸干し (1尾約 40g の物) | 12尾 | 6尾 | 3尾

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 黒皿に、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。
- 3 ②を上段に入れて [076 いわしの丸干し] で、人数分を選択して加熱する。

オート 077 さけのホイル焼き

オーブン
→P.54加熱時間の目安
2人分 約16分 / 1人分 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
4人分(4個) 2人分(2個) 1人分(1個)

生ざけの切り身 (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

- 1 さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
- 2 25×25cm の大きさに切ったアルミホイルを、4人分は4枚に薄くバター (分量外) を塗る。
2人分: 2枚 | 1人分: 1枚
- 3 ②に玉ねぎを4人分は4等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒皿に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
- 4 ③を中段に入れ、[077 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.62~64

● 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 078 さけのムニエル

オーブン
→P.54加熱時間の目安
2人分 約18分 / 1人分 約18分

使用付属品

給水タンク
空黒皿 中段
テーブルプレート材料
4人分(4切れ) 2人分(2切れ) 1人分(1切れ)

生ざけの切り身 (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.62~64)	レンジ 200W 約1分30秒	レンジ 200W 約50秒	レンジ 200W 約30秒
	20g	10g	5g
タルタルソース (P.196)	適量	適量	適量

作りかた

- 1 さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- 2 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、[078 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.62~64

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.66

● 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 079 えびとほたてのホイル焼き



オープン ➔ P.54

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空加熱時間の目安 約 20 分
2人分 約 15 分 / 1人分 約 15 分

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	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

① 25×25cm の大きさに切ったアルミホイルを、4人分は4枚に薄くバター(分量外)を塗る。

2人分: 2枚 1人分: 1枚

② ①にえび、ほたて、きのこを4人分は各々4等分してアルミホイルにのせバター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じて黒皿にさけのホイル焼きのコツの並べかた ➔ P.137 の図のようにして並べ、中段に入れ、079 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

オート 080 えびマヨ

レンジ
グリル ➔ P.54使用付属品
グリル皿(脚を開く)
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 10 分 / 1人分 約 9 分

材料	2人分	1人分
むきえび(小さめの物)	200g	100g
酒	大さじ 1	大さじ 1/2
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	大さじ 1	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1	大さじ 1/2
マヨネーズ	大さじ 2	大さじ 1
トマトケチャップ	大さじ 1	大さじ 1/2
コンデンスマilk	小さじ 2	小さじ 1
牛乳	小さじ 1	小さじ 1/2

作りかた

- むきえびは、酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- 片栗粉を加え、混ぜ合わせる。
- グリル皿にサラダ油を塗り、グリル皿の脚を開いて中央に②を重ならないように広げてのせ、テーブルプレートに置き、080 えびマヨで、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、混ぜ合わせた④を加えてあえる。

焼き物(その他)

オート 081 焼きいも



オープン ➔ P.54

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク
空加熱時間の目安 約 61 分
2人分 約 54 分 / 1人分 約 54 分

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

- 黒皿に、さつまいもを並べて、中段に入れ、081 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 082 ベークドポテト

加熱時間の目安 約 61 分
2人分 約 54 分 / 1人分 約 54 分

材料

焼きいもを参考し、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、082 ベークドポテトで、人数分を選択して加熱する。

焼きいも、ベ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°C で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート 083 焼き野菜

(予熱あり) オーブン
グリル ➔ P.55使用付属品
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 15 分
2人分 約 15 分 / 1人分 約 15 分

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°C で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

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 2/3 (4g)	小さじ 1/3 (2g)

スタッフオリーブ(みじん切り)	3個	2個	1個
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 2/3	小さじ 1/3
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083 焼き野菜で、人数分を選択して予熱する。
- 黒皿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 084 カラフル野菜のグリルサラダ



(予熱あり)
(下ごしらえ)
(加熱あり)

オーブン
グリル
→P.55

使用付属品
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 15 分
2人分 約15分 / 1人分 約15分

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
プロッコリー (小房に分ける)	60g	30g	15g
黄パブリカ (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 3/4
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

- 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。
- 食品を入れずに「084 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。
- 黒皿にオーブンシートを敷き、ベーコンと①を並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら、③を中段に入れて加熱する。
- ④で加熱したにんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、Ⓐを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜ、塩、黒こしょうをする。
- ④を皿に盛りつけ、⑤のソースを添える。

オート 085 トマトのチーズ焼き



(下ごしらえ)
(加熱あり)

オーブン
→P.54

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート

加熱時間の目安 約 22 分
2人分 約19分 / 1人分 約19分

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
Ⓐ パン粉	10g	5g	3g
にんにく (みじん切り)	1/2 片	1/4 片	1/4 片
バジル (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 (細かくさざんだ物、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

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- 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
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて、中段に入れ「085 トマトのチーズ焼き」で、人数分を選択して加熱する。
- 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.62~64

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 オーブン 予熱なし 1 段 180°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

039 豚バラ肉の塩こうじ焼き
040 もちの肉巻き
050 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 039 豚バラ肉の塩こうじ焼き (→P.120)、040 もちの肉巻き (→P.120)、050 鶏のピリ辛焼き (→P.126) 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ブ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ブンシート上に置き、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、食品の裏面がグリル皿にあたって焼けやすくなります。
- 食品の並べかたは、下の写真を参考にして並べます。



【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】冷凍室から出したての物を

- 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グリル皿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

- 黒皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ中段に入れ、オーブン 予熱なし 1 段 230°C で、様子を見ながら加熱します。→P.67

グラタン・キッシュ(グラタン)

マカロニグラタン

グラタン
キッシュ



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)	8尾	4尾	2尾
玉ねぎ(薄切り)	中1/2個	中1/4個	中1/8個
(約100g)	(約50g)	(約25g)	
マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1缶	小1/2缶	小1/4缶
(約50g)	(約25g)	(約13g)	
バター	25g	大さじ1 (12g)	大さじ1/2 (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1/2	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Ⓐ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。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き、⑧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.62~64

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
グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。
4皿は図の3皿は中央2皿は中央1皿は中央に置くように置くに寄せるに寄せるに寄せるに寄せる
- グリル皿の傷が気になるときは
オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

- 焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ500Wで人肌くらい(約40°C)にあたためてから焼きます。➔ P.62~64
- 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°Cで様子を見ながらさらに焼きます。➔ P.67
- 焼きむらが気になるときは
残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 冷凍グラタンは⑧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。

えびのトマトソースグラタン



オート
087

えびのトマトソースグラタン

グラタン
キッシュ

材料	4人分	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
むきえび(背わたを取り)	100g	50g	25g
ブロッコリー(小房に分け半分に切る)	小1/2株	40g	20g
Ⓐ玉ねぎ(薄切り)	中1/2個	中1/4個	中1/8個
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1/2	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

材料	4人分	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
むきえび(背わたを取り)	100g	50g	25g
ブロッコリー(小房に分け半分に切る)	小1/2株	40g	20g
Ⓐ玉ねぎ(薄切り)	中1/2個	中1/4個	中1/8個
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1/2	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

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。
- 牛乳を少しづつ加えながらのばしレンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.62~64

分量	カップ3/4	カップ1	カップ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
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
作りかた③					約2分10秒

グラタン
キッシュ

グラタン

オート
088 ほたてとキムチのグラタン

(下ごしらえ)
加熱あり
レンジ
オープン
グリル
→P.54

加熱時間の目安 約18分
2人分 約12分/1人分 約10分

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
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
ほたて貝柱(厚みを半分に切る)	4個 (約120g)	2個 (約60g)	1個 (約30g)
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.143)	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。
- 深めの耐熱容器にⒶ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。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き、088 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.62~64

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
090 煮干し粉入りニヨッキのグラタン
(女子栄養大学開発レシピ →P.105)オート
089 鶏肉のカレークリームグラタン

(下ごしらえ)
加熱あり
レンジ
オープン
グリル
→P.54

加熱時間の目安 約18分
2人分 約12分/1人分 約10分

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
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
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	1/4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.143)	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。
- 深めの耐熱容器にⒶ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。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き、089 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.62~64

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°Cで様子を見ながら加熱します。
→P.67

グラタン・キッシュ(ドリア・ラザニア)

オート
091 えびのドリア

(下ごしらえ)
加熱あり
レンジ
オープン
グリル
→P.54

加熱時間の目安 約16分

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)
むきえび(背わたを取る) 150g
玉ねぎ(みじん切り) 1/3個(約70g)
生しいたけ(薄切り) 3枚
バター 20g
ホワイトソース(材料・作りかた→P.143) カップ1
冷やごはん 300g
バター 10g
ナチュラルチーズ 80g(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)

ドリアのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- グリル皿の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 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°C)にあたためてから焼きます。→P.62~64

オート
091 えびのドリア

(下ごしらえ)
加熱あり
レンジ
オープン
グリル
→P.54

加熱時間の目安 約16分

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)
むきえび(背わたを取る) 150g
玉ねぎ(みじん切り) 1/3個(約70g)
生しいたけ(薄切り) 3枚
バター 20g
ホワイトソース(材料・作りかた→P.143) カップ1
冷やごはん 300g
バター 10g
ナチュラルチーズ 80g(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)

- 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091 えびのドリアでは焼けませんアルミケース皿のまま黒皿に並べ(市販の冷凍グラタンの並べかた→P.142)、中段に入れオープン予熱なし1段210°C34~46分で様子を見ながら加熱します。→P.67
- 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。

オート
091 えびのドリア

(下ごしらえ)
加熱あり
レンジ
オープン
グリル
→P.54

加熱時間の目安 約16分

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)
むきえび(背わたを取る) 150g
玉ねぎ(みじん切り) 1/3個(約70g)
生しいたけ(薄切り) 3枚
バター 20g
ホワイトソース(材料・作りかた→P.143) カップ1
冷やごはん 300g
バター 10g
ナチュラルチーズ 80g(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)

ドリアのコツ

- 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091 えびのドリアでは焼けませんアルミケース皿のまま黒皿に並べ(市販の冷凍グラタンの並べかた→P.142)、中段に入れオープン予熱なし1段210°C34~46分で様子を見ながら加熱します。→P.67
- 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。

オート豆乳クリームドリア



(下ごしらえ)
加熱あり
→P.54

加熱時間の目安 約 16 分

レンジ
オープン
グリル
→P.54

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

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
豆乳クリーム	各少々
塩、こしょう	
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 加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 豆乳を少しづつ加えながらのばし、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「028 葉・果菜の下ゆ」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のクリームである。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ 500W 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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に⑧をのせテーブルプレートに置き「092 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.62~64

「028 葉・果菜の下ゆ」の使いかた」 →P.52、53

オートラザニア



レンジ
オープン
グリル
→P.54

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

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.143)	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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②をのせ、テーブルプレートに置き「093 ラザニア」で加熱する。

グラタン・キッシュ(キッシュ)

オートベーコンと玉ねぎのキッシュ



レンジ
オープン
グリル
→P.54

加熱時間の目安 約 19 分

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

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
スープ(固体スープの素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。
- ボウルに卵と合わせた①を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ②に①とチーズ2/3量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き「094 ベーコンと玉ねぎのキッシュ」で加熱する。

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・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。
- グリル皿の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

オートほうれん草のキッシュ



レンジ
オープン
グリル
→P.54

加熱時間の目安 約 19 分

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

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
スープ(固体スープの素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、「028 葉・果菜の下ゆ」で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
- フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③に②とチーズ2/3量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き「095 ほうれん草のキッシュ」で加熱する。

「028 葉・果菜の下ゆ」の使いかた」 →P.52、53

●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ブン、予熱なし、1段、210°Cで様子を見ながら、さらに焼きます。) →P.67
- 加熱室は冷ましてからオーブン、グリル、脱臭使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

焼き蒸し・いため物（焼き蒸し）

オート 096 焼きギョウザ



(下ごしらえ)
加熱あり
スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安 約 28 分
2人分 約15分 / 1人分 約13分

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
白菜	180g	90g	45g
豚ひき肉	100g	50g	25g
にら（みじん切り）	30g	15g	8g
長ねぎ（みじん切り）	大さじ3 (約30g)	大さじ1½ (約15g)	大さじ1 (約10g)
④にんにく（みじん切り）	1片	½片	¼片
しょうが（みじん切り）	小1かけ	小½かけ	小¼かけ
酒	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
しょうゆ	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
ごま油	小さじ2	小さじ1	小さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ギョウザの皮（市販の物）	20枚	10枚	5枚

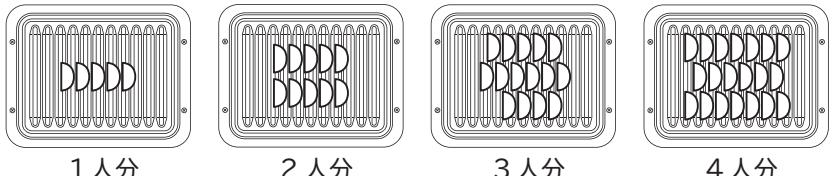
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 白菜の4人分は「028 葉・果菜の下ゆで」で加熱し、みじん切りにし、水けを切って絞る。
2人分: レンジ500W約1分30秒 1人分: レンジ500W約1分
- ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。
- 粘りがでるまでよくねり、4人分は20等分しておく。
2人分: 10等分 1人分: 5等分
- ギョウザの皮の中心に④のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- ⑤の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿に下の図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「096 焼きギョウザ」で、人数分を選択して加熱する。

「028 葉・果菜の下ゆで」の使いかた」→P.52,53

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

焼きギョウザの並べかた



いため物
焼き蒸し

オート 097 市販の冷凍生ギョウザ

スチームレンジ
→P.54

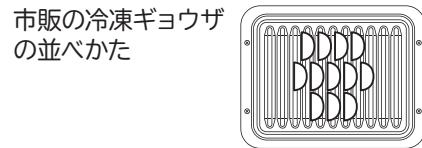
加熱時間の目安 約 27 分

使用付属品
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料
冷凍ギョウザ（市販の物） 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。
- 市販の冷凍ギョウザの底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿に図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「097 市販の冷凍生ギョウザ」で加熱する。



ギョウザのコツ

- 給水タンクは必ず満水にする
給水タンクが空かセットしない場合、うまく仕上がりません。
- 1回に焼ける分量は
皮の直径が約9cmの物で1~4人分です。（ギョウザの大きさにより、1回に焼ける分量は異なります。）
冷凍生ギョウザは表示分量の0.8~1.3倍です。
- 焼き色が薄いときは
グリル皿の湯を捨ててからグリル皿ふたをして、
追加加熱 [5~10分]を目安に加熱します。→P.76
- ギョウザの皮の大きさにより
たねの量は加減して下さい。
- ギョウザの皮の厚さや大きさにより
焼き色や蒸し加減が異なります。
皮が薄めの場合は仕上がり調節をやや弱か弱で加熱します。
- ギョウザやギョウザの皮に粉が多くついている場合は
かるくはたいて粉を落としてから加熱します。
- 自家製の冷凍ギョウザは
仕上がり調節をやや弱か弱で加熱します。
- 焼き色のついた冷凍ギョウザは
うまくできません。「001 あたため」で加熱します。

オート 098 えびギョウザ



スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安 約 28 分
2人分 約15分 / 1人分 約13分

使用付属品
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
むきえび	250g	120g	70g
むきえび（飾り用・小さめの物）	20個	10個	5個
しょうが汁	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
Ⓐごま油	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
にら（みじん切り）	15g	10g	5g
長ねぎ（みじん切り）	大さじ2 (約20g)	大さじ1 (約10g)	大さじ½ (約5g)
Ⓑ干ししいたけ (戻してみじん切り)	1枚	小1枚	小½枚
しょうゆ	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ギョウザの皮（市販の物）	20枚	10枚	5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。
- むきえびの半分は細かくたたき、残りはあらくぎざんでⒶで下味をつけておく。
- ボウルに②とⒷを入れ、調味料と材料を合わせる。
- 粘りがでるまでよくねり、4人分は20等分しておく。
2人分: 10等分 1人分: 5等分
- ギョウザの皮の中心に④のたねをのせ、ヒダを取りながら丸く包む。
- 中央に飾り用のむきえびをのせる。
- ⑥の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、「098 えびギョウザ」で、人数分を選択して加熱する。

オート 099 ほうれん草と豆腐のギョウザ



スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安 約 28 分
2人分 約15分 / 1人分 約13分

使用付属品
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
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)
ほうれん草	250g	120g	60g
木綿豆腐	150g	80g	40g
長ねぎ（みじん切り）	大さじ1 (約10g)	小さじ1 (約5g)	小さじ1 (約5g)
しょうが（みじん切り）	小1かけ	小½かけ	小¼かけ
Ⓐ干ししいたけ (戻してみじん切り)	3枚	1枚	小1枚
白すりごま	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
しょうゆ	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
ごま油	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
塩	少々	少々	少々
ギョウザの皮（市販の物）	20枚	10枚	5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。
- ほうれん草は洗ってラップで包み、4人分は「028 葉・果菜の下ゆで」で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、細かくぎざむ。
2人分: 028 葉・果菜の下ゆで 1人分: レンジ500W約1分
- 木綿豆腐は皿にのせ、おひをしないで4人分はレンジ600W約50秒で加熱し、ペーパータオルなどで水けをふき取り、水切りしておく。
2人分: レンジ500W約40秒 1人分: レンジ500W約30秒
- ボウルに②、③とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、4人分は20等分しておく。
2人分: 10等分 1人分: 5等分
- ギョウザの皮の中心に④のたねをのせ、ヒダを取りながら丸く包む。
⑤の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、「099 ほうれん草と豆腐のギョウザ」で、人数分を選択して加熱する。

「028 葉・果菜の下ゆで」の使いかた」→P.52,53

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

いため物
焼き蒸し

149

オート
100 梅じそギョウザ

(下ごしらえ)
加熱あり
スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安 約 28 分
2人分 約 15 分 / 1人分 約 13 分

使用付属品
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
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)
白菜	180g	90g	45g
青じそ	16枚	8枚	4枚
豚ひき肉	100g	50g	25g
梅干し(種を取り、たたく)	3個	2個	1個
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2 (約20g)	大さじ1 (約10g)	大さじ1/2 (約5g)
④にんにく(みじん切り)	1/2片	1/4片	少々
④しょうが(みじん切り)	小1/2かけ	小1/4かけ	少々
酒	大さじ1/2	大さじ1/4	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
ごま油	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
ギョウザの皮(市販の物)	20枚	10枚	5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。
- 白菜の4人分は②葉・果菜の下ゆで加熱し、みじん切りにし水けを切って絞る。
2人分: レンジ500W約1分30秒 1人分: レンジ500W約1分
- 青じそは4人分の10枚はタテ半分に切り、6枚はみじん切りにしておく。
2人分: 5枚はタテ半分に切り、1人分: 4枚全てタテ半分に切り、その3枚はみじん切りにしておく。 うちの3枚はみじん切りにしておく。
- ボウルに②の白菜、③の青じそのみじん切り、④を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りができるまでよくねり、4人分は20等分しておく。
2人分: 10等分 1人分: 5等分
- ギョウザの皮の中心に③のタテ半分に切った青じそ、④のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- ⑤の底にサラダ油(分量外)をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、①「100 梅じそギョウザ」で、人数分を選択して加熱する。

「028 葉・果菜の下ゆ」の使いかた」→P.52、53

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

オート
101 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.106)

オート
102 豚肉とキャベツのアルザス風
(女子栄養大学開発レシピ →P.107)オート
103 豚肉としょうがの焼き蒸し

スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約8分

使用付属品
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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)	1/2個(約130g)	1/4個(約65g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1/2
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)	1/2かけ(約8g)
みりん	大さじ1/2	小さじ1 1/2
④しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1/4
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ1/2
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

- 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、②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。
- 脚を開じたグリル皿に④と残りの材料をポリ袋から取り出し広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、「103 豚肉としょうがの焼き蒸し」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回につくれる分量は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.62~64

オート
104 ふとしょうがの焼き蒸し

スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約9分 / 1人分 約8分

使用付属品
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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)	1/2個(約130g)	1/4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)	1/2かけ(約8g)
④しょうゆ	小さじ1/2	小さじ1/4
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ1/2
〈つけ合わせ〉		
キャベツ(せん切り)	適量	適量
ブチトマト	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。
- 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、②と玉ねぎを入れ、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。
- 脚を開じたグリル皿に④と残りの材料をポリ袋から取り出し広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、「104 ふとしょうがの焼き蒸し」で、人数分を選択して加熱する。

ふとしょうがの焼き蒸しのコツ

- 1回につくれる分量は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.62~64

オート
105 豚肉と野菜の焼き蒸し

スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約16分 / 1人分 約10分

使用付属品
グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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
④しょうが汁	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
④酒	大さじ3	大さじ2	大さじ1
④しょうゆ	小さじ1	小さじ3/4	小さじ1/3
白菜(幅5~6cmのざく切りにする)	300g	200g	100g
にんじん(ピーラーで薄切りにする)	50g	30g	15g
生いいたけ(石づきを取って半分に切る)	4枚	2枚	1枚
④しょうゆ	大さじ1	小さじ2	小さじ1
④黒酢	大さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1/3
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。
- 脚を開じたグリル皿に、②を広げてのせ平らにする。
- ③の上に野菜を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、「105 豚肉と野菜の焼き蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- 皿に盛り、合わせた④を添える。

豚肉と野菜の焼き蒸しのコツ

- 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.62~64

オート106 豚肉とザーサイの焼き蒸し



いため物
焼き蒸し

スチームレンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約8分
1人分 約6分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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1	大さじ½
卵白	1個分	½個分
ごま油	小さじ½	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。
- 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をしておく。
- 豚肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
- 脚を閉じオーブンシートを敷いたグリル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、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、106 豚肉とザーサイの焼き蒸しで、人数分を選択し加熱する。

豚肉とザーサイの焼き蒸し、豆腐とザーサイの焼き蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2人分です。

オート107 豆腐とザーサイの焼き蒸し



スチームレンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約7分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
絹ごし豆腐	200g	100g
大正えび	4尾	2尾
干ししいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	(約60g)	(約30g)
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1	大さじ½
卵白	1個分	½個分
ごま油	小さじ½	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。
- 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をしておく。
- ポリ袋(市販)に豚肉と合わせたⒶ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。
- 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、③のえびと干ししいたけと一緒に合わせたⒶで下味をつけ、表面に片栗粉をまぶしておく。
- 1人分:2等分
- 脚を閉じたグリル皿に③の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、108 豚肉のえのき巻き焼き蒸しで、人数分を選択し加熱する。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、107 豆腐とザーサイの焼き蒸しで、人数分を選択し加熱する。

- 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ラップをしてレンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート108 豚肉のえのき巻き焼き蒸し



スチームレンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約9分
1人分 約8分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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
塩こうじ	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

- 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)に合わせたⒶを入れて、よくもみ込む。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
- 脚を閉じたグリル皿に③の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、108 豚肉のえのき巻き焼き蒸しで、人数分を選択し加熱する。

オート109 ふのえのき巻き焼き蒸し



スチームレンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約8分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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
塩こうじ	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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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Ⓐと②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④を置き、巻く。
- 脚を閉じたグリル皿に⑤の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、109 ふのえのき巻き焼き蒸しで、人数分を選択して加熱する。

豚肉のえのき巻き焼き蒸し、ふのえのき巻き焼き蒸しのコツ

- 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.62~64

オート110 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し



スチームレンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約9分 / 1人分 約8分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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½
梅干し(種を取る)	1個	½個
こしょう	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。
- 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。
- ②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。
- ③に、こしょうをし、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、110 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸しで、人数分を選択して加熱する。

鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸しのコツ

- 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.62~64

豚肉とザーサイの焼き蒸し、豆腐とザーサイの焼き蒸しのコツ

- 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.62~64

いため物
焼き蒸し

焼き蒸し

いため物
焼き蒸し

焼き蒸し

**オート
111 雑穀米入り
チキンロール**
(女子栄養大学開発レシピ ➔ P.108)

**オート
112 焼き蒸し野菜のベーコン巻き**



**スチーム
レンジ ➔ P.54**
使用付属品
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約8分 / 1人分 約6分

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
各少々	各少々	各少々	各少々

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 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、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- 3 ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**112 焼き蒸し野菜のベーコン巻き**で、人数分を選択して加熱する。

焼き蒸し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。
- 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ラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔ P.62～64

**オート
113 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き**



**スチーム
レンジ ➔ P.54**
使用付属品
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安 約9分
2人分 約8分 / 1人分 約8分

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
各少々	各少々	各少々	各少々

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 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。
- 3 野菜をひとくち大、または薄めに切り、②で巻き、楊枝で止めて、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- 4 ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**113 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き**で、人数分を選択して加熱する。

焼き蒸し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。
- 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ラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔ P.62～64

**オート
114 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し**



**スチーム
レンジ ➔ P.54**
加熱時間の目安
2人分 約9分
1人分 約8分

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

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 鶏肉の2人分は1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、1時間おく。
1人分: 1/2枚を3等分
- 3 脚を閉じたグリル皿の中央に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 4 ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**114 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し**で、人数分を選択し加熱する。
- 5 加熱後、皿に盛り、レタスとレモンを添える。

鶏肉の塩こうじ焼き蒸しのコツ

- 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.62～64

**オート
115 鶏肉のみぞ焼き蒸し**



**スチーム
レンジ ➔ P.54**
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
鶏むね肉（皮なし、 1枚約200gの物）	1枚	1/2枚
みぞ	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	1/2枚
長ねぎ	適量	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 鶏肉の2人分は1枚を6等分して合わせたⒶにつけ込み、30分以上おく。
1人分: 1/2枚を3等分
- 3 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。
- 4 脚を閉じたグリル皿の中央に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 5 ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**115 鶏肉のみぞ焼き蒸し**で、人数分を選択し加熱する。
- 6 加熱後、皿に盛り、③の白髪ねぎを添える。

鶏肉のみぞ焼き蒸しのコツ

- 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.62～64

**オート
116 ちくわとこんにゃくのみぞ焼き蒸し**



**レンジ
スチーム ➔ P.54**
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
ちくわ（太い物、タテ 半分に切る）	3本	1/2本 (約150g)
こんにゃく	60g	30g
みぞ	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	1/2枚
長ねぎ	適量	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 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。1人分: 3等分
- 3 ちくわと②のこんにゃくを合わせたⒶにつけ込み、10分おく。
- 4 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。
- 5 ③のこんにゃくをちくわで巻き、楊枝で止める。
- 6 脚を閉じたグリル皿の中央に⑤をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 7 ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**116 ちくわとこんにゃくのみぞ焼き蒸し**で、人数分を選択し加熱する。
- 8 加熱後、楊枝を取り、皿に盛り、④の白髪ねぎを添える。

ちくわとこんにゃくのみぞ焼き蒸しのコツ

- 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.62～64



スチームレンジ		使用付属品	
スチームレンジ		→P.54	
加熱時間の目安 2人分 約10分 / 1人分 約9分		グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート	
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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Ⓐの材料すべてを混ぜ合わせ、②を加えてよくからめてから、30分くらいおく。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、③とレモンを交互に形よく並べてグリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き【117 鶏肉のレモン焼き蒸し】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。

鶏肉のレモン焼き蒸しのコツ

- 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.62~64



スチームレンジ		使用付属品	
スチームレンジ		→P.54	
加熱時間の目安 2人分 約10分 / 1人分 約9分		グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート	
材料	2人分	1人分	
生ざけの切り身 (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1/2
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2 1/2	小さじ2 1/2	小さじ2
酒	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
塩	小さじ1/3	少々	少々
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1/4	小さじ1/2
青じそ	2枚	1枚	1枚
大根おろし	適量	適量	適量

スチームレンジ		使用付属品	
スチームレンジ		→P.54	
加熱時間の目安 2人分 約10分 / 1人分 約9分		グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート	
材料	4人分	2人分	1人分
生ざけの切り身 (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1/2
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2 1/2	小さじ2 1/2	小さじ2
酒	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
塩	小さじ1/3	少々	少々
しょうゆ	大さじ1/2	大さじ1/4	小さじ1/2
青じそ	2枚	1枚	1枚
大根おろし	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。
- さけは水けをふき取り、合わせたⒶに30分~1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 脚を閉じたグリル皿に②を盛りつけたとき上になる方を下にして並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き【119 さけのみぞ焼き蒸し】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。

さけのみぞ焼き蒸しのコツ

- 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.62~64



スチームレンジ	使用付属品
→P.54	グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

加熱時間の目安
約14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3/4
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓑ サラダ油	大さじ2

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
かつお(皮つきの物)	1節 (約300g)	1節 (約150g)
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	1/4個
にんにく(薄切り)	適量	適量
しょうが(すりおろす)	適量	適量
貝割大根(根元を切る)	適量	適量
小ねぎ(小口切り)	適量	適量
ポン酢しょうゆ	適量	適量

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 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

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8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 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

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8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 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

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8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 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

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8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 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

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8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 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

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8分

オート
123 あさりとキムチの焼き蒸し

レンジ
スチーム
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約9分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あさりは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。
- ②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③と合わせたⒶを入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿に、オーブンシートを敷き、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、123 あさりとキムチの焼き蒸しで、人数分を選択して加熱する。

あさりとキムチの焼き蒸しのコツ

- 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皿に移しかえてラップをし、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート
124 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し

スチーム
レンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約9分
1人分 約7分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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

- 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、かぼちゃと塩こうじを入れて混ぜ合わせ、約10分おく。
- ②に合わせたⒶを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、124 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸しで、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焼き蒸しのコツ

- 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皿に移しかえてラップをし、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート
125 なすときのこの焼き蒸しサラダ

スチーム
レンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約7分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- Ⓐのえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。
- 合せたⒷをポリ袋(市販)に入れ、合せたⒶとⒶを加えて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から取り出した④を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、125 なすときのこの焼き蒸しサラダで、人数分を選択して加熱する。

なすときのこの焼き蒸しサラダのコツ

- 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.62~64

オート
126 たらのチーズ焼き蒸し

スチーム
レンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約10分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

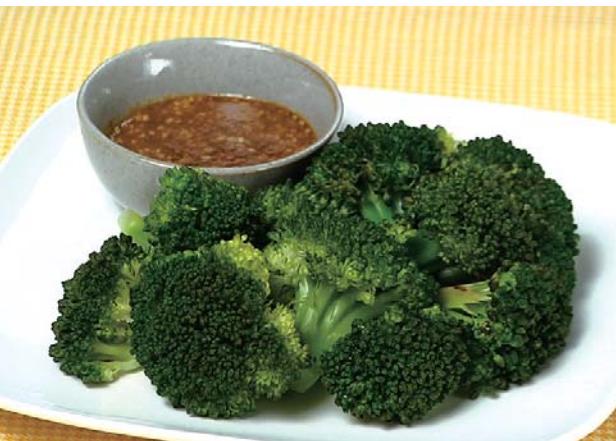
材料	2人分	1人分
生だらの切り身 (1切れ約100gの物)	2切れ	1切れ
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
白ワイン	少々	少々
トマトソース	大さじ3	大さじ1 1/2
ピーマン(薄切り)	1/2個	1/4個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	20g	10g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、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、ナチュラルチーズを散らしグリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、126 たらのチーズ焼き蒸しで、人数分を選択して加熱する。

たらのチーズ焼き蒸しのコツ

- 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.62~64

オート
127 焼き蒸しブロッコリー

オーブン
過熱水蒸気
レンジ
→P.55
予熱
加熱時間の目安
2人分 約8分 / 1人分 約7分

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	3人分	2人分	1人分
ブロッコリー(小房に分ける)	400g	260g	130g
白すりごま	大さじ2	大さじ1 1/2	小さじ1
Ⓑ しょうゆ	大さじ1	小さじ2	小さじ1
Ⓐ 酢	大さじ1/2	小さじ1	小さじ1/2
砂糖	小さじ2	小さじ1 1/3	小さじ1/3
みそ	小さじ1	小さじ1/3	小さじ1/3

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。
- 食品を入れずに127 焼き蒸しブロッコリーで、人数分を選択して予熱する。
- 脚を閉じたグリル皿にブロッコリーを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、③のグリル皿ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせたⒶを添える。

焼き蒸しブロッコリーのコツ

- 1回に蒸せる分量は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.62~64

オート
128 焼き蒸しかぼちゃ

(予熱あり)	オーブン 過熱水蒸気 レンジ →P.55	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
予熱	約 13 分	
加熱時間の目安	約 13 分	

2人分 約12分 / 1人分 約11分

材料	3人分	2人分	1人分
かぼちゃ (皮をむき、1cm 角に切る)	400g	260g	130g
マヨネーズ	大さじ 3	大さじ 2	小さじ 1
Ⓐ トマトケチャップ レモン汁	大さじ 2	大さじ 1	小さじ 2 小さじ 1 小さじ 1/2 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。
- 食品を入れずに128 焼き蒸しかぼちゃで、人数分を選択して予熱する。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、かぼちゃを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、竹ぐしで刺してまだかたいときは、グリル皿ふたをセットして加熱室に戻し、そのまま約 10 分蒸らす。
- 加熱後、皿に盛り、合わせたⒶを添える。

焼き蒸しかぼちゃのコツ

- 1回に蒸せる分量は 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 皿に移しかえラップをし レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート
129 焼き蒸しいも

(予熱あり)	オーブン 過熱水蒸気 レンジ →P.55	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
予熱	約 6 分	
加熱時間の目安	約 32 分	

2人分 約27分 / 1人分 約25分

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに129 焼き蒸しいもで、人数分を選択して予熱する。
- さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れてから、オーブンシートを敷き、脚を閉じたグリル皿にのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、竹ぐしで刺してまだかたいときは、グリル皿ふたをセットして加熱室に戻し、そのまま約 10 分蒸らす。

焼き蒸しいものコツ

- 1回に蒸せる分量は 1 ~ 4 人分です。
- さつまいもの太さは 直径約 4 cm の物が適しています。それ以上太い場合は 1 本を 2 等分するか、3 等分してから加熱します。
細いさつまいも (180g 以下の物) や小さいさつまいも (130g 以下の物) は、仕上がり調節弱で加熱します。
- グリル皿の汚れが気になるときはオーブ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 皿に移しかえラップをし スチームレンジ (350W) で様子を見ながら加熱します。→P.70

オート
130 焼き蒸しどもろこし

(予熱あり)	オーブン 過熱水蒸気 レンジ →P.55	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
予熱	約 6 分	
加熱時間の目安	約 30 分	

2人分 約30分 / 1人分 約27分

材料	2人分	1人分
とうもろこし(皮つき、1本 300 ~ 350g の物)	2 本	1 本

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- とうもろこしの皮は、そのまま残し、皮から出ているひげを取り除いて、茎が長い場合も切って取り除く。
- 脚を閉じたグリル皿に②のせグリル皿ふたをセットする。
- 食品を入れずに130 焼き蒸しどもろこしで、人数分を選択して予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皮と残ったひげを取り除く。

焼き蒸しどもろこしのコツ

- 1回に蒸せる分量は 1 ~ 2 人分です。
- 追加加熱を行なうときは 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 皮とひげを取り除き、ラップでピッタリ包み、テーブルプレートの中央に直接のせて、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート
131 焼き蒸しキャベツ

(予熱あり)	オーブン 過熱水蒸気 レンジ →P.55	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
予熱	約 13 分	
加熱時間の目安	約 10 分	

2人分 約7分 / 1人分 約6分

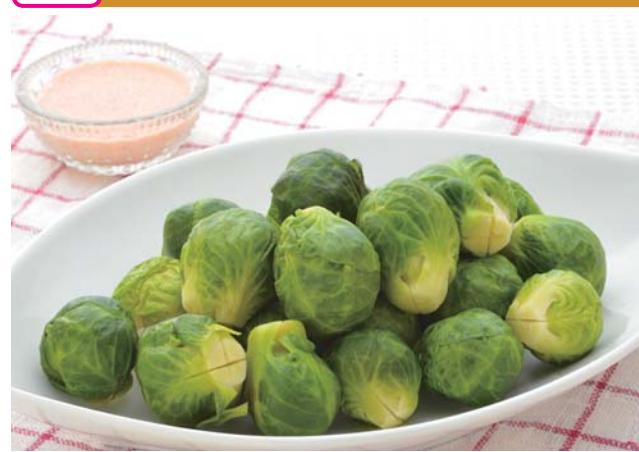
材料	3人分	2人分	1人分
キャベツ	400g	260g	130g
辛子明太子	30g	20g	20g
マヨネーズ	大さじ 4	大さじ 3	大さじ 3
酢	大さじ 1	大さじ 1/2	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/3	小さじ 1/3	小さじ 1/3
レモン汁	小さじ 1/2	小さじ 1/2	小さじ 1/2
粉チーズ	3g	2g	2g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

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。
- キャベツは芯を残したまま、くし形に 3 人分は 3 等分する。
2 人分: 3 等分 1 人分: 2 等分
- 食品を入れずに131 焼き蒸しキャベツで、人数分を選択して予熱する。
- 脚を閉じたグリル皿に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、④のグリル皿ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 辛子明太子は身をこそげ、Ⓐと合わせる。
- 加熱後、皿に盛り⑦を添える。

焼き蒸しキャベツのコツ

- 1回に蒸せる分量は 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 皿に移しかえラップをし レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート
132 焼き蒸し芽キャベツ

(予熱あり)	オーブン 過熱水蒸気 レンジ →P.55	使用付属品
予熱 加熱時間の目安 2人分 約7分 / 1人分 約6分	約13分 約10分	グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

材料	3人分	2人分	1人分
芽キャベツ	400g	260g	130g
辛子明太子	30g	20g	20g
マヨネーズ	大さじ4	大さじ3	大さじ3
酢	大さじ1	大さじ½	大さじ½
Ⓐ しょうゆ	小さじ½	小さじ½	小さじ½
レモン汁	小さじ½	小さじ½	小さじ½
粉チーズ	3g	2g	2g
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。
- 芽キャベツは根元に十文字に切り目を入れる。
- 食品を入れずに132 焼き蒸し芽キャベツで、人数分を選択して予熱する。
- 脚を閉じたグリル皿に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、④のグリル皿ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 辛子明太子は身をこそげ、Ⓐと合わせる。
- 加熱後、皿に盛り⑥を添える。

焼き蒸し芽キャベツのコツ

- 1回に蒸せる分量は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皿に移しかえラップをしレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62～64

オート
133 焼き蒸し赤キャベツ

(予熱あり)	オーブン 過熱水蒸気 レンジ →P.55	使用付属品
予熱 加熱時間の目安 2人分 約7分 / 1人分 約6分	約13分 約10分	グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

材料	3人分	2人分	1人分
赤キャベツ	400g	260g	130g
アンチョビ(みじん切り)	小さじ1 (6g)	小さじ½ (3g)	小さじ½ (3g)
スタッフドオリーブ(みじん切り)	3個	2個	2個
Ⓐ オリーブ油	大さじ1	大さじ½	大さじ½
白ワインビネガー	小さじ2	小さじ1	小さじ1
レモン汁	小さじ1	小さじ½	小さじ½
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。
- 赤キャベツは芯を残したまま、くし形に3人分は3等分する。
2人分: 3等分 1人分: 2等分
- 食品を入れずに133 焼き蒸し赤キャベツで、人数分を選択して予熱する。
- 脚を閉じたグリル皿に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、④のグリル皿ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせたⒶを添える。

焼き蒸し赤キャベツのコツ

- 1回に蒸せる分量は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皿に移しかえラップをしレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62～64

焼き蒸し・いため物(焼き蒸し(点心))

オート
134 蒸しギョウザ

(下ごしらえ 加熱あり)	スチーム レンジ →P.54	使用付属品
加熱時間の目安 2人分 約18分 / 1人分 約15分	約22分	グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた 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)
キャベツ	180g	90g	45g
豚ひき肉	100g	50g	25g
にら(みじん切り)	15g	10g	5g
たけのこ水煮(みじん切り)	30g	20g	10g
にんにく(みじん切り)	小1片	小1/2片	小1/4片
Ⓐ しょうが(みじん切り)	小1かけ	小1/2かけ	小1/4かけ
酒	小さじ2	小さじ1	小さじ½
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ½
ごま油	大さじ1	小さじ1弱	小さじ1弱
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ギョウザの皮(市販の物)	20枚	10枚	5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。
- キャベツは洗ってラップで包み、4人分は028 葉・果菜の下ゆでで加熱し、みじん切りにし、水けを切って絞る。
2人分: レンジ500W 約1分30秒 1人分: レンジ500W 約1分
- ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。
- 粘りがでるまでよくねり、4人分は20等分しておく。
2人分: 10等分 1人分: 5等分
- ギョウザの皮の中心に④のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、⑤を中心寄せ並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き134 蒸しギョウザで、人数分を選択して加熱する。

「028 葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.52,53

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62～64

蒸しギョウザ、えび蒸しギョウザのコツ

- 1回に蒸せる分量は皮の直径が約9cmの物で5～20個です。(ギョウザの大きさにより、1回に蒸せる分量は異なります。)
- たねの量はギョウザの皮の大きさにより加減してください。

オート
135 えび蒸しギョウザ

スチーム レンジ →P.54	使用付属品
加熱時間の目安 2人分 約18分 / 1人分 約15分	約22分

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
大正えび	13尾 (約160g)	7尾 (約80g)	4尾 (約40g)
にんじん(みじん切り)	50g	25g	15g
たけのこ水煮(みじん切り)	40g	20g	10g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2 (約20g)	大さじ1 (約10g)	大さじ½ (約5g)
片栗粉	小さじ½	小さじ½	小さじ¼
ラード	大さじ1	大さじ1	大さじ¼
ごま油	小さじ1	小さじ1	小さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ギョウザの皮(市販の物)	20枚	10枚	5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。
- えびは殻と背わたを取り、塩と片栗粉(分量外)をまぶしてもみ洗いし、水けを切り、半量は包丁で叩き細かくし、残りはひとくち大に切っておく。
- ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。
- 粘りがでるまでよくねり、4人分は20等分しておく。
2人分: 10等分 1人分: 5等分
- ギョウザの皮の中心に④のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑤をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き135 えび蒸しギョウザで、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.62～64

オート 136 ショウロンポウ



焼き蒸し
(点心)

(予熱あり) 過熱水蒸気
オーブン
(下ごしらえ)
加熱あり
→P.55

予熱 約5分
加熱時間の目安 約17分
2人分 約14分 / 1人分 約12分

材料 4人分(12個) 2人分(6個) 1人分(3個)

<皮>			
小麦粉 (強力粉)	50g	25g	15g
小麦粉 (薄力粉)	50g	25g	15g
① 塩	小さじ $\frac{1}{3}$ (約2g)	少々	少々
ごま油	小さじ $\frac{1}{4}$ (約1g)	少々	少々
熱湯	50mL	25mL	15mL
<スープゼリー>			
② 水	小さじ2	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$
③ 粉ゼラチン	小さじ $\frac{2}{3}$ (約2g)	小さじ $\frac{1}{3}$ (約1g)	小さじ $\frac{1}{3}$ (約1g)
④ 鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ $\frac{1}{3}$	少々	少々
⑤ 水	60mL	30mL	15mL
<あん>			
豚バラ薄切り肉 (包丁でミンチにする)	150g	75g	40g
紹興酒 (または酒)	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{4}$
しょうゆ	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{4}$
⑥ 塩	少々	少々	少々
長ねぎ (みじん切り)	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{4}$
しょうが (みじん切り)	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{4}$
ごま油	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{4}$
片栗粉 (打ち粉、手粉)	適量	適量	適量
しょうが (せん切り)	適量	適量	適量
しょうゆ、酢	各適量	各適量	各適量

オート 137 市販の冷凍生ショウロンポウ

(予熱あり) 過熱水蒸気
オーブン
→P.55

予熱 約5分
加熱時間の目安 約20分

材料 9個分
市販の冷凍生ショウロンポウ
しょうが (せん切り)
しょうゆ、酢
9個
適量
各大さじ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。
- ①を合わせてふりい、ボウルに入れ熱湯を少しづつ加えてはしなどでよく混ぜる。手で触れる熱さになったらごま油を加え、よくこねてひとまとまりになったら、のし台にのせ打ち粉 (片栗粉) をして約10分こねる。耳たぶくらいのかたさになり表面がなめらかになったら、ラップで包み1時間以上休ませる。
- ②を合わせて入れ、粉ゼラチンをしとらせておく。耐熱容器に③を合わせ 4人分はレンジ600W 約1分20秒で加熱し、④を加えて混ぜ、ゼラチンを溶かし冷蔵室で冷やしかためる。
2人分: レンジ500W 約40~50秒 1人分: レンジ500W 約30秒
- ボウルに①を入れてよく混ぜ合わせたら、③でかためたスープゼリーを細かく切って混ぜ合わせ、4人分は12等分 (1個約21g) してそれぞれ丸めて冷蔵室で冷やしておく。
2人分: 6等分 (1個約21g) 1人分: 3等分 (1個約21g)
- 打ち粉 (片栗粉) を敷いたのし台に②をおき、手粉 (片栗粉) をつけて生地を棒状にまとめ、4人分は12等分 (1個約12g) し、ラップまたはかたく絞ったぬれぶきんをかけて生地が乾燥しないようにする。さらにめん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。
2人分: 6等分 (1個約12g) 1人分: 3等分 (1個約12g)
- ⑤の皮の中心に④のあんをのせ、中央に向かってヒダを取りながら包み、最後に中央でしっかりとつまんで閉じる。皮がくっつかないときは、ふちに水を少量つけて包む。
- 食品を入れずに136 ショウロンポウで、人数分を選択して予熱する。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、⑥をショウロンポウのコツの図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて加熱する。
- しょうゆと酢を合わせておき、加熱後、しょうがと一緒にショウロンポウに添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

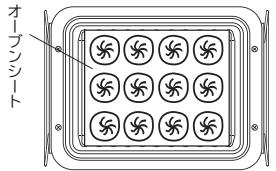
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに137 市販の冷凍生ショウロンポウで予熱をする。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、市販の冷凍生ショウロンポウをショウロンポウのコツの図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ショウロンポウ作りかた⑨を参照して加熱する。しょうゆと酢を合わせておき、加熱後、しょうがと一緒にショウロンポウに添える。

ショウロンポウのコツ

●市販のショウロンポウ (チルド食品・冷凍食品) は薄い皮であんを包んでいる物や上部の開いた包みかたをしている物は、加熱中に皮が破れたり開いた上部からスープがこぼれてしまい、うまくできません。

●並べかたはでき上がりはショウロンポウがふくらむため間隔を開けて並べます。



●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、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート 138 肉シューまい



(下ごしらえ)
加熱あり
→P.54

加熱時間の目安 約17分
2人分 約12分 / 1人分 約10分

材料 4人分(16個) 2人分(8個) 1人分(4個)

豚ひき肉	140g	70g	35g
干しいたけ (戻してみじん切り)	1枚	½枚	¼枚
片栗粉	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{4}$
しょうゆ、砂糖、酒	各大さじ $\frac{1}{2}$	各小さじ1弱	各小さじ $\frac{1}{3}$
塩、こしょう、 ごま油、しょうが汁、 にんにく (すりおろす)	各少々	各少々	各少々
玉ねぎ (みじん切り)	50g	25g	15g
シューまいの皮 (市販の物)	16枚	8枚	4枚
しょうゆ、ねりからし	各適量	各適量	各適量

使用付属品
スチームレンジ
給水タンク
満水

グリル皿 (脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料 4人分(16個) 2人分(8個) 1人分(4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。
- 容器に玉ねぎを入れ 4人分はレンジ500W 約1分で加熱し、冷ましておく。
- 2人分: レンジ500W 約40秒 1人分: レンジ500W 約30秒
- ボウルに②と④を入れ、粘りができるまでよく混ぜ合わせ、4人分は16等分する。
2人分: 8等分 1人分: 4等分
- 親指と人差し指で輪を作つて皮をのせ、③をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、④を中心寄せさせて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き138 肉シューまいで、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、しょうゆ、お好みでねりからしを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

肉シューまいのコツ

●1回に蒸せる分量は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皿に移しかえてラップをし、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート
139 えびシューまい



いため物
焼き蒸し (点心)

使用付属品			
スチーム レンジ		→P.54	
グリル皿 (脚を閉じる) グリル皿ふた 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 12 分 / 1人分 約 10 分
材料	4人分(16個)	2人分(8個)	1人分(4個)
大正えび	160 g	80 g	40 g
むきえび (飾り用・小さめの物)	16 個	8 個	4 個
ほたて貝柱 (すり身状にする)	2 個 (約 40g)	1 個 (約 20g)	½ 個 (約 10g)
たけのこ水煮 (みじん切り)	30 g	15 g	8 g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ 2 (約 20g)	大さじ 1 (約 10g)	大さじ ½ (約 5g)
卵白	½ 個分	¼ 個分	¼ 個分
しょうが (すりおろす)	小さじ 1	小さじ ½	小さじ ¼
片栗粉	大さじ 1	大さじ ½	大さじ ¼
酒	小さじ ½	小さじ ¼	小さじ ¼
ごま油	少々	少々	少々
塩	小さじ ¼	少々	少々
シューまいの皮 (市販の物)	16 枚	8 枚	4 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。
- 大正えびは水けを切り、半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。
- ボウルに②とⒶを入れ、よく混ぜ合わせ、4人分は16等分しておく。
- 2人分: 8等分 1人分: 4等分
- シューまいを作る要領で③をシューまいの皮で包み、上に飾り用のむきえびをのせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、④を中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、139 えびシューまいで、人数分を選択して加熱する。

えびシューまいのコツ

- 1回に蒸せる分量は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皿に移しかえてラップをし、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

焼き蒸し・いため物 (いため物)

オート
140 野菜いため



レンジ スチーム	→P.54	使用付属品
		グリル皿 (脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 10 分
2人分 約 7 分 / 1人分 約 6 分

材料	4人分	2人分	1人分
野菜ミックス	540g	270g	135g
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	160g	80g	40g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
Ⓐ しょうゆ	大さじ 1	大さじ ½	小さじ 1
お好みでオリーブ油	大さじ 2	大さじ 1	大さじ ½
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。
- ポリ袋 (市販) に、めんと野菜 (水・大さじ 2 (分量外)、ソースをまぶす) を入れて混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうをかけて、脚を閉じたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き140 野菜いためで、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

野菜いためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)
- 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.62~64

焼き蒸し・いため物 (いため物) で使用する調味料のオリーブ油、ごま油、バターは、風味づけのためにお好みで入れてください。

オート
141 焼きそば



レンジ スチーム	→P.54	使用付属品
		グリル皿 (脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 10 分
2人分 約 10 分 / 1人分 約 8 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

- 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、めんと野菜 (水・大さじ 2 (分量外)、ソースをまぶす) を入れて混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿に広げてポリ袋から取り出した②を広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き141 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.62~64

オート
142 焼きうどんレンジ
スチーム ➔ P.54使用付属品
レンジ
スチーム
給水タンク
満水加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約8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
水	大さじ1/2	大さじ1/4
Ⓐ 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
塩、こしょう	各少々	各少々
かつおぶし	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。
- ポリ袋(市販)にめんとⒶを入れて混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿に広げて、②から出した野菜を周りに広げ、めんを中央にのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにテーブルプレートに置き【142 焼きうどん】で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱後、皿に盛り、かつおぶしをかける。

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
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.62~64

オート
143 明太子の塩こうじ焼きそばレンジ
スチーム
(下ごしらえ)
➔ P.54使用付属品
レンジ
スチーム
給水タンク
満水加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約9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
Ⓐ 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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Ⓐと②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。
- 脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き【143 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.62~64

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。

オート
144 チンジャオロウスー
(牛肉とピーマンの細切りいため)レンジ
スチーム
➔ P.54使用付属品
レンジ
スチーム
給水タンク
満水加熱時間の目安
2人分 約11分 / 1人分 約9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1/2
Ⓑ ピーマン (種を取り、タテに細切り)	8個 (約240g)	4個 (約120g)	2個 (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1/2
オイスターソース	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
Ⓑ 酒	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
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ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。
- 牛もも肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き【144 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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移しかえラップをして
レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.62~64

オート
145 ちくわのチンジャオロウスーレンジ
スチーム
➔ P.54使用付属品
レンジ
スチーム
給水タンク
満水加熱時間の目安
2人分 約7分 / 1人分 約6分

材料	4人分	2人分	1人分
ちくわ(細切り)	3本 (約150g)	1 1/2本 (約75g)	3/4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1/2	小さじ1/4
Ⓑ ピーマン (種を取り、タテに細切り)	8個 (約240g)	4個 (約120g)	2個 (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1/2
オイスターソース	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
Ⓑ 酒	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
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4

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。
- ちくわに、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出し③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き【145 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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移しかえラップをして
レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.62~64

オート 鶏肉とキャベツの
156 塩こうじいため



レンジ
スチーム
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8分

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

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	大さじ2	大さじ1
鶏がらスープ素(顆粒)	小さじ3/3	少々
Ⓐ 酒	大さじ1/2	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2	小さじ1/4

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②と合わせたⒶを入れて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から取り出し②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、156 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いためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート はんぺんとキャベツの塩こうじいため



レンジ
スチーム
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8分

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

オート 豚肉とピーマンのみそそぼろ



レンジ
スチーム
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約8分
1人分 約6分

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

オート 豆腐とピーマンのみそそぼろ



スチーム
レンジ
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約9分
1人分 約7分

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

オート えびの塩こうじいため



レンジ
スチーム
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約9分

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

オート 里いもとベーコンの塩こうじいため



レンジ
スチーム
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約10分
1人分 約8分

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

焼き蒸し
いため物

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	大さじ2	大さじ1
鶏がらスープ素(顆粒)	小さじ3/3	少々
Ⓐ 酒	大さじ1/2	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2	小さじ1/4

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)にはんぺん、キャベツ、プチトマトと合わせたⒶを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から取り出した②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、157 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。
- 加熱終了後、白ごまをかけて、皿に盛る。

はんぺんとキャベ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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

豚肉とピーマンのみそそぼろのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

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1/2
みそ	大さじ1	大さじ1/2
Ⓐ 砂糖	小さじ1	小さじ1/2
みりん	大さじ1/2	大さじ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

- 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をオーブ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。
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②を流水で解凍し、水けを切ってかたく絞り、細かくちぎる。
- ポリ袋(市販)に④、ピーマンと合わせたⒶを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から取り出した⑤を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、159 豆腐とピーマンのみそそぼろで、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。

豆腐とピーマンのみそそぼろのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

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)	1/2片 (約5g)
Ⓐ 塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
お好みでオリーブ油	大さじ3/4	大さじ2
レモン汁	少々	少々
イタリアンパセリ	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。
- 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Ⓐと②を入れ、混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から取り出した②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、160 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。

材料

	2人分	1人分
里いも (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 (へたと種を取り、輪切り)	1本	1/2本
Ⓐ 塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
お好みでオリーブ油	大さじ3/4	大さじ2
レモン汁	少々	少々
黒こしょう	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。
- ポリ袋(市販)に里いも、ベーコン、赤とうがらしと合わせたⒶを入れ、混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から取り出した②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、161 里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。

里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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート
162 砂肝とナツツの塩こうじいため



いため物
いため物

レンジ
スチーム ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約7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
カシューナツツ	20g	10g
しめじ	1/2株(約75g)	1/4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1/2
Ⓐ しょうが(せん切り)	1かけ (約15g)	1/2かけ (約10g)
酒	大さじ1	大さじ1/2
貝割大根	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。
- 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。
- ②に合わせたⒶと残りの材料もすべて入れ、加え混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、162 砂肝とナツ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。

砂肝とナツ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。
- 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ラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.62~64)

オート
163 えびチリ



レンジ
スチーム ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約9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1	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ2	大さじ1
Ⓐ 酒	カップ1/4	大さじ2
砂糖	小さじ1	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2	小さじ1/4
塩、こしょう	各少々	各少々
好みでごま油	大さじ1/2	大さじ1/4
青菜(いためた物)	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。
- 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、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
- ②に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れて、さっと混ぜる。
- 脚を閉じたグリル皿に③を広げてのせグリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、163 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、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。
- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 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ラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.62~64)

オート
164 ほたてのチリソース



レンジ
スチーム ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
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7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)
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ1/2
しょうが(みじん切り)	1/2かけ	1/4かけ
豆板醤	小さじ1/2	少々
トマトケチャップ	大さじ3	大さじ1 1/2
Ⓐ 酒	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2	小さじ1
砂糖	大さじ1	大さじ1/2
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/3	少々
水	カップ1/2	カップ1/4
好みでごま油	小さじ1	小さじ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。
- ほたては水けを切り、アスパラガスは1本を5等分し、片栗粉をまぶしておく。
- 脚を閉じたグリル皿に②とⒶを入れて、さっと混ぜ合わせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、164 ほたてのチリソースで、人数分を選択して加熱する。

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。
- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 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ラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.62~64)

オート
165 にらレバいため



レンジ
スチーム ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
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8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
黄バブリカ(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1/2
砂糖	小さじ2/3	小さじ1/3
塩	少々	少々
好みでごま油	小さじ2/3	小さじ1/3

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。
- 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけこみ15分以上おく。
- 汁けをかるく切った②と合わせたⒶをポリ袋(市販)に入れる。
- ③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1/2量を、脚を閉じてオープンシートを敷いたグリル皿に広げ、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、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、165 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。
- 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ラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.62~64)

オート
166 ペペロンチーノ風野菜いためレンジ
スチーム ➔ P.54使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約7分

材料	2人分	1人分
赤パプリカ(ひとくち大)	1/2個 (約60g)	1/4個 (約30g)
黄パプリカ(ひとくち大)	1/2個 (約60g)	1/4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)
プロッコリー(小房に分ける)	50g	25g
ブチトマト(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)	1/2本	1/2本
Ⓐ 白ワイン	大さじ1	大さじ1/2
あらびき黒こしょう	少々	少々
塩	少々	少々
好みでオリーブ油	大さじ1	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。
- 野菜とⒶを混ぜ合わせ、脚を閉じたグリル皿に広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き[166 ペペロンチーノ風野菜いため]で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

ペペ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。
- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

オート
167 トマトのキムチいためレンジ
スチーム ➔ P.54使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
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
トマト(乱切り)	1個 (約150g)	1/2個 (約75g)
白菜キムチ(ひとくち大に切る)	100g	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。
- 材料をすべて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き[167 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。
- 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ラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔ P.62~64

オート
168 なすのみそいためレンジ
スチーム ➔ P.54使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約8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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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Ⓐを入れ、②と③を加えて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した④を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き[168 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。
- 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ラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔ P.62~64

オート
169 ほうれん草の塩こうじソテーレンジ
スチーム ➔ P.54使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
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
好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ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。
- ポリ袋(市販)に、ほうれん草、ベーコンと合わせたⒶを入れて、加え混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、ポリ袋から取り出した②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き[169 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。
- 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ラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。➔ P.62~64

蒸し物

蒸し物

オート170 茶わん蒸し



(下ごしらえ)
加熱あり
スチームレンジ
オープン
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約26分
2人分/1人分 約18分/約11分

使用付属品
テーブルプレート

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
干しいたけ(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、Ⓐ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200W2~3分で加熱する。
2人分: レンジ200W1~2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、さっとかき混ぜ、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考して並べて170茶わん蒸しで、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.62~64

オート171 洋風茶わん蒸し



(下ごしらえ)
加熱あり
スチームレンジ
オープン
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約10分
2人分/1人分 約8分/約8分

使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料(直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4個分)	4人分	2人分	1人分
卵	2個	1個	1/2個
固体スープの素	1/2個	少々	少々
Ⓐ 牛乳	120mL	60mL	30mL
Ⓑ 生クリーム	50mL	25mL	15mL
ベーコン	1枚	1/2枚	1/4枚
アスパラガス	1本	1/2本	1/4本
プチトマト	2個	1個	1個
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。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、細かく、くだいた固体スープの素とⒶと塩、こしょうを加えて混ぜ裏ごしする。
- ベーコンは5mm幅に切り、アスパラガスは1cm幅に切る。プチトマトは1個を4等分する。
- 容器に③を入れたら、②を等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜる。
- 脚を閉じたグリル皿にペーパータオルを敷き、水(約30mL・分量外)を注ぎ入れ、④をグリル皿中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして置き171洋風茶わん蒸しで加熱する。

茶わん蒸しのコツ

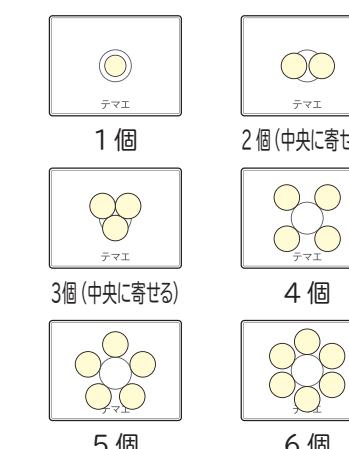
- 1回に蒸せる分量は
1~6人分です。洋風茶わん蒸しは表示の分量です。
- 容器は

茶わん蒸しは直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。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、仕上がり調節を強に、高いときは弱で加熱します。
- 卵液は器の七分目くらいまで

茶わん蒸しの容器の置きかたは

1回に作る数によって下図を参照して並べます。4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



加熱室は冷ましてから

オーブン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。

- 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.62~64

オート172 手作り豆腐



スチームレンジ
オープン
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約16分/1人分 約10分

使用付属品
テーブルプレート

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) にがり	500mL	250mL	125mL

Ⓐ あん	だし汁 みりん しょうゆ 塩 片栗粉 水	カップ1/2 小さじ1/2 小さじ1 少々 小さじ1 5mL	カップ1/4 少々 小さじ1/2 少々 少々 少々
Ⓑ あさつき	しょうが(すりおろす) あさつき(小口切り)	適量 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。
- ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参考して並べて172手作り豆腐で加熱する。
- 小さめの鍋にあんの材料Ⓐを入れて煮立て、Ⓑ(水溶き片栗粉)を加え、どろみをつける。
- ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

ひとくちメモ

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。
- 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.62~64

オート
173 ゆで卵スチーム
オープン ➔ P.54使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
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	2人分	1人分
卵	4個	2個	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。
- 脚を閉じたグリル皿の中央に卵を寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き **173 ゆで卵** で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、冷水につけ、十分に冷めてから殻をむく。
(熱いのでやけどに注意)

ゆで卵のコツ

- 1回に作れる分量は
1~8人分です。
- 冷蔵保存の卵を使います
- 卵の保存状態や大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります
- 卵のかたさは
仕上がり調節弱に設定するとやわらかくなり、強にするとかたくなります。

警告

殻付きの卵は **173 ゆで卵** のスチーム加熱以外では加熱しない
破裂による飛び散りや、やけどのおそれがあります。

オート
174 中華風蒸しハンバーグスチーム
レンジ ➔ P.54使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
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8分

材料	4人分	2人分	1人分
木綿豆腐	1/8丁 (約150g)	1/4丁 (約70g)	1/8丁 (約35g)
豚ひき肉	200g	80g	40g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
Ⓐ 紹興酒	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/3
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
しょうが(みじん切り)	1/3かけ	3g	2g
片栗粉	30g	15g	8g
生しいたけ(薄切り)	2枚	1枚	1/2枚
しめじ(石つきを取り小房に分ける)	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	小さじ1	小さじ1/2	少々
Ⓑ 鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1強	大さじ1/2	大さじ1/4
水	カップ1 1/2	カップ3/4	大さじ5
チンゲン菜(ゆでた物、根元から4分割する)	約100g	約50g	約25g

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。
- 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Ⓐ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、Ⓑを加えてよく混ぜて4人分は4等分する。
- 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。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて④を並べて、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて **174 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Ⓑ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
175 鶏の酒蒸しスチーム
レンジ ➔ P.54使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート加熱時間の目安 約13分
2人分 約11分/1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
鶏むね肉(1枚約200gの物、4等分に切る)	2枚	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	各少々
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
しょうが汁	少々	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	各適量
しょうゆ、ねりからし	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。
- 鶏肉は皮にフォークや竹ぐで穴を開け、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。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**175 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皿に移しかえでラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
➔ P.62~64

オート
176 鶏の柔らか蒸しレンジ
オーブン
過熱水蒸気 ➔ P.54使用付属品
給水タンク
満水加熱時間の目安 約30分
2人分 約22分/1人分 約20分グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
鶏むね肉(皮なし)	2枚(1枚200gの物)	1枚(200g)	1枚(100g)
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩	少々	少々	少々
しょうが汁	小さじ2	小さじ1	小さじ1
白菜(ひとくち大に切る)	100g	50g	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。
- 鶏肉は塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、周りに白菜を広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き **176 鶏の柔らか蒸し** 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。

香味ソース

材料

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

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料

梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ1/2
小ねぎ	適量

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート 177 鶏の簡単蒸し

使用付属品	
レンジ	→P.54
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

- ① 鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- ② 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、177 鶏の簡単蒸しで、人数分を選択して加熱する。
- ③ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、好みでソースをかける。

オート 178 鶏ハムの簡単蒸し

使用付属品	
レンジ	→P.54
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

- ① 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、Ⓐを加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- ② 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、179 鶏のアジア風簡単蒸しで、人数分を選択して加熱する。
- ③ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート 179 鶏のアジア風簡単蒸し



使用付属品	
レンジ	→P.54
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

- ① 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、Ⓐを加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- ② 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、179 鶏のアジア風簡単蒸しで、人数分を選択して加熱する。
- ③ 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート 180 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し



使用付属品	
(下ごしらえ) スチームレンジ (加熱あり)	→P.54
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9分/1人分 約8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1/2
卵黄	1個分	1/2個分
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2
塩	少々	少々
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
ポン酢しょうゆ、大根おろし	各適量	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 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
- ③ Ⓐの材料をよく混ぜ合わせ 2人分は8等分し、②のれんこんで挟み、厚さ1.5~2cmにする。
1人分: 4等分
- ④ 脚を閉じたグリル皿に③を並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑤ ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、180 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。
- ⑥ 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.62~64

オート 181 鶏ひき肉の油揚げ蒸し



使用付属品	
スチームレンジ	→P.54
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10分/1人分 約8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1/2
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2	少々
にんじん(みじん切り)	大さじ1	大さじ1/2
生しいたけ(みじん切り)	1枚	1/2枚
しょうゆ	大さじ1/2	小さじ1弱
みりん	小さじ1	小さじ1/2
酒	大さじ1/2	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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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、Ⓐを入れて混ぜ 2人分は8等分し、②に入れる。
1人分: 4等分
- 脚を閉じたグリル皿にⒶを並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、181 鶏ひき肉の油揚げ蒸しで、人数分を選択して加熱する。

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1/3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.62~64
- 加熱終了後は**
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

オート
182 豚の簡単蒸し

レンジ		使用付属品	
レンジ	→P.54		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		テーブルプレート	

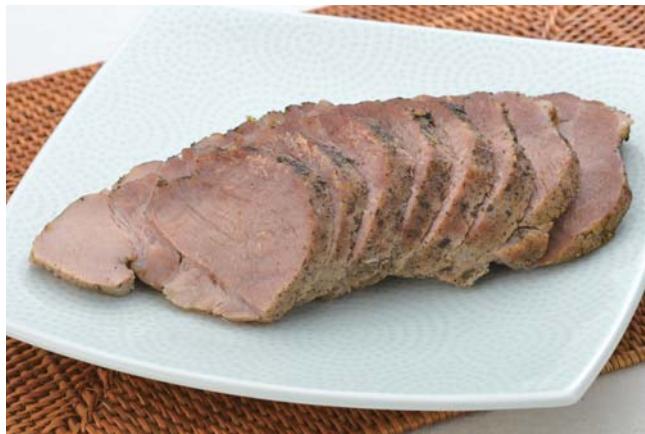
材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉（かたまり）	400g	200g	100g
塩	小さじ2	小さじ1	小さじ1
こしょう	少々	少々	少々
酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1
白菜（ひとくち大に切る）	100g	50g	50g

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室に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182 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
- 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
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。（→P62~64）
- 鶏肉の柔らか蒸しのソースをかけてもいいでしょう
- 味が濃すぎるのは
加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといいでしょう。
- 皿は
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

オート
183 豚のアジア風簡単蒸し

レンジ		使用付属品	
レンジ	→P.54		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		テーブルプレート	

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、バ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室に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183 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
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート
184 豚の韓国風簡単蒸し

レンジ		使用付属品	
レンジ	→P.54		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		テーブルプレート	

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Ⓐをポリ袋（市販）に入れて、もみ込んで冷蔵室に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184 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
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート
185 白身魚の蒸しカルパッチョ

スチームレンジ		使用付属品	
スチームレンジ	→P.54		給水タンク 満水
加熱時間の目安 2人分 約5分/1人分 約3分		グリル皿（脚を閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート	

材料	4人分	2人分	1人分
白身魚（たいまたはかれいなど、刺身用の物）	600g	300g	150g
オリーブ油	大さじ2	大さじ1	小さじ2
しょうゆ	小さじ4	小さじ2	小さじ1
酢	大さじ2	大さじ1	小さじ2
マスタード	小さじ2	小さじ1	少々
レモン汁	小さじ2	小さじ1	少々
プチトマト（4等分する）	4個	2個	1個
イタリアンパセリ	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。
- 白身魚は1cmのぞぎ切りにし、水けをよくふき取っておく。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き②を重ならないように広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き185 白身魚の蒸しカルパッチョで、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り混ぜ合わせたⒶをかけてプチトマトとイタリアンパセリを添える。

ひとくちメモ

- 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。（→P62~64）

揚げ物（ノンフライ）

オート186 鶏のから揚げ



レンジ
オープン →P.54

加熱時間の目安 約16分
2人分 約12分/1人分 約10分

使用付属品
レンジ
オープン
グリル皿（脚を開く）
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

- 1 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、余分な粉をたたいて落とす。
2人分：1枚を6等分 1人分：1/2枚を3等分
- 2 ①の皮を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き[186 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。
- グリル皿の汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
- 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.66]

オート187 鶏のから揚げ（脱脂）

(予熱あり)	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル →P.55	使用付属品 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート 給水タンク 満水
予熱 加熱時間の目安	約4分 約26分	

鶏のから揚げ（4人分）		
カロリーカット値	約65kcal 減※1	
調理後のカロリー	約884kcal	※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

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 鶏のから揚げの作りかた①を参照して下準備する。
- 3 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、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 4 食品を入れずに[187 鶏のから揚げ（脱脂）]で加熱する。
- 5 予熱終了音が鳴ったら、③をテーブルプレートに置いて加熱する。

※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188 豚のから揚げ

加熱時間の目安 約16分
2人分 約12分/1人分 約10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、[188 豚のから揚げ]で、人数分を選択して加熱する。

オート189 鶏手羽先の甘辛揚げ



レンジ
オープン →P.54

加熱時間の目安 約21分
2人分 約19分/1人分 約16分

使用付属品
グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料	4人分	2人分	1人分
鶏手羽先（1本60gの物）	8本	4本	2本
片栗粉	大さじ2	大さじ1	大さじ1
砂糖	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩	小さじ1/2	少々	少々
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
みりん	大さじ2	大さじ1	大さじ1
にんにく（すりおろす）	1片	1/2片	1/2片
長ねぎ（みじん切り）	10g	5g	5g
七味とうがらし	少々	少々	少々

作りかた

- 1 鶏手羽先は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15~30分ほどおく。
- 2 脚を開いたグリル皿の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[189 鶏手羽先の甘辛揚げ]で、人数分を選択して加熱する。

鶏手羽先の甘辛揚げのコツ

- 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 190°Cで様子を見ながら加熱します。[→P.67]

オート190 鶏の竜田揚げ



レンジ
オープン →P.54

加熱時間の目安 約18分
2人分 約15分/1人分 約13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
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1/2	大さじ3/4	大さじ3/4
しょうが（すりおろす）	小さじ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

- 1 鶏肉は1枚を4人分は6等分にして、肉の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
- ①の汁けをかるく切って、皮を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き[190 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。
- グリル皿の汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
(火花（スパーク）の原因になります)
- 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 190°Cで様子を見ながら加熱します。[→P.67]

オート 191 豚の香味揚げ



(揚げ物)

レンジ
オープン

→P.54
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約14分/1人分 約13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	1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	1/2個	1/2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、青じそを中心にな3つ折りにする。
- ③に小麦粉、卵、合わせたⒶの順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き「191 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
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.67

オート 192 とんかつ



(揚げ物)

レンジ
オープン

→P.54
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約15分/1人分 約11分

レンジ
オープン

→P.54
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約17分
2人分 約15分/1人分 約11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	1/2個	1/2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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き「192 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 190℃」で様子を見ながら加熱します。→P.67

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すって煎る。

オート 193 ヒレカツ



(揚げ物)

レンジ
オープン

→P.54
グリル皿 (脚を開く)
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10分

レンジ
オープン

→P.54
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約22分
2人分 約12分/1人分 約10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	1/2個	1/2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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き「193 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 190℃」で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 194 ミルフィーユカツ



(揚げ物)

レンジ
オープン

→P.54
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約18分
2人分 約17分/1人分 約14分

レンジ
オープン

→P.54
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安
2人分 約18分
2人分 約17分/1人分 約14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	1/2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
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。
- Ⓐは両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き「194 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
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.67

オート195 チーズ入りミルフィーユカツ



レンジオープン	→P.54	使用付属品
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート	空	

加熱時間の目安 約18分
2人分 約17分/1人分 約14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
Ⓐ 煎りパン粉(→P.190)	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、Ⓐの順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き【195 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 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート196 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ



レンジオープン	→P.54	使用付属品
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート	空	

加熱時間の目安 約8分/1人分 約5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.190)	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。
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き【196 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.67

オート197 メンチカツ



(下ごしらえ) 加熱あり	レンジオープン →P.54	使用付属品
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート	空	

加熱時間の目安 約21分
2人分 約18分/1人分 約17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1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
バター	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)
Ⓑ 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1/3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
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
煎りパン粉(→P.190)	60g	30g	30g

作りかた

- 耐熱容器にⒶ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Ⓑ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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き【197 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 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート198 豆腐とおからメンチカツ



レンジオープン	→P.54	使用付属品
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート	空	

加熱時間の目安 約10分
2人分 約8分/1人分 約6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
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)	30g	20g	10g
ツナ	小1缶	小2/3缶	小1/3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.190)	60g	60g	30g

作りかた

- 豆腐は、かるく水切りをする。
- ボウルにⒶを入れ、塩、こしょうをふり、よく混ぜ、コーンを入れ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。
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き【198 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 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
199 チキンカツ



レンジ オープン	→P.54	使用付属品
加熱時間の目安 2人分 約10分/1人分 約9分		グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

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	1 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.190	60g	30g	30g

作りかた

- ① 鶏ささみは2等分にし、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **199 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 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
200 鶏ささみ梅肉フライ



レンジ オープン	→P.54	使用付属品
加熱時間の目安 2人分 約18分/1人分 約16分		グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

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
④ ねり梅 (市販の物)	15g	10g	5g
Ⓐ 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	1/2個
煎りパン粉 →P.190	60g	60g	30g

作りかた

- ① ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ② ①の開いた面に合わせたⒶをのせ、Ⓐを塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **200 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
オーブン 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
201 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ



レンジ オープン	→P.54	使用付属品
加熱時間の目安 2人分 約19分/1人分 約18分		グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

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1/2	小さじ1/2
Ⓐ 長ねぎ (みじん切り)	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1/2
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.190	40g	20g	20g

作りかた

- ① れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。
- ② ボウルに鶏ひき肉とⒶを入れ、加え混ぜ合わせる。片栗粉を加えて、粘りができるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **201 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
オーブン 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
202 れんこんのおから挟みフライ



レンジ オープン	→P.54	使用付属品
加熱時間の目安 2人分 約9分/1人分 約8分		グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

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
Ⓐ あさつき (みじん切り)	10g	5g
マヨネーズ	小さじ1/2	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.190	20g	20g

作りかた

- ① 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。
- ② ボウルにおからとⒶを入れ、粘りができるまでよく混ぜ合わせる。
- ③ れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **202 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 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 203 チキン南蛮



レンジ
オープン ➔ P.54

加熱時間の目安 約 17 分
2人分 約 14 分 / 1人分 約 13 分

使用付属品



グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

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2/3
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
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2
甘酢だれ			
① しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
② 酢	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
③ 砂糖	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
④ 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)
⑤ 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、Ⓐ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Ⓑ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、⑤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、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き[203 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。

グリル皿の汚れが気になるときは

オープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
(火花(スパーク)の原因になります)

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 190°Cで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート 204 チキンナゲット



レンジ
オープン ➔ P.54

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



グリル皿 (脚を開く)
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	大さじ1	大さじ1/2
ナツメグ	少々	少々	少々
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、あらみじん切りにしておく。
- ボウルに①、鶏ひき肉、卵、小麦粉、ナツメグを入れてよく混ぜる。
- ラップの上に②をのせ、4人分は長さ約30cm、高さ3~4cmの棒状にして、冷凍室に包丁で切れるかたさになるまで冷凍する。
2人分: 長さ約15cm、高さ3~4cm 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
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き[204 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 190°Cで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート 205 イタリア風カツレツ



レンジ
グリル ➔ P.54

加熱時間の目安
2人分 約 9 分 / 1人分 約 6 分

使用付属品



グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

材料	2人分	1人分
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚約100gの物)	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
パン粉	20g	10g
粉チーズ	10g	5g
バジル (乾燥)	適量	適量
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

作りかた

- パン粉は目の細かいざるなどに入れてふるい、細かくして粉チーズと乾燥バジルを加える。
- 豚ロース肉は筋切りをして塩、こしょうをして1枚を3等分にしておく。
- 水けをよくふき取った②に小麦粉、卵、①の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、[205 イタリア風カツレツ]で、人数分を選択して加熱する。

イタリア風カツレツのコツ

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

裏返して オープン 予熱なし 1段 190°Cで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート 206 くしカツ



レンジ
オープン ➔ P.54

加熱時間の目安
2人分 約 22 分 / 1人分 約 18 分

使用付属品



グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

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.190	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ぐしに刺して、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き[206 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 190°Cで様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート
207 アスパラガスの肉巻きフライ



(揚げ物)

レンジ
オープン ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 18 分
2人分 約 17 分 / 1人分 約 16 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	2/3 個	1/3 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.190	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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、[\[207 アスパラガスの肉巻きフライ\]](#)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 オーブン 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート
208 アスパラガスのこんにゃく巻きフライ



レンジ
オープン ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 10 分 / 1人分 約 9 分

材料	2人分(6個)	1人分(3個)
アスパラガス	2 本	1 本
こんにゃく	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.190	40g	20g

作りかた

- アスパラガスは、皮をむき、3等分する。
- こんにゃくは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、下ゆでする。
- 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枚をの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、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、[\[208 アスパラガスのこんにゃく巻きフライ\]](#)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にゃく巻きフライのコツ

- 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 オーブン 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート
209 ハムカツ



レンジ
オープン ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 13 分
2人分 約 10 分 / 1人分 約 9 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.190	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。
- 脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き、[\[209 ハムカツ\]](#)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
オーブン 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート
210 うずら卵とウインナーのくしカツ



オーブン
過熱水蒸気グリル ➔ P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 22 分
2人分 約 18 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
④煎りパン粉 ➔ P.190	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ぐしに刺す。
- ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き、[\[210 うずら卵とウインナーのくしカツ\]](#)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
オーブン 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート 211 スコッチャッピング



(下ごしらえ) 加熱あり	オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.54
加熱時間の目安 2人分 約23分 2人分 約21分/1人分 約20分	使用付属品 グリル皿(脚を開く) テーブルプレート 給水タンク 満水

スコッチャッピングのコツ

- 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 オーブン 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
うずらの卵(水煮)	12個	6個	3個
玉ねぎ(みじん切り)	50g	25g	15g
Ⓐ バター	小さじ2 (約8g)	小さじ1 (約4g)	小さじ1/2 (約2g)
合びき肉	150g	80g	40g
パン粉	15g	10g	5g
Ⓑ 牛乳	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
卵(溶きほぐす)	25g	10g	10g
塩、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	小さじ1	小さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
煎りパン粉 →P.190	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。
- 耐熱容器にⒶを入れ4人分は[レンジ]500W 約2分で加熱し、あら熱を取る。
2人分:[レンジ]500W 約1分 1人分:[レンジ]500W 約40秒
- ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて4人分は12等分し、うずらの卵を包み形を整える。
2人分:6等分 1人分:3等分
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[211 スコッチャッピング]で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

オート 212 サーモンごまチーズフライ

(女子栄養大学開発レシピ →P.111)



オート 213 あじフライ

レンジ オーブン	→P.54
加熱時間の目安 2人分 約17分 2人分 約16分/1人分 約14分	使用付属品 グリル皿(脚を開く) テーブルプレート 給水タンク 空

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.190	60g	30g	30g

作りかた

- 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。
- 脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き[213 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 オーブン 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 214 いわしフライ



オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.54
加熱時間の目安 2人分 約17分/1人分 約15分

使用付属品
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート 給水タンク 満水

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	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.190	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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[214 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
裏返して オーブン 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 215 きすフライ



オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.54
加熱時間の目安 2人分 約18分/1人分 約15分

使用付属品
グリル皿(脚を開く) テーブルプレート 給水タンク 満水

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	1/2個
煎りパン粉 →P.190	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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[215 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
裏返して オーブン 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 216 さばの竜田揚げ



レンジ
オープン ➔ P.54

加熱時間の目安 約 16 分
2人分 約 11 分 / 1人分 約 10 分

使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
給水タンク 空

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	1/2枚
しょうが(すりおろす)	大さじ 1	大さじ 1/2	大さじ 1/4
しょうゆ	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1/2
Ⓐ 酒	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1/2
酢	大さじ 1/2	大さじ 1/4	少々
豆板醤	小さじ 1/2	小さじ 1/4	少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1/2

作りかた

- さばは1枚を4人分は6等分にして、合わせたⒶにつけ込み、10分以上おく。
- Ⓐの汁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。
- Ⓐ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し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [216 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 190°C で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート 217 えびフライ



オーブン
過熱水蒸気
グリル ➔ P.54

加熱時間の目安 約 16 分
2人分 約 12 分 / 1人分 約 10 分

使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
給水タンク 満水

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	1/2個
煎りパン粉 ➔ P.190	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、背わたを取り除く。Ⓐは合わせておく。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順に付ける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [217 えびフライ] で、人数分を選択して加熱する。

オート 218 かきフライ

加熱時間の目安 約 18 分
2人分 約 13 分 / 1人分 約 11 分

材料

えびフライの材料を参考し、えびのかわりにかきのむき身(1個約 20g の物)にかえる。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考し、[218 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°C で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート 219 いかリングフライ



オーブン
過熱水蒸気
グリル ➔ P.54

加熱時間の目安 約 17 分
2人分 約 17 分 / 1人分 約 15 分

使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
給水タンク 満水

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.190	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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [219 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°C で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート 220 チーズフライ



レンジ
オープン ➔ P.54

加熱時間の目安 約 10 分
2人分 約 6 分 / 1人分 約 5 分

使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
給水タンク 空

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.190	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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き [220 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°C で様子を見ながら加熱します。 ➔ P.67

オート221 ポテトコロッケ



(下ごしらえ)
加熱あり
レンジ
オープン
→P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
給水タンク
空

加熱時間の目安
約15分
2人分 約10分/1人分 約9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4	大さじ2	大さじ2
煎りパン粉	→P.190	60g	40g
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉	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[029 根菜の下ゆ]で仕上がり調節弱で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
2人分: [029 根菜の下ゆ] 1人分: [レンジ 500W] 約1分30秒
仕上がり調節弱
- 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れ4人分は[レンジ 600W] 約5分で加熱し、加熱後ほぐす。
2人分: [レンジ 500W] 約3分 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)
- 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、[221 ポテトコロッケ]で、人数分を選択して加熱する。

[029 根菜の下ゆ]の使いかた

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

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

オート 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート222 かぼちゃコロッケ



(下ごしらえ)
加熱あり
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
給水タンク
満水

加熱時間の目安
約23分
2人分 約17分/1人分 約15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.190	60g	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。
- かぼやは皮をむいて1cmのさいの目に切りラップで包み、[028 葉・果菜の下ゆ]で仕上がり調節強で加熱する。
- Ⓐ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、②をボウルに入れ、熱いうちに潰し、チーズと③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)
- 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[222 かぼちゃコロッケ]で、人数分を選択して加熱する。

[028 葉・果菜の下ゆ]の使いかた

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

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

オート 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート223 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.112)

オート
予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート224 クリームコロッケ



オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
給水タンク
満水

加熱時間の目安
約22分
2人分 約16分/1人分 約14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
固体スープの素	1/2個	1/4個	1/4個
Ⓐ 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.190	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。
- 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Ⓐ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、途中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、④に②とコーン、固体スープの素、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵室で十分冷やし、生地を作る。
- ⑤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)
- 脚を開いたグリル皿の中央に⑥を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[224 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.62~64

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

オート 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート225 なすのひき肉挟みフライ



レンジ
オープン
→P.54

使用付属品
グリル皿(脚を開く)
給水タンク
空

加熱時間の目安
約24分
2人分 約23分/1人分 約19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
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.190	60g	40g

作りかた

- なすは、へたを取りナナメに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Ⓐを入れ、粘りができ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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[225 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ト 予熱なし 1段 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
226 れんこんのえびアボカド挟みフライ



(レシピ)
揚げ物

レンジ オープン	→P.54	使用付属品	レンジ グリル →P.54 グリル皿(脚を開く) 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20分/1人分 約18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 (ちざる)	5 枚	3 枚	2 枚
Ⓐ しょうゆ わさび	大さじ 1/2 小さじ 1/2	大さじ 1/2 小さじ 1/2	大さじ 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Ⓐ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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[226 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。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き[227 春巻き]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 190°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
227 春巻き



(下ごしらえ) 加熱あり	レンジ グリル →P.54 グリル皿(脚を開く) テーブルプレート	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安 2人分 約10分/1人分 約10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
Ⓑ 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
Ⓐ 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Ⓐを加えて混ぜておく。
- ①にⒷ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
- 皮を広げて具のせ、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻く。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き[227 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.62~64

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
グリル皿にヨコに並べます。
- 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.66

オート
228 豚肉とキムチの春巻き



(下ごしらえ) 加熱あり	レンジ グリル →P.54 グリル皿(脚を開く) テーブルプレート	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安 2人分 約10分/1人分 約10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)	50g	25g	15g
長ねぎ(せん切り)	1 本	1/2 本	1/4 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	1/2 枚	1/4 枚
春雨(乾燥のまま 1~2cm の長さに切る)	10g	5g	3g
韓国(のり)	8 枚	4 枚	2 枚
春巻きの皮(市販の物)	8 枚	4 枚	2 枚
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1
Ⓑ 水	大さじ 2	大さじ 1	大さじ 1

作りかた

- 豚肉は、繊維に垂直に 5cm の長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れⒶを加えて混ぜておく。
- ①にⒷ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(のり)をのせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻く。
- 脚を開いたグリル皿に④を並べ、テーブルプレートに置き[228 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.62~64

オート
229 さつま揚げ



レンジ グリル	→P.54	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安 2人分 約13分/1人分 約12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 1/2 強	小さじ 1/3	少々
Ⓐ 砂糖	大さじ 1	大さじ 1/2	大さじ 1/2
Ⓑ しょうゆ	小さじ 1/2	小さじ 1/4	小さじ 1/4
みりん	小さじ 1	小さじ 1/2	小さじ 1/2
Ⓓ 酒	小さじ 1	小さじ 1/2	小さじ 1/2
Ⓐ しょうが汁	小さじ 1	小さじ 1/2	小さじ 1/2
卵白	1 個分	1/2 個分	1/2 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Ⓐを入れてさらに混ぜる。
- ①に水けを切ったにんじんと枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ 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 の円形にのばし、形を整える。
- 脚を開いたグリル皿に③を並べる。
- ④を[229 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
グリルで様子を見ながら加熱します。→P.66

オート 230 フライドポテト



オーブン (予熱あり)	オーブン →P.55	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート
予熱 加熱時間の目安 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。黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、じゃがいもが重ならないようにして黒皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに230 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ブン 予熱なし 1段 190°Cで様子を見ながら加熱します。→P.67
- 冷めた天ぷらのあたためは013 天ぷらのあたためで加熱します。→P.46、47
- 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。

オート 231 えびの天ぷら



オーブン 過熱水蒸気 グリル	→P.54	使用付属品 グリル皿 (脚を開く) 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12分/1人分 約10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1
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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き231 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ブン 予熱なし 1段 190°Cで様子を見ながら加熱します。→P.67
- 冷めた天ぷらのあたためは013 天ぷらのあたためで加熱します。→P.46、47
- 油は使わない
衣は天かすを使います。

オート 232 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19分
2人分 約14分/1人分 約12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、232 魚介の天ぷらで、人数分を選択して加熱する。

オート 233 野菜の天ぷら

加熱時間の目安 約19分
2人分 約14分/1人分 約12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、233 野菜の天ぷらで、人数分を選択して加熱する。

オート 234 かき揚げ



オーブン 過熱水蒸気 グリル	→P.54	使用付属品 グリル皿 (脚を開く) 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16分/1人分 約14分		

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
④ さつまいも (1cmさいの目切り)	40g	30g	20g
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1½	小さじ1½
ベーキングパウダー	小さじ1½	小さじ1½	小さじ1½
水	20mL	20mL	15mL

- 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。
- ④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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて、円形で平らに3人分は6等分し、広げて並べ、テーブルプレートに置き、234 かき揚げで、人数分を選択して加熱する。

2人分: 4等分

1人分: 3等分

ごはん物・麺

オート235 しょうゆ焼きおにぎり



レンジ
グリル →P.54

加熱時間の目安 約16分
2人分 約13分 / 1人分 約12分

使用付属品



給水タンク
空

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

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
Ⓐ 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

作りかた

① 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

② ①の上になる方に合わせたⒶを塗り、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、**235 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
グリルで様子を見ながら加熱します。→P.66

オート236 ライスコロッケ



レンジ
オーブン →P.54

加熱時間の目安 約15分
2人分 約11分 / 1人分 約9分

使用付属品



給水タンク
空

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

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
Ⓐ 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
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.190	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

① 容器にⒶ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

② ①にⒷ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

③ 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

④ 脚を開いたグリル皿の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**236 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.62~64

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
オーブン予熱なし1段190℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート237 炊飯(ごはん)



レンジ
オーブン →P.54

加熱時間の目安 約35分
2人分 約23分 / 1人分 約10分

使用付属品
レンジ
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
米	カップ2(320g)	カップ1(160g)	カップ1/2(80g)
水	440~480mL	240~260mL	100~120mL

作りかた

① 米は洗い、ざるに上げて水けを切る。

② 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。

③ ②をテーブルプレートにのせ**237 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238 五穀ごはん



レンジ
オーブン →P.54

加熱時間の目安 約39分
2人分 約24分 / 1人分 約10分

使用付属品
レンジ
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
米	カップ1 2/3(260g)	カップ4/5(130g)	カップ2/5(65g)
五穀米(雑穀米)	カップ1/3(50g)	30g	15g
水	450~480mL	240~260mL	100~120mL

作りかた

① 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。

② 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。

③ ②をテーブルプレートにのせ**238 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。

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人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

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



- 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.62~64

●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人分以上 約35分
カップ3(480g)	640~700mL	3人分以上 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2/5(65g)	15g	100~120mL	1人分 約10分
カップ4/5(130g)	30g	240~260mL	2人分 約24分
カップ1 2/3(260g)	カップ1/3(50g)	450~480mL	3人分以上 約39分
カップ2 1/2(400g)	カップ1/2(80g)	640~700mL	3人分以上 仕上がり調節[強] 約46分

オート
239 赤飯（おこわ）



スチーム レンジ オープン	→P.54	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 2人分 約18分 1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½ (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	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[239 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
240 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.113)



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.62~64

●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½ (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1½ (240g)	60g	240~260mL	3人分以上 約17分
カップ2 (320g)	80g	280~320mL	3人分以上 約18分

オート
241 キャベツとあさりのスープパスタ



レンジ	→P.54	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分の物)	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½
にんにく（みじん切り）	½片	½片
赤とうがらし（乾燥、輪切り）	½本	½本

作りかた

- 深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
- ①にキャベツと合わせたⒶを加える。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートにのせ、[241 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。
- 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。

●パスタは

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.62~64

オート
242 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.54	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分の物)	100g	50g
トマト水煮（トマトはあらめに切る）	200g	100g
玉ねぎ（薄切り）	100g	50g
ベーコン（5mm幅に切る）	50g	25g
固体スープの素	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½	少々
あらびき黒こしょう	少々	少々

作りかた

- 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
- 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。
- 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、[242 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。
- 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.62~64

煮物・ゆで物・スープ(煮物)

オート243 豚の角煮



(下ごしらえ) 加熱あり	レンジ オープン →P.54	使用付属品 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	約 58 分	

材料	4人分	2人分	1人分
豚バラかたまり肉	500g (8つに切る)	250g (4つに切る)	125g (2つに切る)
しょうが(薄切り)	1かけ (約15g)	½かけ (約8g)	¼かけ (約4g)
長ねぎ(5cmの長さに切る)	½本(約50g)	¼本(約25g)	¼本(約15g)
大根(2cm厚さの半月切り)	200g	100g	50g
水	カップ1	カップ½	カップ½
酒	カップ½	カップ¼	カップ¼
Ⓐ しょうゆ	カップ½	カップ¼	カップ¼
みりん	大さじ1	大さじ½	大さじ½
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 大根はラップで包み4人分は[029 根菜の下ゆで]仕上がり調節弱で加熱する。
2人分: [029 根菜の下ゆで] 1人分: レンジ500W 約50秒
- 食品を入れずに過熱水蒸気オーブン予熱あり150℃20~30分で予熱する。
- 豚肉は黒皿にオープンシートを敷き並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れ、加熱して脂を落とす。
- 4人分: 煮込み容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、長ねぎ、しょうがを加え、落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.216)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ[243 豚の角煮]で、[3人分以上]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、Ⓐ、長ねぎ、しょうがを加え、落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.216)をしてテーブルプレートの中央にのせ[243 豚の角煮]で、人数分を選択して加熱する。

[029 根菜の下ゆでの使いかた]→P.52、53

[レンジ加熱の使いかた]→P.62~64

[過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた]→P.71

・[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.62~64

オート244 煮豚



レンジ	→P.54	使用付属品 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	約 19 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(ナナメ薄切り)	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

- 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
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせたⒶ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ぶた(肉じゃがのコツ参照→P.216)をし、かるくラップをして、テーブルプレートに置き[244 煮豚]で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、取り出してかるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込みませ、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.62~64

オート245 ロールキャベツ



(下ごしらえ) 加熱あり	レンジ オープン →P.54	使用付属品 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	約 58 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½
Ⓐ パン粉	30g	15g	10g
卵(容きほぐす)	¼個	¼個	¼個
ナツメグ、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
スープ(固体スープの素)	カップ1½ (2個を溶く)	カップ¾ (1個を溶く)	カップ½ (½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½
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[028 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Ⓐ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。
- 4人分: 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.216)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ[245 ロールキャベツ]で、[3人分以上]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Ⓑを加え、オープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.216)をしてテーブルプレートの中央にのせ、[245 ロールキャベツ]で、人数分を選択して加熱する。

[028 葉・果菜の下ゆでの使いかた]→P.52、53

・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.62~64

オート246 ラタトウイユ



(下ごしらえ) 加熱あり	レンジ オープン →P.54	使用付属品 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	約 16 分	

材料	4人分	2人分	1人分
なす	2本 (約140g)	1本 (約70g)	½本 (約35g)
赤パプリカ、黄パプリカ	各½個 (約160g)	各¼個 (約80g)	各¼個 (約40g)
ズッキーニ	1本 (約200g)	½本 (約100g)	¼本 (約50g)
かぼちゃ	200g	100g	50g
にんにく(みじん切り)	2片	1片	½片
オリーブ油	大さじ2	大さじ1	大さじ½
ホールトマト(缶詰、あらくさざむ)	100g	50g	25g
白ワイン	小さじ2	小さじ1	小さじ½
固体スープの素	½個	¼個	少々
水	カップ½	カップ¼	カップ¼
ローリエ	1枚	½枚	½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Ⓐを入れてかき混ぜて、オープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.216)をし、かるくラップをして、テーブルプレートに置き[246 ラタトウイユ]で、人数分を選択して加熱する。

ラタトウイユのコツ

- 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.62~64

オート
247 肉じゃが



レンジ
オープン ➔ P.54
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 約 58 分
2人分 約 36 分 / 1人分 約 36 分

煮物
スープ
で物

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) (約 300g)	中 2 個	中 1 個	中 $\frac{1}{2}$ 個 (約 80g)
にんじん (乱切り) (約 100g)	小 1 本	小 $\frac{1}{2}$ 本	小 $\frac{1}{4}$ 本 (約 30g)
玉ねぎ (くし形切り) (約 100g)	小 1 個	小 $\frac{1}{2}$ 個	小 $\frac{1}{4}$ 個 (約 30g)
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る)	6 枚	3 枚	2 枚
だし汁 Ⓐ しょうゆ 酒 砂糖	カップ $\frac{1}{2}$ 大さじ 3 カップ $\frac{1}{2}$ 大さじ 4	カップ 1 大さじ 1 $\frac{1}{2}$ 大さじ 3 大さじ 1 $\frac{1}{2}$	カップ $\frac{3}{4}$ 小さじ 2 大さじ 1 大さじ 2 $\frac{1}{2}$
サラダ油 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Ⓐを加えオープンシートで落としぶた (肉じゃがのコツ参照) とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**247 肉じゃが**で、**3人分以上**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Ⓐを加えオープンシートで落としぶた (肉じゃがのコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、**247 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。

オート
248 里いもの含め煮



レンジ
オープン ➔ P.54
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 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 $\frac{3}{4}$	カップ $\frac{1}{2}$
Ⓐ しょうゆ	大さじ 1	小さじ 2	小さじ $\frac{1}{2}$

作りかた

- 4人分: 里いもとⒶを煮込み容器に入れ、オープンシートで落としぶた (肉じゃがのコツ参照) とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**248 里いもの含め煮**で、**3人分以上**を選択して加熱する。
2・1人分: 里いもとⒶ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ぶた (肉じゃがのコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、**248 里いもの含め煮**で、人数分を選択して加熱する。

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
ふきこぼれないようにします。3人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。2・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
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がりります。
- 煮汁は多めにする
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
- 料理に合わせた下ごしらえを
アツのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- 落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 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.62~64

オート
249 かぼちゃの含め煮



レンジ
オープン ➔ P.54
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 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 $\frac{3}{4}$	カップ $\frac{1}{2}$
Ⓐ しょうゆ	大さじ 1	小さじ 2	小さじ $\frac{1}{2}$

作りかた

- 4人分: かぼちゃとⒶを煮込み容器に入れ、オープンシートで落としぶた (肉じゃがのコツ参照) とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**249 かぼちゃの含め煮**で、**3人分以上**を選択して加熱する。
2・1人分: かぼちゃとⒶ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ぶた (肉じゃがのコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、**249 かぼちゃの含め煮**で、人数分を選択して加熱する。

煮物
スープ
で物

オート
250 かぼちゃのそぼろ煮



レンジ
オープン ➔ P.54
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 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
Ⓐ 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
水	小さじ 4	小さじ 2	小さじ 1
グリンピース	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Ⓐ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ぶた (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のせ **250 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Ⓑを加えかるく混ぜ、グリンピースを散らす。

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
直徑 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.62~64

オート
251 煮込みハンバーグ



(下ごしらえ)
レンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約16分 / 1人分 約10分
使用付属品
テーブルプレート

	材料	4人分	2人分	1人分
Ⓐ	玉ねぎ（薄切り）	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
Ⓑ	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1/2	小さじ1
	ハンバーグ（→P.116）	4個	2個	1個
	デミグラスソース（缶詰）	150g	70g	70g
	水	カップ1/2	カップ1/4	カップ1/4
Ⓐ	固形スープの素	1/2個	1/4個	1/4個
Ⓑ	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1/2	大さじ1/2
	ウスターーソース	大さじ1/2	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Ⓐ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Ⓑ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251 煮込みハンバーグで、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、お好みで野菜を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

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.62~64）

オート
252 カポナータ風野菜の簡単煮



(下ごしらえ)
レンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約7分 / 1人分 約7分
使用付属品
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
Ⓐ	にんにく（みじん切り）	1/2片	少々	少々
	オリーブ油	大さじ1	小さじ2	小さじ1
	ホールトマト（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
Ⓑ	水	100mL	70mL	35mL
	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ボウルにⒶ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Ⓑを加えてかるく混ぜ、オーブンシートで落としぶた（肉じゃがのコツ参照→P.216）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、252 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.62~64

オート
253 マーボーなす



レンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約10分
使用付属品
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	1/2かけ
	豆板醤	小さじ1	小さじ1/2
	甜麺醤（テンメンジャン）	小さじ2	小さじ1 1/2
Ⓐ	水	カップ3/4	カップ1/2
Ⓑ	鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1	小さじ2
	砂糖	小さじ1	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2	小さじ1/2
	塩	少々	少々
	片栗粉	大さじ1	小さじ2
	水	大さじ1	小さじ2

作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
 - ②にオーブンシートで落としぶた（肉じゃがのコツ参照→P.216）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、253 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Ⓑ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.62~64）

オート
254 マーボー豆腐



レンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約12分 / 1人分 約9分
使用付属品
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）	小さじ1	小さじ1 1/2	小さじ1/4
Ⓐ	水	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
Ⓑ	しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
	砂糖	大さじ2	大さじ1	大さじ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
	片栗粉	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
	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ボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせたⒶを入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
- ①にオーブンシートで落としぶた（肉じゃがのコツ参照→P.216）をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ254 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Ⓑを加えかるく混ぜる。

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.62~64）

オート
255 肉豆腐



レンジ →P.54
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 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)	½丁 (約150g)	¼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1½	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½	大さじ½
だし汁	カップ½	カップ¼	カップ¼

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Ⓐをかけ、オープンシートで落としつた(肉じゃがのコツ参照→P.216)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、**255 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.62~64

オート
256 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



レンジ →P.54
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 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)	½丁 (約150g)	¼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½
だし汁	カップ¾	カップ½	カップ¼
Ⓐ しょうゆ	小さじ1	小さじ½	小さじ2
みりん	小さじ1	小さじ½	小さじ2
酒	小さじ2	小さじ1½	小さじ1
砂糖	大さじ½	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Ⓐを入れてかき混ぜ、オープンシートで落としつた(肉じゃがのコツ参照→P.216)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、**256 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.62~64

オート
257 牛肉とごぼうのしぐれ煮



レンジ →P.54
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 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½
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)	½かけ	½かけ	½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Ⓐをよく混ぜ、オープンシートで落としつた(肉じゃがのコツ参照→P.216)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、**257 牛肉とごぼうのしぐれ煮**で、人数分を選択して加熱する。

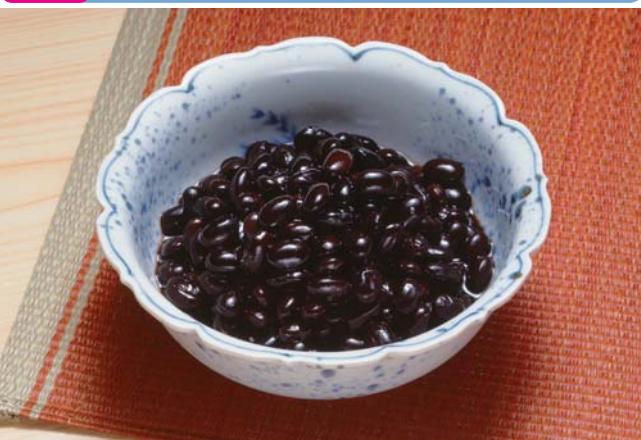
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート
258 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.114)



オート
259 黒豆



煮物
スープ
で物

煮
物

使用付属品
給水タンク
空

レンジ →P.54
使用付属品
テーブルプレート

加熱時間の目安 約189分

材料	4人分
黒豆	カップ1(150g)
砂糖	120g
Ⓐ しょうゆ	大さじ1½
Ⓑ 塩	小さじ½
重曹	小さじ¼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Ⓐを加えて一晩おく。
- オープンシートで作った落としつた(肉じゃがのコツ参照→P.216)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**259 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.62~64

煮物
スープ
で物

煮物・ゆで物・スープ(ゆで物)

オート
260 ほうれん草のおひたし



レンジ
→P.54
加熱時間の目安
約2分

使用付属品
給水タンク
空
テーブルプレート

材料
4人分
ほうれん草
糸がつお、しょうゆ
各適量

作りかた

- ① ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十字に切り込みを入れる。



- ② 葉先と根元を交互にしてラップでぴったりと包む。



オート
261 もやしのナムル



レンジ
→P.54
加熱時間の目安
約3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
もやし
ピーマン(せん切り)
赤パプリカ(せん切り)
Ⓐ しょうゆ、酢
砂糖、ごま油
200g
1個
小1個
各大さじ1
各大さじ1

作りかた

- ① 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。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き、[261 もやしのナムル](#)で加熱し、水けを切る。
- ③ 混ぜ合わせたⒶで②をあえる。

オート
262 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考し、もやしを白菜(200g)にかえる。

作りかた

- ① もやしのナムルの作りかたを参考し、[262 白菜のナムル](#)で、加熱する。
- ② 混ぜ合わせたⒶで①をあえる。

オート
263 キャベツの酢漬け



レンジ
→P.54
加熱時間の目安
約2分

使用付属品
給水タンク
空
テーブルプレート

材料
4人分
キャベツ(ひとくち大に切る)
酢
しょうゆ
砂糖、ごま油
ラー油、赤とうがらし(乾燥、小口切り)
200g
大さじ2
大さじ1
各小さじ1/2
各少々

作りかた

- ① キャベツは洗って水けを切らずに、ラップでぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き、[263 キャベツの酢漬け](#)で加熱し、水けを切る。
- ③ 耐熱容器にⒶ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、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

オート
264 白菜の酢漬け

加熱時間の目安
約2分

材料
キャベツの酢漬けの材料を参考し、キャベツを白菜(200g)にかえる。

作りかた

- ① キャベツの酢漬けの作りかたを参考し、[264 白菜の酢漬け](#)で、加熱する。
- ② キャベツの酢漬けの作りかた③を参考してⒶを加熱し、あえてから冷やす。

ゆで物のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを

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



オート
265 イタリアンサラダ



レンジ
→P.54
加熱時間の目安
約8分

使用付属品
給水タンク
空
テーブルプレート

オート
266 野菜サラダ



レンジ
→P.54
加熱時間の目安
約4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
カリフラワー
ブロッコリー
アスパラガス(ゆでた物、3等分する)
ピーマン、赤パプリカ
ブラックオリーブ
好みのドレッシング
200g
100g
200g
各1個
少々
適量

作りかた

- ① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアグリーバーで洗う。アグリーバーで洗う。アグリーバーで洗う。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き、[266 野菜サラダ](#)で加熱し、水に取って色止めをする。
- ③ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

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

作りかた
① じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでぴったりと包む。

② ①をテーブルプレートの中央に置き、[265 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。

③ ボウルにⒶ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。

④ 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
267 ポテトサラダ



レンジ
→P.54
加熱時間の目安
約6分

使用付属品
給水タンク
空
テーブルプレート

材料
4人分
じゃがいも
にんじん
きゅうり
マヨネーズ
塩、こしょう
中2個(約200g)
小1本
1本
適量
各少々

作りかた

- ① じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップでぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き、[267 ポテトサラダ](#)で加熱する。
- ③ 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、こしょうである。

オート
268 酢ごぼう



レンジ
→P.54
加熱時間の目安
約6分

使用付属品
給水タンク
空
テーブルプレート

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

作りかた

- ① 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。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き、[268 酢ごぼう](#)で加熱する。
- ③ 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、こしょうである。

煮物・ゆで物・スープ(スープ・汁物)

オート269 クラムチャウダー



煮物
スープ
汁物

(下ごしらえ)
レンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約17分 / 1人分 約17分

使用付属品
テーブルプレート

材料
4人分 2人分 1人分

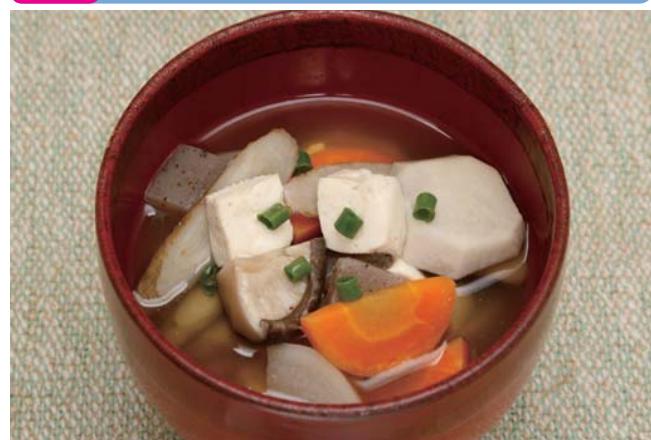
あさりの水煮(缶詰、汁を除いた物)	65g	35g	20g
あさりの煮汁	65g	35g	20g
じゃがいも(1cm角に切る)	中2個	中1個	中1/2個 (約50g)
にんじん(1cm角に切る)	1本	1/2本	1/4本
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚	1枚	1/2枚
水	カップ1 1/2	カップ1	カップ3/4
固体スープの素	1個	1/2個	1/4個
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
牛乳	カップ1 1/2	カップ3/4	カップ1/2
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2	小さじ1/2

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた(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、269 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Ⓑ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.62~64

オート270 けんちん汁



(下ごしらえ)
レンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約18分 / 1人分 約18分

使用付属品
テーブルプレート

材料
3人分 2人分 1人分

大根(5mm厚さのいちょう切り)	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、酢水に付ける)	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)
干しこじいたけ(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(アグ抜きし、5mm厚さの2cm角に切る)	65g	50g	25g
だし汁	カップ2 1/2	カップ2	カップ1
しょうゆ	大さじ1 1/3	大さじ1	大さじ1/2
塩	小さじ1/2	小さじ1/3	少々
酒	大さじ1 1/2	大さじ1	大さじ1/2
みりん	小さじ1 1/2	小さじ1	小さじ1/2
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029 根菜の下ゆでで加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた(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、270 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。

「029 根菜の下ゆで」の使いかた→P.52、53

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

オート271 トムヤムクン



レンジ
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約7分 / 1人分 約7分

使用付属品
テーブルプレート

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(固体スープの素)	カップ2 1/2 (1個を溶く)	カップ1 1/2 (1/2個を溶く)	カップ3/4 (1/4個を溶く)
Ⓐ ごぶみかんの葉	5枚	3枚	2枚
レモングラス(1mm幅のナメ切り)	2本分	1本分	1本分
ナンブラー	大さじ3	大さじ2	大さじ1
ライム汁	60mL	40mL	20mL
ココナツミルク(缶詰)	カップ2 1/2	カップ1 1/2	カップ3/4
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ボウルにⒶを入れ、①と②を加えてオーブンシートで落としぶた(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、271 トムヤムクンで、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、ココナツミルクを加えて混ぜ合わせ、コリアンダーの葉を添える。

スープ・汁物のコツ

- 容器は
直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- 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
煮めるのでラップやふたはしません。
- 落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
- 野菜料理のアカは
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.62~64



煮物
スープ
汁物

224

225

煮物・ゆで物・スープ(カレー・シチュー)

オート
272 ポークカレー



煮物
・ゆで物
カレー・シチュー

(下ごしらえ) 加熱あり		レンジ オープン	使用付属品	
		→P.54		空
加熱時間の目安 2人分 約27分 / 1人分 約27分			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)
Ⓐ 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)
Ⓑ 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**
- 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
 - 4人分: 煮込み容器にⒷ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ボウルにⒷ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。
 - 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、272 ポークカレーで、3人分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、272 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.62~64

オート
273 ビーフシチュー



煮物・スープ
カレー・シチュー

レンジ オープン	→P.54	使用付属品
加熱時間の目安 2人分 約52分 / 1人分 約52分	約90分	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	大さじ1/2	小さじ1
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)
Ⓐ バター	25g	12g	12g
小麦粉 (薄力粉)	40g	20g	20g
スープ (固体スープの素)	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)	
トマトピューレ		大さじ1/3	大さじ1/3
Ⓑ 赤ワイン	大さじ3	大さじ1/2	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2	小さじ3/4	小さじ3/4
塩	小さじ1/3	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

オート
274 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
約90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、274 ポークシチューで、人数分を選択して加熱する。

作りかた

- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、Ⓐ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。
- フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒷ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人分: 煮込み容器にⒷとⒶ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、273 ビーフシチューで、3人分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。好みで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ボウルにⒷとⒶ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、273 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。好みで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.62~64

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人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- 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も小さく丸形に切り、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.62~64

自家製食品（肉）

オート275 手作りソーセージ



スチームレンジ オープン	→P.54	使用付属品 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
加熱時間の目安	約 60 分	

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 1/2
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、ひとまとめにして、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。



- 脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き [275 手作りソーセージ] で、加熱する。

【ひとつちメモ】

- 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味が変わりません。
- 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276 手作りポークハム



スチームレンジ オープン	→P.54	使用付属品 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
加熱時間の目安	約 60 分	

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、にんじん（各薄切り）	各 20g
セロリの葉	少々
Ⓐ 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、Ⓐ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、冷蔵室で 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、冷蔵室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、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き [276 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、冷蔵室で冷やす。

【ひとつちメモ】

- 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277 さんまの柔らか煮

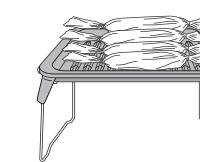


スチームレンジ オープン	→P.54	使用付属品 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
加熱時間の目安	約 180 分	

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
穀物酢	40g
Ⓐ にんにく（薄切り）	2 片
ローリエ（半分にちぎる）	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、Ⓐを 4 等分して分け入れ、両端をねじつて閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。
- ③をテーブルプレートに置き [277 さんまの柔らか煮] で、加熱する。



【ひとつちメモ】

- 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

オート278 さけのテリーヌ



スチームレンジ オープン	→P.54	使用付属品 グリル皿（脚を開く） テーブルプレート
加熱時間の目安	約 61 分	

材料 (18×8cm 耐熱性ガラス容器1個分)	5~6人分
生ざけの切り身 (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 1/3
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切る。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。
- 脚を開いたグリル皿の中央に④をのせ、テーブルプレートに置き [278 さけのテリーヌ] で、加熱する。

【ひとつちメモ】

- 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
279 いちごジャム



レンジ ➔ P.54

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 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ⒶとⒶを入れてかき混ぜ、**279 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、おおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

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.62~64**

自家製食品（ヨーグルト）

オート
281 ヨーグルト



レンジ
➔ P.54

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 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°C 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、**281 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、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.62~64

ひとくちメモ

- 好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

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、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°C 表示）した牛乳でも、80°C くらいに加熱してから使ってください。乳酸菌は 60°C 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.72
- 種菌（スター）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）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つたらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は冷蔵室に保存し、2~3日の間に食べさせてください。

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 オーブン グリル →P.54	給水タンク 満水
黒皿 上段 テーブルプレート	加熱時間の目安 2人分 約15分 1人分 約11分



トーストセットメニューの手順

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜1品と、副菜2品を選び、黒皿の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。



2人分



1人分

- テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ

282 トーストセットメニュー

チエルシートトースト

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

- 食パンの片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央に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½	カップ¼
砂糖	大さじ½	小さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	½個
バニラエッセンス	少々	少々
バター	適量	適量



作りかた

- Ⓐ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。
- 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。
- 黒皿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。

オート 282 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

- 黒皿の中央に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	¼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

- りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水けを切る。
- 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、黒皿の中央に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)	½個	¼個
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚	½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

- 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、黒皿の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。

オート 283 おにぎりセットメニュー

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 砂糖	大さじ½ 小さじ強 小さじ½	小さじ強 少々



作りかた

- 冷やごはんで2人分は2個、1人分は1個おにぎりをつくる。
- 両面に合わせたⒶを塗り、黒皿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½	小さじ強



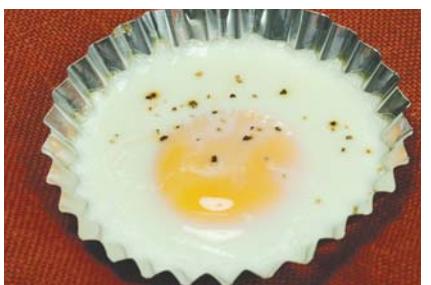
作りかた

- 冷やごはんで2人分は2個、1人分は1個おにぎりをつくる。
- ①の上になる方に合わせたⒶを塗り、黒皿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½
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、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵



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½
塩、こしょう	各少々	各少々
④ キャベツ(せん切り)	30g	15g
水	小さじ1	小さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- ① 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)にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。
*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½
④ 砂糖	小さじ1	小さじ½
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、黒皿にのせる。
② 加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

野菜のベーコン巻き



材料	2人分(8本分)	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)	¼本	¼本
赤パプリカ(細切り)	¼個	¼個
黄パプリカ(細切り)	¼個	¼個
えのきだけ	¼株	¼株
ベーコン	4枚	2枚
塩、こしょう	各少々	各少々

作りかた

- ① 好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン½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。

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½缶	小¼缶
玉ねぎ(薄切り)	20g	10g
マヨネーズ	小さじ1	小さじ½
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

- ① 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。

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	½枚
塩、こしょう	各少々	各少々
サラダ油	小さじ1	小さじ½

作りかた

- ① 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。

チーズ目玉焼き

材料

目玉焼きの材料を参考し、水をピザ用チーズにのせる。(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考し、水をピザ用チーズにのせる。

ベーコンエッグ

材料

目玉焼きの材料を参考し、ベーコン2人分は1枚、1人分は½枚を加える。

作りかた

- ① 2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½枚を入れる。
その後卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

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でください。
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。

ワインナーのベーコン巻き



材料	2人分(4本)	1人分(2本)
ワ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

- ① ベーコンを半分に切り、ワ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。

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ブンシート、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。
- 朝食セットのトーストは裏返さないため

片面(表面)にしか焼き色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト(P.281)を参考します。
- 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.66)

ひとくち塩ざけ



材料 2人分(4個) 1人分(2個)

塩ざけ
(1切れ約100gの物) 1切れ 1/2切れ

作りかた

- ① さけは2人分は4つ、1人分は2つに切って、オーブ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

- ① 好みの大きさに切った干物をオーブ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
小麦粉(薄力粉) 大さじ1/2 適量
水 大さじ1/2 小さじ1/2
A 大さじ1/2 小さじ1/2
B 大さじ1/2 小さじ1/2

作りかた

- ① 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
- ② 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Aをつけながらしっかりと巻く。
- ③ 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、オーブ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.62~64](#)

簡単板ふピザ



材料 2人分(2枚) 1人分(1枚)

板ふ
(1cm幅の細切り) 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
A 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
スタッフドオリーブ(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

- ① オーブ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(お弁当セット) [主菜]

使用付属品	
スチームレンジ	給水タンク 満水
P.54	グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
加熱時間の目安 2人分 約10分 1人分 約10分	

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 主菜1品と副菜1人分は2品、2人分は4品を選び、脚を閉じたグリル皿にお弁当セットのコツを参考して並べ、グリル皿ふたをセットする。

③ 蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、それぞれのセットメニューで加熱する。

[284 ハンバーグ弁当セット](#)

[285 さけ弁当セット](#)

[286 しょうが焼き弁当セット](#)

[287 鶏肉弁当セット](#)

[288 ベーコン巻き弁当セット](#)

[289 ウィンナー弁当セット](#)

人数を選択して加熱する。

④ 加熱後は、よく冷ましてから弁当箱に詰める。

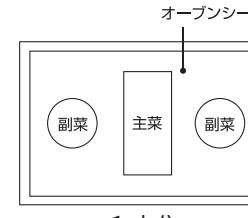
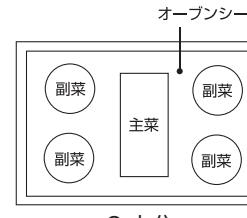
お弁当セットのコツ

● カップは
金属製の容器、アルミケースは使用しないでください。
耐熱シリコンカップ(口径約7cm、底径約5cm、高さ約4cmの物)を使用してください。

● 1回に作れる分量は
1~2人分です。

● 弁当箱に入れるときは

シリコンカップのまま弁当箱に入れます。シリコンカップが入らない場合は、カップから取り出して小分けにして入れます。



弁当セットの並べかた

オート284 ハンバーグ弁当セット

ミニハンバーグ

材料 2人分 1人分

合びき肉 200g 100g
長いも(すりおろす) 小さじ2 小さじ1
玉ねぎ(みじん切り) 40g 20g
塩、こしょう、ナツメグ 各少々 各少々



作りかた

- ① 材料をよく混ぜ2人分は4等分し、手にサラダ油(分量外)をつけ、片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1cmの小判形にして中央をくぼませる。

1人分: 2等分

- ② グリル皿に①をのせる。

オート285 さけ弁当セット

ひとくちさけ

材料 2人分 1人分

生ざけの切り身(1切れ約100gの物) 2切れ 1切れ
塩 少々 少々



作りかた

- ① さけは3等分して塩をふり、グリル皿に並べてのせる。

オート286 しょうが焼き弁当セット

しょうが焼き

材料	2人分	1人分
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）	60g	30g
玉ねぎ（薄切り）	40g	20g
④ しょうが（すりおろす）	小さじ1	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2
酒	小さじ1	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2	小さじ1
塩、こしょう	各少々	各少々



オート287 鶏肉弁当セット

鶏肉のごま焼き

材料	2人分	1人分
鶏ささみ（約100gの物）	2本	1本
酒	大さじ2	大さじ1
白ごま	適量	適量
④ 塩、こしょう	各少々	各少々



作りかた

- ささみは3等分し、酒をふっておく。
- 水けを切った④に塩、こしょうをし、白ごまを全体にまぶして、グリル皿に並べてのせる。

作りかた

- 容器に豚肉と玉ねぎ、合わせた④を入れ混ぜ合わせる。
- 15×20cmの大きさに切ったオープンシート2人分は2枚、1人分は1枚に混ぜ合わせた①を分け入れ、両端をねじって閉じ、グリル皿にのせる。

セットメニュー
2品同時！

オート288 ベーコン巻き弁当セット

ベーコン巻き

材料	2人分	1人分
ベーコン（半分に切る）	4本	2本
アスパラガス、黄パプリカ、きのこなど	60g	40g
合わせて		
塩、こしょう	各少々	各少々



作りかた

- ワインナーはナナメに切り込みを入れて半分に切る。
- グリル皿に①を並べてのせる。

オート289 ウィンナー弁当セット

ワインナー

材料	2人分	1人分
ワインナーソーセージ	4本	2本



作りかた

- ワインナーはナナメに切り込みを入れて半分に切る。
- グリル皿に①を並べてのせる。

セットメニュー・2品同時（お弁当セット）[副菜]

1人分は2品、2人分は4品選ぶ

かぼちゃのごまあえ



材料	1人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	50g
④ 塩、こしょう	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
白ごま	少々

作りかた

- 深めの容器にかぼちゃと④を入れてからく混ぜ、グリル皿にのせる。
- 加熱後、白ごまをあえる。

ピーマンのごまあえ



材料	カップ1個分
ピーマン（せん切り）	1/2個
赤パプリカ（せん切り）	1/2個
黄パプリカ（せん切り）	1/2個
白ごま	適量
④ 塩、こしょう	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作りかた

- 深めの容器にピーマン、赤パプリカ、黄パプリカと④を入れてからく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
- 加熱後、白ごまをあえる。

ほうれん草のソテー



材料	カップ1個分
ほうれん草	50g
コーン（缶詰）	10g
バター	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ほうれん草は洗ってかるく水けを切り、ラップで包みレンジ500W約40秒で加熱し、水に取ってアク抜きして3cm幅に切る。
- 深めの容器に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、バターをのせグリル皿にのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.62~64

さつまいものはちみつあえ



材料	1人分
さつまいも（1cm角に切る）	50g
はちみつ	小さじ2
④ 塩、こしょう	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	少々
黒ごま	適量

作りかた

- さつまいもは、水にさらしておく。
- 深めの容器に水けを切った①と④を入れてからく混ぜ、グリル皿にのせる。
- 加熱後、黒ごまをあえる。

鶏そぼろ



材料	カップ1個分
鶏ひき肉	50g
④ 塩、こしょう	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

作りかた

- 深めの容器に材料を入れ、からく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
- 加熱後、スプーンなどでほぐす。

きのこのソテー



材料	カップ1個分
エリンギ、しめじ、えのきだけなど合わせて	30g
バター	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々

作りかた

- きのこは食べやすい大きさに切っておく。
- 深めの容器に①を入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、バターをのせ、グリル皿にのせる。

蒸しブロッコリー

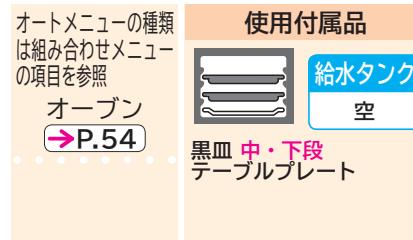


材料	1人分
ブロッコリー	50g
塩、こしょう	少々

作りかた

- ブロッコリーは小房に分け、塩をふり、グリル皿にのせる。

セットメニュー・2品同時(2品同時オープン)



- 2品のお総菜あるいはお菓子を黒皿に並べ、加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせです。

「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

ひとくち焼き豚

焼き野菜

中段メニュー

下段メニュー

ひとくち焼き豚

【作りかた (P.119)】

焼き野菜

【作りかた (P.139)】

2品同時オープンのコツ

- 黒皿を使い、皿受棚の中段と下段にセットし、2段で焼く。それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚にセットし加熱してください。
- 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一覧以外のメニューも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。
- 黒皿にアルミホイル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皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 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.67)

「お菓子2品」の組み合わせメニュー

マフィン&プチパイ

マフィン

プチパイ

中段メニュー

下段メニュー

マフィン

【作りかた (P.275)】

プチパイ

【作りかた (P.275)】

オート 291 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



ひとくち焼き豚

【作りかた (P.119)】

オート 292 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.191)】

オート 293 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



鶏のから揚げ

【作りかた (P.188)】

オート 294 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.188)】

オート 295 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.275)】

オート 296 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.270)】

中段メニュー

下段メニュー

プチパイ

中段メニュー

下段メニュー

プチパイ



中段メニュー

下段メニュー

プチパイ



セットメニュー・2品同時 (オーブンとレンジの2段) [肉と野菜]



レンジ
オーブン

→P.54

使用付属品

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

給水タンク
空

[肉と野菜]の2段調理の手順

例: [297 鶏香味焼き & スープ煮]の場合

- ①肉料理(上)から鶏香味焼き(鶏の香味焼き)を選び、野菜料理(下)からスープ煮(かぶとウインナーのスープ煮)を選んで準備する。
- ②取り外したテーブルプレートの中央に用意したスープ煮が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意した鶏香味焼きをのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
- ③[297 鶏香味焼き & スープ煮]で、人数分を選択して加熱する。



スープ煮

(かぶとウインナーのスープ煮)

材料	4人分	2人分	1人分
かぶ	3個 (約200g)	1 1/2個 (約100g)	1個 (約65g)
ウインナーソーセージ	1袋 (約100g)	1/2袋 (約50g)	1/4袋 (約25g)
水	カップ1	カップ1/2	カップ1/2
Ⓐ 固形スープの素 塩、こしょう	1/2個 各少々	1/4個 各少々	1/4個 各少々

野菜料理(下)



作りかた

- ①かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウインナーはナナメに切り込みを入れておく。
- ②容器に①を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.249)をする。
- ③加熱後、かき混ぜる。

[ひとつくちメモ]

•かぶが大きい物は皮をむいて6つに切ると良いでしょう。

肉料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

オート 297 鶏香味焼き & スープ煮

加熱時間の目安
2人分 約20分 / 1人分 約19分

鶏香味焼き (鶏の香味焼き)



肉料理(上)

オート 298 鶏香味焼き & なす煮物

加熱時間の目安
2人分 約20分 / 1人分 約19分

なす煮物 (なすのしょうが煮)



野菜料理(下)

材料	4人分	2人分	1人分
なす	3本	1 1/2本	1本
めんつゆ (市販の物、煮物用に薄める)	カップ1	カップ1/2	カップ1/2
Ⓐ しょうが(せん切り)	1かけ	1/2かけ	1/2かけ

作りかた

- ①なすはタテ半分に切り、皮にナナメに細かく切り込みを入れ、ナナメに2cm幅に切り、水にさらしておく。
- ②容器に水けを切った①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.249)をする。
- ③加熱後、かき混ぜる。

作りかた

- ①鶏肉は4人分は1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、30分以上おく。
2人分: 1枚を6等分 1人分: 1/2枚を3等分
- ②①をペーパータオルで汁けをふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

セットメニュー・2品同時 (オーブンとレンジの2段) [魚と野菜]



【魚と野菜】の2段調理の手順

- 例: **299 さば焼き物 & さつまいも煮物**の場合
 ①魚料理(上)からさば焼き物(さばの柚香焼き)を選び、野菜料理(下)からさつまいも煮物(さつまいものレモン煮)を選んで準備する。
 ②取り外したテーブルプレートの中央に用意したさつまいも煮物が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意したさば焼き物のせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
 ③**299 さば焼き物 & さつまいも煮物**で、人数分を選択して加熱する。



さつまいも煮物

(さつまいものレモン煮)

材料	4人分	2人分	1人分
さつまいも	300g	150g	75g
Ⓐ 水	150mL	75mL	40mL
砂糖	80g	40g	20g
レモン(薄切り)	1/2個	1/4個	1/4個

野菜料理(下)



作りかた

- さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにし、水にさらしておく。
- 容器に水けを切った①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。オーブンシートで落としぶた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.249)をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。

魚料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

オート 299 さば焼き物 & さつまいも煮物

加熱時間の目安
2人分 約19分 / 1人分 約19分

さば焼き物 (さばの柚香焼き)

材料	4人分	2人分	1人分
さばの切り身(3枚におろした物、1切れ約200gの物)	2切れ	1切れ	1/2切れ
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
ゆず(薄い輪切りにする)	1/2個	1/4個	1/4個

作りかた

- さばの切り身は4人分は1枚を4等分して、皮目に切り込みを入れ、合わせたⒶに30分~1時間つける。
2人分: 1枚を4等分 1人分: 1/2枚を2等分
- ペーパータオルで、かるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

オート 300 さば焼き物 & かぼちゃ煮物

加熱時間の目安
2人分 約19分 / 1人分 約19分



かぼちゃ煮物 (かぼちゃのごま煮)

材料	4人分	2人分	1人分
かぼちゃ	300g	150g	75g
だし汁	150mL	75mL	75mL
白すりごま	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
Ⓐ しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
砂糖	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
みりん	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩	少々	少々	少々

野菜料理(下)



作りかた

- かぼちゃは3cm角に切り、皮をとろどろむき、面取りする。
- 容器に①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.249)をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。

セットメニュー・2品同時 (オーブンとレンジの2段) [揚げ物と野菜]



[揚げ物と野菜] の2段調理の手順

- 例: [301 鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物] の場合
- 揚げ物料理(上)から鶏手羽中揚げ(鶏手羽中のピリ辛揚げ)を選び、野菜料理(下)から厚揚げ煮物(厚揚げときのこの煮物)を選んで準備する。
 - 取り外したテーブルプレートの中央に用意した厚揚げ煮物が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意した鶏手羽中揚げをのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
 - [301 鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物] で、人数分を選択して加熱する。

肉料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

オート 301 鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物

加熱時間の目安
2人分 約22分 / 1人分 約20分

鶏手羽中揚げ (鶏手羽中のピリ辛揚げ)

材料	4人分	2人分	1人分
鶏手羽中(1本25gの物)	16本	8本	4本
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
ごま油	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
しょうが(すりおろす)	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
白ごま	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2

オート 302 鶏手羽中揚げ & ホットサラダ

加熱時間の目安
2人分 約22分 / 1人分 約20分



作りかた

- 鶏手羽中はⒶにつけ込み、15分以上おく。
- Ⓐの汁けをかるく切っておき、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、そこへ鶏手羽中を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- Ⓑの鶏手羽中をポリ袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

厚揚げ煮物

(厚揚げときのこの煮物)

材料	4人分	2人分	1人分
厚揚げ	300g	150g	75g
しめじ、まいたけなどお好みのきのこ(小房に分ける)	100g	50g	25g
Ⓐ だし汁	カップ3/4	カップ1/2	カップ1/2
しょうゆ	小さじ1 1/2	小さじ2 1/3	小さじ2/3
みりん	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩	少々	少々	少々

野菜料理(下)



作りかた

- 厚揚げは湯通して、油抜きをし、タテ半分に切ってから、2cm厚さに切る。
- 容器に①ときのこを入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.249)をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。

ホットサラダ

(キャベツのホットサラダ)

材料	4人分	2人分	1人分
キャベツ(ひとくち大に切る)	300g	150g	100g
Ⓐ 赤パプリカ、黄パプリカ(せん切り)	各25g	各15g	各15g
コーン(缶詰)	30g	10g	10g
ハム(半分に切って1cm幅に切る)	2枚	1枚	1枚
スープ(固形スープの素)	カップ1/2	カップ1/4	カップ1/4 (1/2個を溶く)
Ⓑ 醋	小さじ1~1/2	小さじ2	小さじ2
オリーブ油	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

野菜料理(下)



作りかた

- 容器にⒶを入れ、スープを加えて、オーブンシートで落としぶた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.249)をする。
- 加熱後、Ⓑのドレッシングをかけ、かるくかき混ぜる。

オート303 魚フライ & 厚揚げ煮物

加熱時間の目安 約27分
2人分 約21分/1人分 約19分

魚フライ (白身魚のひとくちフライ)

材料	4人分	2人分	1人分
白身魚の切り身 (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
煎りパン粉 (P.190)	60g	30g	30g
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

作りかた

- 白身魚は、水けをふき取り、骨を抜き、1切れを3等分に切り、全体に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べる。

揚げ物料理 (上)



厚揚げ煮物 (厚揚げときのこの煮物)



ブロッコリーの煮物 (ブロッコリーの簡単煮)

材料	4人分	2人分	1人分
ブロッコリー	200g	100g	50g
プチトマト (へたを取る)	100g	50g	25g
ベーコン (1cm幅に切る)	2枚	1枚	1枚
スープ (固形スープの素)	カップ1/2 (1/2個を溶く)	カップ1/4 (1/3個を溶く)	カップ1/4 (1/3個を溶く)
④しょうゆ	小さじ3/4	小さじ1/2	小さじ1/2
白ワイン	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- ブロッコリーは小房に分け、塩水につけてアク抜きする。
- 容器に水けを切った①とプチトマト、ベーコンを入れ、合わせた④を加えて、オーブンシートで落としふた (オーブンとレンジの2段のコツ参照 (P.249)) をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。

野菜料理 (下)



オート304 魚フライ & ブロッコリーの煮物

加熱時間の目安 約27分
2人分 約21分/1人分 約19分

魚フライ & ブロッコリーの煮物



オート305 肉巻きフライ & ホットサラダ

加熱時間の目安 約27分
2人分 約21分/1人分 約19分
(下ごしらえ加熱あり)

肉巻きフライ (豚肉の巻きフライ)

材料	4人分	2人分	1人分
豚ロース肉 (薄切り)	12枚	6枚	3枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
にんじん (5cm長さの棒状に切る)	60g	30g	20g
④さやいんげん (5cm長さに切る)	60g	30g	20g
煎りパン粉 (P.190)	60g	30g	30g
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

作りかた

- ④を合わせてラップで包み、4人分は028葉・果葉の下ゆでで加熱する。
2人分: レンジ500W 20~40秒 1人分: レンジ500W 20~40秒
- ①を4人分は12等分にしておく。
2人分: 6等分 1人分: 3等分
- 豚肉は広げて、かるく塩、こしょうし、②をその上にのせて巻く。
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に④を寄せて並べる。

揚げ物料理 (上)



ひとくちメモ

- 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやアスパラガスなどお好みの野菜にかえてもよいでしょう。

「028葉・果葉の下ゆでの使いかた」 (P.52, 53)

「レンジ加熱の使いかた」 (P.62~64)

オーブンとレンジの2段のコツ



野菜料理 (下)



材料・作りかたは (P.247) を参照します。

ホットサラダ (キャベツのホットサラダ)

野菜料理 (下)



材料・作りかたは (P.247) を参照します。

容器は



3人分は
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。1・
2人分は直径約
20~23cm (底径約10cm)、深さ約
6~8cm、重量が約350g前後の
広口の耐熱容器が適しています。

●材料は
大きさをなるべくそろえて切ってください。

●ラップやふたはしないで

煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としふたをする

オーブンシートを容器の大きさよりひ
とまわり小さい丸形に切り、中央に十
文字の切り込みを入れた物をのせて加
熱します。

●野菜料理のアクは
加熱後に取り除きます。

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。

1回に作れる分量は 1~4人分です。

追加加熱は

肉料理の焼きが足りなかった場合は、
加熱後、野菜料理を取り出し、
追加加熱で様子を見ながら加熱しま
す。フライの場合は裏返してから加熱
してください。

野菜料理の追加加熱は肉料理を取り
出し、レンジ500Wで様子を見なが
ら加熱してください。(P.62~64)

追加加熱消灯後、加熱が足り なかったときは

野菜料理を取り出したあと、肉料理は
グリル (P.66) で、フライの場合は裏
返してオーブン予熱なし1段
200°Cで様子を見ながら加熱してく
ださい。(P.67)

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・丂物の具 (アルミパックのレトルト食品)

作りかた

- 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。
- 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、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

オート 002 ごはん

レンジ →P.41

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
(または冷凍保存したごはん)
200~1800g
(冷凍ごはんは
100~600g)

作りかた

- 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。
- 002 ごはんで加熱する。
- 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.41)

オート 003 牛乳

レンジ
→P.44

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
(200mL)
約1分30秒



作りかた

- 牛乳はマグカップまたはコップに入れて003 牛乳であたためる。

オート 006 酒かん

レンジ
→P.45

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空
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

- 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。

オート 004 お茶

レンジ
→P.44

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
(200mL)
約3分

作りかた

- 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。

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ほど下くらひまで入れます。
- 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.62~64)

オート 005 コーヒー

レンジ
→P.44

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
(200mL)
約3分

作りかた

- 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

スチームレンジ
→P.46, 47

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
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをしないで007 スチームあたためであたためる。

オート 010 中華まんのあたため(冷蔵)

スチームレンジ
→P.46, 47

使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート
加熱時間の目安
約20分



材料 1人分(1個)
中華まん 1個
(1個約100gの物)

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で1個(約100g)~4個(約400g)までです。1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。
- グリル皿ふたを使うラップなどのおおいはしません。
- あんまんは仕上がり調節やや弱または弱に合わせます。
- 追加加熱消灯後、ぬるかったときは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.46, 47)

手動 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをしないで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.38~41)

オート 011 中華まんのあたため(冷凍)

スチームレンジ
→P.46, 47

使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート
加熱時間の目安
約28分

材料 1人分(1個)
中華まん 1個
(1個約100gの物)

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。
- 中華まんは底の紙以外の包装を外して脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて置き、グリル皿ふたをのせる。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、室温や冷蔵保存した肉まんは010 中華まんのあたため(冷蔵)で加熱し、冷凍保存した肉まんは011 中華まんのあたため(冷凍)で加熱する。

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

- 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。
- 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。

- 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.62~64)

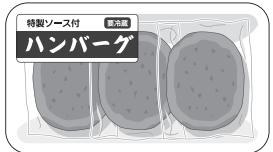
あたため

251

250

応用 012 ハンバーグ、チキンステーキ

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54
加熱時間の目安
200gで約12分



材料
市販の調理済みハンバーグ(チルドまたは冷凍)または、市販の調理済みチキンステーキ(チルドまたは冷凍)
2~6個
2~6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 ハンバーグ、またはチキンステーキの包装を外し、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [012 パリッとあたため] で加熱する。

【ひとつちメモ】
•ソースがついているときは、加熱後にかけます。
•掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

応用 012 さつまあげ



材料
さつま揚げ
200~600g

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 さつま揚げの包装を外し、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [012 パリッとあたため] で加熱する。

応用 012 焼き魚、うなぎのかば焼き

仕上がり調節
やや弱
(うなぎのかば焼き)
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54
加熱時間の目安
200gで約12分



材料

焼き魚(市販品および手作りの物)
または、うなぎのかば焼き
2~4切れ
2くし

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 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装を外し、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [012 パリッとあたため] で加熱する。うなぎのかば焼きは仕上がり調節やや弱で加熱する。

【ひとつちメモ】
•うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

応用 012 冷凍焼きおにぎり

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54
加熱時間の目安
200gで約12分



材料
冷凍焼きおにぎり
4~10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 冷凍焼きおにぎりの包装を外し、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [012 パリッとあたため] で加熱する。

【ひとつちメモ】
•掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

応用 012 冷凍フライ、ナゲット



材料

冷凍フライ、チキンナゲット(揚げ調理済みの物)
200~400g

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 冷凍フライ、チキンナゲットの包装を外し、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [012 パリッとあたため] で加熱する。

オート 013 天ぷらのあたため

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
→P.54
加熱時間の目安
200gで約10分



材料

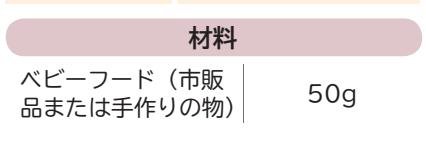
天ぷらまたはフライ
100~500g

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、脚を開いたグリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き [013 天ぷらのあたため] で加熱する。

あたため(温度設定) ベビーフード

レンジ
→P.48
加熱時間の目安
常温 約30秒
冷蔵 約60秒



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°C で加熱する。
- 3 加熱後、よくかき混ぜて温度を確かめる。

あたため(温度設定) チョコレート

レンジ
→P.48
加熱時間の目安
約3分



材料

チョコレート(細かくきざむ)
50g(1枚)

作りかた

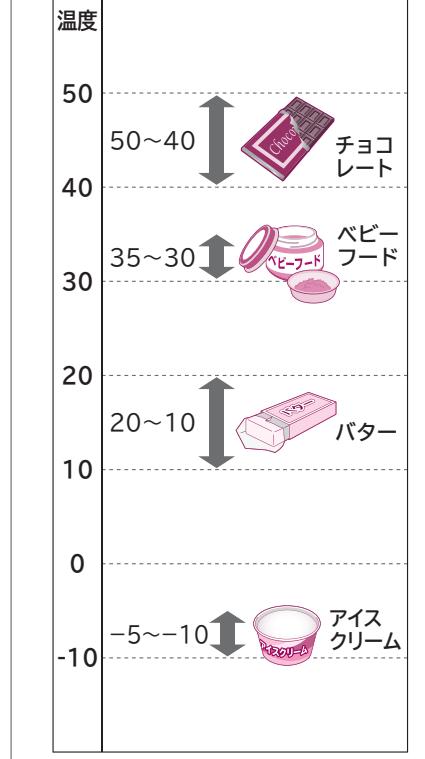
- 1 チョコレートを耐熱容器に入れる。(ふたは取る)
- 2 [あたため(温度設定)] 50°C で加熱する。
- 3 加熱後、よくかき混ぜる。

あたため(温度設定) のコツ

- 一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.62~64
- 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。



スイーツ(ケーキ)

オート 306 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	使用付属品 スチーム オーブン →P.54
加熱時間の目安 約44分	黒皿 下段 テーブルプレート

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)		
小麦粉(薄力粉)	90g	
砂糖	90g	
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個	
バニラエッセンス	少々	
Ⓐ 牛乳(室温に戻す)	小さじ2	
Ⓑ バター	15g	
ホイップクリーム	適量	
くだもの(いちごなど)	各適量	

共立て法の作りかた

③ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。 砂糖を加え、もつたりするまで泡立て(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。


- 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。Ⓐを合わせてレンジ200W1~2分で加熱して溶かす(直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたⒷ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306 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.62~64

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 ・きめがあらく、粉がダマになつて残っている	・表面に目立つシワがある ・全体にきめがあらい ・中央部が沈む	・部分的に目の詰まつたところがある ・ふくらみやきめにむらがある
原因	・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 ・小麦粉をふるつてない	・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ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること) ・紙をはがすときは 熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

オート 307 ロールケーキ(プレーン)



(下ごしらえ) 加熱あり	オーブン (予熱あり)	使用付属品 給水タンク 空
予熱 加熱時間の目安 約6分 約16分	→P.55	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	1本分
小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々
Ⓐ 牛乳(室温に戻す)	大さじ1½
Ⓑ バター	大さじ1強(約15g)
あんずジャム(粒のある物は裏ごしする)	適量

- 作りかた
- 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - Ⓐを合わせてレンジ200W1~2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、もつたりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - 食品を入れずに307 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、Ⓑ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.62~64

オート 308 モカラールケーキ

予熱
加熱時間の目安
約7分
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308 モカラ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。

オート 309 抹茶ロールケーキ

予熱
加熱時間の目安
約7分
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½を水大さじ½で溶く)を加える。

- 作りかた
- ロールケーキ(プレーン)の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに309 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

- 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(オーブン加熱)で予熱してから焼きます。→P.79
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2/3~3/4が経過してからにしてください。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかつたときは
オーブン 予熱なし 1段 160°C
で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート
310 ショコラロールケーキ



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)

オーブン
→P.55

予熱
加熱時間の目安
約 6 分
約 16 分

黒皿 中段
テーブルプレート

スイーツ
ケーキ

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



空

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。
- 深めの容器にⒶを入れて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½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を少しづつ加えて混ぜる。
- ③に合わせたⒷをふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。
- 食品を入れずに310 ショコラロールケーキで予熱する。
- ④に⑤の½量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜる。
- 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、サックリと混ぜる。
- 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.62~64

オート
311 シフォンケーキ(プレーン)



スチーム
オーブン
→P.54

加熱時間の目安
約 49 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

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 ½
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Ⓑを少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の½量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ311 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間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

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ずまりが出ます。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 ¼	小さじ ½	
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 ⅓	大さじ 1	
レモンの皮	⅓個分	1 個分	
サラダ油	30mL	60mL	
	仕上がり調節		
加熱時間の 目安	やや弱 約 45 分	中 約 49 分	

シフォン型は
アルミ製の物を使
います。



● 生地の空気抜きは

型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、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ると、しぼんでしまいます。

● 手動メニューで焼くときは

→P.79
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったら、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、加熱が足りなかつたときは

オーブン 予熱なし 1段 160°C
で様子を見ながら加熱します。
→P.67

スイーツ
ケーキ



オート
312 カプチーノシフォンケーキ



使用付属品
スチーム
オーブン
→P.54
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)	120g
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
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°C)	100mL
インスタントコーヒー	大さじ2 $\frac{2}{3}$
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 $\frac{1}{2}$ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、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 $\frac{1}{3}$ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[313 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を参考(→P.257)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、好みで加減してください。

オート
313 ココアシフォンケーキ



使用付属品
スチーム
オーブン
→P.54
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
Ⓑ ココア	20g
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	100mL
サラダ油	60mL

作りかた

- 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 $\frac{1}{2}$ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の $\frac{1}{3}$ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[313 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を参考(→P.257)して、生地を型から外す。

[ひとくちメモ]
•ココアの量は、好みで加減してください。

オート
314 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



使用付属品
スチーム
オーブン
→P.54
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)	120g
Ⓑ 抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	110mL
サラダ油	60mL
甘納豆 (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 $\frac{1}{2}$ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の $\frac{1}{3}$ 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[314 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を参考(→P.257)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
315 チーズケーキ



(下ごしらえ)
スチーム
オーブン
→P.54
黒皿 下段
テーブルプレート
加熱時間の目安
約48分

材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。
- 耐熱ガラスのボウルにクリームチーズを入れ[レンジ 200W 2～3分]で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
- バターは容器に入れ[レンジ 100W 約1分]で加熱して柔らかした物を③にねり込み、粉砂糖 $\frac{1}{2}$ 量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとⒶを加える。
- 別のボウルに卵白を入れ、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る。
- ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせ下段に入れ[315 チーズケーキ]で加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62～64

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは[オーブン 予熱あり 1段 160°C]で様子を見ながら加熱します。→P.68、69

手動
スフレチーズケーキ



手動
オーブン (予熱あり)
→P.68、69
(下ごしらえ)
加熱あり

予熱約5分
150°C
加熱時間
48～54分

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 下段

材料 (直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

Ⓐ クリームチーズ	150g
バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3個分
生クリーム (室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ1
ブランデー	大さじ1
コーンスターク (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とバター (分量外) を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウルⒶ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 $\frac{1}{2}$ 量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターク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。
- 食品を入れずに[オーブン 予熱あり 1段 150°C 48～54分]で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、熱湯 (カップ2・分量外) を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れて加熱する。
- 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62～64

「オーブン (予熱あり) 加熱の使いかた」 →P.68、69

[ひとくちメモ]

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

オート 316 パウンドケーキ(プレーン)



(予熱あり) オーブン
→P.55

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート

予熱
加熱時間の目安
約 6 分
約 45 分

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、チエリーなどのドライフルーツ (細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g

スイーツ
ケーキ

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 竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は

ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

●手動メニューで焼くときは

→P.79

●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは

オーブン 予熱なし 1段 160°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

●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、オーブン 予熱あり 1段 160°C 58~65分で予熱します。予熱後黒皿を下段に入れ加熱します。→P.68、69

オート 317 チョコバナナパウンドケーキ

(予熱あり) オーブン
→P.55

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 45 分

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 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 (きざむ)	½本
チョコレート (きざむ)	約20g

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。
- 卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレート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 316 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、黒皿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。

オート 320 マーブルパウンドケーキ

予熱
加熱時間の目安
約 6 分
約 45 分

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

カラメルパウンドケーキの材料を参照する。

作りかた

カラメルパウンドケーキの作りかたを参照し、作りかた④でカラメルソースをさっとマーブル状に混ぜ、320 マーブルパウンドケーキ で予熱し、焼く。

オート 318りんごパウンドケーキ

(予熱あり) オーブン
→P.55

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 45 分

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 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 →P.274 (あらくきざむ)	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。
- 卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレート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 318りんごパウンドケーキ 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、黒皿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。

オート 319カラメルパウンドケーキ

(下ごしらえ 加熱あり) (予熱あり) オーブン
→P.55

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 45 分

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ 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	40g
砂糖	大さじ1 ½
水	大さじ1 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)
- 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。
- 卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレート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 318りんごパウンドケーキ 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、黒皿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。
- ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑥を下段に入れて焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

スイーツ
ケーキ

スイーツ
ケーキ

スイーツ(クッキー)

オート321 型抜きクッキー



オーブン ➔ P.54
使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
加熱時間の目安 約 23 分

材料 (黒皿1枚・48個分)

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

作りかた

- 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、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
- 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿1枚に並べる。
- ⑤を中段に入れて[321 型抜きクッキー]で加熱する。



オート322 絞り出しクッキー

オーブン ➔ P.54
使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
加熱時間の目安 約 23 分

材料 (黒皿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

- 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。
- アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ②を中段に入れて[322 絞り出しクッキー]で加熱する。



オート323 アーモンドクッキー

オーブン ➔ P.54
使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
加熱時間の目安 約 23 分

材料 (黒皿1枚・48個分)

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

作りかた

- 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、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
- ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ②を中段に入れて[323 アーモンドクッキー]で加熱する。

オート324 ピーナツクッキー

加熱時間の目安 約 23 分

材料 (黒皿1枚・48個分)

アーモンドクッキーの材料を参照し、スライスアーモンドをあらきざんだピーナツ (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でピーナツを加えて、黒皿を中段に入れて[324 ピーナツクッキー]で加熱する。

オート325 スノークッキー



オーブン ➔ P.54
使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート
加熱時間の目安 約 23 分

材料 (黒皿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

- くるみはフライパンでかるくいってから小さくざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間ほど休ませる。
- 黒皿にオーブンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- 黒皿を中段に入れて[325 スノークッキー]で加熱する。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

オート326 簡単クッキー



レンジグリル ➔ P.54
使用付属品
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート
加熱時間の目安 約 10 分

材料 (20個分)

ホットケーキミックス	90g
ココア	10g
牛乳	大さじ1
無塩バター (室温に戻す)	40g

作りかた

- 全ての材料をポリ袋 (市販) に入れて、粉けが無くなるまでよく混ぜる。
- ①を20等分し、丸めて手のひらでつぶして直径約4cm、厚さ約3mm程度の円形に成形する。
- 脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き、②を並べたらテーブルプレートに置き[326 簡単クッキー]で加熱する。

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。
- 生地がべたつくときはラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
- 生地の大きさや厚みはそろえて大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。

で予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いて黒皿に生地をのせて中段と下段に入れ加熱します。➔ P.68、69 上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の2/3～3/4が経過してください。

1段を手動メニューで焼くときはオーブン予熱なし1段170℃で予熱し、予熱終了後、中段に入れて加熱します。➔ P.68、69

スイーツ(プリン・ゼリー)

オート柔らかプリン



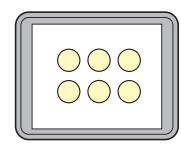
(下ごしらえ) 加熱あり	スチーム 過熱水蒸気 オーブン →P.54	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート
加熱時間の目安 約 25 分		

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	
Ⓐ 砂糖	40g
水	大さじ1 1/2
水	大さじ1/2
卵液	
牛乳	カップ1 1/4
Ⓑ 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Ⓐ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Ⓑ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、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 耐熱容器にⒷ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1/4(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ブン予熱なし140℃36~44分で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、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.62~64

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.79
- 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
オーブン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは
過熱水蒸気オーブン予熱なし120℃で様子を見ながら加熱します。→P.71

手動プリン



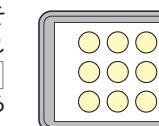
手動 過熱水蒸気 オーブン →P.71	140℃ 加熱時間 36~44分	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート
------------------------------	------------------------	----------------------------

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	
Ⓐ 砂糖	60g
水	大さじ2
水	大さじ1
卵液	
牛乳	カップ2
Ⓑ 生クリーム	80g
砂糖	4個
卵黄(溶きほぐす)	少々
バニラエッセンス	

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Ⓐ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)
- 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Ⓑ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1/4(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ブン予熱なし140℃36~44分で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。



ひとくちメモ

加熱むらが気になるときは、加熱時間の3/3~3/4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.62~64

「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」→P.71

オート蒸しプリン(プレーン)



(下ごしらえ) 加熱あり	スチーム 過熱水蒸気 オーブン →P.54	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート
加熱時間の目安 約 20 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	
Ⓐ 砂糖	60g
水	大さじ3
水	大さじ1
卵液	
牛乳	350mL
Ⓑ 生クリーム	25mL
砂糖	60g
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Ⓐを入れレンジ500W[6~7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。
- 別の耐熱容器にⒷ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、裏ごしてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べかたを参考して並べグリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き328蒸しプリンで加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

蒸しプリンのコツ

- 1回に蒸せる分量は
6~7個です。
- 容器は
直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器が適しています。容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。

- 加熱前の卵液の温度は
約30℃にします。

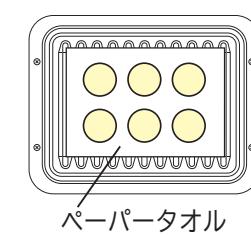
- 卵液の量は
容器に入れて7~8分目くらいにします。

- 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ください、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、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
容器をグリル皿から取り出し、加熱が足りない物だけを追加加熱します。すり止め防止のため、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1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に加熱が足りなかった物を中央に寄せて並べ、中段に入れ過熱水蒸気オーブン予熱なし110℃で様子を見ながら加熱します。→P.71

- 加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、脱臭使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

並べかた



ペーパータオル

オート
329 レモンゼリー



使用付属品	
レンジ →P.54	給水タンク 空
加熱時間の目安 約2分	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)	
Ⓐ 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Ⓐ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 **329 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。冷蔵室で冷やしかため、ミントを飾る。

オート
330 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)	
Ⓐ 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Ⓐ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 **330 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。冷蔵室で冷やしかため、食べる直前にホイップクリームで飾る。

オート
331 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)	
Ⓐ 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Ⓐ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 **331 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室で冷やしかためる。

オート
332 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)	
Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ1 (約10g)
水	大さじ2
グレープジュース	カップ2
砂糖	適量
ぶどう(皮をむく)	1/2房

作りかた

- 耐熱容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- 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 **332 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室で冷やしかためる。

スイーツ(焼き菓子)

オート
333 シュー(シュークリーム)



(下ごしらえ) (加熱あり)	スチーム オーブン (予熱あり)	使用付属品
予熱 加熱時間の目安 約10分 約29分	→P.55	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料	12個分
小麦粉(薄力粉、ふるっておく)	60g
Ⓐ バター(3~4個に切る)	60g
水	120ml
卵(溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム →P.268	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。

- スイーツ(焼き菓子)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。
 - 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W[4~5分20秒]で加熱し、十分沸とうさせる。
 - 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W[約2分]で加熱する。
 - 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
 - 残りの卵を少しづつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
 - 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。
 - 食品を入れずに333 シューで予熱する。
 - 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→P.268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.62~64
- 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。
 - 卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
 - 加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた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、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- スイーツ
焼き菓子
アルミホイル

手動 カスタードクリーム

手動	レンジ	給水タンク
レンジ600W		
加熱時間 6分40秒~10分		
→P.62~64		

材料 (シュークリーム12個分)

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

作りかた

- ① 深めの耐熱容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ
[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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ひとくちメモ

- 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

オート 334 エクレア



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
Ⓐ コーンスターチ	大さじ2
砂糖	80g
卵黄 (溶きほぐす)	3個分
Ⓑ バター	40g
Ⓑ バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① 深めの耐熱容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ
[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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ひとくちメモ

- 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

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10分
加熱時間の目安
約28分

材料

小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
Ⓑ バター (3~4個に切る)	60g
水	120mL
卵 (溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	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Ⓐ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1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ⑤ 残りの卵を少しづつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- 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。
- ⑦ 食品を入れずに334 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1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

オート 335 カステラ



給水タンク
満水

(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)

過熱水蒸気
オーブン
→P.55

予熱
約7分
加熱時間の目安
約86分

使用付属品
黒皿 下段 テーブルプレート

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1 1/3
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、もつたりするまで泡立てる(生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態)。
- Ⓐを[レンジ] 200W 約1分で加熱し、③に少しづつ加えながら泡立てる。
- 食品を入れずに335 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。
- 型に敷いたオーブンシートの上へ、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のオーブンシートをのせる。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。

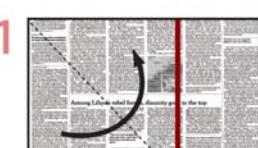
「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

カステラのコツ

- 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重みで表面が平らになります、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
オーブン 予熱なし 1段 160°C で様子を見ながら加熱します。 →P.67

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。

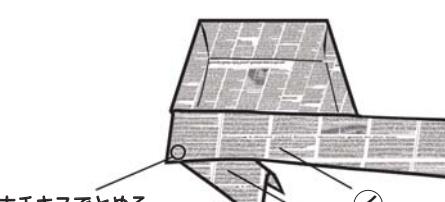


重ねた新聞紙がずれないようにし、各辺の端から17cmのところ(太線の部分)にはさみで切り目を入れる。

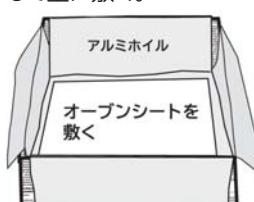


17cmの半分のところ(太線の部分)を裏面に折り込む。

4 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①の端を持ち上げて、短い部分②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。



5 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、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に切ったオーブンシートを底に敷く。



オート 336 ブラウニー



(下ごしらえ) （加熱あり）	オーブン （予熱あり）	→P.55
予熱 加熱時間の目安	約 7 分 約 24 分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料 (5~6人分)

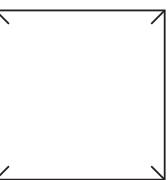
小麦粉 (薄力粉) Ⓐ ココア ベーキングパウダー 砂糖 バター (室温に戻す) 卵 (溶きほぐす) チョコレート レーズン (ぬるま湯で戻す) くるみ (あらみじん切り) バニラエッセンス	250g 50g 小さじ 1 強 150g 150g 3 個 100g 100g 150g 少々
--	---

作りかた

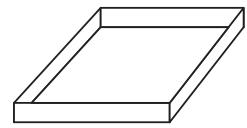
- チョコレートはくだいて耐熱容器に入れてレンジ 200W 5~6分で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
 - ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスとⒶを加えてさらに混ぜる。
 - ②にⒷを混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
 - 食品を入れずに336 ブラウニーで予熱する。
 - ③をブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、表面を平らにする。
 - 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段に入れて加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

ブラウニーの型の作りかた

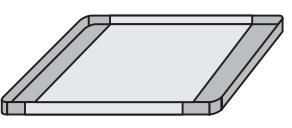
1 一辺28cmのオーブンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



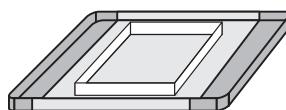
2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



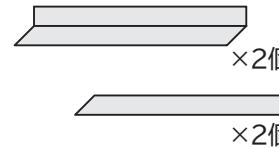
3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



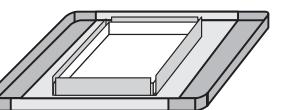
4 アルミホイルの表面にバター (分量外) を塗り2のオーブンシートの型をつくる



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



6 L型をオーブ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 337 ナツツとベリーのブラウニー



(下ごしらえ) （加熱あり） （予熱あり）	オーブン （予熱あり）	→P.55
予熱 加熱時間の目安	約 7 分 約 24 分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料 (5~6人分)

牛乳 ピスタチオ ブラックチョコレート 無塩バター 砂糖 Ⓐ 卵 (溶きほぐす) ラム酒 小麦粉 (薄力粉) Ⓑ ココア ベーキングパウダー ドライクランベリー (市販の物、あらくきざむ)	30mL 40g 180g 90g 120g 3 個 大さじ 1 1/2 100g 15g 小さじ 1 1/2 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、ピスタチオを黒皿にのせ、中段に入れてオーブン 予熱なし 1段 170℃ 約10分 加熱し、1/3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Ⓐを加えて混ぜる。
 - Ⓑ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らたら、クランベリーとピスタチオの1/3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337 ナツ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.62~64
「オーブン (予熱なし) 加熱の使いかた」→P.67

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 生クリーム	60g 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.62~64

オート 338 ダックワーズ



(下ごしらえ) （加熱あり） （予熱あり）	オーブン （予熱あり）	→P.55
予熱 加熱時間の目安	約 5 分 約 30 分	黒皿 中・下段 テーブルプレート

材料 (黒皿2枚・40枚分)

卵白 砂糖 アーモンドパウダー ココア Ⓐ 小麦粉 (薄力粉) 粉砂糖 チョコガナッシュクリーム パイナップル、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ	4 個分 50g 50g 大さじ 2 弱 (10g) 40g 50g 適量 適量
--	---

作りかた

- Ⓐ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1/2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338 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。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径約5cmの大きさに40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を中段と下段に入れて焼く。
- 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 黒皿2枚・40枚分で、ダックワーズが20個作れます。
- 卵白は 約10℃が一番泡立ちが良くしっかりとメレンゲが作れます。冷蔵室でよく冷えた物を使います。
- 強く混ぜ過ぎない 強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- ふりかける粉砂糖は 加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。



オート 339 ココアマカロン

(予熱あり)	使用付属品
オーブン	給水タンク
→P.55	空

予熱 約 5 分
加熱時間の目安 約 30 分

材料(黒皿2枚・40枚分)	
アーモンドパウダー	80g
Ⓐ 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

スイーツ
焼き菓子

- 作りかた**
- Ⓐ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、ゴムべら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きるまでねり混ぜる。
 - ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿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339 ココアマカロンで予熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら、④を中段と下段に入れて加熱する。
 - 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

オート 340 抹茶マカロン

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 25 分

材料(黒皿2枚・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、340 抹茶マカロンで予熱し、焼く。

オート 341 桜色のマカロン

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 25 分

材料(黒皿2枚・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お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、341 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)

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

作りかた

- 耐熱容器にⒶ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にコンデンスマilk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.62~64

マカロンのコツ

- 1回に作れる分量は 黒皿2枚・40枚分でマカロンが20個作れます。

- 生地作りのポイントは 卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤができるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。

- 手動メニューで焼くときは →P.79

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは →P.62~64

- 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お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、341 桜色のマカロンで予熱し、焼く。

オート 342 フォンダンショコラ



(下ごしらえ) 加熱あり	使用付属品
レンジ グリル	給水タンク
→P.54	空

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート
加熱時間の目安 約 7 分

材料(直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4個分1個約90~100g)

ブラックチョコレート	1枚(約60g)
バター	50g
(4~5個に切る)	
卵	1個
(卵黄と卵白に分ける)	
砂糖	20g
ココア	10g
小麦粉(薄力粉)	20g

ひとくちメモ

- 冷めたときはレンジ 500W で様子を見ながら加熱するとチョコレートが溶けます。加熱し過ぎるとスポンジ状になってしまいます。目安は20秒~30秒です。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

オート 343 マドレーヌ



(下ごしらえ) 加熱あり	使用付属品
(予熱あり)	
オーブン	給水タンク
→P.55	空

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 25 分

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)	2½個
Ⓐ レモン汁	大さじ 1/2
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。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、Ⓑを加えて手早く混ぜる。
 - ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
 - 食品を入れずに343 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.62~64

- 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.79
 - 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは →P.62~64

オーブン 予熱なし 1段 160°C で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート344 アップルパイ



(予熱あり)
オーブン
→P.55
予熱 約12分
加熱時間の目安
約38分

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート

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
(つやだし用卵)
卵(溶きほぐす) 1/2個
塩 小さじ1/4

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
ので冷蔵室で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.79
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは
オーブン 予熱なし 1段 200℃
で様子を見ながらさらに加熱します。
→P.67

手動りんごのプリザーブ



手動
レンジ
→P.62~64
レンジ600W
加熱時間
9~12分
6分30秒~9分

使用付属品
給水タンク
空
テーブルプレート

作りかた

- 1 ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- 2 バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
- 3 かるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- 4 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。
- 5 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



作りかた

- 1 りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- 2 大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ[レンジ]600W[9~12分]加熱する。
- 3 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.62~64

オート345 プチパイ



オーブン
→P.54
加熱時間の目安
約30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 (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 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗る。
- 3 ②を中段に入れ345 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回に焼ける分量は
黒皿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、加熱が足りなかつたときは
オーブン 予熱なし 1段 180℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.67

オート346 マフィン



(予熱あり)
オーブン
→P.55
予熱 約7分
加熱時間の目安
約21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。

予熱
加熱時間の目安
約7分
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347 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。

スイーツ
焼き菓子

オート348 紅茶マフィン

予熱
加熱時間の目安
約7分
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(アーレグレイ、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348 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。

マフィンのコツ

- 1回に焼ける分量は
表示の分量です。
- 手動メニューで焼くときは
→P.79
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは
オーブン 予熱なし 1段 180℃
で様子を見ながら加熱します。
→P.67

スイーツ
焼き菓子

オート 349 スイートポテト



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
オーブン
→P.55
予熱 約9分
加熱時間の目安
約21分

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート

材料 (12個分)

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

作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、[029 根菜の下ゆ]で仕上がり調節[やや弱]で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
- 耐熱容器にⒶとⒷを入れて全体をかるく混ぜ[レンジ 600W 約2分10秒]で加熱する。
- Ⓑに②と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
- ③を12等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
- 食品を入れずに[349 スイートポテト]で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、Ⓑを中段に入れて加熱する。

[029 根菜の下ゆ]の使いかた →P.52, 53

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ひとくちメモ

- 1回に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.79
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは[オーブン]予熱なし[1段]200°Cで様子を見ながら加熱します。 →P.67

オート 350 焼きりんご



使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート

オーブン
→P.54
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
Ⓐ バター	40g
シナモン	少々

作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- Ⓐ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。
- ②を黒皿にのせ下段に入れ[350 焼きりんご]で加熱する。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

加熱時間の目安
約10分

スイーツ

焼き菓子

スイーツ(和菓子)



オート 351 動物どら焼き
(女子栄養大学開発レシピ →P.115)



オート 352 桜もち



材料 (4個分)

りんご(紅玉)	4個
砂糖	60g
Ⓐ バター	40g
シナモン	少々

作りかた

- スチームレンジ[→P.54]で加熱する。
- ②をグリル皿(脚を閉じる)グリル皿ふたテーブルプレートに置き[352 桜もち]で加熱する。

加熱時間の目安
約10分

スイーツ

使用付属品
スチームレンジ
→P.54
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

道明寺粉	40g
Ⓐ 砂糖	小さじ1½
あん	60g
Ⓑ 熱湯	65mL
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あんは4等分して丸めておき、Ⓑの熱湯と食紅を混ぜておく。
- ボウルにⒶとⒷを入れかるく混ぜ、ラップまたはふたでおおいをし5分間おく。
- 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて③をのせ、厚さ1cmになるように広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、[352 桜もち]で加熱する。
- ⑤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。

焼きりんごのコツ

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは[オーブン]予熱なし[1段]200°Cで様子を見ながら加熱します。 →P.67

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

桜もちのコツ

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは[オーブン]予熱なし[1段]200°Cで様子を見ながら加熱します。 →P.62~64

オート 353 ココナツミルクのお汁粉



オート 353 ココナツミルクのお汁粉
(女子栄養大学開発レシピ →P.115)

レンジ
→P.54
テーブルプレート

加熱時間の目安
約10分

ゆであずき	100g
ココナツミルク(缶詰)	カップ2
Ⓐ 牛乳	カップ½
砂糖	20g
栗の甘露煮	100g

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにゆであずきを入れ、ココナツミルクを少しづつ加えて混ぜ合わせⒶを加えてからかき混ぜる。
- 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[353 ココナツミルクのお汁粉]で加熱する。

ココナツミルクのお汁粉のコツ

- 1回に作れる分量は表示の0.8~1.5倍量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。 →P.62~64

手動 切りもち・市販のパックもち

手動
レンジ
→P.62~64

使用付属品
給水タンク
空

加熱時間の目安
約40秒、約1分



作りかた

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

ひとくちメモ

皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。
「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

いそべ巻き



作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

フルーツ大福



作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は、片栗粉を敷いた皿にのせる。[レンジ]600W約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.62~64

スイーツ（蒸し菓子）

オート 354 蒸しドーナツ



(下ごしらえ)
加熱あり
スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安 約 17 分

使用付属品
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（6個分）

小麦粉（強力粉）	90g
小麦粉（薄力粉）	30g
砂糖	24g
塩	小さじ $\frac{1}{4}$
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	小さじ1（約2g）
牛乳（室温に戻す）	60mL
バター	大さじ $\frac{1}{2}$
卵（溶きほぐす）	1/3個
チョコレート	50g
カラースプレー	適量
（アイシング）	
砂糖	
牛乳	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。
- ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- Ⓑを耐熱容器に入れ[レンジ 200W 約1分30秒]で加熱して溶かし、卵を加える。
- ③を②に入れてポリ袋の口をとじ、ふつて粉と水分をよく混ぜ合わせる。

- 10分間にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れてとじると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ、[スチームレンジ発酵 30W 8~12分]で1次発酵させる。

- のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、生地を袋から取り出す。
- 生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で6個（1個約35g）に切り分けて丸める。
- 生地を各々かるく押して円形にし、のし台に生地を置いて真ん中に指で穴を開ける。穴に指を入れたまま円をえがくようぐるぐる回し、穴の直径が3.5cm以上になるようにしてドーナツ状にする。

- グリル皿に入る大きさに切ったオーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上に⑨の生地を並べ、加熱室底面にセットする。
- [スチームレンジ発酵 30W 8~12分]で2次発酵させる。
- 発酵が終わったら、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら、脚を閉じたグリル皿に移し、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、[354 蒸しドーナツ]で加熱する。
- 加熱後、浅い皿にオーブンシートを移し、ドーナツにラップをかけてドーナツが乾燥しないようにして冷ます。
- 耐熱容器にチョコレートを入れ[レンジ 200W 2~4分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかにする。
- アイシングは材料を混ぜて溶かして好みで抹茶などを加え、カラースプレーなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.72

蒸しドーナツのコツ

- 1回に蒸せる分量は4~6個です。
- 生地の成形
ドーナツの穴は直径が3.5cm以上の円になるようにします。穴が小さいと加熱中にふくらんで穴がなくなってしまいます。
- 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、[レンジ 200W]で様子を見ながら加熱します。→P.62~64
- デコレーションは好みで生地に食紅を加えて色を変えたり、ドーナツを横半分に切ってジャムやホイップクリームなどを挟んだりします。

オート 355 蒸しチョコレートケーキ



(下ごしらえ)
加熱あり
スチームレンジ
→P.54

加熱時間の目安 約 16 分

使用付属品
グリル皿（脚を閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水

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 $\frac{1}{2}$ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 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 $\frac{1}{2}$ 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、さっくり混ぜてスフレ型の容器に分け入れる。
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ $\frac{1}{2}$ （約100mL）をペーパータオルへ注いで⑤をのせる。グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、[355 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.62~64

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ラップをして[レンジ 200W]で様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート 356 蒸しパン



スチーム レンジ	→P.54	使用付属品 給水タンク 満水
加熱時間の目安	約 20 分	グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

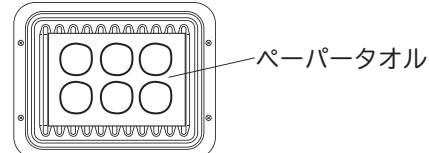
材料 (直径7.5cm、高さ4cmスフレ型6個分)

卵(溶きほぐす)	大1個
砂糖	50g
サラダ油	大さじ1
牛乳	カップ1/3
塩	小さじ1/4
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ベーキングパウダー	100g 小さじ1

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 直径7.5cm、高さ3cmの硫酸紙(グラシンケース)6枚をスフレ型の容器にそれぞれ入れておく。
- 3 ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
- 4 ③にサラダ油、牛乳、塩を順に加え混ぜ合わせる。Ⓐをふり入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、②に分け入れる。
- 5 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ1/4(約50mL)をペーパータオルに注いで④を図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
- 6 ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、[356 蒸しパン]で加熱する。

蒸しパンの並べかた



オート 357 豆腐花



レンジ オーブン スチーム	→P.54	使用付属品 給水タンク 満水
加熱時間の目安	約 22 分	テーブルプレート

材料 (4個分)

豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの)	500mL
にがり	30~40mL
砂糖	大さじ2
アーモンドエッセンス	少々
シロップ 黒砂糖	50g
Ⓐ メープルシロップ	大さじ1
水	大さじ2
白きくらげ(乾燥)	5g
クコの実(お湯につけてもどす)	適量

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 2 ボウルに豆乳とにがり、砂糖を入れてよく混ぜ、アーモンドエッセンスを加えてさらに混ぜる。
- 3 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- 4 ③をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツの容器の置きかたの図を参考(→P.181)して並べ、[357 豆腐花]で加熱する。
- 5 加熱後、よく冷ましてから冷蔵室で冷やす。
- 6 白きくらげはぬるま湯でもどして柔らかくしておき、石づきを取って食べやすい大きさに切る。
- 7 小さめの鍋にシロップの材料Ⓐを入れて煮立て、よく冷ましてから冷蔵室で冷やす。
- 8 ⑤に⑥の白きくらげと⑦のシロップをかけ、クコの実をのせる。

ひとくちメモ

- でき上がりの豆腐の固さは、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。冷蔵室で冷まさずに、おこのみで粗熱がとれた状態でもよいでしょう。
- 加熱が足りなかったときは、[レンジ 200W]で様子を見ながら加熱します。(→P.62~64)

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	使用付属品 給水タンク 空
	→P.66	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

- 1 食パンは黒皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートを取り外す。
- 2 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.66

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
		グリル	裏返して 4~7分 1~2分 で焼く。	
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				
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				

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

パン・ピザ

オート 358 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 予熱あり	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート
予熱 加熱時間の目安	約 7 分 約 18 分	

材料	12個分
小麦粉 (強力粉)	240g
Ⓐ 砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯 (約 40°C)	40mL
Ⓑ 卵 (溶きほぐす)	大1/2個
牛乳 (室温に戻す)	90mL
バター (室温に戻す)	35g

〈つやだし用卵〉 卵 (溶きほぐす)	1/2個
塩	少々

バターロール、スイートロール、オニオンロールのコツ

- こね上げた生地の温度は
25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は
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.74](#)
- 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。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 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、[オート](#)予熱なし 1段 180°Cで様子を見ながら焼きます。
「スチームオーブン発酵の使いかた」[P.73](#)
- つやだし用卵は薄くていねいに
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまします。
- 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 (オート加熱) で焼きます。
「スチームオーブン発酵の使いかた」[P.79](#)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふりい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿のせて下段に入れ、[スチームオーブン発酵](#) 予熱なし 1段 40°C 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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 12 個 (1個約 38g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- 三角形の底辺からくるくると巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段にセットし [スチームオーブン発酵](#) 予熱なし 1段 40°C 32~42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 [358 バターロール](#) で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 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)

オート 359 スイートロール



(下ごしらえ) (加熱あり) (予熱あり)	オープン 予熱あり	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート
予熱 加熱時間の目安	約 7 分 約 18 分	

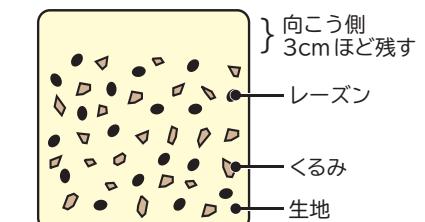
材料	9個分
Ⓐ 小麦粉 (強力粉)	240g
砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯 (約 40°C)	40mL
Ⓑ 卵 (溶きほぐす)	大1/2個
牛乳 (室温に戻す)	90mL
バター (室温に戻す)	35g
レーズン	30g
くるみ (あらくきざむ)	30g
シナモンシュガー	適量
中ざら糖	少々

〈つやだし用卵〉 卵 (溶きほぐす)	1/2個
塩	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- バターロールの作りかた②~⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)

- めん棒で 25×25 cm にのばす。図のようにレーズンとくるみを生地にのせ、シナモンシュガーをふる。



- 手前からくるくると巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を 9 等分に切る。薄くバター (分量外) を塗った黒皿に並べ下段にセットし [スチームオーブン発酵](#) 予熱なし 1段 40°C 32~42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 [359 スイートロール](#) で予熱をする。

- 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、中ざら糖を表面にふりかける。

- 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」[P.73](#)

オート360 オニオンロール



(下ごしらえ) (加熱あり) (予熱あり)	オーブン	使用付属品
	→P.55	給水タンク 満水
予熱 加熱時間の目安	約 7 分 約 18 分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	9個分
小麦粉 (強力粉)	240g
Ⓐ 砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯 (約 40°C)	40mL
Ⓑ 卵 (溶きほぐす)	大1/2個
牛乳 (室温に戻す)	90mL
バター (室温に戻す)	35g
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

パン・ピザ

- ### 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - バターロール(→P.282)の作りかた②~⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれびきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
 - めん棒で 25×25 cm にのばす。スイートロール(→P.283)の作りかた③の図を参照し、玉ねぎとベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。
 - 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止め、1本を 9 等分に切る。薄くバター (分量外) を塗った黒皿に並べ下段にセットし [スチームオーブン発酵] [予熱なし] [1段] [40°C] [32~42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 360 オニオンロールで予熱をする。
 - 生地の表面にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。
 - 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

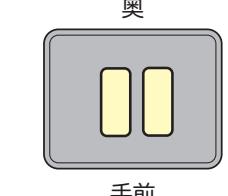
「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

オート361 山形食パン



(下ごしらえ) (加熱あり) (予熱あり)	オーブン	使用付属品
	→P.55	給水タンク 満水
予熱 加熱時間の目安	約 6 分 約 30 分	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°C が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
 - 発酵の仕上がり具合は 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.74
 - ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように 生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれびきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
 - 生地の扱いはていねいに 手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
 - 発酵し過ぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
 - 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°C) 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°C 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、[オーブン] [予熱あり] [1段] [210°C] [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.68、69
 - 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなつたときは 表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
 - 手動メニューで焼くときは →P.79



手前

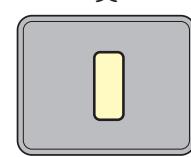
材料 (19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)	
小麦粉 (強力粉)	220g
Ⓐ 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯 (約 40°C)	140mL
バター (室温に戻す)	10g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がバトつかなくなり、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、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし [スチームオーブン発酵] [予熱なし] [1段] [40°C] [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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 3 等分して丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれびきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- 3 等分にした⑦をひとつひとつタテ 20 cm、ヨコ 10 cm 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くたたき、形を整える。
- バター (分量外) を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段にセットし [スチームオーブン発酵] [予熱なし] [1段] [40°C] [50~80分] で生地が 2~2.5 倍になるまで 2 次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出し 361 山形食パンで予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑩を下段にセットして焼く。

パン・ピザ

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73



手前

オート 362 白パン



(下ごしらえ) 加熱あり (予熱あり)	オーブン	使用付属品
	→P.55	給水タンク 満水
予熱 加熱時間の目安	約 5 分 約 17 分	黒皿 中段 テーブルプレート

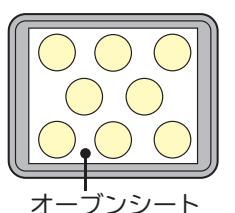
材料	8個分
小麦粉 (強力粉)	190g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	15g
塩	3g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
牛乳 (約 30°C)	180mL
バター (室温に戻す)	15g
上新粉または強力粉	適量

白パンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように 生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたか絞ったぬれふきをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸め (成形) かたは なめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- 焼きむらが気になるときは 生地全体に、上新粉または強力粉をむらなくかかるようにします。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.79
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは 烤きが十分な物を取り出し、オーブン 予熱なし 1段 130°C で様子を見ながら焼きます。 →P.67

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし [スチームオーブン発酵] 予熱なし 1段 40°C [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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 8 個 (1 個約 55g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたか絞ったぬれふきをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、下段にセットし [スチームオーブン発酵] 予熱なし 1段 40°C [25~36分] で生地が 2~2.5 倍になるまで 2 次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出し 362 白パン で予熱をする。
- 生地の表面に、茶こしで上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑪を 中段 にセットして焼く。



「スチームオーブン発酵の使いかた」 →P.73

オート 363 青じそとごまの白パン

(女子栄養大学開発レシピ →P.103)



オート 364 米粉パン



(下ごしらえ) 加熱あり	スチーム オーブン	使用付属品
	→P.54	給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 28 分

材料	8個分
小麦粉 (強力粉)	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Ⓐ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 2~3 cm 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ブ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、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面、⑩を 中段 にセットし 364 米粉パン で焼く。

オート365 ごはんパン



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
オーブン
予熱 加熱時間の目安 約 6 分 約 18 分

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート

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

パン・ピザ

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Ⓐとドライイーストをふるい入れ、②、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜひとまとめにする。
- 生地がべトつかなくなり、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、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿のせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約53g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)
- 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ブンシートを敷いた黒皿に並べ、下段にセットし[スチームオーブン発酵]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365 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.62~64

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

オート366 フランスパン



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)

スチーム
オーブン
→P.55

使用付属品

黒皿 中段
テーブルプレート

予熱
加熱時間の目安 約 6 分 約 31 分

材料 (バタール1本、クーペ2本分)

小麦粉(強力粉)	300g
小麦粉(薄力粉)	70g
Ⓐ 砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯(約30℃)	210mL
レモン汁	6mL

フランスパン、ブール、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。

●発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」→P.74
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。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●生地の扱いはていねいに

手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●手動メニューで焼くときは

→P.79

●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、オーブン予熱なし1段230℃で様子を見ながら焼きます。→P.67

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべトつかなくなり、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、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿のせて下段にセットし[スチームオーブン発酵]予熱なし1段35℃30~60分で1次発酵をする。
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)でバタール(約340g)とクーペ(約130g)を2個に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmの円形にのばす。
- タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- クーペの生地は、15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
- 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。
- バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段にセットし[スチームオーブン発酵]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。
- 発酵後、黒皿を取り出し366 フランスパンで予熱をする。
- 予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でクーペ(切り目)をバタールは3~4本、クーペは1本入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑯を中段にセットして焼く。
- 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。



「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

パン・ピザ

オート 367 ブール



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
スチーム
オーブン
→P.55

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート

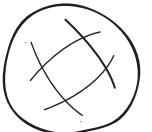
予熱 約 6 分
加熱時間の目安
約31分

材料 (6個分)

フランスパン→P.289の材料を参考する。

作りかた

- ① フランスパン→P.289の作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（または包丁）で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- ④ ③をフランスパン→P.289の作りかた⑩を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し367 ブールで予熱する。
- 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本ずつクープ（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。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

オート 368 シャンピニオン



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
スチーム
オーブン
→P.55

使用付属品
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31分

材料 (9個分)

フランスパン→P.289の材料を参考する。

作りかた

- ① フランスパン→P.289の作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（または包丁）で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- ④ 1個分の生地から約1/6を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4~5cmの円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- ⑤ ④をフランスパン→P.289の作りかた⑩を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し368 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。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

オート 369 ベーコンエビ



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
スチーム
オーブン
→P.55

使用付属品
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31分

材料 (2個分)

フランスパン→P.289の材料を参考し、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→P.289の作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（または包丁）で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- 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のだ円形にのばし、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→P.289の作りかた⑩を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し369 ベーコンエビで予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

オート 370 クロワッサン

(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
オーブン
→P.55

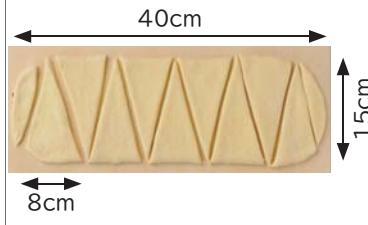
予熱 約 12 分
加熱時間の目安
約14分

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°C）	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）	1/2個
塩	少々



作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 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にのばし、冷蔵室で30分以上冷やす。
- ③ ボウルに②とドライイーストをふり入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ④ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑤ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、ラップをかけ、冷蔵室で40~60分休ませる。
- 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 生地をめん棒で20×20cmにのばし、生地の中央に②をひし形になるように置く。
- ⑧ 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、冷蔵室で約20分休ませる。
- ⑨ 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にのばし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約20分休ませる。
- ⑩ ⑨を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約20分休ませる。
- ⑪ ⑩を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵室で約60分休ませる。
- ⑫ 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。
- ⑬ ⑪を15×40cmにのばし、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。



「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

オートパン・オ・ショコラ



(下ごしらえ) (加熱あり) (予熱あり)	オーブン →P.55	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート
予熱 加熱時間の目安	約 12 分 約 14 分	

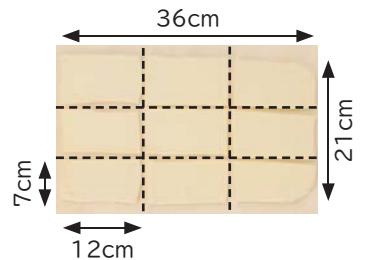
材料	9個分
小麦粉 (強力粉)	120g
小麦粉 (薄力粉)	30g
砂糖	20g
塩	3g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
ぬるま湯 (約 30°C)	90mL
無塩バター (室温に戻す)	15g

〈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)	1/2個
塩	少々

作りかた

- クロワッサン (→P.291) の作りかた①~⑪を参照して生地を作る。
- 生地をめん棒で 22×37 cm の長方形にのばし、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、短い辺からくるくると巻いてかるく押しつぶし、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に並べる。



- クロワッサン (→P.291) の作りかた⑯~⑰を参照し、発酵し [371 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、冷蔵室で 20~30 分休ませると作りやすくなります。
- 生地をのばすときは、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.79
- 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、オーブン 予熱なし 1 段 [200°C] で様子を見ながら焼きます。→P.67
- 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 (オーブン加熱) で加熱します。→P.79

オート簡単パン



(下ごしらえ) (加熱あり)	使用付属品 スチーム オーブン →P.54
加熱時間の目安 約 26 分	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ます。
- 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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.72

オート簡単レーズンパン



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 [374 簡単レーズンパン] で焼く。

オート簡単セサミパン

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 [375 簡単セサミパン] で焼く。

オート 376 簡単あんパン



(下ごしらえ) 加熱あり	使用付属品 スチーム オーブン →P.54
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 26 分	

材料	8個分
つぶあん 簡単パンの生地→P.293 けしの実	200g 1回分 適量
〈つやだし用卵 卵(溶きほぐす) 塩	1/2個 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - つぶあんはレンジ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(→P.293)の作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
 - ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ発酵 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、生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
 - 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
 - テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットし376 簡単あんパンで焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.72

オート 377 簡単クリームパン



材料(8個分)

簡単あんパンの材料を参考し、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考し、作りかた④でカスタードクリームを包み、377 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)、コーンスターク(9g)を入れ、牛乳(250mL)を少しづ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に少しづ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.62~64
「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.72

簡単パンのコツ

●1回に焼ける分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

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

●発酵の時間は様子をみて加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。

ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵 12~20分	6~8分

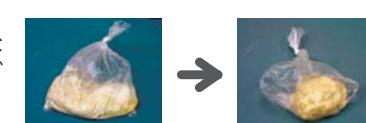
●生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれふきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●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
オーブン 予熱なし 1段 180°C で様子を見ながら焼きます。→P.67

●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倍くらいになるのが目安です。



オート 378 簡単全粒粉パン



(下ごしらえ) 加熱あり

スチーム オーブン →P.54
黒皿 中段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約 26 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

	1個分
小麦粉(強力粉)	120g
全粒粉(あらびき)	30g
砂糖	9g
塩	1.6g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2.5g
水	90~100mL
バター(室温に戻す)	12g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に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と閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地をのせスチームレンジ発酵 30W 8~12分で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地に霧をふいて表面を湿らせて全粒粉(分量外)をふりかけ、生地の中心に包丁かかみそりでクープ(切り目)を1本入れる。
- 生地をのせたオーブ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378 簡単全粒粉パンで焼く。



「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.72

オート
379 油で揚げないカレーパン



(下ごしらえ) 加熱あり	スチーム オーブン →P.54
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.293	1回分
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）	1/4個
小麦粉（薄力粉）	9g
煎りパン粉 →P.190	適量
小麦粉（薄力粉）	適量
卵（溶きほぐす）	1個

パン・ピザ

- 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 レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、Ⓐ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。
 - 3 ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 - 4 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。
 - 5 Ⓢを③に入れてポリ袋の口を閉じ、振つて粉と水分をよく混ぜ合わせる。
 - 6 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。
 - 7 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。
 - 8 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。
 - 9 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。
 - 10 ⑨の閉じ目を下にしてだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 11 ⑩をオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ発酵 30W [8~12分]で2次発酵する。
 - 12 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし379 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.62~64

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.72

オート
380 メロンパン

(下ごしらえ) 加熱あり	使用付属品
(予熱あり)	
オーブン →P.55	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24分

材料	3個分
Ⓐ 砂糖	150g
塩	10g
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°C）	3g
バター（室温に戻す）	100mL
	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



オート
381 チョコチップメロンパン



材料（3個分）
メロンパンの材料を参照し、チョコチップ（20g）を加える。

作りかた
メロンパンの作りかたを参照し、メロンパンの作りかた③でクッキー生地にチョコチップを加え、381 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**
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように、生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
 - 切り分けるときは、すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
 - 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかつたときは、オーブン予熱なし 1段 150°Cで様子を見ながら焼きます。 →P.67
 - 手動メニューで焼くときは →P.79

オート 382 大きなメロンパン

(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
オーブン
→P.55
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24分

使用付属品
給水タンク
満水

材料	1個分
④ 小麦粉(強力粉)	150g
④ 砂糖	10g
④ 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°C)	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、冷蔵室で休ませておく。
- ボウルに④とドライイーストをふり入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜひとまとめにする。
- 生地がべつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れスチームオーブン発酵予熱なし1段40°C40~60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の円形のば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)をつけて、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。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

オート 384 シュトーレン



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
オーブン
→P.55
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30分

使用付属品
給水タンク
満水

オート 383 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考し、大きなメロンパンの作りかた③でクッキー生地にチョコチップを加え、383 大きなチョコチップメロンパンで予熱し、焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

材料	1個分
④ 小麦粉(強力粉)	200g
④ 砂糖	40g
④ 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°C)	60mL
バター(室温に戻す)	50g
レーズン	60g
オレンジピール	20g
④ ドレンチェリー	20g
くるみ	30g
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。
- ボウルに④とドライイーストをふり入れ、卵と牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜひとまとめにする。
- 生地がべつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、水けをきった④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)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れスチームオーブン発酵予熱なし1段40°C40~60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)をつけて、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップかかたく絞ったぬれびくんをかけ、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のだ円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。
- バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、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ブン発酵予熱なし1段40°C25~36分で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出し384 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③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.62~64

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

オート 385 かぼちゃの丸パン



(下ごしらえ) 加熱あり (予熱あり)	オーブン →P.55
予熱 加熱時間の目安	約 7 分 約 16 分

材料	8個分
かぼちゃ（皮をむく）	200g
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°C）	80mL
バター（室温に戻す）	15g
生クリーム	5mL
Ⓑ 砂糖	9g
塩	少々

かぼちゃの丸パンのコツ

●こね上げた生地の温度

25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。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.74

●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。

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「028 葉・果菜の下ゆで」仕上がり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⑥を混ぜ、かぼちゃあんにして冷ましておく。
- ボウルにⒶ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、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべトつかなくなり、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、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ「スチームオーブン発酵」予熱なし 1段 40°C 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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約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ぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。（ベンチタイム）
- 生地ひとつひとつを円形にのばし、8等分した③のあんを包み形を整える。オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、手のひらであんを包んだ生地を少しづぶし、中心を手粉（強力粉・分量外）をつけた指でくぼませる。
- 黒皿を下段にセットし「スチームオーブン発酵」予熱なし 1段 40°C 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、黒皿を取り出し「385 かぼちゃの丸パン」で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑩を中段にセットして焼く。

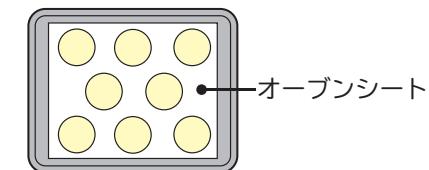
「028 葉・果菜の下ゆで」の使いかた」→P.52、53

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.73

●追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは

オーブン 予熱なし 1段 160°Cで様子を見ながら焼きます。→P.67

●並べかたは



オート 386 ベーグル（プレーン）



(下ごしらえ) 加熱あり (予熱あり)	オーブン →P.55
予熱 加熱時間の目安	約 7 分 約 22 分

材料	6個分
小麦粉（強力粉）	300g
Ⓐ 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°C）	200mL

ベーグルのコツ

●沸とうしない温度でゆでる
約 90°C のお湯でゆでます。沸とうしていると表面にしわができる、うまく仕上がりません。

●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、「オーブン 予熱なし 1段 140°C 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.67

●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、

オーブン 予熱なし 1段 180°C で様子を見ながら焼きます。→P.67

●手動メニューで焼くときは

→P.79

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべトつかなくなり、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、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を広げ、スケッパー（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。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。（ベンチタイム）
- 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 8×12 cm のだ円形にのばし、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 20 cm の棒状にする。



- 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、12×12 cm に切ったオーブンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒皿に並べる。



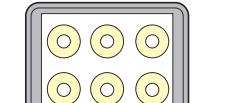
- 並べかた
- 黒皿を下段にセットし「スチームオーブン発酵」予熱なし 1段 30°C 25~36 分で生地が 1.5~2 倍になるまで発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出し「386 ベーグル」で予熱をする。
- 鍋にはちみつ（分量外・湯 1.5L に大さじ 1~2）を加えた湯を 90°C に加熱し、⑨で取り出した生地をオーブンシートが上になるように入れ、片面 30 秒ずつつで焼く。ゆで上がったら、オーブンシートを生地を傷めないようにしていねいにはがす。



- ⑩をオーブンシートを敷いた黒皿に並べ、乾燥しないようにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。



並べかた



オート
387 ブルーベリーベーグル



材料 (6個分)

ベーグル(プレーン) (→P.301)の材料を参照し、Ⓐ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) (→P.301)の作りかたを参考し、
[387 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ません。
乾燥させた物を使います。

オート
388 かぼちゃベーグル



材料 (6個分)

ベーグル(プレーン) (→P.301)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) (→P.301)の作りかたを参考し、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Ⓐに加え、[388 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.62~64)

オート
389 ライ麦ベーグル



材料 (6個分)

ベーグル(プレーン) (→P.301)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) (→P.301)の作りかたを参考し、
[389 ライ麦ベーグル]で予熱し、焼く。

オート
391 フォカッチャ



(下ごしらえ)
Ⓐ 加熱あり
Ⓑ 予熱あり

オーブン
→P.55

予熱
加熱時間の目安
約 9 分
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	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°C)	150mL
Ⓐ オリーブ油	大さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]予熱なし1段[40°C]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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径16cmの円形にのばし、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べ、下段にセットし[スチームオーブン発酵]予熱なし1段[40°C]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、黒皿を取り出し[391 フォカッチャ]で予熱をする。
- 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。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」 (→P.73)

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、オーブン予熱なし1段[180°C]で様子を見ながらさらに焼きます。) (→P.67)

オート
392 ナン



(下ごしらえ) (加熱あり) (予熱あり)	オーブン	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート	給水タンク 満水
予熱 加熱時間の目安	約 7 分 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°C)	70mL
サラダ油	10mL

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、オーブン予熱なし1段 [180°C]で様子を見ながら焼きます。→P.67	

- 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Ⓐとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 - 3 ②にⒷ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閉じると、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 生地をスケッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
 - 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、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 空の黒皿を中段にセットし、[392 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ブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
 - 11 ⑧をオーブ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.72

オート
393 花巻き



(下ごしらえ) (加熱あり) (予熱あり)	オーブン 過熱水蒸気 →P.55	使用付属品 給水タンク 満水
予熱 加熱時間の目安	約 3 分 約 19 分	グリル皿(脚を閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート

材料	6個分
Ⓐ 小麦粉(強力粉)	75g
小麦粉(薄力粉)	75g
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°C)	70mL
サラダ油	12mL
ごま油	適量

花巻きのコツ	
●並べかたは	でき上がりは生地がふくらむため間隔を開けて並べます。
●ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように	生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
●花巻きの成形は	生地を巻くときは、強く押しつけないようにします。切り分けるときは包丁を使い、ゆっくり丁寧に切れます。切り目があらいとふくらみが悪くなったり、模様がきれいに出ないことがあります。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは	皿に移しかえてラップをし、[レンジ200W]で様子を見ながら焼きます。→P.62~64

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Ⓐとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- 3 ②にⒷ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閉じると、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 生地を手のひらかのし台で表面がなめらかになるようにひとつに丸め、生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ20cm、ヨコ35cmの長方形にのばし、表面に薄くごま油を塗る。手前からくるくると巻き、巻き終わりをしっかりと止め、スケッパー(または包丁)で12等分する。
- 8 切り分けた⑦の2つを重ねて1組ずつにし、生地の中央を指でしっかりと押さえてしっかりとくっつけ、6個にする。
- 9 それぞれ生地の真上に、はしを置き下へ強めに押す。側面のうずが上へ向くように形を成型し、生地が乾燥しないようにラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 10 オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑨をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 11 食品を入れずに[393 花巻き]で予熱する。
- 12 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.72

オート
394 手作り肉まん



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)

オーブン
過熱水蒸気
→P.55

予熱
加熱時間の目安

約 5 分
約 19 分

使用付属品
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

材料	4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°C)	80mL
④ 長ねぎ(みじん切り)	1/4本
ごま油	4mL
豚ひき肉	60g
干ししいたけ(戻してみじん切り)	3枚
たけのこ水煮(あらめのみじん切り)	30g
しょうが(みじん切り)	小さじ1
⑤ 片栗粉	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	各少々
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
水	30mL

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を入れレンジ500W約30秒で加熱する。あら熱を取って④を加え、よく混ぜ合わせて4等分しておく。
- 花巻き(→P.305)の作りかた②~⑥を参照し、④をぬるま湯にかえて生地を作り、発酵、ガス抜きをする。
- 生地をスケッパー(または包丁)で4個(1個約40g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑤の生地を円形にのばし、②のあんを包み閉じ口をしっかりと止める。
- オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑥をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 食品を入れずに394 手作り肉まんで予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.62~64)

手作り肉まんのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りないときは皿に移しかえてラップをし、レンジ200Wで様子を見ながら熱します。(→P.62~64)

手動 簡単肉まん



(下ごしらえ)
加熱あり

レンジ
→P.54

加熱時間

レンジ 200W
5~6分

使用付属品
テーブルプレート

材料
④

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°C)	80mL
冷凍シューマイ(室温に戻し、3~4つに切る)	6個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 花巻き(→P.305)の作りかた②~⑥を参照し、④をぬるま湯にかえて生地を作り、発酵、ガス抜きをする。
- 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約40g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ④の生地を円形にのばし、シューマイを包み閉じ口をしっかりと止める。
- 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置きレンジ200W5~6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。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.62~64)

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
395 クリスピーピザ



(下ごしらえ)
（加熱あり）
（予熱あり）
オーブン
予熱
加熱時間の目安 約 20 分
約 7 分

使用付属品
黒皿 上段
テーブルプレート

材料		直径26cmのピザ1枚分
① 小麦粉（強力粉）	50g	
② 小麦粉（薄力粉）	20g	
③ 砂糖	4g	
④ 塩	2g	
⑤ ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	1g	
⑥ ぬるま湯（約40°C）	40mL	
⑦ オリーブ油	10mL	
⑧ ピザソース（市販の物）	適量	
⑨ トマト（さいの目切り）	1/4個（約50g）	
⑩ モツツアレラチーズ（ひとくち大にちぎる）	50g	
⑪ 塩、こしょう	各少々	
⑫ バジル	少々	

パン・ピザ

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 - Ⓑを②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
 - 5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
 - ④の生地を2~3cmの厚さに整え、**スチームレンジ発酵30W**（約10分）で発酵をする。
 - 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
 - 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたなく絞ったぬれぼきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。（ベンチタイム）
 - 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、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⑩を並べて塩、こしょうをする。
 - 空の黒皿を上段にセットして**395 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ブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
 - ⑨をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段にセットして焼く。
 - 加熱後、バジルをのせる。

「スチームレンジ発酵の使いかた」（P.72）

オート
396 ピザ（パン生地）



(下ごしらえ)
（加熱あり）
（予熱あり）
オーブン
予熱
加熱時間の目安 約 9 分
約 18 分

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート

材料		直径24cmのピザ1枚分
① 小麦粉（強力粉）	100g	
② 小麦粉（薄力粉）	50g	
③ 砂糖	10g	
④ 塩	2g	
⑤ ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g	
⑥ ぬるま湯（約40°C）	100mL	
⑦ オリーブ油	15mL	
⑧ ピザソース（市販の物）	適量	
⑨ 玉ねぎ（薄切り）	大1/4個（約75g）	
⑩ ベーコン（たんざく切り）	50g	
⑪ サラミソーセージ（薄切り）	8枚	
⑫ ピーマン（輪切り）	2個	
⑬ マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1/2缶（約25g）	
⑭ 塩、こしょう	各少々	
⑮ スタッフドオリーブ（薄切り）	4個	
⑯ ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	100g	

パン・ピザ

- 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24cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
 - 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑩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**396 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ブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
 - ④をオーブンシートごと黒皿にのせ、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皿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（オーブン加熱）で加熱します。（P.79）上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の2/3~3/4が経過してください。
- 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ブン予熱なし1段200°Cで様子を見ながら焼きます。（P.67）
- 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.312）参照）

オート
397 照り焼きチキンピザ



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
オーブン
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°C)	100mL	
④ 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	
⑤ しめじ (石づきを取り)	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ブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にふちを約 1cm 残して②を塗り⑦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 [397 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ブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑤をオーブ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.62～64](#)

オート
398 シーフードピザ



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
オーブン
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
④ 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°C)	100mL	
④ 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)	
④ 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。
- 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。
- 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、ラップか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。(ベンチタイム)
- 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ブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り④と②を並べて塩、こしょうをし、スタッフ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 [398 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ブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑩をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。

オート399 4種のチーズピザ



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
予熱
加熱時間の目安

オープン
→P.55

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°C)	100mL	
オリーブ油	15mL	
モツツアレラ、カマンベール、ゴーダ、 チーダー、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③~⑨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。
- 空の黒皿を中段にセットして[399 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皿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皿にのせ、中段にセットして焼く。

手動 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°Cで予熱の有無と冷凍・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.67

「オープン加熱(予熱あり)の使いかた」→P.68,69

オート400 カルツォーネ



(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
予熱
加熱時間の目安

オープン
→P.55

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		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°C)	100mL	
オリーブ油	15mL	
モツツアレラ、カマンベール、ゴーダ、 チーダー、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、こしょう	各少々	
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)	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、②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③~⑨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開ける。
- 生地の片側に②の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。
- 空の黒皿を中段にセットして[400 カルツォーネ]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。

さくいん (材料別)

肉類

とんカツ	190
ヒレカツ	191
ミルフィーユカツ	191
チーズ入りミルフィーユカツ	192
ローストビーフ	118
バーベキュー	131
チンジャオロウスー	169
ブルゴギ	110
牛肉となすの納豆いため	172
豚肉とキムチの春巻き	207
牛肉とピーマンの塩こうじいため	173
肉豆腐	220
牛肉とごぼうのしぐれ煮	221
ビーフシチュー	227

豚肉

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	106
豚肉とキャベツのアルザス風	107
ピーマンの肉詰め	118
焼き豚	119
焼き豚(脱脂)	119
ひとくち焼き豚	119
豚バラ肉の塩こうじ焼き	120
もちの肉巻き	120
スペアリブ	121
ポークグリル	121
豚のしょうが焼き	122
豚肉のチーズ焼き	123
焼きギョウザ	148
梅じそギョウザ	150
豚肉としょうがの焼き蒸し	150
豚肉と野菜の焼き蒸し	151
豚肉とザーサイの焼き蒸し	152
豚肉のえのき巻き焼き蒸し	152
蒸しギョウザ	163
ショウロンポウ	164
市販の冷凍生ショウロンポウ	164
肉シユーマイ	165
ホイコウロウ	170
豚肉とピーマンのみそぼろ	174
にらレバいため	177
豚の簡単蒸し	186
豚のアジア風簡単蒸し	186
豚の韓国風簡単蒸し	187
豚のから揚げ	188
豚の香味揚げ	190

鶏肉

豚の角煮	214
煮豚	214
肉じゃが	216
マーボーなす	219
マーボー豆腐	219
ポークカレー	226
ポークシチュー	227
手作りソーセージ	228
手作りポークハム	228
手作り肉まん	306
ひとりくち焼き豚	119
豚バラ肉の塩こうじ焼き	120
雑穀米入りチキンロール	108
ローストチキン	124
鶏のハーブ焼き	125
鶏のハーブ焼き(脱脂)	125
鶏の照り焼き	126
鶏のピリ辛焼き	126
焼きとり	127
チキンソテー	128
鶏手羽先のつけ焼き	128
鶏肉のマスタード焼き	129
鶏手羽中のガーリックグリル	130
スコッチャッグ	200
なすのひき肉挟みフライ	205
ロールキャベツ	215
かぼちゃのそぼろ煮	217
煮込みハンバーグ	218
マーボーなす	219
マーボー豆腐	219
手作りソーセージ	228
手作り肉まん	306

ひき肉

ハンバーグ	116
ハンバーグ(脱脂)	116
ビーフハンバーグ	117
ピーマンの肉詰め	118
豆腐入りつくね	131
焼きギョウザ	148
市販の冷凍生ギョウザ	148
梅じそギョウザ	150
蒸しギョウザ	163
肉シユーマイ	165
中華風蒸しハンバーグ	182
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し	185
鶏ひき肉の油揚げ蒸し	185
鶏のから揚げ	188
鶏のから揚げ(脱脂)	188
鶏手羽先の甘辛揚げ	189
鶏の竜田揚げ	189
チキンカツ	194
鶏ささみ梅肉フライ	194
れんこんの鶏ひき肉挟みフライ	195
チキン南蛮	196
チキンナゲット	196
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	220
照り焼きチキンピザ	310

肉加工品

ラザニア	146
ベーコンと玉ねぎのキッシュ	147
焼き蒸し野菜のベーコン巻き	154
里いもとベーコンの塩こうじいため	175
ハムカツ	199
うずら卵とウインナーのくしカツ	199
トマトとベーコンのスープパスタ	213
レモンゼリー	266
コーヒーゼリー	266
オレンジゼリー	266
グレープゼリー	266
ベーコンエピ	290

魚介類

魚

かじきまぐろのバスク風	109
サーモンごまチーズフライ	111
さんまとひじきの炊き込みごはん	113
塩ざけ	132
塩ざけ(減塩)	132
たいの塩焼き	132
さばの塩焼き	133
塩さば	133
さばのごま焼き	133
ぶりの照り焼き	134
まぐろの照り焼き	134
さばの照り焼き	134
たいの塩釜焼き	135
あじのみりん風味	135
さばのみりん風味	135
あじの開き	136
さんまの開き	136
ほっけの開き	136
いわしの丸干し	136
さけのホイル焼き	137
さけのムニエル	137
さけのみそ焼き蒸し	156
白身魚の姿蒸し	157
焼き蒸しかつおのたたき風	157
たらのチーズ焼き蒸し	159
明太子の塩こうじ焼きそば	168
白身魚の蒸しカルパッチョ	187
あじフライ	200

いわしフライ	201
きすフライ	201
さばの竜田揚げ	202
さつま揚げ	207
魚介の天ぷら	209
さんまの柔らか煮	229
さけのテリーヌ	229

えび・貝・いか

ブルコギ	110
えびとほたてのホイル焼き	138
えびマヨ	138
えびのトマトソースグラタン	143
ほたてとキムチのグラタン	144
えびのドリア	145
えびギョウザ	149
あさりの酒蒸し	157
あさりとキムチの焼き蒸し	158
えび蒸しギョウザ	163
えびシユーマイ	166
えびの塩こうじいため	175
えびチリ	176
ほたてのチリソース	177
えびフライ	202
かきフライ	202
いかリングフライ	203
れんこんのえびアボカド挟みフライ	206
えびの天ぷら	208
魚介の天ぷら	209
かき揚げ	209
いわしの丸干し	136
さけのホイル焼き	137
さけのムニエル	137
さけのみそ焼き蒸し	156
白身魚の姿蒸し	157
焼き蒸しかつおのたたき風	157
たらのチーズ焼き蒸し	159
はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ	192
さつま揚げ	207

卵・豆腐

卵

ベーコンと玉ねぎのキッシュ	147
ほうれん草のキッシュ	147
ゴーヤーチャンプルー	171
ふのゴーヤーチャンプルー	171
茶わん蒸し	180
洋風茶わん蒸し	180
ゆで卵	182
うずら卵とウインナーのくしカツ	199
スコッチャッギング	200
柔らかプリン	264
蒸しプリン(プレーン)	265

豆腐

高野豆腐れんこんハンバーグ	117
厚揚げのマスタード焼き	129
豆腐入りつくね	131
ほうれん草と豆腐のギョウザ	149
豆腐とザーサイの焼き蒸し	152
焼き蒸し野菜の油揚げ巻き	154
厚揚げのホイコウロウ	170
ゴーヤーチャンプルー	171
ふのゴーヤーチャンプルー	171
豆腐とピーマンのみぞぼろ	175
手作り豆腐	181
中華風蒸しハンバーグ	182
鶏ひき肉の油揚げ蒸し	185
豆腐とおからメンチカツ	193
れんこんのおから挟みフライ	195
マーボー豆腐	219
肉豆腐	220
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	220
けんちん汁	224
豆腐花	280

魚加工品

ちくわの焼きとり風	127
ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し	155
ちくわのチンジャオロウスー	169
さつま揚げとなすの納豆いため	173
ささかまとピーマンの塩こうじいため	173
はんぺんとキャベツの塩こうじいため	174
はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ	192
さつま揚げ	207

野菜類

野菜

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	106
豚肉とキャベツのアルザス風	107
かじきまぐろのバスク風	109
ブルコギ	110
高野豆腐れんこんハンバーグ	117
ピーマンの肉詰め	118
ちくわの焼きとり風	127
バーベキュー	131
焼き野菜	139
カラフル野菜のグリルサラダ	140
トマトのチーズ焼き	140
ベーコンと玉ねぎのキッシュ	147
ほうれん草のキッシュ	147
ほうれん草と豆腐のギョウザ	149
豚肉としうがの焼き蒸し	150
ふとしうがの焼き蒸し	151
豚肉と野菜の焼き蒸し	151
豚肉とザーサイの焼き蒸し	152
豆腐とザーサイの焼き蒸し	152
焼き蒸し野菜のベーコン巻き	154
焼き蒸し野菜の油揚げ巻き	154
かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し	158
なすときのこの焼き蒸しサラダ	158
焼き蒸しブロッコリー	159
焼き蒸しかぼちゃ	160
焼き蒸しどうもろこし	161
焼き蒸しキャベツ	161
豆腐とおからメンチカツ	193
れんこんのおから挟みフライ	195
マーボー豆腐	219
肉豆腐	220
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	220
けんちん汁	224
豆腐花	280
ささかまとピーマンの塩こうじいため	173
鶏肉とキャベツの塩こうじいため	174
はんぺんとキャベツの塩こうじいため	174
豚肉とピーマンのみぞぼろ	174
豆腐とピーマンのみぞぼろ	175
にらレバいため	177
ペペロンチーノ風野菜いため	178
トマトのキムチいため	178
なすのみそいため	179
ほうれん草の塩こうじソテー	179
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し	185
れんこんの鶏ひき肉挟みフライ	195
れんこんのおから挟みフライ	195
くしカツ	197
アスパラガスの肉巻きフライ	198
アスパラガスのこんにゃく巻きフライ	198
かぼちゃコロッケ	204
なすのひき肉挟みフライ	205
れんこんのえびアボカド挟みフライ	206
さつま揚げ	207
野菜の天ぷら	209
かき揚げ	209
キャベツとアサリのスープパスタ	213
トマトとベーコンのスープパスタ	213
ロールキャベツ	215
ラタトウイユ	215
かぼちゃの含め煮	217
かぼちゃのそぼろ煮	217
カポナータ風野菜の簡単煮	218
マーボーなす	219
焼き蒸し芽キャベツ	162
焼き蒸し赤キャベツ	162
野菜いため	167
焼きそば	167
焼きうどん	168
明太子の塩こうじ焼きそば	168
チンジャオロウスー	169
ちくわのチンジャオロウスー	169
ホイコウロウ	170
厚揚げのホイコウロウ	170
ゴーヤーチャンプルー	171
ふのゴーヤーチャンプルー	171
ゴーヤーのスパイシーいため	172
牛肉となすの納豆いため	172
さつま揚げとなすの納豆いため	173
牛肉とピーマンの塩こうじいため	173
煮干し粉入りニヨッキのグラタン	105
ひよこ豆とコーンのコロッケ	112
さつまいもとりんごのバター煮	114
焼きいも	139
ベーグドポテト	139
豆乳クリームドリア	146
焼き蒸しいも	160
里いもとベーコンの塩こうじいため	175
ポテトコロッケ	204
フライドポテト	208
かき揚げ	209
赤飯(おこわ)	212
肉じゃが	216
里いもの含め煮	216
黒豆	221
ポテトサラダ	223
クラムチャウダー	224
けんちん汁	224
スイートポテト	276
ココナッツミルクのお汁粉	277

いも・豆類

さつまいもとりんごのバター煮	114
いちごジャム	230
マーマレードジャム	230
チョコバナナパウンドケーキ	261
りんごパウンドケーキ	261
レモンゼリー	266
オレンジゼリー	266
グレープゼリー	266
アップルパイ	274
焼きりんご	276
ブルーベリーベーグル	302
雑穀米入りチキンロール	108
えびとほたてのホイル焼き	138
豚肉のえのき巻き焼き蒸し	152
ふのえのき巻き焼き蒸し	153
なすときのこの焼き蒸しサラダ	158

きのこ

さくいん 材料別	314
315	315

米・麺・小麦粉類

米・ごはん

- 雑穀米入りチキンロール 108
- さんまとひじきの炊き込みごはん 113
- もちの肉巻き 120
- えびのドリア 145
- 豆乳クリームドリア 146
- しょうゆ焼きおにぎり 210
- ライスクロッケ 210
- 炊飯(ごはん) 211
- 五穀ごはん 211
- 赤飯(おこわ) 212
- 桜もち 276
- 米粉パン 287
- ごはんパン 288

麺

- マカロニグラタン 142
- えびのトマトソースグラタン 143
- ほたてとキムチのグラタン 144
- 鶏肉のカレークリームグラタン 144
- ラザニア 146
- 焼きそば 167
- 焼きうどん 168
- 明太子の塩こうじ焼きそば 168
- キャベツとあさりのスープパスタ 213
- トマトとベーコンのスープパスタ 213
- マカロニグラタン 272
- 桜色のマカロン 272
- フォンダンショコラ 273
- マドレーヌ 273
- アップルパイ 274
- プチパイ 275
- マフィン 275
- チヨコチップマフィン 275
- 紅茶マフィン 275
- 蒸しドーナツ 278
- 蒸しチヨコレートケーキ 279
- 蒸しパン 280

パン・小麦粉類

- 青じそとごまの白パン 103
- 栗くりパン 104
- 煮干し粉入りニヨッキのグラタン 105
- 動物どら焼き 115
- スponジケーキ 254
- ロールケーキ(プレーン) 255
- モカロールケーキ 255
- 抹茶ロールケーキ 255
- ショコラロールケーキ 256
- シフォンケーキ(プレーン) 257
- カプチーノシフォンケーキ 258
- ココアシフォンケーキ 258
- 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 258
- チーズケーキ 259
- パウンドケーキ 260
- りんごパウンドケーキ 261
- カラメルパウンドケーキ 261
- マーブルパウンドケーキ 261
- 型抜きクッキー 262
- 絞り出しクッキー 262
- アーモンドクッキー 262
- ピーナツクッキー 262
- スノークッキー 263
- 簡単クッキー 263
- シュー(シュークリーム) 267
- エクレア 268
- カステラ 269
- ブラウニー 270
- ナツツとベリーのブラウニー 271
- ダックワーズ 271
- ココアマカロン 272
- 抹茶マカロン 272
- 桜色のマカロン 272
- フォンダンショコラ 273
- マドレーヌ 273
- アップルパイ 274
- プチパイ 275
- マフィン 275
- チヨコチップマフィン 275
- 紅茶マフィン 275
- 蒸しドーナツ 278
- 蒸しチヨコレートケーキ 279
- バターロール 282
- スイートロール 283
- オニオンロール 284
- 山形食パン 285
- 白パン 286
- 米粉パン 287
- ごはんパン 288
- フランスパン 289
- ブール 290
- シャンピニオン 290
- ベーコンエピ 290
- クロワッサン 291
- パン・オ・ショコラ 292
- 簡単パン 293
- 簡単レーズンパン 293
- 簡単セサミパン 293
- 簡単あんパン 294
- 簡単クリームパン 294
- 簡単全粒粉パン 295
- 油で揚げないカレーパン 296
- メロンパン 297
- チヨコチップメロンパン 297
- 大きなメロンパン 298
- 大きなチヨコチップメロンパン 298
- シュトーレン 299
- かぼちゃの丸パン 300
- ベーグル(プレーン) 301
- ブルーベリーベーグル 302
- かぼちゃベーグル 302
- ライ麦ベーグル 302
- 黒糖ベーグル 302
- フォカッチャ 303
- ナン 304
- 花巻き 305
- 手作り肉まん 306
- クリスピーピザ 308
- ピザ(パン生地) 309
- 照り焼きチキンピザ 310
- シーフードピザ 311
- 4種のチーズピザ 312
- カルツオーネ 312
- 煮干し粉入りニヨッキのグラタン 105
- 豚肉とキャベツのアルザス風 107
- サーモンごまチーズフライ 111
- 豚バラ肉の塩こうじ焼き 120
- 豚肉のチーズ焼き 123
- ふのチーズ焼き 123
- トマトのチーズ焼き 140
- マカロニグラタン 142
- えびのトマトソースグラタン 143
- ほたてとキムチのグラタン 144
- 鶏肉のカレークリームグラタン 144
- えびのドリア 145
- 豆乳クリームドリア 146
- ラザニア 146
- ベーコンと玉ねぎのキッシュ 147
- ほうれん草のキッシュ 147
- 豚肉としょうがの焼き蒸し 150
- 豚肉のえのき巻き焼き蒸し 152
- 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し 153
- 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し 155
- 鶏肉のみぞ焼き蒸し 155
- ちくわとこんにゃくのみぞ焼き蒸し 155
- さけのみぞ焼き蒸し 156
- 洋風茶わん蒸し 180
- チーズ入りミルフィーユカツ 192
- はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ 192
- チーズフライ 203
- クリームコロッケ 205
- クラムチャウダー 224
- さけのテリーヌ 229
- ヨーグルト 231
- チーズケーキ 259
- 柔らかプリン 264
- 蒸しプリン(プレーン) 265
- コーヒーゼリー 266
- クリスピーピザ 308
- ピザ(パン生地) 309
- 照り焼きチキンピザ 310
- シーフードピザ 311
- 4種のチーズピザ 312
- トマトのキムチいため 178
- カルツオーネ 312
- なすのみぞいため 179
- ほうれん草の塩こうじソテー 179
- チーズ入りミルフィーユカツ 192
- はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ 192
- チーズフライ 203
- 煮干し粉入りニヨッキのグラタン 105
- 豚肉とキムチの春巻き 207
- ヨーグルト 231
- チーズケーキ 259
- クリスピーピザ 308
- ピザ(パン生地) 309
- 照り焼きチキンピザ 310
- シーフードピザ 311
- 4種のチーズピザ 312
- マカロニグラタン 142
- えびのトマトソースグラタン 143
- カルツオーネ 312

乳製品

- あさりとキムチの焼き蒸し 158
- かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し 158
- なすときのこの焼き蒸しサラダ 158
- たらのチーズ焼き蒸し 159
- 明太子の塩こうじ焼きそば 168
- 牛肉となすの納豆いため 172
- さつま揚げとなすの納豆いため 173
- 牛肉とピーマンの塩こうじいため 173
- ささかまとピーマンの塩こうじいため 173
- 鶏肉とキャベツの塩こうじいため 174
- はんぺんとキャベツの塩こうじいため 174
- 豚肉とピーマンのみぞそば 174
- 豆腐とピーマンのみぞそば 175
- えびの塩こうじいため 175
- 里いもとベーコンの塩こうじいため 175
- 砂肝とナツツの塩こうじいため 176
- トマトのキムチいため 178
- なすのみぞいため 179
- ほうれん草の塩こうじソテー 179
- チーズ入りミルフィーユカツ 192
- はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ 192
- チーズフライ 203

発酵食品

- 豚肉とキムチの春巻き 207
- ヨーグルト 231
- チーズケーキ 259
- クリスピーピザ 308
- ピザ(パン生地) 309
- 照り焼きチキンピザ 310
- シーフードピザ 311
- 4種のチーズピザ 312
- マカロニグラタン 142
- えびのトマトソースグラタン 143
- カルツオーネ 312
- ほたてとキムチのグラタン 144
- 鶏肉のカレークリームグラタン 144
- えびのドリア 145
- 豆乳クリームドリア 146
- ラザニア 146
- ベーコンと玉ねぎのキッシュ 147
- ほうれん草のキッシュ 147
- 豚肉としょうがの焼き蒸し 150
- 豚肉のえのき巻き焼き蒸し 152
- 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し 153
- 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し 155
- 鶏肉のみぞ焼き蒸し 155
- ちくわとこんにゃくのみぞ焼き蒸し 155
- さけのみぞ焼き蒸し 156

鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物 246、247	は	豚肉のチーズ焼き 123	ポテトコロッケ 204	焼き豚 119	レモンゼリー 266
鶏手羽中揚げ&ホットサラダ 246、247	バーベキュー 131	豚のアジア風簡単蒸し 186	ポテトサラダ 223	焼き豚(脱脂) 119	れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し 185
鶏手羽中のガーリックグリル 130	梅肉ソース 183	豚の角煮 214	ホワイトソース 143	焼き蒸し赤キャベツ 162	れんこんのえびアボカド挟みフライ 206
鶏肉とキャベツの塩こうじいため 174	パウンドケーキ 260	豚のから揚げ 188		焼き蒸しいも 160	れんこんのおから挟みフライ 195
鶏肉のカレークリームグラタン 144	白菜の酢漬け 222	豚の韓国風簡単蒸し 187		焼き蒸しかつおのたたき風 157	れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 195
鶏肉の塩こうじ焼き蒸し 155	白菜のナムル 222	豚の簡単蒸し 186	ま	マーブルパウンドケーキ 261	
鶏肉のマスタード焼き 129	バター 253	豚の香味揚げ 190	マーボー豆腐 219	焼き蒸しかぼちゃ 160	
鶏肉のみぞ焼き蒸し 155	バターロール 282	豚のしょうが焼き 122	マーボーなす 219	焼き蒸しキャベツ 161	
鶏肉のレモン焼き蒸し 156	花巻き 305	豚バラ肉の塩こうじ焼き 120	ママレードジャム 230	焼き蒸しとうもろこし 161	
鶏肉弁当セット 238	ハムカツ 199	チパイ 275	マカロニグラタン 142	焼き蒸しブロッコリー 159	
鶏のアジア風簡単蒸し 184	春巻き 206	ふとしうがの焼き蒸し 151	まぐろの照り焼き 134	焼き蒸し芽キャベツ 162	
鶏のから揚げ 188	パン・オ・ショコラ 292	ふのえのき巻き焼き蒸し 153	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 258	ロールキャベツ 215	
鶏のから揚げ(脱脂) 188	ハンバーグ 116	ふのゴーヤーチャンプルー 171	抹茶マカロン 272	ロールケーキ 255	
鶏の簡単蒸し 184	ハンバーグ(脱脂) 116	ふのチーズ焼き 123	抹茶ロールケーキ 255		
鶏の酒蒸し 183	ハンバーグのあたため 252	フライドポテト 208	マドレーヌ 273		
鶏の竜田揚げ 189	ハンバーグ弁当セット 237	ブラウニー 270	マフィン 275		
鶏の照り焼き 126	はんぺんとキャベツの塩こうじいため 174	ブラウニー&チパイ 241	マフィン&チパイ 241		
鶏のハーブ焼き 125	はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ 192	ブラウニーの型の作りかた 270			
鶏のハーブ焼き(脱脂) 125		フランスパン 289	み		
鶏のピリ辛焼き 126	ひ	ぶりの照り焼き 134	ミルフィーユカツ 191		
鶏の柔らか蒸し 183	ピーナッツクッキー 262	プリン 264	ゆ		
鶏ハムの簡単蒸し 184	ビーフシチュー 227	ブルーベリーベーグル 302	ゆで卵 182		
鶏ひき肉の油揚げ蒸し 185	ビーフハンバーグ 117	ブルコギ 110	む		
とんカツ 190	ピーマンの肉詰め 118		蒸しギョウザ 163		
な	ピザ(パン生地) 309		蒸しショコレートケーキ 279		
なすときのこの焼き蒸しサラダ 158	ひとくち焼き豚 119	ベークラドポテト 139	蒸しドーナツ 278		
なすのひき肉挟みフライ 205	ひとくち焼き豚&トマトのチーズ焼き 241	ベーグル 301	蒸しパン 280		
なすのみぞいため 179	ひとくち焼き豚&焼き野菜 240	ベーコンエビ 290	蒸しプリン 265		
ナッツとベリーのブラウニー 271	ひよこ豆とコーンのコロッケ 112	ベーコンと玉ねぎのキッシュ 147	よ		
ナン 304	ヒレカツ 191	ベーコン巻き弁当セット 238	洋風茶わん蒸し 180		
に	ヒレカツ&焼き野菜 241	ベビーフード 253	蒸しドーナツ 280		
さくいん	肉じゃが 216	ペペロンチーノ風野菜いため 178	蒸しプリン 265		
ふ	ブール 290		4種のチーズピザ 312		
さくいん	フオカッチャ 303		め		
50音	フォンダンショコラ 273	ホイコウロウ 170	メロンパン 297		
50音	豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 106	ほうれん草と豆腐のギョウザ 149	明太子の塩こうじ焼きそば 168		
50音	豚肉とキムチの春巻き 207	ほうれん草のキッシュ 147	メンチカツ 193		
50音	豚肉とキャベツのアルザス風 107	ほうれん草の塩こうじソテー 179	ら		
50音	豚肉とキャベツの辛みぞいため 170	ポークカレー 226	ラーメン・ヌードル(発泡スチロールカップまたは袋入り) 251		
50音	豚肉とザーサイの焼き蒸し 152	ポークグリル 121	ライスコロッケ 210		
50音	豚肉とじうがの焼き蒸し 150	ポークシチュー 227	ライ麦ベーグル 302		
50音	豚肉とピーマンのみぞそぼろ 174	ほたてとキムチのグラタン 144	モカロールケーキ 255		
50音	豚肉と野菜の焼き蒸し 151	ほたてのチリソース 177	もちの肉巻き 120		
50音	豚肉のえのき巻き焼き蒸し 152	ほっけの開き 136	もやしのナムル 222		
50音			や		
50音			りんごのプリザーブ 274		
50音			りんごパウンドケーキ 261		
50音			れ		
50音			冷凍ナゲットのあたため 252		
50音			冷凍フライのあたため 252		
50音			冷凍焼きおにぎりのあたため 252		

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-ry3000/>
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あと、大切に保管してください。尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。

(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。

(ニ) 一般家庭用以外（例えは業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。
ただし、マグネットロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

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

修理を依頼されるときは（出張修理）

➡ P.87~90に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

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品取扱店を紹介させていただきます。

●この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になります。
(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.7.19

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工コーセンターへ

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、「日立電気修理」「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
グリル	消費電力1,330W (ヒーター1,300W)
オーブン	消費電力1,400W (ヒーター1,360W)
温度調節範囲	発酵、100~250°C、300°C 300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に250°Cに切り替わります。
外形寸法	幅500×奥行449(484 ^{※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	分 名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.2kWh/年	
オーブ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。(表示部に「初期画面(ホーム画面)」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でご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

お客様メモ

後日のために記入しておいて
ください。

サービスを依頼されるとき、
お役に立ちます。

購入店名 _____ 電話 () - _____

ご購入年月日 年 月 日

愛情点検	●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!	
	●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の 保有期間は製造打ち切り後8年です。	
ご使用の際 このようなこ とはありませ んか	<ul style="list-style-type: none"> ●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。 	<p>●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の 保有期間は製造打ち切り後8年です。</p> <p>ご使用中止</p> <p>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。</p>

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-E2622-1C

禁無断転載・不許複製 J5 (HP)