

HITACHI
Inspire the Next



茶わん蒸し



えびの天ぷら

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。

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)

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。



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 ご使用前に必ずお読みください

はじめに	2
もくじ	2,3
各部のなまえ／付属品	4,5
安全上のご注意	6~13
操作パネル	14,15
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・オーブン・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	
・ごはん・飲み物のあたため	34,35
②ごはん ③牛乳 ④お茶	
⑤コーヒー ⑥酒かん	
・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	
・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)	
・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	
⑩天ぷらのあたため	
・温度を設定したあたため	40
⑪あたため(温度設定)	
下ごしらえする	41~45
・肉や魚の解凍	41~43
⑫しゃぶしゃぶ用肉～⑮干物	
・野菜の加熱(ゆでる)	44,45
⑯葉・果菜 ⑰根菜	
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
オーブン加熱	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・オーブン・グリル加熱に	62
・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
・スチームオーブン発酵で加熱する	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

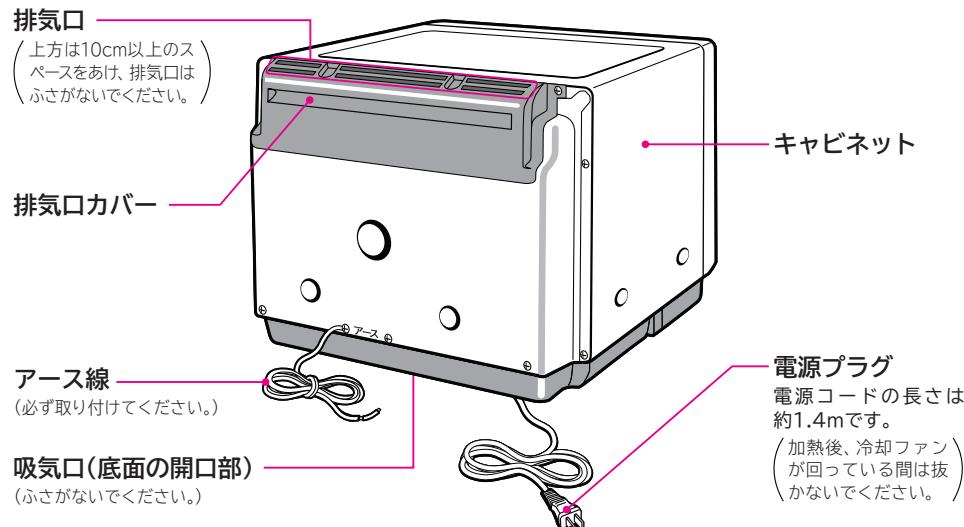
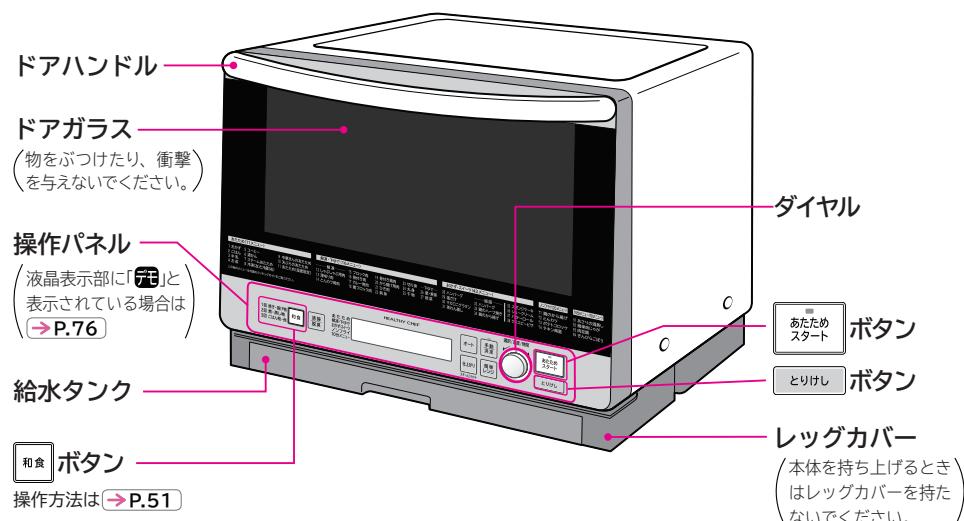
うまく仕上がらないときは	71~75
お困りのときは	76~78
お知らせ表示が出たときは	79
保証とアフターサービス	179

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

各部のなまえ／付属品

まず確認



黒皿用の「取っ手」(別売品)

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



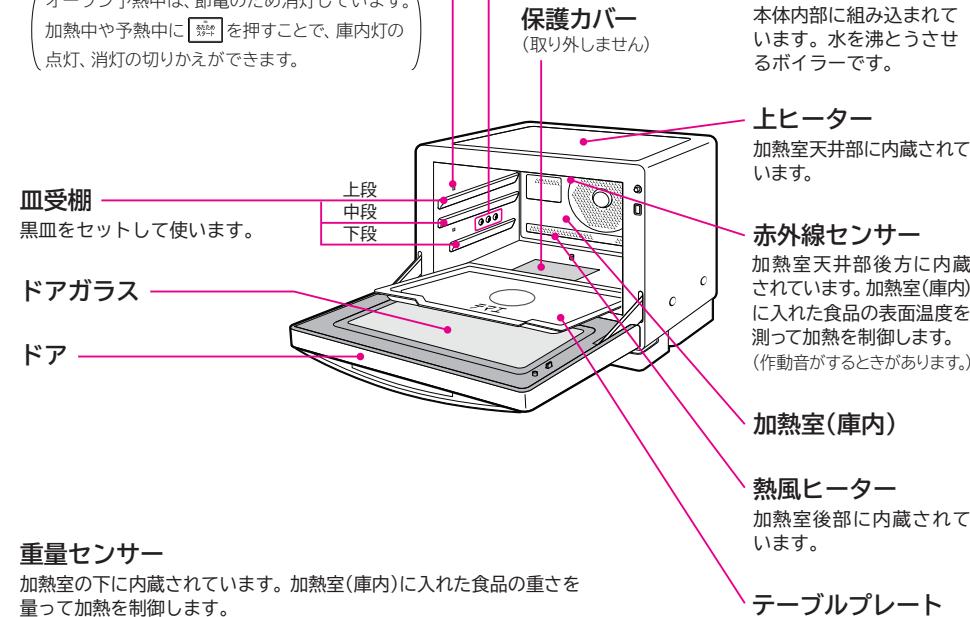
厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します。

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)

庫内灯

ドアを開けたときや、加熱中に点灯します。
(オープン予熱中は、節電のため消灯しています。
加熱中や予熱中に■を押すことで、庫内灯の点灯、消灯の切り替えができます。)



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用します。



■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。



■黒皿(2枚) (鋼板製)

皿受棚にセットして使用します。

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

まず確認

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

△危険 「死亡または重傷を負うおそれがある特に高い内容です。

△警告 「死亡または重傷を負うおそれがある内容です。

△注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。



「警告や注意を促す」内容です。



してはいけない「禁止」内容です。



実行しなければならない「指示」内容です。

△危険

製品内部には高圧部があります

△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・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

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

△警告

電源プラグ・電源コード・コンセントは

△ぬれ手禁止 ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります
電源プラグ、電源コードに水をつけて、水をかけたりしない

電源プラグを水につけた場合は使用しない
漏電や感電、故障の原因になります

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

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

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

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

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

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



電源プラグを抜く

△警告

据え付けるときは [P.16](#)



次のような場所では使用しない

- 幼児の手の届く場所
- カーテンやスプレー缶など、燃えやすい物の近く
- たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります



本体の上にスプレー缶などの物を置かない

オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります



製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する

梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

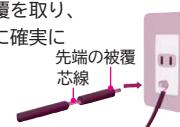
アース線は



アースを確実に取り付ける

感電や漏電の原因になります

コンセントにアース端子がある場合は、アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける



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

●湿気の多い場所や水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ないでください (法令で禁止されています)

ご使用にあたっては



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



調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります



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

調理中や調理後は (清掃・パイプ水抜きと、空焼き(脱臭)運転を含む)



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

安全上のご注意(つづき)

⚠️警告

お手入れするときは



電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります



本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いとやけどの原因になります



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



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



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

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



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



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



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



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)
●どろみのある物(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



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



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



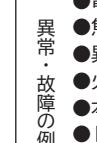
加熱前によくかき混ぜる
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



異常・故障時は



直ちに「とりけし」を押し使用を中止する
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



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

安全上のご注意(つづき)

まず確認

⚠ 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

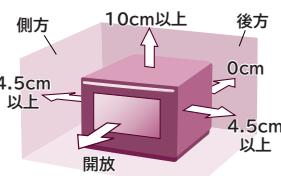
この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

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・発火する原因になります

●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、容器を強く當て
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

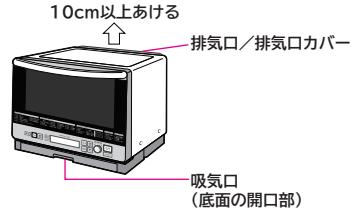
ドアに無理な力を加えたり、本体に
のったりしない

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けたり、衝撃を
加えたり、傷を付けたりしない

ガラスが割れ、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後(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
のオーブン用手袋を使用する
直接触ると、やけど・けがの原因になります

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

1.すぐに  を押し、運転を止め、電源
プラグを抜く
2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火する
まで待ち、火がなかなか衰えないときは
水か消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの
販売店にご相談ください

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

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

 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

 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

 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

 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

 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

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

 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

 热湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

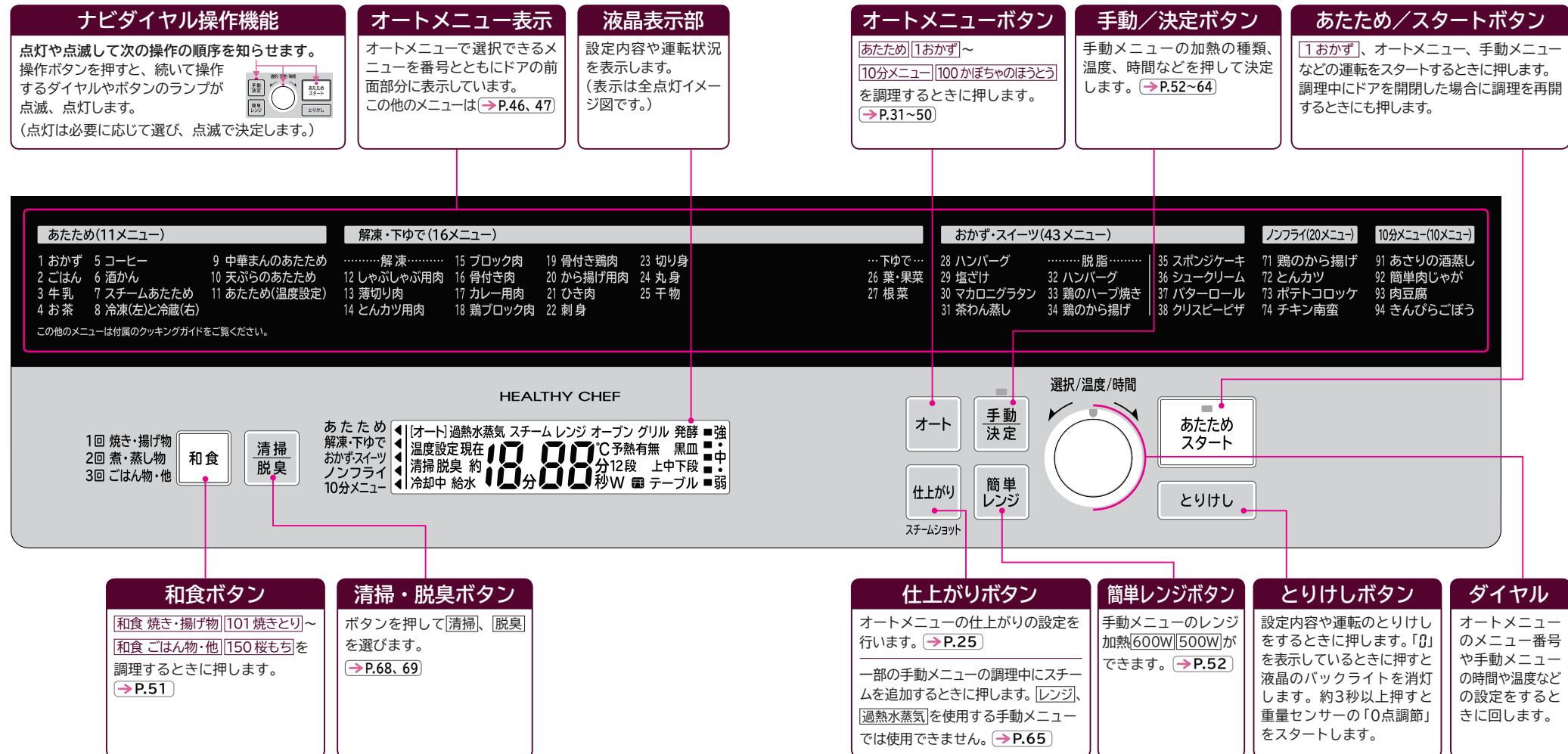
 こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

操作パネル

操作パネルのはたらき

まず確認

まず確認



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。

まず確認

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
があるので、10cm以上のスペースをあけ、
物を置かないでください。

- 壁に接触跡がついたり、結露する可能性があ
ります。壁面と本体の間を少しあけ、壁面側
にアルミホイルを貼り、保護してください。

- 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できます)

■熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください

■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。

転倒防止金具セット(別売品)

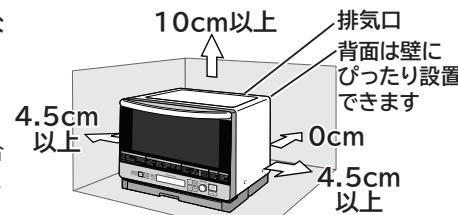
転倒防止金具セットを別売品として扱っています。
お買い上げの販売店にご相談ください。

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。



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。

アース接地について

事故防止のため、アースを確実に取り付けてください [P.7](#)

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

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

■湿気の多い場所

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

■水けのある場所(漏電遮断器の取り付けも義務づけられています)

水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所

地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

電源の入れかた

準備

「据え付けの確認」に従って
本体を水平で丈夫な場所に設置する

1

電源プラグをコンセントに差し込む

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



2

ドアを開閉する

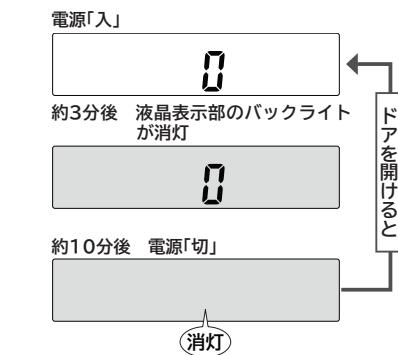
電源が「入」になり、液晶表示部に「」を表示
し、バックライトが点灯します。

【とりけ】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。



液晶表示部に「」と表示されている場合は [P.76](#)

まず確認

16

17

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。

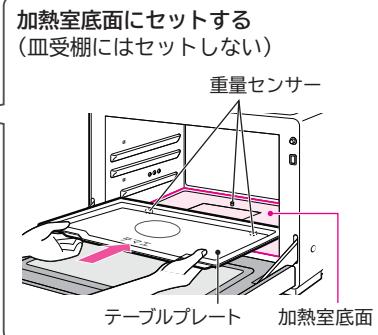
以下のときに、重量センサーの「0点調節」が必要です

- 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。

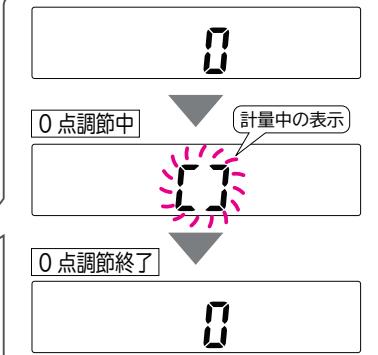


2 表示部に「0」が表示されていることを確認する

とけいを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には、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

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 脱臭 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。

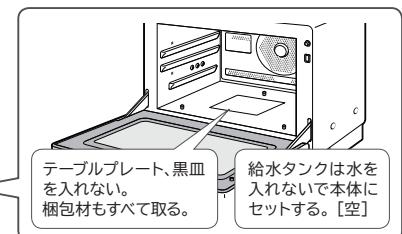
2 あたたかみスタート を押してスタートする

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

終了音が鳴ったら終了です

空焼き(脱臭)終了後、冷却のため冷却ファンが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

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

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない

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

煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

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 せよがを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、取り出しお忘れ防止音、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

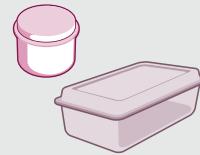
使える容器・使えない容器

○は使える。
✗は使えない。

まず確認

プラスチック容器

耐熱性のある
プラスチック容器
ポリプロピレン製など



その他の
プラスチック容器



レンジ



耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。
ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。
加熱中に蒸気を吹き出す容器を使用した場合に、蒸気に混じつ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」（14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。

オーブン・グリル



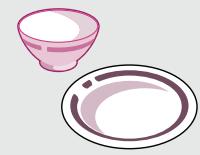
ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。

陶器・磁器

耐熱性のある
陶器・磁器
ココット皿
グラタン皿など



日常使っている
陶器・磁器
茶わん・皿など



レンジ



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。



オーブン・グリル



ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。

使用上のご注意

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

ガラス容器

耐熱性のある
ガラス容器
強化ガラス
クリスタルガラス
カットガラスなど



耐熱性のない
ガラス容器



レンジ



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。



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

ラップ類

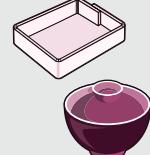


その他

金属、ホーローの鍋、
ふた・金属容器・
金ぐし・
アルミホイルなど



竹・木・籠・紙・
ニス塗り・漆塗り
容器など



レンジ

焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れがあるで使えません。
ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。
このとき、[加熱室壁面、ドアガラスに触れる](#)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。

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

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)



メニューを選択すると、メニューと分量に合った加熱を自動で行います



手動メニュー

加熱の種類・時間・温度等を選択して加熱します

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

1. メニューを選択
2. **あたためスタート** を押して加熱スタート
仕上がり調節をするときは **あたためスタート** を押す前に **仕上がり** 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. **あたためスタート** を押して加熱スタート

●冷却ファンが回り、風切り音がする場合があります。 (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)

一例一

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

一例一

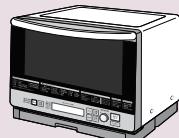
市販の料理ブックメニューを調理したいとき
お好みの焼き加減で調理したいとき
ひと工夫加えたいとき
少量の食材を調理したいとき

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

調理する	オートメニュー  ▶  あたためスタート	オートメニューは、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
	手動メニュー  ▶  あたためスタート	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、うまくあたまりません。



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] 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、を押してマークを希望の位置に設定します。

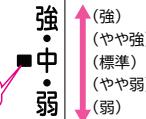
■仕上がり調節中にを3秒以上押すと、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

■1 おかずのみ[\[あたためスタート\]](#)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。

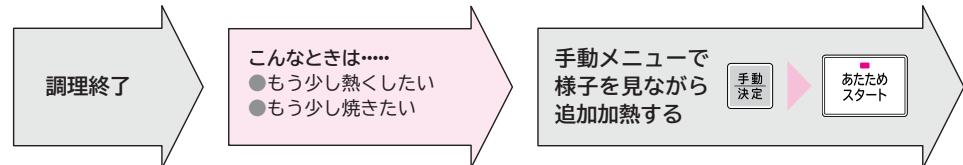
●ドアを開けると調理は中断されます。

ドアを閉め、を押して調理を再開します。



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

■調理が終したら、食品を早めに取出す

余熱で仕上がり(焼き色など)がかかることがあります。

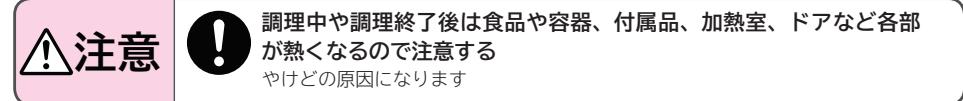
取り出し忘れ防止音：取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでの3分間、1分ごとに「ピピピッ」と鳴ってお知らせします。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



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

■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける



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

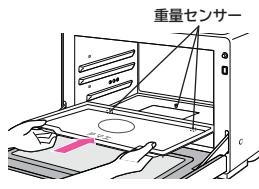
付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

- オートメニューで使用します。
- 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。

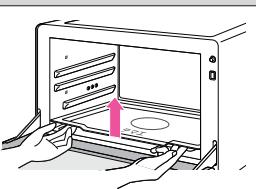
セットのしかた

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ブン加熱、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

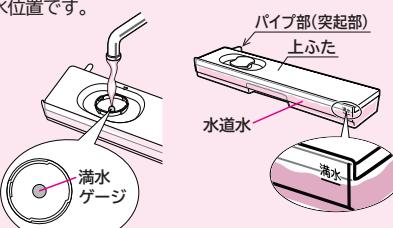
1

給水口ふたを左に回して開けます。



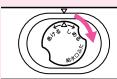
2

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じていることを確認する。
- 確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原
因になります。
- レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認
し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みま
す。[→P.68](#)

注意

給水タンクには、水以外は入れない
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、過熱水蒸気とオーブンや
グリルを併用した場合は給水タンク内
の残水が熱くなっているので注意する
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ので、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°C以下の環境では使用しないで
ください。
スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用して
ください。なお硬度の高い水(海外のミネラル
ウォーターなど)を使用した場合は、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。



・アルカリイオン水
・浄水器の水



・ミネラルウォーター
・井戸水など

■スチーム、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](#)

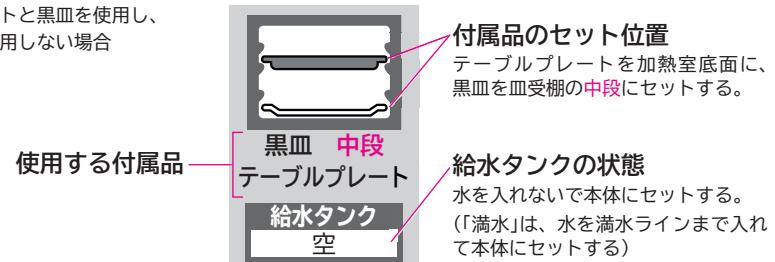
付属品の使いかた(つづき)

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				
グリル	✗	○	✗	空
スチームグリル	✗	✗	○	満水
過熱水蒸気グリル				
オーブン	✗	○	✗	空
スチームオーブン				
過熱水蒸気オーブン	✗	✗	○	満水
スチームオーブン発酵				

※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。

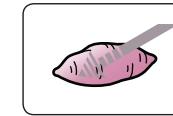
火花(スパーク)が発生して故障、発火の原因になります。

加熱のしくみ

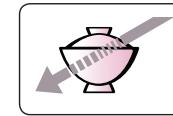
レンジ

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。

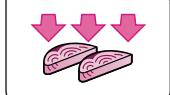


盛りつけたままで
加熱できます。



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。

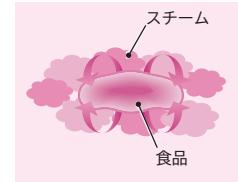


スチーム + レンジ

スチーム + グリル

スチーム + オーブン

加熱室にスチーム(100°C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。

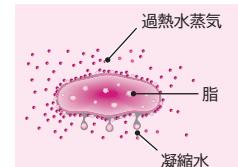


過熱水蒸気 + グリル

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。

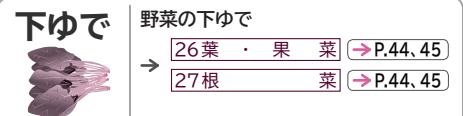
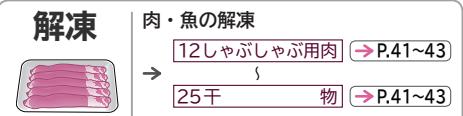
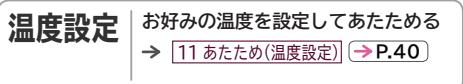
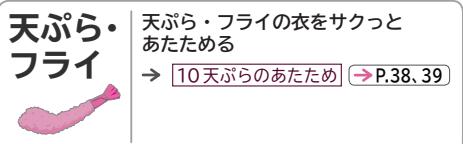
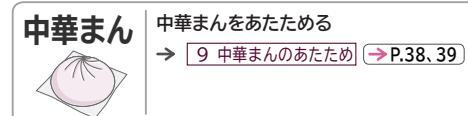
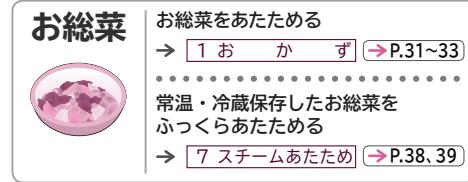
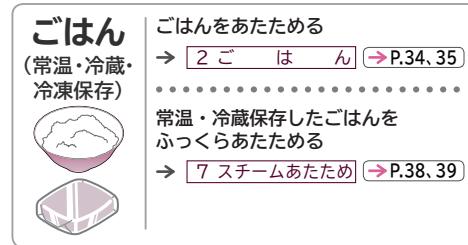
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
(過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。)



オートメニュー(あたためる)

食品別あたためメニュー一覧

- 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。



1 おかず 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



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] あたためる場合は仕上がり調節やや強あたためてください。

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覧」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

1

あたためスタート

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 [せ上がり] を押して、マークを希望の位置に合わせます。

仕上がり

強 (やや強)
標準 (やや弱)
弱

■仕上がり調節中に [せ上がり] 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。

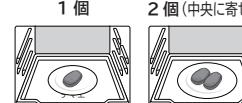
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする (P.68, 69)



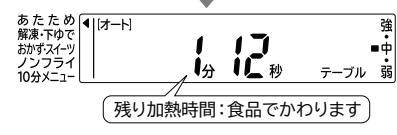
使いかた

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く



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



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

△注意

ふたをしたまま加熱しない

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

重量が100g未満の食品を加熱しない

赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります

使いかた

31

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(フリーボンディング)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。
厚さ2~3cm
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたまりにくくなります。
- ラップなどで、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、あらかじめ半分に切っておきます。)
- 野菜は かためにゆで、水けをよく切って1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

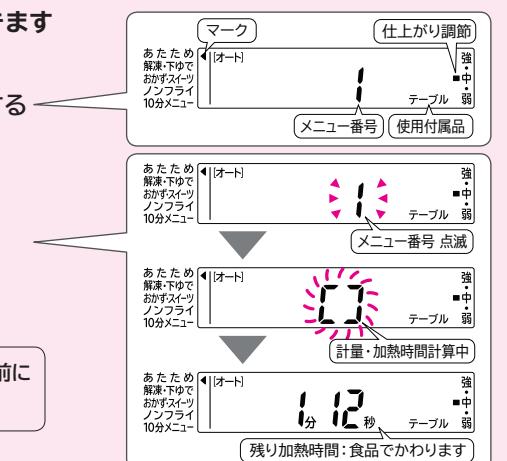
以下の手順でも **1 おかず** を選択できます

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「」が表示されているときに **あたため** スタート を押して **1 おかず** の加熱をする場合、ドアを閉めて約10分以内に **あたため** スタート を押してください。
- 約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから **あたため** スタート を押してください。 ➡P.17

保存した食品をあたためる(容器あり)

おおいの有無の「-」はラップ等の
おおいをしなくても良いことを示す

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
めん類	スパゲッティ・焼きそば	—	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	—	焼魚	—
焼き物	ハンバーグ	—	シューマイ	—
	焼きとり・焼き肉	—	カレー・シチュー	—
揚げ物	天ぷら・フライ・コロッケ	—	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。(冷凍保存したもののかたまりをほぐす) 仕上がり調節(やや強)または強に合わせる。	—
	野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール	—	●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	—
いため物				

加熱室内の温度が高い場合

- 加熱室内の温度が高い場合、**あたため** スタート を押した後、食品の保存状態を選択する画面が表示されます。 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 保存状態の選択 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)

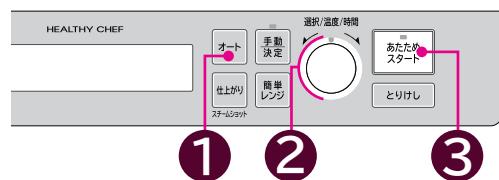
ごはん・飲み物のあたため

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。



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

希望のメニュー番号を選択する
選択/温度/時間のダイヤルを回す

3

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

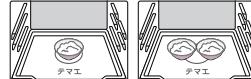
「あたためスタート」を押してスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室をお手入れする →P.68、69

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)

・常温/冷蔵ごはん 1個 2個(中央に寄せる)



・冷凍ごはん
(皿などの容器を
使用しない)



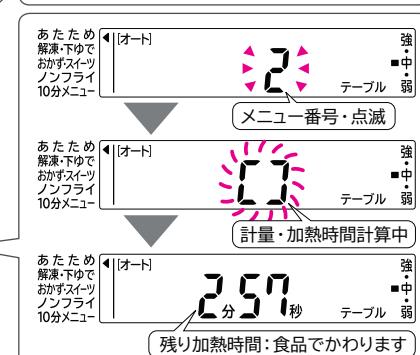
食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。



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、(選択/温度/時間)ダイヤルを回しメニューを選択する



ごはんの上手なあたためかた

2ごはん

■1回にあたためられる分量は

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

■ふた、およびふた付きの容器は使用しない

●容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できず、うまくあたまりません。ふたをして加熱するときは手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。→P.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。重なりを上にすると中まであたまりにくくなります。

■チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■ごはんは

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



■ラップなどで、ぴったり密封します

3牛乳 4お茶 5コーヒー 6酒かん

飲み物の上手なあたためかた

■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします

飲み物が容器よりかるいときは、仕上がり調節やや弱または弱に合わせます。

■あたためられる飲み物は

冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水、お酒などです。

■1回にあたためられる分量[1~4杯分]は

牛乳(冷蔵品)	200~800mL	お茶	150~600mL
コーヒー	180~720mL	水	180~720mL
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、うまくあたまりません。

■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

■仕上がりがぬかるったときは

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、あたま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ためられます。徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。

●びん詰めのお酒は栓を抜きます。

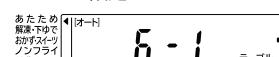
●半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→P.53~55



酒かんの温度設定

●熱かん(約55°C)

6-1に設定



●ぬるかん(約45°C)

6-2に設定



●人肌かん(約35°C)

6-3に設定



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。

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

終了音が鳴つたら食品を取り出し、加熱室をお手入れする[P.68、69](#)

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

- 食品の分量にあたった大きさ、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

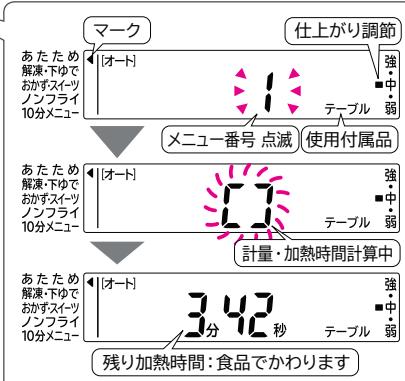
冷凍と冷蔵は[8冷凍(左)と冷蔵(右)]あたためます。
[P.37](#)

■飲み物は、[3牛乳]～[6酒かん]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。



あたためられる食品の組み合わせ
常温 常温 冷蔵 冷蔵
冷蔵 常温 冷凍 冷凍



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。



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

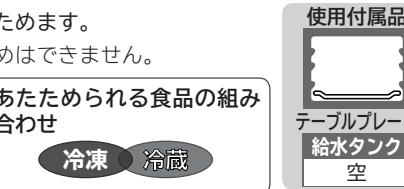
オートを1回押し「あたため」を選択する

2

を選択する
メニュー番号「8」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](#)
あたためスタートを押す前に調節します

3

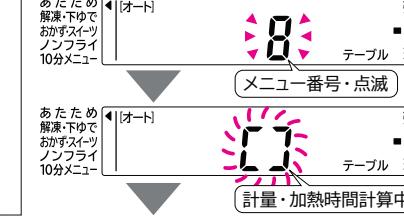
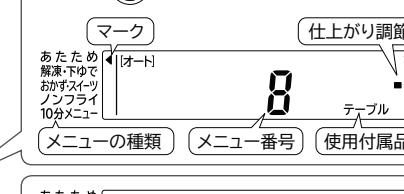
あたためスタートを押してスタートする
終了音が鳴つたら食品を取り出し、加熱室をお手入れする[P.68、69](#)



マークを押してマークを希望の位置に設定します。

マークを押すごとに「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。

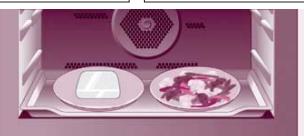
その後、を選択する



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](#)

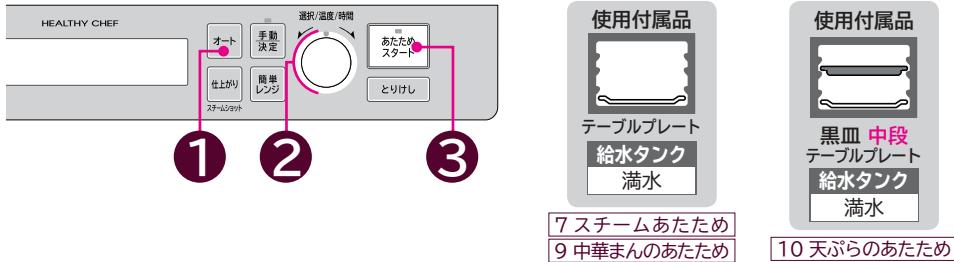
■容器の大きさは

「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](#)

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】



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)

【オート】を押す前に調節します

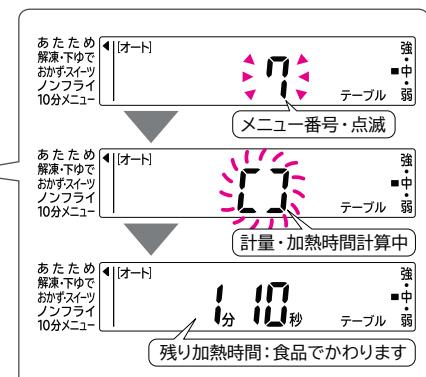
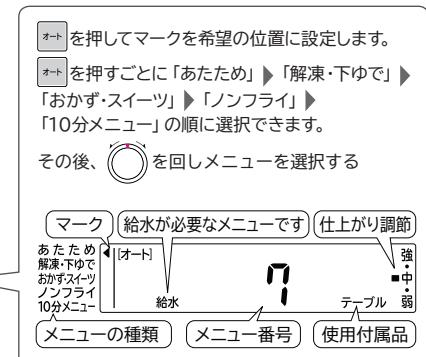
3

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



スチームを使った上手なあたためかた

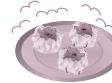
【7 スチームあたため】

- 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、しつとふっくらあたためます。

- 1回にあたためられる食品の分量は

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



- 容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。 (→P.20, 21)

- 冷凍のお総菜はうまくあたまりません
【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あたまりません
【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かかります

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。
ラップまたはオーブンシートをテーブルプレートに敷き、
その上にのせます。

- 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、しつとふっくらあためます。

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°C] 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。

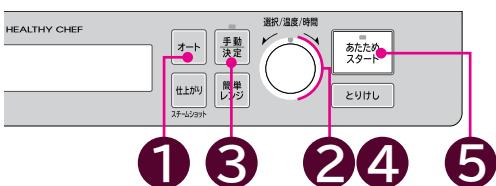


オートメニュー(あたためる)

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。



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°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

選択/温度/時間 を回し メニュー番号「11」を選択する

3

手動決定を押す

4

選択/温度/時間 を回し 温度「 -10°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)

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、
うまくあためません。

■1回にあたためられる分量は (P.136)



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)

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°C に設定してあたためる場合

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
ーブ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

選択/温度/時間 を回し メニュー番号を選択する
解凍の種類に合った
メニュー番号を選択する

3

あたためスタートを押してスタートする

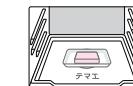
終了音が鳴ったら食品を取り出し、
加熱室をお手入れする (P.68, 69)

給水タンク使用後は (P.68, 69)

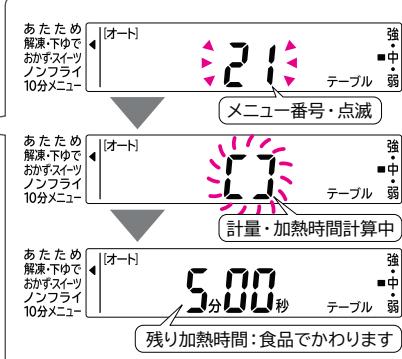
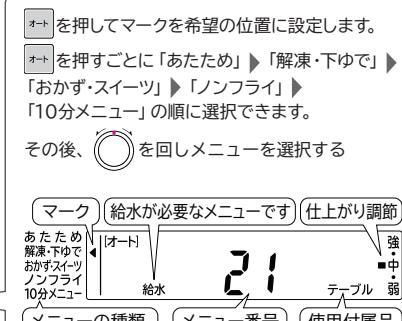
- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



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

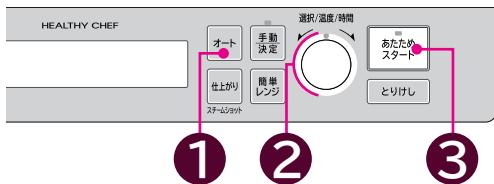


オートメニュー(下ごしらえする)

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。



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

を選択する

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

3

を押してスタートする

終了音が鳴つたら食品を取り出し、加熱室をお手入れする (P.68、69)

！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)

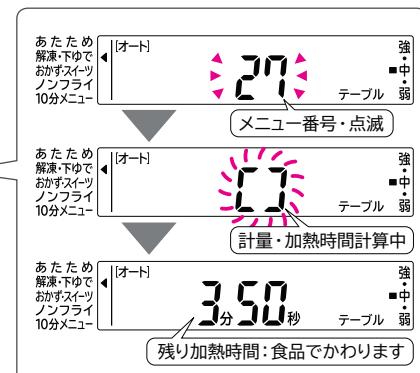
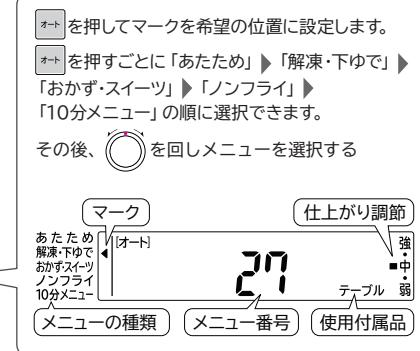


キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない

火災の原因になります



例: [27根菜] の場合



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
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は [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、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



■材料に合ったアク抜きを

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

■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。



●じゃがいものなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3~5分ほどそのままおきます。



●アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

■仕上がり調節は

●さいの目切りや薄切りにした場合
仕上がり調節[弱]に合わせます。

●にんじん、さつまいも
仕上がり調節[弱]に合わせます。太い場合は仕上がり調節[中]に合わせます。

●かぼちゃ
仕上がり調節[強]に合わせます。

●アスパラガス
仕上がり調節[やや強]に合わせます。

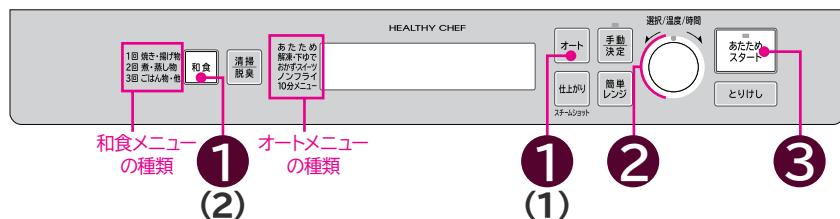
使いかた

45

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)」「102(煮・蒸し物)」「103(ごはん物・他)」の順に選択できます

2 旋回式温度/時間 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ぶ

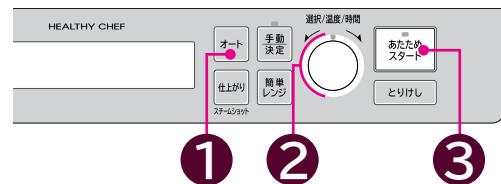
3 あたためスタート を押してスタートする

種類	オートメニュー		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	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pon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	クリスピーピザ		○		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	チンジャオロウースー(牛肉とピーマンの細切りいため)	○			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		料理集 参照 ページ	オートメニュー		料理集 参照 ページ
	No.	メニュー名		レンジ	予熱無	
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	バウンドケーキ		○		142
	68	ちんすこう	○			149
	69	フランスパン		○		160
	70	簡単パン	○			162
和食・焼き・揚げ物	71	鶏のから揚げ	○			105
	72	とんカツ	○			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
	82	あじフライ	○			107
	83	えびフライ	○			108
	84	かきフライ	○			108
	85	クリームコロッケ	○			109
	86	えびの天ぷら	○			109
	87	桜えびのかき揚げ	○			110
	88	チキンナゲット	○			111
	89	さつま揚げ	○			111
	90	がんもどき	○			111
和食・煮・蒸し物	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
ごはん物・他	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		

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

希望のメニュー番号を選択する
選択/温度/時間 を回し

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

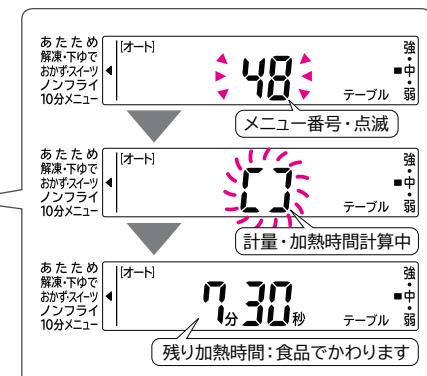
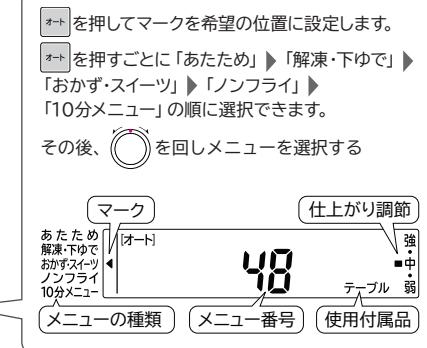
3

「あたためスタート」を押してスタートする

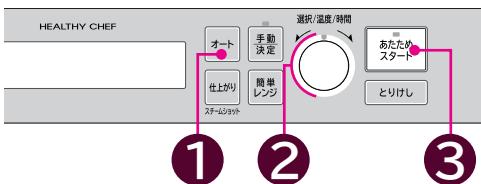
終了音が鳴つたら食品を取り出し、
加熱室が冷めてからお手入れする
→ P.68、69

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



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

希望のメニュー番号を選択する
選択/温度/時間 を回し

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

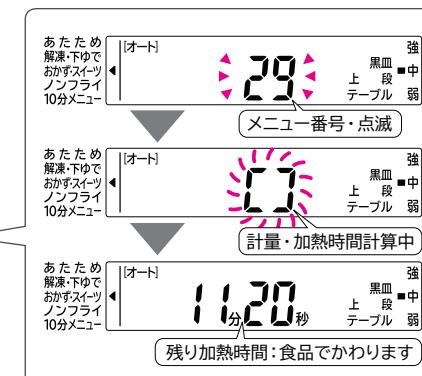
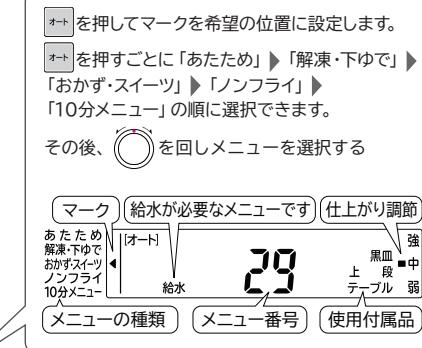
3

「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴つ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



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

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、予熱前に黒皿をセットします

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

あたためスタートを押す前に調節します

3

あたためスタートを押して予熱を開始する

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、黒皿をドアの上に取り出す
食品をのせた黒皿をやけどの注意して皿受棚にセットし、ドアを閉める

5

あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴つ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

例: 38クリスピーピザの場合

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、マーク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

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ときは、再度あたためスタートを押してください。



注意

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

- 取り出したテーブルプレート、黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオーブ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

あたためスタートを押す前に調節します

3

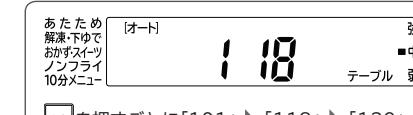
あたためスタートを押してスタートする

予熱があるメニューはあたためスタートを押し予熱をし、
予熱終了音が鳴ったら、やけどの注意し、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉め、
あたためスタートを押して加熱をスタートする

終了音が鳴つ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 ふろふき大根の場合

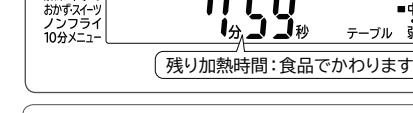


和食を押すごとに「101」▶「118」▶「139」の順に選択できます。

和食 1回: 和食 烹き・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 かれいの煮つけ～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。

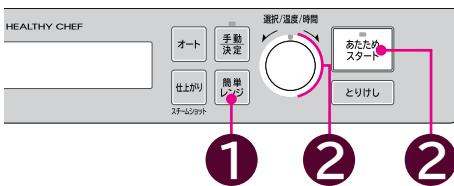


調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱してください。→P.19

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。

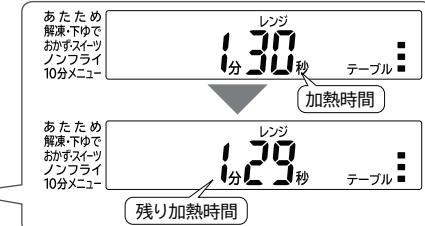
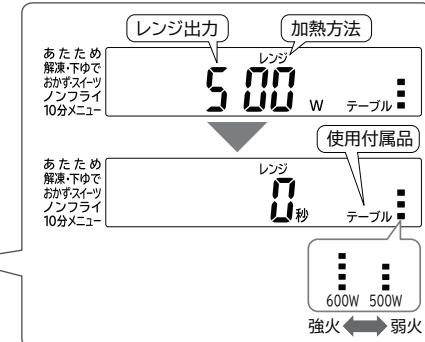
2 **①** を回し、加熱時間を設定する
▼
② を押してスタートする

出力	加熱時間選択範囲
600W	10秒~5分:10秒単位
500W	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
※1: 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)



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・オーブン・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

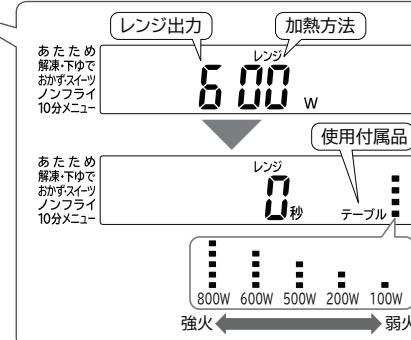
1

「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」
▶「オーブン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶
「スチームオーブン」▶「スチームグリル」▶
「過熱水蒸気オーブン」▶「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

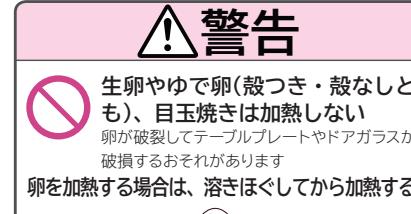


2

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)



⚠ 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
※1: 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(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、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。

常温(約20℃)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。

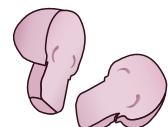


[レンジ]200Wで控えめに加熱します。

●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切って加熱します。



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



●とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおいをします。



●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

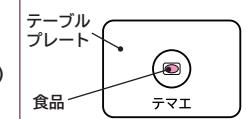
■食品メーカーが指示するトレーや容器に入れてください

■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、うまくあたたまりません。

	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)	ターンテーブル  食品		

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)

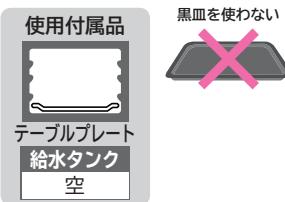
■煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

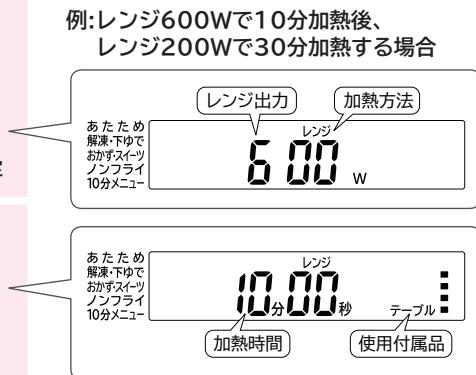
1

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
(→P.53) 1 参照



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



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。

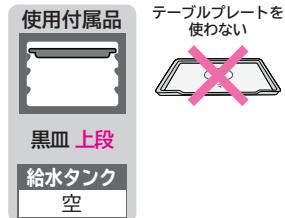
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

1

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



2

加熱時間を設定し、スタートする



注意

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

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)

グリルの上手な使いかた

焼ける食品	<p>切り身の魚、トーストなど</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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	<p>途中で裏返す</p> <ul style="list-style-type: none"> ■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、身のくつきが気になるときは、アルミホイルかオーブンシートを敷いてください。 ■トーストは焼き時間の3/4が経過してから裏返し、さらに焼きます。 (→P.157)
<p>■手動の「グリル」では、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面につけたい場合は、途中で裏返してください。</p>	
<p>■加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。</p>	

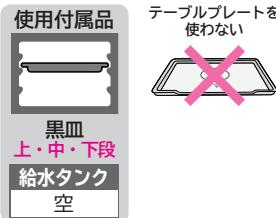
グリル加熱中に()を回すと、1分単位で増減できます。

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

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「オーブン」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

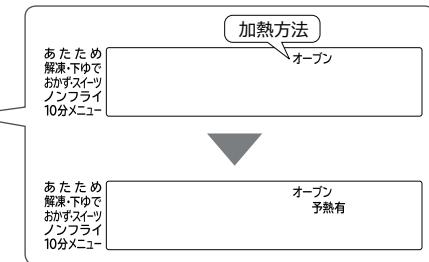
1

「オーブン」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」▶「オーブン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「過熱水蒸気グリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

例:オーブン 予熱「無」黒皿1段 200°Cで30分加熱する場合

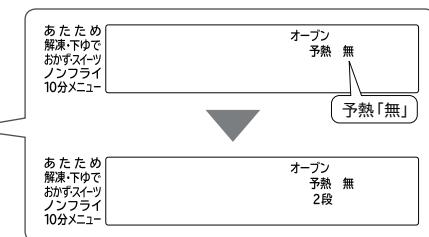


2

予熱「無」を選択し、決定する



「有」◀▶「無」

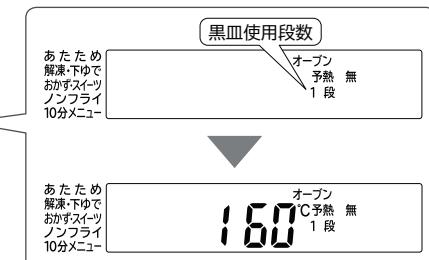


3

黒皿使用段数を選択し、決定する



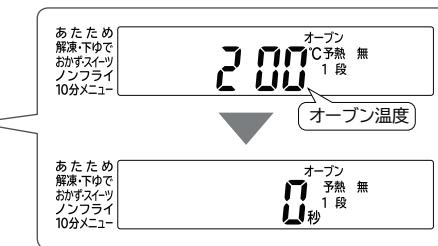
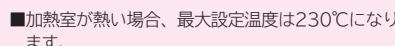
「2段」◀▶「1段」



4

温度を設定し、決定する

⑧回して設定 ⑨押して決定
100°C~230°C (10°C間隔)、250°Cまで設定できます。
■加熱室が熱い場合、最大設定温度は230°Cになります。

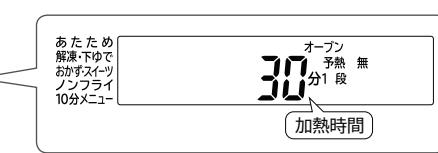


5

加熱時間を設定し、スタートする

⑩回して設定 ⑪押してスタート
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ブン用手袋を使う
やけどのおそれがあります

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

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「オーブン」で調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使いかた

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

1

「オーブン」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」▶「オーブン」▶
「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオーブン」▶
「スチームグリル」▶「過熱水蒸気オーブン」▶「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



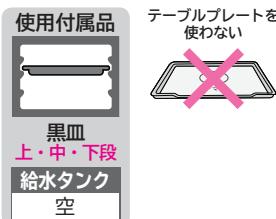
4

温度を設定し、決定する

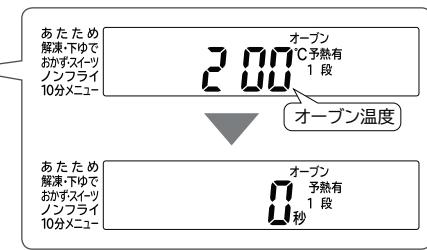
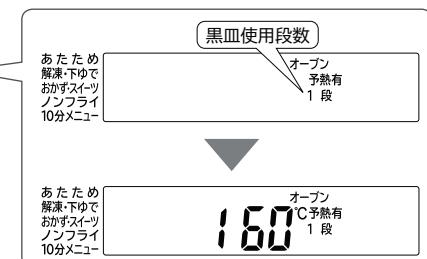
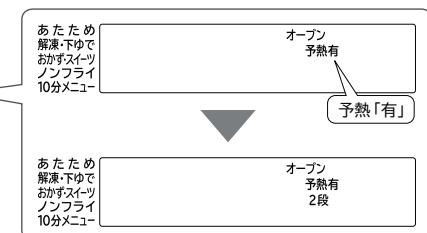
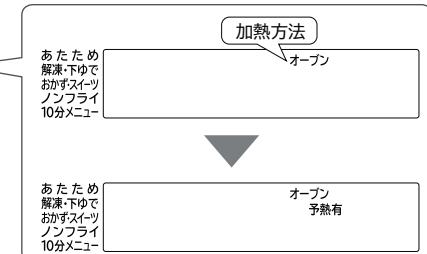


100°C~230°C (10°C単位)・250°Cが選べます。

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



例: オーブン 予熱「有」黒皿1段 200°Cで
30分加熱する場合



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
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

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)



オーブ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「手動決定」を押した後(1)を回すと10°C単
位で増減できます。

●「オーブン」加熱中に(2)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「手動決定」を押した後(2)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ブンメニュー や市販の生地を使うときは、
料理集の類似したメニューの黒皿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
お手持ちのオーブン用
手袋を使う
やけどのおそれがあります

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

子供や幼児が触れないよう気
をつけてください

■壊れたオーブン用手袋や水にぬれた
ふきんは使わないでください

手動メニュー(スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ)

レンジ・オーブン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

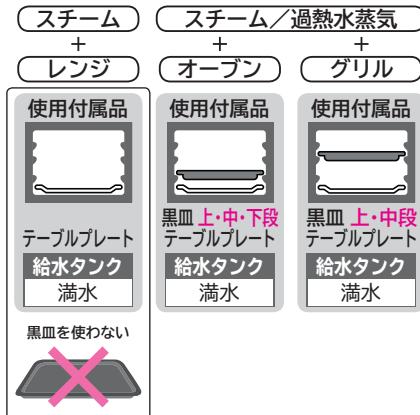
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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



2

加熱内容を選択し、決定する
④回して選択 ⑤押して決定

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「」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
⑥回して設定 ⑦押してスタート

選べる加熱内容は、「レンジ」「グリル」「オーブン」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

オーブン → 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	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
スチームオーブン	予熱選択 「有」「無」 段数選択 「2段」「1段」 温度選択 100°C~230°C (10°C単位) 250°C 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
過熱水蒸気オーブン	予熱選択 「有」「無」 段数選択 なし (中段または下段)で加熱 温度選択 100°C~230°C (10°C単位) 250°C 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)

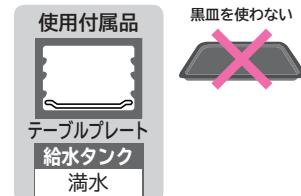
スチームレンジ発酵で加熱する

■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



例:スチームレンジ 発酵 30Wで10分加熱する場合

350 W

30 W

0 秒

9分58秒

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)

発酵温度の目安

簡単パン(→P.162)の発酵前の温度が約25°C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°Cになります。

注意

■ 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、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「スチームオーブン」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

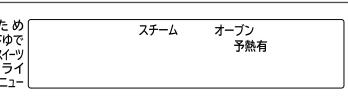


1

「スチームオーブン」を選択し、決定する



例:スチームオーブン 発酵 予熱「無」
黒皿1段 40°Cで50分加熱の場合



予熱「無」を選択し、決定する

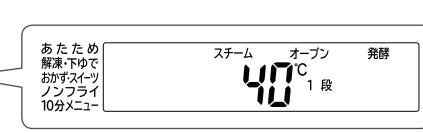


黒皿使用段数を選択し、決定する



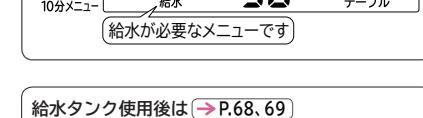
2

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](#)

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」、「スチームオーブン」、「スチームグリル」、「スチームオーブン発酵」の加熱中にスチームを追加します。

■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

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

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

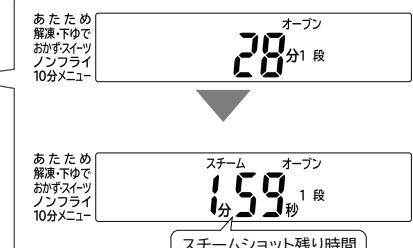
■ボタンを押すごとに3分⇒2分⇒1分⇒0秒とセットできます。(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、0秒を選択してください。)
■ボタンの押しかえはボタンを押した後、約2秒間受け付けます。

残り時間が5分以内のときは使用できません。

ご注意

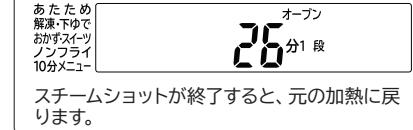
スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。

例:オープンの途中にスチームショットを2分する場合



残り時間が減算し、スチームショットが始まっています。

2分経過後



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」、「過熱水蒸気オーブン」、「過熱水蒸気グリル」ではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- スチームオーブン発酵の発酵途中に、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。

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)

おおいの有無の「-」はラップ等のおおいをしなくても良いことを示す。

■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]	おおいの有無
葉 ほ う れ ん 草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
菜 白菜・もやし キヤベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水けを切る。			
果 カリフラワー ・ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
・花 な ず な用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。				
・アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合はやや強に合わせる。	200g	1分50秒～2分10秒	
・さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
・とうもろこし	皮をラップがわりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	
・かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は強に合わせる。	200g	2分10秒～2分40秒	
・にんじん ・さつまいも	オートメニューの場合弱に合わせる。さつまいもの太い物は中に合わせる。	200g	3分～3分30秒	有
・りいも	皮をむいたりいもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
・ごぼう ・れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。	150g 300g	3分30秒～4分 4分50秒～5分30秒	
・じやがいも ・根	じやがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分ほどそのままおく。さの自切りや、薄切りのオートメニューの場合は弱に合わせる。			

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]	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4～6分	-
いか(ロール)	100g	2～3分	-
えび	10尾(約200g)	3～5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	-
ひき肉	200g	5～7分	-
薄切り肉	200g	4～6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6～7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7～8分	-

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]	おおいの有無
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。

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あたため)

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ600W]	おおいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚のかたまり)	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
冷凍ラーフ(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	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
冷凍カレーやシュー	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 (ごはん、お総菜のあたため)

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

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ600W]	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	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	-
めん類	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
物	ハンバーグ	1個(100g)	50秒～1分20秒
揚げ物	フライ	2～4個(100g)	30～40秒
コロッケ	2個(150g)	40～50秒	-
いため物	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	-
物	煮魚	1切れ(100g)	約40秒
蒸し物	シュー	1人分(200g)	約1分20秒
汁物	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	-
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	1分～1分30秒
お酒	コーヒー	1杯(150mL)	約1分
お酒	1本(180mL)	40～50秒	-
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒
パン	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒
パン	バターロール	2個(80g)	約20秒
まんじゅう	中華まん	各1個(80g)	20～30秒
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	-
惣	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あたため)

■しつこりふくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 [スチーマー/レンジ]	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	-
シュー	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	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	-

オーブン調理

グリル調理

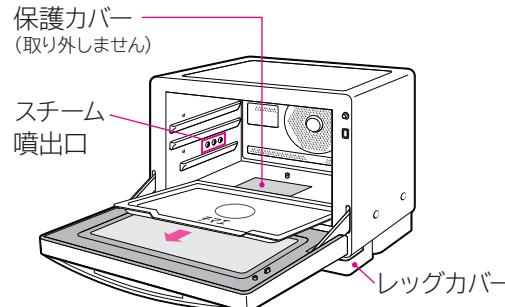
メニュー名	分量	付属品・皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱有	予熱無	
スイーツ	直径15cm	黒皿・下段	170°C	30～36分	36～42分	137
	直径18cm			36～42分	42～48分	
	直径21cm		40～46分	46～52分		
	直径17cm		160°C	42～52分		
パン	直径20cm	180°C	170°C	40～50分		140
	19×8.5×6cm型1個		40～50分	58～64分		
	19×10×8.5cm型1個		40～50分	58～64分		
	シュー(シュークリーム)		220°C	22～28分		
パン	12個	黒皿・中段	230°C	26～34分		142
	24個		17～22分	20～25分		
	12個		180°C	17～22分		
	24個		230°C	29～36分		
グ	マカロニグラタン	4皿	210°C	24～34分		148
ダ	えびのドリア	1皿		24～34分		
ン	ラザニア	1皿		24～34分		
焼	ハンバーグ	4個	250°C	12～20分	18～28分	84
き	ローストビーフ	約800g	220°C	30～44分	40～50分	86
魚	塩ざけ	4切れ	黒皿・下段	14～22分	12～20分	91
干物	干物	2枚	グリル	12～20分	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皿の上下を入れかえます。入れかえするタイミングは、加熱時間の2/3～3/4が経過してからにしてください。
- 市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの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1/2を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
- 黒皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。

本体のお手入れ

本体

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



スチーム噴出口

かたく絞ったぬれびきんでふきます

■スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。
かたく絞ったぬれび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

かたく絞ったぬれびきんでふきます

■加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれび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びきんで洗剤をよくふき取ります。

■保護カバーは押したり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。

■内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。

■加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。

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、かたく絞ったぬれび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、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります)

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

脱臭

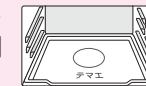
加熱室の臭いの原因を焼き切って脱臭します。窓を開けるか換気扇を回してください。加熱室内の臭いが気になるときに行ってください。→P.19

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

清掃 5分 5分 種類 テーブル

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

清掃 5分 5分 種類 テーブル

スタートすると「ゴポッ」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、かたく絞ったぬれび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されています。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、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない

傷・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください



キャビネットやドア、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



の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない

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、お湯が飛び出ることがあります



の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない

スチーム噴出口の近傍は熱くなっています

加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

付属品のお手入れ

レンジ・オーブン・グリルの付属品

■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。



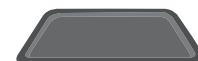
テーブルプレート

■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

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

給水タンク

■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

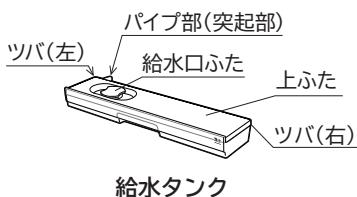
■ふたの外しかたは

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



■お手入れ後は水けを十分にふき取ります



給水タンク

注意

黒皿は金属たわしや鋭利な物でこすらない
さびる原因になります

テーブルプレートは金属たわし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	<ul style="list-style-type: none">●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	<ul style="list-style-type: none">●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。
2 ごはんのあたため	市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	<ul style="list-style-type: none">●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参照して、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 でごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none">●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。●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	2ごはん で常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量(重量)に対して、重過ぎる容器を使っていますか。ごはんの分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。
	2ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●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。●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たまらない	7スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none">●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。●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none">●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	こんなときは	確認してください／直しかた
②ごはんのあたため(つづき) 2ごはんで冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> 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。 ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。 2~4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 	4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"> 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。 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。 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。 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、追加加熱してください。 冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。 [レンジ600W]または[レンジ500W]で様子を見ながら加熱してください。
③牛乳のあたため 牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> 牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重さに対して半分以下の分量のときは[レンジ500W]であたたまり加減を見ながら加熱してください。 オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 [レンジ500W]であたたまり加減を見ながら加熱してください。 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。 設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 	4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"> とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を[やや強]または[強]に合わせて加熱します。 加熱前後で、よくかき混ぜます。
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> 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。 牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。 市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 	冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> [1おかず]で加熱します。 →P.31~33 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がり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。 テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。
④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"> 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。 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がり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)に入れて仕上がり調節[中]に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> 冷凍食品メーカーが表示している[レンジ600W]または[レンジ500W]の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。

うまく仕上がらないときは(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"> 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。 脂身が上になってしまいかね。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。 テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> 給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 皿などの上にのせて解凍していませんか。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。 食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 冷凍ときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。 解凍ときは、ラップなどの包装は外してください。 同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> 野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。 ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがらません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。 ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
	ほうれん草などの葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかりと包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないように並べ、ラップでぴったりと包みます。

じやがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになつた

じやがいもが加熱不足になつた

こんなときは

確認してください／直しかた

7 パン	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> 生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。 「スチームショットの使いかた」P.65
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> 成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。 生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。
8 スイーツ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> 卵はしっかりと泡立てましたか。 ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。P.137 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。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> 泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。 卵は新鮮な物を使ってください。
	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> 小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりと混ぜてください。
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> 手動メニューで焼く場合の温度と時間は、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」を参照してください。P.67 分量に合った大きさの型で焼いてください。
	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> 生地の大きさや厚みはそろえてください。
クッキー	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> 分量は正しく計りましたか。 シュークリームの作りかたP.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。 給水タンクに水を入れてから加熱してください。
	大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。分量が異なると焼き上がったときにむらになります。
その他		<ul style="list-style-type: none"> 焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚は上手に焼けません。 トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

お困りのときは

現象

原因

1 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> 電源プラグが抜けていませんか。 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 液晶表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) →P.17 ドアはきちんと閉まっていますか。 ドアを開け閉めし直しても正常なりませんか。 専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常なりませんか。
	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"> 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。
	食品がまったくあたたまらない 元 モードになっている	<ul style="list-style-type: none"> 【とりけし】を押し表示部に「元」と「0」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。 【とりけし】を3回押し、【スタート】を1回押すこの操作を3回繰り返すと表示部の「元」表示が消え加熱できます。
	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> 給水タンクに水が入っていますか。 室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。 →P.179
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閉めてから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。
3 水滴・庫内灯・ヒーター	オープン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	<ul style="list-style-type: none"> ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから【仕掛け】を3秒以上押すと終了音の音色がかわります。【メロディー音】、【電子音】、【無音】の切り替えができます。 →P.19
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> 黒皿を誤って使用していませんか。 アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 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。
3 水滴・庫内灯・ヒーター	初めてオーブンを使つたとき煙がでた	<ul style="list-style-type: none"> 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。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	<ul style="list-style-type: none"> 繰り返して調理した後(合計調理時間10分以上の場合)や、【とりけし】を押したとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが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。
	電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする	赤外線センサーの位置決め作動音です。故障ではありません。
3 水滴・庫内灯・ヒーター	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	<ul style="list-style-type: none"> 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できます。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	<ul style="list-style-type: none"> 【オープン】予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは【庫内灯】を押してください。消灯するときは、もう一度【庫内灯】を押してください。
	庫内灯の明るさがかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさがかわることがあります。故障ではありません。
3 水滴・庫内灯・ヒーター	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。
	うまく仕上がらないとき・お困りのときは	

2 音・火花・煙・付着物	現象	原因
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	<ul style="list-style-type: none"> ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから【仕掛け】を3秒以上押すと終了音の音色がかわります。【メロディー音】、【電子音】、【無音】の切り替えができます。 →P.19
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> 黒皿を誤って使用していませんか。 アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 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。
3 水滴・庫内灯・ヒーター	初めてオーブンを使つたとき煙がでた	<ul style="list-style-type: none"> 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。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	<ul style="list-style-type: none"> 繰り返して調理した後(合計調理時間10分以上の場合)や、【とりけし】を押したとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが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。
	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	<ul style="list-style-type: none"> 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できます。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	<ul style="list-style-type: none"> 【オープン】予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは【庫内灯】を押してください。消灯するときは、もう一度【庫内灯】を押してください。
3 水滴・庫内灯・ヒーター	庫内灯の明るさがかわるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが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。
3 水滴・庫内灯・ヒーター	うまく仕上がらないとき・お困りのときは	

お困りのときは (つづき)

現象	原因
セットした温度が途中で変わることがある	●[オープン] (予熱有) のとき、250°Cの運転時間は約 5 分です。その後は自動的に 230°Cに切りかれます。
4 設定・表示	予熱途中で加熱室温度の表示が10 ~ 20°C上下するまた断続音がする
	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがあります、故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した
	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	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
5 その他	●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。
過熱水蒸気が出ているのがわからない	●[オープン]、[グリル]と組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることがありますが、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	直しかた
	●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、[とりけ]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、[とりけ]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、[とりけ]を押します。くり返し表示される場合は、[とりけ]を 3 秒以上押して重量センサーの「0 点調節」をします。
	●加熱室内の温度が高温のため赤外線センサーが食品の温度を正しく測れないで加熱できません。	表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または[とりけ]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、[とりけ]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。	[とりけ]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

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ス焼き 90
- 手動 ロースチキン 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 ベーカードポテト 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 焼干し粉入りニヨッキのグラタン 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
(豚肉とキャベツの辛みそいため) 100
- 49 厚揚げのホイコウロウ 100
- 49 ゴーヤーチャンプルー 101
- 49 ふのゴーヤーチャンプルー 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 とんカツ 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 ロールキャベツ 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 築前煮  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
- 59 いもたこ  116
- 60 黒豆和 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 白滷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 無干し昆布だし 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 キャベ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 キャベツの酢漬け 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品同時オーブン

- 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&ブチパイ 133
- 手動 ブラウニー&ブチパイ 133
- 手動 マフィン&ボーロ 133
- 手動 ブラウニー&ボーロ 133

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 コカシフォンケーキ.....	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 柔らかブリーヌ.....	146
手動 ブリーヌ.....	147
手動 レモンゼリー.....	147
手動 コーヒーゼリー.....	147
36 シュー（シュークリーム）.....	148
36 エクレア.....	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 ポーロ.....	151
手動 ブラウニー.....	152
手動 ナツツ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 ブチパイ.....	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・市販のパックもち (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 ブール.....	161
69 シャンピニオン.....	161
69 ベーコンエビ.....	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.....

料理集の見かた

焼き物【肉】

メニュー番号

オート
28

ハンバーグ



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
空オート
加熱時間の目安
約21分
黒皿 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	15g
合びき肉	300g カップ4/5 (約30g)
パン粉	大さじ3
Ⓑ 牛乳 卵（溶きほぐす）	1個 小さじ2弱 各少々
塩 こしょう、ナツメグ	各適量
トマトケチャップ、 ウスターソース	

作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れレンジ600W 約2分30秒で加熱する。
- あら熱を取り、Ⓑ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皿に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) 作りかたで使用する
手動メニューの参照ページ

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
スタートする。
詳しくは(P.46,47)

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°C
16~22分
黒皿 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。

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。 ■料理集に使われる単位は、次の通りです。 容量: 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーライ)
■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。	

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g) (1mL = 1cc)

食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)	食品名	計量	小さじ (5mL)	大さじ (15mL)	カップ (200mL)
水・酢・酒	5	15	200	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 (薄力粉・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		

焼き物[肉]

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

材料 4人分(4個)

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

作りかた
① 耐熱容器にⒶを入れ[レンジ]600W 約2分30秒で加熱する。
② あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
③ 手にサラダ油(分量外)をつけて、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。
④ アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に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。
⑤ 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)



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

応用 28 ビーフハンバーグ



材料

ハンバーグの材料を参考し、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考し、[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
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
Ⓐ 卵 (溶きほぐす)	1個
塩	小さじ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Ⓐ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Ⓑと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- 黒皿に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

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を参考して下準備し、黒皿に並べる。
- 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	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 空
加熱時間の目安 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つて形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 黒皿にサラダ油 (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、[\[おかげ・スイーツ\] 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人分以上) の物を使います。
- 1~2人分は仕上がり調節開閉で加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱する野菜はグレービーソースを作るための野菜です。食べられません。
- 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。
- 加熱終了後、焼きむらが気になるときや、加熱が足りなかつたときは黒皿の前後を入れかえ、[\[オープン\] 予熱無 \[1段\] \[210°C\] \[40~46分\]](#)で様子を見ながら加熱します。[\(P.58, 59\)](#)

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	黒皿 中段 給水タンク 空

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1
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) にんにく (すりおろす)	小さじ1/2 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薄くほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
- スペアリブを取り外し、黒皿の中央に汁けを切った①を並べ、[\[下段\] \[オープン\] 予熱無 \[1段\] \[200°C\] \[70~80分\]](#)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。

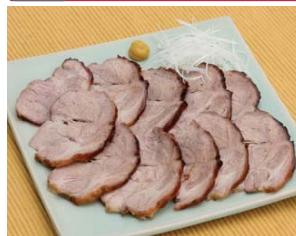
「[\[オープン\] 予熱無](#)」の使いかた
[\(P.58, 59\)](#)

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、黒皿に残った野菜と焦げた部分に水 (カップ1) を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素 (1/2個) といっしょに5~6分煮つめる。
加熱後、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

手動 焼き豚



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動 決定	黒皿 下段 給水タンク 空

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

- 豚肉を4等分に切り、Ⓐと一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵室に半日以上おく。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿に汁けを切った①を並べ、[\[中段\] \[オープン\] 予熱無 \[1段\] \[170°C\] \[36~46分\]](#)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。

「[\[オープン\] 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。
- 黒皿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。
- 仕上がり具合は竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ [\[レンジ\] \[500W\]](#) で様子を見ながら加熱します。[\(P.53~55\)](#)

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	黒皿 中段 給水タンク 空

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、Ⓐと一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵室に半日以上おく。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿に汁けを切った①を並べ、[\[中段\] \[オープン\] 予熱無 \[1段\] \[170°C\] \[36~46分\]](#)で加熱する。

「[\[オープン\] 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	黒皿 上段 給水タンク 空

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Ⓐに15~30分つけておく。
- 黒皿に①を広げて並べ、[\[上段\] \[オープン\] 予熱無 \[1段\] \[170°C\] \[36~46分\]](#)で加熱する。

「[\[オープン\] 予熱無](#)」の使いかた
[\(P.58, 59\)](#)

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開閉で加熱します。
- 加熱が足りなかつたときはⒶ [\[オープン\] 予熱無 \[1段\] \[160°C\]](#) 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°C 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°C[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

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°C 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、小麦粉をかぶらます。
- 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。

「オープン加熱(予熱無)の使いかた」
→P.58, 59

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

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

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 空

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Ⓐ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[オープン]予熱無[1段]230°C[23~30分]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弱で加熱します。
- 骨付き肉は仕上がり調節強で加熱します。
- 5~6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

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク 満水

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Ⓐ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[オープン]予熱無[1段]230°C[23~30分]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弱で加熱します。
- 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
<input type="checkbox"/> 手動決定	給水タンク 満水
過熱水蒸気グリル 17~25分	黒皿 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
しじとうがらし(へたと種を取る)	12本
しょうゆ	カップ1/2
みりん	カップ1/4
Ⓐ 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Ⓐの中に鶏肉と野菜をつけて込み、ときどき返しながら30分~1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 黒皿に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パイス焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="checkbox"/> 手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱無 1段 230°C 27~32分	黒皿 中段

材料 4人分(12本)

材料	3~4人分
鶏手羽先(1本60gの物)	8本
塩	小さじ1
とうもろこし油	小さじ1
クミン(粉末状の物)	小さじ1/4
コリアンダーシード(粉末状の物)	小さじ1/2
ターメリック(粉末状の物)	小さじ1/4
パブリカ(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Ⓐに3時間ほどつけておく。
- 黒皿にオープンシートを敷き、①を並べ、表面にとうもろこし油(分量外)を薄く塗る。
- テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ
オープン
予熱無
1段
[230°C 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
<input type="checkbox"/> 手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱有 1段 210°C 70~80分	黒皿 下段

材料 1羽分

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

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。
- 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
- 黒皿にオープンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- 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°C 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 塩ざけ
29

メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="checkbox"/> オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安 加熱 約21分	黒皿 上段 テーブルプレート

材料 4人分(4切れ)

塩ざけの切り身
(1切れ約80gの物)

4切れ

作りかた

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

メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="checkbox"/> オート	給水タンク 満水
加熱時間の目安 加熱 約21分	黒皿 上段 テーブルプレート

材料 4人分(4切れ)

塩ざけの切り身
(1切れ約80gの物)

4切れ

作りかた

- 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

1人分	2人分	3人分
アルミホイル 4人分	5人分	6人分

応用 29 さばの塩焼き



メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="checkbox"/> オート	給水タンク 満水

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皿に、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
- ③を上段に入れ
おかず・スイーツ
29 塩ざけで加熱する。

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱してください→P.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 加熱 約18分	黒皿 上段 テーブルプレート
材料 あじの開き (1枚100~120gの物)	2人分(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。
- 黒皿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] 仕上がり調節弱で加熱する。

あじの開きのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 1人分は仕上がり調節弱で加熱します。
- 干物(1枚)が70g以下のときはグリルで様子を見ながら加熱します。
[P.57]



応用 43 いわしの丸干し



加熱時間の目安 加熱 約16分

仕上がり調節弱
材料 いわしの丸干し (1尾約40gの物)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒皿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] 仕上がり調節弱で加熱する。

手動 43 さけのムニエル



メニュー選択ボタン

手動決定
オープン 予熱無 1段 230℃ 23~30分

メニュー選択ボタン

黒皿 中段
材料 生ざけの切り身 (1切れ約100gの物)

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、黒皿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

オート
加熱 約19分

メニュー選択ボタン

黒皿 中段
材料 あじ(刺身用、3枚におろす)

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皿の中央に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弱で加熱します。

オート 45 さけのちゃんちゃん焼き



メニュー選択ボタン

オート
加熱 約30分

メニュー選択ボタン

黒皿 下段
材料 生ざけの切り身 (1切れ約100gの物)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

- 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皿にポリ袋から取り出した野菜の1/2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。

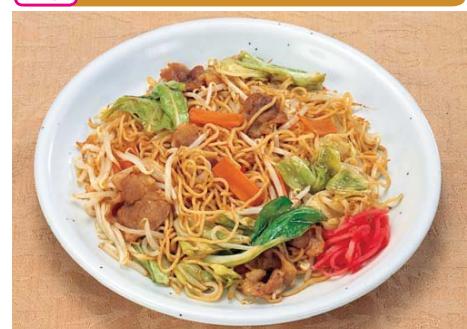
- 加熱後、混ぜ合わせた④をかける。

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弱で加熱します。
- オープンシートを敷いてオープンシートは黒皿の汚れや身のくつきを防ぐために敷きます。

簡単いため物

オート 焼きそば



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

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°C 30~40分	黒皿 中段

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11分	テーブルプレート

材料 2人分

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

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11分	テーブルプレート

材料 2人分

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

焼きそばのコツ

- 1回に作れる量は
1~2人分です。
- ラップは
耐熱温度が140°C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)

手動 ベーコンと玉ねぎのキッシュ



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動 決定	給水タンク 空
オープン 予熱無 1段 210°C 30~40分	黒皿 中段

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11分	テーブルプレート

材料 2人分

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 (細かくぎ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入め、塩、こしょうをする。
- ボウルに卵と合わせた②を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ②に①とチーズを加えて混ぜ、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、黒皿の中央に③のせ、中段に入れ、オープン 予熱無 1段 210°C 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)

応用 30 ラザニア



材料 (直径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 (細かくぎ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。
- 黒皿の中央に②のせ、中段に入れ、おかげ・スイーツ (30マカロニグラタン) で加熱する。
- に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう (分量外) をしてレンジ600W 約1分10秒で加熱する。
- バター (分量外) を塗った焼き皿に③を入れ、①のせ、上にチーズを散らす。
- 黒皿の中央に④のせ、中段に入れ、おかげ・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
 - 冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません
 - アルミケース皿のまま黒皿に並べ (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°C 34~46分で様子を見ながら加熱します。(P.58, 59)
- 焼く前に冷めてしまったら
 - 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ500Wで人肌くらい(約40°C)にあたためてから焼きます。(P.53~55)
- 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。

- 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。

「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 豆乳クリームドリア



メニュー選択ボタン

オート	給水タンク 空
-----	------------

加熱時間の目安
加熱 約23分

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

小麦粉 (薄力粉)	20g
バター	30g
生ざけの切り身 (1切れ約80gの物)	2切れ
白菜	200g
しめじ (小房に分ける)	50g
バター	20g
豆乳	カップ1
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 (細かくぎ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。
- 生ざけは骨を除いて、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分で加熱する。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ、レンジ500W 約50秒で加熱する。
- に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう (分量外) をしてレンジ600W 約1分10秒で加熱する。
- バター (分量外) を塗った焼き皿に⑦を入れ、⑤のせ、上にチーズを散らす。
- 黒皿の中央に⑧のせ、中段に入れ、おかげ・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



メニュー選択ボタン

オート	給水タンク 空
-----	------------

加熱時間の目安
加熱 約23分

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

むきえび (背わたを取る)	150g
玉ねぎ (みじん切り)	1/2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

作りかた

- ①に、玉ねぎ (みじん切り) を入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう (分量外) をしてレンジ600W 約1分10秒で加熱する。
- ②に、生しいたけ (薄切り) を入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう (分量外) をしてレンジ600W 約1分10秒で加熱する。
- ③に、バター (分量外) を塗った焼き皿に④を入れ、②のせ、上にチーズを散らす。
- 黒皿の中央に⑤のせ、中段に入れ、おかげ・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 49 チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)

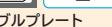


メニュー選択ボタン

オート



給水タンク



空

加熱時間の目安

テーブルプレート

加熱 約13分

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

オイスター調味料 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

① 牛肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

② ポリ袋 (市販) に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。

③ 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。

④ 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 49 ちくわの チンジャオロウスー



応用 49 ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)



応用 49 ゴーヤーチャンプルー



応用 49 ふのゴーヤーチャンプルー



応用 49 牛肉とピーマンの 塩こうじいため

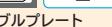


メニュー選択ボタン

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13分

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

オイスター調味料 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

① ちくわにかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

② ポリ袋 (市販) に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。

③ 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。

④ 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

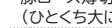
● 1回に作れる分量は 1~4人分です。

● ラップは 耐熱温度が140℃以上の物を使います。

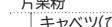
● 加熱が足りなかったときは レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。→P.53~55

メニュー選択ボタン

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13分

材料 4人分

豚ロース薄切り肉 200g

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

オイスター調味料 大さじ2

酒 大さじ2

砂糖 小さじ2

豆板醤 (トウバンジャン) 小さじ1

片栗粉 小さじ1

作りかた

① 豚肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。

② ポリ袋 (市販) に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。

③ 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。

④ 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。

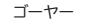
● 加熱が足りなかったときは レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。→P.53~55

メニュー選択ボタン

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

仕上がり調節 開

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

赤パブリカ (種を取り、タテに細切り) 50g

しょうゆ 小さじ1

塩 小さじ1/3

酒 大さじ1

砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒) 各小さじ1

片栗粉 小さじ1/2

作りかた

① 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。

② 車のホンマ湯につけてもどし、かるく絞る。

③ 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、いり卵にしておく。

④ 豆腐は水切りをする。

⑤ 深めの皿に①手でくずした③、豚肉、赤パブリカ、合わせた④を入れて混ぜ、かるくラップをする。

⑥ 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]で加熱する。

⑦ 加熱後、②を加えてかき混ぜる。

仕上がり調節 閉

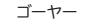
「レンジ加熱の使いかた」→P.53~55

メニュー選択ボタン

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

仕上がり調節 閉

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)

赤パブリカ (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

① 牛肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。

② ポリ袋 (市販) に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。

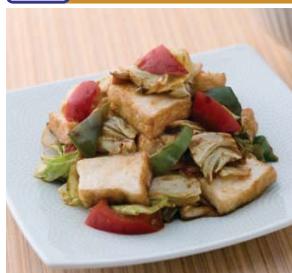
③ 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。

④ 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。

仕上がり調節 閉

「レンジ加熱の使いかた」→P.53~55

応用 49 厚揚げのホイコウロウ



材料 4人分

厚揚げ 200g

塩、こしょう 各少々

片栗粉 小さじ2

キャベツ (芯を取り、ひとくち大に切る) 200g

ピーマン 2個

（種を取り、小さめの乱切り） (約60g)

赤パブリカ 1/2個

（種を取り、小さめの乱切り） (約65g)

長ねぎ (5mm幅のナメ切り) 100g

甜麺醤 (テンメンジャン) 大さじ3

酒 大さじ2

豆板醤 (トウバンジャン) 小さじ1

片栗粉 小さじ1

作りかた

① 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。

② ポリ袋 (市販) に④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。

③ 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。

④ 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。

仕上がり調節 開

「レンジ加熱の使いかた」→P.53~55

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 加熱 約21分	テーブルプレート

材料	4人分
卵	2個(約100g)
だし汁	350~400mL
Ⓐ 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。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして[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考して並べて[おかず・スイーツ]31 茶わん蒸しで加熱。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ません。
- 取り出すときは注意する 容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。
- 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]

「レンジ加熱の使いかた」[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
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
Ⓑ 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。
- ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- ③をテーブルプレートに茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツを参考して並べ[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Ⓐを入れて煮立て、合わせた③を加え、とろみをつける。
- ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

ひとくちメモ

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

●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 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 加熱 約28分	テーブルプレート

材料 4人分

卵	3個(約150mL)
Ⓐ だし汁	450mL
① 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
なると(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。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
- 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考して並べ[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でゆずの皮をのせ、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避けましょう。

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 加熱 約38分	黒皿 下段 テーブルプレート

材料 1尾分

かれい(1尾約400gの物)	1尾
長ねぎ	1本
しょうが(せん切り)	1かけ
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
紹興酒(または酒)	50mL
Ⓐ 片栗粉	小さじ1
塩、こしょう	各少々
青じそ、にんじん(せん切り)	各適量
しょうゆ、ねりからし	各適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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ねぎにする。
- 青い部分は4~5cmのナナメ切りにする。
- 黒皿に30×60cmの大きさに切ったオーブンシートを敷き、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ブンシートの両端をねじり、合わせたⒶをかけ、口を閉じる。
- ⑥を下段にセットし[過熱水蒸気オーブン]予熱無[160℃]32~38分で加熱する。
- 加熱後、器に盛り③の白ねぎをのせ、食べる直前に⑤を小鍋に入れ熱し、上からかける。

「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」[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 加熱 約11分	テーブルプレート

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	少々
青じそ、にんじん(せん切り)	各適量
しょうゆ、ねりからし	各適量

- 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、からしじょうゆにする。加熱後、鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじんをかけ合せ、からしじょうゆを添える。

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]



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

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
塩	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。

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1cm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。
- 加熱後は冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。



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

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、④を加えてみ込んで冷蔵室に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。
- ③加熱後、あら熱を取ってから切り分ける。
- ④加熱後、皿に盛り、バセリをふる。



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

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
バセリ(みじん切り)	少々

作りかた

- あさりは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
- 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、バセリをふる。

ひとくちメモ

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

あさりの酒蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 1~2人分は仕上がり調節弱で加熱します。
- 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ません。
- から揚げ粉の量は表示の分量よりも多くまぶすと、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強で加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは【グリル】で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)

香味ソース

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

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

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

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

材料	5個
梅干し	大さじ1
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ1/2
小ねぎ	適量

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

揚げ物(ノンフライ)



メニュー選択ボタン
オート
給水タンク
空
加熱時間の目安
加熱 約3分
使用付属品
黒皿 中段
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
から揚げ粉(市販の物)	大さじ4(約40g)

作りかた

- 鶏肉を1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、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弱で加熱します。
- 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ません。
- から揚げ粉の量は表示の分量よりも多くまぶすと、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強で加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは【グリル】で様子を見ながら加熱します。(→P.53~55)



メニュー選択ボタン
オート
給水タンク
空
加熱時間の目安
加熱 約22分
使用付属品
黒皿 中段
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
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皿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。

材料

鶏のから揚げの材料を参考し、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、余分な粉をたたいて落とす。
- 黒皿の中央に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。



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

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、煎りパン粉の順にかける。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に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°C)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



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 **オート** 使用付属品 **給水タンク 空**
加熱時間の目安 黒皿 **中段** テーブルプレート
加熱 約23分

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
バセリ(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、Ⓐの順につける。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に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 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、Ⓐの順につける。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に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°C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 **オート** 使用付属品 **給水タンク 空**
加熱時間の目安 黒皿 **中段** テーブルプレート
加熱 約25分

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皿の中央に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°Cで様子を見ながら加熱します。(P.58, 59)
- 耐熱容器にⒶを入れてレンジ600W約2分30秒で加熱する。
- あら熱を取りⒷ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皿の中央に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°C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 **オート** 使用付属品 **給水タンク 空**
加熱時間の目安 黒皿 **中段** テーブルプレート
加熱 約27分

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1/3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

- 玉ねぎ(みじん切り)とバターを炒め、合びき肉を炒め、パン粉を順につける。
- 牛乳を溶きほぐす。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に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。

オート 79 チキンカツ



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 黒皿 **中段** テーブルプレート
加熱 約25分

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皿の中央に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。

オート 80 ハムカツ



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 黒皿 **中段** テーブルプレート
加熱 約17分

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皿の中央に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 **オート** 使用付属品 **給水タンク 空**
加熱時間の目安 黒皿 **中段** テーブルプレート
加熱 約21分

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、半分の長さに切る。
- 豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①のアスパラガスをのせて巻く。
- ②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皿の中央に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°C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 **オート** 使用付属品 **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
加熱 約17分

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皿の中央に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°Cで様子を見ながら加熱します。(P.58, 59)

応用 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

黒皿 中段

テーブルプレート

材料

4人分(16本)

大正えび(またはブラックタイガ)

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Ⓐの順につける。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に③を寄せて並べ、中段に入れ [ノンフライ] 84 かきフライで加熱する。

フライのコツ

●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。

●加熱が足りなかつたときは
裏返して[オープン] 予熱無 1段 [180°C] で様子を見ながら加熱します。
(P.58, 59)

応用 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

黒皿 中段

テーブルプレート

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Ⓐの順につける。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ [ノンフライ] 84 かきフライで加熱する。

応用 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

満水

加熱時間の目安

黒皿 中段

テーブルプレート

材料

4人分(16個)

じゃがいも(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

- 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、ボウルに移し熱いうちに漬しておく。
- 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皿の中央に③を寄せて並べ、中段に入れ [ノンフライ] 73 ポテトコロッケで加熱する。

[27 根菜] の使いかた (P.44, 45)

[レンジ加熱の使いかた] (P.53~55)

応用 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

黒皿 中段

テーブルプレート

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、ボウルに移し熱いうちに漬しておく。
- 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皿の中央に③を寄せて並べ、中段に入れ [ノンフライ] 73 ポテトコロッケで加熱する。

[レンジ加熱の使いかた] (P.53~55)

応用 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

黒皿 中段

テーブルプレート

材料

4人分(16本)

大正えび(またはブラックタイガ)

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、Ⓐの順につける。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に④を寄せて並べ、中段に入れ [ノンフライ] 86 えびの天ぷらで加熱する。

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。

●加熱が足りなかつたときは

裏返して[オープン] 予熱無 1段

[180°C] 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分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・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



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

材料

4人分

〈きすの天ぷら〉

きす(開いてある物、約20g)

〈いかの天ぷら〉

いか(生食用、1.5cm幅の輪切り)

〈あなごの天ぷら〉

あなご(煮あなご、1切れ約20g)

小麦粉(薄力粉)

小麦粉(薄力粉)

卵(溶きほぐす)

卵(溶きほぐす)

天かす

天かす

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、[ノンフライ] 86 えびの天ぷらで加熱する。

応用 86 野菜の天ぷら

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

黒皿 中段

テーブルプレート

材料

4人分

〈かほちゃんの天ぷら〉

かほちゃん(7mm厚さの薄切り)

〈さつまいもの天ぷら〉

さつまいも(7mm厚さの輪切り)

〈れんこんの天ぷら〉

れんこん(7mmの厚さの輪切り)

小麦粉(薄力粉)

小麦粉(薄力粉)

卵(溶きほぐす)

卵(溶きほぐす)

天かす

天かす

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、かほちゃん、さつまいも、またはれんこんにかえ、[ノンフライ] 86 えびの天ぷらで加熱する。

応用 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

黒皿 中段

テーブルプレート

材料

4人分

大正えび(またはブラックタイガ)

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

えびの天ぷらの作りかたを参照し、作りかた④でえびを、かほちゃん、さつまいも、またはれんこんにかえ、[ノンフライ] 86 えびの天ぷらで加熱する。

応用 86 野菜の天ぷら

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

黒皿 中段

テーブルプレート

材料

4人分

かほちゃんの天ぷら

かほちゃん(7mm厚さの薄切り)

さつまいもの天ぷら

さつまいも(7mm厚さの輪切り)

れんこんの天ぷら

れんこん(7mmの厚さの輪切り)

小麦粉(薄力粉)

小麦粉(薄力粉)

卵(溶きほぐす)

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	黒皿 中段 テーブルプレート
加熱 約17分	

材料	3人分(6枚)
④ 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)	小さじ2
片栗粉	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/2
水	20mL

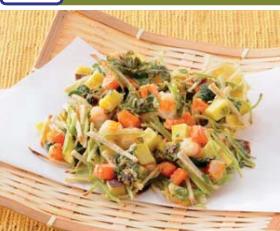
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ④をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ③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皿の中央に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°C]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	黒皿 中段 テーブルプレート
加熱 約17分	

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
三つ葉(2cm幅に切る)	30g
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
小麦粉(薄力粉)	小さじ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。
- さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- ④をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ⑤をなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に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。

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15分以上おく。

② 耐熱容器に④を入れ【レンジ】600W 約2分で加熱し、かき混ぜ、甘酢だれを作る。

③ 耐熱容器に卵を入れ【レンジ】500W 約1分で加熱し、②を加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。

④ ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてます。

⑤ ④の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にしてオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ【ノンフライ】74 チキン南蛮で加熱する。

⑥ 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢だれにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.53~55

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

「レンジ加熱の使いかた」→P.53~55

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	黒皿 中段 テーブルプレート
加熱 約26分	

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
④ しょうが(すりおろす)	小さじ1 1/2 (約10g)
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ3

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

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
④ しょうが(すりおろす)	1個分

作りかた

- 鶏肉は、あらみじん切りにしておく。
- ボウルに①④を入れてよく混ぜる。
- ラップの上に②をのせ、長さ約30cm、高さ3~4cmの棒状にして、包丁で切れるかたさになるまで冷凍室で冷凍する。

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。

⑤ オープンシートを敷いた黒皿に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。

⑥ ④を**中段**に入れ【ノンフライ】88 さつま揚げで加熱する。

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	黒皿 中段 テーブルプレート
加熱 約25分	

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

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
④ しょうが(すりおろす)	1個分

作りかた

- すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れよくすり混ぜ、粘りが出てきたら④を入れてさらに混ぜる。
- 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。
- すり鉢に、えびを入れてよくすり混ぜる。
- オープンシートを敷いた黒皿に③を並べる。
- ④を**中段**に入れ【ノンフライ】88 さつま揚げで加熱する。

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°C]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	黒皿 中段 テーブルプレート
加熱 約17分	

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
④ 塩	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

材料	3人分(6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
④ 塩	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

- 豆腐はキッキンペーパーで包み、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混ぜる。
- 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのし、形を整える。
- オープンシートを敷いた黒皿に③を並べる。
- ④を**中段**に入れ【ノンフライ】88 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°C]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	黒皿 中段 テーブルプレート
加熱 約18分	

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
④ 塩	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

材料	3人分(6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
④ 塩	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

- 豆腐はキッキンペーパーで包み、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混ぜる。
- 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのし、形を整える。
- オープンシートを敷いた黒皿に③を並べる。
- ④を**中段**に入れ【ノンフライ】90 がんもどきで加熱する。

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
しつかり行ないます。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[160°C]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 加熱 約40分	テーブルプレート

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)
Ⓐ 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
Ⓑ 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

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、材料がかかるくらいの量にします。

●料理に合わせた下ごしらえを
アグのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物
はフライパンでいためてから煮込みます。

●落としふたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、オープンシートを容器の大
きさよりも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 加熱 約46分	テーブルプレート

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

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](#)

作りかた

- 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](#)仕上がり調節窓で加熱する。
- 食品を入れずに過熱水蒸気オーブン
予熱有 | 150°C | 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ボウルに
Ⓐの豚肉を入れ、Ⓑ、Ⓐ、長ねぎ、しょうがを加え、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) とい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](#)
[\[過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた\]](#) [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



給水タンク 空	材料	4人分
キャベツ	8枚 (約500g)	
合ひき肉	200g	
玉ねぎ (みじん切り)	50g	
牛乳	大さじ3	
Ⓐ パン粉	30g	
卵 (溶きほぐす)	¼個	
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2 ½ (2個を溶く)	
Ⓑ 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、Ⓐ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ボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたⒶを加え、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) 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)

[\[26 葉・果菜\]の使いかた](#) [P.44, 45](#)

応用 53 ポークカレー



給水タンク 空	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)	
Ⓐ 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)	
カレールー	小1箱 (約120g)	
水	カップ3 適量	

作りかた

- 豚シチュー・カレー用肉 (1.5~2cm厚さ、2cm角に切る) と合わせて水を加え、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。
- ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、Ⓐ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ボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたⒶを加え、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) 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 かぼちゃの含め煮

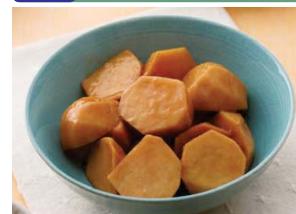


給水タンク 空	材料	4人分
かぼちゃ (ひとくち大に切る)	500g	
だし汁	カップ1	
Ⓐ しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	

作りかた

- かぼちゃⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としふた (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 里いもの含め煮

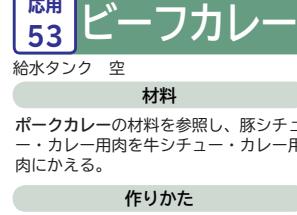


給水タンク 空	材料	4人分
里いも (ひとくち大に切る)	500g	
だし汁	カップ1	
Ⓐ しょうゆ	大さじ1	
砂糖	大さじ1	

作りかた

- 里いもⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としふた (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 ビーフカレー



給水タンク 空	材料	4人分
ポークカレーの材料を参考し、豚シチュー・カレー用肉を牛シチュー・カレー用肉にかえる。		
ポークカレーの作りかたを参考し、おかず・スイーツ 53 豚の角煮 で加熱する。		
Ⓐ 作りかた		

ポークカレーの作りかたを参考し、おかず・スイーツ [53 豚の角煮](#)で加熱する。

作りかた

ポークカレーの作りかたを参考し、おかず・スイーツ [53 豚の角煮](#)で加熱する。



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

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
④にんじん (5mmの半月切り)	75g
玉ねぎ(薄切り)	50g
生いいたけ(石づきを取り、4つに切る)	2枚
めんつゆ(市販の物)	大さじ2½
⑤みりん	小さじ1
水	大さじ1½

作りかた

- ① 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。
- ② 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 [\(P.112\)](#))をして、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。
- ③ 加熱後、取り出してかるかき混ぜてから約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。[\(P.53~55\)](#)



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

材料	4人分
鶏もも肉(ひとくち大に切る) にんじん(乱切り)	200g 100g
ごぼう(乱切りにし、酢水につける)	100g
豚ひき肉 長ねぎ(みじん切り)	200g 100g
れんこん(乱切りにし、酢水につける) こんにく(ひとくち大に切る)	100g 100g
生いいたけ(石づきを取り、4つに切る)	4枚
めんつゆ(市販の物)	大さじ2½
⑤みりん	小さじ1
水	大さじ1½

作りかた

- ① 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。
- ② ①と④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、豆腐と豚肉、合わせた⑤を入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
- ③ 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 [\(P.112\)](#))をして、テーブルプレートの中央に置き [\[54 筑前煮\]](#)で加熱する。
- ④ 加熱後、取り出してかるかき混ぜてから約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。[\(P.53~55\)](#)



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

材料	4人分
絹ごし豆腐(さいの目切り)	1丁 (約400g)
豚ひき肉 長ねぎ(みじん切り)	200g 100g
れんこん(乱切りにし、酢水につける) こんにく(ひとくち大に切る)	100g 100g
生いいたけ(石づきを取り、4つに切る)	4枚
めんつゆ(市販の物)	大さじ2½
⑤みりん	小さじ1
水	大さじ1½

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚肉、合わせた⑤を入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
- ② 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 [\(P.112\)](#))をして、テーブルプレートの中央に置き [\[55 マーボー豆腐\]](#)で加熱する。
- ③ 加熱後、熱いうちに合わせた⑥を加えてよくかき混ぜ、どろみをつける。

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。[\(P.53~55\)](#)



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

材料	2人分
なす	3本 (約300g)
豚ひき肉 長ねぎ(みじん切り)	100g 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
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1
甜麵醤(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
④片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作りかた

- ① なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしてておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚肉、④の材料を入れよく混ぜる。
- ③ 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 [\(P.112\)](#))をして、テーブルプレートの中央に置き [\[55 マーボー豆腐\]](#)で加熱する。
- ④ 加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜ、どろみをつける。



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

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
ごま油	大さじ2 ½
④片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

作りかた

- ① ぶりは面取りをして、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。
- ② 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。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを取った①と豚肉、④の材料を入れよく混ぜる。
- ④ 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 [\(P.112\)](#))をして、テーブルプレートの中央に置き [\[56 ぶり大根\]](#)で加熱する。
- ⑤ 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」[\(P.44, 45\)](#)



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

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¼
砂糖	大さじ2 ½
みぞ	大さじ2 ½
酒	大さじ3

作りかた

- ① さばは皮に切りを入れ、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。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを取った①を入れ、合わせた④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。
- ③ 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 [\[57 さばのみぞ煮\]](#)で加熱する。

さばのみぞ煮のコツ

- 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	使用付属品
オート	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	2人分
里いも	150g
牛切り落とし肉	50g
こんにゃく(ひとくち大に切る)	50g
こぼう(3mm幅のナナメ切り)	30g
長ねぎ(5mm厚さのナナメ切り)	1/2本
しめじ	30g
酒	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2
④しょうゆ	大さじ2
水	カップ1

作りかた

- 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。
- ①とごぼうをラップで包み、[\[27 根菜\]の使いかた](#)で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と残りの具材、④を入れ、オーブ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[\[おかず・スイーツ\] 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	使用付属品
オート	給水タンク 空

加熱 約189分

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

作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
- オーブ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)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。
- 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。

オート 59 いもたこ



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
④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

- たこと里いも、④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(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)	

手動 61 おでん



メニュー選択ボタン	使用付属品
手動決定	給水タンク 空

加熱時間の目安
レンジ500W 約10分

材料	2人分
はんぺん	1/2枚
ちくわ	2本
こんにゃく	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
④みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
しょうが	1かけ

作りかた

- はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
- 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。
- 昆布、だし汁、みりん、砂糖、しょうがを合わせて混ぜる。
- オーブ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

オート 61 ビーフシチュー



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
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)
④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1/3
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

- ビーフシチューの作りかたを参照し、牛すね肉を豚シチュー・カレー用肉にかえる。
- ビーフシチューの作りかたを参照し、牛肉と系こんにゃくを離して、①と④を並べて入れる。
- 合せた④をかけ、オーブ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[\[10分メニュー\] 61 ビーフシチュー](#)で加熱してかき混ぜる。

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	使用付属品
オート	給水タンク 空

加熱時間の目安
加熱 約10分

材料	3人分
牛バラ薄切り肉	200g
長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)	70g
④えのきだけ(石づきを取り、ほぐす)	100g
系こんにゃく(白色の物)	100g
木綿豆腐	1丁(約300g)
砂糖	大さじ2
④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

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛バラ薄切り肉、長ねぎ、えのきだけ(石づきを取り、ほぐす)、系こんにゃくを離して、①と④を並べて入れる。
- 合せた④をかけ、オーブ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[\[10分メニュー\] 93 肉豆腐](#)で加熱する。

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



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189分

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2/4
④しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ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

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせた④を入れてかき混ぜ、オーブ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[\[10分メニュー\] 93 肉豆腐](#)で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク
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1/3
酒	大さじ2
みりん	大さじ3/5
ごま油	小さじ1

作りかた

- 1 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。
- 2 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 \[94 きんぴらごぼう\]](#) で加熱する。
- 3 加熱後、落としぶたを取って、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](#)



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク
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 (せん切りにし、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

- 1 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Ⓐを入れてかき混ぜて、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 \[96 かぼちゃの煮物\]](#) で加熱する。
- 2 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

- 1 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オープンシートで落としぶた (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。
- 2 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。

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](#)

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

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク
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
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

- 1 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚肉と合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
- 2 かぼちゃを加えて混ぜ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 [10分メニュー \[96 かぼちゃの煮物\]](#) で加熱する。
- 3 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えかるく混ぜ、グリーンピースを散らす。



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

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク
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

- 1 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。
- 2 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、Ⓐを加えて混ぜる。
- 3 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 \[97 白滝とえのきだけのいり煮\]](#) で加熱する。
- 4 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](#)

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

メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク
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
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¼
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

- 1 なすはタテに4等分し、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。
- 2 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。
- 3 オクラは塩小さじ1(分量外)で板づりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
- 4 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Ⓐを加えて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 [10分メニュー \[98 なすの煮浸し\]](#) で加熱する。
- 5 加熱後、ラップをしたまま約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。



メニュー選択ボタン	使用付属品
オート	給水タンク
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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②を入れ、合わせたⒶを加えて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 [10分メニュー \[99 ふろふき大根\]](#) で加熱する。
- 4 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 [10分メニュー \[99 ふろふき大根\]](#) で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 [P.53~55](#)

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

- 1 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚肉と合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
- 2 かぼちゃを加えて混ぜ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 [10分メニュー \[96 かぼちゃの煮物\]](#) で加熱する。
- 3 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えかるく混ぜ、グリーンピースを散らす。

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

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。
● 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
<input type="button" value="手動決定"/>	<input type="button" value="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）
④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1½
固体スープの素	1個
塩、こしょう	各少々
⑤牛乳	カップ1½
片栗粉	大さじ1

作りかた

- ① 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。
- ② 加熱後、合わせた⑤を加える。
- ③ 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
<input type="button" value="手動決定"/>	<input type="button" value="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½個（約100g）
にんじん（さいの目切り）	中½個（約50g）
セロリ（さいの目切り）	½本
じゃがいも（さいの目切り）	大½個（約50g）
④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1½
固体スープの素	1個
トマトジュース	カップ1½
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 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)

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
<input type="button" value="オート"/>	<input type="button" value="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

- ① 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。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き[あかず・スイツ]62 かつお昆布だしで加熱する。
- ③ 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

- ① 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。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き[あかず・スイツ]62 かつお昆布だしで加熱する。
- ③ 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

オート 63 とん汁



メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="button" value="オート"/>	<input type="button" value="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）	1/6本（約100g）
にんじん（5mm厚さの半月切り）	1/4本（約40g）
ごぼう（3mm厚さのナナメ切りにし、酢水に付ける）	1/6本（約50g）
木綿豆腐（ひとくち大に切る）	130g
里芋（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
こんじら（アラ抜きし、5mm厚さの2cm角に切る）	65g
だし汁	カップ2
みそ	大さじ2
長ねぎ（5mm厚さのナナメ切り）	1/3本（約30g）

作りかた

- ① 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。
- ② 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[あかず・スイツ]63 とん汁で加熱する。
- ③ 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）
- 加熱後、お好みで小ねぎを添える。

手動 けんちん汁



メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="button" value="手動決定"/>	<input type="button" value="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厚さのナナメ切りにし、酢水に付ける）	65g
木綿豆腐（ひとくち大に切る）	130g
里芋（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
こんじら（アラ抜きし、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
長ねぎ（5mm厚さのナナメ切り）	小さじ1½
塩	大さじ1½
酒	小さじ1½
みりん	小さじ1½
小ねぎ（小口切り）	適量

作りかた

- ① 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み[27根菜]で加熱する。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①②を入れ、合わせた③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[あかず・スイツ]63 とん汁で加熱する。
- ③ 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「[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)

スープ・汁物のコツ

- 容器は直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口の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か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もわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

野菜料理のアカは

加熱後に取り除きます。

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	テーブルプレート 給水タンク 空
レンジ600W 約10分 レンジ200W 27~30分	

材料	4人分
米 水	カップ2(320g) 440~480mL

作りかた

- 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 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。
- 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200W27~30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	テーブルプレート 給水タンク 空

材料	4人分
米 五穀米(雑穀米) 水	カップ1 3/4(260g) カップ1/2(50g) 450~480mL

作りかた

- 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。
- 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。
- 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200W30~34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 どどめせ



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

材料	4人分
米	カップ2(320g) 2枚
生しいたけ(石づきを取り、そぎ切り) 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) 里いも(1cmの輪切り) にんじん(3cmのせん切り)	35g 50g 20g 10g
Ⓐ ごぼう(さがきにし、酢水につける) たけのこ(3cm長さの薄切り) 鶏もも肉(そぎ切り) ちくわ(5mm幅の輪切り)	30g 40g 25g 4尾
えび(殻つき、背わたを取る)	各大さじ1 少々
Ⓑ 酒、しょうゆ 塩	360~400mL カップ1/4 50g 8枚
水 酢 錦糸卵 さやえんどう(塩ゆで、ナメせん切り)	カップ1/4 50g 8枚

作りかた

- 米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- ①にⒶを加えてかるく混ぜ、Ⓑを全体に散らす。
- 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。
- 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	テーブルプレート 給水タンク 空

材料	4人分
さんま(1尾約200gの物)	1尾
塩	小さじ1/3
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

- 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、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。
- ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩を振り、30分ほどおく。
- 水けを切ったひじきは2cmくらいの長さに切る。
- 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。
- さんまは2つに切り、⑥にのせる。
- 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200W27~30分でリレー加熱する。
- 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と混ぜ合わせ、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。



メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="button" value="手動 決定"/>	<input type="button" value="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

- 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。
- 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。
- 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。



メニュー選択ボタン	使用付属品
<input type="button" value="手動 決定"/>	<input type="button" value="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

- 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。
- Ⓐに汁けを切った山菜とⒶ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1/2(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
<input type="button" value="オート"/>	<input type="button" value="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
にんじん(3mm厚さのいちょう切り)	20g
大根(3mm厚さのいちょう切り)	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
だし汁	カップ2 1/2
みそ	大さじ3
長ねぎ(1mm厚さのナナメ切り)	適量

作りかた

- Ⓐはラップに包み、レンジ[500W]約1分で加熱する。
- 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Ⓐ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12分で加熱する。
- 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
<input type="button" value="手動 決定"/>	<input type="button" value="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
かぼちゃ(3mm厚さの薄切り)	100g
キャベツ(ひとくち大に切る)	65g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)	65mL
水	500mL
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1
にんにく(みじん切り)	1/6片
赤とうがらし(乾燥、輪切り)	1/6本

作りかた

- 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。
- ①にキャベツと合わせたⒶを加える。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き[レンジ600W]約12分で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き[レンジ600W]約12分で加熱する。
- 加熱後、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](#)

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
<input type="button" value="手動 決定"/>	<input type="button" value="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(トマトはあらめに切る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	100g
ベーコン(5mm幅に切る)	50g
固形スープの素	1/2個
水	350mL
白ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/2
あらびき黒こしょう	少々

作りかた

- 玉ねぎは、ラップに包みレンジ[500W]約1分で加熱し冷ましておく。
- 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。
- ②にトマトの水煮と合わせたⒶを加える。
- ③にトマトの水煮と合わせたⒶ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。
- 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](#)

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 加熱 約2分	テーブルプレート
材料 ほうれん草	4人分 200g

作りかた

- ① ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。



- ② 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



- ③ 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、水けを切る。

応用 26 もやしのナムル



作りかた

- ① もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。

- ② ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[26葉・果菜]で加熱し、水けを切る。
- ③ 混ぜ合わせた④で②をあえる。

応用 26 キャベツの酢漬け



作りかた

- ① キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。

- ② ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[26葉・果菜]で加熱し、水けを切る。
- ③ 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、冷蔵室で冷やす。

「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考し、もやしを白菜(200g)にかえる。

作りかた

- ① もやしのナムルの作りかたを参考し解凍・下ゆで[26葉・果菜]で加熱する。
- ② 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考し、キャベツを白菜(200g)にかえる。

作りかた

- ① キャベツの酢漬けの作りかたを参考し解凍・下ゆで[26葉・果菜]で加熱する。
- ② キャベツの酢漬けの作りかた③を参考して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。



●材料に合ったアツ抜きを

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ツ抜きをします。

●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2分

材料

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

- ① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアツ抜きし、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[26葉・果菜]で加熱し、水に取って色止めをする。
- ③ 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



加熱時間の目安

加熱 約4分

材料

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

作りかた

- ① ごぼうは包丁の背で皮をそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[27根菜]で加熱する。
- ③ ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうである。
- ④ 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

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

- ① じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[27根菜]で加熱する。
- ③ ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうである。
- ④ 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 イタリアンサラダ



加熱時間の目安

加熱 約8分

材料

材料	4人分
さやいんげん(ゆでた物、半分に切る)	200g
じゃがいも	大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り)	12枚
プロセスチーズ(1cm角切り)	60g
スタッフドオリーブ(薄切り)	12個
アンチョビ(みじん切り)	8枚
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個(約50g)
バセリ(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

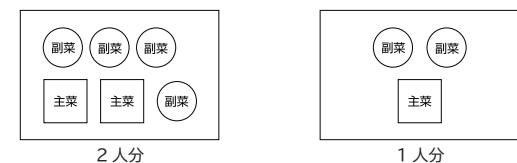
- ① じゃがいもは、きれいで洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き解凍・下ゆで[27根菜]で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ③ ボウルに④を合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

セットメニュー・2品同時[朝食セット](主菜)



65 トーストセットメニューの手順

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜1品と、副菜2品を選び、図を参照して、黒皿に並べる。



- ③ テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ [おかげ・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



作りかた

- 黒皿に並べる。

ピザトースト

材料 2人分(2枚)

食パン(6枚切り) 2枚



作りかた

- 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンのせ、チーズを散らし、黒皿に並べる。

チャカルシートトースト

材料 2人分(2枚)

食パン(6枚切り) 2枚



作りかた

- 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皿に並べる。

アップルトースト

材料 2人分(2枚)

食パン(6枚切り) 2枚



作りかた

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

フレンチトースト

材料 2人分(4枚)

フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物) 4枚



④ 牛乳 カップ½ 大さじ½

砂糖 少々

卵(溶きほぐす) 1個

バニラエッセンス 少々

バター 適量

作りかた

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

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
④ しょうゆ
砂糖 小さじ½



作りかた

- 冷やごはんで2個おにぎりをつくる。
- 両面に合わせた④を塗り、黒皿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 小さじ½
砂糖 小さじ½
みりん 小さじ½

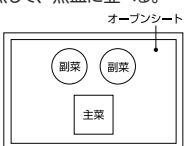
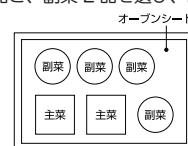


作りかた

- 冷やごはんで2個おにぎりをつくる。
- ①の上になる方に合わせた④を塗り、黒皿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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 主菜1品と、副菜2品を選び、図を参照して、黒皿に並べる。



- テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ [おかげ・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 1袋
(市販の物)
ごま油 大さじ1



作りかた

- 冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、黒皿の手前半分にオープンシートを敷き、その上にのせる。
- 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。

セッ...
2時間

朝食セット(主菜)

128

129

セットメニュー・2品同時[朝食セット](副菜)

副菜 2品選ぶ

目玉焼き



材料 2人分(2個)

卵	2個
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 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、水をぶり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵



材料 2人分(2個)

卵	2個
キャベツ(せん切り)	30g
水	小さじ1

作りかた

- ① 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、まん中に卵を割り入れ、水をぶり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。
*キャベツの代わりにゆでたほうれん草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

作りかた

- ① 卵にⒶ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、黒皿にのせる。
② 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

ワインナーのベーコン巻き



材料 2人分(4本)

ワインナーソーセージ	4本
ベーコン	2枚

作りかた

- ① ベーコンを半分に切り、ワインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に並べ、黒皿にのせる。

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

- ① さけは4つに切って、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単干物



材料 2人分(2枚)

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

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

チーズ目玉焼き

材料

目玉焼きの材料を参考し、水をピザ用チーズに加える。(約15g)

作りかた

- ① 目玉焼きの作りかたを参考し、水をピザ用チーズに加える。

ベーコンエッグ

材料

目玉焼きの材料を参考し、ベーコン1枚を加える。

作りかた

- ① 2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコンを半分にして分け入れる。その上に卵を割り入れ、水をぶり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

警告

朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけ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1/2
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2
Ⓑ 水	大さじ1/2

作りかた

- ① かぼちゃをラップで包みレンジ500W約30秒で加熱する。

- ② 春巻きの皮をヨ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Ⓐをつぶながらしっかりと巻く。

- ③ ②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

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(細かくきざんだ物)	25g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① オープンシートを敷いた黒皿に包みを置き、ピザソースを塗りⒶを並べてからくさく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

- ② ③の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

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、刺した楊枝がヨ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)

好みの野菜2種類	2本
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)	1/4本
Ⓐ 玉ねぎ(薄切り)	1/4個
赤パプリカ(細切り)	1/4個
黄パプリカ(細切り)	1/4個
えのきだけ	1/4株
ベーコン	4枚
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、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、黒皿にのせる。

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)	小ぶり缶
Ⓐ 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

- ① 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Ⓐをのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

簡単いため物



材料 2人分(2個)

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

- ① 小さめのポリ袋(市販)に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、袋から出してアルミケース(マドレーヌ用)2枚に分け入れ、黒皿にのせる。

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)

セットメニュー・2品同時[2品同時オープン]

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

「お総菜2品」の組み合わせメニュー

例: 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き



「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

セットメニュー

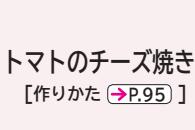


鶏のから揚げ
[作りかた (P.105)]



鶏のから揚げ
[作りかた (P.105)]

2品同時オープン



トマトのチーズ焼き
[作りかた (P.95)]



焼き野菜
[作りかた (P.94)]



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

セットメニュー

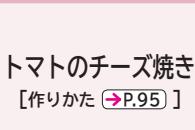


さけのムニエル
[作りかた (P.92)]



さけのムニエル
[作りかた (P.92)]

2品同時オープン



トマトのチーズ焼き
[作りかた (P.95)]



焼き野菜
[作りかた (P.94)]



2品同時オープンのコツ

●黒皿を使い、皿受棚の**中段**と**下段**にセットし、2段で焼く
それぞれの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。

●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



「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

セットメニュー



マフィン
[作りかた (P.151)]



ブラウニー
[作りかた (P.152)]

2品同時オープン



プチパイ
[作りかた (P.155)]



プチパイ
[作りかた (P.155)]

セットメニュー

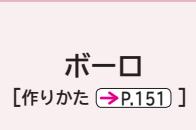


マフィン
[作りかた (P.151)]

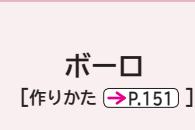


ブラウニー
[作りかた (P.152)]

2品同時オープン



ボーロ
[作りかた (P.151)]



ボーロ
[作りかた (P.151)]

セットメニュー

2品同時オープン

セットメニュー

2品同時オープン

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

- 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、かるくラップをしてあたため【1 おかず】で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

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

「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



空

加熱時間の目安

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
(または冷凍保存したごはん)
100~600g

作りかた

- 常温、冷蔵:容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。
- 冷凍:テーブルプレートの中央に直接置く。

「2 ごはん」のコツ」(P.34~35)

「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

オート

使用付属品



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

- 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】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 6 酒かん

メニュー選択ボタン

オート

使用付属品



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(【酒かん】の場合)

徳利(130mL)	40~50秒
コップ(180mL)	50秒~1分

作りかた

- 酒かん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】6 酒かん】あたためる。

作りかた

- お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き【あたため】6 酒かん】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°C)
6-2	ぬるかん(約45°C)
6-3	人肌かん(約35°C)

作りかた

- 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】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

オート

使用付属品



空

加熱時間の目安

テーブルプレート
約3分
(200mL)

作りかた

- 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】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。

応用 7 ごはんのあたため

メニュー選択ボタン

オート

使用付属品



空

加熱時間の目安

テーブルプレート
下記参照
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをしないで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】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人分(1個)

中華まん(1個約100gの物) 1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。

中華まんのあたためのコツ(P.38, 39)

- あんまんは仕上がり調節やや弱または弱に合わせます。
- 食品メーカーによる保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます。
- 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、しつこりにくくあたためます。

オート 9 中華まんのあたため

メニュー選択ボタン

オート

使用付属品



空

加熱時間の目安

テーブルプレート
下記参照
約5分
(約150g)



●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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどの包装を外し、黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、中段に入れる【あたため】10 天ぷらあたため】で加熱する。

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】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、中段に黒皿をのせる【過熱水蒸気オーブン】予熱無180°C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。

オート 10 天ぷらのあたため

メニュー選択ボタン

オート

使用付属品



空

テーブルプレート
下記参照
200gで15分
黒皿 中段



材料 1~4人分

天ぷらまたはフライ 100~500g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどの包装を外し、黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、中段に入れる【あたため】10 天ぷらあたため】で加熱する。

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できません【1 おかず】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、中段に黒皿をのせる【過熱水蒸気オーブン】予熱無180°C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
(細かくぎざむ) 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) 20℃] 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
常温 約 2分 冷藏 約 2分	

材料

バター (冷蔵室から出したての物) 100g

作りかた

- ① 包装を外し、耐熱容器にバターを入れる。(ふたは取る)
- ② **あたため** [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
Ⓐ バター	牛乳 (室温に戻す) 小さじ2
ホップクリーム	15g
くだもの (いちごなど)	適量
	各適量

共立て法の作りかた

- ③ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もつ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。Ⓐ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)

- ③ 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くっついであげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたⒶを加えて手早く混ぜる。

- 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[おかず・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	大さじ1/4 小さじ2	大さじ1		
	約1分	約1分30秒	約2分	
作りかた	③	35 スポンジケーキ	仕上がり調節	
	④	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。

●卵やパ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てから生地に混ぜる

●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

スポンジケーキ作りのポイント

断面			
状況	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくしまっている 	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになつて残っている 	<ul style="list-style-type: none"> ●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む
原因	<ul style="list-style-type: none"> ●卵の泡立てが足りない ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていらない ●生地が長時間放置した ●砂糖の量が少なかった 	<ul style="list-style-type: none"> ●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)
因			

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)	黒皿	下段
1段	170°C		
16~22分			

材料(1本分)

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

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- Ⓐを合わせて[レンジ]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、もつたりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 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°C[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べらで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- 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皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」(P.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を混ぜた生クリーム(適量)を巻いてもよいでしょう。



手動 スフレチーズケーキ



手動 モカラロールケーキ

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°C[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1を水大さじ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°C[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。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、「共立て法の作りかた」(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、ねらないようにさっくりと混ぜます。

●紙をはがすときは

熱いうちにサッパと霧を吹くか、ぬれぶきんで温らせてから両手でゆっくりはがします。

●周りのかたさが気になるとき

ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムを塗るときは

向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

●2段で焼くときは

材料は2倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた②で約3分加熱し、作りかた④で[オープン]予熱有[2段]180°C[18~28分]で予熱し、作りかた⑦で黒皿を中段と下段にセットして加熱します。(P.60, 61)

焼きむらが気になるときは、黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4~3/5が経過してからにしてください。

メニュー選択ボタン

手動	決定	給水タンク	空
オープン	予熱有(約4分)	黒皿	下段
1段	150°C		
48~54分			

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

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

作りかた

- 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりとバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウルにⒶ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。
- Ⓑに砂糖を量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- Ⓐに生クリーム、牛乳、レモン汁、プランナーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスタークを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- Ⓐ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。
- Ⓐを型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オープン]予熱有[1段]150°C[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、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯(カップ2・分量外)を黒皿に注ぎ、Ⓑ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)をプランナー(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。



メニュー選択ボタン

予熱 約6分／加熱 約45分

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

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つたときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
 - 焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていない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めます。

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 卵を少しづ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 バウンドケーキ] 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、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

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 チョコバナナパウンドケーキ

材料 (10×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

Ⓐ	小麦粉（薄力粉） ベーキングパウダー	100g 小さじ½
	砂糖	80g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きほぐす）	2個
	バニラエッセンス	少々
	バナナ（さざむ）	½本
	チョコレート（さざむ）	20g

りんごパウンドケーキ

1×2 Form. 高さ6cmの金属製パイン木型1個(△)

Ⓐ 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
りんごのブリザーブ(→P.154) (あらくまき)	60g

応用 67 カラメルパウンドケーキ

材料 (10×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

④	小麦粉（薄力粉）	100g
½	ベーキングパウダー	小さじ½
⅓	砂糖	80g
⅔	バター（室温に戻す）	100g
⅓	卵（溶きほぐす）	2個
⅓	バニラエッセンス	少々
〈カラメルソース〉		
⑤	砂糖	40g
水	大さじ1	1

作りかた

- 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケー用型紙）を敷く。
 - ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
 - 卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
 - 食品を入れずに **おかず・スイーツ**
67 パウンドケーキ で予熱する。
 - ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにする。
 - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注音して、⑤を下阱に入れ、焼く。

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 卵を少しづつ加えクリーム状になるとまでよく混ぜ、りんごのブリザーブを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
Ⓐを合わせてかるい入れ、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、型をかくら落として生地を詰め、生地の中央をくばませて表面をならし、黒皿に囲のようにしてせる。

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

作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ [レンジ] 500W 4~5分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)

② 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。

③ ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

④ 卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、①を加えて木しゃぶりで混ぜ合わせる。④を合わせてふりい入れ、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、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。

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。

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)

Ⓐ	小麦粉（薄力粉） ベーキングパウダー	100g 小さじ1/2
	砂糖	80g
	バター（室温に戻す）	100g
	卵（溶きはぐす）	2個
	バニラエッセンス	少々
〈カラメルソース〉		
Ⓑ	砂糖 水 水	40g 大さじ1 1/2 大さじ1/2

作りかた

カラメルパウンドケーキの作りかたを参考し、作りかた④でカラメルソースをさっとマーブル状に混ぜ、**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

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、冷蔵室で約1時間休ませる。
- 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿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1 1/2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)

① 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り、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

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

- くるみはフライパンでかるくいってから小さくざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間ほど休ませる。
- 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、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて

大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができる。

●市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。

●生地の保存は

冷蔵室で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。

手動 柔らかプリン



メニュー選択ボタン

手動
決定

過熱水蒸気オーブン 予熱無
120°C
30~40分

使用付属品



給水タンク
満水

黒皿 中段
テーブルプレート

材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖 40g
Ⓑ 水 大さじ1 1/2
水 大さじ2

〈卵液〉

牛乳 カップ1 1/4
Ⓑ 生クリーム 100mL
砂糖 50g

卵黄 (溶きほぐす)

4個分
少々
適量

バニラエッセンス
ホイップクリーム

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にⒶを入れ[レンジ]500W[4~5分]で様子を見ながら加熱し、カラメル色になら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器にⒷを小さじ1ずつ入れる。
- 耐熱容器にⒷを合わせて入れ[レンジ]500W[2~3分]で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ[過熱水蒸気オーブン]予熱無[120°C]30~40分で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)

「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」(P.62)

柔らかプリンのコツ

●加熱する前の卵液の温度は
35~40°C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、加熱室が熱いとまく仕上がりません。

手動 プリン



メニュー選択ボタン

手動
決定

過熱水蒸気オーブン 予熱無
140°C
25~36分

使用付属品



給水タンク
満水

黒皿 中段
テーブルプレート

材料 (直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖 60g
水 大さじ2
水 大さじ1

〈卵液〉

Ⓑ 牛乳 カップ2
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

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Ⓐ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Ⓑ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 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ1/4(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ[過熱水蒸気オーブン]予熱無[140°C]25~36分で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)

「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」(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3~4分が経過してから、前後を入れかえしてください。

① 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。

② 加熱後、水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、②を4等分して流し入れる。冷蔵室で冷やしかため、ミントを飾る。

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)

手動 レモンゼリー



メニュー選択ボタン

手動
決定

レンジ500W
約2分

使用付属品



給水タンク
空

テーブルプレート

材料 (直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ1(約10g)
水	大さじ2
レモン汁	70mL
水	カップ2
砂糖	60g
レモン (薄切り)	4枚
ミント	少々

作りかた

① 耐熱容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしらせておく。

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。冷蔵室で冷やしかため、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

手動
決定

レンジ500W
約2分

使用付属品



給水タンク
空

テーブルプレート

材料 (直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ1(約10g)
水	大さじ2
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Ⓐを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしらせておく。

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。冷蔵室で冷やしかため、食べる直前にホイップクリームで飾る。

「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

オート

加熱時間の目安
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
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ブン予熱無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。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる

生地が冷めると卵の入る量が少くなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は

少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りた(5)を参考し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)

●生地に霧を吹く

予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。

●2段で焼くときは

オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シューの作りかた②で8分~10分30秒加熱し、作りかた③で約3分10秒加熱します。作りかた⑦は手動メニュー(オーブン加熱)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分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに加熱します。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふり入れ、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。
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて[レンジ]600W[約2分]で加熱する。



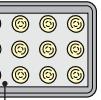
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



- 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3~4cmの大きさを12個絞り出す。



アルミホイル

- 食品を入れずに[おかず・スイーツ]36シューで予熱する。

- 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。

- 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

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

●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

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
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふり入れ、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。
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて[レンジ]600W[約2分]で加熱する。
- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



アルミホイル

- 食品を入れずに[おかず・スイーツ]36シューで予熱する。

- 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。

- 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰めて、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

手動決定

レンジ600W

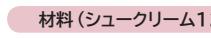
6分30秒~10分

使用付属品

給水タンク

空

テーブルプレート



アルミホイル



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 黒皿 中・下段

材料 (黒皿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

- ① ④を合わせてふるっておく。
- ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかる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ヤが立つまで泡立てる。
- ③ ①を②にふるいながら入れ、ゴムべらで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤができるまで混ぜる。
- ④ ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかくたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

「オープン加熱 (予熱有) の使いかた」
→P.60, 61

抹茶マカロン
桜色のマカロン

手動 抹茶マカロン

メニュー選択ボタン	使用付属品
手動 決定	給水タンク 空 黒皿 中・下段

材料 (黒皿2枚・マカロン20個分)	
ココアマカロンの材料を参考し、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考して生地を作り「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 桜色のマカロン

メニュー選択ボタン	使用付属品
手動 決定	給水タンク 空 黒皿 中・下段

材料 (黒皿2枚・マカロン20個分)	
ココアマカロンの材料を参考し、ココアをぬき、食紅 (適量) を加える。	

作りかた

ココアマカロンの作りかたを参考し、②で、ツヨが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しづつ好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンを参考して生地を作り「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 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 黒皿 中段

メニュー選択ボタン	使用付属品
手動 決定	給水タンク 空 黒皿 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
④ 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、もつたりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふり入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④ ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。

- ⑤ 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

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 黒皿 中段

メニュー選択ボタン	使用付属品
手動 決定	給水タンク 空 黒皿 中段

材料 (直径6cmのマフィン型9個分)

小麦粉 (薄力粉)	250g
ベーキングパウダー	小さじ3
砂糖	100g
バター (室温に戻す)	150g
卵 (溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

- ③ ②をふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。

- 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 黒皿 中段

メニュー選択ボタン	使用付属品
手動 決定	給水タンク 空 黒皿 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	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 サラダ油を少しづつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふり入れる。木しゃもじで、ねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。
- ④ ②を16等分し、平たく丸めて中央をくるくるませる。

- ⑤ オープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2~3枚ずつせて貼り付ける。
- ⑥ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。

- ⑦ ⑥を「オープン」[予熱有]1段[170℃]18~22分で予熱する。
- ⑧ 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

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 ブラウニー



材料(型1個分)

小麦粉(薄力粉)	250g
Ⓐ ココア	50g
ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	3個
チョコレート	100g
Ⓑ レーズン(ぬるま湯で戻す)	100g
くるみ(あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて[レンジ]200W[5~6分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②に⑤を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ④ 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 ナッツとベリーのブラウニー



メニュー選択ボタン



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

作りかた

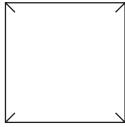
- 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置き[レンジ]500W[約30秒]で人肌になるまで加熱する。
- テーブルプレートを取り外し、ピスタチオを黒皿にのせ、中段に入れて[オープン]予熱無[1段][170℃][約10分]で加熱し、1/3量をタテ半分に切る。
- テーブルプレートをセットし、チョコレートはくだいて耐熱容器に入れ、バターを加えて[レンジ]200W[5~6分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①と④を加えて混ぜる。
- ②を合わせて③にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、クランベリーとピスタチオの1/3量を加えて混ぜる。
- ④をブラウニーの型(ブラウニーの型の作りかた参照)に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせる。
- 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)

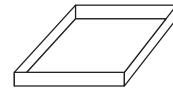
「オープン加熱(予熱無)の使いかた」(→P.58, 59)

ブラウニーの型の作りかた

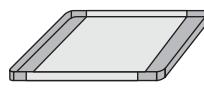
1 一辺28cmのオープンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



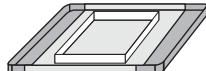
2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



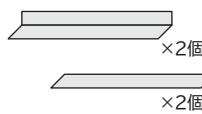
3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



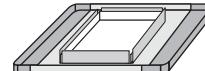
4 アルミホイルの表面にバター(分量外)を塗り2のオープンシートの型をつくる



5 アルミホイルを2~3重に折り、幅5cm長さ28cmの帯状とL型をそれぞれ2個ずつ作る



6 L型をオー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
手動決定	給水タンク 空
オープン	黒皿 下段
予熱有(約14分)	
1段 220°C	
18~28分	

材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	100g
バター (2cm 角に切る、冷たい物)	140g
冷水	90~110mL
りんごのプリザーブ	適量
〈つやだし用卵〉	
卵 (溶きほぐす)	1/2個
塩	小さじ1/4



作りかた

① ボウルに小麦粉を合わせてふり入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。



② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。



③ かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。



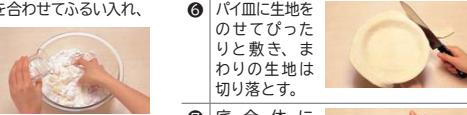
④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。



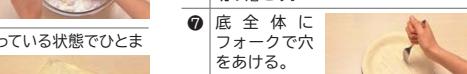
⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



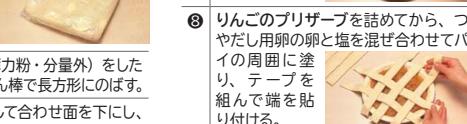
⑥ パイ皿に生地をのせてびったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



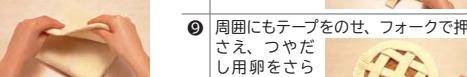
⑦ 底全体にフォークで穴を開ける。



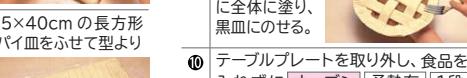
⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。



⑩ 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°C[18~28分]で予熱する。



⑪ 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

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
手動決定	給水タンク 空
レンジ600W 9~12分 6分30秒~9分	テーブルプレート

材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご (紅玉またはふじ)	3 個
砂糖	80~120g
レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

① りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけながら水洗いをして、水けを切る。

② 大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ[レンジ600W]9~12分加熱する。

③ アクを取って混ぜ、再び[レンジ600W]6分30秒~9分加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

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室で20~30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートを使うと便利直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gの物)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。

●焼きむらが気になるときは残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

「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
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱有(約6分) 1段 180°C 18~26分	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
砂糖
適量

作りかた

① 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。

② 黒皿にアルミホイルまたはオー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。

③ 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°C[18~26分]で予熱する。

④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段にセットして焼く。

⑤ 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
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱無 1段 180°C 50~60分	黒皿 下段

材料 (4個分)
りんご (紅玉)
4個
砂糖
60g
バター
40g
シナモン
少々
ホイップクリーム
適量

作りかた

① りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。

② を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。

③ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱無[1段]180°C[50~60分]で加熱する。

④ 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
手動決定	給水タンク 空
オープン 予熱有(約7分) 1段 200°C 15~22分	黒皿 中段

材料 (12個分)
さつまいも
大2本 (約600g)
バター
30g
砂糖
70g
卵黄
1/2個分
シナモン
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

① 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。

② 耐熱容器に①と④を入れて全体をかくし混ぜ[レンジ600W]約2分10秒で加熱する。

③ ②に④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。

④ 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て黒皿に並べる。

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]200°C[15~22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。

「[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	 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)をのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.53~55)

手動 いちごジャム

手動 いちごジャム



メニュー選択ボタン

 手動決定	使用付属品
レンジ600W 15~18分	 空  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、おおいをして冷蔵室で冷やし、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

 手動決定	使用付属品
レンジ600W 15~18分	 空  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てゆる。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、おおいをして冷蔵室で冷やし、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

 手動決定	使用付属品
 空  黒皿 上段	グリル 加熱時間は下記参照

作りかた

- 食パンは黒皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートを取り外す。
- 黒皿を上段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照しグリルで加熱する。

「グリル加熱の使いかた」(→P.57)

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
並べかた				
1回目	 裏返して1~2分で焼く。	 裏返して1~4分で焼く。		
連続して焼く	 裏返して1~2分で焼く。	 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
黒皿の中央に寄せて置きます。黒皿の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 冷蔵または冷凍保存したパンは上表を参照してグリルで加熱します。冷蔵保存した食パンは、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	ボウル 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
予熱 約6分 / 加熱 約18分	

材料	12個分
小麦粉（強力粉）	240g
砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	4g
ぬるま湯（約40℃）	40mL
卵（溶きほぐす）	大1/2個
牛乳（室温に戻す）	90mL
バター（室温に戻す）	35g
（つやだし用卵）	
卵（溶きほぐす）	1/2個
塩	少々

バターロールのコツ

- 1回に作れる分量は表示の量です。
- 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
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかく絞ったぬれぶさんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄くていねいになでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- 2段で焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー（オーブン加熱）で焼きます。（→P.67）
- 加熱が足りなかったときはオーブン（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

- 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、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 3 生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- 4 バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、③を黒皿にのせて下段に入れる。[スチームオーブン] [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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 6 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 7 生地をスケッパー（または包丁）で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、生地にラップかかく絞ったぬれぶさんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- 9 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- 10 三角形の底辺からくるくると巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段にセットし、[スチームオーブン] [発酵] [予熱無] [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、黒皿を取り出し「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。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→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
ココア	25g
塩	4g
無塩バター	15g
卵（溶きほぐす）	1/2個
水	140mL
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	4g
マロンあんまたはこしあん（市販の物）	240g（生地1個につき30g）
栗の甘露煮（市販の物）	8個
けしの実	適量

- 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を少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 3 生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- 4 バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし、[スチームオーブン] [発酵] [予熱無] [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て、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 6 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 7 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約59g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 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、ラップかかく絞ったぬれぶさんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。（ベンチタイム）
- 9 ⑧をめん棒で直径8cmにのばし、栗の甘露煮を中央に入れる。その上にあんをのせ込み、栗の形にし、とじ口が下になるようにオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- 10 ⑨の表面に卵（分量外）をはけり、けしの実をつけて包丁で中央に切り込みを入れる。
- 11 ⑩の黒皿を下段にセットし、[スチームオーブン] [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。
- 12 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、「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、黒皿を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」→P.64

ちょっといい話 ★★
見た目もかわいい栗くりパン。あんを生地で手作りすれば、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

オート

加熱時間の目安

予熱 約7分 / 加熱 約38分

使用付属品



給水タンク
満水

黒皿 中段

テーブルプレート

材料 (バタール1本、クーベ2本分)

小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
Ⓐ 砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯 (約 30°C)	210mL
Ⓑ レモン汁	6mL

フランスパン・ブール・シャンピニオン・ベーコンエビのコツ

●1回に作れる分量は

表示の分量です。

●こねあたる生地の温度

25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵温度は

フランスパンの発酵温度は35°Cです。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45°C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差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。ラップかた絞ったぬれびきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●生地の扱いはていねいに

手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●手動メニューで焼くときは

(→P.67)

●加熱が足りなかつたときは

「オープン」予熱無 1段 200°Cで様子を見ながら加熱します。(→P.58, 59)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんど離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし[スチームオーブン]発酵 予熱無 1段 [35°C] [30~60分] で1次発酵をする。
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) でバタール (約 340g) 1個分とクーベ (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。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかた絞ったぬれびきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- バタールの生地は、タテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 30cm のだ円形にのばす。
- タテ 1/3 ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ 2 つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- クーベの生地は、15cm の円形にのばし、生地の向こう側 1/3 を残して手前から折りたたむ。残った 1/3 の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
- 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
- バター (分量外) を薄く塗った黒皿に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段にセットし[スチームオーブン]発酵 予熱無 1段 [35°C] [20~40分] で生地が 2~2.5 倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出し[おかず・スイーツ] [69 フランスパン] で予熱をする。
- 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 本ずつクープ (切り目) を入れる。
- 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。
- 焼き上がったら、室温でら熱が取れるまで放置する。

「スチームオーブン発酵の使いかた」(→P.64)

応用 69 ブール



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°C)	210mL
Ⓑ レモン汁	6mL

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参考し、生地を作る。
- 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。
- 生地のひと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、生地にラップかた絞ったぬれびきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- ③をフランスパンの作りかた⑩を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し[おかず・スイーツ] [69 フランスパン] で予熱する。
- 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 本ずつクープ (切り目) を入れる。



- 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。

「スチームオーブン発酵の使いかた」(→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°C)	210mL
Ⓑ レモン汁	6mL

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参考し、生地を作る。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 2 等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひと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、生地にラップかた絞ったぬれびきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- ④をフランスパンの作りかた⑩を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し[おかず・スイーツ] [69 フランスパン] で予熱する。
- 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 本ずつクープ (切り目) を入れる。
- 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。

「スチームオーブン発酵の使いかた」(→P.64)

応用 69 ベーコンエビ

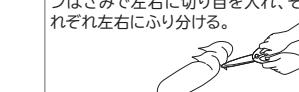


材料 (2個分)

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°C)	210mL
Ⓑ レモン汁	6mL

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参考し、生地を作る。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 2 等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひと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、生地にラップかた絞ったぬれびきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- ④の生地をタテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 35cm のだ円形にのばし、表面に強力粉 (分量外) をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- ④をフランスパンの作りかた⑩を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し[おかず・スイーツ] [69 フランスパン] で予熱する。
- 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。
- 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。



「スチームオーブン発酵の使いかた」(→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	黒皿 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①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ[レンジ]500W/約30秒で加熱して溶かし、水を加える。
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。このとき、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、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでもくらみが悪くなる。

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

- 「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)

簡単パンの作りかたを参考し、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

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

作りかた

- 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を参考し、生地をつくる。
- ③で円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし[スチームレンジ]発酵[30W]8~12分で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、混ぜ合わせたつやだし用卵を生地の表面に薄くいねいに塗る。
- 生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットし[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考し、つぶあんをクリームパンのカスタードクリームにかけ、けしの実を取る。

作りかた

簡単あんパンの作りかたを参考し、作りかた④でカスタードクリームを包み、[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

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

作りかた

- 深めの耐熱容器に砂糖（60g）、小麦粉（薄力粉・18g）、コーンスターク（9g）を入れ、牛乳（250mL）を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- 卵黄（2個分、溶きほぐす）を①に少しづつ加えてよくかき混ぜ、[レンジ]600W/約7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、ラップをして冷蔵室で冷ます。
- 加熱後、ラップをして冷蔵室で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)
「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みて加減
- 季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。

ふくらみが小さい ふくらみが大きい
2次発酵 12~20分 6~8分

- 生地が乾燥しないように
- 分割や成形のときは固く絞ったぬれぎんをかけたり、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すように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

- パンの表面につやを出したいときは
- 焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●加熱が足りなかったときは

オート[予熱無]1段[170°C]で様子を見ながら加熱します。(P.58, 59)

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考し、つぶあんをジャムパンのいちごジャムにかけ、けしの実を取る。

作りかた

簡単あんパンの作りかたを参考し、作りかた④で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、フォークであらくぶし、砂糖（150g）、レモン汁（15g）、コーンスターク（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、ラップをして冷蔵室で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)

「レンジ加熱の使いかた」(P.53~55)

油で揚げないカレーパン



メニュー選択ボタン

オート

使用付属品



加熱時間の目安

加熱 約26分

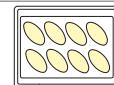
材料		8個分
① 小麦粉 (強力粉)	150g	
砂糖	9g	
塩	2g	
ドライースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	2.5g	
水	カップ½ (約100mL)	
バター (室温に戻す)	12g	
レトルトカレー (市販の物)	1袋 (約200g)	
玉ねぎ (みじん切り)	1/4個	
② 小麦粉 (薄力粉)	9g	
小麦粉 (薄力粉)	適量	
卵 (溶きなごす)	1個	
煎りパン粉 (P.105)	適量	

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、②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ののばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順に囲む。
- 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て [おかげ・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

手動
決定レンジ200W
4~5分

使用付属品



テーブルプレート

材料		6個分
① 小麦粉 (強力粉)	100g	
小麦粉 (薄力粉)	50g	
砂糖	10g	
塩	2g	
ドライースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g	
ぬるま湯 (約40°C)	80mL	
冷凍シューまい (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①とドラ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。
- 生地をスケッパー (または包丁) で6個 (1個約40g) に切り分ける。手でちぎると生地がちぎりでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧の生地を円形ののばし、シューまい1個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。
- 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き [レンジ] 200W [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と止めます。

・シューまい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°C 24~38分	黒皿 下段
材料 (19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個)	

① 小麦粉 (強力粉)	220g
砂糖	12g
塩	2.5g
ドライースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯 (約40°C)	140mL
バター (室温に戻す)	10g

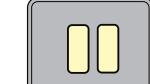


作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし [スチームオーブン] 発酵 [予熱無] [1段 40°C] [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、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で3等分して丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)
- 3等分した⑦をひとつひとつタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方向から巻き、巻き終わりを下にして両端をくっつけて丸める。
- バター (分量外) を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段にセットし [スチームオーブン] 発酵 [予熱無] [1段 40°C] [50~80分] で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿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°C] [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°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
- ベンチタイムの使いかた (P.65)
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように 生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
- 発酵し過ぎたパン生地は きれいにふくらみません。ビザや揚げパンにするとよいでしょう。
- 発酵温度を調節して 温度は4段階に設定できます。(30、35、40、45°C) 生地の初温、季節、分量などによって使い分けます。基本の発酵温度は40°Cです。
- 2個焼くときは 材料を2倍にして生地を作り、[オープン] 予熱有 [1段 220°C] [24~38分] で予熱し、下段にセットして焼きます。焼きむらが気になるときは、残り時間5~6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。(P.60、61)
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったら 表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。



「スチームオーブン発酵の使いかた」 (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	使用付属品
オート	
黒皿 上段	給水タンク 満水
予熱 約15分	テーブルプレート
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°C)	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) (約50g)	1/4個
モッツarellaチーズ (ひと くち大切にぎる)	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

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、空の黒皿を中段と下段にセットしてオーブン(予熱有)[2段][200°C][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皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3分~4分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考して焼きます。
- 加熱が足りなかったときはオーブン[予熱無][1段][200°C]で様子を見ながら加熱します。(→P.58.59)
- オーブン加熱(予熱無)の使いかた(→P.58.59)
- オーブン加熱(予熱有)の使いかた(→P.60.61)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②を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入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ④の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ][発酵][30W][約10分]で発酵をする。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップか、かたく絞ったねれいんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 「スチームレンジ発酵の使いかた」(→P.63)
- 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26cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑦を並べて塩、こしょうをし、スタッフォー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、空の黒皿を中段にセットしてオーブン[予熱有][1段][200°C][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ブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ④をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。

手動 市販のピザ

- 市販のピザを焼くときは、手動メニューで様子を見ながら焼く。
- オーブン[1段][200°C]で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下表を参照して焼く。
- | | 予熱無 | 予熱有 |
|----|--------|--------|
| 冷凍 | 23~30分 | 10~18分 |
| 冷蔵 | 15~28分 | 10~15分 |
- 「オーブン加熱(予熱無)の使いかた」(→P.58.59)
- 「オーブン加熱(予熱有)の使いかた」(→P.60.61)

手動 ピザ(パン生地)



メニュー選択ボタン

手動 決定
オープン 予熱有 (約6分) 1段 200°C 18~24分

使用付属品

黒皿 中段
給水タンク 満水

手動 シーフードピザ



メニュー選択ボタン

手動 決定
オープン 予熱有 (約6分) 1段 200°C 18~24分

使用付属品

給水タンク 満水
黒皿 中段

材料 (直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	2g
ぬるま湯 (約40°C)	100mL
オリーブ油	15mL
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
スタッフォードオリーブ (薄切り)	4個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	70g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
 - フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
 - ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
 - ⑤を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入れて口を開じると、簡単に両手でこねることができる。
 - ⑥の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ][発酵][30W][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。
 - ⑦をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。
 - 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
 - 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑦を並べて塩、こしょうをし、スタッフォー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、空の黒皿を中段にセットしてオーブン[予熱有][1段][200°C][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ブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
 - ④をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。
 - 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
 - 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑦を並べて塩、こしょうをし、スタッフォー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、空の黒皿を中段にセットしてオーブン[予熱有][1段][200°C][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ブン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
 - ⑩をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。
- 「スチームレンジ発酵の使いかた」(→P.63)
- 「オーブン加熱(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 白滙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 からも オート からも選べます

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
 →P.105

材料・作りかたは →P.105 を参照
 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。

ノンフライ 71 鶏のから揚げ
 →P.105

オート 71 鶏のから揚げ
 →P.105

材料
 メニュー選択ボタン
 オート
 使用付属品
 黒皿 中段
 テーブルプレート
 加熱時間の目安
 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、ひとちぎりに切る)
 長ねぎ(3~4cm長さに切る)
 しいとうがらし(八と種を取る)
 ショウガ
 ミルン
 砂糖
 サラダ油
 作りかた
 ① 合わせた④の中に鶏肉と野菜をつけて込み、ときどき返しながら30分~1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹串に刺してください。
 ② 黒皿に①を焼きとりのコツを参考して並べ、中段に入れ
 和食 焼き・揚げ物 101 焼きとり
 で加熱する。

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 「102」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 焼きとり



和食 101 焼きとり

メニュー選択ボタン



和食 さんまの塩焼き



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 塩さば

メニュー選択ボタン



使用付属品



満水

加熱時間の目安

加熱 約19分

材料

4人分(4切れ)

塩さば
(1切れ約100gの物)

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、黒皿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、塩さばのコツを参考して並べる。

- 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。

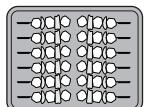
- 1~2人分は 仕上がり調節 弱で加熱します。
- 6人分は 仕上がり調節 強で加熱します。

- 並べかたは

- | | | |
|-----|-----|-----|
| 1人分 | 2人分 | 3人分 |
| | | |
| 4人分 | 5人分 | 6人分 |

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。



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は 油の飛び散りなどに注意し、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

- | | | |
|-----|-----|-----|
| 2人分 | 3人分 | 4人分 |
| | | |

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
和食
加熱時間の目安
加熱 約20分

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 烹き・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

1人分	2人分	3人分
アルミホイル 4人分	5人分	6人分

和食 105 塩ざけ



メニュー選択ボタン
和食
給水タンク
満水

材料 4人分(4切れ)
黒皿 上段
テーブルプレート

作りかた

- 作りかた①で[和食 烹き・揚げ物] 105 塩ざけで加熱してください。

和食 111 鶏のから揚げ



メニュー選択ボタン
和食
作りかた
→P.105

作りかた②で
和食 烹き・揚げ物
111 鶏のから揚げ
で加熱してください。

和食 106 豚のしょうが焼き

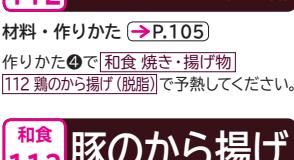


材料 4人分(4切れ)
豚の切り身
(1切れ約100gの物) 4切れ
しょうゆ カップ1/4
みりん カップ1/4

作りかた

- 作りかた②で[和食 烹き・揚げ物] 116 豚のしょうが焼きで加熱してください。

和食 112 鶏のから揚げ(脱脂)



メニュー選択ボタン
和食
作りかた
→P.105

作りかた②で[和食 烹き・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②で[和食 烹き・揚げ物] 113 豚のから揚げで加熱してください。

和食 107 鶏の照り焼き



材料 4人分(4切れ)
鶏の切り身
(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

- 作りかた②で[和食 烹き・揚げ物] 113 豚のから揚げで加熱してください。

和食 108 あじの開き



材料 4人分(4切れ)
あじの切り身
(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

- 作りかた③で[和食 烹き・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 4人分(4切れ)
さんごの切り身
(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

- 作りかた③で[和食 烹き・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 4人分(4切れ)
いも(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

- 作りかた①で[和食 烹き・揚げ物] 110 焼きいもで加熱してください。

和食 111 さつま揚げ



材料 4人分(4切れ)
さつまいも(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

- 作りかた②で[和食 烹き・揚げ物] 111 さつま揚げで加熱してください。

和食 112 がんもどき



材料 4人分(4切れ)
魚(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

- 作りかた③で[和食 烹き・揚げ物] 112 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
和食
給水タンク
空

加熱時間の目安
加熱 約15分

作りかた

- 作りかた①で[和食 烹き・揚げ物] 118 かれいの煮つけで予熱してください。

和食 119 たけのこの土佐煮



メニュー選択ボタン
和食
給水タンク
空

加熱時間の目安
加熱 約15分

作りかた

- 作りかた②で[和食 烹き・蒸し物] 119 たけのこの土佐煮で予熱してください。

和食 120 肉じゃが



メニュー選択ボタン
和食
給水タンク
空

加熱時間の目安
加熱 約15分

作りかた

- 作りかた②で[和食 烹き・蒸し物] 120 肉じゃがで予熱してください。

和食 121 豚の角煮

メニュー選択ボタン
和食
給水タンク
空

加熱時間の目安
加熱 約15分

作りかた

- 作りかた③で[和食 烹き・蒸し物] 121 豚の角煮で予熱してください。

和食 122 筑前煮

メニュー選択ボタン
和食
給水タンク
空

加熱時間の目安
加熱 約15分

作りかた

- 作りかた②で[和食 烹き・蒸し物] 122 筑前煮で予熱してください。

和食 123 ぶり大根

メニュー選択ボタン
和食
給水タンク
空

加熱時間の目安
加熱 約15分

作りかた

- 作りかた③で[和食 烹き・蒸し物] 123 ぶり大根で予熱してください。

煮物のコツ

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)

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)

●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。

●料理に合わせた下ごしらえを

アグ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。

●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①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③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



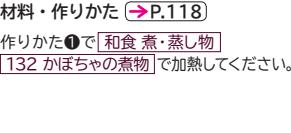
材料・作りかた
→P.102
作りかた⑥で
和食 煮・蒸し物
136 茶わん蒸し
で加熱してください。

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⑥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 白滷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 白滷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
和食
加熱時間の目安
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Ⓐを塗り、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せせて並べ、上段に入れ和食[ごはん物・他]139 しょうゆ焼きおにぎりで加熱する。

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ブン[予熱無][1段][150℃]で様子を見ながら加熱します。
→P.58, 59
- 器に盛り、ごま塩を添える。

和食 140 赤飯 (おこわ)

メニュー選択ボタン
和食
加熱時間の目安
加熱 約18分

材料 4人分
もち米 640g
ゆでささげ (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。

和食 (おこわ) 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
- 炊きたや容器、水の量などは→P.124

和食 141 牛丼



メニュー選択ボタン
和食
加熱時間の目安
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 大さじ2
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 小さじ2
ごはん (あたかい物) 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Ⓐを加えてオーブンシートで落としこた(煮込み物のコツ参照→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に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
④ 大さじ 4	
みりん	大さじ 4
しょうゆ	大さじ 1/2
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。
- オーブンシートで落としぶた (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 142 親子丼](#) で加熱する。
- 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上に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③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
④ 水	大さじ1/2
④ 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、めんの順に入れ、しょうゆをかけ、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてからラップをする。
 - 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。
 - 加熱後、好みで小ねぎを添える。
- 「27根菜」の使いかた ([P.44, 45](#))

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°C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
里芋 (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3個 (約150g)
干ししいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	3枚
こんにゃく (アグ抜きし、5mm厚さの2cm角に切る)	65g
だし汁	カップ2/3
しょうゆ	大さじ1/3
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ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、オーブンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をして、テーブルプレートの中央に置き [和食 ごはん物・他 146 けんちん汁](#) で加熱する。

「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かるくらいの量にします。

●野菜料理で煮えにくい材料は火が通りやすい容器の底に入れてください。

●ラップやふたはしないで煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としふたをするオーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●野菜料理のアクは加熱後に取り除きます。

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 糸がつお、しょうゆ 各適量	200g

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。

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 とん汁



材料・作りかた [P.121](#)

作りかた②で [和食 ごはん物・他 148 とん汁](#) で加熱してください。

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](#))

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](#))

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
④ 道明寺粉 砂糖 あん 熟湯 ⑤ 食紅 (溶かしておく) 桜の葉 (塩漬けにした物、水洗いする)	40g 60g 65mL 微量 4枚

作りかた

- あんは4等分して丸めておく。⑤は熱湯と食紅を混ぜておく。

- 耐熱ガラスボウルに④と⑤を入れかくら混ぜ、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。

ほ
ホイコウロウ 100
ほうれん草のおひたし 175
ほうれん草の下ゆで 126
ポークカレー 113
ポークグリル 88
ポークシチュー 117
ボーロ 151
ボテトコロッケ 108
ボテトサラダ 127
ホワイトソース 96

ま
マーブルパウンドケーキ 143
マーボー豆腐 114
マーボーなす 115
マーマレードジャム 157
マカロニグラタン 96
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 141
抹茶マカロン 150
抹茶ロールケーキ 138
マドレーヌ 151
マフィン 151
マフィン＆プチパイ 133
マフィン＆ボーロ 133

み
ミネストローネ 120
ミルフィーユカツ 106

め
メンチカツ 106

も
モカロールケーキ 138
もやしのナムル 126

や
焼きいも 95, 170
焼きうどん 174
焼きそば 99
焼きとり 90, 169
焼き豚 87
焼き野菜 94
焼きりんご 155
野菜サラダ 127
野菜と肉のごちそう焼き 95
野菜の天ぷら 109
野菜のマリネ 94
山形食パン 165
柔らかプリン 146

ら
ラザニア 98

り
りんごのプリザーブ 154
りんごパウンドケーキ 143

れ
レモンゼリー 147

ろ
ローストチキン 90
ローストビーフ 86
ロールキャベツ 113
ロールケーキ(プレーン) 138

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

(1) 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。
(2) お買い上げ後の取扱場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。

(3) 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。

(4) 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、マグネットロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは

➡ 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ブンレンジ
型 式	(銘板に書いてあります)
お 買 い 上 げ 日	年 月 日
故 障 の 状 況	(できるだけ具体的に)
ご 住 所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お 名 前	
電 話 番 号	
訪 問 ご 希 望 日	

※銘板は本体右側面にあります。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。
※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理に関するご相談はエコーセンターへ

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からご利用できます。

●出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

URL: <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html>

または、[日立家電修理] [Q 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°C、250°C 250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に230°Cに切りかれます。
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

●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。

愛情点検



ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用
中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。
点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立ア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)