



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

お読みになったあとは、保証書とともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」→P.6~13 をお読みいただき、正しくお使いください。

ホームページから「使いかた動画」や  
「レシピ集」をご覧いただけます。  
スマートフォンやタブレット端末で  
読み取ってください。

詳しくは →P.234

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。



「使いかた動画」をご覧になれます。



「レシピ集」をご覧になれます。

# クッキングガイド <取扱説明書・料理集>

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

エム アール オー エス ブイ

**MRO-SV2000**



メタリックレッド (R)



パールホワイト (W)

**ヘルシーシェフ**  
日立過熱水蒸気オーブンレンジ



# はじめに

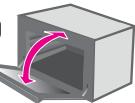
## 電源を入れる

- ①コンセントに電源プラグを差し込む
- ②ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉すると電源が入ります。

「電源の入れかた」(→P.17)

ドア開閉 → 電源「入」



## オートメニューを上手に使うために

### 重量センサーの0点調節をする

(→P.18)

加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御するトリプル重量センサーを内蔵しています。

正しく分量を量るために、使いはじめや月1回程度の調節が必要です。

### 食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置く

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

正しく温度を測るために、食品はテーブルプレートの中央に置いてください。(→P.26)

## 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	001 おかず
常温、冷蔵、冷凍保存したごはん	002 ごはん
冷蔵保存した牛乳	003 牛乳

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.35)

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.27)

## 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.87)

# 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
設定のしかた	20,21
・庫内灯設定、液晶バックライト設定、コントラスト調節、運転終了音、使ったメニュー消去、初期画面設定	
使える容器・使えない容器	22,23

## 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	24,25
上手な使いかた・調理のコツ	26~28
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	26
・食品を置く位置	26
・2個以上の食品の同時あたため	27
・オートメニューの仕上がり調節	27
・調理中の仕上がり状態確認	28
・調理後の追加加熱	28
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	28
付属品の使いかた	29~31
手動メニューで使う付属品	32
加熱のしくみ	33

### かんたん画面

・大きくて見やすいボタンあたため・解凍・手動のレンジ加熱をする	34
---------------------------------	----

## オートメニュー

あたためる	35~46
・食品別あたためメニュー一覧	35
・お総菜のあたため	36~38
・ごはんのあたため	39
・異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため	40
・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	41
・飲み物のあたため	42
・お酒のあたため	43
・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	44,45
・温度を設定したあたため	46
下ごしらえする	47~51
・肉や魚の解凍	47~49
・野菜の加熱(ゆでる)	50,51
調理する	52~57
・「料理集から」のメニュー選択手順	52~55
・調理分類(予熱なしの場合)	52
・調理分類(予熱ありの場合)	53
・50音	54
・メニュー番号	54
・材料別	55
・和食	55
・「スピード・ヘルシー」のメニュー選択手順	56
・「使ったメニュー」のメニュー選択手順	57

## 手動メニュー

レンジ加熱	58~61
・一定の出力(W)で加熱する	58~60
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	61
グリル加熱	62
・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く	62
オープン加熱	63~65
・「予熱なし」で加熱する	63
・「予熱あり」で加熱する	64,65
スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ	66,67
・レンジ・オーブン・グリル加熱にスチームを組み合わせる	66
・オーブン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせる	67
発酵	68,69
・スチームレンジ発酵で加熱する	68
・スチームオーブン発酵で加熱する	69
スチームショット	70
仕上がり調節	71
・温度を変更する／加熱時間を変更する	71
追加加熱	72
手動メニューで調理をするときの加熱時間	73~75

## お手入れ

本体のお手入れ	76,77
・本体	76
・脱臭	76
・庫内清掃	77
・パイプ水抜き	77
付属品のお手入れ	78,79

## うまく仕上がらない・お困りのときは

うまく仕上がらないときは	80~83
お困りのときは	83~86
お知らせ表示が出たときは	86,87
保証とアフターサービス	235

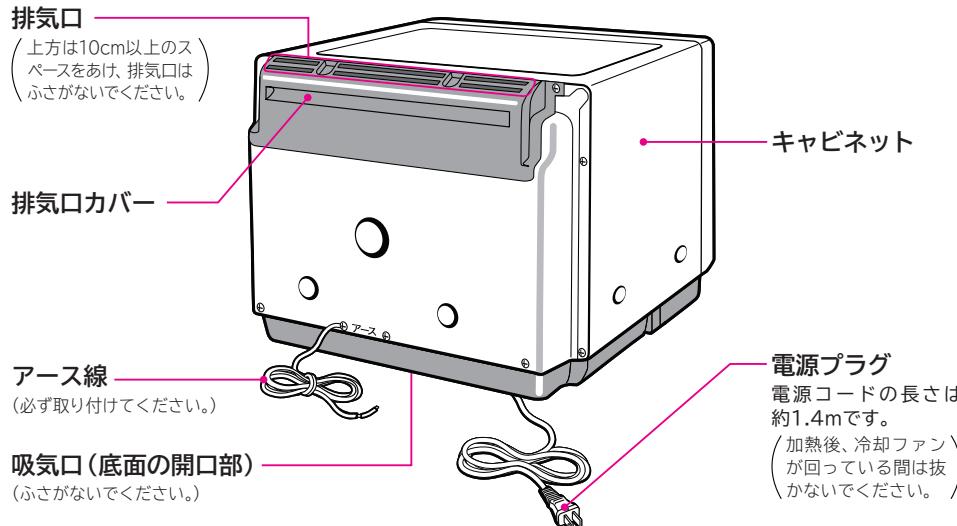
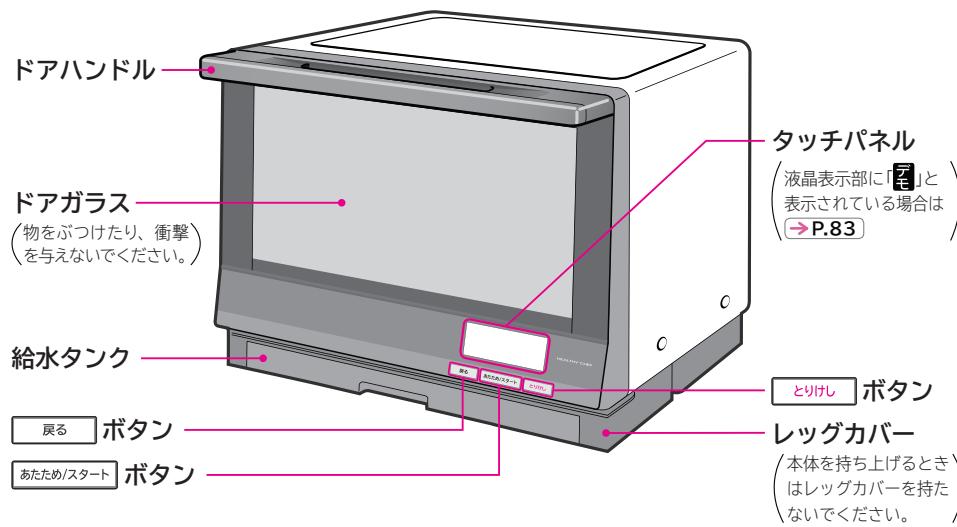
## 料理集 (→P.88~234)

もくじ	88~96
さくいん(50音順)	231~234

# 各部のなまえ／付属品

まず確認

まず確認



## 黒皿用の「取っ手」(別売品)

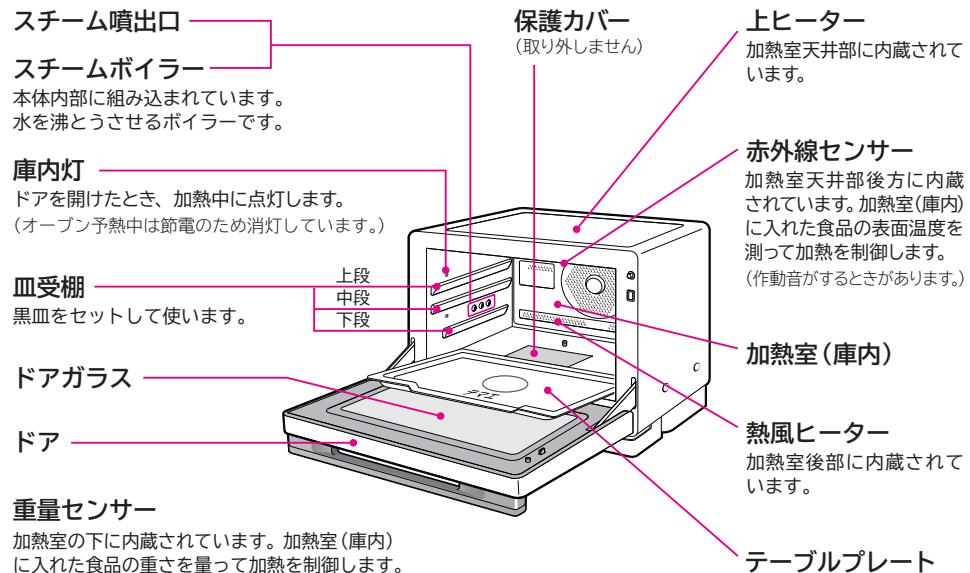
黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。  
お買い上げの販売店にご相談ください。  
(黒皿以外には使用できません。)



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6月現在

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



## 付属品

付属品の使いかた ➡ P.29~31

### ■テーブルプレート(セラミック製)

加熱室底面にセットして使います。



### ■給水タンク

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



### ■黒皿(2枚)(鋼板製)

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



### ■クッキングガイド(本書)

### ■保証書

# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

**△危険** 「死亡または重傷を負うおそれがある内容です。

**△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

## △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けのある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています [P.17](#)

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

### ご使用にあたっては



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



調理の目的以外には使用しない  
やけど・けが・火災の原因になります



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

### 調理中や調理後は(庫内清掃・パイプ水抜きと、空焼き(脱臭)運転を含む)



調理やお手入れを中止するときは **とりげ** 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

- 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



001おかげで飲み物や汁物などを加熱しない

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

- 牛乳は003牛乳、お茶は004お茶、コーヒー、水は005コーヒーで加熱する
- お酒は006酒かんで加熱する
- みそ汁・スープなどは手動メニュー(レンジ加熱)で加熱する

加熱後に追加で加熱するときは、手動メニュー(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



加熱直後は上からのぞき込まない

突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない

突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



### 異常・故障時は



直ちにとりけしを押し使用を中止する

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

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

# 安全上のご注意(つづき)

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

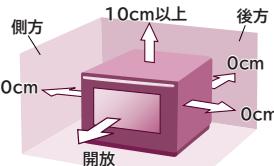
水平で丈夫な場所に据え付ける  
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

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	0	0	開放	0

「消防法 設置基準」組込形

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



## ⚠ 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.235

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

テーブルプレートは、容器を強く当て  
たり落としたりしない

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

本体に水をかけない

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

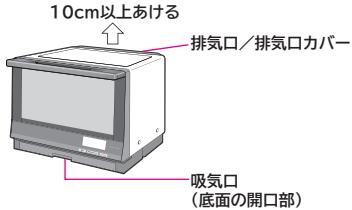
ドアに無理な力を加えたり、本体に  
のったりしない

ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・  
やけどの原因になります

吸気口・排気口をふさがない  
本体底面の吸気口、上面の排気口をふさぐと  
本体内部の冷却ができず高温になって故障や  
発火の原因になります

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

本体上面には物を置かないでください。また、  
上方は必ず10cm以上のスペースをあけてください



ドアガラスに物をぶつけたり、衝撃を  
加えたり、傷を付けたりしない

ガラスが割れて、けがの原因になります  
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります  
また、傷が付いてもすぐに割れず、その後  
のご使用中またはご使用後(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(庫内清掃・パイプ水抜き)と、空焼き(脱臭)運転を含む)

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

 高温のドア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、  
011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

 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

 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

# 操作パネル

## 操作パネルのはたらき

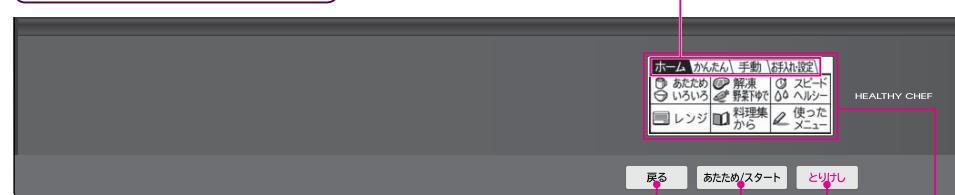
まず確認

ドアを開けると電源が入り、初期画面が表示されます。

初期画面とは、電源を「入」にしたときや、**とりけし**を押したとき、最初に表示される画面です。

### タブボタン

画面を切りかえるときにタッチします



### 戻るボタン

ボタンを押すとひとつ前の操作手順に戻ります。

調理スタート後は戻れません。(ページの戻りはできません。)

前次で移動します。)

### あたため/スタートボタン

オートメニュー、手動メニューの運転を取り消すときに押します。初期画面のときに押すと、液晶表示部のパックライトが消灯します。

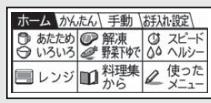
### とりけしボタン

設定内容や運転を取り消すときに押します。初期画面のときに押すと、液表示部のパックライトが消灯します。3秒以上押すと、重量センサーの「0点調節」をスタートします。→P.18

### タッチパネル(液晶表示部)

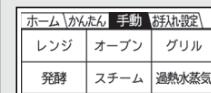
表示画面と操作画面を兼用しています。オートメニュー、手動メニューの設定内容、運転状況、工程を表示し、タッチ操作することができます。(この画面はホーム画面を表示しています。)

### ホーム画面(初期画面)



お総菜・ごはんなどのあたためや料理集のメニューを自動調理するときに使用する画面です。(レンジは手動調理)→P.36~61

### 手動メニュー画面



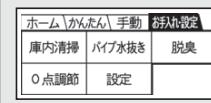
レンジ・オープン・グリルや、スチーム・過熱水蒸気を加えた調理など、手動メニューで加熱をするときに使用する画面です。→P.58~69

### かんたん画面(初期画面)



お総菜・ごはん・牛乳のあたため、肉の解凍、600W・500Wのレンジをわかりやすい操作で使用する画面です。→P.34

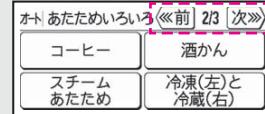
### お手入れ・設定画面



0点調節などのお手入れや、各種設定をするときに使用する画面です。

### ページの移動方法

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



タッチすると前ページに移動します

タッチすると次ページに移動します

最後のページで「次」をタッチすると、1ページ目に戻ります

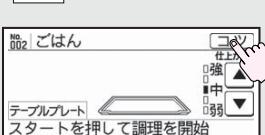
ページ数(現ページ/全ページを表します)

### コツの表示方法 あたため、解凍、野菜下ゆでのコツを表示

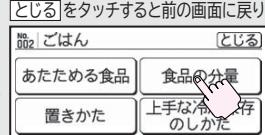
メニュー画面右上に表示されている「コツ」をタッチすることで、コツを確認することができます

例:「002ごはん」、「食品の分量」のコツの場合

#### 「コツ」をタッチする



#### 「食品の分量」をタッチする



▲▼をタッチすることでページを移動します

ボタンの色が薄いときは操作できません

食品の分量  
1回にあたためられる分量は常温、冷蔵は、容器と合わせて200~1800g、冷凍ごはんは100~600gです。



### 対応メニュー(28種類)

001 お か ず ~ 027 根 菜 の 下 ゆ での27種類と

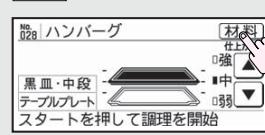
肉の解凍(時間)の計28種類のメニューで表示されます。

### 材料の表示方法 料理集記載のレシピの材料を表示

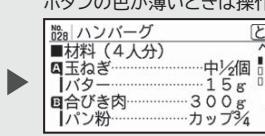
メニュー画面の右上に表示されている「材料」をタッチすることで、材料を確認することができます

例:「028 ハンバーグ」の場合

#### 「材料」をタッチする



#### 「とじる」をタッチする



▲▼をタッチすることでページを移動します

ボタンの色が薄いときは操作できません

材料(4人分)  
玉ねぎ  
バター  
合びき肉  
パン粉  
中1/2個  
15g  
300g  
カップ4



### タッチパネル使用上のご注意

■タッチパネルのボタンを操作するときは指でタッチし、強く押さないでください  
破損するおそれがあります

■タッチパネルは周囲の温度、湿度、近くの電気製品の影響により反応がかわる場合があります  
タッチしても反応しないときは、指を離して再びタッチしてください

■タッチパネルはスプーンやはしななどで押さないでください  
破損するおそれがあります

■タッチパネルに水滴、中性洗剤や汚れをつけたままにしないでください  
反応しない場合があるので、汚れをふき取ってください

# 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。

- 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ことがあります）

■熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください

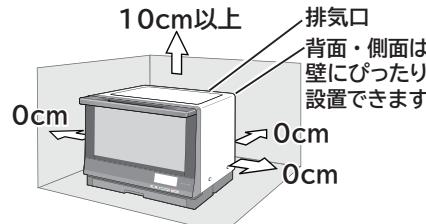
■タッチパネルに水蒸気が当たる場所には設置しないでください

■上面の排気口、底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください

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

■水平で丈夫な場所に据え付けてください

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



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

### 転倒防止金具セット（別売品）

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

2016年6月現在

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

## お願い

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

## アース接地について

### 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください ➔ P.7

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

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

■湿気の多い場所

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

■水けのある場所（漏電遮断器の取り付けも義務づけられています）

水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所

地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

## 電源の入れかた

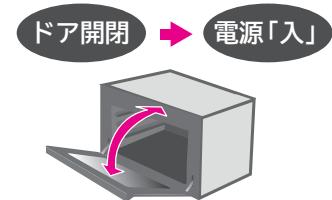
### 準備

「据え付けの確認」に従って  
本体を水平で丈夫な場所に設置する

### 1

電源プラグをコンセントに差し込む

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



### 2

ドアを開閉する

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

「とりけん」を押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。

### 初期画面

■電源を「入」にしたときや、「とりけん」を押したとき、最初に表示される画面です。  
■「かんたん画面」に設定することができます。  
➔ P.20,21

### 電源「入」



ドアを開けると

約3分後 液晶表示部のバックライトが消灯



約10分後 電源「切」



液晶表示部に「■」と表示されている場合は ➔ P.83

まず確認

# 初めて使うときの確認と準備(つづき)

## 重量センサーの0点調節のしかた

### 0点調節

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
- 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

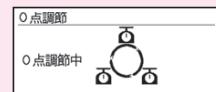
テーブルプレートだけをセットしてください。

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 お手入れ・設定をタッチし、0点調節をタッチする

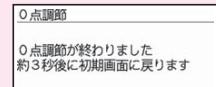


3 あたため/スタートを押してスタートする  
庫内灯が点灯します。

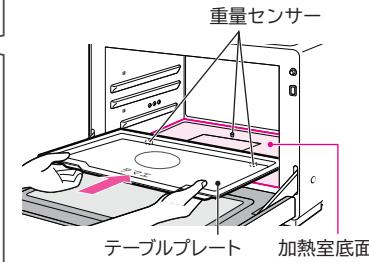


「0点調節」完了

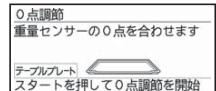
庫内灯が消灯します。



加熱室底面にセットする  
(皿受棚にはセットしない)



タッチ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。



初期画面で「とりけ」ボタンを3秒以上  
押すことで、重量センサーの「0点調節」をすることもできます。

## 空焼き(脱臭)のしかた

### 脱臭

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、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

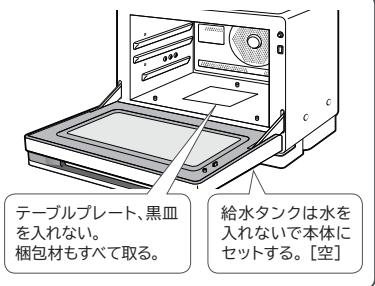
空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

### 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

お手入れ・設定をタッチし、脱臭をタッチする



給水タンクは水を入れない。  
梱包材もすべて取る。[空]

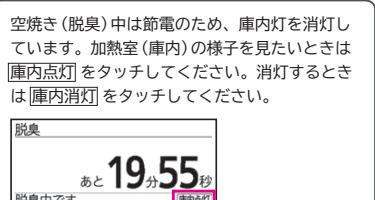
### 2

あたため/スタートを押してスタートする

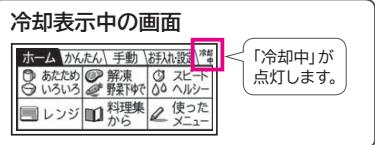
空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

終了音が鳴ったら終了です  
空焼き(脱臭)終了後、冷却のため冷却ファンが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。



19分55秒  
あと19分55秒  
脱臭中です



### 注意



空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない



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



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

煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

# 設定のしかた

## 庫内灯設定、液晶バックライト設定、コントラスト調節、

加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯／消灯や、運転終了音などの設定ができます。

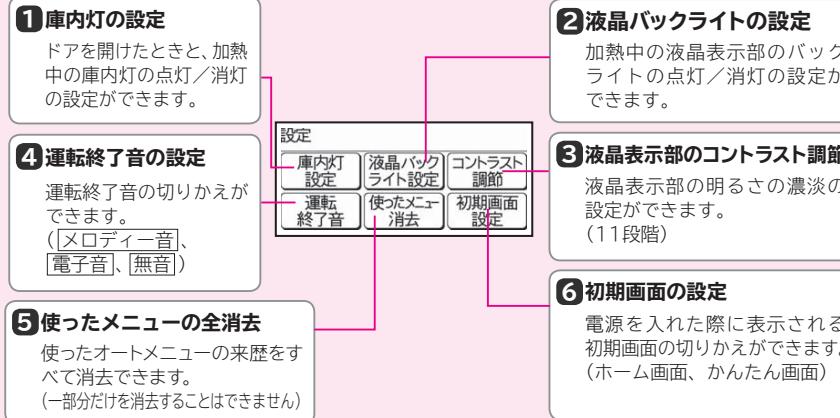
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1

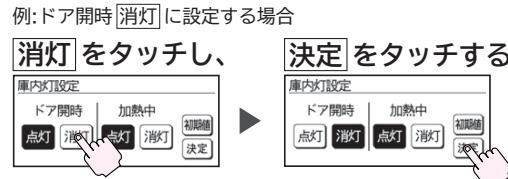


2

設定する項目をタッチする

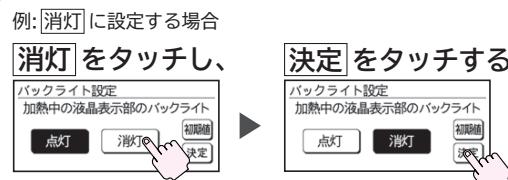


### 1 庫内灯の設定 初期値は「点灯」に設定されています



設定が終了すると  
初期画面に戻ります

### 2 液晶バックライトの設定 初期値は「点灯」に設定されています



設定が終了すると  
初期画面に戻ります

## 運転終了音、使ったメニュー消去、初期画面設定

### 3 液晶表示部のコントラスト調節

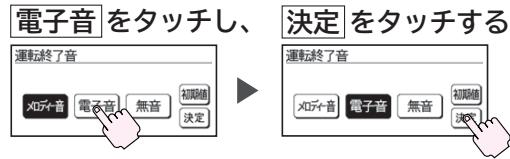
初期値は「中央」に調節されています



設定が終了すると  
初期画面に戻ります

### 4 運転終了音の設定

初期値は「メロディー音」に設定されています

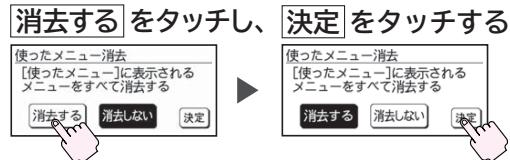


設定が終了すると  
初期画面に戻ります

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

### 5 使ったメニューの全消去

(一部分だけを消去することはできません)

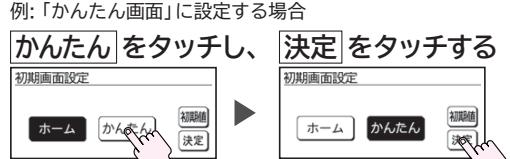


設定が終了すると  
初期画面に戻ります

「消去しない」→「決定」をタッチでも  
初期画面に戻ります

### 6 初期画面の設定

初期値は「ホーム」に設定されています



設定が終了すると  
設定した初期画面に戻ります

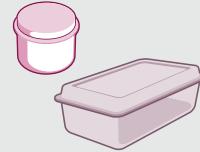
# 使える容器・使えない容器

○は使える。  
✗は使えない。

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

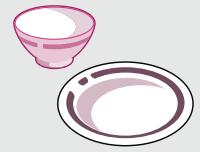


## 陶器・磁器

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



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、  
すぐにふきとつて  
ください。



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



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。

## 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



ラップ類

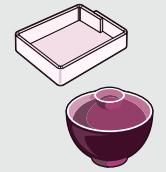


## その他

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



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。



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。



焦げたり、塗  
りがはげたり、ひ  
び割れすること  
があるので使  
えません。  
特に針金を使  
っている物は燃え  
やすくなります。  
ただし、竹ぐし、  
楊枝、紙は料理集  
に記載している  
使いかたに限り  
使えます。

まず確認

まず確認

# レンジ・オーブン・グリル加熱の手順

## 調理メニューの選択

## 操作手順は

## 調理のあとは

あたため/スタート



### オートメニュー

ワンタッチあたためを開始します [P.36](#)

・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.87](#)

メニューを選択すると、メニューと分量に合った加熱を自動で行います。

1. **あたため/スタート** を押して加熱スタート

仕上がり調節をするときは加熱時間を表示する前に設定します [P.27](#)

1. メニューを選択

2. **あたため/スタート** を押して加熱スタート

仕上がり調節をするときは **あたため/スタート** を押す前に設定します [P.27](#)

### 手動メニュー

加熱の種類・時間・温度等を選択して加熱します。

1. 加熱の種類・時間・温度等を選択

2. **あたため/スタート** を押して加熱スタート

仕上がり調節をするときは予熱中や加熱中に仕上がり調節をタッチします [P.27](#)

### かんたん画面

お総菜・ごはん・牛乳のあたため、肉の解凍、レンジ500W・600Wが選択できます。



オートメニューではこんなメニューが選べます

－例－



野菜いため

鶏のから揚げ(ノンフライ)

肉じゃが

手動メニューはこんなときに使います

－例－

お手持ちのレシピ通りに調理したいとき

お好みの焼き加減で調理したいとき

ひと工夫加えたいとき

少量の食材を調理したいとき

使ったあとはお手入れを  
お手入れのしかたは [P.76、77](#)

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

## 食品を置く位置

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



## 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。



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる



容器の大きさ・重さを同じくらいにする

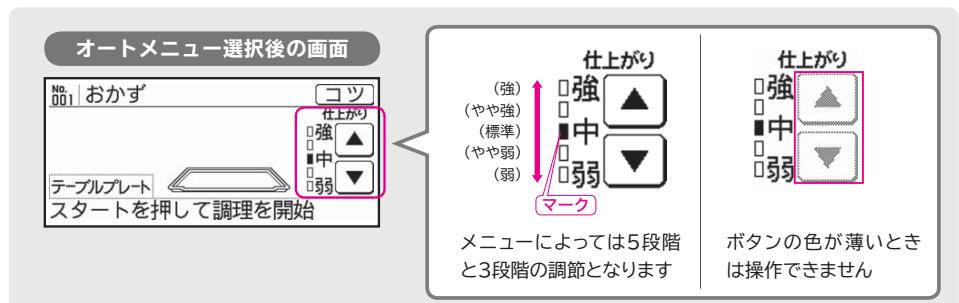
### オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵、冷凍と冷凍の2品同時あたためは [001おかず] (P.40)
- 飲み物は [003牛乳] [004お茶] [005コーヒー] [006酒かん] あたためる (P.42, 43)
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは [008冷凍(左)と冷蔵(右)] (P.41)
- 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.58～60)

## 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▲▼をタッチして、マークを希望の位置に設定します。

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



かんたん画面から選択できるメニューの仕上がり調節を記憶させると、かんたん画面、ホーム画面、どちらからそのメニューを選択しても、記憶された設定が反映されます。

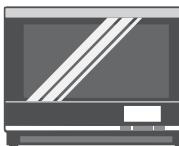
# 上手な使いかた・調理のコツ(つづき)

## 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
- 温度を下げるためです。
- ドアを開けると調理は中断されます。

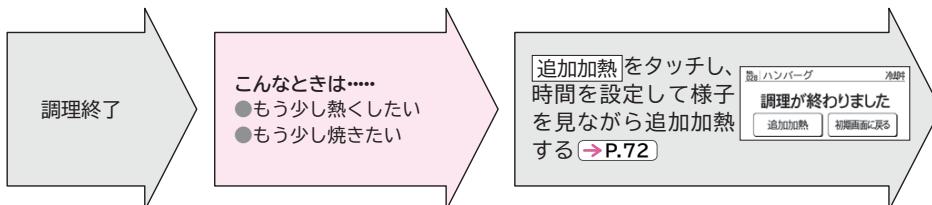
ドアを閉め、**あたため/スタート**を押して調理を再開します。

確認はドアごしに



## 調理後の追加加熱

- 追加加熱は、追加加熱機能で様子を見ながら行う



かんたん画面から加熱した場合は、追加加熱はできません。

## 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)がかわることがあります。

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

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



- オーブン、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プン用手袋を使い両手で取り出す
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける

### ！注意

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

# 付属品の使いかた

## テーブルプレートの使いかた

- オートメニューで使用します。
- 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。

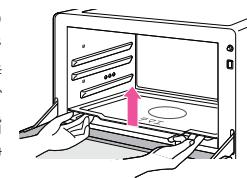
### セットのしかた

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)にセットして使用します。



### ！注意

！ レンジ加熱を使用するオートメニュー  
([001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

# 付属品の使いかた(つづき)

## 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  
引き抜く



### 水の入れかた

1

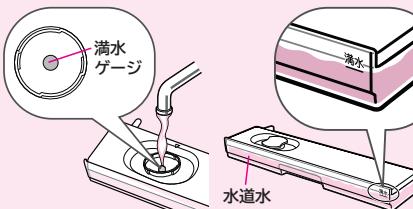
給水口ふたを左に回して開ける



2

給水タンクを水平にして満水ライン  
まで水(水道水)を入れる

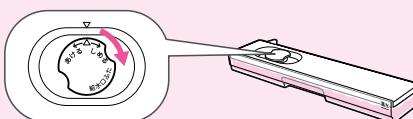
給水口から見える棒(満水ゲージ)  
が隠れる位置が満水位置です。



3

給水口ふたを△マークに合わせて  
差し込み、右に回して閉める

■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

給水タンクを水平を持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込む

■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.76

### 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.76、77  
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。

## 給水タンクの使いかた(つづき)

### 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.85

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、右記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。

■スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なめたり、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.86、87



### 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



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

### 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、タッチパネルのイラストに従い、正しくセットしてください。

#### 使う付属品の例

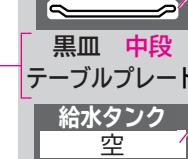
テーブルプレートと黒皿を使用し、  
給水タンクを使用しない場合



#### 付属品のセット位置

テーブルプレートを加熱室底面に、  
黒皿を皿受棚の「中段」にセットする。

使用する付属品



#### 給水タンクの状態

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

# 手動メニューで使う付属品

使いかた 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	○	✗ <sup>※1</sup>	✗ <sup>※1</sup>	空
スチームレンジ	○	✗ <sup>※1</sup>	✗ <sup>※1</sup>	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。

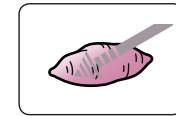
火花(スパーク)が発生して故障、発火の原因になります。

# 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。



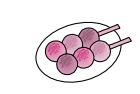
水を使わないで  
栄養素が保たれます。



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。

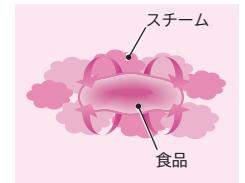


## スチーム + レンジ

## 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。

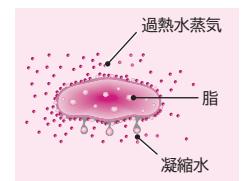


## 過熱水蒸気 + グリル

## 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。)



# かんたん画面

## 大きくて見やすいボタンで あたため・解凍・手動のレンジ加熱をする

■大きい文字・イラスト、わかりやすい操作で加熱をします。

あたため：お総菜（おかず）、ごはん、牛乳 のあたため  
解凍：薄切り肉、鶏ブロック肉、ひき肉 の解凍  
レンジ：レンジ 600W、レンジ 500W の加熱



各メニューであたためられる食品と準備・コツは  
お総菜のあたため → P.36~38、ごはんのあたため → P.39、牛乳のあたため → P.42、肉の解凍 → P.47~49

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  
解凍は給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### あたため・解凍

1 かんたんをタッチし、あたためまたは解凍をタッチする



2 食品の種類をタッチする



#### 仕上がり調節

●「中」（標準）に設定されます。  
●◀または▶を3秒以上タッチするとピピと鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

3 あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.76, 77

給水タンク使用後は → P.76, 77  
■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。

ホーム画面または、かんたん画面 → P.14 であたため/スタートを押すことでも 001 おかずの加熱がスタートします。

### レンジ

1 かんたんをタッチし、レンジをタッチする



2 出力(W)をタッチする



3 加熱時間をタッチする



レンジの加熱時間の目安は → P.59

4 あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする → P.76, 77

### 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

# 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28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、手動で調理をしてください。

■手動で調理するときは、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」(→P.73, 74)を目安に、様子を見ながら加熱します。

### ごはん

(常温・冷蔵・  
冷凍保存)



ごはんをあたためる  
→ 002 ごはん → P.39

常温・冷蔵保存したごはんを  
ふっくらあたためる  
→ 007 スチームあたため → P.44, 45

### 飲み物

牛乳をあたためる

→ 003 牛乳 → P.42

お茶をあたためる  
→ 004 お茶 → P.42

コーヒー・水をあたためる  
→ 005 コーヒー → P.42

お酒をあたためる  
→ 006 酒かん → P.43

### お総菜

お総菜をあたためる

→ 001 おかず → P.36~38

常温・冷蔵保存したお総菜を  
ふっくらあたためる  
→ 007 スチームあたため → P.44, 45

### 天ぷら・ フライ

天ぷら・フライの衣をサクッと  
あたためる

→ 010 天ぷらのあたため → P.44, 45

### 2品

(ごはんや  
お総菜)



常温・冷蔵保存した食品を  
2品同時にあたためる  
→ 001 おかず → P.40

冷凍保存した食品を2品同時に  
あたためる  
→ 001 おかず → P.40

冷凍保存した食品と冷蔵保存した  
食品を2品同時にあたためる  
→ 008 冷凍(左)と冷蔵(右) → P.41

### 中華まん

中華まんをあたためる

→ 009 中華まんのあたため → P.44, 45

### 解凍

肉・魚の解凍

→ 012 シャブシャブ用肉の解凍 → P.47~49

→ 025 干物の解凍 → P.47~49

肉の解凍(時間) → P.47~49

### 下ゆで

野菜の下ゆで

→ 026 葉・果菜の下ゆで → P.50, 51

→ 027 根菜の下ゆで → P.50, 51

## 001 おかず であたためられない食品

次の食品は「手動メニュー（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる → P.58~60

●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

# オートメニュー(あたためる)

## お総菜のあたため

### 001おかず

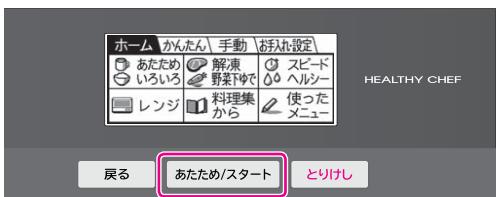
■常温、冷蔵、冷凍保存(ホームフリージング)した食品をあたためます。

ごはんのあたためは **002ごはん** (P.39)

ごはんを **001おかず** であたためる場合は仕上がり調節 [やや強] であたためてください。

牛乳、豆乳のあたためは **003牛乳** (P.42)

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。 (P.35)



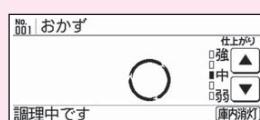
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品を容器や皿に入れ、  
テーブルプレートの中央に置き、  
ドアを閉める

1

**あたため/スタート** を押してスタートする  
**001 おかず** の加熱がスタートします



**仕上がり調節をするときは**  
加熱時間を表示する前に調節します

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

■**仕上がり調節中に** **▲** **または** **▼** **を3秒以上** **タッチすると**、「ピッ」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.76, 77)



## 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

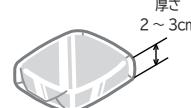
食品と容器を合わせて200~1800gまでが目安です。

■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.58~60)

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を

1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないよう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。



■カレーなどは

カレーなどは100~300gずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。)

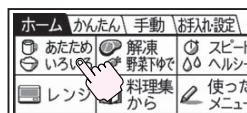
■野菜は

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

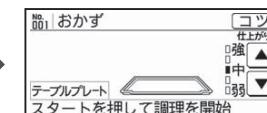
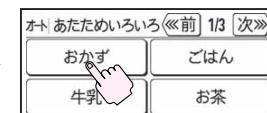
■ラップなどで、ぴったり密封します

以下の手順でも **001 おかず** を選択できます

**あたためいろいろ** をタッチする



**おかず** をタッチする



■**おかず** 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。

## ！注意



**ふたをしたまま加熱しない**

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



**重量が100g未満の食品を加熱しない**

赤外線センサーが検知できず、発煙・発火のおそれがあります

## お願ひ

■初期画面で **あたため/スタート** を押して **001 おかず** の加熱をする場合、ドアを閉めて約10分以内に押してください。

■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)

# オートメニュー(あたためる)

## お総菜のあたため(つづき)

001おかず

保存した食品をあたためる(容器あり)			おおいの有無の「ー」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 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷凍保存したものはおおいをする。	—	野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	—	
焼き物	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	おおい	煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	おおい	
	ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷凍保存したものはおおいをする。	—	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。 冷凍保存したものはおおいをし、加熱後すぐにおおいを外す。	—	
揚げ物	焼きそり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—	カレー・シチュー 冷凍保存したものや、えびやいかは飛び散ることがあるので、おおいをする。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える) 加熱後よくかき混ぜる。(冷凍保存したものはかたまりをほぐす) 仕上がり調節(やや弱)または(強)に合わせる。	おおい	
	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節(やや弱)または(弱)に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。 ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	●みそ汁・スープなどは、手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためる。 →P.58~60	—	
いため物	野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	—			

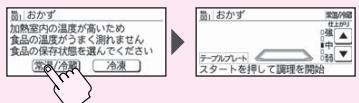
## 加熱室内の温度が高い場合

■加熱室内の温度が高い場合、[あため/スタート]を押した後、食品の保存状態を選択する画面が表示されます。  
以下の手順に従って操作してください。

例: 冷蔵保存したお総菜の場合

1

常温/冷蔵をタッチする



仕上がり調節をするときは  
→P.27

2

あため/スタートを押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わることがあります  
→P.86

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.76, 77

## ごはんのあたため

■常温、冷蔵、冷凍保存(ホームフリージング)したごはんをあためます。

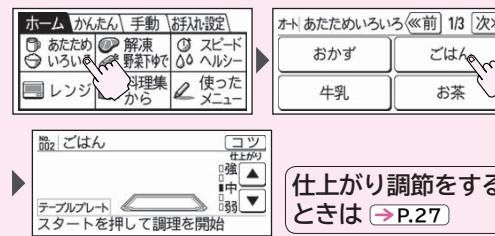
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備

- 常温・冷蔵保存したごはんの場合  
ごはんを容器や皿に入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
- 冷凍保存したごはんの場合  
ラップに包んで冷凍したごはんを、テーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

1

あためいろいろをタッチし、ごはんをタッチする



仕上がり調節をするときは  
→P.27

2

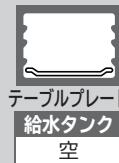
あため/スタートを押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わることがあります  
→P.86

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.76, 77

002 ごはん

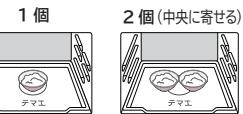
使用付属品



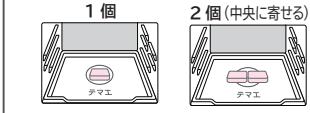
## 食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

●常温/冷蔵ごはんの場合



●冷凍ごはんの場合  
(皿などの容器を使用しない)



3個(中央に寄せる)  
食品を端に置いて、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を測れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

## ごはんの上手なあたためかた

■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.58~60

■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てます。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



# オートメニュー(あたためる)

## 異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため 001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008冷凍(左)と冷蔵(右) (P.41)

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。

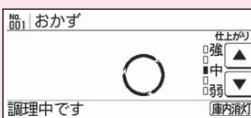
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

1

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

あたため/スタートを押してスタートする



仕上がり調節をするときは (P.27)  
加熱時間を表示する前に調節します

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの  
加熱時間が変わることがあります (P.86)

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.76, 77)



001おかずはあたためいろいろ▶おかずの手順でも選択できます (P.37)

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

## 001 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.38)

- 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、よくかき混せます。

## 次の場合はうまくあたたまりません

■冷凍と常温・冷蔵の組み合わせはできません  
冷凍と冷蔵は008冷凍(左)と冷蔵(右)であたためます。  
(P.41)

### ■以下の食材の2品同時あたためはできません

- 塩分の多い食品と糖分の多い食品
  - 汁けの多い食品と少ない食品
- 手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(P.58~60)

■飲み物は、牛乳と豆乳は003牛乳、お茶は004お茶、コーヒーと水は005コーヒー、お酒は006酒かんであたためてください

異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません。  
各々の種類だけを003牛乳、004お茶、005コーヒー、006酒かんであたためます。(P.42, 43)

■001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.35)  
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.58~60)

## 冷凍や冷蔵で保存した食品の

## 異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため 008冷凍(左)と冷蔵(右)

■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。

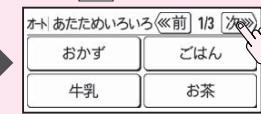
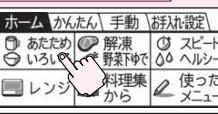
### 準備

1

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

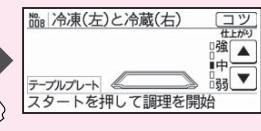
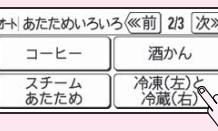
1

あたためいろいろをタッチし、次をタッチする



2

冷凍(左)と冷蔵(右)をタッチする



3

あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室  
をお手入れする (P.76, 77)



あたためられる食品の組み合わせ

冷凍 冷蔵

## 008 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



### ■上手に仕上げるには (P.38)

■001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.35)  
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.58~60)

### ■食品の分量は

「001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.40)

### ■容器の大きさは

「001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.40)

# オートメニュー(あたためる)

## 飲み物のあたため

003牛乳 004お茶 005コーヒー

■牛乳と豆乳は[003牛乳]、お茶は[004お茶]、コーヒーと水は[005コーヒー]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。

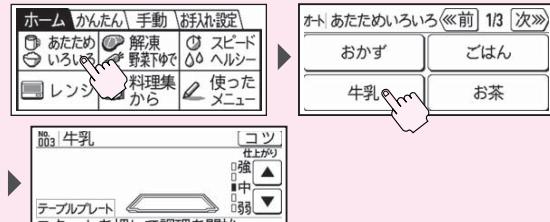
例: [003牛乳]の場合

### 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

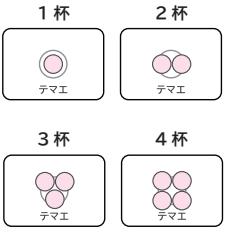
1

あたためいろいろをタッチし、牛乳をタッチする



飲み物の置きかた

テーブルプレートの中央に寄せて置く



2

あたため/スタートを押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わることがあります ➡ P.86

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.76、77

## 飲み物の上手なあたためかた

003牛乳 004お茶 005コーヒー

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

### ■あたためられる飲み物は

冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水などです。

### ■1回にあたためられる分量 [1 ~ 4杯分] は

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

### ■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

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

### ■2個以上を同時にあたためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

■001おかずでは熱くなり過ぎます

■牛乳びんでの加熱はできません

■加熱前によくかき混ぜます



## お酒のあたため

006酒かん

■お酒をあためます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

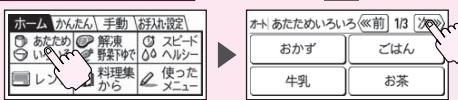
例: [006酒かん] [熱かん] の場合

### 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

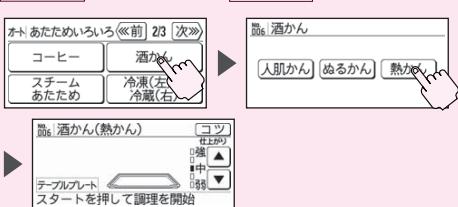
1

あたためいろいろをタッチし、次をタッチする



2

酒かんをタッチし、熱かんをタッチする



3

あたため/スタートを押してスタートする

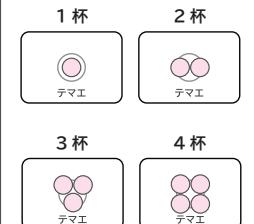
室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わることがあります ➡ P.86

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.76、77



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

お酒の置きかた  
テーブルプレートの中央に寄せて置く



## お酒の上手なあたためかた

006酒かん

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

### ■1回にあたためられる分量

1 ~ 4本(杯) 130 ~ 720mL

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

### ■2個以上を同時にあたためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

■001おかずでは熱くなり過ぎます

■加熱前によくかき混ぜます

■仕上がりがぬるかったときは[追加加熱]で加熱します ➡ P.72  
追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは[レンジ]600W であたまり加減を見ながら加熱します。 ➡ P.58~60

### ■容器の種類と飲み物の入れかたは

- 容器はコップまたは徳利を使います。
- コップであたためる場合は、7~8分目まで入れ、徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。
- 半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。 ➡ P.58~60

# オートメニュー(あたためる)

## スチームでふっくらあたため、過熱水蒸気でパリッとあたため

- スチームで包み込み、ふっくらあたためます。[007 スチームあたため] [009 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。[010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。

例: [007 スチームあたため] の場合

### 準備

1

2

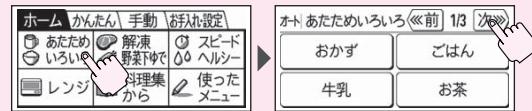
3

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



007 スチームあたため  
009 中華まんのあたため

あたためいろいろをタッチし、次をタッチする



スチームあたためをタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27



010 天ぷらのあたため

あたため/スタートを押してスタートする

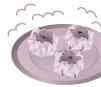
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする →P.76, 77

給水タンク使用後は →P.76, 77  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

### スチームを使った上手なあたためかた

007スチームあたため

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



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

■1回にあたためられる食品の分量は

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

■容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。→P.22, 23

■冷凍のお総菜はうまくあたまりません  
[001おかず] を使ってください。→P.36~38

■冷凍のごはんはうまくあたまりません  
[002ごはん] を使ってください。→P.39

■[001おかず] であたためられない食品(→P.35)は  
[007スチームあたため] でもあたためられません  
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。→P.58~60

■[001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

009 中華まんのあたため

■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、しっとりふっくらあたためます。

### 揚げ物の上手なあたためかた

010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] [予熱なし] [180°C] で様子を見ながら加熱します。→P.67



■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

011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

あたためいろいろをタッチし、次を2回タッチする



### 2

あたため(温度設定)をタッチし、▼を8回タッチする



### 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.76, 77)



## あたため(温度設定)の上手なあたためかた

011あたため(温度設定)

■加熱室を十分に冷ましてから

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたたまりません。 (P.87)

■ふたを外してからあたためます

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまくあたたまりません。

■ベビーフードをあたためるときは (P.188)

- 耐熱容器に移しかえてあたためます。
- 加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。
- 冷凍したベビーフードはあたためられません。

■バターをやわらかくするときは (P.188)

包装を外して耐熱容器に移しかえてあたためます。

■チョコレートを溶かすときは (P.188)

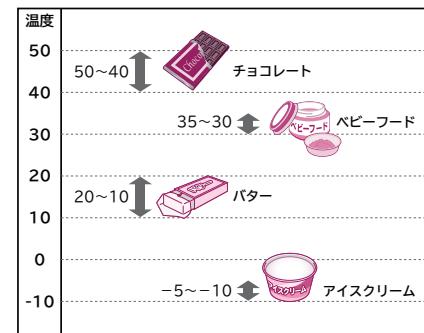
包装を外して耐熱容器に移しかえて4~5分目まで入れ、平らにしてあたためます。

■アイスクリームをやわらかくするときは

- 容器のふた(内ふた含む)を外してからあたためます。
- 容器を直接テーブルプレートに置いてあたためます。

■1回にあたためられる分量は

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



# オートメニュー(下ごしらえする)

## 肉や魚の解凍

■肉や魚の形状、種類等に合わせた解凍をします。

解凍のコツ (P.48, 49)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 013薄切り肉の解凍の場合

### 準備

冷凍保存した肉の包装(ラップなど)を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる

肉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

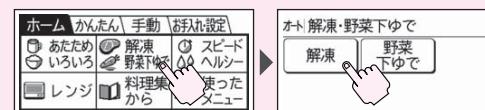
冷凍室から取り出してすぐに加熱します

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肉をのせる。

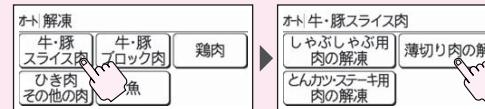
### 1

解凍・野菜下ゆでをタッチし、解凍をタッチする



### 2

牛・豚スライス肉をタッチし、薄切り肉の解凍をタッチする

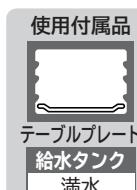


### 3

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.76, 77)

- 給水タンク使用後は (P.76, 77)
- 給水タンクを空にしてください。
  - パイプの水抜きを行ってください。
  - 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



牛・豚スライス肉 (012 しゃぶしゃぶ用肉の解凍)  
013 薄切り肉の解凍  
014 どんかつ・ステーキ用肉の解凍

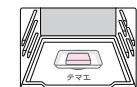
牛・豚ブロック肉 (015 ブロック肉の解凍)  
016 骨付き肉の解凍  
017 カレージュ用肉の解凍

鶏肉 (018 鶏ブロック肉の解凍)  
019 骨付き鶏肉の解凍  
020 から揚げ用肉の解凍

ひき肉・その他の肉 (021 ひき肉の解凍)  
肉の解凍(時間)

魚 (022 刺身の解凍)  
023 切り身の解凍  
024 丸身の解凍  
025 干物の解凍

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



# オートメニュー(下ごしらえする)

## 肉や魚の解凍(つづき)

冷凍保存した食品を解凍する		
メニュー名および調理のコツ		
牛・豚スライス肉	<p><b>[012 しゃぶしゃぶ用肉の解凍]</b> しゃぶしゃぶ用・すき焼き用 厚さ1~2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3~5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~500gです</p>	<p><b>[020 から揚げ用肉の解凍]</b> から揚げ用肉 ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は<b>[018 鶏ブロック肉の解凍]</b>で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>
	<p><b>[013 薄切り肉の解凍]</b> いため物用・焼き肉用 厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>	<p><b>[021 ひき肉の解凍]</b> ひき肉 ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>
	<p><b>[014 とんかつ・ステーキ用肉の解凍]</b> とんかつ用・ステーキ用 厚さ1.5~2cmにスライスされた肉を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>	<p><b>[022 刺身の解凍]</b> 刺身 刺身のサクを解凍する。 ■中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上ります ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>
	<p><b>[015 ブロック肉の解凍]</b> ブロック肉 部位に切り分けられたかたまり肉を解凍する。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>	<p><b>[023 切り身の解凍]</b> 切り身 下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>
	<p><b>[016 骨付き肉の解凍]</b> 骨付き肉・スペアリブ 細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がり調節<sup>強</sup>に合わせる。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>	<p><b>[024 丸身の解凍]</b> 丸身 丸身の魚を解凍する。 2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3~5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>
	<p><b>[017 カレー・シチュー用肉の解凍]</b> カレー・シチュー用肉 ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は<b>[015 ブロック肉の解凍]</b>で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>	<p><b>[025 干物の解凍]</b> 干物 魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>
牛・豚ブロック肉	<p><b>[018 鶏ブロック肉の解凍]</b> 鶏もも肉・むね肉・ささみ肉 部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>	
鶏肉	<p><b>[019 骨付き鶏肉の解凍]</b> 骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉 部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100~1000gです</p>	

## 上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、**[012 しゃぶしゃぶ用肉の解凍]**は100~500g、それ以外は100~1000gです(肉の解凍時間)は除く)  
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます

トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます  
陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。  
スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください  
熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します

アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。触ると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動メニュー(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します(→P.58~60)

### ●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ[200W]で加熱する。  
解凍の目安は200gで4~5分です。

### ●分量が100g未満の場合

●バラバラになって凍っている物  
●解凍が足りなかったときは  
●-20°C以下の冷凍食品  
レンジ[100W]で加熱する。

### ●溶けかけている食品

レンジ[100W]またはレンジ[200W]で加熱する。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

### ■材料は新鮮な物を

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



### ■ラップなどで、ぴったり密封します

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

### ■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

### ■魚の下ごしらえ

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをき取り、1尾ずつ冷凍します。

### ■ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

### ■薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2~3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

# オートメニュー(下ごしらえする)

## 野菜の加熱(ゆでる)

026葉・果菜の下ゆで 027根菜の下ゆで

■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。

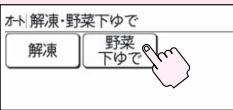
例: 026葉・果菜の下ゆで ほうれん草を加熱する場合

### 準備

ほうれん草を、ラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置き、ドアを閉める

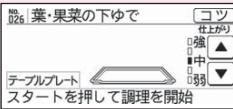
### 1

解凍・野菜下ゆでをタッチし、野菜下ゆでをタッチする



### 2

葉・果菜の下ゆでをタッチする



仕上がり調節をするときは [P.27](#)

### 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.76, 77](#)



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.58~60](#)



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

### ！注意



## 野菜の上手なゆでかた

026葉・果菜の下ゆで 027根菜の下ゆで

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置き、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 026葉・果菜の下ゆで で100~500g、027根菜の下ゆで で100~1000gです



葉菜



ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物



根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

### ■料理に合わせた下ごしらえ

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

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

### ■ラップでの包みかた

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



●ブロッコリーなどの果菜、花菜  
小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。



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



●アスパラガス  
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

### ■仕上がり調節は

●さいの目切りや薄切りにした場合  
仕上がり調節[弱]に合わせます。

●にんじん、さつまいも  
仕上がり調節[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。

# オートメニュー(調理する)

## 「料理集から」のメニュー選択手順

### 調理分類 からメニューを選ぶ(予熱なしの場合)

■加熱室を予熱しないで調理します。

予熱の有無は料理集を確認してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 028ハンバーグを作る場合

#### 準備

メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める

スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

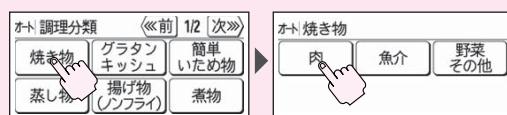
#### 1

料理集からをタッチし、調理分類をタッチする



#### 2

焼き物をタッチし、肉をタッチする



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

#### 3

ハンバーグをタッチする



#### 4

あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする(→P.76、77)

給水タンク使用後は(→P.76、77)  
■給水タンクを空にしてください。  
■パイプの水抜きを行ってください。  
■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

### ！注意

付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

- 取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください  
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

### 調理分類 からメニューを選ぶ(予熱ありの場合)

■先に加熱室を予熱してから調理します。

予熱の有無は料理集を確認してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 029ハンバーグ(脱脂)を作る場合

#### 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

298クリスピーピザ～300シーフードピザは、予熱前に黒皿をセットします

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています

加熱室の様子を見たいときは、庫内点灯をタッチすると点灯します。

庫内灯を消灯させるときは、庫内消灯をタッチしてください。

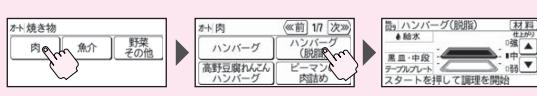
#### 1

料理集からをタッチし、調理分類をタッチし、焼き物をタッチする



#### 2

肉をタッチし、ハンバーグ(脱脂)をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.27

#### 3

あたため/スタートを押して予熱をスタートする

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、やけどに注意し、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

#### 4

あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする(→P.76、77)

給水タンク使用後は(→P.76、77)

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

### ！注意

付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

やけどのおそれがあります

■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください  
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

# オートメニュー(調理する)

## 「料理集から」のメニュー選択手順(つづき)

### 50音からメニューを選ぶ

■50音からメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: [028 ハンバーグ] を作る場合

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

**1 料理集からをタッチし、50音をタッチする**



**2 は行をタッチし、はをタッチする**



**3 次を1回タッチし、ハンバーグ(4メニュー)をタッチする**



**4 ハンバーグをタッチする**



**仕上がり調節をするときは** [P.27](#)

**5 あたため/スタートを押してスタートする**  
終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする [P.76, 77](#)

### メニュー番号からメニューを選ぶ

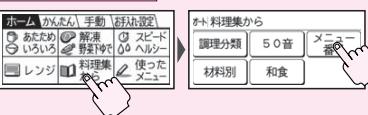
■本書に記載されているメニュー番号からメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: [028 ハンバーグ] を作る場合

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

**1 料理集からをタッチし、メニュー番号をタッチする**



**2 0、2、8の順にタッチする**



■[2][8]だけをタッチし、決定をタッチしてもメニューを選択できます

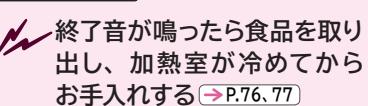
■一桁のメニュー番号の場合、「一桁の数字」→決定でメニューを表示することができます

**3 決定をタッチする**



**仕上がり調節をするときは** [P.27](#)

**4 あたため/スタートを押してスタートする**



終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする [P.76, 77](#)

### 材料別からメニューを選ぶ

■肉類、魚介類、卵・豆腐、野菜類、米・麺・小麦粉類、乳製品・発酵食品の材料からメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: [028 ハンバーグ] を作る場合

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

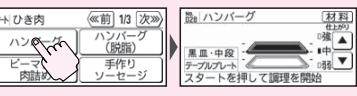
**1 料理集からをタッチし、材料別をタッチする**



**2 肉類をタッチし、ひき肉をタッチする**

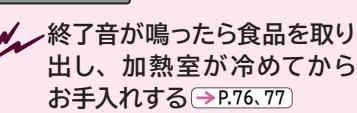


**3 ハンバーグをタッチする**



仕上がり調節をするときは [P.27](#)

**4 あたため/スタートを押してスタートする**



終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする [P.76, 77](#)

### 和食からメニューを選ぶ

■和食のメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: [096 茶わん蒸し] を作る場合

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

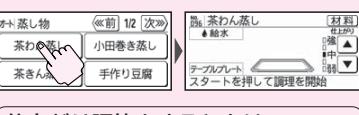
**1 料理集からをタッチし、和食をタッチする**



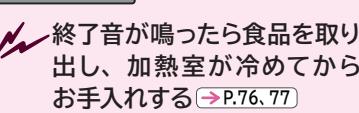
**2 蒸し物をタッチする**



**3 茶わん蒸しをタッチする**



**4 あたため/スタートを押してスタートする**



終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする [P.76, 77](#)

# オートメニュー(調理する)

## 「スピード・ヘルシー」のメニュー選択手順

■[スピード]からは10分以内でできるメニュー、セットメニュー、2品同時メニューなど、便利なメニューを選択できます。

■[ヘルシー]からはノンフライやビタミンCを守って野菜を調理するメニューなど、ヘルシーなメニューを選択できます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

例: [ヘルシー]で [073 トマトのチーズ焼き] を作る場合

使いかた  
準備

1

2

3

4

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

**スピード・ヘルシー**をタッチし、**ヘルシー**をタッチする



**発酵食品を用いた料理**をタッチし、**次**を2回タッチする



**トマトのチーズ焼き**をタッチする



仕上がり調節をするときは [P.27](#)

**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.76, 77](#)

## 「使ったメニュー」のメニュー選択手順

■最近使ったオートメニューから選ぶことができます。

ご家庭の定番メニューを選ぶとき便利です。

レンジ・オーブン機能のオートメニューを表示します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

例: [028 ハンバーグ] を作る場合

準備

1

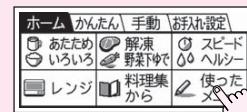
2

3

メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める

スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

**使ったメニュー**をタッチする



**ハンバーグ**をタッチする<sup>※1</sup>



※1 [028ハンバーグ] を使ったことがなければ、  
[使ったメニュー]には表示されません。

仕上がり調節をするときは [P.27](#)

**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.76, 77](#)

給水タンク使用後は [P.76, 77](#)

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

- [使ったメニュー]は最近使った20メニューを記憶します。
- [使ったメニュー]は「仕上がり調節」の設定を記憶します。
- 工場出荷時には、メニューは記憶されていません。
- [使ったメニュー]の内容を消去したい場合は「使ったメニューを全消去する」を参照してください。[P.20, 21](#)

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](#)

使いかた

57

# 手動メニュー（レンジ加熱）

## 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を組み合わせる」を参照してください。（→P.66）
- スチームレンジ発酵で加熱するときは「スチームレンジ発酵で加熱する」を参照してください。（→P.68）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

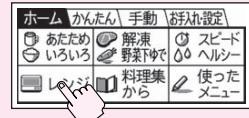
例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

### 準備

食品を容器や皿に入れ、  
テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

### 1

レンジをタッチする



### 2

600Wをタッチする



### 3

1分を1回タッチし、10秒を2回タッチする



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

### 4

あたため/スタートを押してスタートする

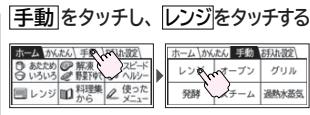
終了音が鳴ったら食品を取り出し、  
加熱室をお手入れする（→P.76,77）



黒皿を使わない

×

以下の手順でもレンジを選択できます



選べる出力と加熱時間

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

### 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



生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

## 加熱時間の決めかた

■同じ分量でも食品の種類によって調理時間は異なります。（食品温度が常温（約20℃）のとき）

食品100g当たり レンジ600Wの加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	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			
魚介類	——	——	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	——	40秒～ 1分10秒
	——	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℃）に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。

また夏と冬では多少加熱時間が違います。

■レンジ500Wで加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします

（加熱前の食品温度が常温（約20℃）のとき）

■レンジ1000Wは手動メニューでは設定できません

一部のオートメニューでのみ働きます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

# 手動メニュー（レンジ加熱）

## 一定の出力(W)で加熱する(つづき)

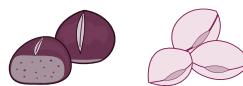
### はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

- 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	ターンテーブル 食品	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)	テーブルプレート 食品	テーブルプレート 食品	テーブルプレート 食品

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

## 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

- 途中から出力を下げるレンジ加熱です。  
煮込みや炊飯などを調理するときに便利です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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



### 準備

食品を容器や皿に入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

### 1

レンジをタッチする



### 2

リレーをタッチし、600W→200Wをタッチする



### 3

10分を1回タッチし、決定をタッチする



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

### 4

10分を3回タッチする



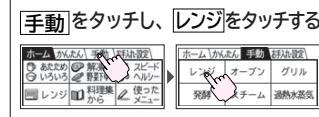
クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

### 5

あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室をお手入れする (P.76, 77)

以下の手順でもレンジを選択できます



### 選べる出力と加熱時間

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

# 手動メニュー(グリル加熱)

## 魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

### ■焦げ目をつけながら焼きます

切り身の魚や焼きとりなどをグリルで焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: グリルで15分 加熱する場合

### 準備

#### テーブルプレートを取り外す

食品をのせた黒皿を皿受棚の上段にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます



オートメニューとは  
使用する付属品が異なります

### 1 手動をタッチし、グリルをタッチする



### 2 10分を1回、1分を5回タッチする

クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



選べる加熱時間 10秒~20分:10秒単位  
20分~40分:1分単位  
(最大加熱時間: 40分)

### 3 あため/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.76, 77

### グリルの上手な使いかた

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

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.71

- 加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
- 残り時間が5分未満の場合は増減できません。

# 手動メニュー(オープン加熱)

## 「予熱なし」で加熱する

### ■加熱室を予熱しないでオープンで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: オープン予熱なし1段200°Cで30分 加熱する場合



オートメニューとは  
使用する付属品が異なります

### 準備

#### テーブルプレートを取り外す

食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます

### 1 手動をタッチし、オープンをタッチする



### 2 予熱なしをタッチし、次へをタッチする



段数の「1段」は最初から設定されています

### 3 ▲を4回タッチし 決定をタッチする



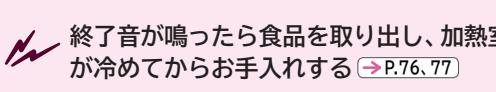
最初は「160°C」が表示されます

### 4 10分を3回タッチする



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

### 5 あため/スタートを押してスタートする



終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする ➡ P.76, 77

### 注意

付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う  
やけどのおそれがあります

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

■子供や幼児が触れないように気をつけてください  
■破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

### 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.71

# 手動メニュー(オープン加熱)

## 「予熱あり」で加熱する

■先に加熱室を予熱して **オープン** で調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

例: **オープン** **予熱あり** **2段** **200°C** で **30分** 加熱する場合

### 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

**手動** をタッチし、**オープン** をタッチする



オートメニューとは  
使用する付属品が異なります

### 2

**2段** をタッチし、**次へ** をタッチする



予熱の **予熱あり** は最初から設定されています

### 3

**▲** を4回タッチし **決定** をタッチする



最初は **160°C** が表示されます

### 選べる温度と加熱時間

温度設定 100°C~250°C:10°C単位

300°C

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

■加熱室が熱い場合、最大設定温度  
は250°Cになります。

■300°Cの運転時間は約5分です。  
その後は自動的に250°Cに切り  
かわります。

### 4

**10分** を3回タッチする

**クリア** をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



### 5

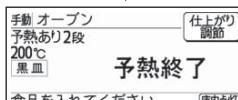
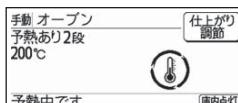
**あたため/スタート** を押して予熱をスタートする

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

加熱室の様子を見たいときは、**庫内点灯** をタッチすると点灯します。庫内灯を消灯させるときは、**庫内消灯** をタッチしてください。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開ける

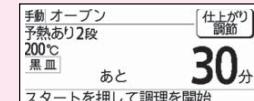
### 使いかた



### 6

食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

食品に合わせて皿受棚を使い分けます  
加熱室が高温になっているので、やけどの注意して、黒皿を入れる



### 7

**あたため/スタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室  
が冷めてからお手入れする (P.76, 77)

### 注意

付属品の出し入れは、  
厚めの乾いたふきんや  
お手持ちのオープン用  
手袋を使う  
やけどのおそれがあります

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

### オープンの上手な使いかた

予熱中に温度の増減ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。 (P.71)

焼き上がりの調整にお使いください。

●加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。

●残り時間が5分未満の場合は増減できません。

# 手動メニュー(スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ)

## レンジ・オーブン・グリル加熱にスチームを組み合わせる

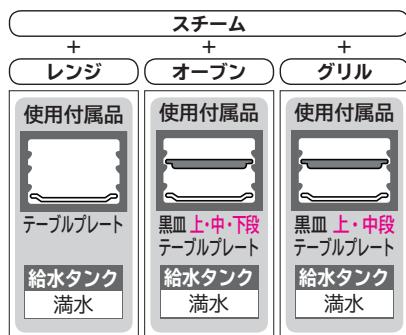
■レンジ、オーブン、グリルにスチームを組み合わせて調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: [スチームレンジ(350W)] で [5分] 加熱する場合

### 準備

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



### 1

手動をタッチし、スチームをタッチする



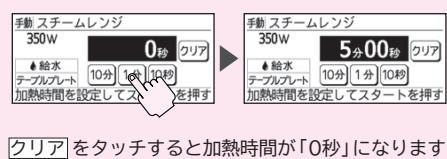
### 2

スチームレンジ(350W)をタッチする



### 3

1分を5回タッチする



### 選べる加熱内容

スチームレンジ(350W)  
加熱時間 10秒～20分：10秒単位

#### スチームオーブン

予熱選択「予熱あり」「予熱なし」  
段数選択「2段」「1段」  
温度選択 100°C～250°C：10°C単位  
300°C  
(「予熱なし」の場合は250°Cまで)  
加熱時間 10秒～20分：10秒単位  
(最大90分) 20分～90分：1分単位

#### スチームグリル

加熱時間 10秒～20分：10秒単位  
(最大40分) 20分～40分：1分単位

### 4

あため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする  
(P.76, 77)

- 給水タンク使用後は (P.76, 77)
- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

## オーブン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせる

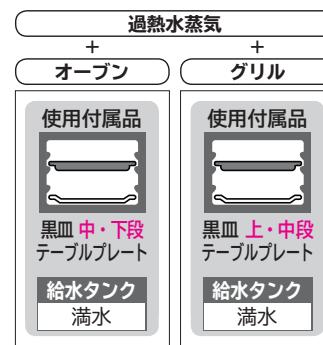
■オーブン、グリルに過熱水蒸気を組み合わせて調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: [過熱水蒸気グリル] で [5分] 加熱する場合

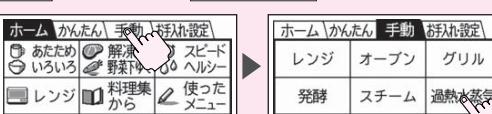
### 準備

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



### 1

手動をタッチし、過熱水蒸気をタッチする



### 2

過熱水蒸気グリルをタッチする



### 3

1分を5回タッチする



### 4

あため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷めてからお手入れする (P.76, 77)

### 選べる加熱内容

#### 過熱水蒸気オーブン

予熱選択「予熱あり」「予熱なし」  
段数選択 なし(中段または下段)で加熱  
段数の設定はできません  
温度選択 100°C～250°C：10°C単位  
300°C  
(「予熱なし」の場合は250°Cまで)  
加熱時間 10秒～20分：10秒単位  
(最大40分) 20分～40分：1分単位

#### 過熱水蒸気グリル

加熱時間 10秒～20分：10秒単位  
(最大40分) 20分～40分：1分単位

- 給水タンク使用後は (P.76, 77)
- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

# 手動メニュー(発酵)

## スチームレンジ発酵で加熱する

■レンジにスチームを組み合わせて発酵をします。

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。

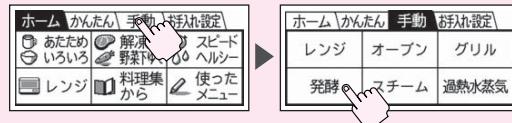
例: [スチームレンジ発酵] 30W で 10分 加熱する場合

### 準備

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

### 1

手動をタッチし、発酵をタッチする



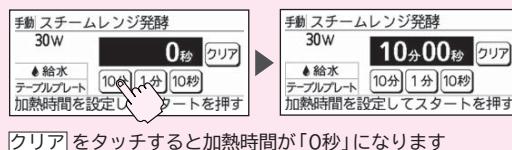
### 2

スチームレンジ発酵をタッチし、30Wをタッチする



### 3

10分を1回タッチする



### 4

あため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室  
が冷めてからお手入れする (P.76, 77)

- 給水タンク使用後は (P.76, 77)
- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴  
をふき取ってください。

### 発酵温度の目安

[292 簡単パン] (P.222) 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。



## スチームオーブン発酵で加熱する

■オーブンにスチームを組み合わせて発酵をします。

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。

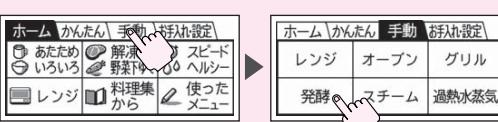
例: [スチームオーブン発酵] 1段 30°C で 50分 加熱する場合

### 準備

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

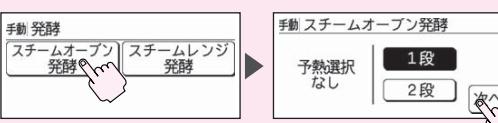
### 1

手動をタッチし、発酵をタッチする



### 2

スチームオーブン発酵をタッチし、次へをタッチする



### 3

▼を2回タッチし、決定をタッチする



### 選べる温度と加熱時間

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

### 4

10分を5回タッチする



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

### 5

あため/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.76, 77)

給水タンク使用後は (P.76, 77)

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

# 手動メニュー(スチームショット)

## スチームショット

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

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

例: [オープン]調理中にスチームショットを1分設定する場合

### 準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

### 1

仕上がり調節をタッチし、スチームショットをタッチする



### 2

▼を2回タッチする



### 3

決定をタッチする



設定しない場合は[やめる]、[とじる]をタッチしてください。

給水タンク使用後は ➡ P.76、77

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

### ご注意

スチームショットは調理中に何度も設定できますが、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。また、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。

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

■残時間が減算し、スチームショットが始まります。  
■スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。

## スチームショットの入れかたのコツ

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

# 手動メニュー(仕上がり調節)

## 温度を変更する

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

例: 160°Cから10°C下げる場合

### 1

仕上がり調節をタッチし、温度変更をタッチする



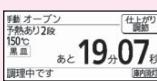
### 2

▼を1回タッチし、決定をタッチする



### 3

変更した温度で加熱します



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

## 加熱時間を変更する

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

例: 6分20秒のとき10分追加する場合

### 1

仕上がり調節をタッチし、時間変更をタッチする



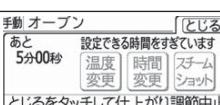
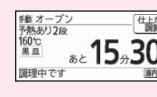
### 2

▲を10回タッチし、決定をタッチする



### 3

変更した時間で加熱します



## 選べる加熱内容

オープン 温度変更 100°C~250°C: 10°C単位  
スチームオープン 時間変更 5分~90分: 1分単位  
(合計加熱時間:最大90分)

グリル 時間変更 5分~40分: 1分単位  
スチームグリル (合計加熱時間:最大40分)  
過熱水蒸気グリル

スチームオープン発酵 温度変更 30°C~45°C: 5°C単位  
時間変更 5分~90分: 1分単位  
(合計加熱時間:最大90分)

過熱水蒸気オーブン 温度変更 100°C~250°C: 10°C単位  
時間変更 5分~40分: 1分単位  
(合計加熱時間:最大40分)

使いかた

71

# 追加加熱

## 調理終了後に追加で加熱する

■オートメニュー、手動メニューの調理終了後、液晶表示部に[追加加熱]が表示され、加熱が足りなかった場合に追加で加熱することができます。

[追加加熱]は調理終了後約10分で消灯します。

[追加加熱]は最大で3回まで行うことができます。

例: [028ハンバーグ]で[追加加熱]を行う場合

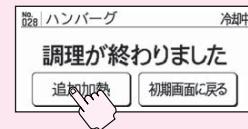
調理終了

終了音が鳴ったら食品を取り出す

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

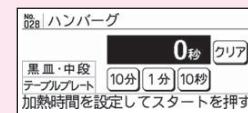
1

[追加加熱]をタッチする



2

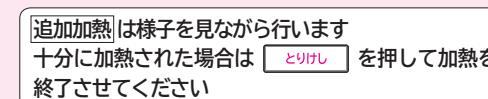
加熱時間を設定する



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

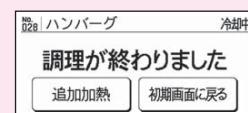
3

[あたため/スタート]を押してスタートする



追加加熱終了

[とりけん]を押すか、終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷えてからお手入れする (P.76、77)



3回目の[追加加熱]終了後は、[追加加熱]ボタンは表示されません。

# 手動メニューで調理をするときの加熱時間

おおいの有無の「-」はラップ等のおおいをしなくても良いことを示す。

## レンジ調理

### 野菜下ゆで

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は[解凍・野菜下ゆで]▶[野菜下ゆで]▶[葉・果菜の下ゆで]で、根菜は、[解凍・野菜下ゆで]▶[野菜下ゆで]▶[根菜の下ゆで]で加熱します。 (P.50、51)

メニュー名	調理のコツ	手動メニューの目安([レンジ]600W)		おいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分10秒~2分50秒 有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水けを切る。		
	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。		
	なす アスパラガス	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。 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。		
果・花菜	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	2分20秒~2分50秒 有
	とうもろこし	皮をラップのかわりにするとときは、ひげを取り除く。		
	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。		
	にんじん さつまいも	オートメニューの場合は[弱]に合わせる。 さつまいもの太い物は[中]に合わせる。		
根菜	里いも ごぼう	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	200g	4分~4分40秒 有
	れんこん じゃがいも	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。		
	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返して3~5分ほどそのままおく。さいの目切りや薄切りはオートメニューの場合は[弱]に合わせる。		
	大根		150g 300g	4分40秒~5分20秒 6分20秒~7分20秒

### 生ものの解凍

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

### ゆでて冷凍した野菜の解凍

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

■冷凍した肉や魚は、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。

使いかた

73

72

# 手動メニューで調理をするときの加熱時間(つづき)

おおいの有無の「-」はラップ等のおおいをしなくても良いことを示す。

## レンジ調理

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

### ごはん・お総菜のあたため

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

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ200W]	おおい の有無
チョコレート(溶かす)	100g	3~4分	-
ベビーフード(あたためる)	60g	50秒~1分20秒	-
バター(柔らかくする)	100g	50秒~1分20秒	-
アイス(柔らかくする)	170g	40秒~1分10秒	-

- あんまん・肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」[\(P.59\)](#))水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示しているレンジ[500W]またはレンジ[600W]の時間を目安にして、若干多めに加熱します。[\(P.58~60\)](#)

### 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厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分10秒~2分50秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分10秒~2分50秒	有
冷凍ピラフ(バラバラの物)	1人分(250g)	4分~4分40秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	4分~4分40秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分50秒~3分30秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分30秒~2分	-
冷凍シーマイ	12個(170g)	3分20秒~4分10秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分10秒~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	4分10秒~4分40秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分10秒~2分50秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分50秒~3分30秒	有
冷凍枝豆・かほちゃん	200g	2分10秒~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(約400g)	6分~7分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒~1分20秒	有

## スチーミング調理

しつりふっ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。

### ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あたため

メニュー名	分量	加熱時間 [スチーミング]	おおい の有無
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	-
シーマイ	12個(170g)	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串(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	-
冷凍シーマイ	15個(240g)	7分~8分30秒	-
冷凍肉まん	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・グリル調理

■代表メニューのみ記載しています。

■手動メニューで調理をするときは、類似したメニューを参照してください。

■使用する付属品が記載ページのオートメニューとは異なる場合があります。[\(P.32\)](#)

メニュー名	分量	付属品・皿受棚	加熱の種類	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	160°C	30~36分	36~42分	189	
	直径18cm			38~44分	42~48分		
	直径21cm			40~46分	46~52分		
	1本	黒皿・中段	170°C	16~22分	-	190	
	2本	黒皿・中下段		18~28分	-		
	直径17cm	黒皿・下段	160°C	40~50分	-	192	
	直径20cm			50~60分	-		
	19×8.5×6cm型1個	黒皿・下段	160°C	44~54分	-	194	
	19×10×8.5cm型1個	黒皿・中段		58~65分	-		
	48個			14~20分	-	196	
	96個	黒皿・中下段		20~27分	-		
柔らかプリン	6個	黒皿・中段	過熱水蒸気オーブン	120°C	-	24~28分	198
パン・ビーグル	12個	黒皿・中段	210°C	26~32分	-	200	
	24個	黒皿・中下段		34~44分	-		
	40枚	黒皿・中下段	130°C	26~36分	-	202	
	10個	黒皿・中段	160°C	26~36分	-	203	
	9個	黒皿・中段	180°C	30~40分	-	204	
	1枚	黒皿・中段	180°C	24~30分	-	206	
	直徑21cm	黒皿・中段	200°C	28~40分	-	207	
	黒皿・中段	210°C	18~26分	-	50~60分	207	
	12個	黒皿・中段	200°C	15~20分	-	209	
	12個	黒皿・中段	180°C	13~18分	-	215	
	24個	黒皿・中下段		16~22分	-		
パン・ビーグル	19×10×8.5cm型1個	黒皿・下段	210°C	24~38分	-	216	
	バターロール	バタール1本・クーベ2個	黒皿・中段	200°C	34~40分	217	
	3個	黒皿・中段	150°C	23~29分	-	219	
	6個	黒皿・中段	180°C	22~28分	-	226	
	直径24cm1枚	黒皿・中段	200°C	18~24分	-	229	
	直径24cm2枚	黒皿・中下段		24~30分	-		
	4皿	黒皿・中段	210°C	-	-	116	
	えびのドリア			-	-	118	
	ラザニア			-	-	119	
	4個	黒皿・中段	250°C	10~18分	18~28分	98	
	約800g	黒皿・下段	220°C	30~45分	40~50分	99	
焼き物[肉]	約500g	黒皿・下段	200°C	54~65分	70~80分	100	
	2枚	黒皿・中段	230°C	-	23~30分	104	
	12本、6本	黒皿・中段	過熱水蒸気グリル	-	-	17~25分	104
	4切れ	黒皿・上段	グリル	-	-	14~22分	107
	2枚			-	-	12~20分	108
魚介物	干物	2枚		-	-	12~20分	109

■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 $\frac{1}{3}$ ~ $\frac{1}{2}$ 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加熱してください。

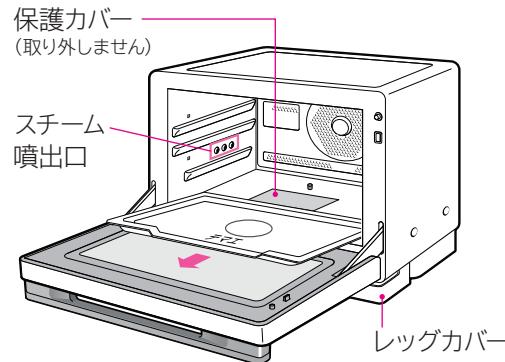
■焼きとりや焼き魚類は、加熱時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに加熱します。

■黒皿の汚れが気になるときは、オー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

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

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

### 加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー 赤外線窓部・庫内灯

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

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

## 脱臭

加熱室の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

お手入れ

### 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、かたく絞ったぬれぶ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

## 庫内清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

### 準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

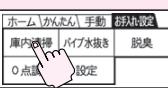
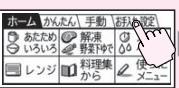


### 1

液晶表示部が「初期画面」になっていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする  
(給水タンクの使いかた → P.30, 31)

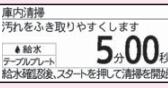
### 2

お手入れ・設定をタッチし、庫内清掃をタッチする

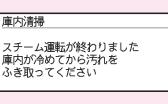


### 3

あため/スタートを押してスタートする

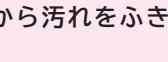


終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください



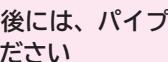
### 4

加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください



### 5

加熱室の清掃終了後には、パイプ水抜きを行ってください



## パイプ水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

### 準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

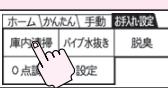
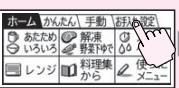


### 1

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

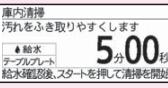
### 2

お手入れ・設定をタッチし、パイプ水抜きをタッチする

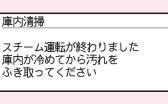


### 3

あため/スタートを押してスタートする

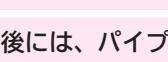


終了音が鳴ったら水抜きが終わる



### 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、さびや褐変・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



タッチパネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない

傷・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

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

庫内清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない  
やけど・けがの原因になります

加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出ることがあります

庫内清掃の中止や、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。



#### ■衝撃を加えると割れるおそれがあります

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

### 黒皿

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

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



### 給水タンク

#### ■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

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

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

テーブルプレートに衝撃を加えない  
けが・破損の原因になります

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

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



# 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"> <li>●トリプル重量センサーの0点調節をしてください。→P.18</li> <li>●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.27</li> </ul>
	料理のでき具合が悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	市販の料理ブックのオープンメニューで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"> <li>●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考して、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。→P.75</li> </ul>
2 ごはんのあたため	002 ごはん で ごはん があたまらない 仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらないので外してください。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	002 ごはん で 常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
3 牛乳のあたため	002 ごはん で 冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらないので外してください。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	007 スチームあたため で ごはんがうまくあたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらないので外してください。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
4 お総菜のあたため	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[007スチームあたため]を使うか、[002ごはん]で加熱するときは、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しつとり仕上ります。</li> </ul>
	002 ごはん で 冷凍ごはんがあたまらない 仕上がりにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらないので外してください。</li> <li>●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。</li> <li>●2~4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。</li> </ul>

こんなときは		確認してください／直しかた
3 牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重さに対して半分以下の分量のときは[レンジ500W]であたまり加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていませんか。[レンジ500W]であたまり加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。[001おかず]で加熱すると熱くなり過ぎます。[003牛乳]で加熱してください。</li> <li>●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。</li> </ul>
	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらないので外してください。</li> <li>●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。</li> <li>●市販のパックのまま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。</li> <li>●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。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。</li> </ul>
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"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらないので外してください。</li> <li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節のセットされている目盛を確認し、セットされている目盛より強い目盛に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節[四]に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。</li> </ul>
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の分量(重量)に対して、重過ぎる容器を使っていますか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。</li> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらないので外してください。</li> <li>●あたためる食品の分量が少な過ぎませんか。赤外線センサーや重量センサーが正しく働きません。100g以上にしてください。</li> <li>●[追加加熱]消灯後、オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。[レンジ600W]または[レンジ500W]で様子を見ながら、追加加熱をしてください。</li> <li>●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。[レンジ600W]または[レンジ500W]で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
5 市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらがみられる	カレーやシチューがあたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を[やや強]に合わせて加熱します。</li> <li>●加熱前後で、よくかき混ぜます。</li> </ul>
	冷凍保存した食品があたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[001おかず]で加熱します。→P.36~38</li> <li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上がり調節のセットされている目盛を確認し、セットされている目盛より強い目盛に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。</li> </ul>
6 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	市販の冷凍食品があたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●冷凍食品メーカーが表示している[レンジ600W]または[レンジ500W]の時間を目安にして、若干多めに加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いてあた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。</li> </ul>

# うまく仕上がらないときは(つづき)

こんなときは		確認してください／直しかた			
5 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後、3~5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。</li> <li>●脂身が上になってしまいませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。</li> <li>●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。</li> </ul>			
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると、部分的に解凍し過ぎになることがあります。</li> <li>●皿などの上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、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き解凍します。</li> <li>●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなっています。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。</li> <li>●冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。</li> <li>●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。</li> <li>●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。</li> </ul>			
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。</li> <li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがらません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。</li> <li>●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。</li> </ul>			
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。</li> <li>●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかりと包みます。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。</li> </ul>			
7 パン	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないようにして並べ、ラップでぴったりと包みます。</li> </ul>			
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになってしまった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。</li> <li>●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。 [レンジ 500W]で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>			
	じゃがいもが加熱不足になってしまった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3~5分ほどそのままおいて、蒸らします。</li> </ul>			
	バターロール	<table border="1"> <tr> <td>ふくらみが悪い</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。→P.70</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>焼き色にむらがある</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>●成形するとき生地をいじめていますか。生地はていねいに扱ってください。</li> <li>●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。</li> </ul> </td></tr> </table>	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。→P.70</li> </ul>	焼き色にむらがある
ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。→P.70</li> </ul>				
焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●成形するとき生地をいじめていますか。生地はていねいに扱ってください。</li> <li>●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。</li> </ul>				

こんなときは		確認してください／直しかた
8 スイーツ	ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卵はしっかりと泡立てましたか。ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.189</li> <li>●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。卵の泡がつぶれないよう、さっくりと混ぜてください。</li> </ul>
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。</li> </ul>
クッキー	きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混せてください。</li> </ul>
	ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●手動メニューで焼く場合の温度と時間は、「手動メニューで調理をするときの加熱時間」を参照してください。→P.75</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>
シュークリーム	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の大きさや厚みは、そろえてください。</li> </ul>
	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●分量は正しく計りましたか。</li> <li>●シュークリームの作りかた(→P.200)を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。</li> <li>●給水タンクに水を入れてから加熱してください。</li> </ul>
その他	大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。分量が異なると焼き上がったときに、むらになります。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚は上手に焼けません。</li> <li>●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。</li> </ul>

## お困りのときは

現象		原因
1 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●配電盤のビューズ、またはブレーカーが切れていませんか。</li> <li>●液晶表示部に初期画面が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています)→P.17</li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。本体が冷めてから、据え付けを確認し(→P.16)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。</li> </ul>
モード	食品がまったくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[とりけん]を押し液晶表示部に「モード」と初期画面だけが表示されていますか。店頭用の「モード」に設定されています。</li> </ul>
	モードになっている	<ul style="list-style-type: none"> <li>「[とりけん]を3回押し、「あたため/スタート」を1回押す」この操作を3回繰り返すと液晶表示部の「モード」表示が消え加熱できます。</li> </ul>

# お困りのときは(つづき)

## 現象

## 原因

### 1 動作しない(つづき)

#### スチームが出ない

- 給水タンクに水が入っていますか。
- 室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。
- カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.235

#### タッチパネル(液晶表示部)をタッチしても動作しない

- 操作する手に手袋やばんそうこうをしてタッチしていませんか。つめでタッチしていませんか。タッチパネル(液晶表示部)のボタンを操作するときは指でタッチしてください。
- 隣のボタンを同時にタッチしていませんか。意図しない操作を防止するため、2つのボタンに同時に触れたときは受け付けません。
- タッチパネル(液晶表示部)に汚れや水滴、中性洗剤が付着していませんか。タッチパネル(液晶表示部)が汚れているとボタンに指が触れたと認識できず、動作しないことがあります。汚れをふき取ってください。

#### 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。

### 2 音・火花・煙・付着物

#### オーブン、グリル加熱のとき「ボコッ」と音がする

- 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。

#### スチーム使用中音がする

- 給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。

#### 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする

- 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。

#### オーブン加熱中、加熱室から煙が出た

- 加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。

#### 終了音の音色が切りかわったり、無音になった

- ドアを開閉して液晶表示部に初期画面を表示させてから、[お手入れ・設定]▶[設定]▶[運転終了音]をタッチすると[メロディー音]、[電子音]、[無音]の切りかえができます。→P.20、21

#### 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で、故障ではありません。

#### レンジ加熱のとき火花(スパーク)が出る

- 黒皿を誤って使用していませんか。
- アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。
- 加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
- 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。

## 現象

## 原因

### 2 音・火花・煙・付着物(つづき)

#### 初めてオーブンを使ったとき煙がでた

- 加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.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ってください。

#### 調理が終了してもファンの風切り音がする

- 加熱室内の温度が高い場合、電気部品を冷却するため冷却ファンが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

- スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。→P.76

#### オーブン予熱中に庫内灯が消灯している

- [オーブン]予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは液晶表示部の[庫内点灯]をタッチしてください。消灯するときは液晶表示部の[庫内消灯]をタッチしてください。

#### 熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする

- 加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続的に制御しています。

### 4 設定・表示

#### 300℃に設定できないことがある

- 加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。

#### セットした温度が途中でかわることがある

- [オーブン](予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。

#### 予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下するまたは断続音がする

- 加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが、故障ではありません。

#### 予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した

- 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わって、そのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。

# お困りのときは(つづき)

現象		原因
4 設定・表示(つづき)	残り時間が途中でかわることがある	●オートメニューのとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	●オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
	液晶表示部の画面の濃淡があつっていない	●液晶表示部の画面の濃淡を調節することができます。[お手入れ・設定]▶[設定]▶[コントラスト調節]をタッチします。濃淡を選択した後、[決定]ボタンをタッチして確定します。→P.20, 21
	過熱水蒸気が出ているのがわからない	●[オーブン]、[グリル]と組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	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。
5 その他	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	●加熱室のお手入れはこまめに行ってください。→P.76, 77 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は

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、「再開」をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●トリプル重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、「再開」をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、「あたため/スタート」を押します。くり返し表示される場合は、「とりけ」を押して初期画面を表示します。[お手入れ・設定]をタッチし、「0点調節」をタッチして「あたため/スタート」を押して重量センサーの「0点調節」をします。

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●加熱室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.58~60
	●本体下部が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付けの状態を確認してください。→P.16
	●加熱室の温度が高い場合、「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。	常温・冷蔵保存した食品の場合は[常温/冷藏]を、冷凍保存した食品の場合は[冷凍]をタッチします。その後、「あたため/スタート」を押してスタートしてください。
	●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.30, 31
	●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。
	●外來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、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H***」の表示は消えます。)
	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.235

## 女子栄養大学\* 開発レシピ



栗くりパン

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し



さつまいもとりんごのバター煮



### いろいろ作れるメニュー

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| ✿ 煮干し粉入りニヨッキのグラタン P.118 | ✿ さつまいもとりんごのバター煮 P.165  |
| ✿ ブルコギ P.123            | ✿ さんまとひじきの炊き込みごはん P.172 |
| ✿ 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し P.127  | ✿ 動物どら焼き P.210          |
| ✿ 豚肉とキャベツのアルザス風 P.127   | ✿ 栗くりパン P.220           |
| ✿ サーモンごまチーズフライ P.141    | ✿ 青じそとごまの白パン P.221      |



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

## 日本をぐるっと郷土料理

※メニューは一例です。



北海道 地方

- |                   |
|-------------------|
| さけのちゃんちゃん焼き P.110 |
| ジンギスカン P.123      |
| チキンスープカレー P.168   |



中部 地方

- |                 |
|-----------------|
| かぼちゃのほうとう P.177 |
| 五平もち P.210      |
| 治部煮 P.152       |
| ぶり大根 P.156      |
| みそカツ P.134      |
| 手羽先のから揚げ P.133  |
| 桜えびのかき揚げ P.144  |



中国 地方

- |             |
|-------------|
| かきフライ P.140 |
| どどめせ P.174  |

東北 地方

- |             |
|-------------|
| いも煮 P.160   |
| ずんだもち P.211 |

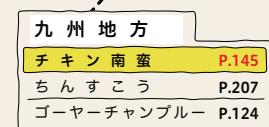
関東 地方

- |             |
|-------------|
| 深川めし P.174  |
| さんが焼き P.110 |



四国 地方

- |            |
|------------|
| たいめし P.173 |
| いもたこ P.160 |



九州 地方

- |                  |
|------------------|
| チキン南蛮 P.145      |
| ちんすこう P.207      |
| ゴーヤーチャンプルー P.124 |



日本各地に脈々と受け継がれる郷土料理の数々。  
その味がレンジで手軽に作れます。  
ご自宅で、ふるさとの味を食べ歩きしてみませんか。



近畿 地方

- |              |
|--------------|
| 生八つ橋 P.212   |
| 小田巻き蒸し P.125 |

料理集の見かたは (P.97)

000 は「オートメニュー」の番号です

000 は「オートメニュー」の応用メニューです

アイコンの種類	
ヘルシーメニュー (ヘルシー)	から選択できます
脱脂・減塩	過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とすメニュー
ノンフライ	油を使わない揚げ物メニュー
油を使わないため物	油を使わないため物メニュー
代用肉メニュー	肉の代わりに豆腐やふなどを使用したメニュー
C ビタミンCを守る	ビタミンCの減少を防ぐメニュー
発酵食品	発酵食品を使ったメニュー
その他のアイコン	
10 分以内	調理時間が10分以内のメニュー
和	和食
旨	旨み成分を引き出すメニュー

## 焼き物

### 肉

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
028 ハンバーグ	98	赤ワインソース	102
028 ビーフハンバーグ	98	041 豚肉のチーズ焼き	102
029 ハンバーグ(脱脂)	98	042 ふのチーズ焼き	102
030 高野豆腐れんこんハンバーグ	99	043 鶏のハーブ焼き	103
塩こうじ豆腐ソース	99	044 鶏のハーブ焼き(脱脂)	103
031 ピーマンの肉詰め	99	045 鶏の照り焼き	103
032 ローストビーフ	99	046 チキンソテー	104
033 焼き豚	100	047 焼きとり	104
034 焼き豚(脱脂)	100	048 ちくわの焼きとり風	104
035 簡単焼き豚	100	049 鶏肉のマスタード焼き	105
036 スペアリブ	100	050 厚揚げのマスタード焼き	105
037 豚バラ肉の塩こうじ焼き	101	手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き	105
038 もちの肉巻き	101	051 鶏のピリ辛焼き	106
039 豚のしょうが焼き	101	052 ローストチキン	106
040 ポークグリル	102	グレービーソース	106

### 魚介

053 塩ざけ	107	060 あじの開き	109
054 塩ざけ(減塩)	107	061 いわしの丸干し	109
055 さんまの塩焼き	107	062 さんが焼き	110
056 たいの塩焼き	108	063 さけのちゃんちゃん焼き	110
057 さばの塩焼き	108	064 さけのホイル焼き	111
057 塩さば	108	065 えびとほたてのホイル焼き	111
058 ぶりの照り焼き	108	066 さけのムニエル	111
059 たいの塩焼き	109		

### 野菜・その他

067 焼き野菜	112	071 焼きいも	114
068 野菜のマリネ	112	072 ベークドポテト	114
069 カラフル野菜のグリルサラダ	113	073 トマトのチーズ焼き	114
070 野菜と肉のごちそう焼き	113	上手な冷凍保存(フリージング)のコツ	115



## グラタン・キッシュ

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
074 マカロニグラタン	116	077 えびのドリア	118
ホワイトソース	116	078 豆乳クリームドリア	119
市販の冷凍グラタン	117	079 ラザニア	119
075 えびのトマトソースグラタン	117	080 ベーコンと玉ねぎのキッシュ	119
076 煮干し粉入りニョッキのグラタン	118		

## 簡単いため物

081 野菜いため	120	088 厚揚げのホイコウロウ	122
082 焼きそば	120	089 豚肉とピーマンのみそぼろ	122
083 チンジャオロウスー	120	090 ブルコギ	123
(牛肉とピーマンの細切りいため)	120	091 にらレバいため	123
084 ちくわのチンジャオロウスー	121	092 ジンギスカン	123
085 牛肉とピーマンの塩こうじいため	121	093 えびチリ	124
086 ささかまとピーマンの塩こうじいため	121	094 ゴーヤーチャンブルー	124
087 ホイコウロウ	122	095 ふのゴーヤーチャンブルー	124
(豚肉とキャベツの辛みそいため)	122		

## 蒸し物

蒸し物	
096 茶わん蒸し	125
097 小田巻き蒸し	125
098 茶きん蒸し	126
099 手作り豆腐和	126
100 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	127
101 豚肉とキャベツのアルザス風	127
102 豚肉と野菜の蒸し物	128
103 豚の簡単蒸し	128
104 豚のアジア風簡単蒸し	128
105 鶏の酒蒸し	129
和 旨	
106 鶏の簡単蒸し	129
和 香味ソース	129
梅肉ソース	129
107 鶏ハムの簡単蒸し	129
108 白身魚の姿蒸し	130
109 白身魚の蒸しカルパッチョ	130
110 あさりの酒蒸し	130
111 野菜のベーコン巻き	131
112 野菜の油揚げ巻き	131

## 自家製食品

113 手作りソーセージ	132
114 手作りポークハム	132
115 さけのテリーヌ	132



## 揚げ物（ノンフライ）

### から揚げ

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
116 鶏のから揚げ	133	118 手羽先のから揚げ	133
117 鶏のから揚げ（脱脂）	133	119 豚のから揚げ	133

### カツ

120 とんカツ	134	125 ヒレカツ	136
121 みそカツ	134	126 メンチカツ	136
煎りパン粉の作りかた	134	127 チキンカツ	137
122 ミルフィーユカツ	135	128 ハムカツ	137
123 チーズ入りミルフィーユカツ	135	129 くしカツ	137
124 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ	135		

### フライ

130 アスパラガスの肉巻きフライ	138	135 かきフライ	140
131 鶏ささみ梅肉フライ	138	136 れんこんのえびアボカド挟みフライ	140
132 あじフライ	139	137 サーモンごまチーズフライ	141
133 いわしフライ	139	タルタルヨーグルト	141
134 えびフライ	139	138 チーズフライ	141

### コロッケ・天ぷら

139 ポテトコロッケ	142	143 野菜の天ぷら	143
140 クリームコロッケ	142	144 かき揚げ	144
141 えびの天ぷら	143	145 桜えびのかき揚げ	144
142 魚介の天ぷら	143		

### その他

146 チキン南蛮	145	150 フライドポテト	147
147 チキンナゲット	145	151 さつま揚げ	147
148 春巻き	146	152 がんもどき	147
149 豚肉とキムチの春巻き	146		



## 煮物

### 肉

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
153 ロールキャベツ	148	161 筑前煮	152
154 簡単ロールキャベツ	148	162 治部煮	152
155 肉じゃが	149	163 鶏と大根の煮物	153
156 簡単肉じゃが	149	164 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	153
157 牛肉とごぼうのしぐれ煮	150	165 マーボーなす	154
158 肉豆腐	150	166 マーボー豆腐	154
159 豚の角煮	151	167 かぼちゃのそぼろ煮	155
160 もつ煮	151	168 煮込みハンバーグ	155

### 魚介

169 ぶり大根	156	173 さばのみぞ煮	157
170 簡単ぶり大根	156	174 さんまのしょうが煮	158
171 かれいの煮つけ	157	175 さんまの柔らか煮	158
172 きんめだいの煮つけ	157	176 昆布巻き	158

### 野菜

177 かぼちゃの含め煮	159	187 ふろふき大根	162
178 かぼちゃの煮物	159	188 きんぴらごぼう	163
179 里いもの含め煮	159	189 白滝とえのきだけのいり煮	163
180 里いもの煮物	159	190 高野豆腐と野菜の含め煮	163
181 いも煮	160	191 なすの煮浸し	164
182 いもたこ	160	192 はりはり漬け	164
183 おでん	161	193 ラタトウイユ	164
184 たけのこの土佐煮	161	194 カポナータ風野菜の簡単煮	165
185 切り干し大根の煮物	162	195 さつまいもとりんごのバター煮	165
186 ひじきの煮物	162	196 黒豆	165

### カレー・シチュー

197 ポークカレー	166	199 ビーフシチュー	167
198 ビーフカレー	166	200 ポークシチュー	167



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。  
 ○□△□△□発印は△ルシで選べるメニューです。  
 10印は調理時間が10分以内のメニューです。  
 和印は和食のメニューです。  
 香印は旨み成分を引き出すメニューです。

## スープ・だし・汁物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
201 チキンスープカレー	168	206 煮干し昆布だし 和	169
202 クラムチャウダー	168	207 とん汁 発 和	170
203 ミネストローネ	168	208 けんちん汁 和	170
204 トムヤムクン 10	169	209 さけのかす汁 発 和	170
205 かつお昆布だし 和	169		

## ごはん物・麺

### ごはん物

210 炊飯(ごはん) 和	171	216 たいめし 和	173
211 五穀ごはん 和	171	217 深川めし 和	174
212 さんまとひじきの炊き込みごはん 和	172	218 どどめせ 和	174
213 しょうゆ焼きおにぎり 和	172	219 赤飯(おこわ) 和	175
214 みそ焼きおにぎり 発 和	172	220 山菜おこわ 和	175
215 ライスコロッケ 発	173		

### 丼物

221 牛丼 和	176	223 親子丼 10 和	176
222 カツ丼 10	176	手動 天丼	176

### 麺

224 かぼちゃのほうとう 発 10 和	177	226 トマトとベーコンのスープパスタ	177
225 キャベツとあさりのスープパスタ	177		

### ゆで物

227 ほうれん草のおひたし 10 和	178	232 酢ごぼう 10 和	179
228 もやしのナムル 10	178	233 野菜サラダ 10	179
229 白菜のナムル 10	178	234 ポテトサラダ 10	179
230 キャベツの酢漬け 10	178	235 イタリアンサラダ 10	179
231 白菜の酢漬け 10	178		

## セットメニュー・2品同時

### 朝食セット

236 トーストセットメニュー	180	238 チャーハンセットメニュー	181
237 おにぎりセットメニュー	181	朝食セットの副菜	182、183

## セットメニュー・2品同時

### 2品同時オープン

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
239 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き	184	243 マフィン&ブチパイ	185
240 鶏から揚げ&焼き野菜	184	244 ブラウニー&ブチパイ	185
241 さけムニエル&トマトのチーズ焼き	184	245 マフィン&ボーロ	185
242 さけムニエル&焼き野菜	184	246 ブラウニー&ボーロ	185

## あたため

001 カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)	186	007 ごはんのあたため	187
002 ごはん	186	007 お総菜のあたため	187
003 牛乳	186	009 中華まんのあたため	187
004 お茶	186	010 天ぷらのあたため	188
005 コーヒー	186	011 チョコレー	188
006 酒かん	186	011 ベビーフード	188
		011 バター	188

## スイーツ

### ケーキ

247 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	189	250 ココアシフォンケーキ	193
248 ロールケーキ(プレーン)	190	250 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	193
248 モカラールケーキ	190	251 パウンドケーキ(プレーン)	194
248 抹茶ロールケーキ	190	251 チョコバナナパウンドケーキ	195
249 チーズケーキ	191	251 りんごパウンドケーキ	195
手動 スフレチーズケーキ	191	251 カラメルパウンドケーキ	195
250 シフォンケーキ(プレーン)	192	251 マーブルパウンドケーキ	195
250 カブチーノシフォンケーキ	193		

### クッキー

252 型抜きクッキー	196	254 アーモンドクッキー	196
253 紋り出しクッキー	196	255 スノークッキー	197

### プリン・ゼリー

256 柔らかプリン	198	257 レモンゼリー 10	199
手動 プリン	199	258 コーヒーゼリー 10	199

### 焼き菓子

259 シュー(シュークリーム)	200	267 ブラウニー	204
手動 カスタードクリーム	201	267 ナツツとベリーのブラウニー	205
260 エクレア	201	268 アップルパイ	206
261 ココアマカロン	202	手動 りんごのブリザーブ	206
262 抹茶マカロン	202	269 ブチパイ	207
263 桜色のマカロン	202	270 焼きりんご	207
手動 塩キャラメルクリーム	202	271 ちんすこう	207
264 マドレーヌ	203	272 カステラ	208
265 マフィン	203	カステラの新聞紙の型の作りかた	209
266 ボーロ	203	273 スイートポテト	209



## スイーツ

### 和菓子

メニュー番号	ページ
274 動物どら焼き	210
275 五平もち 和	210
276 草もち 和	211
277 すんだもち 和	211
278 桜もち 和	211

メニュー番号	ページ
279 生八つ橋 和	212
280 ココナッツミルクのお汁粉	212
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)	212

### ジャム

281 いちごジャム	213
282 マーマレードジャム	213

## トースト

手動 トースト	214
---------	-----

## パン・ピザ

### パン

283 バターロール (ロールパン)	215
284 山形食パン	216
285 フランスパン	217
286 ブール	218
287 シャンピニオン	218
288 ベーコンエピ	218
289 メロンパン	219
290 栗くりパン	220
291 青じそとごまの白パン	221
292 簡単パン	222
292 簡単レーズンパン	222
293 簡単あんパン	223
293 簡単クリームパン	223

クリームパンのカスタードクリーム	223
293 簡単ジャムパン	223
ジャムパンのいちごジャム	223
294 油で揚げないカレーパン	224
295 簡単米粉パン	225
手動 簡単肉まん	225
296 ベーグル (プレーン)	226
296 ライ麦ベーグル	227
296 黒糖ベーグル	227
296 ブルーベリーベーグル	227
296 かぼちゃベーグル	227
297 フォカッチャ	228

### ピザ

298 クリスピーピザ	229
299 ピザ (パン生地)	229
300 シーフードピザ	230
市販のピザ	230

## 料理集の見かた

調理分類

### 焼き物[肉]

メニュー番号

### オートハンバーグ



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

加熱時間の目安

(「予熱あり」のメニューは予熱時間を表示)

1回に作れる分量

材料、作りかたは  
人数、個数などを  
確認してください

材料

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	給水タンク 黒皿 中段 ラッププレート

1回に作れる分量	4人分(4個)
1回に作れる分量	1~6人分
① 玉ねぎ (みじん切り)	中2個 (約100g)
バター	15g
合びき肉	300g
パン粉	カップ¼ (約30g)
② 牛乳	大さじ3
卵 (溶きほぐす)	1個
塩	小さじ½弱
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、ウスターソース	各適量

作りかた

- 耐熱容器に②を入れレンジ600W 約2分30秒で加熱する。
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れる[028 ハンバーグ]で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

オートメニュー名

オートメニュー選択後、  
[あため/スタート]を押して  
スタートする。

### 標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g)

(1mL=1cc)

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

●加熱時間 [約5分] : 5分を目安にして加熱します。[5~10分] : 5~10分を目安にして加熱します。

●加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。

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

●料理写真は調理後盛りつけた物です。

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

# 焼き物[肉]

## オート 028 ハンバーグ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~6人分	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
合ひき肉	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弱
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、 ウスターーソース	各適量

### ハンバーグのコツ

#### ●生地の作りかたは

ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作つて加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

#### ●1~2人分は

仕上がり調節[弱]で加熱します。

#### 形を作るときは

生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。

#### ●生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

#### ●冷凍して焼く場合は

作りかた①~③の下ごしらえをし上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.115)を参照して冷凍します。焼くときは作りかた④を参照して焼きます。

## 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

## 応用 028 ビーフハンバーグ



加熱時間の目安 加熱 約19分

### 材料

ハンバーグの材料を参考し、合ひき肉を牛ひき肉にかえる。

### 作りかた

ハンバーグの作りかたを参考し、028 ハンバーグで加熱する。

## オート 029 ハンバーグ(脱脂)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約3分 加熱 約25分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

### ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値 約105kcal 減※1

調理後のカロリー 約834kcal ※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

ハンバーグの材料を参考する。

### 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 ハンバーグの作りかた①~③を参考して下準備し、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に並べる。

③ 食品を入れずに029 ハンバーグ(脱脂)で予熱する。

④ 予熱終了音が鳴ったら、②を中段に入れる、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.58~60)

## オート 030 高野豆腐れんこんハンバーグ



加熱時間の目安 加熱 約10分

1回に作れる分量  
1~4人分

### 材料

高野豆腐

れんこん(直径約7cmの物)

ツナ(水煮の缶詰、汁を切る)

卵(溶きほぐす)

Ⓐ 片栗粉

しょうが(すりおろす)

塩、こしょう

## オート 031 ピーマンの肉詰め



加熱時間の目安 加熱 約19分

1回に作れる分量  
1~4人分

### 材料

ピーマン

玉ねぎ(みじん切り)

Ⓑ バター

豚ひき肉(または合ひき肉)

パン粉

卵(溶きほぐす)

塩

こしょう

小麦粉(薄力粉)

## オート 032 ローストビーフ



加熱時間の目安 加熱 約40分

1回に作れる分量  
1~4人分

### 材料

牛もも肉(かたまり)

塩、こしょう

にんにく(すりおろす)

にんじん(1cm幅の輪切り)

玉ねぎ(1cm幅の輪切り)

セロリ(葉を取り除き、4~5cm幅に切る)

サラダ油

グレービーソース(→P.106)

### 作りかた

① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。

② 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。

③ ②を下段に入れ032 ローストビーフで加熱する。

④ 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。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

### 高野豆腐れんこんハンバーグのコツ

#### ●1~2人分は

仕上がり調節[弱]で加熱します。

### ピーマンの肉詰めのコツ

#### ●生地の作りかたは

ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作つて加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。

#### ●1~2人分は

仕上がり調節[弱]で加熱します。

●生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは

それぞれの取扱説明書を参照します。

#### ●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[弱]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は

黒皿の前後を入れかえ、オープン予熱なし1段(210℃)で様子を見ながら加熱します。(→P.63)

### 塩こうじ豆腐ソース

#### 材料(4人分)

絹ごし豆腐

塩こうじ

白すりごま

Ⓐ 砂糖

レモン汁

150g

大さじ4

大さじ6

小さじ2

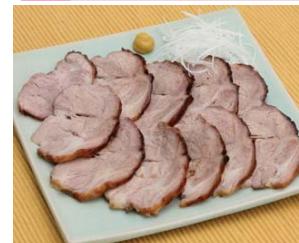
大さじ3

#### 作りかた

① 豆腐は水切りをする。

② フードプロセッサーに①と合わせた④を入れてなめらかにする。

## オート 焼き豚



## 加熱時間の目安

加熱	約58分	使用付属品
1回に作れる分量	黒皿 下段 4人分	給水タンク 満水 テーブルプレート

## 材料

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

## 作りかた

- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
- 黒皿の中央に汁けを切った①をのせ、下段に入れ[033 焼き豚]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。

## 焼き豚・簡単焼き豚のコツ

- 焼き豚の肉の直径は約5cmの物を使います。
- 1~2人分は仕上がり調節[弱]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。
- 仕上がり具合は竹ぐしを刺して透明な肉汁が出来れば、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.58~60)

## お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[お手入れ・設定▶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 焼き豚(脱脂)

加熱時間の目安	予熱 約9分 加熱 約63分	使用付属品
1回に作れる分量	黒皿 下段 4人分	給水タンク 満水 テーブルプレート

## 焼き豚 (4人分)

カロリーカット値 約213kcal 減 ※1  
調理後のカロリー 約95kcal ※2  
※1 オートメニュー焼き豚と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較  
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

## 材料

焼き豚の材料を参照する。

## 作りかた

- 1 焼き豚の作りかた①を参照して下準備する。
- 2 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 3 汁けを切った①を黒皿の中央にのせる。
- 4 食品を入れずに[034 焼き豚(脱脂)]で予熱する。
- 5 予熱終了音が鳴ったら、③を下段に入れ、加熱する。

## オート スペアリブ



## 加熱時間の目安

加熱	約30分	使用付属品
1回に作れる分量	黒皿 中段 4人分	給水タンク 満水 テーブルプレート

## 材料

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(トウバンジヤン)	小さじ1/2
にんにく(すりおろす)	1/2片
塩	小さじ1/4
こしょう、ナツメグ	各少々

## 作りかた

- 1 スペアリブは骨にそって3ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
- 2 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 3 黒皿に①を骨を上にして並べ、中段に入れ[036 スペアリブ]で加熱する。

## オート 簡単焼き豚



加熱時間の目安	約34分	使用付属品
1回に作れる分量	4人分	給水タンク 空 テーブルプレート

## 材料

焼き豚の材料を参考し、豚肩ロース肉を豚バラ肉にかる。

## 作りかた

- 1 豚バラ肉を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。
- 2 黒皿の中央に汁けを切った①を並べ、下段に入れ[035 簡単焼き豚]で加熱する。

## オート 豚バラ肉の塩こうじ焼き



## 加熱時間の目安

加熱	約28分	使用付属品
1回に作れる分量	黒皿 中段 4人分	給水タンク 空 テーブルプレート

## 材料

豚バラ肉 (かたまり)	400g
塩こうじ	大さじ2

## 作りかた

- 1 豚肉は1.5~2cm厚さで12等分に切る。
- 2 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。
- 3 黒皿の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ[037 豚バラ肉の塩こうじ焼き]で加熱する。

## オート もちの肉巻き



## 加熱時間の目安

加熱	約25分	使用付属品
1回に作れる分量	黒皿 中段 4人分	給水タンク 空 テーブルプレート

## 材料

豚バラ薄切り肉 (1枚 約25gの物)	300g
もち (市販の物)	4個
青じそ	12枚
コチュジャン	大さじ1/2
酒	大さじ1
Ⓐ みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩、こしょう	各少々

## 作りかた

- 1 もちは、タテ3等分に切ておく。
- 2 豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①をのせてもちが出ないように包み、合わせたⒶにつけ込み、5分おく。
- 3 黒皿に②を並べ、中段に入れ[038 もちの肉巻き]で加熱する。

## オート 豚のしょうが焼き



## 加熱時間の目安

加熱	約17分	使用付属品
1回に作れる分量	黒皿 上段 4人分	給水タンク 空 テーブルプレート

## 材料

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
砂糖	小さじ2

## 作りかた

- 1 豚肉を合わせたⒶに15~30分つけておく。
- 2 黒皿に①を広げて並べ、上段に入れ[039 豚のしょうが焼き]で加熱する。

## 豚バラ肉の塩こうじ焼き・もちの肉巻きのコツ

- 1~2人分は仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 冷凍して焼く場合は作りかた①~②の下ごしらえをし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.115)を参考して冷凍します。焼くときは作りかた③を参考して焼きます。

## 豚のしょうが焼きのコツ

- 1~2人分は仕上がり調節[弱]で加熱します。

## オート 040 ポークグリル



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	黒皿 上段 給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 上段 テーブルプレート

## 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。
- 黒皿に①を並べ、上段に入れ[040 ポークグリル]で加熱し、赤ワインソースを添える。

## ポークグリルのコツ

- 1~2人分は仕上がり調節[弱]で加熱します。

## 赤ワインソース

## 材料・作りかた

ポークグリルを加熱後の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.61

## オート 041 豚肉のチーズ焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	黒皿 中段 給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	黒皿 中段 テーブルプレート

## 材料 2人分

豚ロース肉 (1枚 約100gの物)	2枚
塩、こしょう	各少々
粉チーズ	小さじ2
ベーコン(細切り)	1枚
赤パブリカ(細切り)	1/4個(約40g)

## 作りかた

- 豚肉は包丁の背でたたき薄くし、半分に切り、塩、こしょうをする。
- ①の上に粉チーズ、ベーコンをのせる。
- 黒皿の手前に②を寄せて並べ、その周りに赤パブリカを並べる。
- ③を中段に入れ[041 豚肉のチーズ焼き]で加熱する。

## オート 042 ふのチーズ焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約9分	黒皿 上段 給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	黒皿 上段 テーブルプレート

## 材料 2人分

小町ふ	50g
牛乳	70mL
水	小さじ2
卵	1個
塩、こしょう	各少々
プロセスチーズ(厚さ 5mm、1枚約10gの物)	2枚
スライスチーズ (1枚約18gの物)	1枚
赤パブリカ(細切り)	1/4個(約40g)

## 作りかた

- 小町ふをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かく碎く。
- ①の上に粉チーズ、ベーコンをのせる。
- 黒皿の手前に②を寄せて並べ、その周りに赤パブリカを並べる。
- ③を上段に入れ[042 ふのチーズ焼き]で加熱する。

## オート 043 鶏のハーブ焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約22分	黒皿 中段 給水タンク 空
1回に作れる分量 1~6人分	黒皿 中段 テーブルプレート

## 材料 4人分

鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚
塩、こしょう	各少々
タイム、ローズマリー、 マジョラムなどのハーブ (生または乾燥品)	各少々
砂糖	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④に30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ[043 鶏のハーブ焼き]で加熱する。

## 鶏のハーブ焼きのコツ

- 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。

## オート 045 鶏の照り焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約23分	黒皿 中段 給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

## 材料 4人分

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

## 作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ[045 鶏の照り焼き]で加熱する。

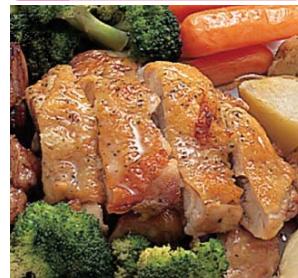
## 鶏の照り焼きのコツ

- 1~2人分は仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 冷凍して焼く場合は作りかた①の下ごしらえをし上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.115)を参照して冷凍します。焼くときは②を参照して焼きます。

## お願ひ

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときはお手入れ・設定[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 046 チキンソテー



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~6人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚
塩、こしょう 小麦粉(薄力粉)	各少々 適量
④みりん 砂糖 サラダ油	大さじ2~3 大さじ1 大さじ1
⑤みりん 酒	大さじ2~3 大さじ1

## 作りかた

- ① 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- ② ①の皮を上にして、黒皿に並べ、中段に入れ[046 チキンソテー]で加熱する。

## チキンソテーのコツ

- 1~2人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。

## オート 047 焼きとり



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	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) 長ねぎ (3~4cm長さに切る)	2枚 2本
ししうがらし (へたと種を取る)	12本
しょうゆ 砂糖	カップ1/2 大さじ2
みりん 砂糖	カップ1/4 大さじ2
Ⓐみりん 酒	大さじ2~3 大さじ1
サラダ油	大さじ1
ちくわ 長ねぎ (3~4cm長さに切る)	5本 2本
ししうがらし (へたと種を取る)	12本
しょうゆ 砂糖	大さじ2 大さじ2
Ⓐみりん 酒	大さじ1 大さじ1
にんにく(すりおろす)	小さじ1

## 作りかた

- ① 合わせたⒶの中に鶏肉と野菜をつけて、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。
- ② 黒皿に①を並べ、中段に入れ[047 焼きとり]で加熱する。

## オート 048 ちくわの焼きとり風



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 上段 テーブルプレート

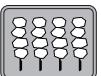
材料	4人分(12本)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物) 長ねぎ (3~4cm長さに切る)	2枚 2本
ししうがらし (へたと種を取る)	12本
しょうゆ 砂糖	カップ1/2 大さじ2
Ⓐみりん 酒	カップ1/4 大さじ1
サラダ油	大さじ2~3
ちくわ 長ねぎ (3~4cm長さに切る)	5本 2本
ししうがらし (へたと種を取る)	12本
しょうゆ 砂糖	大さじ2 大さじ2
Ⓐみりん 酒	大さじ1 大さじ1
にんにく(すりおろす)	小さじ1

## 作りかた

- ① ちくわは3cm幅に切り、タテに切り込み、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。
- ② 合わせたⒶの中に①、長ねぎとししうがらしを刺込む。
- ③ ②のちくわの切り込みを入れた面を外側にし、三つ折りにする。ちくわと野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- ④ 黒皿に③を並べ、上段に入れ[048 ちくわの焼きとり風]で加熱する。

## 焼きとり・ちくわの焼きとり風のコツ

- 1~2人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 並べかたは



## オート 049 鶏肉のマスタード焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	黒皿 中段 テーブルプレート

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

## 作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分にし、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて、塩、こしょう、バジルをふっておく。
- ② ①の皮を上にして、混ぜ合わせたⒶを上面に塗り、黒皿に並べ、中段に入れ[049 鶏肉のマスタード焼き]で加熱する。

## オート 050 厚揚げのマスタード焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	2人分
厚揚げ (1枚約150gの物)	2枚
塩、こしょう バジル(乾燥)	各少々 適量
Ⓐ粒マスタード マヨネーズ	大さじ1/2 大さじ1/2
Ⓑ白ワイン	小さじ1

## 作りかた

- ① 厚揚げは湯通して油抜きをし、厚みを半分に切ってから、ヨコ半分に切り、白い面に塩、こしょうをふっておく。
- ② ①の白い面を下にして、混ぜ合わせたⒶを上面に塗り、黒皿に並べ、中段に入れ[050 厚揚げのマスタード焼き]で加熱する。

## 手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き



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

材料	3~4人分
鶏手羽先(1本60gの物)	8本
塩	小さじ1
とうもろこし油	小さじ1
クミン(粉末状の物)	小さじ1/4
コリアンターシード(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

- ① 鶏肉は塩をふり、合わせたⒷに3時間ほどつけておく。
- ② 黒皿にオープンシートを敷き、①を並べ、表面にとうもろこし油(分量外)を薄く塗る。
- ③ テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ[050 厚揚げのマスタード焼き]で加熱する。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」  
→P.63

## オート 051 鶏のピリ辛焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約28分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	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
塩、こしょう にんにく(すりおろす)	各少々 1片
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1 1/2
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1 1/2
ごま油	小さじ1
赤バブリカ	1/4個
黄バブリカ	1/4個
ズッキーニ	1/2本

## 作りかた

- 1 鶏肉は塩、こしょうをし、1枚を6等分して混ぜ合わせた④につけ込み、15~30分ほどおく。
- 2 ズッキーニをタテに2等分し、半分の長さに切る。赤バブリカ、黄バブリカは4等分にする。
- 3 黒皿に①を皮を上にして中央に寄せて並べ、周りに野菜を並べ、中段に入れる⑤ 鶏のピリ辛焼きで加熱する。

## 鶏のピリ辛焼きのコツ

- 1~2人分は 仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 冷凍して焼く場合は 作りかた①、②の下ごしらえをし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.115)を参考して冷凍します。焼くときは作りかた③を参考して焼きます。

## オート 052 ローストチキン



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分 加熱 約70分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1羽(約1.2kg)	黒皿 下段 テーブルプレート

## 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(材料・作り方は下記参照)	適量

## ローストチキンのコツ

- 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。

## グレービーソース

## 材料・作りかた

ローストビーフ(→P.99)またはローストチキンの加熱後、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。

## 焼き物[魚介]

## オート 053 塩ざけ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~6人分	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

## オート 054 塩ざけ(減塩)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約3分 加熱 約25分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 4人分	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

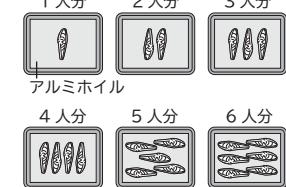
- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 黒皿にアルミホイルを敷いて、盛りつけたときに上になる方を上にし、塩ざけのコツを参照して塩ざけを並べる。
- 3 食品を入れずに⑤ 塩ざけ(減塩)で予熱する。
- 4 予熱終了音が鳴ったら、②を上段に入れ、加熱する。

## 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 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、塩ざけのコツを参照して塩ざけを並べる。
- 3 ②を上段に入れ⑤ 塩ざけで加熱する。

## 塩ざけのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは 油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は 魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 1~2人分は 仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 6人分は 仕上がり調節[強]で加熱します。



## オート 055 さんまの塩焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 2~4人分	黒皿 上段 テーブルプレート

材料	4人分(4尾)
さんま(1尾約150gの物)	4尾

## 作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 さんまは、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり約20分おき、水けをき取る。
- 3 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、さんまの塩焼きのコツを参照して②を並べる。
- 4 ③を上段に入れ⑤ さんま塩焼きで加熱する。

## さんまの塩焼きのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは 油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 2人分は 仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 並べかたは
  - 1人分: 1尾
  - 2人分: 2尾
  - 3人分: 3尾
  - 4人分: 4尾
  - 5人分: 5尾
  - 6人分: 6尾

## お願ひ

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときはお手入れ・設定▶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 056 たいの塩焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1尾分	黒皿 上段 テーブルプレート

材料	1尾分
たい(1尾約300gの物) 塩	1尾 小さじ1 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。
- たいは、えら、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり、20~30分おき、水けをふき取る。
- 黒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中央に②を置く。
- ③を上段に入れ⑤6 たいの塩焼きで加熱する。

## オート 058 ぶりの照り焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~6人分	黒皿 上段 テーブルプレート

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

## 作りかた

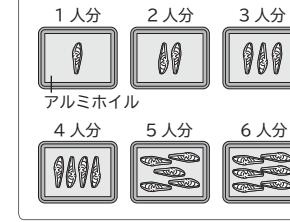
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ぶりは水けをふき取り、合わせたⒶに30分~1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 黒皿にアルミホイルを敷いて、盛りつけたときに上になる方を上にしてぶりの照り焼きのコツを参照して②を並べる。
- ③を上段に入れ⑤6 ぶりの照り焼きで加熱する。

## さばの塩焼きのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 塩焼きの塩の量は魚の重さの1~2%です。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 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

## ぶりの照り焼きのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- オーブンシートを敷いて、①をのせ、その上に②をかぶせ手でしっかりと押さえ、中段に入れ⑤9 たいの塩釜焼きで加熱する。
- 加熱後、フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。



## オート 059 たいの塩釜焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約38分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1尾分	黒皿 中段 テーブルプレート

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

## 作りかた

- たいは、えら、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから腹にⒶを詰める。
- ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
- 黒皿にオーブンシートを敷いて、①をのせ、その上に②をかぶせ手でしっかりと押さえ、中段に入れ⑤9 たいの塩釜焼きで加熱する。
- 加熱後、フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

## たいの塩釜焼きのコツ

- オープンシートを敷いて

## オート 060 あじの開き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~2人分	黒皿 上段 テーブルプレート

材料	2人分(2枚)
あじの開き (1枚100~120gの物)	2枚

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒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⑤6 あじの開きで加熱する。

## オート 061 いわしの丸干し



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約13分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 上段 テーブルプレート

材料	4人分(12尾)
いわしの丸干し (1尾約40gの物)	12尾

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒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⑤6 いわしの丸干しで加熱する。

## 干物 (あじの開き、いわしの丸干し) のコツ

- 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.62)

## 並べかたは



## 1人分 2人分

## アルミホイル

- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動メニューの「スチームグリル」で加熱するときは給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチームグリルで様子を見ながら加熱します。(P.66)
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふり加減によってかわります。3段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- あじの開きの1人分は仕上がり調節弱で加熱します。
- いわしの丸干しの1~2人分は仕上がり調節弱で加熱します。

## 062 さんが焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分
あじ(刺身用、3枚におろす) 長ねぎ(薄切り) しょうが(すりおろす) みそ 青じそ(タテ半分に切る)	4尾分(約440g) 20g 小さじ2 大さじ1½ 4枚
酒	20g
塩、こしょう	適量
野菜ミックス(約250gの物)	各少々
サラダ油	1袋
にんにく(すりおろす)	大さじ1½
みそ	少々
Ⓐ 酒 砂糖 バター(4等分する)	小さじ2 大さじ1 40g

## 作りかた

- あじは皮や骨を取り除き、1cm幅に切る。さらに粗くさみ、1cm角になったら、長ねぎ、しょうが、みそをのせ、さらに包丁でたたく。
- 包丁で底からすくって返しながらたたき、全体を混ぜ合わせる。全体に混ぜ合わせ、好みの細かさになるまでたたく。
- ②を8等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1cmの小判型にして表面に青じそをのせる。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿の中央に④を寄せて並べ、中段に入れ⑥さんが焼きで加熱する。

## さんが焼きのコツ

- 2人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。

## 063 さけのちゃんちゃん焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約30分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 2~4人分	黒皿 下段 テーブルプレート

材料	4人分
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
酒	適量
塩、こしょう	各少々
野菜ミックス(約250gの物)	1袋
サラダ油	大さじ1½
にんにく(すりおろす)	少々
Ⓐ 酒 砂糖 バター(4等分する)	小さじ2 大さじ1 40g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ポリ袋(市販)に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オープンシートを敷いた黒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⑥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

- 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っつきを防ぐために敷きます。
- 2人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。

## 064 さけのホイル焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分(4個)
生ざけの切り身(1切れ約80gの物)	4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)	4尾
ほたて貝柱	8個
生しいたけ(石つきを取る)	280g
玉ねぎ(薄切り)	1個(約200g)
レモン(薄切り)	4枚
バター(5mm角に切る)	40g
塩、こしょう、レモン汁	各少々

## 作りかた

- さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
- ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。
- アルミホイルの口を閉じて黒皿にさけのホイル焼きのコツを参照して並べる。
- ③を中段に入れ⑥さけのホイル焼きで加熱する。

## さけのホイル焼きのコツ

- 並べかたは
 

1人分	2人分
3人分	4人分
- 1~2人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。

## 065 えびとほたてのホイル焼き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分(4個)
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)	8尾
ほたて貝柱	8個
生しいたけ、しめじなど	280g
合わせて	各少々
バター、酒、塩、こしょう	各少々

## 作りかた

- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
- ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してのせ、バター、酒、塩、こしょうをして並べる。
- アルミホイルの口を閉じて黒皿にさけのホイル焼きのコツを参照して並べる。
- ③を中段に入れ⑥えびとほたてのホイル焼きで加熱する。

## 066 さけのムニエル



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~6人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
バター	20g
タルタルソース	適量

## 作りかた

- 耐熱容器にバターを入れレンジ[200W]約1分30秒で加熱して溶かす。
- さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープントートを敷き、②をさけのムニエルのコツを参照して並べる。
- ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してのせ、バター、酒、塩、こしょうを加える。
- アルミホイルの口を閉じて黒皿にさけのムニエルで加熱する。
- 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.58~60)

## さけのムニエルのコツ

- 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。
--------------------------
- 1~2人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 並べかたは
 

1人分	2人分	3人分
4人分	5人分	6人分

## 焼き物[野菜・その他]

## オート 焼き野菜 067



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	黒皿 中段 テーブルプレート

## 材料 3人分

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

## 作りかた

- キヤペツ、赤キヤベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
- 黒皿に①を広げてのせ、中段に入れ [067 焼き野菜] で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

## 焼き野菜のコツ

- 1~2人分は 仕上がり調節[弱]で加熱します。

## オート 野菜のマリネ 068



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	黒皿 中段 テーブルプレート

## 材料 3人分

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

## 作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
- 黒皿に①を広げてのせ、中段に入れ [068 野菜のマリネ] で加熱する。
- 加熱後、②を合わせた④である。

## オート カラフル野菜のグリルサラダ 069



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

## 材料 4人分

ブチトマト	8個
かぶ(4等分する)	1個
ブロッコリー(小房に分ける)	60g
黄パプリカ(乱切り)	½個
じゃがいも(半分に切る)	小4個
さつまいも(1cm幅の輪切り)	100g
かぼちゃ(1cm幅に切る)	70g
にんにく(皮つき)	大2片
塩、あらびき黒こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ2
ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る)	120g
アンチョビペースト(市販の物)	小さじ½
④オリーブ油	大さじ3
生クリーム	大さじ2
塩、あらびき黒こしょう	各適量

## 作りかた

- ボウルに野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。
- 黒皿にベーコンと①を並べ、中段に入れ [069 カラフル野菜のグリルサラダ] で加熱する。
- 加熱後、にんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、④を加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜ、塩、黒こしょうをする。
- ②を皿に盛りつけ、③のソースを添える。

## カラフル野菜のグリルサラダのコツ

- 1~2人分は 仕上がり調節[弱]で加熱します。

## オート 野菜と肉のごちそう焼き 070



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分
かぶ(4等分する)	2個
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	200g
かぼちゃ(1cm幅に切る)	200g
しめじ、生しいたけなど 合わせて	200g
赤パプリカ(乱切り)	½個
黄パプリカ(乱切り)	½個
ピーマン(乱切り)	2個
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚
④ 塩、こしょう	各少々
オリーブ油	適量

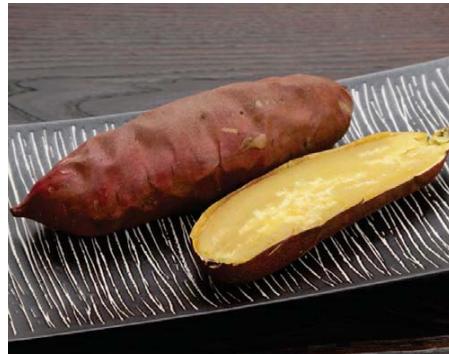
## 作りかた

- ボウルに野菜とひとくち大に切った鶏肉、④を入れ、かるく混ぜ合わせる。
- ①のじゃがいも、かぶ、鶏肉を、黒皿の中央に並べてのせ、周りに残りの野菜を並べた後、中段に入れ [070 野菜と肉のごちそう焼き] で加熱する。

## 野菜と肉のごちそう焼きのコツ

- 1~2人分は 仕上がり調節[弱]で加熱します。

## オート 焼きいも 071



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約61分	空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~4人分	

材料	4人分(4本)
さつまいも (1本約 250g の物)	4 本

### 作りかた

- 黒皿にさつまいもを並べて、中段に入れ[071 焼きいも]で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

### 焼きいものコツ

- さつまいもの太さは 直径 4 ~ 5cm の物が適しています。

## オート トマトのチーズ焼き 073



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約22分	空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート

### 材料

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

### 作りかた

- トマトは上部を切って芯を抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- バターを耐熱容器に入れ [レンジ] 200W [約2分] で加熱して溶かす。
- ①に②を詰め、③とチーズをふる。
- 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、④を並べて、中段に入れ[073 トマトのチーズ焼き]で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」[\(P.58~60\)](#)

### トマトのチーズ焼きのコツ

- 1~2人分は 仕上がり調節[弱]で加熱します。

## オート ベークドポテト 072



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約61分	空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分(4個)
じゃがいも (1個約 150g の物)	4 個

### 作りかた

- 黒皿にじゃがいもを並べて、中段に入れ[072 ベークドポテト]で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

028 ハンバーグ	045 鶏の照り焼き
037 豚バラ肉の塩こうじ焼き	051 鶏のピリ辛焼き
038 もちの肉巻き	116 鶏のから揚げ

### 【1】冷凍する食品は

料理集に掲載されている [028 ハンバーグ] [\(P.98\)](#)、[037 豚バラ肉の塩こうじ焼き] [\(P.101\)](#)、[038 もちの肉巻き] [\(P.101\)](#)、[045 鶏の照り焼き] [\(P.103\)](#)、[051 鶏のピリ辛焼き] [\(P.106\)](#)、[116 鶏のから揚げ] [\(P.133\)](#) で下ごしらえした食品です。

(市販の冷凍食品はオートメニューでは焼けません。食品メーカーが指示する加熱方法を目安にして、加熱します。)

### 【2】1回に焼ける分量は

メニューごとに表示されています。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がりないことがあります。

### 【3】食品を冷凍する前に

- 肉の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。
- 作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。

### 【4】食品の冷凍は

- 冷凍保存袋(市販)よりも少し小さくオープンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオープンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。
- 冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
- 冷凍するときは金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、食品の裏面が黒皿にあたって焼けやすくなります。
- 食品の並べかたは、下の写真を参照して並べます。



### 【5】保存期間は

2 ~ 3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと食品の状態がかわり、うまく焼けなくなります。

### 【6】冷凍室から出したての物を

- 冷凍室から取り出したら、保存袋の中にある食品をすぐに黒皿に並べて加熱します。
- 溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。

### 【7】室温で放置し、溶けかけたときは

- 黒皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ中段に入れ、[オープン] 予熱なし 1段 [230°C] で、様子を見ながら加熱します。[\(P.63\)](#)

# グラタン・キッシュ

## オート 074 マカロニグラタン



### 加熱時間の目安

加熱 約23分



### 1回に作れる分量

1~4人分



### 材料

4人分

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

### 作りかた

- マカロニは、ゆでてザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 深めの耐熱容器に④を入れ[レンジ600W]約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 黒皿に④を並べ、中段に入れる[074 マカロニグラタン]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.58~60



### 注意

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

## ホワイトソース

### 作りかた

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

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.58~60

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

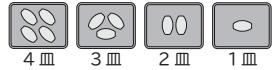
### グラタンのコツ

#### ●容器は

金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器が耐熱グラスのグラタン皿を使ってください。

- 1~2人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。

- 焼くときの皿の置きかたは  
以下のように中央に寄せて並べてください。



#### ●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.58~60

#### ●具の状態によって焼き色が違う

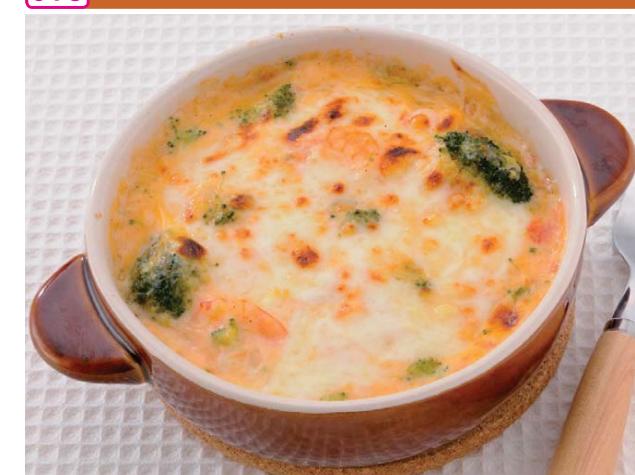
ホワイトソースのかたさやチーズの種類・食品メーカーによって、焼き色が異なります。

#### ●焼きむらが気になるときは

残り時間3~5分でグラタン皿の最後を入れかえてさらに加熱します。

- 冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません  
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

## オート 075 えびのトマトソースグラタン



### 加熱時間の目安

加熱 約23分



### 1回に作れる分量

1~4人分



### 作りかた

- マカロニは、ゆでてザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。

- ホールトマトは潰して1/2量をホワイトソースに混ぜておく。

- 深めの耐熱容器に④と残りの潰したホールトマトを入れて混ぜ、②を入れ[レンジ]600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。

- ③に②の1/2量を加えてあえる。

- バター(分量外)を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りの②を全体にかけて、上にチーズを散らす。

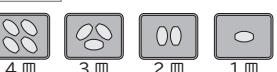
- 黒皿に⑤を並べ、中段に入れる[075 えびのトマトソースグラタン]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.58~60

## 市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動メニューで焼きます。

アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように中央に寄せて並べて、中段に入れる[オープン]予熱なし1段[210°C]34~46分で加熱する。



- アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。

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

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 ➔ P.63

### グラタン・キッシュ

#### キッシュ

#### グラタン

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

#### ホワイトソース

#### オート

#### 074

#### 075

#### レンジ

## オート 076 煮干し粉入りニヨッキのグラタン



## 作りかた

- ボウルにじゃがいもと①を入れ、ゴムべらで切るように混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、約15分間休ませる。
- のし台に打ち粉をしながら①の生地を棒状にのばし、2cm幅に切り、フォークで溝をつける。
- 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外)を加え、②についた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリーブ油(分量外)をまぶしてグラタン皿に入れる。
- ホワイトソースを作る。深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、[レンジ]600W[約1分30秒]加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- ④に牛乳を少しづつ加えながらのばし、[レンジ]600W[約6分]で途中かき混ぜながら加熱する。最後に生クリームを加え、塩で味を整える。
- 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しななりしてきたらむきえび、ほたて貝柱、白ワインを加えてアルコールをとばし、白ワインを煮詰める。
- えび、ほたてを取り出し、⑤のホワイトソースを加え入れて混ぜる。
- ③にえび、ほたてを均等に並べて、⑦をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。
- 黒皿に⑧を並べ、中段に入れ[076 煮干し粉入りニヨッキのグラタン]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡P.58~60

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約23分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

## 材料 4人分

（ニヨッキ）	
じゃがいも(男爵、ゆでてつぶす)	300g
小麦粉(強力粉)	100g
卵黄	1/2個
煮干し(粉末状の物)	8g
パルメザンチーズ	20g
塩	小さじ1/3
クミン(粉末状の物)	少々
強力粉(打ち粉)	適量
（ホワイトソース）	
バター	30g
小麦粉(薄力粉)	30g
牛乳	450mL
生クリーム	50mL
塩	小さじ1/3
バター	10g
玉ねぎ(みじん切り)	30g
マッシュルーム(1/6のくし形)	6個
むきえび	12尾
ほたて貝柱	4個
白ワイン	15mL
ブロッコリー(小房に分け、少しあたためてゆでる)	1/4株
ミックスチーズ	60g
パルメザンチーズ	20g

## 煮干し粉入りニヨッキのグラタンのコツ

- グラタンのコツは ➡P.117
- じゃがいもは、つぶす前にしっかりと水分をとばし、熱いうちに他の材料と混ぜます。

- ニヨッキは、よくこね、一晩寝かせるとより弾力のある食感に仕上がります。
- 1~2人分は、仕上がり調節[弱]で加熱します。

## ちょっといい話

もちもちニヨッキに煮干しがかくれんぼ。魚嫌いの子供たちの笑顔が楽しめますね。煮干し以外にもえび・ほたて・乳製品などミネラルが多い食材がたくさんのがラタンです。

## オート 077 えびのドリア



## 加熱時間の目安

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空

1回に作れる分量	表示の分量
黒皿 中段	テーブルプレート

## 材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

むきえび(背わたを取る)	150g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個 (約70g)
生いいたけ(薄切り)	3枚
バター	20g
ホワイトソース (材料・作りかた ➡P.116)	カップ1
冷やごはん	300g
バター	10g
ナチュラルチーズ (細かくぎざんだ物または粉チーズ)	80g

## 作りかた

- 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ[レンジ]600W[約3分10秒]で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ[レンジ]200W[約1分]で加熱し、溶かす。
- ②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。
- 生いいたけを骨を除いて、ひとくち大に切る。白菜は[026 葉・果菜の下ゆ]で加熱し、ひとくち大のざく切りする。
- 深めの耐熱容器に④と⑥を入れて混ぜ[レンジ]600W[約6分]で加熱し、③である。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ[レンジ]500W[約50秒]で加熱し、溶かす。
- ④に、ごはんを入れてかき混ぜ、かかる塩、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をのせ、中段に入れ[077 えびのドリア]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡P.58~60

## オート 078 豆乳クリームドリア



## 加熱時間の目安

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空

1回に作れる分量	表示の分量
黒皿 中段	テーブルプレート

## 材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

生ざけの切り身 (1切れ約80gの物)	2切れ
白菜	200g
Ⓐ しめじ(小房に分ける)	50g
Ⓑ バター	20g
豆乳	カップ1
小麦粉(薄力粉)	20g
バター	30g
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

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ[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に豆乳を少しづつ加えながらのばし、[レンジ]600W[2~4分]で途中かき混ぜながら加熱する。
- ②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[026 葉・果菜の下ゆ]で加熱し、ひとくち大のざく切りする。
- 深めの耐熱容器に④と⑥を入れて混ぜ[レンジ]600W[約6分]で加熱し、③である。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ[レンジ]500W[約50秒]で加熱し、溶かす。
- ④に、ごはんを入れてかき混ぜ、かかる塩、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をのせ、中段に入れ[078 豆乳クリームドリア]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡P.58~60

「026 葉・果菜の下ゆ」 ➡P.50~51

## オート 079 ラザニア



## 加熱時間の目安

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約23分	給水タンク 空

1回に作れる分量	表示の分量
黒皿 中段	テーブルプレート

## 材料 (直径21cm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.116)	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、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をのせ、中段に入れ[079 ラザニア]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡P.58~60

## オート 080 ベーコンと玉ねぎのキッシュ



## 加熱時間の目安

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 空

1回に作れる分量	表示の分量
黒皿 中段	テーブルプレート

## 材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

ベーコン	80g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(約100g)
にんにく(みじん切り)	1片
バター	大さじ1(約12g)
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	130mL
植物性牛乳	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いため、塩、こしょうをする。
- ボウルに卵と合わせたⒶを入れよくかき混ぜ、裏ごしする。
- Ⓑに①とチーズを量を加えて混ぜ、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。
- 黒皿の中央に②をのせ、中段に入れ[080 ベーコンと玉ねぎのキッシュ]で加熱する。

## ドリア・ラザニア・キッシュのコツ

- 容器は
 

金属製、ホーロー製の容器は使わない。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.117)、中段に入れ[オープン]予熱なし[1段]210℃[34~46分]で様子を見ながら加熱します。 ➡P.63
- 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.117)、中段に入れ[オープン]予熱なし[1段]210℃[34~46分]で様子を見ながら加熱します。 ➡P.63
- レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません
 

オーブン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
- 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。

# 簡単いため物

## オート 081 野菜いため



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
野菜ミックス	540g
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	160g
④ 塩、こしょう	各少々
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
好みでオリーブ油	大さじ2
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- ① ポリ袋(市販)に合わせたⒶを入れ、野菜と、塩、こしょうをした豚肉を加えて混ぜ合わせる。
- ② 深めの皿にポリ袋から取り出した①を広げ、かるくラップ(簡単いため物のコツ参照)をする。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き [081 野菜いため] で加熱し、かき混ぜる。

簡単いため物で使用する調味料のオリーブ油、ごま油、バターは、風味づけのために好みで入れてください。

## オート 082 焼きそば



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約7分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	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
④ 塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- ① 深めの皿に豚肉、野菜ミックスの半量、めんの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせたてかるくラップ(簡単いため物のコツ参照)をする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [082 焼きそば] で加熱し、かき混ぜる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き [083 チンジャオロウスー] で加熱し、かき混ぜる。

## オート 083 チンジャオロウスー(牛肉とピーマンの細切りいため)



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約13分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

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

### 作りかた

- ① 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に①とⒶ、合わせたⒷ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(簡単いため物のコツ参照)をする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き [083 チンジャオロウスー] で加熱し、かき混ぜる。

## オート 084 ちくわのチンジャオロウスー



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

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

### 作りかた

- ① ちくわにかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に①とⒶ、合わせたⒷ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(簡単いため物のコツ参照)をする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き [084 ちくわのチンジャオロウスー] で加熱し、かき混ぜる。

## オート 085 牛肉とピーマンの塩こうじいため



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約7分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
牛もも肉(細切り)	150g
ピーマン(種を取り、タテに細切り)	4個(約120g)
Ⓐ 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	45g
Ⓑ 塩こうじ	大さじ2
紹興酒	小さじ2
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓑ 砂糖	小さじ1 ½

### 作りかた

- ① 牛もも肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
- ② ポリ袋(市販)に①とⒶ、合わせたⒷ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(簡単いため物のコツ参照)をする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き [085 牛肉とピーマンの塩こうじいため] で加熱し、かき混ぜる。

## オート 086 ささかまとピーマンの塩こうじいため



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約7分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
ささかまぼこ(細切り)	5個(約115g)
ピーマン(種を取り、タテに細切り)	4個(約120g)
Ⓐ 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	45g
Ⓑ 塩こうじ	大さじ1
紹興酒	小さじ2
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓑ 砂糖	小さじ1 ½

### 作りかた

- ① ポリ袋(市販)にささかまぼこⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
- ② 深めの皿にポリ袋から取り出した①を広げてのせ、かるくラップ(簡単いため物のコツ参照)をする。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き [086 ささかまとピーマンの塩こうじいため] で加熱し、かき混ぜる。

### 簡単いため物のコツ

- 容器は 少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- ラップは 耐熱温度が140℃以上の物を使います。

オート ホイコウロウ  
087 (豚肉とキャベツの辛みいため)



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約13分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

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

作りかた

- 豚肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)に①とⒶ、合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップ(簡単いため物のコツ参照(P.120))をする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き[087 ホイコウロウ]で加熱し、かき混ぜる。

[ひとくちメモ]

•切った野菜は、しっかり水切りしておくといいでしょう。

オート 厚揚げのホイコウロウ  
088



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

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(種を取り、小さめの乱切り) (約60g)	2個
赤パプリカ(種を取り、小さめの乱切り) 長ねぎ(5mm幅のナナメ切り)	100g 100g
甜麵醤(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

- 厚揚げは湯通しをして、油抜きをし、ひとくち大に切り、塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ポリ袋(市販)にⒶ、合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した②を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、かるくラップ(簡単いため物のコツ参照(P.120))をする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き[088 厚揚げのホイコウロウ]で加熱し、かき混ぜる。

オート 豚肉とピーマンのみそそぼろ  
089



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約7分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
豚ひき肉	100g
ピーマン(種を取り、5mm幅に切る)	3個 (約90g)
酒	大さじ1
みそ	大さじ1
Ⓐ 砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2
和風だしの素	ひとつまみ
白ごま	適量

作りかた

- ポリ袋(市販)に豚肉、ピーマンと合わせたⒶを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深めの皿にポリ袋から取り出した①を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、かるくラップ(簡単いため物のコツ参照(P.120))をする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き[089 豚肉とピーマンのみそそぼろ]で加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、白ごまをかけて、皿に盛る。

オート プルコギ  
090



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

材料	3人分
牛もも薄切り肉 (ひとくち大に切る)	150g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)	45g
Ⓐ りんご にんにく	1/3個 1/3片
あさりの煮汁	45mL
一味とうがらし	少々
みりん	小さじ2
Ⓐ 白すりごま	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
コチュジャン	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
玉ねぎ(薄切り)	小1個(約150g)
にんじん(せん切り)	1/6本(約30g)
Ⓑ ピーマン(せん切り)	1/2個(約30g)
塩	少々
Ⓐ ごま油	小さじ1

作りかた

- りんごは種を取り、皮ごとⒶと合わせてフードプロセッサーにかける。
- 牛肉、あさりを①につけこみ15分以上おく。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンとⒷをかるく混ぜ合わせておく。
- 深めの皿に②③を混ぜ合わせながら広げてのせ、かるくラップ(簡単いため物のコツ参照(P.120))をし、テーブルプレートの中央に置き[090 プルコギ]で加熱する。
- 加熱後、かき混ぜてから皿に盛る。

オート にらレバいため  
091



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約7分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
豚レバー(ひとくち大に切る)	140g
酒	小さじ2
Ⓐ しょうが汁	小さじ2
片栗粉	小さじ2
にら(5cm長さに切る)	65g
玉ねぎ(薄切り)	35g
黄バブリカ(薄切り)	35g
もやし	65g
Ⓑ しょうが(みじん切り)	小さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
Ⓐ オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
塩	少々
お好みでごま油	小さじ2/3

作りかた

- 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけこみ15分以上おく。
- 汁けをかるく切った①と合わせたⒷをポリ袋(市販)に入れる。
- ②に、にら以外の残りの材料をすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
- にらの1/2量を、深めの皿に広げ、その上にポリ袋から取り出した③をのせる。さらに残りのにらを広げてのせ、かるくラップ(簡単いため物のコツ参照(P.120))をする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き[091 にらレバいため]で加熱し、かき混ぜる。

オート ジンギスカン  
092



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~3人分	テーブルプレート

材料	3人分
ジンギスカン用羊肉(薄切り)	300g
ジンギスカン用タレ(市販の物)	大さじ5
長ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、玉ねぎなど合わせて	200g
塩、こしょう	~250g

- 羊肉をタレにつけ、よくもみ込み、30分~1時間くらいおく。
- 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふる。
- 深めの皿に野菜と肉を交互に重ねながら、広げてのせ、かるくラップ(簡単いため物のコツ参照(P.120))をし、テーブルプレートの中央に置き[092 ジンギスカン]で加熱する。
- ④をテーブルプレートの中央に置き[091 にらレバいため]で加熱し、かき混ぜる。

ちょっといい話

肉・貝・野菜が入ってバランスのとれた一品。レタスやしそで巻いて、ごはんをプラスすればボリュームアップ! 家族の笑顔がこぼれます。

## オート093えびチリ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約5分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
大正えび(殻つき)	250g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ3
酒	大さじ1/2
Ⓐ 砂糖	小さじ1
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々
お好みでごま油	大さじ1/2
Ⓑ 片栗粉	小さじ1 1/2
水	小さじ1 1/2
青菜(いためた物)	適量

## 作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深めの皿に並べ、かかる塩、こしょう(分量外)をする。
- ①に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れて、さっと混ぜかるくラップ(簡単いため物のコツ参照→P.120)をする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き[093 えびチリ]で加熱し、かき混ぜる。
- 加熱終了後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜてどろみをつけて、青菜と一緒に盛り合わせる。

## オート094ゴーヤーチャンプルー



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約6分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

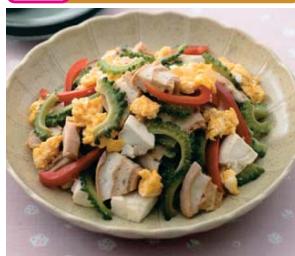
材料	2人分	4人分
ゴーヤー	1本 (約200g)	3/2本 (約150g)
卵(溶きほぐす)	1個	1個
木綿豆腐	150g	150g
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g	40g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	50g	40g
しょうゆ	小さじ1	小さじ1
塩	小さじ1/2	小さじ1/2
Ⓐ 酒	大さじ1	各小さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2	適量

## 作りかた

- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぶり、水けを切る。
- 卵は耐熱カップに入れ、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。
- 豆腐は水切りをする。
- 深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせたⒶを入れて混ぜ、かかるくラップ(簡単いため物のコツ参照→P.120)をする。
- Ⓐをテーブルプレートの中央に置き[094 ゴーヤーチャンプルー]で加熱する。
- ⑤をテーブルプレートの中央に置き[095 ふのゴーヤーチャンプルー]で加熱する。
- 加熱後、②を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

## オート095ふのゴーヤーチャンプルー



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約7分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	2人分	4人分
ゴーヤー	1本 (約200g)	3/2本 (約150g)
卵(溶きほぐす)	1個	1個
木綿豆腐	150g	150g
豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g	40g
赤パプリカ (種を取り、タテに細切り)	50g	40g
しょうゆ	小さじ1	小さじ1
塩	小さじ1/2	小さじ1/2
Ⓐ 酒	大さじ1	各小さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2	適量

## 作りかた

- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぶり、水けを切る。
- 卵は耐熱カップに入れ、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。
- 豆腐は水切りをする。
- 深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせたⒶを入れて混ぜ、かかるくラップ(簡単いため物のコツ参照→P.120)をする。
- Ⓐをテーブルプレートの中央に置き[095 ふのゴーヤーチャンプルー]で加熱する。
- ⑤をテーブルプレートの中央に置き[096 茶わん蒸し]で加熱する。
- 加熱後、②を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

## 蒸し物

## オート096茶わん蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~6人分	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。
- 鶏肉は酒をひりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深めの皿に並べ、かかる塩、こしょう(分量外)をする。
- 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約2~3分]で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツを参照して並べて[096 茶わん蒸し]で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

## オート097小田巻き蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約28分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 4人分	テーブルプレート

材料	4人分
卵	3個(約150mL)
だし汁	450mL
Ⓐ 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)	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

- 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照して並べて[097 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.58~60

「ひとくちメモ」

・ふたつきの容器を使い、極端に軽い容器や重い容器はさけましょう。

## オート 098 茶きん蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約5分	給水タンク
1回に作れる分量	テーブルプレート 空
1~4人分	

材料	4人分
木綿豆腐	1丁
はんぺん	1枚
片栗粉	大さじ1/2
Ⓐ 塩	小さじ1
しょうゆ	少々
大正えび	少々
にんじん (せん切り)	小4尾
さやえんどう (せん切り)	10g
生しいたけ (石づきを取る、せん切り)	2枚
（あん）	
だし汁	カップ1/2
みりん	大さじ1/2
Ⓑ しょうゆ	小さじ1
塩	少々
しょうが汁	少々
Ⓒ 片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

## 作りかた

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて十分に水切りをする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたをとつて塩と酒(分量外)をふる。
- 野菜はラップに包みレンジ[500W]約50秒で加熱する。
- はんぺんはすり鉢ですりつぶし、①を加えてすり混ぜ、②、③、④を入れて混ぜる。
- 器に、大きめに切ったラップを敷き、④を4等分して入れ、えびをのせて形を整える。図のようにラップをきんちゃくのよう、たこ糸でかかるくしぱる。
- ⑤をオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に置き[098 茶きん蒸し]で加熱する。
- 加熱後、やけに注意して、ラップを外し深めの器に盛り付ける。
- Ⓑを耐熱容器に入れ、[レンジ]500W]約3分で加熱し、合わせたⒶを加えてあんを作り、⑦にかける。



「レンジ加熱の使いかた」[P.58~60](#)

## オート 099 手作り豆腐



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約23分	給水タンク
1回に作れる分量	テーブルプレート 満水
1~4人分	

材料	4人分
豆乳(成分無調整、大豆固形成分10%以上の物)	500mL
にがり	30~40mL
Ⓐ あん	
だし汁	カップ1/2
みりん	小さじ1/2
Ⓑ 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[P.125](#)を参照して並べ[099 手作り豆腐]で加熱する。
- 小さめの鍋にあんの材料Ⓐを入れて煮立て、合わせたⒷ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。

## オート 100 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約30分	給水タンク
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート
1~3人分	

材料	3人分
豚肩ロース薄切り肉	200g
しめじ(小房に分ける)	75g
にんにくの芽(3cm 幅に切る)	75g
かぼちゃ(5mm 厚さの薄切り)	12枚
長ねぎ(みじん切り)	20g
しょうが(みじん切り)	少々
上新粉	大さじ1 1/2
こま油	小さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1
甜麵醤(テンメンジャン)	大さじ1
Ⓐ 豆板醤(トバンジャン)	小さじ1
酒	小さじ1 1/2
こしょう	少々

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かぼちゃはラップで包み、[026 葉・果菜の下ゆで]で加熱し、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 豚肉、しめじ、にんにくの芽にⒶをよくもみ込み、最後にこま油を加え混ぜる。
- ③に上新粉をまぶすように混ぜる。
- 約30×30cmの大きさにオープンシートを切り、1枚にかぼちゃを4枚ずつ円になるように並べ、中央に④を1/4量のせ、長ねぎ、しょうがを散らし、包む。同様に2つ作り、黒皿にのせる。
- ⑤を下段に入れ[100 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し]で加熱する。

[026 葉・果菜の下ゆで]の使いかた[P.50, 51](#)

## 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸しのコツ

- 1~2人分は 仕上がり調節[弱]で加熱します。

## オート 101 豚肉とキャベツのアルザス風



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約30分	給水タンク
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート
1~3人分	

材料	3人分
豚肩ロース肉(厚さ5mm、ひとくち大に切る)	300g
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
キャベツ(1cm 幅に切る)	220g
ブロッコリー(小房に分ける)	110g
にんじん(薄切り)	40g
Ⓐ オリーブ油	少々
水	大さじ1
クミン(ホール)	大さじ1~2
こしょう	少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)	45g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は塩とこしょうをふり約30分おき、オリーブ油をかける。
- ポリ袋(市販)にキャベツ、ブロッコリー、にんじんと合わせたⒶを入れ混ぜ合わせる。
- 黒皿にオープンシートを敷き、③を広げてのせ、クミン、チーズ、こしょうを全体にのせる。
- 厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして、④の全体が隠れるようにかぶせ、水1カップ(約200mL)を全体にかける。
- ⑤を下段に入れ[101 豚肉とキャベツのアルザス風]で加熱する。

## 豚肉とキャベツのアルザス風のコツ

- 1~2人分は 仕上がり調節[やや弱]で加熱します。

## ちょっといい話

ビタミンE、β(ベータ)カロテンが豊富に含まれるかぼちゃや、ビタミンB1が豊富な豚肉を使った一品。蒸すことで栄養を効率よく摂取できます。豚肉の美味しさがかぼちゃにしみて、心も体もほかほかに。

オート 豚肉と野菜の  
102 蒸し物



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約30分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~3人分	黒皿 下段 テーブルプレート

材料	3人分
豚バラ薄切り肉	300g
塩、こしょう	各少々
しょうが汁	小さじ1
Ⓐ 酒	大さじ3
しょうゆ	小さじ1
白菜(幅5~6cmのざく切りにする)	300g
にんじん(ピーラーで薄切りにする)	50g
生しいたけ(石づきを取って半分に切る)	4枚
しょうゆ	大さじ1
黒酢	大さじ1/2
白すりごま	少々

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は、かるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。
- 黒皿にオーブンシートを敷き、野菜を広げてのせ、平らにする。
- ③の上に②を広げてのせ、平らにする。
- ④に厚めのペーパータオルを2枚使用して野菜がはみ出さないように黒皿にかぶせ、水200mL(分量外)を全体にかける。
- ⑤を下段に入れ[102 豚肉と野菜の蒸し物]で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせたⒷを添える。

## 豚肉と野菜の蒸し物のコツ

- 加熱後は  
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしつとりとした食感になります。
- 鶏の簡単蒸しのソースをかけてもいいでしょう
- 味が濃すぎる場合は  
加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといいでしょう。
- 皿は  
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

オート 豚の簡単蒸し  
103



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約8分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	3人分
豚肩ロース肉(かたまり)	400g
塩、こしょう	小さじ2
白ワイン	少々
白菜(ひとくち大に切る)	100g

## 作りかた

- 塩と、こしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
- 深さのある平皿に白菜を敷く。その上にポリ袋から取り出し、かるく洗い水けをよく切った①を8等分して並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き[103 豚の簡単蒸し]で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分ける。

## 豚の簡単蒸しのコツ

- 加熱後は  
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしつとりとした食感になります。
- 味が濃すぎる場合は  
加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといいでしょう。
- 皿は  
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

オート 豚のアジア風  
104 簡単蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約8分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	3人分
豚肩ロース肉(かたまり)	400g
塩、こしょう	小さじ2
白ワイン	少々
レモングラス、パジルなど好みのハーブ	各適量
白菜(ひとくち大に切る)	100g

## 作りかた

- 塩と、こしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
- 深さのある平皿に白菜を敷く。その上にポリ袋から取り出し、かるく洗い水けをよく切った①を8等分して並べる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き[104 豚のアジア風簡単蒸し]で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート 鶏の酒蒸し  
105



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約11分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	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
しょうが汁	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

- 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[105 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、好みでソースをかける。

オート 鶏の簡単蒸し  
106



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約7分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	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

- 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、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[106 鶏の簡単蒸し]で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、好みでソースをかける。

香味ソース

## 材料

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

## 作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

## 梅肉ソース

## 材料

梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ1/2
小ねぎ	適量

## 作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート 鶏ハムの簡単蒸し  
107

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約7分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	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、Ⓐを加えてもみ込んで冷蔵室に1日おく。
- 深さのある平皿に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[107 鶏ハムの簡単蒸し]で加熱する。

- 加熱後、あら熱を取ってから切り分ける。

## オート108 白身魚の姿蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約35分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1尾分	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
オイスターーソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
紹興酒(または酒)	50mL
片栗粉	小さじ1
塩、こしょう	各少々
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
水	カップ3/4
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ2

## 作りかた

- 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、108 白身魚の姿蒸しで加熱する。
- 加熱後、器に盛り③の白ねぎをのせ、食べる直前に④を小鍋に入れ熱し、上からかける。

## オート109 白身魚の蒸しカルパッチョ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
白身魚(たい、またはかれいなど、刺身用の物)	600g
オリーブ油	大さじ2
しょうゆ	小さじ4
酢	大さじ2
マスタード	小さじ2
レモン汁	小さじ2
④ プチトマト(4等分する)	4個
イタリアンパセリ	適量

## オート110 あさりの酒蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約5分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	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
パセリ(みじん切り)	少々

## オート111 野菜のベーコン巻き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約6分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

材料	3人分(12個)
ベーコン	12枚
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	200g
塩、こしょう	各少々

## 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110 あさりの酒蒸しで加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、パセリをふる。

## ひとくちメモ

•砂をはかせるときの水の量はあさ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。

## オート112 野菜の油揚げ巻き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約6分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

材料	3人分(12個)
油揚げ	3枚(約60g)
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて	200g
塩、こしょう	各少々

## 作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深めの皿の上に並べ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートに置き111 野菜のベーコン巻きで加熱する。
- ②をテーブルプレートに置き112 野菜の油揚げ巻きで加熱する。

# 蒸し物[自家製食品]

オート  
113 手作りソーセージ



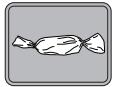
加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約60分	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 3~4人分	

材料 3~4人分

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

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- サラダ油以外の材料を合わせてよくねり混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにします。
- 生地を直径7cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。
- ③を黒皿にのせ、中段に入れ  
[113 手作りソーセージ]で加熱する。
- 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。



## ひとくちメモ

- 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味が変わりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具など使いみちがあります。

オート  
114 手作りポークハム



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約60分	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 3~4人分	

材料 3~4人分

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

オート  
115 さけのテリーヌ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約60分	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量 3~4人分	

材料 (18×8cm耐熱性ガラス容器1個分) 5~6人分

生ざけの切り身(1切れ約100gの物)	5切れ
白ワイン	大さじ1
卵白	2個分
生クリーム	カップ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
パブリカ(粉末状の物)	小さじ1
ブラックオリーブ(種抜き)	12個
砂糖、サラダ油	各小さじ1

# 揚げ物(ノンフライ)[から揚げ]

オート  
116 鶏のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	

材料	4人分(12個)
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)	2枚
から揚げ粉(市販の物)	大さじ4(約40g)

## 作りかた

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

オート  
118 手羽先のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	

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

## 作りかた

- 鶏肉は、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15~30分ほどおく。
- 黒皿の中央に①を寄せて並べ、中段に入れ  
[118 手羽先のから揚げ]で加熱する。

オート  
119 豚のから揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	

材料
鶏のから揚げのコツ

- から揚げ粉(市販)はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 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ブンシートを敷きます。
- 冷凍して焼く場合は作りかた①の下ごしらえをし上手な冷凍保存(フリージング)のコツ  
[P.115]を参照して冷凍します。焼くときは②を参照して焼きます。

## 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  
[119 豚のから揚げ]で加熱する。

## ひとくちメモ

- 表面が乾燥気味のときは、型よりもまわり小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは1昼夜行います。

## ひとくちメモ

- 表面が乾燥気味のときは、型よりもまわり小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは1昼夜行います。

# 揚げ物(ノンフライ)[カツ]

## オート120 とんカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約25分	空
1回に作れる分量 1~4人分	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[120 とんカツ]で加熱する。

## オート121 みそカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	空
1回に作れる分量 1~2人分	中段 テーブルプレート

材料	2人分
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	2枚
青じそ	2枚
赤みそ	大さじ2
Ⓐ みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(材料・作りかたは下記参照)	30g

### 作りかた

- 豚肉は筋切りをして塩、こしょうをし、ヨコに $\frac{1}{3}$ まで切り込みを入れておく。
- ①に青じそと、合わせたⒶをはさむ。
- ②を小麦粉、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[121 みそカツ]で加熱する。

## オート122 ミルフィーユカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約23分	空
1回に作れる分量 1~3人分	中段 テーブルプレート

材料	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	36枚(約450g)
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強
Ⓑ バセリ(乾燥)	適量
Ⓐ 煎りパン粉(材料・作りかたは左記参照)	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[122 ミルフィーユカツ]で加熱する。

## オート123 チーズ入りミルフィーユカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約23分	空
1回に作れる分量 1~3人分	中段 テーブルプレート

材料	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	36枚(約450g)
スライスチーズ	3枚
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強
Ⓑ バセリ(乾燥)	適量
Ⓐ 煎りパン粉(材料・作りかたは左記参照)	60g

### 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[123 チーズ入りミルフィーユカツ]で加熱する。

## オート124 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約9分	空
1回に作れる分量 1~2人分	中段 テーブルプレート

材料	2人分(4個)
はんぺん	2枚(90g)
スライスチーズ(半分に切る)	3枚
あらひさ黒こしょう	少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
Ⓑ 煎りパン粉(材料・作りかたは左記参照)	60g

### 作りかた

- はんぺんは1枚ずつヨコに薄く4枚に切り、あらひさ黒こしょうをふる。
- ①の薄く切ったはんぺんの上に、チーズ、はんぺん、チーズ、はんぺん、チーズの順にのせ、一番上にはんぺんを敷き、押す。
- ②をナメに切り、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に③を並べ、中段に入れ[124 はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ]で加熱する。

## 煎りパン粉の作りかた



### 材料・作りかた

フライパンにパン粉を入れ、全体がきつね色になるまで煎る。煎った色がほぼ加熱後の焼き色になるため、均一に色がつくよう焦がさないように途中でこまめにゆすって煎り、冷ます。

オート  
125 ヒレカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約25分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~4人分	

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.134	60g

## 作りかた

- ① 肋肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
  - ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ③ オーブ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[125ヒレカツ]で加熱する。

## オート 126 メンチカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約27分	
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~6人分	空

材料	4人分(4個)
玉ねぎ (みじん切り)	中1/4個 (約 100g)
バター	大さじ1強 (約 13g)
合ひき肉	240g
パン粉	カップ1/2 (約 20g)
牛乳	大さじ2
卵 (溶きほぐす)	25g
塩	小さじ1/2弱
こしょう、ナツメグ	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2
卵 (溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 (→P.134)	60g

作りかた

- ① 耐熱容器にⒶを入れて[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、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。
  - ④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
  - ⑤ 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[126 メンチカツ]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.58～60

## オート 127 チキンカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約25分	 紙タッカ 給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テープルプレート

材料	4人分(12個)
鶏ささみ	6本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	60g
<a href="#">➡P.134</a>	

## 作りかた

- ① 鶏肉は2等分にし、塩、こしょうをする。
  - ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ③ 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  
127 チキンカツで加熱する。

# オート 128 ハムカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	 給水タンク
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テープルプレート 空

材料	4人分(8個)
ハム(厚さ7~8mmの物)	8枚(約320g)
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
煎りパン粉	適量
	➡P.134

## 作りかた

- ① ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順に付ける。  
② オープンシートを敷いた黒皿に①を並べ、中段に入れ[128 ハムカツ]で加熱する。

## オート 129 くしカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約27分	 給水タンク
1回に作れる分量 1~3人分	黒皿 中段 テーブルプレート 空

材料	3人分(6本)
豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)	3枚
長ねぎ	1本
(3~4cmの長さに切る)	
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	60g
→P.134	

## 作りかた

- ① 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。

② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順に付ける。

③ ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、中段に入れ129度で加熱する。

# 揚げ物(ノンフライ)[フライ]

オート 130 アスパラガスの肉巻きフライ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	黒皿  中段  テーブルプレート
1回に作れる分量 1~3人分	給水タンク 空

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
④ ねり梅(市販の物)	15g
④ 青じそ(せん切り)	5枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 <a href="#">P.134</a>	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[130 アスパラガスの肉巻きフライ](#)で加熱する。

オート 131 鶏ささみ梅肉フライ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	黒皿  中段  テーブルプレート
1回に作れる分量 1~3人分	給水タンク 空

材料	3人分(9個)
鶏ささみ(1本約40gの物)	9本
塩、こしょう	各少々
④ ねり梅(市販の物)	15g
④ 青じそ(せん切り)	5枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 <a href="#">P.134</a>	60g

## 作りかた

- 鶏肉は筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ①の開いた面に合わせた④をのせ、④を塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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[131 鶏ささみ梅肉フライ](#)で加熱する。

オート 132 あじフライ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	黒皿  中段  テーブルプレート
1回に作れる分量 1~3人分	給水タンク 満水

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 <a href="#">P.134</a>	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に②を並べ、中段に入れ[132 あじフライ](#)で加熱する。

オート 133 いわしフライ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	黒皿  中段  テーブルプレート
1回に作れる分量 1~3人分	給水タンク 満水

材料	3人分(9本)
いわし(3枚におろした物)	9切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 <a href="#">P.134</a>	40g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- オープンシートを敷いた黒皿に②を並べ、中段に入れ[133 いわしフライ](#)で加熱する。

オート 134 えびフライ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	黒皿  中段  テーブルプレート
1回に作れる分量 1~4人分	給水タンク 満水

材料	4人分(16本)
大正えび(またはブラックタイガー)	16尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 <a href="#">P.134</a>	60g
④ 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、煎りパン粉の順につける。
- えびに塩、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③を寄せて並べ、中段に入れ[134 えびフライ](#)で加熱する。

## オート135 かきフライ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~4人分	
材料	4人分(16個)
かきのむき身 (1個約20gの物)	16 個
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2
卵 (溶きほぐす)	1 個
煎りパン粉 (P.134)	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【135 かきフライ】で加熱する。

## オート136 れんこんのえびアボカド挟みフライ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約27分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~4人分	
材料	4人分(8個)
アボカド (皮を取り、みじん切り)	1 個
大正えび (またはブラックタイガー)	8 尾
れんこん (直径約7cmの物、5mm 幅に切る)	16 枚
青じそ (ちぎる)	5 枚
Ⓐ しょうゆ	大さじ1/2
わさび	小さじ1/2
卵 (溶きほぐす)	1 個
小麦粉 (薄力粉)	大さじ1強
天かす	60g

### 作りかた

- 天かすをポリ袋 (市販) に入れ、細かくくだく。
- えびは殻をむき、背わたを取って水けを切り、みじん切りにする。
- ポリ袋 (市販) にアボカド、青じそ、②と合わせたⒶを入れ、混ぜ合わせて、8等分する。
- れんこん2枚の間に③を挟んで、小麦粉、卵、①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【136 れんこんのえびアボカド挟みフライ】で加熱する。

## オート137 サーモンごまチーズフライ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約22分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~4人分	
材料	4人分
生ざけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ
塩	小さじ1/2
こしょう	適量
じゃがいも (1個約150gの物)	1個
ブロッコリー	200g
卵 (溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 (P.134)	30g
Ⓐ 白ごま	大さじ4
粉チーズ	大さじ4
タルタルヨーグルト (材料・作りかたは下記参照)	適量

### タルタルヨーグルト

材料	4人分	作りかた
ゆで卵 (あらくさざむ)	1個	Ⓐにゆで卵、ピクリス、玉ねぎを入れ、混ぜ合わせ、パセリを散らす。
ピクリス (みじん切り)	小2本	
玉ねぎ (みじん切り)	1/2個 (約100g)	
ヨーグルト (市販のプレーンタイプ)	200g	
Ⓐ 塩	小さじ1/2	
パセリ (みじん切り)	適量	

### ちょっといい話

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

## オート138 チーズフライ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約11分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	3人分(9個)
プロセスチーズ (5mm 幅に切る)	18 枚 (約200g)
ベーコン (1枚を3等分する)	3 枚
バジル	9 枚
あらびき黒こしょう	少々
卵 (溶きほぐす)	1 個
小麦粉 (薄力粉)	大さじ2
煎りパン粉 (P.134)	60g

作りかた
① じゃがいもは皮をむきひとくち大に切り、ラップに包みレンジ600W [約2分]で加熱する。
② ブロッコリーは小房に分け、ラップに包みレンジ600W [約2分]で加熱する。
③ さけに塩、こしょうをし、卵、混ぜ合わせたⒶの順につける。
④ ①、②に合わせたⒶをつける。
⑤ ③をオープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、周囲に④をのせ、中段に入れ【137 サーモンごまチーズフライ】で加熱する。
⑥ 加熱後、皿に盛りタルタルヨーグルトを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 (P.58~60)

# 揚げ物(ノンフライ)[コロッケ・天ぷら]

## オート 139 ポテトコロッケ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	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
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
煎りパン粉	適量
<a href="#">P.134</a>	

### 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<sub>027</sub>根菜の下で仕上がり調節弱で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
- 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の小判形にして小麦粉、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に③を並べ、中段に入れ<sub>139</sub>ポテトコロッケで加熱する。

「<sub>027</sub>根菜の下で」の使いかた [P.50~51](#)  
 「レンジ加熱の使いかた」 [P.58~60](#)

## オート 140 クリームコロッケ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分(12個)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
コーン(缶詰)	45g
じゃがいも	50g
塩、こしょう	各少々
固形スープの素	1/2個
バター	50g
小麦粉(薄力粉)	40g
牛乳	200mL
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
煎りパン粉	40g
<a href="#">P.134</a>	

### 作りかた

- じゃがいもは皮をむいてラップで包み、レンジ500W約3分で加熱し、加熱後ボウルに入れ、熱いうちに潰しておく。
- 耐熱容器に①と玉ねぎを入れ、レンジ600W約2分で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
- ②に牛乳を加えて、レンジ600W約5分で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、③に①とコーン、固形スープの素、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵室で十分冷やし、生地を作る。
- ④を12等分(1個約33g)し、小麦粉をつけ、長さ5cm、厚さ3cmの小判型に整え、卵、煎りパン粉の順につける。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に⑤を寄せて並べ、中段に入れ<sub>140</sub>クリームコロッケで加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 [P.58~60](#)

## オート 141 えびの天ぷら



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~4人分	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、②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<sub>141</sub>えびの天ぷらで加熱する。

### 天ぷらのコツ

- 冷めた天ぷらのあたためは [010 天ぷらのあたため](#)で加熱します。[P.44,45](#)
- 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くらいの厚さに切れます。

## オート 142 魚介の天ぷら (きす・いか・あなご)

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

1種類から選択	材料	4人分
きすの天ぷら (きす)	きす(開いてある物、約20g)	12枚
いかの天ぷら (いか)	いか(生食用、1.5cm幅の輪切り)	12個
あなごの天ぷら (あなご)	あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)	12枚
小麦粉(薄力粉)	小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	卵(溶きほぐす)	1個
天かす	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。
- 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②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、テーブルプレートに置き<sub>142</sub>魚介の天ぷらで加熱する。

## オート 143 野菜の天ぷら (かぼちゃ・さつまいも・れんこん)

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

1種類から選択	材料	4人分
かぼちゃの天ぷら (かぼちゃ)	かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)	16枚
さつまいもの天ぷら (さつまいも)	さつまいも(7mm厚さの輪切り)	16枚
れんこんの天ぷら (れんこん)	れんこん(7mmの厚さの輪切り)	16枚
小麦粉(薄力粉)	小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	卵(溶きほぐす)	1個
天かす	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。
- 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②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、テーブルプレートに置き<sub>143</sub>野菜の天ぷらで加熱する。

オート  
144 かき揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	黒皿 満水
1回に作れる分量 1~3人分	黒皿 中段 テーブルプレート

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

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいも、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- 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、むらのないようよく混ぜる。
- ⑥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**144 かき揚げ**で加熱する。

オート  
145 桜えびのかき揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	黒皿 満水
1回に作れる分量 1~3人分	黒皿 中段 テーブルプレート

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。
- ⑤をなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようよく混ぜる。
- ⑥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**145 桜えびのかき揚げ**で加熱する。

## 揚げ物(ノンフライ)[その他]

オート  
146 チキン南蛮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	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
しょうゆ	大さじ1
④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
④甘酢だれ	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1 1/2
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/2本
④タルタルソース	
卵(溶きほぐす)	1個
ピクルス(みじん切り)	2個(約40g)
④マヨネーズ	大さじ4
塩、こしょう	各少々

## 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15分以上おく。
- 耐熱容器に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。
- 耐熱容器に卵を入れレンジ500W約1分で加熱し、④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。
- 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。
- 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**146 チキン南蛮**で加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を④の甘酢だれにつけ、皿に盛りつけ、④のタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.58~60

オート  
147 チキンナゲット

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約25分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分(12個)
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚
鶏ひき肉	200g
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
ナツメグ	少々
塩、こしょう	各適量
卵(溶きほぐす)	1個
コーンミール	大さじ5

## 作りかた

- 鶏肉は、あらみじん切りにしておく。
- ボウルに①と④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。
- ④をオープンシートを敷いた黒皿に④を並べ、**中段**に入れ**147 チキンナゲット**で加熱する。

## チキンナゲットのコツ

- 冷凍させる時間は  
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。

## チキン南蛮のコツ

- 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。

オート  
148 春巻き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	給水タンク
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~4人分	空

材料	4人分(8本)
豚もも薄切り肉	100g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
Ⓐ 片栗粉	大さじ1
こしょう	少々
たけのこ水煮(せん切り)	100g
長ねぎ(せん切り)	1本
Ⓑ ピーマン(せん切り)	2個
生しいたけ(せん切り)	2枚
にんじん(せん切り)	30g
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g
春巻きの皮(市販の物)	8枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
Ⓒ 水	大さじ2

## 作りかた

- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えて混ぜておく。
- ①にⒷを加えてよく混ぜ、レンジ600W約6分で加熱する。
- ②に春雨を加えて混ぜ8等分する。
- 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻く。
- オープンシートを敷いた黒皿に④を並べ、中段に入れ[148 春巻き]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

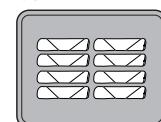
## 春巻きのコツ

## ●巻きかたは

皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。

## ●1~2人分は

仕上がり調節[弱]で加熱します。



## ●並べかたは

黒皿にヨコに並べます。

## 材料

材料	4人分(8本)
豚もも薄切り肉	100g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
Ⓐ 片栗粉	大さじ1
こしょう	少々
たけのこ水煮(せん切り)	50g
長ねぎ(せん切り)	1本
Ⓑ ピーマン(せん切り)	200g
白菜キムチ(細かく切る)	1枚
生しいたけ(せん切り)	8枚
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g
韓国オリ	8枚
春巻きの皮(市販の物)	8枚
Ⓒ 小麦粉(薄力粉)	大さじ2
水	大さじ2

## 作りかた

- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えて混ぜておく。
- ①にⒷを加えてよく混ぜ、レンジ600W約6分で加熱する。
- ②に春雨を加えて混ぜ8等分する。
- 皮を広げて韓国オリのをせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻く。
- オープンシートを敷いた黒皿に④を並べ、中段に入れ[149 豚肉とキムチの春巻き]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

オート  
149 豚肉とキムチの春巻き

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	給水タンク
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~4人分	空

材料	4人分(8本)
豚もも薄切り肉	100g
しょうゆ、酒、ごま油	各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
Ⓐ 片栗粉	大さじ1
こしょう	少々
たけのこ水煮(せん切り)	100g
長ねぎ(せん切り)	1本
Ⓑ ピーマン(せん切り)	2個
白菜キムチ(細かく切る)	200g
生しいたけ(せん切り)	1枚
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)	10g
韓国オリ	8枚
春巻きの皮(市販の物)	8枚
Ⓒ 小麦粉(薄力粉)	大さじ2
水	大さじ2

## 作りかた

- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えて混ぜておく。
- ①にⒷを加えてよく混ぜ、レンジ600W約6分で加熱する。
- ②に春雨を加えて混ぜ8等分する。
- 皮を広げて韓国オリのをせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせたⒸをつけながら、しっかりと巻く。
- オープンシートを敷いた黒皿に④を並べ、中段に入れ[149 豚肉とキムチの春巻き]で加熱する。

オート  
150 フライドポテト

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分	給水タンク
加熱 約23分	空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~2人分	空

材料	2人分
じゃがいも	250g
塩	適量

## 作りかた

- じゃがいもは、よく洗い、厚さ1.5~2cmのくし形に切り15分以上水にさらしておく。
- ①をザルに上げて水けを切り、キッチンペーパーでふき取る。黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、じゃがいもが重ならないようにして黒皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに[150 フライドポテト]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、熱いうちに塩をまぶす。

オート  
151 さつま揚げ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~3人分	空

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
こしょう	小さじ1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
卵白	1個分

## 作りかた

- すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらⒶを入れてさらに混ぜる。
- ①ににんじんと水を切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ6等分する。
- 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、①と鶏肉、片栗粉、Ⓐを加えてすり混ぜる。
- 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[151 さつま揚げ]で加熱する。

オート  
152 がんもどき

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
1~2人分	空

材料	2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
Ⓐ	小さじ1/3
こしょう	小さじ1/3
塩	小さじ1/3
みりん	小さじ1/3
酒	小さじ1/3
しょうが汁	小さじ1/3
卵白	1個分

## 作りかた

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて十分に水切りをする。
- 野菜はラップに包み、レンジ500W約40秒で加熱する。
- すり鉢に、えびを入れてよくすり混ぜる。
- 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、①と鶏肉、片栗粉、Ⓐを加えてすり混ぜる。
- ③に②を入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜる。
- ④を4等分にし、手にサラダ油(分量外)をつけて厚さ1cmの円形にする。オープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、中段に入れ[152 がんもどき]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

## さつま揚げのコツ

- 1~2人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。

## がんもどきのコツ

- 豆腐の水切りは  
しっかりと行ないます。水切りが足りないと生地がまとまりにくくなります。
- 1人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。

# 煮物[肉]

## オート 153 ロールキャベツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約46分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
キャベツ	8枚 (約500g)
合びき肉	200g
玉ねぎ (みじん切り)	50g
牛乳	大さじ3
Ⓐパン粉	30g
卵 (溶きほぐす)	4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1/2 (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

### 煮物のコツ

●容器は大きくて深めの物を  
ふきこぼれないようにします。直径約25cm (内径約22.5cm)、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。

●材料は大きさをそろえて  
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がりります。

●煮汁は多めにする  
煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

●料理に合わせた下ごしらえを  
ア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。

●加熱後はしばらくおく  
味をなじませます。

## オート 154 簡単ロールキャベツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
キャベツ	4枚 (約250g)
合びき肉	100g
玉ねぎ (みじん切り)	25g
Ⓐ牛乳	大さじ1 1/2
パン粉	15g
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
スープ	カップ1/2 (2個を溶く)
Ⓑ(固形スープの素)	塩、こしょう 各少々
ベーコン (細切り)	1/2枚
トマト (種を取り、さいの目切り)	40g

### 作りかた

- ① 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 **026 葉・果菜の下ゆで** で加熱して水けを切る。
- ② 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。
- ③ ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
- ④ 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 (煮物のコツ参照) をして、テーブルプレートの中央に置き **153 ロールキャベツ** で加熱する。

「**026 葉・果菜の下ゆで**」の使いかた  
☞P50. 51

●加熱後、取り出して汁をすくい、ロールキャベツの上にかけてから約10分おき、味をしみ込ませる。

「**026 葉・果菜の下ゆで**」の使いかた  
☞P50. 51

## オート 155 肉じゃが



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約40分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	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1 1/2
Ⓑしょうゆ	大さじ3
酒	カップ1/2
砂糖	大さじ4
サラダ油	適量
さやえんどう (ゆでた物)	適量

### 作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶとⒶを入れ、合わせたⒷを加え、オープンシートで落としふた (煮物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き **155 肉じゃが** で加熱する。
- ③ 加熱後、取り出して約20分おき、味をしみ込ませ、お好みでさやえんどうを添える。

## オート 156 簡単肉じゃが



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	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
Ⓐにんじん (5mmの半月切り)	75g
玉ねぎ (薄切り)	50g
生しいたけ (石づきを取り、4つに切る)	2枚
めんつゆ (市販の物)	大さじ2 1/2
みりん	小さじ1
水	大さじ1 1/2

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加え、オープンシートで落としふた (煮物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き **156 簡単肉じゃが** で加熱する。
- ② オープンシートで落としふた (煮物のコツ参照) をして、テーブルプレートの中央に置き **156 簡単肉じゃが** で加熱する。
- ③ 加熱後、取り出してから約10分おき、味をしみませる。

## オート157 牛肉とごぼうのしぐれ煮



煮物

肉

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

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

### 作りかた

- 牛肉は酒をふっておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶとごぼう、しょうが、合わせたⒶをよく混ぜる。
- オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(P.148))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「157 牛肉とごぼうのしぐれ煮」で加熱する。

## オート158 肉豆腐



煮物

肉

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

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
えのきだけ(石づきを取り、ほぐす)	100g
糸こんにゃく(白色の物)	100g
木綿豆腐	1丁(約300g)
砂糖	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	大さじ3
Ⓐ 酒	大さじ1
だし汁	カップ1/2

### 作りかた

- 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肉と糸こんにゃくを離してⒶとⒶをすべて並べて入れる。
- 合わせたⒶをかけ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(P.148))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「158 肉豆腐」で加熱してかき混ぜる。

## オート159 豚の角煮



煮物

肉

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約55分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

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

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 大根はラップで包み「027 根菜の下ゆ」仕上がり調節開で加熱する。
- 食品を入れずに過熱水蒸気オープン(予熱あり)150℃20~30分で予熱する。
- 豚肉は黒皿にオープンシートを敷き並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけに注意し、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⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、長ねぎ、しょうがを加え、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(P.148))とふたをして、テーブルプレートの中央に置き「159 豚の角煮」で加熱する。

## オート160 もつ煮



煮物

肉

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約24分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
もつ(市販のゆでてある物)	200g
こんにゃく(ひぐち大の薄切り)	1枚
大根(5mm厚さのいちょう切り)	60g
にんじん(5mm厚さのいちょう切り)	30g
にんにく(薄切り)	2片
しょうが(すりおろす)	2かけ
水	カップ3/4
酒	カップ1
Ⓐ 砂糖	大さじ1
みそ	大さじ4

### 作りかた

- もつは白い脂を丁寧に取り除き、塩(分量外)でよくもんで水で洗い流す。その後10分ゆでひとくち大に切る。
- ①と残りの具材、Ⓐを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(P.148))をして、テーブルプレートの中央に置き「160 もつ煮」で加熱する。

### もつ煮のコツ

- もつの下ごしらえは 丁寧に行います。下ごしらえを丁寧にすることにより、臭みをおさえます。

オート  
161 筑前煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約23分	空
1回に作れる分量 2~4人分	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)	200g
にんじん (乱切り)	100g
ごぼう	100g
(乱切りにし、酢水につける)	
れんこん	100g
(乱切りにし、酢水につける)	
こんぶく (ひとくち大に切る)	100g
干しいたけ (戻して石づきを取り、4つに切る)	4枚
だし汁	カップ1/4
酒	大さじ5
しょうゆ	カップ1/3
砂糖	大さじ4
サラダ油	適量

## 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
- ①と④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をして、テーブルプレートの中央に置き [161 筑前煮] で加熱する。
- 加熱後、取り出してかき混ぜてから約20分おき、味をしみこませる。

オート  
162 治部煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約9分	空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
鶏もも肉 (ひとくち大に切る)	200g
にんじん (3mm厚さの半月切り)	1/4本(約30g)
小松菜 (4cm幅に切る)	100g
生しいたけ (ひとくち大に切る)	2枚
だし汁	カップ1
Ⓐ みりん	大さじ5
しょうゆ	大さじ3
小麦粉	小さじ2
Ⓑ 水	小さじ1
わさび	適量

## 作りかた

- 鶏肉に塩と酒(分量外)をふりかける。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの野菜を入れ、合わせた④を加えてオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をして、テーブルプレートの中央に置き [162 治部煮] で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた④をまわし入れ、よく混ぜる。
- 器に盛り、わさびをのせる。

オート  
163 鶏と大根の煮物

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約40分	空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
大根 (2cm厚さの半月切り)	500g
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る)	1枚
しょうが (せん切り)	1かけ
だし汁	カップ1
Ⓐ みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
Ⓑ 砂糖	大さじ2 1/2
塩	小さじ1

## 作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み [027 根菜の下ゆ] で仕上がり調節弱で加熱し、水にさらす。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、鶏肉、しょうがを入れ、合わせた④を加えてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をして、テーブルプレートの中央に置き [163 鶏と大根の煮物] で加熱する。
- 加熱後、取り出してからくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

「[027 根菜の下ゆ] の使いかた」(→P.50, 51)

オート  
164 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

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3/4
Ⓐ 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、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をして、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [164 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮] で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。

オート  
165 マーボーなす

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
なす	3本(約300g)
豚ひき肉	100g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	1片
しょうが(みじん切り)	1/2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3/4
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1/2
塩	少々
Ⓑ 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

## 作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚肉、合わせたⒶを入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
- Ⓑにオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)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[165 マーボーなす]で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

オート  
166 マーボー豆腐

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	空
1回に作れる分量 1~4人分	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	200g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ2
にんにく(みじん切り)	2片
しょうが(みじん切り)	2かけ
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1
甜麵醤(テンメンジャン)	小さじ1
Ⓐ 水	大さじ1
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1/2
塩	少々
Ⓑ 片栗粉	大さじ2
水	大さじ2

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚肉、合わせたⒶを入れ、豆腐が崩れないようにかるく混ぜる。
- ①にオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)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[166 マーボー豆腐]で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜる。

オート  
167 かぼちゃのそぼろ煮

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約11分	空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

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

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚肉と合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
- かぼちゃを加えて混ぜオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)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[167 かぼちゃのそぼろ煮]で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、グリーンピースを散らす。

オート  
168 煮込みハンバーグ

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
玉ねぎ(薄切り)	中1/2個(約100g)
しめじ(石づきを取り小房に分ける)	150g
バター	大さじ1
ハンバーグ(→P.98)	4個
デミグラスソース(缶詰)	150g
水	カップ1/2
固体スープの素	1/2個
赤ワイン	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターーソース	大さじ1/2
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々
お好みで野菜(ゆでた物)	適量

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱容器にⒶを入れ[レンジ]600W約3分10秒で加熱し、かき混ぜる。
- ①に混ぜ合わせたⒷを加えてかき混ぜ、ハンバーグを加えてテーブルプレートの中央に置き[168 煮込みハンバーグ]で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、お好みで野菜を添える。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

# 煮物[魚介]

オート  
169 ぶり大根



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	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3/4
砂糖	大さじ2
Ⓐ ソーソー みりん	大さじ2 大さじ1
しお味 みりん	大さじ1
しお味 みりん	大さじ1

## 作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み[027 根菜の下ゆで]仕上がり調節やや弱で加熱し、水にさらす。
- ぶりは3等分して熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせた④を入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をし、テーブルプレートの中央に置き[169 ぶり大根]で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おいて味をしみ込ませる。

[027 根菜の下ゆで]の使いかた(→P.50, 51)

オート  
170 簡単ぶり大根



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

## 材料

材料	3人分
大根	100g
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	3切れ
塩	適量
Ⓐ 酒	大さじ1
Ⓑ ソーソー みりん	大さじ1
だし汁	カップ1
砂糖	大さじ1
Ⓐ ソーソー みりん	大さじ1 1/2
酒	カップ1/4

## 作りかた

- 大根は皮を厚めにむいて3mm幅のいちょう切りにしておく。
- ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせたⒶを入れ、10~15分つけておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせたⒶを入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をし、テーブルプレートの中央に置き[170 簡単ぶり大根]で加熱する。
- 加熱後、そのまま約20分おいて味をしみ込ませる。

オート  
171 かれいの煮つけ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

## 材料

材料	3人分
かれいの切り身(1切れ約100gの物)	3切れ
Ⓑ ソーソー みりん	1/2かけ
水	カップ3/4
Ⓐ 砂糖	大さじ2
Ⓑ ソーソー みりん	大さじ2
酒	大さじ2

## 作りかた

- かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせたⒶを入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をし、テーブルプレートの中央に置き[171 かれいの煮つけ]で加熱する。
- 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約20分おいて味をしみ込ませる。

オート  
172 きんめだいの煮つけ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

## 材料

材料	3人分
きんめだいの切り身(1切れ約100gの物)	3切れ
Ⓑ ソーソー みりん	1/2かけ
水	カップ3/4
Ⓐ 砂糖	大さじ2
Ⓑ ソーソー みりん	大さじ2
酒	大さじ1

## 作りかた

- きんめだいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせたⒶを入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をし、テーブルプレートの中央に置き[172 きんめだいの煮つけ]で加熱する。
- 加熱後、煮汁をきんめだい全体にかけ、そのまま約20分おいて味をしみ込ませる。

オート  
173 さばのみそ煮



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

## 材料

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)	1/2本
Ⓑ ソーソー みりん	1/2かけ
水	カップ1/4
Ⓐ 砂糖	大さじ2 1/2
Ⓑ ソーソー みりん	大さじ1/2
酒	大さじ3

## 作りかた

- さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をし、テーブルプレートの下に並べ、長ねぎを添える。
- オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をし、テーブルプレートの中央に置き[173 さばのみそ煮]で加熱する。

## オート174 さんまのしょうが煮



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約39分	給水タンク 空
1回に作れる分量 3~4人分	テーブルプレート

材料	4人分(4尾分)
さんま(1尾約150gの物)	4尾
しょうが(せん切り)	2かけ
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ2
Ⓐみりん	大さじ3
砂糖	大さじ3
酢	大さじ2
水	カップ1

### 作りかた

- さんまは皮に竹ぐしで穴をあけ、頭、内臓、尾を取って水洗いし、1尾を6等分にする。
- ①に熱湯をかけて湯通しし、キッチンペーパーで水けをふき取る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせたⒶと②を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をしてテーブルプレートの中央に置き174 さんまのしょうが煮で加熱する。

## オート175 さんまの柔らか煮



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約180分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分(4尾分)
さんま(1尾約150gの物)	4尾
塩	適量
オリーブ油	40g
穀物酢	40g
Ⓐにんにく(薄切り)	2片
ローリエ(半分にちぎる)	2枚

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
- 30×40cmの大きさに切ったオープンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、黒皿に並べてのせる。
- ③を中段に入れ175 さんまの柔らか煮で加熱する。

#### 【ひとつくちメモ】

- 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

## オート176 昆布巻き



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
昆布(長さ9cmの物)	8枚
水	カップ2 1/4
さけの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ
かんぴょう(長さ約15cmの物)	8本
塩	小さじ1/2
しょうが(せん切り)	1かけ
昆布の戻し汁	カップ1 1/2
黒酢	大さじ3
Ⓐみりん	大さじ2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2

### 作りかた

- 昆布は約30分、分量の水に浸して戻し、キッチンペーパーで水けをふき取る。戻し汁は残しておく。
- かんぴょうは水で洗って塩でもみ、水で洗い流した後、水に約10分浸して絞る。
- さけはタテヨコに4等分に切る。
- ①の昆布で、さけの切り身を巻き、上から昆布をもう1枚巻いて②のかんぴょうで2か所をしばる。両端の昆布を切り落とす。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶと合わせたⒶを入れ、テーブルプレートの中央に置き176 昆布巻きで加熱する。
- 加熱後、すぐに昆布巻きを裏返してあら熱をとり、半分に切る。

## 煮物[野菜]

### オート177 かぼちゃの含め煮



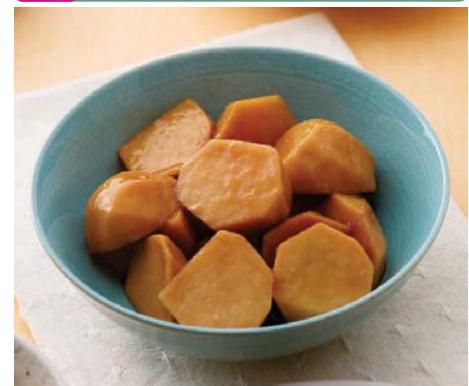
加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約43分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

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

- かぼちゃとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をしてテーブルプレートの中央に置き177 かぼちゃの含め煮で加熱する。

### オート179 里いもの含め煮



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約43分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

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

- 里いもとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をしてテーブルプレートの中央に置き179 里いもの含め煮で加熱する。

## オート178 かぼちゃの煮物

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
かぼちゃ(3cm角に切る)	500g
だし汁	カップ1/2
Ⓐしょうゆ	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をし、テーブルプレートの中央に置き178 かぼちゃの煮物で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

## オート180 里いもの煮物

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
里いも(ひとくち大に切る)	250g
だし汁	カップ1/4
Ⓐしょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をし、テーブルプレートの中央に置き180 里いもの煮物で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

オート  
181 いも煮



煮物

野菜

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約9分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	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
ごぼう(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 1/2
砂糖	大さじ1 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、[027 根菜の下ゆ]で仕上がり調節<sup>調節</sup>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、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照[P.148])をして、テーブルプレートの中央に置き[181 いも煮]で加熱する。

[027 根菜の下ゆ]の使いかた[P.50, 51]

オート  
182 いもたこ



煮物

野菜

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約39分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~3人分	テーブルプレート

材料	3人分
たこ(ゆでたもの、ひとくち大に切る)	150g
里いも(ひとくち大に切る)	440g
水	カップ1 1/4
みりん	大さじ3
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、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照[P.148])をし、テーブルプレートの中央に置き[182 いもたこ]で加熱する。

オート  
183 おでん



煮物

野菜

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約11分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
はんぺん	1/2枚
ちくわ	2本
こんにゃく	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
酒	大さじ1
④みりん	大さじ1/2
薄口しょうゆ	大さじ1/2
塩	小さじ1/3

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。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせた④を入れ、混ぜる。
- オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照[P.148])をして、テーブルプレートの中央に置き[183 おでん]で加熱する。

[ひとくちメモ]

- [183 おでん]はレンジ加熱を使用しています。

オート  
184 たけのこの土佐煮



煮物

野菜

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
たけのこ水煮	500g
だし汁	カップ1
みりん	大さじ3
④しょうゆ	大さじ2
かつおぶし	大さじ1
	10g

作りかた

- たけのこ水煮はさっと水洗いをし、ひとくち大に切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせた④、かつおぶしの3量を入れる。
- オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照[P.148])をし、テーブルプレートの中央に置き[184 たけのこの土佐煮]で加熱する。
- 加熱後、残りのかつおぶしを加え、かき混ぜる。

警告

ゆで卵(殻つき・殻なしとも)や生卵などは入れて加熱しない

卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります



ゆで卵



生卵



黄身や目玉焼き

## オート185 切り干し大根の煮物



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約47分	空
1回に作れる分量 3~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
切り干し大根	40g
油揚げ	2枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、薄切り)	2枚
にんじん(3cm長さのせん切り)	1/2本
だし汁	カップ3
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ2

## 作りかた

- 切り干し大根は水洗いしてから水に約30分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通し、ヨコ半分に切って細切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、合わせた④を入れてよく混ぜ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(P.148))をしてテーブルプレートの中央に置き[185 切り干し大根の煮物]で加熱する。

## オート186 ひじきの煮物



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
ひじき(乾燥)	20g
油揚げ(湯通し、せん切り)	1枚
干しいたけ	3枚
にんじん(せん切り)	30g
こんにゃく(せん切り)	1/4枚
④ ひじきの戻し汁	大さじ4 1/2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2 1/2
砂糖	大さじ3

材料	4人分
ひじき(乾燥)	20g
油揚げ(湯通し、せん切り)	1枚
干しいたけ	3枚
にんじん(せん切り)	30g
こんにゃく(せん切り)	1/4枚
④ ひじきの戻し汁	大さじ4 1/2
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ2 1/2
砂糖	大さじ3

## オート187 ふろふき大根



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約9分	空
1回に作れる分量 2人分	テーブルプレート

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

Ⓐ ④ ひじきの戻し汁

## オート188 きんぴらごぼう

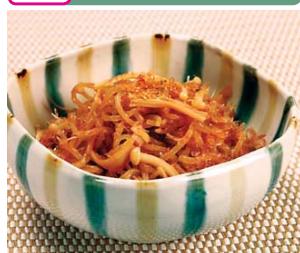


加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	空
1回に作れる分量 2~3人分	テーブルプレート

材料	3人分
ごぼう(せん切りにし、酢水につける)	100g
えのきだけ	1個
ビーマン(せん切り)	30g
にんじん(せん切り)	30g
砂糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1
Ⓐ みりん	小さじ3/5
塩	大さじ2
酒	大さじ3/5
みりん	小さじ1
ごま油	少々

Ⓐ ④ みりん

## オート189 白滝とえのきだけのいり煮



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約5分	空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

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1/2
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

Ⓐ ④ みりん

Ⓐ ④ ごま油

Ⓐ ④ 削りがつお、七味とうがらし

## オート190 高野豆腐と野菜の含め煮



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
高野豆腐	4枚
しめじ	100g
ゆでぎなん	8個
にんじん(厚さ3mmの輪切り)	12枚
にし、花形に抜いた物	5本
さやいんげん(半分に切る)	カップ2 1/2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ4 1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

## 作りかた

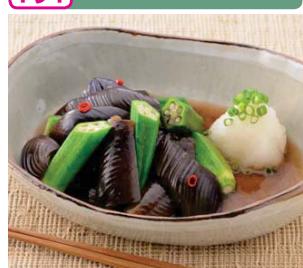
- 高野豆腐は湯(分量外)で戻し、かるく絞って水けを切り2等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と野菜、合わせた④を入れる。
- オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(P.148))をし、テーブルプレートの中央に置き[189 白滝とえのきだけのいり煮]で加熱する。
- 加熱後、落としぶたを取って、かき混ぜる。

④ 加熱後、熱いうちに合わせた④をまわし入れ、よく混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60)

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60)

## オート191 なすの煮浸し



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2人分	テーブルプレート

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

## 作りかた

- なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。
- オクラは塩小さじ1(分量外)で板すりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②を入れ、合わせたⒶを加えてオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照[P.148])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[191 なすの煮浸し]で加熱する。
- 加熱後、そのまま加熱室に約15分おいてじまじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

## オート192 はりはり漬け



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約4分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
切り干し大根	30g
にんじん(せん切り)	50g
ちりめんじゃこ(湯通した物)	20g
Ⓐ 砂糖	各大さじ1
酒	大さじ½
針しょうが	適量

## オート193 ラタトウイユ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
なす	2本 (約140g)
赤パブリカ	½個 (約160g)
黄パブリカ	½個 (約160g)
ズッキーニ	1本 (約200g)
かぼちゃ	200g
にんにく(みじん切り)	2片
オリーブ油	大さじ2
ホールトマト(缶詰、あらくさむ)	100g
Ⓐ 白ワイン	小さじ2
固形スープの素	½個
水	カップ½
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々

## オート194 カポナータ風野菜の簡単煮



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

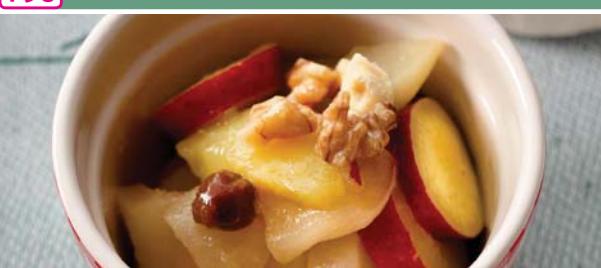
材料	3人分
なす	1½本 (約100g)
ズッキーニ	½本 (約100g)
赤パブリカ	½個(約50g)
黄パブリカ	½個(約50g)
セロリ	50g
Ⓐ にんにく(みじん切り)	½片
オリーブ油	大さじ1
ホールトマト(缶詰、あらくさむ)	100g
ローリエ	1枚
砂糖	小さじ2
水	100mL
Ⓑ 固形スープの素	1個
白ワインビネガー(または米酢)	大さじ2
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	各少々

## 作りかた

- 野菜は、すべて1cm角に切っておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせたⒶを入れてかき混ぜる。
- ②にオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照[P.148])をし、テーブルプレートの中央に置き[193 ラタトウイユ]で加熱する。
- ③に①と合わせたⒷを加えてかるく混ぜ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照[P.148])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[194 カポナータ風野菜の簡単煮]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60)

## オート195 さつまいもとりんごのバター煮



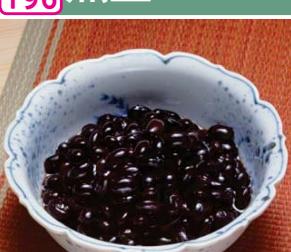
加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
さつまいも (5mmの半月切り)	大1本 (約300g)
りんご (6等分して芯を除き、皮をむいていちょう切り)	1個 (約150g)
Ⓐ オリーブ油	40g
ホールトマト (缶詰、あらくさむ)	50g
ローリエ	1枚
砂糖	小さじ½
水	100mL
Ⓑ 固形スープの素	1個
白ワインビネガー (または米酢)	大さじ2
白ワイン	大さじ1
塩、こしょう	各少々
くるみ	30g

## さつまいもとりんごのバター煮のコツ

- 1~2人分は、仕上がり調節窓で加熱します。

## オート196 黒豆



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約189分	給水タンク 空
1回に作れる分量 4人分	テーブルプレート

## 作りかた

- くるみは、耐熱容器に入れ、ラップをせずにレンジ500W約1分で加熱し、あらきざむ。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて混ぜる。
- ②にオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照[P.148])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[195 さつまいもとりんごのバター煮]で加熱する。
- 加熱後、耐熱ガラスボウルを取り出し器に盛り、①のくるみを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60)

## ちょっといい話

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

## 作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。
- オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照[P.148])とふたをしてテーブルプレートの中央に置き[196 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、そのまま一夜おく。

# 煮物[カレー・シチュー]

## オート 197 ポークカレー



### 加熱時間の目安

加熱 約47分

### 1回に作れる分量

1~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 作りかた

- 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒷを入れて、[レンジ600W]約5分20秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ②にⒶを加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としぶた(カレー・シチューのコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き[197 ポークカレー]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.58~60)

### 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
サラダ油	適量

## オート 198 ビーフカレー

### 加熱時間の目安

加熱 約47分

### 材料

ポークカレーの材料を参照し、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。

### 作りかた

ポークカレーの作りかたを参照し[198 ビーフカレー]で加熱する。

## オート 199 ビーフシチュー



### 加熱時間の目安

加熱 約80分

### 1回に作れる分量

1~4人分

### 使用付属品



給水タンク  
空

### 材料

### 4人分

牛すね肉(1.5~2cm厚さ、5cm角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	大1個(約200g)
にんじん(乱切り)	中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)	中1個(約200g)
Ⓐ バター	25g
Ⓑ 小麦粉(薄力粉)	40g
スープ(固形スープの素)	カップ2~2½(2個を溶く)
トマトピューレ	カップ¼
赤ワイン	大さじ3
Ⓒ 砂糖	大さじ½
Ⓓ 塩	小さじ½
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

## オート 200 ポークシチュー

### 加熱時間の目安

加熱 約80分

### 材料

ビーフシチューの材料を参照し、牛肉を豚シチュー・カレー用肉にかえる。

### 作りかた

ビーフシチューの作りかたを参照し[200 ポークシチュー]で加熱する。

### 作りかた

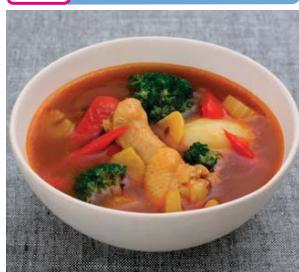
- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、Ⓐを表面に焦げ目がつくまで、いためて取り出し、野菜を入れてよくいため、取り出す。
- フライパンにⒷを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒶを加え、泡立て器でダマができるようよくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と③を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としふた(カレー・シチューのコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き[199 ビーフシチュー]で加熱する。(加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する)
- 加熱後、好みで生クリームをかける。

### カレー・シチューのコツ

- 容器は大きくて深めの物を  
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。
- オープンシートで落としふたをする  
落としふたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切れ目を入れた物を使います。金属製の物は使わないでください。

# スープ・だし・汁物

オート 201 チキンスープカレー



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約22分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~3人分	テーブルプレート

材料 2~3人分

鶏もも肉 (1枚約250gの物)	1/2枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ1/2
じゃがいも (乱切りにする)	中1個 (約130g)
セロリ (筋を取り、ひと口大に切る)	1/2本
赤ピーマン (1cm幅に切る)	1/4個 (約40g)
ブロッコリー (小房に分ける)	1/4株 (約40g)
にんにく (薄切り)	1片
しょうが (薄切り)	1かけ
水	カップ1 1/2
固体スープの素	1個
カレー粉	大さじ1/2~1
トマトケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1

## 作りかた

- 鶏肉は4つに切り、塩、こしょうをしてから小麦粉をまぶす。
- フライパンでオリーブ油を熱し、①をいため、表面に焼き色がついたら、じゃがいもを加えて、さっといためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と残りの野菜を入れ、③を加えてかき混ぜ、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、テーブルプレートの中央に置き [201 チキンスープカレー] で加熱する。

オート 202 クラムチャウダー



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料 1~4人分

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

牛乳	カップ1 1/2
片栗粉	大さじ1

オート 203 ミネストローネ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2人分	テーブルプレート

材料 2人分

玉ねぎ (さいの目切り)	中1/2個 (約100g)
にんじん (さいの目切り)	中1/2個 (約50g)
セロリ (さいの目切り)	1/2本
じゃがいも (さいの目切り)	大さじ2個 (約50g)
ベーコン (1cm幅に切る)	1枚
水	カップ1 1/2
固体スープの素	1個
塩、こしょう	各少々

牛乳	カップ1 1/2
片栗粉	大さじ1

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、オープンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き [202 クラムチャウダー] で加熱する。
- 加熱後、合わせた⑤を加える。
- ②を [レンジ600W] 約2分40秒で加熱後、かるくかき混ぜる。

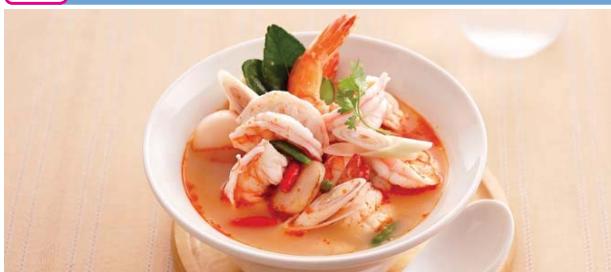
「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.58~60

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.58~60

## ひとくちメモ

- 鶏肉はぶつ切り肉 (約125g) を使つてもよいでしょう。
- 野菜は好みの物を合わせて250~300gを使います。

オート 204 トムヤムクン



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

材料 1~3人分

赤とうがらし (乾燥)	9本
大正えび (またはブラックタイガー)	9尾
チリペースト (市販の物)	大さじ1
スープ (固体スープの素)	カップ2 1/2 (1個を溶く)
こぶみかんの葉	5枚

レモングラス (1mm幅のナメ切り)	2本分
ナンブラー	大さじ3
ライム汁	60mL
ココナツミルク (缶詰)	カップ2 1/2

コリアンダーの葉	適量
----------	----

## 作りかた

- 赤とうがらしは、ぬるま湯 (分量外) で戻して2等分し、種を取つておく。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、①と②を加えてオープンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [204 トムヤムクン] で加熱する。

- 加熱後、ココナツミルクを加えて混ぜ合わせ、器に盛りコリアンダーの葉を添える。

オート 205 かつお昆布だし



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4カップ	テーブルプレート

材料 3~4カップ分

水	カップ5
昆布	10g

かつおぶし	30g
-------	-----

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、一晩おく。
- ①をテーブルプレートの中央に置き [205 かつお昆布だし] で加熱する。
- 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約5分おき、キッチンペーパーや布でこす。

オート 206 煮干し昆布だし



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4カップ	テーブルプレート

材料 3~4カップ分

水	カップ5
昆布	5g

煮干し (頭と内蔵を取る)	35g
---------------	-----

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、一晩おく。
- ①をテーブルプレートの中央に置き [206 煮干し昆布だし] で加熱する。
- 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

## だしのコツ

- 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。

オート  
207 とん汁



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~3人分	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) (約100g)	1/2本
にんじん (5mm厚さ の半月切り)	1/2本 (約40g)
ごぼう (3mm厚さの ナナメ切りにし、酢水 につける)	1/2本 (約50g)
里いも (5mm厚さの 輪切りにし、塩もみして ぬりめりを取る)	2個 (約100g)
干ししいたけ (戻して石 づきを取り4つに切る)	2枚
だし汁 みそ	カップ2 大さじ2
長ねぎ (5mm厚さのナ ナメ切り)	1/2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→P.169)をして、テーブルプレートの中央に置き**207 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。

オート  
208 けんちん汁



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約19分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	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、酢水につける)	65g
木綿豆腐 (ひとくち大に 切る)	130g
里いも (5mm厚さの輪 切りにし、塩もみしてぬ りめりを取る)	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 (アク抜きし、 5mm厚さの2cm角に 切る)	65g
だし汁 しょうゆ	カップ2 1/2 大さじ1 1/3
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1 1/2
みりん	小さじ1 1/2
小ねぎ (小口切り)	適量

作りかた

- 1 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み**027 根菜の下ゆ**で加熱する。
- 2 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えて、オープンシートで落としぶた(スープ・汁物のコツ参照→P.169)をして、テーブルプレートの中央に置き**208 けんちん汁**で加熱する。
- 3 加熱後、好みで小ねぎを添える。

「027 根菜の下ゆ」の使いかた  
→P.50, 51

オート  
209 さけのかす汁



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
生ざけの切り身 (1切れ約 100gの物、ひとくち大に 切る)	2切れ
大根 (5mm厚さのい ちょう切り)	50g
ごぼう (3mm厚さのナ ナメ切りにし、酢水につける)	65g
にんじん (5mm厚さのい ちょう切り)	50g
玉ねぎ (ひとくち大に切る)	50g
じゃがいも (ひとくち大に 切る)	50g
油揚げ (湯通して細切り)	1/2枚
しいたけ (石づきを取り4つ に切る)	2枚
だし汁	カップ3
酒	40g
みそ	大さじ 2~3
しょうゆ	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④を入れ、レンジ**500W**約3分30秒で加熱し、かるくかき混ぜる。
- 2 だし汁大さじ2と酒かすを①に加えレンジ**500W**約40秒で加熱し、かるくかき混ぜる。
- 3 残りのだし汁、みそ、しょうゆを合わせておく。
- 4 ②に油揚げ、しいたけ、③を加える。
- 5 オープンシートで落としぶた(スープ・汁物のコツ参照→P.169)をして、テーブルプレートの中央に置き**209 さけのかす汁**で加熱する。
- 6 加熱後、かるくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58~60

ひとくちメモ

• アクは加熱後に取り除きます。

ごはん物・麺[ごはん物]

オート  
210 炊飯 (ごはん)



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約35分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~6人分	テーブルプレート

材料	4人分
米	カップ2 (320g)
水	440 ~ 480mL

作りかた

- 1 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 2 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- 3 ②をテーブルプレートの中央に置き**210 炊飯**で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート  
211 五穀ごはん



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約39分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~6人分	テーブルプレート

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

作りかた

- 1 米と五穀米 (雑穀米) は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
- 2 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- 3 ②をテーブルプレートの中央に置き**211 五穀ごはん**で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

炊飯 (ごはん)・五穀ごはんのコツ

●炊飯 (ごはん) の水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間
カップ 1/2 (80g: 1人分)	100 ~ 120mL	仕上がり調節弱 約 10 分
カップ 1 (160g: 2人分)	230 ~ 250mL	仕上がり調節やや弱 約 23 分
カップ 2 (320g: 4人分)	440 ~ 480mL	約 35 分
カップ 3 (480g: 6人分)	640 ~ 700mL	仕上がり調節強 約 42 分

●五穀ごはんの水の量と加熱時間

米の量	五穀米 / 押麦の量	水の量	加熱時間
カップ 2/5 (65g: 1人分)	15g	100 ~ 120mL	仕上がり調節弱 約 10 分
カップ 4/5 (130g: 2人分)	30g	240 ~ 260mL	仕上がり調節やや弱 約 24 分
カップ 1 2/3 (260g: 4人分)	カップ 1/3 (50g)	450 ~ 480mL	約 39 分
カップ 2 1/2 (400g: 6人分)	カップ 1/2 (80g)	640 ~ 700mL	仕上がり調節強 約 46 分



## オート212 さんまとひじきの炊き込みごはん



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約36分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
さんま (1尾約 200g の物)	1尾
塩	小さじ1/3
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、水けをふいて塩をふり、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  
[212 さんまとひじきの炊き込みごはん]で加熱する。
- 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。

### 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(→P.171)を参考してください。

### 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。

## オート213 しょうゆ焼きおにぎり



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 上段 テーブルプレート

材料	4人分(8個)
冷やごはん Ⓐ しょうゆ 砂糖	640g 大さじ2 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。
- Ⓐの上になる方に合わせたⒶを塗り、オープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ[213 しょうゆ焼きおにぎり]で加熱する。

## オート214 みそ焼きおにぎり



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 上段 テーブルプレート

材料	4人分(8個)
冷やごはん Ⓐ 赤みそ Ⓐ 砂糖 みりん	640g 大さじ2 小さじ2 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。
- Ⓐの上になる方に合わせたⒶを塗り、オープンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ[214 みそ焼きおにぎり]で加熱する。

### 焼きおにぎりのコツ

- おにぎりの大きさは  
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。

## オート215 ライスコロッケ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約20分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	4人分(8本)
Ⓐ 冷やごはん トマトケチャップ 塩、こしょう 玉ねぎ (みじん切り) にんじん (みじん切り) ピーマン (みじん切り) ベーコン (みじん切り) プロセスチーズ (さいの目切り) 煎りパン粉 (→P.134)	300g 大さじ2 1/2 各少々 30g 20g 小1個 2枚 30g 60g 大さじ2 強
小麦粉 (薄力粉) 卵 (溶きほぐす)	640g 1個

### 作りかた

- 容器にⒶを入れて混ぜ合わせ、レンジ500W約2分で加熱する。
- ①にⒷを加えてかき混ぜ、レンジ500W約3分で加熱する。
- ②にチーズを加えて混ぜ、24等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけて、3個ずつくしに刺す。
- 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[215 ライスコロッケ]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

### ライスコロッケのコツ

- 1~2人分は  
仕上がり調節弱で加熱します。

## オート216 たいめし



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約37分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
たいの塩焼き(→P.108)	1尾 (約300g)
米	カップ2 (320g)
水	400~440mL
しょうゆ	小さじ2
Ⓐ 塩	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	大さじ1
昆布 (5cm 角の物)	1枚
しょうが (せん切り)	1かけ

### 作りかた

- たいの塩焼きは半分に切っておく。
- 米は洗い、ザルに上げて水けを切り、大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- ②にⒶを加えてかき混ぜ、昆布と①をのせる。
- ③をテーブルプレートの中央に置き[216 たいめし]で加熱する。
- 加熱後、昆布を取り出し、たいの身をほぐしながら骨を取りのぞき、混ぜ込みながら残りのしょうがをちらし、ふきんとふたをして蒸らす。

### たいめしのコツ

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

オート  
217 深川めし



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約37分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
あさり(殻つき)	400g
米	カップ2(320g)
しょうゆ	大さじ1
Ⓐ 酒	大さじ2
みりん	大さじ1
だし汁(あさりの煮汁と合わせて)	400~440mL
しょうが(せん切り)	少々

作りかた

- 1 あさりは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
- 2 ①の殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深さのある平皿に入れる。Ⓐを加え、ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き[レンジ]600W約3分30秒加熱する。
- 3 あさりの殻から身を取り出し、煮汁を取っておく。
- 4 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、③の煮汁と合わせただし汁を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- 5 ④をテーブルプレートの中央に置き[217 深川めし]で加熱する。
- 6 加熱後、あさりの身としょうがを入れてかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60)

深川めしのコツ

- 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の平皿でふたをします。

オート  
218 どどめせ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約37分	給水タンク 空
1回に作れる分量 2~4人分	テーブルプレート

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

作りかた

- 1 米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- 2 ①にⒶを加えてかるく混ぜ、Ⓐを全体に散らす。
- 3 ②をテーブルプレートの中央に置き[218 どどめせ]で、加熱する。
- 4 加熱後、すぐに酢を加えてかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。皿に盛り、錦糸卵とさやえんどうを飾る。

どどめせのコツ

- 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の平皿でふたをします。

オート  
219 赤飯 (おこわ)



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~4人分	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	少々

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 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。
- 3 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[219 赤飯]で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- 4 器に盛り、ごま塩を添える。

[ひとくちメモ]

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

赤飯(おこわ)・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

3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをします。



オート  
220 山菜おこわ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
もち米	カップ2(320g)
山菜(びん詰またはパック入り)	120g
水	280~320mL
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 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。
- 3 ②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[220 山菜おこわ]で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

# ごはん物・麺[丼物]

オート  
221 牛丼



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~3人分	テーブルプレート

材料	3人分
牛切り落とし肉(ひとくち大に切る)	200g
玉ねぎ(薄切り)	1個
だし汁	カップ¾
Ⓐ みりん	大さじ2
Ⓑ ソース	大さじ1½
砂糖	小さじ2
ごはん(あたたかい物)	適量

## 作りかた

- ① 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ぶた(煮物のコツ参照→P.148)をして、テーブルプレートの中央に置き[221 牛丼]で加熱する。
- ② 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上に①をのせる。

オート  
222 カツ丼



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約4分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
とんカツ(→P.134) (ひとくち大に切る)	1枚
卵	3個
長ねぎ	20g
卵(溶きほぐす)	2個
Ⓐ めんつゆ(市販の物)	大さじ3
Ⓐ 砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1
Ⓑ ソース	大さじ1½
砂糖	小さじ2
ごはん(あたたかい物)	適量

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに長ねぎと卵、Ⓐを入れてよく混ぜておく。
- ② ①の上にとんカツをのせ、テーブルプレートの中央に置き[222 カツ丼]で加熱する。
- ③ オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をして、テーブルプレートの中央に置き[223 親子丼]で加熱する。
- ④ 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上に③をのせる。

オート  
223 親子丼



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約7分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
鶏もも肉(1cm 角に切る)	100g
卵	3個
長ねぎ	10g
三つ葉(1.5cm 幅に切る)	50g
玉ねぎ(薄切り)	50g
Ⓐ みりん	大さじ4
Ⓑ ソース	大さじ4
みりん	大さじ1
Ⓑ ソース	大さじ1½
砂糖	小さじ2
ごはん(あたたかい物)	適量

## 作りかた

- ① 卵はしっかり溶いて三つ葉を合わせておく。
- ② 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Ⓐを加える。
- ③ オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.148)をして、テーブルプレートの中央に置き[223 親子丼]で加熱する。
- ④ 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上に③をのせる。

# ごはん物・麺[麺]

オート  
224 かぼちゃのほうとう



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約9分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	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 厚さのいのちよう切り)	20g
大根(3mm 厚さのいのちよう切り)	20g
しめじ(石づきを取り、小房に分ける)	20g
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	30g
だし汁	カップ2½
みそ	大さじ3
長ねぎ(1mm 厚さのナナメ切り)	適量

作りかた
① ④はラップに包み、レンジ500W約1分で加熱する。
② ①にキャベツと合わせたⒶを加える。
③ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き[225 キャベツとあさりのスープパスタ]で加熱する。
④ 加熱後、やけどの注意して、ラップを外し混ぜる。

作りかた
① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
② ①にキャベツと合わせたⒶを加える。
③ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き[225 キャベツとあさりのスープパスタ]で加熱する。
④ 加熱後、やけどの注意して、ラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

オート  
225 キャベツとあさりのスープパスタ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	テーブルプレート

材料	2人分
パスタ(1.6mm、ゆで時間7分の物)	100g
キャベツ(ひとくち大に切る)	100g
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)	65g
あさりの水煮汁	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)	½片
赤とうがらし(乾燥、輪切り)	½本

作りかた
① 玉ねぎは、ラップに包みレンジ500W約1分で加熱し冷ましておく。
② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
③ ②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[226 トマトとベーコンのスープパスタ]で加熱する。

作りかた
① ②にトマトの水煮と合わせたⒶを加える。
③ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き[226 トマトとベーコンのスープパスタ]で加熱する。
④ 加熱後、やけどの注意して、ラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

オート  
226 トマトとベーコンのスープパスタ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約12分	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~2人分	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	½個
水	350mL
Ⓐ 白ワイン	大さじ2
塩	小さじ½
あらびき黒こしょう	少々

作りかた
① 玉ねぎは、ラップに包みレンジ500W約1分で加熱し冷ましておく。
② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
③ ②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[226 トマトとベーコンのスープパスタ]で加熱する。

作りかた
① ②にトマトの水煮と合わせたⒶを加える。
③ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き[226 トマトとベーコンのスープパスタ]で加熱する。
④ 加熱後、やけどの注意して、ラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

## 手動 天丼

手動	レンジ	使用付属品
600W	600W	給水タンク 空
2分~2分30秒	2分~2分30秒	テーブルプレート

材料	4人分
えび、魚介、野菜の天ぷら(市販の物または→P.143)	適量
だし汁	大さじ4
Ⓐ しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ3
Ⓑ 片栗粉	小さじ½
水	大さじ1
ごはん(あたたかい物)	適量

「010 天ぷらのあたため」の使いかた

(→P.44,45)

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

## スープパスタのコツ

### ●容器は

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

### ●ラップは

破裂防止のため1cmくらいあけます。

### ●パスタは

なるべく束にならないように入れます。加熱中にくっついてしまうことがあります。

### ●アクが出た場合は

加熱後に取り除きます。

# ゆで物

## オート 227 ほうれん草のおひたし



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約2分	給水タンク 空
1回に作れる分量 4人分	テーブルプレート

材料	4人分
ほうれん草 糸がつお、しょうゆ	200g 各適量

### 作りかた

- ① ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物は十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 [227 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。

- ④ 器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

## オート 228 もやしのナムル



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約3分	給水タンク 空
1回に作れる分量 4人分	テーブルプレート

材料	4人分
もやし ピーマン（せん切り） 赤バブリカ（せん切り） Ⓐ 砂糖、ごま油	200g 1個 小1個 各大さじ1 各大さじ1

### 作りかた

- ① もやしとピーマン、赤バブリカを合わせて、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 [228 もやしのナムル](#)で加熱し、水けを切る。
- ③ 混ぜ合わせたⒶで②をあえる。

## オート 230 キャベツの酢漬け



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約2分	給水タンク 空
1回に作れる分量 4人分	テーブルプレート

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

### 作りかた

- ① キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴたりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [230 キャベツの酢漬け](#)で加熱し、水けを切る。
- ③ 耐熱容器にⒶを合わせて入れ [レンジ] 500W [30~50秒] で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 [P.58~60](#)

## オート 232 酢ごぼう



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約6分	給水タンク 空
1回に作れる分量 4人分	テーブルプレート

材料	4人分
ごぼう 白りごま 酢、砂糖 Ⓐ しょうゆ、みりん 塩	200g 大さじ3 各大さじ1 1/2 各大さじ1/2 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）を振りかけてラップで、ぴたりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [232 酢ごぼう](#)で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
- ③ 混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり（分量外）をふる。

## オート 233 野菜サラダ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約4分	給水タンク 空
1回に作れる分量 4人分	テーブルプレート

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

### 作りかた

- ① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きし、まとめてラップで、ぴたりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [233 野菜サラダ](#)で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
- ③ ②とアスパラガスを盛り合わせてピーマン、赤バブリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

## オート 234 ポテトサラダ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約6分	給水タンク 空
1回に作れる分量 4人分	テーブルプレート

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

### 作りかた

- ① じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップで、ぴたりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [234 ポテトサラダ](#)で加熱する。
- ③ ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうである。

## オート 235 イタリアンサラダ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約8分	給水タンク 空
1回に作れる分量 4人分	テーブルプレート

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

作りかた
------

- ① じゃがいもは、きれいで洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴたりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [235 イタリアンサラダ](#)で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ③ ポウルにⒶを合わせて入れかき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

### ゆで物のコツ

#### ●料理に合わせた下ごしらえを

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



#### ●材料に合ったアク抜きを

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

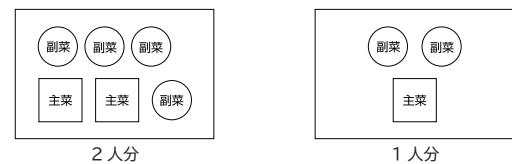
●水けを切らずにラップで、ぴたり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する皿などは使いません。

# セットメニュー・2品同時[朝食セット](主菜)



## 236 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。



- テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ[236 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

- 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.214]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 236 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
玉ねぎ(薄切り)	30g
ピーマン(薄切り)	1/2個
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
ピザソース(市販の物)	適量
ピザ用チーズ	適量



作りかた

- 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。

### チャルシートースト

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚



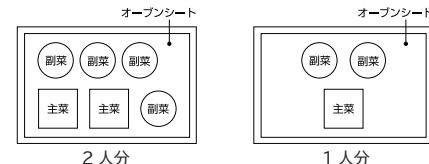
作りかた

- 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。

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 上段 テーブルプレート
1~2人分	

## 237 おにぎり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[237 おにぎりセットメニュー]で加熱する。

## オート 237 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	大さじ1/2 小さじ1/2



### 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、またはオーブンシートを敷き、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 砂糖 みりん	大さじ1/2 小さじ1/2 小さじ1/2



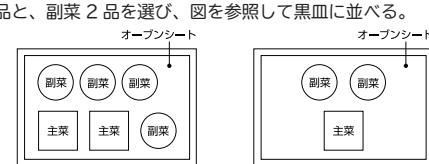
### 作りかた

- 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、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 上段 テーブルプレート
1~2人分	

## 238 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[238 チャーハンセットメニュー]で加熱する。

## オート 238 チャーハンセットメニュー

### 簡単チャーハン

材料	2人分
冷やごはん	200g
チャーハンの素 (市販の物)	1袋
ごま油	大さじ1



### 作りかた

- 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ブンシートを敷き、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を使うと簡単ガーリックライスが作れます。

# 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
塩、こしょう	各少々

### 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
塩	少々

### 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 ベーコン	4本 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かえる。(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かえる。

## 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、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。

## 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

好みの野菜 2種類	2人分(8本分)
アスパラガス	2本
かぼちゃ(薄切り)	40g
エリンギ	2本
長ねぎ(半分に切る)	1/4本
Ⓐ 玉ねぎ	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

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

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.58~60](#)

# 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。

加熱時間の目安	使用付属品
各メニューを参照	
1回に作れる分量	黒皿 中・下段 dezuplプレート 空
それぞれ黒皿1枚分	

## 「お総菜2品」の組み合わせメニュー

例: 239 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き



オート 239 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き

加熱時間の目安 約 28 分



中段メニュー  
鶏のから揚げ  
[作りかた ➔ P.133 ]

オート 240 鶏から揚げ & 焼き野菜

加熱時間の目安 約 28 分



中段メニュー  
鶏のから揚げ  
[作りかた ➔ P.133 ]

セッタスル  
2品同時オープン

セッタスル  
2品同時オープン

オート 241 さけムニエル & トマトのチーズ焼き

加熱時間の目安 約 28 分



中段メニュー  
さけのムニエル  
[作りかた ➔ P.111 ]

オート 242 さけムニエル & 焼き野菜

加熱時間の目安 約 28 分

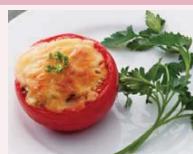


中段メニュー  
さけのムニエル  
[作りかた ➔ P.111 ]

セッタスル  
2品同時オープン

セッタスル  
2品同時オープン

トマトのチーズ焼き  
[作りかた ➔ P.114 ]



トマトのチーズ焼き  
[作りかた ➔ P.114 ]



トマトのチーズ焼き  
[作りかた ➔ P.114 ]

## 2品同時オープンのコツ

- 黒皿を使い、皿受棚の中段と下段にセットし、2段で焼く。それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚にセットし加熱してください。  
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
- 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など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: 243 マフィン & プチパイ



オート 243 マフィン & プチパイ

加熱時間の目安 約 38 分



マフィン  
[作りかた ➔ P.203 ]

オート 244 ブラウニー & プチパイ

加熱時間の目安 約 36 分



ブラウニー  
[作りかた ➔ P.204 ]



下段メニュー  
プチパイ  
[作りかた ➔ P.207 ]



オート 245 マフィン & ポーロ

加熱時間の目安 約 38 分



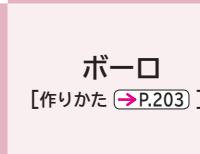
マフィン  
[作りかた ➔ P.203 ]

オート 246 ブラウニー & ポーロ

加熱時間の目安 約 38 分



ブラウニー  
[作りかた ➔ P.204 ]



下段メニュー  
ポーロ  
[作りかた ➔ P.203 ]



下段メニュー  
ポーロ  
[作りかた ➔ P.203 ]

セッタスル  
2品同時オープン

セッタスル  
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 001 カレー・丂物の具 (アルミパックのレトルト食品)

### 作りかた

- パックまたは袋から具を取り出して深めの陶器皿や耐熱容器に移し、かるくラップをし[001 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)

「[001 おかず]のコツ」[P.36~38](#)

## オート 002 ごはん

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	
1回に作れる分量 表示の分量	給水タンク 空 テーブルプレート

### 作りかた

●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)	200~1800g (冷凍ごはんは 100~600g)
--------------------------------	-----------------------------------

### 作りかた

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

「[002 ごはん]のコツ」[P.39](#)

## オート 003 牛乳

加熱時間の目安	使用付属品
約1分30秒 (200mL)	給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量 200~800mL	



### 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[003 牛乳]であたためる。

「[003 牛乳]のコツ」[P.42](#)

## オート 006 酒かん

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量 130~720mL	



### 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[006 酒かん]で[人肌かん]ぬるかん[熱かん]を選択してあたためる。

### 酒かんのコツ [P.43](#)

- 徳利であたためるときは  
くびれた部分より1cmほど下くら  
いまで入れます。
- びん詰めのお酒は  
栓を抜いてからあたためます。
- テーブルプレートの中央に置いて  
加熱します
- [001 おかず]では熱くなり過ぎ  
ます

「[004 お茶]のコツ」[P.42](#)

## 応用 007 ごはんのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
約1分40秒 (約150g)	給水タンク 満水 テーブルプレート
1回に作れる分量 150~600g	



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

- 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  
[007 スチームあたため]であたため  
る。

「[007 スチームあたため]のコツ」  
[P.44,45](#)

## 応用 007 お総菜のあたため

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② ラップなどのおおいをしないで テーブルプレートの中央に置き [007 スチームあたため]であたため る。



材料	1~5人分
シーミマイや 焼きそばなど	100~500g

## オート 009 中華まんのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	給水タンク 満水 テーブルプレート
1回に作れる分量 下記参照	



作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② テーブルプレートにオープンシートを敷き、その上に中華まんをのせ [009 中華まんのあたため]で加熱する。

●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

### 中華まんのあたためのコツ [P.44,45](#)

- あんまんは  
仕上がり調節やや弱または弱に合  
わせます。
- 食品メーカーが保存状態、形状に  
よって仕上がり調節を上手に使  
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。

## オート 005 コーヒー

加熱時間の目安	使用付属品
約3分 (200mL)	給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量 180~720mL	

### 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[005 コーヒー]であたためる。

「[005 コーヒー]のコツ」[P.42](#)

## オート010 天ぷらのあたため

加熱時間の目安	使用付属品
200gで10分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 表示の分量	黒皿 中段 テーブルプレート



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**010 天ぷらのあたため**で加熱する。

### 天ぷらのあたためのコツ

●冷凍の揚げ物はあたためることができません

**001 おかず**であたためます。

(→P.36~38)

●100g未満のあたためはできません  
100g以上にするか、**中段**に黒皿をのせ**過熱水蒸気オーブン**予熱なし**180℃**で様子を見ながら加熱します。(→P.67)

●天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときは  
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

## 応用011 チョコレート

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約3分	給水タンク 空
1回に作れる分量 50~200g	テーブルプレート

材料	
チョコレート (細かくきざむ)	50g (1枚)

### 作りかた

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

## 応用011 ベビーフード

加熱時間の目安	使用付属品
常温 約30秒	給水タンク 空
冷蔵 約60秒	テーブルプレート

1回に作れる分量 50~150g	型	使用付属品
ベビーフード (市販品または手作りの物)	1個分	黒皿 下段 テーブルプレート

### 作りかた

- 市販品のベビーフードは耐熱容器に移しかえる。(ふたは取る)
- 011 あたため(温度設定) 30℃**で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜて温度を確かめる。

## 応用011 バター

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約2分	給水タンク 空
1回に作れる分量 100~200g	テーブルプレート

材料	
バター (冷蔵室から出したての物)	100g

### 作りかた

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

### あたため(温度設定)のコツ

●1回に加熱できる分量や設定の目安は

あたため(温度設定)の上手なあためかたを参照してください。

(→P.46)

# スイーツ[ケーキ]

## オート247 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約44分	給水タンク 満水

### 作りかた

#### 材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

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

### 作りかた

#### 共立て法の作りかた

③ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。

砂糖を加え、もつたりするまで泡立て(生地で「の」の字が書ける)から

バニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

### 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さり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、型をトントンとかくろくして空気を抜き、黒皿のせ下段に入れ247 スポンジケーキで加熱する。

⑦加熱後、型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

### 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	

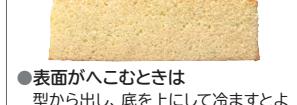
作りかた	247 スポンジケーキ
仕上がり調節	やや弱 中 やや強
約41分	約44分
約48分	

●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  
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになります。

●良好な仕上がりは  
きめがそろっていてふくらみがよい。



●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.75)

### スポンジケーキ作りのポイント

断面	状況	原因	状況
	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくてしまっている	●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、卵の泡がぶぶれた(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	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている
	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●さしこ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ぶぶれた(切るように混ぜる)	●部分的に目の詰まつたところがある ●ふくらみやきめにむらがある

## オート 248 ロールケーキ(プレーン)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分	給水タンク
加熱 約16分	空
1回に作れる分量 1本分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	1本分
小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々
牛乳(室温に戻す)	大さじ1½
Ⓐ バター	大さじ1強 (約15g)
あんずジャム(粒のある物 は裏ごしする)	適量



### 作りかた

- 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- Ⓐを合わせてレンジ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。
- 食品を入れずに[248 ロールケーキ]で予熱する。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。
- 焼き上がり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間隔にすじをつけて、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.58~60)

### 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。

### 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.189)を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかりと泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

#### ●紙をはがすときは

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

#### ●周りのかたさが気になるときは

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。

## 応用 248 モカロールケーキ

加熱時間の目安 予熱 約7分 / 加熱 約16分

### 材料

ロールケーキ(プレーン)の材料を参考し、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を参考し、作りかた④で、食品を入れずに[248 ロールケーキ]で予熱し、作りかた⑤で、最後にコーヒー液を加える。
- ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑥、⑦を参考して加熱し、ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑧、⑨を参考して作る。

## 応用 248 抹茶ロールケーキ

加熱時間の目安 予熱 約7分 / 加熱 約16分

### 材料

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

### 作りかた

- ロールケーキ(プレーン)の作りかた①~⑤を参考し、作りかた④で、食品を入れずに[248 ロールケーキ]で予熱し、作りかた⑤で、最後に抹茶液を加える。
- ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑥、⑦を参考して加熱し、ロールケーキ(プレーン)の作りかた⑧、⑨を参考して作る。

## オート 249 チーズケーキ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約48分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 型1個分	黒皿 下段 テーブルプレート

### 材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

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

## 手動 スフレチーズケーキ



手動	使用付属品
オープン 予熱約5分 150°C 加熱時間 48~54分	給水タンク 空 黒皿 下段

### 材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

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

### 作りかた

- 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりとバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れレンジ200W[2~3分]で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
- Ⓑに砂糖大さじ1量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダメにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿ののせて下段に入れ[249 チーズケーキ]で加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.58~60)

「オープン(予熱あり) 加熱の使いかた」 (→P.64、65)

### ひとくちメモ

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

## オート250 シフォンケーキ(プレーン)



加熱時間の目安  
加熱 約49分

使用付属品  
給水タンク  
満水

1回に作れる分量  
型1個分

黒皿 下段  
テーブルプレート

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	70mL
⑧ レモン汁	大さじ1
レモンの皮(すりおろす)	1個分
サラダ油	60mL

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた⑥を少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜて⑥をふるい入れ、さらに混ぜて⑥をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[250 シフォンケーキ]で加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

#### 【ひとつくちメモ】

- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きつまりができます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

●直径17~20cmのケーキが作れます

#### シフォンケーキのコツ

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

●シフォン型は  
アルミ製の物を使います。



#### ●生地の空気抜き

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

#### ●型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出ると、しほんでしまいます。

#### ●手動メニューで焼くときは

⇒P.75

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。

#### ●卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは

強く混ぜ過ぎないようにしましょう。

あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、

シフォンケーキがふくらまなくなります。

#### 仕上がり調節

やや弱  
約45分

中

約49分

## 応用250 カプチーノシフォンケーキ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約49分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 型1個分	黒皿 下段 テーブルプレート

#### 材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	120g
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
⑨ ぬるま湯(約40℃)	100mL
⑩ インスタントコーヒー	大さじ2/3
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ1

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた⑥を少しづつ加えて混ぜる。
- サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜて⑥をふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③に④の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[250 シフォンケーキ]で加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。

#### 【ひとつくちメモ】

- シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

## 応用250 ココアシフォンケーキ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約49分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 型1個分	黒皿 下段 テーブルプレート

#### 材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

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

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。
- サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜて⑥をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③に④の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[250 シフォンケーキ]で加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。

#### 【ひとつくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

## 応用250 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約49分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 型1個分	黒皿 下段 テーブルプレート

#### 材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	120g
Ⓑ 抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	110mL
サラダ油	60mL
甘納豆(小豆)	80g

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。
- サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜて⑥をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③に④の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[250 シフォンケーキ]で加熱する。
- シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。

#### 【ひとつくちメモ】

- 甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

## オート251 パウンドケーキ(プレーン)



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約6分/加熱 約45分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ1/2
③ 砂糖	80g
④ バター(室温に戻す)	100g
⑤ 卵(溶きほぐす)	2個
⑥ バニラエッセンス	少々
⑦ 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

●バターはよくすり混ぜる  
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

●型に入れて中央をくぼませる  
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。

●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは  
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●焼き上がりは  
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。

●焼き上げ直後は  
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷します。

## 応用251 チョコバナナパウンドケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約6分 加熱 約45分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ1/2
③ 砂糖	80g
④ バター(室温に戻す)	100g
⑤ 卵(溶きほぐす)	2個
⑥ バニラエッセンス	少々
⑦ バナナ(きざむ)	1/2本
⑧ チョコレート(きざむ)	20g

### 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。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251 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、黒皿に図のようにのせる。
- 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251 りんごパウンドケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約6分 加熱 約45分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ1/2
③ 砂糖	80g
④ バター(室温に戻す)	100g
⑤ 卵(溶きほぐす)	2個
⑥ バニラエッセンス	少々
⑦ リンゴのブリザーブ(→P.206)	60g

### 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。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251 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、黒皿に図のようにのせる。
- 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251 カラメルパウンドケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約6分 加熱 約45分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ1/2
③ 砂糖	80g
④ バター(室温に戻す)	100g
⑤ 卵(溶きほぐす)	2個
⑥ バニラエッセンス	少々
⑦ カラメルソース	40g
⑧ 水	大さじ1 1/2

### 作りかた

- 耐熱容器に⑦を入れレンジ500W4~5分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、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。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251 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、黒皿に図のようにのせる。
- 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。
- ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、焼く。

## 応用251 マーブルパウンドケーキ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約6分 加熱 約45分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)	100g
② ベーキングパウダー	小さじ1/2
③ 砂糖	80g
④ バター(室温に戻す)	100g
⑤ 卵(溶きほぐす)	2個
⑥ バニラエッセンス	少々
⑦ カラメルソース	40g
⑧ 水	大さじ1 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、251 パウンドケーキで予熱し、焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

# スイーツ[クッキー]

## オート型抜きクッキー 252



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 空
1回に作れる分量 黒皿1枚・48個分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料 (黒皿1枚・48個分)	
小麦粉 (薄力粉)	170g
バター (室温に戻す)	85g
砂糖	60g
卵 (溶きほぐす)	大2個
バニラエッセンス	少々

### 作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
- 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿1枚に並べる。
- ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ②を中段に入れ[252 型抜きクッキー]で加熱する。



⑥を中段に入れ[252 型抜きクッキー]で加熱する。

## オート絞り出しクッキー 253

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 空
1回に作れる分量 黒皿1枚・48個分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料 (黒皿1枚・48個分)	
小麦粉 (薄力粉)	130g
バター (室温に戻す)	80g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	小1個 (約40g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ (小さく切った物)	適量

### 作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ②を中段に入れ[253 絞り出しクッキー]で加熱する。

## オートアーモンドクッキー 254

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 空
1回に作れる分量 黒皿1枚・48個分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料 (黒皿1枚・48個分)	
小麦粉 (薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター (室温に戻す)	40g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	1/2個
スライスアーモンド	60g

### 作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ②を中段に入れ[254 アーモンドクッキー]で加熱する。

## オートスノークッキー 255



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 空
1回に作れる分量 黒皿1枚・30個分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料 (黒皿1枚・30個分)	
くるみ	30g
バター	70g
ショートニング	50g
粉砂糖	30g
アーモンドパウダー	60g
小麦粉 (薄力粉)	130g
粉砂糖	適量

### 作りかた

- くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
- 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間ほど休ませる。
- 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。
- 黒皿を中段に入れ[255 スノークッキー]で加熱する。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

### 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。

#### ●生地がべたつくときは

ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。  
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

#### ●生地の大きさや厚みはそろえて

大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

#### ●市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けたが違うので、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か月くらい持ちます。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。

#### ●1段を手動メニューで焼くときは

オープン

予熱あり 1段 [170°C] [20~27分] で予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いて黒皿に生地をのせて中段と下段に入れ加熱します。 (P.64, 65) 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分の1が経過してからにしてください。

# スイーツ[プリン・ゼリー]

## オート柔らかプリン 256



加熱時間の目安  
加熱 約25分

使用付属品  
給水タンク  
満水  
黒皿 中段  
テーブルプレート

1回に作れる分量  
6個分

材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

カラメルソース	
Ⓐ 砂糖	40g
Ⓑ 水	大さじ1 1/2
卵液	
牛乳	カップ1 1/4
Ⓑ 生クリーム	100mL
砂糖	50g
卵黄 (溶きほぐす)	4個分
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた  
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[4~5分]で様子を見ながら加熱し、カラメル色になつたら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)

③ 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。

④ 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。

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[256 柔らかプリン]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好みの物で飾る。

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60)

### 柔らかプリンのコツ

●手動メニューで調理するときは(P.75)

●加熱する前の卵液の温度は  
35~40℃にします。

●加熱室は冷ましてから

「オープン」「グリル」「脱臭」使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

## 手動 プリン 257



手動  
過热水蒸気  
オープン  
140℃  
加熱時間  
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	60g
Ⓐ 砂糖	大さじ2
水	大さじ1
水	
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

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、カラメル色になつたら水を加える。(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。卵黄と合わせ、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を図のようキッチンペーパーに並べ、中段に入れ過热水蒸気オープン[予熱なし]140℃[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.58~60)

「過热水蒸気オープン加熱の使いかた」(P.67)

### ひとくちメモ

●加熱むらが気になるときは、加熱時間の3/3~3/4が経過してから、前後を入れかえてください。

## オート レモンゼリー 258



オート  
257  
使用付属品  
給水タンク  
空  
テーブルプレート

加熱時間の目安  
加熱 約2分

1回に作れる分量  
4個分

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ1 (約10g)
水	大さじ2
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とらせておく。

② ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き[257 レモンゼリー]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。

④ 加熱後、水でぬらしたガラス容器に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.58~60)

「過热水蒸気オープン加熱の使いかた」(P.67)

## オート コーヒーゼリー 258



オート  
258  
使用付属品  
給水タンク  
空  
テーブルプレート

加熱時間の目安  
加熱 約2分

1回に作れる分量  
4個分

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ1 (約10g)
水	大さじ2
インスタントコーヒー	大さじ2
水	カップ2
砂糖	60g
ホイップクリーム	適量

### 作りかた

① 耐熱容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

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[258 コーヒーゼリー]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。

④ 加熱後、水でぬらしたガラス容器に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.58~60)

「過热水蒸気オープン加熱の使いかた」(P.67)

# スイーツ[焼き菓子]

## オート 259 シュー(シュークリーム)



加熱時間の目安		使用付属品	
予熱	約10分	加熱	約29分
1回に作れる分量		給水タンク 満水	
12個分		黒皿 中段	テーブルプレート
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

- 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かた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④は手動メニュー(オーブン加熱)で焼きます。(→P.75)

焼きむらが気になるときは、加熱中に、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Ⓐ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]4~5分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ[600W]約2分で加熱する。



- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



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



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



アルミホイル

- 食品を入れずに259 シューで予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら、やけに注意して、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、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)



### 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。

## 手動 カスタードクリーム

手動	レンジ	600W	使用付属品
		加熱時間 6分40秒~10分	給水タンク 空 テーブルプレート

### 材料(シュークリーム12個分)

牛乳	カップ2
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
Ⓐ コーンスターチ	大さじ2
砂糖	80g
卵黄(溶きほぐす)	3個分
バター	40g
Ⓑ バニラエッセンス	少々

### 作りかた

- 深めの耐熱容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。

- ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ  
レンジ[600W]6分40秒~10分で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

### 【ひとくちメモ】

- 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

## オート 260 エクレア



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分 加熱 約28分	給水タンク 満水 黒皿 中段 テーブルプレート

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

- 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふり入れ、おおいをしないでレンジ[600W]4分~5分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。

- 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。

- 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

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

- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出す。



アルミホイル

- 食品を入れずに260 エクレアで予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら、やけに注意して、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、十分に冷まして上から約1/3で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.58~60)



## オート261 ココアマカロン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約5分	
加熱 約30分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中・下段 テーブルプレート

材料 (黒皿2枚・40枚分)

アーモンドパウダー	80g
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、ハンドミキサーでよ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せたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
- ④を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
- ⑤食品を入れずに[261 ココアマカロン]で予熱する。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、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て2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

## 手動 塩キャラメルクリーム

手動	レンジ 500W	使用付属品
加熱時間 3分~4分	200W	テーブルプレート
加熱時間 約30秒		

### 材料 (マカロン20個分)

① 砂糖	40g
水	大さじ1
水	小さじ2
コンデンスマルク	30g
塩	少々
④ バター (室温に戻す)	15g

### 作りかた

- 耐熱容器に①を入れ[レンジ 500W]3~4分で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になつたら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ①にコンデンスマルクと塩を加えてよく混ぜ[レンジ 200W]約30秒で加熱する。
- ②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡P.58~60

## マカロンのコツ

- 生地作りのポイントは  
卵白をしっかりと泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤができるまでねり混ぜ、適度に泡をつすと形がよくなります。
- 手動メニューで調理するときは ➡P.75
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間5~6分で黒皿の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がぶくぶくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

## オート262 抹茶マカロン

加熱時間の目安	予熱 約5分 / 加熱 約25分
材料 (黒皿2枚・40枚分)	

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[262 抹茶マカロン]で予熱し、焼く。

## オート263 桜色のマカロン

加熱時間の目安	予熱 約5分 / 加熱 約25分
材料 (黒皿2枚・40枚分)	

ココアマカロンの材料を参考し、ココアを桜色 (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、ツヤ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[263 桜色のマカロン]で予熱し、焼く。

## オート264 マドレーヌ



加熱時間の目安	予熱 約7分 / 加熱 約25分
使用付属品	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
型10個分	

### 材料 (直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

小麦粉 (薄力粉)	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵 (溶きほぐす)	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

- 型にバター (分量外) を塗って型紙を敷く。
- バターは容器に入れて[レンジ 200W]3~4分で加熱する。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もつたりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
- 食品を入れずに[264 マドレーヌ]で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡P.58~60

## オート265 マフィン



加熱時間の目安	予熱 約7分 / 加熱 約21分
使用付属品	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
型9個分	

### 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

- 小麦粉 (薄力粉) とベーキングパウダーを混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もつたりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
- 食品を入れずに[265 マフィン]で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

### マフィンのコツ

- 手動メニューで調理するときは ➡P.75

## オート266 ポーロ



加熱時間の目安	予熱 約25分
使用付属品	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
16個分	

### 材料 (16個分)

小麦粉 (薄力粉)	220g
バター (室温に戻す)	60g
砂糖	100g
サラダ油	大さじ5 1/2
卵白	少々
スライスアーモンド	適量
④ 粉砂糖	少々
④ シナモン	少々

### 作りかた

- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでよく混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵白を加え、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。
- ②を少しづつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふりいれる。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。
- ②を16等分し、平たく丸めて中央をかるくこぼませる。
- 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。
- ④を中段に入れ[266 ポーロ]で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに④を合わせてふりかける。

## 267 オート ブラウニー



加熱時間の目安  
予熱 約7分／加熱 約24分

1回に作れる分量  
型1個分

使用付属品  
黒皿 中段  
給水タンク 空  
テーブルプレート

### 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

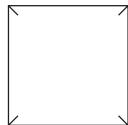
### 作りかた

- 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、②を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ④ 食品を入れずに[267 ブラウニー]で予熱する。
- ⑤ ③をブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、表面を平らにする。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段に入れ、加熱する。

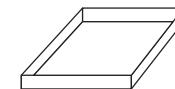
「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

### ブラウニーの型の作りかた

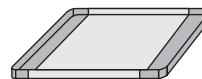
1 一辺28cmのオーブンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



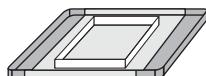
2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



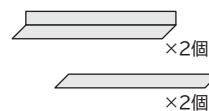
3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



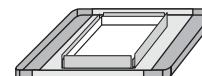
4 アルミホイルの表面にバター (分量外) を塗り2のオーブンシートの型をつける



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



6 L型をオーブンシートの左右につけ帯状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる



## 267 ナッツとベリーのブラウニー



加熱時間の目安

予熱 約7分／加熱 約24分

1回に作れる分量  
型1個分

使用付属品

黒皿 中段  
給水タンク 空  
テーブルプレート

### 材料 (型1個分)

牛乳	30mL
ピスタチオ	40g
ブラックチョコレート	180g
無塩バター	90g
砂糖	120g
Ⓐ 卵 (溶きほぐす)	3個
ラム酒	大さじ1½
Ⓑ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	15g
ドライクランベリー (市販の物、あらくさむ)	小さじ1½ 70g

### 作りかた

- ① 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置き[レンジ] 500W 約30秒で人肌になるまで加熱する。
- ② テーブルプレートを取り外し、ピスタチオを黒皿にのせ、中段に入れて[オーブン] 予熱なし 1段 170℃ 約10分加熱し、少々量をタテ半分に切る。
- ③ テーブルプレートをセットし、チョコレートはくだいて耐熱容器に入れ、バターを加えて[レンジ] 200W 5~6分で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①と④を加えて混ぜる。
- ④ 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少々量を加えて混ぜる。
- ⑤ ④をブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせる。
- ⑥ 食品を入れずに[267 ブラウニー]で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段に入れ、加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

「オーブン (予熱なし) 加熱の使いかた」(→P.63)

## オート 268 アップルパイ

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約12分	
加熱 約38分	給水タンク 空
1回に作れる分量 黒皿 中段	テーブルプレート
パイ皿1枚分	

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、冷蔵庫で約1時間休ませる。



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



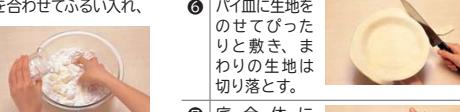
④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばす。これを2~3回くり返す。



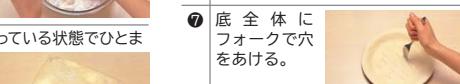
⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



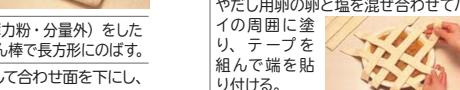
⑥ パイ皿に生地をのせてびったりと敷き、まわりの生地は切り落す。



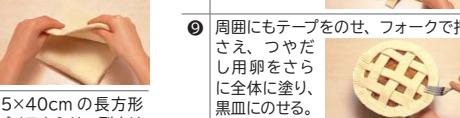
⑦ 底全体にフォークで穴を開ける。



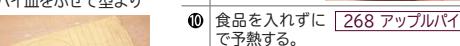
⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。



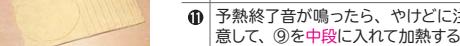
⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさら全体に塗り、黒皿にのせる。



⑩ 食品を入れずに268 アップルパイで予熱する。



⑪ 予熱終了音が鳴ったら、やけに注意して、⑨を中段に入れて加熱する。



### 手動りんごのプリザーブ



手動	レンジ	600W	使用付属品
	加熱時間	9~12分	給水タンク 空
	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

### 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。

「レンジ加熱の使いかた」[P.58~60](#)

## オート 269 プチパイ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約30分	給水タンク 空
1回に作れる分量 黒皿 中段	テーブルプレート

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)

粉砂糖

適量

オート  
272 カステラ

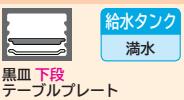


加熱時間の目安  
予熱 約7分／加熱 約86分

1回に作れる分量  
型1個分

材料 (約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分)

卵	中 7個
砂糖	250g
小麦粉 (強力粉)	180g
Ⓐ はちみつ	60g
牛乳	大さじ1 1/3
中ざら糖	大さじ1



カステラのコツ

●生地作りのポイントは

卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。全卵の泡立てかたは“共立て法の作りかた”(P.189)を参照します。

●新聞紙の型は

アルミホイルを新しい物にかえれば、カステラを3~4回繰り返し焼くことができます。

作りかた

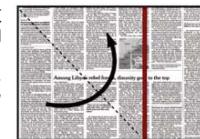
- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 新聞紙で型を作る。(カステラの新聞紙の型の作りかた参照)
- 3 ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を3~4回に分けて加え、もつたりするまで泡立てる(生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態)。
- 4 Ⓢを[レンジ]200W約1分で加熱し、③に少しづつ加えながら泡立てる。
- 5 食品を入れずに272 カステラで予熱する。
- 6 小麦粉を3回に分けてふるい入れ、そのつどハンドミキサーで混ぜ合わせる。粉が見えなくなり、生地を持ち上げて跡が残るまで2~3分混ぜ合わせる。
- 7 型に敷いたオーブンシートの上へ、中ざら糖を散らす。型のふちにつかないようにして⑥の生地を型に流し入れ、ゴムべらなどを使って垂直に立て生地を切るようにし、タテヨコに5~6回動かして底から泡が上がって表面をなでるようにして整え、黒皿にのせる。
- 8 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を下段に入れ、加熱する。
- 9 加熱後、型から出し、アルミホイルを外してあら熱を取る。ラップを長く切って広げ、その上に約20×20cmのオープンシートをのせる。そこへ加熱した底面を上にして置き、全体をラップで包んで半日以上おいておなじませる。

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60)

カステラの新聞紙の型の作りかた  
(約20×20×高さ8.5cmの型1個分)

下準備 新聞紙…6~7枚  
アルミホイル(30×50cmに切った物)…2枚

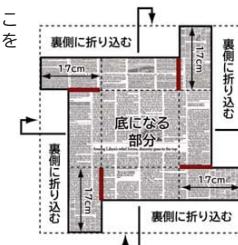
- 1 新聞紙を開いて6~7枚重ね、角を矢印の方向に折る。正方形になるように太線の部分にそって切り、折りたたんだ部分を開く。



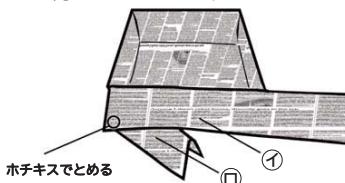
- 2 重ねた新聞紙がずれないように、各辺の端から17cmのところ(太線の部分)にはさみで切り目を入れる。



- 3 17cmの半分のところ(太線の部分)を裏面に折り込む。



- 4 側面を立ち上げて箱状にし、となり合う側面が重なるところは長い部分①の端を持ち上げて、短い部分②をその中に挟み込むようにする。挟み終わったら、重なった角をホチキスでとめる。



- 5 アルミホイルはそれぞれ長い2辺を3~4cmずつ折り、1枚は折り込んだ部分を下にして型に敷く。側面をかるく押さえて、余った両端の部分は型の縁に沿って折り曲げる。残りのアルミホイルを1枚目と交差するようにのせて、同様に敷き、20×20cmに切ったオープンシートを底に敷く。



オート  
273 スイートポテト



加熱時間の目安

予熱 約9分／加熱 約21分

1回に作れる分量

12個分

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート

材料 (12個分)

さつまいも	大2本 (約600g)
Ⓐ バター	30g
砂糖	70g
卵黄	1 1/2個分
Ⓑ バニラエッセンス	少々
牛乳	50~70mL
〈つや出し用卵〉	1/2個分
卵黄	小さじ1/2
みりん	

作りかた

- 1 さつまいもは丸のままラップで包み、027 根菜の下ゆで仕上がり調節やや弱で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
- 2 耐熱容器に①と④を入れて全体をかるく混ぜ[レンジ]600W約2分10秒で加熱する。
- 3 ②に⑤と牛乳を加え、木しゃもじで、なめらかになるまでよくねり混ぜる。
- 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出し用卵を塗った後、もう一度丁寧に塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
- 5 食品を入れずに273 スイートポテトで予熱する。
- 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。

「027 根菜の下ゆでの使いかた」(P.50,51)

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60)

【ひとくちメモ】

●手動メニューで焼くときは(P.75)

# スイーツ[和菓子]

## オート274 動物どら焼き



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分	
加熱 約10分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中・下段 テーブルプレート 各2個分

材料(くまどら焼き、かえるどら焼き 各2個分)

(かぼちゃあん)

かぼちゃ(皮をむく) 200g  
砂糖 30g  
牛乳 50mL

〈クリームチーズあん〉

クリームチーズ(室温に戻す) 100g  
砂糖 大さじ2  
ブルーベリー 適量

〈生地〉

卵 1個  
牛乳 100mL

ホットケーキミックス

(市販の物) 150g  
ココア 小さじ1  
抹茶 小さじ1  
チョコペン 適量

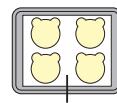
### ちょっといい話



作って楽しい、食べておいしいどら焼きです。野菜や果物を使ったあんはおやつだけではなく、朝食・昼食にも大活躍。かぼちゃのビタミンEは野菜の中でもトップクラスです。

### 作りかた

- かぼちゃあんは、かぼちゃを2cm角に切りラップで包み [026 葉・果菜の下ゆで]仕上がり調節で加熱する。つぶして、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。
- クリームチーズあんは、クリームチーズと砂糖、ブルーベリーを合わせて混ぜる。
- ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- ③を2等分し、一方にココア、もう一方に抹茶を加え混ぜ合わせる。
- 食品を入れずに[274 動物どら焼き]で予熱する。
- 黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、一方の黒皿にココアの生地を、もう一方の黒皿に抹茶の生地をそれぞれ4枚分ずつ流し入れ、スプーンの背などで直径8~10cmの大きさにし、耳や目に見えるように、それぞれ図のように小さい丸を2つずつつける。



オーブンシート

- 予熱終了音が鳴ったら、やけに注意して、⑥のココアの生地をのせた黒皿を中段に、抹茶の生地をのせた黒皿を下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、あら熱が取れたらあんをはさみ、チョコペンで顔をかく。

「[026 葉・果菜の下ゆで]の使いかた」  
→P.50,51

## オート275 五平もち



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約15分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 上段 テーブルプレート 2~4本分

材料 (4本分)
ごはん(あたたかい物) 400g
みそ 大さじ2/3
みりん 大さじ1/2
砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
白すりごま 15g

- ### 作りかた
- ボウルにごはんを入れ、木しゃもじで、ねばりがけて、粒が少し残るまでつぶす。
  - 手に水をつけ、①を4等分にして厚さ約1cmの小判型にし、割りばしをさしこみ、形をととのえる。
  - ②の上面に、混ぜ合わせた④を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に寄せて並べ、割りばしをオーブンシートで包み、上段に入れ[275 五平もち]で加熱する。

### 五平もちのコツ

- 2人分は  
仕上がり調節弱で加熱します。

## オート276 草もち



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約4分	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート 10個分

材料 (10個分)
もち米 カップ1(160g)
水 80~90mL
よもぎ(粉末状の物、乾燥品) 5g
こしあん 160g
片栗粉(もちとり粉) 適量

- ### 作りかた
- もち米を洗い、約1時間水(分量外)につけ、ザルに上げて水けを切る。
  - よもぎは熱湯に20~30秒入れて戻し、キッチンペーパーなどで水けをふき取る。こしあんは10等分して丸めておく。
  - もち米と水を合わせ、約2分間ミキサーにかけて米を碎き、②のよもぎを加えてよく混ぜる。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに③を入れてからラップをかけ、テーブルプレートの中央に置き[276 草もち]で加熱する。
  - 加熱後、熱いうちに木しゃもじでねる。もちとり粉をふったし台にのせ、10等分する。
  - ②で丸めておいたこしあんを⑤の生地で包む。

### 草もちのコツ

- 生のよもぎまたは春菊で草もちを作る場合は  
よもぎ(粉末状)のかわりに、ゆでてすりつぶしペースト状にしたよもぎまたは春菊(30g)を加えます。

## オート277 すんだもち



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約4分	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート 10個分

材料 (10個分)
枝豆(塩でした物) 300g
砂糖 大さじ5
もち米 カップ1(160g)
水 80~90mL

片栗粉(もちとり粉) 適量

- ### 作りかた
- あんは4等分して丸めておく。②は熱湯と食紅を混ぜておく。
  - 耐熱ガラスボウルに④と⑤を入れかぶる混ぜ、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[278 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。

### 作りかた

- もち米を洗い、約1時間水(分量外)につけ、ザルに上げて水けを切る。
- 枝豆は、さやと薄皮を取り除いてすり鉢へ入れ、粒がなくなりなめらかになるまで丁寧にすりつぶす。
- 砂糖を2~3回に分けて加え、そのつどあんの色がきれいな緑色となるまでよくすり混ぜる。
- もち米と水を合わせ、約2分間ミキサーにかけて米を碎く。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに③を入れてからラップをかけ、テーブルプレートの中央に置き[276 草もち]で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに木しゃもじでねる。もちとり粉をふったし台にのせ、10等分する。
- ②で丸めておいたこしあんを⑤の生地で包む。
- もちを10等分して丸め、③で作ったあんをのせる。

### 桜もちのコツ

- ひとくちメモ

枝豆を粗めにすりつぶし、食感を残してよいでしょう。

## オート278 桜もち



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約3分	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート 4個分

材料 (4個分)
道明寺粉 40g
砂糖 小さじ1 1/2
あん 60g
熱湯 65mL

③ 食紅(溶かしておく)

桜の葉(塩漬けにした物、水洗いする)

4 枚

### 作りかた

- あんは4等分して丸めておく。②は熱湯と食紅を混ぜておく。
- 耐熱ガラスボウルに④と⑤を入れかぶる混ぜ、かるくラップをし、5分間おく。
- 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。

オート  
279 生八つ橋

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約3分	レンジ 給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量 16個分	

## 材料 (16個分)

白玉粉	50g
上新粉	50g
Ⓐ 砂糖	80g
シナモン	小さじ1
水	130mL
きなこ	適量
シナモン	適量
あん (16等分する)	160g

## 作りかた

- 1 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、ダマができないように混ぜる。
- 2 ①にかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き[279 生八つ橋]で加熱する。
- 3 加熱後、木しゃもじでよく混ぜて、もち状にねり上げる。
- 4 のし台に合わせたⒷを広げ、③をのせ、Ⓑを全体にまぶして、めん棒で約32cm×32cm(厚さ約3mm)の正方形にのばす。約8cm×8cmの正方形に切りそろえ、あんを生地の中央に置いて三角形に折りたたむ。

オート  
280 ココナッツミルクのお汁粉

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約10分	レンジ 給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量 2人分	

## 材料 (2人分)

ゆであずき	100g
ココナッツミルク(缶詰)	カップ2
Ⓐ 牛乳	カップ½
Ⓐ 砂糖	20g

栗の甘露煮 100g

## 手動 切りもち・市販のパックもち

手動	使用付属品
レンジ 600W	給水タンク 空
加熱時間 約40秒/約1分	テーブルプレート
焼き色はつしません	

## あべ川もち



## 作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ[レンジ600W]約40秒で加熱する。

- [ひとくちメモ]  
・皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。  
「レンジ加熱の使いかた」[P.58~60]

## 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.58~60]

## 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.58~60]

## スイーツ[ジャム]

オート  
281 いちごジャム

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	レンジ 給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量 標準量	

材料 (標準量)	
いちご	300g
Ⓐ 砂糖	150g
Ⓐ レモン汁 サラダ油	大さじ1 少々

作りかた	
①	いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
②	大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れてかき混ぜ[281 いちごジャム]で、加熱する。
③	加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
④	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。

オート  
282 マーマレードジャム

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約17分	レンジ 給水タンク 空 テーブルプレート
1回に作れる分量 標準量	

材料 (標準量)	
オレンジ	2個(約400g)
砂糖	160g

作りかた	
①	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つにはぐす。皮は1/2個分だけ使い、残りは捨てる。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。
②	鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後、ザルに上げ、水けを切る。
③	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[282 マーマレードジャム]で、加熱する。
④	加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
⑤	あら熱が取れてから、おおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

## ジャムのコツ

- 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。

# トースト

## 手動 トースト



トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

手動  
グリル  
加熱時間  
下表参照

使用付属品  
給水タンク  
空  
黒皿 上段

### 材料 (1~4枚分)

食パン (6枚切りの厚さ 1.5~3cm の物) 1~4枚

### 作りかた

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

「グリル加熱の使いかた」[P.62](#)

枚数	並べかた	手動メニュー 加熱時間の目安	
		1回目	連続して焼くとき
1枚		グリル 4~7分 裏返して 1~2分 で焼く。	グリル 2~3分 裏返して 1~2分 で焼く。
2枚			
3枚		グリル 4~9分 裏返して 1~4分 で焼く。	グリル 2~4分 裏返して 1~3分 で焼く。
4枚			

### トーストのコツ

- パンの厚さや種類によって  
焼け具合が違います。様子を見ながら時間を調節してください。
- 並べかたは  
黒皿の中央に寄せて置きます。黒皿の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 冷蔵または冷凍保存したパンは  
表を参照してグリルで加熱します。冷凍保存した食パンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。[P.62](#)

# パン・ピザ[パン]

## オート 283 バターロール (ロールパン)



### 加熱時間の目安

予熱 約7分 / 加熱 約18分

### 1回に作れる分量

12個分

### 使用付属品

給水タンク  
満水

黒皿 中段  
テーブルプレート

### 材料

	12個分
④ 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 (40°C)	40mL
⑤ 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
くつやだし用卵	
卵 (溶きほぐす)	1/2個
塩	少々

### バターロールのコツ

- こね上げた生地の温度は  
25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は  
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。[P.70](#)
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように  
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、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。
- くつやだし用卵は薄くていいねいに  
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまします。
- 2段で焼くときは  
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。[P.75](#)

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手でかく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつからくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、③を黒皿にのせて下段に入れ、[スチームオープン発酵] 予熱なし | 1段 | 40°C | 50~60分で1次発酵をする。
- 生地が 2~2.5 倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 12 個 (1 個約 38g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段にセットし [スチームオープン発酵] 予熱なし | 1段 | 40°C | 32~42分で予熱なし | 1段 | 40°C | 32~42分で生地が 2~2.5 倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出し [283 バターロール] で予熱をする。
- 生地の表面に、混ぜ合わせたくつやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を中段にセットして焼く。

パン・ピザ

パン

「スチームオープン発酵の使いかた」[P.69](#)

### 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

## オート284 山形食パン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分	給水タンク 満水
加熱 約30分	
1回に作れる分量 型1個分	黒皿 下段 テーブルプレート

材料(19×10cm、高さ8.5cmの金属製/ワンド型1個分)

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



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし [スチームオープン発酵] 予熱なし 1段 [40°C] [50~60分] で1次発酵をする。
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスッパー(または包丁)で3等分して丸め、生地にラップ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等分にした⑦をひとつひとつ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてテグスの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかかるくたたき、形を整える。
- バター(分量外)を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段にセットし [スチームオープン発酵] 予熱なし 1段 [210°C] [24~38分] で予熱し、下段にセットして焼きます。焼きむらが気になるときは、残り時間5~6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。(P.64, 65)
- 発酵後、黒皿を取り出し [284 山形食パン] で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を下段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」(P.69)

## オート285 フランスパン



### 加熱時間の目安

予熱 約9分 / 加熱 約38分

1回に作れる分量  
バタール1本、クーベ2本分

### 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

#### ●こねあげた生地の温度

25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

#### ●発酵温度

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

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には、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.70)

#### ●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。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

#### ●発酵温度を調節して

温度は4段階に設定できます。(30、35、40、45°C) 生地の初温、季節、分量などによって使い分けます。基本の発酵温度は40°Cです。

#### ●2個焼くときは

オートメニューではできません。

材料を2倍にして生地を作り、[オープン] 予熱あり 1段 [210°C] [24~38分] で予熱し、下段にセットして焼きます。焼きむらが気になるときは、残り時間5~6分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。(P.64, 65)

#### ●手動メニューで焼くときは

(P.75)

### 作りかた

- 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。



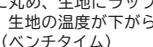
- 生地がべつかくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセットし [スチームオープン発酵] 予熱なし 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も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、生地にラップかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

- バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときには下になっていた方を上にして、めん棒で30cmの円形にのばす。



- タテ½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½を残して手前から折りたたむ。残った½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 [スチームオープン発酵] 予熱なし 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 [285 フランスパン] で予熱をする。

- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑯を中段にセットして焼く。

- 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオープン発酵の使いかた」(P.69)

## オート286 ブール



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分	
加熱 約38分	給水タンク 満水

1回に作れる分量

6個分

## オート287 シャンピニオン



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分	
加熱 約38分	給水タンク 満水

1回に作れる分量

9個分

## オート288 ベーコンエビ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分	
加熱 約38分	給水タンク 満水

1回に作れる分量

2個分

### 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 6mL
Ⓑ レモン汁	

### 作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参考し、生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（または包丁）で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるよう丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- ④ ③をフランスパンの作りかた⑬を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し【286 ブール】で予熱する。
- ⑤ 予熱終了（約9分）の直前に、生地にかみそり（または包丁）でタテヨコ2本ずつクーブ（切り目）を入れる。



- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段にセットして焼く。

### 作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参考し、生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（または包丁）で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるよう丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- ④ 1個分の生地から約1/6を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4～5cmの円形ののばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- ⑤ ④をフランスパンの作りかた⑬を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し【288 ベーコンエビ】で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオーブン発酵の使いかた」  
→P.69



### 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 6mL
Ⓑ レモン汁	

### 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 6mL
Ⓑ レモン汁	

### 作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参考し、生地を作る。

- ② 生地をスケッパー（または包丁）で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

- ③ 生地の表面がなめらかになるよう丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）

- ④ ③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのばし、表面にんにく、こしょうをふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

- ⑤ ④をフランスパンの作りかた⑬を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し【288 ベーコンエビ】で予熱する。

- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段にセットして焼く。



「スチームオーブン発酵の使いかた」  
→P.69

## オート289 メロンパン

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分	
加熱 約24分	給水タンク 満水

1回に作れる分量  
3個分

### 材料

3個分

小麦粉 (強力粉)	150g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
ぬるま湯 (約 40°C)	100mL
バター (室温に戻す)	12g

### 材料

2個分

小麦粉 (強力粉)	150g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々
小麦粉 (薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量



### 作りかた

- 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 クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 生地をスケッパー（または包丁）で3個（1個約88g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑥ 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。
- ⑦ 生地をスケッパー（または包丁）で3個（1個約88g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ⑨ 生地がべつかくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたきつけのばしたり、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。
- ⑩ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ【スチームオーブン発酵】予熱なし【1段 40°C 40～60分】で1次発酵をする。
- ⑪ パン生地に、⑧のクッキー生地を3等分してラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
- ⑫ 黒皿を下段にセットし、給水タンクに水を入れずに【スチームオーブン発酵】予熱なし【1段 40°C 25～36分】で生地が1.2～1.5倍になるまで2次発酵する。（「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。）

⑯ 発酵後、黒皿を取り出し【289 メロンパン】で予熱をする。

⑰ カード（またはパレットナイフ）で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。

⑯ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑯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.69

### メロンパンのコツ

●ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

●切り分けるときはすじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。

●手動メニューで焼くときは  
→P.75

オート  
290 栗くりパン



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分	給水タンク 満水
加熱 約18分	

1回に作れる分量

黒皿 中段  
8個分

材料

8個分

小麦粉 (強力粉)	225g
砂糖	40g
④ ココア	25g
塩	4g
無塩バター	15g
⑤ 卵 (溶きほぐす)	1/3個
水	140mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
マロンあんまたはこしあん (市販の物)	240g (生地1個につき30g)
栗の甘露煮 (市販の物)	8個
けしの実	適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ボウルに④とドライイーストをふりい入れ、⑤を少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。(ベンチタイム)
  - 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
  - バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセッティング [スチームオープン発酵] 予熱なし 1段 [40°C] [50~60分] で1次発酵をする。
  - 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
  - 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
  - 生地をスッパー (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。
  - 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。

「スチームオープン発酵の使いかた」  
→P.69

ちょっといい話

見た目もかわいい栗くりパン。あんを生栗で手作りすれば、秋らしさがUPします。栗は脂質が少なくヘルシーな食材です。

オート  
291 青じそとごまの白パン



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約5分	給水タンク 満水
加熱 約18分	

1回に作れる分量

黒皿 中段  
8個分

材料

8個分

小麦粉 (強力粉)	200g
小麦粉 (薄力粉)	50g
④ 砂糖	5g
塩	4g
無塩バター	15g
白ごま	8g
牛乳	165mL
⑤ ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	3g
青じそ (あらくさむ)	8枚
上新粉または強力粉	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④とドライイーストをふりい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、青じそを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
  - 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
  - バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段にセッティング [スチームオープン発酵] 予熱なし 1段 [40°C] [25~36分] で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵をする。
  - 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。



- ⑦を手でかるく押して直径17cmに丸くのばし、放射状に8等分にして、オーブンシートを敷いた黒皿に間隔をあけて並べる。
- ⑧の黒皿を下段にセットし [スチームオープン発酵] 予熱なし 1段 [40°C] [25~36分] で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵をする。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め [291 青じそとごまの白パン] で予熱をする。
- 生地の表面に茶こしで、上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を中段にセットして焼く。



「スチームオープン発酵の使いかた」  
→P.69

**ちょっといい話**

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

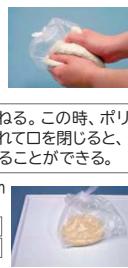
## オート 292 簡単パン

加熱時間の目安		使用付属品
加熱	約26分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 8個分	テーブルプレート
材料		8個分
小麦粉（強力粉）		150g
砂糖	9g	
塩	2g	
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2.5g	
水	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。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ発酵]30W[8~12分]で1次発酵をする。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べ、加熱室底面にセットし[スチームレンジ発酵]30W[8~12分]で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし[292 簡単パン]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)  
「スチームレンジ発酵の使いかた」(→P.68)

## 応用 292 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（20g）を加える。

### 作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地にレーズンを加え[292 簡単パン]で焼く。

### 作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地にレーズンを加え[292 簡単パン]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)  
「スチームレンジ発酵の使いかた」(→P.68)

## オート 293 簡単あんパン



加熱時間の目安		使用付属品
加熱	約26分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 8個分	テーブルプレート
材料		8個分

材料		8個分
つぶあん	200g	
小麦粉（強力粉）	150g	
④砂糖	9g	
塩	2g	
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2.5g	
水	カップ½ (約100mL)	
バター（室温に戻す）	12g	
けしの実	適量	
〈つやだし用卵〉		
卵（溶きほぐす）	1/2個	
塩	少々	

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- つぶあんは[レンジ]500W[1分30秒~2分]で途中よくかき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
- ③を円形ののばし②のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし[スチームレンジ発酵]30W[8~12分]で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、混ぜ合わせたつやだし用卵を生地の表面に薄くいねいに塗る。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、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[293 簡単あんパン]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)  
「スチームレンジ発酵の使いかた」(→P.68)

## 応用 293 簡単クリームパン



加熱時間の目安		使用付属品
加熱	約26分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 8個分	テーブルプレート
材料		8個分

材料		8個分
つぶあん	200g	
小麦粉（強力粉）	150g	
④砂糖	9g	
塩	2g	
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2.5g	
水	カップ½ (約100mL)	
バター（室温に戻す）	12g	
けしの実	適量	
〈つやだし用卵〉		
卵（溶きほぐす）	1/2個	
塩	少々	

### 作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、つぶあんをクリームパンのカスタードクリームにかけ、けしの実を取る。

### 作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でクリームパンのカスタードクリームを包み、[293 簡単あんパン]で焼く。

## 応用 293 簡単ジャムパン



材料（8個分）	
簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをジャムパンのいちごジャムにかけ、けしの実を取る。	

### 作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でジャムパンのいちごジャムを包み、[293 簡単あんパン]で焼く。

## クリームパンのカスタードクリーム

### 材料・作りかた

- 深めの耐熱容器に砂糖（60g）、小麦粉（薄力粉・18g）、コーンスターク（9g）を入れ、牛乳（250mL）を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- 卵黄（2個分、溶きほぐす）を①に少しづつ加えてよくかき混ぜ、[レンジ]600W[約7分]で加熱し、アスクを取って混ぜ、さらに[レンジ]600W[約6分]で加熱する。
- 加熱後、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.58~60)

## 簡単パンのコツ

### ●使えるポリ袋は

市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

### ●こね上げの目安は

粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



### ●発酵の仕上がり目安は

室温やイーストの種類によって多少違つてきます。1次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。

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

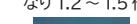
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶさんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

### ●生地の丸め（成形）かたは

なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

### ●パンの表面につやを出したいときは

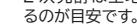
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。



1次発酵



2次発酵



2次発酵



2次発酵

オート  
294 油で揚げないカレーパン



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約26分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
8個分	
材料	8個分
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
小麦粉（薄力粉）	9g
Ⓑ 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1/2（約100mL）
バター（室温に戻す）	12g
煎りパン粉（P.134）	適量
小麦粉（薄力粉）	適量
卵（溶きほぐす）	1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせレンジ 200W [7~10分]で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
- ポリ袋（市販）にⒷ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。
- Ⓑを③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。このとき、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。
- ⑥の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ発酵] 30W [8~12分]で1次発酵をする。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑨の閉じ目を下にして円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、小麦粉・卵・煎りパン粉の順につける。
- ⑩をオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセッティング [スチームレンジ発酵] 30W [8~12分]で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセッティング [294 油で揚げないカレーパン]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」（P.58~60）

「スチームレンジ発酵の使いかた」（P.68）

オート  
295 簡単米粉パン



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約28分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
材料	8個分
小麦粉（強力粉）	100g
米粉	50g
砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2.5g
水	カップ1/2（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。
- ポリ袋（市販）にⒷとドライイーストを入れてよく混ぜ合わせる。
- 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ふくらみが悪くなる。
- 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べ、加熱室底面にセッティング [スチームレンジ発酵] 30W [8~12分]で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。

- テーブルプレートを加熱室底面、⑩を中段にセッティング [295 簡単米粉パン]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」（P.58~60）

「スチームレンジ発酵の使いかた」（P.68）

手動  
簡単肉まん



手動	使用付属品
レンジ 200W 加熱時間 4~5分	給水タンク 満水 テーブルプレート

材料	6個分
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
ぬるま湯（約40℃）	80mL
冷凍シューまい（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Ⓐとドライイーストを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②にぬるま湯を入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ④の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ発酵] 30W [6~10分]で1次発酵をする。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約40g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べ、加熱室底面にセッティング [スチームレンジ発酵] 30W [8~12分]で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面、⑩を中段にセッティング [295 簡単米粉パン]で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」（P.58~60）

「スチームレンジ発酵の使いかた」（P.68）

パン・ピザ

## オート 296 ベーグル (プレーン)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分	
加熱 約22分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒皿 中段 テーブルプレート
6個分	

材料	6個分
小麦粉 (強力粉)	300g
Ⓐ 砂糖	14g
塩	5g
ドライイースト (顆粒状で 予備発酵不要の物)	2g
ぬるま湯 (約 30°C)	200mL



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を広げ、スケッパー (または包丁) で 6 個 (1 個約 85g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたぐ紋ったぬれ布をかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑤を取り出し、かるくガス抜きしてから 8×12cm のだ円形にのばし、1/4 ずつ内側に折り込み、さらに半分にして閉じ口をしっかりとくっつけ、転がして 20cm の棒状にする。



- 生地の片方の先端を手のひらで押し広げ、輪っかにつなげて広げた生地で包むようにしっかりとくっつけ、12×12cm に切ったオープンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒皿に並べる。



- 黒皿を下段にセットし [スチームオープン発酵] 予熱なし [1段] [30°C] [25~36分] で生地が 1.5~2 倍になるまで発酵する。

## 応用 296 ライ麦ベーグル



### 材料 (6個分)

ベーグル (プレーン) の材料を参照し、強力粉をライ麦粉 (240g) とライ麦粉 (60g) にかえる。

### 作りかた

ベーグル (プレーン) の作りかたを参照し、[296 ベーグル] で予熱し、焼く。

## 応用 296 ブルーベリーベーグル



### 材料 (6個分)

ベーグル (プレーン) の材料を参照し、Ⓐにブルーベリージャム (15g) とブルーベリー (乾燥、15g) を加える。

### 作りかた

ベーグル (プレーン) の作りかたを参照し、[296 ベーグル] で予熱し、焼く。

### 【ひとくちメモ】

- 生や冷凍のブルーベリーソースを使うとうまく仕上がりません。乾燥させた物を使います。

## 応用 296 黒糖ベーグル



### 材料 (6個分)

ベーグル (プレーン) の材料を参照し、砂糖を黒糖 (30g) にかえる。

### 作りかた

ベーグル (プレーン) の作りかたを参照し、[296 ベーグル] で予熱し、焼く。

## 応用 296 かぼちゃベーグル



### 材料 (6個分)

ベーグル (プレーン) の材料を参照し、皮をむいたかぼちゃ (50g、2cm 角に切る) を加える。

### 作りかた

ベーグル (プレーン) の作りかたを参照し、かぼちゃをレンジ [500W] [1分~1分30秒] で加熱し、裏ごしした物をⒶに加え、[296 ベーグル] で予熱し、焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58~60)

オート  
297 フォカッチャ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分／加熱 約19分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 2個分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	2個分
小麦粉（強力粉）	150g
小麦粉（薄力粉）	100g
Ⓐ 砂糖	5g
塩	3g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
ぬるま湯（約40℃）	150mL
Ⓑ オリーブ油	大さじ1

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- 3 生地がべつかくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- 4 バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオープン発酵]予熱なし[1段]40℃[40~60分]で1次発酵をする。
- 5 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけて、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 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2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 8 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
- 9 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約16cmの円形にのばし、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べ、下段にセットし[スチームオープン発酵]予熱なし[1段]40℃[25~36分]で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
- 10 発酵後、黒皿を取り出し[297 フォカッチャ]で予熱をする。
- 11 手粉（強力粉・分量外）をついた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に刷毛で塗る。
- 12 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」→P.69

パン・ピザ[ピザ]

オート  
298 クリスピーピザ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分／加熱 約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1枚分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	直径26cmのピザ1枚分
小麦粉（強力粉）	50g
小麦粉（薄力粉）	20g
Ⓐ 砂糖	4g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	1g
Ⓑ ぬるま湯（約40℃）	40mL
オリーブ油	10mL
ピザソース（市販の物）	適量
○ トマト（さいの目切り）	1/4個（約50g）
モッツァレラチーズ（ひとくち大にちぎる）	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- 3 Ⓛ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、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 ③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。
- 5 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。
- 6 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。（ベンチタイム）
- 7 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 8 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑩を並べて塩、こしょうをする。
- 9 空の黒皿を上段にセットして[298 クリスピーピザ]で予熱し、予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- 10 ⑨をオープンシートごと黒皿にのせ、上段にセットして焼く。
- 11 加熱後、バジルをのせる。

「スチームレンジ発酵の使いかた」→P.68

オート  
299 ピザ（パン生地）



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約10分／加熱 約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1枚分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
Ⓐ 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
Ⓑ ぬるま湯（約30℃）	100mL
オリーブ油	15mL
ピザソース（市販の物）	適量
玉ねぎ（薄切り）	大1/4個（約75g）
ベーコン（たんざく切り）	50g
○ サラミソーセージ（薄切り）	8枚
ピーマン（輪切り）	2個
マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1/2缶（約25g）
塩、こしょう	各少々
スタッフドオリーブ（薄切り）	4個
ナチュラルチーズ（細かくぎざんだ物）	100g

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 クリスピーピザの作りかた②~⑥を参照して生地を作る。
- 3 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 4 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り⑩を並べて塩、こしょうをする。
- 5 空の黒皿を中段にセットして[299 ピザ（パン生地）]で予熱する。
- 6 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- 7 ④をオープンシートごと黒皿にのせ、中段にセットして焼く。

## オート300 シーフードピザ



### 加熱時間の目安

予熱 約10分／加熱 約19分



テーブルプレート

給水タンク  
満水

### 1回に作れる分量

1枚分

### 材料

	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉 (強力粉)	100g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	2g
ぬるま湯 (約40℃)	100mL
オリーブ油	15mL
にんにく (みじん切り)	1片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス (解凍して水けを切っておく)	100g
ピザソース (市販の物)	適量
玉ねぎ (薄切り)	中1/4個 (約50g)
ピーマン (輪切り)	1個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1/2缶 (約25g)
塩、こしょう	各少々
スタッフォリーブ (薄切り)	4個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	70g

## 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℃] で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下表を参照して焼く。

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

「オーブン加熱 (予熱なし) の使いかた」[P.63](#)

「オーブン加熱 (予熱あり) の使いかた」[P.64-65](#)

### 作りかた

- 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、取り出してください。
- 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。
- ③を入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 5分間こねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねができる。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ発酵 [30W] 約10分] で1次発酵をする。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 生地にふちを約1cm 残してピザソースを塗り⑩と②を並べて塩、こしょうをし、スタッフォリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 空の黒皿を中段にセットして「300 シーフードピザ」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどの注意して、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.68](#)

### ピザのコツ

#### ●2段で焼くときは

オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オーブン加熱) で加熱します。[P.75](#)  
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3/8~3/4が経過してからにしてください。

#### ●焼き上がったピザを切り分けるときは

キッチンばさみを使うと便利です。

#### ●冷凍ピザは

オートメニューでは焼けません。(市販のピザ参照)

## さくいん (50音)

### あ

- カスタードクリーム ..... 201  
アーモンドクッキー ..... 196  
青じそとごまの白パン ..... 221  
赤ワインソース ..... 102  
あさりの酒蒸し ..... 130  
あじの開き ..... 109  
あじフライ ..... 139  
アスパラガスの肉巻きフライ ..... 138  
厚揚げのホイコウロウ ..... 122  
厚揚げのマスタード焼き ..... 105  
あべ川もち ..... 212

### い

- いそべ巻き ..... 212  
イタリアンサラダ ..... 179  
いちごジャム ..... 213  
いもたこ ..... 160  
いも煮 ..... 160  
煎りパン粉の作りかた ..... 134  
いわしの丸干し ..... 109  
いわしフライ ..... 139

### え

- エクレア ..... 201  
えびチリ ..... 124  
えびとほたてのホイル焼き ..... 111  
えびのトマトソースグラタン ..... 117  
えびのドリア ..... 118  
えびの天ぷら ..... 143  
えびフライ ..... 139

### お

- おこわ ..... 175  
お総菜のあたため ..... 187  
小田巻き蒸し ..... 125  
お茶のあたため ..... 186  
おでん ..... 161  
おにぎりセットメニュー ..... 181  
親子丼 ..... 176

### か

- かき揚げ ..... 144  
かきフライ ..... 140

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) ..... 212  
きんぴらごぼう ..... 163  
きんめだいの煮つけ ..... 157

### く

- 草もち ..... 211  
くしカツ ..... 137  
クッキー ..... 196、197  
グラタン ..... 116~118  
クラムチャウダー ..... 168  
クリームコロッケ ..... 142  
クリームパンのカスタードクリーム ..... 223  
栗くりパン ..... 220  
クリスピーピザ ..... 229  
グレービーソース ..... 106  
黒豆 ..... 165

### け

- ケーキ ..... 189~195  
けんちん汁 ..... 170

### こ

- 香味ソース ..... 129  
高野豆腐と野菜の含め煮 ..... 163  
高野豆腐れんこんハンバーグ ..... 99  
コーヒーのあたため ..... 186  
簡単あんパン ..... 223  
簡単クリームパン ..... 223  
簡単米粉パン ..... 225  
簡単ジャムパン ..... 223  
簡単肉じゃが ..... 149  
簡単肉まん ..... 225  
簡単パン ..... 222  
簡単ぶり大根 ..... 156  
簡単焼き豚 ..... 100  
簡単レーズンパン ..... 222  
簡単ロールキャベツ ..... 148  
えんもどき ..... 147

### き

- キッシュ ..... 119  
キャベツとあさりのスープパスタ ..... 177  
キャベツの酢漬け ..... 178  
牛肉とごぼうのしぐれ煮 ..... 150  
牛肉とピーマンの塩こうじいため ..... 121  
牛肉とピーマンの細切りいため ..... 120  
牛乳のあたため ..... 186  
魚介の天ぷら ..... 143  
切り干し大根の煮物 ..... 162

### さ

- サーモンごまチーズフライ ..... 141  
桜色のマカロン ..... 202

さく  
音いん

桜えびのかき揚げ	144	しょうゆ焼きおにぎり	172
桜もち	211	白滝とえのきだけのいり煮	163
酒かんのあたため	186	白身魚の姿蒸し	130
さけのかす汁	170	白身魚の蒸しカルパッチョ	130
さけのちゃんちゃん焼き	110	ジンギスカン	123
さけのテリーヌ	132		
さけのホイル焼き	111	す	
さけのムニエル	111, 184	スイートポテト	209
さけムニエル&トマトのチーズ焼き	184	炊飯	171
さけムニエル&焼き野菜	184	酢ごぼう	179
さかまとビーマンの塩こうじいため	121	スノークッキー	197
さつま揚げ	147	フレチーズケーキ	191
さつまいもとりんごのバター煮	165	スペアリブ	100
里いもの煮物	159	スponジケーキ	189
里いもの含め煮	159	ずんだもち	211
さばの塩焼き	108		
さばのみそ煮	157	せ	
サラダ	113, 179	赤飯	175
さんが焼き	110	ゼリー	199
山菜おこわ	175		
さんまとひじきの炊き込みごはん	172	そ	
さんまの塩焼き	107	ソーセージ	132
さんまのしょうが煮	158		
さんまの柔らか煮	158	た	
し		たいの塩釜焼き	109
シーフードピザ	230	たいの塩焼き	108
塩キャラメルクリーム	202	たいめし	173
塩こうじ豆腐ソース	99	たけのこの土佐煮	161
塩ざけ	107	タルタルヨーグルト	141
塩ざけ(減塩)	107		
塩さば	108	ち	
シチュー	167	チーズ入りミルフィーユカツ	135
市販のピザ	230	チーズケーキ	191
市販の冷凍グラタン	117	チーズフライ	141
シフォンケーキ	192	チキンカツ	137
治部煮	152	チキンスープカレー	168
絞り出しクッキー	196	チキンソテー	104
ジャム	213	チキンナゲット	145
ジャムパンのいちごジャム	223	チキン南蛮	145
シャンピニオン	218	筑前煮	152
シュー	200	ちくわのチンジャオロウスー	121
上手な冷凍保存(フリージング)		ちくわの焼きとり風	104
のコツ	115	チャーハンセットメニュー	181
		茶きん蒸し	126
		茶わん蒸し	125
		中華まんのあたため	187
		中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き	105
		朝食セットの副菜	182, 183
		チョコバナナパウンドケーキ	195
		チョコレートのあたため	188
		チンジャオロウスー	120
		ちんすこう	207

鶏ハムの簡単蒸し	129	ふ	
とんかつ	134	ブル	218
とん汁	170	フォカッチャ	228
		深川めし	174
な		なすの煮浸し	164
なすの煮浸し		ナツツとベリーのブラウニー	205
生八つ橋	212	生八つ橋	
		豚肉とキャベツのアルザス風	127
		豚肉とキャベツの辛みそいため	122
		豚肉とピーマンのみそそぼろ	122
		豚肉と野菜の蒸し物	128
に		肉じゃが	149
肉じゃが		肉豆腐	150
		煮込みハンバーグ	155
		煮干し粉入りニヨッキのグラタン	118
		煮干し昆布だし	169
		にらレバいため	123
は		パイ	185, 206, 207
梅肉ソース	129	ふのゴーヤーチャンプルー	124
パウンドケーキ	194	ふのチーズ焼き	102
		フライ	138~141
		白菜の酢漬け	178
		白菜のナムル	178
		パスタ	177
		バターのあたため	188
		バターロール	215
		トマトとベーコンのスープパスタ	177
		トマトのチーズ焼き	114
		トムヤムクン	169
		ドリア	118, 119
		鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き	184
		鶏から揚げ&焼き野菜	184
		鶏ささみ梅肉フライ	138
		鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	153
		鶏と大根の煮物	153
		鶏肉のマスタード焼き	105
		鶏のから揚げ	133, 184
		鶏のから揚げ(脱脂)	133
		鶏の簡単蒸し	129
		鶏の酒蒸し	129
		鶏の照り焼き	103
		鶏のハーブ焼き	103
		鶏のハーブ焼き(脱脂)	103
		鶏のピリ辛焼き	106
み		みそかつ	134
みそ焼きおにぎり		みそパン	217
みそ大根	156	ミネストローネ	168
はりはり漬け	164	ミルフィーユカツ	135
春巻き	146	プリン	199
パン	215~228	フルーツ大福	212
ハンバーグ	98	ブルーベリーベーグル	227
ハンバーグ(脱脂)	98	ブルコギ	123
		はんぺんのチーズ入りミルフィーユ	
		カツ	135
ふ		ふろふき大根	162
		ふ	
ひ		ベーカリー	190
ビーフカレー	166	ベーカドポテト	114
ビーフシチュー	167	ベーグル	226
ビーフハンバーグ	98	ベーコンエビ	218
ピーマンの肉詰め	99	ベーコンと玉ねぎのキッシュ	119
ピザ	229, 230	ベビーフードのあたため	188
ピザ(パン生地)	229		
ひじきの煮物	162	ホイコウロウ	122
ヒレカツ	136	ほうれん草のおひたし	178
も		焼きそば	120
モカロールケーキ		焼きとり	104
もちの肉巻き			
もつ煮			
もやしのナムル			
さく 音 いん			

焼き豚	100	5	
焼き豚(脱脂)	100	ライスコロッケ	173
焼き野菜	112	ライ麦ベーグル	227
焼きりんご	207	ローストチキン	106
野菜いため	120	ローストビーフ	99
野菜サラダ	179	ラザニア	119
野菜と肉のごちそう焼き	113	ロールキャベツ	148
野菜の油揚げ巻き	131	ロールケーキ	190
野菜の天ぷら	143		
野菜のベーコン巻き	131		
野菜のマリネ	112		
山形食パン	216		
柔らかプリン	198		
		り	
		りんごのプリザーブ	206
		りんごパウンドケーキ	195
		れ	
		レモンゼリー	199
		れんこんのえびアボカド挟みフライ	140

## ホームページから使いかた動画、レシピ集を見る

### スマートフォンやタブレット端末を使うとき（コードが読み取れるとき）



### パソコンを使うとき（コードが読み取れないとき）

- ① URLを入力  
「使いかた動画」 [http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual\\_movie/range/mro-sv2000/index.html](http://kadenfan.hitachi.co.jp/manual_movie/range/mro-sv2000/index.html)  
「レシピ集」 <http://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-sv2000/>
- ② 見たい項目を選択  
③ 再生

- お知らせ**
- ご利用の環境によっては、コードの読み取り、動画の再生、ページの表示ができない場合があります。
  - ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。
  - 使いかた動画、レシピ集のホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。

## 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) お買い上げ後の取付場所の移動、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（例えは業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。  
ただし、マグネットロンについては2年です。

### 補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

### 修理を依頼されるときは（出張修理）

- ➡ P.83~86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。

- 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] [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。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は  
お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11  
FAX 0120-3121-34  
(受付時間) 9:00~17:30（月~土）、9:00~17:00（日・祝日）  
年末年始は休ませていただきます。  
携帯電話、PHSからもご利用できます。

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 <sup>※1</sup> 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,330W (ヒーター1,300W)
オーブン	消費電力1,400W (ヒーター1,360W)
温度調節範囲	発酵、100~250°C、300°C 300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に250°Cに切り替わります。
外形寸法	幅500×奥行449(467 <sup>※2</sup> )×高さ390mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量(重量)	約19.0kg
電源コードの長さ	約1.4m
年間消費電力量の目安 <sup>※3</sup>	
区分分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	57.3kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	10.6kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年 <sup>※4</sup>
年間消費電力量	67.9kWh/年

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※2( )内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

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

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

※4 コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部に「初期画面」表示時約2.5W)



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

購入店名 \_\_\_\_\_ 電話 ( ) -

サービスを依頼されるとき、  
お役に立ちます。

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。

◎ 日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111  
1-E3605-1B

禁無断転載・不許複製 E6(HP)