

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

EM アール オー アール ワイ

MRO-RY3000



シルバー (S)



メタリックレッド (R)



鶏のハーブ焼き



シフォンケーキ

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

お読みになったあとは、保証書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」をご覧ください。
スマートフォンやタブレット端末で読み取ってください。
詳しくは →P.322

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。

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

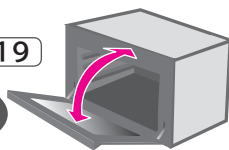
電源を入れる

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

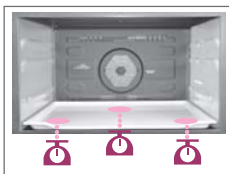
加熱室底面にテーブルプレートをセットし、重量センサーの「0点調節」をする

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」をすることで、良い仕上がりを保つことができます。

※1：GPSとはGram(重さ)Position(位置) Systemの略

「重量センサーの0点調節のしかた」
→P.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、液晶バックライト設定、 コントラスト調節、運転終了音、使ったメニュー消去	
使える容器・使えない容器	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

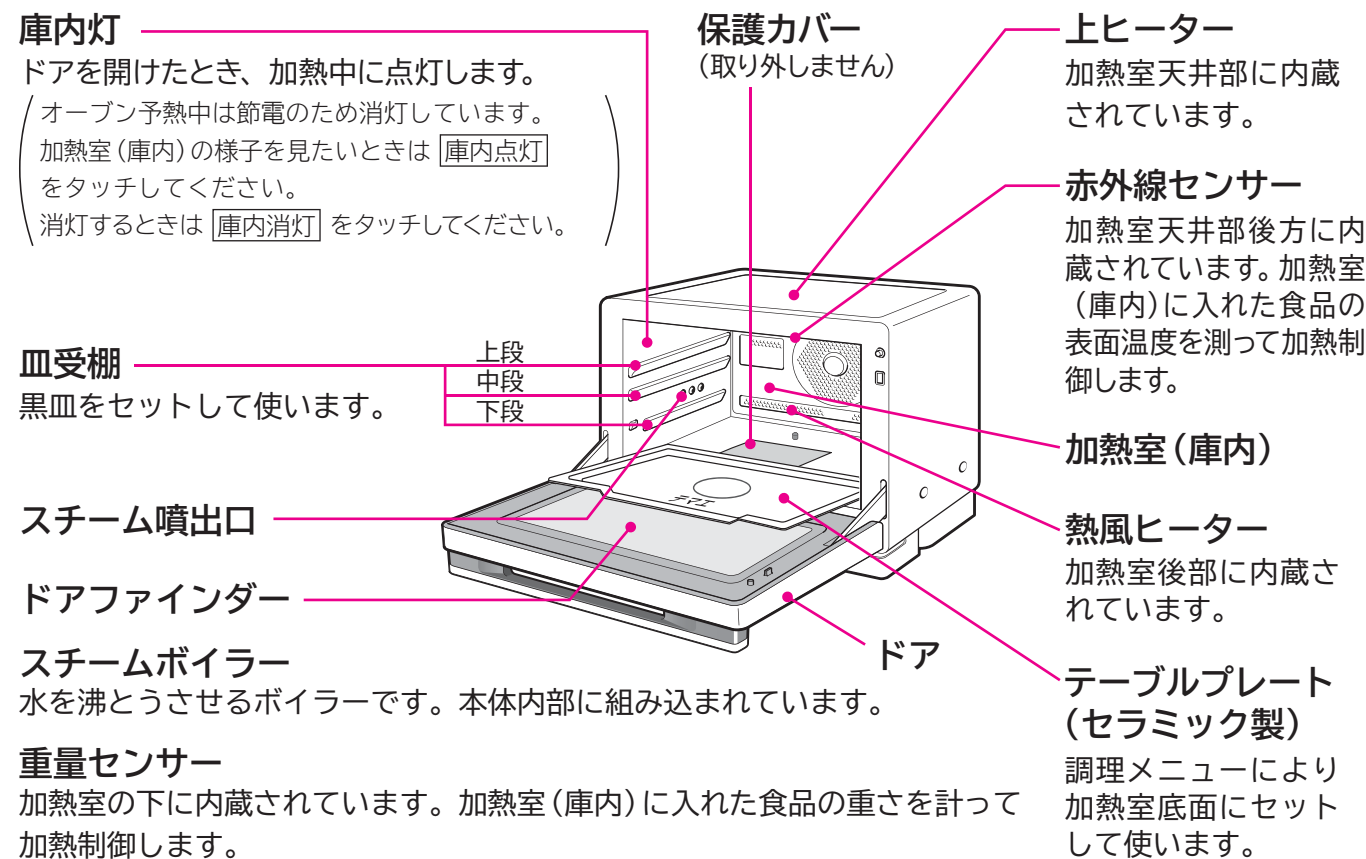
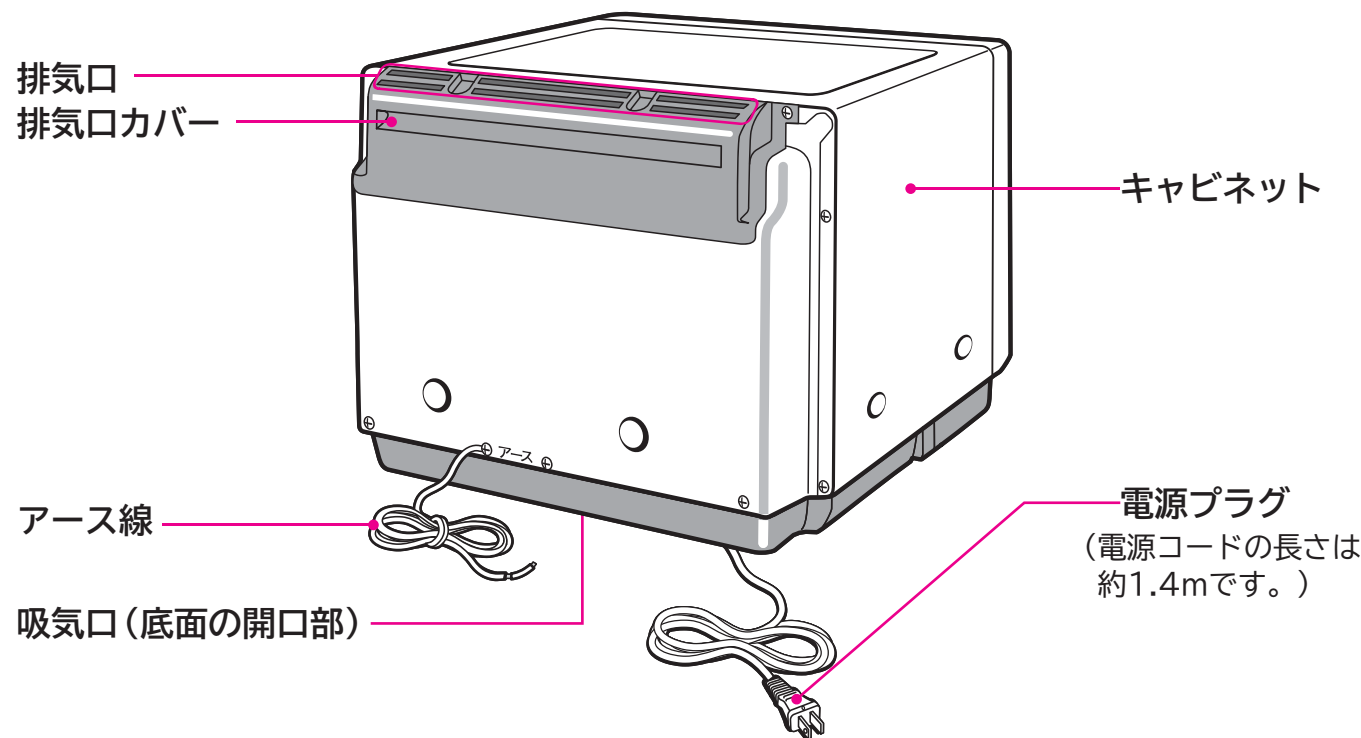
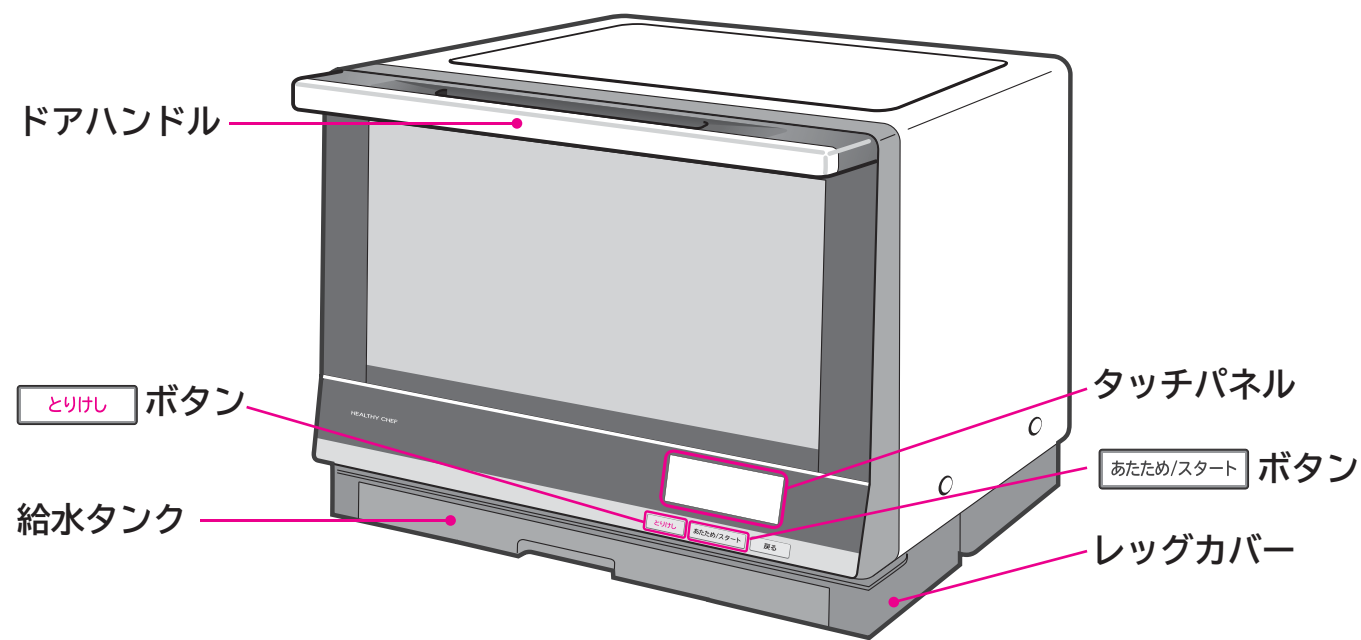
うまく仕上がらない・お困りのときは

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



付属品

付属品の使いかた → P.30~35

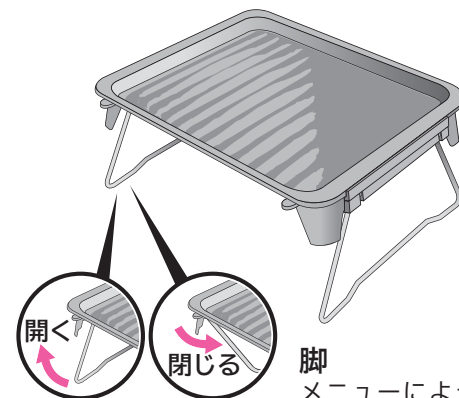
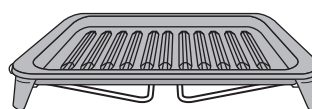
■テーブルプレート(セラミック製)

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(鋼板製)

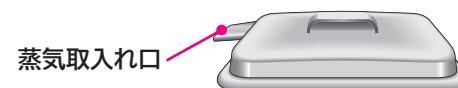
表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼りつけられています。調理メニューにより脚を開閉してテーブルプレートに置いて使います。



脚
メニューによって開閉して使います。

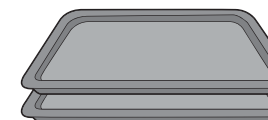
■グリル皿ふた(アルミ製)

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。



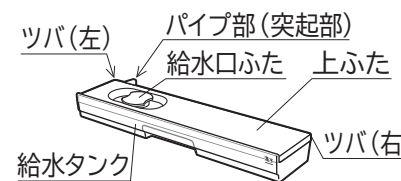
■黒皿(2枚)(鋼板製)

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



■給水タンク

スチーム機能などを使うときに水を入れてセットします。



■クッキングガイド(本書)

■保証書

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プン用手袋を使い、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)

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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


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



危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」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
分解禁止
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**
ぬれ手禁止
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たり、水をかけたりしない**
電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります


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

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

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


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

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

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


警告


据え付けるときは → P.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




アース線を接続せよ

●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しないでください(法令で禁止されています)


ご使用にあたっては

 **子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない**
やけど・感電・けがの原因になります

 **調理の目的以外には使用しない**
やけど・けが・火災の原因になります

 **食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する**
発火・火災の原因になります


調理中や調理後は(庫内清掃|パイプ水抜きと、空焼き(脱臭)運転を含む)


 **調理やお手入れを中止するときは **とりけし** を押す**
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります


安全上のご注意(つづき)


警告


お手入れするときは

 **電源プラグを抜いてから行う**
差し込んだままでは、感電の原因になります


 **本体各部や付属品などが冷めてから行う**
熱いやけどの原因になります

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


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

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


レンジ加熱(オートメニューのあたためや手動メニューのレンジ加熱)を使うときは

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




 **食品を加熱し過ぎない**
発火・やけど・けがの原因になります

- 少量の食品(100g未満)は手動メニューの「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ァイナ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

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

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




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

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



異常・故障時は

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

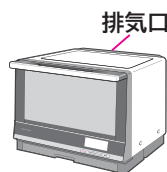
- 異常・故障の例
- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
 - 焦げくさい臭いがする
 - 異常な音がる
 - 火花(スパーク)が出る
 - 本体に触れるとビリビリと電気を感じる
 - ドアに著しいガタつきや変形がある
 - 加熱が自動で終了しないときがある

安全上のご注意(つづき)

⚠️ 注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

- ❌ 電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります
- ❌ 電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください



据え付けるときは → P.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

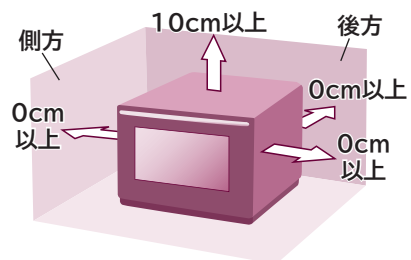
⚠️ 水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

⚠️ 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

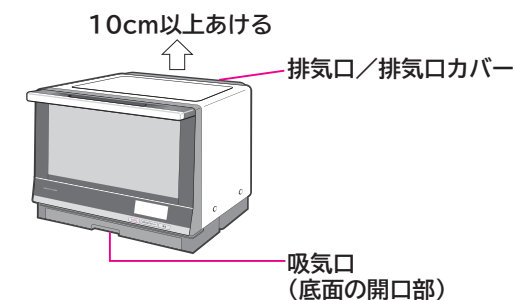
❌ 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

❌ テーブルプレートは、容器を強く当たっ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、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

❌ 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)

- ドアを開けるときはのぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- 高温のドアファインダー(ドアガラス)やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります
- ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない
部品が故障する原因となります。
- 高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・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プン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります
- 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1. すぐに **とりけし** を押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
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
- 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プン用手袋を使用する

給水タンクを使うときは

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

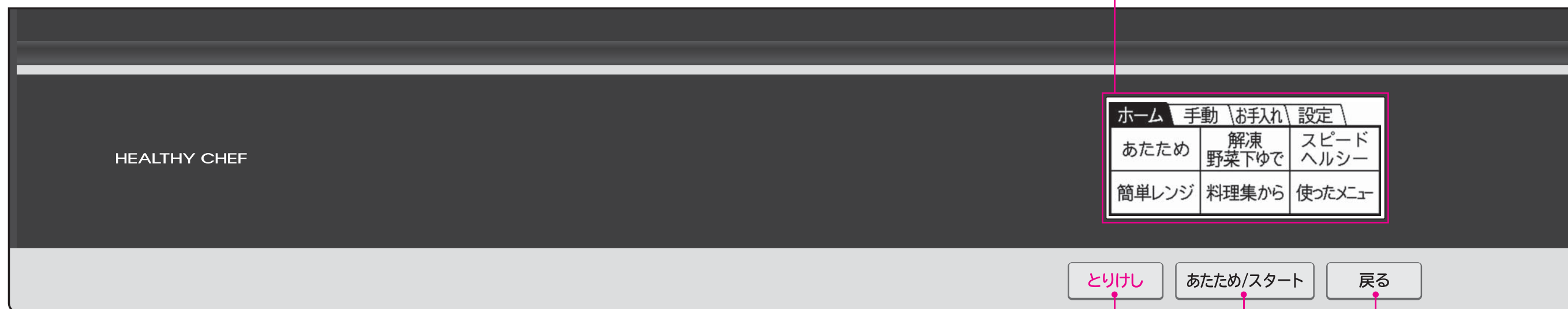
操作パネル

操作パネルのはたらき

まず確認

タッチパネル(液晶表示部)

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



とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしをするときに押します。
ホーム画面のときに押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。3秒以上押すと、重量センサーの「0点調節」をスタートします。

あたため/スタートボタン

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

戻るボタン

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

タッチパネル使用上のご注意

- タッチパネルのボタンを操作するときは指でタッチし強く押さないでください
破損するおそれがあります
- タッチパネルは周囲の温度、湿度、近くの電気製品の影響により反応が変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

15

14

タッチパネル

画面の構成

ドアを開けると電源が入り、ホーム画面が表示されます

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

タブボタン
各タブのメニューは下記の通りです

ホーム画面

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

- あたため** 食品の種類に合わせた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

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

- 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。
- オーブン** 熱風ヒーターで加熱室の温度を均一にして焼くオーブン加熱が選べます。
- 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** レンジ加熱やオーブ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

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

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

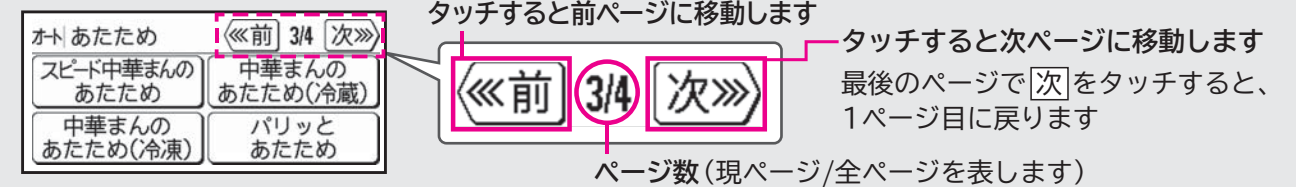
設定メニュー画面

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

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

ページの移動方法

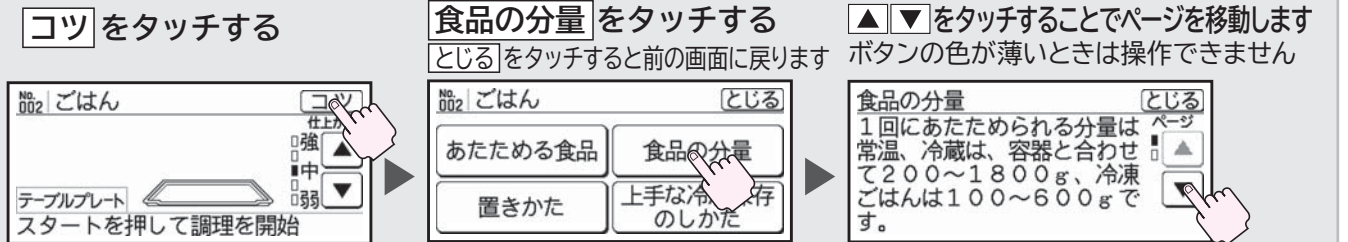
メニュー選択画面などで、ページが複数ある場合は、画面右上の「前・次」をタッチすることでページを移動することができます(1ページの場合は表示されません)



コツの表示方法

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

例: 002ごはん、「食品の分量」のコツの場合



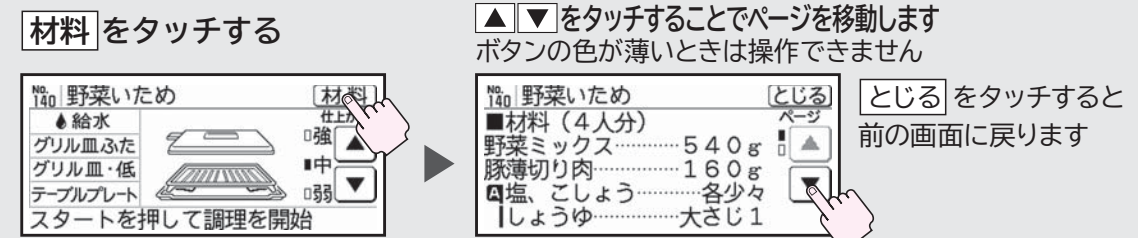
対応メニュー (31種類)

あたため	001 あたため	002 ごはん	003 牛乳	004 お茶
	005 コーヒー	006 酒かん	007 スチームあたため	008 冷凍(左)と冷蔵(右)
	009 スピード中華まんのあたため	010 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

料理集記載のレシピの材料を表示
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

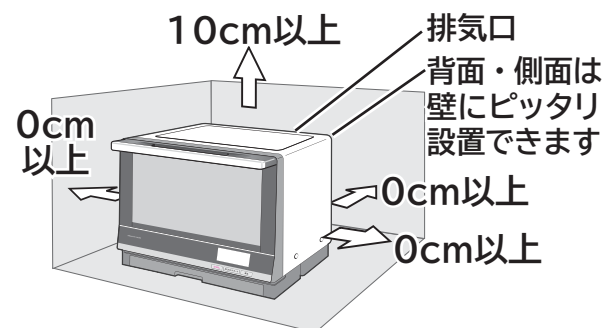


初めて使うときの確認と準備

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。

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ることがあります)
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 上面の排気口、底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください
- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください



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

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は、専門医師とよくご相談の上お使いください。

アース接地について

事故防止のため、アースを確実に取り付けてください → P.7

下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)

- 湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所
- 水けのある場所(漏電遮断器の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

電源の入れかた

準備 「据え付けの確認」に従って本体を水平で丈夫な場所に設置する

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

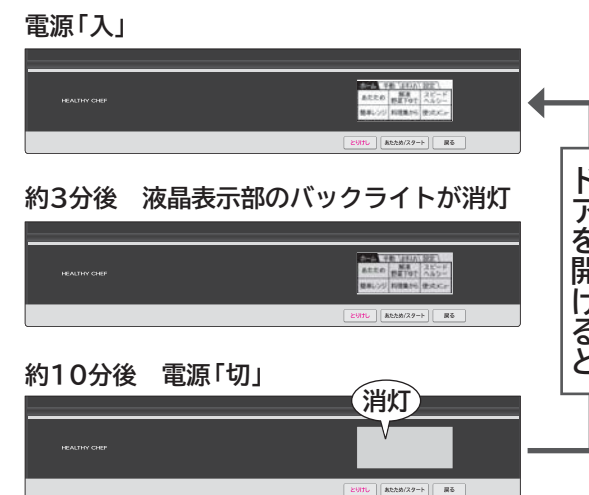
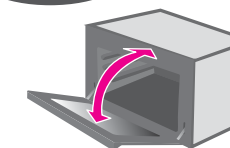
2 ドアを開閉する
電源が「入」になり、液晶表示部に「初期画面(ホーム画面)」を表示し、バックライトが点灯します。
[とりけし] を押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。

- 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

ドア開閉 → 電源「入」



初めて使うときの確認と準備(つづき)

重量センサーの0点調節のしかた

0点調節

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。

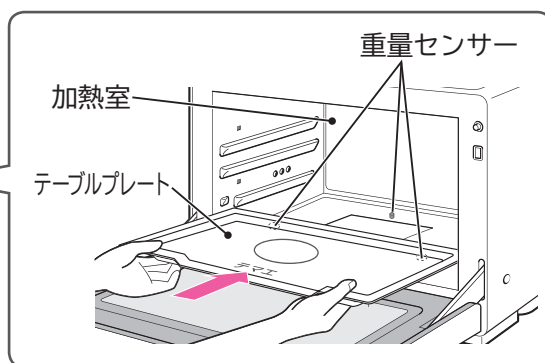
以下のときに、重量センサーの「0点調節」を行ってください

- 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

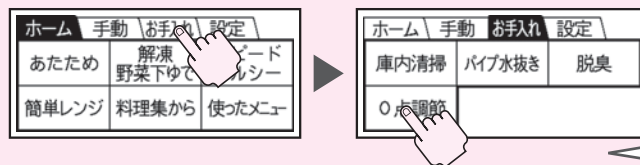
1 右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める

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



0点調節
重量センサーの0点を合わせます

テーブルプレート
スタートを押して0点調節を開始

3 あたため/スタート を押してスタートする

「0点調節」完了

数秒後に、庫内灯が消灯し「0点調節」が完了します。



「0点調節」中
庫内灯点灯

「0点調節」完了
庫内灯消灯

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

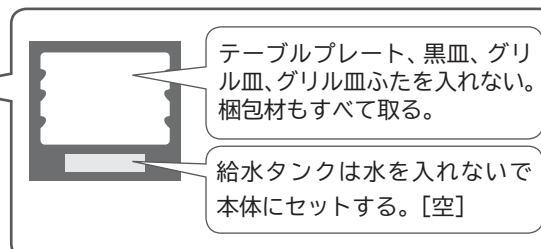
ホーム画面で **とりけし** ボタンを3秒以上押しすることで、重量センサーの「0点調節」をすることもできます。

空焼き(脱臭)のしかた

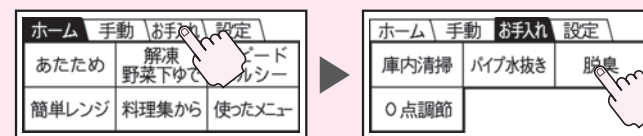
脱臭

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

準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める



1 お手入れ をタッチし、脱臭 をタッチする



2 あたため/スタート を押してスタートする

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

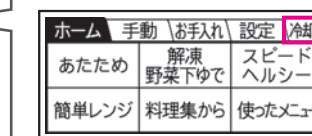
加熱方法: 初めは **グリル**、途中から **オープン** に切りかわります。



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。

冷却表示中の画面



注意

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない

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

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

煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

設定のしかた

庫内灯設定、液晶バックライト設定

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

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 **設定** をタッチする

2 設定する項目をタッチする

1 庫内灯設定
ドアを開けたとき、加熱中の庫内灯の点灯/消灯を設定することができます。

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

2 液晶のバックライト設定
加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯/消灯を設定することができます。

3 タッチパネルのコントラスト調節
液晶表示部の明るさの濃淡を設定することができます。(11段階)

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

1 庫内灯設定
例: ドア開時 [消灯] に設定する場合

[消灯] 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

初期値は [点灯] に設定されています

2 液晶のバックライト設定
例: [消灯] に設定する場合

[消灯] 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

初期値は [点灯] に設定されています

コントラスト調節、運転終了音、使ったメニュー消去

3 タッチパネルのコントラスト調節
例: 「濃3」に設定する場合

▶ [決定] を3回タッチし、 [決定] をタッチする

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

[電子音] 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

[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

初期値は [メロディー音] に設定されています

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)

[消去する] をタッチし、 [決定] をタッチする

[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] をタッチしてもホーム画面に戻ります

使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

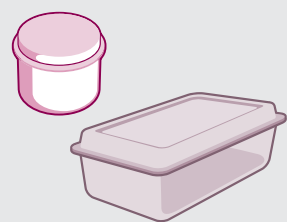
使用上のご注意

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

まず確認

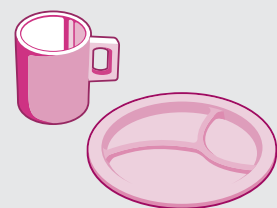
プラスチック容器

耐熱性のある
プラスチック容器
ポリプロピレン製など



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。

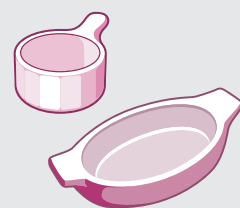
その他の
プラスチック容器



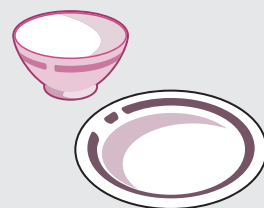
耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、**解凍・野菜下ゆで** ▶ **解凍** のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。

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



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。

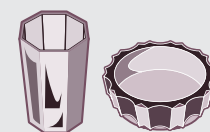
ガラス容器

耐熱性のある
ガラス容器



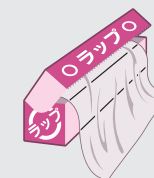
ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。

耐熱性のない
ガラス容器
強化ガラス
クリスタルガラス
カットグラスなど



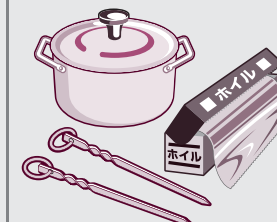
その他

ラップ類



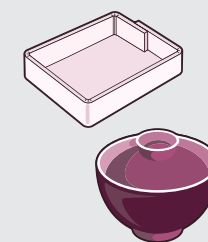
耐熱温度が140℃以上の物は使えます。ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。**オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。**

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



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。**

竹・木・籐・紙・
ニス塗り・漆塗り
容器など



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。

レンジ

オーブン・グリル



ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。



ただし、発酵では使えます。



ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。



ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

25

24

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

ワンタッチであたためを開始します

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

●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。部品が故障の原因となります。

●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

オートメニューではこんなメニューが選べます

- 一例—
- ハンバーグ
 - 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

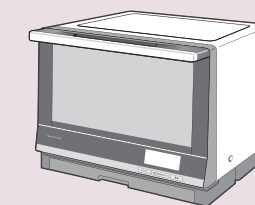


手動メニューはこんなときに使います

- 一例—
- お手持ちのレシピ通りに調理したいとき
 - 好みの焼き加減で調理したいとき
 - 工夫加えたいとき




使ったあとはお手入れをお手入れのしかたは →P.80,81

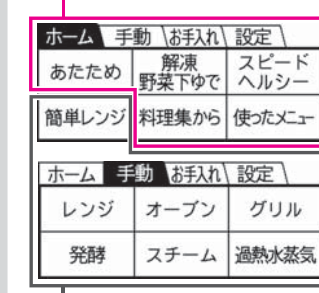

- 本体のお手入れ
- 脱臭
 - 水抜き
 - 清掃



上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

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

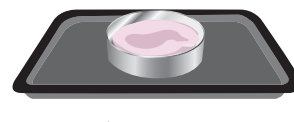
調理する	<p>オートメニュー</p>  <p>手動メニュー</p>	<p>オートメニューや手動メニューは、本書に記載されている分量や容器に従ってください。</p> <p>食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。</p> 
------	---	--

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まりません。



レンジ加熱の場合



オーブン加熱の場合



グリル加熱の場合

2個以上の食品の同時あたため

オートメニューで同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる



容器の大きさ・重さを同じくらいにする

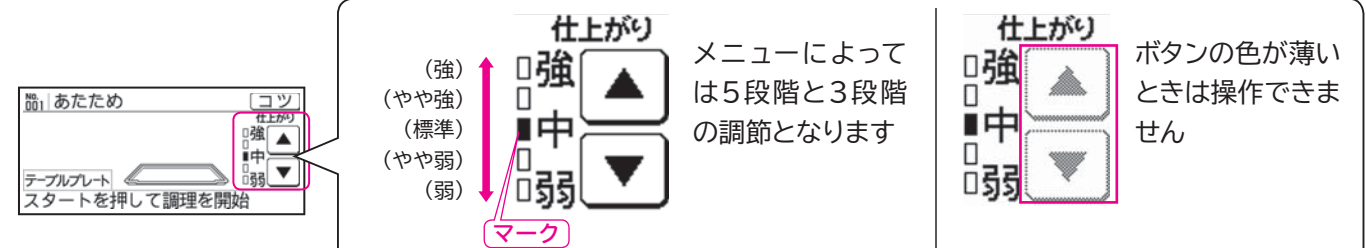
オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵、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** であたためる → 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。



メニューによっては5段階と3段階の調節となります

ボタンの色が薄いときは操作できません

調理中の仕上がり状態確認

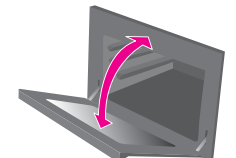
調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

- 温度を下げないためです。
- ドアを開けると調理は中断されます。

確認はドア越しに

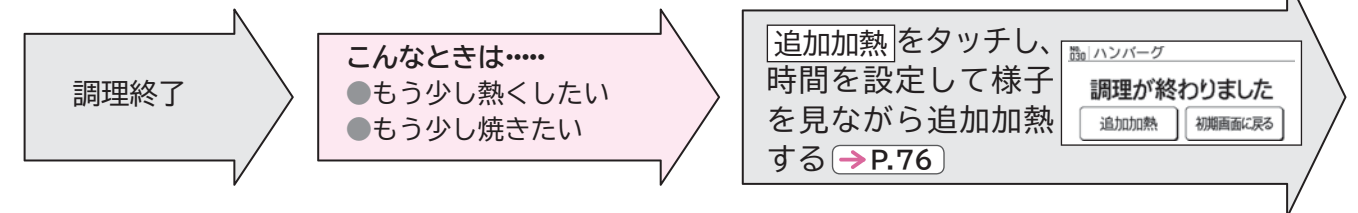


開閉するときは短時間に



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。



調理終了

こんなときは……

- もう少し熱くしたい
- もう少し焼きたい

追加加熱をタッチし、時間を設定して様子を見ながら追加加熱する → P.76

調理が終わりました

追加加熱 初期画面に戻る

調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

■ 調理が終了したら、食品を早めに出す

余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあります。

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

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

■ オープン、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プン用手袋を使い両手で取り出す

■ 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける



注意



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

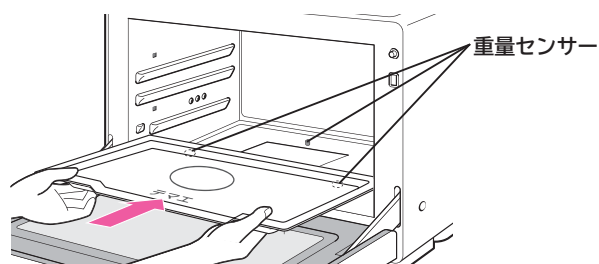
付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

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。

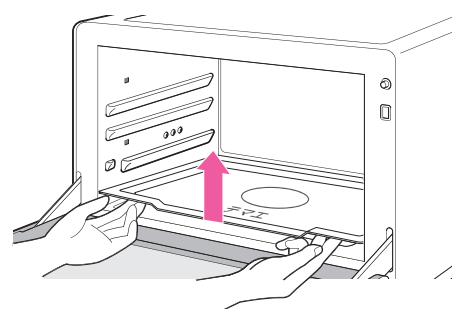
セットのしかた

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



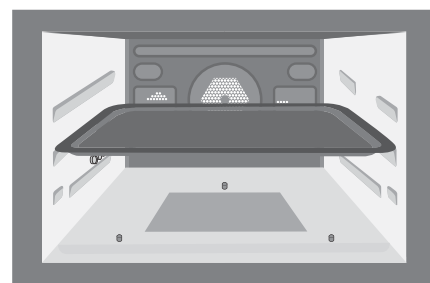
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

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



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



レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）や手動メニュー（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

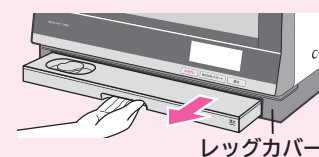
給水タンクの使いかた

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。

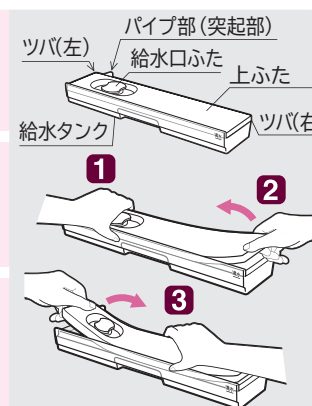


ふたの外しかた

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

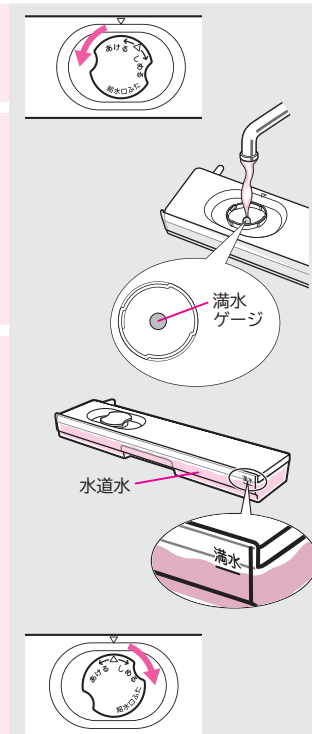
1 給水口ふたを左に回して開けます。

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

注意



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



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



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

給水タンク使用上のご注意

■給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。

スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水（海外のミネラルウォーターなど）を使用した場合は、カルキ（白い粉）が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。→P.89

噴出口の白い附着物が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをご使用ください。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



■スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.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。

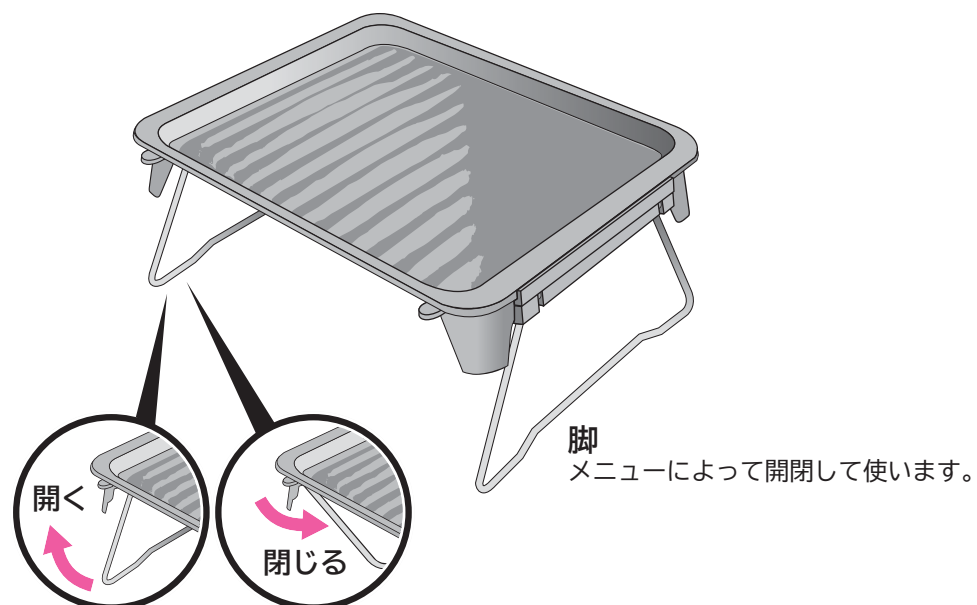
■スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.90、91

■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)

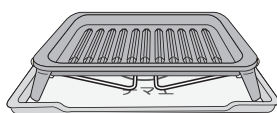
グリル皿の使いかた

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います。



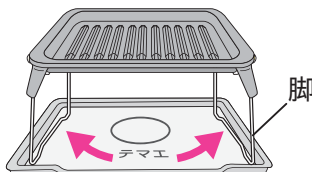
セットのしかた (グリル皿には次の2種類の使いかたがあります)

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



取り出すとき

テーブルプレートごと取り出す

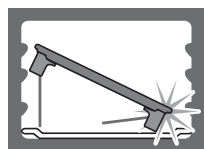
グリル皿使用上のご注意

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

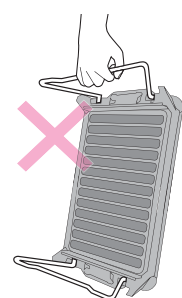


脚を開くときは左右確実に開く
脚の片方を閉じて入れようとする
とグリル皿が落下して、破損・故障の原因になります



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

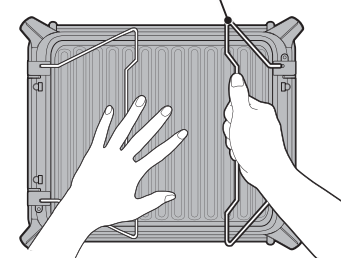


脚の開閉のしかた

●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ある場合があります。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
グリル皿の出し入れは両手で水平にテーブルプレートに沿うように行ってください



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



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



2.5kg以上の物をのせない
破損、変形の原因になります



脚の開閉時には、指を挟み込まないように注意する
指のケガに注意
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は厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って取り出す
食品がすべり、やけどのおそれがあります

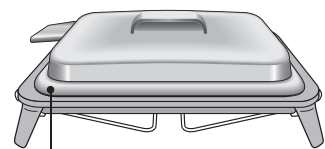


繰り返して調理を行うときはグリル皿を洗い、食品くずや脂汚れを落としてから使う
食品くずや脂汚れが残っていると焦げつきや火花(スパーク)による破損・変形・溶解の原因になります

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
取入れ口を左にします。蒸気取入れ口
蒸気取入れ口を左に
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

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)
接触禁止
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



付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、
黒皿を皿受棚の中段にセットする。

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 脚を閉じる 	グリル皿ふた を使う 	給水タンク を満水にする 満水
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 脚を閉じる 	グリル皿ふた を使わない 	給水タンク を空にする 空

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 脚を閉じる 脚を開く	グリル皿 ふた※1 	給水タンク
レンジ	○	× 黒皿と皿受棚の間で 火花(スパーク)が 発生し、損傷します	×※2 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があります	×	空
スチーム レンジ	○	× 黒皿と皿受棚の間で 火花(スパーク)が 発生し、損傷します	×※2 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があります	×	満水
グリル	×※3 付属のグリル皿を 使用する場合は、 加熱室の底面に セットします	○	○ 「脚を閉じる」では、脚の高さが低い ためうまく焼けません	×	空
スチーム グリル 過熱水蒸気 グリル	○	○	○ 「脚を閉じる」では、脚の高さが低い ためうまく焼けません	×	満水
オーブン	×※3 付属のグリル皿を 使用する場合は、 加熱室の底面に セットします	○	×※2 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	×	空
スチーム オーブン 過熱水蒸気 オーブン	○	○	×※2 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	×	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。

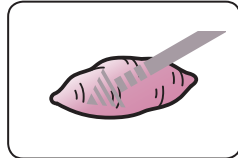
※3 **グリル**、**オーブン** で黒皿を使用する場合はテーブルプレートを取り外してください。
ただし、グリル皿を使用する場合はテーブルプレートを加熱室の底面にセットして使います。**オーブン** での
グリル皿の使用は本書に記載されているオートメニューの追加加熱の場合のみです。

加熱のしくみ

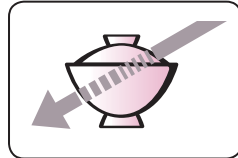
レンジ

電波（高周波）で食品を加熱します。

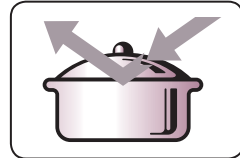
電波（高周波）には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあると「反射」します。

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

スピーディーで経済的です。



水を使わないので栄養素が保たれます。



色や形、風味が保たれます。

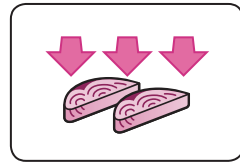


盛りつけたままで加熱できます。



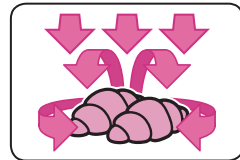
グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。



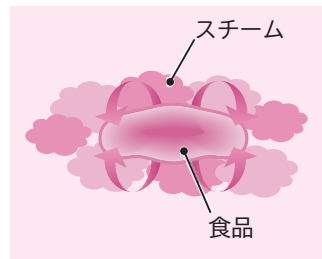
オーブン

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



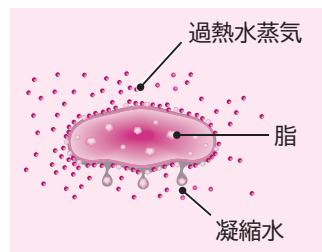
スチーム + レンジ	スチーム + グリル	スチーム + オーブン
------------------	------------------	-------------------

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらレンジ、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満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

お総菜

常温・冷蔵・冷凍保存したお総菜をあたためる
→ **001 あたため** → P.38~40

.....

常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる
→ **007 スチームあたため** → P.46, 47
→ **008 冷凍(左)と冷蔵(右)** → P.43

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

中華まん

冷蔵・冷凍保存の中華まんを早くあたためる
→ **009 スピード中華まんのあたため** → P.46, 47

.....

常温・冷蔵保存の中華まんをふっくらとあたためる
→ **010 中華まんのあたため(冷蔵)** → P.46, 47

.....

冷凍保存の中華まんをふっくらとあたためる
→ **011 中華まんのあたため(冷凍)** → 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・シチュー用肉の解凍** → 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

.....

鶏肉の解凍
→ **020 鶏ブロック肉の解凍** → 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

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

.....

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

オートメニュー（あたためる）

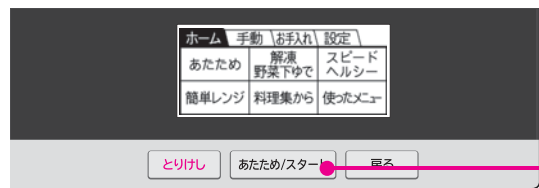
常温、冷蔵、冷凍で保存したお総菜のあたため 001あたため

- 常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。
- 常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんは **002ごはん** であたためます。→P.41
- 001あたため** であたためる場合は仕上がり調節 **やや強** であたためてください。
- 飲み物は、牛乳、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** であたためます。→P.44、45

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
空



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



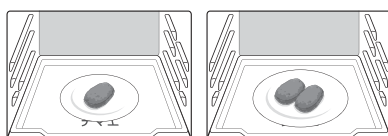
仕上がり調節をするときは
加熱時間を表示する前に調節します

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場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.80、81

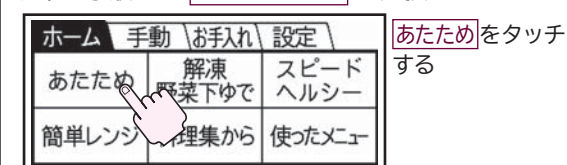
食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

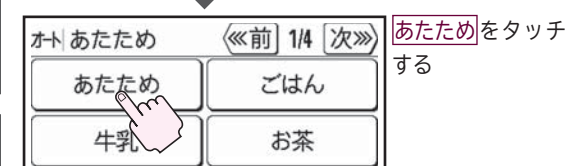


食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

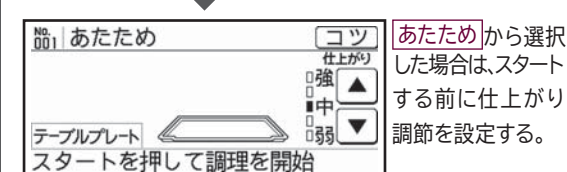
以下の手順でも **001あたため** を選択できます



あたため をタッチする

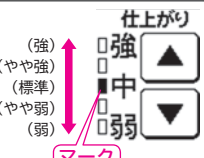


あたため をタッチする



あたため から選択した場合は、スタートする前に仕上がり調節を設定する。

■仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中」（標準）に自動設定されます。調節は▲▼をタッチして、マークを希望の位置に設定します。



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

お願い

001 あたため は、ドアを閉めて約10分以内（液晶表示部にホーム画面が表示されている間）に **あたため/スタート** を押してください。

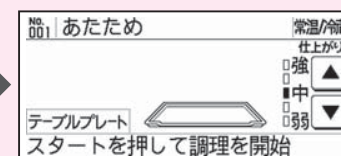
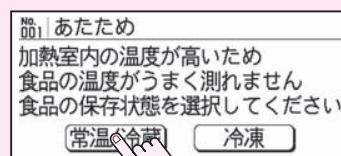
約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから **あたため/スタート** を押してください。→P.19

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

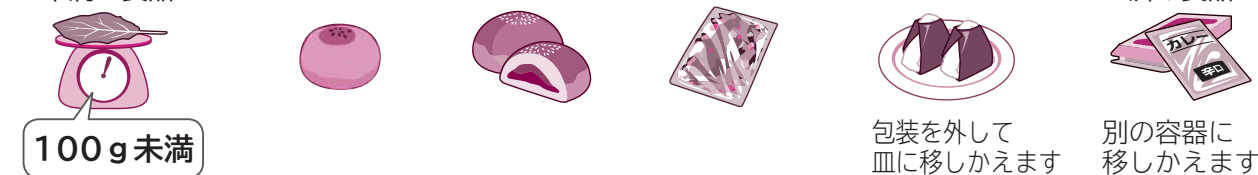
室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.80、81

001あたためであたためられない食品

次の食品は「手動メニュー（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる →P.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

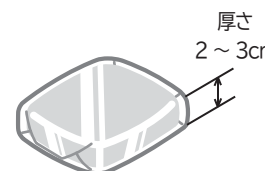


100g未満

包装を外して皿に移しかえます
別の容器に移しかえます

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、中まであたたまりにくくなります。



■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。

■ラップなどでピッタリ密封します

注意

ふたをしたまま加熱しない
ふたをしたまま加熱すると赤外線センサーが検知できずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります

重量が100g未満の食品を加熱しない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります

お総菜の上手なあたためかた

001 あたため

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



常温、冷蔵で保存した食品をあたためる(容器あり)					
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無	メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	—	煮物	野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	—
	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。			煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
焼き物	ハンバーグ 加熱後、裏返して1～2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。	—	蒸し物	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。	—
	焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—		汁物(とろみのある物)	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるので、おおいをする。加熱後よくかき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える) 仕上げ調節 やや強 または 強 に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためる。→P.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、仕上げ調節 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。	—			
	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
揚げ物		冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上げ調節 やや弱 または 弱 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	汁物(とろみのある物)	

オートメニュー(あたためる)

常温、冷蔵、冷凍で保存したごはんのあたため 002 ごはん

■常温、冷蔵、冷凍保存したごはんをあたためます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品



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

仕上げ調節をするときは →P.29

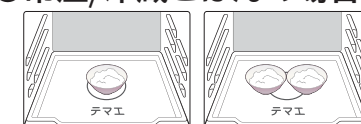
2 **あたため/スタート** を押してスタートする

室温、食品の状態により、残りの加熱時間が変わる場合があります

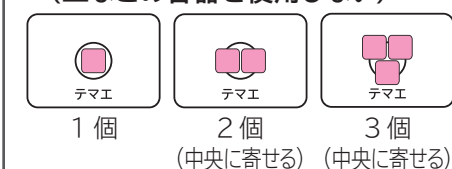
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.80、81

食品の置きかた
テーブルプレートの中央に置く

●常温/冷蔵ごはんの場合



●冷凍ごはんの場合
(皿などの容器を使用しない)



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

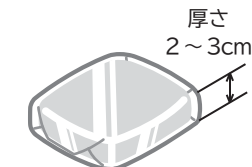
加熱室の温度が高い場合は →P.39

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、うまくあたためられません。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を同じにして、テーブルプレートの中央に寄せて置く。
 - 皿などの容器は使用しない。加熱し過ぎの原因になります。
 - ラップの重なりは下にします。重なりを上にと中まであたためにくくなります。
- 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、中まであたためにくくなります。
- ラップなどでピツパリ密封します



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



使用付属品



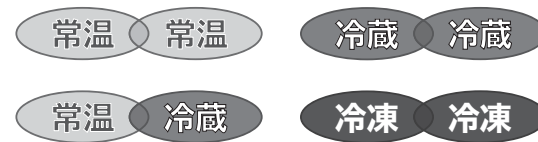
1

「あたため/スタート」を押してスタートする



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



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場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.80、81

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。
 - 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」であたためてください

異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを「003牛乳」、「004お茶」、「005コーヒー」、「006酒かん」であたためます。 →P.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。 →P.39

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

008冷凍(左)と冷蔵(右)

異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため

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

使用付属品



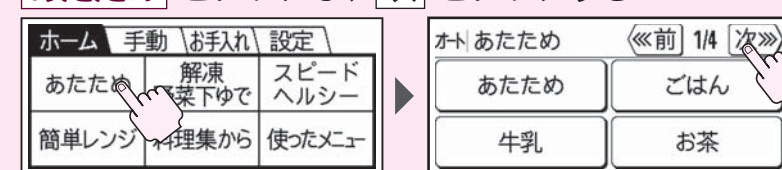
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

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

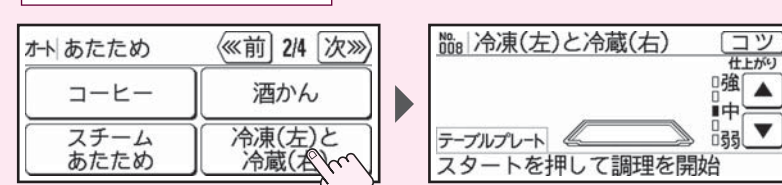
1

「あたため」をタッチし、「次」をタッチする



2

「冷凍(左)と冷蔵(右)」をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.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

008冷凍(左)と冷蔵(右)のコツ

■食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

左側：冷凍保存の食品 右側：冷蔵保存の食品



■上手に仕上げるには →P.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。 →P.39

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

■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

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

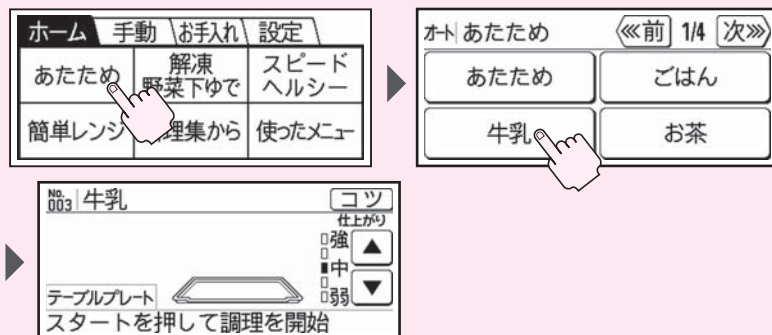
■牛乳、豆乳は003牛乳、お茶は004お茶、コーヒー、水は005コーヒーであたためます。

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場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.80, 81



お酒のあたため

006酒かん

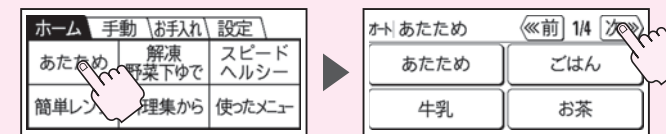
■お酒をあたためます。

例：006酒かん 熱かんの場合

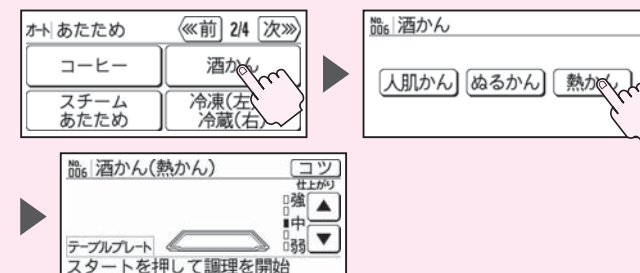
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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場合があります

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.80, 81



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

飲み物の上手なあたためかた

003牛乳 004お茶 005コーヒー

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

■あたためられる飲み物は
冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水などです。

■1回にあたためられる分量【1～4杯分】は

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

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

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

■001あたため では熱くなり過ぎます

■仕上がりかぬるかったときは
レンジ500Wであたためり加減を見ながら加熱します。→ P.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めません。

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

■001あたため では熱くなり過ぎます

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

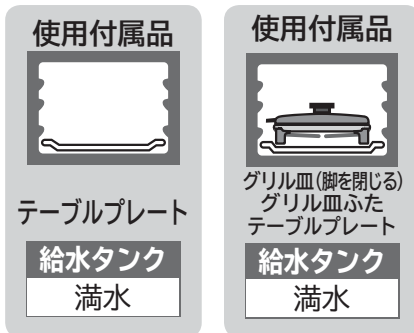
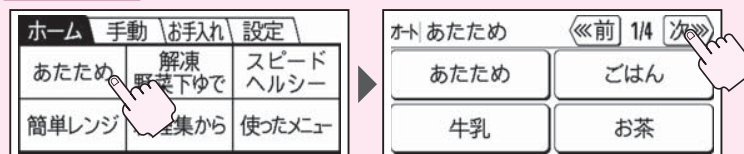
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

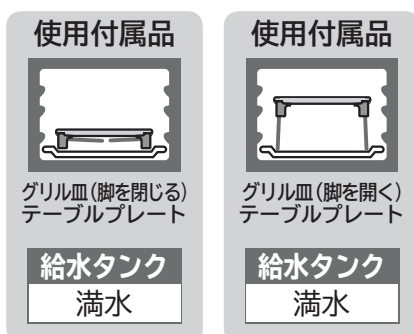
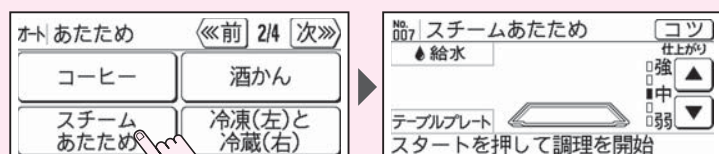
あたため をタッチし、次 をタッチする



007 スチームあたため 010 中華まんのあたため(冷蔵)
009 スピード中華まんのあたため 011 中華まんのあたため(冷凍)

2

スチームあたため をタッチする



012 パリッとあたため 013 天ぷらのあたため

3

あたため/スタート を押してスタートする

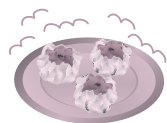
終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室をお手入れする → P.80, 81

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

007 スチームあたため

- あたためられる食品は
常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
 - ラップなどのおおいはしません
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
 - 1回にあたためられる食品の分量は
- | | |
|------------|-----------------|
| ごはん | 1~4杯分(150~600g) |
| シューマイ、焼きそば | 100~500g |
- 容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。
 - 冷凍のお総菜はうまくあたためられません
001あたため を使ってください。→ P.38~40
 - 冷凍のごはんはうまくあたためられません
002ごはん を使ってください。→ P.41
 - 001あたため であたためられない食品 → P.39 は
007スチームあたため でもあたためられません
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.62~64
 - 001あたため より加熱時間は長くなります



中華まんの上手なあたためかた

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

- 早くあたためたいときは
ラップまたはオーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんをのせ009スピード中華まんのあたため であたためます。
- ラップなどのおおいはしない
スチームで食品の乾燥を防ぎながらしっとりふっくらあたためます。
- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。
009スピード中華まんのあたため はラップまたはオーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。
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回にあたためられる分量は
1個(約100g)~4個(約400g)までです。1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。
- 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。
- あんまは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって
仕上がり調節を上手に使い分けます。
- 底に紙がついている物はそのままで
紙をつけたまま加熱します。
- 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

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

- あたためられる食品は
チルド食品や調理済みの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、フライです。
- 脚を閉じたグリル皿を使う
陶磁器や耐熱容器を使ってあたためることはできません。
- 食品の種類によって使い分けます
常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品・冷凍の物は012パリッとあたため であたためます。
- 加熱室の温度が高い場合は → P.39
- 1回にあたためられる分量は
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ブ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℃ 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、食品をの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。

注意

- 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、過熱水蒸気オープン 予熱なし 180℃ 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（あたためる）

温度を設定したあたため

あたため（温度設定）

■設定した温度にあたためます。

例：アイスクリームを -10°C に設定してあたためる場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品

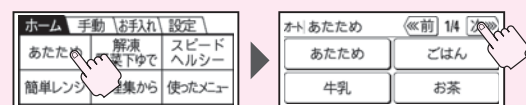


準備

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

1

「あたため」をタッチし、「次」を3回タッチする



2

「あたため（温度設定）」をタッチし、▼を8回タッチする



選べる加熱内容
 $-10^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C}$: 5°C 単位

3

「あたため/スタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.80, 81

オートメニュー（下ごしらえする）

肉や魚の解凍

■肉や魚の形状、種類等に合わせた解凍ができます。

■解凍のコツ → P.50, 51

例：015薄切り肉の解凍の場合

使用付属品



準備

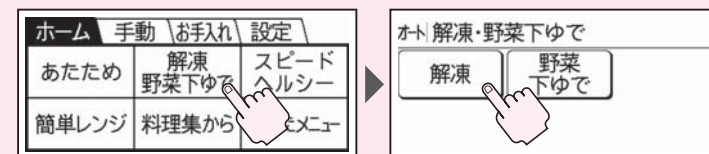
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
ラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーに冷凍保存した肉がのったまま、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

冷凍室から取り出してすぐに加熱します

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

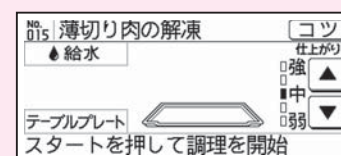
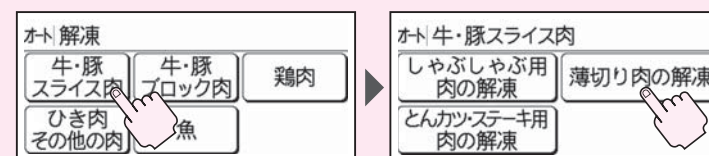
1

「解凍・野菜下ゆで」をタッチし、「解凍」をタッチする



2

「牛・豚スライス肉」をタッチし、「薄切り肉の解凍」をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.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。

- 牛・豚スライス肉 ▶ 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
- 牛・豚ブロック肉 ▶ 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
- 鶏肉 ▶ 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
- ひき肉・その他の肉 ▶ 023 ひき肉の解凍
肉の解凍（時間）
- 魚 ▶ 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

あたため（温度設定）の上手なあたためかた

あたため（温度設定）

■ 5°C きざみで合わせられます

■加熱室を十分に冷ましてから
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたたまりません。 → P.91

■ふたを外してからあたためます
ふたがある状態で加熱すると赤外線センサーが正しく働きません。

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

■ベビーフードをあたためるときは → P.253
●耐熱容器に移しかえてあたためます。
●加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。

■バターをやわらかくするとき → P.253
包装を外して耐熱容器に移しかえてあたためます。

■チョコレートを溶かすときは → P.253
包装を外して耐熱容器に移しかえて4～5分目まで入れ、平らにしてあたためます。

■アイスクリームをやわらかくするとき
●容器のふた（内ふた含む）を外してからあたためます。ふたがある状態で加熱すると赤外線センサーが正しく働きません。
●容器を直接テーブルプレートに置いてあたためます。

■1回にあたためられる分量は

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

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

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

■食品とあたためる設定温度の目安
下表の設定温度を目安に加熱してください。



■前回の温度設定を記憶します。

オートメニュー(下ごしらえする)

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	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	鶏肉	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	
	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		ひき肉・その他の肉	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
	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			肉の解凍(時間) 解凍したい時間を設定して肉の解凍をする。
牛・豚ブロック肉	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	魚		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
	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		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	
	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		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	
鶏肉	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		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	
	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			

上手な解凍のしかた

- 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)
量が多すぎると、うまく解凍できません。量を減らしてください。
- 発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオー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。
- 冷凍室から取り出してすぐに加熱します
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください
熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
- 給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください
水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
スチームで食品を解凍しやすくするため、満水ラインまで水を入れてください。
- 形や厚みが均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。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

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



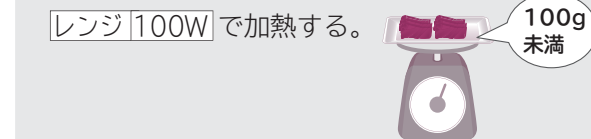
次の場合は手動メニュー(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します →P.62~64

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は 200g で 4~5 分です。

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



- 溶けかけている食品

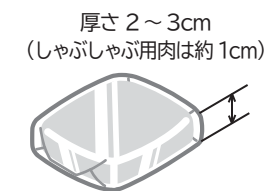


レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を

1回分ずつ(200~300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。



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

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

- バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

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

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 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

注意

- 分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります
レンジ500W で様子を見ながら加熱します → P.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
皿などの上のに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

028葉・果菜の下ゆで

葉菜 ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜 なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜 カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

029根菜の下ゆで

根菜 じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

■料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



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

■さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節弱に合わせます

■ほうれん草などの葉菜を包むときは 茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。

■かぼちゃは、大きさをそろえて切る。仕上がり調節強に合わせる

■ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは 小房に分け、ラップの上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

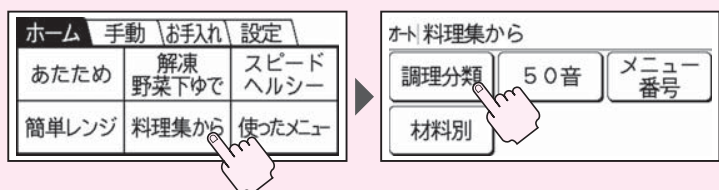
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

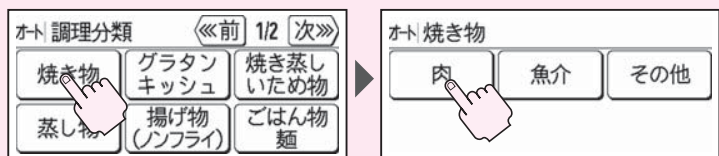


1人・2人メニューに対応しているオートメニューは、オートメニュー名を選択したあとに人数を選択します。下記に示した食品の分量に合わせて選択してください。

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

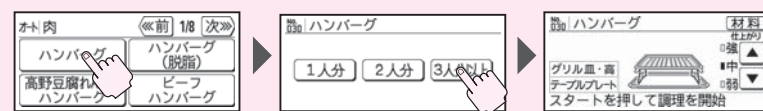
焼き物 をタッチし、肉 をタッチする



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。

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

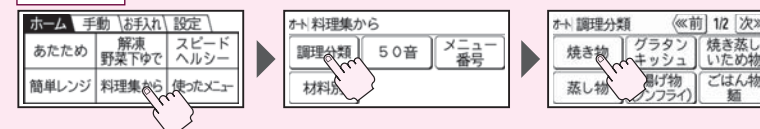
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

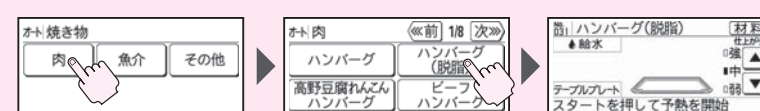
1

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



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プン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます

■子供や幼児が触れないように気をつけてください

■破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

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

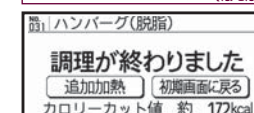
破損・溶解・変形の原因になります

「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)



注意

付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください

■子供や幼児が触れないように気をつけてください

■破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

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

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



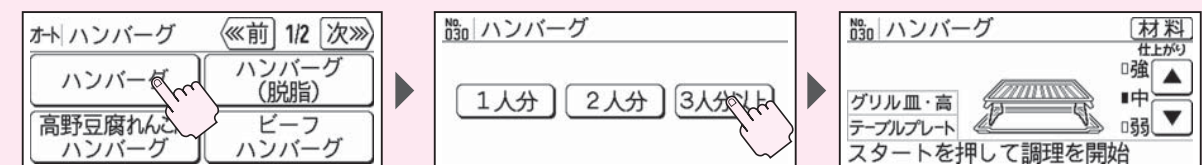
2

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

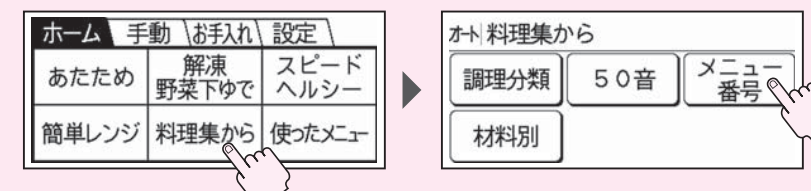
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

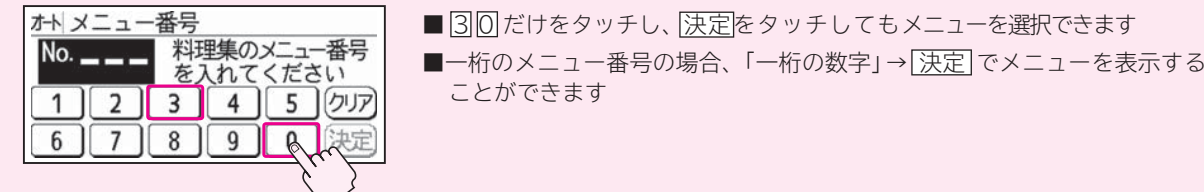
1

料理集から をタッチし、メニュー番号 をタッチする



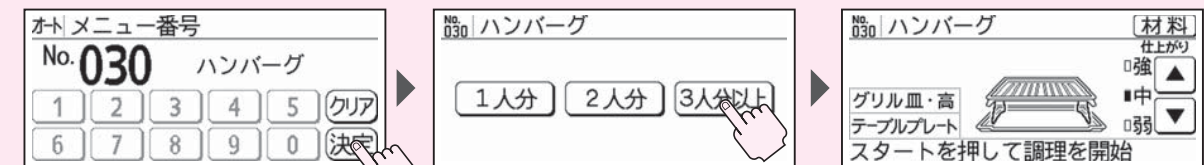
2

0、3、0 の順にタッチする



3

決定 をタッチし、3人以上 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.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

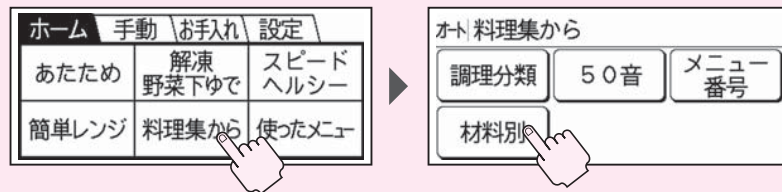
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

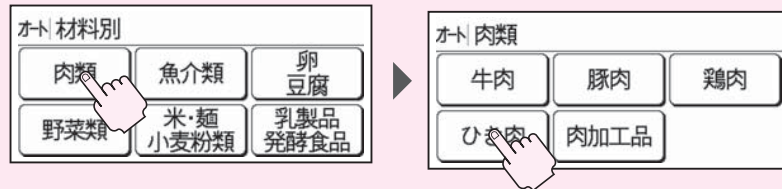
1

料理集から をタッチし、材料別 をタッチする



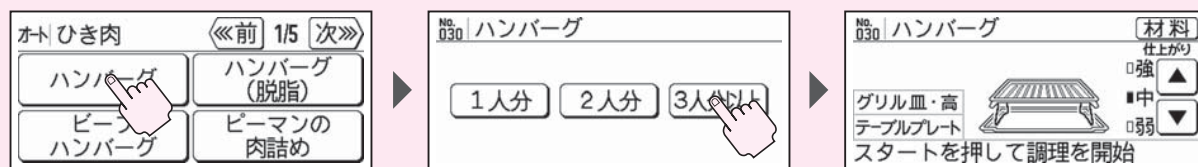
2

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さけのみそ焼き蒸しを2人分作る場合

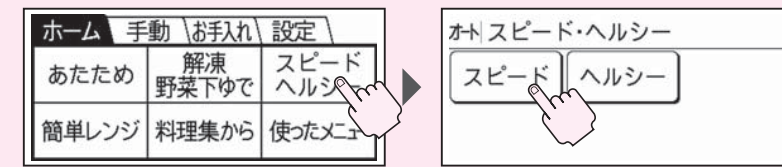
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

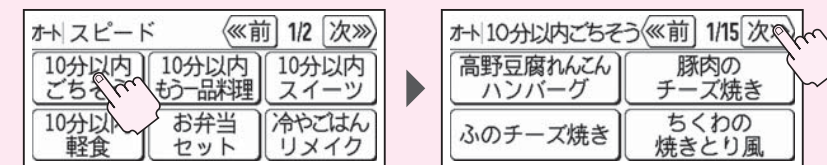
1

スピード・ヘルシー をタッチし、スピード をタッチする



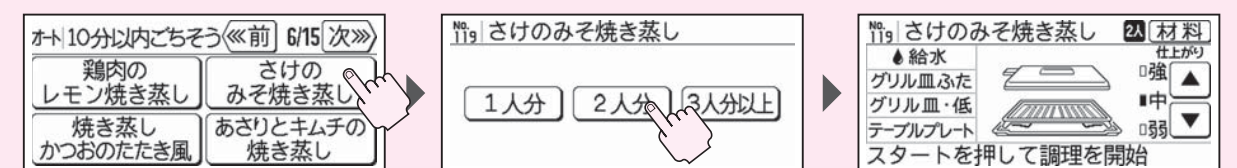
2

10分以内ごちそう をタッチし、次 を5回タッチする



3

さけのみそ焼き蒸し 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・オープ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

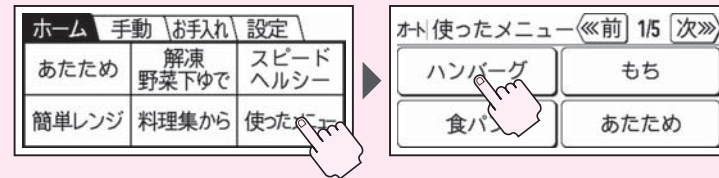
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

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

1

使ったメニューをタッチし、ハンバーグをタッチする



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

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

手動メニュー（レンジ加熱）

簡単レンジ

600W|500Wの操作方を説明しています。
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。

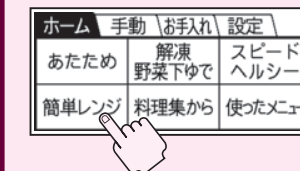
準備

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



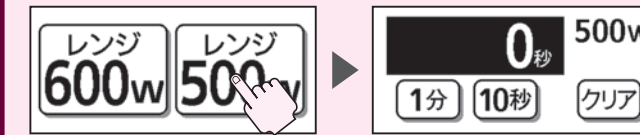
1

簡単レンジをタッチする



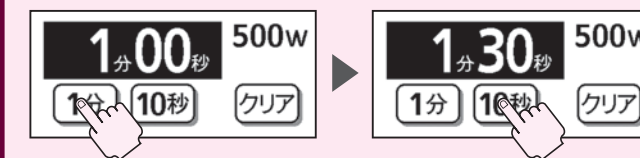
2

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

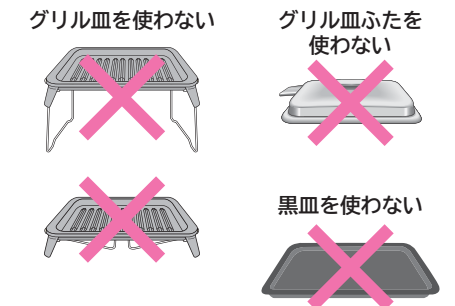


クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

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



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 (最大加熱時間：20分)
500W	

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

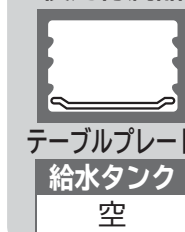
例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

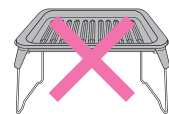
準備

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

使用付属品



グリル皿を使わない



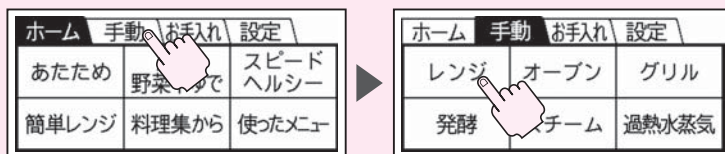
グリル皿ふたを使わない



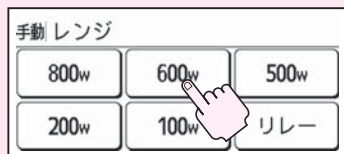
黒皿を使わない



1 手動をタッチし、レンジをタッチする



2 600Wをタッチする



3 1分を1回タッチし、10秒を2回タッチする



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4 あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.80、81

選べる加熱内容

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

警告

生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
 卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります
 卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



加熱時間の決めかた

■同じ分量でも食品の種類によって調理時間は異なります。(食品温度が常温(約20℃)のとき)
 食品100g当たり レンジ600Wの加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～ 1分20秒	—	めん類		—	50秒～ 1分10秒
	根菜	1分40秒～ 2分10秒	—	揚げ物 (フライ、コロッケなど)		—	40秒～ 1分10秒
魚介類		—	約1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど)		—	40秒～ 1分10秒
肉類		—	1分～ 1分50秒	飲み物 (お酒・牛乳など)		—	40秒～1分
ごはん類		—	30～50秒	パン・まんじゅう		—	20～40秒

■食品の分量に比例した加熱時間にします
 分量が倍のときは時間も倍が目安です。

■使う容器によっても違います
 容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

■加熱前の食品温度によっても違います
 同じ食品でも、冷蔵庫や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。
 常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
 また夏と冬では多少加熱時間が違います。

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

■レンジ1000Wは手動メニューでは設定できません
 オートメニューの001あたため等の限定したメニューにのみ働きます。

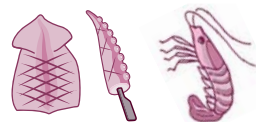
少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

手動メニュー(レンジ加熱)

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

- いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

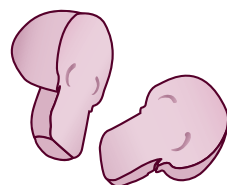


レンジ 200W で、控えめに加熱します。

- 殻つきの栗やぎんなんは殻に切れ目を入れ、おおいをして加熱します。



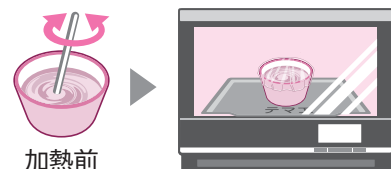
- マッシュルームは半分に切って加熱します。



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



- とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。



- ひじきはレンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品のあたためかた

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

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

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

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

■焼き物、揚げ物の冷凍食品は 012パリッとあたため で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。

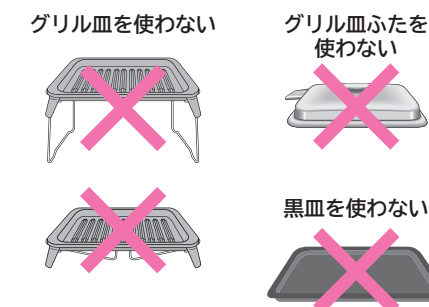
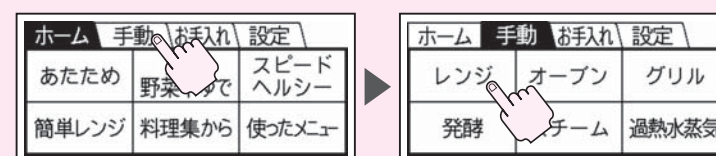
例：レンジ 600W で 10分 加熱後、レンジ 200W で 30分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

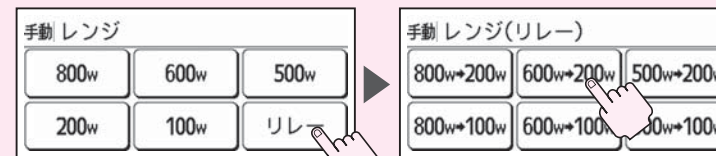


準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

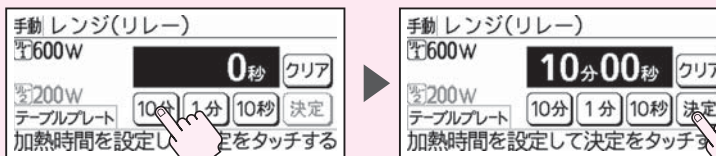
1 手動 をタッチし、レンジ をタッチする



2 リレー をタッチし、600W→200W をタッチする

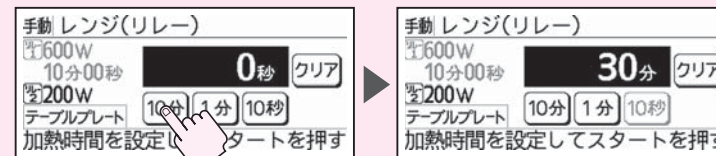


3 10分 を1回タッチし、決定 をタッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4 10分 を3回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

5 あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする →P.80、81

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

手動メニュー（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを「グリル」で焼きます。
例：「グリル」で「15分」焼く場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

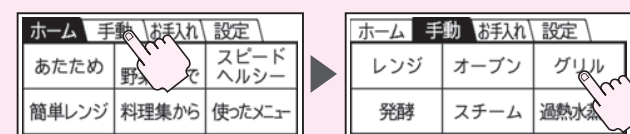
準備

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)

使用付属品



グリル皿ふたを使わない



黒皿を使わない



使用付属品



グリル皿を使わない



グリル皿ふたを使わない



テーブルプレートを使わない



- 脚を閉じたグリル皿をテーブルプレートにのせた場合、皿の位置が低いためうまく焼けません。
- 手動の「グリル」では、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面につけたい場合は、途中で裏返してください。

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、盛りつけ時下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（オーブン加熱）

「予熱なし」で加熱する

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

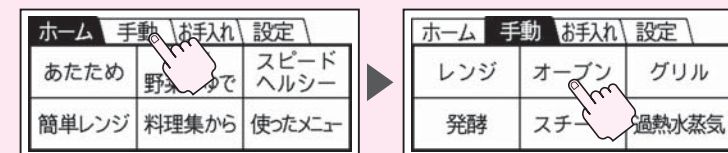
例：「オーブン」予熱なし「1段」200℃で「30分」加熱する場合

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



段数の「1段」は最初から設定されています

3

▲ を4回タッチし **決定** をタッチする

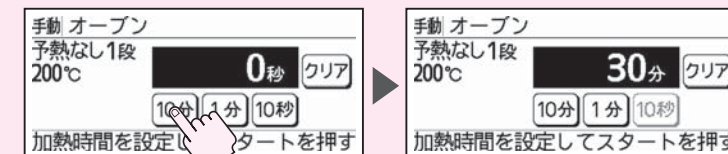


最初は「160℃」が表示されます

4

10分 を3回タッチする

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)

使用付属品



グリル皿を使わない



グリル皿ふたを使わない



テーブルプレートを使わない



選べる加熱内容

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

注意

- ！ 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

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。(→P.75)

手動メニュー（オーブン加熱）

「予熱あり」で加熱する

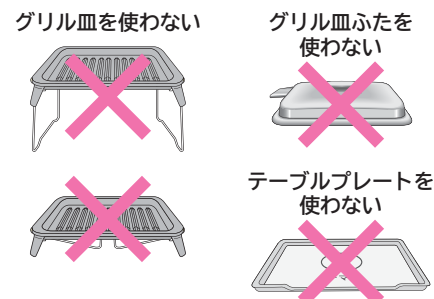
先に加熱室を予熱してから **オーブン** で調理します。

例： **オーブン** **予熱あり** **2段** **200℃** で **30分** 加熱する場合

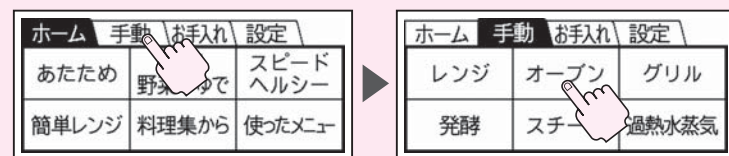
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

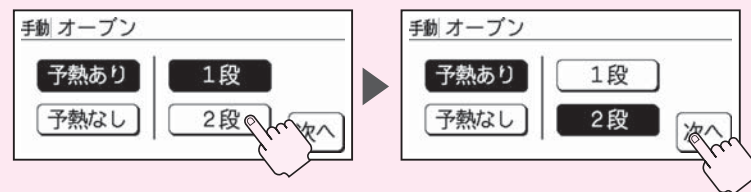
テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
食品をのせた黒皿を用意する
食品に合わせて皿受棚を使い分けます



1 **手動** をタッチし、 **オーブン** をタッチする

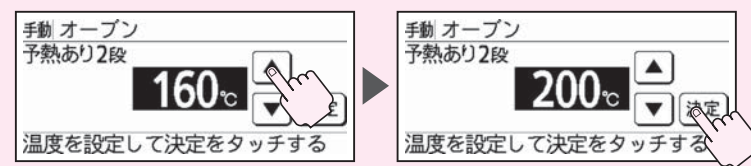


2 **2段** をタッチし、 **次へ** をタッチする



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



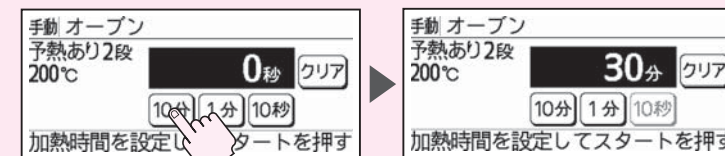
最初は **160℃** が表示されます

100℃～250℃（10℃単位）・300℃が選べます。

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

4 **10分** を3回タッチする

クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



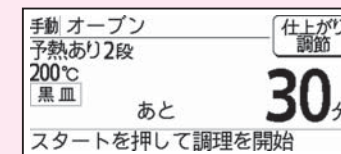
5 **あたため/スタート** を押して予熱をスタートする

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

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開ける

6 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に注意して黒皿を入れる

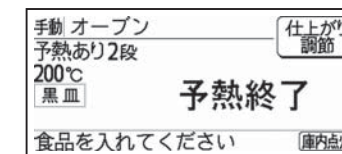
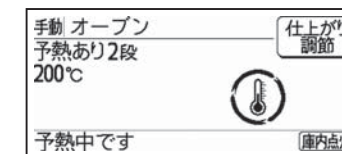


7 **あたため/スタート** を押してスタートする

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)

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)

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、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。

注意

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

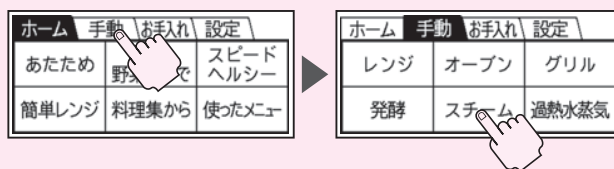
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

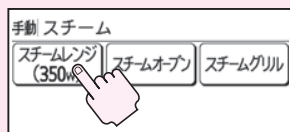
1

手動をタッチし、スチームをタッチする



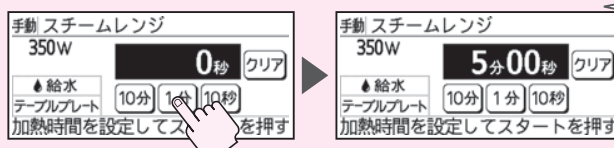
2

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。

スチーム		
+	+	+
レンジ	オーブン/グリル	グリル
使用付属品 テーブルプレート	使用付属品 黒皿上・中・下段 テーブルプレート	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	給水タンク 満水	給水タンク 満水
グリル皿ふたを使わない	グリル皿ふたを使わない	グリル皿ふたを使わない
グリル皿を使わない	グリル皿を使わない	黒皿を使わない
黒皿を使わない		

選べる加熱内容

スチームレンジ(350W)
加熱時間 10秒～20分：10秒単位

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

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

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

オーブン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせる

例：過熱水蒸気グリルで5分加熱する場合

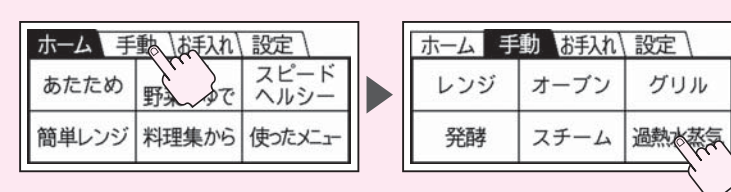
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

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

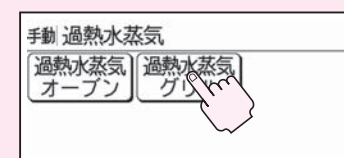
1

手動をタッチし、過熱水蒸気をタッチする



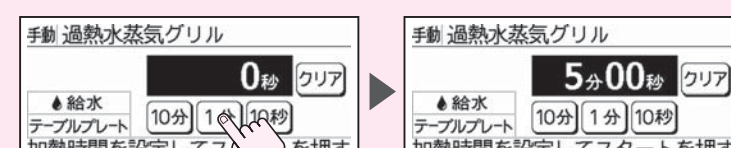
2

過熱水蒸気グリルをタッチする



3

1分を5回タッチする



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4

あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする →P.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。

過熱水蒸気	
+	+
オーブン/グリル	グリル
使用付属品 黒皿上・中・下段 テーブルプレート	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	給水タンク 満水
グリル皿ふたを使わない	グリル皿ふたを使わない
グリル皿を使わない	黒皿を使わない

選べる加熱内容

過熱水蒸気オープン
予熱選択 「予熱あり」「予熱なし」
段数選択 なし(中段または下段で加熱)
段数の設定はできません
温度選択 100℃～250℃：10℃単位
300℃
(「予熱なし」の場合は250℃まで)

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。

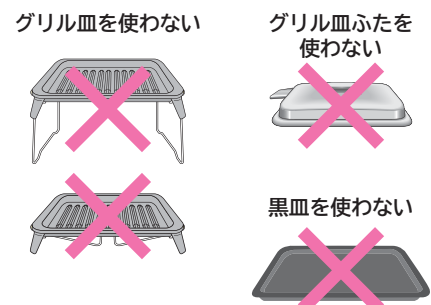
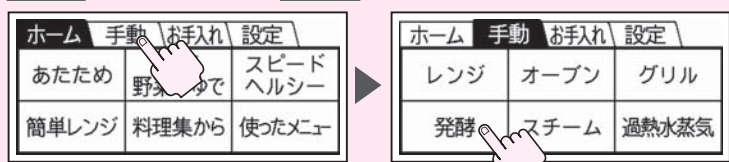
例：スチームレンジ発酵 30W で 10分 加熱する場合

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



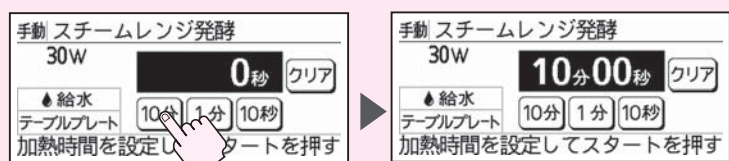
1 手動 をタッチし、発酵 をタッチする



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℃のとき、発酵30W設定 (約10分) のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

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

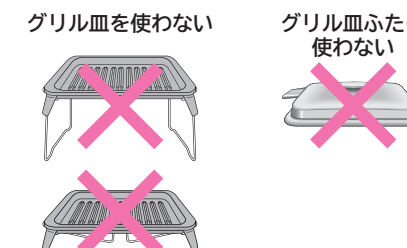
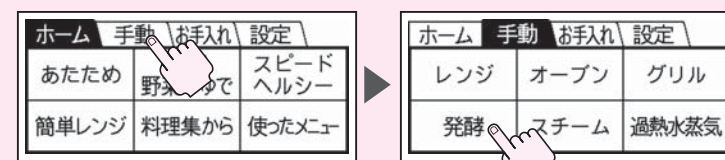
例：スチームオーブン発酵 1段 30℃ で 50分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

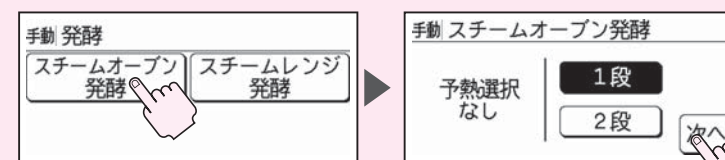
準備 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



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



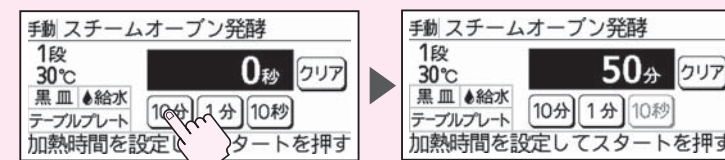
3 ▼ を2回タッチし、決定 をタッチする



選べる加熱内容

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

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

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

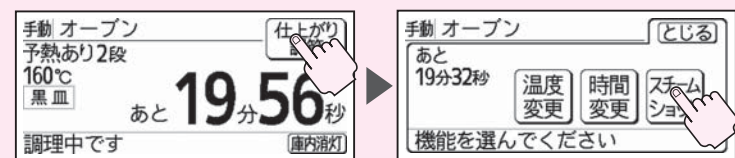
例：**オープン**調理中にスチームショットを**1分**設定する場合

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

仕上がり調節をタッチし、**スチームショット**をタッチする

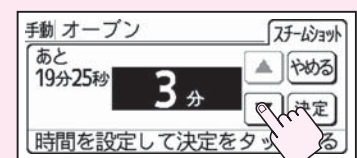


ご注意

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

2

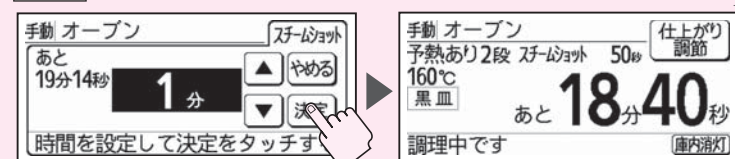
▼を2回タッチする



- **▲**/**▼**をタッチすることで**3分**、**2分**、**1分**、**停止**を選択できます。（スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、**停止**を選択してください。）

3

決定をタッチする



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

- オープン予熱中にスチームショットは使用できません。
- **レンジ**、**スチームレンジ (350W)**、**スチームレンジ発酵**、**過熱水蒸気オープン**、**過熱水蒸気グリル**ではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- **スチームオープン発酵**の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- 手動メニューのオープンでスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- 手動メニューのグリルで焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の1/2が経過したときに入れるとよいでしょう。

手動メニュー（仕上がり調節）

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

温度変更

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

例：**160℃**から**10℃**下げる場合

1

仕上がり調節をタッチし、**温度変更**をタッチする



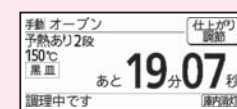
2

▼を1回タッチし、**決定**をタッチする



3

変更した温度で加熱します



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

時間変更

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

例：**6分20秒**のとき**10分**追加する場合

1

仕上がり調節をタッチし、**時間変更**をタッチする



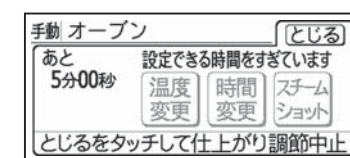
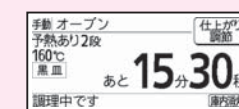
2

▲を10回タッチし、**決定**をタッチする



3

変更した時間で加熱します



選べる加熱内容

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

追加加熱

調理終了後に時間を延長して加熱する

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

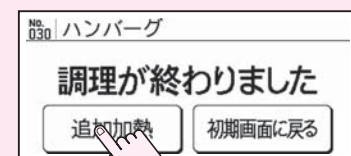
例：030ハンバーグで「追加加熱」を行う場合

調理終了

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

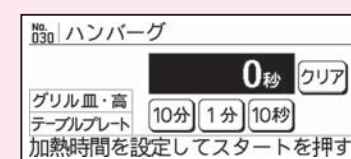
1

「追加加熱」をタッチする



2

加熱時間を設定する



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

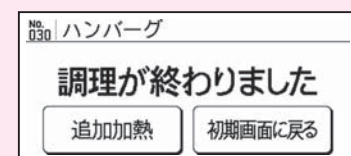
3

「あたため/スタート」を押してスタートする

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

追加加熱終了

「とりけし」を押すか、終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする (→P.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。

選べる加熱内容

■手動メニューの場合

- レンジ
10秒～5分：10秒単位
- オープン、グリル
10秒～10分：10秒単位

■オートメニューの場合

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

「追加加熱」は付属品や食品を、そのまま加熱室に戻して行います。給水タンクを使用するメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。ただし、「セットメニュー・2品同時」の追加加熱は、加熱が十分な物を取り出してから、料理集を参考に加熱します。(→P.232～249)

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。

手動メニューで調理をするときの加熱時間

おいしいの有無の「-」はラップ等のおいしいの無を示す。

レンジ調理

野菜下ゆで

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「解凍・野菜下ゆで」▶「野菜下ゆで」▶「葉・果菜の下ゆで」で、根菜は、「解凍・野菜下ゆで」▶「野菜下ゆで」▶「根菜の下ゆで」で加熱します。(→P.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)		おいしいの有無
		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 ブロッコリー	200g	1分40秒～2分30秒	有
	なす			
	アスパラガス			
	さやいんげん			
	さやえんどう			
	とうもろこし			
根菜	かぼちゃ	200g	2分50秒～3分30秒	有
	にんじん			
	さつまいも			
	里いも			
	ごぼう			
	れんこん			
ジャガイモ	じゃがいも	150g	4分40秒～5分20秒	有
	大根	300g	6分20秒～7分20秒	

生ものの解凍

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

ゆでて冷凍した野菜の解凍

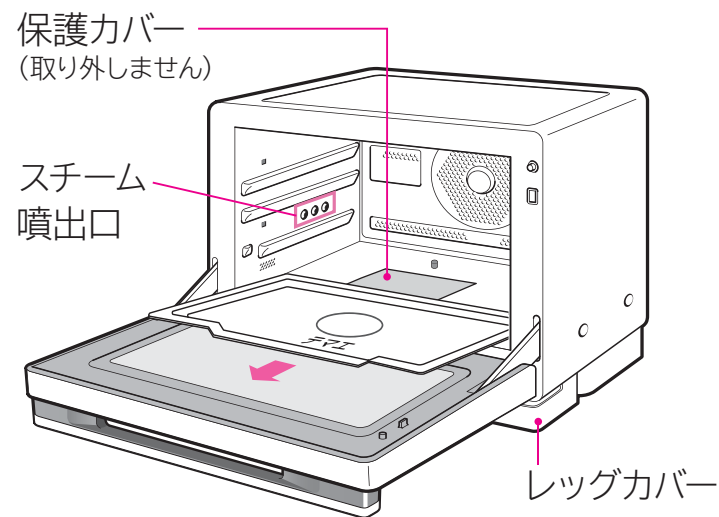
メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 600W	おいしいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	-
さやいんげん	200g	約1分40秒	-

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

本体のお手入れ

本体

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。



スチーム噴出口

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

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー 赤外線窓部・庫内灯

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

外側・前面ドア

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

前面ドア内側

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

レッグカバー

外して洗えます
給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかかる持ち上げながら手前に引いて外します。

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。セットするときは、カチツと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。)

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します

警告

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

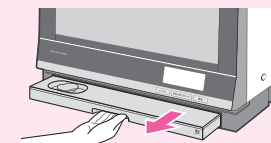
パイプ水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

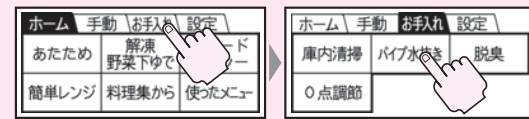
準備 テーブルプレートセットしてドアを閉める



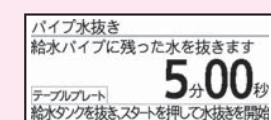
1 液晶表示部が「ホーム画面」になっていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く



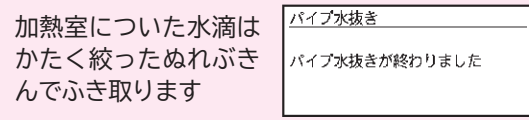
2 お手入れをタッチし、パイプ水抜きをタッチする



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



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



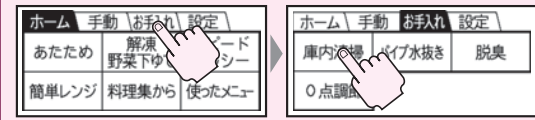
庫内清掃

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。

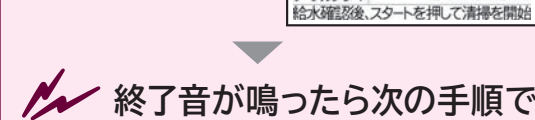
準備 テーブルプレートセットしてドアを閉める

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)

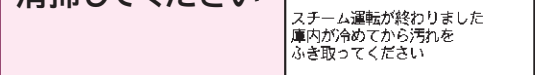
2 お手入れをタッチし、庫内清掃をタッチする



3 あたため/スタートを押してスタートする



終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください



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

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ水抜きを行ってください

注意

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

タッチパネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、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おり、やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

付属品のお手入れ

レンジ・オーブン・グリルの付属品

テーブルプレート

■外して洗えます

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分ふき取ります。
取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。



テーブルプレート

■衝撃を加えると割れるおそれがあります

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

黒皿

■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う表面が、白化することがあります。

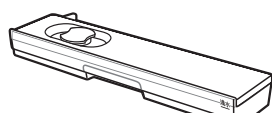


黒皿

給水タンク

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

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



給水タンク

注意

❌ 黒皿、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נקリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変色・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



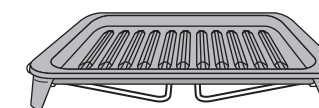
❌ 加熱室内壁、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください。

❌ テーブルプレートに衝撃を加えない
けが・破損の原因になります

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

■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としてください。

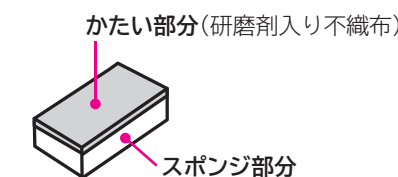
■アルカリ性洗剤を使用しないでください

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

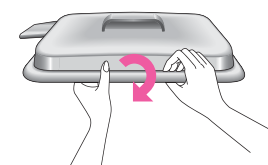


グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体（フェライトゴム）の臭いがする場合がありますが、調理には影響はありません。また、ご使用にともない徐々に臭いはなくなります。

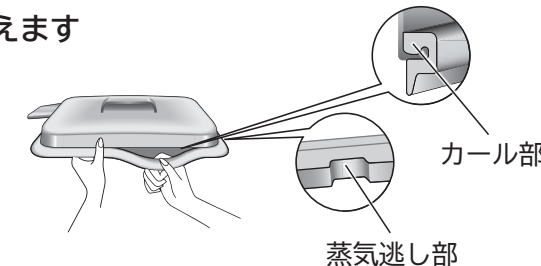
グリル皿ふた

■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ぐりながら外します。



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	●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 ●仕上がりに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	●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、黒血を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。	
	市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。→P.79	
② ごはんのあたため	002 ごはん でごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	●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	●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。 ●仕上がりに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	●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まらない	●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。 ●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くて加熱します。	
	ごはんがぱさつく	●007スチームあたためを使うか、002ごはん で加熱するときは、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。	
	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見られる	●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	●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重量に対して半分以下の量のときは [レンジ 500W] であたため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] であたため加減を見ながら加熱してください。 ●メニューを間違えていませんか。 [001あたため] で加熱すると熱くなり過ぎます。 [003牛乳] で加熱してください。 ●仕上がりに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	●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に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	●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。仕上がりに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)に入れて仕上がりに調節 [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	●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	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がりに調節を [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	● [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。仕上がりに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。	
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらが見られる	●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め加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。	

うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた
5 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて解凍していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせるか、または、オープンシートやペーパータオルを敷き解凍します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、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	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。 ●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないようにして並べ、ラップでピッタリと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央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	●生地が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。生地が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	スポンジケーキ	<ul style="list-style-type: none"> ●ケーキのふくらみが悪い ●いくら泡立てても泡立ちが悪い ●きめがあらく、粉がダマになって残る ●ケーキがうまく焼けない 	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.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。 ●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。 ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。 ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●大きさにむらがある 	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた →P.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。 ●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> ●焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。 ●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 	

お困りのときは

	現象	原因
1 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に「ホーム画面(初期画面)」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています) →P.19 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とりけし を押し表示部に「🔌」と「ホーム画面」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「とりけし」を3回押し、「あたため/スタート」を1回押しこの操作を3回繰り返すと表示部の「🔌」表示が消え加熱できます。

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	●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	●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」音がる	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	●高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに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	●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	終了音の音色が切りかわったり、無音になった	●ドアを開閉して液晶表示部に「ホーム画面」を表示させてから、 [設定] ▶ [運転終了音] をタッチすると [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	●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	●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せんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。	

	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→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。かたく絞ったぬれぶ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。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	グリル皿から臭いがする場合があります	●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が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。
	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。→P.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。
④ 設定・表示	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
	300℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある	● [オーブン] (予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する また断続音がする	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	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)	残り時間が途中でかわることがある	●オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	●オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
5 その他	液晶表示部の画面の濃淡があっていない	●液晶表示部の画面の濃淡を調節することができます。[設定]▶[コントラスト調節]をタッチします。濃淡を選択した後、[決定]ボタンをタッチして確定します。→P.22、23
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	●[オープン]、[グリル]と組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている	●加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。→P.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設定してドアを閉めて、[あたため/スタート]を押します。くり返し表示される場合は、[とりけし]を押してホーム画面(初期画面)を表示します。 [お手入れ]をタッチし、[0点調節]をタッチして[あたため/スタート]を押して重量センサーの「0点調節」をします。

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●加熱室内の温度が高いため赤外線センサーが食品の温度を正しく測れないので加熱できません。	表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または[とりけし]を押して、手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。→P.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、[とりけし]を押したとき、電気部品を冷却するためファンが3～10分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。	[とりけし]を押します。または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H※※」の表示は消えます。)
	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.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 「肉代替メニュー」：肉の代わりに豆腐やふなどを使用したメニュー
- 「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。

「1人・2人メニュー」：1人分・2人分で調理できるメニュー

IG 女子栄養大学 開発レシピ

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
★363 青じそとごまの白パン	103	★151 プルコギ	110
★372 栗くりパン	104	★212 サーモンごまチーズフライ	111
★090 煮干し粉入りニョッキのグラタン	105	★223 ひよこ豆とコーンのコロケ	112
★101 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	106	★240 さんまとひじきの炊き込みごはん	113
★102 豚肉とキャベツのアルザス風	107	★258 さつまいもとりんごのバター煮	114
★111 雑穀米入りチキンロール	108	★351 動物どら焼き	115
★118 かじきまぐろのバスク風	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	116	046 ローストチキン	124
031 ハンバーグ(脱脂)	116	グレービーソース	124
032 高野豆腐れんこんハンバーグ	117	047 鶏のハーブ焼き	125
塩こうじ豆腐ソース	117	048 鶏のハーブ焼き(脱脂)	125
033 ビーフハンバーグ	117	049 鶏の照り焼き	126
034 ピーマンの肉詰め	118	050 鶏のピリ辛焼き	126
035 ローストビーフ	118	051 焼きとり	127
036 焼き豚	119	052 ちくわの焼きとり風	127
037 焼き豚(脱脂)	119	053 チキンソテー	128
038 ひとつち焼き豚	119	054 鶏手羽先のつけ焼き	128
039 豚バラ肉の塩こうじ焼き	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	120	055 鶏肉のマスタード焼き	129
041 スペアリブ	121	056 厚揚げのマスタード焼き	129
042 ポークグリル	121	057 鶏手羽中のガーリックグリル	130
赤ワインソース	121	058 サテー	130
043 豚のしょうが焼き	122	059 豆腐入りつくね	131
044 豚肉のチーズ焼き	123	060 バーベキュー	131
045 ふのチーズ焼き	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	132	071 あじのみりん風味	135
062 塩ざけ(減塩)	132	072 さばのみりん風味	135
063 たいの塩焼き	132	073 あじの開き	136
064 さばの塩焼き	133	074 さんまの開き	136
065 塩さば	133	075 ほっけの開き	136
066 さばのごま焼き	133	076 いわしの丸干し	136
067 ぶりの照り焼き	134	077 さけのホイル焼き	137
068 まぐろの照り焼き	134	078 さけのムニエル	137
069 さばの照り焼き	134	079 えびとほたてのホイル焼き	138
070 たいの塩釜焼き	135	080 えびマヨ	138

その他

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

焼き物

グラタン・
キッシュ

焼き蒸し・
いため物

蒸し物

揚げ物
(ノンフライ)

ごはん物・
麺

煮物ゆで物・
スープ

自家製食品

セットメニュー・
2品同時

あたたため

スイーツ

トースト

パン・ピザ



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

グラタン・キッシュ

グラタン・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	142	088	144
マカロニグラタン [替] [少]	マカロンとトマトソースグラタン [替] [少]	ほうたてとキムチのグラタン [替] [少]	鶏肉のカレークリームグラタン [替] [少]
市販の冷凍グラタン	143	090	105
087	143		
えびのトマトソースグラタン [替] [少]	143		
ホワイトソース	143		

グラタン・キッシュ (ドリヤ・ラザニア)

091	145	093	146
えびのドリヤ [替]	ラザニア [替]		
092	146		
豆乳クリームドリヤ [替]			

グラタン・キッシュ (キッシュ)

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

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し

096	148	115	155
焼きギョウザ [少]	市販の冷凍生ギョウザ	116	155
097	148	ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し [代] [替] [少]	
098	149	117	156
えびギョウザ [少]	ほうれん草と豆腐のギョウザ [少]	118	109
099	149	かじきまぐろのバスク風 [少]	
100	150	119	156
梅じそギョウザ [少]	豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し [少]	120	157
101	106	白身魚の姿蒸し	
102	107	121	157
豚肉とキャベツのアルガス風 [少]	豚肉としょうがの焼き蒸し [代] [替] [少]	焼き蒸しかつおのたたき風 [代] [替] [少]	
103	150	122	157
豚肉としょうがの焼き蒸し	ふとしょうがの焼き蒸し [代] [替] [少]	あさりの酒蒸し [代] [替] [少]	
104	151	123	158
豚肉と野菜の焼き蒸し [少]	豚肉とザーサイの焼き蒸し [代] [替] [少]	あさりとキムチの焼き蒸し [替] [少]	
105	151	124	158
106	152	かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し [代] [替] [少]	
豚肉とザーサイの焼き蒸し [代] [替] [少]	豆腐とザーサイの焼き蒸し [代] [替] [少]	125	158
107	152	なすときのこの焼き蒸しサラダ [代] [替] [少]	
108	152	126	159
豚肉のえのき巻き焼き蒸し [代] [替] [少]	ふのえのき巻き焼き蒸し [代] [替] [少]	127	159
109	153	焼き蒸しブロッコリー [代] [替] [少]	
110	153	128	160
鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し [代] [替] [少]	雑穀米入りチキンロール [少]	焼き蒸しかぼちゃ [代] [替] [少]	
111	108	129	160
112	154	焼き蒸しいも [少]	
113	154	130	161
114	155	焼き蒸しとうもろこし [少]	
鶏肉の塩こうじ焼き蒸し [替] [少]		131	161
		焼き蒸しキャベツ [代] [替] [少]	
		132	162
		焼き蒸し芽キャベツ [代] [替] [少]	
		133	162
		焼き蒸し赤キャベツ [代] [替] [少]	

焼き蒸し (点心)

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



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	167	154	173
野菜いため [代] [替] [少]	焼きそば [代] [替] [少]	155	173
141	167	ささかまとピーマンの塩こうじいため [代] [替] [少]	
142	168	156	174
焼きうどん [代] [替] [少]	143	鶏肉とキャベツの塩こうじいため [代] [替] [少]	
143	168	157	174
明太子の塩こうじ焼きそば [代] [替] [少]	144	はんぺん&キャベツの塩こうじいため [代] [替] [少]	
144	169	158	174
チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため) [代] [替] [少]	145	豚肉とピーマンのみそそぼろ [代] [替] [少]	
ちくわのチンジャオロウスー [代] [替] [少]	146	豆腐とピーマンのみそそぼろ [代] [替] [少]	
146	170	160	175
ホィコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため) [代] [替] [少]	147	えびの塩こうじいため [代] [替] [少]	
厚揚げのホィコウロウ [代] [替] [少]	148	161	175
148	171	里いもとベーコンの塩こうじいため [代] [替] [少]	
ゴーヤーチャンプルー [代] [替] [少]	149	162	176
ふのゴーヤーチャンプルー [代] [替] [少]	150	砂肝とナッツの塩こうじいため [代] [替] [少]	
150	172	163	176
ゴーヤーのスパイスーいため [代] [替] [少]	151	えびチリ [代] [替] [少]	
151	110	164	177
プルコギ [少]	152	ほとたてのチリソース [代] [替] [少]	
152	172	165	177
牛肉となすの納豆いため [代] [替] [少]	153	ならレバいため [代] [替] [少]	
153	173	166	178
さつま揚げとなすの納豆いため [代] [替] [少]		167	178
		168	179
		なすのみそいため [代] [替] [少]	
		169	179
		ほうれん草の塩こうじソテー [代] [替] [少]	

蒸し物

170	180	177	184
茶わん蒸し [少]	洋風茶わん蒸し [少]	178	184
171	180	鶏の簡単蒸し [代] [替] [少]	
172	181	179	184
手作り豆腐 [少]	173	鶏のアジア風簡単蒸し [代] [替] [少]	
174	182	180	185
ゆで卵 [少]	175	れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し [代] [替] [少]	
176	183	181	185
中華風蒸しハンバーグ [代] [替] [少]	177	鶏ひき肉の油揚げ蒸し [代] [替] [少]	
	183	182	186
	183	183	186
	183	184	187
	183	185	187
	183	186	187
	183	187	187
	183	188	187
	183		

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



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

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
187	鶏のから揚げ (脱脂)	188	211
188	豚のから揚げ	188	212
189	鶏手羽先の甘辛揚げ	189	213
190	鶏の竜田揚げ	189	214
191	豚の香味揚げ	190	215
192	とんカツ	190	216
	煎りパン粉の作りかた	190	217
193	ヒレカツ	191	218
194	Milfie ユカツ	191	219
195	チーズ入り Milfie ユカツ	192	220
196	はんぺんのチーズ入り Milfie ユカツ	192	221
197	メンチカツ	193	222
198	豆腐とおからメンチカツ	193	223
199	チキンカツ	194	224
200	鶏ささみ梅肉フライ	194	225
201	れんこんの鶏ひき肉挟みフライ	195	226
202	れんこんのおから挟みフライ	195	227
203	チキン南蛮	196	228
204	チキンナゲット	196	229
205	イタリア風カツレツ	197	230
206	くしカツ	197	231
207	アスパラガスの肉巻きフライ	198	232
208	アスパラガスのこんにゃく巻きフライ	198	233
209	ハムカツ	199	234
			199
			200
			111
			200
			201
			201
			202
			202
			202
			202
			203
			203
			204
			204
			112
			205
			205
			206
			206
			207
			207
			208
			208
			209
			209
			209

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



煮物・ゆで物・スープ

煮物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
243	豚の角煮	214	252
244	煮豚	214	253
245	ロールキャベツ	215	254
246	ラタトゥイユ	215	255
247	肉じゃが	216	256
248	里いもの含め煮	216	257
249	かぼちゃの含め煮	217	258
250	かぼちゃのそぼろ煮	217	259
251	煮込みハンバーグ	218	
			218
			219
			219
			220
			220
			221
			114
			221

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	222	268	酢ごぼう	223
264	白菜の酢漬	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
-----	--------	-----	-----	-----------	-----

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



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

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	ウインナー弁当セット🍴👤	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品同時オープン

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&プチパイ	241
292	ヒレカツ&焼き野菜🍴👤	241	296	ブラウニー&プチパイ	241
293	鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き🍴👤	241			

オープンとレンジの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&ブロッコリーの煮物🍴👤	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	天ぶらのあたため	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

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	カプ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	ナッ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 (あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福)……	277
352	桜もち🍴	276			
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

焼き物

グラタン・
キッシュ

焼き蒸し・
いため物

蒸し物

揚げ物
(フライ)

ごはん物・
麺

煮物ゆで物・
スープ

自家製食品

セットメニュー・
2品同時

あたたため

スイーツ

トースト

パン・ピザ



トースト

メニュー番号	ページ
手動 トースト	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	ベーコンエピ	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	カルツォーネ	312
398	シーフードピザ	311			

料理集の見かた

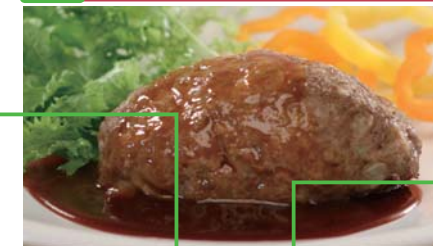
調理分類

焼き物 (肉)

メニュー番号

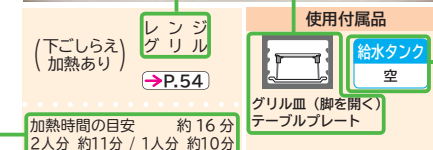
オート
030 ハンバーグ

オートメニューの加熱の種類



加熱時間の目安

(「予熱あり」のメニューは予熱時間を表示)



オートメニューまたは手動メニューの主な加熱で使用する付属品

給水タンクの状態

材料

材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
① 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
合びき肉	300g	150g	75g
パン粉	カップ3/4 (約30g)	約15g	約8g
② 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

材料、作りかたは人数、個数などを確認してください

作りかた

- 耐熱容器に①を入れ4人分は「レンジ」600W約2分30秒で加熱する。
2人分: 「レンジ」500W約2分 1人分: 「レンジ」500W約1分
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。
2人分: 2等分 1人分: 全量
- 手にサラダ油 (分量外) をつけ、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。

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

オートメニュー名

オートメニュー選択後、

4人分は「3人以上」、

2人分は「2人分」、

1人分は「1人分」を選択し、

「あたため/スタート」を押してスタートする。

「レンジ加熱の使いかた」(P.62~64)

作りかたで使用する手動メニューの参照ページ

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g)

(1mL=1cc)

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

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	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。

焼き物

グラタン・
キッシュ

焼き蒸し・
いため物

蒸し物

揚げ物
(フライヤー)

ごはん物・
麺

煮物ゆで物・
スープ

自家製食品

セットメニュー・
2品同時

あたたため

スイーツ

トースト

パン・ピザ

ヘルシーシェフを使った

女子栄養大学* 開発レシピ

をご紹介します♪

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

栗くりパン



ひよこ豆とコーンのコロッケ



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レシピ

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

女子栄養大学

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

青じそとごまの白パン



ゴマリグナン

オート
363

使用付属品

給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

予熱 約6分
加熱時間の目安 約18分

（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）
オープン
→P.55

★材料(8個分)★

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

★ちょっといい話★

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

★作りかた★

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ポウルに①とドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、青じそを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がベトつなくなり、ポウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター(分量外)を薄く塗ったポウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし、スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 40~60分 で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ポウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押しして中のガスを抜く。
- ⑦ 生地がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧ 7を手でかるく押し 並べかた
て直径17cmに丸くのぼし、放射状に8等分にして、オープンシートを敷いた黒血に間隔をあけて オープンシート 並べる。
- ⑨ 8の黒血を下段にセットし、スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 25~36分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵をする。
- ⑩ 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、363青じそとごまの白パンで予熱をする。
- ⑪ 生地表面に茶こしで、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。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.73

栗くりパン

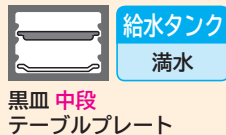


オート
372

(下ごしらえ)
加熱あり
予熱あり
オープン
→P.55

予熱 約9分
加熱時間の目安
約18分

使用付属品



★材料(8個分)★

小麦粉(強力粉)	225g
砂糖	40g
① ココア	25g
塩	4g
無塩バター	15g
② 卵(溶きほぐす)	約1/3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。

★作りかた★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし、スチームオープン発酵予熱なし 1段 40℃ 50~60分 で1次発酵をする。
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押しして中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー(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。

- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- 8をめん棒で直径8cmにのばし、栗の甘露煮を中央に入れ、その上にあんをのせ包み、栗の形にし、とじ口が下になるようにオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- 9の表面に卵(分量外)をはけでぬり、けしの実をつけて包丁で中央に切り込みを入れる。
- 10の黒皿を下段にセットし、スチームオープン発酵予熱なし 1段 40℃ 32~42分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵をする。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、372栗くりパンで予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、黒皿を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.73

(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19分
2人分 約13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)

【ニョッキ】	4人分	2人分	1人分
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
① 煮干し(粉末状の物)	8g	4g	2g
パルメザンチーズ	20g	10g	5g
塩	小さじ1/3	小さじ1/3	少々
クミン(粉末状の物)	少々	少々	少々
強力粉(打ち粉)	適量	適量	適量
【ホワイトソース】	4人分	2人分	1人分
バター	30g	15g	10g
小麦粉(薄力粉)	30g	15g	10g
牛乳	450mL	230mL	120mL
生クリーム	50mL	25mL	15mL
塩	小さじ1/3	少々	少々
バター	10g	5g	5g
玉ねぎ(みじん切り)	30g	15g	10g
マッシュルーム(1/2のくし形)	6個	3個	2個
むきえび	12尾	6尾	3尾
ほたて貝柱	4個	2個	1個
白ワイン	15mL	10mL	5mL
ブロッコリー(小房に分け、少しかためにゆでる)	1/4個	30g	15g
ミックスチーズ	60g	30g	15g
パルメザンチーズ	20g	10g	5g

★作りかた★

- ボウルにじゃがいもと①を入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。耳たぶぐらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、約15分間休ませる。
- のし台に打ち粉をしながら1の生地を棒状にのばし、2cm幅に切り、フォークで溝をつける。
- 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外)を加え、ニョッキについた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリーブ油(分量外)をまがしてグラタン皿に入れる。
- ホワイトソースを作る。深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、4人分はレンジ600W 約1分30秒 加熱して泡立て器でよく混ぜる。
2人分: レンジ600W 約50秒 1人分: レンジ600W 約30秒
- 牛乳を少しずつ加えながらのばし、4人分はレンジ600W 5~7分 で途中かき混ぜながら加熱する。最後に生クリームを加え、塩で味をととのえる。
2人分: レンジ600W 約3分30秒 1人分: レンジ600W 約2分30秒
- 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しんなりしてきたらむきえび、ほたて貝柱、白ワインを加えてアルコールをとばし、白ワインを煮詰める。
- えび、ほたてを取り出し、5のホワイトソースを加え入れて混ぜる。
- 3にえび、ほたてを均等に並べて、7をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。
- 8を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、090煮干し粉入りニョッキのグラタンで、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

煮干し粉入りニョッキのグラタン



カルシウム・亜鉛などのミネラル類

オート
090

煮干し粉入りニョッキのグラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
 - 容器は金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
 - じゃがいもはつぶす前にしっかりと水分をとばし、熱いうちに他の材料と混ぜます。
 - ニョッキはよくこね、一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皿は図のように置く 3皿は中央に寄せる 2皿は中央に寄せる 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くうちに焼きます。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プン予熱なし 1段 210℃で様子を見ながらさらに焼きます。→P.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

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

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し



ビタミンE、
β(ベータ)-カロテン
ビタミンB₁

オート
101

豚肉とキャベツのアルザス風



ビタミン類
カルシウム

オート
102

レンジ スチーム →P.54

加熱時間の目安 約18分
2人分 約15分 / 1人分 約14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 (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)	約100g (8枚)	約50g (4枚)
長ねぎ (みじん切り)	30g	15g	10g
しょうが (みじん切り)	5g	少々	少々
上新粉	大さじ2強	大さじ1強	大さじ1/2
ごま油	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
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プンシートを敷き、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。

レンジ スチーム →P.54

加熱時間の目安 約17分
2人分 約11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 (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	小さじ1	小さじ1/2
キャベツ (1cm幅に切る)	1/4個 (約300g)	150g	75g
ブロッコリー (小房に分ける)	150g	75g	40g
にんじん (薄切り)	50g	25g	15g
塩	小さじ1/2弱	少々	少々
④ オリーブ油	大さじ1強	大さじ1/2	小さじ1
水	大さじ1	大さじ1/2	小さじ1
クミン (ホール)	小さじ1~2	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々	少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	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。
- 脚を閉じてオープ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、チーズのをせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取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。育ちざかりの子もたちに必要なカルシウムもチーズで補います。

雑穀米入りチキンロール



食物繊維
ミネラル類

オート
111

(下ごしらえ)
加熱あり
(予熱あり)
過熱水蒸気
オープン
→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



たんぱく質
ビタミン類

オート
118

★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
しょうゆ	小さじ1	小さじ1	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。
- 雑穀入りごはんをオリーブとアンチョビを混ぜ、塩、こしょうをする。
- 鶏肉は厚い部分に皮を切らないようにかくし包丁を入れ、塩、こしょうで下味をつける。身の一边から皮をはがしていき、袋状にする。
- 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。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、4のをせ、周りにきのこ、じゃがいもをのせ、上からA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、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、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、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
A 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A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
- 脚を閉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のせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、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。

プルコギ



鉄・亜鉛などの
ミネラル

オート
151

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

★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
① 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)
② 塩	少々	少々	少々
ごま油	小さじ1	小さじ1/2	少々
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①と合わせてミキサーにかける。
- 牛肉、あさを2につけこみ15分以上おく。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンと②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。
- ふたの蒸気取入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 プルコギで、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。

プルコギのコツ

- 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

(下ごしらえ) 加熱あり

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

★材料 (4人分) (2人分) (1人分)

生さけの切り身 (1切れ 約80gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩	小さじ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
① 白ごま	大さじ4	大さじ4	大さじ4
粉チーズ	大さじ4	大さじ4	大さじ4
【タルタルヨーグルト】			
ゆで卵 (あらくきざむ)	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
② ヨーグルト (市販のプレーンタイプ)	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①の順につける。
- 1、2に合わせた①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】

- ②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

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

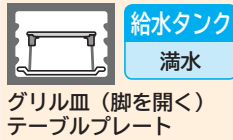
ひよこ豆とコーンのコロッケ



(下ごしらえ)
加熱あり
過熱水蒸気
グリル
オープン
→P.54

加熱時間の目安
約20分
2人分 約17分
1人分 約15分

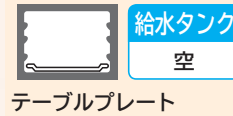
使用付属品



レンジ
→P.54

加熱時間の目安
約36分
2人分 約23分
1人分 約11分

使用付属品



さんまとひじきの炊き込みごはん



★材料 (3人分/12個)(2人分/8個)(1人分/4個)

【具】	3人分	2人分	1人分
ひよこ豆(水煮)	200g	135g	70g
合びき肉	50g	35g	20g
① 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】	3人分	2人分	1人分
小麦粉(薄力粉)	大さじ4	大さじ2	大さじ2
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→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①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、③、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)

	4人分	2人分	1人分
さんま	1尾 (約200g)	1/2尾 (約100g)	1/4尾 (約50g)
塩	小さじ1/3	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 1/2	小さじ2 1/2
白ごま	16g	8g	4g

★作りかた

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切る。
- 4人分 : 深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、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)
④ レーズン (乾燥)	40g	20g	10g
バター	50g	25g	大さじ1
砂糖	60g	30g	15g
塩	小さじ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④を入れて混ぜる。
- 2にオープンシートで落としがた(さつまいもとりんごのバター煮のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き、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。
- 落としがたをする オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物を使います。
- 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

ちよつといい話

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

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

予熱 約11分
加熱時間の目安
約10分

使用付属品
給水タンク
空
黒血 中・下段
テーブルプレート

★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。
- 食品を入れずに351 動物どら焼きで予熱する。
- 4をそれぞれ直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血2枚にそれぞれオープンシートを敷き、一方の黒血にココアの生地を、もう一方の黒血に抹茶の生地を、直径約8~10cmの大きさに4枚分ずつ絞りだし、耳や目に見えるように、それぞれ図のように小さい丸を2つずつつける。
- 予熱終了音が鳴ったら、6のココアの生地をのせた黒血を中段に、抹茶の生地をのせた黒血を下段に入れて加熱する。
- 加熱後、あら熱が取れたらあんをはさみ、チョコペンで顔をかく。

「028 葉・果菜の下ゆでの使いかた」 →P.52, 53

★材料

(くまどら焼き、かえどら焼き 各2個分)

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



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

ちよつといい話

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



レンジ
グリル
(下ごしらえ)
加熱あり
→P.54

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

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)
① 玉ねぎ(みじん切り)	中 $\frac{1}{2}$ 個 (約100g)	中 $\frac{1}{4}$ 個 (約50g)	中 $\frac{1}{8}$ 個 (約25g)
バター	15g	8g	4g
合びき肉	300g	150g	75g
パン粉	カップ $\frac{3}{4}$ (約30g)	約15g	約8g
② 牛乳	大さじ3	大さじ $1\frac{1}{2}$	小さじ2
卵(溶きほぐす)	1個	$\frac{1}{2}$ 個	$\frac{1}{4}$ 個
塩	小さじ $\frac{1}{2}$ 弱	少々	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々
トマトケチャップ、 ウスターソース	各適量	各適量	各適量

作りかた

- 耐熱容器に①を入れ4人分は「レンジ」600W約2分30秒で加熱する。
2人分: 「レンジ」500W約2分 1人分: 「レンジ」500W約1分
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。
2人分: 2等分 1人分: 全量
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、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」→P.62~64

オート031 ハンバーグ(脱脂)

(予熱あり) レンジ
過熱水蒸気
グリル
(下ごしらえ)
加熱あり
→P.55

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿(脚を開く)
テーブルプレート

予熱 約3分
加熱時間の目安 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によくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは「グリル」で様子を見ながら焼きます。→P.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時はそれぞれの取扱説明書を参照します。

注意

テーブルプレート、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
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10分
2人分 約8分 / 1人分 約8分

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

作りかた

- 高野豆腐は水につけ、手でちぎれるかたさにもどし、クッキングカッターに入れて、ひき肉程度の大きさにする。
- れんこんは皮をむき、すりおろして、水けを切っておく。
- ボウルに①、②、と①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	150g
塩こうじ	大さじ4
① 白すりごま	大さじ6
砂糖	小さじ2
レモン汁	大さじ3

作りかた

- 豆腐は水切りをする。
- クッキングカッターに①と合わせた①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 約16分
2人分 約11分 / 1人分 約10分

材料

ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

ハンバーグの作りかたを参照し、「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



レンジ
グリル
(下ごしらえ)
加熱あり
→P.54

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

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	1½個
玉ねぎ(みじん切り)	約130g	約65g	約40g
① バター	大さじ1 (約12g)	大さじ½ (約6g)	小さじ1 (約4g)
豚ひき肉(または合ひき肉)	260g	130g	65g
パン粉	20g	10g	5g
② 卵(溶きほぐす)	1個	½個	¼個
塩	小さじ½	小さじ¼	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ないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きます。→P.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時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
オープン
過熱水蒸気
→P.54

使用付属品
給水タンク
満水

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	½片	¼片
にんじん(輪切り、1cm幅に切る)	50g	25g	15g
玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)	50g	25g	15g
セロリ(葉を取り除き、4~5cm幅に切る)	50g	25g	15g
サラダ油	小さじ1	小さじ½	小さじ¼

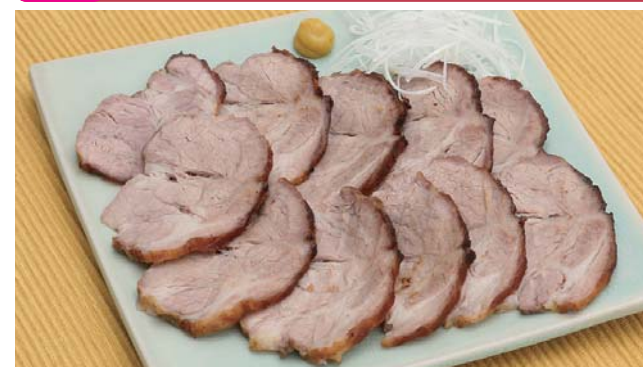
作りかた

- 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って形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 脚を閉じたグリル皿にサラダ油(分量外)を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に②をのせる。
- 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って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソース(作りかた→P.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。)
- 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
- 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、オープン予熱なし1段180℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート036 焼き豚



レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.54

使用付属品
給水タンク
満水

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	½かけ	¼かけ
① 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って形を整え、①と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
- 脚を閉じたグリル皿の中央に汁を切った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、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。直径は約5cmの物を使います。
- 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
- 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)

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.55

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿(脚を閉じる)
テーブルプレート

予熱 約3分
加熱時間の目安 約53分

焼き豚(4人分)

カロリーカット値	約130kcal減	※1
調理後のカロリー	約975kcal	※2

- ※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(日立調べ)

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 ひとくち焼き豚



オープン
→P.54

使用付属品
給水タンク
空

黒皿 中段
テーブルプレート

加熱時間の目安 約28分
2人分 約26分 / 1人分 約26分

材料

焼き豚の材料を参照し、豚肩ロース肉を豚バラ肉にかえる。

作りかた

- 焼き豚の作りかたを参照し、豚バラ肉を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を切った①を並べ、中段に入れ038 ひとくち焼き豚 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
給水タンク 空

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 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 ½

作りかた

- 豚バラ肉は1.5～2cm厚さで4人分は12等分する。
2人分:6等分 1人分:3等分
- ポリ袋 (市販) に①と塩こうじを加えて混ぜ合わせ、1時間以上おく。
- 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。
- 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
給水タンク 空

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 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 ½	大さじ ¼	大さじ ¼
酒	大さじ 1	大さじ ½	大さじ ½
④ みりん	大さじ 1	大さじ ½	大さじ ½
砂糖	小さじ 1	小さじ ½	小さじ ½
しょうゆ	大さじ 1	大さじ ½	大さじ ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- もちは、たて3等分に切っておく。
- 豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①のをせてもちが出ないように包む。
- ②は合わせた④につけ込み、5分おく。
- 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 で様子を見ながら加熱します。 (→P.66)

オート041 スペアリブ



レンジオープン過熱水蒸気グリル →P.54

使用付属品
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 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 ½
ウスターソース	大さじ 1	大さじ ½	小さじ 1
赤ワイン	大さじ 3	大さじ 1½	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1	大さじ ½	小さじ 1
④ 豆板醤	小さじ ¼	少々	少々
にんにく (すりおろす)	½片	¼片	¼片
塩	小さじ ¼	少々	少々
こしょう、ナツメグ	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそって3/4ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながらか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
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 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 ½
こしょう	少々	少々	少々

作りかた

- 豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み30分おく。
- 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



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
豚ロース薄切り肉 （厚さ2～3mmの物）	400g	200g	100g
酒	大さじ3	大さじ1½	大さじ1
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
しょうが（すりおろす）	大さじ1	大さじ½	小さじ2
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½
キャベツ（せん切り）	適量	適量	適量

作りかた

- ① 豚肉を合わせた④に15～30分つけておく。
- ② 脚を開いたグリル皿に①を広げて並べる。
- ③ 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。
- ④ 加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

豚のしょうが焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。→P.66

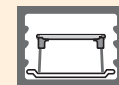
オート044 豚肉のチーズ焼き



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



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
豚ロース肉（1枚約100gの物）	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々
粉チーズ	小さじ2	小さじ1
ベーコン（細切り）	1枚	½枚
赤パプリカ（細切り）	¼個 （約40g）	⅛個 （約20g）

作りかた

- ① 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。
- ② ①の上に粉チーズ、ベーコンをのせる。
- ③ 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。

心のチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～2人分です。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら焼きます。→P.66

オート045 心のチーズ焼き



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



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
小町心	50g	25g
牛乳	70mL	35mL
④ 水	小さじ2	小さじ1
卵	1個	½個
塩、こしょう	各少々	各少々
プロセスチーズ （厚さ5mm、1枚約10gの物）	2枚	1枚
スライスチーズ （1枚約18gの物）	1枚	½枚
赤パプリカ（細切り）	40g	20g

作りかた

- ① 小町心をポリ袋（市販）に入れ、めん棒で細かく砕く。
- ② ボウルに①と④を加えてよく混ぜ 2人分は2等分する。
- ③ 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。
- ④ 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 心のチーズ焼き**で、人数分を選択して加熱する。

オート 046 ローストチキン



レンジ
オープン
過熱水蒸気
(予熱あり)
→P.55

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿 (脚を閉じる)
テーブルプレート

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 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。)
- 加熱する野菜は グレービーソースを作るための野菜です。食べられません。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オープン予熱なし | 1 段 | 220℃ で様子を見ながら加熱します。→P.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 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- ③ 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
- ④ 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- ⑤ 食品を入れずに「046 ローストチキン」で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、④をテーブルプレートに置いて加熱する。
- ⑦ 加熱後、グレービーソースを添える。

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) とお湯に 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
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 18 分
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
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ (生または乾燥品)	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 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④をまぶす。
- 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污れや臭いが気になるときは「お手入れ」▶「脱臭」で加熱してください。→P.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)

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル
(予熱あり)
→P.55

使用付属品
給水タンク
満水
グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

予熱 約 3 分
加熱時間の目安 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	大さじ1/3
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④に30分～1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②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3/4
④ みそ	大さじ1 1/2	大さじ3/4	小さじ1 1/2
豆板醤	小さじ1 1/2	小さじ3/4	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④につけ込み、15～30分ほどおく。
2人分：6等分 1人分：3等分
- 4人分はズッキーニをタテに2等分し、半分の長さに切る。
2人分：タテに2等分 1人分：全量
- 脚を閉じたグリル皿に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「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
ししとうがらし(ハたと種を取る)	12本	6本	3本
しょうゆ	カップ1/2	カップ1/4	大さじ1 1/2
みりん	カップ1/4	大さじ1 3/4	小さじ2
砂糖	大さじ2～3	大さじ1 1/2	大さじ1
④ 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④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
ししとうがらし(ハたと種を取る)	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
④ 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

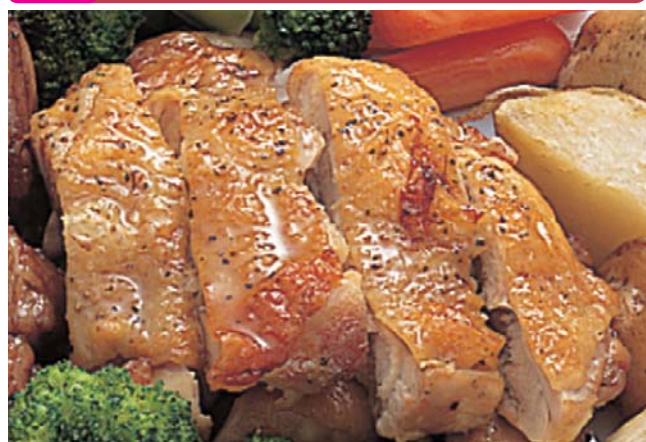
作りかた

- 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④の中に①、長ねぎとししと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
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16分
2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

- 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- ①の皮を上にして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
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17分
2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
④ 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

- 鶏手羽先を合わせた④に10~15分ほどつけておく。
- 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
カレースライス焼き



手動

オーブン →P.67

230℃
加熱時間
27~32分

使用付属品
給水タンク 空

黒皿 中段

材料	3~4人分
鶏手羽先(1本60gの物)	8本
塩	小さじ1
とうもろこし油	小さじ1
クミン(粉末状の物)	小さじ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
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

- 鶏肉は塩をふり、合わせた④に3時間ほどつけておく。
- 黒皿にオープンシートを敷き、①を並べ、表面にとうもろこし油(分量外)を薄く塗る。
- テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れオープン予熱なし1段230℃27~32分で加熱する。

「オープン(予熱なし)の使いかた」
→P.67

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	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
バジル(乾燥)	適量	適量
粒マスタード	大さじ1/2	小さじ1
④ 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

- 鶏肉は2人分は1枚を6等分にし、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて、塩、こしょう、バジルをふって置く。
1人分: 1/2枚を3等分
- ①の皮を上にして、混ぜ合わせた④を上面に塗り、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
④ 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

- 厚揚げは湯通しして油抜きをし、厚みを半分に切ってから、ヨコ半分に切り、白い面に塩、こしょうをふる。
- ①の白い面を下にして、混ぜ合わせた④を上面に塗り、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

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

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	1/2片	1/2片
④ 塩	小さじ1	小さじ1/2	少々
サラダ油	大さじ1	大さじ1/2	小さじ1

作りかた

- 鶏手羽中は合わせた④でもみ込み約15分おく。
- 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

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約8分
2人分 約10分 / 1人分 約8分

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	1/2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
④ しょうが(すりおろす)	小さじ1	小さじ1
⑤ 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
⑥ しょうゆ	大さじ1	大さじ1
⑥ 砂糖	小さじ2	小さじ2
⑥ レモン汁	小さじ1	小さじ1

作りかた

- 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: 1/2枚を4等分
- ④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。
- 混ぜ合わせた⑥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

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

加熱時間の目安 約9分
2人分 約10分 / 1人分 約9分

材料	2人分(6個)	1人分(3個)
木綿豆腐	1/3丁(約100g)	1/6丁(約50g)
鶏ひき肉	100g	50g
④ れんこん(みじん切り)	大さじ1	大さじ1/2
④ 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ1/2
照り焼きのたれ(市販の物)	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2	小さじ1 1/2
⑤ 砂糖	小さじ1/2	小さじ1/4
⑤ みりん	小さじ1/2	小さじ1/4
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

- 豆腐は水切りをする。
- ボウルに①と④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
- 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。
- 脚を開いたグリル皿の手前に③を寄せて並べ、⑤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。
- 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



レンジオープン過熱水蒸気グリル →P.54

使用付属品
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22分
2人分 約19分 / 1人分 約18分

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	1/2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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。4人分のにんじんはレンジ500W約30秒で加熱する。
2人分: レンジ500W約10秒 1人分: レンジ500W約10秒
- 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- 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 給水タンク 満水

黒血 上段 テーブルプレート

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒血に、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。
- 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 給水タンク 満水

黒血 上段 テーブルプレート

予熱 約3分
加熱時間の目安 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒血に、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。
- 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。
- 予熱終了音が鳴ったら、②を上段にセットし、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 給水タンク 満水

黒血 上段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約17分

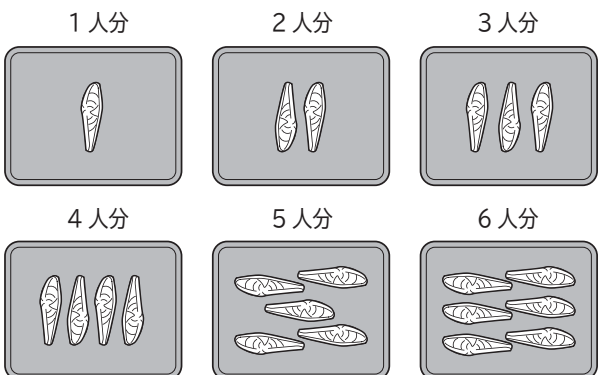
材料	1尾分
たい (1尾約300gの物)	1尾
塩	小さじ1¼

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、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。
- 黒血にサラダ油（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。
- ③を上段に入れ「063 たいの塩焼き」で加熱する。

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 給水タンク 満水

黒血 上段 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13分

材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
生さばの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩	適量	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 生さばは水けをふき取り、全体に塩をふる。黒血に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばの塩焼きのコツを参考に並べる。
- ②を上段に入れ「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）を参照し、塩さば（1切れ約100gの物・4切れ）にかえる。

作りかた さばの塩焼き（4人分）を参照し、「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 給水タンク 満水

黒血 上段 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

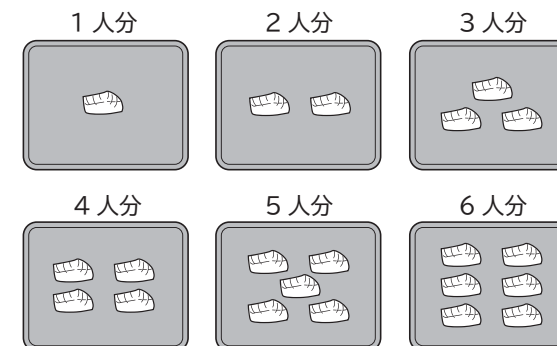
材料	4人分(4切れ)	2人分(2切れ)	1人分(1切れ)
生さばの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1
酒	大さじ1	大さじ½	大さじ½
砂糖	大さじ½	大さじ¼	大さじ¼
しょうが汁	小さじ1	小さじ½	小さじ½
白ごま（あらくきざむ）	適量	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 生さばは水けをふき取り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。
- ②の汁けをかるく切り、白ごまを全体にまがし、黒血に、盛りつけたときに上になる方を上にしてさばのごま焼きのコツを参考に並べる。
- ③を上段に入れ「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。
- 並べかた



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 約16分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

使用付属品



黒皿 上段
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)
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
しょうゆ	カップ¼	大さじ2	大さじ1
みりん	カップ¼	大さじ2	大さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ぶりは水けをふき取り、合わせた④に30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 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。

オート068 まぐろの照り焼き

加熱時間の目安 約16分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

材料

ぶりの照り焼きの材料を参照し、ぶりをまぐろの切り身にかえる。

作りかた

ぶりの照り焼きの作りかたを参照し、068 まぐろの照り焼きで、人数分を選択して加熱する。

オート069 さばの照り焼き

加熱時間の目安 約16分
2人分 約13分 / 1人分 約13分

材料

ぶりの照り焼きの材料を参照し、ぶりをさばの切り身にかえる。

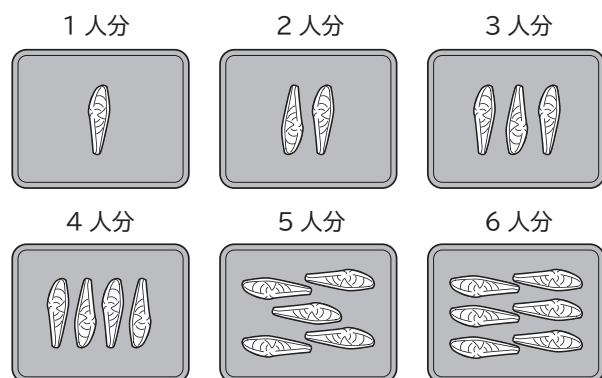
作りかた

ぶりの照り焼きの作りかたを参照し、069 さばの照り焼きで、人数分を選択して加熱する。

照り焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはグリルで様子を見ながら加熱します。→P.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

使用付属品



グリル皿(脚を閉じる)
テーブルプレート

材料	1尾分
たい(1尾約400gの物)	1尾
塩	500g
卵白	1個分
白ワイン	大さじ2
レモンの皮(すりおろす)	½個分
レモンの皮(包丁で厚くむく)	½個分
にんにく(半分に切る)	1片
タイム、ローズマリー	各1枝
オリーブ油、レモン汁	各少々

作りかた

- 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⑥を詰める。
- ボウルに④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、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

たいの塩釜焼きのコツ

- 1回に焼ける分量はたいは1尾(約400g)です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはたいを皿に移しかえラップをしてレンジ500Wで、様子を見ながら加熱します。→P.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っ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



オープ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

使用付属品



黒皿 上段
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)
あじ (3枚におろし、1枚約55gの物)	8枚 (約440g)	4枚 (約220g)	2枚 (約110g)
〈つけ汁〉			
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1
砂糖	大さじ2½	大さじ1	大さじ1
酒	大さじ1	大さじ½	大さじ½
みりん	カップ¼	大さじ1	大さじ1
白ごま	適量	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あじは、合わせた④に30分～1時間つけて下味をつける。
- ②の汁けをペーパータオルでふき取り、白ごまを全体にまがし、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える。

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
 使用付属品 給水タンク 満水
 黒血 上段 テーブルプレート

材料	2人分(2枚)	1人分(1枚)
あじの開き (1枚100~120gの物)	2枚	1枚

作りかた

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

オート075 ほっけの開き



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
 使用付属品 給水タンク 満水
 黒血 上段 テーブルプレート

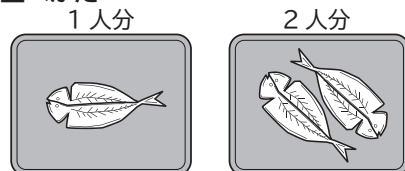
材料	2人分(1枚)	1人分(1/2枚)
ほっけの開き (1枚約250gの物)	1枚	1/2枚

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。
- 黒血に、サラダ油(分量外)を塗り、ほっけの皮を下にしてのせる。
- ②を上段に入れて「075 ほっけの開き」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、ほっけの開き)・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



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
 使用付属品 給水タンク 満水
 黒血 上段 テーブルプレート

材料	2人分(2枚)	1人分(1枚)
さんまの開き (1枚100~120gの物)	2枚	1枚

作りかた

あじの開きの作りかたを参照し、「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 約14分 2人分 約13分 / 1人分 約13分
 使用付属品 給水タンク 満水
 黒血 上段 テーブルプレート

材料	4人分(12尾)	2人分(6尾)	1人分(3尾)
いわしの丸干し (1尾約40gの物)	12尾	6尾	3尾

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒血に、サラダ油(分量外)を塗ってから、いわしは盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ②を上段に入れて「076 いわしの丸干し」で、人数分を選択して加熱する。

- 加熱直後にドアを開けるときは 油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動メニューの「スチームグリル」で加熱するときは 給水タンクに満水ラインまで水を入れて、「スチームグリル」で様子を見ながら加熱します。→P.70
- 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、塩のふり加減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077 さけのホイル焼き



オーブン →P.54
 加熱時間の目安 約20分 2人分 約16分 / 1人分 約16分
 使用付属品 給水タンク 空
 黒血 中段 テーブルプレート

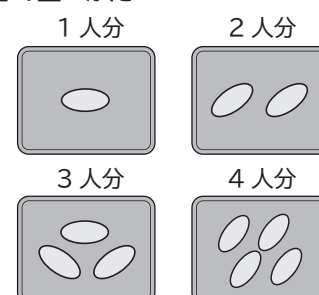
材料	4人分(4個)	2人分(2個)	1人分(1個)
生さけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
大正えび (尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)	4尾	2尾	1尾
生しいたけ (石づきを取る)	4枚	2枚	1枚
玉ねぎ (薄切り)	1個 (約200g)	1/2個 (約100g)	1/4個 (約50g)
レモン (薄切り)	4枚	2枚	1枚
バター (5mm角に切る)	40g	20g	10g
塩、こしょう、レモン汁	各少々	各少々	各少々

作りかた

- さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを、4人分は4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
2人分:2枚 1人分:1枚
- ②に玉ねぎを4人分は4等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒血にさけのホイル焼きのコツの並べかたの図のようにして並べる。
2人分:2等分 1人分:全量
- ③を中段に入れ、「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



オート078 さけのムニエル



オーブン (下ごしらえ) 加熱あり →P.54
 加熱時間の目安 約21分 2人分 約18分 / 1人分 約18分
 使用付属品 給水タンク 空
 黒血 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)
生さけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2
バター(加熱して溶かす) →P.62~64)	レンジ200W 約1分30秒 20g	レンジ200W 約50秒 10g	レンジ200W 約30秒 5g
タルタルソース →P.196	適量	適量	適量

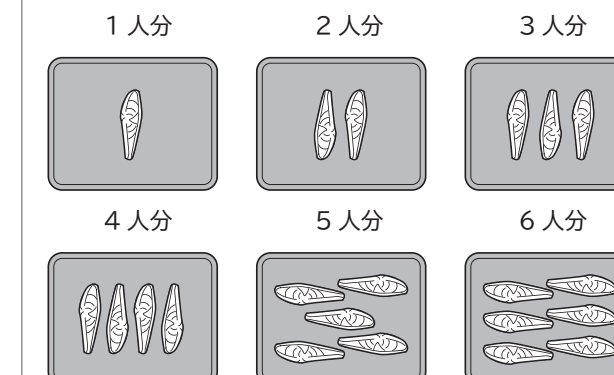
作りかた

- さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- 黒血に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



オート079 えびとほたてのホイル焼き



オーブン →P.54

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 20分
2人分 約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、しめじなど合わせて	280g	140g	70g
バター、酒、塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイルを、4人分は4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
2人分: 2枚 1人分: 1枚
- ①にえび、ほたて、きのこを4人分は各々4等分してアルミホイルの口を閉じて黒血にさ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 約 9分
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½
塩、こしょう	各少々	各少々
片栗粉	大さじ1	大さじ½
サラダ油	大さじ1	大さじ½
マヨネーズ	大さじ2	大さじ1
④ トマトケチャップ	大さじ1	大さじ½
コンデンスミルク	小さじ2	小さじ1
牛乳	小さじ1	小さじ½

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。
- ①に片栗粉を加え、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を重ねるように広げてのせ、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



オーブン →P.54

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク 空

加熱時間の目安 約 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

- 黒血に、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。
- 竹くしを刺してみて、通ればでき上がり。

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
黒血 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082 バークドポテト



加熱時間の目安 約 61分
2人分 約 54分 / 1人分 約 54分

材料

焼きいもを参照し、さつまいもをじゃがいも(1個約150gの物)にかえる。

作りかた

焼きいもの作りかたを参照し、(082 バークドポテト)で、人数分を選択して加熱する。

焼きいも、バークドポテトのコツ

- 1回に焼ける分量は 1～4人分です。
- さつまいもの太さは 直径4～5cmの物が適しています。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オーブン** 予熱なし 1段 220℃ 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¾(4g)	小さじ½(2g)
スタッフドオリーブ(みじん切り)	3個	2個	1個
④ オリーブ油	大さじ1	小さじ2	小さじ1
白ワインビネガー	小さじ2	小さじ1	小さじ½
レモン汁	小さじ1	小さじ¾	小さじ½
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。
- 黒血にオープンシートを敷き、①を広げてのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、③を中段に入れて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

オート084 カラフル野菜のグリルサラダ



(予熱あり) オープン
(下ごしらえ) グリル
(加熱あり) →P.55

使用付属品
給水タンク 空

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

黒皿 中段
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
プチトマト	8個	4個	2個
かぶ(4等分する)	1個	1/2個	1/4個
ブロッコリー(小房に分ける)	60g	30g	15g
黄パプリカ(乱切り)	1/2個	1/4個	1/8個
じゃがいも(半分に切る)	小4個	小2個	小1個
さつまいも(1cm幅の輪切り)	100g	50g	25g
かぼちゃ(1cm幅に切る)	70g	35g	20g
にんにく(皮つき)	大2片	大1片	大1/2片
塩、あらびき黒こしょう	各少々	各少々	各少々
オリーブ油	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る)	120g	60g	30g
アンチョビペースト(市販の物)	小さじ1/2	小さじ1/4	少々
④ 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。
- 黒皿にオープンシートを敷き、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、④を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜ、塩、黒こしょうをする。
- 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) オープン
(加熱あり) →P.54

使用付属品
給水タンク 空

加熱時間の目安 約22分
2人分 約19分 / 1人分 約19分

黒皿 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)
トマト(1個約150gの物)	4個	2個	1個
ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)	60g	30g	15g
④ パン粉	10g	5g	3g
にんにく(みじん切り)	1/2片	1/4片	1/4片
パセリ(乾燥)	小さじ1/2	少々	少々
バター	25g	15g	5g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズを適量)	20g	10g	5g
パセリ(みじん切り)	少々	少々	少々
塩	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々

作りかた

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- 容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- 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プンシートを敷き、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「オープン 予熱なし 1段 180℃」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プンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオープンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。
- 冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
- 冷凍するときは金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、食品の裏面が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、「オープン 予熱なし 1段 230℃」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)

オート086 マカロニグラタン



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

レンジオープングリル (下ごしらえ 加熱あり) →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
給水タンク 空
グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン (1個・約240g) は、手動メニューで焼きます。アルミケースのまま (1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、中段に入れ **オープン** 予熱なし 1段 210℃ 34~46分 で加熱する。

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

- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります。)
- グリル皿に並べて **086 マカロニグラタン** で加熱しないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.67

- ### 作りかた
- マカロニは、ゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
 - 深めの耐熱容器に①を入れ4人分は **レンジ600W** 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
2・1人分: **レンジ500W** 約2分30秒
 - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
 - バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
 - 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、**086 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皿は図の様に置く。3皿は中央に寄せる。2皿は中央に寄せる。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℃)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℃ 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086 マカロニグラタンでは焼けません**
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

オート087 えびのトマトソースグラタン



レンジオープングリル (下ごしらえ 加熱あり) →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
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
マカロニ	80g	40g	20g
むきえび (背わたを取る)	100g	50g	25g
ブロッコリー (小房に分け半分に切る)	小1/2株 (約80g)	40g	20g
玉ねぎ (薄切り)	中1/2個 (約100g)	中1/4個 (約50g)	中1/8個 (約25g)
バター	25g	大さじ1	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ホールトマト (缶詰)	100g	50g	25g
ホワイトソース (材料・作りかた)	カップ3	カップ1 1/2	カップ3/4
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	80g	40g	20g

- ### 作りかた
- マカロニは、ゆでて、ざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
 - ホールトマトは潰して半分はホワイトソースに混ぜておき、残り半分は①と混ぜる。
 - 深めの耐熱容器に②を入れ4人分は **レンジ600W** 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
2・1人分: **レンジ500W** 約2分30秒
 - ③にホワイトソースの半量を加えてあえる。
 - バター(分量外)を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
 - ⑤を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、**087 えびのトマトソースグラタン** で、人数分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ホワイトソース

- ### 作りかた
- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ **レンジ600W** で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
 - 牛乳を少しずつ加えながらのばし **レンジ600W** で途中かき混ぜながら加熱する。
 - 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

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

オート088 ほたてとキムチのグラタン



レンジ
オープン
グリル
→P.54

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

加熱時間の目安 約18分
2人分 約12分/1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
ほたて貝柱(厚みを半分切る)	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
ナチュラルチーズ(細かくきざ んだ物または粉チーズを適量)	80g	40g	20g

作りかた

- マカロニは、ゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器に①を入れ4人分はレンジ600W
約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。
2・1人分:レンジ500W約2分30秒
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残り
のホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 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089 鶏肉のカレークリームグラタン



レンジ
オープン
グリル
→P.54

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

加熱時間の目安 約18分
2人分 約12分/1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
マカロニ	80g	40g	20g
鶏もも肉(ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
野菜(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。
ホワイトソースにカレー粉を混ぜておく。
- 深めの耐熱容器に①を入れ4人分はレンジ600W
約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。
2・1人分:レンジ500W約2分30秒
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残り
のホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 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℃で様子を見ながら加熱します。
→P.67

グラタン・キッシュ(ドリヤ・ラザニア)

オート091 えびのドリヤ



レンジ
オープン
グリル
→P.54

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

加熱時間の目安 約16分

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 (細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	80g

作りかた

- 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜレンジ600W
約3分10秒で加熱し、ホワイトソースをあえる。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れレンジ200W約1分
で加熱し、溶かす。
- ②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(分量
外)をしてレンジ600W約1分10秒で加熱する。
- バター(分量外)を塗った焼き皿に③を入れ、①のをせ、上
にチーズを散らす。
- 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091 えびのドリヤで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ドリヤのコツ

- 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℃)にあた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。
- 冷凍ドリヤは091 えびのドリヤでは焼けませんアルミケースのまま黒皿に並べ(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℃ 34~46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090 煮干し粉入りニョッキのグラタン

(女子栄養大学開発レシピ →P.105)



オート092 豆乳クリームドリア



レンジ
オーブン
グリル
→P.54

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

加熱時間の目安 約16分

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

生ざけの切り身(1切れ約80gの物)	2切れ
白菜	200g
しめじ(小房に分ける)	50g
バター	20g
豆乳	カップ1
小麦粉(薄力粉)	20g
バター	30g
塩、こしょう	各少々
冷やごはん	300g
バター	10g
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	60g

作りかた

- 豆乳クリームは深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れレンジ600W 約1分10秒加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 豆乳を少しずつ加えながらのばし、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 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のクリームであえる。
- 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・果菜の下ゆで」の使いかた」→P.52, 53

オート093 ラザニア



レンジ
オーブン
グリル
→P.54

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

加熱時間の目安 約20分

材料(20×20×5cmの焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん)	6枚 (約100g)
ミートソース(缶詰)	1缶 (約300g)
ホワイトソース(材料・作りかた →P.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094 ベーコンと玉ねぎのキッシュ



レンジ
オーブン
グリル
→P.54

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

加熱時間の目安 約19分

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

ベーコン	80g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(約100g)
にんにく(みじん切り)	1片
バター	大さじ1(約12g)
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	130mL
植物性生クリーム	70mL
スープ(固形スープの素1/4個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	60g

作りかた

- フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ②に①とチーズ3/4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。

オート095 ほうれん草のキッシュ



レンジ
オーブン
グリル
→P.54

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

加熱時間の目安 約19分

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

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

作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み、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、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3/4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・果菜の下ゆで」の使いかた」→P.52, 53

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。)
- 臭の状態によって焼き色が違うチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 210℃で様子を見ながら、さらに焼きます。→P.67
- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

焼き蒸し・いため物（焼き蒸し）

オート096 焼きギョウザ



使用付属品
スチームレンジ →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

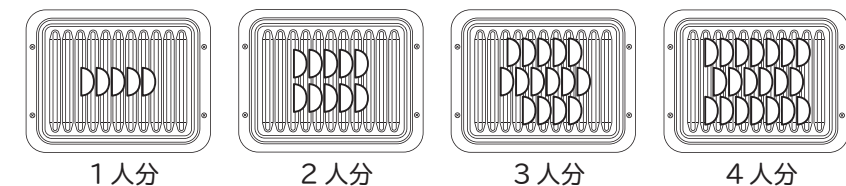
作りかた

- 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④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



オート097 市販の冷凍生ギョウザ

使用付属品
スチームレンジ →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

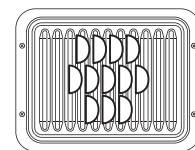
加熱時間の目安 約27分

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。

市販の冷凍ギョウザの並べかた



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、うまく仕上がりにません。
- 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げ調節を「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
仕上げ調節を「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



使用付属品
スチームレンジ →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)
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
④ 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)
⑤ 干しいたけ(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、残りはあらくきざんで④で下味をつけておく。
- ボウルに②と⑤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



使用付属品
スチームレンジ →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)
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
干しいたけ			
④ (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、細かくきざむ。
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、おいをししないで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④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

焼き蒸し・
いため物
焼き蒸し

オート100 梅じそギョウザ



スチームレンジ (下ごしらえ) 加熱あり →P.54
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
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
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½ (約5g)
にんにく(みじん切り)	½片	¼片	少々
しょうが(みじん切り)	小½かけ	小¼かけ	少々
酒	大さじ½	大さじ¼	小さじ1
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、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・果菜の下ごしらえ」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「100 梅じそギョウザ」で、人数分を選択して加熱する。

「028 葉・果菜の下ごしらえ」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
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
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
豚肩ロース薄切り肉	150g	75g
玉ねぎ(5mm幅に切る)	½個(約130g)	¼個(約65g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ½
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
しょうが(すりおろす)	1かけ(約15g)	½かけ(約8g)
みりん	大さじ½	小さじ1½
しょうゆ	小さじ½	小さじ¼
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ½
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①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。
- 脚を閉じたグリル皿に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104 ふとしょうがの焼き蒸し



スチームレンジ →P.54
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
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
板ふ	2枚(約40g)	1枚(約20g)
玉ねぎ(5mm幅に切る)	½個(約130g)	¼個(約65g)
小麦粉(薄力粉)	小さじ2	小さじ1
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
しょうが(すりおろす)	1かけ(約15g)	½かけ(約8g)
しょうゆ	小さじ½	小さじ¼
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ½
〈つけ合わせ〉		
キャベツ(せん切り)	適量	適量
プチトマト	適量	適量

作りかた

- 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①、②と玉ねぎを入れて、よくもみ込む。
- ポリ袋から板ふを取り出して、広げて小麦粉を薄くまぶす。
- 脚を閉じたグリル皿に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
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
加熱時間の目安 約16分
2人分 約14分 / 1人分 約10分

材料	3人分	2人分	1人分
豚バラ薄切り肉	300g	200g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
しょうが汁	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
酒	大さじ3	大さじ2	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	小さじ¾	小さじ¼
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
生しいたけ(石づきを取って半分に切る)	4枚	2枚	1枚
しょうゆ	大さじ1	小さじ2	小さじ1
黒酢	大さじ½	小さじ¾	小さじ¼
白すりごま	少々	少々	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉は、かるく塩、こしょうをして①をもみ込む。
- 脚を閉じたグリル皿に、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⑧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

焼き蒸し・
いため物
焼き蒸し

オート 106 豚肉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8分
1人分 約6分

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1/2
塩	少々	少々
酒	大さじ1/2	小さじ1強
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
卵白	1個分	1/2個分
ごま油	小さじ1/2	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しておく。
- 豚肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせた④で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
- 脚を閉じオープンシートを敷いたグリル皿に水気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。
- 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 107 豆腐とザーサイの焼き蒸し



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7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
絹ごし豆腐	200g	100g
大正えび	4尾 (約60g)	2尾 (約30g)
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	4枚	2枚
ザーサイ(かたまり)	100g	50g
しょうが汁	小さじ1	小さじ1/2
塩	少々	少々
酒	大さじ1/2	小さじ1強
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2	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しておく。
- えびは殻と背わたを取り、タテ半分に切る。
- 豆腐は2人分は8等分に切り、③のえびと干しいたけと一緒に合わせた④で下味をつけ、表面に片栗粉をまぶしておく。
- 脚を閉じオープンシートを敷いたグリル皿に水気を切ったザーサイと豆腐、えび、干しいたけを交互に並べ、ごま油をかけ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取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。

オート 108 豚肉のえのき巻き焼き蒸し



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(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1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2
酢	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)に豚肉と合わせた④を入れて、よくもみ込み、1時間以上おく。
- ポリ袋から取り出した豚肉を広げて置き、青じそ1枚と2人分は4等分したえのきだけを置き、巻く。
1人分:2等分
- 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。

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 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
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1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1	小さじ1/2
酢	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。
- 板ふは水につけて戻してから、かるく絞り、タテ半分に切り、開いておく。
- ポリ袋(市販)に合わせた④と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。

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
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1/2
梅干し(種を取る)	1個	1/2個
こしょう	適量	適量

作りかた

- 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、脚を閉じてオープ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

焼き蒸し・いたため物

焼き蒸し・いたため物

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



使用付属品

スチームレンジ →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	約200g	約150g	約70g
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。
 - 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、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。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、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血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



使用付属品

スチームレンジ →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	約200g	約150g	約90g
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。
 - 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。
 - 野菜をひとくち大、または薄めに切り、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。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、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血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



使用付属品

スチームレンジ →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 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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 鶏肉の2人分は1枚を6等分にして①につけ込み、1時間おく。
1人分: 1/2枚を3等分
 - 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。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、テーブルプレートに置き、**114 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
 - 加熱後、皿に盛り、レタスとレモンを添える。

鶏肉の塩こうじ焼き蒸しのコツ

- 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血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 鶏肉のみそ焼き蒸し



使用付属品

スチームレンジ →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 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
みそ	大さじ2	大さじ1
みりん	大さじ1	大さじ1/2
青じそ (みじん切り)	3枚	1 1/2枚
長ねぎ	適量	適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 鶏肉の2人分は1枚を6等分して合わせた①につけ込み、30分以上おく。
1人分: 1/2枚を3等分
 - ねぎは芯を取り除いてせん切りにし、水にさらしてから水けを切り白髪ねぎにする。
 - 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。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、テーブルプレートに置き、**115 鶏肉のみそ焼き蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
 - 加熱後、皿に盛り、③の白髪ねぎを添える。

鶏肉のみそ焼き蒸しのコツ

- 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血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そ焼き蒸し



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 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 (約150g)	1 1/2本 (約75g)
こんにゃく	60g	30g
みそ	大さじ1	大さじ1/2
みりん	大さじ1	大さじ1/2
青じそ (みじん切り)	3枚	1 1/2枚
長ねぎ	適量	適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - こんにゃくは格子状に切り目を入れ、2人分は6等分して下ゆでする。
1人分: 3等分
 - ちくわと②のこんにゃくを合わせた①につけ込み、10分おく。
 - ねぎは芯を取り除いてせん切りにし、水にさらしてから水けを切り白髪ねぎにする。
 - ③のこんにゃくをちくわで巻き、楊枝で止める。
 - 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。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、テーブルプレートに置き、**116 ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し**で、人数分を選択して加熱する。
 - 加熱後、楊枝を取り、皿に盛り、④の白髪ねぎを添える。

ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸しのコツ

- 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血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

焼き蒸しのため物

焼き蒸しのため物

オート117 鶏肉のレモン焼き蒸し



スチームレンジ →P.54

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

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
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

- 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。
- 3 ボウルにA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。
- 4 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、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。
- 5 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてようにして、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。
- 6 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

オート118 かじきまぐろのバスク風



(女子栄養大学開発レシピ →P.109)

オート119 さけのみそ焼き蒸し



スチームレンジ →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10分
2人分 約10分 / 1人分 約9分

材料	4人分	2人分	1人分
生さけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ	2切れ	1切れ
白みそ	小さじ2	小さじ1	小さじ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

- 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 さけは水けをふき取り、合わせたAに30分~1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 3 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。
- 4 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてようにしてテーブルプレートに置き「119 さけのみそ焼き蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- 5 加熱後、皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。

さけのみそ焼き蒸しのコツ

- 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

オート120 白身魚の姿蒸し



スチームレンジ

→P.54

加熱時間の目安
2人分 約7分
1人分 約4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	1尾分
かれい(1尾約400gの物)	1尾
長ねぎ	1本
しょうが(せん切り)	1かけ
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
紹興酒(または酒)	50mL
片栗粉	小さじ1
塩、こしょう	各少々
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
水	カップ3/4
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ2

作りかた

- 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 魚は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 3 長ねぎは白い部分は4~5cmの長さで切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。
- 4 青い部分は4~5cmのナメ切りにする。
- 5 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、4を並べ、その上に2を皮を上にして置き、しょうがと3のねぎの芯の部分をのせる。合わせたAをかけ、グリル皿ふたをセットする。
- 6 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてようにして、テーブルプレートに置き「120 白身魚の姿蒸し」で、加熱する。
- 7 器に盛り3の白髪ねぎをのせ、食べる直前にBを小鍋に入れて熱し、上からかける。

白身魚の姿蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1尾分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをして「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート121 焼き蒸しかつおのたたき風



スチームレンジ

→P.54

加熱時間の目安
2人分 約7分
1人分 約4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

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 かつおはペーパータオルなどで水けをふき取り、玉ねぎは水にさらしておく。
- 3 脚を閉じたグリル皿にかつおの皮を下にしてヨコに置き、グリル皿ふたをセットする。
- 4 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてようにしてテーブルプレートに置き、「121 焼き蒸しかつおのたたき風」で、人数分を選択して加熱する。
- 5 加熱後、中まで加熱されないように氷水に取ってあら熱を取る。水けをよくふき取ってから冷蔵庫でよく冷やし、厚さ1cmに切り分ける。
- 6 皿に水けを切った玉ねぎを敷き、その上に切ったかつおを並べ、にんにく、しょうが、貝割、小ねぎを散らしてポン酢しょうゆをかける。

【ひとくちメモ】

- かつおは温かいままだと切りにくいため、よく冷やしてから切ったほうがよいでしょう。

オート122 あさりの酒蒸し

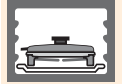


スチームレンジ

→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
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

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。
- 3 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、脚を閉じたグリル皿に、オープンシートを敷き、その上に並べ、酒をかけてバターを散らし、グリル皿ふたをセットする。
- 4 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてようにして、テーブルプレートに置き「122 あさりの酒蒸し」で、人数分を選択して加熱する。
- 5 蒸し上がりにパセリをふる。

【ひとくちメモ】

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

あさりの酒蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2人分です。
- オープンシートを敷いて殻でグリル皿を傷つけないようにします
- 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123 あさりときムチの焼き蒸し



使用付属品
レンジ スチーム
給水タンク 満水
→P.54
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
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
白菜きムチ(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④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、オープンシートを敷き、その上に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 あさりときムチの焼き蒸し**で、人数分を選択して加熱する。

あさりとき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血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



使用付属品
スチームレンジ
給水タンク 満水
→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
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④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プンシートを敷き、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血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 なすとこの焼き蒸しサラダ



使用付属品
スチームレンジ
給水タンク 満水
→P.54
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
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

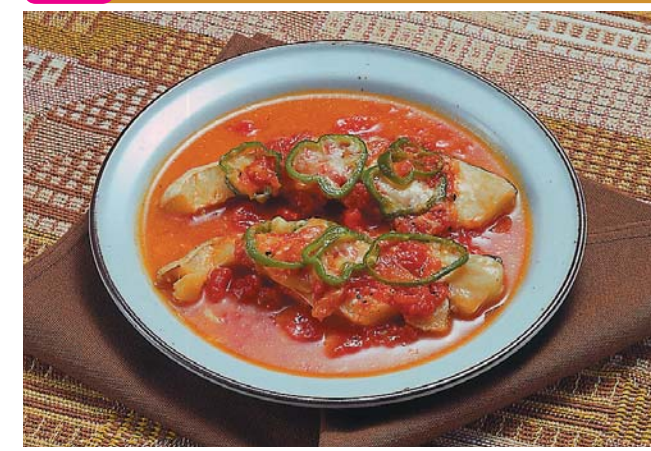
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
- ④のえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。
- 合わせた⑤をポリ袋(市販)に入れ、合わせた⑥と④を加えて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、ポリ袋から取り出した④を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**125 なすとこの焼き蒸しサラダ**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

[ひとくちメモ]
●冷やして食べてもよいでしょう。

なすと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血に移しかえてラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート126 たらのチーズ焼き蒸し



使用付属品
スチームレンジ
給水タンク 満水
→P.54
加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約10分

材料	2人分	1人分
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プンシートを敷き、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血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127 焼き蒸しブロッコリー



使用付属品
オープン過熱水蒸気レンジ
給水タンク 満水
→P.55
予熱 約12分
加熱時間の目安 約12分
2人分 約8分 / 1人分 約7分

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3/4
みそ	小さじ1	小さじ3/4	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。
- 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④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血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128 焼き蒸しかぼちゃ



焼き蒸し・いたため物 焼き蒸し

オープン過熱水蒸気レンジ (予熱あり) →P.55

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

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
④ トマトケチャップ	大さじ2	大さじ1	小さじ2
レモン汁	小さじ1	小さじ½	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プンシートを敷き、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④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



オープン過熱水蒸気レンジ (予熱あり) →P.55

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

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、オープンシートを敷き、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、竹く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4cm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プンシートを敷きます
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 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 焼き蒸しとうもろこし



オープン過熱水蒸気レンジ (予熱あり) →P.55

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

予熱 約6分
加熱時間の目安 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をのせグリル皿ふたをセットする。
- 食品を入れずに「130 焼き蒸しとうもろこし」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。

焼き蒸しとうもろこしのコツ

- 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



焼き蒸し・いたため物 焼き蒸し

オープン過熱水蒸気レンジ (予熱あり) →P.55

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

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½	大さじ½
しょうゆ	小さじ½	小さじ¼	小さじ¼
④ レモン汁	小さじ½	小さじ¼	小さじ¼
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、④と合わせる。
- 加熱後、皿に盛り⑥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）
オープン過熱水蒸気レンジ
→P.55

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

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
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¼	小さじ¼
レモン汁	小さじ½	小さじ¼	小さじ¼
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、④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）
オープン過熱水蒸気レンジ
→P.55

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

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
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）
スタッドオリーブ（みじん切り）	3個	2個	2個
④ 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④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
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22分
2人分 約18分 / 1人分 約15分

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½片	小¼片
④ しょうが（みじん切り）	小1かけ	小½かけ	小¼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	大さじ½	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④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プンシートを敷き、⑤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。
- 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135 えび蒸しギョウザ



スチームレンジ
→P.54

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

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(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）
にんにく（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）
④ 片栗粉	小さじ½	小さじ¼	小さじ¼
ラード	大さじ1	大さじ1	大さじ½
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④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。
- オープ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。

焼き蒸し・いため物
焼き蒸し（点心）

オート136 ショウロンポウ



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

予熱 (予熱あり) 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

→P.55

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
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〉			
水	小さじ2	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$
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)
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ $\frac{1}{3}$	少々	少々
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 $\frac{1}{4}$
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

作りかた

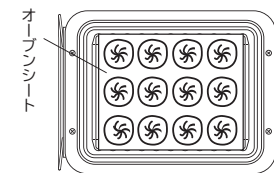
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ④を合わせてふるい、ボウルに入れ熱湯を少しずつ加えてはしなどでよく混ぜる。手で触れる熱さになったらごま油を加え、よくこねてひとまとまりになったら、のし台にのせ打ち粉(片栗粉)をして約10分こねる。耳たぶくらいのかたさになり表面がなめらかになったら、ラップで包み1時間以上休ませる。
- ⑥を合わせて入れ、粉ゼラチンをしとらせておく。耐熱容器に④を合わせ4人分はレンジ600W|約1分20秒で加熱し、⑥を加えて混ぜ、ゼラチンを溶かし冷蔵庫で冷やしかためる。
2人分:レンジ500W|約40~50秒 1人分:レンジ500W|約30秒
- ボウルに④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庫で冷やしておく。
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プンシートを敷き、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

ショウロンポウのコツ

- 1回に蒸せる分量は**
自家製のショウロンポウは1~4人分です。市販の冷凍生ショウロンポウは表示の分量の0.3~1.3倍量で、1個約30~35gの物です。
1個約35g以上のショウロンポウは、うまくできません。
- 皮ののばしかたは**
外側が1mm弱、中央部分が外側よりも少し厚めになるようにめん棒を使い、生地を回しながら外側に伸ばし直径9cmくらいの円形にします。生地はのばし過ぎると、加熱中に皮が破けてしまいます。
- 包むあんは**
冷蔵庫で十分に冷やした物(0℃~10℃)を包みます。あんがよく冷えていないと包みにくく、加熱中に皮が破けてしまいます。
- 冷凍生ショウロンポウは**
自家製の冷凍ショウロンポウは137 市販の冷凍生ショウロンポウ仕上がり調節強で加熱します。事前に加熱された市販の冷凍ショウロンポウは仕上がり調節やや強で加熱します。

- 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 肉シューマイ



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

予熱 (下ごしらえ) 加熱あり 約 17分
加熱時間の目安 約 17分
2人分 約12分 / 1人分 約10分

→P.54

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	$\frac{1}{2}$ 枚	$\frac{1}{4}$ 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
シューマイの皮(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

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って皮をのせ、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プンシートを敷き、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 肉シューマイで、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

肉シューマイのコツ

- 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137 市販の冷凍生ショウロンポウ

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

予熱 (予熱あり) 約 5分
加熱時間の目安 約 20分

→P.55

材料	9個分
市販の冷凍生ショウロンポウ	9個
しょうが(せん切り)	適量
しょうゆ、酢	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。
- 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プンシートを敷き、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。

焼き蒸し(点心)

焼き蒸し(点心)

オート139 えびシューマイ



焼き蒸し・いため物
焼き蒸し(点心)

レンジ スチーム →P.54

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

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	160g	80g	40g
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)	1/2個(約10g)
たけのこ水煮(みじん切り)	30g	15g	8g
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)
卵白	1/2個分	1/4個分	1/4個分
しょうが(すりおろす)	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
片栗粉	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/4
酒	小さじ1/2	小さじ1/4	小さじ1/4
ごま油	少々	少々	少々
塩	小さじ1/4	少々	少々
シューマイの皮(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④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
 - シューマイを作る要領で③をシューマイの皮で包み、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プンシートを敷き、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 えびシューマイ**で、人数分を選択して加熱する。

えびシューマイのコツ

- 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
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1/2	小さじ1
お好みでオリーブ油	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
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)に合わせた①を入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
 - 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を上に乗せ、グリル皿ふたをセットする。
 - ふたの蒸気取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する。

野菜いためのコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 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
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

焼き蒸し・いため物

オート142 焼きうどん



焼き蒸し・いため物

レンジ スチーム →P.54

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

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 $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{4}$
しょうゆ	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$
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) にめんとう①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 →P.54

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

加熱時間の目安
2人分 約10分 / 1人分 約9分

(下ごしらえ) 加熱あり

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)	$\frac{1}{2}$ 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 $1\frac{1}{2}$
水	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$
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①と②を入れ、めんとうと辛子明太子、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
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16分
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 $\frac{1}{2}$
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 $\frac{1}{2}$
オイスターソース	大さじ2	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$

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④、合わせた⑥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、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



焼き蒸し・いため物

レンジ スチーム →P.54

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

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
ちくわ (細切り)	3本 (約150g)	$1\frac{1}{2}$ 本 (約75g)	$\frac{3}{4}$ 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 $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{4}$
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 $\frac{1}{2}$
オイスターソース	大さじ2	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$
片栗粉	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{4}$

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④、合わせた⑥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 **146** **ホイコウロウ**
(豚肉とキャベツの辛みそいため)



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16分
2人分 約10分 / 1人分 約9分

材料	4人分	2人分	1人分
豚ロース薄切り肉 (ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ1
キャベツ (ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
にんじん (薄切り)	100g	50g	25g
ピーマン (種を取り、乱切り)	4個 (約120g)	2個 (約60g)	1個 (約30g)
長ねぎ (5mm幅のナメ切り)	100g	50g	25g
みそ	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
酒	大さじ4	大さじ2	大さじ1
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
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。
- 豚肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋 (市販) に②と④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 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、**146 ホイコウロウ**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

●切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。

ホイコウロウのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは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 **147** **厚揚げのホイコウロウ**



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10分
2人分 約8分 / 1人分 約7分

材料	4人分	2人分	1人分
厚揚げ	200g	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
キャベツ (芯を取り、ひとくち大に切る)	200g	100g	50g
ピーマン (種を取り、小さめの乱切り)	2個 (約60g)	1個 (約30g)	1/2個 (約15g)
赤パプリカ (種を取り、小さめの乱切り)	1/2個 (約65g)	1/4個 (約30g)	15g
長ねぎ (5mm幅のナメ切り)	100g	50g	25g
甜麺醤 (テンメンジャン)	大さじ3	大さじ1 1/2	小さじ2
酒	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
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。
- 厚揚げは湯通しをして、油抜きをし、ひとくち大に切り、塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋 (市販) に①、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 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、その上に②を並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取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、**147 厚揚げのホイコウロウ**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

厚揚げのホイコウロウのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは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 **148** **ゴーヤーチャンプルー**



使用付属品
スチーム レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →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10分
2人分 約8分 / 1人分 約6分

材料	4人分	2人分	1人分
ゴーヤー	1本 (約200g)	3/8本 (約140g)	1/8本 (約70g)
卵	1個	3/8個	1/8個
木綿豆腐	150g	100g	50g
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g	35g	15g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	50g	35g	15g
しょうゆ	小さじ1	小さじ3/8	小さじ1/8
塩	小さじ1/8	少々	少々
酒	大さじ1	小さじ2	小さじ1
砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒)	各小さじ1	各小さじ3/8	各小さじ1/8
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1/8	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。
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩 (分量外) をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。
- 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、4人分は**レンジ 500W 約1分**で加熱し、いり卵にしておく。
2・1人分: **レンジ 200W 約1分**
- 豆腐は水切りをする。
- ポリ袋 (市販) に合わせた④を入れ、②と赤パプリカ、④を手でくずして加え混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿に豚肉を広げ、ポリ袋から取り出した⑤を上のにせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取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、**148 ゴーヤーチャンプルー**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ゴーヤーチャンプルーのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは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 **149** **ふのゴーヤーチャンプルー**



使用付属品
スチーム レンジ →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10分
2人分 約8分 / 1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
ゴーヤー	3/4本 (約150g)	2/8本 (約80g)	1/8本 (約40g)
卵 (溶きほぐす)	1個	1/2個	1/8個
木綿豆腐	150g	100g	50g
車麩 (8等分に切る)	40g	20g	10g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	40g	20g	10g
しょうゆ	小さじ1	小さじ3/8	小さじ1/8
塩	小さじ1/8	少々	少々
酒	大さじ1	小さじ2	小さじ1
砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒)	各小さじ1	各小さじ1/2	各小さじ1/8
片栗粉	小さじ1/2	小さじ1/8	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。
- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩 (分量外) をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを切る。
- 車麩はぬるま湯につけもどし、かるく絞る。
- 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、4人分は**レンジ 500W 約1分**で加熱し、いり卵にしておく。
2・1人分: **レンジ 500W 約30秒**
- 豆腐は水切りをする。
- ポリ袋 (市販) に合わせた④を入れ、②とゴーヤー、パプリカ、④を手でくずして加え混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した⑤を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取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、**149 ふのゴーヤーチャンプルー**で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

ふのゴーヤーチャンプルーのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは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150 ゴーヤーのスパイシーいため



レンジ スチーム →P.54
 加熱時間の目安 約10分
 2人分 約7分 / 1人分 約5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	2人分	1人分
ゴーヤー	1/2本 (約100g)	1/4本 (約50g)	1/8本 (約25g)
赤パプリカ (乱切り)	60g	30g	15g
黄パプリカ (乱切り)	60g	30g	15g
① かぼちゃ (薄切り)	80g	40g	20g
長ねぎ (ナナム薄切り)	20g	10g	5g
プチトマト (ヨコ半分切る)	4個	2個	1個
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	80g	40g	20g
塩、あらびき黒こしょう	各少々	各少々	各少々
酒	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
しょうが (みじん切り)	1かけ	1/2かけ	1/4かけ
にんにく (みじん切り)	1/2片	1/4片	3g
赤とうがらし (乾燥、種を取り除く)	2本	1本	1/2本
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1/2	小さじ1/4	少々
② コチュジャン	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
③ 豆板醤	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4
花椒 (ホアジャオ、あらくつぶす)	小さじ1/4	少々	少々
酒	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2	小さじ1	小さじ1/2
砂糖	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/4

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにする。かるく塩 (分量外) をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けをきる。
 - 豚肉は塩、あらびき黒こしょう、酒をもみ込み、下味をつけておく。
 - ポリ袋 (市販) に合わせた②を入れ、②と①を加えて混ぜ合わせる。
 - 脚を閉じたグリル皿に③を広げ、ポリ袋から取り出した④を上へのせ、グリル皿ふたをセットする。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、テーブルプレートに置き、**150 ゴーヤーのスパイシーいため**で、人数分を選択して加熱する。
 - 加熱後、かき混ぜて塩、あらびき黒こしょうをする。

オート151 プルコギ
 (女子栄養大学開発レシピ →P.110)



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
牛薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g	75g
① なす	2本 (約200g)	1本 (約100g)
長ねぎ (ナナム薄切り)	1/2本 (約40g)	1/4本 (約20g)
納豆	1パック	1/2パック
白菜キムチ	40g	20g
② しょうゆ	大さじ1 1/3	小さじ2
豆板醤	小さじ1	小さじ1/2
酒	大さじ1	大さじ1/2

- 作りかた**
- 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。
 - ポリ袋 (市販) に合わせた②を入れ、②を加えて混ぜ合わせる。
 - 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、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。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、テーブルプレートに置き、**152 牛肉となすの納豆いため**で、人数分を選択して加熱する。

牛肉となすの納豆いためのコツ

- 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血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153 さつま揚げとなすの納豆いため



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

- 作りかた**
- 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。
 - ポリ袋 (市販) に合わせた②を入れ、②を加えて混ぜ合わせる。
 - 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、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。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、テーブルプレートに置き、**153 さつま揚げとなすの納豆いため**で、人数分を選択して加熱する。

さつま揚げとなすの納豆いためのコツ

- 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血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154 牛肉とピーマ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
牛もも肉 (細切り)	150g	75g
ピーマン (種を取り、タテに細切り)	4個 (約120g)	2個 (約60g)
① 赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	45g	25g
塩こうじ	大さじ2	大さじ1
紹興酒	小さじ2	小さじ1
② 酒	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	小さじ1 1/2	小さじ3/4

- 作りかた**
- 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①、合わせた③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。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、テーブルプレートに置き、**154 牛肉とピーマンの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

牛肉とピーマンの塩こうじいためのコツ

- 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血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155 ささかまとピーマ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	1人分
ささかまぼこ (細切り)	5個 (約115g)	3個 (約70g)
① ピーマン (種を取り、タテに細切り)	4個 (約120g)	2個 (約60g)
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	45g	25g
塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
② 酒	大さじ1	大さじ1/2
紹興酒	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。
 - ポリ袋 (市販) にささかまぼこ①、合わせた②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。
 - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて、テーブルプレートに置き、**155 ささかまとピーマンの塩こうじいため**で、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

ささかまとピーマンの塩こうじいためのコツ

- 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血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

焼き蒸しいため物

焼き蒸しいため物

オート 鶏肉とキャベツの塩こうじいため 156



レンジ スチーム →P.54 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

Table with 3 columns: Material, 2-person portion, 1-person portion. Includes chicken, cabbage, tomato, salted soybean paste, etc.

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 鶏むね肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ、1時間以上おく。
3 ポリ袋(市販)に②と合わせた④を入れて、残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
4 足を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、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。
5 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてのせ、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のためのコツ

- 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血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 157



レンジ スチーム →P.54 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

Table with 3 columns: Material, 2-person portion, 1-person portion. Includes hampan, cabbage, tomato, salted soybean paste, etc.

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、はんぺん、キャベツ、プチトマトと合わせた④を入れて混ぜ合わせる。
3 足を閉じたグリル皿に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。
4 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてのせ、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。

はんぺんとキャベツの塩こうじのためのコツ

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

オート 豚肉とピーマンのみそそばろ 158



レンジ スチーム →P.54 給水タンク 満水 加熱時間の目安 2人分 約8分 1人分 約6分

Table with 3 columns: Material, 2-person portion, 1-person portion. Includes pork, bell pepper, miso, etc.

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)に豚肉、ピーマンと合わせた④を入れて、かるく混ぜ合わせる。
3 足を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、ポリ袋から取り出した②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。
4 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてのせ、テーブルプレートに置き、158 豚肉とピーマンのみそそばろで、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
5 加熱終了後、白ごまをかけて、皿に盛る。

豚肉とピーマンのみそそばろのコツ

- 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血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 豆腐とピーマンのみそそばろ 159



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9分 1人分 約7分

Table with 3 columns: Material, 2-person portion, 1-person portion. Includes tofu, bell pepper, miso, etc.

作りかた

- 1 豆腐は水けを切り、2人分は4等分に切る。 1人分: 2等分
2 ①をオープンシートを敷いた金属トレイ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。
3 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
4 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。
5 ポリ袋(市販)に④、ピーマンと合わせた④を入れて、かるく混ぜ合わせる。
6 足を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、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。
7 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてのせ、テーブルプレートに置き、159 豆腐とピーマンのみそそばろで、人数分を選択して加熱する。
8 加熱終了後、白ごまをかけて、皿に盛る。

豆腐とピーマンのみそそばろのコツ

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

オート えびの塩こうじいため 160



レンジ スチーム →P.54 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

Table with 3 columns: Material, 2-person portion, 1-person portion. Includes shrimp, eringi, salted soybean paste, etc.

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 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。
3 ポリ袋(市販)に合わせた④と②を入れ、混ぜ合わせる。
4 足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。
5 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてのせ、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。
6 加熱終了後、レモン汁をふる。皿に盛り、イタリアンパセリを添える。

えびの塩こうじのためのコツ

- 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血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 りいもとベーコンの塩こうじいため 161



レンジ スチーム →P.54 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

Table with 3 columns: Material, 2-person portion, 1-person portion. Includes shimokumoto, bacon, salted soybean paste, etc.

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)に里いも、ベーコン、赤とうがらしと合わせた④を入れ、混ぜ合わせる。
3 足を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、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。
4 ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてのせ、テーブルプレートに置き、161 りいもとベーコンの塩こうじいためで、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。

里いもとベーコンの塩こうじのためのコツ

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

オート162 砂肝とナッツの塩こうじいため



焼き蒸し・いため物

レンジ スチーム →P.54

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

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
カシューナッツ	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
④ 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④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。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせてるようにしてテーブルプレートに置き、162 砂肝とナッツの塩こうじいためで、人数分を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、貝割大根をかけて、皿に盛る。

砂肝とナッツの塩こうじいためのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- 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 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
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
④ 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
お好みでごま油	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④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。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて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。)
- 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 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
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
④ 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
お好みでごま油	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④を入れて、さっと混ぜ合わせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて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。)
- 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



焼き蒸し・いため物

レンジ スチーム →P.54

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

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
④ しょうが汁	小さじ2	小さじ1
片栗粉	小さじ2	小さじ1
にら (5cm 長さに切る)	65g	35g
玉ねぎ (薄切り)	35g	15g
黄パプリカ (薄切り)	35g	15g
もやし	65g	35g
しょうが (みじん切り)	小さじ2	小さじ1
にんにく (みじん切り)	小さじ2	小さじ1
しょうゆ	小さじ2	小さじ1
⑥ 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3/3	小さじ1/3
塩	少々	少々
お好みでごま油	小さじ3/3	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④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⑥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。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて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
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
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)
ブロッコリー (小房に分ける)	50g	25g
プチトマト (半分に切る)	4個 (約40g)	2個 (約20g)
にんにく (みじん切り)	5g	少々
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	1/2本	1/2本
④ 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
お好みでオリーブ油	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④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する。

ペペロンチーノ風野菜のためのコツ

- 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
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
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
塩こうじ	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。
- 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。

トマトのキムチのためのコツ

- 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
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
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
④ 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④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。

なすのみそのためのコツ

- 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
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
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)
④ 塩こうじ	大さじ1	大さじ1/2
お好みでオリーブ油	小さじ1	小さじ1/2

作りかた

- 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④を入れて、加え混ぜ合わせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、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

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し・いため物

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

使用付属品
給水タンク 満水
テーブルプレート

加熱時間の目安 約26分
2人分 約18分/1人分 約11分

材料	4人分	2人分	1人分
卵	2個 (約100g)	1個 (約50g)	½個 (約25g)
だし汁	350~400mL	180~200mL	90~100mL
しょうゆ、塩	各小さじ½	各小さじ¼	各少々
みりん	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
鶏もも肉 (そぎ切り)	約40g	約20g	約10g
酒	少々	少々	少々
えび (殻つき)	小4尾 (約40g)	小2尾 (約20g)	小1尾 (約10g)
かまぼこ (薄切り)	8枚	4枚	2枚
干しいたげ (戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚 (8切れ)	1枚 (4切れ)	½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、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして4人分はレンジ200W|2~3分|で加熱する。
2・1人分：レンジ200W|1~2分|
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、4人分は②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、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照して並べてレンジ200W|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
→P.54

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

加熱時間の目安 約10分
2人分 約8分/1人分 約8分

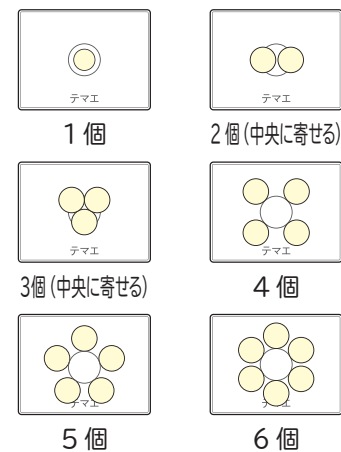
材料(直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4個分)	4人分	2人分	1人分
卵	2個	1個	½個
固形スープの素	½個	少々	少々
④牛乳	120mL	60mL	30mL
生クリーム	50mL	25mL	15mL
ベーコン	1枚	½枚	¼枚
アスパラガス	1本	½本	¼本
プチトマト	2個	1個	1個
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

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、①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
オープン、グリル、脱臭|使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。
- 追加加熱|消灯後、加熱が足りなかったときは
レンジ200W|で、様子を見ながら加熱します。 →P62~64

オート172 手作り豆腐



（下ごしらえ）加熱あり
スチームレンジオープン
→P.54

使用付属品
給水タンク 満水
テーブルプレート

加熱時間の目安 約23分
2人分 約16分/1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
豆乳(成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)	500mL	250mL	125mL
にがり	30~40mL	20~30mL	10~20mL
〈あん〉			
だし汁	カップ½	カップ¼	大さじ2
④みりん	小さじ½	少々	少々
しょうゆ	小さじ1	小さじ½	少々
塩	少々	少々	少々
⑤片栗粉	小さじ1	小さじ½	少々
⑥水	5mL	少々	少々
しょうが(すりおろす)	適量	適量	適量
あさつき(小口切り)	適量	適量	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに豆乳とにがりをよく混ぜる。
- 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照して並べてレンジ200W|172手作り豆腐|で加熱する。
- 小さめの鍋にあんの材料④を入れて煮立て、⑤(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
- ④に⑥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。 →P62~64

オート173 ゆで卵



蒸し物

使用付属品

スチームオープン →P.54

給水タンク 満水

加熱時間の目安 約18分
2人分 約16分/1人分 約16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
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



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 約10分
2人分 約9分/1人分 約8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
木綿豆腐	1/2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
④ 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(石づ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
⑧ 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

材料	4人分	2人分	1人分
木綿豆腐	1/2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
④ 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(石づ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
⑧ 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④を加えてよく混ぜ、粘りができたら長ねぎ、しょうが、片栗粉、②を加えてよく混ぜて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、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プンシートを敷いて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⑧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



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 約13分
2人分 約11分/1人分 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	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

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くしで穴を開け、塩、こしょうをし、厚みのあるところに切り目を入れて、酒としょうが汁をふりかける。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、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て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

オート176 鶏の柔らか蒸し



使用付属品

レンジオープン 過熱水蒸気 →P.54

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プンシートを敷き、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。

蒸し物

オート177 鶏の簡単蒸し

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7分/1人分 約6分

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

作りかた

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

オート178 鶏ハムの簡単蒸し



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7分/1人分 約6分

材料	2人分	1人分
鶏むね肉(皮なし)	1枚(約200g)	1枚(約100g)
白ワイン	大さじ1	大さじ1/2
はちみつ	小さじ2	小さじ1
塩	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
白菜(ひとくち大に切る)	100g	50g

作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、[178 鶏ハムの簡単蒸し](#)で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート179 鶏のアジア風簡単蒸し



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
④ 塩	小さじ1	小さじ1/2
こしょう	少々	少々
レモングラス、バジルなど	各適量	各適量
白菜(ひとくち大に切る)	100g	50g

作りかた

- 鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き、[179 鶏のアジア風簡単蒸し](#)で、人数分を選択して加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

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。→P62~64
- 加熱終了後は
冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

オート180 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し



(下ごしらえ) 加熱あり
スチームレンジ →P.54

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

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
④ 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- れんこんは酢水(分量外)につけておく。水けを切り、重ならないように広げてラップに包み、2人分はレンジ 500W 30~50秒で加熱し、あら熱を取る。
1人分: レンジ 500W 20~30秒
- ④の材料をよく混ぜ合わせ2人分は8等分し、②のれんこんで挟み、厚さ1.5~2cmにする。
1人分: 4等分
- 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。
- ふたの蒸気取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。
- 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



スチームレンジ →P.54

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

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
④ 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。
- ポウルに鶏ひき肉と野菜、④を入れて混ぜ2人分は8等分し、②に入れる。
1人分: 4等分
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、③を並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取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。

オート182 豚の簡単蒸し



蒸し物

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8分
2人分 約6分/1人分 約5分

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

作りかた

- 塩と、こしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋 (市販) に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を4人分は8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き「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
冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
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。→P62~64
- 鶏肉の柔らかく蒸しのソースをかけてもいいでしょう
- 味が濃すぎる場合は
加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといでしょう。
- 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 →P.54

使用付属品



テーブルプレート

加熱時間の目安 約8分
2人分 約6分/1人分 約5分

材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉 (かたまり)	400g	200g	100g
塩	小さじ2	小さじ1	小さじ1
こしょう	少々	少々	少々
白ワイン	大さじ1	大さじ1	大さじ1
レモングラス、パズルなど好みのハーブ	各適量	各適量	各適量
白菜 (ひとくち大に切る)	100g	50g	50g

作りかた

- 塩と、こしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋 (市販) に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を4人分は8等分して並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き「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 →P.54

使用付属品



テーブルプレート

加熱時間の目安 約8分
2人分 約6分/1人分 約5分

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

作りかた

- 豚肉と④をポリ袋 (市販) に入れて、もみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- 深さのある皿に白菜を敷き、①を4人分は8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き「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



蒸し物

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5分/1人分 約3分

材料	4人分	2人分	1人分
白身魚 (たいまたはかれいななど、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
④ 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のそぎ切りにし、水けをよくふき取っておく。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き②を重ねないように広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入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④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てラップをして「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

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16分
2人分 約12分/1人分 約10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
から揚げ粉 (市販)	大さじ4 (約40g)	大さじ2 (約20g)	大さじ1 (約10g)

- 作りかた**
- 鶏肉は1枚を4人分は6等分にして、から揚げ粉をまがし、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
 - 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にません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節を強で加熱します。
- 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)

レンジオープン 過熱水蒸気グリル →P.55

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

予熱 約4分
加熱時間の目安 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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 鶏のから揚げの作りかた①を参照して下準備する。
 - ②の鶏肉を袋から取り出して余分な粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
 - 食品を入れずに「187 鶏のから揚げ(脱脂)」で加熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら、③を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)にかえる。
4人分は400g(12等分)、2人分は200g(6等分)、1人分は100g(3等分)を使用する。

- 作りかた**
- 鶏のから揚げの作りかたを参照し、「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

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21分
2人分 約19分/1人分 約16分

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**
- 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。
 - 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℃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

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 1/2	大さじ3/4	大さじ3/4
しょうが (すりおろす)	小さじ1 1/2 (約10g)	小さじ3/4 (約5g)	小さじ3/4 (約5g)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

- 作りかた**
- 鶏肉は1枚を4人分は6等分にして、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、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℃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
(フンフライ)

レンジオープン →P.54

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

加熱時間の目安 約17分
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	1½枚
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵 (溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉	60g	30g	30g
白ごま	25g	15g	15g

- 作りかた**
- 豚肉の片面に、ゆずみそを塗る。
 - 青じそは茎を取りタテ半分に切る。
 - ①の真ん中に②のをせ、青じそを中心に3つ折りにする。
 - ③に小麦粉、卵、合わせたA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「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



レンジオープン →P.54

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

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 (厚さ約1cm、1枚約100gの物)	4枚	2枚	1枚
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2強	大さじ1	大さじ1
卵 (溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉	60g	30g	30g

- 作りかた**
- 豚ロース肉に塩、こしょうをする。
 - ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 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



レンジオープン →P.54

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

加熱時間の目安 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	½個	½個
煎りパン粉	60g	30g	30g

- 作りかた**
- 豚ヒレ肉は4人分は16等分に切り、塩、こしょうをする。
2人分：8等分 1人分：4等分
 - ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 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
(フンフライ)

レンジオープン →P.54

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

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)
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵 (溶きほぐす)	1個	1個	½個
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2強	大さじ2強	大さじ1
パセリ (乾燥)	適量	適量	適量
煎りパン粉	60g	60g	30g

- 作りかた**
- 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせる。
 - ①は両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、A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「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



揚げ物
(フンフライ)

レンジオープン →P.54

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

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
① パセリ (乾燥)	適量	適量	適量
② 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、①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
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8分
2人分 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



レンジオープン (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

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

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)
① 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)
② 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①を入れて4人分はレンジ 600W 約2分30秒 で加熱する。
2人分: レンジ 500W 約1分40秒 | 1人分: レンジ 500W 約50秒
- あら熱を取り②を加えてよく混ぜ、4人分は4等分する。
2人分: 2等分 | 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



揚げ物
(フンフライ)

レンジオープン →P.54

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

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
① 玉ねぎ (みじん切り)	30g	20g	10g
ツナ	小1缶	小3/4缶	小1/2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。
- ボールに①と②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。
2人分: 4等分 | 1人分: 2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「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



揚げ物
(ノンフライ)

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 約12分
2人分 約10分/1人分 約9分

材料	4人分(12個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏ささみ	6本	3本	1½本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉 →P.190	60g	30g	30g

作りかた

- 鶏ささみは2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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℃」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



グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安 約19分
2人分 約18分/1人分 約16分

材料	3人分(9個)	2人分(6個)	1人分(3個)
鶏ささみ(1本約40gの物)	9本	6本	3本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
ねり梅(市販の物)	15g	10g	5g
④ 青じそ(せん切り)	5枚	4枚	2枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1個	½個
煎りパン粉 →P.190	60g	60g	30g

作りかた

- ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ①の開いた面に合わせた④をのせ、④を塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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201 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ



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 約23分
2人分 約19分/1人分 約18分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
鶏ひき肉	150g	75g	40g
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)	16枚	8枚	4枚
しょうが(みじん切り)	小さじ1	小さじ½	小さじ½
④ 長ねぎ(みじん切り)	大さじ1	大さじ½	大さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
片栗粉	大さじ½	大さじ½	大さじ½
卵(溶きほぐす)	1個	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉 →P.190	40g	20g	20g

作りかた

- れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。
- ボウルに鶏ひき肉と④を入れ、加え混ぜ合わせる。片栗粉を加えて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
- れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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202 れんこんのおから挟みフライ



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 約9分/1人分 約8分

材料	2人分(4個)	1人分(2個)
おから	40g	20g
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)	8枚	4枚
長いも(すりおろす)	25g	15g
ひじき(乾燥、水で戻しておく)	1g	少々
④ 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½	少々
塩、こしょう	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1
煎りパン粉 →P.190	20g	20g

作りかた

- れんこんは皮をむき、3mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。
- ボウルにおからと④を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
- れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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℃」で様子を見ながら加熱します。 →P.67

揚げ物
(ノンフライ)

オート 203 チキン南蛮



揚げ物
(ノンフライ)

レンジ オープン →P.54

使用付属品



グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安 約17分
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)
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
① 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〉			
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
酢	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	大さじ1 1/2	小さじ2	小さじ1
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/2本	少々	少々
〈タルタルソース〉			
卵	1個	1/2個	1/4個
ビクルス(みじん切り)	2個(約40g)	1個(約20g)	1/2個(約10g)
② 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、①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②を入れ4人分はレンジ600W約2分で加熱し、かき混ぜ、甘酢だれを作る。
2人分:レンジ600W約1分 1人分:レンジ600W約30秒
- 耐熱容器に卵を割り入れ4人分はレンジ500W約1分で加熱し、③を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
2人分:レンジ500W約30秒 1人分:レンジ500W約20秒
- ①の汁をかるく切って、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
- ④の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして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℃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

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12分
2人分 約10分/1人分 約9分

材料	4人分(20個)	2人分(10個)	1人分(5個)
鶏ひき肉	200g	100g	50g
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚	1/2枚	1/4枚
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/4個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	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℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 205 イタリア風カツレット



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9分
2人分 約9分/1人分 約6分

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 イタリア風カツレット」で、人数分を選択して加熱する。

イタリア風カツレットのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~2人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは裏返してオープン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 206 くしかツ



揚げ物
(ノンフライ)

レンジ オープン →P.54

使用付属品



グリル皿 (脚を開く)
テーブルプレート

加熱時間の目安 約22分
2人分 約21分/1人分 約18分

材料	3人分(6個)	2人分(4個)	1人分(2個)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	3枚	2枚	1枚
長ねぎ(3~4cmの長さに切る)	1本	1/2本	1/2本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
煎りパン粉 →P.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 くしかツ」で、人数分を選択して加熱する。

くしかツのコツ

- 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207 アスパラガスの肉巻きフライ



揚げ物
(ノンフライ)

レンジオープン →P.54

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

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
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10分
2人分 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209 ハムカツ



レンジオープン →P.54

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

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210 うずら卵とウィンナーのくしかツ



揚げ物
(ノンフライ)

オープン 過熱水蒸気 グリル →P.54

使用付属品
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
ウィンナーソーセージ	16本	8本	4本
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2	大さじ1	大さじ1
卵 (溶きほぐす)	1個	1/2個	1/2個
煎りパン粉 →P.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。
 - ウィンナー、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 うずら卵とウィンナーのくしかツ」で、人数分を選択して加熱する。

うずら卵とウィンナーのくしかツのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート211 スコッチエッグ



揚げ物
(フンフライ)

オープン 過熱水蒸気 グリル (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

使用付属品 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23分
2人分 約21分/1人分 約20分

スコッチエッグのコツ

- 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 オープン 予熱なし 1段 190℃ 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
④ バター	小さじ2 (約8g)	小さじ1 (約4g)	小さじ½ (約2g)
合びき肉	150g	80g	40g
パン粉	15g	10g	5g
⑤ 牛乳	大さじ1½	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	大さじ1	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	½個	½個
煎りパン粉 →P.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④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⑤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 スコッチエッグで、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214 いわしフライ



オープン 過熱水蒸気 グリル →P.54

使用付属品 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18分
2人分 約17分/1人分 約15分

材料	3人分(9本)	2人分(6本)	1人分(3本)
いわし(3枚におろした物)	9切れ	6切れ	3切れ
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
卵(溶きほぐす)	1個	1個	½個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
煎りパン粉 →P.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 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215 きすフライ



オープン 過熱水蒸気 グリル →P.54

使用付属品 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18分
2人分 約18分/1人分 約15分

材料	2人分(12枚)	1人分(6枚)
きす(開いてある物、1枚約15g)	12枚	6枚
塩、こしょう	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個	½個
煎りパン粉 →P.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 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 オープン →P.54

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

加熱時間の目安 約17分
2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(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	½個	½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 オープン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

揚げ物
(フンフライ)

オート216 さばの竜田揚げ



揚げ物
(ノンフライ)

レンジオープン →P.54

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

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

- 作りかた
- ① さばは1枚を4人分は6等分にして、合わせたAにつけ込み、10分以上おく。
2人分：6等分 1人分：3等分
 - ② ①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。
 - ③ ②のさばをポリ袋から取り出して余分な小麦粉をたたいて落とし、皮を上にして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℃ 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

使用付属品
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16分
2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
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2	大さじ2	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	1個	½個
煎りパン粉 →P.190	60g	30g	30g
パセリ(みじん切り)	少々	少々	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 えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Aは合わせておく。
 - ③ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、A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 **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照し、えびのかわりにかきのむき身(1個約20gの物)にかえる。4人分は16個、2人分は8個、1人分は4個使用する。

作りかた

えびフライの作りかたを参照し、**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℃ 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

使用付属品
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17分/1人分 約15分

材料	2人分	1人分
いか(生食用、1杯約450gの物)	1杯	½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	½個
煎りパン粉 →P.190	60g	30g

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ② いかは、内臓や足などを取り除き皮をむき、1.5cmの輪切りにして、塩、こしょうをふる。
 - ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ④ 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℃ 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



揚げ物
(ノンフライ)

レンジオープン →P.54

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

加熱時間の目安 約10分
2人分 約6分/1人分 約5分

材料	3人分(9個)	2人分(6個)	1人分(3個)
プロセスチーズ(5mm幅に切る)	18枚(約200g)	12枚(約140g)	6枚(約70g)
ベーコン(1枚を3等分する)	3枚	2枚	1枚
バジル	9枚	6枚	3枚
あらびき黒こしょう	少々	少々	少々
卵(溶きほぐす)	1個	½個	½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
- ① 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。
 - ② 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。
 - 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、**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℃ 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



揚げ物 (フンフライ)

使用付属品
給水タンク 空

レンジ オープン →P.54

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
- 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 根菜の下ゆでで仕上げ調節弱で加熱し、ポウルに移し熱いうちに潰しておく。
2人分: 029 根菜の下ゆで 1人分: レンジ 500W 約1分30秒 仕上げ調節弱
 - 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 根菜の下ゆで」の使いかた →P.52, 53
「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 222 かぼちゃコロッケ



揚げ物 (フンフライ)

使用付属品
給水タンク 満水

オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.54

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	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。
 - かぼちゃは皮をむいて1cmのさいの目に切りラップで包み、028 葉・果菜の下ゆでで仕上げ調節強で加熱する。
 - ④を4人分はレンジ 600W 約2分で加熱する。
2・1人分: レンジ 500W 約1分
 - 加熱後、②をポウルに入れ、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・果菜の下ゆで」の使いかた →P.52, 53
「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 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 224 クリームコロッケ



揚げ物 (フンフライ)

使用付属品
給水タンク 満水

オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.54

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
固形スープの素	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	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、加熱後ポウルに入れ、熱いうちに潰しておく。
2・1人分: レンジ 500W 約2分
 - 深めの耐熱容器に①と玉ねぎを入れ4人分はレンジ 600W 約2分で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
2・1人分: レンジ 500W 2分~2分20秒
 - 牛乳を加えて、4人分はレンジ 600W 約5分で加熱し、途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、固形スープの素、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で十分冷やし、生地を作る。
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⑤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 225 なすのひき肉挟みフライ



揚げ物 (フンフライ)

使用付属品
給水タンク 空

レンジ オープン →P.54

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	20g

- 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。
 - ポウルに①を入れ、粘りがでるまで手でよく混ぜ合わせる。
 - なすに②を挟んで、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - 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 226 れんこんのえびアボカド挟みフライ



揚げ物
(ノンフライ)

レンジオープン →P.54

使用付属品: 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 24 分
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 (ちぎる)	5 枚	3 枚	2 枚
① しょうゆ	大さじ 1/2	大さじ 1/2	大さじ 1/2
わさび	小さじ 1/2	小さじ 1/2	小さじ 1/2
卵 (溶きほぐす)	1 個	1/2 個	1/2 個
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 1 強	大さじ 1	大さじ 1
天かす	60g	30g	30g

- 作りかた**
- 天かすをポリ袋 (市販) に入れ、細かくくだく。えびは殻をむき、背わたを取って水けを切りみじん切りにする。
 - ポリ袋 (市販) にアボカド、青じそ、①と合わせた④を入れ、混ぜ合わせる。
 - れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、天かすの順につける。
 - 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。

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℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.67

オート 227 春巻き



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 約 16 分
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
① 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
② 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
③ 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①を加えて混ぜておく。
 - ①に②を加えてよく混ぜ、4人分はレンジ600W|5分20秒~6分40秒で加熱する。
2・1人分: レンジ500W | 3~4分
 - 春雨を加えて混ぜ 4人分は 8 等分する。
2人分: 4 等分 | 1人分: 2 等分
 - 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた③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



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 約 16 分
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
① 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
② 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
韓国のみ	8 枚	4 枚	2 枚
春巻きの皮 (市販の物)	8 枚	4 枚	2 枚
③ 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①を加えて混ぜておく。
 - ①に②を加えてよく混ぜ、4人分はレンジ600W|5分20秒~6分40秒で加熱する。
2・1人分: レンジ500W | 3~4分
 - 春雨を加えて混ぜ 4人分は 8 等分する。
2人分: 4 等分 | 1人分: 2 等分
 - 皮を広げて韓国のみをのせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせた③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



揚げ物
(ノンフライ)

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 約 15 分
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
① 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①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 の円形にのぼし、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



揚げ物
(ノンフライ)

オーブン (予熱あり) →P.55	使用付属品 給水タンク 空
予熱 約 10分	黒皿 中段 テーブルプレート
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プンシートを敷き、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 **オープン** 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

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 給水タンク 満水
加熱時間の目安 2人分 約17分/1人分 約10分	グリル皿 (脚を開く) テーブルプレート

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	1/2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 **オープン** 予熱なし 1段 190℃ 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 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



揚げ物
(ノンフライ)

オーブン 過熱水蒸気 グリル →P.54	使用付属品 給水タンク 満水
加熱時間の目安 2人分 約17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	3人分(6枚)	2人分(4枚)	1人分(3枚)
むきえび(背わたを取り 1cm に切る)	60g	50g	40g
さつまいも(1cm さいの目切り)	40g	30g	20g
にんじん(5mm 角切り)	40g	30g	20g
ごぼう(細切り)	40g	30g	20g
三つ葉(2cm 幅に切る)	30g	20g	10g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ1	大さじ1
小麦粉(薄力粉)	小さじ2	小さじ1強	小さじ1強
片栗粉	小さじ1	小さじ1/2	小さじ1/2
ベーキングパウダー	小さじ1/2	小さじ1/2	小さじ1/2
水	20mL	20mL	15mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- ④をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤をなめらかなになるまで混ぜ、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

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 約16分
2人分 約13分 / 1人分 約12分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
冷やごはん	640g	320g	160g
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½

作りかた

- 冷やごはんを4人分は8等分にしておにぎりを8個つくる。
2人分: 4等分 1人分: 2等分
- ①の上になる方に合わせたA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 オープン (下ごしらえ) 加熱あり →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 約15分
2人分 約11分 / 1人分 約9分

材料	4人分(8個)	2人分(4個)	1人分(2個)
冷やごはん	300g	150g	80g
A トマトケチャップ	大さじ2½	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
B 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½個	小¼個
ベーコン (みじん切り)	2枚	1枚	½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	½個	½個

作りかた

- 容器にAを入れて混ぜ合わせ、4人分はレンジ500W約2分で加熱する。
2人分: レンジ500W約1分 1人分: レンジ500W約30秒
- ①にBを加えてかき混ぜ、レンジ500W約3分で加熱する。
2人分: レンジ500W約1分40秒 1人分: レンジ500W約50秒
- ②にチーズを加えて混ぜ、4人分は24等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、3個ずつくしに刺す。
2人分: 12等分 1人分: 6等分
- 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237 炊飯 (ごはん)



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35分
2人分 約23分 / 1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
米	カップ2 (320g)	カップ1 (160g)	カップ½ (80g)
水	440~480mL	240~260mL	100~120mL

作りかた

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切る。
- 4人分: 深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②をテーブルプレートにのせ**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。

- 米は吸水させる
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 容器は大きくて深めの物を使い
ふきこぼれないようにします
3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
1・2人分は直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはレンジ 200Wで様子を見ながら加熱します。→P.62~64

オート238 五穀ごはん



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39分
2人分 約24分 / 1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
米	カップ1⅔ (260g)	カップ¾ (130g)	カップ⅔ (65g)
五穀米 (雑穀米)	カップ⅓ (50g)	30g	15g
水	450~480mL	240~260mL	100~120mL

作りかた

- 米と五穀米 (雑穀米) は別々に洗い、合わせてざるに上げて水けを切る。
- 4人分: 深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- ②をテーブルプレートにのせ**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

米の量	水の量	加熱時間
カップ½ (80g)	100~120mL	1人分 約10分
カップ1 (160g)	240~260mL	2人分 約23分
カップ2 (320g)	440~480mL	3人以上 約35分
カップ3 (480g)	640~700mL	3人以上 仕上がり調節 [強] 約42分

五穀ごはんの水の量と加熱時間

米の量	五穀米 / 押麦の量	水の量	加熱時間
カップ⅔ (65g)	15g	100~120mL	1人分 約10分
カップ¾ (130g)	30g	240~260mL	2人分 約24分
カップ1⅔ (260g)	カップ⅓ (50g)	450~480mL	3人以上 約39分
カップ2½ (400g)	カップ½ (80g)	640~700mL	3人以上 仕上がり調節 [強] 約46分

オート
239 赤飯 (おこわ)



ごはん物・麺

スチームレンジオープン **→P.54**

加熱時間の目安 約 18 分
2人分 約12分 / 1人分 約11分

使用付属品
給水タンク 満水
テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
もち米	カップ 2 (320g)	カップ 1 (160g)	カップ 1/2 (80g)
ゆでささげ	約 80g (乾燥豆約 40g)	約 40g (乾燥豆約 20g)	約 20g (乾燥豆約 10g)
ささげのゆで汁	280 ~	160 ~	90 ~
水	320mL	180mL	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。

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 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 1/2 (80g)	20g	90 ~ 110mL	1人分 約 11 分
カップ 1 (160g)	40g	160 ~ 180mL	2人分 約 12 分
カップ 1 1/2 (240g)	60g	240 ~ 260mL	3人以上 約 17 分
カップ 2 (320g)	80g	280 ~ 320mL	3人以上 約 18 分

オート
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 分のもの)	100g	50g
キャベツ (ひとくち大に切る)	100g	50g
あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物)	65g	35g
あさりの煮汁	65mL	35mL
水	500mL	250mL
白ワイン	大さじ 2	大さじ 1
塩	小さじ 1	小さじ 1/2
にんにく (みじん切り)	1/2 片	1/2 片
赤とうがらし (乾燥、輪切り)	1/3 本	1/3 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 **A** 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 分のもの)	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
固形スープの素	1/2 個	1/4 個
水	350mL	175mL
A 白ワイン	大さじ 2	大さじ 1
塩	小さじ 1/2	少々
あらびき黒こしょう	少々	少々

作りかた

- 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。
- ②にトマトの水煮と合わせた **A** 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、 **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



レンジ オープン (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

使用付属品 給水タンク 満水

加熱時間の目安 約 58分
2人分 約 36分 / 1人分 約 36分

材料	4人分	2人分	1人分
豚バラかたまり肉	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)	1/2かけ (約8g)	1/4かけ (約4g)
長ねぎ(5cmの長さに切る)	1/2本(約50g)	1/4本(約25g)	1/8本(約15g)
大根(2cm厚さの半月切り)	200g	100g	50g
水	カップ1	カップ1/2	カップ1/2
酒	カップ1/2	カップ1/4	カップ1/4
しょうゆ	カップ1/2	カップ1/4	カップ1/4
砂糖	大さじ5	大さじ2 1/2	大さじ2 1/2
みりん	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。
- 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 仕上がり調節弱
- 食品を入れずに「過熱水蒸気オープン」予熱あり 150℃ 20~30分 で予熱する。
- 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、④、長ねぎ、しょうがを加え、落としがた(肉じゃがのコツ参照 →P.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人以上を選択して加熱する。
2.1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤の豚肉を入れ、②、④、長ねぎ、しょうがを加え、落としがた(肉じゃがのコツ参照 →P.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

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →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 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 19分
2人分 約 12分 / 1人分 約 12分

材料	4人分	2人分	1人分
豚肩ロース肉(かたまり)	400g	200g	100g
長ねぎ(ナナメ薄切り)	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①を入れ、①、長ねぎ、白菜をかるく混ぜて、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照 →P.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、取り出してからかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませ、皿に並べ、長ねぎ、小ねぎを添える。

煮豚のコツ

- 1回に作れる分量は 1~4人分です。
- 容器は 直径25cm(内径22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「レンジ」500W で様子を見ながら加熱します。 →P.62~64

オート 245 ロールキャベツ



レンジ オープン (下ごしらえ) 加熱あり →P.54

使用付属品 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 58分
2人分 約 36分 / 1人分 約 36分

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

作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「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④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ②を4人分は8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
2人分: 4等分 1人分: 2等分
- 4人分: 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、落としがた(肉じゃがのコツ参照 →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人以上を選択して加熱する。
2.1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑤を加え、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照 →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 ラタトゥイユ



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

加熱時間の目安 約 16分
2人分 約 11分 / 1人分 約 11分

材料	4人分	2人分	1人分
なす	2本 (約140g)	1本 (約70g)	1/2本 (約35g)
赤パプリカ、黄パプリカ	各1/2個 (約160g)	各1/4個 (約80g)	各1/8個 (約40g)
ズッキーニ	1本 (約200g)	1/2本 (約100g)	1/4本 (約50g)
かぼちゃ	200g	100g	50g
にんにく(みじん切り)	2片	1片	1/2片
オリーブ油	大さじ2	大さじ1	大さじ1/2
ホールトマト(缶詰、あらくきぎむ)	100g	50g	25g
白ワイン	小さじ2	小さじ1	小さじ1
固形スープの素	1/2個	1/4個	少々
水	カップ1/2	カップ1/4	カップ1/4
ローリエ	1枚	1/2枚	1/2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②を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照 →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 ラタトゥイユ」で、人数分を選択して加熱する。

ラタトゥイユのコツ

- 1回に作れる分量は 1~4人分です。
- 容器は 直径25cm(内径22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「レンジ」500W で様子を見ながら加熱します。 →P.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

加熱時間の目安 約58分
2人分 約36分 / 1人分 約36分

材料	4人分	2人分	1人分
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g	80g	40g
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	中2個 (約300g)	中1個 (約150g)	中½個 (約80g)
にんじん (乱切り)	小1本 (約100g)	小½本 (約50g)	小¼本 (約30g)
玉ねぎ (くし形切り)	小1個 (約100g)	小½個 (約50g)	小¼個 (約30g)
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分切る)	6枚	3枚	2枚
だし汁	カップ1½	カップ1	カップ¾
しょうゆ	大さじ3	大さじ1½	小さじ2
酒	カップ½	大さじ3	大さじ3
砂糖	大さじ4	大さじ1½	大さじ1½
サラダ油	適量	適量	適量
さやえんどう (ゆでた物)	適量	適量	適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 4人分: 煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落としふた(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人以上**を選択して加熱する。
加熱後、取り出して約20分おき、味をしみ込ませる。
- 2・1人分: 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの野菜を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落としふた(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

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¾	カップ½
しょうゆ	大さじ1	小さじ2	小さじ1½
砂糖	大さじ1	小さじ2	小さじ1½

作りかた

- 4人分: 里いもと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としふた(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人以上**を選択して加熱する。
- 2・1人分: 里いもと④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としふた(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ます。
- 煮汁は多めにする 煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
- 料理に合わせた下ごしらえを アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- 落としふたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十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

加熱時間の目安 約52分
2人分 約30分 / 1人分 約30分

材料	4人分	2人分	1人分
かぼちゃ (ひとくち大に切る)	500g	250g	125g
だし汁	カップ1	カップ¾	カップ½
しょうゆ	大さじ1	小さじ2	小さじ1½
砂糖	大さじ1	小さじ2	小さじ1½

作りかた

- 4人分: かぼちゃと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としふた(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人以上**を選択して加熱する。
- 2・1人分: かぼちゃと④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としふた(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。

オート
250 かぼちゃのそぼろ煮



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	大さじ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
グリーンピース	適量	適量	適量

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚ひき肉と合わせた④を入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜオープンシートで落としふた(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⑥を加えかるく混ぜ、グリーンピースを散らす。

かぼちゃのそぼろ煮のコツ

- 1回に作れる分量は 1～4人分です。
- 容器は 直径25cm(内径22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- 加熱後はしばらく置く 味をなじませます。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.62～64

煮物
ゆで物
スープ

煮物
ゆで物
スープ

オート 251 煮込みハンバーグ



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 約16分
2人分 約10分 / 1人分 約10分

材料	4人分	2人分	1人分
玉ねぎ (薄切り)	中½個 (約100g)	中¼個 (約50g)	中⅛個 (約25g)
① しめじ (石づきを取り小房に分ける)	150g	70g	30g
バター	大さじ1	大さじ½	小さじ1
ハンバーグ(→P.116)	4個	2個	1個
デミグラスソース (缶詰)	150g	70g	70g
水	カップ½	カップ¼	カップ¼
固形スープの素	½個	¼個	¼個
② 赤ワイン	大さじ2	大さじ1	大さじ½
トマトケチャップ	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
ウスターソース	大さじ½	小さじ1	小さじ½
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①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②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



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 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
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
① にんにく (みじん切り)	½片	少々	少々
② 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、あらかじめきむ)	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
③ 固形スープの素	1個	½個	¼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①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③を加えてかき混ぜ、オープンシートで落としがた (肉じゃがのコツ参照 →P.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

使用付属品 給水タンク 空

テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約10分 / 1人分 約10分

材料	2人分	1人分
なす	3本 (約300g)	2本 (約200g)
豚ひき肉	100g	70g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ2	小さじ2
にんにく (みじん切り)	1片	½片
しょうが (みじん切り)	½かけ	¼かけ
豆板醤	小さじ1	小さじ½
① 甜麺醤 (テンメンジャン)	小さじ2	小さじ1½
水	カップ¾	カップ½
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1	小さじ½
しょうゆ	大さじ1	小さじ2
砂糖	小さじ1	小さじ½
ごま油	小さじ½	小さじ¼
塩	少々	少々
② 片栗粉	大さじ1	小さじ2
水	大さじ1	小さじ2

作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、②の材料を入れよく混ぜる。
 - ②にオープンシートで落としがた (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③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

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12分
2人分 約10分 / 1人分 約9分

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)	½丁 (約200g)	¼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½
にんにく (みじん切り)	2片	1片	½片
しょうが (みじん切り)	2かけ	1かけ	½かけ
豆板醤	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
甜麺醤 (テンメンジャン)	大さじ1	大さじ½	大さじ¼
① しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
砂糖	小さじ2	小さじ1	小さじ½
② 紹興酒または酒	大さじ2	大さじ1	大さじ½
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ2	小さじ1	小さじ½
ごま油	小さじ1	小さじ½	小さじ¼
水	300mL	150mL	75mL
こしょう	少々	少々	少々
③ 片栗粉	大さじ2	大さじ1	大さじ½
水	大さじ2	大さじ1	大さじ½

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせた①を入れ、豆腐が崩れないようにかき混ぜる。
- ①にオープンシートで落としがた (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③を加えてかき混ぜる。

マーボー豆腐のコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。 →P.62~64

オート
255 肉豆腐



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10分
2人分 約7分 / 1人分 約7分

材料	3人分	2人分	1人分
牛バラ薄切り肉	200g	150g	100g
木綿豆腐	1丁 (約300g)	1/2丁 (約150g)	1/3丁 (約100g)
長ねぎ	70g	40g	20g
えのきだけ	100g	60g	30g
系こんにゃく (白色の物)	100g	60g	30g
砂糖	大さじ2	大さじ1 1/2	大さじ1
しょうゆ	大さじ3	大さじ2	大さじ1
酒	大さじ1	大さじ1/2	大さじ1/2
だし汁	カップ1/2	カップ1/4	カップ1/4

作りかた

- 豆腐は水切りをして3人分は9等分する。
2人分：6等分 1人分：3等分
 - えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と系こんにゃくを離して材料をすべて並べて入れ、合わせた④をかけ、オープンシートで落としぶた(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、**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
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約7分 / 1人分 約7分

材料	3人分	2人分	1人分
木綿豆腐	1丁 (約300g)	1/2丁 (約150g)	1/3丁 (約100g)
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り)	200g	150g	100g
大根おろし	200g	150g	100g
しょうが (すりおろす)	小さじ1	小さじ1	小さじ1/2
だし汁	カップ3/4	カップ1/2	カップ1/4
しょうゆ	大さじ1	大さじ1/2	小さじ2
みりん	大さじ1	大さじ1/2	小さじ2
酒	小さじ2	小さじ1 1/2	小さじ1
砂糖	大さじ1/2	小さじ1強	小さじ1
塩	少々	少々	少々
あさつき (小口切り)	適量	適量	適量

作りかた

- 豆腐は水切りをして3人分は9等分する。
2人分：6等分 1人分：3等分
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせた④を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた(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、**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
給水タンク 空
テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分
2人分 約7分 / 1人分 約7分

材料	3人分	2人分	1人分
牛切り落とし肉	200g	150g	100g
酒	大さじ1	大さじ1	大さじ1/2
ごぼう (ささがきにし、酢水につける)	100g	60g	30g
しょうが (せん切り)	1/2かけ	1/2かけ	1/2かけ
しょうゆ、みりん	各大さじ3	各大さじ2	各大さじ1
酒、砂糖	各大さじ3	各大さじ2	各大さじ1

作りかた

- 牛肉は酒をふっておく。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とごぼう、しょうがと合わせた④をよく混ぜ、オープンシートで落としぶた(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、**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



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189分

材料

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

作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
 - オープンシートで作った落としぶた(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、**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・ゆで物・スープ（ゆで物）

オート 260 ほうれん草のおひたし



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約2分

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



- 葉先と根元を交互にしてラップでぴったりと包む。



- ②をテーブルプレートの中央に置き、**260 ほうれん草のおひたし**で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

オート 261 もやしのナムル



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約3分

材料	4人分
もやし	200g
ピーマン（せん切り）	1個
赤パプリカ（せん切り）	小1個
しょうゆ、酢	各大さじ1
砂糖、ごま油	各大さじ1

作りかた

- もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、**261 もやしのナムル**で加熱し、水けを切る。
- 混ぜ合わせたA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照し、もやしを白菜（200g）にかえる。

作りかた

- もやしのナムルの作りかたを参照し、**262 白菜のナムル**で、加熱する。
- 混ぜ合わせたAで①をあえる。

オート 263 キャベツの酢漬け



使用付属品

（下ごしらえ）加熱あり

レンジ 給水タンク 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約2分

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

作りかた

- キャベツは洗って水けを切らずに、ラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、**263 キャベツの酢漬け**で加熱し、水けを切る。
- 耐熱容器にAを合わせて入れレンジ|500W|30～50秒|で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

「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照し、キャベツを白菜（200g）にかえる。

作りかた

- キャベツの酢漬けの作りかたを参照し、**264 白菜の酢漬け**で、加熱する。
- キャベツの酢漬けの作りかた③を参照してAを加熱し、あえてから冷やす。

オート 265 イタリアンサラダ



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約8分

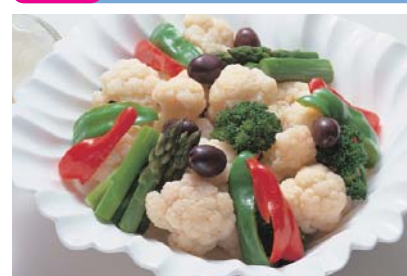
材料	4人分
さやいんげん（ゆでた物、半分に切る）	200g
じゃがいも	大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）	12枚
プロセスチーズ（1cm角切り）	60g
スタッドオリーブ（薄切り）	12個
アンチョビ（みじん切り）	8枚
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個（約50g）
パセリ（みじん切り）	大さじ1
レモン汁	大さじ1
こしょう	少々
オリーブ油	カップ1/2
レモン（くし形切り）	適量

作りかた

- じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き、**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。
- ボウルにAを合わせて入れかき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



オート 266 野菜サラダ



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約4分

材料	4人分
カリフラワー	200g
ブロッコリー	100g
アスパラガス（ゆでた物、3等分する）	200g
ピーマン、赤パプリカ	各1個
ブラックオリーブ	少々
好みのドレッシング	適量

作りかた

- カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きし、まとめてラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き**266 野菜サラダ**で加熱し、水に取って色止めをする。
- ゆでた野菜を盛り合わせてピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

オート 267 ポテトサラダ



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約6分

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

作りかた

- じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き**267 ポテトサラダ**で加熱する。
- ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうをあえる。

オート 268 酢ごぼう



使用付属品

レンジ 給水タンク 空

→P.54 テーブルプレート

加熱時間の目安 約6分

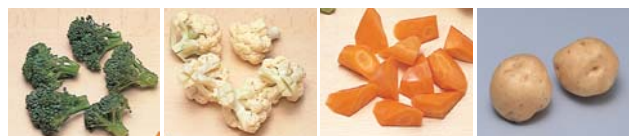
材料	4人分
ごぼう	200g
白すりごま	大さじ3
酢、砂糖	各大さじ1 1/2
しょうゆ、みりん	各大さじ1/2
塩	少々

作りかた

- ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢（分量外）をふりかけてラップでぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き**268 酢ごぼう**で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
- 混ぜ合わせたAでごぼうをあえ、器に盛り、青のり（分量外）をふる。

ゆで物のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



- 材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水けを切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
レンジ|600W|様子を見ながら加熱します。→P.62～64

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



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →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17分
2人分 約17分 / 1人分 約17分

材料	4人分	2人分	1人分
あさりの水煮 (缶詰、汁を除いた物)	65g	35g	20g
あさりの煮汁	65g	35g	20g
じゃがいも (1cm角に切る)	中2個 (約200g)	中1個 (約100g)	中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
固形スープの素	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①を入れ、オープンシートで落としふた (スープ・汁物のコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、**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②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



レンジ (下ごしらえ) 加熱あり →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19分
2人分 約18分 / 1人分 約18分

材料	3人分	2人分	1人分
大根 (5mm厚さのいちょう切り)	130g	100g	50g
にんじん (5mm厚さの半月切り)	50g	40g	20g
ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	65g	50g	25g
木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	130g	100g	50g
里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3個 (約150g)	2個 (約100g)	1個 (約50g)
干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	3枚	2枚	1枚
こんにゃく (アク抜きし、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 1/2	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。
2人分: **029 根菜の下ゆで** | 1人分: レンジ500W 約1分
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と②を入れ、合わせた③を加えて、オープンシートで落としふた (スープ・汁物のコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、**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

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
赤とうがらし (乾燥)	9本	6本	3本
大正えび (またはブラックタイガー)	9尾	6尾	3尾
チリペースト (市販の物)	大さじ1	小さじ2	小さじ1
スープ (固形スープの素)	カップ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)
④ ごとみかんの葉	5枚	3枚	2枚
レモングラス (1mm幅のナナメ切り)	2本分	1本分	1本分
ナンプラー	大さじ3	大さじ2	大さじ1
ライム汁	60mL	40mL	20mL
ココナッツミルク (缶詰)	カップ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④を入れ、①と②を加えてオープンシートで落としふた (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、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、コリアンダーの葉を添える。

スープ・汁物のコツ

- 容器は 直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- 1回に作れる分量は 1~4人分です。
- 材料は 大きさをなるべくそろえて切ってください。
- 野菜料理のスープは多めに スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
- 野菜料理で煮えにくい材料は 火が通りやすい容器の底に入れてください。
- ラップやふたはしないで 煮つめるのでラップやふたはしません。
- 落としふたをする 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のせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
- 野菜料理のアクは 加熱後に取り除きます。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。 →P.62~64



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
・スープ
カレー・シチュー

レンジ
オープン **→P.54**

加熱時間の目安 約47分
2人分 約27分 / 1人分 約27分

使用付属品
給水タンク
空

テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
豚シチュー・カレー用肉 (厚さ1.5~2cm、2cm角に切る)	200g	100g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
じゃがいも(乱切りにして 水にさらす)	大1個 (約200g)	大½個 (約100g)	大¼個 (約50g)
① 玉ねぎ(くし形切り)	中1個 (約200g)	中½個 (約100g)	中¼個 (約50g)
にんじん(乱切り)	小1本 (約100g)	小½本 (約50g)	小¼本 (約25g)
② カレールー	小1箱 (約120g)	小½箱 (約60g)	小¼箱 (約30g)
水	カップ3	カップ1½	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、手早くいため取り出し、④を入れて十分にためる。
 - 4人分: 煮込み容器に④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④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



レンジ
オープン **→P.54**

加熱時間の目安 約90分
2人分 約52分 / 1人分 約52分

使用付属品
給水タンク
空

テーブルプレート

材料	4人分	2人分	1人分
牛すね肉 (厚さ1.5~2cm、5cm角に切る)	400g	200g	100g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1	大さじ½	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½個 (約100g)	大¼個 (約50g)
にんじん(乱切り)	中1本 (約150g)	中½本 (約75g)	中¼本 (約35g)
玉ねぎ(くし形切り)	中1個 (約200g)	中½個 (約100g)	中¼個 (約50g)
① バター	25g	12g	12g
② 小麦粉(薄力粉)	40g	20g	20g
スープ(固形スープの素)	カップ2~ 2½ (2個を溶く)	カップ1¼~1¾ (1個を溶く)	
トマトピューレ	カップ¼	大さじ¾	大さじ¾
③ 赤ワイン	大さじ3	大さじ1½	大さじ1½
砂糖	大さじ½	小さじ¾	小さじ¾
塩	小さじ½	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々
ローリエ	4枚	2枚	1枚
サラダ油	少々	少々	少々
生クリーム	適量	適量	適量

- 作りかた**
- 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、①を表面に焦げ目がつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
 - フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
 - 4人分: 煮込み容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**273 ビーフシチュー**で、**3人以上**を選択して加熱する。加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する。好み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②と③を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としふた(カレー・シチューのコツ参照)をして、テーブルプレートにのせ、**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ひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切れ目を入れた物を使います。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**レンジ200W**で様子を見ながら加熱します。**→P.62~64**

オート274 ポークシチュー

加熱時間の目安 約90分
2人分 約52分 / 1人分 約52分

材料

ビーフシチューの材料を参照し、牛肉を豚シチュー、カレー用肉にかえる。

作りかた

ビーフシチューの作りかたを参照し、**274 ポークシチュー**で、人数分を選択して加熱する。

煮物・ゆで物
・スープ
カレー・シチュー

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
給水タンク 満水

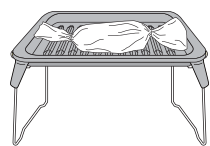
加熱時間の目安 約60分

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

材料	3~4人分
豚ももひき肉	400g
玉ねぎ（すりおろす）	大さじ1
にんにく（すりおろす）	小さじ1
牛乳	大さじ3
片栗粉	大さじ2
塩	小さじ1½
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど（粉末状の物）	各少々
サラダ油	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- サラダ油以外の材料を合わせてよく混ぜ、ひとままとめにして、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。

【ひとくちメモ】

- 香辛料が入っているので、冷蔵庫で1週間くらいは味がかわりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

オート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
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約60分

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

材料	3~4人分
豚ロース肉（かたまり）	約500g
塩	大さじ2
砂糖	小さじ2
白ワイン	大さじ3
玉ねぎ、にんにく（各薄切り）	各20g
セロリの葉	少々
④ にんにく（薄切り）	1片
こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料	各少々
砂糖、サラダ油	各小さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせてポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
- ②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込む。
- 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。
- 水けをペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、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、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

- 保存料を使っていないので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

自家製食品（魚）

オート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
給水タンク 満水

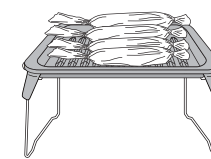
加熱時間の目安 約180分

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

材料	4尾分
さんま（1尾約150gの物）	4尾
塩	適量
オリーブ油	40g
④ 穀物酢	40g
にんにく（薄切り）	2片
ローリエ（半分にちぎる）	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、④を4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、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。

【ひとくちメモ】

- 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
給水タンク 満水

加熱時間の目安 約61分

グリル皿（脚を開く）
テーブルプレート

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個分）	5~6人分
生さけの切り身（1切れ約100gの物）	5切れ
白ワイン	大さじ1
卵白	2個分
生クリーム	カップ1
塩	小さじ½
こしょう	少々
パプリカ（粉末状の物）	小さじ1
ブラックオリーブ（種抜き）	12個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
- ②に白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
- ブラックオリーブは半分に切る。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。

【ひとくちメモ】

- 表面が乾燥気味のときは、型よりひとまわり小さく切ったオープンシートをのせて加熱してください。

自家製食品 (ジャム)

オート 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
④ レモン汁	大さじ 1
サラダ油	少々

作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ、**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、おいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

ジャムのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 容器は直径約 25cm (内径約 22.5cm) 深さ約 10cm の広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- サラダ油を加えると吹きこぼれを防ぐ効果があります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはレンジ 600W で様子を見ながら加熱し、かき混ぜます。→P.62~64

オート 280 マーマレードジャム



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
オレンジ	2 個 (約 400g)
砂糖	160g

作りかた

- オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2~3つにほぐす。皮は1/2個分だけ使い、残りは捨てる。皮の白い部分をそぎ落として、約 2mm 幅の薄い細切りにする。
- 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約 15 分後、ざるにあげ、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱容器に①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ、**280 マーマレードジャム**で、加熱する。
- 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- あら熱が取れてから、おいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

自家製食品 (ヨーグルト)

オート 281 ヨーグルト



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 約 181分

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

作りかた

- 使用するふたつきの耐熱容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ 600W | 5~7分 で加熱し、約 80℃まで加熱する。
- 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
- ふたをしてテーブルプレートにのせ、**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、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

【ひとくちメモ】

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

ヨーグルトソース

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

作りかた

- 材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルトのコツ

- 1回の分量は表示の分量です。
- 容器はふたつきの耐熱性の物を使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。
- 使用する牛乳は新鮮な普通牛乳で脂肪分 3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌 (120 ~ 140℃表示) した牛乳でも、80℃ぐらいに加熱してから使ってください。乳酸菌は 60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはスチームレンジ発酵 | 20W で様子を見ながら加熱してください。→P.72
- 種菌 (スターター) は
 - 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト (無脂肪固形分 9.5%、乳脂肪分 3.0%の物) を使います。
 - 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
 - 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
 - 手作りのヨーグルトは種菌 (スターター) として使わないでください。
- でき上がりの目安は牛乳がかたまったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

セットメニュー・2品同時(朝食セット) [主菜]

過熱水蒸気
オープン
グリル
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約15分
1人分 約11分

使用付属品
給水タンク
満水

黒血 上段
テーブルプレート



巣ごもり卵
野菜のベーコン巻き
トースト(プレーン)

トーストセットメニューの手順

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



2人分



1人分

- ③テーブルプレートをセットし、黒血を上段に入れ
282 トーストセットメニューで、人数分を選択して加熱する。

オート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

- ① 黒血の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。



アップルトースト

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

作りかた

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



ピザトースト

材料	2人分(2枚)	1人分(1枚)
食パン(6枚切り)	2枚	1枚
玉ねぎ(薄切り)	30g	15g
ピーマン(薄切り)	1/2個	1/4個
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚	1/2枚
ピザソース(市販の物)	適量	適量
ピザ用チーズ	適量	適量

作りかた

- ① 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒血の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。



チェルシートースト

材料	2人分(2枚)	1人分(1枚)
食パン(6枚切り)	2枚	1枚
バター	30g	15g
砂糖	20g	10g
④ アーモンドパウダー	30g	15g
レーズン(あらくきぎむ)	大さじ2	大さじ1
スライスアーモンド	適量	適量



作りかた

- ① 食パンの片面に、混ぜ合わせた④を塗り、スライスアーモンドを散らして黒血の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。

フレンチトースト

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



作りかた

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

過熱水蒸気
オープン
グリル
→P.54

加熱時間の目安
2人分 約15分
1人分 約15分

使用付属品
給水タンク
満水

黒血 上段
テーブルプレート

おにぎりセットメニューの手順

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



1人分



2人分

- ③テーブルプレートをセットし、黒血を上段に入れそれぞれセットメニューを選択して加熱する。

283 おにぎりセットメニューで、人数分を選択して加熱する。

オート283 おにぎりセットメニュー 主菜:おにぎり2種(1品選ぶ)

しょうゆ焼きおにぎり

材料	2人分(2個)	1人分(1個)
冷やごはん	160g	80g
④ しょうゆ	大さじ1/2	小さじ1強
砂糖	小さじ1/2	少々



作りかた

- ① 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。
- ② 両面に合わせた④を塗り、黒血の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

材料	2人分(2個)	1人分(1個)
冷やごはん	160g	80g
赤みそ	大さじ1/2	小さじ1強
④ 砂糖	小さじ1/2	少々
みりん	小さじ1/2	小さじ1強



作りかた

- ① 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。
- ② ①の上になる方に合わせた④を塗り、黒血の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上にのせる。

セットメニュー・2品同時(朝食セット) [副菜]

副菜 2品選ぶ

目玉焼き



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
卵	2個	1個
水	小さじ1	小さじ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
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
① 砂糖	小さじ1	小さじ½
塩	少々	少々

作りかた

- ① 卵に①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、いり卵状にする。

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
① 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 トマトをアルミケース(マドレーヌ用)2人分は2枚、1人分は1枚にのせ、上に混ぜ合わせた①をのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

簡単いため物



材料	2人分(2個)	1人分(1個)
キャベツ(あら目のせん切り)	80g	40g
赤パプリカ(せん切り)	適量	適量
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚	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 小さなポリ袋(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照し、水をピザ用チーズにかえる。(2人分は約15g、1人分は約7g)

作りかた

- ① 目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

ベーコンエッグ

材料

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン2人分は1枚、1人分は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切って分け入れ、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。
その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。



警告

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

ウインナーのベーコン巻き



材料	2人分(4本)	1人分(2本)
ウインナーソーセージ	4本	2本
ベーコン	2枚	1枚

作りかた

- ① ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2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。他の組み合わせでは上手にできません。
- 容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めの物を使ってください。
- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します
- 朝食セットのトーストは裏返さないため片面(表面)にし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)を参照します。
- パンの厚さや種類によって焼き具合が違います。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは加熱が十分な物を取り出してからグリルで様子を見ながら加熱します。(→P.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、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単干物



材料	2人分(2枚)	1人分(1枚)
あじの開き、さばの干物などお好みの干物	各1枚	1枚

作りかた

- ① 好みの大きさに切った干物をオープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

かぼちゃの春巻き



材料	2人分(4個)	1人分(2個)
かぼちゃ (1cm幅の細切り)	40g	20g
プロセスチーズ (1cm幅の細切り)	40g	20g
青じそ	4枚	2枚
春巻き用皮 (市販の物、半分に切る)	2枚	1枚
サラダ油	大さじ1/2	適量
④ 小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2	小さじ1/2
水	大さじ1/2	小さじ1/2

作りかた

- 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④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、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.62~64

簡単板ふピザ



材料	2人分(2枚)	1人分(1枚)
板ふ	2枚	1枚
ピザソース(市販の物)	適量	適量
玉ねぎ、ピーマン(薄切り)	各適量	各適量
④ ベーコン、えのきだけ	各適量	各適量
赤パプリカ(細切り)	適量	適量
スタッドオリーブ (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 オープンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗り④を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

セットメニュー・2品同時(お弁当セット) [主菜]

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

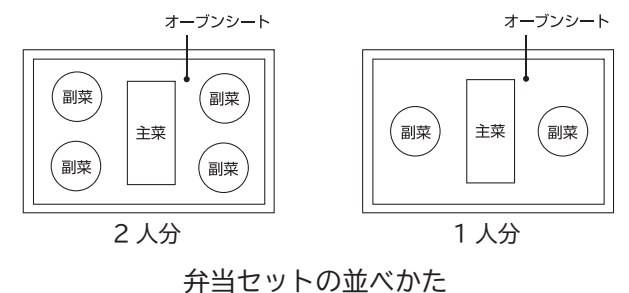
使用付属品
給水タンク 満水
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
テーブルプレート

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照して並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ③ 蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて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。



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
合いき肉	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のをのせる。

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
生さけの切り身 (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
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



作りかた

- ① 容器に豚肉と玉ねぎ、合わせたAを入れ混ぜ合わせる。
- ② 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。

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
塩、こしょう	各少々	各少々



作りかた

- ① ささみは3等分し、酒をふっておく。
- ② 水けを切った①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。

オート288 バacon巻き弁当セット

bacon巻き

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



作りかた

- ① baconは半分の長さに切り、野菜やきのこは、ひとくち大または薄めに切りbaconで巻いて楊枝で止め塩、こしょうをする。
- ② 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

ウィンナー

材料	2人分	1人分
ウィンナーソーセージ	4本	2本



作りかた

- ① ウィンナーはナナメに切り込みを入れて半分に切る。
- ② 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
しょうゆ	小さじ1/2
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

- ① 深めの容器にかぼちゃとAを入れてかるく混ぜ、グリル皿にのせる。
- ② 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)	1/3個
赤パプリカ (せん切り)	1/3個
黄パプリカ (せん切り)	1/3個
白ごま	適量
しょうゆ	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々
ごま油	小さじ1/2

作りかた

- ① 深めの容器にピーマン、赤パプリカ、黄パプリカとAを入れてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
- ② 加熱後、白ごまをあえる。

ほうれん草のソテー



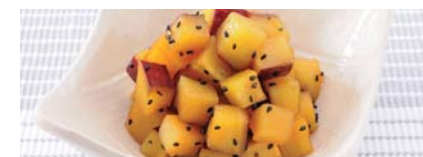
材料	カップ1個分
ほうれん草	50g
コーン (缶詰)	10g
バター	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 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。
- ② 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
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
塩	少々
黒ごま	適量

作りかた

- ① さつまいもは、水にさらしておく。
- ② 深めの容器に水けを切った①とAを入れかるく混ぜ、グリル皿にのせる。
- ③ 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
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
酒	小さじ1/2

作りかた

- ① 深めの容器に材料を入れ、かるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
- ② 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

- ① きのは食べやすい大きさに切っておく。
- ② 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

- ① 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品同時オーブン)

オートメニューの種類は組み合わせメニューの項目を参照
オープン
→P.54

使用付属品
給水タンク
空
黒血 中・下段
テーブルプレート

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

「お総菜2品」の組み合わせメニュー

オート290 ひとくち焼き豚 & 焼き野菜
加熱時間の目安 約28分 2人分約23分/1人分約23分

ひとくち焼き豚 & 焼き野菜

ひとくち焼き豚

ひとくち焼き豚
[作りかた →P.119]

焼き野菜
[作りかた →P.139]

中段メニュー

下段メニュー

2品同時オープンのコツ

- 黒血を使い、皿受棚の中段と下段にセットし、2段で焼く
それぞれの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。黒血を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載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や指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。
- 黒血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血1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りないときは「お総菜2品」は「オープン」予熱なし 2段 230℃で様子を見ながら加熱します。
「お菓子2品」は「オープン」予熱なし 2段 150℃で様子を見ながら加熱します。→P.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

マフィン
[作りかた →P.275]

プチパイ
[作りかた →P.275]

中段メニュー

下段メニュー

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

中段メニュー

ひとくち焼き豚
[作りかた →P.119]

下段メニュー

トマトのチーズ焼き
[作りかた →P.140]

ヒレカツ & 焼き野菜

ヒレカツ
[作りかた →P.191]

焼き野菜
[作りかた →P.139]

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

中段メニュー

鶏のから揚げ
[作りかた →P.188]

下段メニュー

トマトのチーズ焼き
[作りかた →P.140]

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]

焼き野菜
[作りかた →P.139]

オート295 マフィン & プチパイ
加熱時間の目安 約38分

オート296 ブラウニー & プチパイ
加熱時間の目安 約36分

中段メニュー

マフィン
[作りかた →P.275]

ブラウニー
[作りかた →P.270]

下段メニュー

プチパイ
[作りかた →P.275]

プチパイ
[作りかた →P.275]

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
オープン →P.54

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

[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

- 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。
- 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。
- 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)	1½個 (約100g)	1個 (約65g)
ウインナーソーセージ	1袋 (約100g)	½袋 (約50g)	¼袋 (約25g)
水	カップ1	カップ½	カップ½
④ 固形スープの素 塩、こしょう	½個 各少々	¼個 各少々	¼個 各少々

作りかた

- 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。
- 容器に①を入れ、合わせた④を加えてオープンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.249)をする。
- 加熱後、かき混ぜる。

野菜料理(下)



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 約25分
2人分 約20分/1人分 約19分

オート 298 鶏香味焼き & なす煮物

加熱時間の目安 約25分
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)



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	½枚
しょうゆ	大さじ2	大さじ1	大さじ½
酒	大さじ1½	小さじ2	小さじ1
④ ごま油	大さじ½	小さじ1	小さじ½
砂糖	大さじ1	大さじ½	小さじ1
しょうが(みじん切り)	1かけ	½かけ	¼かけ
豆板醤	小さじ1	小さじ½	小さじ¼

作りかた

- 鶏肉は4人分は1枚を6等分にして④につけ込み、30分以上おく。
2人分: 1枚を6等分 | 1人分: ½枚を3等分
- ①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

なす煮物

(なすのしょうが煮)

材料	4人分	2人分	1人分
なす	3本	1½本	1本
めんつゆ	カップ1	カップ½	カップ¼
④ (市販の物、煮物用に薄める)	カップ1	カップ½	カップ¼
しょうが(せん切り)	1かけ	½かけ	¼かけ

作りかた

- 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。
- 容器に水けを切った①を入れ、合わせた④を加えて、オープンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.249)をする。
- 加熱後、かき混ぜる。

野菜料理(下)



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]

レンジ
オーブン →P.54

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

【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。
- ③299 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
④ 砂糖	80g	40g	20g
レモン(薄切り)	1/2個	1/4個	1/4個

作りかた

- ① 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。
- ② 容器に水けを切った①を入れ、合わせた④とレモンを加える。オープンシートで落としがた(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、かるくかき混ぜる。

野菜料理(下)



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 約22分
2人分 約19分/1人分 約19分

オート300 さば焼き物 & かぼちゃ煮物

加熱時間の目安 約22分
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
④ 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

- ① 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④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
- ② 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。



魚料理(上)

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
④ 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

作りかた

- ① かぼちゃは3cm角に切り、皮をとところむき、面取りする。
- ② 容器に①を入れ、合わせた④を加えて、オープンシートで落としがた(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、かるくかき混ぜる。

野菜料理(下)



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]

レンジ
オープン →P.54

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

【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。

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 $\frac{3}{4}$	カップ $\frac{1}{2}$	カップ $\frac{1}{2}$
しょうゆ	小さじ $1\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{2}{3}$	小さじ $\frac{2}{3}$
みりん	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{2}$
塩	少々	少々	少々

作りかた

- 厚揚げは湯通しして、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④を加えて、オープンシートで落としがた(オープンとレンジの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)



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 約25分
2人分 約22分/1人分 約20分

オート 302 鶏手羽中揚げ & ホットサラダ

加熱時間の目安 約25分
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本約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 $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{2}$
ごま油	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{2}$
豆板醤	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{2}$
④ はちみつ	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{2}$
しょうが(すりおろす)	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{2}$
にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ $\frac{1}{2}$	小さじ $\frac{1}{2}$
白ごま	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{2}$
こしょう	少々	少々	少々
片栗粉	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{2}$

作りかた

- 鶏手羽中は④につけ込み、15分以上おく。
- ①の汁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。
- ②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。



揚げ物料理(上)

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
④ 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 $\frac{1}{2}$ ($\frac{1}{2}$ 個を溶く)	カップ $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{4}$ 個を溶く)	カップ $\frac{1}{4}$ ($\frac{1}{4}$ 個を溶く)
酢	大さじ $1\sim1\frac{1}{2}$	小さじ2	小さじ2
⑤ オリーブ油	大さじ1	大さじ $\frac{1}{2}$	大さじ $\frac{1}{2}$
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 容器に④を入れ、スープを加えて、オープンシートで落としがた(オープンとレンジの2段のコツ参照 →P.249)をする。
- 加熱後、⑤のドレッシングをかけ、かるくかき混ぜる。

野菜料理(下)



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	½個	½個

作りかた

- ① 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。
- 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を寄せて並べる。

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

揚げ物料理 (上)



厚揚げ煮物

(厚揚げときのこの煮物)



野菜料理 (下)

材料・作りかたは(→P.247)を参照します。

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½ (½個を溶く)	カップ¼ (¼個を溶く)	カップ¼ (¼個を溶く)
④ しょうゆ	小さじ¾	小さじ½	小さじ½
白ワイン	大さじ1	大さじ½	大さじ½
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- ① ブロッコリーは小房に分け、塩水につけてアク抜きする。
- ② 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、オープンシートで落としがた (オープンとレンジの2段のコツ参照 (→P.249)) をする。
- ③ 加熱後、かるくかき混ぜる。

野菜料理 (下)



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
④ にんじん (5cm長さの棒状に切る)	60g	30g	20g
④ さやいんげん (5cm長さの棒状に切る)	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	½個	½個

作りかた

- ① ④を合わせてラップで包み、4人分は「028 葉・果菜の下ゆで」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
- ② 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
- ③ 豚肉は広げて、かるく塩、こしょうし、②をその上のにせて巻く。
- ④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑤ 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好みの野菜にかえてもよいでしょう。

「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)

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。

オープンとレンジの2段のコツ

- 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。
- 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。
- 追加加熱は
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 オープン|予熱なし|1段|200℃|で様子を見ながら加熱してください。 (→P.67)
- 野菜料理のアクは
加熱後に取り除きます。

- 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。
- ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。
- 落としがたをする
オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。



あたため (あたためは一部のオートメニューを記載しています。)

応用 001 カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)

作りかた

- ① パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップをし、**001 あたため**で加熱する。
- ② 加熱後、よくかき混ぜる。

- おかゆなどは、加熱後1～2分おくと柔らかくなります。
- いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

オート 002 ごはん

レンジ	使用付属品
→P.41	給水タンク 空 テーブルプレート

加熱時間の目安
(常温・冷蔵ごはん)
1杯(約150g)
約1分
(冷凍ごはん)
1個(約150g)
約2分

材料

常温・冷蔵保存したごはん 200～1800g
(または冷凍保存したごはん) (冷凍ごはんは100～600g)

作りかた

- ① 常温・冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。
冷凍：テーブルプレートの中央に直接置く。
- ② **002 ごはん**で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜる。

- 1回にあたためられる分量は、常温・冷蔵保存したごはんは容器と合わせて200～1800g、冷凍保存したごはんは100～600gまでです。
- **002 ごはん**のコツ →P.41

オート 003 牛乳

レンジ	使用付属品
→P.44	給水タンク 空 テーブルプレート

加熱時間の目安
(200mL)
約1分30秒



作りかた

- ① 牛乳はマグカップまたはコップに入れて**003 牛乳**であたためる。

オート 004 お茶

レンジ	使用付属品
→P.44	給水タンク 空 テーブルプレート

加熱時間の目安
(200mL)
約3分

作りかた

- ① お茶はマグカップまたはコップに入れて**004 お茶**であたためる。

オート 005 コーヒー

レンジ	使用付属品
→P.44	給水タンク 空 テーブルプレート

加熱時間の目安
(200mL)
約3分

作りかた

- ① コーヒーはマグカップまたはコップに入れて**005 コーヒー**であたためる。

オート 006 酒かん

レンジ	使用付属品
→P.45	給水タンク 空 テーブルプレート

熱かんの場合
加熱時間の目安
(徳利・130mL)
40～50秒
(コップ・180mL)
50秒～1分



作りかた

- ① お酒はコップまたは徳利に入れて**006 酒かん**で**人肌かん**、**ぬるかん**、**熱かん**を選択してあたためる。

酒かんのコツ

- 1回にあたためられる分量は1～4本(杯)130～720mLです。
- 徳利であたためるときはくびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜いてからあたためます。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- **001 あたため**では熱くなり過ぎます
- **追加加熱**消灯後、ぬるかったときはレンジ**600W**であたため加減を見ながら加熱します。→P.62～64

応用 007 ごはんのあたため

レンジ	使用付属品
→P.46, 47	給水タンク 満水 テーブルプレート

加熱時間の目安
1杯(約150g)
約1分40秒



材料 1人分(1杯)
冷やごはん 1杯(150g)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないで**007 スチームあたため**であたためる。

応用 007 お総菜のあたため



材料 1～5人分
シューマイや焼きそばなど 100～500g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないで**007 スチームあたため**であたためる。

スチームあたためのコツ

- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。冷凍ごはんのあたためは**002 ごはん**、冷凍のお総菜のあたためは**001 あたため**で加熱します。→P.38～41

オート 010 中華まんのあたため (冷蔵)

オート 011 中華まんのあたため (冷凍)

レンジ	使用付属品
→P.46, 47	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20分



材料 1人分(1個)
中華まん (1個約100gの物) 1個

レンジ	使用付属品
→P.46, 47	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28分

作りかた

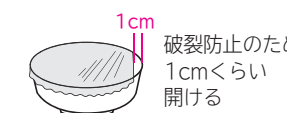
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 中華まんは底の紙以外の包装を外して脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて置き、グリル皿ふたをのせる。
- ③ ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、室温や冷蔵保存した肉まんは**010 中華まんのあたため(冷蔵)**で加熱し、冷凍保存した肉まんは**011 中華まんのあたため(冷凍)**で加熱する。

中華まんのあたためのコツ

- 1回にあたためられる分量は市販の室温や冷蔵、または冷凍保存した中華まん1個(約100g)～4個(約400g)までです。1個80～90gの物は2～4個、110～150gの物は1～2個まであたためられます。
- **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。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます
- 底に紙がついている物はそのままで紙をつけたままグリル皿にのせて加熱します。
- **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**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 ラーメン・ヌードル (発泡スチロールカップまたは袋入り)

作りかた

- ① カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移す。
- ② 麺が水面から出ないように水(400～500mL)を入れて図のようにラップをし、レンジ**600W****5～7分**で加熱する。

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

「レンジ加熱の使いかた」→P.62～64

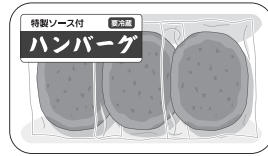
応用 012 ハンバーグ、チキンステーキ

レンジ
オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.54

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート

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**
- 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、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。

- 【ひとくちメモ】**
- 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

- 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



材料

焼き魚（市販および手作りの物） または、うなぎのかば焼き	2～4切れ 2くし
---------------------------------	--------------

- 作りかた**
- 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弱で加熱する。

- 【ひとくちメモ】**
- 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
オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.54

使用付属品
給水タンク
満水

グリル皿（脚を閉じる）
テーブルプレート

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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 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。

- 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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 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。

注意

012 パリッとあたためで少量の食品を加熱しない（焦げることがあります。）
1個約200g未満の物は、個数を増やし約200g以上に加熱します。

パリッとあたためのコツ

- 1度に加熱できる分量は2人分（約200g）～6人分までです。（この分量以外はオートメニューではできません）
- グリル皿の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、グリル皿の中央に寄せて並べます。
- 冷めた天ぷら、揚げ物（コロケ、フライ）のあたためは**013 天ぷらのあたため**で、あたためます。→P.46、47
- 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 013 天ぷらのあたため

オープン
過熱水蒸気
グリル
→P.54

使用付属品
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
200gで約10分



材料

天ぷらまたはフライ	1～4人分 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。

天ぷらのあたためのコツ

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません
012 パリッとあたためであたためます。→P.46、47
- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか、**中段**に黒血をのせ**過熱水蒸気オープン 予熱なし 180℃**で様子を見ながら加熱します。→P.71
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

あたため (温度設定) ベビーフード

レンジ
→P.48

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
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**
- 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）
 - あたため(温度設定) 30℃**で加熱する。
 - 加熱後、よくかき混ぜて温度を確認する。

あたため (温度設定) バター

レンジ
→P.48

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2分

材料

バター（冷蔵室から出したもの）	100g
-----------------	------

- 作りかた**
- 包装を外し、耐熱容器にバターを入れる。（ふたは取る）
 - あたため(温度設定) 20℃**で加熱する。

あたため (温度設定) チョコレート

レンジ
→P.48

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3分

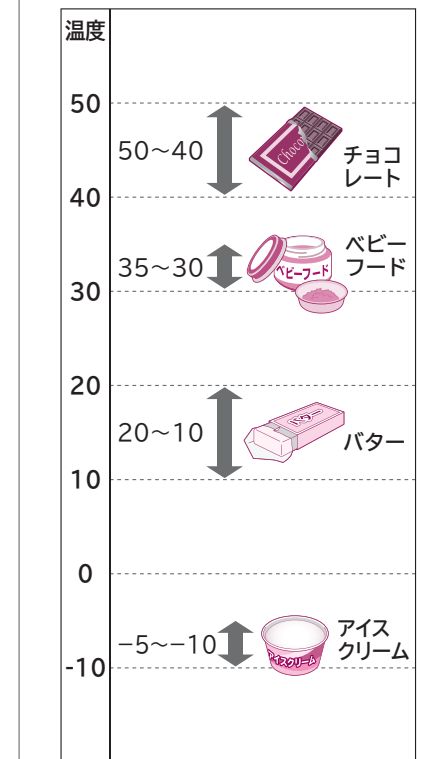
材料

チョコレート（細かくきざむ）	50g（1枚）
----------------	---------

- 作りかた**
- チョコレートを耐熱容器に入れる。（ふたは取る）
 - あたため(温度設定) 50℃**で加熱する。
 - 加熱後、よくかき混ぜる。

あたため (温度設定) のコツ

- 1度に加熱できる分量は
- | | |
|---------|-----------|
| ベビーフード | 50～150g |
| アイスクリーム | 200～500mL |
| バター | 100～200g |
| チョコレート | 50～200g |
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**レンジ 200W**で様子を見ながら加熱します。→P.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。



あたため

あたため

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)



使用付属品

給水タンク 満水

黒皿 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約44分

材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉 (薄力粉)	90g
砂糖	90g
卵 (卵黄と卵白に分ける)	3 個
バニラエッセンス	少々
牛乳 (室温に戻す)	小さじ 2
バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの (いちごなど)	各適量

共立て法の作りかた

③ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて (生地で「の」の字が書ける) からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様に作る。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ (目) が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた (端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ぜていない (バターが熱いうちに混ぜること)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ [レンジ 200W 1~2分] で加熱して溶かす (直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンとかかる程度として空気を抜き、黒皿にのせ [下段] に [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

スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉 (薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2 個	3 個	4 個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ1/4	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
⑥	仕上がり調節		
	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約41分	約44分	約48分

- ケーキの型は 金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。
- 卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。
- 卵白の泡立ては十分に 泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
- 良好な仕上がりは きめがそろっていてふくらみがよい。



- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは [オープン] 予熱なし [1段] [160℃] で様子を見ながら加熱します。 → P.67
- 表面がへこむときは 型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。
- 手動調理で焼くときは → P.79

オート 307 ロールケーキ (プレーン)



使用付属品

給水タンク 空

黒皿 中段 テーブルプレート

予熱 約6分
加熱時間の目安 約16分

材料	1本分
小麦粉 (薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵 (溶きほぐす)	4 個
バニラエッセンス	少々
牛乳 (室温に戻す)	大さじ 1 1/2
バター	大さじ 1 強 (約15g)
あんずジャム (粒のある物は裏ごりする)	適量

オート 308 モカロールケーキ

予熱 約7分
加熱時間の目安 約16分

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

作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに [308 モカロールケーキ] で予熱し、作りかた⑤で、最後にコーヒー液を加える。
- ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

作りかた

- 黒皿に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ④を合わせて [レンジ 200W 1~2分] で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 食品を入れずに [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、②を加えて手早く混ぜる。
- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を [中段] に入れて加熱する。
- 焼き上がったらか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 309 抹茶ロールケーキ

予熱 約7分
加熱時間の目安 約16分

材料
ロールケーキ (プレーン) の材料を参照し、抹茶液 (抹茶大さじ1/2を水大さじ1/2で溶く) を加える。

作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに [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

- 1回に焼ける分量は 1本分です。
- 生地作りのポイントは 卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、「共立て法の作りかた」を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。
- 紙をはがすときは 熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
- 周りのかたさが気になるとき ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムを塗るときは 向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。
- 2段で焼くときは オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた②で [約3分] 加熱し、作りかた④で手動メニュー (オープン加熱) で予熱してから焼きます。 → P.79 焼きむらに気になるときは、黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4~3/5が経過してからにしてください。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは [オープン] 予熱なし [1段] [160℃] で様子を見ながら加熱します。 → P.67

オート 310 ショコロールケーキ



(下ごしらえ) 加熱あり
予熱 約 6分
加熱時間の目安 約 16分

オーブン
→P.55

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 中段
テーブルプレート

材料	1本分
① ブラックチョコレート	60g
② 水	60mL
卵 (卵黄と卵白に分ける)	6個
砂糖	100g
③ ココア	60g
④ ベーキングパウダー	小さじ1弱
ホイップクリーム	適量
くだもの (いちごなど)	適量

作りかた

- 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- 深めの容器に①を入れテーブルプレートに置き、レンジ 200W | 1~2分 で加熱し、溶かして冷ます。
- ボウルに卵黄と砂糖 $\frac{1}{2}$ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を少しずつ加えて混ぜる。
- ③に合わせた④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、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 ショコロールケーキ で予熱する。
- ④に⑤の $\frac{1}{3}$ 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、サクッと混ぜる。
- ①に⑧の生地を一気に流し込み、底をたたいて表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑨を 中段 にセットして焼く。
- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、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



使用付属品

給水タンク
満水

加熱時間の目安 約 49分

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)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	70mL
③ レモン汁	大さじ1
④ 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 $\frac{1}{2}$ 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③を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、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、生地をやや高め的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。
- 焼き上がったたら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながら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づまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径 17cm	直径 20cm
小麦粉(薄力粉)		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ $\frac{1}{4}$	小さじ $\frac{1}{2}$
卵黄		3個分	4個分
卵白		4個分	5個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		65g	100g
水		40mL	70mL
レモン汁		大さじ $\frac{2}{3}$	大さじ1
レモンの皮		$\frac{2}{3}$ 個分	1個分
サラダ油		30mL	60mL
加熱時間の目安	仕上がり調節		
	やや弱 約45分	中 約49分	

●ボウルやハンドミキサーはきれいな物をボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

●卵黄生地のかたさはさらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。また、卵白に卵黄が混ざっていると泡立ちがよくありません。混ぜないように、しっかりと分けましょう。

●シフォン型はバターを塗らないバターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

●シフォン型はアルミ製の物を使います。



●生地を空気抜きは型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすることで、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

●型は完全に冷ましてから取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●手動メニューで焼くときは →P.79 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし | 1段 | 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.67

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 オープン →P.54

給水タンク 満水

黒皿 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約49分

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

小麦粉 (薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
ぬるま湯 (約40℃)	100mL
インスタントコーヒー	大さじ2 1/2
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⑧を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑨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て312 カプチーノシフォンケーキ で加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤～⑦を参照(→P.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、お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 オープン →P.54

給水タンク 満水

黒皿 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約49分

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

小麦粉 (薄力粉)	100g
ココア	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	100mL
サラダ油	60mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の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て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を参照(→P.257)して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

オート 314 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



使用付属品

スチーム オープン →P.54

給水タンク 満水

黒皿 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約49分

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

小麦粉 (薄力粉)	120g
抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	100mL
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1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の1/3量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムベラで混ぜ合わせる。生地をやや高め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て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を参照(→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



使用付属品

スチーム オープン →P.54

給水タンク 満水

黒皿 下段 テーブルプレート

加熱時間の目安 約48分

材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。
- 耐熱ガラスのボウルにクリームチーズを入れレンジ 200W 2~3分 で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
- バターは容器に入れレンジ 100W 約1分 で加熱して柔らかくした物を③にねり込み、粉砂糖1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加える。
- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ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庫で冷やして、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 オープン 予熱あり 1段 160℃ 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



使用付属品

手動

予熱約5分 150℃

加熱時間 48~54分

給水タンク 空

黒皿 下段

加熱時間の目安 約49分

材料 (直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

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

作りかた

- 型の底面にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりバター (分量外) を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウル④を入れ、レンジ 200W 2~3分 で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
- ②に砂糖1/2量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、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 オープン 予熱あり 1段 150℃ 48~54分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、黒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のを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)

「オープン (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います。

オート 316 パウンドケーキ (プレーン)



(予熱あり) オープン →P.55

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 45 分

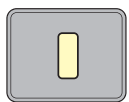
使用付属品 給水タンク 空

黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ (細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g

- ### 作りかた
- ① 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - ③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
 - ④ 食品を入れずに **316 パウンドケーキ** で加熱する。
 - ⑤ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
 - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を **下段** に入れて焼く。



パウンドケーキのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 1回に焼ける分量は19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは竹くしで中心を刺してみ、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 **オープン** 予熱なし 1段 160℃ 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¾、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、**オープン** 予熱あり 1段 160℃ 58~65分 で予熱します。予熱後黒皿を **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) オープン →P.55

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 45 分

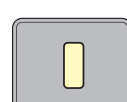
使用付属品 給水タンク 空

黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 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
- ① 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - ③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、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。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
 - ④ 食品を入れずに **317 チョコバナナパウンドケーキ** で加熱する。
 - ⑤ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
 - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を **下段** に入れて焼く。



オート 318 りんごパウンドケーキ

(予熱あり) オープン →P.55

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 45 分

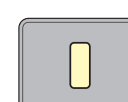
使用付属品 給水タンク 空

黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 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) (あくきざむ)	60g

- ### 作りかた
- ① 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - ③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、りんごのプリザーブ(→P.274)を加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
 - ④ 食品を入れずに **318 りんごパウンドケーキ** で加熱する。
 - ⑤ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
 - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を **下段** に入れて焼く。



オート 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) オープン →P.55

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 45 分

使用付属品 給水タンク 空

黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 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	
② 砂糖	40g
水	大さじ1½
水	大さじ½

- ### 作りかた
- ① 耐熱容器に②を入れ **レンジ** 500W 4~5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
 - ② 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
 - ③ 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。
 - ④ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、①を加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
 - ⑤ 食品を入れずに **319 カラメルパウンドケーキ** で加熱する。
 - ⑥ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地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。
 - ⑦ 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

オート 320 マーブルパウンドケーキ

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 45 分

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)
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。

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

加熱時間の目安 約 23 分

使用付属品
給水タンク 空

黒血 中段
テーブルプレート

材料 (黒血1枚・48個分)

小麦粉 (薄力粉)	170g
バター (室温に戻す)	85g
砂糖	60g
卵 (溶きほぐす)	大1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、冷蔵庫で約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血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

加熱時間の目安 約 23 分

使用付属品
給水タンク 空

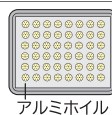
黒血 中段
テーブルプレート

材料 (黒血1枚・48個分)

小麦粉 (薄力粉)	130g
バター (室温に戻す)	80g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	小1個 (約40g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ (小さく切った物)	適量

作りかた

- 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血に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

加熱時間の目安 約 23 分

使用付属品
給水タンク 空

黒血 中段
テーブルプレート

材料 (黒血1枚・48個分)

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

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒血に並べる。
- 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 ピーナッツクッキー

加熱時間の目安 約 23 分

材料 (黒血1枚・48個分)

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

作りかた

アーモンドクッキーの作りかたを参照し、作りかた①でピーナッツを加えて、黒血を中段に入れて「324 ピーナッツクッキー」で加熱する。

オート 325 スノークッキー



オーブン →P.54

加熱時間の目安 約 23 分

使用付属品
給水タンク 空

黒血 中段
テーブルプレート

材料 (黒血1枚・30個分)

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

作りかた

- くるみはフライパンでかるく焼いてから小さくきざんでおく。
- 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、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- 黒血にオープンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- 黒血を中段に入れて「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

加熱時間の目安 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 (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プンシートを敷き、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。
- 小麦粉を混ぜるとき切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときはラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
- 打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地が大きさや厚みはそろえて大きさを揃え、焼きたがりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けたがが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地の保存は冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出すそのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし | 1段 | 170℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67
- 2段で焼くときは手動メニューでオートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作ります。「オープン」予熱あり | 2段 | 170℃ | 20~27分
- 予熱終了後、アルミホイルを敷いて黒血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血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4が経過してからにしてください。
- 1段を手動メニューで焼くときは「オープン」予熱あり | 1段 | 170℃ | 14~20分 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 327 柔らかプリン



(下ごしらえ) スチーム 過熱水蒸気 オープン →P.54
 加熱時間の目安 約 25 分

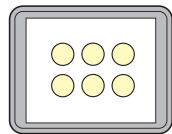
使用付属品
 給水タンク 満水
 黒皿 中段 テーブルプレート

材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈カラメルソース〉	
① 砂糖	40g
水	大さじ 1½
水	大さじ½
〈卵液〉	
牛乳	カップ 1¼
② 生クリーム	100mL
砂糖	50g
卵黄 (溶きほぐす)	4個分
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れレンジ 500W 4~5分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ 1 ずつ入れる。
- 耐熱容器に③を合わせて入れレンジ 500W 2~3分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約 50mL) を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 327 柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。



「レンジ加熱の使いかた」 →P.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 オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気オープン 予熱なし 120℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.71

手動 プリン



手動 140℃ 加熱時間 36~44分 (下ごしらえ) 加熱あり →P.71

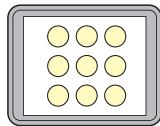
使用付属品
 給水タンク 満水
 黒皿 中段 テーブルプレート

材料 (直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れレンジ 500W 5~6分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 型にバター (分量外) を塗り、②を小さじ 1 ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に③を合わせて入れレンジ 500W 2~3分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約 50mL) を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 過熱水蒸気オープン 予熱なし 140℃ 36~44分 で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



【ひとくちメモ】

● 加熱むら気がなるときは、加熱時間の 3/5 ~ 4/5 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

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.71

オート 328 蒸しプリン (プレーン)



(下ごしらえ) スチーム 過熱水蒸気 オープン →P.54
 加熱時間の目安 約 20 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 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈カラメルソース〉	
① 砂糖	60g
水	大さじ 3
水	大さじ 1
〈卵液〉	
牛乳	350mL
② 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

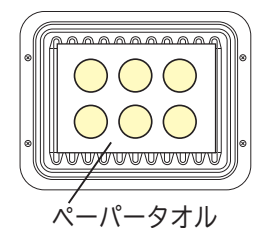
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れレンジ 500W 6~7分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ 1 ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に③を合わせて入れレンジ 500W 2~3分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを 2 枚重ねにして敷き、水カップ¼(約 50mL) を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べかたを参照して並べグリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入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庫で冷やす。

「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から、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入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。すべり止め防止のため、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¼(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 過熱水蒸気オープン 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 オープン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

並べかた



オート 329 レモンゼリー



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(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④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。冷蔵庫で冷やしかため、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④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。冷蔵庫で冷やしかため、食べる直前にホイップクリームで飾る。

オート 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切る)	1個

- 作りかた
- 耐熱容器に④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オレンジを入れ、②を4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

オート 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④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庫で冷やしかためる。

スイーツ(焼き菓子)

オート 333 シュー(シュークリーム)



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29分

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、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

シュー(シュークリーム)のコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地が熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入量が少なくなり、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。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 | 210℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.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、シューの作りかた②で8分~10分30秒加熱し、作りかた③で約3分10秒加熱します。作りかた⑦は手動メニュー(オープン加熱)で焼きます。 →P.79
焼きむらに気になるときは、加熱途中で、残り時間8~10分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに加熱します。

- 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。
 - 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、お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1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
 - 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさにな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。
 - 焼き上がったとき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

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

テーブルプレート

→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
① コーンスターチ	大さじ2
砂糖	80g
卵黄 (溶きほぐす)	3個分
② バター	40g
バニラエッセンス	少々

作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」 →P.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 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	9個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
バター	60g
① (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①を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないでレンジ600W 4分~5分20秒 で加熱し、十分沸とうさせる。
- 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 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- 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



使用付属品

給水タンク 満水

黒皿 下段 テーブルプレート

予熱 約7分 加熱時間の目安 約86分

材料 (約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分)

卵	中7個
砂糖	250g
小麦粉 (強力粉)	180g
① 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

- 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 新聞紙で型を作る。(新聞紙の型の作りかた参照)
- 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3~4回に分けて加え、もったりするまで泡立てる (生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態)。
- ④ ③をレンジ200W 約1分 で加熱し、③に少しずつ加えながら泡立てる。
- ⑤ 食品を入れずに335 カステラ で予熱する。
- ⑥ 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。
- ⑦ 型に敷いたオープンシートの上へ、中ざら糖を散らす。型のふちにつかないようにして⑥の生地を型に流し入れ、ゴムべらなどを使って垂直に立て生地を切るようにし、タテヨコに5~6回動かして底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして整え、黒皿にのせる。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて加熱する。
- ⑨ 加熱後、型から出し、アルミホイルを外してあら熱を取る。ラップを長く切って広げ、その上に約20×20cmのオープンシートをのせる。そこへ加熱した底面を上にして置き、全体をラップで包んで半日以上おいてなじませる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

カステラのコツ

- 1回に焼ける分量は 約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分が作れます。
- 生地作りのポイントは 卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。全卵の泡立てかたは“共立て法の作りかた” →P.254を参照します。
- 新聞紙の型は アルミホイルを新しい物にかえれば、カステラを3~4回繰り返し焼くことができます。
- 加熱後は 加熱した底面を上にして置くことでカステラの重みで表面が平らになり、形が整います。ラップで包んでよくなじませると、全体がしっとりとしてきておいしくなります。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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て、余った両端の部分は型の縁に沿って折り曲げる。残りのアルミホイルを1枚目と交差するようにのせて、同様に敷き、20×20cmに切ったオープンシートを底に敷く。

オート
336 ブラウニー



（下ごしらえ）
加熱あり） オープン
（予熱あり） →P.55

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 24 分

使用付属品
給水タンク 空
黒血 中段
テーブルプレート

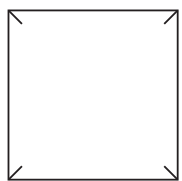
材料（5～6人分）

小麦粉（薄力粉）	250g
④ ココア	50g
ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター（室温に戻す）	150g
卵（溶きほぐす）	3個
チョコレート	100g
⑤ レーズン（ぬるま湯で戻す）	100g
くるみ（あらみじん切り）	150g
バニラエッセンス	少々

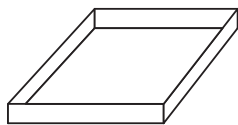
- 作りかた
- ① チョコレートはくだいて耐熱容器に入れてレンジ 200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
 - ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
 - ③ ②に⑤を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
 - ④ 食品を入れずに336 ブラウニー で予熱する。
 - ⑤ ③をブラウニーの型（ブラウニーの型の作りかた参照）に流し入れ、表面を平らにする。
 - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段に入れて加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.62～64

ブラウニーの型の作りかた

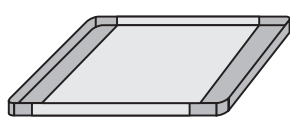
1 一辺28cmのオープンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



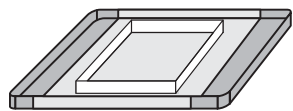
2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



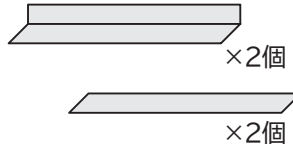
3 黒血にアルミホイルをおき黒血の前後のふちに折り込んでつける



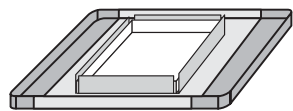
4 アルミホイルの表面にバター（分量外）を塗り2のオープンシートの型をつける



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



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



オート
337 ナッツとベリーブラウニー



（下ごしらえ）
加熱あり） オープン
（予熱あり） →P.55

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 24 分

使用付属品
給水タンク 空
黒血 中段
テーブルプレート

材料（5～6人分）

牛乳	30mL
ピスタチオ	40g
ブラックチョコレート	180g
無塩バター	90g
砂糖	120g
④ 卵（溶きほぐす）	3個
ラム酒	大さじ1½
小麦粉（薄力粉）	100g
⑤ ココア	15g
ベーキングパウダー	小さじ1½
ドライクランベリー（市販の物、あらくきざむ）	70g

- 作りかた
- ① 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置きレンジ 500W 約30秒 で人肌になるまで加熱する。
 - ② テーブルプレートを取り外し、ピスタチオを黒血にのせ、中段に入れてオープン 予熱なし 1段 170℃ 約10分加熱し、½量をタテ半分に切る。
 - ③ テーブルプレートセットし、チョコレートは、くだいて耐熱容器に入れ、バターを加えてレンジ 200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①と④を加えて混ぜる。
 - ④ ⑤を合わせて③にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、クランベリーとピスタチオの½量を加えて混ぜる。
 - ⑤ 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。
 - ⑥ 食品を入れずに337 ナッツとベリーのブラウニー で予熱する。
 - ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62～64
「オープン（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	60g
生クリーム	50g

- 作りかた
- ① 耐熱容器にきざんだチョコレートを入れレンジ 200W 40～50秒 加熱し、かき混ぜ生クリームを加えて混ぜ合わせる。
 - ② ①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあてとろみがつくまでゆっくり混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62～64

オート
338 ダックワーズ



（下ごしらえ）
加熱あり） オープン
（予熱あり） →P.55

予熱 約 5 分
加熱時間の目安 約 30 分

使用付属品
給水タンク 空
黒血 中・下段
テーブルプレート

材料（黒血2枚・40枚分）

卵白	4個分
砂糖	50g
アーモンドパウダー	50g
④ ココア	大さじ2弱（10g）
小麦粉（薄力粉）	40g
粉砂糖	50g
チョコガナッシュクリーム	適量
パイナップル、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ	適量

- 作りかた
- ① ④を合わせて2回ふるっておく。
 - ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。
 - ③ ②に①の½量を加えてメレンゲをつぶさないように木しゃもじでさっくりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。
 - ④ 食品を入れずに338 ダックワーズ で予熱する。
 - ⑤ ③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒血2枚にそれぞれオープンシートを敷き、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。
 - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段と下段に入れて焼く。
 - ⑦ 加熱後取り出し、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方へチョコガナッシュクリームをつけ、ドライフルーツをのせて、2枚一組にする。

ダックワーズのコツ

- 1回に作れる分量は
黒血2枚・40枚分、ダックワーズが20個作れます。
- 卵白は
約10℃が一番泡立ちが良くしっかりとしたメレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- 強く混ぜ過ぎない
強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- ふりかける粉砂糖は
加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。



オート 339 ココアマカロン

(予熱あり) オープン →P.55
予熱 約5分
加熱時間の目安 約30分

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 中・下段
テーブルプレート

材料(黒皿2枚・40枚分)

アーモンドパウダー	80g
① 粉砂糖	120g
ココア	小さじ2
グラニュー糖	30g
卵白	2個分
塩キャラメルクリーム	適量

- 作りかた
- ① ①を合わせてふるっておく。
 - ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかく泡立ててからグラニュー糖の1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
 - ③ ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
 - ④ ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを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。
 - ⑤ 食品を入れずに339 ココアマカロンで予熱する。
 - ⑥ 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。
 - ⑦ 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枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

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)

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

- 作りかた
- ① 耐熱容器に①を入れ、レンジ 500W 3~4分 で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
 - ② ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、レンジ 200W 約30秒 で加熱する。
 - ③ ②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

マカロンのコツ

- 1回に作れる分量は
黒皿2枚・40枚分までマカロンが20個作れます。
- 生地作りのポイントは
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 手動メニューで焼くときは
→P.79
- 追加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 130℃ で様子を見ながらさらに加熱します。→P.67
- 焼きむらが気になるときは
残り時間5~6分で黒皿の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりにません。

オート 342 フォンダンショコラ



(下ごしらえ) 加熱あり
レンジ グリル →P.54
加熱時間の目安 約7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(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(4~5個に切る)	50g
卵(卵黄と卵白に分ける)	1個
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。
→P.62~64

- 作りかた
- ① ココアと小麦粉はあわせてふるっておく。
 - ② 深めの耐熱容器にバターと細かく切ったチョコレートを入れ、レンジ 500W 1分30秒~2分 加熱し、バターとチョコレートが分離しないようしっかりと混ぜてなめらかにする。あら熱が取れたら卵黄を加えしっかりと混ぜる。
 - ③ 別のボウルに卵白を入れ、砂糖を数回に分けて加えて角が立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。
 - ④ ②にココアと薄力粉を再度ふるって入れゴムベラで粉けがなくなるまで混ぜる。③のメレンゲを半分入れ生地に混ぜてなじませ、残りを入れたら全体が混ざるよう、さっくりと混ぜる。
 - ⑤ スフレ型の容器に④を4等分して入れたら2、3回かき落として空気を抜く。
 - ⑥ 脚を開いたグリル皿にオープンシートを敷き、⑤を並べ、342 フォンダンショコラで加熱する。
- 「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
(予熱あり) オープン →P.55
予熱 約6分
加熱時間の目安 約25分

使用付属品
給水タンク 空
黒皿 中段
テーブルプレート

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵(溶きほぐす)	2 1/2個
① レモン汁	大さじ1/2
② レモンの皮(すりおろす)	1/2個分

- 作りかた
- ① 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
 - ② バターは容器に入れてレンジ 200W 3~4分 で加熱する。
 - ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。①を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
 - ④ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
 - ⑤ 食品を入れずに343 マドレーヌで予熱する。
 - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、④を中段に入れて加熱する。

「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
- 追加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オープン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 344 アップルパイ



(予熱あり)
オープン
→P.55

予熱 約12分
加熱時間の目安 約38分

使用付属品
給水タンク
空

黒血 中段
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、冷蔵庫で約1時間休ませる。



③ かるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのぼす。

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ぼし、これを2〜3回くり返す。



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのぼした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



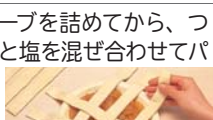
⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



⑦ 底全体にフォークで穴をあける。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒血にのせる。



⑩ 食品を入れずに **344 アップルパイ** で予熱する。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら、⑨を**中段**に入れて加熱する。

手動 りんごのプリザーブ



手動

レンジ
→P.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

材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご(紅玉またはふじ)	3個
砂糖	80~120g
レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

- りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- 大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ **レンジ 600W 9~12分** 加熱する。
- アクを取って混ぜ、再び **レンジ 600W 6分30秒~9分** 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.62~64

オート 345 プチパイ



オープン
→P.54

加熱時間の目安 約30分

使用付属品

給水タンク
空

黒血 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

- 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのぼし、それぞれ6等分し、くだものを上のにのせる。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗る。
- ②を**中段**に入れ **345 プチパイ** で加熱する。
- 加熱後、粉砂糖をふる。

プチパイのコツ

- ①に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 缶詰など汁けのあるくだものは汁けを切ってから使います。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン 予熱なし 1段 180℃** で様子を見ながら加熱します。→P.67

オート 346 マフィン



(予熱あり)
オープン
→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

黒血 中段
テーブルプレート

オート 347 チョコチップマフィン

予熱 約7分
加熱時間の目安 約21分

材料 (直径6cmのマフィン型9個分)

マフィンの材料を参照し、チョコチップ(30g)を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。⑤で食品を入れずに **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。

材料 (直径6cmのマフィン型9個分)

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

作りかた

- バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④をふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べる。
- 食品を入れずに **346 マフィン** 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

マフィンのコツ

- ①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

オート 348 紅茶マフィン

予熱 約7分
加熱時間の目安 約21分

材料 (直径6cmのマフィン型9個分)

マフィンの材料を参照し、紅茶葉(アールグレイ、細かくきざむ、大さじ1)を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてから紅茶葉を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。⑤で食品を入れずに **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。

オート 349 スイートポテト



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9分
 加熱時間の目安 約21分

材料 (12個分)

さつまいも	大2本 (約600g)
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
くつや出し用卵	
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①と④を入れて全体をかく混ぜ レンジ 600W 約2分10秒 で加熱する。
- ②に③と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく混ぜる。
- 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、オープ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、④を中段に入れて加熱する。

「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

【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 350 焼きりんご



使用付属品
 黒皿 下段
 テーブルプレート
 給水タンク 空

予熱 約5分
 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
ホイップクリーム	適量

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。
- ①を合わせてよく混ぜ、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て 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。

焼きりんごのコツ

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
 オープン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。
 → P.67

桜もちのコツ

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

スイーツ(和菓子)

オート 351 動物どら焼き



オート 352 桜もち



使用付属品
 スチーム
 レンジ
 → 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10分

材料 (4個分)

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、③の熱湯と食紅を混ぜておく。
- ボウルに①と②を入れかく混ぜ、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プンシートを敷いて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。

オート 353 ココナッツミルクのお汁粉



使用付属品
 レンジ → P.54
 給水タンク 空

テーブルプレート

加熱時間の目安 約10分

材料 (2人分)

ゆであずき	100g
ココナッツミルク(缶詰)	カップ2
牛乳	カップ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、ココナッツミルクを少しずつ加えて混ぜ合わせ④を加えてかるくかき混ぜる。
- ①に栗を加えて混ぜ、かるくラップをして、テーブルプレートに置き 353 ココナッツミルクのお汁粉 で加熱する。

ココナッツミルクのお汁粉のコツ

- 1回に作れる分量は表示の0.8~1.5倍量です。
- 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

手動 切りもち・市販のパックもち

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40秒、約1分

焼き色はつきません

あべ川もち



作りかた

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

【ひとくちメモ】
 ●皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.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

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

加熱時間の目安 約 17 分

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	
粉砂糖	50g
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④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥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あける。穴に指を入れたまま円をえがくようにくるくる回し、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プ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、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべさせながら、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、浅い皿にオープンシートを移し、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お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
お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

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

加熱時間の目安 約 16 分

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⑧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。④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

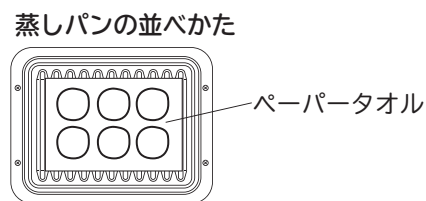
加熱時間の目安 約 20 分

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 $\frac{1}{2}$
塩	小さじ $\frac{1}{4}$
④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	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。
 - 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。
 - 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。
 - ③にサラダ油、牛乳、塩を順に加えて混ぜ合わせる。④をふるい入れ、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。
 - 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 $\frac{1}{4}$ (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。
 - ふたの蒸気取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。



オート 357 豆腐花



レンジオープンスチーム →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 ~ 40 mL
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	50 g
④ 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
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 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。
 - 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の容器の置きかたの図を参照(→P.181)して並べ、357 豆腐花で加熱する。
 - 加熱後、よく冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
 - 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。
 - 小さめの鍋にシロップの材料④を入れて煮立て、よく冷ましてから冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤に⑥の白きくらげと⑦のシロップをかけ、クコの実のをせる。

【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、量によって変わります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。冷蔵庫で冷まらずに、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

加熱時間 下表を参照

→P.66

使用付属品: 給水タンク 空

黒皿 上段

- 材料 (1~4枚分)
- 食パン(6枚切りの厚さ1.5~3cmの物) 1~4枚
- 作りかた
- 食パンは黒皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートを取り外す。
 - 黒皿を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照してグリルで加熱する。

「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
1枚		グリル 4~7分 裏返して1~2分で焼く。	グリル 2~3分 裏返して1~2分で焼く。
2枚		グリル 4~9分 裏返して1~4分で焼く。	グリル 2~4分 裏返して1~3分で焼く。
3枚		グリル 4~9分 裏返して1~4分で焼く。	グリル 2~4分 裏返して1~3分で焼く。
4枚		グリル 4~9分 裏返して1~4分で焼く。	グリル 2~4分 裏返して1~3分で焼く。

トーストのコツ

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 並べかたは黒皿の中央に寄せて置きます。黒皿の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 冷蔵または冷凍保存したパンは表を参照してグリルで加熱します。冷凍保存した食パンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。(→P.66)

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
→P.55
予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 18 分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段
テーブルプレート

材料	12個分
小麦粉 (強力粉)	240g
① 砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯 (約 40℃)	40mL
② 卵 (溶きほぐす)	大 1½ 個
牛乳 (室温に戻す)	90mL
バター (室温に戻す)	35g
つやだし用卵	
卵 (溶きほぐす)	1½ 個
塩	少々

バターロール、スイートロール、オニオンロールのコツ

- **こね上げた生地**の温度は 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- **発酵の仕上げ**具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵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がきんをかけたり、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、「オープン」予熱なし 1 段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.67
- **つやだし用卵**は **ていねい**に なるべく表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- **2段で焼く**ときは オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。→P.79

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①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押し戻しながら約 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** に入れ、「スチームオープン発酵」予熱なし 1 段 40℃ | 50~60分 で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が 2~2.5 倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- ⑦ 生地をスケッパー (または包丁) で 12 個 (1 個約 38g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- ⑩ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を **下段** にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1 段 40℃ | 32~42分 で生地が 2~2.5 倍になるまで2次発酵する。
- ⑪ 発酵後、黒皿を取り出し「358 バターロール」で予熱をする。
- ⑫ 生地表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、⑫を **中段** にセットして焼く。



手前 (中段)

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.73

オート 359 スイートロール



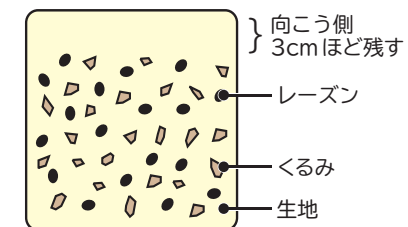
(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり) オープン
→P.55
予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 18 分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段
テーブルプレート

材料	9個分
小麦粉 (強力粉)	240g
① 砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯 (約 40℃)	40mL
② 卵 (溶きほぐす)	大 1½ 個
牛乳 (室温に戻す)	90mL
バター (室温に戻す)	35g
レーズン	30g
くるみ (あらくぎざむ)	30g
シナモンシュガー	適量
中ざら糖	少々
つやだし用卵	
卵 (溶きほぐす)	1½ 個
塩	少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② バターロールの作りかた②~⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから生地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がきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- ③ 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のにせ、シナモンシュガーをふる。
- ④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を 9 等分に切る。薄くバター (分量外) を塗った黒皿に並べ **下段** にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1 段 40℃ | 32~42分 で生地が 2~2.5 倍になるまで2次発酵する。
- ⑤ 発酵後、黒皿を取り出し「359 スイートロール」で予熱をする。
- ⑥ 生地表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、中ざら糖を表面にふりかける。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を **中段** にセットして焼く。



「スチームオープン発酵の使いかた」→P.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) オープン →P.55

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 18 分

使用付属品 給水タンク 満水

黒皿 中段 テーブルプレート

材料	9個分
小麦粉(強力粉)	240g
① 砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯(約40℃)	40mL
② 卵(溶きほぐす)	大1½個
牛乳(室温に戻す)	90mL
バター(室温に戻す)	35g
玉ねぎ(薄切り)	40g
ベーコン(たんざく切り)	100g
こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ、粉チーズ	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- バターロール(→P.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がきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- めん棒で25×25cm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止め、1本を9等分に切る。薄くバター(分量外)を塗った黒皿に並べ下段にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 40℃ 32～42分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。
- 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。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.73

オート 361 山形食パン



(下ごしらえ) 加熱あり (予熱あり) オープン →P.55

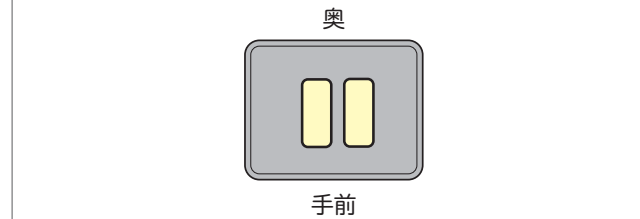
予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 30 分

使用付属品 給水タンク 満水

黒皿 下段 テーブルプレート

山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少異なります。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がきんをかけたり、表面に霧を吹きまします。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。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℃)生地の初温、季節、分量などによって使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。
- 2個焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、「オープン」予熱あり 1段 210℃ 24～38分で予熱し、下段にセットして焼きます。焼きむらが気になるときは、残り時間5～6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。(→P.68、69)



- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 手動メニューで焼くときは →P.79

材料(19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
① 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯(約40℃)	140mL
バター(室温に戻す)	10g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつぶしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 40℃ 50～60分 で1次発酵をする。
- 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー(または包丁)で3等分して丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 3等分にした⑦をひとつひとつタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
- バター(分量外)を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 40℃ 50～80分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。
- 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。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.73

オート 362 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 5 分
加熱時間の目安 約 17 分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段
テーブルプレート

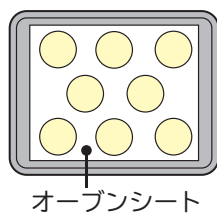
材料	8個分
小麦粉(強力粉)	190g
小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	15g
塩	3g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
牛乳(約 30℃)	180mL
バター(室温に戻す)	15g
上新粉または強力粉	適量

白パンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけた後、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- 焼きむらが気になるときは生地全体に、上新粉または強力粉をむらなくかかるとなります。生地が隠れていないと焼き色がつきやすくなり、焼きむらの原因になります。
- 生地に粉が付きにくいときは生地に、霧吹きで水を吹きかけてから粉をふるうとつきやすくなります。
- 手動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、**オープン** 予熱なし 1 段 130℃ 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 ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- ④ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて**下段**にセットし**スチームオープン発酵** 予熱なし 1 段 40℃ 40~60分 で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が 2 ~ 2.5 倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で 8 個(1個約 55g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかなようになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ 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プンシートを敷いた黒皿に並べ、**下段**にセットし **スチームオープン発酵** 予熱なし 1 段 40℃ 25~36分 で生地が 2 ~ 2.5 倍になるまで 2 次発酵する。
- ⑩ 発酵後、黒皿を取り出し **362 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** 並べかたにセットして焼く。



「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.73

オート 364 米粉パン



(下ごしらえ) 加熱あり
スチームオープン
→P.54
加熱時間の目安 約 28 分

使用付属品
給水タンク 満水
黒皿 中段
テーブルプレート

材料	8個分
小麦粉(強力粉)	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

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ バターを容器に入れ**レンジ** 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
- ④ 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。
- ⑤ 10 分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑥ 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。
- ⑦ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑧ 生地をスクッパー(または包丁)で 8 個(1個約 33g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑨ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットし、**スチームレンジ発酵** 30W 8~12分 で2次発酵する。
- ⑩ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- ⑪ 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。

「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 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 365 ごはんパン



(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

黒血 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
④ 砂糖	18g
塩	3g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯(約40℃)	150mL
バター(室温に戻す)	24g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 冷やごはんはラップに包みレンジ500W|約30秒で加熱し、スプーンなどを使ってごはん粒を潰し、冷ましておく。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、②、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ|スチームオープン発酵|予熱なし|1段|40℃|40~60分|で1次発酵をする。
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約53g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらで、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地を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プンシートを敷いた黒血に並べ、下段にセットし|スチームオープン発酵|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、黒血を取り出し|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
「スチームオープン発酵の使いかた」 →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) スチームオープン →P.55

予熱 約 6 分
加熱時間の目安 約 31 分

使用付属品 給水タンク 満水

黒血 中段 テーブルプレート

材料(バタール1本、クーベ2本分)

小麦粉(強力粉)	300g
④ 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
⑥ ぬるま湯(約30℃)	210mL
レモン汁	6mL

フランスパン、ブル、シャンピニオン、ベーコンエビのコツ

- 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、表面に霧を吹きかけます。
- 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、オープン|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④とドライイーストをふるい入れ、⑥を加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし|スチームオープン発酵|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、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)とクーベ(約130g)を2個に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地を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の棒状にのぼし、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の円形にのぼす。
- 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、黒血の対角線の長さに細長くのぼす。
- クーベの生地は、15cmの円形にのぼし、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)を薄く塗った黒血に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段にセットし|スチームオープン発酵|予熱なし|1段|35℃|20~40分|で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し|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)でクーベ(切り目)をバタールは3~4本、クーベは1本入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮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。

「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.73

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

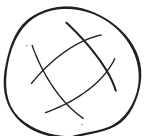
予熱 約6分
加熱時間の目安 約31分

材料 (6個分)

フランスパン(→P.289)の材料を参照する。

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③を参照して2次発酵し、黒血を取り出し、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。



「スチームオープン発酵の使いかた」→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

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)の材料を参照する。

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9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップか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③を参照して2次発酵し、黒血を取り出し、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。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.73

オート 369 **ベーコンエピ**



(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり) スチーム オープン
→P.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

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)の材料を参照し、ベーコン(4枚)とにんにく、こしょう(各適量)を加える。

作りかた

- ① フランスパン(→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③を参照して2次発酵し、黒血を取り出し、369 ベーコンエピで予熱する。
- ⑥ 予熱終了(約8分)の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。



「スチームオープン発酵の使いかた」→P.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

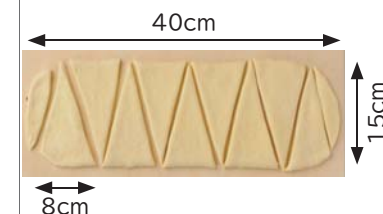
予熱 約12分
加熱時間の目安 約14分

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℃)	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いて10×10cmにのばし、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ③ ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ④ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- 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、冷蔵庫で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、手でかき押し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、冷蔵庫で約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庫で約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庫で約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庫で約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。
- ⑭ 三角形の底辺の中央に約1cmの切り込みを入れ、左右に少し開いてからクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。
- ⑮ 下段にセットし、スチームオープン発酵(予熱なし)1段 30℃ 46~56分で生地が1.3~1.5倍になるまで発酵する。
- ⑯ 発酵後、黒血を取り出し、370 クロワッサンで予熱をする。
- ⑰ 生地の表面につやだし用卵を薄く塗りぬりに塗る。
- ⑱ 予熱終了音が鳴ったら、⑰を中段にセットして焼く。



「スチームオープン発酵の使いかた」→P.73



オート 371 パン・オ・ショコラ



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）
→P.55

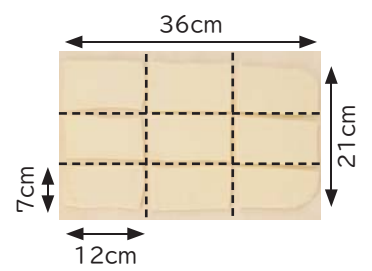
予熱
加熱時間の目安 約 12 分
約 14 分

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	9個分
小麦粉（強力粉）	120g
小麦粉（薄力粉）	30g
砂糖	20g
塩	3g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
ぬるま湯（約 30℃）	90mL
無塩バター（室温に戻す）	15g
（折り込み用バター） 無塩バター	90g
チョコチップ	90g
（つやだし用卵） 卵（溶きほぐす）	1/2個
塩	少々

作りかた

- クロワッサン（→P.291）の作りかた①～⑩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、短い辺からクルクル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⑫～⑭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、冷蔵庫で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、オープン 予熱なし 1段 200℃ 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（オープン加熱）で加熱します。 →P.79

オート 373 簡単パン



（下ごしらえ）
加熱あり
スチーム
オープン
→P.54
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	8個分
小麦粉（強力粉）	150g
砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2.5g
水	90～100mL
バター（室温に戻す）	12g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋（市販）に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れレンジ 500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵をする。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べ、加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし 373 簡単パン 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 374 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 375 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 372 栗くりパン
（女子栄養大学開発レシピ →P.104）



オート 376 簡単あんパン



（下ごしらえ）加熱あり
スチームオープン
→P.54
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	8個分
つぶあん	200g
簡単パンの生地 →P.293	1回分
けしの実	適量
〈つやだし用卵〉 卵（溶きほぐす）	1/2個
塩	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - つぶあんはレンジ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を円形にのぼし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし スチームレンジ発酵 30W 8~12分 で2次発酵する。
 - 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地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塗る。
 - 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、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照し、つぶあんをクリームパンのカスタードクリームにかえ、けしの実を取る。

作りかた
簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でカスタードクリームを包み、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）、コーンスターチ（9g）を入れ、牛乳（250mL）を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- 卵黄（2個分、溶きほぐす）を①に少しずつ加えてよくかき混ぜ、レンジ600W 5~6分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、手早くバター（8g）、バニラエッセンス（適量）を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.62~64

オート 378 簡単全粒粉パン



（下ごしらえ）加熱あり
スチームオープン
→P.54
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①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 - バターを容器に入れレンジ500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。
 - ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
 - 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
 - ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 8~12分 で1次発酵をする。
 - 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
 - タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
 - オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地をのせ スチームレンジ発酵 30W 8~12分 で2次発酵する。
 - 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地に霧をふいて表面を湿らせて全粒粉（分量外）をふりかけ、生地の中心に包丁かかみそりでクープ（切り目）を1本入れる。
 - 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、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

簡単パンのコツ

- 1回に焼ける分量は**
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。
 - 使えるポリ袋は**
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
 - 発酵の時間は様子を見て加減**
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。
- | | 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がきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
 - 生地の丸め（成形）かたは**
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
 - パンの表面につやを出したいときは**
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
 - 追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。 →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 379 油で揚げないカレーパン



(下ごしらえ) 加熱あり スチームオープン →P.54

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	8個分
レトルトカレー (市販のもの)	1袋 (約 200g)
簡単パンの生地 →P.293	1回分
④ 玉ねぎ (みじん切り)	1/4個
小麦粉 (薄力粉)	9g
煎りパン粉 →P.190	適量
小麦粉 (薄力粉)	適量
卵 (溶きほぐす)	1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ [レンジ 200W | 7~10分] で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
- ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ [レンジ 500W | 約 30秒] で加熱して溶かし、水を加える。
- ④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気をいれて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑥の生地を2~3cmの厚さに整え、 [スチームレンジ発酵 30W | 8~12分] で1次発酵をする。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) で8個 (1個約33g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑨の閉じ目を下にしてだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑩をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし [スチームレンジ発酵 30W | 8~12分] で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、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 (予熱あり) オープン →P.55

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 黒皿 中段 テーブルプレート

材料	3個分
小麦粉 (強力粉)	150g
④ 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの)	3g
ぬるま湯 (約 40℃)	100mL
バター (室温に戻す)	12g
〈クッキー生地〉	
バター (室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々
小麦粉 (薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて **下段** に [スチームオープン発酵 予熱なし | 1段 40℃ | 40~60分] で1次発酵をする。
- 発酵中に、④のクッキー生地を3等分してラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまがし、手で押さえて生地に密着させる。
- ⑦の生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) で3個 (1個約88g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(パンチタイム)
- ⑫のパン生地に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。
- 黒皿を **下段** にセットし、給水タンクに水を入れずに [スチームオープン発酵 予熱なし | 1段 40℃ | 25~36分] で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。(「給水」表示が出る場合があっても、そのまま発酵させる。)
- 発酵後、黒皿を取り出し **380 メロンパン** で予熱をする。
- カード (またはパレットナイフ) で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑬を **中段** にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.73

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

- **パンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように** 生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけた後、表面に霧を吹きます。
- **切り分けるときは** すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- **追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは** [オープン 予熱なし | 1段 150℃] で様子を見ながら焼きます。 →P.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) オープン
→P.55

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
黒血 中段
テーブルプレート



材料	1個分
小麦粉(強力粉)	150g
① 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
ぬるま湯(約40℃)	100mL
バター(室温に戻す)	12g
〈クッキー生地〉	
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々
小麦粉(薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押し戻しながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 40~60分 で1次発酵をする。
- 発酵中に、④のクッキー生地をラップの間に挟み、中心部を厚めになるように20cmの円形にの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、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルふせて生地を取り出し、手でかき押し中めのガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑪のパン生地に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
- 黒血を下段にセットし、給水タンクに水を入れずに スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。(「給水」表示が出る場合があっても、そのまま発酵させる。)
- 発酵後、黒血を取り出し 382 大きなメロンパン で予熱をする。
- カード(またはパレットナイフ)で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.73

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照し、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。

オート 384 シュトーレン



(下ごしらえ) 加熱あり
(予熱あり) オープン
→P.55

予熱 約6分
加熱時間の目安 約30分

使用付属品
給水タンク 満水
黒血 中段
テーブルプレート

材料	1個分
小麦粉(強力粉)	200g
① 砂糖	40g
塩	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4.5g
卵(溶きほぐす)	1個
牛乳(約30℃)	60mL
バター(室温に戻す)	50g
レーズン	60g
オレンジピール	20g
② 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。
- ②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①とドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押し戻しながら約15分こね、水けをきった②とスライスアーモンドを加えてさらにこね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 40~60分 で1次発酵をする。
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかき押し中めのガスを抜く。
- 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。
- バター(分量外)を薄く塗った黒血に、折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段にセットし スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵をする。
- 発酵後、黒血を取り出し 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

「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.73

オート 385 かぼちゃの丸パン



（下ごしらえ）
（加熱あり） オープン
（予熱あり） →P.55

使用付属品
給水タンク 満水
黒血 中段 テーブルプレート

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 16 分

材料	8個分
かぼちゃ（皮をむく）	200g
小麦粉（強力粉）	150g
① 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
ぬるま湯（約 40℃）	80mL
バター（室温に戻す）	15g
生クリーム	5mL
② 砂糖	9g
塩	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かぼちゃは、3cm角に切りラップで包み「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⑧を混ぜ、かぼちゃあんにして冷ましておく。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯と②で取り分けたかぼちゃを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて「下段」に入れ「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 40℃ 30～40分 で1次発酵をする。
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に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がきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。（ベンチタイム）
- 生地ひとつひとつを円形にのぼし、8等分した③のあんを包み形を整える。オープンシートを敷いた黒血に並べ、手のひらであんを包んだ生地を少しつぶし、中心を手粉（強力粉・分量外）をつけた指でくぼませる。
- 黒血を「下段」にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 40℃ 26～36分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し「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、⑬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

「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.73

かぼちゃの丸パンのコツ

- こね上げた生地の温度 25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は 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。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは「オープン」予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら焼きます。 →P.67
- 並べかたは オープンシート

オート 386 ベーグル（プレーン）



（下ごしらえ）
（加熱あり） オープン
（予熱あり） →P.55

使用付属品
給水タンク 満水
黒血 中段 テーブルプレート

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 22 分

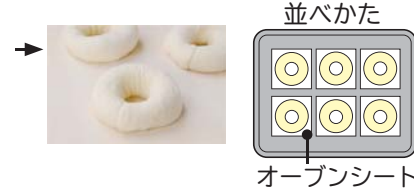
材料	6個分
小麦粉（強力粉）	300g
① 砂糖	14g
塩	5g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
ぬるま湯（約 30℃）	200mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- 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がきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。（ベンチタイム）
- 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 のだ円形にのぼし、1/4 ずつ内側に折り込み、さらに半分に折っ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を包むようにしっかりとくっつけ、12×12 cm に切ったオープンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒血に並べる。



- 黒血を「下段」にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 30℃ 25～36分 で生地が 1.5～2 倍になるまで発酵する。

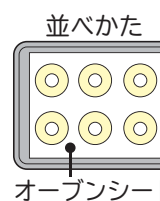
- 発酵後、黒血を取り出し「386 ベーグル」で予熱をする。

- 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℃に加熱し、⑨で取り出した生地をオープンシートが上になるように入れ、片面 30 秒ずつゆでる。ゆで上がったたら、オープンシートを生地を傷めないようにしていねいにはがす。



- ⑩をオープンシートを敷いた黒血に並べ、乾燥しないようにする。

- 予熱終了音が鳴ったら、⑪を「中段」にセットして焼く。



「スチームオープン発酵の使いかた」 →P.73

ベーグルのコツ

- 沸とうしない温度でゆでる 約90℃のお湯でゆでます。沸とうしていると表面にしわがで、うまく仕上がりにません。
- ゆで時間は計る ゆで時間が長かったり、短かったりするとうまく仕上がりにません。
- 保存方法は よく冷ましたベーグルをしっかりラップで包み、冷蔵または冷凍で保存します。冷蔵は 1～2 日、冷凍は 2～3 週間を目安に食べきってください。
- あたため直すときは 冷蔵の場合は、「オープン」予熱なし 1段 140℃ 6～9分、冷凍の場合は「10～15分」で様子を見ながら焼きます。 →P.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、「オープン」予熱なし 1段 180℃ 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 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、④にブルーベリージャム(15g)とブルーベリー(乾燥、15g)を加える。

作りかた

ベーグル(プレーン) (→P.301)の作りかたを参照し、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にません。乾燥させた物を使います。

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)の作りかたを参照し、389 ライ麦ベーグルで予熱し、焼く。

オート 391 フォカッチャ



作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、③を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 40~60分 で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径16cmの円形にのぼし、バター(分量外)を薄く塗った黒血に並べ、下段にセットし スチームオープン発酵 予熱なし 1段 40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩ 発酵後、黒血を取り出し 391 フォカッチャで予熱をする。
- ⑪ 手粉(強力粉・分量外)をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油(分量外)を生地の表面に刷毛で塗る。
- ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」 (→P.73)

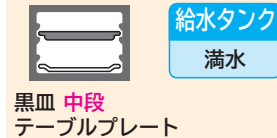
フォカッチャのコツ

- 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、オープン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながらさらに焼きます。(→P.67)

(下ごしらえ) 加熱あり (予熱あり) オープン (→P.55)

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 19 分

使用付属品



材料	2個分
小麦粉(強力粉)	150g
小麦粉(薄力粉)	100g
④ 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
⑤ ぬるま湯(約40℃)	150mL
⑥ オリーブ油	大さじ1

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)の作りかたを参照し、かぼちゃをレンジ 500W 1分~1分30秒 で加熱し、裏ごしした物を④に加え、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 390 黒糖ベーグル



材料 (6個分)

ベーグル(プレーン) (→P.301)の材料を参照し、砂糖を黒糖(30g)にかえる。

作りかた

ベーグル(プレーン) (→P.301)の作りかたを参照し、390 黒糖ベーグルで予熱し、焼く。



（下ごしらえ）
加熱あり
（予熱あり）

オーブン
→P.55

予熱 約 7 分
加熱時間の目安 約 14 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	長径25cmのナン2枚分
小麦粉（強力粉）	80g
小麦粉（薄力粉）	80g
砂糖	5g
塩	4g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	1.5g
卵（溶きほぐす）	1/2個
ぬるま湯（約40℃）	70mL
サラダ油	10mL

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℃ 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。
- ポリ袋（市販）に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②に③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。
- 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、生地にラップがかたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10～20分休ませる。（ベンチタイム）
- 空の黒皿を中段にセットし 392 ナン で予熱をする。
- 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。
- ⑧をオープンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.72



（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 約 3 分
加熱時間の目安 約 19 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	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℃）	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。ラップがかたく絞ったぬれがきんをかけたり、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、ゆっくり丁寧に切ります。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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋（市販）に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②に③を入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ④の生地を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 8～12分 で1次発酵をする。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地を手のひらか、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。手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、スケッパー（または包丁）で12等分する。
- 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押さえてしっかりくっつけ、6個にする。
- 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がかたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。（ベンチタイム）
- オープ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。
- 食品を入れずに 393 花巻き 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
→P.55

オープン
過熱水蒸気

予熱 約 5 分
加熱時間の目安 約 19 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	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℃）	80mL
長ねぎ（みじん切り）	1/4本
ごま油	4mL
豚ひき肉	60g
干しいたけ（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
片栗粉	大さじ 1 1/2
砂糖	大さじ 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⑧を入れ「レンジ」500W | 約30秒 で加熱する。あら熱を取って②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、⑧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61g）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。
 - オープンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑥のをせ、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
予熱あり
→P.54

レンジ

予熱 約 5 分
加熱時間の目安 約 19 分

使用付属品
給水タンク 満水
テーブルプレート

材料	6個分
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
ぬるま湯（約 40℃）	80mL
冷凍シューマイ（室温に戻し、3～4つに切る）	6個

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - 花巻き → P.305 の作りかた②～⑥を参照し、⑧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」200W | 5～6分 で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「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) オープン →P.55

予熱 約 20 分
加熱時間の目安 約 7 分

使用付属品
黒血 上段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料	直径26cmのピザ1枚分
小麦粉 (強力粉)	50g
小麦粉 (薄力粉)	20g
砂糖	4g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	1g
ぬるま湯 (約 40℃)	40mL
オリーブ油	10mL
ピザソース (市販の物)	適量
トマト (さいの目切り)	1/4個 (約 50g)
モッツアレラチーズ (ひとくち大にちぎる)	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - ポリ袋 (市販) にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 - B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 ~ 3 cmの厚さに整え、スチームレンジ発酵 30W 約10分 で発酵をする。
 - 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
 - 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 15 分間休ませる。(ベンチタイム)
 - 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約 26 cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
 - 生地になちを約 1cm 残してピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをする。
 - 空の黒血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プン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
 - ⑨をオープンシートごと黒血にのせ、上段にセットして焼く。
 - 加熱後、バジルをのせる。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.72

オート 396 ピザ (パン生地)



(下ごしらえ) 加熱あり (予熱あり) オープン →P.55

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 18 分

使用付属品
黒血 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	2g
ぬるま湯 (約 40℃)	100mL
オリーブ油	15mL
ピザソース (市販の物)	適量
玉ねぎ (薄切り)	大1/4個 (約 75g)
ベーコン (たんざく切り)	50g
サラミソーセージ (薄切り)	8 枚
ピーマン (輪切り)	2 個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1/2缶 (約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ (薄切り)	4個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	100g

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - クリスピーピザの作りかた②~⑦を参照して生地を作る。
 - 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約 24 cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
 - 生地になちを約 1cm 残してピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをし、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。
 - 空の黒血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プン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
 - ④をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

ピザのコツ

- 1 回に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 2段で焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で加熱します。 →P.79 上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/3~3/4が経過してからにしてください。
- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはオープン 予熱なし 1 段 200℃ で様子を見ながら焼きます。 →P.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） オープン
（予熱あり） →P.55

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
黒血 中段
テーブルプレート

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
ぬるま湯（約40℃）	100mL
オリーブ油	15mL
焼きとりのたれ（市販の物）	15mL
照り焼きチキン（市販の物、薄切り）	120g
しめじ（石づきを取る）	50g
コーン（缶詰）	30g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	70g
マヨネーズ	適量
塩、こしょう	各少々
長ねぎ（白髪ねぎにする）	適量
きざみのり	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼きとりのたれは耐熱容器に入れ、レンジ500W約30秒で様子を見ながら加熱をし、とろみをつけておく。
- クリスピーピザの作りかた②～⑦を参照して生地を作る。
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残して②を塗り③を並べてかるく塩、こしょうをし、全体にチーズを散らし、マヨネーズをかける。
- 空の黒血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プン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑤をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。
- 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） オープン
（予熱あり） →P.55

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
黒血 中段
テーブルプレート

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
ぬるま湯（約40℃）	100mL
オリーブ油	15mL
にんにく（みじん切り）	1片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス（解凍して水けを切っておく）	100g
ピザソース（市販の物）	適量
玉ねぎ（薄切り）	中1/4個（約50g）
ピーマン（輪切り）	1個
マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1/2缶（約25g）
塩、こしょう	各少々
スタッフトオリーブ（薄切り）	4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	70g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- ポリ袋（市販）に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②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2～3cm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。
- 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24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り③と②を並べて塩、こしょうをし、スタッフトオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 空の黒血を中段にセットして「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プン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑩をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 →P.72

オート 399 4種のチーズピザ



（下ごしらえ） オープン
（加熱あり）
（予熱あり）
→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

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 18 分

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
ぬるま湯（約40℃）	100mL
オリーブ油	15mL
モッツァレラ、カマンベール、ゴーダ、 チェダー、パルメザン、ピザ用ミックス など好みのチーズ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℃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 カルツオーネ



（下ごしらえ） オープン
（加熱あり）
（予熱あり）
→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

予熱 約 9 分
加熱時間の目安 約 18 分

材料	1個分
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
ぬるま湯（約40℃）	100mL
オリーブ油	15mL
オリーブ油	5mL
ブロッコリー（ひとくち大に切る）	1/4株（約50g）
赤パプリカ（薄切り）	大1/4個（約40g）
しめじ（石づきを取る）	1/2株（約80g）
玉ねぎ（薄切り）	1/4個（約60g）
ベーコン（たんざく切り）	3枚（約50g）
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）	70g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、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③～⑧を参照して生地を作る。
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地の片側に②を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 カルツオーネ」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒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

牛肉

- ビーフハンバーグ 117
- 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
- プルコギ 110
- 牛肉となすの納豆いため 172
- 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
- 豚肉とキャバツのアルザス風 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
- 肉シューマイ 165
- ホイコウロウ 170
- 豚肉とピーマンのみそそばろ 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

- 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
- イタリア風カツレツ 197
- くしかつ 197
- アスパラガスの肉巻きフライ 198
- 春巻き 206
- 豚肉とキムチの春巻き 207
- 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
- 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

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
- 肉シューマイ 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
- メンチカツ 193
- れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 195
- チキンナゲット 196
- スコッチエッグ 200
- なすのひき肉挟みフライ 205
- ロールキャバツ 215
- かぼちゃのそばろ煮 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

鶏肉

- 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
- サテー 130
- 鶏肉のカレークリームグラタン 144
- 鶏ささみの梅じそ巻き焼き蒸し 153
- 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し 155
- 鶏肉のみそ焼き蒸し 155
- 鶏肉のレモン焼き蒸し 156
- 鶏肉とキャバツの塩こうじいため 174
- 砂肝とナッツの塩こうじいため 176
- 鶏の酒蒸し 183
- 鶏の柔らか蒸し 183
- 鶏の簡単蒸し 184
- 鶏ハムの簡単蒸し 184
- 鶏のアジア風簡単蒸し 184

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
 たらちのチーズ焼き蒸し…………… 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
 えびシューマイ…………… 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
 キャベツとあさりのスープパスタ 213
 クラムチャウダー…………… 224
 トムヤムクン…………… 225
 シーフードピザ…………… 311

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 Milfie 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
 心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
 スコッチエッグ…………… 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
 心のゴーヤーチャンプルー…………… 171
 豆腐とピーマンのみそそば 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

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ガス風 107
 かじきまぐろのバスク風…………… 109
 プルコギ…………… 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
 豚肉としょうがの焼き蒸し…………… 150
 ふとしょうがの焼き蒸し…………… 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
 なすとこ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
 焼き蒸しとうもろこし…………… 161
 焼き蒸しキャベツ…………… 161
 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
 心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

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そそば 174
 豆腐とピーマンのみそそば 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
 ロールキャベツ…………… 215
 ラタトゥイユ…………… 215
 かぼちゃの含め煮…………… 217
 かぼちゃのそぼろ煮…………… 217
 カボナータ風野菜の簡単煮…………… 218
 マーボーなす…………… 219
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 220
 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 221
 ほうれん草のおひたし…………… 222
 もやしのナムル…………… 222
 白菜のナムル…………… 222
 キャベツの酢漬け…………… 222
 白菜の酢漬け…………… 222
 イタリアンサラダ…………… 223
 野菜サラダ…………… 223
 酢ごぼう…………… 223
 けんちん汁…………… 224
 オニオンロール…………… 284
 かぼちゃの丸パン…………… 300
 かぼちゃベーグル…………… 302
 カルツォーネ…………… 311

いも・豆類

煮干し粉入りニョッキのグラタン 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
 ベークドポテト…………… 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

くだもの

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

きのこ

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
 心のえのき巻き焼き蒸し…………… 153
 なすとこのこの焼き蒸しサラダ 158

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
 ライスコロッケ 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

パン・小麦粉類

青じそとごまの白パン 103
 栗くりパン 104
 煮干し粉入りニョッキのグラタン 105
 動物どら焼き 115
 スポンジケーキ 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

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
 カaramel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
 ピーナッツクッキー 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
 ナッ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
 ブチパイ 275
 マフィン 275
 チョコチップマフィン 275
 紅茶マフィン 275
 蒸しドーナツ 278
 蒸しチョコレートケーキ 279
 蒸しパン 280
 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
 チョコチップメロンパン 297
 大きなメロンパン 298
 大きなチョ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
 カルツォーネ 312

乳製品

煮干し粉入りニョッキのグラタン 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
 豚肉のチーズ焼き 123
 心のチーズ焼き 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
 鶏肉のみそ焼き蒸し 155
 ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し 155
 たらちのチーズ焼き蒸し 159

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
 カルツォーネ 312

発酵食品

煮干し粉入りニョッキのグラタン 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
 心のチーズ焼き 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
 鶏肉のみそ焼き蒸し 155
 ちくわとこんにゃくのみそ焼き蒸し 155
 さけのみそ焼き蒸し 156

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
 たらちのチーズ焼き蒸し 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そそば 174
 豆腐とピーマンのみそそば 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
 砂肝とナッツの塩こうじいため 176
 トマトのキムチいため 178
 なすのみそいため 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
 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
 カルツォーネ 312

あ

アーモンドクッキー…………… 262
 青じそとごまの白パン…………… 103
 赤ワインソース…………… 121
 あさりとキムチの焼き蒸し… 158
 あさりの酒蒸し…………… 157
 あじの開き…………… 136
 あじのみりん風味…………… 135
 あじフライ…………… 200
 アスパラガスのこんにゃく巻きフライ 198
 アスパラガスの肉巻きフライ 198
 厚揚げのホイコウロウ…………… 170
 厚揚げのマスタード焼き…………… 129
 アップルパイ…………… 274
 油で揚げないカレーパン…………… 296

い

いかリングフライ…………… 203
 イタリア風カツレツ…………… 197
 イタリアンサラダ…………… 223
 いちごジャム…………… 230
 煎りパン粉の作りかた…………… 190
 いわしの丸干し…………… 136
 いわしフライ…………… 201

う

ウインナー弁当セット…………… 238
 うずら卵とウインナーのくしカツ 199
 うなぎのかば焼きのあたたため 252
 梅じそギョウザ…………… 150

え

エクレア…………… 268
 えびギョウザ…………… 149
 えびシューマイ…………… 166
 えびチリ…………… 176
 えびとほたてのホイル焼き… 138
 えびの塩こうじいため…………… 175
 えびの天ぷら…………… 208
 えびのトマトソースグラタン 143
 えびのドリア…………… 145
 えびフライ…………… 202
 えびマヨ…………… 138
 えび蒸しギョウザ…………… 163

お

大きなチョコチップメロンパン 298
 大きなメロンパン…………… 298
 おこわ…………… 212
 お総菜のあたたため…………… 251
 お茶…………… 250
 オニオンロール…………… 284
 おにぎりセットメニュー…………… 233
 お弁当セットの副菜…………… 239
 オレンジゼリー…………… 266

か

かき揚げ…………… 209
 かきフライ…………… 202
 かじきまぐろのバスク風…………… 109
 カスタードクリーム…………… 268
 カステラ…………… 269
 カステラの新聞紙の型の作りかた 269
 型抜きクッキー…………… 262
 カプチーノシフォンケーキ… 258
 かぼちゃコロツケ…………… 204
 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し 158
 かぼちゃのそぼろ煮…………… 217
 かぼちゃの含め煮…………… 217
 かぼちゃの丸パン…………… 300
 かぼちゃベグル…………… 302

か

カポナータ風野菜の簡単煮… 218
 カラフル野菜のグリルサラダ 140
 カラメルパウンドケーキ…………… 261
 カルツォーネ…………… 312
 カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)…………… 250
 簡単あんパン…………… 294
 簡単クッキー…………… 263
 簡単クリームパン…………… 294
 簡単セサミパン…………… 293
 簡単全粒粉パン…………… 295
 簡単肉まん…………… 307
 簡単パン…………… 293
 簡単レーズンパン…………… 293

き

きすフライ…………… 201
 キャベツとあさりのスープパスタ 213
 キャベツの酢漬け…………… 222

牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 221
 牛肉となすの納豆いため…………… 172
 牛肉とピーマンの塩こうじいため 173
 牛肉とピーマンの細切りいため 169
 牛乳…………… 250
 魚介の天ぷら…………… 209
 切りもち・市販のパックもち(あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福) …… 277

く

くしカツ…………… 197
 クラムチャウダー…………… 224
 クリームコロツケ…………… 205
 クリームパンのカスタードクリーム 294
 栗くりパン…………… 104
 クリスピーピザ…………… 308
 グレービーソース…………… 124
 グレープゼリー…………… 266
 黒豆…………… 221
 クロワッサン…………… 291

け

けんちん汁…………… 224

こ

紅茶マフィン…………… 275
 香味ソース…………… 183
 高野豆腐れんこんハンバーグ 117
 コーヒー…………… 250
 コーヒーゼリー…………… 266
 ゴーヤーチャンプル…………… 171
 ゴーヤーのスパイシーいため 172
 黒糖ベグル…………… 302
 ココアシフォンケーキ…………… 258
 ココアマカロン…………… 272
 五穀ごはん…………… 211
 ココナッツミルクのお汁粉… 277
 ごはん(炊飯)…………… 211
 ごはん…………… 250
 ごはんのあたたため…………… 251
 ごはんパン…………… 288
 米粉パン…………… 287

さ

サーモンごまチーズフライ… 111
 魚フライ&厚揚げ煮物…………… 248
 魚フライ&ブロッコリーの煮物 248
 桜色のマカロン…………… 272
 桜もち…………… 276
 酒かん…………… 250
 さけのテリーヌ…………… 229
 さけのホイル焼き…………… 137
 さけのみそ焼き蒸し…………… 156
 さけのムニエル…………… 137
 さけ弁当セット…………… 237
 ささかまとピーマンの塩こうじいため 173
 雑穀米入りチキンロール…………… 108
 さつま揚げ…………… 207
 さつま揚げとなすの納豆いため 173
 さつまあげのあたたため…………… 252
 さつまいもとりんごのバター煮 114
 サテー…………… 130
 りいもとベーコンの塩こうじいため 175
 りいもの含め煮…………… 216
 さばのごま焼き…………… 133
 さばの塩焼き…………… 133
 さばの竜田揚げ…………… 202
 さばの照り焼き…………… 134
 さばのみりん風味…………… 135
 さば焼き物&かぼちゃ煮物 244、245
 さば焼き物&さつまいも煮物 244、245
 さんまとひじきの炊き込みごはん… 113
 さんまの開き…………… 136
 さんまの柔らか煮…………… 229

し

シーフードピザ…………… 311
 塩キャラメルクリーム…………… 272
 塩こうじ豆腐ソース…………… 117
 塩ざけ…………… 132
 塩ざけ(減塩)…………… 132
 塩さば…………… 133
 市販のピザ…………… 312
 市販の冷凍グラタン…………… 142
 市販の冷凍生ギョウザ…………… 148
 市販の冷凍生ショウロンポウ 164
 シフォンケーキ…………… 257
 絞り出しクッキー…………… 262

シャンピニオン…………… 290
 シュー…………… 267
 シュトーレン…………… 299
 しょうが焼き弁当セット…………… 238
 しょうゆ焼きおにぎり…………… 210
 ショウロンポウ…………… 164
 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ 141
 ショコラロールケーキ…………… 256
 白パン…………… 286
 白身魚の姿蒸し…………… 157
 白身魚の蒸しカルパッチョ… 187

す

スイートポテト…………… 276
 スイートルール…………… 283
 炊飯…………… 211
 スコッチエッグ…………… 200
 酢ごぼう…………… 223
 砂肝とナッツの塩こうじいため 176
 スノークッキー…………… 263
 スフレチーズケーキ…………… 259
 スペアリブ…………… 121
 スポンジケーキ…………… 254

せ

赤飯…………… 212

た

たいの塩釜焼き…………… 135
 たいの塩焼き…………… 132
 ダックワーズ…………… 271
 たらのチーズ焼き蒸し…………… 159

ち

チーズ入りミルフィーユカツ 192
 チーズケーキ…………… 259
 チーズフライ…………… 203
 チキンカツ…………… 194
 チキンステーキのあたたため… 252
 チキンソテー…………… 128
 チキンナゲット…………… 196
 チキン南蛮…………… 196
 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
 ちくわの焼きとり風…………… 127

茶わん蒸し…………… 180
 中華風蒸しハンバーグ…………… 182
 中華まんのあたたため(冷蔵)… 251
 中華まんのあたたため(冷凍)… 251
 中東風鶏手羽先のカレースライス焼き 129
 朝食セットの副菜…………… 234~236
 チョコガナッシュクリーム… 271
 チョコチップマフィン…………… 275
 チョコチップメロンパン…………… 297
 チョコバナナパウンドケーキ 261
 チョコレート…………… 253
 チンジャオロウスー…………… 169

て

デコレーションケーキ…………… 254
 手作りソーセージ…………… 228
 手作り豆腐…………… 181
 手作り肉まん…………… 306
 手作りポークハム…………… 228
 照り焼きチキンピザ…………… 310
 天ぷらのあたたため…………… 253

と

豆乳クリームドリア…………… 146
 豆腐花…………… 280
 豆腐入りつくね…………… 131
 動物どら焼き…………… 115
 豆腐とおからメンチカツ…………… 193
 豆腐とザーサイの焼き蒸し… 152
 豆腐とピーマンのみそそぼろ 175
 トースト…………… 281
 トーストセットメニュー…………… 232
 トマトとベーコンのスープパスタ 213
 トマトのキムチいため…………… 178
 トマトのチーズ焼き…………… 140
 トムヤムクン…………… 225
 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き 241
 鶏から揚げ&焼き野菜…………… 241
 鶏香味焼き&スープ煮 242、243
 鶏香味焼き&なす煮物 242、243
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮… 220
 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し 153
 鶏ささみ梅肉フライ…………… 194
 鶏手羽先の甘辛揚げ…………… 189
 鶏手羽先のつけ焼き…………… 128

さくいん (50音)

鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物 246、247
 鶏手羽中揚げ&ホットサラダ 246、247
 鶏手羽中のガーリックグリル 130
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため 174
 鶏肉のカレークリームグラタン 144
 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し 155
 鶏肉のマスタード焼き 129
 鶏肉のみそ焼き蒸し 155
 鶏肉のレモン焼き蒸し 156
 鶏肉弁当セット 238
 鶏のアジア風簡単蒸し 184
 鶏のから揚げ 188
 鶏のから揚げ(脱脂) 188
 鶏の簡単蒸し 184
 鶏の酒蒸し 183
 鶏の竜田揚げ 189
 鶏の照り焼き 126
 鶏のハーブ焼き 125
 鶏のハーブ焼き(脱脂) 125
 鶏のピリ辛焼き 126
 鶏の柔らか蒸し 183
 鶏ハムの簡単蒸し 184
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し 185
 とんカツ 190

な

なすとこのこの焼き蒸しサラダ 158
 なすのひき肉挟みフライ 205
 なすのみそいため 179
 ナッツとベリーブラウニー 271
 ナン 304

に

肉じゃが 216
 肉シューマイ 165
 肉豆腐 220
 肉巻きフライ&ホットサラダ 249
 煮込みハンバーグ 218
 煮豚 214
 煮干し粉入りニョッキのグラタン 105
 ならレバいため 177

は

バーベキュー 131
 梅肉ソース 183
 パウンドケーキ 260
 白菜の酢漬け 222
 白菜のナムル 222
 バター 253
 バターロール 282
 花巻き 305
 ハムカツ 199
 春巻き 206
 パン・オ・ショコラ 292
 ハンバーグ 116
 ハンバーグ(脱脂) 116
 ハンバーグのあたたため 252
 ハンバーグ弁当セット 237
 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

ひ

ピーナッツクッキー 262
 ビーフシチュー 227
 ビーフハンバーグ 117
 ピーマンの肉詰め 118
 ピザ(パン生地) 309
 ひとつち焼き豚 119
 ひとつち焼き豚&トマトのチーズ焼き 241
 ひとつち焼き豚&焼き野菜 240
 ひよこ豆とコーンのコロッケ 112
 ヒレカツ 191
 ヒレカツ&焼き野菜 241

ふ

フール 290
 フォカッチャ 303
 フォンダンショコラ 273
 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 106
 豚肉とキムチの春巻き 207
 豚肉とキャベツのアルザス風 107
 豚肉とキャベツの辛みそいため 170
 豚肉とザーサイの焼き蒸し 152
 豚肉としょうがの焼き蒸し 150
 豚肉とピーマンのみそそば 174
 豚肉と野菜の焼き蒸し 151
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し 152

豚肉のチーズ焼き 123
 豚のアジア風簡単蒸し 186
 豚の角煮 214
 豚のから揚げ 188
 豚の韓国風簡単蒸し 187
 豚の簡単蒸し 186
 豚の香味揚げ 190
 豚のしょうが焼き 122
 豚バラ肉の塩こうじ焼き 120
 プチパイ 275
 ふとしょうがの焼き蒸し 151
 心のえのき巻き焼き蒸し 153
 心のゴーヤチャンプルー 171
 心のチーズ焼き 123
 フライドポテト 208
 ブラウニー 270
 ブラウニー&プチパイ 241
 ブラウニーの型の作りかた 270
 フランスパン 289
 ぶりの照り焼き 134
 プリン 264
 ブルーベリーベーグル 302
 ブルコギ 110

へ

ベークドポテト 139
 ベーグル 301
 ベーコンエピ 290
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ 147
 ベーコン巻き弁当セット 238
 ベビーフード 253
 ペペロンチーノ風野菜いため 178

ほ

ホイコウロウ 170
 ほうれん草と豆腐のギョウザ 149
 ほうれん草のおひたし 222
 ほうれん草のキッシュ 147
 ほうれん草の塩こうじソテー 179
 ポークカレー 226
 ポークグリル 121
 ポークシチュー 227
 ほたてとキムチのグラタン 144
 ほたてのチリソース 177
 ほっけの開き 136

ポテトコロッケ 204
 ポテトサラダ 223
 ホワイトソース 143

ま

マーブルパウンドケーキ 261
 マーボー豆腐 219
 マーボーなす 219
 マーマレードジャム 230
 マカロニグラタン 142
 まぐろの照り焼き 134
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 258
 抹茶マカロン 272
 抹茶ロールケーキ 255
 マドレーヌ 273
 マフィン 275
 マフィン&プチパイ 241

み

ミルフィーユカツ 191

む

蒸しギョウザ 163
 蒸しチョコレートケーキ 279
 蒸しドーナツ 278
 蒸しパン 280
 蒸しプリン 265

め

メロンパン 297
 明太子の塩こうじ焼きそば 168
 メンチカツ 193

も

モカロールケーキ 255
 もちの肉巻き 120
 もやしのナムル 222

や

焼きいも 139
 焼きうどん 168
 焼きギョウザ 148
 焼き魚のあたたため 252
 焼きそば 167
 焼きとり 127

焼き豚 119
 焼き豚(脱脂) 119
 焼き蒸し赤キャベツ 162
 焼き蒸しいも 160
 焼き蒸しかつおのたたき風 157
 焼き蒸しかぼちゃ 160
 焼き蒸しキャベツ 161
 焼き蒸しとうもろこし 161
 焼き蒸しブロッコリー 159
 焼き蒸し芽キャベツ 162
 焼き蒸し野菜の油揚げ巻き 154
 焼き蒸し野菜のベーコン巻き 154
 焼き野菜 139
 焼きりんご 276
 野菜いため 167
 野菜サラダ 223
 野菜の天ぷら 209
 山形食パン 285
 柔らかプリン 264

ゆ

ゆで卵 182

よ

洋風茶わん蒸し 180
 ヨーグルト 231
 ヨーグルトソース 231
 4種のチーズピザ 312

ら

ラーメン・ヌードル(発泡スチロールカップまたは袋入り) 251
 ライスコロッケ 210
 ライ麦ベーグル 302
 ラザニア 146
 ラタトゥイユ 215

り

りんごのプリザーブド 274
 りんごパウンドケーキ 261

れ

冷凍ナゲットのあたたため 252
 冷凍フライのあたたため 252
 冷凍焼きおにぎりのあたたため 252

レモンゼリー 266
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し 185
 れんこんのえびアボカド挟みフライ 206
 れんこんのおから挟みフライ 195
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 195

ろ

ローストチキン 124
 ローストビーフ 118
 ロールキャベツ 215
 ロールケーキ 255

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℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。				
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		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

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用
中止

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

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

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

1-E2622-1C

禁無断転載・不許複製 J5 (HP)