



茶わん蒸し



えびの天ぷら

**HITACHI**  
Inspire the Next

# クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

エム アール オー エス イー

# MRO-SE1000



シルバー (S)

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」➡P.6~13 をお読みいただき、正しくお使いください。

# ヘルシーシェフ



日立過熱水蒸気オーブンレンジ

# はじめに

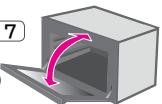
## 電源を入れる

- 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.17

ドア開閉 → 電源「入」



## オートメニューを上手に使うために

### 重量センサーの0点調節をする

⇒P.18

加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御するトリプル重量センサーを内蔵しています。**正しく分量を量るために、使いはじめや月1回程度の調節が必要です。**

### 食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置く

加熱室に入れた食品の温度を測って加熱を制御する赤外線センサーを内蔵しています。

**正しく温度を測るために、食品はテーブルプレートの中央に置いてください。**⇒P.24

## 食品に合わせてオートメニューを使い分ける

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温、冷蔵、冷凍保存したお総菜	1 おかず
常温、冷蔵、冷凍保存したごはん	2 ごはん
冷蔵保存した牛乳	3 牛乳

この他にも食品の種類に適したオートメニューがあります。⇒P.30  
オートメニューの仕上がりは5段階または3段階で調節できます。⇒P.25

## 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.79

# もくじ

## まず確認 使用前に必ずお読みください

- はじめに ..... 2
- もくじ ..... 2,3
- 各部のなまえ/付属品 ..... 4,5
- 安全上のご注意 ..... 6~13
- 操作パネル ..... 14,15
- 初めて使うときの確認と準備 ..... 16~19
  - 据え付けの確認 ..... 16
  - アース接地について ..... 17
  - 電源の入れかた ..... 17
  - 重量センサーの0点調節のしかた ..... 18
  - 空焼き(脱臭)のしかた ..... 19
  - 終了音の変更のしかた ..... 19
- 使える容器・使えない容器 ..... 20,21

## 使いかた

### ご使用前の準備

- レンジ・オープン・グリル加熱の手順 ..... 22,23
- 上手な使いかた・調理のコツ ..... 24,25
  - 食品の分量と容器の大きさ・重さ ..... 24
  - 食品を置く位置 ..... 24
  - 2個以上の食品の同時あたため ..... 24
  - オートメニューの仕上がり調節 ..... 25
  - 調理中の仕上がり状態確認 ..... 25
  - 調理後の追加加熱 ..... 25
  - 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し ..... 25
- 付属品の使いかた ..... 26~28
  - テーブルプレートの使いかた ..... 26
  - 黒皿の使いかた ..... 26
  - 給水タンクの使いかた ..... 27
  - 付属品イラストの見かた ..... 28
  - 手動メニューで使う付属品 ..... 28
- 加熱のしくみ ..... 29

## オートメニュー

- あたためる ..... 30~40
  - 食品別あたためメニュー一覧 ..... 30
  - お総菜のあたため ..... 31~33
    - 1 おかず ..... 34,35
    - 2 ごはん 3 牛乳 4 お茶 ..... 36
    - 5 コーヒー 6 酒かん ..... 37
  - 異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため ..... 36
    - 1 おかず ..... 37
    - 冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため ..... 37
    - 8 冷凍(左)と冷蔵(右) ..... 38,39
  - スチームでふくらあたため、過熱水蒸気でパリッとあたため ..... 38,39
    - 7 スチームあたため 9 中華まんのあたため ..... 40
    - 10 天ぷらのあたため ..... 40
    - 温度を設定したあたため ..... 40
    - 11 あたため(温度設定) ..... 41~45
- 下ごしらえする ..... 41~45
  - 肉や魚の解凍 ..... 41~43
    - 12 しゃぶしゃぶ(肉)~25 干物 ..... 44,45
    - 26 葉・果菜 27 根菜 ..... 46~51
- 調理する ..... 46~51
  - メニューの選びかた ..... 46,47
  - レンジメニューの調理 ..... 48
  - 予熱「無」メニューの調理 ..... 49
  - 予熱「有」メニューの調理 ..... 50
  - 和食メニューの調理 ..... 51

## 手動メニュー

- レンジ加熱 ..... 52~56
  - 簡単レンジ ..... 52
  - 一定の出力(W)で加熱する ..... 53~55
  - 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱) ..... 56
- グリル加熱 ..... 57
  - 魚など表面に焦げ目をつけながら焼く ..... 57
- オープン加熱 ..... 58~61
  - 予熱「無」で加熱する ..... 58,59
  - 予熱「有」で加熱する ..... 60,61
- スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ ..... 62
  - レンジ・オープン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる ..... 62
- 発酵 ..... 63,64
  - スチームレンジ発酵で加熱する ..... 63
  - スチームオープン発酵で加熱する ..... 64
- スチームショット ..... 65
- 手動メニューで調理をするときの加熱時間 ..... 66,67

## お手入れ

- 本体のお手入れ ..... 68~69
  - 本体 ..... 68
  - 脱臭 ..... 68
  - 庫内清掃 ..... 69
  - パイプ水抜き ..... 69
- 付属品のお手入れ ..... 70

## 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は ..... 71~75
- お困りのときは ..... 76~78
- お知らせ表示が出たときは ..... 79
- 保証とアフターサービス ..... 179

## 料理集 ⇒P.80~178

- もくじ ..... 80~82
- 和食メニューもくじ ..... 168
- さくいん(50音順) ..... 176~178

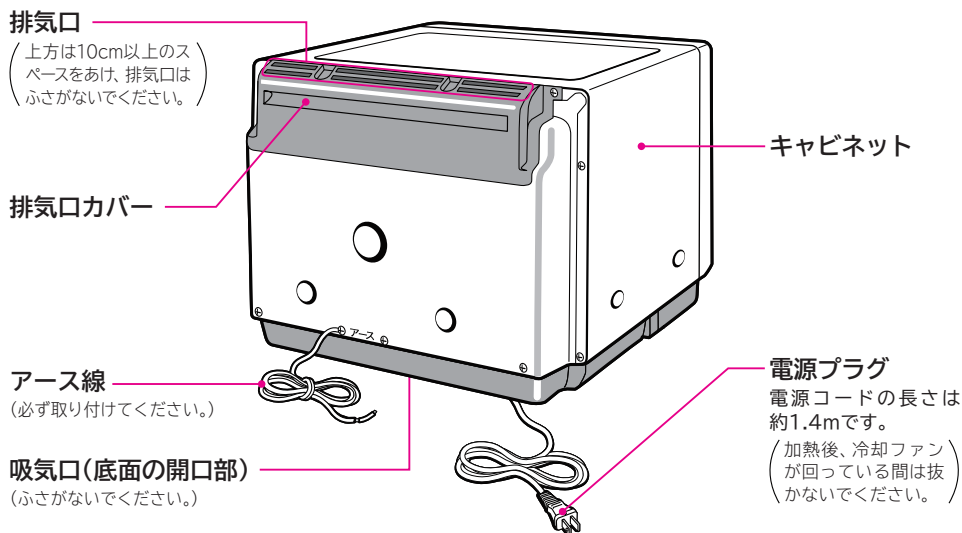
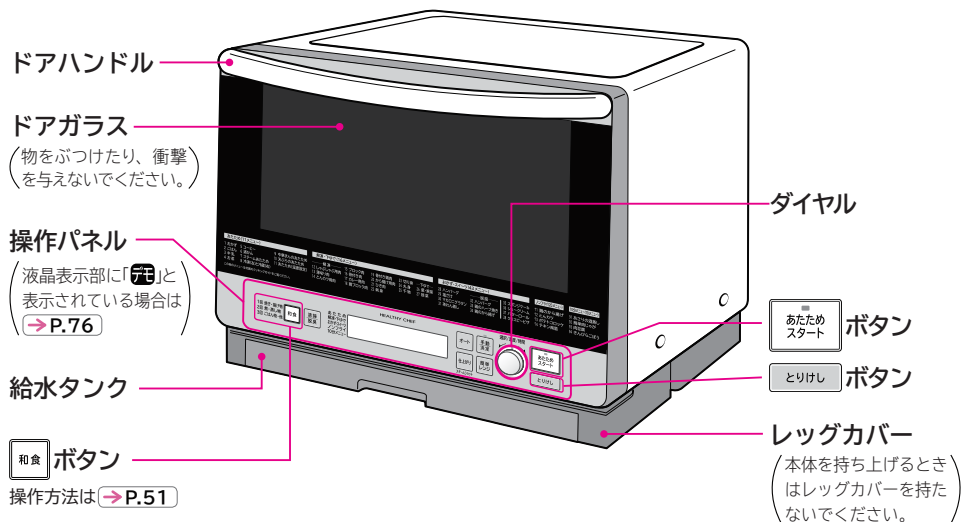
まず確認

使いかた

お手入れ

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

# 各部のなまえ／付属品



## 黒血用の「取っ手」(別売品)

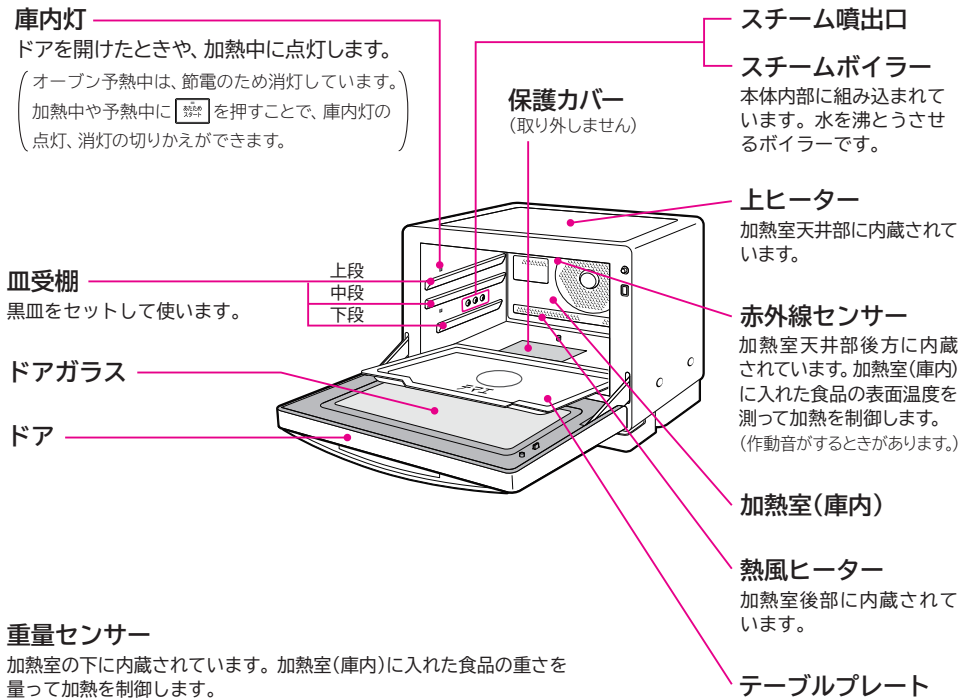
黒血用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(黒血以外には使用できません。)



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

2016年8月現在

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



## 付属品 付属品の使いかた →P.26~28

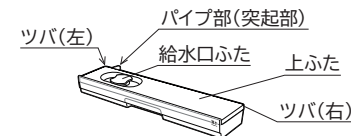
### ■テーブルプレート(セラミック製)

加熱室底面にセットして使います。



### ■給水タンク

スチーム機能などを使うときに水を入れてセットします。工場出荷時は本体にセットされています。



### ■黒血(2枚)(鋼板製)

皿受棚にセットして使います。表面はホーロー加工が施されています。熱による変形を防ぐため、中央がふくらんだ形状をしています。



### ■クッキングガイド(本書)

### ■保証書

# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

**危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

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

**警告** 「警告や注意を促す」内容です。

**禁止** してはいけない「禁止」内容です。

**指示** 実行しなければならない「指示」内容です。

## 危険

### 製品内部には高圧部があります

**分解禁止** 改造はしない  
修理技術者(サービスマン)以外の人  
は修理・分解しない  
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

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

## 警告

### 電源プラグ・電源コード・コンセントは

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

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

**禁止** 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

**禁止** 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

**注意** 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)

**注意** 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

**注意** 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

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

## 警告

据え付けるときは → P.16

**禁止** 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

**禁止** 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

**注意** 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

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



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

●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、感  
電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者による  
D種接地工事が法律で義務づけられています → P.17

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

### ご使用にあたっては

**禁止** 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

**禁止** 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

**注意** 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(清掃・パイプ水抜きと、空焼き(脱臭)運転を含む)

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

# 安全上のご注意(つづき)

## 警告

### お手入れするときは



電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う  
差し込んだままでは、感電の原因になります



本体各部や付属品などが冷めてから行う  
熱いやけどの原因になります



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



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



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

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



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



生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない  
卵が破裂して、テーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります



食品を加熱し過ぎない  
発火・やけど・けがの原因になります  
●少量の食品(100g未満)は手動メニューのレンジ500W以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する  
●オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する  
容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する  
●手動メニュー(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がりに合わせながら加熱する



卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



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



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



## 警告

### 飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)



飲み物などを加熱し過ぎない  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります  
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)  
加熱し過ぎた場合は、1~2分程度加熱室内で冷ましてから取り出す



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



1おかずで飲み物や汁物などを加熱しない  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります  
●牛乳は3牛乳、お茶は4お茶、コーヒー、水は5コーヒーで加熱する  
●お酒は6酒かんで加熱する  
●みそ汁・スープなどは手動メニュー(レンジ加熱)で加熱する  
加熱後に追加で加熱するときは、手動メニュー(レンジ加熱)のレンジ500W以下で様子を見ながら加熱する



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



加熱前



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



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



### 異常・故障時は



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

異常・故障の例

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

# 安全上のご注意(つづき)

## ⚠️ 注意

### 電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

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



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

### 据え付けるときは → P.16

❌ 本体を持ち上げるときは、レッグカバーを持たない  
レッグカバーが外れ、本体が落下するおそれがあります

❌ 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

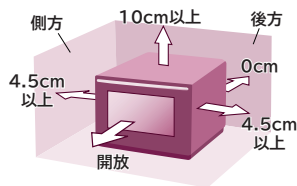
❌ 熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない  
発火・変色・感電の原因になります

❗ 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

❗ 本体と壁の間は下表以上の距離を確保する  
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	4.5	4.5	開放	0

「消防法 設置基準」組込形



- 上表の距離に加えて、上方・左方・右方・後方のいずれか1方向を開放する壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火の原因になります
- 後方がガラスの場合、割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください (20cm以上あけても温度差によって割れることがあります)

## ⚠️ 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.16)  
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください (→ P.179)

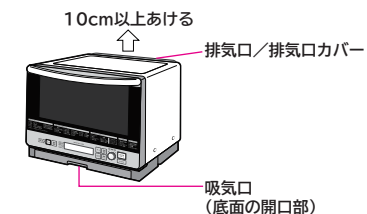
❌ 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない  
発火・火災の原因になります

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

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

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

❌ 吸気口・排気口をふさがない  
本体底面の吸気口、上面の排気口をふさぐと本体内部の冷却ができず高温になって故障や発火の原因になります  
本体底面の吸気口をふさぐおそれのあるビニールや紙、ふきん、テーブルクロスなどを敷かないでください  
本体上面には物を置かないでください。また、上方は必ず10cm以上のスペースをあけてください



❌ ドアガラスに物をぶついたり、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.19)


- 加熱室内に何も入れない
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
- 窓を開けるか換気扇を回す  
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります


❗ 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( **清掃**・パイプ水抜きと、空焼き( **脱臭** )運転を含む)


 ドアを開けるときはのぞき込まない  
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

 高温のドア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  
のオープン用手袋を使用する  
直接接触すると、やけど・けがの原因になります

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

1. すぐに **とりけし** を押し、運転を止め、電源  
プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火する  
まで待ち、火がなかなか衰えないときは  
水が消火器で消す


鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの  
販売店にご相談ください


 小鳥などの小動物を近づけない  
別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回す  
など煙や臭いがこもらないようにする

 ドアを開閉するときは、指の挟み込  
みに注意する  
指のケガに  
やけど・けがの原因になります  
注意

## ⚠️ 注意


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


 加熱室に食品を入れない状態で加熱  
しない  
故障・発火の原因になります


 金属製の次の物は使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火・ドアガラス  
破損の原因になります  
●付属品の黒皿(オートメニューの一部は除く)



- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- 金属・ホーローの鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器


 乳幼児用ミルク、ベビーフード  
や介護食をあたためるときは、  
**11あたため(温度設定)**または手動メ  
ニュー(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


給水タンクを使うときは


 水以外は入れない  
アルコール類を入れると発火の原因になります


 食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで  
洗ったり、乾燥したりしない  
破損・変形の原因になります

 使用するたびに新しい水に入れかえる  
健康懸念の原因になります

 こまめに洗い、清潔を保つ  
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

 破損したまま使わない  
水がもれて故障の原因になります

 コンロのそばや本体の上など高温にな  
る場所に置かない  
オープン加熱やグリル加熱などは、本体が高  
温となるため、破損・変形の原因になります

 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない  
破損・変形の原因になります

# 操作パネル

## 操作パネルのはたらき

### ナビダイヤル操作機能

点灯や点滅して次の操作の順序を知らせます。操作ボタンを押すと、続いて操作するダイヤルやボタンのランプが点滅、点灯します。(点灯は必要に応じて選び、点滅で決定します。)



### オートメニュー表示

オートメニューで選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。この他のメニューは➡P.46、47

### 液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

### オートメニューボタン

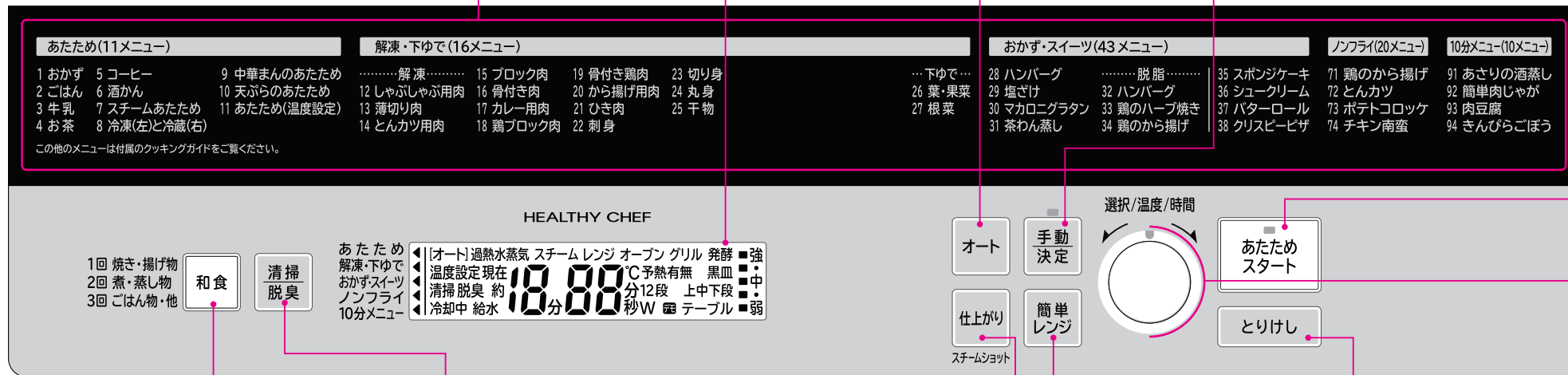
あたため [1]おかず～  
10分メニュー [100]かぼちゃのほうとう  
を調理するときに押します。  
➡P.31～50

### 手動/決定ボタン

手動メニューの加熱の種類、温度、時間などを押して決定します。➡P.52～64

### あたため/スタートボタン

[1]おかず、オートメニュー、手動メニューなどの運転をスタートするときに押します。調理中にドアを開閉した場合に調理を再開するときにも押します。



### 和食ボタン

和食 焼き・揚げ物 [101]焼きとり～  
和食 ごはん物・他 [150]桜もち  
を調理するときに押します。  
➡P.51

### 清掃・脱臭ボタン

ボタンを押して[清掃]、[脱臭]  
を選びます。  
➡P.68、69

### 仕上がりボタン

オートメニューの仕上りの設定を行います。➡P.25  
一部の手動メニューの調理中にスチームを追加するときに押します。[レンジ]、[過熱水蒸気]を使用する手動メニューでは使用できません。➡P.65

### 簡単レンジボタン

手動メニューのレンジ加熱[600W] [500W]ができます。➡P.52

### とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしをするときに押します。「0」を表示しているときに押すと液晶のバックライトを消灯します。約3秒以上押すと重量センサーの「0点調節」をスタートします。

### ダイヤル

オートメニューのメニュー番号や手動メニューの時間や温度などの設定をするときに回します。

オートメニューは全部で150メニューあります。使いかた・コツについては、  
[1]おかず～[11]あたため(温度設定)は➡P.30～40、  
肉や魚の解凍 [12]しゃぶしゃぶ用肉～[25]干物は➡P.41～43、  
野菜の下ゆで [26]葉・果菜、[27]根菜は➡P.44、45を参照してください。  
[28]ハンバーグ～[100]かぼちゃのほうとうは、➡P.46～50を参照してください。  
和食 焼き・揚げ物 [101]焼きとり～和食 ごはん物・他 [150]桜もちは、➡P.51を参照してください。



# 初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順(→P.16~19)に従って、確実に確認と準備をしてください。

## 据え付けの確認 →P.7

■レッグカバーを持って、本体を持ち上げないでください

■設置の際は右図に従って設置してください  
また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りますので、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。

●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。

●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

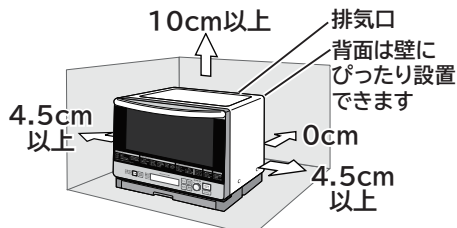
■液晶表示部に水蒸気が当たる場所には設置しないでください

■上面の排気口、底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください

●本体底面の吸気口をふさぐおそれのあるビニールや紙、ふきん、テーブルクロスなどを敷かないでください。

■水平で丈夫な場所に据え付けてください

■本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください  
雑音や映像の乱れ、通信状態が悪くなる等の原因になります。



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

### 転倒防止金具セット(別売品)

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

2016年8月現在

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

## お願い

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

## アース接地について

事故防止のため、アースを確実に取り付けてください(→P.7)

下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。

お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)

■湿気の多い場所

水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所

■水けのある場所(漏電遮断器の取り付けも義務づけられています)

水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所  
地下室など常に水滴が漏出し、結露する場所

## 電源の入れかた

### 準備

「据え付けの確認」に従って  
本体を水平で丈夫な場所に設置する

### 1

電源プラグをコンセントに差し込む

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

### 2

ドアを開閉する

電源が「入」になり、液晶表示部に「0」を表示し、バックライトが点灯します。

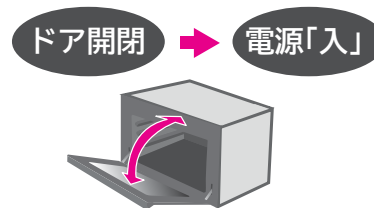
「とりけし」を押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。

●待機時消費電力オフ機能

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

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

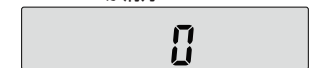
●ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。



電源「入」



約3分後 液晶表示部のバックライトが消灯



約10分後 電源「切」



消灯

ドアを開けると

液晶表示部に「0」が表示されている場合は(→P.76)

# 初めて使うときの確認と準備(つづき)

## 重量センサーの0点調節のしかた

仕上がりを良くするため、テーブルプレートに置かれた物の重さを量る重量センサーを内蔵しています。

以下のときに、重量センサーの「0点調節」が必要です

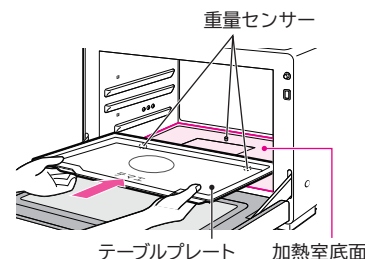
- 初めてお使いになるとき
- 1ヶ月に1回程度(良い仕上がりを保つため)  
長期間使用していない場合の使い始め

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

テーブルプレートだけをセットしてください。

加熱室の温度が高いと正しく調節をすることができません。  
加熱室内が冷めていることを確認してから行ってください。

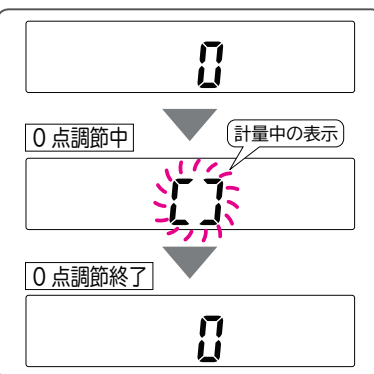
加熱室底面にセットする  
(皿受棚にはセットしない)



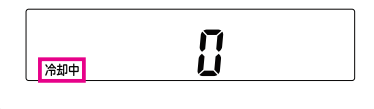
**2** 表示部に「0」が表示されていることを確認する

**とりけし** を3秒以上押す  
「ピッ」と鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。

数秒後に庫内灯と計量中の表示が消灯し、「0」が表示されて重量センサーの「0点調節」が終了します。



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



## 空焼き(脱臭)のしかた

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。

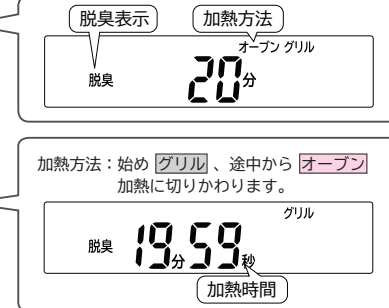
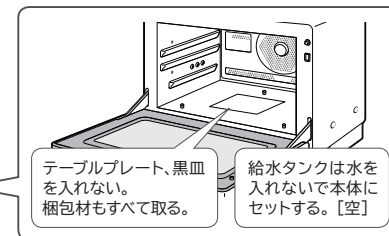
空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

**準備** テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める

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

**2** **あなたのため** を押してスタートする  
空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オープン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

**終了音が鳴ったら終了です**  
空焼き(脱臭)終了後、冷却のため冷却ファンが3~10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。  
本体が熱くなっています。ご注意ください。



## 注意

- 空焼き(脱臭)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

## 終了音の変更のしかた

終了音をメロディー音と電子音、無音から選択します。

**準備** ドアを開閉する  
表示部に「0」を表示させる。

**1** **仕上げ** を3秒以上押す▶メロディー音と電子音の切りかえ完了  
同じ操作で電子音を無音に切りかえられます  
終了音は、「メロディー音」「電子音」「無音」の順に切りかえられます。  
→メロディー音▶電子音▶無音

無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります  
設定をかえるとメロディー音と電子音はそれぞれの音で、無音は「ピッ」と鳴ります

# 使える容器・使えない容器

○は使える。  
×は使えない。

レンジ

オーブン・グリル

プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
<b>耐熱性のあるプラスチック容器</b> ポリプロピレン製など	<b>その他のプラスチック容器</b>	<b>耐熱性のある陶器・磁器</b> ココット皿 グラタン皿など	<b>日常使っている陶器・磁器</b> 茶わん・皿など	<b>耐熱性のあるガラス容器</b>	<b>耐熱性のないガラス容器</b> 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	<b>ラップ類</b>	<b>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</b>	<b>竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など</b>
○	×	○	○	○	×	○	×	×
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、「解凍」（1.4×メニュー）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。	ただし、加熱後、急冷すると割れます。		耐熱温度が140℃以上の物は使えません。ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。 オープン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。このとき、 <b>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。</b>	焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れることがありますので使えません。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、「グリル、オープン使用可」の表示のある物は使えます。				ただし、加熱後、急冷すると割れます。		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。

## 使用上のご注意

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

まち確認

# レンジ・オーブン・グリル加熱の手順

## 調理メニューの選択

## 操作手順は

## 調理のあとは

### オートメニュー

■  
あたため  
スタート

ワンタッチであたためを開始します(→P.31)  
・加熱室内の温度が高いときは食品の保存状態を選択してから開始します。(→P.33)

オート または 和食

メニューを選択すると、メニューと分量に合った加熱を自動で行います

■  
手動  
決定

### 手動メニュー

加熱の種類・時間・温度等を選択して加熱します

1. を押して加熱スタート  
仕上がり調節をするときは加熱時間を表示する前に を押して設定します(→P.31)

1. メニューを選択  
2. を押して加熱スタート  
仕上がり調節をするときは を押す前に を押して設定します(→P.25)

1. 加熱の種類・時間・温度等を選択  
2. を押して加熱スタート

- 冷却ファンが回り、風切り音がある場合があります。(→P.77)
- 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でください。  
部品が故障する原因となります。
- 約10分放置すると自動的に電源が切れます。  
「入」にするときはドアを開けます。(→P.17)
- 続けて調理しないときはお手入れをします。(→P.68,69)
- 加熱室内は、こまめにお手入れしてください。  
汚れがついたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。(→P.68,69)

オートメニューでは  
こんなメニューが選べます

一例—  
ハンバーグ  
焼きそば  
鶏のから揚げ(ノンフライ)  
肉じゃが



料理集には  
レシピを掲載

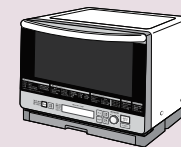


手動メニューは  
こんなときに使います

一例—  
市販の料理ブックメニューを調理したいとき  
お好みの焼き加減で調理したいとき  
ひと工夫加えたいとき  
少量の食材を調理したいとき




使ったあとはお手入れを  
お手入れのしかたは(→P.68,69)

本体のお手入れ  
脱臭  
清掃  
水抜き



# 上手な使いかた・調理のコツ

## 食品の分量と容器の大きさ・重さ

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

**調理する**

オートメニュー


オート ▶ あたためスタート

手動メニュー

手動決定 ▶ あたためスタート

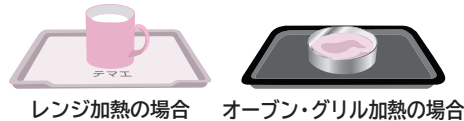
オートメニューや手動メニューは、本書に記載されている分量や容器に従ってください。

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

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



## 2個以上の食品の同時あたため

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



オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵、冷凍と冷凍の2品同時あたためは **1 おかず** (P.36)
- 飲み物は **3 牛乳** **4 お茶** **5 コーヒー** **6 酒かん** であたためる (P.34, 35)
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **8 冷凍(左)と冷蔵(右)** (P.37)
- 上記以外の食品は手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます (P.52～55)

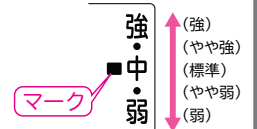
## オートメニューの仕上がり調節

- 仕上がり(あたため加減や焼き加減)は「中」(標準)に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、**調節**を押してマークを希望の位置に設定します。
- 仕上がり調節中に**調節**を3秒以上押すと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。
- **1 おかず**のみ**調節**を押した後に仕上がり調節をします。(P.31)



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

### 仕上がり



## 調理中の仕上がり状態確認

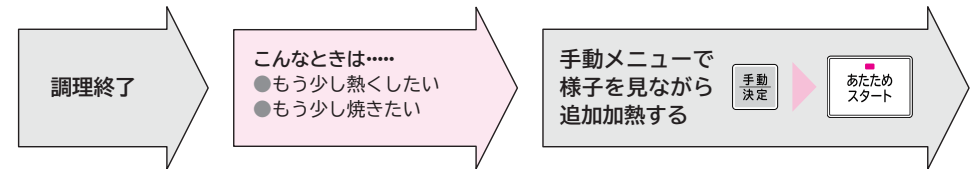
- 調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする
- 温度を下げないためです。
- ドアを開けると調理は中断されます。ドアを閉め、**再開**を押して調理を再開します。

確認はドアごしに



## 調理後の追加加熱

- 追加加熱は、手動メニューで様子を見ながら行う



## 調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

- 調理が終了したら、食品を早めに出す  
余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあります。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

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

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



### 注意



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

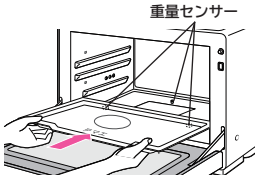
# 付属品の使いかた

## テーブルプレートの使いかた

- オートメニューで使用します。
- 手動メニューのレンジ加熱で使用します。
- 手動メニューのスチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

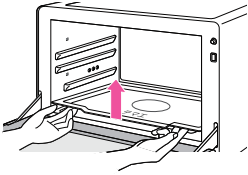
### セットのしかた

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



### 取り外しかた

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



### 注意

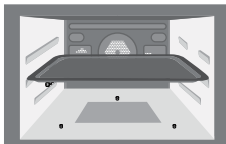
- 熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどのおそれがあります

## 黒皿の使いかた

- オートメニューで使用します。
- 手動メニューのオープン加熱、グリル加熱で使用します。(テーブルプレートを外します)

### セットのしかた

加熱室の皿受棚(メニューによって上段・中段・下段)にセットして使います。



### 注意

- レンジ加熱を使用するオートメニュー(「1おかず」など)や手動メニュー(レンジ加熱)では使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります
- 黒皿の出し入れは水平に行う  
食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります
- 熱くなった黒皿の出し入れは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う  
やけどのおそれがあります

## 給水タンクの使いかた

- スチームや過熱水蒸気を使う加熱で使用します。

### 本体からの外しかた

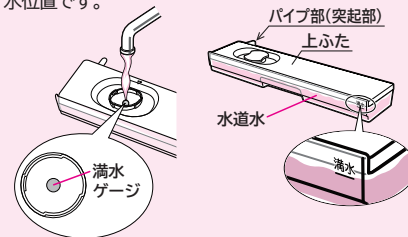
給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



### 水の入れかた

1 給水口ふたを左に回して開けます。

2 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れます。給水口から見える棒(満水ゲージ)が隠れる位置が満水位置です。



3 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み、右に回して閉めます。

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

### 本体へのセットのしかた

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

- ふたと給水口ふたが閉まっていることを確認する。
- 確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
- レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→P.68

### 注意

- 給水タンクには、水以外はいれない  
変形・破損の原因になります  
アルコール類を入れると発火するおそれがあります
- 給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる  
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生上、新しい水を使用してください
- スチーム、過熱水蒸気とオープンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているため注意するやけどの原因になります

### 給水タンク使用後は

カビや雑菌が繁殖しやすくなっているため、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.68、69 また、使用しない場合は空にし、本体に取り付けておいてください。

### 給水タンク使用上のお願い

- 給水タンクは5℃以下の環境では使用しないでください。  
スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。
- 使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水(海外のミネラルウォーターなど)を使用した場合は、白い粉(カルキ)が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まりやすくなります。→P.77  
噴出口の白い付着物が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをご使用ください。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



- スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.78、79

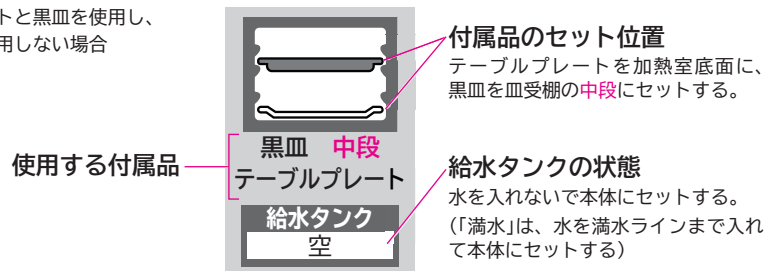
# 付属品の使いかた(つづき)

## 付属品イラストの見かた

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。

### 使う付属品の例

テーブルプレートと黒皿を使用し、  
給水タンクを使用しない場合



## 手動メニューで使う付属品

加熱方法	付属品の種類 (○:使える ×:使えない)			
	テーブルプレート	黒皿	黒皿+ テーブルプレート	給水タンク
レンジ	○	×※1	×※1	空
スチームレンジ	○	×※1	×※1	満水
スチームレンジ発酵	○	×※1	×※1	満水
グリル	×	○	×	空
スチームグリル	×	×	○	満水
過熱水蒸気グリル	×	×	○	満水
オーブン	×	○	×	空
スチームオーブン	×	×	○	満水
過熱水蒸気オーブン	×	×	○	満水
スチームオーブン発酵	×	×	○	満水

※1 黒皿は「レンジ」、「スチームレンジ」、「スチームレンジ」発酵では使用できません。  
火花(スパーク)が発生して故障、発火の原因になります。

# 加熱のしくみ

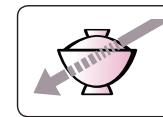
## レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

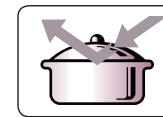
電波(高周波)には  
3つの性質があります。



水分を含んだ食品には  
「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの  
容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」  
します。

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

スピーディーで  
経済的です。



水を使わないので  
栄養素が保たれます。



色や形、風味が  
保たれます。

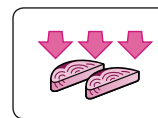


盛りつけたままで  
加熱できます。



## グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は  
柔らかく仕上がります。



## オーブン

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を一定にする  
よう制御し、食品全体を包み込むようにして焼きます。

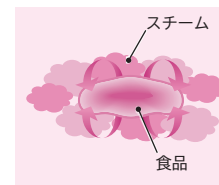


スチーム  
+  
レンジ

スチーム  
+  
グリル

スチーム  
+  
オーブン

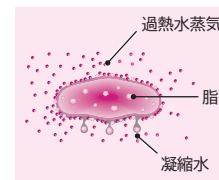
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、  
オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく  
仕上がります。



過熱水蒸気  
+  
グリル

過熱水蒸気  
+  
オーブン

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



# オートメニュー(あたためる)

## 食品別あたためメニュー一覽

- 食品の種類に合わせた27種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。
- 分量が100g未満の場合は、手動で調理してください。
- 手動で調理をするときは、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」(P.66, 67)を目安に、様子を見ながら加熱します。

**ごはん**  
(常温・冷蔵・冷凍保存)

ごはんをあたためる  
→ **2 ごはん** (P.34, 35)

.....

常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる  
→ **7 スチームあたため** (P.38, 39)

**お総菜**

お総菜をあたためる  
→ **1 おかず** (P.31~33)

.....

常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる  
→ **7 スチームあたため** (P.38, 39)

**2品**  
(ごはんやお総菜)

常温・冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる  
→ **1 おかず** (P.36)

.....

冷凍保存した食品を2品同時にあたためる  
→ **1 おかず** (P.36)

.....

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる  
→ **8 冷凍(左)と冷蔵(右)** (P.37)

**中華まん**

中華まんをあたためる  
→ **9 中華まんのあたため** (P.38, 39)

**飲み物**

牛乳をあたためる  
→ **3 牛乳** (P.34, 35)

.....

お茶をあたためる  
→ **4 お茶** (P.34, 35)

.....

コーヒー・水をあたためる  
→ **5 コーヒー** (P.34, 35)

.....

お酒をあたためる  
→ **6 酒かん** (P.34, 35)

**天ぷら・フライ**

天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる  
→ **10 天ぷらのあたため** (P.38, 39)

**温度設定**

お好みの温度を設定してあたためる  
→ **11 あたため(温度設定)** (P.40)

**解冻**

肉・魚の解冻  
→ **12 しゃぶしゃぶ用肉** (P.41~43)

.....

→ **25 干物** (P.41~43)

**下ゆで**

野菜の下ゆで  
→ **26 葉果菜** (P.44, 45)

.....

→ **27 根菜** (P.44, 45)

### 「1 おかず」であたためられない食品

次の食品は「手動メニュー(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる (P.53~55)

- 分量が100g未満の食品
- まんじゅう
- パン類
- 冷凍野菜
- 市販のおにぎり
- 市販の調理済み食品

100g未満

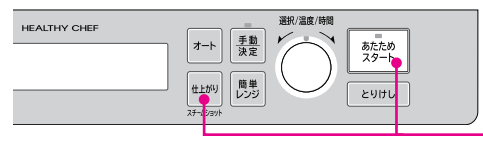
包装を外して皿に移しかえます

別の容器に移しかえます

## お総菜のあたため

1 おかず

- 常温、冷蔵、冷凍保存(ホームフリージング)した食品をあたためます。
- ごはんのあたためは **2 ごはん** (P.34, 35)
- ごはんを **1 おかず** であたためる場合は仕上がり調節「やや強」であたためてください。
- 牛乳、豆乳のあたためは **3 牛乳** (P.34, 35)
- 食品の種類に合わせてオートメニューを使い分けます。詳しくは「食品別あたためメニュー一覽」をご覧ください。



1

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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

**食品の置きかた**  
テーブルプレートの中央に置く

1個      2個(中央に寄せる)

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

**1** あたためスターを押してスタートする

メニュー番号「1」(「1 おかず」)を表示し、自動的に加熱がスタートします

**仕上がり調節をするときは**  
加熱時間を表示する前に調節します

■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。調節は加熱時間が表示される前に「仕上がり」を押して、マークを希望の位置に合わせます。

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

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.68, 69)

あたため解冻・下ゆで おかずスイーツノンフライ 10分メニュー

マーク      仕上がり調節

強・中・弱

メニュー番号 点滅      使用付属品

あたため解冻・下ゆで おかずスイーツノンフライ 10分メニュー

強・中・弱

計量・加熱時間計算中

あたため解冻・下ゆで おかずスイーツノンフライ 10分メニュー

強・中・弱

1分 12秒

残り加熱時間: 食品でかわります

室温や食品の状態によって、料理をうまく上げるために、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります

**注意**

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

使いかた

使いかた



# オートメニュー(あたためる)

## お総菜のあたため(つづき)

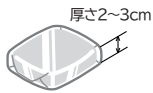
### お総菜の上手なあたためかた

- お総菜やご家庭で調理した食品の重さと容器の重さは同じくらいにしてください。
- 1回にあたためられる分量は食品と容器を合わせて200g~1800gまでが目安です。

- ふた、およびふた付きの容器は使用しない  
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できず、うまくあたためられません。ふたをして加熱するときは手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.53~55

### 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。  
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたためにくくなります。
- ラップなどで、ぴったり密封します



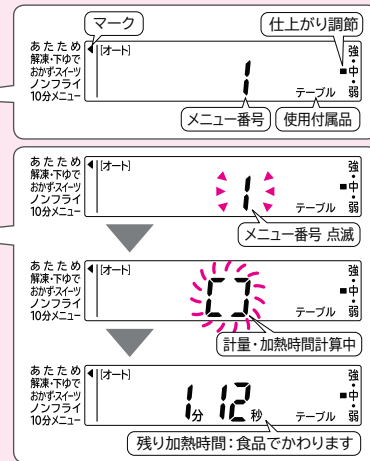
- カレーなどはカレーなどは100~300gずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に分けておきます。)
- 野菜はかためにゆで、水けをよく切って1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

以下の手順でも「1おかず」を選択できます

オートを1回押し「あたため」を選択する

あたためスタートを押してスタートする

上記から選択した場合は、スタートする前に仕上がり調節を設定する ➔P.25



### お願い

- 液晶表示部に「0」が表示されているときに「1おかず」を押して「1おかず」の加熱をする場合、ドアを開けて約10分以内に「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「スタート」を押してください。➔P.17

### 保存した食品をあたためる(容器あり)

おいのの有無の「-」はラップ等の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
めん類	スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。冷凍保存したものはおいをする。	—	煮物	野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	—
	焼き魚 飛び散ることがあるのでおいをする。	—		煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おいをする。	—
焼き物	ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。冷凍保存したものはおいをする。	—	蒸し物	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。冷凍保存したものはおいをし、加熱後すぐにおいを外す。	—
	焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—		汁物(とろみのある物)	カレー・シチュー 冷凍保存したものや、えびやいかは飛び散ることがあるので、おいをする。(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)加熱後よくかき混ぜる。(冷凍保存したものはかたまりをほぐす)仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためる。➔P.53~55
揚げ物	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。ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおいをする。	—			
いため物	野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール 容器に入れる。野菜の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。	—			

## 加熱室内の温度が高い場合

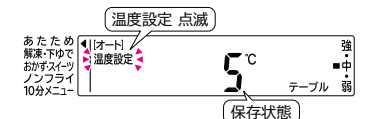
- 加熱室内の温度が高い場合、「5°C」を押した後、食品の保存状態を選択する画面が表示されます。冷凍保存した食品の場合は「-18°C」、冷蔵・常温の場合は「5°C」を選択してください。

例：冷蔵保存したお総菜の場合

1 選択/温度/時間を回し、「5°C」を選択する  
仕上がり調節をするときは ➔P.25

2 あたためスタートを押してスタートする  
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする ➔P.68, 69

保存状態の選択  
冷凍：-18°C  
冷蔵・常温：5°C

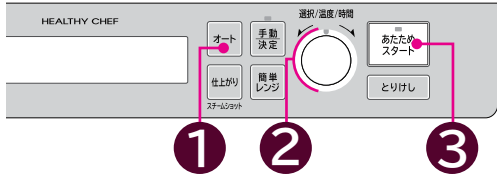


# オートメニュー(あたためる)

## ごはん・飲み物のあたため

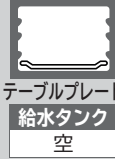
2ごはん 3牛乳 4お茶  
5コーヒー 6酒かん

- 常温、冷蔵、冷凍保存(ホームフリージング)したごはんは「2ごはん」であたためます。
- 牛乳と豆乳は「3牛乳」、お茶は「4お茶」、コーヒーと水は「5コーヒー」、お酒は「6酒かん」であたためます。



1 2 3

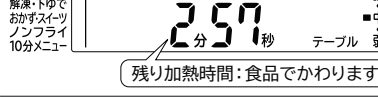
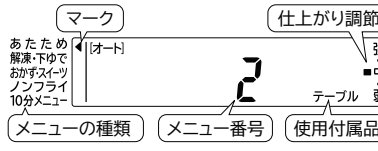
使用付属品



例: 「2ごはん」の場合

「オート」を押してマークを希望の位置に設定します。  
「オート」を押すごとに「あたため」▶「解凍・下ゆで」▶「おかず・スイーツ」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」の順に選択できます。

その後、を回しメニューを選択する



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  
ラップに包んで冷凍したごはんは、テーブルプレートの中央に直接置く

1

「オート」を1回押し「あたため」を選択する

2

を回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは▶P.25  
あたためスタートを押す前に調節します

3

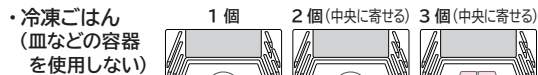
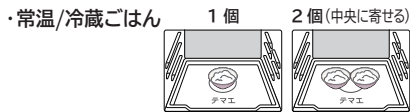
「あたためスタート」を押してスタートする

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.68、69

### 食品の置きかた

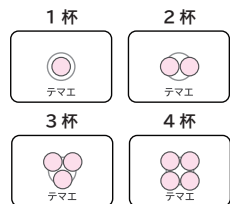
●ごはんの場合

(テーブルプレートの中央に置く)



●飲み物の場合

(テーブルプレートの中央に寄せて置く)



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

## ごはんの上手なあたためかた

2ごはん

■1回にあためられる分量は

- 常温、冷蔵は、食品と容器を合わせて200~1800g、冷凍ごはんは100~600gまでです。

■ふた、およびふた付きの容器は使用しない

- 容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できず、うまくあたためられません。ふたをして加熱するときは手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。▶P.53~55

■加熱室の温度が高い場合は▶P.33

■ラップに包んだ冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接置く

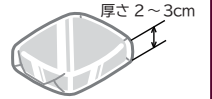
- 2個以上のときは分量を同じにして、テーブルプレートの中央に寄せて置く。
- 皿などの容器は使用しない。加熱し過ぎの原因になります。
- ラップの重なりは下にします。重なりを上にと中まであたためにくくなります。

■チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■ごはんは

1杯分(150g)ずつに分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたためにくくなります。



■ラップなどで、ぴったり密封します

## 飲み物の上手なあたためかた

3牛乳 4お茶 5コーヒー 6酒かん

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

■あためられる飲み物は

冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水、お酒などです。

■1回にあためられる分量[1~4杯分]は

牛乳(冷蔵品)	200~800mL	お茶	150~600mL
コーヒー	180~720mL	水	180~720mL
お酒	130~720mL		

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

■加熱前によくかき混ぜます

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

■「1おかず」では熱くなり過ぎます

■仕上がりかぬるかったときは

「3牛乳」「4お茶」「5コーヒー」は「レンジ」500Wで、「6酒かん」は「レンジ」600Wで、あたためり加減を見ながら加熱します。▶P.53~55

■容器の種類と飲み物の入れかた

- 容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- お酒は徳利でもあためられます。徳利であためるときははくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。
- 半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。▶P.53~55



## 酒かんの温度設定

●熱かん(約55℃)

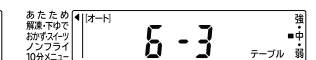
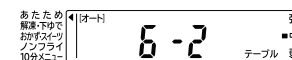
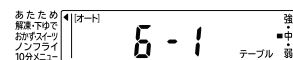
6-1に設定

●ぬるかん(約45℃)

6-2に設定

●人肌かん(約35℃)

6-3に設定



使いかた

35

使いかた

34

# オートメニュー(あたためる)

## 異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため **1おかず**

■異なる2品を同時にあたためます。

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品の同時あたためは**8 冷凍(左)と冷蔵(右)**⇒P.37

冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。

使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク  
空

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備**

2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



**1**

**あたためスタート** を押してスタートする

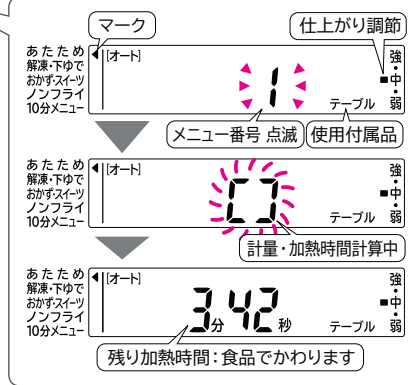
メニュー番号「1」(「1おかず」)を表示し、自動的に加熱がスタートします

**オート** を押して「1おかず」を選択することもできます ⇒P.32

**仕上がり調節をするときは** ⇒P.25  
加熱時間を表示する前に調節します

**終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする** ⇒P.68, 69

あたためられる食品の組み合わせ



## **1おかず** で異なる2品をあたためるコツ

■食品の分量は

- 1品の分量は100～300gです。
- 2品の分量をほぼ同じにします。分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7～1.3倍程度です。  
(例: ごはん約150gとお総菜100～200g)  
この分量以外はオートメニューで調理できません。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱してください。

■容器の大きさは

- 食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

■上手に仕上げるには ⇒P.33

食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。

- タレ、ソース、煮汁のかかった食品
- カレー、シチューなどのとろみのある食品

表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後、よくかき混ぜます。

■加熱室の温度が高い場合は ⇒P.33

## 次の場合はうまくあたたまりません

■冷凍と常温・冷蔵の組み合わせはできません  
冷凍と冷蔵は**8 冷凍(左)と冷蔵(右)**であたためます。 ⇒P.37

■飲み物は、**3牛乳**～**6酒かん**であたためてください ⇒P.34, 35  
異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません。

■以下の食材の2品同時あたためはできません

- 塩分の多い食品と糖分の多い食品
- 汁の多い食品と少ない食品
- 「1おかず」であたためられない食品 ⇒P.30  
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 ⇒P.53～55

## 冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため **8冷凍(左)と冷蔵(右)**

■冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を同時にあたためます。

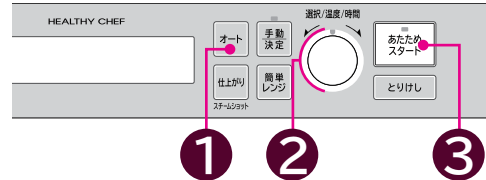
冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。

使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク  
空

あたためられる食品の組み合わせ



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備**

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

**1**

**オート** を1回押し「あたため」を選択する

**2**

を回しメニュー番号「8」を選択する

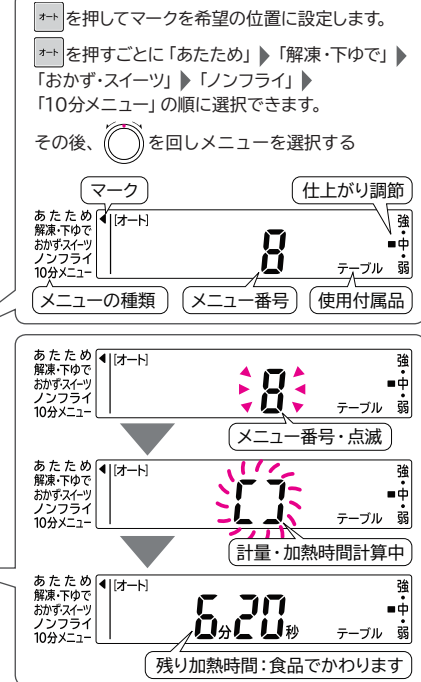
**仕上がり調節をするときは** ⇒P.25

**オート** 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.68, 69



## **8 冷凍(左)と冷蔵(右)** で異なる2品をあたためるコツ

■食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

**左側: 冷凍保存の食品** **右側: 冷蔵保存の食品**



■加熱する食品は

チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

■上手に仕上げるには ⇒P.33

■「1おかず」であたためられない食品は、2品同時にあたためられません ⇒P.30  
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。 ⇒P.53～55

■食品の分量は

「1おかず」で異なる2品をあたためるコツ」を参照してください ⇒P.36

■容器の大きさは

「1おかず」で異なる2品をあたためるコツ」を参照してください ⇒P.36

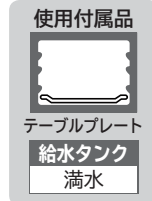
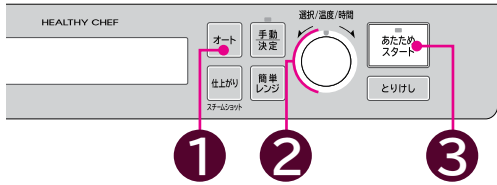
使いた

使いた

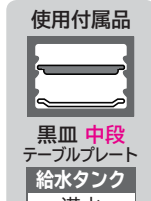
# オートメニュー(あたためる)

## スチームでふっくらあたため、過熱水蒸気でパリッとあたため

- スチームで包み込み、ふっくらあたためます。**7 スチームあたため** **9 中華まんのあたため**
- 常温や冷蔵保存の調理済み揚げ物の衣を過熱水蒸気でサクッとあたためます。**10 天ぷらのあたため**



7 スチームあたため  
9 中華まんのあたため



10 天ぷらのあたため

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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

### 1

**オート** を1回押し「あたため」を選択する

### 2

選択/温度/時間を  
を回し 希望のメニュー  
番号を選択する

仕上がり調節をするときは (→P.25)

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

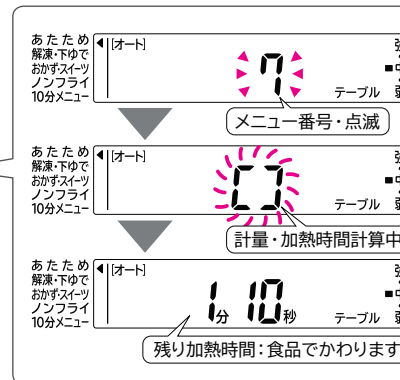
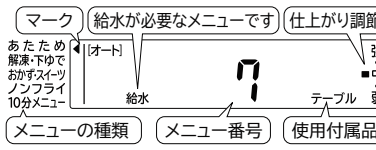
終了音が鳴ったら食品を取り出し、  
加熱室が冷めてからお手入れする  
(→P.68, 69)

給水タンク使用後は (→P.68, 69)

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

例: **7 スチームあたため** の場合

**オート** を押してマークを希望の位置に設定します。  
**オート** を押しごとに「あたため」▶「解凍・下ゆで」▶  
「おかず・スイーツ」▶「ノンフライ」▶  
「10分メニュー」の順に選択できます。  
その後、**オート** を回しメニューを選択する



### スチームを使った上手なあたためかた

7 スチームあたため

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

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

■1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シューマイ、焼きそば	100~500g

■容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。(→P.20, 21)

■冷凍のお総菜はうまくとあたたまりません  
**1 おかず** を使ってください。(→P.31~33)

■冷凍のごはんはうまくとあたたまりません  
**2 ごはん** を使ってください。(→P.34, 35)

■**1 おかず** であたためられない食品 (→P.30) は  
**7 スチームあたため** でもあたためられません  
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱し  
ます。(→P.53~55)

■**1 おかず** より加熱時間は長くなります

### 中華まんの上手なあたためかた

9 中華まんのあたため

■皿などの容器は使わない

加熱し過ぎの原因になります。  
ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、  
その上にのせます。

■1回にあたためられる分量は

1個(約100g)~4個(約400g)までです。  
1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は  
1~2個まであたためられます。

■あんまんは  
仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。

■底に紙がついている物はそのままで  
紙をつけたまま加熱します。

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

### 揚げ物の上手なあたためかた

10 天ぷらのあたため

■あたためられる食品は  
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■1回にあたためられる揚げ物の分量は  
100~500gまでです。

■100g未満のあたためはできません  
100g以上にするか黒皿に並べて**中段**にセットし、  
**過熱水蒸気オープン** | **予熱無** | **180℃** で様子を見なが  
ら加熱します。(→P.62)

■天ぷらなどの加熱後に底面が  
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。

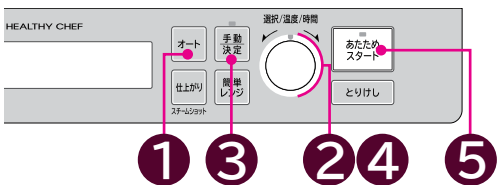


# オートメニュー(あたためる)

## 温度を設定したあたため

11 あたため(温度設定)

■設定した温度にあたためます。



使用付属品



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例：アイスクリームを  $-10^{\circ}\text{C}$  に設定してあたためる場合

準備

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

1

「オート」を1回押し「あたため」を選択する

2

ダイヤルを回しメニュー番号「11」を選択する

3

「手動決定」を押す

4

ダイヤルを回し温度「 $-10^{\circ}\text{C}$ 」を選択する

5

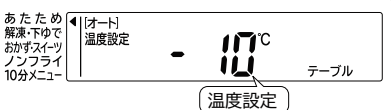
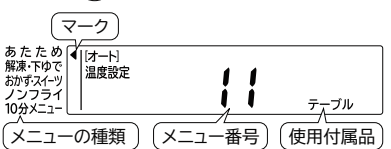
「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする (P.68, 69)

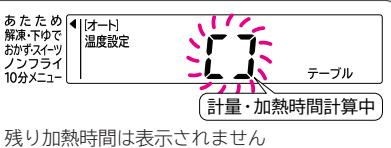
「オート」を押してマークを希望の位置に設定します。

「オート」を押すごとに「あたため」▶「解凍・下ゆで」▶「おかず・スイーツ」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」の順に選択できます。

その後、ダイヤルを回しメニューを選択する



選べる温度  $-10^{\circ}\text{C} \sim 50^{\circ}\text{C} : 5^{\circ}\text{C}$  単位  
11 あたため(温度設定) で前回選んだ温度が初期値として表示されます。



### あたため(温度設定)の上手なあたためかた

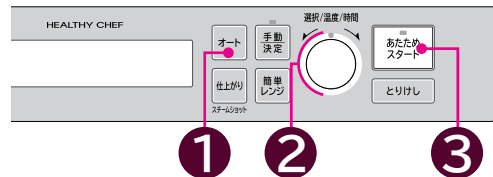
- 加熱室を十分に冷ましてから赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたためられません。(P.79)
- ふた(内ふた含む)を外してからあたためます赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたためられません。
- 1回にあたためられる分量は(P.136)
- テーブルプレートの中央に置いて加熱しますテーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたためられません。
- 2個以上を同時にあたためる場合はテーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- 食品と設定温度の目安(P.136) 料理集の設定温度を目安に加熱してください。

# オートメニュー(下ごしらえする)

## 肉や魚の解凍

12しゃぶしゃぶ用肉 ~ 25干物

■肉や魚の形状、種類等に合わせた解凍をします。解凍のコツ (P.42, 43)



使用付属品



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

冷凍保存した食品の包装(ラップなど)を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる  
食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

冷凍室から取り出してすぐに加熱します

トレーがない場合はラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせる。

1

「オート」を2回押し「解凍・下ゆで」を選択する

2

ダイヤルを回し解凍の種類に合ったメニュー番号を選択する

仕上げ調節をするときは (P.25) 「仕上げ調節」を押す前に調節します

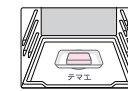
3

「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.68, 69)

給水タンク使用後は (P.68, 69)  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

冷凍した肉や魚の置きかた  
テーブルプレートの中央に置く

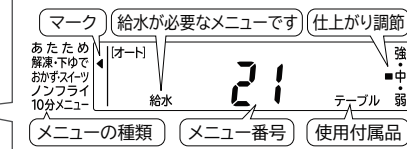


例：21 ひき肉 の場合

「オート」を押してマークを希望の位置に設定します。

「オート」を押すごとに「あたため」▶「解凍・下ゆで」▶「おかず・スイーツ」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」の順に選択できます。

その後、ダイヤルを回しメニューを選択する



使いかた

41

使いかた

40

# オートメニュー(下ごしらえする)

## 肉や魚の解凍(つづき)

冷凍保存した食品を解凍する			
メニュー名および調理のコツ			
牛・豚スライス肉	<p><b>12 しゃぶしゃぶ用肉</b> しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍 厚さ1～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～500gです</p>	鶏肉	<p><b>19 骨付き鶏肉</b> 骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉の解凍 部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>
	<p><b>13 薄切り肉</b> いため物用・焼き肉用肉の解凍 厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>		<p><b>20 から揚げ用肉</b> から揚げ用肉の解凍 ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は<b>18 鶏ブロック肉</b>で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>
	<p><b>14 とんカツ用肉</b> とんカツ用・ステーキ用肉の解凍 厚さ1.5～2cmにスライスされた肉を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>		<p><b>21 ひき肉</b> ひき肉の解凍 ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>
牛・豚ブロック肉	<p><b>15 ブロック肉</b> ブロック肉の解凍 部位に切り分けられたかたまり肉を解凍する。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>	ひき肉・その他の肉	<p><b>22 刺身</b> 魚の刺身の解凍 刺身のサクを解凍する。 ■中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>
	<p><b>16 骨付き肉</b> 骨付き肉・スペアリブの解凍 細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けられていないかたまり状の肉は仕上がり調節に合わせる。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>		<p><b>23 切り身</b> 魚の切り身の解凍 下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>
	<p><b>17 カレー用肉</b> カレー・シチュー用肉の解凍 ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は<b>15 ブロック肉</b>で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>		<p><b>24 丸身</b> 丸身魚の解凍 丸身の魚を解凍する。 2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>
	<p><b>18 鶏ブロック肉</b> 鶏もも肉・むね肉・ささみ肉の解凍 部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>		<p><b>25 干物</b> 干物の解凍 魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>

### 上手な解凍のしかた

- 1回に解凍できる分量は、**12 しゃぶしゃぶ用肉**は100～500g、それ以外は100～1000gです  
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。
- 発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます  
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます  
陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。  
スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。
- 冷凍室から取り出して、すぐに加熱します
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください  
熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
- 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



次の場合は手動メニュー(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します → P.53～55

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜  
レンジ200Wで加熱する。  
解凍の目安は、200gで4～5分です。

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



●溶けかけている食品  
レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。

### 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

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



■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はがしやすくなります。

■バラなどの飾りや敷き物は取り除きます

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

■ブロック肉などの厚みが不均一な肉は  
折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

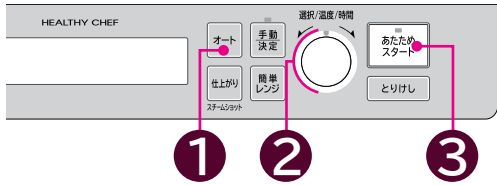
■薄くて細長い形状の肉は  
煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

# オートメニュー(下ごしらえする)

## 野菜の加熱(ゆでる)

26 葉・果菜 27 根菜

■野菜の種類に合わせた下ゆでをします。



使用付属品



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 野菜をラップでぴったりと包みテーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

**1** オートを2回押し「解凍・下ゆで」を選択する

**2** 選り/温度/時間を回し野菜の種類に合ったメニュー番号「26」、または「27」を選択する

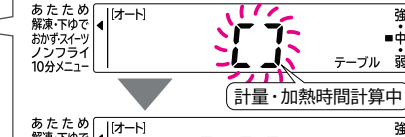
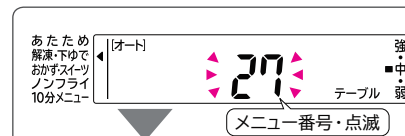
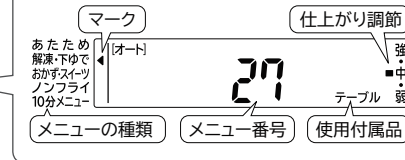
仕上げリ調節をするときは (→P.25) オートを押す前に調節します

**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.68, 69)

例: 27 根菜の場合

オートを押してマークを希望の位置に設定します。  
 オートを押すごとに「あたため」▶「解凍・下ゆで」▶「おかず・スイーツ」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」の順に選択できます。  
 その後、選り/温度/時間を回しメニューを選択する



残り加熱時間: 食品でかわります

### 注意

- 分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない  
火災の原因になります  
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します (→P.53~55)
- キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない  
火災の原因になります

## 上手な野菜のゆでかた

26 葉・果菜 27 根菜

■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  
皿などの上に乗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 [26 葉・果菜] で100 ~ 500g、 [27 根菜] で100 ~ 1000gです



■料理に合わせた下ごしらえを

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



■材料に合ったアク抜きを

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

■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。



■仕上げリ調節は

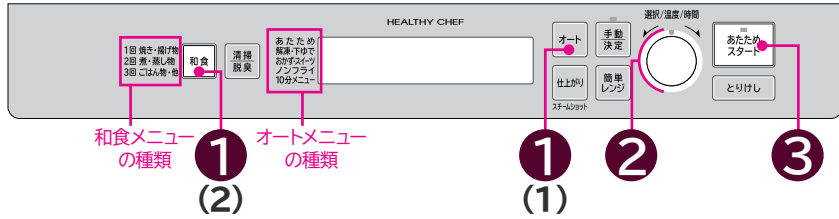
- さいの目切りや薄切りにした場合  
仕上げリ調節[弱]に合わせます。
- にんじん、さつまいも  
仕上げリ調節[弱]に合わせます。太い場合は仕上げリ調節[中]に合わせます。
- かぼちゃ  
仕上げリ調節[強]に合わせます。
- アスパラガス  
仕上げリ調節[やや強]に合わせます。

使いかた

# オートメニュー(調理する)

## メニューの選びかた

■それぞれのオートメニューの加熱の種類に合った手順で加熱をしてください。



- レンジメニューの操作は →P.48
- 予熱無メニューの操作は →P.49
- 予熱有メニューの操作は →P.50
- 和食メニューの操作は →P.51

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**1 (1)** ●28ハンバーグ～100かぼちゃのほうとう  
を  
を選択する場合  
オートを押すごとにオートメニューの種類を選択する  
「あたため」▶「解凍・下ゆで」▶  
「おかず・スイーツ」▶「ノンフライ」▶  
「10分メニュー」の順に選択できます

**1 (2)** ●和食メニューを選択する場合  
和食を押すごとに和食メニューの種類を選択する  
「101」(焼き・揚げ物)▶  
「108」(煮・蒸し物)▶  
「109」(ごはん物・他)  
の順に選択できます

**2** を回して、  
選択したオートメニューの  
種類の中から、希望の  
メニュー番号を選ば

**3** あたためスタートを押してスタートする

種類	オートメニュー		加熱の種類			料理集参照ページ
	No.	メニュー名	レンジ	予熱無	予熱有	
	28	ハンバーグ		○		84
	29	塩ざけ		○		91
	30	マカロニグラタン		○		96
	31	茶わん蒸し		○		102
	32	ハンバーグ(脱脂)			○	85
	33	鶏のハーブ焼き(脱脂)			○	89
	34	鶏のから揚げ(脱脂)			○	105
	35	スポンジケーキ		○		137
	36	シュー(シュークリーム)			○	148
	37	バターロール			○	158
	38	クリスマスビザ			○	166
	39	ローストビーフ		○		86
	40	豚のしょうが焼き		○		87
	41	鶏のハーブ焼き		○		89
	42	鶏の照り焼き		○		89
	43	あじの開き		○		92
	44	さんが焼き		○		93
	45	さけのちゃんちゃん焼き		○		93
	46	焼き野菜		○		94
	47	焼きいも		○		95
	48	焼きそば		○		99
	49	チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りのため)		○		100
	50	小田巻き蒸し		○		103
	51	鶏の酒蒸し		○		103
	52	肉じゃが		○		112
	53	豚の角煮		○		112
	54	筑前煮		○		114
	55	マーボー豆腐		○		114
	56	ぶり大根		○		115
	57	さばのみそ煮		○		115
	58	いも煮		○		116
	59	いもたこ		○		116
	60	黒豆		○		116
	61	ビーフシチュー		○		117

種類	オートメニュー		加熱の種類			料理集参照ページ
	No.	メニュー名	レンジ	予熱無	予熱有	
おかず・スイーツ	62	かつお昆布だし	○			121
	63	とん汁	○			121
	64	どどめせ	○			123
	65	トーストセットメニュー		○		128
	66	シフォンケーキ		○		140
	67	パウンドケーキ			○	142
	68	ちんすこう		○		149
	69	フランスパン			○	160
	70	簡単パン		○		162
	71	鶏のから揚げ		○		105
ノンフライ	72	とんかつ		○		105
	73	ポテトコロッケ		○		108
	74	チキン南蛮		○		110
	75	豚のから揚げ		○		105
	76	ミルフィーユカツ		○		106
	77	ヒレカツ		○		106
	78	メンチカツ		○		106
	79	チキンカツ		○		107
	80	ハムカツ		○		107
	81	アスパラガスの肉巻きフライ		○		107
10分メニュー	91	あさりの酒蒸し	○			104
	92	簡単肉じゃが	○			114
	93	肉豆腐	○			117
	94	きんぴらごぼう	○			118
	95	牛肉とごぼうのしぐれ煮	○			118
	96	かぼちゃの煮物	○			118
	97	白滝とえのきだけのいり煮	○			119
	98	なすの煮浸し	○			119
	99	ふろふき大根	○			119
	100	かぼちゃのほうとう	○			125
和食 焼き揚げ物	101	焼きとり				169
	102	さんまの塩焼き				169
	103	塩そば				169
	104	ぶりの照り焼き				170
	105	塩ざけ				170
	106	豚のしょうが焼き				170

種類	オートメニュー		加熱の種類			料理集参照ページ
	No.	メニュー名	レンジ	予熱無	予熱有	
和食 焼き揚げ物	107	鶏の照り焼き				170
	108	あじの開き				170
	109	さんが焼き				170
	110	焼きいも				170
	111	鶏のから揚げ				170
	112	鶏のから揚げ(脱脂)				170
	113	豚のから揚げ				170
	114	えびの天ぷら				170
	115	桜えびのかき揚げ				170
	116	さつま揚げ				170
	117	がんもどき				170
和食 煮蒸し物	118	かれいの煮つけ				171
	119	たけのこの土佐煮				171
	120	肉じゃが				171
	121	豚の角煮				171
	122	筑前煮				171
	123	ぶり大根				171
	124	さばのみそ煮				172
	125	いも煮				172
	126	いもたこ				172
	127	黒豆				172
	128	簡単肉じゃが				172
129	肉豆腐				172	
130	きんぴらごぼう				172	
131	牛肉とごぼうのしぐれ煮				172	
132	かぼちゃの煮物				172	
133	白滝とえのきだけのいり煮				172	
134	なすの煮浸し				172	
135	ふろふき大根				172	
136	茶わん蒸し				172	
137	小田巻き蒸し				172	
138	鶏の酒蒸し				172	
和食 ごはん物・他	139	しょうゆ焼きおにぎり				173
	140	赤飯				173
	141	牛丼				173
	142	親子丼				174
	143	どどめせ				174
	144	かぼちゃのほうとう				174
	145	焼きうどん				174
	146	けんちん汁				174
	147	かつお昆布だし				175
	148	とん汁				175
	149	ほうれん草のおひたし				175
	150	桜もち				175

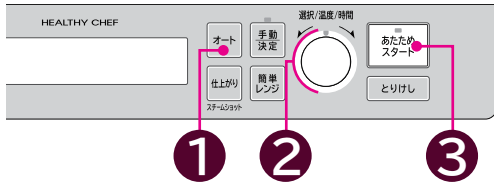
使いかた

使いかた



# オートメニュー(調理する)

## レンジメニューの調理



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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

### 1

**オート** を押し「おかず・スイーツ」または「10分メニュー」を選択する

### 2

ダイヤルを回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは (→P.25)  
あたためスタートを押す前に調節します

### 3

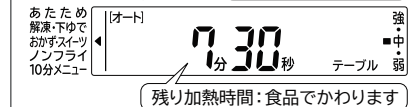
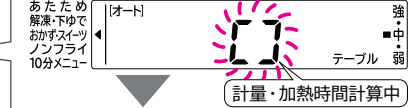
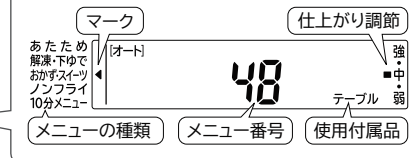
**あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする  
(→P.68、69)

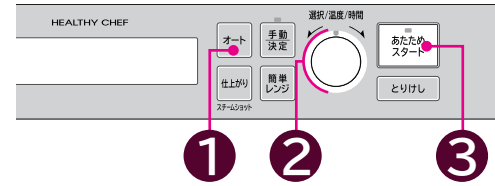
給水タンク使用後は (→P.68、69)  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

例：48焼きそばの場合

**オート** を押してマークを希望の位置に設定します。  
**オート** を押すごとに「あたため」▶「解凍・下ゆで」▶「おかず・スイーツ」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」の順に選択できます。  
その後、ダイヤルを回しメニューを選択する



## 予熱「無」メニューの調理



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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

### 1

**オート** を押し「おかず・スイーツ」、「ノンフライ」または「10分メニュー」を選択する

### 2

ダイヤルを回し 希望のメニュー番号を選択する

仕上がり調節をするときは (→P.25)  
あたためスタートを押す前に調節します

### 3

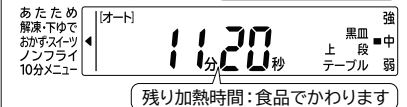
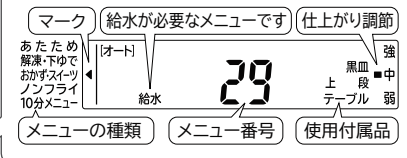
**あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする  
(→P.68、69)

給水タンク使用後は (→P.68、69)  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

例：29塩ざけの場合

**オート** を押してマークを希望の位置に設定します。  
**オート** を押すごとに「あたため」▶「解凍・下ゆで」▶「おかず・スイーツ」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」の順に選択できます。  
その後、ダイヤルを回しメニューを選択する



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

# オートメニュー(調理する)

## 予熱「有」メニューの調理

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める  
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

[38クリスピーピザ]は、予熱前に黒血をセットします

**1** [オート] を押し 「おかず・スイーツ」または「ノンフライ」を選択する

**2** [選択/温度/時間] を回し 希望のメニュー番号を選択する  
仕上がり調節をするときは →P.25  
[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 予熱を開始する

**4** 予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開ける  
[38クリスピーピザ]は、黒血をドアの上に取り出す食品をのせた黒血をやけどに注意して血受棚にセットし、ドアを閉める

**5** [あたためスタート] を押し 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お手入れする  
→P.68, 69

給水タンク使用後は(→P.68, 69)  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

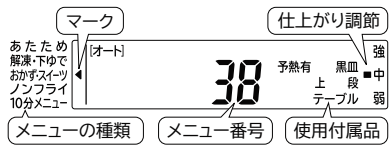
調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは[脱臭]で加熱してください。(→P.19)

例: [38クリスピーピザ] の場合

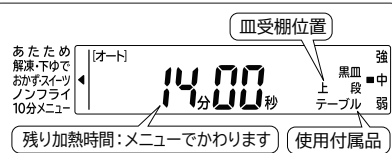
[オート] を押しマークを希望の位置に設定します。

[オート] を押すごとに「あたため」▶「解凍・下ゆで」▶「おかず・スイーツ」▶「ノンフライ」▶「10分メニュー」の順に選択できます。

その後、[選択/温度/時間] を回しメニューを選択する



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 [スタート] を押しと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度 [スタート] を押ししてください。



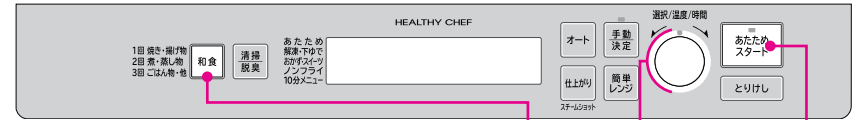
### 注意

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

- 取り出したテーブルプレート、黒血は、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

## 和食メニューの調理

■和食 焼き・揚げ物 [101 焼きとり] ~ 和食 ごはん物・他 [150 桜もち] の調理ができます。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** メニューに合った付属品と食品を入れ  
ドアを閉める  
(予熱があるメニュー [112 鶏のから揚げ(脱脂)] はテーブルプレートのみセットする)  
スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

**1** [和食] を押し 「焼き・揚げ物」、「煮・蒸し物」または「ごはん物・他」を選択する

**2** [選択/温度/時間] を回し 希望のメニュー番号を選択する  
仕上がり調節をするときは →P.25  
[スタート] を押す前に調節します

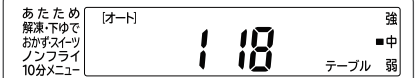
**3** [あたためスタート] を押し スタートする

予熱があるメニューは [スタート] を押し 予熱をし、予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、食品をのせた黒血を血受棚にセットし、ドアを閉め、[スタート] を押し 加熱をスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする  
→P.68, 69

給水タンク使用後は(→P.68, 69)  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

例: [和食 煮・蒸し物] [135 しろふき大根] の場合

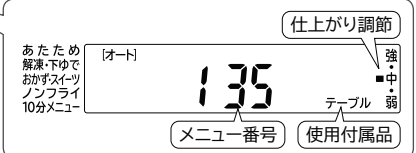


[和食] を押すごとに「101」▶「118」▶「139」の順に選択できます。

和食 1回: [和食 焼き・揚げ物]は [101 焼きとり] ~ [117 がんもどき]

和食 2回: [和食 煮・蒸し物]は [118 かわい煮つけ] ~ [138 鶏の酒蒸し]

和食 3回: [和食 ごはん物・他]は [139 しょうゆ焼きおにぎり] ~ [150 桜もち] が選択できます。



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

使いかた

51

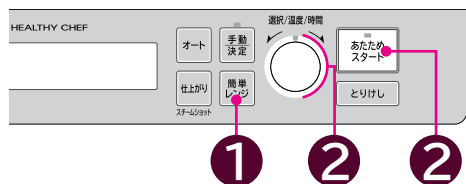
使いかた

50

# 手動メニュー(レンジ加熱)

## 簡単レンジ

■レンジの[600W][500W]で加熱します。  
[600W][500W]以外の出力([800W][200W][100W])は「一定の出力(W)で加熱する」(P.53)を参照してください。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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

**1** 「簡単レンジ」を押し、「レンジ」「W」を選択する

押すごとに「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ600W」の順に表示します。※1

※1: 前回「簡単レンジ」で選択した出力が最初に表示されます。

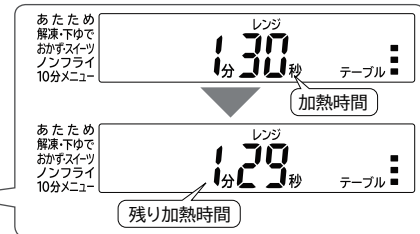
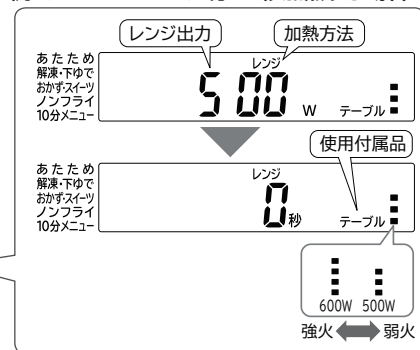
**2** 回し、加熱時間を設定する

を押してスタートする

出力	加熱時間選択範囲
[600W] [500W]	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位 (最大加熱時間: 20分)

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.68, 69)

例: レンジ500Wで1分30秒加熱する場合



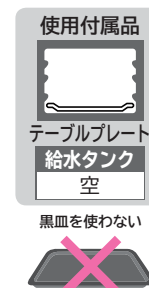
### 警告

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



## 一定の出力(W)で加熱する

■レンジの[800W][600W][500W][200W][100W]で加熱します。  
[スチームレンジ(350W)]で加熱するときは「レンジ・オープン・グリル」加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる (P.62)、[スチームレンジ]発酵で加熱するときは「スチームレンジ発酵で加熱する」(P.63)を参照してください。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

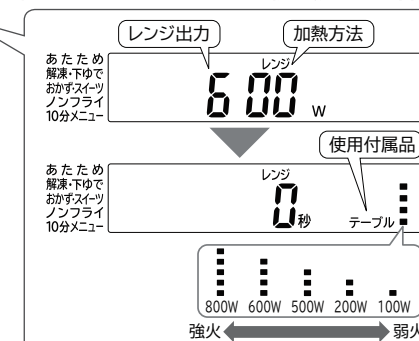
**準備** 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** 「レンジ」「W」を選択し、決定する

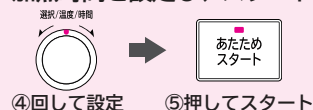


「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

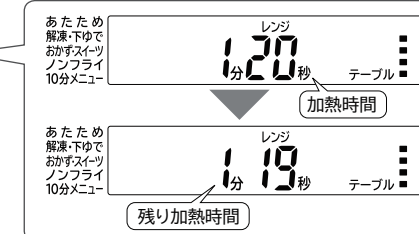


**2** 加熱時間を設定し、スタートする



出力	加熱時間選択範囲
[800W]	10秒～5分:10秒単位 5分～6分:30秒単位 (最大加熱時間: 6分)
[600W] [500W]	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位 (最大加熱時間: 20分)
[200W] [100W]	10秒～5分:10秒単位 5分～20分:30秒単位 20分～30分:1分単位 30分～60分:2分単位 60分～90分:5分単位 (最大加熱時間: 90分)

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする (P.68, 69)



### 警告

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



# 手動メニュー(レンジ加熱)

## 加熱時間の決めかた

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

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

■食品の分量に比例した加熱時間にします

分量が倍のときは時間も倍が目安です。

■使う容器によっても違います

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

■加熱前の食品温度によっても違います

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

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

■[レンジ]1000Wは手動メニューでは設定できません  
一部のオートメニューでのみ働きます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

[レンジ]200Wで控えめに加熱します。

●殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に分けて加熱します。

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

●とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。

●ひじきは[レンジ]200Wで様子を見ながら加熱します。



## 市販の冷凍食品のあたためかた

■食品メーカーが指示するトレーや容器に入れてください

■本製品では、冷凍食品を加熱するときは、中央に寄せて置いてください

冷凍食品のパッケージに記載されている置きかたは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ものもあります。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、冷凍食品を端に置くなどすると、うまくあたためられません。

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

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

# 手動メニュー(リレー加熱)

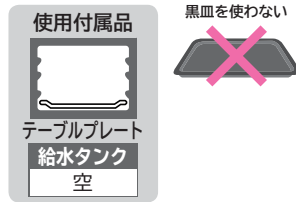
## 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

■煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレート中央に置き、ドアを閉める



### 1

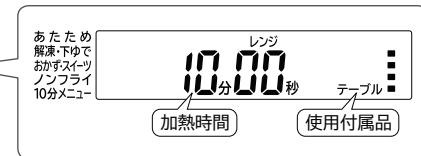
「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選択し、決定する  
(⇒P.53) 1 参照)

例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



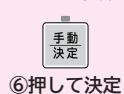
### 2

加熱時間を設定し、決定する  
(⇒P.53) 2 参照)



### 3

もう一度決定を押す



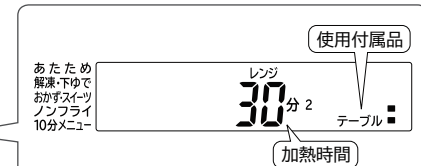
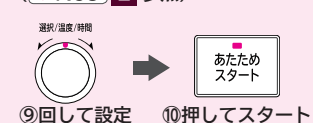
### 4

「200W」「100W」から選択し、決定する

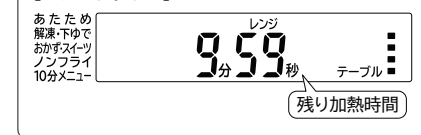


### 5

加熱時間を設定し、スタートする  
(⇒P.53) 2 参照)



【スタートすると】



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.68、69)

# 手動メニュー(グリル加熱)

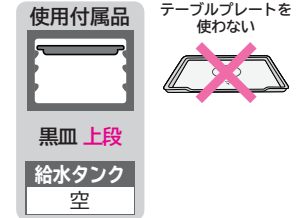
## 魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

■切り身の魚や焼きとりなどを焦げ目をつけながら焼きます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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

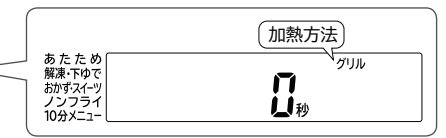


### 1

「グリル」を選択し、決定する



例:グリルで15分加熱する場合

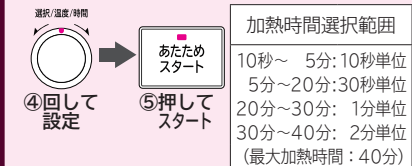


「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



### 2

加熱時間を設定し、スタートする



加熱時間選択範囲  
10秒～ 5分:10秒単位  
5分～20分:30秒単位  
20分～30分:1分単位  
30分～40分:2分単位  
(最大加熱時間:40分)

**注意**

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

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする (⇒P.68、69)

調理後の加熱室の油汚れや臭いが出るときは「脱臭」で加熱してください。(⇒P.19)

## グリルの上手な使いかた

焼ける食品	切り身の魚、トーストなど ■焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ■トーストはトースターで焼くより時間がかかります。
並べかた/焼きかた	途中で裏返す ■切り身の魚などは、盛りつけたとき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。黒皿の汚れや、身のくっつきが気になるときは、アルミホイルかオープンシートを敷いてください。 ■トーストは焼き時間の $\frac{1}{2}$ が経過してから裏返し、さらに焼きます。(⇒P.157)

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

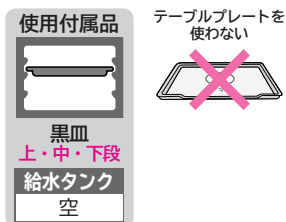
使いかた

使いかた

# 手動メニュー(オーブン加熱)

## 予熱「無」で加熱する

■加熱室を予熱しないで「オープン」で調理します。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

テーブルプレートを取り外し、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます

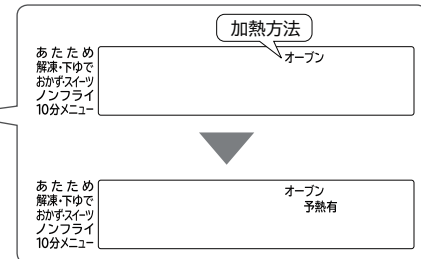
### 1

「オープン」を選択し、決定する



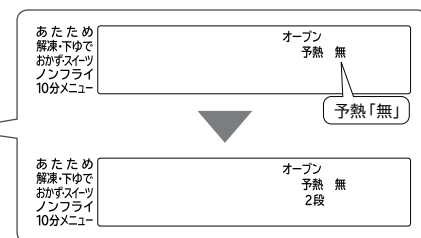
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例:オープン 予熱「無」黒皿1段 200℃で30分加熱する場合



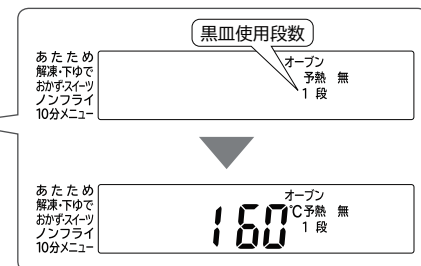
### 2

予熱「無」を選択し、決定する



### 3

黒皿使用段数を選択し、決定する



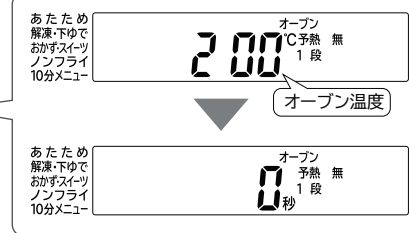
### 4

温度を設定し、決定する



100℃~230℃ (10℃間隔)、250℃まで設定できます。

■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃になります。



### 5

加熱時間を設定し、スタートする



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

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする

→ P.68、69



### 加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。→ P.61

### 注意

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

# 手動メニュー(オーブン加熱)

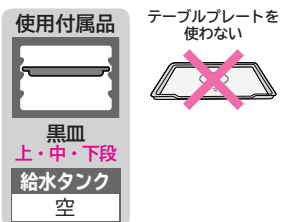
## 予熱「有」で加熱する

■先に加熱室を予熱して「オープン」で調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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



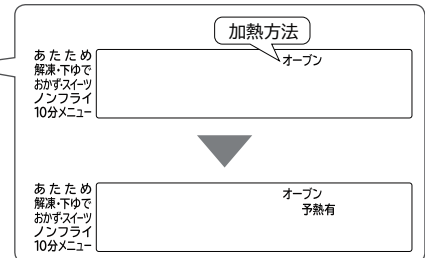
例:オープン 予熱「有」黒皿1段 200℃で  
30分加熱する場合

### 1

「オープン」を選択し、決定する

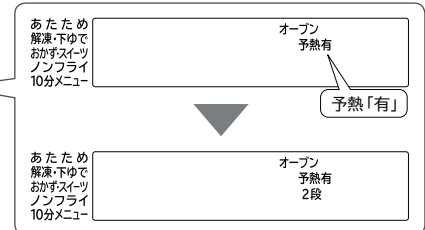


「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」  
▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶  
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶  
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オープン」▶「過熱  
水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



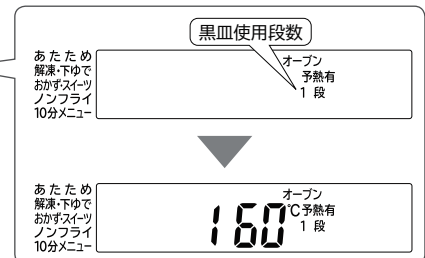
### 2

予熱「有」を選択し、決定する



### 3

黒皿使用段数を選択し、決定する



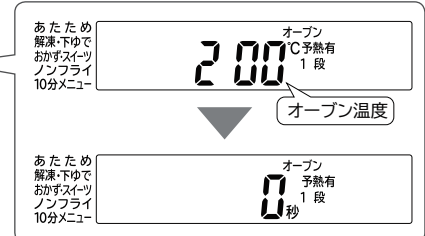
### 4

温度を設定し、決定する



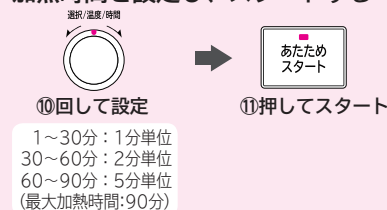
100℃～230℃(10℃単位)・250℃が選べます。

■250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。



### 5

加熱時間を設定し、スタートする

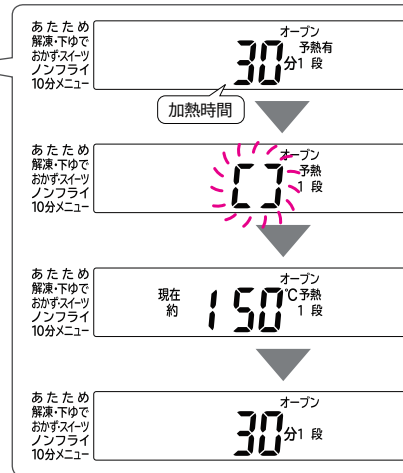


予熱スタート

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。  
予熱中に加熱室の様子を見たいときは  
[あたためスタート]を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度 [あたためスタート]を押してください。

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

食品に合わせて皿受棚を使い分けます。  
加熱室が高温になっているので注意して付属品をセットする。

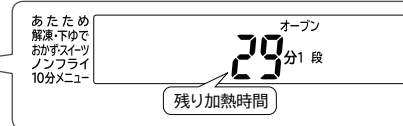


■設定した温度になると予熱は終了します。  
■最大予熱時間は45分です。  
■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消えたまま、設定した時間を加熱します。

### 6

[あたためスタート]を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする(→P.68、69)



### オープン の上手な使いかた

- 予熱中に温度の調節ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。
  - 予熱中に温度をかえるときは [温度]を押した後 [温度]を回すと10℃単位で増減できます。
  - 「オープン」加熱中に [時間]を回すと1分単位で加熱時間を増減できます。さらに温度をかえるときは [温度]を押した後 [温度]を回してください。加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。残り時間が1分未満の場合は増減できません。
- 2段で加熱する場合の黒皿の使いかたは料理集の記載に従います
  - 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの黒皿の使いかたを参照します。

### 注意

- 付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使うやけどのおそれがあります
- 取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

使いかた

使いかた

# 手動メニュー(スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ)

## レンジ・オープン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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

### 1

希望の加熱を選択し、決定する



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

### 2

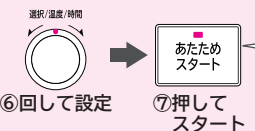
加熱内容を選択し、決定する



スチームレンジを設定する場合は、表示部に「350W」を表示させた状態で「**手動決定**」を押した後、加熱時間を設定します。

### 3

加熱時間を設定し、スタートする



選べる加熱内容は、**レンジ** **グリル** **オープン**の場合と異なります

操作の手順は下記のページを参照します。

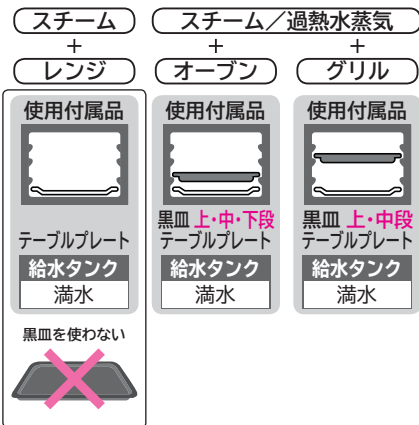
**レンジ** ▶ P.53~55 **グリル** ▶ P.57

**オープン** ▶ P.58~61

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする(▶P.68、69)

給水タンク使用後は(▶P.68、69)

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



### 選べる加熱内容

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

スチームグリル/過熱水蒸気グリル  
加熱時間 10秒~5分:10秒単位  
5分~20分:30秒単位  
20分~30分:1分単位  
30分~40分:2分単位

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

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

# 手動メニュー(発酵)

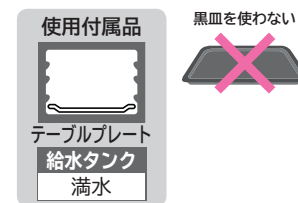
## スチームレンジ発酵で加熱する

■少量の発酵が手早くできます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



### 1

「スチームレンジ」を選択し、決定する



「発酵」を選択し、決定する



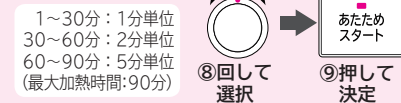
### 2

ダイヤルを回し出力を選択し、決定する



### 3

ダイヤルで加熱時間を設定し、スタートする

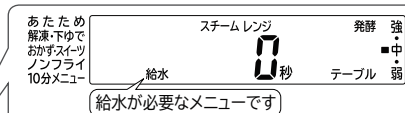
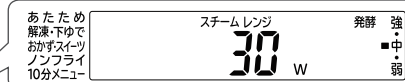


終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする(▶P.68、69)

給水タンク使用後は(▶P.68、69)

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

例:スチームレンジ 発酵 30Wで10分加熱する場合



### 発酵温度の目安

簡単パン(▶P.162)の発酵前の温度が約25℃の生地を**スチームレンジ** **発酵** **30W** **10分**で加熱すると、加熱後の生地の温度は約30℃になります。

### 注意

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

黒皿や金属製容器を使わない  
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります  
黒皿を使って2次発酵する場合は**スチームオープン** **発酵**で加熱してください



# 手動メニュー(発酵)

## スチームオーブン発酵で加熱する

■パンの生地などの発酵をします。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

テーブルプレートを加熱室底面に、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

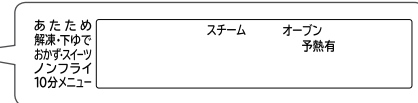


### 1

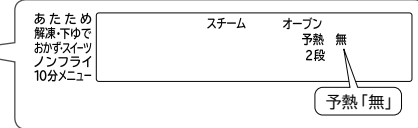
「スチームオープン」を選択し、決定する



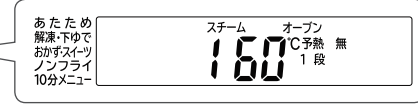
例:スチームオープン 発酵 予熱「無」  
黒皿1段 40℃で50分加熱する場合



予熱「無」を選択し、決定する

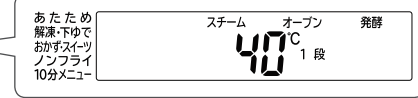


黒皿使用段数を選択し、決定する



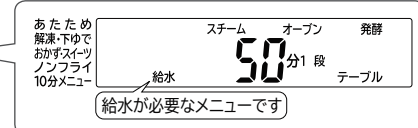
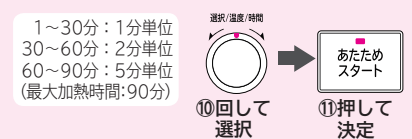
### 2

発酵温度を選択し、決定する



### 3

加熱時間を設定し、スタートする



終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする(→P.68、69)

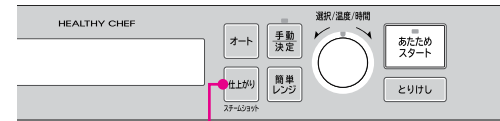
給水タンク使用後は(→P.68、69)  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

# 手動メニュー(スチームショット)

## スチームショットを使う

■「オープン」、[グリル]、[スチームオープン]、[スチームグリル]、[スチームオープン]発酵の加熱中にスチームを追加します。

■お好みのタイミングで最大3分間スチームを追加することができますが、残りの加熱時間が5分以下のときは使用できません。



### 1

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

加熱中にスチームを入れたいタイミングで「仕上がり」を押す

- ボタンを押すごとに 3分⇒2分⇒1分⇒0秒とセットできます。(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。)
- ボタンの押しかえはボタンを押した後、約2秒間受け付けます。

残り時間が5分以内のときは使用できません。

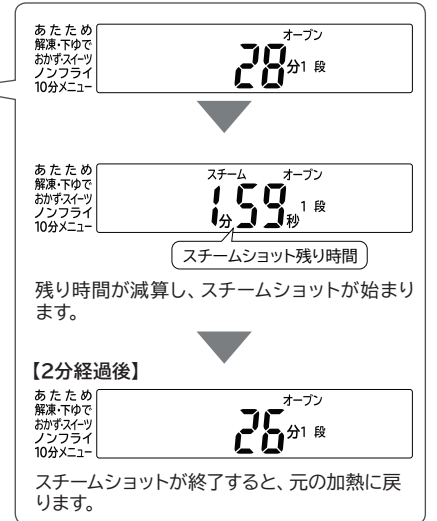
給水タンク使用後は(→P.68、69)

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

### ご注意

スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出る可能性があります。

例:オープンの途中にスチームショットを2分する場合



## スチームショットの入れかたのコツ

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

使いかた

使いかた

# 手動メニューで調理をするときの加熱時間

## レンジ調理 (野菜)

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。

■オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は **[26葉・果菜]** で、根菜は、**[27根菜]** で加熱します。→P.44, 45

メニュー名	調理のコツ	分量	加熱時間 [レンジ]600W	おいしい有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	1分40秒～2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分20秒～1分50秒	有
	なす			
	アスパラガス			
	さやいんげん さやえんどう			
根菜	とうもろこし かぼちゃ	1本(300g) 200g	3分30秒～4分50秒 2分10秒～2分40秒	有
	にんじん さつまいも	200g	3分～3分30秒	
	里いも			
	ごぼう れんこん	150g 300g	3分30秒～4分 4分50秒～5分30秒	

## レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ]100W	おいしい有無
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	-

## 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 [レンジ]600W	おいしい有無
冷凍ごはん(2～3cm厚のかたま)	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ・コロッケ	2～4個(100g)	1分10秒～1分30秒	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分10秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	1本(300g)	4分30秒～5分30秒	有
冷凍あんまん・中華まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

## レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

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

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。
- ミックスベジタブルやさやいんげんは、ほぐして皿に広げて加熱し、加熱後、よくかき混ぜます。

- あんまん、中華まんのあためは、底の紙を取り、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」(→P.54))
- 水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ浸すくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している[レンジ]500Wまたは[レンジ]600Wの時間を目安にして、若干多めに加熱します。

## レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

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

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

## オーブン調理

## グリル調理

メニュー名	分量	付属品・皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱有	予熱無		
スイーツ	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	黒血・下段	170℃	直径15cm	30～36分	36～42分	137
	直径18cm			36～42分	42～48分		
	直径21cm			40～46分	46～52分		
	直径17cm			160℃	42～52分	140	
直径20cm	170℃	40～50分					
パウンドケーキ	19×8.5×6cm型1個 19×10×8.5cm型1個	黒血・下段	180℃	40～50分 58～64分	—	142	
パン	シュー(シュークリーム)	黒血・下段	220℃	12個	22～28分	148	
	24個			26～34分			
バターロール	各黒血1枚分	黒血・中段	180℃	12個	17～22分	158	
				24個	20～25分		
フランスパン(バトル、クーペ)	各黒血1枚分	黒血・下段	230℃	29～36分	—	160	
				—	—		
マカロニグラタン	4皿	黒血・中段	210℃	24～34分	—	96	
えびのドリア	1皿			—	98		
ラザニア	1皿			—			
ハンバーグ	4個	黒血・中段	250℃	12～20分	18～28分	84	
ローストビーフ	約800g	黒血・下段	220℃	30～44分	40～50分	86	
塩だけ	4切れ	黒血・上段	グリル	—	14～22分	91	
さばの塩焼き				—	12～20分		
干物	2枚	—	—	—	12～20分	92	

- 代表メニューのみ記載しています。
- 手動メニューで調理をするときは、類似したメニューを参照してください。
- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ 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、手動メニューで様子を見ながら焼いてください。
- 焼き魚類は、盛りつけるときに下になる面を先に焼き、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
- 黒血の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。

## レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

(冷凍食品の解凍あため)

■しっとりふくらあためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間 [スチーム] [レンジ]	おいしい有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	-
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	-
肉まん	1個(100g)	1分30秒～1分50秒	-
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	-
うなぎのかば焼き	1くし(120g)	2分～2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	-
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～1分50秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	-
冷凍シューマイ	15個(240g)	7分～8分30秒	-
冷凍中華まん	1個(100g)	2～3分	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	-

使いかた

使いかた

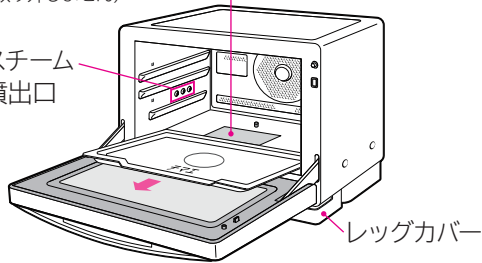
# 本体のお手入れ

## 本体

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

保護カバー  
(取り外しません)

スチーム  
噴出口



レッグカバー

### スチーム噴出口

かたく絞ったぬれがきんでふきます

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

### 加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー・ 赤外線窓部・庫内灯

かたく絞ったぬれがきんでふきます

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

## 脱臭

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

### 外側・前面ドア

柔らかい布でふき取ります

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

### 前面ドア内側

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

### レッグカバー

外して洗えます

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

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

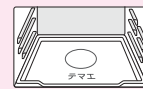
## 警告

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

## 庫内清掃

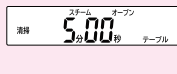
スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 液晶表示部に「」が表示されていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする(給水タンクの使いかた(→P.27))

2 を1回押し、 を選択する



押すごとに▶▶と選択できます。

3 を押してスタートする



終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください

4 加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください

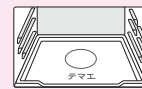
使用後、給水タンクを空にします

5 加熱室の清掃終了後には、パイプの水抜きを行ってください

## パイプ水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

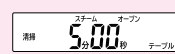
準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 液晶表示部に「」が表示されていることを確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 を1回押し、 を選択する



3 を押してスタートする



スタートすると「ゴボツ」とポンプが水を吸う音がしますが異常ではありません

終了音が鳴ったら水抜きが終わる

水滴は、加熱室が冷めてから、かたく絞ったぬれがきんでふき取ります

4 給水タンクを空にして本体にセットしてください

## 注意

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

- 操作パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない  
傷・変形の原因になります  
化学ぞうさんの使用は、その注意書きに従ってください



- キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない  
感電、故障の原因になります

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

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

# 付属品のお手入れ

## レンジ・オーブン・グリルの付属品

■付属品は食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください  
変形、破損の原因になります

### テーブルプレート

■外して洗えます

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



テーブルプレート

■衝撃を加えると割れるおそれがあります

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

### 黒皿

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

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



黒皿

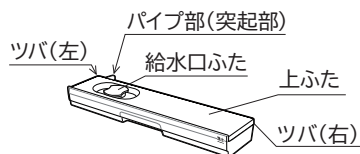
### 給水タンク

■お手入れの際はふたを外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします

■ふたの外しかたは

パイプ部には触れないように、ふたのツバ(右)に指をかけ、ふたの右側面全体を持ち上げます。同様にふたのツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

ふたの外しかた



給水タンク

■お手入れ後は水けを十分にふき取ります

## ⚠️ 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



テーブルプレートに衝撃を加えない  
けが・破損の原因になります



テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない  
けが・破損の原因になります



テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない  
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります

# うまく仕上がらないときは

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。➡P.18

こんなときは	確認してください/直しかた	
① うまく仕上がらない	オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる	●トリプル重量センサーの0点調節をしてください。➡P.18 ●仕上がりに調節の目盛を記憶させることができます。セットされている目盛を確認してください。➡P.25
	料理のでき具合が悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
	市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。➡P.67
② ごはんのあたため	2ごはん でごはんがあたたまらない仕上がりにむらがある	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらないので外してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。大き過ぎたり小さ過ぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷めた物にかえて使います。 ●2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
	2ごはん で常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。ごはんの分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●仕上がりに調節のセットされている目盛を確認してください。
	2ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらないので外してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●陶器、磁器(茶わん、平皿など)の容器に入れて加熱していませんか。ラップに包んで、テーブルプレートに直接置いて加熱してください。
	7スチームあたため でごはんがうまくあたまらない	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらないので外してください。 ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。
ごはんがぱさつく	●7スチームあたためを使うか、2ごはん で加熱するときは、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。	

# うまく仕上がらないときは(つづき)

こんなときは	確認してください/直しかた
<b>2</b> ごはんのあたため(つづき) <b>2</b> ごはん で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。</li> <li>●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。</li> <li>●2~4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。</li> </ul>
<b>3</b> 牛乳のあたため 牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重さに対して半分以下の分量のときは[レンジ]500Wであたためり加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていませんか。[レンジ]500Wであたためり加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。[1おかず]で加熱すると熱くなり過ぎます。[3牛乳]で加熱してください。</li> <li>●設定されている仕上げ調節の目盛を確認してください。</li> </ul>
<b>3</b> 牛乳のあたため 牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。</li> <li>●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。</li> <li>●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。</li> <li>●設定されている仕上げ調節の目盛を確認してください。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。</li> </ul>
<b>4</b> お総菜のあたため 食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。</li> <li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上げ調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上げ調節[田]に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li> </ul>

こんなときは	確認してください/直しかた
<b>4</b> お総菜のあたため(つづき) 食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の分量(重量)に対して、重すぎる容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。</li> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。</li> <li>●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーや重量センサーが正しく働きません。100g以上にしてください。</li> <li>●オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。[レンジ]600Wまたは[レンジ]500Wで様子を見ながら、追加加熱をしてください。</li> <li>●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。[レンジ]600Wまたは[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
<b>4</b> お総菜のあたため(つづき) カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上げ調節を[やや強]または[強]に合わせて加熱します。</li> <li>●加熱前後で、よくかき混ぜます。</li> </ul>
<b>4</b> お総菜のあたため(つづき) 冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[1おかず]で加熱します。→P.31~33</li> <li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上げ調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。</li> </ul>
<b>4</b> お総菜のあたため(つづき) 市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●冷凍食品メーカーが表示している[レンジ]600Wまたは[レンジ]500Wの時間を目安にして、若干多めに加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いてあたためり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。</li> </ul>

# うまく仕上がらないときは(つづき)

こんなときは		確認してください/直しかた
5 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●半解凍(七～八分解凍)状態に仕上げます。加熱後、3～5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。</li> <li>●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。</li> <li>●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。</li> </ul>
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。</li> <li>●皿などの上のせて解凍していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせるか、または、オープンシートやキッチンペーパーを敷き解凍します。</li> <li>●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。</li> <li>●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。</li> <li>●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。</li> <li>●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさの物にしてください。</li> </ul>
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。</li> <li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。</li> <li>●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。</li> </ul>
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。</li> <li>●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。</li> </ul>
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないように並べ、ラップでぴったりと包みます。</li> </ul>
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。</li> <li>●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。 [レンジ 500W]で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
	じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分ほどそのままおいて、蒸らします。</li> </ul>

こんなときは		確認してください/直しかた
7 パン	バターロール	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。 「スチームショットの使いかた」(→P.65)</li> </ul>
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。</li> <li>●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。</li> </ul>
8 スイーツ	スポンジケーキ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ケーキのふくらみが悪い                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●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.137)</li> <li>●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。卵の泡がつぶれないよう、さっくりと混ぜてください。</li> </ul> </li> <li>●いくら泡立てても泡立ちが悪い                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●卵は新鮮な物を使ってください。</li> </ul> </li> <li>●きめがあらく、粉がダマになって残る                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。</li> </ul> </li> <li>●ケーキがうまく焼けない                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●手動メニューで焼く場合の温度と時間は、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」を参照してください。(→P.67)</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul> </li> </ul>
	クッキー	<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼き色にむらがある                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の高さや厚みはそろえてください。</li> </ul> </li> </ul>
	シュークリーム	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふくらみが悪い                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●分量は正しく計りましたか。</li> <li>●シュークリームの作りかた(→P.148)を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。</li> <li>●給水タンクに水を入れてから加熱してください。</li> </ul> </li> <li>●大きさにむらがある                             <ul style="list-style-type: none"> <li>●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。分量が異なると焼き上がったときにむらになります。</li> </ul> </li> </ul>
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚は上手に焼けません。</li> <li>●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。</li> </ul>

# お困りのときは

	現象	原因
① 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けられない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。</li> <li>●液晶表示部に「E」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています。)(→P.17)</li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。</li> <li>●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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(→P.16)、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。</li> </ul>
	食品がまったくあたたまらない Eモードになっている	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>[トリプル]</b>を押し表示部に「E」と「E」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「<b>[トリプル]</b>」を3回押し、「<b>[スタート]</b>」を1回押しこの操作を3回繰り返すと表示部の「E」表示が消え加熱できます。</li> </ul>
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水が入っていますか。</li> <li>●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。</li> <li>●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。(→P.179)</li> </ul>
② 音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	●高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを開けてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれがきんでふき取ってください。	

	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	●ドアを開閉して表示部に「E」を表示させてから <b>[スタート]</b> を3秒以上押すと終了音の音色が変わります。 <b>[×ロディー音]</b> 、 <b>[電子音]</b> 、 <b>[無音]</b> の切りかえができます。(→P.19)
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音が出たり、火花(スパーク)が出る	●電源回路に充電するため故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒皿を誤って使用していませんか。</li> <li>●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。</li> <li>●加熱室壁面、ドア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。</li> <li>●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。</li> </ul>
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。(→P.19)
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	●繰り返して調理した後(合計調理時間10分以上の場合)や、 <b>[トリプル]</b> を押したとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが3~10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする	●赤外線センサーの位置決め作動音です。故障ではありません。
	加熱中、液晶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、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。(→P.68)
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	● <b>[オープン]</b> 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは <b>[スタート]</b> を押してください。消灯するときは、もう一度 <b>[スタート]</b> を押してください。
	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。
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続的に制御しています。	

# お困りのときは (つづき)

	現象	原因
4 設定・表示	セットした温度が途中で変わることがある	● <b>オープン</b> (予熱有) のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する また断続音がある	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がありますが、故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある	●オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	●オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点滅してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
5 その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	● <b>オープン</b> 、 <b>グリル</b> と組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出るがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている	●加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。 (→P.68, 69) 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。

# お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直し方
	●トリプル重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、 <b>トリプル</b> を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●トリプル重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、 <b>トリプル</b> を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、 <b>調整</b> を押します。くり返し表示される場合は、 <b>トリプル</b> を3秒以上押し重量センサーの「0点調節」をします。
	●加熱室内の温度が高温のため赤外線センサーが食品の温度を正しく測れないので加熱できません。	表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または <b>トリプル</b> を押して、手動メニュー (レンジ加熱) で様子を見ながらあたためます。 (→P.53~55)
	●機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。 (→P.27)
	●機械室内部の冷却のため冷却ファンが回転しています。表示中は電源プラグを抜かないでください。	繰り返して調理した後 (合計調理時間10分以上の場合) や、 <b>トリプル</b> を押したとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが3～10分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。
 ※※は、2けたの数字を表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	<b>トリプル</b> を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。 (「H※※」の表示は消えます。)
H ※※の表示例  	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。 (→P.179)








料理集の見かたは **➔P.83**

**000** は「オートメニュー」の番号です

**000** は「オートメニュー」の応用メニューです

## アイコンの種類

-  脱脂調理（過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とすメニュー）
-  ビタミンCの減少を防ぐメニュー
-  調理時間が10分以内のメニュー
-  和食
-  旨み成分を引き出すメニュー

## 焼き物


### 肉

- 28 ハンバーグ…………… 84
- 28 ビーフハンバーグ…………… 85
- 32 ハンバーグ(脱脂)  …… 85
- 28 ビーマンの肉詰め…………… 85
- 39 ローストビーフ…………… 86
- グレービーソース…………… 86
- 手動 スペアリブ…………… 86
- 手動 焼き豚…………… 87
- 手動 簡単焼き豚…………… 87
- 40 豚のしょうが焼き  …… 87
- 手動 豚バラ肉の塩こうじ焼き…………… 88
- 手動 ポークグリル…………… 88
- 赤ワインソース…………… 88
- 手動 チキンソテー…………… 88
- 41 鶏のハーブ焼き…………… 89
- 33 鶏のハーブ焼き(脱脂)  …… 89
- 42 鶏の照り焼き  …… 89
- 手動 焼きとり…………… 90
- 手動 中東風鶏手羽先のカレースパイ焼き…………… 90
- 手動 ローストチキン…………… 90

### 魚介

- 29 塩ざけ  …… 91
- 29 さばの塩焼き…………… 91
- 43 あじの開き  …… 92
- 43 いわしの丸干し…………… 92
- 手動 さけのムニエル…………… 92
- 44 さんが焼き  …… 93
- 45 さけのちゃんちゃん焼き…………… 93



### 野菜

- 46 焼き野菜…………… 94
- 46 野菜のマリネ…………… 94
- 46 カラフル野菜のグリルサラダ…………… 94
- 46 野菜と肉のごちそう焼き…………… 95
- 手動 トマトのチーズ焼き…………… 95
- 47 焼きいも  …… 95
- 47 ベークドポテト…………… 95






## グラタン・キッシュ

- 30 マカロニグラタン…………… 96
- ホワイトソース…………… 96
- 市販の冷凍グラタン…………… 96
- 30 煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 97
- 30 えびのトマトソースグラタン…………… 97
- 30 豆乳クリームドリア…………… 98
- 30 えびのドリア…………… 98
- 30 ラザニア…………… 98
- 手動 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 99



## 簡単いため物

- 48 焼きそば…………… 99
- 49 チンジャオロウスー  
(牛肉とピーマンの細切りいため)   …… 100
- 49 ちくわのチンジャオロウスー…………… 100
- 49 ホイコウロウ  
(豚肉とキャバツの辛みそいため)…………… 100
- 49 厚揚げのホイコウロウ…………… 100
- 49 ゴーヤーチャンブルー…………… 101
- 49 心のゴーヤーチャンブルー…………… 101
- 49 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 101

## 蒸し物

- 31 茶わん蒸し  …… 102
- 31 手作り豆腐…………… 102
- 50 小田巻き蒸し  …… 103
- 手動 白身魚の姿蒸し…………… 103
- 51 鶏の酒蒸し   …… 103
- 51 鶏の簡単蒸し…………… 104
- 香味ソース…………… 104
- 梅肉ソース…………… 104
- 51 鶏ハムの簡単蒸し…………… 104
- 91 あさりの酒蒸し  …… 104

## 揚げ物（ノンフライ）



- 71 鶏のから揚げ  …… 105
- 34 鶏のから揚げ(脱脂)   …… 105
- 75 豚のから揚げ  …… 105
- 72 とんかつ…………… 105
- 煎りパン粉の作りかた…………… 105
- 76 ミルフィーユカツ…………… 106
- 76 チーズ入りミルフィーユカツ…………… 106

- 77 ヒレカツ…………… 106
- 78 メンチカツ…………… 106
- 79 チキンカツ…………… 107
- 80 ハムカツ…………… 107
- 81 アスパラガスの肉巻きフライ…………… 107
- 82 あじフライ…………… 107
- 83 えびフライ…………… 108
- 83 いわしフライ…………… 108
- 84 かきフライ…………… 108
- 73 ポテトコロッケ…………… 108
- 85 クリームコロッケ…………… 109
- 86 えびの天ぷら  …… 109
- 86 魚介の天ぷら…………… 109
- 86 野菜の天ぷら…………… 109
- 87 桜えびのかき揚げ  …… 110
- 87 かき揚げ…………… 110
- 74 チキン南蛮…………… 110
- 88 チキンナゲット…………… 111
- 89 さつま揚げ  …… 111
- 90 がんもどき  …… 111

## 煮物


- 52 肉じゃが  …… 112
- 53 豚の角煮  …… 112
- 53 ロールキャバツ…………… 113
- 53 ポークカレー…………… 113
- 53 ビーフカレー…………… 113
- 53 かぼちゃの含め煮…………… 113
- 53 里いもの含め煮…………… 113
- 92 簡単肉じゃが   …… 114
- 54 筑前煮  …… 114
- 55 マーボー豆腐…………… 114
- 55 マーボーなす…………… 115
- 56 ぶり大根   …… 115
- 57 さばのみそ煮   …… 115
- 58 いも煮  …… 116
- 58 いもたこ  …… 116
- 60 黒豆  …… 116
- 手動 おでん…………… 116
- 61 ビーフシチュー…………… 117
- 61 ポークシチュー…………… 117
- 93 肉豆腐   …… 117
- 93 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 117
- 94 きんぴらごぼう   …… 118
- 95 牛肉とごぼうのしぐれ煮   …… 118
- 96 かぼちゃの煮物   …… 118
- 96 里いもの煮物…………… 118
- 96 かぼちゃのそぼろ煮…………… 118
- 97 白滝とえのきだけのいり煮   …… 119
- 98 なすの煮浸し   …… 119
- 99 ふろふき大根   …… 119

## スープ・だし・汁物



- 手動 クラムチャウダー…………… 120
- 手動 ミネストローネ…………… 120
- 62 かつお昆布だし  …… 121
- 62 煮干し昆布だし…………… 121
- 63 とん汁  …… 121
- 手動 けんちん汁…………… 121

## ごはん物・麺

### ごはん物

- 手動 炊飯（ごはん）…………… 122
- 手動 五穀ごはん…………… 122
- 64 どどめせ  …… 123
- 手動 さんまとひじきの炊き込みごはん…………… 123
- 手動 赤飯（おこわ）…………… 124
- 手動 山菜おこわ…………… 124

### 麺

- 100 かぼちゃのほうとう   …… 125
- 手動 キャバツとあさりのスープパスタ…………… 125
- 手動 トマトとベーコンのスープパスタ…………… 125

## ゆで物

- 26 ほうれん草の下ゆで…………… 126
- 26 もやしのナムル…………… 126
- 26 白菜のナムル…………… 126
- 26 キャバツの酢漬け…………… 126
- 26 白菜の酢漬け…………… 126
- 26 野菜サラダ…………… 127
- 27 酢ごぼう…………… 127
- 27 ポテトサラダ…………… 127
- 27 イタリアンサラダ…………… 127

## セットメニュー・2品同時

### 朝食セット

- 65 トーストセットメニュー…………… 128
- 65 おにぎりセットメニュー…………… 129
- 65 チャーハンセットメニュー…………… 129
- 朝食セットメニューの副菜…………… 130、131

## 2品同時オープン

- 手動 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き…………… 132
- 手動 鶏から揚げ&焼き野菜…………… 132
- 手動 さけムニエル&トマトのチーズ焼き…………… 132
- 手動 さけムニエル&焼き野菜…………… 132
- 手動 マフィン&プチパイ…………… 133
- 手動 ブラウニー&プチパイ…………… 133
- 手動 マフィン&ポーロ…………… 133
- 手動 ブラウニー&ポーロ…………… 133

焼き物

グラタン・  
キッシュ

簡単  
いため物

蒸し物

揚げ物  
(ノンフライ)

煮物

スープ・  
だし・汁物

ごはん物・  
麺

ゆで物

セットメニュー・  
2品同時

あたたか  
め

スイーツ

トースト  
パン・ピザ

和食

## あたため

1	カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品).....	134
2	ごはん.....	134
3	牛乳.....	134
4	お茶.....	134
5	コーヒー.....	134
6	酒かん.....	134
7	ごはんのあたため.....	135
7	お総菜のあたため.....	135
9	中華まんのあたため.....	135
10	天ぷらのあたため.....	135
11	チョコレート.....	136
11	ベビーフード.....	136
11	バター.....	136

## スイーツ

35	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)...	137
手動	ロールケーキ(プレーン).....	138
手動	モカロールケーキ.....	138
手動	抹茶ロールケーキ.....	138
手動	スフレチーズケーキ.....	139
66	シフォンケーキ(プレーン).....	140
66	カプチーノシフォンケーキ.....	141
66	ココアシフォンケーキ.....	141
66	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ.....	141
67	パウンドケーキ(プレーン).....	142
67	チョコバナナパウンドケーキ.....	143
67	りんごパウンドケーキ.....	143
67	カラメルパウンドケーキ.....	143
67	マーブルパウンドケーキ.....	143
手動	柔らかプリン.....	146
手動	プリン.....	147
手動	レモンゼリー.....	147
手動	コーヒゼリー.....	147
36	シュー(シュークリーム).....	148
36	エクレー.....	149
手動	カスタードクリーム.....	149
68	ちんすこう.....	149
手動	ココアマカロン.....	150
手動	抹茶マカロン.....	150
手動	桜色のマカロン.....	150
手動	塩キャラメルクリーム.....	150
手動	マドレーヌ.....	151
手動	マフィン.....	151
手動	ボーロ.....	151
手動	ブラウニー.....	152
手動	ナッツとベリーのブラウニー.....	153
手動	アップルパイ.....	154
手動	りんごのプリザーブ.....	154
手動	プチパイ.....	155
手動	焼きりんご.....	155

手動	スイートポテト.....	155
手動	切りもち・市販のバックもち (あべ川もち・いそべ巻き・フルーツ大福).....	156
手動	いちごジャム.....	156
手動	マーマレードジャム.....	157

## トースト

手動	トースト.....	157
----	-----------	-----

## パン・ピザ

### パン

37	バターロール(ロールパン).....	158
37	栗くりパン.....	159
69	フランスパン.....	160
69	ブル.....	161
69	シャンピニオン.....	161
69	ペーコンエピ.....	161
70	簡単パン.....	162
70	簡単レーズンパン.....	162
70	簡単あんパン.....	163
70	簡単クリームパン.....	163
70	クリームパンのカスタードクリーム.....	163
70	簡単ジャムパン.....	163
70	ジャムパンのいちごジャム.....	163
70	油で揚げないカレーパン.....	164
手動	簡単肉まん.....	164
手動	山形食パン.....	165

### ピザ

38	クリスピーピザ.....	166
	市販のピザ.....	166
手動	ピザ(パン生地).....	167
手動	シーフードピザ.....	167

## 和食

168 ~ 175

和食メニューもくじ..... 168

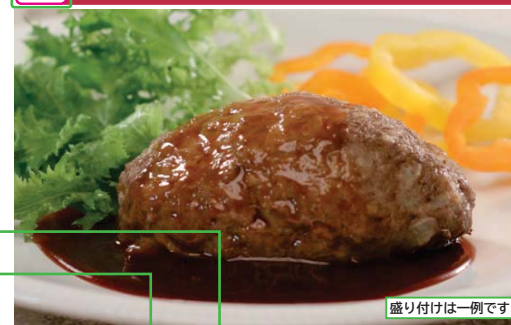
## 料理集の見かた

### 焼き物[肉]

調理分類

メニュー番号

オート  
28 ハンバーグ



盛り付けは一例です

給水タンクの状態

オートメニューまたは  
手動メニューの主な  
加熱で使用する付属品

操作で使うボタン

加熱時間の目安  
(「予熱有」のメニューは  
予熱時間を表示)

材料、作りかたは  
人数、個数などを  
確認してください

材料

メニュー選択ボタン

使用付属品

給水タンク  
空

黒血 中段  
テフロンプレート

加熱時間の目安  
加熱 約21分

材料 4人分(4個)

④	玉ねぎ(みじん切り)	中1/2個(約100g)
	バター	15g
	合びき肉	300g
	パン粉	カップ3/4(約30g)
⑤	牛乳	大さじ3
	卵(溶きほぐす)	1個
	塩	小さじ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④を入れ[レンジ]600W  
約2分30秒で加熱する。
  - あら熱を取り、⑤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の小判型にして  
中央をくぼませる。
  - アルミホイルまたはオープンシート  
を敷いた黒血に③を並べ、中段に入れ  
[おかず・スイーツ][28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。

### オートメニュー選択手順

オートで希望の  
メニューを選択し  
[スタート]を押して  
スタートする。  
詳しくは→P.46,47

「レンジ加熱の使いかた」→P.53~55 作りかたで使用する  
手動メニューの参照ページ

手動調理の場合  
(ロールケーキの例)

手動調理の主な加熱で  
使用する付属品

メニュー選択ボタン

使用付属品

給水タンク  
空

手動決定

オーブン  
予熱有(約5分)  
1段 170℃  
16~22分

黒血 下段

手動調理の主な加熱方法

カロリーカット値表示  
(脱脂調理のみ表示)

ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値 約102kcal 減 ※1  
調理後のカロリー 約836kcal ※2

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

応用メニュー番号(青色)  
(例) 28「ビーフハンバーグ」は  
28「ハンバーグ」の応用

応用 28 ビーフハンバーグ

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位 g) (1mL = 1cc)

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

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

※料理集本文に記載している [ ] はオート  
メニューを示し、 [ ] は手動メ  
ニューを示します。

焼き物  
グラタン  
キッシュ  
いため物  
簡単物  
蒸し物  
揚げ物  
煮物  
スープ・ごはん物・麺  
ゆで物  
2人同時  
あたため  
スイーツ  
トースト  
パン・ピザ  
和食

## 焼き物[肉]

オート  
28 ハンバーグ

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約21分	黒血 中段 テーブルプレート

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の小判型にして中央をくぼませる。
- アルミホイルまたはオープンシート  
を敷いた黒血に③を並べ、中段に入れ  
[おかず・スイーツ]28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.53~55)

## ハンバーグのコツ

- 1回に作れる分量は  
1~6人分です。ハンバーグ(脱脂)  
は4人分です。
- 1~2人分は  
仕上がり調節で加熱します。
- 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  
生地の中央をくぼませると火の通り  
を良くし、焼き上がりの中央のふくれ  
を防ぎます。厚さは1.5~2cm  
にします。
- 生地作りにフードプロセッサー  
を使って作るときは  
それぞれの取扱説明書を参照しま  
す。
- 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.57)

## ! 注意

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

応用  
28 ビーフハンバーグ

## 材料

ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

## 作りかた

ハンバーグの作りかたを参照し、[おかず・スイーツ]28ハンバーグ  
で加熱する。応用  
28 ピーマンの肉詰め

## 材料

## 4人分(12個)

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

## 作りかた

- 耐熱容器に①を入れ[レンジ]600W[約1分50秒]で加熱して、  
あら熱を取る。
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて  
洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ポウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②  
に詰める。
- 黒血に③を並べ、中段に入れ[おかず・スイーツ]28ハンバーグ  
で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)

オート  
32 ハンバーグ(脱脂)

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安 予熱 約3分 / 加熱 約27分	黒血 中段 テーブルプレート

## ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値 約102kcal減 ※1  
調理後のカロリー 約836kcal ※2

※1 オートメニューハンバーグと「脱脂」で調理した場合のカロ  
リー比較

※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

## 材料

ハンバーグの材料(4人分)を参照する。

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグの作りかた①~③を参照して下準備し、黒血に  
並べる。
- 食品を入れずに[おかず・スイーツ]32ハンバーグ(脱脂)で予熱  
する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、  
加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよ  
く混ぜ合わせてかける。

## オート 39 ローストビーフ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空

加熱時間の目安	黒血 下段 テーブルプレート
加熱 約45分	

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

## 作りかた

- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 黒血にサラダ油(分量外)を塗り、野菜を中央に寄せて並べ、上に①をのせる。
- ②を 下段 に入れ **おかず・スイーツ** [39 ローストビーフ] で加熱する。
- 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添える。

## ローストビーフのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 肉の直径は4~4.5cm(1人分)、4.5~5cm(2人分)、5~7cm(3人以上)の物を使います。
- 1~2人分は仕上がり調節窓で加熱します。
- 黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱する野菜はグレービーソースを作るための野菜です。食べられません。
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると、切りやすさく味もそのまま保てます。
- 加熱終了後、焼きむらが気になるときや、加熱が足りなかったときは黒血の前後を入れかえ、**オープン** [予熱無] [1段] [210℃] で様子を見ながら加熱します。 (→P.58, 59)

## グレービーソース

## 材料・作りかた

ローストビーフまたはローストチキン (→P.90) の加熱後、黒血に残った野菜と焦げた部分に水(カップ1)を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素(2個)といっしょに5~6分煮つめる。  
加熱後、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

## 手動 スペアリブ



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱無 1段 210℃ 40~46分	黒血 中段

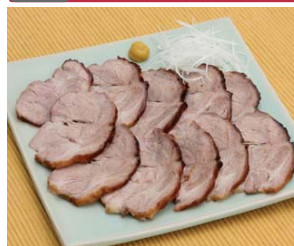
材料	4人分(6~8本)
スペアリブ	800g
塩、こしょう	各少々
トマトケチャップ	小さじ2
ウスターソース	大さじ3
赤ワイン	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/4
にんにく(すりおろす)	1/2片
塩	小さじ1/4
こしょう、ナツメグ	各少々

## 作りかた

- スペアリブは骨にそって多ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた②につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おく。
- テーブルプレートを取り外し、黒血に①を骨を上にして並べ、**中段** に入れ **オープン** [予熱無] [1段] [210℃] [40~46分] で加熱する。

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」  
(→P.58, 59)

## 手動 焼き豚



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱無 1段 200℃ 70~80分	黒血 下段

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

## 作りかた

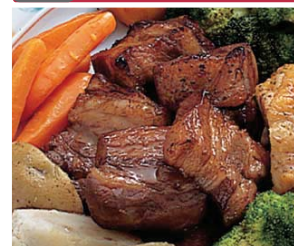
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、④と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- テーブルプレートを取り外し、黒血の中央に汁を切った①をのせ、**下段** に入れ **オープン** [予熱無] [1段] [200℃] [70~80分] で加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」  
(→P.58, 59)

## 焼き豚のコツ

- 肉の直径は約5cmの物を使います。
- 黒血の汚れが気になるときはオープンシート、またはアルミホイルを敷きます。
- 仕上がり具合は竹くしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ [レンジ] [500W] で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)

## 手動 簡単焼き豚



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱無 1段 170℃ 36~46分	黒血 中段

材料	4人分
焼き豚の材料を参照し、豚肩ロース肉を豚バラ肉にかえる。	

## 作りかた

- 豚肉を4等分に切り、④と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- テーブルプレートを取り外し、黒血に汁を切った①を並べ、**中段** に入れ **オープン** [予熱無] [1段] [170℃] [36~46分] で加熱する。

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」  
(→P.58, 59)

## オート 40 豚のしょうが焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 上段 テーブルプレート
加熱 約17分	

材料	4人分
豚ロース薄切り肉(厚さ2~3mmの物)	400g
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
しょうが(すりおろす)	大さじ1
砂糖	小さじ2

## 作りかた

- 豚肉を合わせた④に15~30分つけておく。
- 黒血に①を広げて並べ、**上段** に入れ **おかず・スイーツ** [40 豚のしょうが焼き] で加熱する。

## 豚のしょうが焼きのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 1~2人分は仕上がり調節窓で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** [予熱無] [1段] [160℃] で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

## 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.19)
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

**手動** 豚バラ肉の塩こうじ焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン予熱無 1段 170℃ 36~46分	黒皿 中段

材料	4人分
豚バラ肉(かたまり)	400g
塩こうじ	大さじ2

**作りかた**

- 豚肉は1.5~2cm厚さで12等分に切る。
- ポリ袋(市販)に①と塩こうじを加えて混ぜ合わせ、1時間以上おく。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ **オープン** | 予熱無 | 1段 | 170℃ | 36~46分 | で加熱する。

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」  
→P.58, 59

**手動** ポークグリル



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
グリル 15~20分	黒皿 上段

材料	4人分
豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物)	4枚
酒	大さじ2
こしょう	少々
赤ワインソース(材料・作りかたは下記参照)	適量

**作りかた**

- 豚肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み30分おく。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿に①を並べ、上段に入れ **グリル** | 15~20分 | で加熱し、赤ワインソースを添える。

「グリル加熱の使いかた」 →P.57

**赤ワインソース**

**材料・作りかた**

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

「レンジ加熱(リレー)の使いかた」  
→P.56

**手動** チキンソテー



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン予熱無 1段 230℃ 23~30分	黒皿 中段

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

**作りかた**

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- テーブルプレートを取り外し、①の皮を上にして、黒皿に並べ、中段に入れ **オープン** | 予熱無 | 1段 | 230℃ | 23~30分 | で加熱する。

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」  
→P.58, 59

**オート** 41 鶏のハーブ焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約24分	黒皿 中段 テーブルプレート

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
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**

- 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②をまぶす。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ **おかず・スイーツ** | 41 鶏のハーブ焼き | で加熱する。

**鶏のハーブ焼きのコツ**

- 1回に作れる分量は1~6人分です。
- 1~2人分は仕上がり調節<sup>④</sup>で加熱します。
- 骨付き肉は仕上がり調節<sup>⑤</sup>で加熱します
- 5~6人分は仕上がり調節<sup>⑤</sup>で加熱します。
- 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.57

**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.19)
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

**オート** 42 鶏の照り焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約23分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが汁	少々

**作りかた**

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた②に30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ **おかず・スイーツ** | 42 鶏の照り焼き | で加熱する。

**鶏の照り焼きのコツ**

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 1~2人分は仕上がり調節<sup>④</sup>で加熱します。
- 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.57

## 手動 焼きとり



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 満水
過熱水蒸気グリル 17~25分	黒血 中段 テーブルプレート

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(八たと種を取る)	12本
しょうゆ	カップ1/2
みりん	カップ1/4
砂糖	大さじ2~3
サラダ油	大さじ1

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 合わせた④の中に鶏肉と野菜をつまみ、ときどき返しながら30分~1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 黒血に②を並べ、中段に入れ「過熱水蒸気グリル」[17~25分]で加熱する。

「過熱水蒸気グリル加熱の使いかた」  
→P.62

## 手動 中東風鶏手羽先のカレースライス焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱無 1段 230℃ 27~32分	黒血 中段

材料	3~4人分
鶏手羽先(1本60gの物)	8本
塩	小さじ1
どうもろこし油	小さじ1
クミン(粉末状の物)	小さじ1/4
コリアンダーシード(粉末状の物)	小さじ1/2
ターメリック(粉末状の物)	小さじ1/4
パプリカ(粉末状の物)	小さじ1/4
ガラムマサラ(粉末状の物)	小さじ1/2
レモンの皮(すりおろす)	1/2個分
レモン汁	小さじ1/2

### 作りかた

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

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」  
→P.58、59

## 手動 ローストチキン



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱有(約7分) 1段 210℃ 70~80分	黒血 下段

材料	1羽分
若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物)	1羽
レモン	1/2個
塩	小さじ2
こしょう	少々
にんじん(輪切り、1cm幅に切る)	100g
玉ねぎ(輪切り、1cm幅に切る)	100g
セロリ(葉を取り除き、4~5cm幅に切る)	100g
サラダ油	適量
グレービーソース(→P.86)	適量

### 作りかた

- 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中から組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のとこ糸で、しばって形を整える。
- 黒血にオープンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体はけでサラダ油を塗る。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有[1段] [210℃] [70~80分]で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、グレービーソースを添える。

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」  
→P.60、61

### ローストチキンのコツ

- 加熱する野菜はグレービーソースを作るための野菜です。食べられません。

# 焼き物[魚介]

## オート 29 塩づけ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 上段 テーブルプレート
加熱 約21分	

材料	4人分(4切れ)
塩づけの切り身(1切れ約80gの物)	4切れ

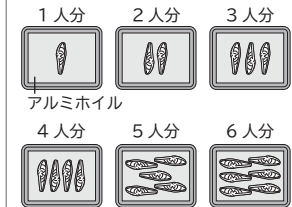
### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- アルミホイルを敷いた黒血に、盛りつけたときに上になる方を上にして、塩づけのコツを参照して塩づけを並べる。
- ②を上段に入れ「おかず・スイーツ」[29 塩づけ]で加熱する。

### 塩づけのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 1~2人分は仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 6人分は仕上がり調節[強]で加熱します。
- 焼きが足りなかったときは「グリル」で様子を見ながら加熱します。→P.57

### 並べかたは



## 応用 29 さばの塩焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 上段 テーブルプレート
加熱 約16分	

仕上がり調節[弱]

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

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さばは水けを切ってから、全体に塩をふり、約10分おく。
- さばの水けを切り、アルミホイルを敷いた黒血に、盛りつけたときになる方を上にして並べる。
- ③を上段に入れ「おかず・スイーツ」[29 塩づけ]仕上がり調節[弱]で加熱する。

## お願い

- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱してください(→P.19)
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

オート 43 あじの開き



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 上段
加熱 約18分	テーブルプレート

材料	2人分(2枚)
あじの開き(1枚100~120gの物)	2枚

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒血にアルミホイルを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にしてあじを並べる。
- ②を 上段 に入れ **おかず・スイーツ 43 あじの開き** 仕上がり調節<sup>弱</sup>で加熱する。

応用 43 いわしの丸干し



加熱時間の目安	加熱 約16分
仕上がり調節 <sup>弱</sup>	
材料	4人分(12尾)
いわしの丸干し(1尾約40gの物)	12尾

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身(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	20g
タルタルソース(→P.110)	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒血にアルミホイルを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にしていわしを並べる。
- ②を 上段 に入れ **おかず・スイーツ 43 あじの開き** 仕上がり調節<sup>弱</sup>で加熱する。

手動 さけのムニエル



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動 決定	給水タンク 空
オープン 予熱無	黒血 中段
1段 230℃	
23~30分	

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身(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	20g
タルタルソース(→P.110)	適量

作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ **レンジ** [200W] [約1分30秒] で加熱して溶かす。
- 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。
- テーブルプレートを取り外し、黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べ、全体に①をふりかけて、**中段** に入れ **オープン** [予熱無] [1段 230℃] [23~30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.53~55)  
 「オープン加熱(予熱無)の使いかた」(→P.58、59)

オート 44 さんが焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段
加熱 約19分	テーブルプレート

材料	4人分
あじ(刺身用、3枚におろす)	4尾分(約440g)
長ねぎ(薄切り)	20g
しょうが(すりおろす)	小さじ2
みそ	大さじ1½
青じそ(タテ半分に切る)	4枚

作りかた

- あじは皮や骨を取り除き、1cm幅に切る。さらに粗くきざみ、1cm角になったら、長ねぎ、しょうが、みそをのせ、さらに包丁でたたく。
- 包丁で底からすくって返しながらたたき、全体を混ぜ合わせる。全体に混ぜ合わせ、好みの細かさになるまでたたく。
- ②を8等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1cmの小判型にして表面に青じそをのせる。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血の中央に④を寄せて並べ、**中段** に入れ **おかず・スイーツ 44 さんが焼き** で加熱する。

さんが焼きのコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 2人分は仕上がり調節<sup>弱</sup>で加熱します。

オート 45 さけのちゃんちゃん焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 下段
加熱 約30分	テーブルプレート

材料	4人分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
酒	適量
塩、こしょう	各少々
野菜ミックス(約250gの物)	1袋
サラダ油	大さじ½
にんにく(すりおろす)	少々
みそ	大さじ2
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1
バター(4等分する)	40g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ポリ袋(市販)に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オープンシートを敷いた黒血にポリ袋から取り出した野菜の½量を広げてのせ、その上に②の皮を下にして置き、さらにバターと残りの野菜をのせる。
- ③を 下段 に入れ **おかず・スイーツ 45 さけのちゃんちゃん焼き** で加熱する。
- 加熱後、混ぜ合わせた④をかける。

さけのちゃんちゃん焼きのコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 2人分は仕上がり調節<sup>弱</sup>で加熱します。
- オープンシートを敷いてオープンシートは黒血の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。

# 焼き物[野菜]

野菜

## オート 46 焼き野菜



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約17分	

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

### 作りかた

- キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
- 黒血に①を広げてのせ、**中段**に入れ **おかず・スイーツ** [46 焼き野菜] で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

### 焼き野菜のコツ

- 1回に作れる量は1~3人分です。
- 1~2人分は仕上がり調節 [図] で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱無 [1段] [210℃] で様子を見ながら加熱します。 (→ P.58, 59)

## 応用 46 野菜のマリネ



材料	3人分
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ブロッコリー、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマト など合わせて	400g
オリーブ油	大さじ3
白ワインビネガー	大さじ2
レモン汁	大さじ1
④ はちみつ	小さじ1
にんにく(すりおろす)	1片
パセリ(みじん切り)	少々
塩、あらびき黒こしょう	各少々

### 作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
- 黒血に①を広げてのせ、**中段**に入れ **おかず・スイーツ** [46 焼き野菜] で加熱する。
- 加熱後、②を、合わせた④である。

## 応用 46 カラフル野菜のグリルサラダ



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

### 作りかた

- ボウルに野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。
- 黒血にベーコンと①を並べ、**中段**に入れ **おかず・スイーツ** [46 焼き野菜] で加熱する。
- ②で加熱後、にんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、④を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ②を皿に盛りつけ、③のソースを添える。

## 応用 46 野菜と肉のごちそう焼き



材料	4人分
かぶ(4等分する)	2個
じゃがいも(乱切り)に水にさらす	200g
かぼちゃ(1cm幅に切る)	200g
しめじ、生しいたけなど合わせて	200g
赤パプリカ(乱切り)	1/2個
黄パプリカ(乱切り)	1/2個
ピーマン(乱切り)	2個
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚
塩、こしょう	各少々
④ オリーブ油	適量

### 作りかた

- ボウルに野菜とひとくち大に切った鶏肉、④を入れ、かるく混ぜ合わせる。
- ①のじゃがいも、かぶ、鶏肉を、黒血の中央に並べ、周りに残りの野菜を並べた後、**中段**に入れ **おかず・スイーツ** [46 焼き野菜] で加熱する。

## 手動 トマトのチーズ焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱無 1段 230℃ 20~25分	黒血 中段 テーブルプレート

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

### 作りかた

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- 容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- バターを耐熱容器に入れ **レンジ** [200W] [約2分] で加熱して溶かす。
- ①に②を詰め、③とチーズをふる。
- テーブルプレートを取り外し、黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べて、**中段**に入れ **オープン** 予熱無 [1段] [230℃] [20~25分] で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 (→ P.53~55)  
「オープン加熱(予熱無)の使いかた」 (→ P.58, 59)

## オート 47 焼きいも



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約61分	

材料	4人分(4本)
さつまいも(1本約250gの物)	4本

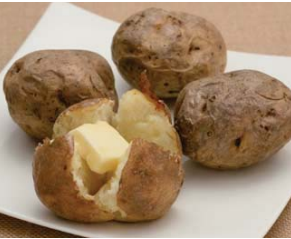
### 作りかた

- 黒血に、さつまいもを並べて、**中段**に入れ **おかず・スイーツ** [47 焼きいも] で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

### 焼きいものコツ

- 1回に作れる量は1~4人分です。
- さつまいもの太さは直径4~5cmの物が適しています。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱無 [1段] [210℃] で様子を見ながら加熱します。 (→ P.58, 59)

## 応用 47 バークドポテト



材料
焼きいもを参照し、さつまいもをじゃがいも(1個約150gの物)にかえる。

### 作りかた

焼きいもの作りかたを参照し **おかず・スイーツ** [47 焼きいも] で加熱する。

野菜



# グラタン・キッシュ

## オート 30 マカロニグラタン



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約23分	黒血 中段 テーブルプレート

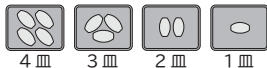
材料	4人分
マカロニ	80g
鶏もも肉(1cm角切り)	100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)	8尾 (約100g)
玉ねぎ(薄切り)	中1/2個 (約100g)
マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1缶 (約50g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホワイトソース(材料・作りかたは下記参照)	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズ)	80g

- 作りかた**
- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
  - 深めの耐熱容器に④を入れ、レンジ[600W]約5分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。
  - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
  - バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
  - 黒血に④を並べ、中段に入れおかず・スイーツ|30 マカロニグラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)

### グラタンのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 容器は金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 1~2人分は仕上げ調節窓で加熱します。
- 焼くときの皿の置きかたは以下のように中央に寄せて並べてください。



- 黒血の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。
- 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.53~55)
- 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。
- 焼きむらが気になるときは残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 冷凍グラタンはオートメニュー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。
- 加熱が足りなかったときはオープン|予熱無|1段|190℃で様子を見ながら加熱します。(P.58、59)

## ホワイトソース

### 作りかた

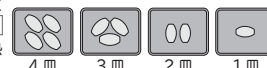
- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れレンジ[600W]で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼしレンジ[600W]で途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)

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

## 市販の冷凍グラタン

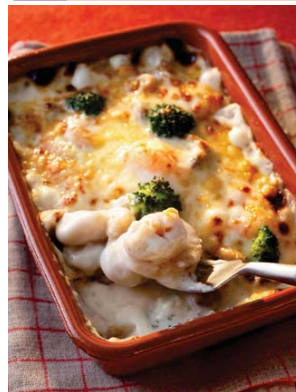
市販の冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動メニューで焼きます。アルミケースのまま(1~4皿まで)、黒血に下図のように中央に寄せて並べ、中段に入れオープン|予熱無|1段|210℃|34~46分|で加熱する。



- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります)

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」(P.58、59)

## 応用 30 煮干し粉入りニョッキのグラタン



材料	4人分
〈ニョッキ〉	
じゃがいも(男爵、ゆでてつぶす)	300g
小麦粉(強力粉)	100g
卵黄	1/2個分
煮干し(粉末状の物)	8g
④ パルメザンチーズ	20g
塩	小さじ1/2
クミン(粉末状の物)	少々
強力粉(打ち粉)	適量
〈ホワイトソース〉	
バター	30g
小麦粉(薄力粉)	30g
牛乳	450mL
生クリーム	50mL
塩	小さじ1/2
バター	10g
玉ねぎ(みじん切り)	30g
マッシュルーム(1/2のくし形)	6個
むきえび	12尾
ほたて貝柱	4個
白ワイン	15mL
プロッコリー(小房に分け、少しかためにゆでる)	1/4株
ミックスチーズ	60g
パルメザンチーズ	20g

### 煮干し粉入りニョッキのグラタンのコツ

- じゃがいもはつぶす前にしっかりと水分をとばし、熱いうちに他の材料と混ぜます。
- ニョッキはよくこね、一晩寝かせるとより弾力のある食感に仕上がります。

### ちょっといい話

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

## 応用 30 えびのトマトソースグラタン



材料	4人分
マカロニ	80g
むきえび(背わたを取る)	100g
プロッコリー(小房に分け半分に切る)	小1/2株 (約80g)
④ 玉ねぎ(薄切り)	中1/2個 (約100g)
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホールトマト(缶詰)	100g
ホワイトソース(材料・作りかた(P.96))	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)	80g

### 作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- ホールトマトは潰して1/2量をホワイトソースに混ぜておく。
- 深めの耐熱容器に④と残りの潰したホールトマトを入れて混ぜレンジ[600W]約5分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。
- ③に②の1/2量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りの②を全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 黒血に⑤を並べ、中段に入れおかず・スイーツ|30 マカロニグラタンで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)

応用 30 豆乳クリームドリア



メニュー選択ボタン: オート

使用付属品: 給水タンク (空)

加熱時間の目安: 加熱 約23分

黒血 中段

テーブルプレート

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

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

- 作りかた
- 深めの耐熱容器に④を入れ、レンジ600W | 約1分10秒 で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
  - ①に豆乳を少しずつ加えながらのばし、レンジ600W | 約3分 で途中かき混ぜながら加熱する。
  - ②に、塩、こしょうをし、かき混ぜる。
  - 生さげは骨を除いて、ひとくち大に切る。白菜は26葉・果菜 で加熱し、ひとくち大のざく切りする。
  - 深めの耐熱容器に④と⑤を入れて混ぜ、レンジ600W | 約6分 で加熱し、③であえる。
  - 大きめの耐熱容器にバターを入れ、レンジ500W | 約50秒 で加熱し、溶かす。
  - ⑥に、ごはんを入れてかき混ぜ、かき混ぜ、レンジ600W | 約1分10秒 で加熱する。
  - バター (分量外) を塗った焼き皿に⑦を入れ⑤をのせ、上にチーズを散らす。
  - 黒血の中央に⑧をのせ、中段に入れ、おかず・スイーツ | 30 マカロニグラタン で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (P.53~55)  
「26葉・果菜」の使いかた (P.44, 45)

応用 30 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
玉ねぎ (みじん切り)	1/2個 (約70g)
生しいたけ (薄切り)	3枚
バター	20g
ホワイトソース (材料・作りかた (P.96))	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)	80g

- 作りかた
- 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ、レンジ600W | 約3分10秒 で加熱し、ホワイトソースであえる。
  - 大きめの耐熱容器にバターを入れ、レンジ200W | 約1分 で加熱し、溶かす。
  - ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かき混ぜ、塩、こしょう (分量外) をして、レンジ600W | 約1分10秒 で加熱する。
  - バター (分量外) を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
  - 黒血の中央に④をのせ、中段に入れ、おかず・スイーツ | 30 マカロニグラタン で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (P.53~55)

ドリア・ラザニア・キッシュのコツ

- 容器は 金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラス容器を使ってください。
- 焼く前に冷めてしまったら 臭やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら、レンジ500W | 約40秒 | あたためてから焼きます。(P.53~55)
- 加熱室は冷ましてから オープン、グリル、脱臭 | 使用後 | 加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません アルミケースのまま黒血に並べ (市販の冷凍グラタンの並べかた (P.96))、中段に入れ、オープン | 予熱無 | 1段 | 210℃ | 34~46分 | で様子を見ながら加熱します。(P.58, 59)
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません 容器変形の原因になります。

応用 30 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 (材料・作りかた (P.96))	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)	120g

- 作りかた
- 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
  - バター (分量外) を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズを散らす。
  - 黒血の中央に②をのせ、中段に入れ、おかず・スイーツ | 30 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: 手動決定

使用付属品: 給水タンク (空)

オープン 予熱無 | 1段 | 210℃ | 30~40分

黒血 中段

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

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

- 作りかた
- フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
  - ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
  - ②に①とチーズを量を加えて混ぜ、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す。
  - テーブルプレートを取り外し、黒血の中央に③をのせ、中段に入れ、オープン | 予熱無 | 1段 | 210℃ | 30~40分 | で加熱する。

「オープン加熱 (予熱無) の使いかた」 (P.58, 59)

簡単いため物

オート 48 焼きそば



メニュー選択ボタン: オート

使用付属品: 給水タンク (空)

加熱時間の目安: 加熱 約11分

テーブルプレート

材料

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、めんを順に入れ、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に置き、おかず・スイーツ | 48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。
- 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.53~55)

**オート** チンジャオロウスー  
**49** (牛肉とピーマンの細切りいため)



メニュー選択ボタン  
オート  
使用付属品  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
加熱 約13分  
テーブルプレート

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、よくまぶしておく。
- 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に置き「おかず・スイーツ」|49 チンジャオロウスーで加熱し、かき混ぜる。

**応用** ちくわの  
**49** チンジャオロウスー



材料	4人分
ちくわ(細切り)	3本(約150g)
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
ピーマン(種を取り、タテに細切り)	8個(約240g)
たけのこ水煮(細切り)	100g
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ2
酒	大さじ2
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1

**作りかた**

- ちくわにかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- 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に置き「おかず・スイーツ」|49 チンジャオロウスーで加熱し、かき混ぜる。

**チンジャオロウスーのコツ**

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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.53~55)

**応用** ホイコウロウ  
**49** (豚肉とキャバツの辛みそいため)



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
キャバツ(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
豆板器(トウバンジャン)	小さじ1
片栗粉	小さじ1

**作りかた**

- 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートに置き「おかず・スイーツ」|49 チンジャオロウスーで加熱し、かき混ぜる。

**応用** ゴーヤーチャンプルー  
**49**



加熱時間の目安 加熱 約10分  
仕上がり調節 図

材料	4人分
ゴーヤー	1本(約200g)
卵(溶きほぐす)	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1/2
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。
- 卵は耐熱コップに入れ、箸でよくかき混ぜ「レンジ500W」|約1分|で加熱し、いり卵しておく。
- 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に置き「おかず・スイーツ」|49 チンジャオロウスー|仕上がり調節 図|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.53~55)

**応用** 心のゴーヤーチャンプルー  
**49**



加熱時間の目安 加熱 約9分  
仕上がり調節 図

材料	4人分
ゴーヤー	1/4本(約150g)
卵(溶きほぐす)	1個
木綿豆腐	150g
車ぶ(8等分に切る)	40g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	40g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
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。
- 車ぶはぬるま湯につけもどし、かるく絞る。
- 卵は耐熱コップに入れ、箸でよくかき混ぜ「レンジ500W」|約1分|で加熱し、いり卵しておく。
- 豆腐は水切りをする。
- 深めの皿に①と②、手でくずした④、赤パプリカ、合わせた⑤を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ⑤をテーブルプレートに置き「おかず・スイーツ」|49 チンジャオロウスー|仕上がり調節 図|で加熱する。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

**応用** 牛肉とピーマンの  
**49** 塩こうじいため



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

**作りかた**

- 牛肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
- ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートに置き「おかず・スイーツ」|49 チンジャオロウスー|で加熱し、かき混ぜる。

**応用** 厚揚げのホイコウロウ  
**49**



材料	4人分
厚揚げ	200g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ2
キャバツ(芯を取り、ひとくち大に切る)	200g
ピーマン	2個
赤パプリカ(種を取り、小さめの乱切り)	1/2個(約60g)
長ねぎ(5mm幅のナメ切り)	100g
豆板器(テンメンジャン)	大さじ3
酒	大さじ2
豆板器(トウバンジャン)	小さじ1
片栗粉	小さじ1

**作りかた**

- 厚揚げは湯通しをして、油抜きをし、ひとくち大に切り、塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上に①を並べ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートに置き「おかず・スイーツ」|49 チンジャオロウスー|で加熱し、かき混ぜる。

# 蒸し物

## オート 31 茶わん蒸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約21分	

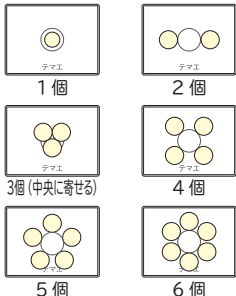
材料	4人分
卵	2個(約100g)
だし汁	350~400mL
④ しょうゆ、塩	各小さじ1/2
みりん	小さじ1
鶏もも肉(そぎ切り)	40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚(8切れ)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして「レンジ」|200W|【2~3分】で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツを参照して並べ「おかず・スイーツ」|31 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。

### 茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は 茶わん蒸しは1~6人分、小田巻き蒸しは4人分です。
- 容器は 茶わん蒸しは直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。小田巻き蒸しは、直径が9cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約250g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⑥に、高いときは⑥で加熱します。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは 1回に作る数によって下図を参照して並べます。4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてから 「オープン」|「グリル」|「脱臭」使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する 容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは 「レンジ」|200W|で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)

## 応用 31 手作り豆腐



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
酒	少々
塩	少々
⑤ 片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
しょうが(すりおろす)	適量
あさつき(小口切り)	適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツを参照して並べ「おかず・スイーツ」|31 茶わん蒸し|で加熱する。
- 小さめの鍋にあんの材料④を入れて煮立、合わせた⑤を加え、とろみをつける。
- ④に⑥のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

### 【ひとくちメモ】

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

## オート 50 小田巻き蒸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約28分	

材料	4人分
卵	3個(約150mL)
だし汁	450mL
④ しょうゆ、みりん	各小さじ1
塩	小さじ1弱
さやえんどう	8枚
鶏肉(そぎ切り)	40g
酒	少々
うどん(1袋約200gの物をゆでる)	1玉
なた(薄切り)	4枚
生しいたけ(石づきを取る)	小4枚
ゆずの皮	適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポウルに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。
- さやえんどうはラップで包み「レンジ」|500W|【約30秒】で加熱し、水に取り、鶏肉は酒をふり、おおいをして「レンジ」|200W|【約1分】で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に、ゆずの皮以外の具と③を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ④をテーブルプレートに茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツを参照して置き「おかず・スイーツ」|50 小田巻き蒸し|で加熱し、加熱後、加熱室から出して好みゆずの皮をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

### 【ひとくちメモ】

- ふたつきの容器を使い、極端に軽い容器や重い容器はさけましょう。

## 手動 白身魚の姿蒸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 満水
加熱時間の目安	テーブルプレート
過熱水蒸気オープン 予熱無 160℃ 32~38分	黒血 下段

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

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 魚は、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎの白い部分は4~5cmの長さに切る。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。
- 青い部分は4~5cmのナナメ切りにする。
- 黒血に30×60cmの大きさに切ったオープンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。
- 汁け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。
- ⑥を「下段」にセットし「過熱水蒸気オープン」|予熱無|160℃|【32~38分】で加熱する。
- 加熱後、器に盛り③の白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑤を小鍋に入れて熱し、上からかける。

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」(→P.62)

## オート 51 鶏の酒蒸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約11分	

材料	2人分
鶏むね肉(1枚約200gの物、4等分に切る)	1枚
塩、こしょう	各少々
酒	大さじ1/2
しょうが汁	少々
青じそ、にんにく(せん切り)	各適量
しょうゆ、ねりからし	各適量

### 作りかた

- 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①をのせ、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「おかず・スイーツ」|51 鶏の酒蒸し|で加熱する。
- しょうゆ、ねりからしを合わせて、からししょうゆにする。加熱後、鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんにくをつけ合せ、からししょうゆを添える。

### 鶏の酒蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は 1~2人分です。
- 加熱が足りなかったときは 「レンジ」|500W|で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

## 応用 51 鶏の簡単蒸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約11分	

材料	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚 約200gの物)	1枚
酒	大さじ1 少々
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。ラップをかけるくかけ、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」[51 鶏の酒蒸し]で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

## 鶏の簡単蒸しのコツ

- 切れ目は肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。
- 皿は深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。
- 加熱後は冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

## 香味ソース

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

## 作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

## 応用 51 鶏ハムの簡単蒸し



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

## 作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、ポリ袋(市販)に入れて、②を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかけるくかけ、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」[51 鶏の酒蒸し]で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分ける。

## オート 91 あさりの酒蒸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約5分	

材料	2人分
あさり(殻つき)	300g
酒	カップ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。
- テーブルプレートの中央に置き「10分メニュー」[91 あさりの酒蒸し]で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、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る程度にします。あさが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボールをかかせておきます。

## あさりの酒蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ500W」で様子を見ながら加熱します。(→P.53～55)

## 揚げ物(ノンフライ)

## オート 71 鶏のから揚げ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約23分	

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(市販の物)	大さじ4(約40g)

## 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたいて落とす。
- ①の皮を上にして、黒血の中央に寄せて並べ、中段に入れ「ノンフライ」[71 鶏のから揚げ]で加熱する。

## から揚げのコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 1～2人分は仕上がり調節で加熱します。
- から揚げ粉(市販の物)はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節で加熱します。
- 黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは「グリル」で様子を見ながら加熱します。(→P.57)

## オート 34 鶏のから揚げ(脱脂)

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
予熱 約3分 加熱 約22分	

## 鶏のから揚げ(4人分)

カロリーカット値 約52kcal減 ※1  
調理後のカロリー 約916kcal ※2  
※1 オートメニュー鶏のから揚げと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較  
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

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(市販の物)	大さじ4(約40g)

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏のから揚げの作りかた①を参照して準備する。
- ②の鶏肉を皮を上にして黒血の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに「おかず・スイーツ」[34 鶏のから揚げ(脱脂)]で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を中段に入れ、加熱する。

## オート 75 豚のから揚げ

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約26分	

## 材料

鶏のから揚げの材料を参照し、鶏もも肉を豚バラ肉(400g、1.5cm厚さに切る)にかえる。

## 作りかた

- 豚肉は、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたいて落とす。
- 黒血の中央に①を寄せて並べ、中段に入れ「ノンフライ」[75 豚のから揚げ]で加熱する。

## オート 72 とんカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約25分	

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

## 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。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ「ノンフライ」[72 とんカツ]で加熱する。

## とんカツのコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 1～2人分は仕上がり調節で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは「オープン」予熱無「1段」[160℃]で様子を見ながら加熱します。(→P.58、59)

## 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 76 ミルフィーユカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約23分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	36枚(約450g)
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強
卵(溶きほぐす)	1個
パセリ(乾燥)	適量
煎りパン粉(→P.105)	60g

### 作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせる。
- ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、④の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ【ノンフライ】76 ミルフィーユカツで加熱する。

## 応用 76 チーズ入り ミルフィーユカツ

### 材料

ミルフィーユカツの材料にスライスチーズ3枚を追加する。

### 作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、チーズを半分に切り、豚肉にのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせる。
- ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、④の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ【ノンフライ】76 ミルフィーユカツで加熱する。

### ミルフィーユカツのコツ

- 1回に作れる分量は1～3人分です。
- 1～2人分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】予熱無1段180℃で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

## オート 77 ヒレカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約25分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	4人分(16個)
豚ヒレ肉(かたまり)	400g
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(→P.105)	60g

### 作りかた

- 豚肉は16等分に切り、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。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ【ノンフライ】77 ヒレカツで加熱する。

### ヒレカツのコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 1～2人分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】予熱無1段170℃で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

## オート 78 メンチカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約27分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	4人分(4個)
玉ねぎ(みじん切り)	中1/2個(約100g)
バター	大さじ1強(約13g)
合びき肉	240g
パン粉	カップ1/2(約20g)
牛乳	大さじ2
卵(溶きほぐす)	25g
塩	小さじ1/2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(→P.105)	60g

### 作りかた

- 耐熱容器に④を入れて【レンジ】600W約2分30秒で加熱する。
- あら熱を取り⑤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の小判型にして中央をくぼませる。
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に④を寄せて並べ、中段に入れ【ノンフライ】78 メンチカツで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53～55)

### メンチカツのコツ

- 1回に作れる分量は1～6人分です。
- 1～2人分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】予熱無1段170℃で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

## オート 79 チキンカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約25分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	4人分(12個)
鶏ささみ	6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(→P.105)	60g

### 作りかた

- 鶏肉は2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ【ノンフライ】79 チキンカツで加熱する。

### チキンカツ・ハムカツのコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 1～2人分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】予熱無1段170℃で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

## オート 80 ハムカツ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約17分	黒血 中段 テーブルプレート

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(→P.105)	適量

### 作りかた

- ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に①を寄せて並べ、中段に入れ【ノンフライ】80 ハムカツで加熱する。

## オート 81 アスパラガスの肉巻きフライ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約21分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	3人分(9個)
アスパラガス	4 1/2本
豚バラ薄切り肉	9枚(約230g)
青じそ	9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(→P.105)	40g

### 作りかた

- アスパラガスは、皮をむき、半分の長さで切る。
- 豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①のアスパラガスをのせて巻く。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて並べ、中段に入れ【ノンフライ】81 アスパラガスの肉巻きフライで加熱する。

### アスパラガスの肉巻きフライのコツ

- 1回に作れる分量は1～3人分です。
- 1～2人分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裏返して【オープン】予熱無1段200℃で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

## オート 82 あじフライ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安 加熱 約17分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	3人分(6枚)
あじ(3枚におろした物)	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(→P.105)	60g

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ【ノンフライ】82 あじフライで加熱する。

### あじフライのコツ

- 1回に作れる分量は1～3人分です。
- 1～2人分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裏返して【オープン】予熱無1段180℃で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

## オート 83 えびフライ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約17分	

材料	4人分(16本)
大正えび(またはブラックタイガー)	16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(→P.105)	60g
パセリ(みじん切り)	少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて並べ、中段に入れてレンジ加熱する。

## オート 84 かきフライ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約17分	

材料	4人分(16個)
かきのむき身(1個約20gの物)	16個
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(→P.105)	60g
パセリ(みじん切り)	少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れてレンジ加熱する。

## オート 73 ポテトコロッケ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約17分	

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(→P.105)	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[27 根菜]仕上がり調節弱で加熱し、ポウルに移し熱いうちに潰しておく。
- 耐熱容器に豚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の小判型にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて並べ、中段に入れてレンジ加熱する。

「27 根菜」の使いかた(→P.44、45)  
「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

### コロッケのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 1~2人分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|予熱無|1段|170℃で様子を見ながら加熱します。(→P.58、59)

## オート 85 クリームコロッケ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約17分	

材料	4人分(12個)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
コーン(缶詰)	45g
じゃがいも	50g
塩、こしょう	各少々
固形スープの素	1/2個
バター	50g
小麦粉(薄力粉)	40g
牛乳	200mL
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.105)	40g

### 作りかた

- じゃがいもは皮をむいてラップで包み、レンジ500W約3分で加熱し、加熱後ポウルに入れ、熱いうちに潰しておく。
- 深めの耐熱容器に①と玉ねぎを入れ、レンジ600W約2分で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
- ②に牛乳を加えて、レンジ600W約5分で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、③に①とコーン、固形スープの素、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で十分冷やし、生地を作る。
- ④を12等分(1個約33g)し、小麦粉をつけ、長さ5cm、厚さ3cmの小判型に整え、卵、煎りパン粉の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に⑤を寄せて並べ、中段に入れてレンジ加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

## オート 86 えびの天ぷら



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約17分	

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

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に④を寄せて並べ、中段に入れてレンジ加熱する。

### 天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 1~2人分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裏返してオープン|予熱無|1段|180℃で様子を見ながら加熱します。(→P.58、59)
- 冷めた天ぷらのあたためは10天ぷらのあたためで加熱します。(→P.38、39)
- 油は使わない衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mmくらいの厚さに切ります。

## 応用 86 魚介の天ぷら(きす・いか・あなご)

材料	4人分
きす(開いてある物、約20g)	12枚
いか(生食用、1.5cm幅の輪切り)	12個
あなご(薄力粉)	12枚
あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)	12枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	60g

### 作りかた

えびの天ぷらの作りかたを参照し、作りかた④でえびを、きす、いか、またはあなごにかえ、レンジ加熱する。

## 応用 86 野菜の天ぷら(かぼちゃ・さつまいも・れんこん)

材料	4人分
かぼちゃの天ぷら(かぼちゃ(7mm厚さの薄切り))	16枚
さつまいもの天ぷら(さつまいも(7mm厚さの薄切り))	16枚
れんこんの天ぷら(れんこん(7mm厚さの薄切り))	16枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	60g

### 作りかた

えびの天ぷらの作りかたを参照し、作りかた④でえびを、かぼちゃ、さつまいも、またはれんこんにかえ、レンジ加熱する。

## 応用 83 いわしフライ



材料	3人分(9本)
いわし(3枚におろした物)	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(→P.105)	40g

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れてレンジ加熱する。

オート 87 桜えびのかき揚げ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 中段
加熱 約17分	テーブルプレート

材料	3人分(6枚)
桜えび(釜揚げ)	90g
小ねぎ(小口切り)	15g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
片栗粉	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2
水	20mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ①をポウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ②をなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べ、中段に入れ「[ノンフライ](#)」87 桜えびのかき揚げで加熱する。

桜えびのかき揚げのコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 1~2人分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裏返して「[オープン](#)」予熱無1段「190℃」で様子を見ながら加熱します。 (→P.58, 59)

応用 87 かき揚げ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 中段
加熱 約26分	テーブルプレート

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
にんじん(5mm角切り)	40g
ごぼう(細切り)	40g
みつ葉(2cm幅に切る)	30g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
片栗粉	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2
水	20mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいも、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- ①をポウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ②をなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に④を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べ、中段に入れ「[ノンフライ](#)」87 桜えびのかき揚げで加熱する。

チキン南蛮のコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 1~2人分は仕上がり調節弱で加熱します。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節強で加熱します。
- 黒血の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。

オート 74 チキン南蛮



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段
加熱 約26分	テーブルプレート

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

作りかた

- 鶏肉は、あらみじん切りにしておく。
- ポウルに①と②を入れてよく混ぜる。
- ③を20等分に切り、塩、こしょうをし、卵、コーンミールの順につける。
- オープンシートを敷いた黒血に④を並べ、中段に入れ「[ノンフライ](#)」88 チキンナゲットで加熱する。

チキンナゲットのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 冷凍させる時間は3~4人分は約1時間、1~2人分は約30分を目安にしてください。
- 加熱が足りなかったときは「[オープン](#)」予熱無1段「170℃」で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

オート 88 チキンナゲット



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段
加熱 約25分	テーブルプレート

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

作りかた

- 鶏肉は、あらみじん切りにしておく。
- ポウルに①と②を入れてよく混ぜる。
- ③を20等分に切り、塩、こしょうをし、卵、コーンミールの順につける。
- オープンシートを敷いた黒血に④を並べ、中段に入れ「[ノンフライ](#)」88 チキンナゲットで加熱する。

チキンナゲットのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 冷凍させる時間は3~4人分は約1時間、1~2人分は約30分を目安にしてください。
- 加熱が足りなかったときは「[オープン](#)」予熱無1段「170℃」で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

オート 89 さつま揚げ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段
加熱 約17分	テーブルプレート

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

作りかた

- すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出きたら④を入れてさらに混ぜる。
- ①に、にんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ6等分する。
- 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのぼし、形を整える。
- オープンシートを敷いた黒血に③を並べる。
- ④を中段に入れ「[ノンフライ](#)」89 さつま揚げで加熱する。

さつま揚げのコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 1~2人分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](#)」予熱無1段「160℃」で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

オート 90 がんもどき



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段
加熱 約18分	テーブルプレート

材料	4人分(4個)
木綿豆腐	1/2丁
大正えび(背わた、殻をとる)	2尾
鶏ひき肉	25g
片栗粉	15g
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
にんじん(せん切り)	20g
さやえんどう(せん切り)	2枚
生しいたけ(石づきを取り、せん切り)	1枚

作りかた

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて十分に水切りをする。
- 野菜はラップに包み、「[レンジ](#)」500W「約40秒」で加熱する。
- すり鉢に、えびを入れてよくすりつぶし、①と鶏肉、片栗粉、④を加えてすり混ぜる。
- ③に②を入れ、木しゃもじでさっくり混ぜる。
- ④を4等分にし、手にサラダ油(分量外)をつけて厚さ1cmの円形にする。オープンシートを敷いた黒血の中央に寄せ並べ、中段に入れ「[ノンフライ](#)」90 がんもどきで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

がんもどきのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 1人分は仕上がり調節弱で加熱します。
- 豆腐の水切りはしっかり行ないます。水切りが足りないと生地がまとまりにくくなります。
- 加熱が足りなかったときは「[オープン](#)」予熱無1段「180℃」で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)



# 煮物

## オート 52 肉じゃが



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約40分	

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

- ### 作りかた
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①と②を入れ、合わせた③を加えオープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」52 肉じゃが で加熱する。
  - 加熱後、取り出して約20分おき、味をしみ込ませ、さやえんどうを添える。

### 肉じゃがのコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 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.53～55)

### 煮物・カレー・シチューのコツ

- 容器は大きくて深めの物をふきこぼれないようにします。直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルが適しています。
- 煮物の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。
- 煮物の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。
- 落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさをよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 加熱後、しばらくおく味をなじませます。

## オート 53 豚の角煮



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約46分	

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

- ### 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 大根はラップで包み「27 根菜」仕上がり調節で加熱する。
  - 食品を入れずに「過熱水蒸気オープン」予熱有「150℃」[20～30分]で予熱する。
  - 豚肉は黒皿にオープンシートを敷き並べる。
  - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱して脂を落とす。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに⑤の豚肉を入れ、②、④、長ねぎ、しょうがを加え、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」53 豚の角煮 で加熱する。

「27 根菜」の使いかた」(→P.44、45)  
「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」(→P.62)

### 豚の角煮のコツ

- 1回に作れる分量は1～4人分です。
- 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.53～55)

## 応用 53 ロールキャベツ



材料	4人分
キャベツ	8枚 (約500g)
合びき肉	200g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
牛乳	大さじ3
① パン粉	30g
卵 (溶きほぐす)	½個
② ナツメグ、塩、こしょう	各少々
スープ (固形スープの素)	カップ1½ (2個を溶く)
③ トマトケチャップ	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ (薄切り)	50g

- ### 作りかた
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「26 葉・果菜」で加熱して水けを切る。
  - ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、②と合わせて入れ、よくねり混ぜる。
  - ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせた④を加え、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」53 豚の角煮 で加熱する。

「26 葉・果菜」の使いかた」(→P.44、45)

## 応用 53 ポークカレー



材料	4人分
豚シチュー・カレー用肉 (1.5～2cm厚さ、2cm角に切る)	200g
塩、こしょう	各少々
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	大1個 (約200g)
① 玉ねぎ (くし形切り)	中1個 (約200g)
にんじん (乱切り)	小1本 (約100g)
② カレールー	小1箱 (約120g)
③ 水	カップ3
サラダ油	適量

- ### 作りかた
- 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、④を入れて十分いためる。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに⑤を入れ「レンジ600W」[約5分30秒]で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
  - ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」53 豚の角煮 で加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてルーを溶かす)

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53～55)

## 応用 53 ビーフカレー

ポークカレーの作りかたを参照し「おかず・スイーツ」53 豚の角煮 で加熱する。

## 応用 53 かぼちゃの含め煮



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

- ### 作りかた
- かぼちゃと①を大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」53 豚の角煮 で加熱する。

## 応用 53 りいもの含め煮



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

- ### 作りかた
- 里いもと①を大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」53 豚の角煮 で加熱する。

オート 92 簡単肉じゃが



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
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
めんつゆ (市販の物)	大さじ 2 ½
② みりん	小さじ 1
水	大さじ 1 ½

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①を入れ、合わせた②を加える。
- オープンシートで落としぶた (煮物・カレー・シチューのコツ参照 (P.112)) をし、テーブルプレートの中央に置き 10分メニュー 92 簡単肉じゃが で加熱する。
- 加熱後、取り出してかるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

簡単肉じゃがのコツ

- 1 回に作れる分量は 1 ~ 2 人分です。
- 加熱が足りなかったときは レンジ [500W] で様子を見ながら加熱します。 (P.53 ~ 55)

オート 54 筑前煮



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約23分	

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、酢水につける)	100g
れんこん (乱切りにし、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、4つに切る)	4枚
だし汁	カップ 1 ½
酒	大さじ 5
しょうゆ	カップ ½
砂糖	大さじ 4
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②を大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、オープンシートで落としぶた (煮物・カレー・シチューのコツ参照 (P.112)) 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 おかず・スイーツ [54 筑前煮] で加熱する。
- 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。

筑前煮のコツ

- 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 レンジ [500W] で様子を見ながら加熱します。 (P.53 ~ 55)

オート 55 マーボー豆腐



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約12分	

材料	4人分
絹ごし豆腐 (さいの目切り)	1丁 (約400g)
豚ひき肉	200g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ 2
にんにく (みじん切り)	2片
しょうが (みじん切り)	2かけ
豆板器 (トウバンジャン)	小さじ 1
甜麺器 (テンメンジャン)	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
① 砂糖	小さじ 2
紹興酒または酒	大さじ 2
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ 2
ごま油	小さじ 1
水	300mL
こしょう	少々
② 片栗粉	大さじ 2
水	大さじ 2

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに豆腐と豚肉、合わせた①を入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
- ①にオープンシートで落としぶた (煮物・カレー・シチューのコツ参照 (P.112)) 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 おかず・スイーツ [55 マーボー豆腐] で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた②を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

マーボー豆腐のコツ

- 1 回に作れる分量は 1 ~ 4 人分です。
- 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.53 ~ 55)

応用 55 マーボーなす



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

材料	3人分
大根 (2cm 厚さの半月切り)	6個 (約 200g)
ぶりの切り身 (1切れ約 100g の物)	2切れ
水	カップ ¾
砂糖	大さじ 2
④ しょうゆ	大さじ 2 ¾
みりん	大さじ 1
しょうが (薄切り)	1かけ

作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに 4 等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに水けを切った①と豚肉、②の材料を入れよく混ぜる。
- ②にオープンシートで落としぶた (煮物・カレー・シチューのコツ参照 (P.112)) 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 おかず・スイーツ [55 マーボー豆腐] で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた③を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み [27 根菜] 仕上がり調節 (やや弱) で加熱し、水にさらす。
- ぶりは 3 等分して熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに水けをふき取った①と②と、合わせた③を入れ、オープンシートで落としぶた (煮物・カレー・シチューのコツ参照 (P.112)) をし、テーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ [56 ぶり大根] で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約 20 分おき、味をしみ込ませる。

「[27 根菜] の使いかた」 (P.44, 45)

ぶり大根のコツ

- 1 回に作れる分量は 1 ~ 3 人分です。
- 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.53 ~ 55)

オート 56 ぶり大根



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約17分	

材料	3人分
大根 (2cm 厚さの半月切り)	6個 (約 200g)
ぶりの切り身 (1切れ約 100g の物)	2切れ
水	カップ ¾
砂糖	大さじ 2
④ しょうゆ	大さじ 2 ¾
みりん	大さじ 1
しょうが (薄切り)	1かけ

作りかた

- さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに水けをふき取った①を入れ、合わせた②を入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
- オープンシートで落としぶた (煮物・カレー・シチューのコツ参照 (P.112)) をし、テーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ [57 さばのみそ煮] で加熱する。

さばのみそ煮のコツ

- 1 回に作れる分量は 1 ~ 3 人分です。
- 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.53 ~ 55)

オート 57 さばのみそ煮



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約17分	

材料	3人分
さばの切り身 (1切れ約 100g の物)	3切れ
長ねぎ (5cmの長さに切る)	½本
しょうが (薄切り)	½かけ
水	カップ ¾
⑤ みそ	大さじ 2 ½
砂糖	大さじ 1 ½
酒	大さじ 3

作りかた

- さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに水けをふき取った①を入れ、合わせた②を入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
- オープンシートで落としぶた (煮物・カレー・シチューのコツ参照 (P.112)) をし、テーブルプレートの中央に置き おかず・スイーツ [57 さばのみそ煮] で加熱する。

さばのみそ煮のコツ

- 1 回に作れる分量は 1 ~ 3 人分です。
- 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.53 ~ 55)

オート 58 いも煮



メニュー選択ボタン	オート	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート		
加熱 約11分			

材料	2人分
里いも	150g
牛切り落とし肉	50g
こんにやく(ひとくち大に切る)	50g
ごぼう(3mm幅のナメ切り)	30g
長ねぎ(5mm厚さのナメ切り)	1/2本
しめじ	30g
酒	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ2
水	カップ1

作りかた

- 1 里いもは皮をむいて4等分に切り、塩(分量外)でもんで洗い流す。
- 2 ①とごぼうをラップで包み、[\[27 根菜\]](#)仕上がり調節器で加熱する。
- 3 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに②と残りの具材、④を入れ、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照[→P.112](#))をして、テーブルプレートの中央に置き[\[おかず・スイーツ\]](#)[\[58 いも煮\]](#)で加熱する。

「[\[27 根菜\]](#)の使いかた」[→P.44, 45](#)

オート 60 黒豆



メニュー選択ボタン	オート	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート		
加熱 約189分			

オート 59 いもたこ



メニュー選択ボタン	オート	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート		
加熱 約39分			

材料	3人分
たこ(ゆでたもの、ひとくち大に切る)	150g
里いも(ひとくち大に切る)	440g
水	カップ1 1/4
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうが	1かけ

作りかた

- 1 たこと里いも、④を大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照[→P.112](#))をし、テーブルプレートの中央に置き[\[おかず・スイーツ\]](#)[\[59 いもたこ\]](#)で加熱する。

いも煮・いもたこ・黒豆のコツ

- 1回に作れる分量は  
いも煮は1~2人分、いもたこは2~3人分、黒豆は4人分です。
- 加熱が足りなかったときは  
いも煮はレンジ500W、いもたこ・黒豆はレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。[→P.53~55](#)

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

作りかた

- 1 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
- 2 オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照[→P.112](#))とふたをしてテーブルプレートの中央に置き[\[おかず・スイーツ\]](#)[\[60 黒豆\]](#)で加熱する。
- 3 1~2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

手動 おでん



メニュー選択ボタン	手動 決定	使用付属品	給水タンク 空
レンジ500W 約10分	テーブルプレート		

材料	2人分
はんぺん	1/2枚
ちくわ	2本
こんにやく	1/2枚
大根	140g
さつま揚げ	1枚
昆布(乾燥した物)	4個
だし汁	500mL
酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/2

作りかた

- 1 はんぺんとこんにやくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
- 2 ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
- 3 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①、②、昆布、合わせた④を入れ、混ぜる。
- 4 オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照[→P.112](#))をして、テーブルプレートの中央に置き[\[レンジ500W\]](#)約10分]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」[→P.53~55](#)

警告

ゆで卵(殻つき・殻なしとも)や生卵などは入れて加熱しない  
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



ゆで卵 生卵 黄身や目玉焼き

オート 61 ビーフシチュー



メニュー選択ボタン	オート	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート		
加熱 約80分			

材料	4人分
牛すね肉(1.5~2cm厚さ、5cm角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	大1個(約200g)
にんじん(乱切り)	中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)	中1個(約200g)
バター	25g
小麦粉(薄力粉)	40g
スープ(固形スープの素)	カップ2~2 1/2(2個を溶く)
トマトピューレ	カップ1/4
赤ワイン	大さじ3
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ローリエ	4枚
サラダ油	少々
生クリーム	適量

作りかた

- 1 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまで、いためて取り出し、野菜を入れてよくいためて取り出す。
- 3 フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 4 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに②と③を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照[→P.112](#))をして、テーブルプレートの中央に置き[\[おかず・スイーツ\]](#)[\[61 ビーフシチュー\]](#)で加熱する。(加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する)
- 5 加熱後、好みで生クリームをかける。

応用 61 ポークシチュー

材料

ビーフシチューの材料を参照し、牛すね肉を豚シチュー・カレー用肉にかえる。

作りかた

ビーフシチューの作りかたを参照し[\[おかず・スイーツ\]](#)[\[61 ビーフシチュー\]](#)で加熱する。

ビーフシチューのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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.53~55](#)

オート 93 肉豆腐



メニュー選択ボタン	オート	使用付属品	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート		
加熱 約10分			

材料	3人分
牛バラ薄切り肉	200g
長ねぎ(5mm幅のナメ切り)	70g
えのきだけ(石づきを取り、ほぐす)	100g
糸こんにやく(白色の物)	100g
木綿豆腐	1丁(約300g)
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
だし汁	カップ1/2

作りかた

- 1 豆腐は水切りをして9等分する。
- 2 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに牛肉と糸こんにやくを離して、①と④を並べて入れる。
- 3 合わせた⑤をかけ、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照[→P.112](#))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[\[10分メニュー\]](#)[\[93 肉豆腐\]](#)で加熱してかき混ぜる。

肉豆腐のコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは[\[レンジ500W\]](#)で様子を見ながら加熱します。[→P.53~55](#)

応用 93 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



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

作りかた

- 1 豆腐は水切りをして9等分する。
- 2 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①と鶏肉、合わせた④を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照[→P.112](#))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[\[10分メニュー\]](#)[\[93 肉豆腐\]](#)で加熱する。
- 3 加熱後、あさつきを添える。

オート 94 きんぴらごぼう



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
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
砂糖	大さじ1½
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ½
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
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④を加えて混ぜる。
  - オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照→P.112)をし、テーブルプレートの中央に置き「10分メニュー」94 きんぴらごぼうで加熱する。
  - 加熱後、落としがたを取って、かき混ぜる。

**きんぴらごぼうのコツ**

- 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「レンジ500W」で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)

オート 95 牛肉とごぼうのしぐれ煮



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約10分	

材料	3人分
牛切り落とし肉	200g
酒	大さじ1
ごぼう(ささがきに、酢水につける)	100g
しょうが(せん切り)	½かけ
しょうゆ、みりん	各大さじ3
酒、砂糖	各大さじ3

- 作りかた**
- 牛肉は酒をふっしておく。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とごぼう、しょうが、合わせた④をよく混ぜる。
  - オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照→P.112)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」95 牛肉とごぼうのしぐれ煮で加熱する。

**牛肉とごぼうのしぐれ煮・かぼちゃの煮物のコツ**

- 1回に作れる分量は牛肉とごぼうのしぐれ煮は1~3人分、かぼちゃの煮物は2~4人分です。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ500W」で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)

オート 96 かぼちゃの煮物

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約10分	

- 材料** 4人分
- |               |       |
|---------------|-------|
| かぼちゃ(3cm角に切る) | 500g  |
| だし汁           | カップ½  |
| しょうゆ          | 大さじ1½ |
| 砂糖            | 大さじ2  |
| 酒             | 大さじ1  |
- 作りかた**
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせた④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照→P.112)をし、テーブルプレートの中央に置き「10分メニュー」96 かぼちゃの煮物で加熱する。
  - 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

応用 96 里いもの煮物

材料	2人分
里いも(ひとくち大に切る)	250g
だし汁	カップ¼
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ½

- 作りかた**
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせた④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照→P.112)をし、テーブルプレートの中央に置き「10分メニュー」96 かぼちゃの煮物で加熱する。
  - 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

応用 96 かぼちゃのそぼろ煮

材料	4人分
かぼちゃ(3cm角に切る)	500g
豚ひき肉	100g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ4
水	大さじ6
みりん	大さじ2
片栗粉	小さじ4
水	小さじ4
グリーンピース	適量

- 作りかた**
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚肉と合わせた④を入れてかき混ぜる。
  - かぼちゃを加えて混ぜオープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照→P.112)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」96 かぼちゃの煮物で加熱する。
  - 加熱後、熱いうちに合わせた④を加える混ぜ、グリーンピースを散らす。

オート 97 白滝とえのきだけのいり煮



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約5分	

材料	4人分
白滝	1個(約200g)
えのきだけ	小1個(約100g)
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ½
砂糖、ごま油	各小さじ1弱
削りがつお、七味とうがらし	各適量

- 作りかた**
- 白滝は洗ってザク切りにし、深めの耐熱容器に広げ「レンジ800W」約1分40秒で加熱して水けを切る。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と、根を切り、2つに切ったえのきだけを入れ、④を加えて混ぜる。
  - オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照→P.112)をし、テーブルプレートの中央に置き「10分メニュー」97 白滝とえのきだけのいり煮で加熱する。
  - 加熱後、削りがつお、七味とうがらしを加えて混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

白滝とえのきだけのいり煮のコツ

- 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「レンジ500W」で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)

オート 98 なすの煮浸し



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約10分	

材料	2人分
なす(へたを取る)	中4本(約400g)
オクラ(へたを取る)	4本(約40g)
だし汁	カップ¾
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ½
ごま油	小さじ1
しょうが(すりおろす)	1かけ
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	½本
大根おろし	適量
小ねぎ(小口切り)	適量

- 作りかた**
- なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。
  - オクラは塩小さじ1(分量外)で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②を入れ、合わせた④を加えてオープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照→P.112)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」98 なすの煮浸しで加熱する。
  - 加熱後、そのまま加熱室に約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

なすの煮浸し・ふろふき大根のコツ

- 1回に作れる分量は2人分です。

オート 99 ふろふき大根



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約9分	

材料	2人分
大根	400g
だし汁	カップ2
みそ	大さじ3
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
ゆずの皮(せん切り)	少々

- 作りかた**
- 大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから3mm幅の切れ目を表面に入れておく。
  - ①を重ならないように広げてラップに包み「レンジ800W」約1分で加熱しラップをしたまま約5分おく。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。
  - オープンシートで落としがた(煮物・カレー・シチューのコツ参照→P.112)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」99 ふろふき大根で加熱する。
  - 加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせた④をかけて、ゆずの皮を散らす。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

- 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.53~55)

# スープ・だし・汁物

## 手動 クラムチャウダー



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ500W 約5分 レンジ200W 22~28分	テーブルプレート

材料	4人分
あさりの水煮 (缶詰、汁を除いた物)	65g
あさりの煮汁	65g
じゃがいも (1cm 角に切る)	中2個 (約200g)
にんじん (1cm 角に切る)	1本
ベーコン (1cm 幅に切る)	2枚
水	カップ1 1/2
固形スープの素	1個
塩、こしょう	各少々
牛乳	カップ1 1/2
片栗粉	大さじ1

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、オープンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をしてテーブルプレートの中央に置き [レンジ|500W|約5分]、[レンジ|200W|22~28分] でリレー加熱する。
- 加熱後、合わせた⑤を加える。
- ②を [レンジ|600W|約2分40秒] で加熱後、かるくかき混ぜる。

「レンジ加熱 (リレー) の使いかた」 → P.56

「レンジ加熱の使いかた」 → P.53~55

## 手動 ミネストローネ



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ500W 約5分 レンジ200W 22~28分	テーブルプレート

材料	2人分
玉ねぎ (さいの目切り)	中1/2個 (約100g)
にんじん (さいの目切り)	中1/2個 (約50g)
セロリ (さいの目切り)	1/2本
じゃがいも (さいの目切り)	大1/2個 (約50g)
キャベツ (1cm 四方に切る)	40g
大豆水煮	30g
トマト (皮をむいて種を取り、さいの目切り)	30g
ベーコン (1cm 幅に切る)	1枚
マカロニ (早ゆでタイプでない物)	20g
水	カップ1 1/2
固形スープの素	1個
トマトジュース	カップ1 1/2
塩、こしょう	各少々

### 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を加えてオープンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をしてテーブルプレートの中央に置き [レンジ|500W|約5分]、[レンジ|200W|22~28分] でリレー加熱する。

「レンジ加熱 (リレー) の使いかた」 → P.56

### スープ・汁物のコツ

- 容器は 直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。



- 材料は 大きさをなるべくそろえて切ってください。
- 野菜料理のスープは多めに スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
- 野菜料理で煮えにくい材料は 火が通りやすい容器の底に入れてください。
- ラップやふたはしないで 煮つめるのでラップやふたはしません。

- 落としぶたをする オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
- 野菜料理のアクは 加熱後に取り除きます。

## オート62 かつお昆布だし



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約16分	テーブルプレート

材料	3~4カップ
水	カップ5
昆布	10g
かつおぶし	30g

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、一晩おく。
- ①をテーブルプレートの中央に置き [おかず・スイーツ|62 かつお昆布だし] で加熱する。
- 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約5分おき、キッチンペーパーや布でこす。

## 応用62 煮干し昆布だし

材料	3~4カップ
水	カップ5
昆布	5g
煮干し (頭と内臓を取る)	35g

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、一晩おく。
- ①をテーブルプレートの中央に置き [おかず・スイーツ|62 かつお昆布だし] で加熱する。
- 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

### だしのコツ

- 1回に作れる分量は 2~4カップです。
- 容器は 直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- 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.53~55

## オート63 とん汁



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約19分	テーブルプレート

材料	3人分
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
大根 (5mm 厚さのいちょう切り)	1/8本 (約100g)
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	1/4本 (約40g)
ごぼう (3mm 厚さのナメ切りにし、酢水につける)	1/2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 (戻して右づきを取り4つに切る)	2枚
だし汁	カップ2
みそ	大さじ2
長ねぎ (5mm 厚さのナメ切り)	1/2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にオープンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をして、テーブルプレートの中央に置き [おかず・スイーツ|63 とん汁] で加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

### とん汁のコツ

- 1回に作れる分量は 2~3人分です。
- 容器は 直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- 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.53~55

## 手動 けんちん汁



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ500W 約5分 レンジ200W 22~28分	テーブルプレート

材料	3人分
大根 (5mm 厚さのいちょう切り)	130g
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	50g
ごぼう (3mm 厚さのナメ切りにし、酢水につける)	65g
木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	130g
里いも (5mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3個 (約150g)
干しいたけ (戻して右づきを取り4つに切る)	3枚
こんにゃく (アケ抜きし、5mm 厚さの2cm 角に切る)	65g
だし汁	カップ2 1/2
しょうゆ	大さじ1 1/2
塩	小さじ1 1/2
酒	大さじ1 1/2
みりん	小さじ1 1/2
小ねぎ (小口切り)	適量

### 作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み [27 根菜] 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を加えて、オープンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をして、テーブルプレートの中央に置き [レンジ|500W|約5分]、[レンジ|200W|22~28分] でリレー加熱する。
- 加熱後、お好みで小ねぎを添える。

「[27 根菜] の使いかた」 → P.44, 45

「レンジ加熱 (リレー) の使いかた」 → P.56

# ごはん物・麺[ごはん物]

## 手動 炊飯 (ごはん)



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 約10分 レンジ200W 27~30分	テーブルプレート

材料	4人分
米	カップ2 (320g)
水	440 ~ 480mL

### 作りかた

- ① 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、分量の水を加えて、約1時間つけて吸水させる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き[レンジ600W|約10分]、[レンジ200W|27~30分]でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱 (リレー) の使いかた」 [➡P.56](#)

## 手動 五穀ごはん



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 約10分 レンジ200W 30~34分	テーブルプレート

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

### 作りかた

- ① 米と五穀米 (雑穀米) は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、分量の水を加えて、約1時間つけて吸水させる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き[レンジ600W|約10分]、[レンジ200W|30~34分]でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱 (リレー) の使いかた」 [➡P.56](#)

### 炊飯 (ごはん)・五穀ごはんのコツ

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



### ●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7分	→ 約19分
カップ2 (320g)	440~480mL	約10分	→ 約29分
カップ3 (480g)	640~700mL	約13分	→ 約32分

## オート 64 どどめせ



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約37分	

材料	4人分
米	カップ2 (320g)
生しいたけ (石づきを取り、そぎ切り)	2枚
かんぴょう (水で戻してから塩もみし、ゆでた物、1cm長さに切る)	35g
里いも (1cmの輪切り)	50g
にんじん (3cmのせん切り)	20g
ごぼう (さがぎにし、酢水につける)	10g
たけのこ (3cm長さの薄切り)	30g
鶏もも肉 (そぎ切り)	40g
ちくわ (5mm幅の輪切り)	25g
えび (殻つき、背わたを取る)	4尾
酒、しょうゆ	各大さじ1少々
塩	
水	360 ~ 400mL
酢	カップ $\frac{1}{4}$
錦糸卵	50g
さやえんどう (塩ゆで、ナナメせん切り)	8枚

### 作りかた

- ① 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時間ほど吸水させる。
- ② ①に⑥を加えてかき混ぜ、④を全体に散らす。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き「[おかず・スイーツ](#)」[64 どどめせ]で加熱する。
- ④ 加熱後、すぐに酢を加えてかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。皿に盛り、錦糸卵とさやえんどうを飾る。

### どどめせのコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 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。
- 容器は炊飯 (ごはん)・五穀ごはんのコツを参照してください。
- 加熱が足りなかったときは[レンジ200W]で様子を見ながら加熱します。 [➡P.53~55](#)

## 手動 さんまとひじきの炊き込みごはん



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 約10分 レンジ200W 27~30分	テーブルプレート

材料	4人分
さんま (1尾約200gの物)	1尾
塩	小さじ1 $\frac{1}{2}$
ひじき (乾燥)	15g
しょうが (せん切り)	10g
米	2合 (300g)
水	330mL
しょうゆ	小さじ2
酒	大さじ3
白ごま	16g

### 作りかた

- ① 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 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。
- ③ ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- ④ さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30分ほどおく。
- ⑤ 水けを切ったひじきは2cmくらいの長さに切る。
- ⑥ ②に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
- ⑦ さんまは2つに切り、⑥にのせる。
- ⑧ ⑦をテーブルプレートの中央に置き[レンジ600W|約10分]、[レンジ200W|27~30分]でリレー加熱する。
- ⑨ 加熱後、容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくり混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱 (リレー) の使いかた」 [➡P.56](#)

### さんまとひじきの炊き込みごはんのコツ

- お米の吸水や使用する容器などは炊飯 (ごはん)・五穀ごはんのコツを参照してください。

### ちょっといい話

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

手動 赤飯 (おこわ)



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 約15分	テーブルプレート

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

作りかた

- ① 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。
- ② ①にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き[レンジ]600W|約15分|で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

【ひとくちメモ】

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

手動 山菜おこわ



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 約15分	テーブルプレート

材料	4人分
もち米	カップ2 (320g)
山菜 (びん詰またはパック入り)	120g
水	280 ~ 320mL
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

作りかた

- ① 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、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ② ①に汁けを切った山菜と④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|で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

赤飯 (おこわ)・山菜おこわのコツ

- 米は吸水させる  
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします  
市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 加熱途中でかき混ぜる  
加熱時間の3/4が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

● 赤飯 (おこわ) の水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

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

ごはん物・麺 [麺]

オート100 かぼちゃのほうとう



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約9分	テーブルプレート

材料	2人分
ほうとう用めん (生)	200g
かぼちゃ (3mm 厚さの薄切り)	40g
④ にんじん (3mm 厚さのいちよう切り)	20g
大根 (3mm 厚さのいちよう切り)	20g
しめじ (石づきを取り、小房に分ける)	20g
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	30g
⑤ だし みそ	カップ2 1/2 大さじ3
⑥ 長ねぎ (1mm 厚さのナメ切り)	適量

作りかた

- ① ④はラップに包み、[レンジ]500W|約1分|で加熱する。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、ほうとう用めんと①、しめじ、豚肉、合わせた⑤を入れ、オープンシートで落としふた (煮物・カレー・シチューのコツ参照➡P.112) 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[レンジ]600W|約10分メニュー100 かぼちゃのほうとう|で加熱する。
- ③ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し器に盛り、長ねぎを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

かぼちゃのほうとうのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 加熱が足りなかったときは[レンジ]500W|で様子を見ながら加熱します。➡P.53~55

手動 キャベツとあさりのスープパスタ



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 約12分	テーブルプレート

材料	2人分
パスタ (1.6mm、ゆで時間7分の物)	100g
キャベツ (ひとくち大に切る)	100g
あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物)	65g
あさりの煮汁	65mL
水	500mL
④ 白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1
⑤ にんにく (みじん切り)	1/2片
赤とうがらし (乾燥、輪切り)	1/2本

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
- ② ①にキャベツと合わせた④を加える。
- ③ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き[レンジ]600W|約12分|で加熱する。
- ④ 加熱後、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.53~55

スープパスタのコツ

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

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
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 約12分	テーブルプレート

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

作りかた

- ① 玉ねぎは、ラップに包み[レンジ]500W|約1分|で加熱し冷ましておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
- ③ ②にトマトの水煮と合わせた④を加える。
- ④ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き[レンジ]600W|約12分|で加熱する。
- ⑤ 加熱後、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.53~55

「ごはん物・麺

# ゆで物

## 応用 26 ほうれん草の下ゆで

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約2分	
材料	4人分
ほうれん草	200g

## 応用 26 もやしのナムル



加熱時間の目安	加熱 約3分
材料	4人分
もやし	200g
ピーマン(せん切り)	1個
赤パプリカ(せん切り)	小1個
しょうゆ、酢	各大さじ1
砂糖、ごま油	各大さじ1

### 作りかた

- 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[26 葉・果菜]で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。

- もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[26 葉・果菜]で加熱し、水けを切る。
- 混ぜ合わせた④で②をあえる。

## 応用 26 キャベツの酢漬け



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

### 作りかた

- キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[26 葉・果菜]で加熱し、水けを切る。
- 耐熱容器に④を合わせて入れレンジ[500W][30~50秒]で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.53~55

## 応用 26 白菜のナムル

加熱時間の目安	加熱 約2分
材料	
もやしのナムルの材料を参照し、もやしを白菜(200g)にかえる。	

### 作りかた

- もやしのナムルの作りかたを参照し解凍・下ゆで[26 葉・果菜]で加熱する。
- 混ぜ合わせた④で①をあえる。

## 応用 26 白菜の酢漬け

加熱時間の目安	加熱 約2分
材料	
キャベツの酢漬けの材料を参照し、キャベツを白菜(200g)にかえる。	

### 作りかた

- キャベツの酢漬けの作りかたを参照し解凍・下ゆで[26 葉・果菜]で加熱する。
- キャベツの酢漬けの作りかた③を参照して④を加熱し、あえてから冷やす。

### 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、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



#### ●材料に合ったアク抜きを

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

●水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する  
皿などは使いません。

## 応用 26 野菜サラダ



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

### 作りかた

- カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きし、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[26 葉・果菜]で加熱し、水に取って色止めをする。
- ②とアスパラガスを盛り合わせて、ピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

## 応用 27 酢ごぼう



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約6分	
材料	4人分
ごぼう	200g
白すりごま	大さじ3
酢、砂糖	各大さじ1 1/2
しょうゆ、みりん	各大さじ1/2
塩	少々

- ごぼうは包丁の背皮をこそぎ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[27 根菜]で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
- 混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり(分量外)をふる。

### 作りかた

- ごぼうは包丁の背皮をこそぎ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[27 根菜]で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
- 混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり(分量外)をふる。

## 応用 27 ポテトサラダ



加熱時間の目安	加熱 約6分
材料	4人分
じゃがいも	中2個 (約200g)
にんじん	小1本
きゅうり	1本
マヨネーズ	適量
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[27 根菜]で加熱する。
- ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうをあえる。


## 応用 27 イタリアンサラダ



加熱時間の目安	加熱 約8分
---------	--------

材料	4人分
さいいんげん(ゆでた物、半分切る)	200g
じゃがいも	大2個 (約400g)
サラミソーセージ(薄切り)	12枚
プロセステーズ(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)
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[27 根菜]で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ポウルに④を合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



# セットメニュー・2品同時[朝食セット](主菜)

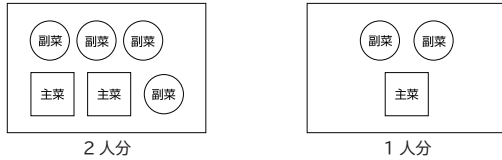
メニュー選択ボタン  
オート  
使用付属品  
給水タンク 満水  
加熱時間の目安  
加熱 約15分  
黒血 上段  
テーブルプレート



鶏ごもり卵  
野菜のベーコン巻き  
トースト(プレーン)

## 65 トーストセットメニューの手順

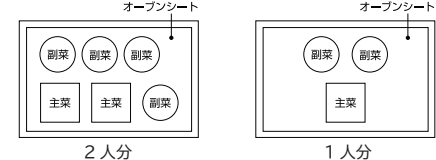
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②主菜 1品と、副菜 2品を選び、図を参照して、黒血に並べる。



- ③テーブルプレートをセットし、黒血を **上段** に入れ **おかず・スイーツ** [65 トーストセットメニュー] で加熱する。

## おにぎりセットメニューの手順

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②主菜 1品と、副菜 2品を選び、図を参照して、黒血に並べる。



- ③テーブルプレートをセットし、黒血を **上段** に入れ **おかず・スイーツ** [65 トーストセットメニュー] で加熱する。

### 朝食セット (主菜) のコツ

- 1回に作れる分量は 1~2人分です。
- 朝食セットのトーストは片面(表面)にしか焼き色がつきません 両面を焼きたいときは、トースト(→P.157)を参照します。
- パンの厚さや種類によって 焼き具合が違います。
- 1人分は 仕上がり調節 **やや弱** で加熱します。

## オート 65 トーストセットメニュー 主菜: トースト 5種 (1品選ぶ)

### トースト(プレーン)

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚
作り方	
① 黒血に並べる。	



### アップルトースト

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚
りんご	1/4個
マーガリン	適量
シナモンシュガー	少々
作り方	
① りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水(分量外)につけ、水けを切る。	
② 食パンの片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べ、シナモンシュガーをふり、黒血に並べる。	



### ピザトースト

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚
玉ねぎ(薄切り)	30g
ピーマン(薄切り)	1/2個
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
ピザソース(市販の物)	適量
ピザ用チーズ	適量
作り方	
① 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンのをせ、チーズを散らし、黒血に並べる。	



### チェルシートースト

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚
バター	30g
砂糖	20g
アーモンドパウダー	30g
レーズン(あらかじめざく)	大さじ2
スライスアーモンド	適量
作り方	
① 食パンの片面に、混ぜ合わせた④を塗り、スライスアーモンドを散らして黒血に並べる。	



## 応用 65 おにぎりセットメニュー 主菜: おにぎり 2種 (1品選ぶ)

### しょうゆ焼きおにぎり

材料	2人分(2個)
冷やごはん	160g
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
作り方	
① 冷やごはんを2個おにぎりをつくる。	
② 両面に合わせた④を塗り、黒血の手前半分にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上にのせる。	



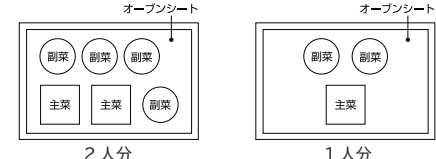
### みそ焼きおにぎり

材料	2人分(2個)
冷やごはん	160g
赤みそ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
作り方	
① 冷やごはんを2個おにぎりをつくる。	
② ①の上になる方に合わせた④を塗り、黒血の手前半分にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上にのせる。	



## チャーハンセットメニューの手順

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②主菜 1品と、副菜 2品を選び、図を参照して、黒血に並べる。



- ③テーブルプレートをセットし、黒血を **上段** に入れ **おかず・スイーツ** [65 トーストセットメニュー] で加熱する。

## 応用 65 チャーハンセットメニュー

### 簡単チャーハン

材料	2人分
冷やごはん	200g
チャーハンの素(市販の物)	1袋
ごま油	大さじ1
作り方	
① 冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、黒血の手前半分にオープンシートを敷き、その上にのせる。	



### 作り方

- ① 冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、黒血の手前半分にオープンシートを敷き、その上にのせる。

### 【ひとくちメモ】

- チャーハンの素を市販のドライカレーの素にかえると簡単ドライカレーになり、ガーリックライスの素にかえると、簡単ガーリックライスが作れます。

朝食セット(主菜)

朝食セット(主菜)

# セットメニュー・2品同時[朝食セット](副菜)

副菜 2品選

## 目玉焼き



材料	2人分(2個)
卵	2個
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- 薄くサラダ油(分量外)を塗った2枚のアルミケース(マドレーヌ用)に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。

## 巣ごもり卵



材料	2人分(2個)
卵	2個
キャベツ(せん切り)	30g
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- 2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にキャベツを周りに寄せて敷き、まんに卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血に並べる。  
\*キャベツの代わりにゆであほうれん草 60gを敷いてもよいでしょう。

## いり卵



材料	2人分(2個)
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	少々

### 作りかた

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

## ウインナーのベーコン巻き



材料	2人分(4本)
ウインナーソーセージ	4本
ベーコン	2枚

### 作りかた

- ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に並べ、黒血にのせる。

## ひとくち塩ざけ



材料	2人分(4個)
塩ざけ(1切れ約100gの物)	1切れ

### 作りかた

- さけは4つに切って、オープンシートを敷いた黒血に並べてのせる。

## 簡単干物



材料	2人分(2枚)
あじの開き、さばの干物などお好みの干物	各1枚

### 作りかた

- 好みの大きさに切った干物をオープンシートを敷いた黒血に並べてのせる。

## チーズ目玉焼き

### 材料

目玉焼きの材料を参照し、水をピザ用チーズにかえる。(約15g)

### 作りかた

- 目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

## ベーコンエッグ

### 材料

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン1枚を加える。

### 作りかた

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



## 警告

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

## かぼちゃの春巻き



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

### 作りかた

- かぼちゃをラップで包み[レンジ500W]約30秒で加熱する。
- 春巻きの皮をココに長くなるように広げて、青じそ、①、チーズをのせ、混ぜ合わせた④をつけながらしっかりと巻く。
- ②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オープンシートを敷いた黒血に並べてのせる。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

## 簡単板ふピザ



材料	2人分(2枚)
板ふ	2枚
ピザソース(市販の物)	適量
玉ねぎ、ピーマン(薄切り)	各適量
ベーコン、えのきだけ	各適量
赤パプリカ(細切り)	適量
スタッフドオリーブ(薄切り)	2個
ナチュラルチーズ(細かくざんだ物)	25g
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- オープンシートを敷いた黒血に板ふを置き、ピザソースを塗り④を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

## 朝食セット(副菜)のコツ

- 容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めの物を使ってください。



- アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がココになるように並べて加熱します

## 野菜のベーコン巻き



材料	2人分(8本分)
アスパラガス	2本
かぼちゃ(薄切り)	40g
エリンギ	2本
長ねぎ(半分に切る)	$\frac{1}{4}$ 本
赤パプリカ(細切り)	$\frac{1}{4}$ 個
黄パプリカ(細切り)	$\frac{1}{4}$ 個
えのきだけ	$\frac{1}{4}$ 株
ベーコン	4枚
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- 好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、半分に切ったベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、黒血にのせる。

## トマトのツナのせ



材料	2人分(2個)
トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)	2枚
ツナ(缶詰)	小 $\frac{1}{2}$ 缶
玉ねぎ(薄切り)	20g
マヨネーズ	小さじ1
塩、こしょう	各少々
パセリ	少々
ピザ用チーズ	適量

### 作りかた

- トマトをアルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、上に混ぜ合わせた④をのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒血にのせる。

## 簡単いため物



材料	2人分(2個)
キャベツ(あら目のせん切り)	80g
赤パプリカ(せん切り)	適量
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
塩、こしょう	各少々
サラダ油	小さじ1

### 作りかた

- 小さめのポリ袋(市販)に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、袋から出してアルミケース(マドレーヌ用)2枚に分け入れ、黒血にのせる。

# セットメニュー・2品同時[2品同時オーブン]

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

## 「お総菜 2品」の組み合わせメニュー

例：鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き

メニュー選択ボタン 手動決定	使用付属品 給水タンク 空		中段メニュー
オープン予熱無 2段 230℃ 32~42分	黒皿 中・下段		下段メニュー

「オープン加熱（予熱無）の使いかた」➡P.58.59

手動 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き

手動 鶏から揚げ & 焼き野菜

中段メニュー	<p>鶏のから揚げ 【作りかた ➡P.105】</p>	<p>鶏のから揚げ 【作りかた ➡P.105】</p>
	<p>トマトのチーズ焼き 【作りかた ➡P.95】</p>	<p>焼き野菜 【作りかた ➡P.94】</p>

手動 さけムニエル&トマトのチーズ焼き

手動 さけムニエル & 焼き野菜

中段メニュー	<p>さけのムニエル 【作りかた ➡P.92】</p>	<p>さけのムニエル 【作りかた ➡P.92】</p>
	<p>トマトのチーズ焼き 【作りかた ➡P.95】</p>	<p>焼き野菜 【作りかた ➡P.94】</p>

## 2品同時オーブンのコツ

- 黒皿を使い、皿受棚の**中段**と**下段**にセットし、2段で焼くそれぞれのメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚にセットし加熱してください。**中段**と**下段**のメニューを逆に入ると、上手に焼けません。
- 黒皿にアルミホイルを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。
- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをしておきます。
- 「お総菜 2品」、「お菓子 2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

## 「お菓子 2品」の組み合わせメニュー

例：マフィン & プチパイ

メニュー選択ボタン 手動決定	使用付属品 給水タンク 空		中段メニュー
オープン予熱無 2段 180℃ 40~50分	黒皿 中・下段		下段メニュー

「オープン加熱（予熱無）の使いかた」➡P.58.59

手動 マフィン & プチパイ

手動 ブラウニー & プチパイ

中段メニュー	<p>マフィン 【作りかた ➡P.151】</p>	<p>ブラウニー 【作りかた ➡P.152】</p>
	<p>プチパイ 【作りかた ➡P.155】</p>	<p>プチパイ 【作りかた ➡P.155】</p>

手動 マフィン & ボーロ

手動 ブラウニー & ボーロ

中段メニュー	<p>マフィン 【作りかた ➡P.151】</p>	<p>ブラウニー 【作りかた ➡P.152】</p>
	<p>ボーロ 【作りかた ➡P.151】</p>	<p>ボーロ 【作りかた ➡P.151】</p>

# あたため (あたためは一部のオートメニューを記載しています。)

## 応用 1 カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)

### 作りかた

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

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

「**1 おかず**」のコツ」(→P.31～33)

## オート 2 ごはん

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
下記参照	

### ●加熱時間の目安

常温、冷蔵ごはん 1杯(約150g)	約1分
冷凍ごはん 1個(約150g)	約2分

### ●1回にあたためられる分量

常温、冷蔵ごはん (容器と合わせて)	200～1800g
冷凍ごはん	100～600g

### 材料

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

### 作りかた

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

「**2 ごはん**」のコツ」(→P.34, 35)

## オート 3 牛乳

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
約1分30秒 (200mL)	

### 作りかた

- ① 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き「あたため」**3 牛乳**であたためる。

### 牛乳のコツ(→P.34, 35)

- 1回に作れる分量は  
200～800mLです。

## オート 4 お茶

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
約3分 (200mL)	

### 作りかた

- ① お茶はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き「あたため」**4 お茶**であたためる。

### お茶のコツ(→P.34, 35)

- 1回に作れる分量は  
150～600mLです。

## オート 5 コーヒー

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
約3分 (200mL)	

### 作りかた

- ① コーヒーはマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き「あたため」**5 コーヒー**であたためる。

### コーヒーのコツ(→P.34, 35)

- 1回に作れる分量は  
180～720mLです。

## オート 6 酒かん

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
下記参照	

### ●加熱時間の目安(「熱かん」の場合)

徳利(130mL)	40～50秒
コップ(180mL)	50秒～1分



### 作りかた

- ① お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き「あたため」**6 酒かん**であたためる。

### ●酒かんの温度設定

オートNo.	温度
6-1	熱かん(約55℃)
6-2	ぬるかん(約45℃)
6-3	人肌かん(約35℃)

### 酒かんのコツ(→P.34, 35)

- 1回に作れる分量は  
130～720mLです。
- 3種類の温度が選択できます  
熱かん …… 約 55℃  
ぬるかん …… 約 45℃  
人肌かん …… 約 35℃
- 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ためます。
- テーブルプレートの中央に置いて  
加熱します
- 「**1 おかず**」では熱くなり過ぎます

## 応用 7 ごはんのあたため

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	テーブルプレート
約1分40秒 (約150g)	



### 材料 1人分(1杯)

冷やごはん | 1杯(約150g)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き「あたため」**7 スチームあたため**であたためる。

「**7 スチームあたため**」のコツ」(→P.38, 39)

### ごはんのあたためのコツ

- 1回に作れる分量は  
150～600gです。

## 応用 7 お総菜のあたため



### 材料 1～5人分

シューマイや  
焼きそばなど | 100～500g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き「あたため」**7 スチームあたため**であたためる。

「**7 スチームあたため**」のコツ」(→P.38, 39)

- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたためりません  
冷凍ごはんのあたためは**2 ごはん**、  
冷凍のお総菜のあたためは**1 おかず**  
で加熱します。(→P.31～35)

## オート 9 中華まんのあたため

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	テーブルプレート
下記参照	



### ●加熱時間の目安

常温、冷蔵	約5分
冷凍	約8分

### ●1回にあたためられる分量

1個約100g	1～4個
1個80～90g	2～4個
1個110～150g	1～2個

### 材料 1人分(1個)

中華まん  
(1個約100gの物) | 1個

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② テーブルプレートにオープンシートを敷き、その上に中華まんをのせ「あたため」**9 中華まんのあたため**で加熱する。

「**9 中華まんのあたため**」のコツ」(→P.38, 39)

- あんまんは  
仕上がりが調節や弱または弱に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がりが調節を上手に使い分けます
- 皿などの容器は使わない  
加熱し過ぎの原因になります。
- 底に紙がついている物はそのままで紙をつけたままテーブルプレートにのせて加熱します。
- ラップなどのおおいはしない  
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

## オート 10 天ぷらのあたため

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒皿 中段 テーブルプレート
200gで15分	



### 材料 1～4人分

天ぷらまたはフライ | 100～500g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどの包装を外し、黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、**中段**に入れ「あたため」**10 天ぷらあたため**で加熱する。

「**10 天ぷらのあたため**」のコツ」(→P.38, 39)

- 1回に作れる分量は  
表示の分量です。
- 冷凍の揚げ物はあたためることができません  
**1 おかず**であたためます。  
(→P.31～33)
- 100g未満のあたためはできません  
100g以上にするか、**中段**に黒皿をのせ「過熱水蒸気オープン」**予熱無**  
**180℃**で様子を見ながら加熱します。  
(→P.62)
- 天ぷら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。

## 応用 11 チョコレート

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約3分	

材料	
チョコレート (細かくきざむ)	50g (1枚)

### 作りかた

- ① チョコレートを耐熱容器に入れる。(ふたは取る)
- ② **あたため** [11 **あたため** (温度設定)] 50℃で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜる。

## 応用 11 ベビーフード

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
常温 約30秒 冷蔵 約60秒	

材料	
ベビーフード (市販品または手作りの物)	50g

### 作りかた

- ① 市販品のベビーフードは耐熱容器に移しかえる。(ふたは取る)
- ② **あたため** [11 **あたため** (温度設定)] 30℃で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて温度を確かめる。

## 応用 11 バター

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約2分	

材料	
バター (冷蔵庫から出したの物)	100g

### 作りかた

- ① 包装を外し、耐熱容器にバターを入れる。(ふたは取る)
- ② **あたため** [11 **あたため** (温度設定)] 20℃で加熱する。

# スイーツ

## オート 35 スポンジケーキ (デコレーション)



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒皿 下段 テーブルプレート
加熱 約44分	

### 材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

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

### 共立ての作りかた

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



### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 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)
- ⑤ 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)



- ④ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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 [あがず・スイーツ] [35 スポンジケーキ] で、加熱する。
- ⑦ 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.53~55)

### スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉 (薄力粉)		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳	大きじ1/4	小さじ2	大きじ1	
	②	約1分	約1分30秒	約2分
		35 スポンジケーキ		
	⑥	仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約41分	約44分	約48分

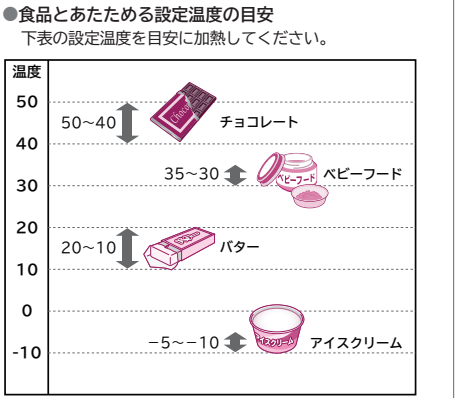
- ケーキの型は 金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。
- 卵やボウルはあたためると泡立ちやすくなります。
- 卵白の泡立ては十分に 泡立ての目安は、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
- 良好な仕上がりは きめがそろっていてふくらみがよい。



- 加熱が足りなかったときは [オープン] 予熱無 [1段] 160℃ で様子を見ながら加熱します。(P.58, 59)
- 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。
- 手動メニューで焼くときは (P.67)

### あたため (温度設定) のコツ (P.40)

- 1回に加熱できる分量や設定の目安は
- |        |         |         |           |
|--------|---------|---------|-----------|
| チョコレート | 50~200g | バター     | 100~200g  |
| ベビーフード | 50~150g | アイスクリーム | 200~500mL |
- ベビーフードをあたためるときは 耐熱容器に移しかえてあたためます。加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。冷凍したベビーフードはあたためられません。
  - バターをやわらかくするときは 包装を外して耐熱容器に移しかえてあたためます。
  - チョコレートを溶かすときは 包装を外して耐熱容器に移しかえて4~5分目まで入れ、平らにしてあたためます。
  - アイスクリームをやわらかくするときは
    - ・容器のふた (内ふたを含む) を外してからあたためます。
    - ・容器を直接テーブルプレートに置いてあたためます。



あたため

スイーツ

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

## 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
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱有(約5分) 1段 170℃ 16~22分	黒血 下段



材料 (1本分)	
小麦粉 (薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵 (溶きほぐす)	4 個
バニラエッセンス	少々
牛乳 (室温に戻す)	大さじ 1 ½
バター	大さじ 1 強 (約 15g)
あんずジャム (粒のある物は裏ごしする)	適量

(2 段で焼くときは材料を 2 倍にする)

### 作りかた

- 黒血に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ④を合わせて「レンジ」200W | 1~2分 で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 | 1 段 | 170℃ | 16~22分 で予熱する。
- ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムベラで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を「下段」に入れ、加熱する。
- 焼き上がったらふきんの上に黒血を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm 間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cm ほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 (⇒P.53~55)

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」 (⇒P.60, 61)

### 【ひとくちメモ】

- あんずジャムのかわりに、生クリーム (適量) や、溶かしたチョコレート混ぜた生クリーム (適量) を巻いてもよいでしょう。

### 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、「共立ての作りかた」(⇒P.137)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、ならないようにさっくりと混ぜます。
- 紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
- 周りのかたさが気になるときケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

## 手動 モカロールケーキ

### 材料

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

### 作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 | 1 段 | 170℃ | 16~22分 で予熱し、作りかた⑤で、最後にコーヒー液を加える。
- ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

## 手動 抹茶ロールケーキ

### 材料

ロールケーキ (プレーン) の材料を参照し、抹茶液 (抹茶大さじ ½ を水大さじ ½ で溶く) を加える。

### 作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 | 1 段 | 170℃ | 16~22分 で予熱し、作りかた⑤で、最後に抹茶液を加える。
- ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

## 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
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱有 (約4分) 1段 150℃ 48~54分	黒血 下段

材料 (直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④ クリームチーズ	150g
バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3 個分
生クリーム (室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ 1
ブランデー	大さじ 1
コーンスターチ (ふるう)	40g
卵白	5 個分

### 作りかた

- 型の底面にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりバター (分量外) を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウルに④を入れ、「レンジ」200W | 2~3分 で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
- ②に砂糖 ½量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ⑥を型に入れ、かるくたいて空気を抜く。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 | 1 段 | 150℃ | 48~54分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒血にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯 (カップ2・分量外) を黒血に注ぎ、⑦をのせ「下段」に入れ、加熱する。
- 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」 (⇒P.53~55)

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」 (⇒P.60, 61)

### 【ひとくちメモ】

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

オート **66** シフォンケーキ (プレーン)



メニュー選択ボタン

オート

加熱時間の目安

加熱 約49分

使用付属品



黒血 下段  
テーブルプレート



材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	70mL
Ⓑ レモン汁	大さじ1
レモンの皮 (すりおろす)	1個分
サラダ油	60mL

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒺ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Ⓔ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。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ②に③の1/2量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れおがず・スイーツ [66 シフォンケーキ] で加熱する。
- ⑤ 焼き上がったなら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑥ 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いに側面をはがす。
- ⑦ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

●卵黄と卵白を同量 (卵5個) にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出来ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます

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

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

●卵黄生地のかたさはさらさらし過ぎず、ぼつぼつし過ぎず、ホットケーキとクレープの間間位が最適です。

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

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

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

●シフォン型はアルミ製の物を使います。



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

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

●手動メニューで焼くときは →P.67

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。

●加熱が足りなかったときは オープン 予熱無 1段 160℃ で様子を見ながら加熱してください。 →P58.59

応用 **66** カプチーノシフォンケーキ



材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
ぬるま湯 (約40℃)	100mL
Ⓑ インスタントコーヒー	大さじ2 1/2
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ1

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒺを少しずつ加えて混ぜる。
- ③ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒺをふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ⑤ ③に④の1/2量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れおがず・スイーツ [66 シフォンケーキ] で加熱する。
- ⑥ シフォンケーキ (プレーン) の作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

●シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

応用 **66** ココアシフォンケーキ



材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

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

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒺをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ⑤ ③に④の1/2量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れおがず・スイーツ [66 シフォンケーキ] で加熱する。
- ⑥ シフォンケーキ (プレーン) の作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

●ココアの量は、お好みで加減してください。

応用 **66** 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	120g
抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	110mL
サラダ油	60mL
甘納豆 (小豆)	80g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒺをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ⑤ ③に④の1/2量を加え、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、甘納豆をバラバラに入れ、かるく木しゃもじまたはゴム棒で混ぜ合わせる。生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れおがず・スイーツ [66 シフォンケーキ] で加熱する。
- ⑥ シフォンケーキ (プレーン) の作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

●甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

## オート 67 パウンドケーキ (プレーン)



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒皿 下段 テーブルプレート
予熱 約6分 / 加熱 約45分	

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ (細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g

### 作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ④ 食品を入れずに「おかず・スイーツ」 [67 パウンドケーキ] で予熱する。
- ⑤ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、焼く。



### パウンドケーキのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- バターはよくすり混ぜる  
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる  
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは竹くしで中心を刺してみ、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後はケーキがまだ柔らかくめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

- 手動メニューで焼くときは (→P.67)
- 19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは  
材料は、小麦粉 (薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ½、砂糖 120g、バター 120g、卵 3個、バニラエッセンス 少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100g で生地を作り、**オープン** | 予熱有 | 1段 | 180°C | 58~64分 で予熱します。予熱後黒皿を下段に入れ加熱します。 (→P.60, 61)
- 加熱が足りなかったときは **オープン** | 予熱無 | 1段 | 180°C | で様子を見ながら加熱してください。 (→P.58, 59)

## 応用 67 チョコバナナパウンドケーキ

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
バナナ (きざむ)	½本
チョコレート (きざむ)	20g

### 作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ④ 食品を入れずに「おかず・スイーツ」 [67 パウンドケーキ] で予熱する。
- ⑤ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、焼く。



## 応用 67 りんごパウンドケーキ

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
りんごのプリザーブ (→P.154) (あらくきざむ)	60g

### 作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、りんごのプリザーブを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ④ 食品を入れずに「おかず・スイーツ」 [67 パウンドケーキ] で予熱する。
- ⑤ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、焼く。



## 応用 67 キャラメルパウンドケーキ

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
カラメルソース	
砂糖	40g
水	大さじ1½
水	大さじ½

### 作りかた

- ① 耐熱容器に⑥を入れレンジ 500W | 4~5分 で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ② 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ③ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、①を加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。⑤を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ⑤ 食品を入れずに「おかず・スイーツ」 [67 パウンドケーキ] で予熱する。
- ⑥ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、焼く。



「レンジ加熱の使いかた」 (→P.53~55)

## 応用 67 マーブルパウンドケーキ

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
カラメルソース	
砂糖	40g
水	大さじ1½
水	大さじ½

### 作りかた

キャラメルパウンドケーキの作りかたを参照し、作りかた④でカラメルソースをさつとマーブル状に混ぜ、**おかず・スイーツ** [67 パウンドケーキ] で予熱し、焼く。



## 手動 型抜きクッキー



メニュー選択ボタン

手動決定

使用付属品

給水タンク 空

黒皿 中・下段

オープン 予熱有 (約6分)  
2段 180℃  
20~27分

### 材料 (黒皿2枚・96個分)

小麦粉 (薄力粉)	340g
バター (室温に戻す)	170g
砂糖	120g
卵 (溶きほぐす)	大1個
バニラエッセンス	少々

(1段で焼くときは材料を半量にする)

### 作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿2枚に並べる。



アルミホイル

- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 [2段|180℃|20~27分] で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段と下段にセットして加熱する。

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」 (P.60, 61)

### 【ひとくちメモ】

- 1段で焼くときは、材料を半量にして生地を作り、「オープン」予熱有 [1段|180℃|16~22分] で予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いた黒皿に生地をのせて中段に入れて加熱します。(P.60, 61)

## 手動 絞り出しクッキー

### 材料 (黒皿2枚・96個分)

小麦粉 (薄力粉)	260g
バター (室温に戻す)	160g
砂糖	80g
卵 (溶きほぐす)	大1½個 (約80g)
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

(1段で焼くときは材料を半量にする)

### 作りかた

- 型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- アルミホイルを敷いた黒皿2枚に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 [2段|180℃|20~27分] で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段と下段にセットして加熱する。

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」 (P.60, 61)

### 【ひとくちメモ】

- 1段で焼くときは、材料を半量にして生地を作り、「オープン」予熱有 [1段|180℃|16~22分] で予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いた黒皿に生地をのせて中段に入れて加熱します。(P.60, 61)

## 手動 アーモンドクッキー

### 材料 (黒皿2枚・96個分)

小麦粉 (薄力粉)	240g
ベーキングパウダー	小さじ1
バター (室温に戻す)	80g
砂糖	80g
卵 (溶きほぐす)	1個
スライスアーモンド	120g

(1段で焼くときは材料を半量にする)

### 作りかた

- 型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ①を96個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿2枚に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 [2段|180℃|20~27分] で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段と下段にセットして加熱する。

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」 (P.60, 61)

### 【ひとくちメモ】

- 1段で焼くときは、材料を半量にして生地を作り、「オープン」予熱有 [1段|180℃|16~22分] で予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いた黒皿に生地をのせて中段に入れて加熱します。(P.60, 61)

## 手動 スノークッキー



### メニュー選択ボタン

手動決定

オープン 予熱有 (約5分)  
1段 170℃  
20~27分

### 使用付属品

給水タンク 空

黒皿 中段

### 材料 (黒皿1枚・30個分)

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

### 作りかた

- くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 [1段|170℃|20~27分] で予熱する。
- 黒皿にアルミホイルを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段にセットして加熱する。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」 (P.60, 61)

### クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるときは 切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときは ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて おおきさや厚みが違っていると、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは 生地の種類により焼けたが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地の保存は 冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出す そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 2段で焼いたとき、焼きむらが気になる場合は 残り時間5~6分で黒皿の上下を入れかえてさらに加熱します。

## 手動 柔らかプリン



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">手動決定</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給水タンク</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">満水</div>
過熱水蒸気オープン 予熱無 120℃ 30~40分	黒血 中段 テーブルプレート

材料（直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉	
④ 砂糖	40g
水	大さじ 1½
水	大さじ½
〈卵液〉	
牛乳	カップ 1¼
⑤ 生クリーム	100mL
砂糖	50g
卵黄（溶きほぐす）	4個分
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	適量

### 柔らかプリンのコツ

- 加熱する前の卵液の温度は 35～40℃にします。

- 加熱室は冷ましてから **オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.53～55  
「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 → P.62

## 手動 プリン



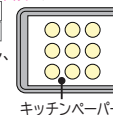
メニュー選択ボタン	使用付属品
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">手動決定</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給水タンク</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">満水</div>
過熱水蒸気オープン 予熱無 140℃ 25~36分	黒血 中段 テーブルプレート

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉	
④ 砂糖	60g
水	大さじ 2
水	大さじ 1
〈卵液〉	
⑤ 牛乳	カップ 2
砂糖	80g
卵黄（溶きほぐす）	4個
バニラエッセンス	少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 耐熱容器に④を入れ「レンジ」500W | 5～6分 | で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）
- ③ 型にバター（分量外）を塗り、②を小さじ 1 ずつ入れる。
- ④ 別の耐熱容器に⑤を合わせて入れ「レンジ」500W | 2～3分 | で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- ⑤ 黒血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 ¼（約 50mL）を注ぎ入れ、その上に④を ④ を図のように並べ、**中段** に入れ「過熱水蒸気オープン」予熱無 | 140℃ | 25～36分 | で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



「レンジ加熱の使いかた」 → P.53～55  
「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 → P.62

### 【ひとくちメモ】

- 加熱むらが気になるときは、加熱時間の ¾～¾ が経過してから、前後を入れかえてください。

## 手動 レモンゼリー



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">手動決定</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給水タンク</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">空</div>
レンジ500W 約2分	テーブルプレート

材料（直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分）

④ 粉ゼラチン	大さじ 1（約 10g）
水	大さじ 2
レモン汁	70mL
水	カップ 2
砂糖	60g
レモン（薄切り）	4 枚
ミント	少々

### 作りかた

- ① 耐熱容器に④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ② ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き「レンジ」500W | 約2分 | で加熱する。
- ③ 加熱後、水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、②を 4 等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしかため、ミントを飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.53～55

## 手動 コーヒーゼリー



メニュー選択ボタン	使用付属品
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">手動決定</div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">給水タンク</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; text-align: center;">空</div>
レンジ500W 約2分	テーブルプレート

材料（直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分）

④ 粉ゼラチン	大さじ 1（約 10g）
水	大さじ 2
インスタントコーヒー	大さじ 2
水	カップ 2
砂糖	60g
ホイップクリーム	適量

### 作りかた

- ① 耐熱容器に④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ② ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き「レンジ」500W | 約2分 | で加熱する。
- ③ 加熱後、水でぬらしたガラス容器に 4 等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしかため、食べる直前にホイップクリームで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.53～55

# オート 36 シュー (シュークリーム)



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
予熱 約10分 / 加熱 約34分	

材料 (12個分)	
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
④ バター (3~4個に切る)	60g
水	120mL
卵 (溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

## シューのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 加熱が足りなかったときは **オープン** | 予熱無 | 1段 | 210℃ で様子を見ながら加熱します。 (→P.58, 59)
- バターと水は十分に沸とうさせる  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地が熱いうちに混ぜる  
生地が冷め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  
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く  
予熱が終了するまでの間に、生地表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- 2段で焼くときは  
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シューの作りかた②で8分~10分30秒加熱し、作りかた③で約3分10秒加熱します。作りかた④は手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。(→P.67)  
焼きむらが気になるときは、加熱途中に、残り時間8~10分で黒血の**中段**と**下段**を入れかえて、さらに加熱します。

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないで**レンジ** | 600W | 4分~5分30秒で加熱し、十分沸とうさせる。
- ③ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて**レンジ** | 600W | 約2分 で加熱する。



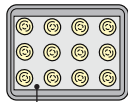
- ④ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよくなる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



- ⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、直径3~4cmの大きさを12個絞り出す。



アルミホイル

- ⑦ 食品を入れずに**おかず・スイーツ** | 36 シュー | で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を**中段**に入れ、加熱する。
- ⑨ 焼き上がったらずち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.53~55)

## 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。

- バターを大きなたまりのまま加熱すると飛び散ります。

# 応用 36 エクレア



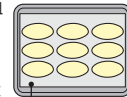
材料 (9個分)	
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
④ バター (3~4個に切る)	60g
水	120mL
卵 (溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート (溶かしておく)	適量

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないで**レンジ** | 600W | 4分~5分30秒で加熱し、十分沸とうさせる。
- ③ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて**レンジ** | 600W | 約2分 で加熱する。
- ④ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよくなる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

- ⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出す。



アルミホイル

- ⑦ 食品を入れずに**おかず・スイーツ** | 36 シュー | で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を**中段**に入れ、加熱する。
- ⑨ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/2で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.53~55)

# 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
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 6分30秒~10分	テーブルプレート

## 材料 (シュークリーム12個分)

牛乳	カップ2
小麦粉 (薄力粉)	小さじ2
④ コーンスターチ	小さじ2
砂糖	80g
卵黄 (溶きほぐす)	3個分
⑥ バター	40g
⑥ バニラエッセンス	少々

## 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ**レンジ** | 600W | 6分30秒~10分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑥を加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.53~55)

## 【ひとくちメモ】

- 加熱直後は柔らかいでも、冷めるとかたさが出てきます。

# オート 68 ちんすこう



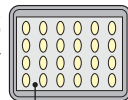
メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約30分	

## 材料 (24個分)

小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	100g
砂糖 (ふるっておく)	50g
ラード	50g

## 作りかた

- ① ボウルにラードを入れ、ゴムベラでクリーム状になるまでよくなる。砂糖を数回に分けて入れ、よくなる。
- ② ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。
- ③ ②を24等分して丸め、厚さ約1cmのタテ長のだ円形に形を整える。
- ④ アルミホイルを敷いた黒血に③をのせ、**中段**に入れ**おかず・スイーツ** | 68 ちんすこう | で加熱する。
- ⑤ 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。



アルミホイル

## ちんすこうのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 焼き上がりは  
焼くと生地がふくらみ、小判型になります。
- 生地を並べるときは  
タテ長のだ円形にし、となりの生地との間をあけてください。間をあけないと焼き上げたとき、生地どうしがくっついてしまいます。
- 焼きたては  
焼きたては柔らかく、くずれやすいです。あら熱を取ると固まります。
- 加熱が足りなかったときは  
**オープン** | 予熱無 | 1段 | 160℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)



## 手動 ココアマカロン

メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン予熱有(約4分) 2段 130℃ 30~40分	黒血 中・下段

材料(黒血2枚・マカロン20個分)

アーモンドパウダー	80g
④ 粉砂糖	120g
ココア	小さじ2
グラニュー糖	30g
卵白	2個分
塩キャラメルクリーム	適量

### 作りかた

- ④を合わせてふるっておく。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかく泡立ててからグラニュー糖の1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
- ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒血の裏をかかるとたい生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 2段 130℃ 30~40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を中段と下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、黒血の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」  
→ P.60, 61

## 手動 抹茶マカロン

材料(黒血2枚・マカロン20個分)

ココアマカロンの材料を参照し、ココアを抹茶(小さじ1)にかえる。

### 作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照して生地を作り「オープン」予熱有 2段 130℃ 30~40分 で予熱し、焼く。

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」  
→ P.60, 61

## 手動 塩キャラメルクリーム

メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ500W 3~4分 レンジ200W 約30秒	テーブルプレート

材料(マカロン20個分)

④ 砂糖	40g
水	大さじ1
水	小さじ2
コンデンスミルク	30g
塩	少々
バター(室温に戻す)	15g

### 作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」 → P.53~55

### マカロンのコツ

- 生地作りのポイントは卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~6分で黒血の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」  
→ P.60, 61

## 手動 マドレーヌ



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン予熱有(約4分) 1段 160℃ 30~40分	黒血 中段

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵(溶きほぐす)	2 1/2個
④ レモン汁	大さじ1/2
レモンの皮(すりおろす)	1/2個分

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- ② バターは容器に入れて「レンジ」200W 3~4分 で加熱する。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④ ③を型に分け入れ、黒血に並べる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 1段 160℃ 30~40分 で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.53~55

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」  
→ P.60, 61

### マドレーヌのコツ

- 溶かしバターはあたたかい物を使います。

## 手動 マフィン



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン予熱有(約6分) 1段 180℃ 30~40分	黒血 中段

材料(直径6cmのマフィン型9個分)

④ 小麦粉(薄力粉)	250g
ベーキングパウダー	小さじ3
砂糖	100g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

### 作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ④をふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 1段 180℃ 30~40分 で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」  
→ P.60, 61

## 手動 ボーロ



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
オープン予熱有(約5分) 1段 170℃ 18~22分	黒血 中段

材料(16個分)

小麦粉(薄力粉)	220g
バター(室温に戻す)	60g
砂糖	100g
サラダ油	大さじ5 1/2
卵白	少々
スライスアーモンド	適量
④ 粉砂糖	少々
シナモン	少々

### 作りかた

- ① ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2~3回に分けて加えてよく混ぜる。
- ② サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。
- ③ ②を16等分し、平たく丸めて中央をかかるとほませる。
- ④ オープンシートを敷いた黒血に③を並べ、卵白をはけて塗ってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせて貼りつける。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 1段 170℃ 18~22分 で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。
- ⑦ 加熱後、熱いうちに④を合わせてふりかける。

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」  
→ P.60, 61

## 手動 ブラウニー



メニュー選択ボタン

手動  
決定

オープン 予熱無  
1段 180℃  
26~32分

使用付属品



黒皿 中段

給水タンク

空

### 材料 (型1個分)

小麦粉 (薄力粉)	250g
④ ココア	50g
ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター (室温に戻す)	150g
卵 (溶きほぐす)	3個
チョコレート	100g
⑤ レーズン (ぬるま湯に戻す)	100g
くるみ (あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

### 作りかた

- ① チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて[レンジ]200W [5~6分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に⑤を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ④ ③をブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、表面を平らにする。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、④を中段に入れオープン 予熱無 [1段]180℃ [26~32分]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.53~55)

「オープン加熱 (予熱無) の使いかた」 (→P.58, 59)

## 手動 ナッツとベリーブラウニー



メニュー選択ボタン

手動  
決定

オープン 予熱無  
1段 180℃  
26~32分

使用付属品



黒皿 中段

給水タンク

空

### 材料 (型1個分)

牛乳	30mL
ピスタチオ	40g
ブラックチョコレート	180g
無塩バター	90g
砂糖	120g
④ 卵 (溶きほぐす)	3個
ラム酒	大さじ1½
小麦粉 (薄力粉)	100g
⑤ ココア	15g
ベーキングパウダー	小さじ1½
ドライクランベリー (市販の物、あらくぎむ)	70g

### 作りかた

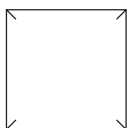
- ① 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置き[レンジ]500W 約30秒で人肌になるまで加熱する。
- ② テーブルプレートを取り外し、ピスタチオを黒皿にのせ、中段に入れてオープン 予熱無 [1段]170℃ [約10分]加熱し、½量をタテ半分に切る。
- ③ テーブルプレートをセットし、チョコレートはくだいて耐熱容器に入れ、バターを加えて[レンジ]200W [5~6分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①と④を加えて混ぜる。
- ④ ③を合わせて③にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、クランベリーとピスタチオの½量を加えて混ぜる。
- ⑤ ④をブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせる。
- ⑥ テーブルプレートを取り外し、⑤を中段に入れオープン 予熱無 [1段]180℃ [26~32分]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.53~55)

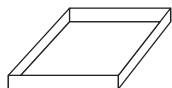
「オープン加熱 (予熱無) の使いかた」 (→P.58, 59)

### ブラウニーの型の作りかた

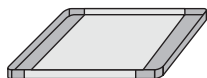
- 1 一辺28cmのオープンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



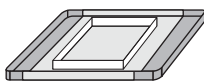
- 2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



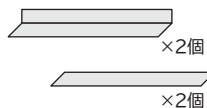
- 3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



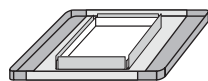
- 4 アルミホイルの表面にバター (分量外) を塗り2のオープンシートの型をつける



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



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



# 手動 アップルパイ

メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="checkbox"/> 手動決定 オープン予熱有(約14分) 1段 220℃ 18~28分	給水タンク 空 黒皿 下段

## 材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

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



## 作りかた

- ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。
- 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。
- パイ皿に生地をのせてびったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。
- 底全体にフォークで穴をあける。
- りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。
- 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 | 1段 | 220℃ | 18~28分 で予熱する。
- 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、加熱する。

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」  
 → P.60, 61

## アップルパイのコツ

- 型は金属製の物を  
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低い  
ため、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは  
バターが溶けて生地が柔らかくなるの  
で冷蔵庫で20~30分休ませると作  
りやすくなります。

- 冷凍パイシートを使うと便利  
直径21cmのパイを焼くには、市販の  
パイシート (1枚・約100gの物) 4枚  
が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、  
型に敷く分とテープを取る分として使  
います。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の  
前後を入れかえてさらに加熱します。

# 手動 りんごのプリザーブ



メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="checkbox"/> 手動決定 レンジ600W 9~12分 6分30秒~9分	給水タンク 空 テーブルプレート

## 材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご (紅玉またはふじ)	3個
砂糖	80 ~ 120g
④ レモン汁	小さじ1
シナモン	少々

## 作りかた

- りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- 大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ「レンジ」600W | 9~12分 加熱する。
- アクを取って混ぜ、再び「レンジ」600W | 6分30秒~9分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁を切る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.53~55

# 手動 プチパイ



メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="checkbox"/> 手動決定 オープン予熱有(約6分) 1段 180℃ 18~26分	給水タンク 空 黒皿 中段

## 材料 (黒皿1枚分)

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

## 作りかた

- 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 | 1段 | 180℃ | 18~26分 で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を「中段」にセットして焼く。
- 加熱後、粉砂糖をふる。

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」  
 → P.60, 61

## プチパイのコツ

- 缶詰など汁けのあるくだものは汁けを切ってから使います。

# 手動 焼きりんご



メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="checkbox"/> 手動決定 オープン予熱無 1段 180℃ 50~60分	給水タンク 空 黒皿 下段

## 材料 (4個分)

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

## 作りかた

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

「オープン加熱 (予熱無) の使いかた」  
 → P.58, 59

# 手動 スイートポテト



メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="checkbox"/> 手動決定 オープン予熱有(約7分) 1段 200℃ 15~22分	給水タンク 空 黒皿 中段

## 材料 (12個分)

さつまいも	大2本 (約600g)
④ バター	30g
砂糖	70g
⑤ 卵黄	1 1/2個分
⑥ バニラエッセンス	少々
牛乳	50 ~ 70mL

〈つやだし用卵〉

卵黄	1/2個分
みりん	小さじ1/2

## 作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、「27 根菜」仕上がり調節「やや弱」で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
- 耐熱容器に①と④を入れて全体をかるく混ぜ「レンジ」600W | 約2分10秒 で加熱する。
- ②に⑤と牛乳を加え、木しゃもじで、なめらかになるまでよくねり混ぜる。
- ③を12等分して、さつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつやだし用卵を塗った後、もう一度丁寧に塗り、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有 | 1段 | 200℃ | 15~22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「中段」に入れ、加熱する。

「27 根菜」の使いかた → P.44, 45

「レンジ加熱の使いかた」 → P.53~55

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」  
 → P.60, 61

## 手動 切りもち・市販のパックもち

焼き色はつきません

メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 約40秒/約1分	テーブルプレート

### あべ川もち



#### 作りかた

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

#### 【ひとくちメモ】

●皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

### いそべ巻き



#### 作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

### フルーツ大福



#### 作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

## 手動 いちごジャム



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 15~18分	テーブルプレート

#### 材料(標準量)

いちご	300g
砂糖	150g
④ レモン汁	大さじ1
サラダ油	少々

#### 作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れてかき混ぜ[レンジ]600W|15~18分|で加熱する。
- 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- あら熱が取れてから、おおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

#### ジャムのコツ

- 容器は  
直径約25cm(内径約22.5cm)深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- サラダ油を加えると  
吹きこぼれを防ぐ効果があります。

## 手動 マーマレードジャム



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 15~18分	テーブルプレート

#### 材料(標準量)

オレンジ	2個(約400g)
砂糖	160g

#### 作りかた

- オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2~3つにほぐす。皮は1/2個分だけ使い、残りは捨てる。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。
- 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後、ザルに上げ、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ[レンジ]600W|15~18分|で加熱する。
- 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- あら熱が取れてから、おおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

# トースト

## 手動 トースト

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。



メニュー選択ボタン	使用付属品	作りかた
手動決定	給水タンク 空	① 食パンは黒血の中央に寄せて並べ、テーブルプレートを取り外す。
グリル 加熱時間は下記参照	黒血 上段	② 黒血を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し[グリル]で加熱する。

#### 材料(1~4枚分)

食パン(6枚切りの厚さ1.5~3cmの物) 1~4枚

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
並べかた				
1回目	[グリル]4~7分 裏返して[1~2分]で焼く。		[グリル]4~9分 裏返して[1~4分]で焼く。	
連続して焼く	[グリル]2~3分 裏返して[1~2分]で焼く。		[グリル]2~4分 裏返して[1~3分]で焼く。	

#### トーストのコツ

- パンの厚さや種類、保存状態によって焼け具合が違います。上表を参照して、焼き加減を見ながら加熱してください。(上表は常温保存した食パンを焼くときの目安です)
- 並べかたは  
黒血の中央に寄せて置きます。黒血の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 冷蔵または冷凍保存したパンは  
上表を参照して[グリル]で加熱します。冷凍保存した食パンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。➡P.57

## ⚠️ 注意



バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない  
火災の原因になります

# パン・ピザ[パン]

## オート 37 バターロール (ロールパン)



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
予熱 約6分 / 加熱 約18分	

材料	12個分
小麦粉(強力粉)	240g
④ 砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯(約40℃)	40mL
⑤ 卵(溶きほぐす)	大1½個
牛乳(室温に戻す)	90mL
バター(室温に戻す)	35g
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす)	½個
塩	少々

### バターロールのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 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。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」→P.65
- **パンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたぬれがきんをかけた後、表面に霧を吹きかけます。
- **生地の扱いはいていねい**に手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- **つやだし用卵は薄く**はいていねいにするように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- **2度で焼くときは**オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー(オープン加熱)で焼きます。→P.67
- **加熱が足りなかったときは**「オープン」予熱無|160℃で様子を見ながら加熱します。→P.58, 59
- **手動メニューで焼く時は**→P.67

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に分けて押しつぶしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、③を黒血にのせて**下段**に入れ、「スチームオープン」発酵|予熱無|1段|40℃|50~60分で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で12個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(パンチタイム)
- ⑨ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形ののばす。
- ⑩ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べ、黒血を**下段**にセットし「スチームオープン」発酵|予熱無|1段|40℃|32~42分で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑪ 発酵後、黒血を取り出し「おかず・スイーツ」37バターロールで予熱をする。
- ⑫ 生地の表面に、混ぜ合わせたつやだし用卵を薄くはいていねいに塗る。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を**中段**にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.64

## 応用 37 栗くりパン



材料	8個分
小麦粉(強力粉)	225g
砂糖	40g
④ ココア	25g
塩	4g
無塩バター	15g
⑤ 卵(溶きほぐす)	½個
水	140mL
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
マロンあんまたはこしあん(市販の物)	240g(生地1個につき30g)
栗の甘露煮(市販の物)	8個
けしの実	適量

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に分けて押しつぶしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて**下段**にセットし「スチームオープン」発酵|予熱無|1段|40℃|50~60分で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約59g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。(パンチタイム)
- ⑨ ⑨の表面に卵(分量外)をはけでぬり、けしの実をつけて包丁で中央に切り込みを入れる。
- ⑩ ⑩の黒血を**下段**にセットし、「スチームオープン」発酵|予熱無|1段|40℃|32~42分で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵をする。
- ⑪ 発酵後、黒血を取り出し、「おかず・スイーツ」37バターロールで予熱をする。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒血を**中段**にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.64

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



# オート 69 フランスパン



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安 予熱 約7分 / 加熱 約38分	黒血 中段 テーブルプレート

材料 (バタール1本、クーペ2本分)

小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
レモン汁	6mL

## フランスパン・プール・シャンピニオン・ベーコンエビのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- こねあげた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度はフランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」(P.65) また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きかけます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 手動メニューで焼くときは(P.67)
- 加熱が足りなかったときはオープン 予熱無 1段 200℃で様子を見ながら加熱します。(P.58, 59)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、③を加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がバトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし[スチームオープン]発酵 予熱無 1段 35℃ 30~60分 で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中の中を抜く。
- ⑦ 生地をスケッパー (または包丁) でバタール (約 340g) 1個分とクーペ (約 130g) 2個分に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのぼし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのぼす。
- ⑩ タテ1/2ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押し込み込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒血の対角線の長さに細長くのぼす。
- ⑪ クーペの生地は、15cmの円形にのぼし、生地の向こう側1/2を残して手前から折りたたむ。残った1/2の生地を上にかがせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
- ⑫ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
- ⑬ バター (分量外) を薄く塗った黒血に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段にセットし[スチームオープン]発酵 予熱無 1段 35℃ 20~40分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑭ 発酵後、黒血を取り出し[おかず・スイーツ] [69 フランスパン] で予熱をする。
- ⑮ 予熱終了 (約7分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でクーペ (切り目) をバタールは3~4本、クーペは1本入れる。
- ⑯ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を中段にセットして焼く。
- ⑰ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオープン発酵の使いかた」 (P.64)

# 応用 69 プール



材料 (6個分)

小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
レモン汁	6mL

### 作りかた

- ① フランスパンの作りかた①~⑥を参照し、生地を作る。
- ② 生地をスケッパー (または包丁) で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ④ ③をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒血を取り出し[おかず・スイーツ] [69 フランスパン] で予熱する。
- ⑤ 予熱終了 (約7分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でタテヨコ2本ずつクーペ (切り目) を入れる。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」 (P.64)

# 応用 69 シャンピニオン



材料 (9個分)

小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
レモン汁	6mL

### 作りかた

- ① フランスパンの作りかた①~⑥を参照し、生地を作る。
- ② 生地をスケッパー (または包丁) で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ④ 1個分の生地から約1/3を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4~5cmの円形にのぼし、片面に強力粉 (分量外) をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいのはの頭で押し、上の生地を中に食いこませる。
- ⑤ ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒血を取り出し[おかず・スイーツ] [69 フランスパン] で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」 (P.64)

# 応用 69 ベーコンエビ



材料 (2個分)

小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
レモン汁	6mL
ベーコン	4枚
んにく	適量
こしょう	適量

### 作りかた

- ① フランスパンの作りかた①~⑥を参照し、生地を作る。
- ② 生地をスケッパー (または包丁) で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ④ ③の生地をタテに20cmの棒状にのぼし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのぼし、表面にんにく、こしょうをふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ⑤ ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒血を取り出し[おかず・スイーツ] [69 フランスパン] で予熱する。
- ⑥ 予熱終了 (約7分) の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」 (P.64)

# オート 70 簡単パン

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安	黒血 中段 テーブルプレート
加熱 約27分	

材料	8個分
小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2.5g
水	カップ½ (約100mL)
バター(室温に戻す)	12g



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ[レンジ]500W[約30秒]で加熱して溶かし、水を加える。
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ]発酵[30W]8~12分で1次発酵をする。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押し中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットし[スチームレンジ]発酵[30W]8~12分で2次発酵する。



- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒血を中段にセットし[おかず・スイーツ]70簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55  
「スチームレンジ発酵の使いかた」➡P.63

# 応用 70 簡単レーズンパン



## 材料 (8個分)

簡単パンの材料を参照し、レーズン(30g)を加える。

## 作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地にレーズンを加え[おかず・スイーツ]70簡単パンで焼く。

# 応用 70 簡単あんパン



## 材料 8個分

つぶあん	200g
小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2.5g
水	カップ½ (約100mL)
バター(室温に戻す)	12g
けしの実	適量
〈つやだし用卵〉	
卵(溶きほぐす)	½個
塩	少々

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- つぶあんは[レンジ]500W[1分30秒~2分]で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
- ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし[スチームレンジ]発酵[30W]8~12分で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、混ぜ合わせたつやだし用卵を生地の表面に薄くていねいに塗る。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットし[おかず・スイーツ]70簡単パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55  
「スチームレンジ発酵の使いかた」➡P.63

# 応用 70 簡単クリームパン



## 材料 (8個分)

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

## 作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でカスタードクリームを包み、[おかず・スイーツ]70簡単パンで焼く。

# クリームパンのカスタードクリーム

## 材料・作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

# 応用 70 簡単ジャムパン



## 材料 (8個分)

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをジャムパンのいちごジャムにかえ、けしの実を取る。

## 作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でジャムパンのいちごジャムを包み、[おかず・スイーツ]70簡単パンで焼く。

# ジャムパンのいちごジャム

## 作りかた

- 深めの耐熱容器にいちご(250g)を入れ、フォークであらくつぶし、砂糖(150g)、レモン汁(15g)、コンスターチ(18g)を加えてダマにならないようによくかき混ぜる。
- ①をテーブルプレートの中央に置き[レンジ]600W[約7分]で加熱し、アクを取って混ぜ、さらに[レンジ]600W[約6分]で加熱する。
- 加熱後、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.53~55

## 簡単パンのコツ

- 1回に作れる分量は 表示の分量です。
- 使えるポリ袋は 市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
- 発酵の時間は様子を見て加減 季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。

ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵 12~20分	6~8分
- 生地が乾燥しないように 分割や成形のときは固く絞ったぬれがきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
- 生地の丸めかた(成形)は なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは 焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
- 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。
- 発酵の仕上がりが目安は 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。  
1次発酵
- 2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。  
2次発酵
- 加熱が足りなかったときは [オープン]予熱無[1段]170℃で様子を見ながら加熱します。➡P.58, 59

応用 70 油で揚げないカレーパン



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安 加熱 約26分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	8個分
小麦粉(強力粉)	150g
④ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2.5g
水	カップ1/2 (約 100mL)
バター(室温に戻す)	12g
レトルトカレー(市販の物)	1袋(約 200g)
⑤ 玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
小麦粉(薄力粉)	9g
小麦粉(薄力粉)	適量
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.105)	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、⑤を加え、よく混ぜ合わせ[レンジ] 200W | [7~10分]で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
- 簡単パンの作りかた②~⑧を参照して生地を作る。
- ③の閉じ目を下にして円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし[スチームレンジ]発酵|30W|8~12分|で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし「おかず・スイーツ」|70 簡単パン|で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

「スチームレンジ発酵の使いかた」(→P.63)

手動 簡単肉まん



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 満水
レンジ200W 4~5分	テーブルプレート

材料	6個分
小麦粉(強力粉)	100g
小麦粉(薄力粉)	50g
④ 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
ぬるま湯(約 40℃)	80mL
冷凍シューマイ(室温に戻し、3~4つに切る)	6個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②にぬるま湯を入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ④の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ]発酵|30W|6~10分|で1次発酵をする。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー(または包丁)で6個(1個約40g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑧の生地を円形にのばし、シューマイ1個分を包み、閉じ口をしっかり止める。
- 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き[レンジ] 200W | [4~5分]で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

「スチームレンジ発酵の使いかた」(→P.63)

【ひとくちメモ】

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

手動 山形食パン

メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 満水
オープン 予熱有(約14分) 1段 220℃ 24~38分	黒皿 下段

材料(19×10cm、高さ8.5cmの金属製バンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
④ 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯(約 40℃)	140mL
バター(室温に戻す)	10g



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿のせて下段にセットし[スチームオープン]|発酵|予熱無|1段|40℃|44~60分|で1次発酵をする。
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー(または包丁)で3等分して丸め、生地にラップかたたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(パンチタイム)
- 3等分にした⑦をひとつひとつタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
- バター(分量外)を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段にセットし[スチームオープン]|発酵|予熱無|1段|40℃|50~80分|で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し、食品を入れずに[オープン]|予熱有|1段|220℃|24~38分|で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を下段にセットして焼く。

山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少異なります。発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」(→P.65)
- パンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたたく絞ったぬれがきんをかけた後、表面に霧を吹きかけます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
- 発酵し過ぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- 発酵温度を調節して温度は4段階に設定できます。(30、35、40、45℃)生地の初温、季節、分量などによって使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。
- 2個焼くときは材料を2倍にして生地を作り、[オープン]|予熱有|1段|220℃|24~38分|で予熱し、下段にセットして焼きます。焼きむらに気になるときは、残り時間5~6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。(→P.60、61)
- 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。

「スチームオープン発酵の使いかた」(→P.64)

「オープン加熱(予熱有)の使いかた」(→P.60、61)

# パン・ピザ[ピザ]

## オート 38 クリスピーピザ



メニュー選択ボタン

オート

使用付属品

黒血 上段  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

加熱時間の目安  
予熱 約15分  
加熱 約10分

材料 (直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉 (強力粉)	50g
小麦粉 (薄力粉)	20g
砂糖	4g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	1g
ぬるま湯 (約 40℃)	40mL
オリーブ油	10mL
ピザソース (市販の物)	適量
トマト (さいの目切り)	1/4個 (約 50g)
モッツァレラチーズ (ひとくち大にちぎる)	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 5分間こねる。このとき、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の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ|発酵|30W|約10分|で発酵をする。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップか、かたく絞ったぬれふきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(パンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り◎を並べて塩、こしょうをする。
- 空の黒血を 上段 にセットしておかず・スイーツ|38 クリスピーピザ|で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ◎をオープンシートごと黒血にのせ、上段にセットして焼く。
- ⑨をオープンシートごと黒血にのせ、上段にセットして焼く。
- ⑩をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」  
➡P.63

ピザのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- ピザ(パン生地)を2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、テーブルプレートを取り外し、空の黒血を 中段 と 下段 にセットして オープン|予熱有|2段|200℃|24~30分|で予熱し、加熱します。(➡P.60,61)  
上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4~3/5が経過してからにしてください。
- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 冷凍ピザは市販のピザを参照して焼きます。
- 加熱が足りなかったときは オープン|予熱無|1段|200℃|で様子を見ながら加熱します。(➡P.58,59)

## 手動 ピザ(パン生地)



メニュー選択ボタン

手動  
決定

使用付属品

黒血 中段

給水タンク  
満水

オープン 予熱有 (約6分)  
1段 200℃  
18~24分

材料 (直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	2g
ぬるま湯 (約 30℃)	100mL
オリーブ油	15mL
ピザソース (市販の物)	適量
玉ねぎ (薄切り)	大1/4個 (約 75g)
ペーコン (たんざく切り)	50g
サラミソーセージ (薄切り)	8枚
ピーマン (輪切り)	2個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1/2缶 (約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ (薄切り)	4個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	100g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クリスピーピザの作りかた②~⑦を参照して生地を作る。
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り◎を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- テーブルプレートを取り外し、空の黒血を 中段 にセットして オープン|予熱有|1段|200℃|18~24分|で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ④をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」 ➡P.60,61

## 手動 シーフードピザ



メニュー選択ボタン

手動  
決定

使用付属品

黒血 中段

給水タンク  
満水

オープン 予熱有 (約6分)  
1段 200℃  
18~24分

材料 (直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	2g
ぬるま湯 (約 40℃)	100mL
オリーブ油	15mL
にんにく (みじん切り)	1片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス (解凍して水けを切っておく)	100g
ピザソース (市販の物)	適量
玉ねぎ (薄切り)	中1/4個 (約 50g)
ピーマン (輪切り)	1個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1/2缶 (約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ (薄切り)	4個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	70g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかきまぜ、取り出しておく。
- ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 5分間こねる。このとき、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。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ|発酵|30W|約10分|で1次発酵をする。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップか、かたく絞ったぬれふきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(パンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り◎と②を並べて塩、こしょうをし、スタッフドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- テーブルプレートを取り外し、空の黒血を 中段 にセットして オープン|予熱有|1段|200℃|18~24分|で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑩をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 ➡P.63  
「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」 ➡P.60,61

# 和食メニュー もくじ

## 焼き・揚げ物

- 101 焼きとり..... 169
- 102 さんまの塩焼き..... 169
- 103 塩さば..... 169
- 104 ぶりの照り焼き..... 170
- 105 塩ざけ..... 170
- 106 豚のしょうが焼き..... 170
- 107 鶏の照り焼き..... 170
- 108 あじの開き..... 170
- 109 さんが焼き..... 170
- 110 焼きいも..... 170
- 111 鶏のから揚げ..... 170
- 112 鶏のから揚げ(脱脂)..... 170
- 113 豚のから揚げ..... 170
- 114 えびの天ぷら..... 170
- 115 桜えびのかき揚げ..... 170
- 116 さつま揚げ..... 170
- 117 がんもどき..... 170

## 煮・蒸し物

- 118 かれいの煮つけ..... 171
- 119 たけのこの土佐煮..... 171
- 120 肉じゃが..... 171
- 121 豚の角煮..... 171
- 122 筑前煮..... 171
- 123 ぶり大根..... 171
- 124 さばのみそ煮..... 172
- 125 いも煮..... 172
- 126 いもたこ..... 172
- 127 黒豆..... 172
- 128 簡単肉じゃが..... 172
- 129 肉豆腐..... 172
- 130 きんぴらごぼう..... 172
- 131 牛肉とごぼうのしぐれ煮..... 172
- 132 かぼちゃの煮物..... 172
- 133 白滝とえのきだけのいり煮..... 172
- 134 なすの煮浸し..... 172
- 135 ふろふき大根..... 172
- 136 茶わん蒸し..... 172
- 137 小田巻き蒸し..... 172
- 138 鶏の酒蒸し..... 172

## ごはん物・他

- 139 しょうゆ焼きおにぎり..... 173
- 140 赤飯(おこわ)..... 173
- 141 牛丼..... 173
- 142 親子丼..... 174
- 143 どどめせ..... 174
- 144 かぼちゃのほうとう..... 174
- 145 焼きうどん..... 174
- 146 けんちん汁..... 174
- 147 かつお昆布だし..... 175
- 148 とん汁..... 175
- 149 ほうれん草のおひたし..... 175
- 150 桜もち..... 175

## 一部の和食のオートメニューは **和食** から **オート** から選べます

例: 鶏のから揚げ (和食 焼き・揚げ物 111 鶏のから揚げ) または [ノンフライ] 71 鶏のから揚げ で加熱します

和食 焼き・揚げ物 111 鶏のから揚げ  
→ P.170

**和食** 111 鶏のから揚げ



材料・作りかた  
→ P.105  
作りかた②で  
和食 焼き・揚げ物  
111 鶏のから揚げ  
で加熱してください。

材料・作りかたは(→P.105)を参照

オート [ノンフライ] 71 鶏のから揚げを  
和食 和食 焼き・揚げ物 111 鶏のから揚げ  
で加熱する

[ノンフライ] 71 鶏のから揚げ  
→ P.105

**オート** 71 鶏のから揚げ



メニュー選択ボタン 使用付属品  
オート 給水タンク 空

加熱時間の目安 黒血 中段 テーブルプレート  
加熱 約23分

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(市販の物) 大さじ4(約40g)

作りかた  
① 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたいて落とす。  
② ①の皮を上にして、黒血の中央に寄せて並べ、中段に入れ[ノンフライ] 71 鶏のから揚げで加熱する。

### 和食メニュー選択手順

[和食] を押すごとに「101」和食 焼き・揚げ物 ▶ 「118」和食 煮・蒸し物 ▶

「139」和食 ごはん物・他」の順に選択

その後、 を回しメニューを選択

[和食] の操作の詳細は(→P.51)

# 和食[焼き・揚げ物]

## 和食 101 焼きとり



メニュー選択ボタン 使用付属品  
和食 給水タンク 空

加熱時間の目安 黒血 中段 テーブルプレート  
加熱 約22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

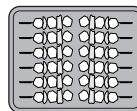
しょうゆ カップ1/2  
みりん カップ1/2  
砂糖 大さじ2~3  
サラダ油 大さじ1

### 作りかた

- ① 合わせた④の中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながから30分~1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹くしに刺しておく。
- ② 黒血に①を焼きとりのコツを参照して並べ、中段に入れ和食 焼き・揚げ物 101 焼きとりで加熱する。

### 焼きとりのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 焼きが足りなかったときは[グリル]で様子を見ながら加熱します。(→P.57)
- 1~2人分は仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 並べかたは  
具材を中央に集めるように、くしをヨコにして図のように並べてください。



## 和食 102 さんまの塩焼き



メニュー選択ボタン 使用付属品  
和食 給水タンク 満水

加熱時間の目安 黒血 上段 テーブルプレート  
加熱 約21分

材料 4人分(4尾)

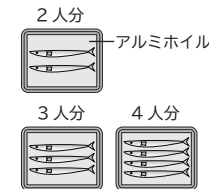
さんま(1尾約150gの物) 4尾  
塩 小さじ1/2

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② さんまは、内臓を取り除いて水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり約20分おき、水けをふき取る。
- ③ 黒血にアルミホイルを敷いて、盛りつけたとき上になる方を上にして、さんまの塩焼きのコツを参照して②を並べる。
- ④ ③を上段に入れ和食 焼き・揚げ物 102 さんまの塩焼きで加熱する。

### さんまの塩焼きのコツ

- 1回に作れる分量は2~4人分です。
- 焼きが足りなかったときは[グリル]で様子を見ながら加熱します。(→P.57)
- 加熱直後にドアを開けるときの油の飛び散りに注意し、静かに開けてください。
- 2人分は仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 並べかたは



## 和食 103 塩さば

メニュー選択ボタン 使用付属品  
和食 給水タンク 満水

加熱時間の目安 黒血 上段 テーブルプレート  
加熱 約19分

材料 4人分(4切れ)

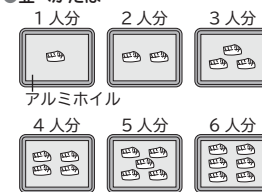
塩さば(1切れ約100gの物) 4切れ

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② さばの水けを切り、黒血にアルミホイルを敷いて、盛りつけたとき上になる方を上にして、塩さばのコツを参照して並べる。
- ③ ②を上段に入れ和食 焼き・揚げ物 103 塩さばで加熱する。

### 塩さばのコツ

- 1回に作れる分量は1~6人分です。
- 焼きが足りなかったときは[グリル]で様子を見ながら加熱します。(→P.57)
- 加熱直後にドアを開けるときの油の飛び散りに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は  
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 1~2人分は仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 6人分は仕上がり調節[強]で加熱します。
- 並べかたは



## 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.19)
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

## 和食 104 ぶりの照り焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 満水
加熱時間の目安 加熱 約20分	黒皿 上段 テーブルプレート

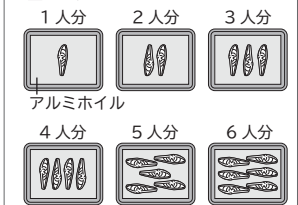
材料	4人分(4切れ)
ぶりの切り身 (1切れ約 100g の物)	4 切れ
しょうゆ	カップ1/4
みりん	カップ1/4

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ぶりは水けをふき取り、合わせた④に30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 黒皿にアルミホイルを敷いて、盛りつけたときに上になる方を上にしてぶりの照り焼きのコツを参照して②を並べる。
- ③を上段に入れ[和食 焼き・揚げ物] 104 ぶりの照り焼き で加熱する。

### ぶりの照り焼きのコツ

- 1回に作れる分量は1～6人分です。
- 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.57)
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 1～2人分は仕上がり調節弱で加熱します。
- 6人分は仕上がり調節強で加熱します。
- 並べかたは



## 和食 105 塩ざけ



材料・作りかた  
→P.91  
作りかた⑥で  
和食 焼き・揚げ物  
105 塩ざけ  
で加熱してください。

## 和食 106 豚のしょうが焼き



材料・作りかた  
→P.87  
作りかた⑥で  
和食 焼き・揚げ物  
106 豚のしょうが焼き  
で加熱してください。

## 和食 107 鶏の照り焼き



材料・作りかた  
→P.89  
作りかた⑥で  
和食 焼き・揚げ物  
107 鶏の照り焼き  
で加熱してください。

## 和食 108 あじの開き



材料・作りかた  
→P.92  
作りかた⑥で  
和食 焼き・揚げ物  
108 あじの開き  
で加熱してください。

## 和食 109 さんが焼き



材料・作りかた  
→P.93  
作りかた⑥で  
和食 焼き・揚げ物  
109 さんが焼き  
で加熱してください。

## 和食 110 焼きいも



材料・作りかた  
→P.95  
作りかた①で  
和食 焼き・揚げ物  
110 焼きいも  
で加熱してください。

## 和食 111 鶏のから揚げ



材料・作りかた  
→P.105  
作りかた②で  
和食 焼き・揚げ物  
111 鶏のから揚げ  
で加熱してください。

## 和食 112 鶏のから揚げ(脱脂)

材料・作りかた (→P.105)  
作りかた④で[和食 焼き・揚げ物]  
112 鶏のから揚げ(脱脂) で予熱してください。

## 和食 113 豚のから揚げ

材料・作りかた (→P.105)  
作りかた⑥で[和食 焼き・揚げ物]  
113 豚のから揚げ で加熱してください。

## 和食 114 えびの天ぷら



材料・作りかた  
→P.109  
作りかた⑥で  
和食 焼き・揚げ物  
114 えびの天ぷら  
で加熱してください。

## 和食 115 桜えびのかき揚げ



材料・作りかた  
→P.110  
作りかた④で  
和食 焼き・揚げ物  
115 桜えびのかき揚げ  
で加熱してください。

## 和食 116 さつま揚げ



材料・作りかた  
→P.111  
作りかた⑤で  
和食 焼き・揚げ物  
116 さつま揚げ  
で加熱してください。

## 和食 117 がんもどき



材料・作りかた  
→P.111  
作りかた⑤で  
和食 焼き・揚げ物  
117 がんもどき  
で加熱してください。

# 和食[煮・蒸し物]

## 和食 118 かれいの煮つけ



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約15分	テーブルプレート

材料	3人分
かれいの切り身(1切れ約 100g の物)	3 切れ
しょうが(せん切り)	1/2かけ
水	カップ1/4
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

### 作りかた

- かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせた④を入れ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き[和食 煮・蒸し物] 118 かれいの煮つけ で加熱する。
- 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約20分おいて味をしみ込ませる。

### かれいの煮つけのコツ

- 1回に作れる分量は1～3人分です。
- 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.53～55)

## 和食 119 たけのこの土佐煮



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 空
加熱時間の目安 加熱 約15分	テーブルプレート

材料	4人分
たけのこ水煮	500g
だし汁	カップ1
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
かつおぶし	10g

### 作りかた

- たけのこ水煮はさっと水洗いをし、ひとくち大に切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせた④、かつおぶしの分量を入れる。
- オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き[和食 煮・蒸し物] 119 たけのこの土佐煮 で加熱する。
- 加熱後、残りのかつおぶしを加え、かき混ぜる。

### たけのこの土佐煮のコツ

- 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レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。(P.53～55)

## 和食 120 肉じゃが



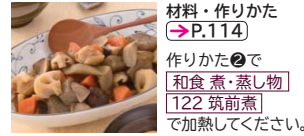
材料・作りかた  
→P.112  
作りかた②で  
和食 煮・蒸し物  
120 肉じゃが  
で加熱してください。

## 和食 121 豚の角煮



材料・作りかた  
→P.112  
作りかた⑥で  
和食 煮・蒸し物  
121 豚の角煮  
で加熱してください。

## 和食 122 筑前煮



材料・作りかた  
→P.114  
作りかた②で  
和食 煮・蒸し物  
122 筑前煮  
で加熱してください。

## 和食 123 ぶり大根

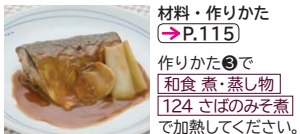


材料・作りかた  
→P.115  
作りかた⑥で  
和食 煮・蒸し物  
123 ぶり大根  
で加熱してください。

### 煮物のコツ

- 容器は大きくて深めの物をふきこぼれないようにします。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。
- 煮物の材料は大きさをそろえて材料は大きさを形を切りそろえ、むらなくで上がります。
- 煮物の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。
- 落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大ききよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 加熱後、しばらくおく味をなじませます。

**和食**  
**124 さばのみそ煮**



材料・作りかた  
→P.115  
作りかた⑥で  
和食 煮・蒸し物  
124 さばのみそ煮  
で加熱してください。

**和食**  
**129 肉豆腐**



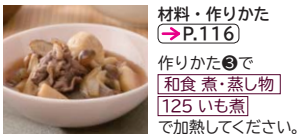
材料・作りかた  
→P.117  
作りかた③で  
和食 煮・蒸し物  
129 肉豆腐  
で加熱してください。

**和食**  
**134 なすの煮浸し**



材料・作りかた  
→P.119  
作りかた③で  
和食 煮・蒸し物  
134 なすの煮浸し  
で加熱してください。

**和食**  
**125 いも煮**



材料・作りかた  
→P.116  
作りかた②で  
和食 煮・蒸し物  
125 いも煮  
で加熱してください。

**和食**  
**130 きんぴらごぼう**



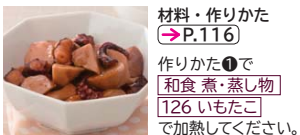
材料・作りかた  
→P.118  
作りかた②で  
和食 煮・蒸し物  
130 きんぴらごぼう  
で加熱してください。

**和食**  
**135 ふろふき大根**



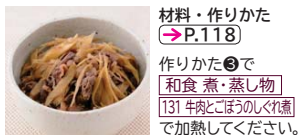
材料・作りかた  
→P.119  
作りかた④で  
和食 煮・蒸し物  
135 ふろふき大根  
で加熱してください。

**和食**  
**126 いもたこ**



材料・作りかた  
→P.116  
作りかた①で  
和食 煮・蒸し物  
126 いもたこ  
で加熱してください。

**和食**  
**131 牛肉とごぼうのしぐれ煮**



材料・作りかた  
→P.118  
作りかた③で  
和食 煮・蒸し物  
131 牛肉とごぼうのしぐれ煮  
で加熱してください。

**和食**  
**136 茶わん蒸し**



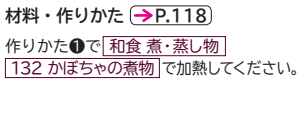
材料・作りかた  
→P.102  
作りかた⑥で  
和食 煮・蒸し物  
136 茶わん蒸し  
で加熱してください。

**和食**  
**127 黒豆**



材料・作りかた  
→P.116  
作りかた②で  
和食 煮・蒸し物  
127 黒豆  
で加熱してください。

**和食**  
**132 かぼちゃの煮物**



材料・作りかた →P.118  
作りかた①で 和食 煮・蒸し物  
132 かぼちゃの煮物  
で加熱してください。

**和食**  
**137 小田巻き蒸し**



材料・作りかた  
→P.103  
作りかた⑤で  
和食 煮・蒸し物  
137 小田巻き蒸し  
で加熱してください。

**和食**  
**128 簡単肉じゃが**



材料・作りかた  
→P.114  
作りかた②で  
和食 煮・蒸し物  
128 簡単肉じゃが  
で加熱してください。

**和食**  
**133 白滝とえのきだけのいり煮**



材料・作りかた  
→P.119  
作りかた③で  
和食 煮・蒸し物  
133 白滝とえのきだけのいり煮  
で加熱してください。

**和食**  
**138 鶏の酒蒸し**



材料・作りかた  
→P.103  
作りかた③で  
和食 煮・蒸し物  
138 鶏の酒蒸し  
で加熱してください。

**和食[ごはん物・他]**

**和食**  
**139 しょうゆ焼きおにぎり**



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 空
加熱時間の目安	黒血 上段 テーブルプレート
加熱 約18分	

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

**作りかた**

- 冷やごはんを8等分にしておにぎりを8個つくる。
- ①の上になる方に合わせた④を塗り、オープンシートを敷いた黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れて加熱する。

**しょうゆ焼きおにぎりのコツ**

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 大きさは1個約80gにし、厚さ約2cmに整えます。
- 1~2人分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」予熱無[1段][150℃]で様子を見ながら加熱します。  
→P.58, 59

**和食**  
**140 赤飯 (おこわ)**



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 満水
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約18分	

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

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 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。
- ③にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き「和食 ごはん物・他 140 赤飯」で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

**[ひとくちメモ]**

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

**赤飯 (おこわ) のコツ**

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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.53~55
- 炊きかたや容器、水の量などは  
→P.124

**和食**  
**141 牛丼**



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約12分	

材料	3人分
牛切り落とし肉(ひとくち大に切る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1個
だし汁	カップ3/4
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ2
ごはん(あたためた)	適量

**作りかた**

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と玉ねぎを入れ、合わせた④を加えてオープンシートで落として「煮物のコツ参照(→P.171)」をして、テーブルプレートの中央に置き「和食 ごはん物・他 141 牛丼」で加熱する。
- 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上①をのせる。

**牛丼のコツ**

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 加熱が足りなかったときは「レンジ[500W]」で様子を見ながら加熱します。  
→P.53~55

**和食**  
**142 親子丼**



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約7分	

材料	2人分
鶏もも肉(1cm角に切る)	100g
卵	3個
三つ葉(1.5cm幅に切る)	10g
玉ねぎ(薄切り)	50g
だし汁	大さじ4
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ1½
砂糖	小さじ2
ごはん(あたたかい物)	適量

- 作りかた**
- 卵はしっかり溶いて三つ葉を合わせておく。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、玉ねぎを入れ、合わせた④を加える。
  - オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き和食 ごはん物・他 [142 親子丼] で加熱する。
  - 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上③をのせる。

**親子丼のコツ**

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 加熱が足りなかったときはレンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)

**和食**  
**143 どどめせ**



材料・作りかた  
(→P.123)  
作りかた②で和食 ごはん物・他 [143 どどめせ] で加熱してください。

**和食**  
**144 かぼちゃのほうとう**



材料・作りかた  
(→P.125)  
作りかた②で和食 ごはん物・他 [144 かぼちゃのほうとう] で加熱してください。

**和食**  
**145 焼きうどん**



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約11分	

材料	2人分
うどん(ゆでた物、1袋約200gの物)	2玉
野菜ミックス	250g
水	大さじ½
しょうゆ	大さじ1
塩、こしょう	各少々
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g
塩、こしょう	各少々
かつおぶし	適量

- 作りかた**
- 深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めんつゆに入れ、しょうゆをかけ、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
  - ①をテーブルプレートの中央に置き和食 ごはん物・他 [145 焼きうどん] で加熱して、やけどに注意してラップをはずし、かき混ぜる。
  - ②にラップをし、3~5分ほど蒸らし、かつおぶしをかける。

**焼きうどんのコツ**

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 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.53~55)

**和食**  
**146 けんちん汁**



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約19分	

材料	3人分
大根(5mm厚さのいちよう切り)	130g
にんじん(5mm厚さの半月切り)	50g
ごぼう(3mm厚さのナメ切りにし、酢水につける)	65g
木綿豆腐(ひとくち大に切る)	130g
里も(5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3個 (約150g)
干しいたけ(戻して石づきを取り4つに切る)	3枚
こんにやく(アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る)	65g
だし汁	カップ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[27 根菜]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を加えて、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き和食 ごはん物・他 [146 けんちん汁] で加熱する。
- 加熱後、お好みで小ねぎを添える。

[27 根菜]の使いかた(→P.44, 45)

**けんちん汁のコツ**

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 加熱が足りなかったときはレンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)

**スープ・汁物のコツ**

- 容器は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。



- 材料は大きさをなるべくそろえて切ってください。
- 野菜料理のスープは多めにスープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
- 野菜料理で煮えにくい材料は火が通りやすい容器の底に入れてください。
- ラップやふたはしないで煮つめるのでラップやふたはしません。
- 落としがたをするオープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をして加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
- 野菜料理のアクは加熱後に取り除きます。

**和食**  
**147 かつお昆布だし**



材料・作りかた  
(→P.121)  
作りかた②で和食 ごはん物・他 [147 かつお昆布だし] で加熱してください。

**和食**  
**148 どん汁**



材料・作りかた  
(→P.121)  
作りかた②で和食 ごはん物・他 [148 どん汁] で加熱してください。

**和食**  
**149 ほうれん草のおひたし**



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約2分	

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量

**作りかた**

- ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。
- 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。
- ②をテーブルプレートの中央に置き和食 ごはん物・他 [149 ほうれん草のおひたし] で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。
- 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

**ほうれん草のおひたしのコツ**

- 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レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)

**和食**  
**150 桜もち**



メニュー選択ボタン	使用付属品
和食	給水タンク 空
加熱時間の目安	テーブルプレート
加熱 約3分	

材料	4個分
① 道明寺粉	40g
砂糖	小さじ1½
あん	60g
② 熱湯	65mL
食紅(溶かしておく)	微量
桜の葉(塩漬けにした物、水洗いする)	4枚

**作りかた**

- あんは4等分して丸めておく。②は熱湯と食紅を混ぜておく。
- 耐熱ガラスボウルに①と③を入れかるく混ぜ、かるくラップをし、5分間おく。
- テーブルプレートの中央に置き和食 ごはん物・他 [150 桜もち] で加熱してかき混ぜ、ラップをして5分間蒸らす。
- ③を4等分し、手に水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。

**桜もちのコツ**

- 1回に作れる分量は4個分です。
- 加熱が足りなかったときはレンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)



# さくいん (50音)

## あ

アーモンドクッキー…………… 144  
赤ワインソース…………… 88  
あさりの酒蒸し…………… 104  
あじの開き…………… 92、170  
あじフライ…………… 107  
アスパラガスの肉巻きフライ 107  
厚揚げのホイコウロウ…………… 100  
アップルパイ…………… 154  
油で揚げないカレーパン…………… 164  
あべ川もち…………… 156

## い

いそべ巻き…………… 156  
イタリアンサラダ…………… 127  
いちごジャム…………… 156  
いもたご…………… 116、172  
いも煮…………… 116、172  
煎りパン粉の作りかた…………… 105  
いわしの丸干し…………… 92  
いわしフライ…………… 108

## え

エクレア…………… 149  
えびの天ぷら…………… 109、170  
えびのトマトソースグラタン… 97  
えびのドリア…………… 98  
えびフライ…………… 108

## お

おこわ…………… 124、173  
お総菜のあたたため…………… 135  
小田巻き蒸し…………… 103、172  
お茶のあたたため…………… 134  
おでん…………… 116  
おにぎりセットメニュー…………… 129  
親子丼…………… 174

## か

かき揚げ…………… 110  
かきフライ…………… 108  
カスタードクリーム…………… 149  
型抜きクッキー…………… 144  
かつお昆布だし…………… 121、175  
カプチーノシフォンケーキ… 141  
かぼちゃのそぼろ煮…………… 118  
かぼちゃの煮物…………… 118、172  
かぼちゃの含め煮…………… 113  
かぼちゃのほうとう… 125、174  
カラフル野菜のグリルサラダ… 94  
カラメルパウンドケーキ…………… 143  
かれいの煮つけ…………… 171

カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)のあたたため … 134  
簡単あんパン…………… 163  
簡単クリームパン…………… 163  
簡単ジャムパン…………… 163  
簡単肉じゃが…………… 114、172  
簡単肉まん…………… 164  
簡単パン…………… 162  
簡単焼き豚…………… 87  
簡単レーズンパン…………… 162  
がんもどき…………… 111、170

## き

キャベツとあさりのスープパスタ…………… 125  
キャベツの酢漬け…………… 126  
牛丼…………… 173  
牛肉とごぼうのしぐれ煮 118、172  
牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 101  
牛肉とピーマンの細切りいため…………… 100  
牛乳のあたたため…………… 134  
魚介の天ぷら…………… 109  
切りもち・市販のパックもち(あべ川もち・いそべ巻き・フルーツ大福)…………… 156  
きんぴらごぼう…………… 118、172

## く

クラムチャウダー…………… 120  
クリームコロッケ…………… 109  
クリームパンのカスタードクリーム…………… 163  
栗くりパン…………… 159  
クリスピーピザ…………… 166  
グレービーソース…………… 86  
黒豆…………… 116、172

## け

けんちん汁…………… 121、174

## こ

香味ソース…………… 104  
コーヒーゼリー…………… 147  
コーヒーのあたたため…………… 134  
ゴーヤーチャンプルー…………… 101  
ココアシフォンケーキ…………… 141  
ココアマカロン…………… 150  
五穀ごはん…………… 122  
ごはん(炊飯)…………… 122  
ごはんのあたたため…………… 134  
ごはんのあたたため(スチームあたたため)…………… 135

## さ

桜色のマカロン…………… 150  
桜えびのかき揚げ…………… 110、170  
桜もち…………… 175  
酒かんのあたたため…………… 134  
さけのちゃんちゃん焼き…………… 93  
さけのムニエル…………… 92  
さけムニエル&トマトのチーズ焼き…………… 132  
さけムニエル&焼き野菜…………… 132  
さつま揚げ…………… 111、170  
里いもの煮物…………… 118  
里いもの含め煮…………… 113  
さばの塩焼き…………… 91  
さばのみそ煮…………… 115、172  
さんが焼き…………… 93、170  
山菜おこわ…………… 124  
さんまとひじきの炊き込みごはん…………… 123  
さんまの塩焼き…………… 169

## し

シーフードピザ…………… 167  
塩キャラメルクリーム…………… 150  
塩さば…………… 169  
塩ざけ…………… 91、170  
市販のピザ…………… 166  
市販の冷凍グラタン…………… 96  
シフォンケーキ(プレーン)… 140  
絞り出しクッキー…………… 144  
ジャムパンのいちごジャム… 163  
シャンピニオン…………… 161  
シュー(シュークリーム) … 148  
しょうゆ焼きおにぎり…………… 173  
白滝とえのきだけのいり煮…………… 119、172  
白身魚の姿蒸し…………… 103

## す

スイートポテト…………… 155  
炊飯…………… 122  
酢ごぼう…………… 127  
スノックッキー…………… 145  
スフレチーズケーキ…………… 139  
スペアリブ…………… 86  
スポンジケーキ…………… 137

## せ

赤飯…………… 124、173

## た

たけのこの土佐煮…………… 171

## ち

チーズ入りミルフィーユカツ 106  
チキンカツ…………… 107  
チキンソテー…………… 88  
チキンナゲット…………… 111  
チキン南蛮…………… 110  
筑前煮…………… 114、171  
ちくわのチンジャオロウスー 100  
チャーハンセットメニュー…………… 129  
茶わん蒸し…………… 102、172  
中華まんのあたたため…………… 135  
中東風鶏手羽先のカレースライス焼き…………… 90

## 朝食セットメニューの副菜

…………… 130、131  
チョコバナナパウンドケーキ 143  
チョコレートのあたたため…………… 136  
チンジャオロウスー…………… 100  
ちんすこう…………… 149

## て

デコレーションケーキ…………… 137  
手作り豆腐…………… 102  
天ぷらのあたたため…………… 135

## と

豆乳クリームドリア…………… 98  
トースト…………… 157  
トーストセットメニュー…………… 128  
どどめせ…………… 123、174  
トマトとベーコンのスープパスタ…………… 125

## トマトのチーズ焼き…………… 95

鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き…………… 132

鶏から揚げ&焼き野菜…………… 132

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮… 117

鶏のから揚げ…………… 105、170

鶏のから揚げ(脱脂)… 105、170

鶏の簡単蒸し…………… 104

鶏の酒蒸し…………… 103、172

鶏の照り焼き…………… 89、170

鶏のハーブ焼き…………… 89

鶏のハーブ焼き(脱脂)… 89

鶏ハムの簡単蒸し…………… 104

とんカツ…………… 105

とん汁…………… 121、175

## な

なすの煮浸し…………… 119、172  
ナッツとベリーブラウニー 153

## に

肉じゃが…………… 112、171  
肉豆腐…………… 117、172  
煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 97  
煮干し昆布だし…………… 121

## は

梅肉ソース…………… 104  
パウンドケーキ(プレーン)… 142  
白菜の酢漬け…………… 126  
白菜のナムル…………… 126  
バターのあたたため…………… 136  
バターロール(ロールパン)… 158  
ハムカツ…………… 107  
ハンバーグ…………… 84  
ハンバーグ(脱脂)…………… 85

## ひ

ビーフカレー…………… 113  
ビーフシチュー…………… 117  
ビーフハンバーグ…………… 85  
ピーマンの肉詰め…………… 85  
ピザ(パン生地)…………… 167  
ヒレカツ…………… 106

## ふ

ブール…………… 161  
豚肉とキャベツの辛みそいため…………… 100

豚の角煮…………… 112、171

豚のから揚げ…………… 105、170

豚のしょうが焼き…………… 87、170

豚バラ肉の塩こうじ焼き…………… 88

プチパイ…………… 155

ふのゴーヤーチャンプルー… 101

ブラウニー&プチパイ…………… 152

ブラウニー&ポーロ…………… 133

フランスパン…………… 160

ぶり大根…………… 115、171

ぶりの照り焼き…………… 170

プリン…………… 147

フルーツ大福…………… 156

ふろふき大根…………… 119、172

## へ

ベークドポテト…………… 95  
ベーコンエビ…………… 161  
ベーコンと玉ねぎのキッシュ… 99  
ハビーフードのあたたため…………… 136

<b>ほ</b>	ホイコウロウ…………… 100	<b>や</b>	焼きいも…………… 95、170
	ほうれん草のおひたし…………… 175		焼きうどん…………… 174
	ほうれん草の下ゆで…………… 126		焼きそば…………… 99
	ポークカレー…………… 113		焼きとり…………… 90、169
	ポークグリル…………… 88		焼き豚…………… 87
	ポークシチュー…………… 117		焼き野菜…………… 94
	ポーロ…………… 151		焼きりんご…………… 155
	ポテトコロッケ…………… 108		野菜サラダ…………… 127
	ポテトサラダ…………… 127		野菜と肉のごちそう焼き…………… 95
	ホワイトソース…………… 96		野菜の天ぷら…………… 109
			野菜のマリネ…………… 94
<b>ま</b>	マーブルパウンドケーキ…………… 143		山形食パン…………… 165
	マーボー豆腐…………… 114		柔らかプリン…………… 146
	マーボーなす…………… 115	<b>ら</b>	
	マーマレードジャム…………… 157		ラザニア…………… 98
	マカロニグラタン…………… 96	<b>り</b>	
	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ…………… 141		りんごのブリザード…………… 154
	抹茶マカロン…………… 150		りんごパウンドケーキ…………… 143
	抹茶ロールケーキ…………… 138	<b>れ</b>	
	マドレーヌ…………… 151		レモンゼリー…………… 147
	マフィン…………… 151	<b>ろ</b>	
	マフィン&プチパイ…………… 133		ローストチキン…………… 90
	マフィン&ポーロ…………… 133		ローストビーフ…………… 86
			ロールキャベツ…………… 113
<b>み</b>	ミネストローネ…………… 120		ロールケーキ(プレーン)…………… 138
	ミルフィーユカツ…………… 106		
<b>め</b>			
	メンチカツ…………… 106		
<b>も</b>			
	モカロールケーキ…………… 138		
	もやしのナムル…………… 126		

# 保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書 (別添)

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのと、大切に保管してください。尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
  - (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
  - (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害(硫化ガスなど)や異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)による故障及び損傷。
  - (ニ) 一般家庭用以外(例えば業務用等)への長時間使用及び車両(車載用を除く)、船舶への搭載)に使用された場合の故障及び損傷。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼される時は 出張修理

→P.76~78)に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

## ■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オープンレンジ
型式	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

## ■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、修理させていただきます。

## ■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

## ご転居されるときは

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

●この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になります。(部品交換の必要はありません)

●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからお使いください。→P.7.17

## ご不明な点や修理に関するご相談は

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

## 修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料で構成されています。

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

# 「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

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

修理に関するご相談はエコーセンターへ TEL 0120-3121-68 FAX 0120-3121-87 (受付時間) 9:00~19:00(月~土)、9:00~17:30(日・祝日) 携帯電話、PHSからもご利用できます。	商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ TEL 0120-3121-11 FAX 0120-3121-34 (受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日) 年末年始は休ませていただきます。 携帯電話、PHSからもご利用できます。
--	---

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiwase.html> または、「日立家電修理」検索「お問い合わせ」ページ  出張修理のWeb受付 ボタンより入力画面にお進みください。

(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

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

## 仕様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,430W
	高周波出力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリ	ル	消費電力1,330W (ヒーターのみ1,300W)
オーブン		消費電力1,400W (ヒーターのみ1,360W)
温度調節範囲		発酵、100~230℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
外形寸法		幅500×奥行449(473※2)×高さ390mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量(重量)		18.5kg
電源コードの長さ		約1.4m
年間消費電力量の目安※3		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		58.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		12.5kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※4
年間消費電力量		70.5kWh/年

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※2 ( )内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

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

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

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



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

JIS C 0950 : 2008

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

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

### 愛情点検



ご使用の際  
このようなことはありませ  
んか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用  
中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

### ●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

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

1-E3968-1

禁無断転載・不許複製 | F6 (HP)