

\*本掲載の料理集はカラーになっておりますが、製品に付属されているものはカラーではありません。

**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

日立オーブンレンジ

家庭用

型式

エム アール オー エス ケー エス

# MRO-S1KS



とんカツ

このたびは日立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.8~14 をお読みいただき、  
正しくお使いください。



はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

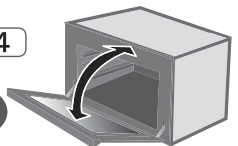
①コンセントに電源プラグを差し込む

②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み、ドアを開閉すると電源が入ります。

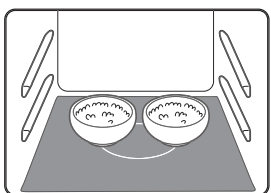
「電源の入れかた」→P.4

ドア開閉 → 電源「入」



オート調理を上手に使うために

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な30種類のオート調理を用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



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。  
※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると上手に加熱することができず、加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

オート調理を使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオート調理
常温で保存したごはん・お総菜	1 おかず・ごはん
冷蔵庫で冷蔵保存したごはん・お総菜	1 おかず・ごはん
冷凍室で冷凍保存したごはん・お総菜	4 解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したオート調理もあります。

●オート調理の仕上がりを5段階または3段階で調節することができます。→P.19

調理終了後は電源プラグを抜かない

調理終了後、本体の冷却のために冷却ファンが回転することがあります。液晶表示部に「冷却中」の表示があるときは、電源プラグを抜かないでください。→P.51

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

初めて使うときの確認と準備 4、5

- 据え付けの確認 4
- 電源の入れかた 4
- 空焼き（脱臭）のしかた 5

各部のなまえ・操作パネル・付属品 6、7

- 操作パネルのはたらき 7

安全上のご注意 8～14

加熱のしくみ 15

付属品の使いかた 15

- オート調理で使う付属品 15
- 手動調理で使う付属品と使いかたの例 15

使える容器・使えない容器 16、17

使いかた

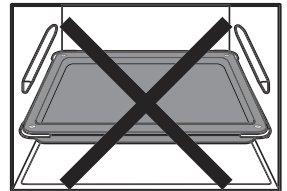
ご使用前の準備

上手な使いかた・調理のコツ 18、19

- 食品の分量と容器の大きさ 18
- 食品を置く位置 18
- 市販の冷凍食品のあたため 18
- 2個以上の食品の同時あたため 18
- オート調理の仕上がり調節 19
- 調理中の仕上がり状態確認 19
- オート調理後の追加加熱 19
- 調理後の食品（容器）や黒皿の取り出し 19
- 終了音（メロディー）の切りかえ 19

黒皿

レンジ加熱では使わない



※黒皿をレンジ加熱で使用するとう火花（スパーク）が発生し、塗装が剥がれたり、ドアガラスが破損して故障・けがの原因となります。

オート調理

あたためる（レンジ加熱）

・ごはん・お総菜のあたため 20、21

- 1 おかず・ごはん

・冷凍保存したごはん・お総菜のあたため 22、23

- 4 解凍あたため

・飲み物のあたため 24

- 2 飲み物・牛乳（杯数）
- 3 酒かん（本数）

・コンビニ弁当のあたため 25

- 5 コンビニ弁当

下ごしらえする

・肉や魚の解凍 26、27

- 27 解凍（グラム）
- 28 刺身の解凍（グラム）

・野菜の加熱（ゆでる） 28、29

- 29 葉・果菜（グラム）
- 30 根菜（グラム）

あたためる（オーブン加熱）

・フライのあたため 30

- 6 フライあたため

調理する

・レンジメニューの調理 31

・予熱「なし」メニュー※1の調理 32、33

・予熱「あり」メニュー※2の調理 34

・「少人数」メニューの調理 35

※1：予熱「なし」メニューとは…  
オーブン（予熱なし）、グリルの加熱方法を使って調理するオート調理メニューです

※2：予熱「あり」メニューとは…  
オーブン（予熱あり）の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです

手動調理

レンジ 加熱

・一定の出力（W）で加熱する 36、37

・加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱） 38

グリル 加熱

・魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する 39

オーブン 加熱

・予熱「なし」で加熱する 40

・予熱「あり」で加熱する 41

発酵

・レンジ発酵で加熱する 42

・オーブン発酵で加熱する 43

手動調理をするときの加熱時間 44、45

お手入れ

本体・付属品のお手入れ 46

臭いが気になるとき（脱臭） 47

- 脱臭

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

うまく仕上がらないとき 48～50

- ごはんのあたため 48
- 解凍 48
- お総菜のあたため 48、49
- 牛乳のあたため 49
- 野菜 49、50
- スイーツ（スポンジケーキ、シュークリーム、クッキー） 50
- パン（トースト、バターロール） 50
- その他 50

お困りのときは 51～53

お知らせ表示が出たとき 53

保証とアフターサービス 91

ご相談窓口 91

仕様 裏表紙

料理集

54～87

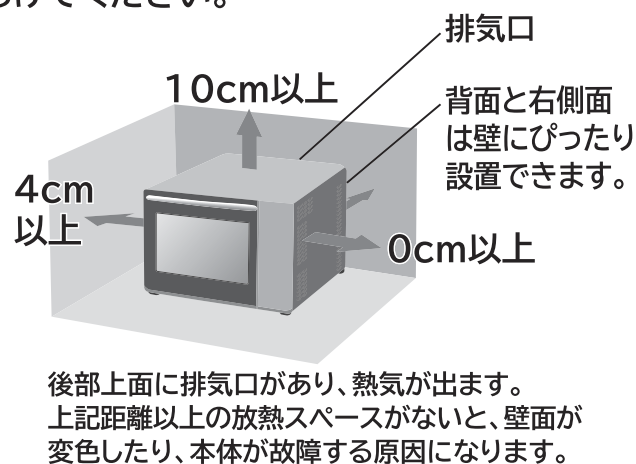
・料理集 もくじ 54、55



# 初めて使うときの確認と準備

## 据え付けの確認

- 5面（上面・左側面・右側面・背面・底面）を囲む設置はしないでください。
  - ・製品の周りにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください。
- 設置の際は右図にしたがって放熱スペースをあけてください。
  - ※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。
- 本体の背面は、壁や家具など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。
  - 調理中や調理後は本体上面が高温となる場合があるので、10cm以上のスペースをあけ、物を置かないでください。
  - 壁に接触跡がついたり、結露する可能性があります。壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください。
  - 後方がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。（20cm以上間を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。
- 背面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。→ P.9、14
- 水平で丈夫な台の上に据え付けてください。
- 本体は、ラジオ、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから3m以上離してください。
  - ・雑音や映像の乱れ、通信状態が悪くなる等の原因になります。



### 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。

2016年10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）

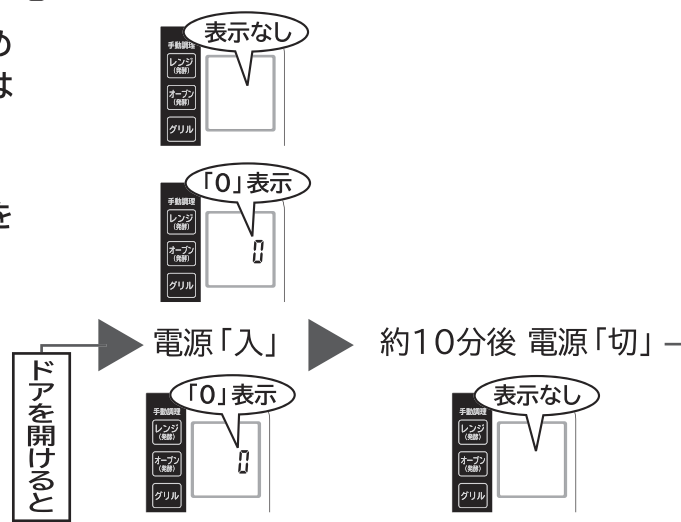
## お願い

医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門医師とよくご相談の上お使いください。

## 電源の入れかた

ドアを開けると電源が入ります。（表示部に「0」を表示）

- 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。
- 一度ドアを開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。
- 表示部に「0」を表示したままドアを閉じて約10分間放置すると、自動的に電源が切れます。（待機時消費電力オフ機能）



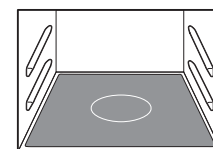
## 空焼き（脱臭）のしかた

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。
- 梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。
- 空焼き（脱臭）はヒーター（オーブン加熱）で行い、加熱室や本体が熱くなります。

### 準備

加熱室を空の状態にして  
ドアを閉める



黒皿を入れない。  
梱包材もすべて取る。

### 1

空焼き（脱臭）をする

脱臭 を押す

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

### 2

を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のためファンが約2～10分間回転します。冷却終了後自動停止します。

※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

オープン  
20分  
加熱時間  
脱臭

冷却中  
0  
冷却表示中の画面

## 注意



接触禁止

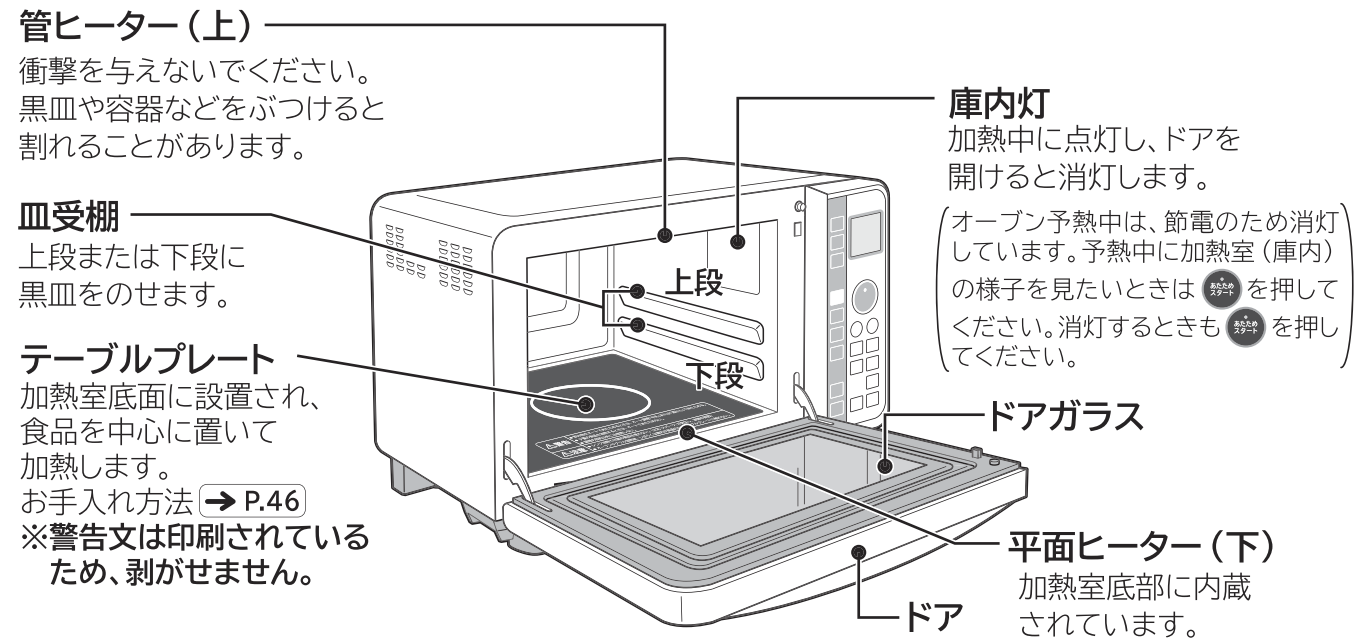
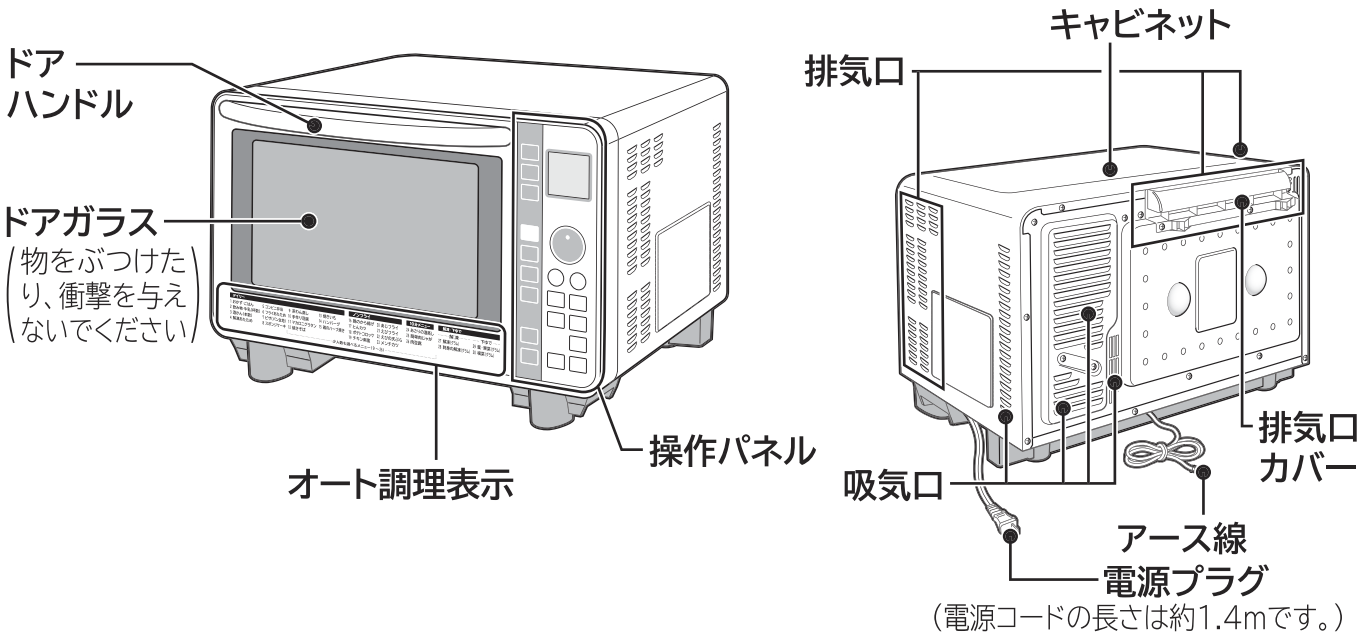
- 空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない
  - やけど・けが・火災の原因になります



- 空焼き（脱臭）を行うときは、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
- 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
- 加熱室が冷めてから使用する

各部のなまえ・操作パネル・付属品

まず確認



付属品

付属品の使いかた → P.15

■黒皿（ホーロー製）  
※レンジ加熱では使えません



■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

2016年10月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80003	800円（税別）

操作パネルのはたらき

デ일리	ノンフライ	10分メニュー	解凍・下ゆで
1 おかず・ごはん 2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数) 4 解凍あたため	5 コンビニ弁当 6 フライあたため 7 ビザ(パン生地) 8 スポンジケーキ	9 茶わん蒸し 10 手作り豆腐 11 マカロニグラタン 12 焼きそば	13 焼きいも 14 ハンバーグ 15 鶏のハーブ焼き 16 鶏のから揚げ 17 とんかつ 18 ポテトコロッケ 19 チキン南蛮
20 あじフライ 21 えびフライ 22 えびの天ぷら 23 メンチカツ	24 あさりの酒蒸し 25 簡単肉じゃが 26 肉豆腐	27 解凍(グラム) 28 刺身の解凍(グラム)	29 葉・果菜(グラム) 30 根菜(グラム)

オート調理表示

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

手動調理ボタン

手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。

簡単レンジボタン

手動レンジ600W、500Wで加熱するときを使うボタンです。簡単レンジで前回使用した出力(W)を記憶しており、押すと最初に表示します。

時間/グラム(重量) ボタン

手動調理の時間の設定や、オート調理 [27 解凍(グラム)]、[28 刺身の解凍(グラム)]、[29 葉・果菜(グラム)]、[30 根菜(グラム)] のグラム(重量)の設定を行います。

温度/仕上がりボタン

オート調理の仕上がりや手動調理(オープン加熱)の温度の設定を行います。

脱臭ボタン

加熱室の汚れを落としやすくしたり、臭いを軽減します。

表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

あたためスタートボタン

オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

あたためスタートランプ

オート調理、手動調理のとき点滅して [スタート] を押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます)

少人数ボタン

ボタンを押して少人数のメニューを選択します。

とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしを行います。

オート調理ボタン

ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

メニュー選択ボタン

オート調理のメニュー番号の設定を行います。

※1000Wについて  
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。  
オート調理の [1 おかず・ごはん] 等の限定したメニューにのみ働きます。

※オート調理の場合、メニューによってスタート直後、表示部に「0」を表示します。

まず確認



# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

**⚠危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

**⚠警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

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

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

**⚠** 「警告や注意を促す」内容です。

**⊘** **⊘** してはいけない「禁止」内容です。

**!** **⚡** 実行しなければならない「指示」内容です。

## ⚠危険

### 製品内部には高圧部があります

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

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

## ⚠警告

### 電源プラグ・電源コード・コンセントは

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

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

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

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

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

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

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

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

## ⚠警告

### 据え付けるときは →P.4

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



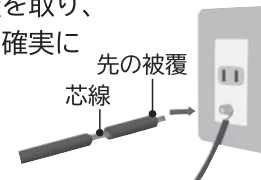
オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

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

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

### アース線は

**⚡** アースを確実に取り付ける  
感電や漏電の原因になります  
コンセントにアース端子がある場合は、アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける



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

●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています(→P.14)

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

**⊘** ドアやドアハンドルにぶら下らない  
本体が転倒・落下して、けがの原因になります

**!** 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(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(トリクル)を押す  
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります



# 安全上のご注意(つづき)



警告

## お手入れするときは



電源プラグ  
を抜く

電源プラグを抜いてから行う  
差し込んだままでは、感電の原因になります



本体各部や付属品などが冷めてから  
行う

熱いこと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、研  
磨材入りナイロンたわし、鋭利な物  
でこすらない

けが・破損の原因になります



管ヒーター(上)は押したり、強くこ  
すったりしない

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けがや感電の原因になり  
ます

## レンジ加熱(オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)を使うときは



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



食品を加熱し過ぎない  
発火・やけど・けがの原因になります  
●少量の食品(100g未満)は手動調理の  
レンジ500W以下で、加熱時間を20～  
50秒に設定し、様子を見ながら加熱する  
●オート調理は、食品分量・容器など本書  
記載の内容に従って加熱する  
●手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間  
を控えめにし、食品の仕上がり具合を見  
ながら加熱する



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ガラスが  
破損するおそれがあり、やけど・けが・故障の  
原因になります



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



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  
また、衝撃でテーブルプレートが割れるおそ  
れがあります

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



1おかず・ごはん で飲み物や汁物な  
どを加熱しない

加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び  
散り、やけど・けがの原因になります

●牛乳・コーヒー・お茶・水などは、  
2飲み物・牛乳(杯数)で加熱する  
●お酒は3酒かん(本数)で加熱する  
●みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加  
熱)で加熱する

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



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



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



飲み物をあたためるときは、背の低い  
広口の容器を使用する

背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や  
加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、や  
けど・けがの原因になります



加熱前によくかき混ぜる

加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び  
散り、やけど・けがの原因になります



加熱前



加熱室から取り出すときは、静かに取  
り出す

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<sup>とりやめ</sup>を押して使用を中止する

火災・感電・けがの原因になります  
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、  
お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼  
ください


異常・  
故障の  
例


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

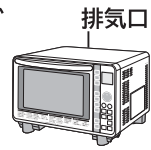
## ⚠注意

### 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.4

- 

5面(上面・左側面・右側面・背面・底面)を囲む設置はしない  
製品のまわりにすき間があっても、上面・左側面・右側面・背面のいずれか1面を開放してください
- 

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
- 

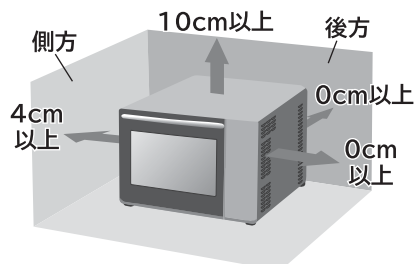
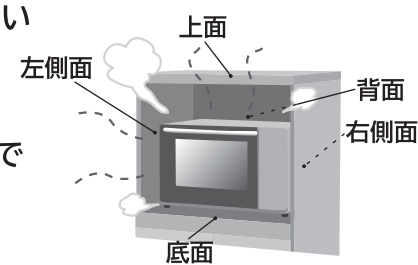
水平で丈夫な場所に据え付ける  
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります
- 

本体と壁の距離は次のように据え付ける  
●本体と壁の間は、下表の距離以上にあける  
この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	4	0	開放	0


「消防法 設置基準」組込型


●後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください  
(20cm以上あけても温度差によって割れることがあります)





## ⚠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.4  
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.91
- 


加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分が残ったまま調理しない  
発煙・発火・火災の原因になります
- 

テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない  
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください  
そのまま使用すると故障の原因になります
- 


本体に水をかけない  
ショート・感電の原因になります  
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください
- 

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  
吸気口、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以上のスペースをあけてください
- 

ドアガラスに物をぶつかけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない  
ガラスが割れて、けがの原因になります  
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります  
また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用后(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります
- 

空焼き(脱臭)は次の状態で行う →P.5

  - 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
- 

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



# 安全上のご注意(つづき)

## ⚠️ 注意

### 調理中や調理後は(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
- ❌ 冷却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・黒皿などに直接触れない  
やけど・けがの原因になります
- ❌ 食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使用する  
直接触れると、やけど・けがの原因になります

- ❌ 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない  
勢いよく燃えるおそれがあります  
1. すぐに **とけし** 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(オート調理のあたためや手動調理のレンジ加熱)を使うときは

- ❌ 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない  
故障・発火の原因になります
- ❌ 金属製の次の物は使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火・ドアガラス破損の原因になります  
● 付属品の黒皿  
● 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、手動調理(レンジ加熱)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

### アース接地工事が必要なときは

- 次の場合は、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(漏電遮断機の取り付けも義務付けられています)  
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

# 加熱のしくみ

## レンジ



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

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

スピーディーで経済的です。

色や形、風味が保たれます。

水を使わないので栄養素が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

## スチーム

(角皿スチーム)

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながら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。  
※角皿スチームのメニューは黒皿に水を入れて使います。

## グリル

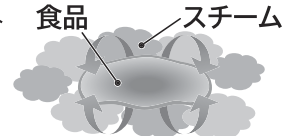


食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。

## オーブン



上下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。



# 付属品の使いかた

## オート調理で使う付属品

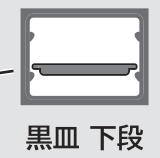
●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

### 付属品イラストの見かた

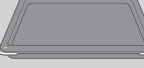
例：黒皿を使う場合

付属品のセット位置  
黒皿を皿受棚の下段にセットする。

### 使用付属品



黒皿を使う



黒皿を使わない



※角皿スチームのメニューは黒皿に水を入れて使います

## 手動調理で使う付属品と使いかたの例

●黒皿は、本書に従い、下記使いかたの例を参照して上段、下段に正しくセットしてお使いください。

レンジ加熱	オーブン加熱	グリル加熱
使えません 使えません	使えます 使えます	使えます
黒皿をレンジ加熱で使用すると火花(スパーク)が発生し、塗装が剥がれたり、ドアガラスが破損して故障・けがの原因となります。加熱室底面へ直接置いたり、皿受棚へセットしないでください。	上段 上段の皿受棚にセットして使用します。	下段 下段の皿受棚にセットして使用します。



# 使える容器・使えない容器

○は使える。  
×は使えない。

まず確認

プラスチック容器		陶器・磁器	
耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など
○	×	○	○
耐熱温度が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。 加熱中に蒸気を吹き出す容器を使用した場合に、蒸気に混じって吹き付けられた食品が固着して、加熱室内の塗装が傷む場合があります。調理後は、すぐにふきとってください。	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、 <u>27解凍(グラム)</u> <u>28刺身の解凍(グラム)</u> のときにだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。	ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	
×	×	○	×

レンジ

オーブン、グリル

## 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

ガラス容器		その他		
耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーローの鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
○	×	○	×	×
ただし、加熱後急冷すると割れることがあります。		耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。 オーブン、グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、 <u>加熱室壁面、ドアガラスに触れると火花(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。</u>	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。
○	×	×	○	×
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。

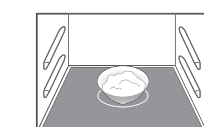
# 上手な使いかた・調理のコツ

## 食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量		容器の大きさ
あたためる	100g未満  手動調理	100g～600g  オート調理か手動調理	 食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安
調理する	<b>オート調理</b> デイリー ノンフライ 10分メニュー 解凍下ゆで <b>手動調理</b> レンジ(発酵) オープン(発酵) グリル 簡単レンジ		オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。 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。

## 食品を置く位置

- 中央に寄せて置きます。  
2個以上の場合も中央に寄せて置きます。  
テーブルプレートの端や角に置くと、うまくあたためられません。



(レンジ加熱の場合)



(オープン・グリル加熱の場合)

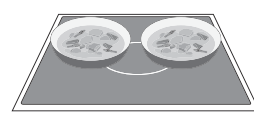
## 市販の冷凍食品のあたため

- 市販の冷凍食品をあたためるときはテーブルプレートの中央に寄せて置きます。  
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。  
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。
- 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。  
食品を端に置いて加熱してしまうと、上手にあたためられません。(加熱不足や加熱にむらができることがあります。)

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

## 2個以上の食品の同時あたため

- オート調理で同じ食品を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を同じくらいにします。



お総菜は少し間を離す



飲み物は中央に寄せる



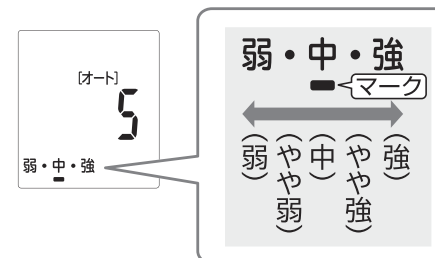
容器の大きさを同じくらいにする

- オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは **1おかず・ごはん** → P.20, 21
- 飲み物は **2飲み物・牛乳(杯数)** **3酒かん(本数)** であたためる。 → P.24
- 上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 → P.36, 37

## オート調理の仕上がり調節

- 仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、**あたためスタート**を押す前に **温度(仕上がり)**を押してマークを希望の位置に設定します。



- **1おかず・ごはん**のみ **あたためスタート**を押した後に仕上がり調節をします。  
※メニューによっては「強/やや強/中/やや弱/弱」の5段階と「強/中/弱」の3段階の調節となります。

※仕上がり調節中に **温度(仕上がり)** を3秒以上押すと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

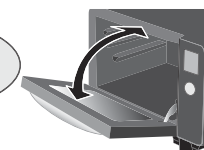
## 調理中の仕上がり状態確認

- 調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドア越しに



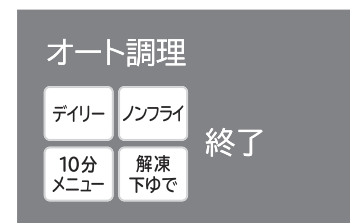
開閉するときは短時間に



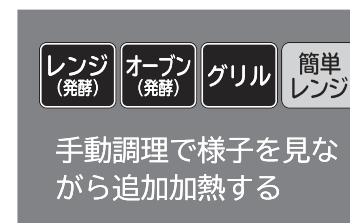
※温度を下げないためです。  
※ドアを開けると調理は中断されます。

## オート調理後の追加加熱

- 追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。



こんなときは…  
●もう少し熱くしたい  
●もう少し焼きたい



## 調理後の食品(容器)や黒皿の取り出し



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

- 調理が終了したら、食品を早めに出す。  
※余熱で仕上がりがかわることがあるためです。

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3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)

※オープン、グリル調理で黒皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。

- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

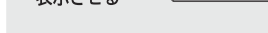


## 終了音(メロディー)の切りかえ

- 終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切りかえられます。

→メロディー音▶ブザー音▶無音

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる **温度(仕上がり)** を3秒間押す



メロディー音とブザー音の切りかえ完了  
同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます

メロディー音はメロディー、ブザー音は「ピピピッ」と3回、無音は「ピッ」と1回鳴り、切りかえが完了します。

※さらに同じ操作で無音をメロディー音に戻すことができます。  
※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。



# オート調理（あたためる）

## ごはん・お総菜のあたため

### 1 おかず・ごはん

- レンジ加熱で常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 飲み物（牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳）は「2 飲み物・牛乳(杯数)」であたためます。→ P.24
- お酒は「3 酒かん(本数)」であたためます。→ P.24
- その他の飲み物は手動調理（レンジ加熱）であたためます。→ P.36、37、45
- 冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、「4 解凍あたため」であたためます。→ P.22、23

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

仕上がり調節をするときは  
あたため  
スタートを押してから約10秒間調節できます。

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.46、47  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が  
終わります。

■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。調節はあたため  
スタートを押してから約10秒  
以内に上下のボタンを押して、マークを「強」～「弱」  
の希望の位置に設定します。  
■仕上がり調節中にあたため  
スタートを3秒以上押すと、  
「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

### お願い

「1 おかず・ごはん」は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に「0」が表示されている間）に  
あたため  
スタートを押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを  
開閉して電源を入れてからあたため  
スタートを押してください。→ P.2、4

黒皿は使えません

「0」表示

メニュー番号  
加熱時間計算中

オート  
弱・中・強

仕上がり調節

オート  
30秒  
弱・中・強

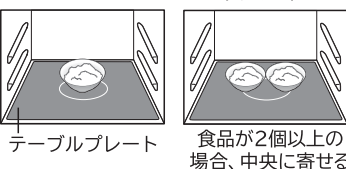
残り加熱時間：食品に  
よってかわります。

調理終了

0

### 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、上手に加熱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。

次の食品は「手動調理（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる → P.36、37、44、45

- 重量が100g未満の食品
- 市販のおにぎり（包装を外して皿に移しかえる）
- まんじゅう
- 乳幼児用ミルク、ベビーフード（別の容器に移しかえる）
- パン類
- 市販の調理済み食品（別の容器に移しかえる）
- 冷凍野菜

- オーブン、グリル、脱臭使用後やレンジの連続使用後  
加熱室が熱い場合、「C05」を表示して加熱できま  
せん。（とりけし）を押して「0」表示を確認し、手動調理（レ  
ンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。→ P.36  
加熱時間の目安 → P.37、44、45  
「C05」について → P.53

## ごはん・お総菜の上手なあたためかた

- お総菜やご家庭で調理した食品をあたためます。
- 容器は、食品の分量が7～8分目くらいにな  
る物が目安です。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～  
10℃が目安です。
- オート調理の1回分の分量の目安は1～2人分  
です。  
（食品の分量は100～600gまでが目安です。）

### 常温や冷蔵保存した食品をあたためる

おいしいの有無の「ー」はラップ等の  
おいしいをしなくても良いことを示す

メニュー名および調理のコツ		おい いの有無	メニュー名および調理のコツ		おい いの有無
ごはん類	ごはん 仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。	—	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。	—
	チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	—		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、おいをする。	
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	—	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。乾燥ぎみ のときは、サッと水にくぐらせる。	—
焼き物	焼き魚 飛び散ることがあるのでおいをする。			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い をする。加熱後よくかき混ぜる。 （丸ごとのマッシュルームはあらかじ め取り除き、加熱後加える）仕上がり 調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、手動調理 （レンジ加熱）で加熱します。 → P.36、37、45 使用する容器は、陶磁器や耐熱 容器を使います。→ P.16、17 漆器や耐熱性のない容器は使え ません。	
	ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので 加熱後にかける。	—	汁物（とろみのある物）		
揚げ物	焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—			
	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散 ることがあるのでおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。	—			
いため物	野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜いためが乾燥 している場合は、バターかサラダ油 を加える。加熱後、かき混ぜる。	—			

## 警告



### 1 おかず・ごはん であたためるときは

- 100g未満の食品を加熱しない  
センサーが検知できずに、発煙・発火する  
おそれがあります  
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加  
熱してください → P.36、37
- 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ガラスが破損す  
るおそれがあります
- ふた、およびふたつきの容器は使用しない  
容器にふたをして加熱すると、センサーが検知できず  
に、食品が発煙や発火するおそれがあります



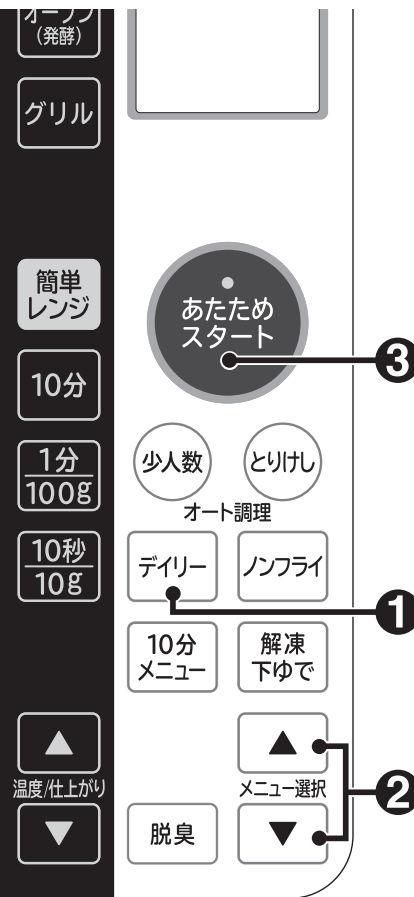
# オート調理（あたためる）

## 冷凍保存したごはん・お総菜のあたため

### 4 解凍あたため

■レンジ加熱で冷凍ごはんや冷凍お総菜をあたためます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



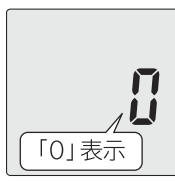
#### 準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める



#### 1

デिलーを押す



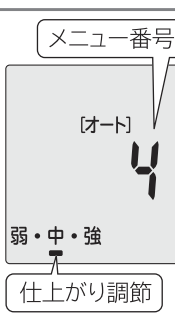
#### 2

メニュー番号「4」を選択する



または デिलーを押すごとに  
1おかず・ごはん...▶ 4解凍あたため  
...▶ 15鶏のハーブ焼き の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19  
(あたためスタートを押す前に調節します。)



#### 3

あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする  
→ P.46,47

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

加熱時間計算中



残り加熱時間：食品によってかわります。



## 警告



4解凍あたためであたためるときは

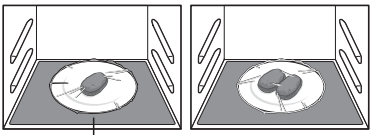
- 100g未満の食品を加熱しない  
センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります  
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください → P.36,37
- ふた、およびふたつきの容器は使用しない  
容器にふたをして加熱すると、センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

オープン、グリル、脱臭 使用後やレンジの連続使用後など、加熱室が熱い場合、「C05」を表示して加熱できません。(とりかし)を押して「0」表示を確認し、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→ P.36

加熱時間の目安 → P.37,44  
「C05」について → P.53

#### 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、上手に加熱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。

## 冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた

- お総菜やご家庭で調理して冷凍保存した食品をあたためます。
- オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(食品の分量は600gまでが目安です。)
- 容器は、食品の分量が7~8分目くらいになる物が目安です。
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。

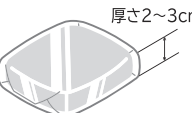
## 冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)

おいの有無の「-」はラップ等のおおいをしなくても良いことを示す

メニュー名および調理のコツ		おいの有無	メニュー名および調理のコツ		おいの有無
ごはん物	冷凍ごはん 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央に寄せる。	-	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。	-
	冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	-	蒸し物	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。	-
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。	-	汁物(とろみのある物)	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ゆとりをもってラップでおおい、仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、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。	-		※スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。→ P.36,37,44 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器を使います。→ P.16,17 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	-
揚げ物	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 [やや弱] または [弱] に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。	-			

## 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、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ラップなどでぴったり密封します
- ごはんやカレーなどは  
ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100~300gずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)
- 野菜は  
かためにゆで、水をよく切って1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

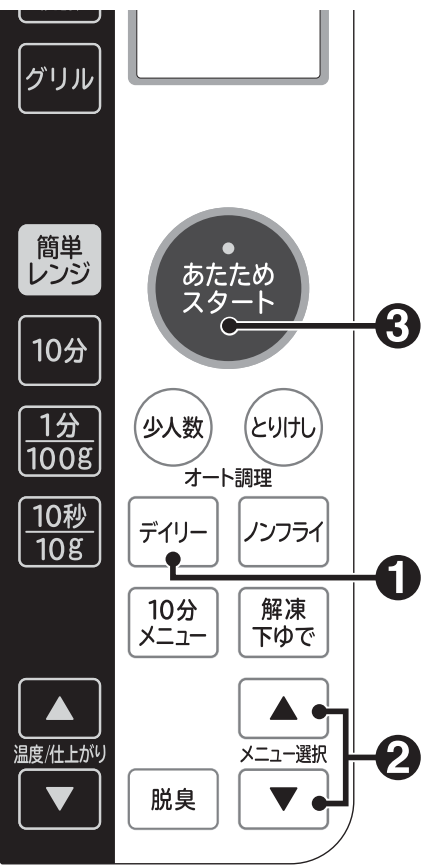


# オート調理（あたためる）

## 飲み物のあたため

2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

- 牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの飲み物をあたためます。[2飲み物・牛乳(杯数)]
- お酒をあたためます。[3酒かん(本数)]



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 飲み物を入れた容器やマグカップ、徳利をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** [デイリー] を押す

**2** [メニュー選択] を押し 希望のメニュー番号を選択する

[2飲み物・牛乳(杯数)]は1~4杯、[3酒かん(本数)]は1~4本と数量も選択します。

[メニュー選択] または [デイリー] を押すごとに

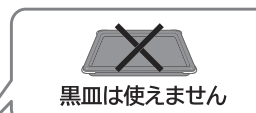
1おかず・ごはん ▶ [2飲み物・牛乳(杯数)] 1杯 ▶  
[2飲み物・牛乳(杯数)] 2杯... ▶ [3酒かん(本数)] 1本 ▶  
[3酒かん(本数)] 2本... ▶ [15鶏のハーブ焼き]  
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは (→ P.19)  
( [あたためスタート] を押す前に調節します。)

**3** [あたためスタート] を押してスタートする

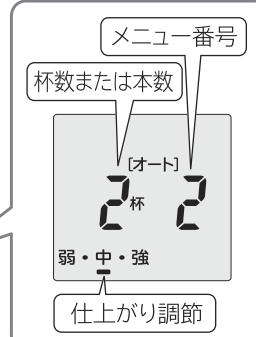
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする  
(→ P.46, 47)

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

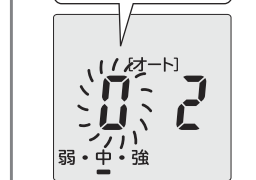


黒血は使えません

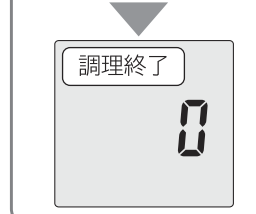
例: [2飲み物・牛乳(杯数)] 2杯の場合



加熱時間計算中



残り加熱時間: メニューによってかわります。



飲み物の分量について  
●容器の7~8分目が適量です。容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうとして飛び散り、やけどすることがあるので加熱し過ぎに注意しながら手動調理(レンジ加熱)で加熱します。  
(→ P.36, 37, 45)



## 飲み物の上手なあたためかた

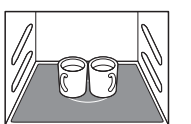
2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

●1回であたためられる分量は1~4杯(本)です

1mL = 1cc

飲み物の種類	1杯(本)分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL
豆乳	200mL(冷蔵)
お酒	180mL

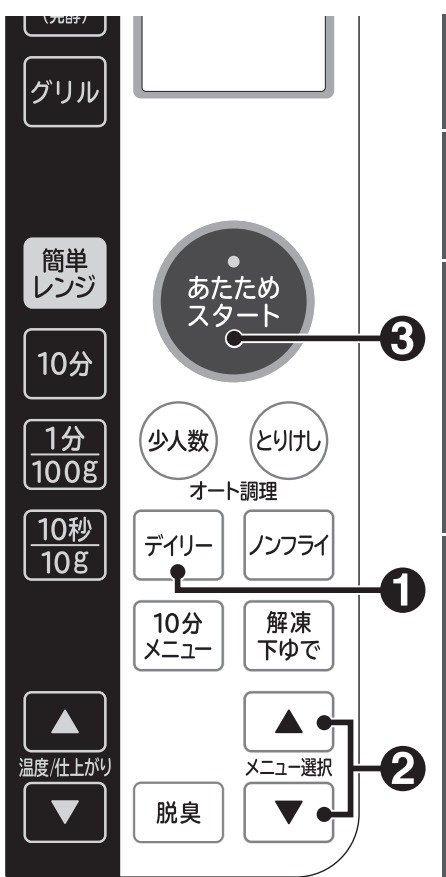
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- 2杯(本)以上の場合、テーブルプレートの中央に寄せて置きます
- [1おかず・ごはん]では熱くなり過ぎます
- 牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います
- 牛乳びんでの加熱はできません
- お酒は常温(約20℃)の物を使います
- 100mL未満の場合は、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します (→ P.36, 37, 45)
- 牛乳、お酒のあたためは (→ P.56)
- ラップなどのおおいはしません



## コンビニ弁当のあたため

5 コンビニ弁当

■あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** コンビニ弁当をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** [デイリー] を押す

**2** [メニュー選択] を押し メニュー番号「5」を選択する

仕上がり調節をするときは (→ P.19)  
( [あたためスタート] を押す前に調節します。)

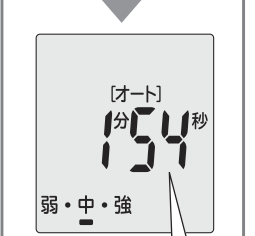
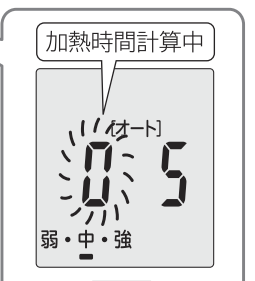
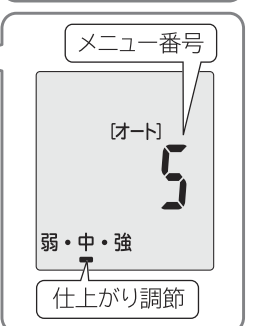
**3** [あたためスタート] を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする  
(→ P.46, 47)

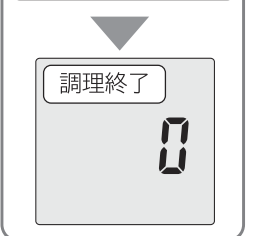
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



黒血は使えません



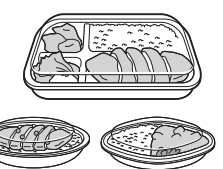
残り加熱時間: メニューによってかわります。



## コンビニ弁当の上手なあたためかた

5 コンビニ弁当

- ごはんとおかずが分かれて入っている弁当 (加熱時間の目安 1個(約450g) 約2分)  
他に「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている物もあたためられます。
- 丼物 (カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)  
\* あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂する場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。
- 1回の分量は1個(1人分)です  
※冷蔵庫から出した物は仕上がり調節 [やや強] または [強] に合わせます。



## 5 コンビニ弁当 であたためられない弁当の例

- 電子レンジ加熱に使用できない容器を使用している弁当 (紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- 弁当屋さんの持ち帰り弁当 (使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため)
- 1種類ずつ小分けしているお総菜のバック、おにぎり (から揚げ・シューマイなど、お総菜のバックやおにぎりは、少量のためうまく仕上がりにません。手動調理(レンジ加熱)であたためます。(→ P.36, 37, 45))



ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない (加熱する前に取り除きます)



# オート調理（下ごしらえする）

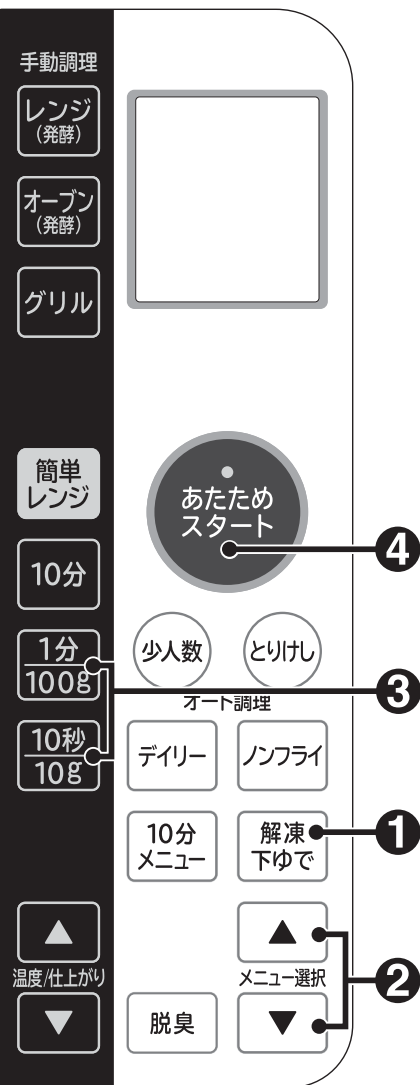
## 肉や魚の解凍

27 解凍(グラム) 28 刺身の解凍(グラム)

■レンジ加熱で肉や魚を解凍します。

■100～600gまで10g単位でグラム(重量)を設定してから解凍します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** ラップなどのおおいを外した食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** 解凍下ゆでを押す

**2** 解凍の種類に合わせて  
27 解凍(グラム)はメニュー番号「27」  
28 刺身の解凍(グラム)はメニュー番号「28」  
を選択する

または 解凍下ゆでを押すごとに  
27 解凍(グラム) ▶ 28 刺身の解凍(グラム) ▶  
29 葉・果菜(グラム) ▶ 30 根菜(グラム)  
の順に選択できます。

**3** 1分 10秒 10g を押し  
グラム(重量)を設定する

■初期設定は「100g」です。

仕上がり調節をするときは(→ P.19)  
(あたためスタートを押す前に調節します。)

**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.46, 47)

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

黒血は使えません

例: 27 解凍(グラム) 100g の場合

「0」表示

メニュー番号

解凍  
オート  
27

弱・中・強

仕上がり調節

解凍  
オート  
100g

弱・中・強

解凍  
オート  
0:27

弱・中・強

解凍  
オート  
3:09

弱・中・強

残り加熱時間: メニューによってかわります。

調理終了

0

## 上手な解凍のしかた

27 解凍(グラム) 28 刺身の解凍(グラム)

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉か魚です  
溶けかけているとうまく解凍できません。
- 解凍する食品を正しく計量し、グラム(重量)を設定してください
- 設定できる分量は、100～600g です  
100g 未満の解凍はできません。レンジ100Wまたはレンジ200Wで様子を見ながら解凍します。(→ P.36, 45)
- 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市販のオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます  
陶磁器や耐熱皿など是不使わないでください。うまく解凍できません。  
発泡スチロール製のトレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから使ってください  
グリル、オーブンの使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロール製のトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。
- 解凍後そのまま3～5分おき自然解凍をします
- 解凍後の用途に合わせてオート調理を使い分けます

解凍後の用途	オート調理	
肉や魚を解凍後、調理する	27 解凍(グラム) ひき肉やかたまり肉は やや強で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしなら せます。
刺身を解凍後、生で食べる	28 刺身の解凍(グラム)	中心が少し凍った状態に仕上 がります。包丁で切りやすく、食 卓で食べごろになります。

- 形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します  
アルミホイルは加熱室壁面やドアガラス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ガラスが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します(→ P.36, 37)

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜はレンジ200Wで加熱する。  
解凍の目安は200gで4～5分です。
- 分量が100g未満の場合  
●バラバラになって凍っている物  
●解凍が足りなかったとき  
●-20℃以下の冷凍食品  
(オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が-18℃を基準にしています。)
- オート調理で加熱不足の場合  
レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。
- 溶けかけている食品  
レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- ラップなどでぴったり密封をします  
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剥がしやすくなります。
- 魚の下ごしらえは  
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。
- バランなどの飾りや敷き物は取り除きます
- 熱い物は  
よく冷ましてから冷凍します。



# オート調理（下ごしらえする）

## 野菜の加熱（ゆでる）

29 葉・果菜(グラム) 30 根菜(グラム)

■レンジ加熱で野菜をゆでます。

■29 葉・果菜(グラム)は100～300g、30 根菜(グラム)は100～600gまで10g単位でグラム（重量）を設定してから加熱します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** ラップで包んだ食材をテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

**1** 解凍下ゆでを押す

**2** メニュー選択を押す

29 葉・果菜(グラム)はメニュー番号「29」  
30 根菜(グラム)はメニュー番号「30」を選択する

または 解凍下ゆでを押すごとに  
27解凍(グラム) ▶ 28刺身の解凍(グラム) ▶  
29葉・果菜(グラム) ▶ 30根菜(グラム)  
の順に選択できます。

**3** 1分 10秒 10gを押してグラム（重量）を設定する

■初期設定は「100g」です。

仕上がり調節をするときは → P.19  
(あたためを押す前に調節します。)

**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.46,47

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

黒皿は使えません

例: 29葉・果菜(グラム)  
100gの場合

「0」表示

メニュー番号

葉・果菜  
[オート]  
29

弱・中・強  
仕上がり調節

葉・果菜  
[オート]  
100g

葉・果菜  
[オート]  
0:29

葉・果菜  
[オート]  
1:47

残り加熱時間: メニューによってかわります。

調理終了

0

## 上手な野菜のゆでかた

29 葉・果菜(グラム) 30 根菜(グラム)

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置き加熱します  
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

加熱できる分量は 29 葉・果菜(グラム)で100～300g、  
30 根菜(グラム)で100～600gです

29 葉・果菜(グラム)

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

30 根菜(グラム)

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。

■ラップでの包みかた

- ほうれん草などの葉菜  
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。
- ブロッコリーなどの果菜、花菜  
小房に分け、重ならないようにし、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。
- じゃがいもなどの根菜を丸のまま  
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。
- アスパラガス  
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

■仕上がり調節は

- さいの目切りや薄切りにした場合  
仕上がり調節[弱]に合わせます。
- にんじん、さつまいも  
仕上がり調節[やや弱]に合わせます。太い場合は仕上がり調節[中]に合わせます。
- かぼちゃ  
仕上がり調節[強]に合わせます。
- アスパラガス  
仕上がり調節[やや強]に合わせます。

注意

分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない  
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.36,37,44

キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない

使いかた

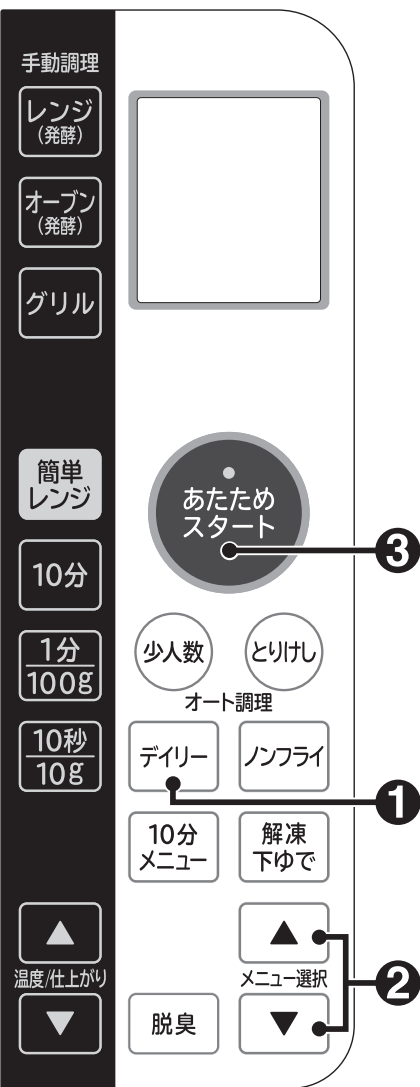
使いかた

# オート調理（あたためる）

## フライのあたため

6 フライあたため

■オーブン加熱で冷めたフライや天ぷらをパリッとカラッとあたためます。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた黒皿を上段にセットし、ドアを閉める

**1** デイリーを押す

**2** ▲▼を押してメニュー番号「6」を選択する

▲▼ または デイリーを押すごとに  
1おかず・ごはん ▶ 2飲み物・牛乳(杯数) 1杯... ▶  
6フライあたため... ▶ 15鶏のハーブ焼き  
の順に選択できます。

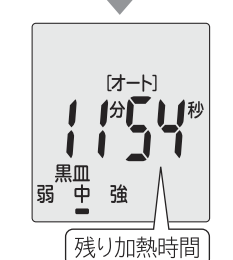
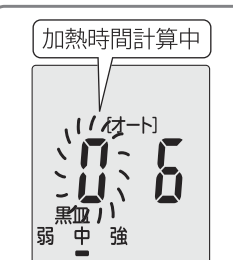
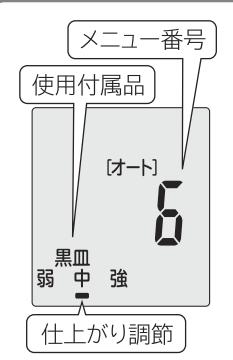
仕上がり調節をするときは (→ P.19)  
(あたためスタートを押す前に調節します。)

**3** あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてから加熱室をお手入れする (→ P.46、47)  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

料理集参照ページ  
6フライあたため  
→ P.56

黒皿を使う



## 上手な揚げ物のあたためかた

6 フライあたため

冷めたフライや天ぷらをパリッとカラッとあたためます

- 冷凍の揚げ物や 100g 未満の揚げ物はあたためることができません。100g 以上にすると、**オープン 予熱なし 190℃** で様子を見ながら加熱します。(→ P.40)
- フライなど加熱後に底面がベタつくときはキッチンペーパーなどで油分を取ります。

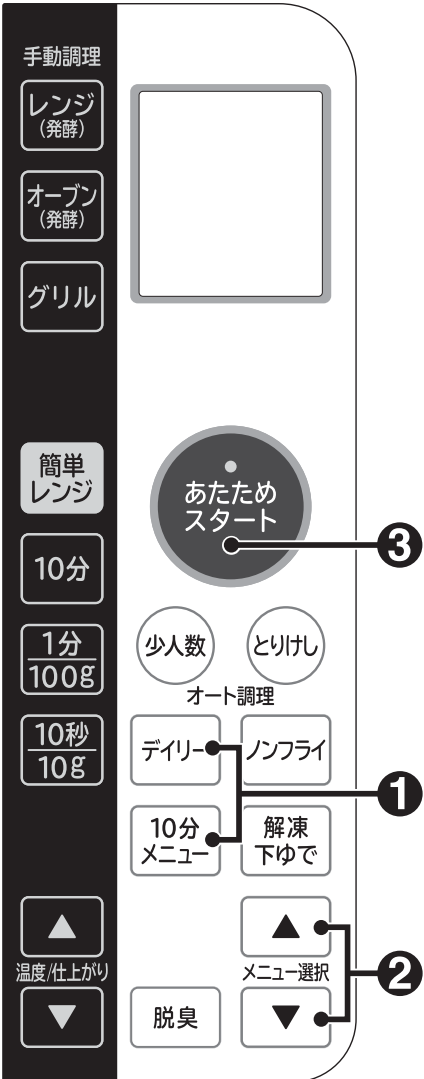
# オート調理（調理する）

## レンジメニューの調理 (デ일리)(10分メニュー)

■レンジメニューとは、レンジの加熱方法を使って調理をするオート調理メニューです。

対象のメニュー・料理集参照ページ

12 焼きそば (→ P.65) 24 あさりの酒蒸し (→ P.58) 25 簡単肉じゃが (→ P.58) 26 肉豆腐 (→ P.58)



**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** 12 焼きそば は デイリー、

24 あさりの酒蒸し ~ 10分メニューを押す

**2** ▲▼を押して希望のメニュー番号を選択する

▲▼ または デイリーを押すごとに  
1おかず・ごはん... ▶ 12焼きそば... ▶  
15鶏のハーブ焼き の順に選択できます。

▲▼ または 10分メニューを押すごとに  
24あさりの酒蒸し ▶ 25簡単肉じゃが ▶  
26肉豆腐 の順に選択できます。

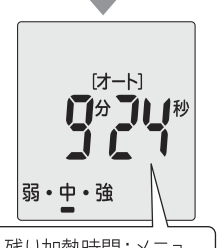
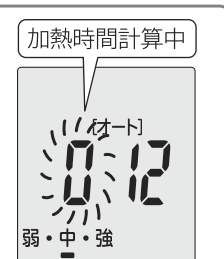
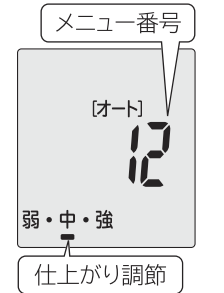
仕上がり調節をするときは (→ P.19)  
(あたためスタートを押す前に調節します。)

**3** あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする (→ P.46、47)  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

黒皿は使えません

例: 12焼きそばの場合



※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。(→ P.51)



# オート調理（調理する）

## 予熱「なし」メニューの調理（デイリー）（ノンフライ）

■予熱「なし」メニューとは、「オープン（予熱なし）」、「グリル」の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです。

### 対象のメニュー・料理集参照ページ

8 スポンジケーキ → P.77	16 鶏のから揚げ → P.69	21 えびフライ → P.71
11 マカロニグラタン → P.62	17 とんカツ → P.70	22 えびの天ぷら → P.72
13 焼きいも → P.61	18 ポテトコロッケ → P.70	23 メンチカツ → P.72
14 ハンバーグ → P.59	19 チキン南蛮 → P.69	
15 鶏のハーブ焼き → P.60	20 あじフライ → P.71	

**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セットし、ドアを閉める

黒皿を使う

例: 15 鶏のハーブ焼き の場合

### 1

8 スポンジケーキ、11 マカロニグラタン、  
13 焼きいも ~  
15 鶏のハーブ焼き は **デイリー**、

16 鶏のから揚げ ~  
23 メンチカツ は **ノンフライ** を押す

### 2

▲ を押し 希望のメニュー  
▼ 番号を選択する

仕上がり調節をするときは → P.19  
(**あたためスタート** を押す前に調節します。)

### 3

**あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてから加熱室をお手入れする → P.46, 47  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。 → P.51

## 注意

黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどの原因になります

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

## 予熱「なし」メニューの調理（角皿スチーム）

■予熱「なし」メニューのうち「角皿スチーム」を使うメニューの使いかたです。

■「角皿スチーム」は黒皿に水を入れて調理します。

### 対象のメニュー・料理集参照ページ

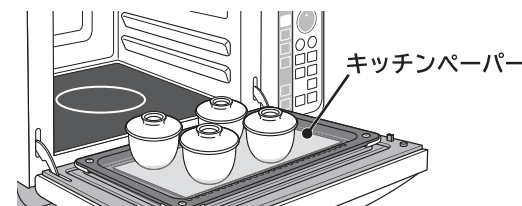
9 茶わん蒸し → P.66	10 手作り豆腐 → P.67
----------------	-----------------

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、指定の水量を入れ、食品を入れた容器を置く

- キッチンペーパーを敷くのは
- 型や容器のすべり止めのため
  - 熱い残り湯をこぼれにくくするため



黒皿を下段にセットし、ドアを閉める

### 1

**デイリー** を押す

### 2

▲ を押し 希望のメニュー  
▼ 番号を選択する

または **デイリー** を押すごとに  
1 おかず・ごはん ... 9 茶わん蒸し  
10 手作り豆腐 ... 15 鶏のハーブ焼き  
の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは → P.19  
(**あたためスタート** を押す前に調節します。)

### 3

**あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてから加熱室をお手入れする → P.46, 47  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。 → P.51

## 注意

黒皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどの原因になります

- 黒皿に残った熱湯に注意して取り出してください
- 取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください  
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

使いかた

33

32

# オート調理（調理する）

## 予熱「あり」メニューの調理

7ピザ（パン生地）

- 予熱「あり」メニューとは「オープン（予熱あり）」の加熱方法を使って調理するオート調理メニューです。
- 市販のピザはオート調理では焼けません。市販のピザ（→ P.86）を参照し、手動調理（オープン加熱）で焼いてください。（→ P.40、41）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

加熱室内になにも入れずにドアを閉める

1

デイリーを押す

2

メニュー番号「7」を選択する

または「デイリー」を押すごとに  
1おかず・ごはん …▶ 7ピザ（パン生地） …▶  
15鶏のハーブ焼き の順に選択できます。

仕上がり調節をするときは（→ P.19）  
（あたためスタートを押す前に調節します。）

3

あたためスタートを押して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。予熱中に加熱室の様子を見たいときはあたためスタートを押してください。庫内灯を消灯させるときは、もう一度あたためスタートを押してください。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた黒皿を下段にセットし、ドアを閉める  
※加熱室内が高温になっているので、やけどに注意して、黒皿をセットします。

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、加熱室が冷めてから加熱室をお手入れする（→ P.46、47）  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。（→ P.51）

料理集参照ページ

7ピザ（パン生地）  
→ P.85

黒皿を使う  
（下段）

メニュー番号  
予熱 [オート]  
7  
弱 中 強  
仕上がり調節

予熱中

予熱 [オート]  
07  
弱 中 強

使用付属品

[オート]  
16分00秒  
黒皿  
弱 中 強

残り加熱時間：メニューによってかわります。

調理終了

冷却中

## 「少人数」メニューの調理

9 茶わん蒸し ~ 26 肉豆腐

■2人分または1人分の分量で調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

メニューに合った付属品と食品を入れてドアを閉める

1

9 茶わん蒸し ~ 15 鶏のハーブ焼き は デイリー、

16 鶏のから揚げ ~ 23 メンチカツ は ノンフライ、

24 あさりの酒蒸し ~ 26 肉豆腐 は 10分メニューを押す

2

希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは（→ P.19）  
（あたためスタートを押す前に調節します。）

3

少人数を押す

4

あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてから加熱室をお手入れする（→ P.46、47）  
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。（→ P.51）

例：26肉豆腐「少人数」の場合

メニュー番号  
[オート]  
26  
弱・中・強  
仕上がり調節

[オート]少人数  
26  
弱・中・強

加熱時間計算中  
[オート]少人数  
026  
弱・中・強

[オート]少人数  
8分54秒  
弱・中・強

残り加熱時間：メニューによってかわります

調理終了

0

使いかた

使いかた



# 手動調理（レンジ加熱）

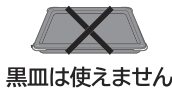
## 一定の出力（W）で加熱する

■800W|600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方は→ P.42を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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



黒皿は使えません

●手動調理ボタンを使用する場合

例：レンジ600Wで  
1分20秒加熱する場合

レンジを押し、出力（W）を選択する

出力（W）選択

レンジを押すごとに

→800W▶600W▶500W▶200W  
←レンジ発酵◀100W←

の順に表示します。



●簡単レンジボタンを使用する場合

簡単レンジを押し、出力（W）を選択する

出力（W）選択

簡単レンジを押すごとに

→600W▶500W←

の順に表示します。

簡単レンジを使って加熱すると出力（W）が記憶  
され、次に使うときは最初に表示します



10分 1分 10秒 を押し、  
加熱時間を設定する

800W（最大設定時間3分）

600W|500W（最大設定時間19分50秒）

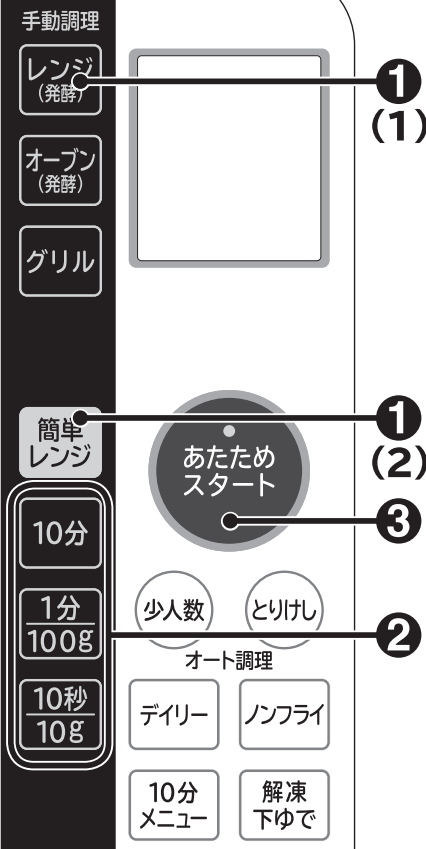
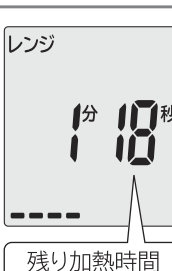
200W|100W（最大設定時間90分）

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.46, 47

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が  
終わります。



	加熱時間選択範囲
800W	10秒～3分:10秒単位
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位

### 警告



レンジ加熱で生卵や  
ゆで卵（殻つき、殻  
なしとも）、目玉焼き  
は加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートや  
ドアガラスが破損するおそれがあり  
ます  
卵を加熱する場合は、溶きほぐし  
てから加熱する



生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き

### 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 (100g当たり)	あたため (100g当たり)	食品の種類	生からの調理 (100g当たり)	あたため (100g当たり)
野菜類	葉・果菜類	1分～1分30秒	50秒～1分10秒	めん類	—	50秒～ 1分10秒
	根 菜	1分30秒～2分	50秒～1分10秒	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	—	40～50秒
魚介類		1分30秒～2分	50秒～1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	1分10秒～ 1分30秒
肉 類		1分50秒～ 2分30秒	1分～1分30秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	40秒～1分
ごはん類		—	40～50秒	パン・ まんじゅう	—	30～50秒

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

■使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少  
違ってきます。

■加熱前の食品温度によっても違います

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

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

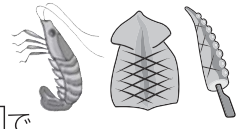
■レンジ1000Wは手動調理では設定できません  
一部のオート調理でのみ動きます。

少量の食品（100g未満）を加熱する場合

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

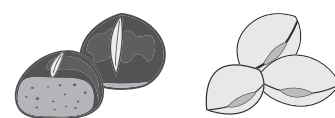
### はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの  
物は、表面に  
切り目を入  
れます

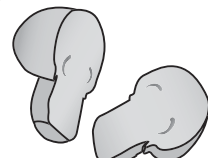


レンジ200Wで  
加熱時間を控えめにします。

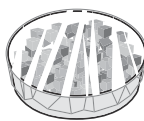
●殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ  
目を入れ、おいをして加熱します



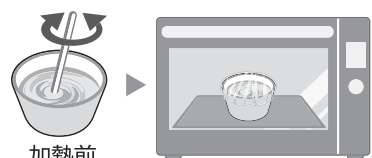
●マッシュルームは半分に分けて  
加熱します



●100g未満のにんじんのさいの目の  
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  
混ぜおいをし  
ます



加熱前

手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

■煮込みや炊飯など加熱の途中から出力を下げるレンジ加熱です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

手動調理

レンジ  
(発酵)

オープン  
(発酵)

グリル

簡単  
レンジ

10分

1分  
100g

10秒  
10g

あたため  
スタート

少人数

とりかし

オート調理

デイリー

ノンフライ

10分  
メニュー

解凍  
下ゆで

温度/仕上がり

メニュー選択

脱臭

1

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

レンジ  
(発酵)

800W または  
600W、500W  
を選択する

出力（W）選択

レンジ  
(発酵)

レンジを押すごとに  
→800W▶600W▶500W▶200W  
レンジ発酵◀100W◀  
の順に表示します。

※最初に 200W、100W を選択する  
とリレー加熱はできません

レンジ  
(発酵)

2

10分 1分 10秒  
100g 10g

を押し、  
加熱時間を設定する

800W (最大設定時間3分)  
600W 500W (最大設定時間19分50秒)

レンジ  
(発酵)

3

レンジを押し 200W または  
100W を選択する

出力（W）選択

レンジ  
(発酵)

レンジを押すごとに  
→200W▶100W  
の順に表示します。

レンジ  
(発酵)

4

10分 1分 10秒  
100g 10g

を押し、  
加熱時間を設定する

200W 100W (最大設定時間90分)

あたため  
スタート

5

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.46、47

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が  
終わります。

レンジは使えません

例:レンジ600Wで10分  
加熱後、レンジ200Wで  
25分加熱する場合

レンジ  
(発酵)

レンジ:2回

レンジ

600W

レンジ出力(W)

レンジ  
(発酵)

10分:1回

レンジ

10分00秒

加熱時間

レンジ  
(発酵)

レンジ:1回

レンジ

200W

レンジ出力(W)

レンジ  
(発酵)

10分:2回  
1分:5回

レンジ

25分

加熱時間

	加熱時間選択範囲
800W	10秒～3分:10秒単位
600W 500W	10秒～19分50秒:10秒単位
200W	10秒～20分:10秒単位
100W	20分～90分:1分単位

使  
い  
か  
た

38

手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

■切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。※ 焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

グリル

簡単  
レンジ

10分

1分  
100g

10秒  
10g

あたため  
スタート

少人数

とりかし

オート調理

デイリー

ノンフライ

温度/仕上がり

メニュー選択

1

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

グリル

2

10分 1分 10秒  
100g 10g

を押し、  
加熱時間を設定する

(最大設定時間 40 分)

加熱時間選択範囲

10 秒～ 20 分:10 秒単位  
20 分～ 40 分:1 分単位

あたため  
スタート

3

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、加熱室が冷めてから加熱  
室をお手入れする → P.46、47

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が  
終わります。

黒皿を使う

例:グリルで15分  
加熱する場合

グリル:1回

グリル

0秒

黒皿

10分:1回  
1分:5回

100g

グリル

15分00秒

加熱時間

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

黒皿の出し入れは、  
厚めの乾いたふきんや  
お手持ちのオープン用  
手袋を使う  
やけどの原因になります

●取り出した黒皿は、熱に弱い場所  
には置かないでください  
開いたドアの上に置きます

●子供や幼児が触れないように気  
をつけてください

●破れたオープン用手袋や水にぬれた  
ふきんは使わないでください

調理後の加熱室の油污れは

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは脱臭（「空焼き(脱臭)のしかた」  
→ P.5）で加熱してください。→ P.47

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動  
停止します。→ P.51

※ 40 分以上の調理のときは残り時間を1～3の手順で追加加熱してください。

グリルの上手な使いかた

焼ける 食品	くし焼き、焼きとり、切り身の魚など
	●焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚はうまく焼けません。
並べかた/ 焼きかた	途中で裏返す
	●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。 ●切り身の魚などは、盛りつけ時下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

アルミホイル

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。

加熱中に温度/仕上がりを押します。

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

使  
い  
か  
た

39



# 手動調理（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。

**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

例: オープン予熱なし 200℃で30分加熱する場合

**1** **オープン** (発酵) を 2 回押す

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」  
▶予熱「あり」の順に選択できます  
予熱「なし」→「予熱」が消灯  
予熱「あり」→「予熱」が点灯  
※約 2 秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま **2** に進みます。

**2** **温度/仕上がり** を押し、温度を設定する

100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)  
※時間表示のときは **メニュー** を押し、温度表示にしてから操作します。

**3** **10分** **1分** **100g** **10秒** **10g** を押し、加熱時間を設定する (最大設定時間90分)

**4** **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてから加熱室をお手入れする → P.46、47

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。 → P.51

**注意**

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  
やけどの原因になります

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

### オーブンの上手な使いかた

- 食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます
- 加熱中に **オープン** (発酵) を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押し、温度を変えることができます。約 2 秒後に時間表示に戻ります。
- **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり **温度/仕上がり** を押し、1 分単位で増減できます。但し、最大加熱時間 (90 分) を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残り時間表示が 1 分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

## 予熱「あり」で加熱する

■加熱室を予熱してから調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた黒皿を用意する

※予熱が終了してから黒皿をセットします。

例: オープン予熱あり 170℃で18分加熱する場合

**1** **オープン** (発酵) を 1 回押す

■ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」  
▶予熱「あり」の順に選択できます  
予熱「なし」→「予熱」が消灯  
予熱「あり」→「予熱」が点灯  
※約 2 秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま **2** に進みます。

**2** **温度/仕上がり** を押し、温度を設定する

100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)  
※時間表示のときは **メニュー** を押し、温度表示にしてから操作します。

**3** **10分** **1分** **100g** **10秒** **10g** を押し、加熱時間を設定する (最大設定時間 90 分)

※予熱時間は、加熱時間 (調理時間) に含まれません。

**4** **あたためスタート** を押して予熱をスタートする

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

■設定した温度になるか、30 分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、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)  
※加熱室内が高温になっているので、やけどに注意して黒皿をセットします。

**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、加熱室が冷めてから加熱室をお手入れする → P.46、47

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

**注意**

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  
やけどの原因になります

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

手動調理（発酵）

レンジ発酵で加熱する

手動調理

レンジ  
(発酵)

オーブン  
(発酵)

グリル

簡単  
レンジ

10分

1分  
100g

10秒  
10g

あたため  
スタート

少人数

とりけし

オート調理

デイリー

ノンフライ

1

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

黒血は使えません

2

1

レンジを6回押し「レンジ発酵」を選択する

例: レンジ発酵で10分加熱する場合

800W▶600W▶500W▶200W  
レンジ発酵◀100W◀

の順に表示します。

レンジ発酵: 6回

レンジ

発酵

弱・中・強

0秒

3

2

10分 1分 10秒 を押し、  
100g 100g 10g  
加熱時間を設定する  
(最大設定時間 90 分)

仕上がり調節をするときは → P.19  
(あたためスタートを押す前に調節します。)

10分: 1回

レンジ

発酵

弱・中・強

10分00秒

仕上がり  
調節

加熱時間

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.46, 47

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

発酵温度の目安

こね上げた生地  
の温度が約25℃のとき、仕上がり調節 [中] 設定 (約10分) のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

注意

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があるため、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れないやけどの原因になります

黒血を使ってレンジ発酵はできません  
火花 (スパーク) の原因となります

オーブン発酵で加熱する

手動調理

レンジ  
(発酵)

オーブン  
(発酵)

グリル

簡単  
レンジ

10分

1分  
100g

10秒  
10g

あたため  
スタート

少人数

とりけし

オート調理

デイリー

ノンフライ

10分  
メニュー

解凍  
下ゆで

温度/仕上がり

メニュー選択

脱臭

1

準備

食品をのせた黒血を皿受棚にセットし、ドアを閉める

黒血を使う

2

1

オーブンを2回押し「予熱なし」を選択する

例: オーブン|予熱なし|発酵40℃で50分加熱する場合

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」  
▶ 予熱「あり」の順に選択できます  
予熱「なし」→「予熱」が消灯  
予熱「あり」→「予熱」が点灯  
※約 2 秒後に時間表示に切りかわりますがそのまま2に進みます。

オーブン: 2回

「予熱」  
消灯

オーブン

160℃

黒血

3

2

温度/仕上がり を押し発酵温度を設定する

■ 発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。  
※時間表示のときは を押し、温度表示にしてから操作します。

温度/仕上がり: 8回

オーブン

発酵

40℃

黒血

オーブン発酵温度

4

3

10分 1分 10秒 を押し、  
100g 100g 10g  
加熱時間を設定する  
(最大設定時間90分)

10分: 5回

オーブン

発酵

50分

黒血

加熱時間

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、加熱室が冷めてから加熱室をお手入れする → P.46, 47

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。

レンジ発酵のコツ

つづく

●メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節ボタンを使い分けます。(右表参照)

レンジ発酵は温度/仕上がり で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり を誤って設定すると上手に仕上がりにません。

●市販の料理ブックの発酵や、好みの料理の発酵は「オーブン」|「予熱なし」で温度/仕上がり を押して「オーブン」|「発酵30℃~45℃」に合わせ様子を見ながら行ってください。 → P.43

レンジ発酵メニューと記載ページ

ボタン	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ発酵	[中]	ピザ・シーフードピザ	→ P.85, 86
レンジ発酵	[やや弱]	ヨーグルト	→ P.87

レンジ発酵のコツ

つづき

料理集に記載してあるバターロールなどの一次発酵を「レンジ発酵」で行う場合は

●こね上げた生地を耐熱ガラスボウルに入れて、そのままテーブルプレートにのせて発酵します。(黒血や金属製の容器は使えません。)

●二次発酵は黒血を使います。「レンジ発酵」ではできません。「オーブン」|「発酵」で行います。

レンジ発酵仕上がり調節 [中] で調理します。

メニュー・記載ページ	一次発酵時間
バターロール → P.84	20~30分



# 手動調理をするときの加熱時間

おいしいの有無の「－」は、ラップ等のおおいをしなくても良いことを示す。  
※オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「[解凍・下ゆで](#)」[29葉・果菜\(グラム\)](#)で、根菜は「[解凍・下ゆで](#)」[30根菜\(グラム\)](#)でグラム(重量)を設定して加熱します。[→P.28,29](#)

## レンジ調理（野菜）

メ ニ ュ ー 名		調 理 の コ ツ	手動調理の目安 <span>レンジ</span> <span>600W</span>		おいしいの有無
			分 量	加熱時間	
葉 菜	ほ う れ ん 草 小 松 菜 ・ 春 菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色止めをする。	200g	2分～2分30秒	有
	白 菜 ・ も や し キ ャ ベ ツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ザルに上げて水けを切る。			
果 ・ 花 菜	カ リ フ ラ ワ ー ブ ロ ッ コ リ ー	小房に分ける。	200g	2分30秒～3分	有
	な す	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色止めをする。			
	ア ス パ ラ ガ ス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は <span>やや強</span> で加熱する。			
	さ や い ん げ ん さ や え ん ど う	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。			
	と う も ろ こ し	皮をラップのかわりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	5～6分	－
	か ぼ ち ゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は <span>強</span> で加熱する。	200g	3分～3分30秒	－
根 菜	に ん じ ん	さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は <span>弱</span> にする。	200g	約4分	有
	さ つ ま い も	オート調理の場合は <span>やや弱</span> にする。			
	里 い も	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ご ぼ う ん れ ん こ ん	酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じ ゃ が い も 大 根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分ほどそのまま置く。さいの目切りや、薄切りのオート調理の場合は <span>弱</span> にする。	150g	約4分	
			300g	6～7分	

## レンジ調理（冷凍食品の解凍あため）

メニュー名	分量	加熱時間 <a href="#">レンジ</a> <a href="#">600W</a>	おいしいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分50秒～2分	－
冷凍シューマイ	15個(220g)	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分～6分40秒	有
冷凍中華まん	1個(80g)	50秒～1分20秒	有

- 中華まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」[→P.37](#) 参照) 水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している [レンジ](#) [500W](#) または [レンジ](#) [600W](#) の時間を目安にして、加熱します。

## レンジ調理（ごはん、お総菜のあため）

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

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

## オーブン調理

メニュー名		分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載 ページ
					予熱あり	予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン	4 皿	下段	210℃	20 ～ 24 分	24 ～ 30 分	62
ピザ	ピザ	直径 24cm		180℃	20 ～ 25 分	25 ～ 30 分	85 ・ 86
	シーフードピザ						
ケーキ	スポンジケーキ (デコレーションケーキ)	直径 15cm		150℃	30 ～ 35 分	35 ～ 39 分	77
		直径 18cm			35 ～ 40 分	39 ～ 43 分	
		直径 21cm			36 ～ 42 分	43 ～ 48 分	

- 黒皿を皿受棚にセットして使用します。
- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、黒皿の前後を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- ※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

## レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 <a href="#">レンジ</a> <a href="#">100W</a>	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	－

- 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イにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

## レンジ調理（ゆでで冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 <a href="#">レンジ</a> <a href="#">600W</a>	おいしいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒～2分10秒	－
さやいんげん	200g	約2分	－

# 本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

### テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
- 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

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

### 黒皿

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

- 黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。
- 黒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、黒皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけ置きをして、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。

### 加熱室壁面・前面ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。
- 管ヒーター（上）は押ししたり、強くこすったりしないでください。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、けがや感電の原因になります。

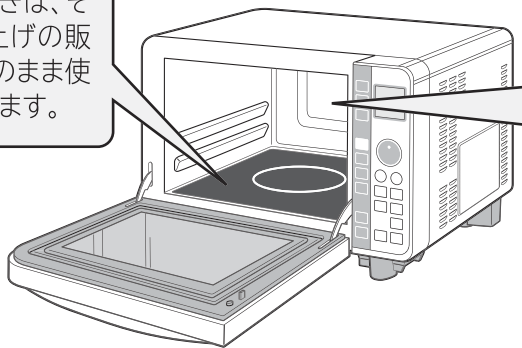
### 外側

柔らかい布でふき取ります。

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

### 前面ドア内側

- 勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。



## ⚠ 注意

黒皿は金属たわしや鋭利な物でこすらない  
さびる原因になります

テーブルプレートは金属たわし、研磨材入りナイロンたわし、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

操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない  
傷・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

加熱室壁面、ドアガラス、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

管ヒーター（上）やテーブルプレートに衝撃を加えない  
けが・感電・破損の原因になります

## 臭いが気になるとき（脱臭）

**脱臭** を使います

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。加熱室の油汚れを取り、臭いを軽減することができます。

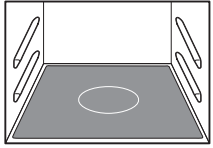
**脱臭のしくみ**

ヒーター（オーブン加熱）の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品くずは取れません。あらかじめふき取ってください。  
（高温により発煙、発火のおそれがあります。）

### 準備

加熱室を空の状態にしてドアを閉める



### 1

空焼き（脱臭）をする

**脱臭** を押す

オープン

20分

脱臭

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

### 2

を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

※空焼き終了後、冷却のためファンが約2～10分間回転します。冷却終了後自動停止します。  
※空焼き終了後はすぐに調理せず、加熱室が冷めてから使用してください。

## ⚠ 注意

接触禁止

- 空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない  
やけど・けが・火災の原因になります
- 空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない
- 空焼き（脱臭）を行うときは、油の烧ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を回す
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- 加熱室が冷めてから使用する

46

47



# うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために      食品をテーブルプレートの中央に置いてください。➔P.18

こんなときは		確認してください／直しかた
①ごはんのあたため	ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたまま加熱していませんか。 陶器・磁器（茶わんなど）に入れて、おいをししないで加熱してください。 ●ごはんの分量に合った大きさの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2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。
	ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていますか。 ● <b>1おかず・ごはん</b> 仕上がりに調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> で加熱してください。
	ごはんがぱさつく	● <b>1おかず・ごはん</b> 仕上がりに調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> で、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。
	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	●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱します。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
	冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にするか、 <b>レンジ500W</b> 以下で様子を見ながら加熱してください。 ●ごはんの分量に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていますか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で加熱していませんか。 <b>レンジ600W</b> または <b>レンジ500W</b> で様子を見ながら追加加熱してください。
②解凍	解凍不足でかたい （ <b>27解凍(グラム)</b> 、 <b>28刺身の解凍(グラム)</b> ）	●グラム（重量）を正しく設定しましたか。 ●ラップでおおっていたり、袋に入れたまま加熱していませんか。 ●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍を すると、きれいに解凍されます。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理するか、そのまま生で食 べる場合）によって「オート調理」、「仕上がりに調節」を使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱します。
	食品が煮えた （ <b>27解凍(グラム)</b> 、 <b>28刺身の解凍(グラム)</b> ）	●グラム（重量）を正しく設定しましたか。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。発泡スチロール製のトレー にのせて加熱します。 ●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。➔P.27 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物に してください。 ●刺身の解凍の場合は、 <b>28刺身の解凍(グラム)</b> に設定します。
③お総菜のあたため	食品をあたたためても熱くならない	●ラップやふたをしたまま加熱していませんか。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。 ●保存状態（常温、冷蔵、冷凍）が違う物を同時にあたためると上手に あたたまりません。保存状態によりメニューを使い分けます。

こんなときは		確認してください／直しかた
③お総菜のあたため（つづき）	食品をあたためると熱くなり過ぎる	●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にするか、 <b>レンジ500W</b> 以下で様子を見ながら加熱してください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。 <b>レンジ600W</b> または <b>レンジ500W</b> 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調理で加熱していませんか。 <b>レンジ600W</b> ま たは <b>レンジ500W</b> 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 <b>やや強</b> または <b>強</b> に合わせて加熱します。➔P.19 ●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	● <b>4解凍あたため</b> で加熱します。➔P.22,23 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。 ●分量に対して大き過ぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱すると うまくあたたまりません。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか。重なって いる方を下にし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 <b>レンジ600W</b> または <b>レンジ500W</b> 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置き、あたたまり加減を見ながら加熱し、 むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。
④牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量は少なくありませんか。容器の大きさに対して半分以下の 量のときは <b>レンジ600W</b> で加熱してください。 ●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。冷蔵庫から出したての物を使 います。 ●メニュー番号を間違えていませんか。 <b>1おかず・ごはん</b> で加熱すると熱 くなり過ぎます。
	牛乳がぬるい	●容器の八分目くらいまで入れて加熱してください。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップに移し 換えて加熱してください。 ●セットされている分量（1～4杯）または「仕上がりに調節」の目盛を確認し てください。 ●メニュー番号を間違えていませんか。 <b>3酒かん(本数)</b> で加熱すると上 手にあたたまりません。 ●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。
⑤野菜	野菜がうまくゆであがらない	●グラム（重量）を正しく設定しましたか。 ●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 置き、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。 ●ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～ 600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとできません。 手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。➔P.36,37
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗った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乾燥したり、むら ができます。

# 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野菜(つづき)	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは		●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないようにして並べて、ぴったりと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった		●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●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直接置き、加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。 [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		●グラム(重量)を正しく設定しましたか。 ●加熱後、ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分おいて蒸らします。
⑥スイーツ	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 (→P.77) ●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。
		いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。
		きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
		ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」 (→P.45) を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた (→P.82) を参照し、作りかた ① のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
		大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
	クッキー	焼き色にむらがある	●生地の高さや厚みはそろえてください。
⑦パン	トースト	焼き色がつかない	●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 ●手動調理(グリル加熱)で様子を見ながら加熱時間を調節して焼きます。 (→ P.39,83)
	バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●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。
		焼き色にむらがある	●生地の高さが異なると焼いたときにむらになります。
その他	●焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。		

# 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 加熱しない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」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。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) <span>→P.2</span> ●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 「M」モードになっている	● <span>トリプル</span> を押し表示部に「M」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。「 <span>トリプル</span> 」を3回押し、 <span>スタート</span> を1回押すこの操作を3回繰り返すと、表示部の「M」表示が消え、加熱できます。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	●排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。本体が冷めてから、据え付けを確認し <span>→P.4</span> 、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
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」音をする	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	テーブルプレートに茶色い焦げが浮かび上がる	●テーブルプレートに煮こぼれた物などが残留し、その後オーブン加熱をしたためです。調理後にテーブルプレートに残った水分はふき取ってください。 ●茶色く焦げ付いた場合は、加熱室内が冷めてから、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてこすり取り、その後固く絞ったぬれ布きんでふいてください。
	加熱中「カチ、カチ…」と音をする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジー」と音をする	●インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音をする	●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「ポコツ」と音をする	●高温のため、加熱室が膨張する音があることがありますが、故障ではありません。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音をする	●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。
	調理が終了しても「冷却中」の表示が出てファンの風切り音をする	●繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)や <span>トリプル</span> を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約2～10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。
	終了音の音色が切りかわったり、無音になった	●ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり <span>▼</span> を3秒間押すと終了音の音色が切りかわります。同じ操作でブザー音を無音に切りかえられます。 <span>→P.19</span>
	電源プラグを差し込むとき「カチツ」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で、故障ではありません。



お困りのときは(つづき)

現象		原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	はじ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。はじ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.5
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラス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。 ●テーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	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	●角皿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。水滴はこまめにふき取ってください。➡P.46
	ドアから蒸気がもれる	●調理中にドアのすき間から、わずかに蒸気もれることがあります。性能上の影響はありません。
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	● <b>「オーブン」</b> 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子が見たいときは <b>「あらためスタート」</b> を押します。庫内灯を消灯させるときは、もう一度 <b>「スタート」</b> を押してください。
④ 設定・表示・その他(つづき)	庫内灯の明るさかわるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさかわることがあります。故障ではありません。
	250℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある	● <b>「オーブン」</b> のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃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	●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。
	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30分が経過すると予熱は終了します。そのままにしておくと、10分予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある	●オート調理のとき、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	●オート調理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。

お困りのときは(つづき)

現象		原因
④ 設定・表示・その他(つづき)	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➡P.45
	表示部をこすると画面が部分的に黒く変色する	●静電気の影響によるものです。故障ではありません。しばらくすると元に戻ります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
	●加熱室が熱いため、加熱できません。 (例：調理終了後や <b>「脱臭」</b> 終了後、まだ加熱室が熱いうちに <b>「1おかず・ごはん」</b> や <b>「4解凍あたため」</b> を使った。)	ドアを開いて十分に冷却します。(15分～30分)または <b>「トリプル」</b> を押して「0」表示を確認し、手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。➡P.36,37,44,45
	●本体右部の機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付け状態を確認してください。➡P.4
 ※※は2けたの数字を表示します。 H※※表示例 	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。  ●部品の故障表示	<b>「トリプル」</b> を押します。 (「H※※」の表示は消えます。)  または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
	●冷却のためファンが回転しています。	繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)や <b>「トリプル」</b> を押したとき、ファンが約2～10分間回転する場合があります。自動的に停止し、表示も元に戻ります。

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、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。➡P.91

\*本掲載の料理集はカラーになっておりますが、製品に付属されているものはカラーではありません。

標準計量カップ・スプーンでの質量表………… 55

あたため

- カレー・丼物の具  
(アルミパックのレトルト食品) …………… 56
- ラーメン・ヌードル  
(発泡スチロールカップまたは袋入り) …………… 56
- 飲み物・牛乳…………… 56
- 酒かん…………… 56
- フライあたため…………… 56

ゆで物

- ほうれん草のおひたし…………… 57
- イタリアンサラダ…………… 57

10分メニュー

- あさりの酒蒸し…………… 58
- 簡単肉じゃが…………… 58
- 肉豆腐…………… 58
- きんぴらごぼう…………… 59

焼き物

- ハンバーグ…………… 59
- 焼き豚…………… 60
- 鶏のハーフ焼き…………… 60
- チキンソテー…………… 60
- 焼きとり…………… 61
- 焼きいも…………… 61
- ベークドポテト…………… 61
- マカロニグラタン…………… 62
- 市販の冷凍グラタン…………… 62
- えびのドリア…………… 63
- ラザニア…………… 63
- ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 63
- ホワイトソース…………… 63
- 塩ざけ…………… 64
- さけのムニエル…………… 64
- さけのホイル焼き…………… 64

いため物

- 焼きそば…………… 65
- チンジャオロウスー  
(牛肉とピーマンの細切りいため) …………… 65
- ゴーヤーチャンプルー…………… 65
- ホイコウロウ  
(豚肉とキャベツの辛みそいため) …………… 66

蒸し物

- 茶わん蒸し…………… 66
- 手作り豆腐…………… 67
- 白身魚の姿蒸し…………… 68
- 鶏の簡単蒸し…………… 68
- 香味ソース…………… 68
- 梅肉ソース…………… 68

揚げ物（ノンフライ）

- 鶏のから揚げ…………… 69
- チキン南蛮…………… 69
- とんカツ…………… 70
- 煎りパン粉…………… 70
- ポテトコロッケ…………… 70
- あじフライ…………… 71
- いわしフライ…………… 71
- えびフライ…………… 71
- いかリングフライ…………… 71
- えびの天ぷら…………… 72
- 魚介の天ぷら…………… 72
- 野菜の天ぷら…………… 72
- メンチカツ…………… 72
- ハムカツ…………… 73
- ヒレカツ…………… 73
- くしカツ…………… 73
- かき揚げ…………… 74

ごはん物・麺

- 炊飯（ごはん）…………… 74
- 赤飯（おこわ）…………… 75
- トマトとベーコンのスープパスタ…………… 75

煮物・汁物

- 筑前煮…………… 76
- とん汁…………… 76
- けんちん汁…………… 76

スイーツ

- スポンジケーキ（デコレーションケーキ） …… 77
- スフレチーズケーキ…………… 78
- ロールケーキ（プレーン） …………… 79
- シフォンケーキ（プレーン） …………… 80
- 型抜きクッキー…………… 81
- 絞り出しクッキー…………… 81
- アーモンドクッキー…………… 81
- マドレーヌ…………… 81
- マフィン…………… 82
- シュークリーム…………… 82
- カスタードクリーム…………… 83

トースト・パン・ピザ

- トースト…………… 83
- バターロール（ロールパン） …………… 84
- ピザ（パン生地） …………… 85
- シーフードピザ…………… 86
- 市販のピザ…………… 86

ヨーグルト

- ヨーグルト…………… 87
- ヨーグルトソース…………… 87

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）（1mL=1cc）

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表の通りです。

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

- 加熱時間【約 5 分】：5 分を目安にして加熱します。【5 ～ 10 分】：5 ～ 10 分を目安にして加熱します。
- 加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
- 料理集に使われる単位は、次の通りです。容量：1mL（ミリリットル）= 1cc（シーシー）
- 料理写真は調理後盛りつけた物です。



# あたため

## 応用 1 カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)

メニュー選択ボタン	使用付属品
	 黒皿は使用できません

### 作りかた

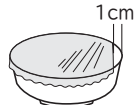
- パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移してよくかき混ぜ、かるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き「1 おかず・ごはん」で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

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

## 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)

メニュー選択ボタン	使用付属品
	 黒皿は使用できません
レンジ600W 5～7分	



### 作りかた

- カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移す。
- 麺が水面から出ないように水(400～500mL)を入れて図のようにラップをし、テーブルプレートの中央に置き「レンジ600W」5～7分で加熱する。  

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

「レンジ加熱の使いかた」→P.36、37

## オート 2 飲み物・牛乳



メニュー選択ボタン	使用付属品
	 黒皿は使用できません
加熱時間の目安 (1杯・200mL) 約1分30秒	



### 作りかた

- 牛乳はマグカップやコップに入れてテーブルプレートの中央に置き「デイリー」2 飲み物・牛乳(杯数)で杯数をセットして加熱する。

- 飲み物の上手なあたためかた→P.24

## オート 3 酒かん



メニュー選択ボタン	使用付属品
	 黒皿は使用できません
加熱時間の目安 (1本・180mL) 約50秒	

### 作りかた

- お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き「デイリー」3 酒かん(本数)で本数をセットして加熱する。



- 酒かんの上手なあたためかた→P.24

### 酒かんのコツ

- 1 回にあたためられる分量は 1～4本(杯) 180～720mLです。
- 徳利であ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めます。
- 2 本以上の場合はテーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 「1 おかず・ごはん」では熱くなり過ぎます
- ぬるかったときは「レンジ 600W」であたため加減を見ながら加熱します。→P.36、37

## オート 6 フライあたため



メニュー選択ボタン	使用付属品
	 黒皿 上段
加熱時間の目安 (200g) 約 12 分	

### 材料

フライまたは天ぷら | 100 ～ 500g

### 作りかた

- ラップなどの包装を外し、黒皿に直接またはオープンシートを敷いて、中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ「デイリー」6 フライあたためで加熱する。

### 【ひとくちメモ】

- 6 フライあたため のコツ→P.30

# ゆで物



## 応用 29 ほうれん草のおひたし



メニュー選択ボタン	使用付属品
	 黒皿は使用できません
加熱時間の目安 加熱 約3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「解凍・下ゆで」29 葉・果菜(グラム)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。

「29 葉・果菜(グラム)の使いかた」→P.28、29

### 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置いて加熱する  
皿などは使いません。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ 600W」で様子を見ながら加熱します。→P.36、37


## 応用 30 イタリアンサラダ



メニュー選択ボタン	使用付属品
	 黒皿は使用できません
加熱時間の目安 加熱 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
スタッフドオリーブ(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)
④ 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「解凍・下ゆで」30 根菜(グラム)で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにする。
- ⑤ ボウルに④を合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

「30 根菜(グラム)の使いかた」→P.28、29



10分メニュー

オート 24 あさりの酒蒸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
10分メニュー	
加熱時間の目安	黒皿は使用できません
加熱 約6分	

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

- 作りかた
- あさは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
  - 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
  - ②をテーブルプレートの中央に置き10分メニュー 24 あさりの酒蒸しで加熱する。
  - 加熱後、パセリをふる。

- 【ひとくちメモ】
- 砂をはかせるときの水の量はあさが半分つか程度にします。あさ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かせておきます。
  - あさりの酒蒸しは1人分も作ることができます。10分メニュー 24あさりの酒蒸し 少人数で加熱してください。

オート 25 簡単肉じゃが



メニュー選択ボタン	使用付属品
10分メニュー	
加熱時間の目安	黒皿は使用できません
加熱 約10分	

材料	2人分
牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	80g
じゃがいも(3cm角に切る)	100g
① にんじん(5mmの半月切り)	75g
玉ねぎ(薄切り)	50g
生しいたけ(石づきを取り、4つに切る)	2枚
② めんつゆ(市販の物)	大さじ $2\frac{1}{2}$
③ みりん	小さじ 1
水	大さじ $1\frac{1}{2}$

- 作りかた
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせた②を加える。
  - オープンシートで落としがた(簡単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の中央に置き10分メニュー 25 簡単肉じゃがで加熱する。
  - 加熱後、取り出してからよくかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

- 【ひとくちメモ】
- 簡単肉じゃがは1人分も作ることができます。10分メニュー 25簡単肉じゃが 少人数で加熱してください。

オート 26 肉豆腐



メニュー選択ボタン	使用付属品
10分メニュー	
加熱時間の目安	黒皿は使用できません
加熱 約10分	

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

- 作りかた
- 豆腐は水切りをして9等分する。
  - えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5mm幅のナナメ切りにする。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して材料をすべて並べ、合わせた④をかける。
  - ③にオープンシートで落としがた(肉豆腐のコツ参照)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き10分メニュー 26肉豆腐で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

- 【ひとくちメモ】
- 肉豆腐は2人分も作ることができます。10分メニュー 26 肉豆腐 少人数で加熱してください。

応用 26 きんぴらごぼう



メニュー選択ボタン	使用付属品
10分メニュー	
加熱時間の目安	黒皿は使用できません
加熱 約10分	

材料	3人分
ごぼう(せん切りにし、酢水につける)	100g
ピーマン(せん切り)	1個
にんじん(せん切り)	30g
① 砂糖	大さじ $1\frac{1}{2}$
② しょうゆ	大さじ 1
③ 塩	小さじ $\frac{1}{3}$
④ 酒	大さじ 2
⑤ みりん	大さじ $\frac{2}{3}$
⑥ ごま油	小さじ 1

- 作りかた
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせた①を加えて混ぜる。
  - ①にオープンシートで落としがた(肉豆腐のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き10分メニュー 26肉豆腐で加熱する。
  - 加熱後、落としがたを取って、かき混ぜる。

焼き物

オート 14 ハンバーグ



メニュー選択ボタン	使用付属品
デイリー	
加熱時間の目安	黒皿 上段
加熱 約26分	(下ごしらえ)では黒皿は使用できません

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

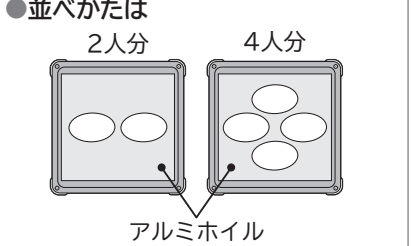
- 作りかた
- 耐熱容器に①を入れレンジ600W 約2分30秒で加熱する。
  - あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。
  - 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
  - 黒皿にアルミホイルを敷いて③をハンバーグのコツの並べかたを参照して並べ、上段に入れデイリー 14 ハンバーグで加熱する。
  - 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.36,37

- 【ひとくちメモ】
- ハンバーグは2人分も作ることができます。デイリー 14 ハンバーグ 少人数で加熱してください。

ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4人分です。
- 生地作りかたはねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。



- 焼きが足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きます。→P.39
- 生地作りにクッキング Cutter 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。

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脱臭で加熱してください→P.47
- 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

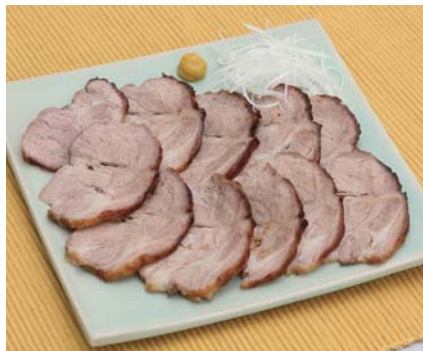
注意

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



手動

## 焼き豚



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div>オープン (発酵)</div>	<div>黒皿 下段</div>
オープン 予熱なし 180℃ 60～70分	

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

### 作りかた

- ① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、④と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- ② 汁けを切った①をアルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿の中央にのせ、下段に入れ「オープン」予熱なし 180℃ 60～70分 で加熱する。
- ③ 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」  
→P.40

オート  
15

## 鶏のハーブ焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div>デイリー</div>	<div>黒皿 上段</div>
加熱時間の目安 加熱 約25分	

材料	4人分
鶏むね肉またはもも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2 枚
塩、こしょう	各少々
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

### 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の皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「デイリー」15 鶏のハーブ焼き で加熱する。

### 【ひとくちメモ】

- 鶏のハーブ焼きは2人分も作ることができます。「デイリー」15 鶏のハーブ焼き 少人数 で加熱してください。

### 鶏のハーブ焼きのコツ

- 1 回に焼ける分量は 2 ～ 4 人分です。
- 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱後、黒皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がこぼれる場合があります。
- 焼きが足りなかったときは「グリル」で様子を見ながら焼きます。→P.39

手動

## チキンソテー



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div>オープン (発酵)</div>	<div>黒皿 上段</div>
オープン 予熱なし 210℃ 23～28分	

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

### 作りかた

- ① 鶏肉は皮にフォークなどで穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- ② ①の皮を上にして黒皿に並べ、上段に入れ「オープン」予熱なし 210℃ 23～28分 で加熱する。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」  
→P.40

### 【ひとくちメモ】

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

手動

## 焼きとり



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div>グリル</div>	<div>黒皿 上段</div>
グリル 17～22分 裏返して 6～11分	

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

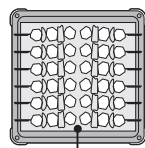
### 作りかた

- ① 合わせた④の中に鶏肉と長ねぎをつけ込み、ときどき返しながらか 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。
- ② ①をアルミホイルを敷いた黒皿に並べ、上段に入れ「グリル」17～22分 で加熱し、裏返して「グリル」6～11分 で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」 →P.39

### 【ひとくちメモ】

- 焼きとりの並べかたは



アルミホイル

オート  
13

## 焼きいも



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div>デイリー</div>	<div>黒皿 下段</div>
加熱時間の目安 加熱 約59分	

材料	4人分
さつまいも (1 本約 250g の物)	4 本

### 作りかた

- ① さつまいもは皮にフォークで穴をあけるか包丁で切り目を入れてから黒皿に並べて、下段に入れ「デイリー」13 焼きいも で加熱する。
- ② 竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。

### 【ひとくちメモ】

- 焼きいもは2人分も作ることができます。「デイリー」13 焼きいも 少人数 で加熱してください。

### 焼きいものコツ

- 1 回に焼ける分量は 2 ～ 4 人分です。
- さつまいもの太さは 直径 4 ～ 5cm の物が適しています。それ以上太い場合は 1 本を 2 等分するか、3 等分して短く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。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.40

応用  
13

## バークドポテト



材料	4人分
じゃがいも (1 個約 150g の物)	4 個


### 作りかた

- ① 黒皿に、じゃがいもを並べて、下段に入れ「デイリー」13 焼きいも で加熱する。
- ② 竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。



オート11 マカロニグラタン



メニュー選択ボタン	使用付属品
デイリー	 黒皿 上段
加熱時間の目安	(下ごしらえ)では黒皿は使用できません
加熱 約23分	

材料	4人分
マカロニ	80g
鶏もも肉 (1cm 角切り)	100g
大正えび (尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	8 尾 (約 100g)
④ 玉ねぎ (薄切り)	中 1½個 (約 100g)
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 1 缶 (約 50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース(→P.63)	カップ 3
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	80g

作りかた	
①	マカロニは、ゆでてザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
②	深めの耐熱容器に④を入れ <b>レンジ</b> 600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
③	②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
④	バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
⑤	黒皿に④をグラタンのコツの置きかたを参照して並べ、上段に入れ <b>デイリー</b> 11 マカロニグラタン で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.36、37)

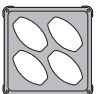
- 【ひとくちメモ】
- マカロニグラタンは1～2人分も作ることができます。  
**デイリー** 11 マカロニグラタン 少人数 で加熱してください。

注意

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

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  
耐熱の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 焼くときの皿の置きかたは  
黒皿にグラタン皿を図の様に並べ、上段に入れます。



4 皿は図のように置く



3 皿は図のように置く



2 皿は中央に寄せる



1 皿は中央に置く



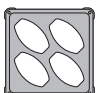
4皿がナナメに入らないときはこのように並べます。

- 黒皿の傷が気になるときは  
オープンシートを敷きます。
- 焼く前に冷めてしまったら  
具やソースがあた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.36、37)
- 具の状態によって焼き色が違う  
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかったときは  
**オープン** 予熱なし 190℃ で様子を見ながらさらに焼きます。(→P.40)
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間 3～5 分で黒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 11 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。

手動 市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン (1個・約240g) は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま (1～4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、上段に入れ **オープン** 予熱なし 210℃ 30～35分 で加熱する。

- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。



4 皿は図のように置く



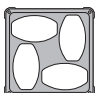
3 皿は図のように置く



2 皿は中央に寄せる



1 皿は中央に置く



4皿がナナメに入らないときはこのように並べます。

- レンジ用のプラスチック製の容器の物は焼けません。  
(容器の変形の原因になります)

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」(→P.40)

応用11 えびのドリア



材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)	
むさえび(背わたを取る)	150g
④ 玉ねぎ(みじん切り)	1½個 (約 70g)
生しいたけ(薄切り)	3 枚
バター	20g
ホワイトソース (作りかたは下記参照)	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	
①	深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ <b>レンジ</b> 600W 約4分 で加熱し、ホワイトソースであえる。
②	大きめの耐熱容器にバターを入れ <b>レンジ</b> 200W 約1分 で加熱し、溶かす。
③	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 <b>レンジ</b> 600W 約1分30秒 で加熱する。
④	バター (分量外) を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
⑤	黒皿の中央に④をのせ、上段に入れ <b>デイリー</b> 11 マカロニグラタン で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.36、37)

応用11 ラザニア




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 (作りかたは下記参照)	カップ 3
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズを適量)	120g

作りかた	
①	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。
②	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。
③	黒皿の中央に②をのせ、上段に入れ <b>デイリー</b> 11 マカロニグラタン で加熱する。

手動 ベーコンと玉ねぎのキッシュ



メニュー選択ボタン	使用付属品
<b>オープン</b> (発酵)	 黒皿 下段
オープン 予熱なし 210℃ 23～28分	

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)	
ベーコン (1cm幅の細切り)	80g
玉ねぎ (薄切り)	1½個 (約 100g)
にんにく (みじん切り)	1 片
バター	大さじ 1 (約 12g)
塩、こしょう	各少々
卵 (溶きほぐす)	2 個
牛乳	130mL
植物性生クリーム	70mL
④ スープ (固形スープの素¼個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	60g

作りかた	
①	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。
②	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	②に①とチーズ¾量を加えて混ぜ、薄くバター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、黒皿の中央にのせ、下段に入れ <b>オープン</b> 予熱なし 210℃ 23～28分 で焼く。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」(→P.40)

手動 ホワイトソース

作りかた	
①	深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ <b>レンジ</b> 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
②	牛乳を少しずつ加えながらのばし <b>レンジ</b> 600W で途中かき混ぜながら加熱する。
③	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.36、37)

材料	分量	カップ ¾	カップ 1	カップ 1½	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	各少々
作じかた ①	小麦粉、バターを加熱 <b>レンジ</b> 600W	約40秒	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
作じかた ②	牛乳を加えて加熱 <b>レンジ</b> 600W	1～2分	2～4分	4～5分	5～7分	9～11分



手動

## 塩づけ



メニュー選択ボタン	使用付属品
グリル 18~23分 裏返して 7~12分	黒皿 上段

材料	4人分
塩づけの切り身 (1切れ約 80g の物)	4 切れ

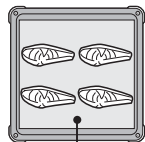
### 作りかた

- 黒皿にアルミホイルを敷いて塩づけを盛りつけたとき下になる方を上にして、塩づけの並べかたを参照し、黒皿の中央に寄せて並べる。
- ①を上段に入れ **グリル** 18~23分 で加熱し、裏返して **グリル** 7~12分 で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」→P.39

### 【ひとくちメモ】

- 塩づけの並べかたは



アルミホイル

手動

## さけのムニエル



メニュー選択ボタン	使用付属品
オープン 予熱なし 200℃ 21~26分	黒皿 上段

材料	4人分
生さけの切り身 (1切れ約 100g の物)	4 切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ3
バター (加熱して溶かす <b>レンジ</b> 200W 約2分 →P.36, 37))	20g
タルタルソース (→P.69) (チキン南蛮 作りかた③参照)	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。
- オープンシートを敷いた黒皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、上段に入れ **オープン** 予熱なし 200℃ 21~26分 で加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.36, 37  
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.40

手動

## さけのホイル焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
オープン 予熱なし 200℃ 28~35分	黒皿 下段

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

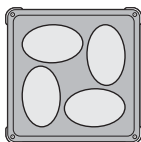
### 作りかた

- さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけておく。
- 25×25cm の大きさに切ったアルミホイル 4 枚に薄くバター (分量外) を塗る。
- ②に玉ねぎを 4 等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じ、ホイル焼きの並べかたを参照し、黒皿に並べる。
- ③を下段に入れ **オープン** 予熱なし 200℃ 28~35分 で加熱する。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.40

### 【ひとくちメモ】

- ホイル焼きの並べかたは



# いため物

オート  
12

## 焼きそば



メニュー選択ボタン	使用付属品
加熱時間の目安 加熱 約10分	黒皿は使用できません

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

### 作りかた

- 深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めんの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **デイリー** 12 焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

### 【ひとくちメモ】

- 焼きそばは 1 人分も作ることができます。 **デイリー** 12 焼きそば 少人数 で加熱してください。

応用  
12

## チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)



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

### 作りかた

- 牛肉に、かるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまがしておく。
- ポリ袋 (市販) に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **デイリー** 12 焼きそば で加熱し、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。
- 容器は 少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは 耐熱温度が 140℃ 以上の物を使います。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** 500W で様子を見ながら加熱します。 (→P.36, 37)

応用  
12

## ゴーヤーチャンプルー



仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 約 8 分

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

### 作りかた

- 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 **レンジ** 500W 約1分 で加熱し、いり卵にしておく。
- 豆腐は水切りをする。
- 深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせた④を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き **デイリー** 12 焼きそば 仕上がり調節 弱 で加熱する。
- 加熱後、②を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.36, 37



応用 12 ホイコウロウ  
(豚肉とキャベツの辛みそいため)



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


作りかた
① 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。深めの皿に、キャベツの1/2量を広げてのせる。
② ポリ袋(市販)に①の豚肉と残りのキャベツ、④と合わせた③を入れ混ぜ合わせる。
③ ①のキャベツの上に、ポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
④ ③をテーブルプレートの中央に置き「 <a href="#">デイリー</a> 」12 焼きそばで加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】  
●切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。

# 蒸し物

オート 9 茶わん蒸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
<a href="#">デイリー</a>	
加熱時間の目安	黒皿 下段
加熱 約45分	(下ごしらえ)では黒皿は使用できません

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

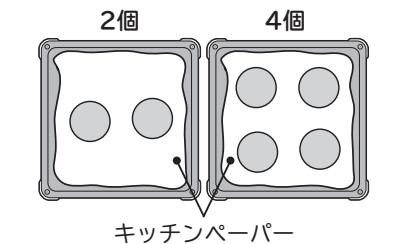
作りかた
① ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
② 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
③ 深めの耐熱容器に②を入れてラップまたはふたをして「 <a href="#">レンジ</a> 」200W 2~3分 で加熱する。
④ 茶わん蒸し容器に③を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分して注ぎ入れ、サッとかき混ぜ、共ぶたをする。
⑤ 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/2(約100mL)を注ぎ入れ、その上に④を並べ(茶わん蒸しのコツの容器の置きかたを参照)、下段に入れ「 <a href="#">デイリー</a> 」9 茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.36.37

【ひとくちメモ】  
●茶わん蒸しは2人分も作ることができます。「[デイリー](#)」9 茶わん蒸し 少人数 で加熱してください。

## 茶わん蒸しのコツ


- 1回に蒸せる分量は2~4人分です。
- 容器は直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は20~25℃にします。低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱で加熱します。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは容器のすべり止めのために、黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/2(約100mL)を注ぎ入れ、その上に並べます。



- 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。
- 取り出すときは注意する容器と黒皿は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは「[オープン](#)」予熱なし 160℃で、様子を見ながら加熱します。→P.40

オート 10 手作り豆腐



メニュー選択ボタン	使用付属品
<a href="#">デイリー</a>	
加熱時間の目安	黒皿 下段
加熱 約38分	

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

作りかた
① ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
② 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
③ 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/2(約100mL)を注ぎ入れ、その上に②を並べ(茶わん蒸しのコツの容器の置きかたを参照)、下段に入れ「 <a href="#">デイリー</a> 」10 手作り豆腐 で加熱する。
④ 小さめの鍋にあんの材料④を入れて煮立て、⑥(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
⑤ ③に④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、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。  
●手作り豆腐は2人分も作ることができます。「[デイリー](#)」10 手作り豆腐 少人数 で加熱してください。




## 手動 白身魚の姿蒸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
オープン (発酵)	
オープン 予熱なし 160℃ 40～45分	黒皿 下段

材料	1尾分
かれい(1尾約 400 g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
④ 片栗粉	小さじ1
塩、こしょう	各少々
鶏からスープの素(顆粒)	小さじ1
水	カップ $\frac{3}{4}$
⑤ しょうゆ	大さじ1
⑥ サラダ油	大さじ2

## 作りかた

- 魚は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎは白い部分は4～5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。
- 長ねぎの青い部分は4～5cmのナメ切りにする。
- 黒皿に30×60cmの大きさに切ったオープンシートを敷き、③を並べ、その上に①を皮を上にして置き、しょうがと②のねぎの芯の部分をのせる。汁気が出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせた④をかけ、口を閉じる。
- ④を下段に入れ「オープン」予熱なし160℃40～45分で加熱する。
- 器に盛り②の白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑥を小鍋に入れて熱し、上からかける。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」  
→P.40

## 手動 鶏の簡単蒸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
レンジ (発酵)	
レンジ600W 約10分	黒皿は使用できません

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

## 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「レンジ600W」約10分で加熱する。
- 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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.36、37

## 香味ソース

材料	
長ねぎ(あらめのみじん切り)	½本分
しょうが(みじん切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ½
ラー油	大さじ½

## 作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

## 梅肉ソース

材料	
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ½
小ねぎ	適量

## 作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

## 揚げ物(ノンフライ)

## オート16 鶏のから揚げ



メニュー選択ボタン	使用付属品
ノンフライ	
加熱時間の目安 加熱 約22分	黒皿 上段

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

- 鶏肉は1枚を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。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「ノンフライ」16 鶏のから揚げで加熱する。

## 【ひとくちメモ】

- 鶏のから揚げは2人分も作ることができます。「ノンフライ」16 鶏のから揚げ 少人数で加熱してください。

## 鶏のから揚げのコツ

- 1回に作れる分量は2～4人分です。
- から揚げ粉(市販)はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。
- 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が調節強で加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし180℃で様子を見ながら加熱します。→P.40

## オート19 チキン南蛮



メニュー選択ボタン	使用付属品
ノンフライ	
加熱時間の目安 加熱 約22分	黒皿 上段

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
④ しょうが(すりおろす)	小さじ1½(約10g)
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ3
〈甘酢だれ〉	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
⑤ 砂糖	大さじ1½
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	½本
〈タルタルソース〉	
卵	1個
ピクルス(みじん切り)	2個(約40g)
⑥ マヨネーズ	大さじ4
塩、こしょう	各少々

## 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分に、かくし包丁をいれ、④につけ込み、15分以上おく。
- 耐熱容器に⑥を入れ「レンジ600W」約2分で加熱し、かき混ぜ、甘酢だれを作る。
- 耐熱容器に卵を割り入れ「レンジ500W」約1分で加熱し、⑤を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
- 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、皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「ノンフライ」19 チキン南蛮で加熱する。
- 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のタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.36、37

## 【ひとくちメモ】

- チキン南蛮は2人分も作ることができます。「ノンフライ」19 チキン南蛮 少人数で加熱してください。

## チキン南蛮のコツ

- 1回に作れる分量は2～4人分です。
- 骨付きの鶏肉は仕上がりが調節強で加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし180℃で様子を見ながら加熱します。→P.40



オート 17 とんカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
ノンフライ	 黒皿 下段
加熱時間の目安	
加熱 約26分	

材料	3人分
豚ロース肉（厚さ約 1cm、1 枚約 100g の物）	3 枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ 2
卵（溶きほぐす）	1 個
煎りパン粉	50g

作りかた

- 豚肉に塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ【ノンフライ】17 とんカツ で加熱する。

- 【ひとくちメモ】
- とんカツは 2 人分も作ることができます。【ノンフライ】17 とんカツ【少人数】で加熱してください。

とんカツのコツ

- 1 回に作れる分量は 2 ～ 3 人分です。
- 加熱が足りなかったときは裏返して【オープン】予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.40

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 18 ポテトコロッケ



メニュー選択ボタン	使用付属品
ノンフライ	 黒皿 下段
加熱時間の目安	
加熱 約22分	(下ごしらえ) では黒皿は使用できません

材料	4人分(8個)
じゃがいも	中 2 個 (約 300g)
豚ひき肉	150g
玉ねぎ (みじん切り)	100g
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 2
卵 (溶きほぐす)	1 個
煎りパン粉	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【30 根菜(グラム)】仕上がり調節【弱】で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
- 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れ【レンジ】600W【約5分】で加熱し、加熱後ほぐす。
- ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ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。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、下段に入れ【ノンフライ】18 ポテトコロッケ で加熱する。

「【30 根菜(グラム)】の使いかた」→P.28、29

「レンジ加熱の使いかた」→P.36、37


- 【ひとくちメモ】
- ポテトコロッケは2人分も作ることができます。【ノンフライ】18 ポテトコロッケ【少人数】で加熱してください。

ポテトコロッケのコツ

- 1 回に焼ける分量は 2 ～ 4 人分です。
- 加熱が足りなかったときは【オープン】予熱なし 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.40

オート 20 あじフライ



メニュー選択ボタン	使用付属品
ノンフライ	 黒皿 下段
加熱時間の目安	
加熱 約20分	

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

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。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を中央に寄せて並べ、下段に入れ【ノンフライ】20 あじフライ で加熱する。

- 【ひとくちメモ】
- あじフライは 2 人分も作ることができます。【ノンフライ】20 あじフライ【少人数】で加熱してください。

あじフライのコツ

- 1 回に作れる分量は 2 ～ 3 人分です。
- 加熱が足りなかったときは裏返して【オープン】予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.40

応用 20 いわしフライ


材料	3人分(9本)
いわし (3枚におろす)	9 切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 2
卵 (溶きほぐす)	1 個
煎りパン粉	60g

作りかた

- 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。
- ①を黒皿の中央に寄せて並べ、下段に入れ【ノンフライ】20 あじフライ で加熱する。

オート 21 えびフライ



メニュー選択ボタン	使用付属品
ノンフライ	 黒皿 下段
加熱時間の目安	
加熱 約20分	

材料	3人分(12本)
大正えび (またはブラックタイガー)	12 尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 2
卵 (溶きほぐす)	1 個
煎りパン粉	60g
パセリ (みじん切り)	少々

作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。④は合わせておく。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、④の順につける。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ【ノンフライ】21 えびフライ で加熱する。

【ひとくちメモ】

- えびフライは 2 人分も作ることができます。【ノンフライ】21 えびフライ【少人数】で加熱してください。

応用 21 いかリングフライ



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


作りかた

- 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。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②を黒皿の中央に寄せて並べ、下段に入れ【ノンフライ】21 えびフライ で加熱する。



オート22 えびの天ぷら



メニュー選択ボタン	使用付属品
ノンフライ	 黒皿 下段
加熱時間の目安	
加熱 約20分	

材料	3人分(12本)
大正えび(またはブラックタイガー)	12尾
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	約60g

作りかた
① 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
③ 水けを切ったえびに小麦粉、卵、①の順につける。
④ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を中央に寄せて並べ、下段に入れ <b>ノンフライ</b> <b>22 えびの天ぷら</b> で加熱する。

- 【ひとくちメモ】
- えびの天ぷらは2人分も作ることができます。**ノンフライ** **22 えびの天ぷら** **少人数** で加熱してください。

応用22 魚介の天ぷら(きす・いか・あなご)

**材料**

えびの天ぷら(3人分)の材料を参照し、えびのかわりに、きす、いか、あなごから選択してかえる。

きす(開いてある物、約20g)は9枚使用する。

いか(生食用、1.5cm幅の輪切りにした物)は9個使用する。

あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)は9枚使用する。

作りかた
えびの天ぷら(3人分)の作りかたを参照し <b>ノンフライ</b> <b>22 えびの天ぷら</b> で加熱する。

応用22 野菜の天ぷら(かぼちゃ・さつまいも・れんこん)

**材料**

えびの天ぷら(3人分)の材料を参照し、えびのかわりに、かぼちゃ、さつまいも、れんこんから選択してかえる。

かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)は12枚使用する。

さつまいも(7mm厚さの輪切り)は12枚使用する。

れんこん(7mm厚さの輪切り)は12枚使用する。


作りかた
えびの天ぷら(3人分)の作りかたを参照し <b>ノンフライ</b> <b>22 えびの天ぷら</b> で加熱する。

天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は2～3人分です。
- 加熱が足りなかったときは裏返して **オープン** **予熱なし** **180℃** で様子を見ながら加熱します。**→P.40**
- 冷めた天ぷらのあたためは **6フライあたため** で加熱します。**→P.30,56**
- 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23 メンチカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
ノンフライ	 黒皿 下段
加熱時間の目安	
加熱 約26分	

材料	4人分(4個)
① 玉ねぎ(みじん切り)	中1½個(約100g)
バター	大さじ1強(約13g)
合びき肉	240g
パン粉	カップ1½(約20g)
② 牛乳	大さじ2
卵(溶きほぐす)	25g
塩	小さじ1⅓弱
こしょう、ナツメグ	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 <b>→P.70</b>	60g

作りかた
① 耐熱容器に①を入れて <b>レンジ</b> <b>600W</b> <b>約2分30秒</b> で加熱する。
② あら熱を取り②を加えてよく混ぜ、4等分する。
③ 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
⑤ 黒皿にオープンシートを敷き、④を中央に寄せて並べ、下段に入れ <b>ノンフライ</b> <b>23 メンチカツ</b> で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 **→P.36,37**

- 【ひとくちメモ】
- メンチカツは2人分も作ることができます。**ノンフライ** **23 メンチカツ** **少人数** で加熱してください。

メンチカツのコツ

- 1回に作れる分量は2～4人分です。
- 加熱が足りなかったときは裏返して **オープン** **予熱なし** **210℃** で様子を見ながら加熱します。**→P.40**

手動 ハムカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
<b>オープン</b> <b>(発酵)</b>	 黒皿 下段
オープン 予熱なし <b>170℃</b> <b>20～25分</b>	


材料	4人分(8個)
ハム(厚さ7～8mmの物)	8枚(約320g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 <b>→P.70</b>	適量

作りかた
① ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を中央に寄せて並べ、下段に入れ <b>オープン</b> <b>予熱なし</b> <b>170℃</b> <b>20～25分</b> で加熱する。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 **→P.40**

手動 ヒレカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
<b>オープン</b> <b>(発酵)</b>	 黒皿 下段
オープン 予熱なし <b>180℃</b> <b>25～30分</b>	


材料	3人分(12個)
豚ヒレ肉(かたまり)	300g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 <b>→P.70</b>	60g

作りかた
① 豚肉は12等分に切り、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 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を中央に寄せて並べ、下段に入れ <b>オープン</b> <b>予熱なし</b> <b>180℃</b> <b>25～30分</b> で加熱する。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 **→P.40**

手動 くしカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
<b>オープン</b> <b>(発酵)</b>	 黒皿 下段
オープン 予熱なし <b>190℃</b> <b>25～30分</b>	

材料	3人分(6個)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	3枚
長ねぎ(3～4cmの長さに切る)	1本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 <b>→P.70</b>	60g

作りかた
① 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③ ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、下段に入れ <b>オープン</b> <b>予熱なし</b> <b>190℃</b> <b>25～30分</b> で加熱する。



「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 **→P.40**



# ごはん物・麺

## 手動 かき揚げ



メニュー選択ボタン	使用付属品
 オープン 予熱あり(約10分) 210℃ 10～15分	 黒皿 下段

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

### 作りかた

- 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をボールに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤をなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
- ③を6等分し、オープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、円形で平らに広げる。
- 食品を入れずに「オープン」予熱あり210℃10～15分で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ加熱する。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」  
→P.41

## 手動 炊飯(ごはん)



メニュー選択ボタン	使用付属品
 レンジ (発酵) レンジ600W 約10分 レンジ200W 20～25分	 黒皿は使用できません

材料	4人分
米 水	カップ2(320g) 440～480mL

### 作りかた

- 米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ①をテーブルプレートの中央に置き「レンジ」600W約10分、「レンジ」200W20～25分でリレー加熱し、加熱後かき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱(リレー加熱)の使いかた」  
→P.38

### 炊飯(ごはん)のコツ

- 容器は大きくて深めの物を使い、ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 米は吸水させる。炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ」200Wで様子を見ながら加熱します。→P.36,37

#### ●炊飯(ごはん)の水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240～260mL	約6分	→ 約15分
カップ3(480g)	640～700mL	約13分	→ 約30分

## 手動 赤飯(おこわ)



メニュー選択ボタン	使用付属品
 レンジ (発酵) レンジ600W 約15分	 黒皿は使用できません

材料	4人分
もち米 ゆでささげ(乾燥豆約40g) ささげのゆで汁と水を合わせて ごま塩	カップ2(320g) 約80g 280～320mL 少々

### 作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」→P.36,37

### 赤飯(おこわ)のコツ

- 米は吸水させる。炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 大きくて深めの容器で炊飯(ごはん)のコツを参照してください。
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯(おこわ)の水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

もち米の量	ゆでささげ	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1(160g)	40g	160～180mL	約10分
カップ3(480g)	120g	460～480mL	約19分
- 赤飯の色の濃淡はささげのゆで汁の量で加減します。
- 加熱途中でかき混ぜる。むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/4くらいです。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。→P.36,37

## 手動 トマトとベーコンのスープパスタ



メニュー選択ボタン	使用付属品
 レンジ (発酵) レンジ600W 約12分	 黒皿は使用できません

材料	2人分
パスタ(1.6mm、ゆで時間7分の物)	100g
トマト水煮(トマトはあらめに切る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	100g
ベーコン(5mm幅に切る)	50g
固形スープの素	1/2個
水	350mL
④ 白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/2
あらびき黒こしょう	少々

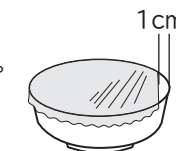
### 作りかた

- 玉ねぎは、ラップに包み「レンジ」500W約1分で加熱し冷ましておく。
- 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④を加える。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き「レンジ」600W約12分で加熱する。
- 加熱終了後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.36,37

### スープパスタのコツ

- 容器は直径約25cm(内径22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- パスタは加熱中にくっついてしまうことがあるため、なるべく束にならないように入れます。
- ラップのしかたは破裂防止のため1cmくらいあけます。
- アクが出た場合は加熱後、取り除きます。





# 煮物・汁物

## 手動 筑前煮



メニュー選択ボタン	使用付属品
レンジ600W 約8分 レンジ200W 45～50分	黒皿は使用できません

材料	4人分
鶏もも肉 (ひとくち大に切る)	200g
にんじん (乱切り)	100g
ごぼう (乱切りにして酢水につける)	100g
れんこん (乱切りにして酢水につける)	100g
こんにゃく (ひとくち大に切る)	100g
干しいたけ (戻して石づきを取り、半分に切る)	4 枚
だし汁	カップ 1
酒	大さじ 4
しょうゆ	大さじ 2½
砂糖	大さじ 2½
サラダ油	適量

### 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
- ①と④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(筑前煮のコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き **レンジ600W|約8分**、**レンジ200W|45～50分**でリレー加熱する。
- 加熱後、取り出してかき混ぜてから約 20 分おき、味をしみ込ませる。

「レンジ加熱 (リレー加熱) の使いかた」  
→P.38

## 手動 とん汁



メニュー選択ボタン	使用付属品
レンジ600W 約9分 レンジ200W 15～20分	黒皿は使用できません

材料	3人分
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
大根(5mm厚さのいちよう切り)	½本 (約100g)
にんじん (5mm厚さの半月切り)	¼本 (約40g)
④ ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	⅓本 (約50g)
里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	2個 (約100g)
干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	2枚
だし汁	カップ 2
みそ	大さじ 2
長ねぎ (5mm厚さのナナメ切り)	⅓本 (約30g)

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑤を加える。
- ①にオーブンシートで落としぶた(とん汁のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央に置き **レンジ600W|約9分**、**レンジ200W|15～20分**でリレー加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「レンジ加熱 (リレー加熱) の使いかた」  
→P.38

## 手動 けんちん汁



メニュー選択ボタン	使用付属品
レンジ600W 約9分 レンジ200W 15～20分	黒皿は使用できません

材料	3人分
大根(5mm厚さのいちよう切り)	130g
にんじん (5mm厚さの半月切り)	50g
ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	65g
木綿豆腐(ひとくち大に切る)	130g
里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3個 (約150g)
④ 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	3枚
こんにゃく (アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る)	65g
だし汁	カップ 2½
しょうゆ	大さじ 1½
塩	小さじ ½
酒	大さじ 1½
みりん	小さじ 1½
小ねぎ (小口切り)	適量

### 作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み **30根菜(グラム)**で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加える。
- ②にオーブンシートで落としぶた(けんちん汁のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央に置き **レンジ600W|約9分**、**レンジ200W|15～20分**でリレー加熱する。
- 加熱後、お好みで小ねぎを添える。

「30根菜(グラム)の使いかた」→P.28, 29  
「レンジ加熱 (リレー加熱) の使いかた」  
→P.38

### 筑前煮、とん汁、けんちん汁のコツ

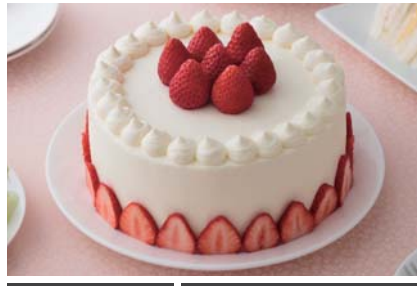
- 容器は大きくて深めの物を ふきこばれないようにします。直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
- 材料は大きさをそろえて 材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

- 煮汁は多めにする 煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。
- 料理に合わせた下ごしらえを アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

- 落としぶたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

# スイーツ

## オート 8 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



メニュー選択ボタン	使用付属品
加熱時間の目安	黒皿 下段 (下ごしらえ) では黒皿は使用できません
加熱 約39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
④ 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

- ②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④から同様にする。



### 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を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¼を生地刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ **デイリー | 8 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.36, 37

### スポンジケーキのコツ

- 直径15～21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径 15cm	直径 18cm	直径 21cm
小麦粉 (薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2 個	3 個	4 個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ 1½	小さじ 2	大さじ 1
作りかた	①	約 1 分	約 1分30秒	約 2 分
	⑤	デイリー		
		8 スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約 35 分	約 39 分	約 43 分

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



- 加熱が足りなかったときは **オープン | 予熱なし | 150℃** で様子を見ながら加熱します。→P.40
- 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.45

### スポンジケーキ作りのポイント


断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ (目) が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●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)



手動

# スフレチーズケーキ



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div>オープン (発酵)</div>	<div>黒皿 下段 (下ごしらえ) では黒皿は 使用できません</div>
オープン 予熱なし 130℃ 55～60分	

材料 (直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)	
④ クリームチーズ	120g
バター (室温に戻す)	25g
砂糖	70g
卵黄	2 個分
生クリーム (室温に戻す)	80mL
牛乳	40mL
レモン汁	大さじ 1 弱
ブランデー	大さじ 1 弱
コーンスターチ(ふるう)	30g
卵白	4 個分

スフレチーズケーキのコツ	
● スチーム効果を出すために、黒皿に水カップ1 (約200mL) の水を注ぎ入れ、食品をのせて加熱します	● ケーキの型は底の抜けない金属製の型を使います 底の抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙 (ケーキ用型紙) を側面まで貼りつけてから使います。

作りかた	
①	型の底面にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりバター (分量外) を塗り、硫酸紙は敷かない。
②	耐熱ガラスボウルに④を入れ <b>レンジ</b> 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。
③	②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
④	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。
⑤	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、ツノが立つまでかたく泡立てる。
⑥	④に⑤を3回に分けて加え、ボウルの底からすくい上げるように、さっくりと泡をこわさないようにして生地となじませながら混ぜる。
⑦	⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
⑧	黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして敷き、水カップ1 (約200mL) を黒皿に注ぎ、その上に⑦をのせ、下段に入れ <b>オープン</b> 予熱なし 130℃ 55～60分 で加熱する。
⑨	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。

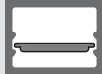
「レンジ加熱の使いかた」 →P.36,37  
「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 →P.40

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

手動

# ロールケーキ (プレーン)



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div>オープン (発酵)</div>	<div>黒皿 下段 (下ごしらえ) では黒皿は 使用できません</div>
オープン 予熱あり (約7分) 170℃ 12～16分	

材料		1本分
牛乳 (室温に戻す)		大さじ 1
④ バター		大さじ 1 (約 12g)
卵 (溶きほぐす)		3 個
砂糖		60g
バニラエッセンス		少々
小麦粉 (薄力粉)		60g
あんずジャム (粒のある物は裏ごしする)		適量

作りかた	
①	黒皿に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
②	④を合わせて <b>レンジ</b> 200W 1～2分 で加熱し、溶かす。
③	卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、も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。
④	食品を入れずに <b>オープン</b> 予熱あり 170℃ 12～16分 で予熱する。
⑤	③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
⑥	①に⑤の生地を一気に流し込み、黒皿の底をたたいて、表面を平らにする。
⑦	予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れて加熱する。
⑧	焼き上がったら、ふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
⑨	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.36,37  
「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」 →P.41


ロールケーキのコツ	
● 生地作りのポイントは 卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、「共立て法の作りかた」を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。 →P.77	● 紙をはがすときは 熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
● 焼きむらが気になるときは 加熱時間の $\frac{3}{4}$ ～ $\frac{7}{8}$ が経過してから、黒皿の前後を入れかえてさらに焼きます。また、裏面の焼きむらが気になるときや焼き色をつけたくないときは、黒皿にアルミホイルを敷き、その上に硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷きます。加熱時間の $\frac{3}{4}$ ～ $\frac{7}{8}$ が経過してから、黒皿の前後を入れかえて焼いてください。	● 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。



手動

シフォンケーキ(プレーン)



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div>オープン (発酵)</div>	<div>黒皿 下段</div>
オープン 予熱あり(約6分) 150℃ 49～54分	

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)	
卵黄	4個分
砂糖	100g
水	70mL
④ レモン汁	大さじ 1
レモンの皮(すりおろす)	1 個分
サラダ油	60mL
⑤ 小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1½
卵白	5個分
塩	ひとつまみ

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径 17cm	直径 20cm
小麦粉(薄力粉)		75g	100g
ベーキングパウダー		小さじ¼	小さじ½
卵黄		3 個分	4 個分
卵白		4 個分	5 個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		65g	100g
水		40mL	70mL
レモン汁		大さじ¾	大さじ 1
レモンの皮		¾個分	1 個分
サラダ油		30mL	60mL
加熱時間の目安		42 ～ 47 分	49 ～ 54 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。混ざらないように、しっかりと分けましょう。

●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。

●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。

●生地 of 空気抜き

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

●型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

- 作りかた
- ①

ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた④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⑤をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ②

別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ③

食品を入れずに **オープン** 予熱あり 150℃ 49～54分 で予熱する。
- ④

①に②の½量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ⑤

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れて加熱する。
- ⑥

焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑦

冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- ⑧

中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.41


【ひとくちメモ】

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

手動

型抜きクッキー



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div>オープン (発酵)</div>	<div>黒皿 下段</div>
オープン 予熱あり(約6分) 160℃ 12～18分	


材料(黒皿1枚・30個分)	
小麦粉(薄力粉)	110g
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	½個
バニラエッセンス	少々


- 作りかた
- ①

バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ②

卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③

小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④

生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。
- ⑤

上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ⑥

食品を入れずに **オープン** 予熱あり 160℃ 12～18分 で予熱する。
- ⑦

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れて加熱する。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.41

- 型抜きクッキーのコツ
- 1回に焼ける分量は

30個分です。
- 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 of 大きさや厚みは

大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けたが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地 of 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。

手動

絞り出しクッキー

材料(黒皿1枚・30個分)	
小麦粉(薄力粉)	90g
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	30g
卵(溶きほぐす)	大さじ 2
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切った物)	適量

- 作りかた
- ①

型抜きクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作る。
- ②

①の生地を菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた黒皿に絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③

食品を入れずに **オープン** 予熱あり 160℃ 12～18分 で予熱する。
- ④

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を下段に入れて加熱する。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.41

手動

アーモンドクッキー

材料(黒皿1枚・30個分)	
④ 小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
バター(室温に戻す)	35g
砂糖	35g
卵(溶きほぐす)	20g
スライスアーモンド	50g

- 作りかた
- ①

型抜きクッキーの作りかた①～③を参照し、②でバニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、③で④を合わせてふるい入れて混ぜ、生地を作る。
- ②

①を30個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ③

食品を入れずに **オープン** 予熱あり 160℃ 12～18分 で予熱する。
- ④

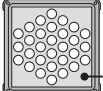
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を下段に入れて加熱する。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.41

- 型抜きクッキーのコツ
- 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。
- 焼きむらが気になるときは


残り時間3～4分で黒皿の前後を入れかえてさらに焼きます。
- クッキー of 並べかた

アルミホイル

手動

マドレーヌ



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div>オープン (発酵)</div>	<div>黒皿 下段 (下ごしらえ)では黒皿は使用できません</div>
オープン 予熱あり(約6分) 160℃ 22～28分	

材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)	
小麦粉(薄力粉)	60g
砂糖	60g
バター	60g
卵(溶きほぐす)	1 ½個
④ レモン汁	大さじ 1
レモンの皮(すりおろす)	½個分

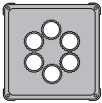
- 作りかた
- ①

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。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじまたはゴムベラでねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④

食品を入れずに **オープン** 予熱あり 160℃ 22～28分 で予熱する。
- ⑤

③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑥

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れて加熱する。


「レンジ加熱の使いかた」→P.36,37

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→P.41



## 手動 マフィン



メニュー選択ボタン	使用付属品
<b>オープン</b> (発酵)	
オープン 予熱なし 150℃ 35～45分	黒皿 下段

### 材料 (直径6cmのマフィン型7個分)

① 小麦粉 (薄力粉)	170g
ベーキングパウダー	小さじ 2
砂糖	70g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	1 個半
牛乳	70mL
バニラエッセンス	少々


### 作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ①をふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べて、下段に入れ **オープン** 予熱なし 150℃ 35～45分 で加熱する。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」  
→P.40

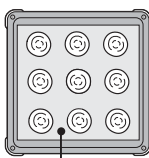
## 手動 シュークリーム



メニュー選択ボタン	使用付属品
<b>オープン</b> (発酵)	
オープン 予熱あり(約8分) 190℃ 23～27分	黒皿 下段 (下ごしらえ) では黒皿 は使用できません

### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ** 600W 3～4分 で加熱し、十分沸とうさせる。
- ② 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ** 600W 約1分20秒 で加熱する。
- ③ 卵を1/3量加え、よく混ぜて、もち状にねり上げる。
- ④ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、直径3～4cmの大きさを9個絞り出す。



アルミホイル

材料	9個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	40g
バター (3～4個に切る)	40g
① 水	100mL
卵 (溶きほぐす)	2～3 個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

- ⑥ 食品を入れずに **オープン** 予熱あり 190℃ 23～27分 で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れて加熱する。
- ⑧ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.36,37  
「オープン (予熱あり) 加熱の使いかた」  
→P.41

## ! 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に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます

- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります

### シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる  
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は  
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた④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。
- 卵を混ぜるときは  
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

## 手動 カスタードクリーム



メニュー選択ボタン	使用付属品
<b>レンジ</b> (発酵)	
レンジ600W 4～6分	黒皿は使用できません

### 材料 (シュークリーム9個分)

牛乳	カップ 1
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 1
① コーンスターチ	大さじ 1
砂糖	40g
卵黄 (溶きほぐす)	2 個分
② バター	25g
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、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** 600W 4～6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.36,37

### 【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。

# トースト・パン・ピザ

## 手動 トースト

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

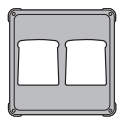
メニュー選択ボタン	使用付属品
<b>グリル</b>	
グリル 7～12分 裏返して 2～5分	黒皿 上段

### 材料

食パンまたは冷凍した食パン (1.5～3cm 厚さの物)	1～2 枚
------------------------------	-------

### 作りかた

- ① 食パンは黒皿の中央に並べ、上段に入れる。
- ② **グリル** 7～12分 で焼き、裏返して **グリル** 2～5分 で加熱する。



「グリル加熱の使いかた」→P.39

### 【ひとくちメモ】

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を **グリル** 2～7分、裏返して **グリル** 1～3分 で様子を見ながら焼きます。

## ! 注意



バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない  
火災の原因になります



## バターロール (ロールパン)



## メニュー選択ボタン

オープン  
(発酵)

## 加熱時間の目安

オープン 予熱あり (約7分)  
170℃  
16～22分

## 使用付属品



黒皿 下段

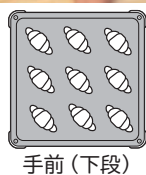
材料	9個分
小麦粉 (強力粉)	200g
④ 砂糖	大さじ2 1/2
塩	小さじ1/2 (約3g)
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	小さじ1 (約2.5g)
ぬるま湯 (約40℃)	20～40mL
⑤ 卵 (溶きほぐす)	1/2個 (約25mL)
牛乳 (室温に戻す)	70mL
バター (室温に戻す)	30g
つやだし用卵	
卵 (溶きほぐす)	1/2個
塩	小さじ1/4

## パン作りのコツ

- 牛乳は室温に戻して  
冷蔵庫から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度は  
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は  
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように  
かたく絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿りけをあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 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、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいに  
なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- 発酵温度を調節して  
発酵温度は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。

## 作りかた

- ① ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ② 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、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ③ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに②を入れ、黒皿にのせて下段に入れ **オープン** **予熱なし** **発酵40℃** **50～60分** で1次発酵をする。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ 生地をスクッパー (または包丁) で9個 (1個約42g) 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。
- ⑦ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれふきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(パンチタイム)
- ⑧ 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。
- ⑨ 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、下段に入れ **オープン** **予熱なし** **発酵40℃** **25～40分** で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩ 発酵後、黒皿を取り出しドアを閉め、食品を入れずに **オープン** **予熱あり** **170℃** **16～22分** で予熱する。
- ⑪ 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を下段に入れて加熱する。



手前 (下段)

「オープン発酵の使いかた」→P.43

## ピザ (パン生地)



## メニュー選択ボタン

デリリー

## 加熱時間の目安

予熱 約9分  
加熱 約16分

## 使用付属品

黒皿 下段  
(下ごしらえ) では黒皿  
は使用できません

## 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
④ 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	2g
⑤ ぬるま湯 (約30℃)	100mL
⑥ 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
⑦ 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

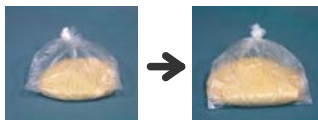
## 作りかた

- ① 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。
- ② ①に⑤を入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ③ 5分間十分にこねる。このとき、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。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **レンジ発酵** **仕上がり調節** **中** **約10分** で一次発酵させる。
- ⑤ のし台に少し打ち粉 (強力粉・分量外) をして、袋から取り出す。
- ⑥ 生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。
- ⑦ 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。
- ⑧ のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、⑦を並べてかるく塩、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。
- ⑨ 食品を入れずに **デリリー** **7ピザ (パン生地)** で予熱する。
- ⑩ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れて加熱する。

「レンジ発酵の使いかた」→P.42

## ピザ (パン生地) のコツ

- 焼けるピザの種類は  
パン生地タイプのピザです。
- 1回に焼ける分量は  
黒皿1枚分です。
- 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。
- 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。
- 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。
- 生地が乾燥しないように  
分割や成形のときはかたく絞ったぬれふきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
- 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。
- 加熱が足りなかったときは  
**オープン** **予熱なし** **200℃** で様子を見ながら焼きます。→P.40
- 冷凍ピザは  
市販のピザを参照して焼きます。

●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



応用

7

シーフードピザ



材料		直径24cmのピザ1枚分
A	小麦粉（強力粉）	100g
	小麦粉（薄力粉）	50g
	砂糖	大さじ1（約9g）
	塩	小さじ $\frac{1}{3}$ （約2g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）		小さじ $\frac{2}{3}$ （約2g）
B	ぬるま湯（約30℃）	100mL
	オリーブ油	大さじ1（約12mL）
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
C	玉ねぎ（薄切り）	大 $\frac{1}{6}$ 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 $\frac{1}{2}$ 缶（約25g）
	塩、こしょう	各少々
	スタuffed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	
①	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。
②	ピザ（パン生地）→P.85の作りかた①～⑦を参照して生地を作る。
③	のばした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、②と①を並べてかるく塩、こしょうをし、スタuffedオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
④	ピザ（パン生地）→P.85の作りかた⑨、⑩を参照して加熱する。

「レンジ発酵の使いかた」→P.42

手動

市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら加熱する。  
オーブン 200℃ で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下の表を参照して時間をかえ、下段に入れて加熱する。

	予熱なし	予熱あり
冷凍	23～30分	10～18分
冷蔵	15～28分	10～15分

「オーブン加熱（予熱なし）の使いかた」→P.40

「オーブン加熱（予熱あり）の使いかた」→P.41

# ヨーグルト

手動

ヨーグルト



メニュー選択ボタン	使用付属品
レンジ発酵 仕上がり調節 やや弱 約90分/60～90分	黒皿は使用できません

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	
①	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。
②	容器に牛乳を入れてふたをして「レンジ」600W「5～6分」で加熱し、約 80℃くらいまであたためる。
③	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。
④	ふたをしてテーブルプレートの中央に置き「レンジ発酵」仕上がり調節「やや弱」約 90 分 で発酵させる。
⑤	加熱終了音が鳴ったら、再び「レンジ発酵」仕上がり調節「やや弱」60～90分 で牛乳が好みのかたさにかたまるまで発酵させる。
⑥	加熱後、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.36、37

「レンジ発酵の使いかた」→P.42

【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。

## ヨーグルトのコツ

- 1回に作れる分量は  
牛乳の分量は 500mL です。  
500mL 以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。
- 容器はふたつきの耐熱性の物を  
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。  
スプーンやカップなども清潔な物を使います。
- 使用する牛乳は  
新鮮な普通牛乳で脂肪分 3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120～140℃表示）した牛乳でも、80℃ぐらいに加熱してから使ってください。乳酸菌は 60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。
- 種菌（スターター）は
  - 市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分 9.5%、乳脂肪分 3.0%の物）を使います。
  - 無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
  - 種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
  - 手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。
- でき上がりの目安は  
牛乳がかたまったらでき上がりです。  
手早くあら熱を取り、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。
- 保存方法、保存期間は  
冷蔵庫に保存し、2～3日の間に食べきってください。

# 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

- ① 材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。



MEMO

Dotted lines for writing.

MEMO

Dotted lines for writing.





この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。  
また、アフターサービスもできません。

## 仕 様

電	源	交流 100V、50Hz-60Hz 共用
電	消 費 電 力	1,450W
子	高 周 波 出 力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W 相当、100W 相当
レ	発 振 周 波 数	2,450MHz
ン	グ	リ
ジ	オ	ー
	ブ	ン
	温 度 調 節 範 囲	発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約 5 分です。その後は自動的に 210℃に切り替わります。
	外 形 寸 法	幅 483× 奥行 386(427※2)× 高さ 330mm
	加 熱 室 有 効 寸 法	幅 295× 奥行 316× 高さ 220mm
	質 量 (重 量)	約 13kg
	電 源 コ ー ド の 長 さ	約 1.4m
消費電力量の目安※3		
	区 分 名	B
	電子レンジ機能の年間消費電力量	58.5kWh / 年
	オーブン機能の年間消費電力量	13.7kWh / 年
	年 間 待 機 時 消 費 電 力 量	0.0kWh / 年※4
	年 間 消 費 電 力 量	72.2kWh / 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。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※2 ( ) 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

※3 年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※3 実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。  
(規定の除外項目を除く)

JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

## お客様メモ

後日のために記入しておいて  
ください。

サービスを依頼されるとき、  
お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は  
製造打ち切り後8年です。

ご使用の際、  
このようなこ  
とはありませ  
んか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジに触れ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。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111