



ぶり大根



柔らかプリン

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」をご覧ください。
スマートフォンやタブレット端末で読み取ってください。

詳しくは →P.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」をご覧ください。
なれます。



「レシピ集」をご覧ください。
なれます。

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

家庭用

型式

エム アール オー エス 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

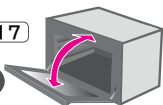
電源を入れる

- 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 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・オープン・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であたため・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・オープン・グリル加熱にスチームを組み合わせる	66
・ オープン・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
・ スチームオープン発酵で加熱する	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

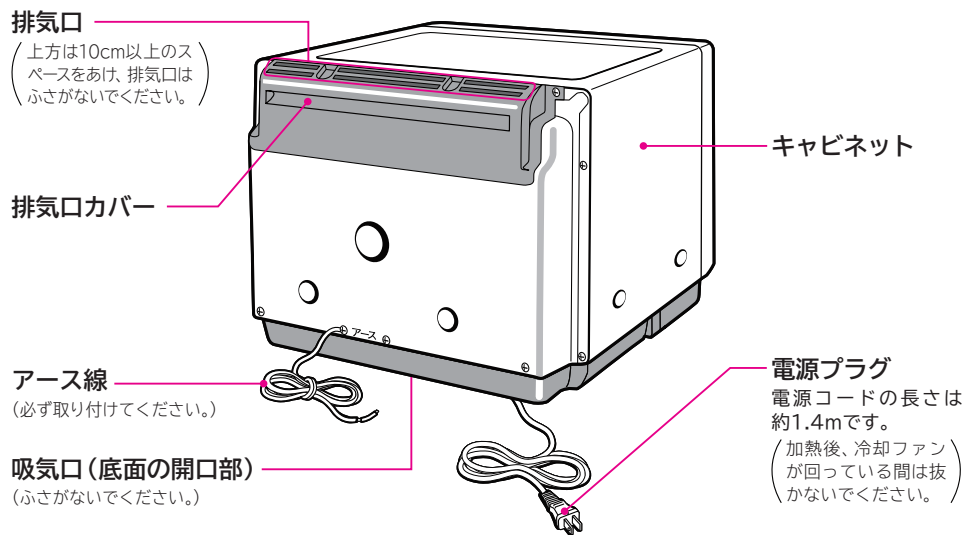
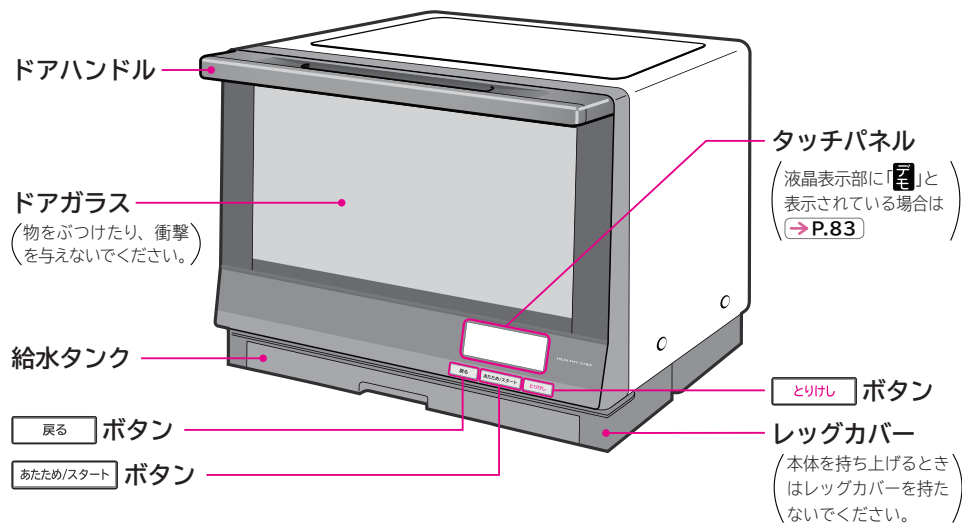
うまく仕上がらない・お困りのときは

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



黒血用の「取っ手」(別売品)

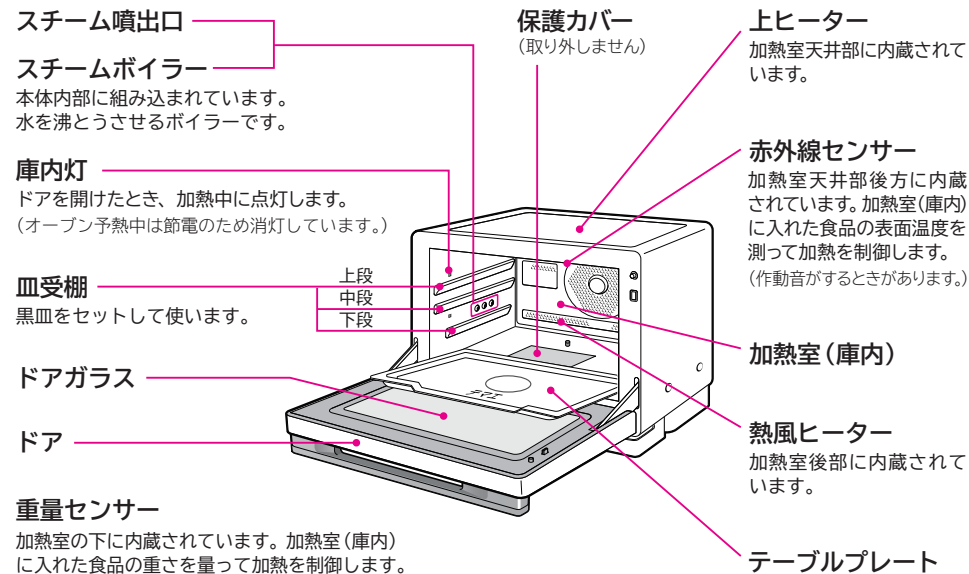
黒血用「取っ手」を別売品として扱っています。
お買い上げの販売店にご相談ください。
(黒血以外には使用できません。)



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

2016年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。



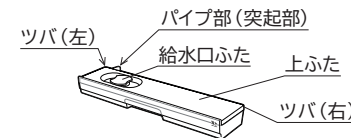
■黒血(2枚)(鋼板製)

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



■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。



■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高い」内容です。

⚠警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

⚠注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

⚠ 「警告や注意を促す」内容です。

🚫 してはいけない「禁止」内容です。

❗ 実行しなければならない「指示」内容です。

⚠危険

製品内部には高圧部があります

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

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

⚠警告

電源プラグ・電源コード・コンセントは

🚫 ぬれた手で電源プラグの抜き差しを
しない
感電のおそれがあります
🚫 電源プラグ、電源コードに水をつけ
たり、水をかけたりしない
電源プラグを水につけた場合は使用
しない
漏電や感電、故障の原因になります

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

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

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

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

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

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

⚠警告

据え付けるときは → P.16

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

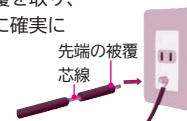


🚫 本体の上にスプレー缶などの物を置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

❗ 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しないでください(法令で禁止されています)

ご使用にあたっては

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

🚫 調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

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

調理中や調理後は(庫内清掃パイプ水抜きと、空焼き(脱臭)運転を含む)

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

安全上のご注意(つづき)

警告

お手入れするときは



電源プラグ
を抜く

電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります



本体各部や付属品などが冷めてから
行う
熱いことやけどの原因になります



本体や付属品などはオーブンクリー
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



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



卵を加熱する場合は、溶きほぐして
から加熱する



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



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

警告

飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)



飲み物などを加熱し過ぎない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び
散り、やけど・けがの原因になります
また、衝撃でテーブルプレートが割れるおそれ
があります
●飲み物(水・牛乳・お酒・コーヒー・豆乳など)
●とろみのある物(カレー・シチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム・バターなど)
加熱し過ぎた場合は、1~2分程度加熱室
内で冷ましてから取り出す



[001おかず]で飲み物や汁物などを
加熱しない
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び
散り、やけど・けがの原因になります
●牛乳は[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



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



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



加熱前



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

異
常
・
故
障
の
例

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

安全上のご注意(つづき)

⚠️ 注意

電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは

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



据え付けるときは → P.16

- ❌ 本体を持ち上げるときは、レッグカバーを持たない
レッグカバーが外れ、本体が落下するおそれがあります
- ❌ 流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります
- ❌ 熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない
発火・変色・感電の原因になります

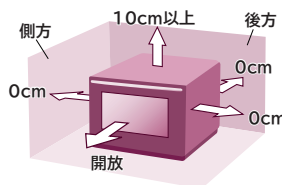
- ❗ 水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

- ❗ 本体と壁の間は下表以上の距離を確保する
この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	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)

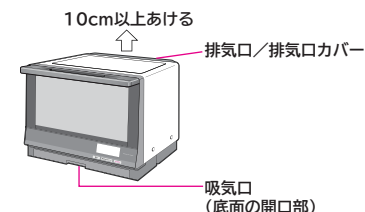
- ❌ 加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火・火災の原因になります

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

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

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

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



- ❌ ドアガラスに物をぶついたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない
ガラスが割れて、けがの原因になります
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります
また、傷が付いてもすぐに割れず、その後の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ブ
ラグを抜かない
部品が故障する原因となります


 高温になっているので、キャビネット・
排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・
黒皿などに直接触れない
やけど・けがの原因になります


 食品や容器、付属品などの出し入れ
は、厚めの乾いたふきんやお手持ち
のオープン用手袋を使用する
直接触れると、やけど・けがの原因になります

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

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


鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの
販売店にご相談ください


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

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


⚠️ 注意


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


 加熱室に食品を入れない状態で加熱
しない
故障・発火の原因になります

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


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


 乳幼児用ミルク、ベビーフード
や介護食をあたためるときは、
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

 市販のベビーフードは、別の容器に
移しかえて加熱する
やけど・けがの原因になります


 ラップなどのおおいは、ゆっくりと剥がす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります


給水タンクを使うときは


 水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります


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

 使用するたびに新しい水に入れかえる
健康懸念の原因になります

 こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

 破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります

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

 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります

操作パネル

操作パネルのはたらき

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。
画面で移動します。)

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スタートするときに押します。

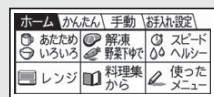
とりけしボタン

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、液晶表示部のバックライトが消灯します。3秒以上押すと、重量センサーの「0点調節」をスタートします。→P.18

タッチパネル(液晶表示部)

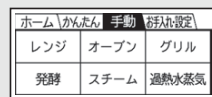
表示画面と操作画面を兼用しています。オートメニュー、手動メニューの設定内容、運転状況、工程を表示し、タッチ操作することができます。(この画面はホーム画面を表示しています。)

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など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



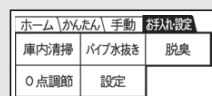
レンジ・オープン・グリルや、スチーム・過熱水蒸気を加えた調理など、手動メニューで加熱をするときに使用する画面です。→P.58~69

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

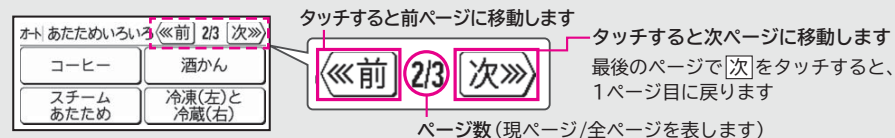
お手入れ・設定画面



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ページの場合は表示されません)

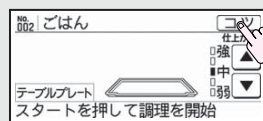


コツの表示方法

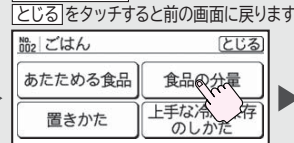
あたため、解凍、野菜下ゆでのコツを表示
メニュー画面右上に表示されている「コツ」をタッチすることで、コツを確認することができます

例:「002ごはん」、「食品の分量」のコツの場合

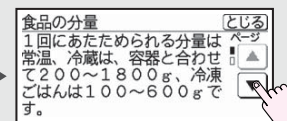
「コツ」をタッチする



「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



対応メニュー(28種類)

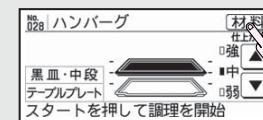
001 お か す ~ 027 根 菜 の 下 ゆ で の 27 種類と
肉 の 解 凍 (時 間) の 計 28 種類 の メ ニ ュー で 表 示 さ れ ま す。

材料の表示方法

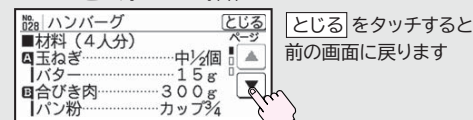
メニュー画面の右上に表示されている「材料」をタッチすることで、材料を確認することができます

例:「028 ハンバーグ」の場合

「材料」をタッチする



▲▼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



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。

据え付けの確認 →P.7

■レッグカバーを持って、本体を持ち上げないでください

■設置の際は右図に従って設置してください
また次のことを確認してください

●調理中や調理後は本体上面が高温となる場合がありますので、10cm以上のスペースをあけ、物を置かないでください。

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

●後方がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。(20cm以上間をあけても温度差によって割れることがあります)

■熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください

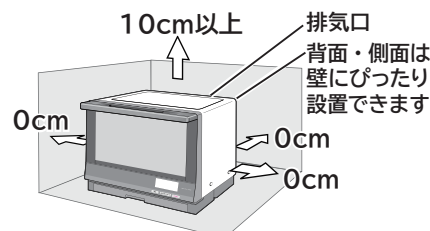
■タッチパネルに水蒸気が当たる場所には設置しないでください

■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

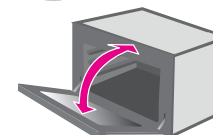
「据え付けの確認」に従って
本体を水平で丈夫な場所に設置する

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。

ドア開閉 → 電源「入」



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。

「とりけし」を押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。

●待機時消費電力オフ機能

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

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

●ドアが開いた状態は電源が「入」になっています

初期画面

■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。

■「かんたん画面」に設定することができます。
(→P.20,21)

電源「入」



約3分後 液晶表示部のバックライトが消灯



約10分後 電源「切」



液晶表示部に「E」と表示されている場合は(→P.83)

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

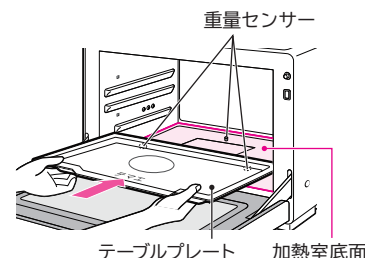
- 初めてお使いになるとき
- 1ヶ月に1回程度(良い仕上がりを保つため)
長期間使用していない場合の使い始め

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

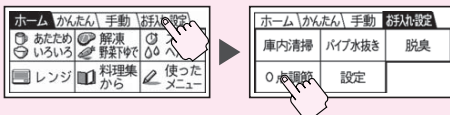
テーブルプレートだけをセットしてください。

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

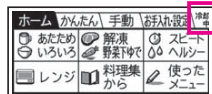
加熱室底面にセットする
(皿受棚にはセットしない)



2 「お手入れ・設定」をタッチし、「0点調節」をタッチする

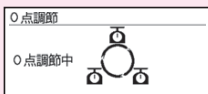


タッチパネルに冷却中の表示が出ているときは0点調節はできません。
表示が消えてから操作してください。



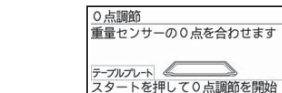
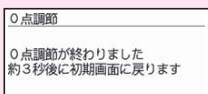
3 「あたため/スタート」を押してスタートする

庫内灯が点灯します。



「0点調節」完了

庫内灯が消灯します。



初期画面で「とりけし」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きには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

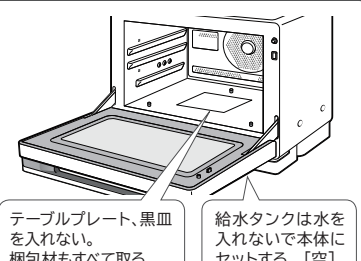
空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

準備

テーブルプレートを取り外し、加熱室を空の状態にしてドアを閉める

1

「お手入れ・設定」をタッチし、「脱臭」をタッチする



2

「あたため/スタート」を押してスタートする

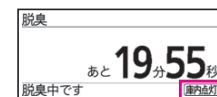
空焼き(脱臭)はヒーター(グリル・オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

終了音が鳴ったら終了です

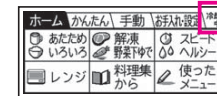
空焼き(脱臭)終了後、冷却のため冷却ファンが3~10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。

本体が熱くなっています。ご注意ください。

空焼き(脱臭)中は節電のため、庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは「庫内点灯」をタッチしてください。消灯するときは「庫内消灯」をタッチしてください。



冷却表示中の画面



⚠️ 注意



空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない



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



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



煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

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、

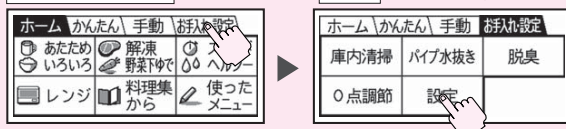
運転終了音、使ったメニュー消去、初期画面設定

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

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1

お手入れ・設定 をタッチし、**設定** をタッチする



2

設定する項目をタッチする

1 庫内灯の設定

ドアを開けたとき、加熱中の庫内灯の点灯／消灯の設定ができます。

2 液晶バックライトの設定

加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯／消灯の設定ができます。

4 運転終了音の設定

運転終了音の切りかえができます。
(メロディー音、電子音、無音)

3 液晶表示部のコントラスト調節

液晶表示部の明るさの濃淡の設定ができます。
(11段階)

5 使ったメニューの全消去

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

6 初期画面の設定

電源を入れた際に表示される初期画面の切りかえができます。
(ホーム画面、かんたん画面)

1

庫内灯の設定 初期値は「点灯」に設定されています

例: ドア開時「消灯」に設定する場合

消灯 をタッチし、**決定** をタッチする



設定が終了すると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

例: 「消灯」に設定する場合

消灯 をタッチし、**決定** をタッチする



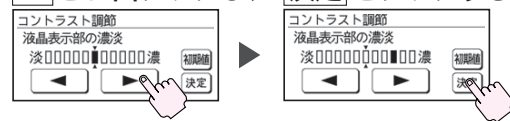
設定が終了すると初期画面に戻ります

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

例: 「濃3」に設定する場合

濃3 を3回タッチし、**決定** をタッチする



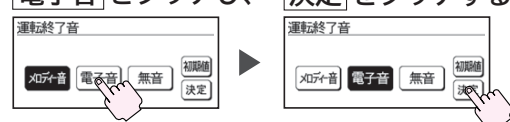
設定が終了すると初期画面に戻ります

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

例: 「電子音」に設定する場合

電子音 をタッチし、**決定** をタッチする



設定が終了すると初期画面に戻ります

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

消去する をタッチし、**決定** をタッチする



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

例: 「かんたん画面」に設定する場合

かんたん をタッチし、**決定** をタッチする



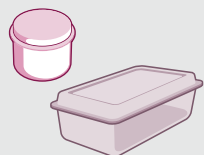
設定が終了すると設定した初期画面に戻ります

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

プラスチック容器

耐熱性のある
プラスチック容器
ポリプロピレン製など

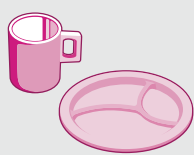


耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。

ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。

加熱中に蒸気を吹き出す容器を使用した場合に、蒸気に混じって吹き付けられた食品が固着して、加熱室内の塗装が傷む場合があります。調理後は、すぐにふきとってください。

その他の
プラスチック容器



耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。

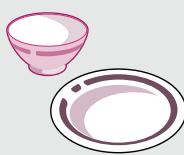
ただし、**解凍・野菜下ゆで** ▶ **解凍** のときにだけ、発泡スチロール製のトレイが使えます。

陶器・磁器

耐熱性のある
陶器・磁器
ココット皿
グラタン皿など



日常使っている
陶器・磁器
茶わん・皿など



ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。

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



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。

耐熱性のない
ガラス容器
強化ガラス
クリスタルガラス
カットグラスなど



その他

ラップ類

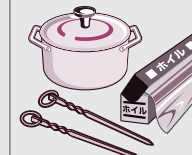


耐熱温度が140℃以上の物は使えます。

ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。

オープン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。

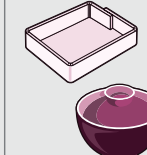
金属、ホーローの鍋、
ふた・金属容器・
金ぐし・
アルミホイルなど



電波を反射するので使えません。

ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。このとき、**加熱室壁面、ドアガラスに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。**

竹・木・籐・紙・
ニス塗り・漆塗り
容器など



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

レンジ

オーブン・グリル



ただし、「グリル、オープン使用可」の表示のある物は使えます。



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。



ただし、発酵では使えます。



ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。

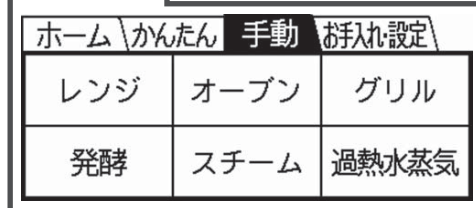


ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

レンジ・オーブン・グリル加熱の手順

調理メニューの選択

あたため/スタート



オートメニュー

ワンタッチで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。

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。

操作手順は

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)

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)

調理のあとは

- 加熱が足りなかった場合は追加加熱を行います。 (→P.72)
- 冷却ファンが回り、風切り音がある場合があります。 (→P.85)
- 冷却ファンが作動しているときは電源プラグを抜かないでください。
部品が故障する原因となります。
- 約10分放置すると自動的に電源が切れます。
「入」にするときはドアを開けます。 (→P.17)
- 続けて調理しないときはお手入れをします。 (→P.76、77)
- 加熱室内は、こまめにお手入れしてください。
汚れがついたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。 (→P.76、77)

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

一例ー
ハンバーグ
野菜いため
鶏のから揚げ(ノンフライ)
肉じゃが



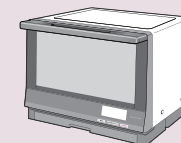
手動メニューはこんなときに使います

一例ー
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)




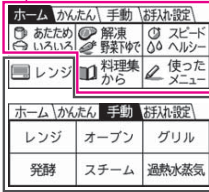

本体のお手入れ

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	<p>100g未満</p>  <p>手動メニュー</p> <p>100g～900g</p>  <p>オートメニュー または 手動メニュー</p>	 <p>食品を容器に入れたとき、 7～8分目になる容器が目安</p> <p>食品分量と同じくらいの重さ</p>
調理する	<p>オートメニュー</p>  <p>手動メニュー</p> <p>オートメニューや手動メニューは、 本書に記載されている分量や 容器に従ってください。</p> <p>食品の分量や容器は本書の該当 ページに従ってください。</p> 	

食品を置く位置

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



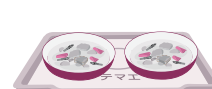
レンジ加熱の場合



オープン・グリル加熱の場合

2個以上の食品の同時あたため

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



お総菜は少し離して
中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる



容器の大きさ・重さを
同じくらいにする

オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

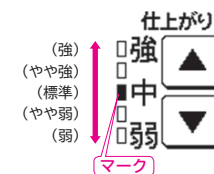
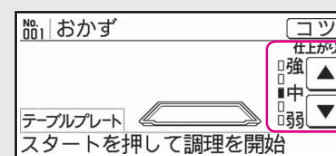
- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵、冷凍と冷凍の2品同時あたためは [001おかず] → P.40
- 飲み物は [003牛乳] [004お茶] [005コーヒー] [006酒かん] であたためる → P.42, 43
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは [008冷凍(左)と冷蔵(右)] → P.41
- 上記以外の食品は手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます → P.58～60

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、「ビッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

オートメニュー選択後の画面



メニューによっては5段階
と3段階の調節となります



ボタンの色が薄いときは
は操作できません

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

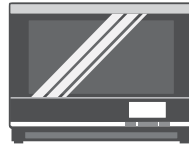
■調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする

●温度を下げないためです。

●ドアを開けると調理は中断されます。

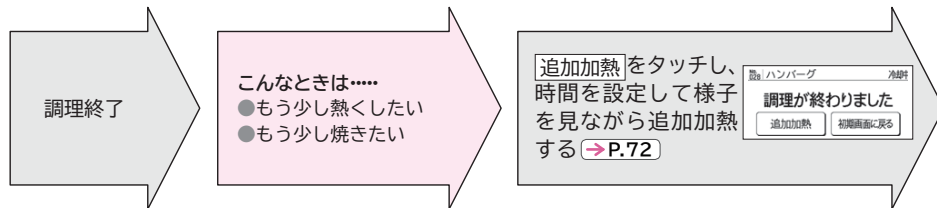
ドアを閉め、**あたため/スタート**を押して調理を再開します。

確認はドア越しに



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。

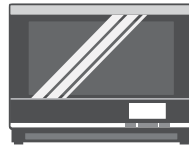
調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

■調理が終了したら、食品を早めに出す

余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあります。

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

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



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

■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける

⚠️ 注意



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

付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

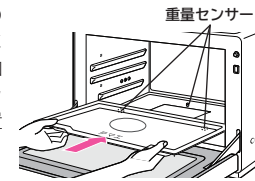
■オートメニューで使用します。

■手動メニューのレンジ加熱で使用します。

■手動メニューのスチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

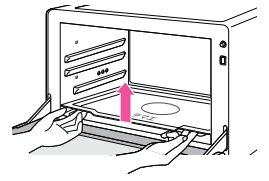
セットのしかた

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



取り外しかた

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



⚠️ 注意



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

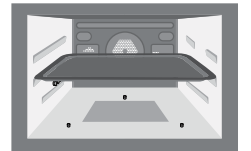
黒皿の使いかた

■オートメニューで使用します。

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

セットのしかた

加熱室の皿受棚(メニューによって上段・中段・下段)にセットして使います。



⚠️ 注意



レンジ加熱を使用するオートメニュー(「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

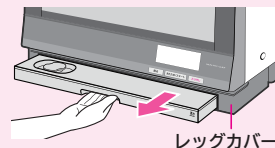
付属品の使いかた(つづき)

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います。

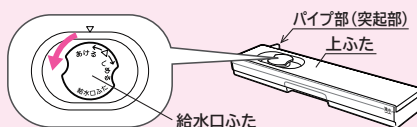
本体からの外しかた

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜く



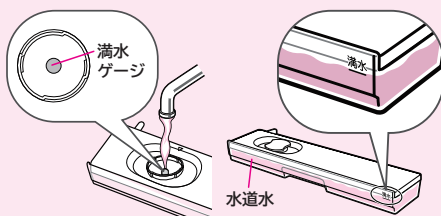
水の入れかた

1 給水口ふたを左に回して開ける



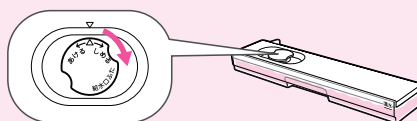
2 給水タンクを水平にして満水ラインまで水(水道水)を入れる

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



本体へのセットのしかた

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込む

- 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℃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。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.86、87



⚠注意



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



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



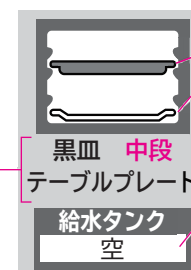
給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる
水は水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生上、新しい水を使用してください

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。

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)

使用する付属品


手動メニューで使う付属品

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

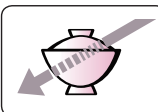
※1 黒皿は「レンジ」、「スチームレンジ」、「スチームレンジ発酵」では使用できません。
火花(スパーク)が発生して故障、発火の原因になります。

加熱のしくみ

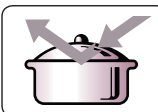
レンジ 電波(高周波)で食品を加熱します。
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。




ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。




金属にあたると「反射」します。

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


スピーディーで経済的です。



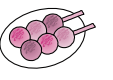
水を使わないので栄養素が保たれます。




色や形、風味が保たれます。




盛りつけたままで加熱できます。



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



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

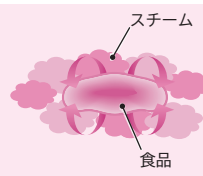


スチーム
+
レンジ

スチーム
+
グリル

スチーム
+
オーブン

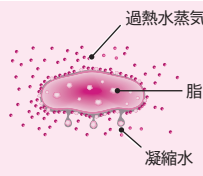
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充滿させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。



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滿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



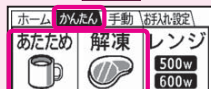
各メニューであたためられる食品と準備・コツは
 お総菜のあたため(→P.36~38)、ごはんのあたため(→P.39)、牛乳のあたため(→P.42)、肉の解凍(→P.47~49)

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ビーツリ、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)

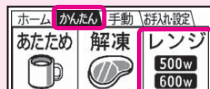
給水タンク使用後は(→P.76, 77)

- 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。

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

ごはん



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)

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)

2品



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)

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** (→P.43)

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)

温度設定

お好みの温度を設定してあたためる
 → **011 あたため(温度設定)** (→P.46)

解凍



肉・魚の解凍
 → **012 しゃぶしゃぶ用肉の解凍** (→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

使
 い
 か
 た

使
 い
 か
 た

オートメニュー（あたためる）

お総菜のあたため

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

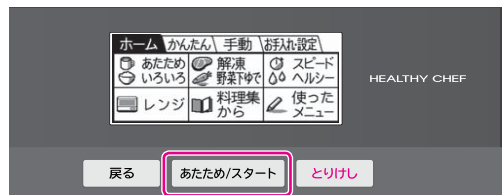
使用付属品



テーブルプレート

給水タンク

空



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

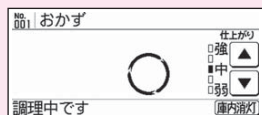
準備

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

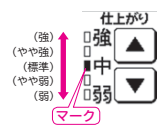
[001 おかず] の加熱がスタートします



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。



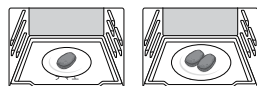
■仕上がり調節中に **[▲]** または **[▼]** を3秒以上タッチすると、「ピッ」と鳴り、仕上がり調節が記憶されます。

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

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

1 個 2 個（中央に寄せる）



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

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

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。

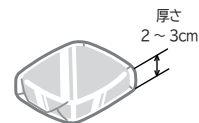
■1回にあたためられる分量は
食品と容器を合わせて200～1800gまでが目安です。

■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、うまくあたためられません。ふたをして加熱するときは手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→ P.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に平らな形にまとめます。
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたためりにくくなります。



■ラップなどで、ぴったり密封します

■カレーなどは

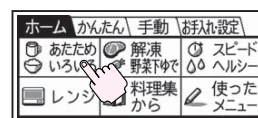
カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。）

■野菜は

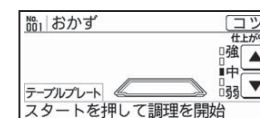
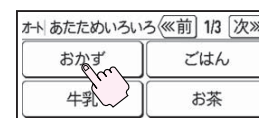
かためにゆで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

以下の手順でも **[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に加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります



重量が100g未満の食品を加熱しない

赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火のおそれがあります

お願い

■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）			おいしいの有無の「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		おいしいの有無	メニュー名および調理のコツ		おいしいの有無
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。	—	煮物	野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く） 容器に入れて、煮汁をかける。	—
	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。			煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
焼き物	ハンバーグ 加熱後、裏返して1～2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷凍保存したものはおおいをする。	—	蒸し物	シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。 冷凍保存したものはおおいをし、加熱後すぐにおおいを外す。	—
	焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—		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 やや強 または 強 に合わせる。 ●みそ汁・スープなどは、手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためる。→P.58～60	
揚げ物	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。 ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	汁物（とろみのある物）		
いため物	野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール 容器に入れる。野菜のいために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。	—			

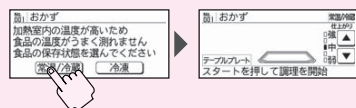
加熱室内の温度が高い場合

■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

あたため/スタート を押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります →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

002 ごはん

■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。

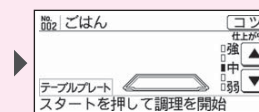
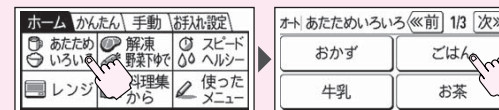
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

あたため/スタート を押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります →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

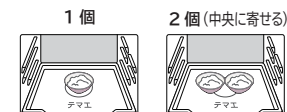
使用付属品



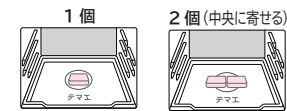
食品の置きかた

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）



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

ごはんの上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は

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

■ふた、およびふた付きの容器は使用しない

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

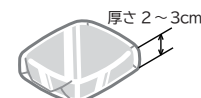
■チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■ごはんは

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

■ラップなどで、ぴったり密封します



使
い
か
た

使
い
か
た

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。

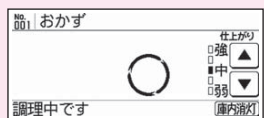
冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品の同時あたためは「008冷凍(左)と冷蔵(右)」→P.41

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 2品をテーブルプレートの上に
間隔をあけて置き、ドアを閉める

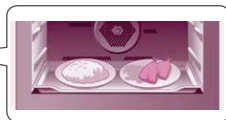
1 「あたため/スタート」を押してスタートする



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
加熱時間が変わる場合があります →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



使用付属品



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かが必要。

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

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

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後、よく
かき混ぜます。

次の場合はうまくあたためられません

■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)

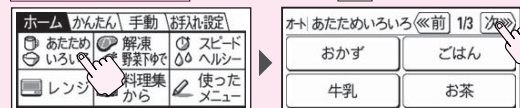
■冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を同時にあたためます。

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。

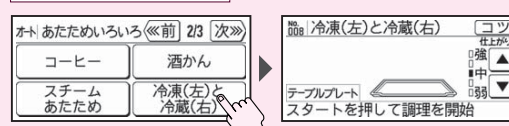
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 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



仕上がり調節をするときは →P.27

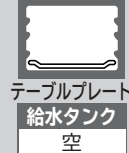
3 「あたため/スタート」を押してスタートする

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

あたためられる食品の組み
合わせ

冷凍 冷蔵

使用付属品



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



■加熱する食品は

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

■上手に仕上げるには →P.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

使用付属品



テーブルプレート

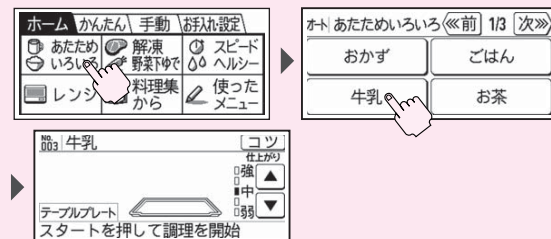
給水タンク
空

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

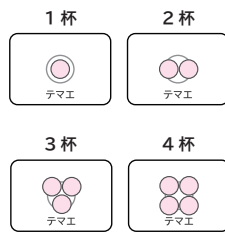
1

[あたためいろいろ]をタッチし、[牛乳]をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

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場合があります → 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、うまくあたためられません。

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

■[001おかず]では熱くなり過ぎます

■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500W]であたため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
容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど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

■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

使用付属品



テーブルプレート

給水タンク
空

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

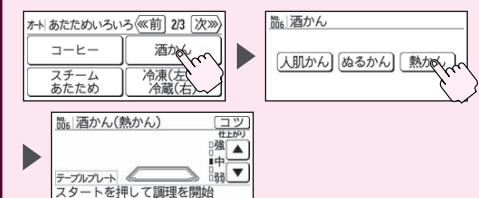
1

[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



仕上がり調節をするときは → P.27

3

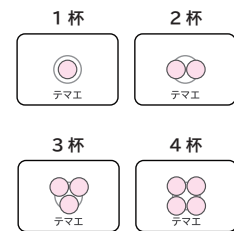
[あたため/スタート]を押してスタートする

室温、食品の状態により、加熱の途中で残りの加熱時間が変わる場合があります → 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℃
ぬるかん …… 約45℃
人肌かん …… 約35℃

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は
1～4本(杯)130～720mLです。

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

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

■[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]であたため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。

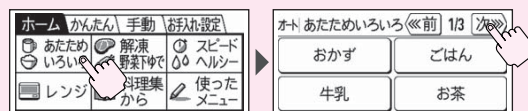
例：[007 スチームあたため] の場合

準備

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

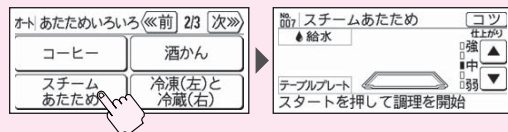
1

[あたためいろいろ] をタッチし、[次] をタッチする



2

[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

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。



007 スチームあたため
009 中華まんのあたため



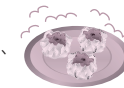
010 天ぷらのあたため

スチームを使った上手なあたためかた

007 スチームあたため

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

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



■1回にあたためられる食品の分量は

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

■容器の種類は
陶磁器や耐熱容器を使います。→ P.22、23

■冷凍のお総菜はうまくあたためりません
[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ためりません
[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なります

中華まんの上手なあたためかた

009 中華まんのあたため

■皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。
[009 中華まんのあたため] はラップまたはオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。

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

■あんまさんは
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
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

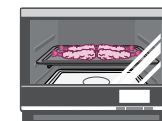
010 天ぷらのあたため

■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℃] 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

使用付属品



テーブルプレート

給水タンク
空

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

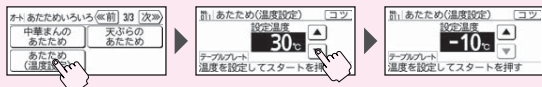
1

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



選べる温度

-10°C ~ 50°C : 5°C 単位

011 あたため(温度設定) で
前回選んだ温度が初期値と
して表示されます。

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、
うまくあたためられません。(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、
うまくあたためられません。

■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 (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

- 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

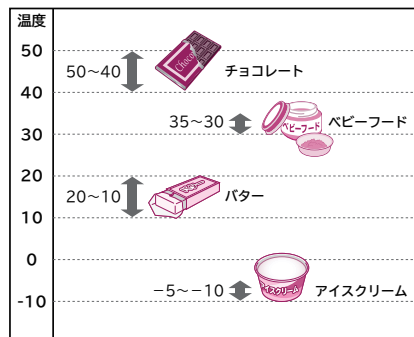
チョコレート	50~200g	バター	100~200g
ベビーフード	50~150g	アイスクリーム	200~500mL

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

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

■食品とあたためる設定温度の目安

下表の設定温度を目安に加熱してください。



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

使用付属品



テーブルプレート

給水タンク
満水

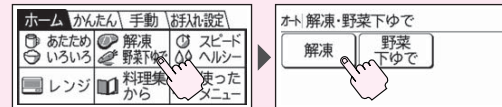
準備

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プンシートか
キッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した肉をのせる。

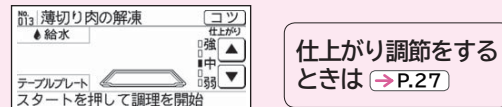
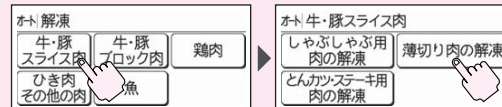
1

解凍・野菜下ゆで をタッチし、**解凍** をタッチする



2

牛・豚スライス肉 をタッチし、**薄切り肉の解凍** を
タッチする



仕上がり調節をする
ときは (P.27)

3

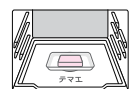
あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室
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。

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




使
い
か
た

使
い
か
た

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

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。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動メニュー(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します → P.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
●-20℃以下の冷凍食品
レンジ100Wで加熱する。



●溶けかけている食品
レンジ100Wまたは
レンジ200Wで加熱
する。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

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



■ラップなどで、ぴったり密封をします
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

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

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

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

オートメニュー（下ごしらえする）

野菜の加熱（ゆでる）

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。

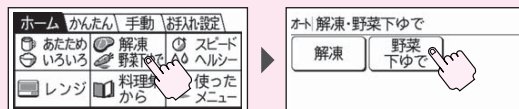
例：026 葉・果菜の下ゆで でほうれん草を加熱する場合

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

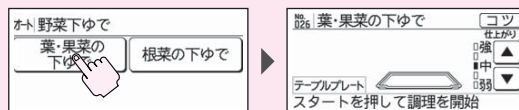
1

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



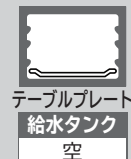
仕上がり調節をするときは → P.27

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

使用付属品



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



■料理に合わせた下ごしらえを

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



■材料に合ったアク抜きを

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

■ラップでの包みかた

- ほうれん草などの葉菜
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。
- ブロッコリーなどの果菜、花菜
小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。
- じゃがいも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。

注意



分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない
火災の原因になります

レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します → P.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

使
い
か
た

使
い
か
た

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。

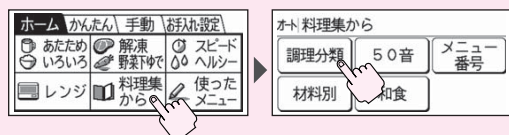
例：「028 ハンバーグ」を作る場合

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

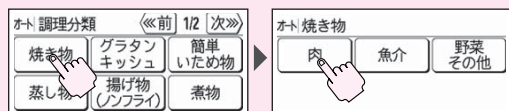
1

料理集から をタッチし、調理分類 をタッチする



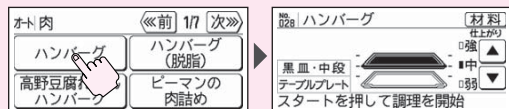
2

焼き物 をタッチし、肉 をタッチする



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

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。

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

⚠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

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

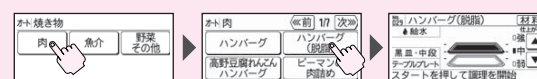
1

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。

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

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

⚠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

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。

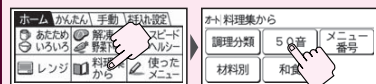
例：「028 ハンバーグ」を作る場合

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



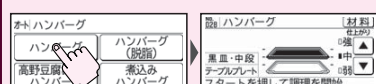
3

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。

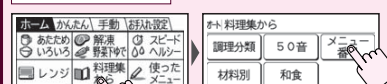
例：「028 ハンバーグ」を作る場合

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

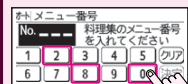
1

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

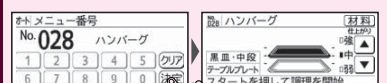


■「028」だけをタッチし、「決定」をタッチしてもメニューを選択できます

■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。

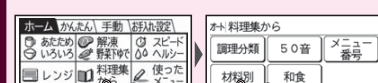
例：「028 ハンバーグ」を作る場合

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

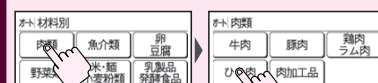
1

料理集から をタッチし、材料別をタッチする



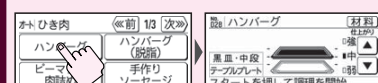
2

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。

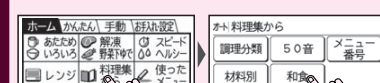
例：「096 茶わん蒸し」を作る場合

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



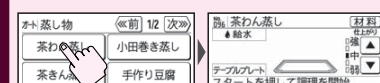
2

蒸し物をタッチする



3

茶わん蒸しをタッチする



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

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

準備

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

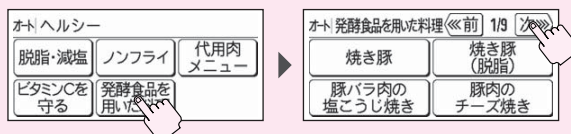
1

「スピード・ヘルシー」をタッチし、「ヘルシー」をタッチする



2

「発酵食品を用いた料理」をタッチし、「次」を2回タッチする



3

「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

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

「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・オープ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。

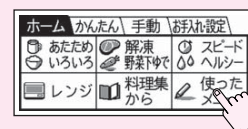
例：「028 ハンバーグ」を作る場合

準備

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

1

「使ったメニュー」をタッチする



2

「ハンバーグ」をタッチする ※1



※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

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。

■「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污や臭いが気になるときは「脱臭」で加熱してください。 →P.19

手動メニュー（レンジ加熱）

一定の出力(W)で加熱する

- レンジの[800W][600W][500W][200W][100W]で加熱します。
 スチームレンジ(350W)で加熱するときは「レンジ・オープン・グリル加熱にスチームを組み合わせる」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。

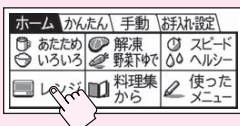
例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

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

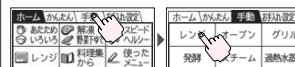
1

レンジをタッチする



以下の手順でもレンジを選択できます

手動をタッチし、レンジをタッチする



2

600Wをタッチする

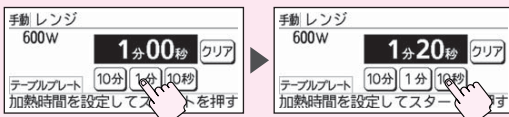


選べる出力と加熱時間

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)

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

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



加熱時間の決めかた

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

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

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

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

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

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

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



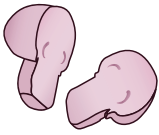


少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

手動メニュー（レンジ加熱）


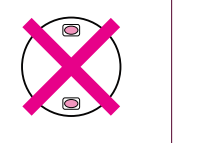
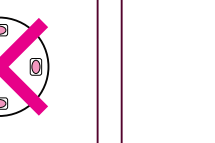
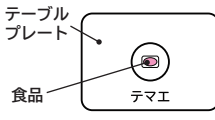
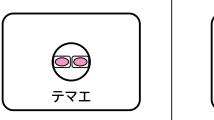
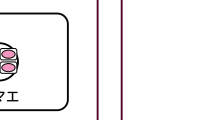
一定の出力(W)で加熱する(つづき)

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切れ目を入れ、おおいをして加熱します。

- マッシュルームは半分に切って加熱します。

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

- とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。

加熱前
- ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品のあたためかた

- 食品メーカーが指示するトレイや容器に入れてください
- 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と、うまくあたためません。

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

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

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

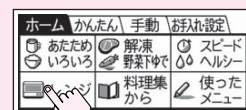
- 途中から出力を下げるレンジ加熱です。
煮込みや炊飯などを調理するときに便利です。

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

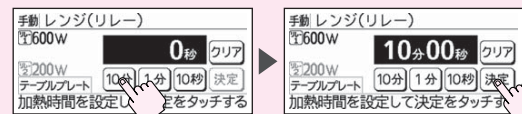
1 レンジ をタッチする



2 リレー をタッチし、600W→200W をタッチする

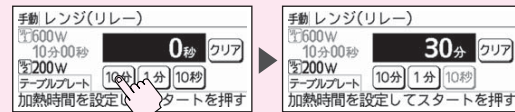


3 10分 を1回タッチし、決定 をタッチする



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

使用付属品



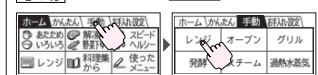
テーブルプレート
給水タンク
空

黒皿を使わない



以下の手順でも「レンジ」を選択できます

手動 をタッチし、レンジ をタッチする



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。

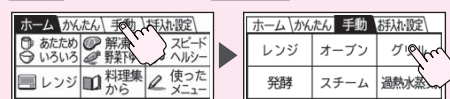
例：「グリル」で「15分」加熱する場合

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

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）



オートメニューとは
使用する付属品が異なります

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

注意

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

「グリル」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より時間がかかります。
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、アルミホイルが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（オーブン加熱）

「予熱なし」で加熱する

■加熱室を予熱しないで「オーブン」で調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例：「オーブン」予熱なし「1段」200℃で「30分」加熱する場合

準備

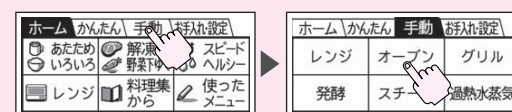
テーブルプレートを取り外す
食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
食品に合わせて皿受棚を使い分けます



オートメニューとは
使用する付属品が異なります

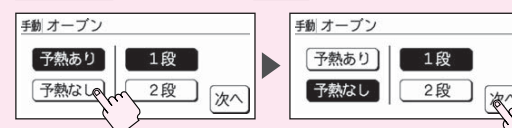
1

「手動」をタッチし、「オーブン」をタッチする



2

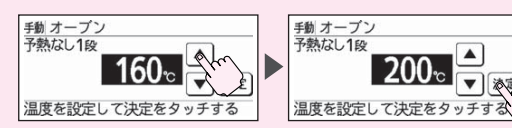
「予熱なし」をタッチし、「次へ」をタッチする



段数の「1段」は最初から設定されています

3

「▲」を4回タッチし「決定」をタッチする

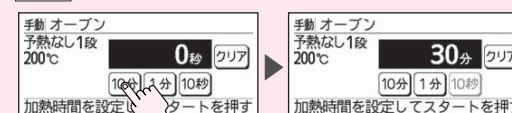


最初「160℃」が表示されます

4

「10分」を3回タッチする

「クリア」をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



5

「あたため/スタート」を押してスタートする

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

選べる温度と加熱時間

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

注意

！ 付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う
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（オーブン加熱）

「予熱あり」で加熱する

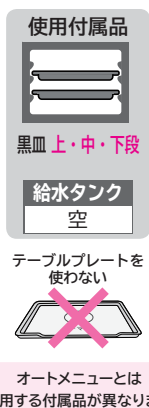
■先に加熱室を予熱して「オーブン」で調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例：「オーブン」予熱あり2段200℃で30分加熱する場合

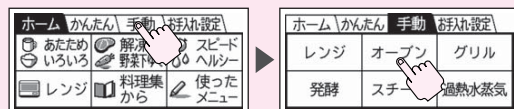
準備

テーブルプレートを取り外し、ドアを開める
食品をのせた黒皿を用意する



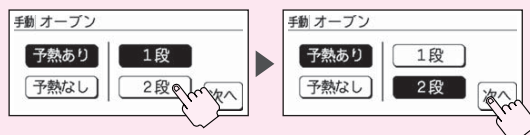
1

「手動」をタッチし、「オーブン」をタッチする



2

「2段」をタッチし、「次へ」をタッチする



予熱の「予熱あり」は最初から設定されています

3

▲を4回タッチし「決定」をタッチする

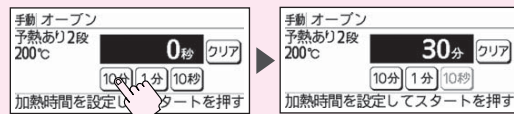


最初は「160℃」が表示されます

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



選べる温度と加熱時間

温度設定 100℃～250℃：10℃単位
300℃
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℃になります。
■300℃の運転時間は約5分です。
その後は自動的に250℃に切りかわります。

5

「あたため/スタート」を押して予熱をスタートする

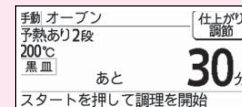
予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
加熱室の様子を見たいときは、「庫内点灯」をタッチすると点灯します。庫内灯を消灯させるときは、「庫内消灯」をタッチしてください。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開ける

6

食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを開める

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

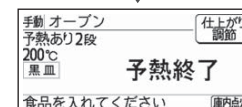
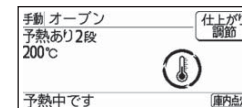


7

「あたため/スタート」を押してスタートする

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

予熱中の流れ



■設定した温度になると予熱は終了します。
■最大予熱時間は45分です。
■予熱が終わってそのままにしておくと、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を加熱します。

注意

！ 付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
やけどのおそれがあります
■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
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付けてください
■破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

「オーブン」の上手な使いかた

予熱中に温度の増減ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。 → P.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る調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

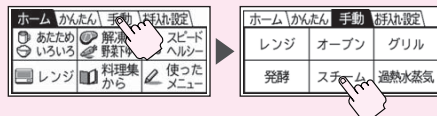
例：スチームレンジ(350W)で5分加熱する場合

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



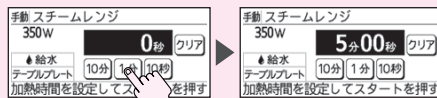
2

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



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4

あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷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		
+	+	+
レンジ	オーブン	グリル
使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 満水 黒皿を使わない	使用付属品 黒皿 上・中・下段 テーブルプレート 給水タンク 満水	使用付属品 黒皿 上・中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

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℃～250℃：10℃単位
300℃
(「予熱なし」の場合は250℃まで)

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

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

オーブン・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせる

■ **オーブン**、**グリル**に過熱水蒸気を組み合わせる調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

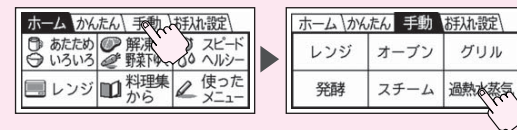
例：過熱水蒸気グリルで5分加熱する場合

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

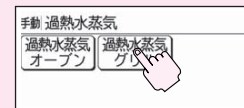
1

手動をタッチし、**過熱水蒸気**をタッチする



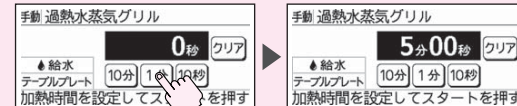
2

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



クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4

あたため/スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷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。

過熱水蒸気	
+	+
オーブン	グリル
使用付属品 黒皿 中・下段 テーブルプレート 給水タンク 満水	使用付属品 黒皿 上・中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

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℃～250℃：10℃単位
300℃
(「予熱なし」の場合は250℃まで)

加熱時間 10秒～20分：10秒単位
(最大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

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で発酵をします。
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。

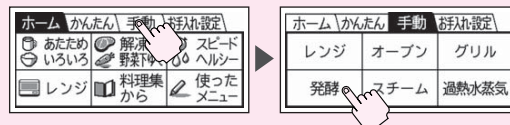
例：スチームレンジ発酵 30W で 10分 加熱する場合

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



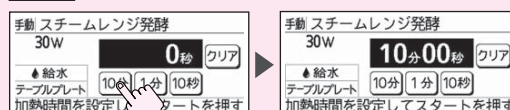
2

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



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4

あたため/スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出し、加熱室が冷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℃の生地を
スチームレンジ発酵 [30W] [10分] で加熱すると、加熱後の生地の温度は約30℃になります。

使用付属品



テーブルプレート
給水タンク
満水

黒皿を使わない



選べる出力と加熱時間

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

注意

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

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

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で発酵をします。
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。

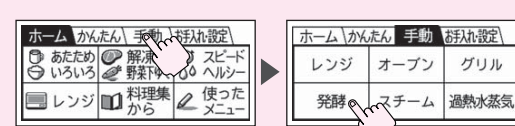
例：スチームオーブン発酵 1段 30℃ で 50分 加熱する場合

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

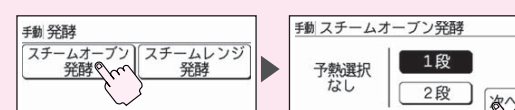
1

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



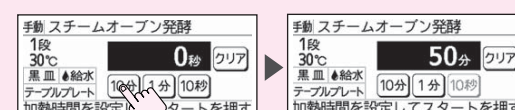
3

▼ を2回タッチし、**決定** をタッチする



4

10分 を5回タッチする



クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

5

あたため/スタート を押してスタートする

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

使用付属品



黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

選べる温度と加熱時間

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

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。

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

例： **オープン** 調理中にスチームショットを **1分** 設定する場合

準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

仕上がり調節 をタッチし、**スチームショット** をタッチする

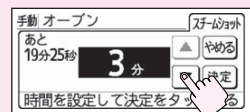


ご注意

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

2

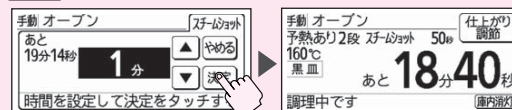
▼ を2回タッチする



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

3

決定 をタッチする



設定しない場合は **やめる**、**とじる** をタッチしてください。

給水タンク使用後は → P.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**、**過熱水蒸気オープン**、**過熱水蒸気グリル**ではスチームショットは設定できません。

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**、**過熱水蒸気オープン**の予熱中や加熱中に温度変更ができます。

例： **160℃** から10℃下げる場合

1

仕上がり調節 をタッチし、**温度変更** をタッチする



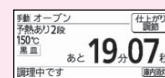
2

▼ を1回タッチし、**決定** をタッチする



3

変更した温度で加熱します



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

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

例： **6分20秒** のとき10分追加する場合

1

仕上がり調節 をタッチし、**時間変更** をタッチする



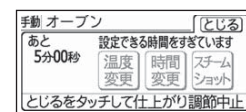
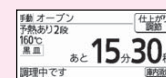
2

▲ を10回タッチし、**決定** をタッチする



3

変更した時間で加熱します



選べる加熱内容

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

追加加熱

調理終了後に追加で加熱する

■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。

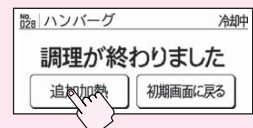
例：「028 ハンバーグ」で「追加加熱」を行う場合

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

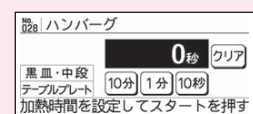
1

「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には「クリア」をタッチします
■オートメニューの仕上がり調節を設定することはできません

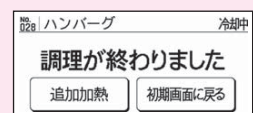
3

「あたため/スタート」を押してスタートする

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

追加加熱終了

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

選べる加熱時間

手動メニュー

「レンジ」

10秒～5分：10秒単位

「オープン」、**「グリル」**

10秒～10分：10秒単位

オートメニュー

メニューによって異なります。
(下記のどちらかになります。)

●10秒～5分：10秒単位

●10秒～10分：10秒単位

「追加加熱」は付属品や食品を、そのまま加熱室に戻して行います。給水タンクを使用するメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。ただし、「セットメニュー・2品同時」の追加加熱は、加熱が十分な物を取り出してから加熱します。（→P.180～185）

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。

手動メニューで調理をするときの加熱時間

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	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	
	小松菜・春菊					
	白菜・もやし					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。
	キャベツ					
果・花 菜	カリフラワー	小房に分ける。	200g	1分40秒～2分30秒	有	
	ブロッコリー					
	なす					用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。 オートメニューの場合は「やや強」に合わせる。				
	さやいんげん	筋を取る。	200g	2分20秒～2分50秒		
	さやえんどう	加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。				
	とうもろこし	皮をラップのかわりにするときは、ひげを取り除く。	1本 (300g)	4分40秒～6分30秒		
かぼちゃ	大きさをそろえて切る。 オートメニューの場合は「強」に合わせる。	200g	2分50秒～3分30秒			
根 菜	にんじん	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。	200g	4分～4分40秒	有	
	さつまいも					
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。				
	ごぼう	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢を				
	れんこん	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。	150g	4分40秒～5分20秒		
大根		300g	6分20秒～7分20秒			

生ものの解凍

メニュー名	分量	加熱時間 「レンジ」100W	おいの有無
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。

手動メニューで調理をするときの加熱時間(つづき)

おいしいの有無の「ー」はラップ等のおおいをしなくても良いことを示す。

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	ー
おにぎり	1個(150g)	約1分10秒	ー
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	ー
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	2分20秒～2分50秒	ー
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	ー
フライ	2～4個(100g)	40秒～50秒	ー
コロッケ	2個(150g)	50秒～1分10秒	ー
野菜のいため物	1人分(200g)	1分40秒～2分30秒	ー
八宝菜	1人分(300g)	約2分50秒	ー
野菜の煮物	1人分(200g)	1分40秒～2分30秒	ー
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	ー
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分50秒	ー
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	ー
牛乳	1杯(200mL)	1分20秒～2分	ー
コーヒー	1杯(180mL)	約2分10秒	ー
お茶	1杯(150mL)	約1分20秒	ー
お酒	1本(180mL)	50秒～1分10秒	ー
ハンバーガー	1個(100g)	20～40秒	ー
ホットドッグ	1本(80g)	20～40秒	ー
バターロール	2個(80g)	約30秒	ー
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	ー
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒～2分30秒	ー

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	ー
ベビーフード(あたためる)	60g	50秒～1分20秒	ー
バター(柔らかくする)	100g	50秒～1分20秒	ー
アイス(柔らかくする)	170g	40秒～1分10秒	ー

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	ー
冷凍シューマイ	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・かぼちゃ	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

スチームレンジ調理

しっと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 [スチームレンジ]	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	ー
シューマイ	12個(170g)	2分30秒～3分	ー
肉まん	1個(100g)	1分30秒～1分50秒	ー
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	ー
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	ー
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	ー
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	ー
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	ー
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	ー
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～1分50秒	ー
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	ー
冷凍シューマイ	15個(240g)	7分～8分30秒	ー
冷凍肉まん	1個(100g)	2～3分	ー
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	ー
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	ー

■あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。

■パンやまんじゅうのあたためは、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](#)

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	スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	オーブン	160℃	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		
	ロールケーキ	1本	黒皿・中段		170℃	16～22分	－	190	
		2本	黒皿・中下段			18～28分			
	シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段		160℃	40～50分	－	192	
		直径20cm				50～60分			
	パウンドケーキ	19×8.5×6cm型1個	黒皿・下段		160℃	44～54分	－	194	
		19×10×8.5cm型1個				58～65分			
	型抜きクッキー	48個	黒皿・中段		170℃	14～20分	－	196	
		96個	黒皿・中下段			20～27分			
	柔らかなプリン	6個	黒皿・中段 テーブルプレート	過熱水蒸気 オーブン	120℃	－	24～28分	198	
	シュー	12個	黒皿・中段	オーブン	210℃	26～32分	－	200	
		24個	黒皿・中下段			34～44分			
	ココアマカロン	40枚	黒皿・中下段		130℃	26～36分	－	202	
	マドレーヌ	10個	黒皿・中段		160℃	26～36分	－	203	
	マフィン	9個	黒皿・中段		180℃	30～40分	－	203	
ブラウニー	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃		24～30分	－	204		
アップルパイ	直径21cm	黒皿・中段	200℃		28～40分	－	206		
ブチパイ	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃		18～26分	－	207		
焼きりんご	4個	黒皿・下段	180℃		－	50～60分	207		
スイートポテト	12個	黒皿・中段	200℃		15～20分	－	209		
パン・ピザ	バターロール	12個	黒皿・中段	オーブン	180℃	13～18分	－	215	
		24個	黒皿・中下段			16～22分			
	山形食パン	19×10×8.5cm型1個	黒皿・下段		210℃	24～38分	－	216	
	フランスパン	バタール1本、クーペ2個	黒皿・中段		200℃	34～40分	－	217	
	メロンパン	3個	黒皿・中段		150℃	23～29分	－	219	
	ベーグル	6個	黒皿・中段		180℃	22～28分	－	226	
	ピザ(パン生地)	直径24cm1枚	黒皿・中段		200℃	18～24分	－	229	
直径24cm2枚		黒皿・中下段	24～30分						
グラタン シュウ	マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段	オーブン	210℃	24～34分	－	116	
	えびのドリア	1皿					－	118	
	ラザニア	1皿					－	119	
焼き物 (肉)	ハンバーグ	4個	黒皿・中段		過熱水蒸気 グリル	250℃	10～18分	18～28分	98
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段			220℃	30～45分	40～50分	99
	焼き豚	約500g	黒皿・下段			200℃	54～65分	70～80分	100
	チキンソテー	2枚	黒皿・中段			230℃	－	23～30分	104
	焼きとり	12本、6本	黒皿・中段	－		－	17～25分	104	
焼き物 (魚介)	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	－	－	14～22分	107	
	塩さば						12～20分	108	
	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。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。

■市販の料理ブックのオー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。

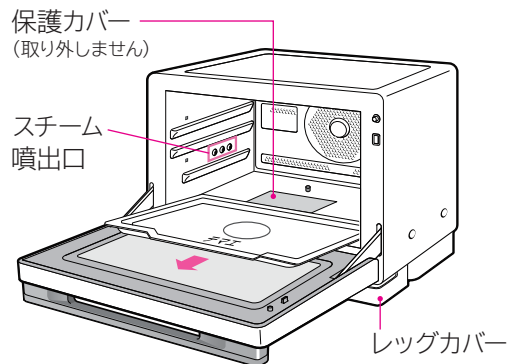
■焼きとりや焼き魚類は、加熱時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに加熱します。

■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

かたく絞ったぬれがきんでふきます

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

加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー 赤外線窓部・庫内灯

かたく絞ったぬれがきんでふきます

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- 保護カバーは押したり、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

外側・前面ドア

柔らかい布でふき取ります

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

前面ドア内側

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

レッグカバー

外して洗えます

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

- 台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。
- セットするときは、カチ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

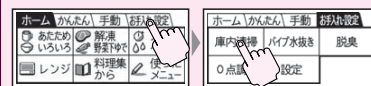
スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備 テーブルプレート
をセットしてドアを
閉める

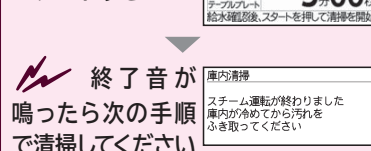


1 液晶表示部が「初期画面」になっていることを確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
(給水タンクの使いかた ➡P.30、31)

2 お手入れ・設定をタッチし、
庫内清掃をタッチする



3 あたため/スタートを押して
スタートする



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

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ
水抜きを行ってください

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

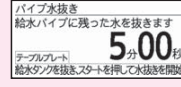


2 お手入れ・設定をタッチし、
パイプ水抜きをタッチする



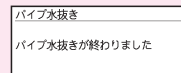
3 あたため/スタートを押してスタートする

スタートすると
「ゴボツ」とポンプが
水を吸う音がします
異常ではありません



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

加熱室についた水滴は
かたく絞ったぬれがき
んでふき取ります



4 給水タンクを空にして本体にセッ
トしてください

注意

- 加熱室内壁、ドアガラスに食品くずや汁をつけたままにしない
火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります
加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください
- タッチパネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない
傷・変形の原因になります
化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

- キャビネットやドア、タッチパネル、加熱室内に水をかけない
感電・故障の原因になります
- 庫内清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない
やけど・けがの原因になります
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出すことがあります
- 庫内清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります

付属品のお手入れ

レンジ・オーブン・グリルの付属品

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

テーブルプレート

■外して洗えます

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



テーブルプレート

■衝撃を加えると割れるおそれがあります

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

黒皿

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

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



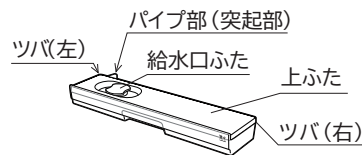
黒皿

給水タンク

■お手入れの際はふたを外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします

■ふたの外しかたは

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



給水タンク

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

⚠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

化学ぞうさんの使用は、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	●トリプル重量センサーの0点調節をしてください。→P.18 ●仕上がり調節の目盛を記憶させることができます。セットされている目盛を確認してください。→P.27	
	料理のでき具合が悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒血を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。	
	市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	●この料理集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。→P.75	
② ごはんのあたため	002 ごはん でごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。大き過ぎたり小さ過ぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷めた物にかえて使います。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。	
	002 ごはん で常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量(重量)に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。ごはんの分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。	
	002 ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●陶器、磁器(茶わん、平皿など)の容器に入れて加熱していませんか。ラップに包んで、テーブルプレートに直接置いて加熱してください。	
	007 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。	
	ごはんがばさつく	●007スチームあたためを使うか、002ごはん で加熱するときは、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。	
	002 ごはん で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2～4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。	

こんなときは		確認してください／直しかた	
③ 牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重さに対して半分以上の分量のときは[レンジ500W]であたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていますか。 [レンジ500W]であたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●メニューを間違えていませんか。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。 ●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。	
	牛乳がぬるい	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたたまらないので外してください。 ●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあげて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。	
④ お総菜のあたため	食品をあたたためても熱くならない	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらなないので外してください。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。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 [中] に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●テーブルプレートの中央のせて、加熱してください。	
	食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量(重量)に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまくあたまらなないので外してください。 ●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。 ●追加加熱 消灯後、オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。[レンジ600W] または [レンジ500W] で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。[レンジ600W] または [レンジ500W] で様子を見ながら加熱してください。	
	カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を [やや強] か [強] に合わせて加熱します。 ●加熱前後で、よくかき混ぜます。	
	冷凍保存した食品があたたまらない	●001おかず で加熱します。→P.36～38 ●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。 ●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。	
	市販の冷凍食品をあたためるときに仕上がりにむらが見られる	●冷凍食品メーカーが表示している[レンジ600W]または[レンジ500W]の時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。	

うまく仕上がらないときは(つづき)

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

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

お困りのときは

現象	原因
1 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない <ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に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) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない <ul style="list-style-type: none"> ●排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。本体が冷めてから、据え付けを確認し(>P.16)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
2 モードになっている	食品がまったくあたたまらない <ul style="list-style-type: none"> ●[とけし]を押して液晶表示部に「[とけし]」と初期画面だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。 「[とけし]」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「[とけし]」表示が消え加熱できます。
	メモモードになっている

お困りのときは(つづき)

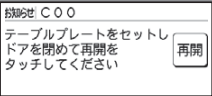
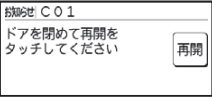
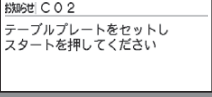
現象		原因
① 動作しない(つづき)	スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.235
	タッチパネル(液晶表示部)をタッチしても動作しない	<ul style="list-style-type: none"> ●操作する手に手袋やばんそうこうをしてタッチしていませんか。つめでタッチしていませんか。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。
② 音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	●高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに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。かたく絞ったぬれが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、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	<ul style="list-style-type: none"> ●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。

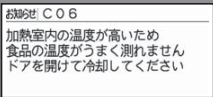
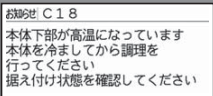
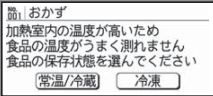

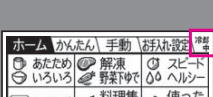

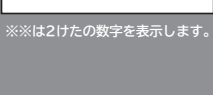
現象		原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.19
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれがきんでふき取ってください。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	●加熱室内の温度が高い場合、電気部品を冷却するため冷却ファンが3～10分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする	●赤外線センサーの位置決め作動音です。故障ではありません。
	加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。→P.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。
④ 設定・表示	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	●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。
	300℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中でかわることがある	● オーブン (予熱あり) のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する また断続音がする	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが、故障ではありません。
④ 設定・表示	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
⑤ その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	● オープン 、 グリル と組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気もれる	●少量の蒸気が出るがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている	●加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。→P.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、 とりけし 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
	●加熱室内の温度が高温のため赤外線センサーが食品の温度を正しく測れないので加熱できません。	表示が消えるまでドアを開いて、十分に冷却します。または とりけし を押して、手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.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。据え付け状態を確認してください。→P.16
	●加熱室内の温度が高い場合、 あたため/スタート を押した後、食品の保存状態を選択する画面が表示されます。	常温・冷蔵保存した食品の場合は 常温/冷蔵 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、 とりけし を押したとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが3～10分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。
	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	とりけし を押します。または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。（「H※※」の表示は消えます。）
	●部品の故障表示	

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

16 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レシピ

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| ★ 煮干し粉入りニョッキのグラタン 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 |
| ★ 豚肉とキャバツのアルザス風 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 |

16 女子栄養大学

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

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



近畿地方
生八つ橋 P.212
小田巻き蒸し P.125



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。

料理集 もくじ

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
🟢 油を使わないいため物	油を使わないいため物メニュー
🟢 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
🟢 ビタミン C を守る	ビタミン C の減少を防ぐメニュー
🟢 発酵食品を用いた料理	発酵食品を使ったメニュー

その他のアイコン

🕒 調理時間が10分以内のメニュー | 🍱 和食 | 📋 旨み成分を引き出すメニュー

焼き物

肉

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 発	102
029	ハンバーグ(脱脂) 緑	98	042	ふのチーズ焼き 代 発 10	102
030	高野豆腐れんこんハンバーグ 代 10	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) 緑	103
031	ビーマンの肉詰め	99	045	鶏の照り焼き 和	103
032	ローストビーフ	99	046	チキンソテー	104
033	焼き豚 発	100	047	焼きとり 和	104
034	焼き豚(脱脂) 緑 発	100	048	ちくわの焼きとり 風 代 10 和	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 代	105
037	豚バラ肉の塩こうじ焼き 発 和	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 発	106
039	豚のしょうが焼き 和	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 和	107	060 あじの開き 和	109
054	塩ざけ(減塩) 🟢 和	107	061 いわしの丸干し 和	109
055	さんまの塩焼き 和	107	062 さんが焼き 発 和	110
056	たいの塩焼き 和	108	063 さけのちゃんちゃん焼き 発	110
057	さばの塩焼き 和	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 和	108	066 さけのムニエル	111
059	たいの塩釜焼き 和	109		

野菜・その他

067	焼き野菜	112	071 焼きいも 和	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 発	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 <small>発</small>	116	077	えびのドリア <small>発</small>	118
	ホワイトソース	116	078	豆乳クリームドリア <small>発</small>	119
	市販の冷凍グラタン	117	079	ラザニア <small>発</small>	119
075	えびのトマトソースグラタン <small>発</small>	117	080	ベーコンと玉ねぎのキッシュ <small>発</small>	119
076	煮干し粉入りニョッキのグラタン <small>発</small>	118			

簡単いため物

081	野菜のため 🟢 代 C	120	088 厚揚げのホイコウロウ 代 C	122
082	焼きそば 🟢 10	120	089 豚肉とビーマンのみそそば 代 C 発 10	122
083	チンジャオロウスー		090 プルコギ	123
	(牛肉とビーマンの細切りいため) 🟢 C 旨	120	091 にらしゃいめ 🟢 10	123
084	ちくわのチンジャオロウスー 代 C	121	092 ジンギスカン 代	123
085	牛肉とビーマンの塩こうじいため 🟢 C 発 10	121	093 えびチリ 🟢 10	124
086	ささかまとビーマンの塩こうじいため 代 C 発 10	121	094 ゴーヤーチャンプルー 代 10	124
087	ホイコウロウ		095 ふのゴーヤーチャンプルー 代 10	124
	(豚肉とキャベツの辛みそいため) 🟢 C 発 旨	122		

蒸し物

蒸し物

096	茶わん蒸し 和	125	106 鶏の簡単蒸し 10 和	129
097	小田巻き蒸し 和	125	香味ソース	129
098	茶さん蒸し 10 和	126	梅肉ソース	129
099	手作り豆腐 和	126	107 鶏ハムの簡単蒸し 10	129
100	豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	127	108 白身魚の姿蒸し	130
101	豚肉とキャベツのアルザス風 発	127	109 白身魚の蒸しカルパッチョ 10	130
102	豚肉と野菜の蒸し物 和	128	110 あさりの酒蒸し 10	130
103	豚の簡単蒸し 10 和	128	111 野菜のベーコン巻き 10	131
104	豚のアジア風簡単蒸し 10	128	112 野菜の油揚げ巻き 代 10	131
105	鶏の酒蒸し 和 旨	129		

自家製食品

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



焼き物

グラタン・キッシュ

簡単いため物

蒸し物

揚げ物

煮物

スープ・だし・汁物

ごはん物・麺

ゆで物

セットメニュー・2人用

あたたため

スイーツ

トースト

パン・ピザ



000 は「オートメニュー」の番号です。
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。
 代 印はヘルシーで選べるメニューです。
 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。
 旨 印は旨み成分を引き出すメニューです。

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 和	133	118 手羽先のから揚げ 和	133
117 鶏のから揚げ(脱脂) 和	133	119 豚のから揚げ 和	133

カツ

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

フライ

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

コロッケ・天ぷら

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

その他

146 チキン南蛮 和	145	150 フライドポテト 和	147
147 チキンナゲット 和	145	151 さつま揚げ 和	147
148 春巻き 和	146	152 がんもどき 和	147
149 豚肉とキムチの春巻き 和	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 和	148	161 筑前煮 和	152
154 簡単ロールキャベツ 和	148	162 治郎煮 和	152
155 肉じゃが 和	149	163 鶏と大根の煮物 和	153
156 簡単肉じゃが 和	149	164 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 和	153
157 牛肉とごぼうのしぐれ煮 和	150	165 マーボーなす 和	154
158 肉豆腐 和	150	166 マーボー豆腐 和	154
159 豚の角煮 和	151	167 かぼちゃのそぼろ煮 和	155
160 もつ煮 和	151	168 煮込みハンバーグ 和	155

魚介

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

野菜

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

カレー・シチュー

197 ボークカレー 和	166	199 ビーフシチュー 和	167
198 ビーフカレー 和	166	200 ボークシチュー 和	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。
🍱🍲🍜🍽️🍷🍺🍻🍹🍺🍻🍹印はヘルシーで選べるメニューです。
🕒印は調理時間が10分以内のメニューです。
🍱印は和食のメニューです。
🍷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🍱	169
202 クラムチャウダー	168	207 とん汁🍲🍱	170
203 ミネストローネ	168	208 けんちん汁🍲	170
204 トムヤムクン🕒	169	209 さけのかす汁🍲🍱	170
205 かつお昆布だし🍱	169		

ごはん物・麺

ごはん物

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

丼物

221 牛丼🍱	176	223 親子丼🍱🍱	176
222 カツ丼🕒	176	手動 天丼	176

麺

224 かぼちゃのほうとう🍲🕒🍱	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🕒🍱	178	232 酢さばう🕒🍱	179
228 もやしのナムル🕒	178	233 野菜サラダ🕒	179
229 白菜のナムル🕒	178	234 ポテトサラダ🕒	179
230 キャベツの酢漬🕒	178	235 イタリアンサラダ🕒	179
231 白菜の酢漬🕒	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&プチパイ	185
240 鶏から揚げ&焼き野菜🍱	184	244 ブラウニー&プチパイ	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 チョコレート	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 モカロールケーキ	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 カプ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 絞り出しクッキー	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🕒	199
手動 プリン	199	258 コーヒーゼリー🕒	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 ナッ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 りんごのプリザーブ	206
262 抹茶マカロン	202	269 プチパイ	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

焼き物

グラタン・

キッシュ

いため物

簡単物

蒸し物

揚げ物

揚げ物

揚げ物

揚げ物

煮物

煮物

スープ・

汁物

ごはん物・

麺

ゆで物

ゆで物

セットメニュー・

2品同時

あたため

あたため

スイーツ

スイーツ

トースト

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ

パン・ピザ



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。
 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩印は「ヘルシー」で選べるメニューです。
 100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。
 旨印は旨み成分を引き出すメニューです。

スイーツ

和菓子

メニュー番号		ページ	メニュー番号		ページ
274	動物どら焼き	210	279	生八つ橋 100 和	212
275	五平もち 和	210	280	ココナッツミルクのお汁粉 100	212
276	草もち 100 和	211	手動	切りもち・市販のバックもち	
277	ずんだもち 100 和	211		(あべ川もち・いそべ巻き・フルーツ大福)...	212
278	桜もち 100 和	211			

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		クリームパンのカスタードクリーム	223
284	山形食パン	216	293	簡単ジャムパン	223
285	フランスパン	217		ジャムパンのいちごジャム	223
286	ブール	218	294	油で揚げないカレーパン	224
287	シャンピニオン	218	295	簡単米粉パン	225
288	ベーコンエビ	218	手動	簡単肉まん	225
289	メロンパン	219	296	ベーグル (プレーン)	226
290	栗くりパン	220	296	ライ麦ベーグル	227
291	青じそとごまの白パン	221	296	黒糖ベーグル	227
292	簡単パン	222	296	ブルーベリーベーグル	227
292	簡単レーズンパン	222	296	かぼちゃベーグル	227
293	簡単あんパン	223	297	フォカッチャ	228
293	簡単クリームパン	223			

ピザ

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

料理集の見かた

調理分類

メニュー番号

焼き物[肉]

オート
028 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 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)
④ 玉ねぎ (みじん切り)	中1/2個 (約100g)
バター	15g
合びき肉	300g
パン粉	カップ3/4 (約30g)
⑤ 牛乳	大さじ3
卵 (溶きほぐす)	1個
塩	小さじ1/2弱
こしょう、ナツメグ	各少々
トマトケチャップ、 ウスターソース	各適量

盛り付けは一例です

作りかた

- 耐熱容器に④を入れ「レンジ600W」
[約2分30秒]で加熱する。
- あら熱を取り、⑤を加えてよく混ぜ、
4等分する。
- 手にサラダ油 (分量外) をつけ、②
を片手に数回たたきつけて空気を抜き、
厚さ 1.5 ~ 2cm の小判型にして中央をくぼませる。
- アルミホイルまたはオープンシート
を敷いた黒皿に④を並べ、中段に入
れ [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、
[あたため/スタート] を押して
スタートする。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.58 ~ 60 作りかたで使用する手動
メニューの参照ページ

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g)

(1mL=1cc)

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

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

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

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

焼き物

グラタン・
キッシュ

簡単
ため物

蒸し物

揚げ物
(フリンジ)

煮物

スープ・
だし・汁物

ごはん物・
麺

ゆで物

セッティング・
2 同時

あたため

スイーツ

トースト


パン・ピザ

97

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	黒血 中段 テーブルプレート

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

作りかた

- 耐熱容器に①を入れ[レンジ600W
約2分30秒]で加熱する。
- あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、
4 等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②
を片手に数回たたきつけて空気を抜き、
厚さ 1.5 ～ 2cm の小判型にして中央をくぼませる。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に③を並べ、**中段**に入れ[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。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58～60)

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

応用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照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

ハンバーグの作りかたを参照し、**[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	黒血 中段 テーブルプレート

ハンバーグ(4人分)

カロリーカット値 約 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照する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグの作りかた①～③を参照して下準備し、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に並べる。
- 食品を入れずに**[029 ハンバーグ(脱脂)]**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、②を**中段**に入れ、加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

オート030 高野豆腐れんこんハンバーグ



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	黒血 上段 テーブルプレート

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

作りかた

- 高野豆腐は水につけ、手でちぎれるかたさに戻し、フードプロセッサーに入れて、ひき肉程度の大きさにする。
- れんこんは皮をむき、すりおろして、水けを切っておく。
- ポウルに①、②、④を入れ、良く混ぜ合わせて 4 等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、厚さ 1.5 ～ 2cm の小判型にする。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に④を並べ、**上段**に入れ**[030 高野豆腐れんこんハンバーグ]**で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、塩こうじ豆腐ソースをかける。

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。

塩こうじ豆腐ソース


材料(4人分)	
絹ごし豆腐	150g
塩こうじ	大さじ 4
④ 白すりごま	大さじ 6
砂糖	大さじ 2
レモン汁	大さじ 3

作りかた

- 豆腐は水切りをする。
- 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031 ピーマンの肉詰め



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 1～4人分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	4人分(12個)
ピーマン	6 個
④ 玉ねぎ(みじん切り)	130g
バター	大さじ 1 (約 12g)
豚ひき肉(または合びき肉)	260g
⑤ パン粉	20g
卵(溶きほぐす)	1 個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量

作りかた

- 耐熱容器に④を入れ[レンジ600W
約1分50秒]で加熱して、あら熱を取る。
- ピーマンはへたを残したままタテ 2 つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ポウルに⑤と①を入れ、よく混ぜ合わせて 12 等分し、②に詰める。
- 黒血に③を並べ、**中段**に入れ**[031 ピーマンの肉詰め]**で加熱する。


「レンジ加熱の使いかた」(→P.58～60)

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って加熱すると、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。

オート032 ローストビーフ



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	黒血 下段 テーブルプレート

材料	4人分
牛もも肉(かたまり)	800g
塩、こしょう	各少々
にんにく(すりおろす)	1 片
にんじん(1cm 幅の輪切り)	50g
玉ねぎ(1cm 幅の輪切り)	50g
セロリ(葉を取り除き、4～5cm 幅に切る)	50g
サラダ油	小さじ 1
グレイビーソース	(→P.106) 適量

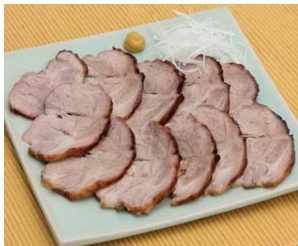
作りかた


- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 黒血にサラダ油(分量外)を塗り、野菜を中央に寄せて並べ、上に①をのせる。
- ②を**下段**に入れ**[032 ローストビーフ]**で加熱する。
- 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレイビーソースを添える。

ローストビーフのコツ

- 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。
- 黒血の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 加熱する野菜は
グレイビーソースを作るための野菜です。食べられません。
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると、切りやす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
黒血の前後を入れかえ、**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)

オート033 焼き豚



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約58分	 給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	黒血 下段 テーブルプレート

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


- 作りかた
- ① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、㊸と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
 - ② 黒血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。
 - ③ 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。
 - 黒血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。
 - 仕上がり具合は竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ [レンジ | 500W] で様子を見ながら加熱します。(→P.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034 焼き豚(脱脂)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約9分 加熱 約63分	 給水タンク 満水
1回に作れる分量 4人分	黒血 下段 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 959kcal ※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を黒血の中央にのせる。
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035 簡単焼き豚



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


材料

焼き豚の材料を参照し、豚肩ロース肉を豚バラ肉にかえる。

- 作りかた
- ① 豚バラ肉を 4 等分に切り、㊸と一緒にポリ袋 (市販) に入れ、冷蔵庫に半日以上おく。
 - ② 黒血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036 スペアリブ




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 1～4人分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	4人分(6～8本)
スペアリブ	800g
塩、こしょう	各少々
トマトケチャップ	小さじ 2
ウスターソース	大さじ 1
赤ワイン	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 1
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ 1/4
㊸ 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約 3/4 ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた㊸につけ、ときどき返しながらか冷蔵庫で半日以上おく。
 - 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 黒血に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037 豚バラ肉の塩こうじ焼き



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	黒血 中段 テーブルプレート


材料	4人分
豚バラ肉 (かたまり)	400g
塩こうじ	大さじ 2

- 作りかた
- 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 黒血の中央に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。

- 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) を参照して冷凍します。焼くときは作りかた③を参照して焼きます。

オート038 もちの肉巻き




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	黒血 中段 テーブルプレート

材料	4人分(12本)
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
㊸ みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 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 等分に切っておく。
 - 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㊸につけ込み、5 分おく。
 - ③ 黒血に②を並べ、中段に入れ[038 もちの肉巻き]で加熱する。

オート039 豚のしょうが焼き



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 1～4人分	黒血 上段 テーブルプレート

材料	4人分
豚ロース薄切り肉 (厚さ 2 ～ 3mm の物)	400g
酒	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 2
㊸ しょうが (すりおろす)	大さじ 1
砂糖	小さじ 2

- 作りかた
- ① 豚肉を合わせた㊸に 15 ～ 30 分つけておく。
 - ② 黒血に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	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	黒血 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

- ① 豚肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み 30 分おく。
- ② 黒血に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血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	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～2人分	黒血 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
赤パプリカ (細切り)	1/4個 (約40g)

作りかた

- ① 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。
- ② ①の上に粉チーズ、ベーコンをのせる。
- ③ 黒血の手前に②を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。
- ④ 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 心のチーズ焼き



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	黒血 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
赤パプリカ (細切り)	1/4個 (約40g)

作りかた

- ① 小町ふをポリ袋 (市販) に入れ、めん棒で細かく砕く。
- ② ボウルに①と④を加えてよく混ぜ 2 等分する。
- ③ 手にサラダ油 (分量外) をつけ、②の中にプロセスチーズを入れ、1～1.5cmの小判型にして、上に 2 等分したスライスチーズをのせる。
- ④ 黒血の手前に③を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。
- ⑤ ④を上段に入れ **042 心のチーズ焼き** 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	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～6人分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	4人分
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物)	2枚
塩、こしょう	各少々
タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ (生または乾燥品)	各少々

作りかた

- 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⑤をまぶす。
- ② ①の皮を上にして、黒血の中央に寄せて並べ、中段に入れ **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	給水タンク 空
1回に作れる分量 1～4人分	黒血 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

- 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合わせた⑤に 30 分～1 時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ② ①の皮を上にして、黒血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。

お願い

- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは **お手入れ・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
1回に作れる分量	空
1～6人分	黒血 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
小麦粉(薄力粉)	適量

作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- ①の皮を上にして、黒血に並べ、**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
1回に作れる分量	空
1～4人分	黒血 中段 テーブルプレート

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

作りかた

- 合わせた④の中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 黒血に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
1回に作れる分量	空
1～4人分	黒血 上段 テーブルプレート

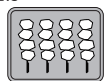
材料	4人分(12本)
ちくわ	5本
長ねぎ(3～4cm長さに切る)	2本
ししとうがらし (ハたと種を取る)	12本
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
④ みりん	大さじ1
酒	大さじ1
にんにく(すりおろす)	小さじ1

作りかた

- ちくわは3cm幅に切り、タテに切り開き、内側に浅く3mm幅の格子状の切り込みを入れておく。
- 合わせた④の中に①、長ねぎとししとうがらしをつけ込む。
- ②のちくわの切り込みを入れた面を外側にし、三つ折りにする。ちくわと野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 黒血に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
1回に作れる分量	空
1～2人分	黒血 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	各少々
バジル(乾燥)	適量
④ 粒マスタード	大さじ $\frac{1}{2}$
マヨネーズ	大さじ $\frac{1}{2}$
白ワイン	小さじ1

作りかた

- 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、バジルをふって置く。
- ①の皮を上にして、混ぜ合わせた④を上面に塗り、黒血に並べ、**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
1回に作れる分量	空
1～2人分	黒血 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	各少々
④ 粒マスタード	大さじ $\frac{1}{2}$
マヨネーズ	大さじ $\frac{1}{2}$
白ワイン	小さじ1

作りかた

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

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

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 $\frac{1}{4}$
コリアンダーシード (粉末状の物)	小さじ $\frac{1}{2}$
ターメリック (粉末状の物)	小さじ $\frac{1}{4}$
④ パプリカ (粉末状の物)	小さじ $\frac{1}{4}$
ガラムマサラ (粉末状の物)	小さじ $\frac{1}{2}$
レモンの皮 (すりおろす)	$\frac{1}{2}$ 個分
レモン汁	小さじ $\frac{1}{2}$


作りかた

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

「オープン(予熱なし)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
1回に作れる分量 1～4人分	黒血 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	各少々
④ にんにく(すりおろす)	1片
砂糖	大さじ1
みそ	大さじ1½
豆板器(トウバンジャン)	小さじ1½
ごま油	小さじ1
赤パプリカ	¼個
黄パプリカ	¼個
ズッキーニ	½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。赤パプリカ、黄パプリカは4等分にする。
③ 黒血に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051 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)を参照して冷凍しま す。焼くときは作りかた③を参照して 焼きます。

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
1回に作れる分量 1羽(約1.2kg)	黒血 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	½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
グレイビーソース(材料・ 作り方は下記参照)	適量

ローストチキンのコツ
● 黒血の汚れが気になるときは アルミホイルまたはオープンシートを 敷きます。
● 加熱する野菜は グレイビーソースを作るための野菜 です。食べられません。

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
③ 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹くしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
④ 黒血にオープンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
⑤ 食品を入れずに052 ローストチキンで予熱する。
⑥ 予熱終了音が鳴ったら、④を下段に入れ加熱する。
⑦ 加熱後、グレイビーソースを添える。

グレイビーソース


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、黒血に残った野菜と焦げた部分に水(カップ1)を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素(½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 塩づけ



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 1～6人分	黒血 上段 テーブルプレート

材料	4人分(4切れ)
塩づけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ

作りかた
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 黒血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、塩づけのコツを参照して塩づけを並べる。
③ ②を上段に入れ053 塩づけで加熱する。

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

1人分

2人分

3人分

4人分

5人分


6人分

アルミホイル

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
054 塩づけ(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
1回に作れる分量 4人分	黒血 上段 テーブルプレート

材料	4人分(4切れ)
塩づけの切り身 (1切れ約80gの物)	4切れ

作りかた
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 黒血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、塩づけのコツを参照して塩づけを並べる。
③ 食品を入れずに054 塩づけ(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。

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
1回に作れる分量 2～4人分	黒血 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
塩	小さじ1¼

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、水けをふき取る。
③ 黒血にアルミホイルを敷いて、盛りつけたとき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055 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

2人分




アルミホイル

3人分



4人分



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	黒血 上段 テーブルプレート

材料	1尾分
たい (1尾約 300g の物)	1 尾
塩	小さじ 1 ½
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	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。
③	黒血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。
④	③を 上段 に入れ 056 たいの塩焼き で加熱する。

オート 057 さばの塩焼き



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	黒血 上段 テーブルプレート

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

作りかた	
①	給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②	さばは水けを切ってから、全体に塩をふり、約10分おく。
③	さばの水けを切り、黒血にアルミホイルを敷いて、盛りつけたときに上になる方を上にして、さばの塩焼きのコツを参照して並べる。
④	③を 上段 に入れ 057 さばの塩焼き で加熱する。

応用 057 塩さば

加熱時間の目安	加熱 約16分
材料	さばの塩焼きを参照し、塩さば (1切れ約100gの物・4切れ) にかえる。
作りかた	
①	給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②	さばの塩焼きの作り方③を参照して、下準備する。
③	②を 上段 に入れ 057 さばの塩焼き 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



オート 058 ぶりの照り焼き



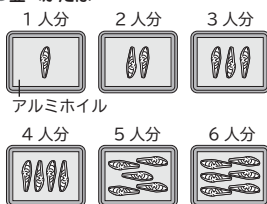
加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約16分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 1～6人分	黒血 上段 テーブルプレート

材料	4人分(4切れ)
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	4 切れ
しょうゆ	カップ ¼
みりん	カップ ¼

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	ぶりは水けをふき取り、合わせた④に30分～1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
③	黒血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。
④	③を 上段 に入れ 058 ぶりの照り焼き で加熱する。

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。
- 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



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	黒血 中段 テーブルプレート

材料	1尾分
たい (1尾約 400g の物)	1 尾
塩	500g
卵白	1 個分
白ワイン	大さじ 2
レモンの皮 (すりおろす)	½ 個分
レモンの皮 (包丁で厚くむく)	½ 個分
⑤ にんにく (半分に切る)	1 片
タイム、ローズマリー	各 1 枝
オリーブ油、レモン汁	各少々

作りかた	
①	たいは、うろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってから腹に⑤を詰める。
②	ポウルに④を入れてよく混ぜる。
③	黒血にオープンシートを敷いて、①をのせ、その上に②をかぶせ手でしっかり押さえ、 中段 に入れ 059 たいの塩釜焼き で加熱する。
④	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プンシートは黒血の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。

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	黒血 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	
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	黒血にアルミホイルを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にしてあじを並べる。
③	②を 上段 に入れ 060 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	黒血 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	
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	黒血にアルミホイルを敷き、盛りつけたときに上になる方を上にしていわしを並べる。
③	②を 上段 に入れ 061 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



- 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。

オート
062 さんが焼き

加熱時間の目安

加熱 約17分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品

黒血 中段
テーブルプレート給水タンク
空

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

作りかた

- あじは皮や骨を取り除き、1cm幅に切る。さらに粗きざみ、1cm角になったら、長ねぎ、しょうが、みそをのせ、さらに包丁でたたく。
- 包丁で底からすくって返しながたき、全体を混ぜ合わせる。全体に混ぜ合わせ、好みの細かさになるまでたたく。
- ②を 8 等分する。
- 手にサラダ油 (分量外) をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1cm の小判型にして表面に青じそをのせる。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血の中央に④を寄せて並べ、**中段**に入れ**062 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。

オート
063 さけのちゃんちゃん焼き

加熱時間の目安

加熱 約30分

1回に作れる分量

2～4人分

使用付属品

黒血 下段
テーブルプレート給水タンク
満水

材料	4人分
生さけの切り身 (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
④ みそ	大さじ 2
④ 酒	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
バター (4等分する)	40g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ポリ袋 (市販) に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オープンシートを敷いた黒血にポリ袋から取り出した野菜の½量を広げてのせ、その上に②の皮を下にして置き、さらにバターと残りの野菜をのせる。
- ③を**下段**に入れ**063 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血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。

オート
064 さけのホイル焼き

加熱時間の目安

加熱 約20分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品

黒血 中段
テーブルプレート給水タンク
空

材料	4人分(4個)
生さけの切り身 (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
生しいたけ (石づきを取る)	4 枚
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。
- ②に玉ねぎを 4 等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。
- アルミホイルの口を閉じて黒血にさけのホイル焼きのコツを参照して並べる。
- ④を**中段**に入れ**064 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。

オート
065 えびとほたてのホイル焼き

加熱時間の目安

加熱 約20分

1回に作れる分量

1～4人分

使用付属品

黒血 中段
テーブルプレート給水タンク
空

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、しめじなど合わせて	280g
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、こしょうを加える。
- アルミホイルの口を閉じて黒血にさけのホイル焼きのコツを参照して並べる。
- ③を**中段**に入れ**065 えびとほたてのホイル焼き**で加熱する。

えびとほたてのホイル焼きのコツ

- 1～2人分は
仕上がり調節**弱**で加熱します。

オート
066 さけのムニエル

加熱時間の目安

加熱 約21分

1回に作れる分量

1～6人分

使用付属品

黒血 中段
テーブルプレート給水タンク
空

材料	4人分(4切れ)
生さけの切り身 (1切れ約 100g の物)	4 切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 3
バター	20g
タルタルソース (→P.145)	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。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②をさけのムニエルのコツを参照して並べ、全体に①をふりかけて、**中段**に入れ**066 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
アルミホイル
4 人分
5 人分
6 人分

焼き物[野菜・その他]

オート
067 焼き野菜

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 1~3人分	黒血 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、プチトマト、さやえんどう など合わせて	400g
アンチョビ (みじん切り)	小さじ 1 (約 6g)
スタッフドオリーブ (みじん切り)	3 個
④ オリーブ油	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

- キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
- 黒血に①を広げてのせ、**中段**に入れ **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
068 野菜のマリネ

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	黒血 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、プチトマト など合わせて	400g
④ 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
④ にんにく (すりおろす)	1 片
パセリ (みじん切り)	少々
塩、あらびき黒こしょう	各少々

作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
- 黒血に①を広げてのせ、**中段**に入れ **068 野菜のマリネ** で加熱する。
- 加熱後、②を合わせた④であえる。

オート
069 カラフル野菜のグリルサラダ

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	黒血 中段 テーブルプレート

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

作りかた

- ボウルに野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。
- 黒血にベーコンと①を並べ、**中段**に入れ **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
070 野菜と肉のごちそう焼き

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	黒血 中段 テーブルプレート

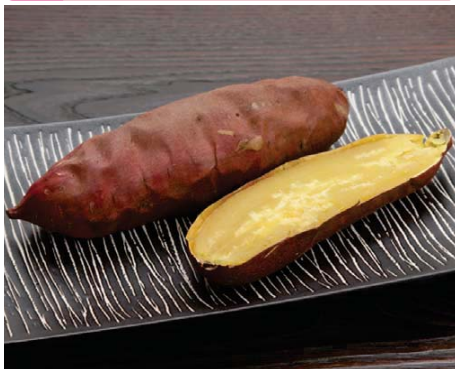
材料	4人分
かぶ (4 等分する)	2 個
じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	200g
かぼちゃ (1cm 幅に切る)	200g
しめじ、生しいたけなど 合わせて	200g
赤パプリカ (乱切り)	1/2 個
黄パプリカ (乱切り)	1/2 個
ピーマン (乱切り)	2 個
鶏むね肉 (皮なし、1 枚約 200g の物)	1 枚
④ 塩、こしょう	各少々
オリーブ油	適量

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、黒血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
071 焼きいも

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約61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(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
072 バークドポテト

加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約61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(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 バークドポテト」で加熱する。
- 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。

オート
073 トマトのチーズ焼き

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
1～6人分	

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

作りかた

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- 容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- バターを耐熱容器に入れレンジ200W約2分で加熱して溶かす。
- ①に②を詰め、③とチーズをふる。
- 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。

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らないことがあります。

【3】食品を冷凍する前に

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

【4】食品の冷凍は

- 冷凍保存袋(市販)よりも少し小さくオープンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオープンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。
- 冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
- 冷凍するときは金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、食品の裏面が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℃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		使用付属品	
加熱 約23分			<div>給水タンク</div> <div>空</div>
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、背わたを取って半分に切る)		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	
①	マカロニは、ゆでてザルに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
②	深めの耐熱容器に④を入れ、 レンジ 600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
③	②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
④	バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
⑤	黒皿に④を並べ、 中段 に入れ、 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

作りかた	
①	マカロニは、ゆでてザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
②	深めの耐熱容器に④を入れ「レンジ」600W 約5分20秒 で加熱し、マカロニと合わせる。
③	②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
④	バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
⑤	黒血に④を並べ、中段に入れ「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		分量			
		カップ 1	カップ 2	カップ 3	
材料	① 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。				
	② 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。				
	③ 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。				
	④ 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	
	⑤ 牛乳を加えて加熱「レンジ」600W	2～4分	5～7分	9～11分	

「レンジ加熱の使いかた」 → P.58～60

グラタンのコツ

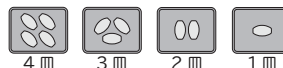
- 容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 1～2人分は
仕上がり調節「弱」で加熱します。
- 焼くときの皿の置きかたは
以下のように中央に寄せて並べてください。



- 焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら「レンジ」500W|で人肌くらい(約 40℃)にあたためてから焼きます。
→ P.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 分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません
市販の冷凍グラタンを参照して様子をしながら加熱します。

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)、黒血に下図のように中央に寄せて並べて、中段に入れ「オープン」予熱なし|1段|210℃|34～46分|で加熱する。




- 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

オート075 えびのトマトソースグラタン



加熱時間の目安		使用付属品		作りかた	
加熱 約23分				<div>① マカロニは、ゆでてザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぐす。</div> <div>② 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。</div> <div>③ 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秒加熱し、マカロニと合わせます。</div> <div>④ ③に②の1/2量を加えてあえる。</div> <div>⑤ 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を全部にかけて、上にチーズを散らす。</div> <div>⑥ 黒皿に⑤を並べ、中段に入れ「075 えびのトマトソースグラタン」で加熱する。</div>	
1回に作れる分量		<div>給水タンク</div> <div>空</div>			
1～4人分		黒皿 中段 テーブルプレート			
材料		4人分			
マカロニ		80g			
むきえび(背わたを取る)		100g			
ブロッコリー (小房に分け半分に切る)		小1/2株 (約80g)			
④	玉ねぎ(薄切り)	中1/2個 (約100g)			
	バター	25g			
	塩、こしょう	各少々			
	ホールトマト(缶詰)	100g			
	ホワイトソース (材料・作りかたは左記参照)	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			

- ① マカロニは、ゆでてザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ ③に②の1/2量を加えてあえる。
- ⑤ 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。
- ⑥ 黒血に⑤を並べ、中段に入れ「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

オート076 煮干し粉入りニョッキのグラタン



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

煮干し粉入りニョッキのグラタンのコツ

- グラタンのコツは➡P.117
- ニョッキはよくこね、一晩寝かせるとより弾力のある食感に仕上がります。
- 1～2人分は仕上がり調節弱で加熱します。
- 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。

ちょっといい話

もちもちニョッキに煮干しがくれば。魚嫌いの子供たちの笑顔が楽しみです。煮干し以外にもえび・はたて・乳製品などミネラルが多い食材がたくさん入っています。

作りかた

- ① ボウルにじゃがいもと④を入れ、ゴムベラ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、ラップがかたく絞ったぬれがきんをかけて、約15分間休ませる。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ ④に牛乳を少しず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。
- ⑥ 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しんなりしてきたらむきえび、はたて貝柱、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。
- ⑦ えび、はたてを取り出し、⑤のホワイトソースを加え入れて混ぜる。
- ⑧ ③にえび、は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。
- ⑨ 黒皿に⑧を並べ、中段に入れ[076 煮干し粉入りニョッキのグラタン]で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡P.58～60

オート077 えびのドリア



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)
生しいたけ(薄切り)	3枚
バター	20g
ホワイトソース(材料・作りかた➡P.116)	カップ1
冷やごはん	300g
バター	10g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズ)	80g

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜレンジ[600W]約3分10秒で加熱し、ホワイトソースであえる。
- ② 大きめの耐熱容器にバターを入れレンジ[200W]約1分10秒で加熱し、溶かす。
- ③ ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(分量外)をしてレンジ[600W]約1分10秒で加熱する。
- ④ バター(分量外)を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
- ⑤ 黒皿の中央に④をのせ、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	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)

生さけの切り身(1切れ約80gの物)	2切れ
白菜	200g
④ しめじ(小房に分ける)	50g
バター	20g
豆乳	カップ1
小麦粉(薄力粉)	20g
バター	30g
塩、こしょう	各少々
冷やごはん	300g
バター	10g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズ)	60g

作りかた

- ① 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。
- ② ①に豆乳を少しずつ加えながらのばし、レンジ[600W]2～4分で途中かき混ぜながら加熱する。
- ③ ②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。
- ④ 生さけは骨を除いて、ひとくち大に切る。白菜は[026 葉・果菜の下ゆで]で加熱し、ひとくち大のざく切りする。
- ⑤ 深めの耐熱容器に④と③を入れて混ぜレンジ[600W]約6分で加熱し、③であえる。
- ⑥ 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。
- ⑦ ⑥に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(分量外)をしてレンジ[600W]約1分10秒で加熱する。
- ⑧ バター(分量外)を塗った焼き皿に⑦を入れ⑤をのせ、上にチーズを散らす。
- ⑨ 黒皿の中央に⑧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・果菜の下ゆで]の使いかた」 ➡P.50、51

オート079 ラザニア



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(20×20×5cmの焼き皿1皿分)

ラザニア(乾めん)	6枚(約100g)
ミートソース(缶詰)	1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかた➡P.116)	カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズ)	120g

作りかた

- ① 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
- ② バター(分量外)を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズを散らす。
- ③ 黒皿の中央に②をのせ、中段に入れ[079 ラザニア]で加熱する。

オート080 パーコンと玉ねぎのキッシュ



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
植物性生クリーム	70mL
④ スープ(固形スープの素1/4個を溶く)	30mL
塩、こしょう	各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズ)	60g

作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ② ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏こしする。
- ③ ②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。
- ④ 黒皿の中央に③をのせ、中段に入れ[080 パ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。耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラス容器を使ってください。
- 焼く前に冷めてしまったら具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ[500W]で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。➡P.58～60
- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、脱臭使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 具の状態によって焼き色が違うホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 冷凍ドリアはオートメニューでは焼けませんアルミケース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容器変形の原因になります。

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
塩、こしょう	各少々
④ しょうゆ	大さじ1
⑤ お好みでオリーブ油	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④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、風味づけのためにお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
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。

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
④ ピーマン(種を取り、タテに細切り)	8個(約240g)
たけのこ水煮(細切り)	100g
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ2
⑤ 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 牛肉にかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップ(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
④ ピーマン(種を取り、タテに細切り)	8個(約240g)
たけのこ水煮(細切り)	100g
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ2
⑤ 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 ちくわにかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップ(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
④ ピーマン(種を取り、タテに細切り)	4個(約120g)
⑤ 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	45g
塩こうじ	大さじ2
⑥ 紹興酒	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1 1/2

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④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深めの皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップ(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)
④ ピーマン(種を取り、タテに細切り)	4個(約120g)
⑤ 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	45g
塩こうじ	大さじ1
⑥ 酒	大さじ1
紹興酒	小さじ2

作りかた

- ① ポリ袋(市販)にささかまぼこ④、合わせた⑤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
087

ホイコウロウ
(豚肉とキャベツの辛みそいため)



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)	200g
にんじん(薄切り)	100g
④ ピーマン(種を取り、乱切り)	4個 (約120g)
長ねぎ(5mm幅のナメ切り)	100g
みそ	大さじ2
酒	大さじ4
⑤ 砂糖	小さじ2
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作りかた

- ① 豚肉にかるく塩、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④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 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(→P.120))をする。
- ④ 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
とよいでしょう。

オート
088

厚揚げのホイコウロウ



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
④ ピーマン (種を取り、小さめの乱切り)	2個 (約60g)
赤パプリカ (種を取り、小さめの乱切り)	1/2個 (約65g)
長ねぎ(5mm幅のナメ切り)	100g
甜麺醤(テンメンジャン)	大さじ3
酒	大さじ2
⑤ 豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作りかた

- ① 厚揚げは湯通しをして、油抜きをし、ひとくち大に切り、塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 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(→P.120))をする。
- ④ ③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
089

豚肉とピーマンの
みそそぼろ



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 (ひとくち大に切る)	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
④ 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

- ① ポリ袋(市販)に豚肉、ピーマンと合わせた④を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 加熱終了後、白ごまをかけて、皿に盛る。

オート
090

プルコギ



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	1/2個
にんにく	1/2片
あさりの煮汁	45mL
一味とうがらし	少々
みりん	小さじ2
④ 白すりごま	大さじ1 1/2
ごま油	小さじ1 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)	1/2本(約30g)
ピーマン(せん切り)	1 1/2個(約30g)
塩	少々
⑤ ごま油	小さじ1

作りかた

- ① りんごは種を取り、皮ごと④と合わせてフードプロセッサーにかけます。
- ② 牛肉、あさりを①につけこみ15分以上おく。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンと⑤をかるく混ぜ合わせておく。
- ④ 深めの皿に②と③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。
- ⑤ 加熱後、かき混ぜてから皿に盛る。

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
091

にらレバいため



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
豚レバー(ひとくち大に切る)	140g
酒	小さじ2
④ 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
黄パプリカ(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
⑤ オイスターソース	小さじ2
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩	少々
お好みでごま油	小さじ1/2

作りかた

- ① 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ15分以上おく。
- ② 汁けをかるく切った①と合わせた⑤をポリ袋(市販)に入れる。
- ③ 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。
- ④ 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。
- ⑤ 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
092

ジンギスカン



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 ~250g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① 羊肉をタレにつけ、よくもみ込み、30分~1時間くらいおく。
- ② 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふる。
- ③ 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。

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
1回に作れる分量 1~2人分	空 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½
トマトケチャップ	大さじ3
酒	大さじ½
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½
塩、こしょう	各少々
お好みでごま油	大さじ½
片栗粉	小さじ1½
水	小さじ1½
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、かるく塩、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④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④を加えてよくかき混ぜてとろみをつけ、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
1回に作れる分量 1~4人分	空 テーブルプレート

材料	4人分
ゴーヤー	1本(約200g)
卵(溶きほぐす)	1個
木綿豆腐	150g
豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	50g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	50g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ½
酒	大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
片栗粉	小さじ½


作りかた

- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。
- 卵は耐熱コップに入れ、箸でよくかき混ぜ[レンジ|500W|約1分]で加熱し、いり卵しておく。
- 豆腐は水切りをする。
- 深めの皿に①と手でくずした③、豚肉、赤パプリカ、合わせた④を入れて混ぜ、かるくラップ(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、094 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 心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
1回に作れる分量 1~4人分	空 テーブルプレート

材料	4人分
ゴーヤー	¾本(約150g)
卵(溶きほぐす)	1個
木綿豆腐	150g
車ぶ(8等分に切る)	40g
赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)	40g
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ½
酒	大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
片栗粉	小さじ½

作りかた


- ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを切る。
- 車ぶはぬるま湯につけてもどし、かるく絞る。
- 卵は耐熱コップに入れ、箸でよくかき混ぜ[レンジ|500W|約1分]で加熱し、いり卵しておく。
- 豆腐は水切りをする。
- 深めの皿に①と②、手でくずした④、赤パプリカ、合わせた⑤を入れて混ぜ、かるくラップ(簡単いため物のコツ参照→P.120)をする。
- ⑤をテーブルプレートの中央に置き、095 心のゴーヤーチャンプルーで加熱する。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.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
1回に作れる分量 1~6人分	満水 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½
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、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして[レンジ|200W|2~3分]で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツを参照して並べ、096 茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、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
1回に作れる分量 4人分	満水 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の物をゆでる)	1玉
なると(薄切り)	4枚
生しいたけ(石づきを取る)	小4枚
ゆずの皮	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- さやえんどうはラップで包み[レンジ|500W|約30分]で加熱し、水に取り、鶏肉は酒をふり、おおいをして[レンジ|200W|約1分]で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に、ゆずの皮以外の具と③を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ④をテーブルプレートに茶わん蒸し・小田巻き蒸しのコツを参照して置き、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のをせ、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	空
1～4人分	テーブルプレート


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
砂糖	小さじ1
塩	少々
しょうゆ	少々
大正えび	小4尾
にんじん(せん切り)	10g
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、背わたをとって塩と酒(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。
 - はんぺんを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に、たこ糸でかるくしぼる。
 - 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、やけどに注意して、ラップを外し深めの器に盛り付ける。
 - ⑧を耐熱容器に入れ、「レンジ500W」約3分で加熱し、合わせた⑦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	満水
1～4人分	テーブルプレート

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④を入れて煮立て、合わせた⑤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	満水
1～3人分	黒皿 下段 テーブルプレート

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
ごま油	小さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1
甜麺醬(テンメンジャン)	大さじ1
豆板醬(トウバンジャン)	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④をよくもみ込み、最後にごま油を加え混ぜる。
 - ③に上新粉をまぶすように混ぜる。
 - 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。

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	満水
1～3人分	黒皿 下段 テーブルプレート

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
塩	少々
オリーブ油	大さじ1
水	大さじ1 1/2
クミン(ホール)	小さじ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④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、こしょうを全体にふり、上に②を広げてのせる。
 - 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 ★★

ヘルシーシェフを使って、北フランスの代表的な料理が簡単にできます。本場ではキャベツのみで作りますが、ブロッコリーやにんじんも加えてビタミン類をアップ。育ちざかりの子どもたちに必要なカルシウムもチーズで補います。

オート
102 豚肉と野菜の
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
④ 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
⑤ 黒酢	大さじ½
白すりごま	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 豚肉は、かるく塩、こしょうをして④をもみ込む。
- ③ 黒皿にオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ、平らにする。
- ④ ③の上に②を広げてのせ、平らにする。
- ⑤ 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。
- ⑥ ⑤を下段に入れ「102 豚肉と野菜の蒸し物」で加熱する。
- ⑦ 加熱後、皿に盛り、合わせた⑤を添える。

豚肉と野菜の蒸し物のコツ

- 1~2人分は仕上がり調整 図 で加熱します。

オート
103 豚の簡単蒸し

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

作りかた

- ① 塩と、こしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れて酒を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- ② 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、かるく洗いきけをよく切った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。
- ③ 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

- 加熱後は冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- 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
104 豚のアジア風
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	4人分
豚肩ロース肉(かたまり)	400g
塩	小さじ2
こしょう	少々
白ワイン	大さじ1
レモングラス、バジルなど 好みのハーブ	各適量
白菜(ひとくち大に切る)	100g

作りかた

- ① 塩と、こしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れて白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- ② 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、かるく洗いきけをよく切った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。
- ③ 加熱後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート
105 鶏の酒蒸し

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½
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

- 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切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
- ② 深さのある平皿に①のをせ、かるくラップをする。
- ③ ②を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。
- ④ しょうゆ、ねりからしを合わせて、からしじょうゆにする。加熱後、鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじんをつけ合せ、からしじょうゆを添える。

オート
106 鶏の簡単蒸し

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

- ① 鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- ② 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。
- ③ 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

鶏の簡単蒸しのコツ

- 切れ目は肉の厚さが1cm以上あるところに½以上、等間隔に入れます。
- 皿は深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。
- 加熱後は冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

香味ソース

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

作りかた

容器に材料を入れよく混ぜる。

梅肉ソース

材料	
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ½
小ねぎ	適量

作りかた

梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート
107 鶏ハムの簡単蒸し

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
④ 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

- ① 鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、ポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- ② 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。
- ③ 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髪ねぎにする。
 - 青い部分は4～5cmのナメ切りにする。
 - 黒皿に30×60cmの大きさに切ったオープンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。
 - 汁けが出ないようにオープンシートの両端をねじり、合わせた④をかけ、口を閉じる。
 - ⑥を下段にセットし「108 白身魚の姿蒸し」で加熱する。
 - 加熱後、器に盛り③の白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑧を小鍋に入れて熱し、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
プチトマト(4等分する)	4個
イタリアンパセリ	適量

- 作りかた
- 白身魚は1cmのそぎ切りにし、水けをよくふき取っておく。
 - 平皿に①を重ねないように広げて並べ、かるくラップをする。
 - ②をテーブルプレートに置き「109 白身魚の蒸しカルパッチョ」で加熱する。
 - 加熱後、混ぜ合わせた④をかけてプチトマトとイタリアンパセリを添える。

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

- 作りかた
- あさは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
 - 殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、酒をかけてバターを散らし、かるくラップをする。
 - テーブルプレートの中央に置き「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が半分つかる程度にします。あさが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

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
- 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。

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
- 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。
 - 野菜をひとくち大、または薄めに切り、①で巻き、楊枝で止めて、深めの皿の上に並べ、かるくラップをする。
 - 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]

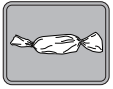
オート113 手作りソーセージ



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

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

作りかた

- 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 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、なめらかにする。
- ③ 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。
- ④ ③を黒血にのせ、**中段**に入れ**113 手作りソーセージ**で加熱する。
- ⑤ 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

- 香辛料が入っているので、冷蔵庫で1週間くらいは味がかわりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具に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	給水タンク 満水
1回に作れる分量 3~4人分	黒血 中段 テーブルプレート

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
④ にんにく(薄切り)	1片
こしょう、ナツメグ、 パプリカ、クローブ、 タイム、ローズマリー などの香辛料	各少々
砂糖、サラダ油	各小さじ1

作りかた

- ① 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせてポリ袋(市販)に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
- ② ①を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込む。
- ③ 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。
- ④ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ⑤ 水けをキッチンペーパーなどでふき取り、混ぜ合わせた砂糖とサラダ油を塗り、黒血にのせ**中段**に入れ**114 手作りポークハム**で加熱する。
- ⑥ よく冷ましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

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

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61分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 5~6人分	黒血 中段 テーブルプレート

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

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
- ③ ②に白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
- ④ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオープンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
- ⑤ ④を黒血にのせ、**中段**に入れ**115 さけのテリーヌ**で加熱する。
- ⑥ 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

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

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	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒血 中段 テーブルプレート

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

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたいて落とす。
- ② ①の皮を上にして、黒血の中央に寄せて並べ、**中段**に入れ**116 鶏のから揚げ**で加熱する。

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にません。
- から揚げ粉の量は
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 1~2人分は
仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 骨付きの鶏肉は
仕上がり調節[強]で加熱します。
- 黒血の汚れが気になるときは
アルミホイルまたはオープンシートを敷きます。
- 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。

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	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒血 中段 テーブルプレート

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½
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

- ① 鶏肉は、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15~30分ほどおく。
- ② 黒血の中央に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	給水タンク 空
1回に作れる分量 1~4人分	黒血 中段 テーブルプレート

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

作りかた

- ① 豚肉は、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたいて落とす。
- ② 黒血の中央に①を寄せて並べ、**中段**に入れ**119 豚のから揚げ**で加熱する。

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	給水タンク
1回に作れる分量	空
1~4人分	黒血 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

- ① 豚肉に塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、**中段**に入れ **120 とんカツ** 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 121 みそカツ



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約21分	給水タンク
1回に作れる分量	空
1~2人分	黒血 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
④ 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

- ① 豚肉は筋切りをして塩、こしょうをし、ヨコに3/4まで切り込みを入れておく。
- ② ①に青じそと、合わせた④をはさむ。
- ③ ②を小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて並べ、**中段**に入れ **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	給水タンク
1回に作れる分量	空
1~3人分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	36枚(約450g)
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強
パセリ(乾燥)	適量
④ 煎りパン粉(材料・作りかたは左記参照)	60g

作りかた

- ① 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。
- ② ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、④の順につける。
- ③ オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、**中段**に入れ **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	給水タンク
1回に作れる分量	空
1~3人分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	36枚(約450g)
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
パセリ(乾燥)	適量
④ 煎りパン粉(材料・作りかたは左記参照)	60g

作りかた

- ① 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。
- ② ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、④の順につける。
- ③ オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、**中段**に入れ **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	給水タンク
1回に作れる分量	空
1~2人分	黒血 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(材料・作りかたは左記参照)	60g

作りかた

- ① はんぺんは1枚ずつヨコに薄く4枚に切り、あらびき黒こしょうをふる。
- ② 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。
- ③ ②をナナメに切り、小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- ④ オープンシートを敷いた黒血に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。

揚げ物
(ノンフライ)
カツ

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	
1~4人分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	4人分(16個)
豚ヒレ肉(かたまり)	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 (→P.134)	60g

作りかた

- ① 豚肉は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 オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ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	給水タンク 空
1回に作れる分量	
1~6人分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	4人分(4個)
④ 玉ねぎ(みじん切り)	中1½個(約100g)
バター	大さじ1強(約13g)
⑤ 合いき肉	240g
パン粉	カップ1½(約20g)
⑥ 牛乳	大さじ2
卵(溶きほぐす)	25g
塩	小さじ1½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④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⑤を加えてよく混ぜ、4等分する。
- ③ 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判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血の中央に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	給水タンク 空
1回に作れる分量	
1~4人分	黒血 中段 テーブルプレート

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

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血の中央に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 空
1回に作れる分量	
1~4人分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	4人分(8個)
ハム(厚さ7~8mmの物)	8枚(約320g)
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)	適量

作りかた

- ① ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ② オープンシートを敷いた黒血に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 空
1回に作れる分量	
1~3人分	黒血 中段 テーブルプレート

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(3~4cmの長さに切る)	1本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 (→P.134)	60g

作りかた

- ① 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、オープンシートを敷いた黒血に並べ、中段に入れ129 くしカツで加熱する。

揚げ物
カツ

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	 給水タンク 空
1回に作れる分量	黒血 中段 テーブルプレート
1~3人分	


材料	3人分(9個)
アスパラガス	4 ½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
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)	40g

作りかた

- ① アスパラガスは、皮をむき、半分の長さで切る。
- ② 豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①のをせて巻く。
- ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて並べ、中段に入れ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	 給水タンク 空
1回に作れる分量	黒血 中段 テーブルプレート
1~3人分	


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
ねり梅(市販の物)	15g
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 (→P.134)	60g

作りかた

- ① 鶏肉は筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ② ①の開いた面に合わせた④のをせ、④を塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて並べ、中段に入れ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	 給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒血 中段 テーブルプレート
1~3人分	


材料	3人分(6枚)
あじ(3枚におろした物)	6枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 (→P.134)	60g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② あじに塩、こしょうをし、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血に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	 給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒血 中段 テーブルプレート
1~3人分	


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
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)	40g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ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	 給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒血 中段 テーブルプレート
1~4人分	

材料	4人分(16本)
大正えび(またはブラックタイガー)	16尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉 (→P.134)	60g
④ パセリ(みじん切り)	少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
- ④ オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて並べ、中段に入れ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	黒血 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
④ 煎りパン粉 (→P.134)	60g
パセリ (みじん切り)	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 かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせた④の順につける。
③ オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ、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	黒血 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
④ 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
① 天かすをポリ袋 (市販) に入れ、細かくくだく。
② 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。
③ ポリ袋 (市販) にアボカド、青じそ、②と合わせた④を入れ、混ぜ合わせて、8等分する。
④ 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。
⑤ オープンシートを敷いた黒血の中央に④を寄せて並べ、中段に入れ、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	黒血 中段 テーブルプレート
1~4人分	

材料	4人分
生さけの切り身 (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
④ 煎りパン粉 (→P.134)	30g
④ 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 (あらくきざむ)	1個	④にゆで卵、ピクルス、玉ねぎを入れ、混ぜ合わせ、パセリを散らす。
ピクルス (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	200g	
④ (市販のプレーンタイプ)		
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を含みますが、高エネルギーなのでノンフライは特におすすめです。ヨーグルトを使ったヘルシータルタルで召し上がれ。

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	黒血 中段 テーブルプレート
1~3人分	

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 ベーコンの上にバジルをのせ、あらびき黒こしょうをふる。
② プロセスチーズ2枚の間に①を2つ折りにして挟み、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③ オープンシートを敷いた黒血の中央に②を寄せて並べ、中段に入れ、138 チーズフライで加熱する。

「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	黒血 中段 テーブルプレート
1~4人分	

材料	4人分(8個)
じゃがいも	中2個(約300g)
豚ひき肉	150g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
塩、こしょう	各少々
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

作りかた

- ① 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「027 根菜の下ゆで」で加熱し、ポウルに移し熱いうちに潰しておく。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ オープンシートを敷いた黒血に③を並べ、中段に入れ「139 ポテトコロッケ」で加熱する。

「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

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	黒血 中段 テーブルプレート
1~4人分	

材料	4人分(12個)
玉ねぎ(みじん切り)	50g
コーン(缶詰)	45g
じゃがいも	50g
塩、こしょう	各少々
固形スープの素	1/2個
④ バター	50g
④ 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	適量

作りかた

- ① じゃがいもは皮をむいてラップで包み、「レンジ500W」約3分で加熱し、加熱後ポウルに入れ、熱いうちに潰しておく。
- ② 耐熱容器に④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。
- ③ 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。
- ④ 加熱後、③に①とコーン、固形スープの素、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で十分冷やし、生地を作る。
- ⑤ 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。
- ⑥ オープンシートを敷いた黒血の中央に⑤を寄せて並べ、中段に入れ「140 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	黒血 中段 テーブルプレート
1~4人分	

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

作りかた

- 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 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- ③ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ④ 水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- ⑤ オープンシートを敷いた黒血の中央に④を寄せて並べ、中段に入れ「141 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。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、7mm くらいの厚さに切ります。

オート142 魚介の天ぷら (さす・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	黒血 中段 テーブルプレート
1~4人分	

材料	4人分
1 右記から 種類選択	
〈さすの天ぷら〉 さす(開いてある物、約20g)	12枚
〈いかの天ぷら〉 いか(生食用、1.5cm 幅の輪切り)	12個
〈あなごの天ぷら〉 あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)	12枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	60g

作りかた

- 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 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- ③ 水けを切ったさす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
- ④ オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き「142 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	黒血 中段 テーブルプレート
1~4人分	

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

作りかた

- 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 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- ③ 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。
- ④ オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き「143 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	給水タンク 満水
1回に作れる分量	
1〜3人分	黒血 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、むらのないようによく混ぜる。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に④を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べ、**中段**に入れ**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	給水タンク 満水
1回に作れる分量	
1〜3人分	黒血 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
⑤ 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、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて円形で平らに6等分し、広げて並べ、**中段**に入れ**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	黒血 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
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
〈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
〈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)
⑤ 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③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、⑤を加えフッ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の汁をかるく切って加え、もみ込むようにしてまがす。
- 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血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②の甘酢だれにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.58~60

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

オート 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	黒血 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。
- オープンシートを敷いた黒血に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。

揚げ物
(ノンフライ)
その他

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 空
1回に作れる分量	
1~4人分	黒血 中段 テーブルプレート

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
④ 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
⑤ 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
⑥ 小麦粉(薄力粉)	大さじ 2
水	大さじ 2

作りかた
① 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、④を加えて混ぜておく。
② ①に⑤を加えてよく混ぜ、 レンジ600W 約6分 で加熱する。
③ ②に春雨を加えて混ぜ 8 等分する。
④ 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた⑥をつけながら、しっかりと巻く。
⑤ オープンシートを敷いた黒血に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

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 空
1回に作れる分量	
1~4人分	黒血 中段 テーブルプレート

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
④ 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
⑤ 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
韓国のみ	8枚
春巻きの皮(市販の物)	8枚
⑥ 小麦粉(薄力粉)	大さじ 2
水	大さじ 2

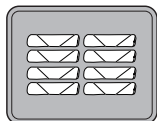
作りかた
① 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、④を加えて混ぜておく。
② ①に⑤を加えてよく混ぜ、 レンジ600W 約6分 で加熱する。
③ ②に春雨を加えて混ぜ 8 等分する。
④ 皮を広げて韓国のみをのせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせた⑥をつけながら、しっかりと巻く。
⑤ オープンシートを敷いた黒血に④を並べ、 中段 に入れ 149 豚肉とキムチの春巻き で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➡ P.58~60

春巻きのコツ

- 巻きたちは
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
黒血にヨコに並べます。



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 加熱 約23分	給水タンク 空
1回に作れる分量	
1~2人分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	2人分
じゃがいも	250g
塩	適量

作りかた
① 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。
② 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。黒血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血の中央に寄せて並べる。
③ 食品を入れずに 150 フライドポテト で予熱する。
④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を 中段 に入れ、加熱する。
⑤ 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 空
1回に作れる分量	
1~3人分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	3人分(6個)
いわしのすり身	200g
にんじん(せん切り)	75g
枝豆(ゆでた物)	75g
塩	小さじ 1/2 強
④ 砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
みりん	小さじ 1
⑤ 酒	小さじ 1
しょうが汁	小さじ 1
卵白	1個分

作りかた
① 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④を入れてさらに混ぜる。
② ①ににんじんと水けを切った枝豆を加え、木ベラで混ぜ合わせ 6 等分する。
③ 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
④ オープンシートを敷いた黒血に③を並べる。
⑤ ④を 中段 に入れ 151 さつま揚げ で加熱する。

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。

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 空
1回に作れる分量	
1~2人分	黒血 中段 テーブルプレート

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
④ 砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
しょうゆ	小さじ 1/2
にんじん(せん切り)	20g
さやえんどう(せん切り)	2枚
生しいたけ(石づきを取り、せん切り)	1枚

作りかた
① 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。
② 野菜はラップに包み、 レンジ500W 約40秒 で加熱する。
③ すり鉢に、えびを入れてよくすりつぶし、①と鶏肉、片栗粉、④を加えてすり混ぜる。
④ ③に②を入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜる。
⑤ ④を 4 等分にし、手にサラダ油(分量外)をつけて厚さ1cmの円形にする。オープンシートを敷いた黒血の中央に寄せて並べ、 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

がんもどきのコツ

- 豆腐の水切りは
しっかり行ないます。水切りが足りないと生地がまとまりにくくなります。
- 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)	1/4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 1/2 (2個を溶く)
⑤ トマトケチャップ	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ(薄切り)	50g

- 作りかた**
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「026 葉・果菜の下ゆで」で加熱して水けを切る。
 - ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、④と合わせて入れ、よくねり混ぜる。
 - ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせた⑤を加え、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き「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」
→P.50、51

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を切りそろえると、むらなくでかくなります。
- 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アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- 落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。
- 加熱後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
④ 牛乳	大さじ1 1/2
パン粉	15g
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
⑤ スープ (固形スープの素)	カップ1/2 (1/2個を溶く)
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**
- 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。
 - ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
 - ②を4等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに③を並べ、合わせた⑤を加え、ベーコンとトマトを散らす。オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き「154 簡単ロールキャベツ」で加熱する。
 - 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」
→P.50、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)
④ にんじん(乱切り)	小1本 (約100g)
玉ねぎ(くし形切り)	小1個 (約100g)
干しいたけ(戻して右づきを取り、半分切る)	6枚
だし汁	カップ1 1/2
⑤ 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**
- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えオープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き「155 肉じゃが」で加熱する。
 - 加熱後、取り出して約20分おき、味をしみ込ませ、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
④ 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
⑤ 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**
- 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。
 - オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照)をして、テーブルプレートの中央に置き「156 簡単肉じゃが」で加熱する。
 - 加熱後、取り出してかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

煮物
肉

オート157 牛肉とごぼうのしぐれ煮



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	テーブルプレート
1~3人分	

材料	3人分
牛切り落とし肉	200g
酒	大さじ1
ごぼう(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①とごぼう、しょうが、合わせた④をよく混ぜる。
- オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→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



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	テーブルプレート
1~3人分	

材料	3人分
牛バラ薄切り肉	200g
長ねぎ(5mm 幅のナメ切り)	70g
えのきだけ(石づきを取り、ほぐす)	100g
糸こんにゃく(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①と④をすべて並べて入れる。
- 合わせた⑤をかけ、オープンシートで落としがた(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



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	テーブルプレート
1~4人分	

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	カップ1/2
砂糖	大さじ5
みりん	大さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 大根はラップで包み「027 根菜の下ゆで」仕上がり調節弱で加熱する。
- 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、やけどに注意し、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、④、長ねぎ、しょうがを加え、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→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。

「027 根菜の下ゆで」の使いかた(→P.50, 51)

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」(→P.67)

オート160 もつ煮



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	テーブルプレート
1~2人分	

材料	2人分
もつ(市販のゆでである物)	200g
こんにゃく(ひとくち大の薄切り)	1/2枚
大根(5mm 厚さのいちよう切り)	60g
にんじん(5mm 厚さのいちよう切り)	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分ゆでてひとくち大に切る。
- ①と残りの具材、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がた(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	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
鶏もも肉 (ひとくち大に切る)	200g
にんじん (乱切り)	100g
ごぼう (乱切りにし、酢水につける)	100g
れんこん (乱切りにし、酢水につける)	100g
こんにゃく (ひとくち大に切る)	100g
干しいたけ (戻して石づきを取り、4つに切る)	4 枚
だし汁	カップ1¼
酒	大さじ 5
しょうゆ	カップ⅓
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ふた(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、味をしみ込ませる。

オート
162 治部煮



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約9分	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 (ひとくち大に切る)	200g
にんじん (3mm 厚さの半月切り)	¼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	大さじ 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ふた(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	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
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
しょうゆ	大さじ½
みりん	大さじ 2
砂糖	大さじ 2½
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ふた(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、取り出してかき混ぜてから約10分おき、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
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	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
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¾
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	小さじ 2
砂糖	大さじ½
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ふた(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「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。

煮物
肉

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	 
1回に作れる分量	空
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)	½かけ
豆板器 (トウバンジャン)	小さじ1
甜麺醬 (テンメンジャン)	小さじ2
① 水	カップ¾
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ½
塩	少々
② 片栗粉	大さじ1
③ 水	大さじ1

- 作りかた**
- ① なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
 - ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚肉、②の材料を入れよく混ぜる。
 - ③ ②にオープンシートで落としがた (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。
 - ④ 加熱後、熱いうちに合わせた③を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

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	 
1回に作れる分量	空
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
豆板器 (トウバンジャン)	小さじ1
甜麺醬 (テンメンジャン)	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
① 砂糖	小さじ2
紹興酒または酒	大さじ2
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ2
ごま油	小さじ1
水	300mL
こしょう	少々
② 片栗粉	大さじ2
③ 水	大さじ2

- 作りかた**
- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚肉、合わせた②を入れ、豆腐が崩れないようによく混ぜる。
 - ② ①にオープンシートで落としがた (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。
 - ③ 加熱後、熱いうちに合わせた③を加えかるく混ぜる。

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	 
1回に作れる分量	空
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
① 水	大さじ6
みりん	大さじ2
② 片栗粉	小さじ4
③ 水	小さじ4
グリーンピース	適量

- 作りかた**
- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚肉と合わせた①を入れてかき混ぜる。
 - ② かぼちゃを加えて混ぜオープンシートで落としがた (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。
 - ③ 加熱後、熱いうちに合わせた③を加えかるく混ぜ、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	 
1回に作れる分量	空
1~4人分	テーブルプレート

材料	4人分
玉ねぎ (薄切り)	中½個 (約100g)
① 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½
固形スープの素	½個
② 赤ワイン	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ½
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**
- ① 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ [レンジ 600W] 約3分10秒で加熱し、かき混ぜる。
 - ② ①に混ぜ合わせた②を加えてかき混ぜ、ハンバーグを加えてテーブルプレートの中央に置き [168 煮込みハンバーグ] で加熱する。
 - ③ 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 ¾
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2 ½
みりん	大さじ 1
しょうが (薄切り)	1 かけ

- 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、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	3人分
大根 ぶりの切り身 (1 切れ約 100g の物)	100g 3 切れ
塩	適量
酒	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
だし汁	カップ 1
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1 ½
みりん	大さじ 1 ½
酒	カップ ¾

- 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④に 10~15 分つけておく。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、その上に水けを切った②を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落とし、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 かれのいの煮つけ



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	3人分
かれいの切り身 (1 切れ約 100g の物)	3 切れ
しょうが (せん切り)	½ かけ
水	カップ ¾
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 1

- 作りかた**
- かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせた④を入れ、オープンシートで落とし、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 かれのいの煮つけ」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	3人分
きんめだいの切り身 (1 切れ約 100g の物)	3 切れ
しょうが (せん切り)	½ かけ
水	カップ ¾
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 1

- 作りかた**
- 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④を入れ、オープンシートで落とし、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	3人分
さばの切り身 (1 切れ約 100g の物)	3 切れ
長ねぎ(5cm の長さに切る)	½ 本
しょうが (薄切り)	½ かけ
水	カップ ¾
みそ	大さじ 2 ½
砂糖	大さじ 1 ½
酒	大さじ 3

- 作りかた**
- さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、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④を入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
 - オープンシートで落とし、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	テーブルプレート
3~4人分	

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

- さんまは皮に竹くしで穴をあけ、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④と②を入れてかき混ぜ、オープンシートで落として(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	黒皿 中段 テーブルプレート
4人分	

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、④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	テーブルプレート
2~4人分	

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 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等分にするように切る。
- 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④と合わせた④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	テーブルプレート
1~4人分	

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て(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	テーブルプレート
2~4人分	

材料	4人分
かぼちゃ(3cm角に切る)	500g
だし汁	カップ1 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④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落として(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	テーブルプレート
1~4人分	

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て(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	テーブルプレート
1~2人分	

材料	2人分
里いも(ひとくち大に切る)	250g
だし汁	カップ1 1/4
しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1 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④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落として(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	テーブルプレート
1~2人分	

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 幅のナメ切り)	30g
長ねぎ (5mm 厚さのナメ切り)	1/2本
しめじ	30g
酒	大さじ 1 1/2
砂糖	大さじ 1 1/2
しょうゆ	大さじ 2
水	カップ 1

作りかた

- ① 里いもは皮をむいて4等分に切り、塩 (分量外) でもんで洗い流す。
- ② ①とごぼうをラップで包み、**027 根菜の下ゆで**で仕上げ調理調節で加熱する。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と残りの具材、④を入れ、オーブンシートで落としふた (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 根菜の下ゆで」の使いかた **➡P.50, 51**

オート
182 いもたこ



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	テーブルプレート
2~3人分	

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

作りかた

- ① たこと里いも、④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としふた (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



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	テーブルプレート
1~2人分	

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

作りかた

- ① はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
- ② ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせた④を入れ、混ぜる。
- ④ オーブンシートで落としふた (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。

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
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	テーブルプレート
2~4人分	

材料	4人分
たけのこ水煮	500g
だし汁	カップ 1
みりん	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
かつおぶし	10g

作りかた

- ① たけのこ水煮はさっと水洗いをし、ひとくち大に切る。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせた④、かつおぶしの分量を入れる。
- ③ オーブンシートで落としふた (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。
- ④ 加熱後、残りのかつおぶしを加え、かき混ぜる。

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	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
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、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	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
ひじき(乾燥)	20g
油揚げ(湯通しし、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
しいたけの戻し汁	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

作りかた

- ひじきは、たっぷりの水(分量外)に20分ほどつけて戻し、水けを切る。干しいたけは水(分量外)で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせた④を入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「186 ひじきの煮物」で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。

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

作りかた

- 大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにおむて面取りをしてから3mm幅の切れ目を表面に入れておく。
- ①を重ならないように広げてラップに包み「レンジ」800W「約1分」で加熱しラップをしたまま約5分おく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。
- オープンシートで落とし、テーブルプレートの中央に置き「187 ふろふき大根」で加熱する。
- 加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせた④をかけて、ゆずの皮を散らす。

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60)

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	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
ごぼう(せん切りにし、酢水につける)	100g
ピーマン(せん切り)	1個
にんじん(せん切り)	30g
砂糖	大さじ1 1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2 1/2
ごま油	小さじ1

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせた④を加えて混ぜる。
- オープンシートで落とし、テーブルプレートの中央に置き「188 きんぴらごぼう」で加熱する。
- 加熱後、落とし、取って、かき混ぜる。

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	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

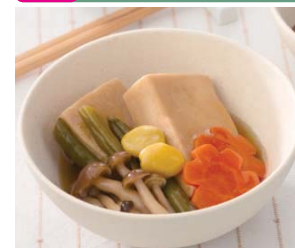
材料	4人分
白滝	1個(約200g)
えのきだけ	小1個(約100g)
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1 1/2
砂糖、ごま油	各小さじ1弱
削りがつお、七味とうがらし	各適量

作りかた

- 白滝は洗ってザク切りにし、深めの耐熱容器に広げ「レンジ」800W「約1分40秒」で加熱して水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と、根を切り、2つに切ったえのきだけを入れ、④を加えて混ぜる。
- オープンシートで落とし、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、削りがつお、七味とうがらしを加えて混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」(P.58~60)

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	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
高野豆腐	4枚
しめじ	100g
ゆでぎんなん	8個
にんじん(厚さ3mmの輪切りにし、花形に抜いた物)	12枚
さやいんげん(半分に切る)	5本
だし汁	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、テーブルプレートの中央に置き「190 高野豆腐と野菜の含め煮」で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑤をまわし入れ、よく混ぜる。

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
④ 砂糖	小さじ½
ごま油	小さじ1
しょうが(すりおろす)	1かけ
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	½本
大根おろし	適量
小ねぎ(小口切り)	適量

作りかた

- なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。
- オクラは塩小さじ1(分量外)で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②を入れ、合わせた④を加えてオープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→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分おいてなじませてから、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(湯通しした物)	20g
しょうゆ、酢	各大さじ1
④ 砂糖	大さじ½
酒	大さじ1
針しょうが	適量

作りかた

- 切り干し大根は水洗いしてから水で戻し、水けを絞って食べやすい長さに切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とにんじん、④を入れて混ぜる。
- ②にオープンシートで落としがた(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「192 はりはり漬け」で加熱する。
- 加熱後、ちりめんじゃこを針しょうがを加え、混ぜる。

オート193 ラタトゥイユ



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)
赤パプリカ	½個 (約160g)
黄パプリカ	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、あらくきぎむ)	100g
④ 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

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④を入れてかき混ぜる。
- ②にオープンシートで落としがた(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「193 ラタトゥイユ」で加熱する。

オート194 カボ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)
赤パプリカ	½個(約50g)
黄パプリカ	½個(約50g)
セロリ	50g
④ 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、あらくきぎむ)	100g
ローリエ	1枚
砂糖	小さじ2
⑤ 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1.5cm角に切る。セロリはラップに包み「レンジ500W」約30秒で加熱しておく。
- 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30秒で加熱する。
- ②に①と合わせた⑤を加えてかるく混ぜ、オープンシートで落としがた(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 カボ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)
④ レーズン(乾燥)	40g
バター	50g
砂糖	60g
塩	小さじ½
オレンジリキュール	50mL
レモン汁	大さじ1
水	100mL
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弱で加熱します。

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、あらくきぎむ。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れて混ぜる。
- ②にオープンシートで落としがた(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

材料

材料	4人分
黒豆	カップ1(150g)
砂糖	120g
しょうゆ	大さじ1½
④ 塩	小さじ½
重曹	小さじ¼強
水	カップ4

作りかた

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
- オープンシートで落としがた(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、そのまま一昼夜おく。

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	使用付属品
加熱 約47分	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
1~4人分	
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)
④ 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)
⑤ 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	使用付属品
加熱 約80分	給水タンク 空
1回に作れる分量	テーブルプレート
1~4人分	
材料	4人分
牛すね肉(1.5~2cm厚さ、5cm角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	大1個(約200g)
にんじん(乱切り)	中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)	中1個(約200g)
④ バター	25g
小麦粉(薄力粉)	40g
スープ(固形スープの素)	カップ2~2½ (2個を溶く)
トマトピューレ	カップ½
⑤ 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

作りかた
① 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
② フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまで、いためて取り出し、野菜を入れてよくいため、取り出す。
③ フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
④ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と③を入れてかき混ぜ、オーブンシートで落としがた(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)
⑤ 加熱後、好んで生クリームをかける。

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。

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。
●オーブンシートで落としがたをする 落としがたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切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。

煮物

カレー・シチュー

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	テーブルプレート
2~3人分	

材料	2~3人分
鶏もも肉(1枚約250gの物)	1½枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1½
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)	1½本
赤ピーマン(1cm幅に切る)	1½個(約40g)
ブロッコリー(小房に分ける)	1¼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1½
固形スープの素	1個
カレー粉	大さじ1½~1
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1½
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、さつといためる。
- 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、④を加えてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をし、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。

【ひとくちメモ】

- 鶏肉はぶつ切り肉(約125g)を使ってもよいでしょう。
- 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	テーブルプレート
1~4人分	

材料	4人分
あさりの水煮(缶詰、汁を除いた物)	65g
あさりの煮汁	65g
じゃがいも(1cm角に切る)	中2個(約200g)
④ にんじん(1cm角に切る)	1本
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚
水	カップ1½
固形スープの素	1個
塩、こしょう	各少々
⑤ 牛乳	カップ1½
片栗粉	大さじ1

作りかた

- 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がた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央に置き、**[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

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	テーブルプレート
2人分	

材料	2人分
玉ねぎ(さいの目切り)	中1½個(約100g)
にんじん(さいの目切り)	中1½個(約50g)
セロリ(さいの目切り)	1½本
じゃがいも(さいの目切り)	大1½個(約50g)
④ キャベツ(1cm四方に切る)	40g
大豆水煮	30g
トマト(皮をむいて種を取り、さいの目切り)	30g
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
マカロニ(早ゆでタイプでない物)	20g
水	カップ1½
⑤ 固形スープの素	1個
トマトジュース	カップ1½
塩、こしょう	各少々

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑤を加えてオープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央に置き、**[203 ミネストローネ]**で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.58~60

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	テーブルプレート
1~3人分	

材料	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(固形スープの素)	カップ2½(1個を溶く)
④ こぶみかんの葉レモングラス(1mm幅のナメキ切り)	5枚
ナンプラー	2本分
ライム汁	大さじ3
ココナッツミルク(缶詰)	60mL
コリアンダーの葉	カップ2½
	適量

作りかた

- 赤とうがらしは、ぬるま湯(分量外)で戻して2等分し、種を取っておく。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、①と②を加えてオープンシートで落としがた(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、ココナッ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。

スープ・汁物のコツ

●容器は

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



●材料は

大きさをなるべくそろえて切ってください。

●野菜料理のスープは多めに

スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●野菜料理で煮えにくい材料は

火が通りやすい容器の底に入れてください。

●ラップやふたはしないで

煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としがたをする

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

●野菜料理のアクは

加熱後に取り除きます。

オート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	テーブルプレート
2~4カップ	

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	テーブルプレート
2~4カップ	

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 厚さのいちよう切り)	1/2本 (約100g)
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	1/4本 (約40g)
ごぼう (3mm 厚さのナメ切りにし、酢水につける)	1/2本 (約50g)
里いも (5mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	2個 (約100g)
干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	2枚
だし汁	カップ2
みそ	大さじ2
長ねぎ (5mm 厚さのナメ切り)	1/2本 (約30g)

- 作りかた**
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせた②を加える。
 - ①にオープンシートで落としふた (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。
 - 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 厚さのいちよう切り)	130g
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	50g
ごぼう (3mm 厚さのナメ切りにし、酢水につける)	65g
木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	130g
里いも (5mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3個 (約150g)
干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)	3枚
ごんかく (アク抜きし、5mm 厚さの2cm 角に切る)	65g
だし汁	カップ2 1/2
しょうゆ	大さじ1 1/2
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1 1/2
小ねぎ (小口切り)	適量

- 作りかた**
- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み [027 根菜の下ゆで] で加熱する。
 - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と②を入れ、合わせた③を加えて、オープンシートで落としふた (スープ・汁物のコツ参照→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。
 - 加熱後、お好みで小ねぎを添える。

「[027 根菜の下ゆで] 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
生さけの切り身 (1切れ約100gの物、ひとくち大に切る)	2切れ
大根 (5mm厚さのいちよう切り)	50g
にんじん (5mm厚さのいちよう切り)	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
酒かす	40g
みそ	大さじ2〜3
しょうゆ	小さじ1

- 作りかた**
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れてラップをし [レンジ500W] 約3分30秒で加熱し、かるくかき混ぜる。
 - 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。
 - 残りのだし汁、みそ、しょうゆを合わせておく。
 - ②に油揚げ、しいたけ、③を加える。
 - オープンシートで落としふた (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。
 - 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**
- 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
 - 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。
 - 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 3/4 (260g)
五穀米 (雑穀米)	カップ1/4 (50g)
水	450〜480mL

- 作りかた**
- 米と五穀米 (雑穀米) は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
 - 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
 - ②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

- 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。



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

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 1/5 (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	テーブルプレート
1~4人分	

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

作りかた

- ① 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約 1 時間つけて吸水させる。
- ③ ひじきは、さっと洗って、水につけて戻す。
- ④ さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30 分ほどおく。
- ⑤ 水けを切ったひじきは 2cm くらいの長さに切る。
- ⑥ ②に酒としょうゆを加え、しょうがと、ひじきを全体に散らす。
- ⑦ さんまは 2 つに切り、⑥にのせる。
- ⑧ ⑦をテーブルプレートの中央に置き「212 さんまとひじきの炊き込みごはん」で加熱する。
- ⑨ 加熱後、容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、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)を参照してください。

ちょっといい話 ☆☆☆

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

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	黒血 上段 テーブルプレート
1~4人分	

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

作りかた

- ① 冷やごはんを 8 等分にしておにぎりを 8 個つくる。
- ② ①の上になる方に合わせた④を塗り、オープンシートを敷いた黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ「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	黒血 上段 テーブルプレート
1~4人分	

材料	4人分(8個)
冷やごはん	640g
赤みそ	大さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2

作りかた

- ① 冷やごはんを 8 等分にしておにぎりを 8 個つくる。
- ② ①の上になる方に合わせた④を塗り、オープンシートを敷いた黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ「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	黒血 中段 テーブルプレート
1~4人分	

材料	4人分(8本)
冷やごはん	300g
④ トマトケチャップ	大さじ 2 1/2
塩、こしょう	各少々
玉ねぎ (みじん切り)	30g
⑤ にんじん (みじん切り)	20g
ピーマン (みじん切り)	小 1 個
ベーコン (みじん切り)	2 枚
プロセスチーズ (さいの目切り)	30g
煎りパン粉 (→P.134)	60g
小麦粉 (薄力粉)	大さじ 2 強
卵 (溶きほぐす)	1 個

作りかた

- ① 容器に④を入れて混ぜ合わせ、レンジ500W|約2分|で加熱する。
- ② ①に⑤を加えてかき混ぜ、レンジ500W|約3分|で加熱する。
- ③ 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、3 個ずつくしに刺す。
- ④ オープンシートを敷いた黒血の中央に③を寄せて並べ、中段に入れ「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	テーブルプレート
2~4人分	

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 1/2
酒	小さじ 2
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

- ① たいの塩焼きは半分に切っておく。
- ② 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。
- ③ ②に④を加えてかき混ぜ、しょうがの半量を散らし、昆布と①をのせる。
- ④ 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。
- ⑤ 加熱後、昆布を取り出し、たいの身をほぐしながら骨を削り、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
1回に作れる分量	空
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
④ 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)	1/2かけ

作りかた

- あしりは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。
- 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。④を加え、ラップをかけるくかけ、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。
- あさりの殻から身を取り出し、煮汁を取っておく。
- 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。
- 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。
- 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
1回に作れる分量	空
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(石づきを取り、そぎ切り)	2枚
かんぴょう(水で戻してから塩もみし、ゆでた物、1cm長さに切る)	35g
里いも(1cmの輪切り)	50g
にんじん(3cmのせん切り)	20g
④ ごぼう(ささがきに、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
⑤ 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、ナメゼン切り)	8枚

作りかた


- 米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- ①に⑤を加えてかるく混ぜ、④を全体に散らす。
- 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。
- 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
1回に作れる分量	満水
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	
ごま塩	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- ③にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き[219 赤飯]で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

【ひとくちメモ】

- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。


赤飯(おこわ)・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
1回に作れる分量	満水
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
④ しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ②に汁を切った山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き[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3/4
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ2
ごはん (あたたかい物)	適量

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と玉ねぎを入れ、合わせた④を加えてオープンシートで落としがた (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。
- 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
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
ごはん (あたたかい物)	適量

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに長ねぎと卵、④を入れてよく混ぜる。
- 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。
- 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上に②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
三つ葉 (1.5cm 幅に切る)	10g
玉ねぎ (薄切り)	50g
だし汁	大さじ4
みりん	大さじ4
しょうゆ	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ2
ごはん (あたたかい物)	適量

作りかた

- 卵はしっかり溶いて三つ葉を合わせておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、玉ねぎを入れ、合わせた④を加える。
- オープンシートで落としがた (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。
- 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上に③をのせる。

手動 天丼

手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱時間 2分〜2分30秒	給水タンク 空
	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1/2
水	大さじ1
ごはん (あたたかい物)	適量

作りかた

- 冷めた天ぷらは [010 天ぷらのあたため] で加熱します。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせた④を入れ、テーブルプレートの中央に置き [レンジ] 600W [2分〜2分30秒] で加熱する。
- 加熱後、合わせた⑤を加えよく混ぜ合わせ、丼に盛りつけたごはんを天ぷらの上にかける。

「[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

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
④ にんじん (3mm 厚さのいちちょう切り)	20g
大根 (3mm 厚さのいちちょう切り)	20g
しめじ (石づきを取り、小房に分ける)	20g
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	30g
だし汁	カップ 2 1/2
みそ	大さじ3
長ねぎ (1mm 厚さのナメ切り)	適量

作りかた

- ④はラップに包み、[レンジ] 500W [約1分] で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、ほうとう用めんと①、しめじ、豚肉、合わせた④を入れ、オープンシートで落としがた (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 [224 かぼちゃのほうとう] で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し器に盛り、長ねぎを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.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分のもの)	100g
キャベツ (ひとくち大に切る)	100g
あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物)	65g
あさりの煮汁	65mL
水	500mL
白ワイン	大さじ2
④ 塩	小さじ1
にんにく (みじん切り)	1/2片
赤とうがらし (乾燥、輪切り)	1/8本

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を加える。
- ①にキャベツと合わせた④を加える。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き [225 キャベツとあさりのスープパスタ] で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

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

作りかた

- 玉ねぎは、ラップに包み [レンジ] 500W [約1分] で加熱し冷ましておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
- ②にトマトの水煮と合わせた④を加える。
- 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き [226 トマトとベーコンのスープパスタ] で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.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	200g
糸がつお、しょうゆ	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	200g
ピーマン (せん切り)	1個
赤パプリカ (せん切り)	小1個
しょうゆ、酢	各大さじ1
砂糖、ごま油	各大さじ1

作りかた

- ① もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き「228 もやしのナムル」で加熱し、水けを切る。
- ③ 混ぜ合わせた④で②をあえる。

オート 229 白菜のナムル

加熱時間の目安	加熱 約2分
材料	もやしのナムルの材料を参照し、もやしを白菜 (200g) にかえる。

作りかた

- ① もやしのナムルの作りかたを参照し「229 白菜のナムル」で、加熱する。
- ② 混ぜ合わせた④で①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)	200g
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
④ 砂糖、ごま油	各小さじ1/2
④ 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、ぴったりと包む。
- 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④を合わせて入れ「レンジ 500W」30～50秒で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

オート 231 白菜の酢漬け

加熱時間の目安	加熱 約2分
材料	キャベツの酢漬けの材料を参照し、キャベツを白菜 (200g) にかえる。

作りかた

- ① キャベツの酢漬けの作りかたを参照し「231 白菜の酢漬け」で、加熱する。
- ② キャベツの酢漬けの作りかた③を参照して④を加熱し、あえてから冷やす。

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

作りかた

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm 長さに切って酢水につける。酢 (分量外) をふりかけてラップで、ぴったりと包む。
- 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④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	200g
ブロッコリー	100g
アスパラガス (ゆでた物、3等分する)	200g
ピーマン、赤パプリカ	各1個
ブラックオリーブ	少々
好みのドレッシング	適量

作りかた

- ① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きし、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き「233 野菜サラダ」で加熱し、水に取って色止めをする。
- ③ ②とアスパラガスを盛り合わせてピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

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

作りかた

- ① じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き「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、こしょうをあえる。


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

作りかた

- ① じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。

- 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 ボウルに④を合わせて入れかき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

ゆで物のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを

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



●材料に合ったアク抜きを

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

●水けを切らずにラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する
皿などは使いません。

セットメニュー・2品同時[朝食セット](主菜)

加熱時間の目安
加熱 約15分

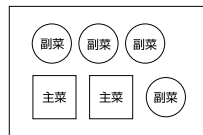
使用付属品
1回に作れる分量 1~2人分

黒血 上段
テーブルプレート

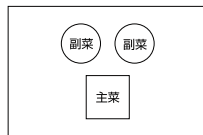
給水タンク 満水

236 トーストセットメニューの手順

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



2 人分



1 人分

- ③テーブルプレートをセットし、黒血を**上段**に入れ**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)にしか焼き色がつかせません
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

- ① 黒血に並べる。



アップルトースト

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

作りかた

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



ピザトースト

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

作りかた

- ① 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンのをせ、チーズを散らし、黒血に並べる。



チェルシートースト

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

作りかた

- ① 食パンの片面に、混ぜ合わせた④を塗り、スライスアーモンドを散らして黒血に並べる。



フレンチトースト

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

作りかた

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



加熱時間の目安
加熱 約15分

使用付属品
1回に作れる分量 1~2人分

黒血 上段
テーブルプレート

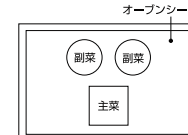
給水タンク 満水

237 おにぎりセットメニューの手順

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



2 人分



1 人分

- ③テーブルプレートをセットし、黒血を**上段**に入れ**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
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2



作りかた

- ① 冷やごはんを2個おにぎりをつくる。
- ② 両面に合わせた④を塗り、黒血の手前半分にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

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



作りかた

- ① 冷やごはんを2個おにぎりをつくる。
- ② ①の上になる方に合わせた④を塗り、黒血の手前半分にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上にのせる。

加熱時間の目安
加熱 約15分

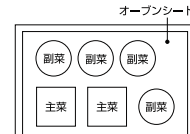
使用付属品
1回に作れる分量 1~2人分

黒血 上段
テーブルプレート

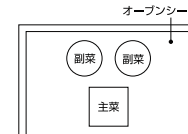
給水タンク 満水

238 チャーハンセットメニューの手順

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



2 人分



1 人分

- ③テーブルプレートをセットし、黒血を**上段**に入れ**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

- ① 冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、黒血の手前半分にオープンシートを敷き、その上にのせる。

【ひとくちメモ】

- チャーハンの素を市販のドライカレーの素にかえると簡単ドライカレーになり、ガーリックライスの素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

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、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。

巣ごもり卵

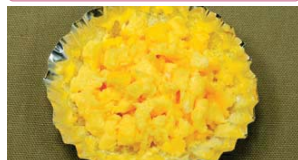


材料	2人分(2個)
卵	2 個
キャベツ(せん切り)	30g
水	小さじ 1
塩、こしょう	各少々

作りかた

- 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、まんなかに卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血に並べる。
*キャベツの代わりにゆでたほうれん草 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④を加えてかき混ぜ、2 枚のアルミケース(マドレーヌ用)に入れ、黒血にのせる。
- ② 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

ウインナーのベーコン巻き



材料	2人分(4本)
ウインナーソーセージ	4 本
ベーコン	2 枚

作りかた

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

ひとくち塩づけ



材料	2人分(4個)
塩づけ(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血に並べてのせる。

簡単干物



材料	2人分(2枚)
あじの開き、さばの干物 などお好みの干物	各 1 枚

作りかた

- 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血に並べてのせる。

チーズ目玉焼き

目玉焼きの材料を参照し、水をピザ用チーズにかえる。(約 15g)

作りかた

- ① 目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

ベーコンエッグ

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン 1 枚を加える。

作りかた

- 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切って分ける。その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒血にのせる。



警告

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

野菜のベーコン巻き



材料	2人分(8本分)
アスパラガス	2 本
かぼちゃ(薄切り)	40g
エリンギ	2 本
長ねぎ(半分に切る)	1/4 本
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、黒血にのせる。

トマトのツナのせ



材料	2人分(2個)
トマト(厚さ 1.5cm の輪切りにした物)	2 枚
ツナ(缶詰)	小 1/2 缶
玉ねぎ(薄切り)	20g
マヨネーズ	小さじ 1
塩、こしょう	各少々
パセリ	少々
ピザ用チーズ	適量

作りかた

- 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④をのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒血にのせる。

簡単いため物



材料	2人分(2個)
キャベツ(あら目のせん切り)	80g
赤パプリカ(せん切り)	適量
ベーコン(1cm 幅に切る)	1 枚
塩、こしょう	各少々
サラダ油	小さじ 1

作りかた

- 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、黒血にのせる。

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④をつけながらしっかりと巻く。
- ③ ②の上からサラダ油をかけ、1 本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オープンシートを敷いた黒血に並べてのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.58~60

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
スタッドドオリーブ(薄切り)	2 個
ナチュラルチーズ(細かくざんだ物)	25g
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① オープンシートを敷いた黒血に板ふを置き、ピザソースを塗り④を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

朝食セット(副菜)のコツ

- 容器は
マドレーヌ用のかためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。
耐熱容器を使うときは、高さが 3 ~ 4cm の平らな浅めの物を使ってください。



- アルミケースや耐熱容器に
サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します

セットメニュー・2品同時[2品同時オーブン]

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

加熱時間の目安	使用付属品
各メニューを参照	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒皿 中・下段
それぞれ黒皿1枚分	テーブルプレート

「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



中段メニュー

下段メニュー

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

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】



鶏のから揚げ
【作りかた →P.133】

下段メニュー

トマトのチーズ焼き
【作りかた →P.114】



焼き野菜
【作りかた →P.112】



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

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】



さけのムニエル
【作りかた →P.111】

下段メニュー

トマトのチーズ焼き
【作りかた →P.114】



焼き野菜
【作りかた →P.112】



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たと、上手に焼けません。
- 黒皿にアルミホイルを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。
- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをしておきます。
- 「お総菜 2品」「お菓子 2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

「お菓子 2品」の組み合わせメニュー

例：243 マフィン & プチパイ



中段メニュー

下段メニュー

オート 243 マフィン & プチパイ

加熱時間の目安 約 38 分

オート 244 ブラウニー & プチパイ

加熱時間の目安 約 36 分

中段メニュー



マフィン
【作りかた →P.203】



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】



プチパイ
【作りかた →P.207】



オート 245 マフィン & ボーロ

加熱時間の目安 約 38 分

オート 246 ブラウニー & ボーロ

加熱時間の目安 約 38 分

中段メニュー



マフィン
【作りかた →P.203】



ブラウニー
【作りかた →P.204】

下段メニュー

ボーロ
【作りかた →P.203】



ボーロ
【作りかた →P.203】



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・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)

作りかた

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

- おかゆなどは、加熱後 1 ～ 2 分おくと柔らかくなります。
- いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどとうみのある物は、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	給水タンク 空
1回に作れる分量 表示の分量	テーブルプレート

●加熱時間の目安

常温、冷蔵ごはん 1杯(約150g)	約1分
冷凍ごはん 1個(約150g)	約2分

●1回にあたえられる分量

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

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

「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
1回に作れる分量 200～800mL	テーブルプレート



作りかた

- ① 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き「003 牛乳」であたためる。

「003 牛乳」のコツ」→P.42

オート004 お茶

加熱時間の目安	使用付属品
約 3 分 (200mL)	給水タンク 空
1回に作れる分量 150～600mL	テーブルプレート

作りかた

- ① お茶はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き「004 お茶」であたためる。

「004 お茶」のコツ」→P.42

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
1回に作れる分量 180～720mL	テーブルプレート

作りかた

- ① コーヒーはマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き「005 コーヒー」であたためる。

「005 コーヒー」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
1回に作れる分量 130～720mL	テーブルプレート

●加熱時間の目安(熱かん)の場合)

徳利(130mL)	40～50秒
コップ(180mL)	50秒～1分



作りかた

- ① お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き「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

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
1回に作れる分量 150～600g	テーブルプレート



材料

冷やごはん | 1 人分(1杯)
1 杯(150g)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないで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



材料

シューマイや焼きそばなど | 1～5人分
100～500g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き「007 スチームあたため」であたためる。

スチームあたためのコツ(→P.44, 45)

- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたためません
冷凍ごはんのあたためは「002 ごはん」、冷凍のお総菜のあたためは「001 おかず」で加熱します。(→P.36～39)

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
1回に作れる分量 下記参照	テーブルプレート



材料

中華まん | 1人分(1個)
(1 個約 100g の物)

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② テーブルプレートにオープンシートを敷き、その上に中華まんのをせ「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回にあたえられる分量

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。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます
- 皿などの容器は使わない
加熱し過ぎの原因になります。
- 底に紙がついている物はそのままで紙をつけたまま加熱します。
- ラップなどのおおいはいらない
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

オート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	黒血 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、黒血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(→P.44, 45)

- 冷凍の揚げ物はあたためることができます
[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**に黒血をのせ[過熱水蒸気オープン] [予熱なし] [180℃]で様子を見ながら加熱します。(→P.67)
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

応用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 冷蔵 約60秒	 給水タンク 空
1回に作れる分量 50～150g	テーブルプレート


材料

ベビーフード (市販品または手作りの物)	50g
----------------------	-----

作りかた

- 市販品のベビーフードは耐熱容器に移しかえる。(ふたは取る)
- [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 (冷蔵庫から出したての物)	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(→P.46)

- 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
1回に作れる分量 型1個分	黒血 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)

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
④ バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	各適量

共立て法の作りかた

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



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ[レンジ] [200W] [1～2分]で加熱して溶かす。(直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)
- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンとかかる程度として空気を抜き、黒血にのせ**下段**に入れ**[247 スポンジケーキ]**で、加熱する。
- 加熱後、型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.58～60)

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	
作りかた	②	約1分	約1分30秒	約2分
		[247 スポンジケーキ]		
	⑥	仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約41分	約44分	約48分

- ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。
- 卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。
- 卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立て器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るまでです。
- 良い仕上がりは
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	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

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			黒皿 中段 テーブルプレート
1本分			

材料	1本分
小麦粉 (薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵 (溶きほぐす)	4 個
バニラエッセンス	少々
牛乳 (室温に戻す)	大さじ 1 ½
バター	大さじ 1 強 (約 15g)
あんずジャム (粒のある物は裏ごしする)	適量



抹茶ロールケーキ

プレーン

モカロールケーキ

作りかた

- 黒皿に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- ④を合わせて「レンジ」200W「1〜2分」で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 食品を入れずに「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。
- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1〜2cm 間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cm ほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.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泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねならないようにさっくりと混ぜます。
- 紙をはがすときは
熱いうちにサツと霧を吹くか、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) の材料を参照し、コーヒー液 (インスタントコーヒー大さじ 1 弱を湯小さじ 1 で溶く) を加える。

作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①〜⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに「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を参照して加熱し、ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

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) の材料を参照し、抹茶液 (抹茶大さじ ½ を水大さじ ½ で溶く) を加える。

作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①〜⑤を参照し、作りかた④で、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を参照して加熱し、ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

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			<div>給水タンク</div> <div>満水</div>
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
粉砂糖	50g
小麦粉 (薄力粉)	25g
生クリーム (室温に戻す)	30mL
レモン汁	大さじ 1
④ レモンの皮 (すりおろす)	1 個分

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にびったりと敷く。
- 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。
- バターは容器に入れ「レンジ」100W「約1分」で加熱して柔らかくした物を③にねり込み、粉砂糖 ½ 量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加える。
- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて「下段」に入れ「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庫で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.58〜60

手動 スフレチーズケーキ



手動

オープン

予熱約5分

150℃

加熱時間

48～54分

使用付属品



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)

④ クリームチーズ	150g
バター	30g
砂糖	90g
卵黄	3 個分
生クリーム (室温に戻す)	100mL
牛乳	50mL
レモン汁	大さじ 1
ブランデー	大さじ 1
コーンスターチ (ふるう)	40g
卵白	5 個分

作りかた

- 型の底面にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底にびったりと敷く。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④を入れ、「レンジ」200W「2〜3分」で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
- ②に砂糖 ½ 量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地になじませながら混ぜる。
- ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱あり「1 段」150℃「48〜54分」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯 (カップ2・分量外) を黒皿に注ぎ、⑦をのせ「下段」に入れ、加熱する。
- 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.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います。

オート250 シフォンケーキ (プレーン)



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約49分	
1回に作れる分量 型1個分	

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉 (薄力粉)	100g
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
② 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⑤を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて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、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ「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上に深く差し込み、上下に動かしながら正しい側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

●卵黄と卵白を同量 (卵5個) にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます

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

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

●卵黄生地のかたさは

さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

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

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

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

●シフォン型はアルミ製の物を使います。



●生地の空気抜きは

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

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

●手動メニューで焼くときは

→P.75

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。

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	
1回に作れる分量 型1個分	

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 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
② ぬるま湯 (約40℃)	100mL
③ インスタントコーヒー	大さじ2 3/4
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⑤を少しずつ加えて混ぜる。
- サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて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、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ「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	
1回に作れる分量 型1個分	

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。
- サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて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、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ「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	
1回に作れる分量 型1個分	

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉 (薄力粉)	120g
② 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、水を少しずつ加えて混ぜる。
- サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて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、木しゃもじでサツと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めめの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ「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	
型1個分	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)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ (細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g


作りかた
① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
② ポウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
④ 食品を入れずに「251 パウンドケーキ」で予熱する。
⑤ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、焼く。

パウンドケーキのコツ

- 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、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めます。

- 手動メニューで焼くときは (→P.75)
- 19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは
材料は、小麦粉 (薄力粉) 200g、ベーキングパウダー小さじ¾、砂糖 120g、バター 120g、卵 3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100gで生地を作り、**オープン** [予熱あり] 1段 [160℃] 58～65分 で予熱します。予熱後、黒皿を下段に入れ加熱します。 (→P.64, 65)

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	
型1個分	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)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
バナナ (きざむ)	1½本
チョコレート (きざむ)	20g

作りかた
① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
② ポウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
④ 食品を入れずに「251 パウンドケーキ」で予熱する。
⑤ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、焼く。

応用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	
型1個分	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)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
カラメルソース	

⑤ 砂糖	40g
水	大さじ1½
水	大さじ1½

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	
型1個分	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)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
りんごのプリザーブ (→P.206) (あらくきざむ)	60g

作りかた
① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
② ポウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
③ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、りんごのプリザーブを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
④ 食品を入れずに「251 パウンドケーキ」で予熱する。
⑤ ③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、焼く。

応用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	
型1個分	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)

④ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
カラメルソース	
砂糖	40g
水	大さじ1½
水	大さじ1½

作りかた
① 耐熱容器に⑤を入れ「レンジ」500W 4～5分で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
② 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
③ ポウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
④ 卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、①を加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
⑤ 食品を入れずに「251 パウンドケーキ」で予熱する。
⑥ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.58～60)

スイーツ[クッキー]

オート252 型抜きクッキー



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	
黒血1枚・48個分	黒血 中段 テーブルプレート

材料 (黒血1枚・48個分)	
小麦粉 (薄力粉)	170g
バター (室温に戻す)	85g
砂糖	60g
卵 (溶きほぐす)	大2個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- ⑤ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒血1枚に並べる。



- ⑥ ⑤を中段に入れ「252 型抜きクッキー」で加熱する。

オート253 絞り出しクッキー

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	
黒血1枚・48個分	黒血 中段 テーブルプレート

材料 (黒血1枚・48個分)	
小麦粉 (薄力粉)	130g
バター (室温に戻す)	80g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	小1個 (約40g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ (小さく切った物)	適量

作りかた

- ① 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。
- ② アルミホイルを敷いた黒血に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③ ②を中段に入れ「253 絞り出しクッキー」で加熱する。

オート254 アーモンドクッキー

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	
黒血1枚・48個分	黒血 中段 テーブルプレート

材料 (黒血1枚・48個分)	
④ 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

- ① 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。
- ② ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒血に並べる。
- ③ 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255 スノークッキー



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	
黒血1枚・30個分	黒血 中段 テーブルプレート

材料 (黒血1枚・30個分)	
くるみ	30g
バター	70g
ショートニング	50g
粉砂糖	30g
アーモンドパウダー	60g
小麦粉 (薄力粉)	130g
粉砂糖	適量

作りかた

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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。
- ④ 小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ⑤ 黒血にアルミホイルを敷いて黒血に生地をのせて中段で並べる。
- ⑥ 黒血を中段に入れ「255 スノークッキー」で加熱する。
- ⑦ 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。
- 生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大ささや厚みはそろえて
大ささや厚みが違うと、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かたが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地の保存は
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 1段を手動メニューで焼くときは
【オープン】予熱あり1段170℃14～20分
で予熱し、予熱終了後、中段に入れ、加熱します。 (→P.64、65)
- 2段で焼くときは手動メニューで
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作ります。
【オープン】予熱あり2段170℃20～27分
で予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いて黒血に生地をのせて中段と下段に入れ加熱します。 (→P.64、65)
上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4～3/5が経過してからにしてください。

スイーツ[プリン・ゼリー]

オート256 柔らかプリン



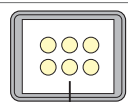
加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約25分	
1回に作れる分量 6個分	黒血 中段 テーブルプレート

材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

〈カラメルソース〉	
④ 砂糖	40g
水	大さじ 1 ½
水	大さじ ½
〈卵液〉	
⑤ 牛乳	カップ 1 ¼
生クリーム	100mL
砂糖	50g
卵黄 (溶きほぐす)	4個分
バニラエッセンス	少々
ホイップクリーム	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に④を入れレンジ 500W 4～5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ 1 ずつ入れる。
- 耐熱容器に⑤を合わせて入れレンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
- 黒血に厚めのキッチンペーパーを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ ¼ (約 50mL) を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、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庫で冷やし、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。



キッチンペーパー

「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、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

手動 プリン



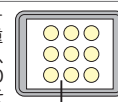
手動	使用付属品
過熱水蒸気 オープン 140℃ 加熱時間 25～36分	 黒血 中段 テーブルプレート

材料 (直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)

〈カラメルソース〉	
④ 砂糖	60g
水	大さじ 2
水	大さじ 1
〈卵液〉	
⑤ 牛乳	カップ 2
砂糖	80g
卵黄 (溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に④を入れレンジ 500W 5～6分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 型にバター (分量外) を塗り、②を小さじ 1 ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に⑤を合わせて入れレンジ 500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 黒血に厚めのキッチンペーパーを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ ¼ (約 50mL) を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 過熱水蒸気オープン 予熱なし 140℃ 25～36分 で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし。



「レンジ加熱の使いかた」➡P.58～60

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」➡P.67

【ひとくちメモ】

- 加熱むらがないときは、加熱時間の ¾～¾ が経過してから、前後を入れかえてください。

オート257 レモンゼリー



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

材料 (直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

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

作りかた

- 耐熱容器に④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き 257 レモンゼリー で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、②を 4 等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしたため、ミントを飾る。

オート258 コーヒーゼリー



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

材料 (直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

④ 粉ゼラチン	大さじ 1 (約 10g)
水	大さじ 2
インスタントコーヒー	大さじ 2
水	カップ 2
砂糖	60g
ホイップクリーム	適量

作りかた

- 耐熱容器に④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜ、テーブルプレートに置き 258 コーヒーゼリー で加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器に 4 等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしたため、食べる直前にホイップクリームで飾る。

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	給水タンク 満水
1回に作れる分量 12個分	

材料	12個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
④ バター (3~4個に切る)	60g
水	120mL
卵 (溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、粉砂糖	各適量

シューのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地が熱いうちに混ぜる
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- 2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シューの作りかた②で「8分~10分30秒」加熱し、作りかた③で「約3分10秒」加熱します。作りかた④は手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。(P.75)
焼きむらに気になるときは、加熱途中に、残り時間8~10分で黒皿の中段と下段を入れかえて、さらに加熱します。

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないで「レンジ」600W「4~5分20秒」で加熱し、十分沸とうさせる。
- ③ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて「レンジ」600W「約2分」で加熱する。



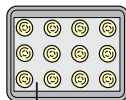
- ④ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよくなる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



- ⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒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

- ⑦ 食品を入れずに「259 シュー」で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。
- ⑨ 焼き上がったら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	使用付属品
レンジ 600W 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
④ コーンスターチ	大さじ2
砂糖	80g
卵黄 (溶きほぐす)	3個分
⑤ バター	40g
バニラエッセンス	少々

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ「レンジ」600W「6分40秒~10分」で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑤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
1回に作れる分量 9個分	

材料	9個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
④ バター (3~4個に切る)	60g
水	120mL
卵 (溶きほぐす)	3~4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート (溶かしておく)	適量

作りかた

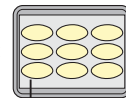
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないで「レンジ」600W「4分~5分20秒」で加熱し、十分沸とうさせる。

- ③ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて「レンジ」600W「約2分」で加熱する。

- ④ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよくなる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。

- ⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒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

- ⑦ 食品を入れずに「260 エクレア」で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。
- ⑨ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/2で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」(P.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 マカロン20個分	黒血 中・下段 テーブルプレート

材料 (黒血2枚・40枚分)	
アーモンドパウダー	80g
④ 粉砂糖	120g
ココア	小さじ2
グラニュー糖	30g
卵白	2個分
塩キャラメルクリーム	適量

作りかた	
①	④を合わせてふるっておく。
②	ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかく泡立ててからグラニュー糖の1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
③	①を②にふるいながら入れ、ゴムベラで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
④	③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒血の裏をか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、黒血の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

オート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 (黒血2枚・40枚分)	
ココアマカロンの材料を参照し、ココアを抹茶 (小さじ1) にかえる。	

作りかた	
ココアマカロンの作りかたを参照して生地を作り[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 (黒血2枚・40枚分)	
ココアマカロンの材料を参照し、ココアをぬき、食紅 (適量) を加える。	

作りかた	
ココアマカロンの作りかたを参照し、②で、ツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンを参照して生地を作り[263 桜色のマカロン]で予熱し、焼く。	

手動塩キャラメルクリーム

手動	使用付属品
 レンジ 500W 加熱時間 3分～4分 200W 加熱時間 約30秒	 給水タンク 空 テーブルプレート

材料 (マカロン20個分)	
④ 砂糖	40g
水	大さじ1
水	小さじ2
コンデンスミルク	30g
塩	少々
バター (室温に戻す)	15g


作りかた	
①	耐熱容器に④を入れ[レンジ]500W[3～4分]で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
②	①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ[レンジ]200W[約30秒]で加熱する。
③	②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

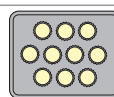
マカロンのコツ	
●生地作りのポイントは卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。	
●手動メニューで調理するときは→P.75	
●焼きむらが気になるときは残り時間5～6分で黒血の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。	

オート264 マドレーヌ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分 加熱 約21分	 給水タンク 空
1回に作れる分量 型10個分	黒血 中段 テーブルプレート

材料 (直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)	
小麦粉 (薄力粉)	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵 (溶きほぐす)	2 1/2個
④ レモン汁	大さじ1/2
④ レモンの皮 (すりおろす)	1/2個分


作りかた	
①	型にバター (分量外) を塗って型紙を敷く。
②	バターは容器に入れて[レンジ]200W[3～4分]で加熱する。
③	卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
④	③を型に分け入れ、黒血に並べる。 
⑤	食品を入れずに[264 マドレーヌ]で予熱する。
⑥	予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.58～60

マドレーヌのコツ	
●溶かしバターはあたたかい物を使います。	
●手動メニューで調理するときは→P.75	

オート265 マフィン



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分 加熱 約21分	 給水タンク 空
1回に作れる分量 型9個分	黒血 中段 テーブルプレート


材料 (直径6cmのマフィン型9個分)	
④ 小麦粉 (薄力粉)	250g
ベーキングパウダー	小さじ3
砂糖	100g
バター (室温に戻す)	150g
卵 (溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

作りかた	
①	バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
②	卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
③	④をふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
④	③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べる。
⑤	食品を入れずに[265 マフィン]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 ボーロ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約25分 加熱 約25分	 給水タンク 空
1回に作れる分量 16個分	黒血 中段 テーブルプレート

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	
①	ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2～3回に分けて加えてよく混ぜる。
②	サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。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。
③	②を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
④	オープンシートを敷いた黒血に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2～3枚ずつのせて貼りつける。
⑤	④を中段に入れ[266 ボーロ]で加熱する。
⑥	加熱後、熱いうちに④を合わせてふりかけ。

オート 267 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
テーブルプレート

給水タンク
空

材料 (型1個分)

小麦粉 (薄力粉)	250g
④ ココア	50g
ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター (室温に戻す)	150g
卵 (溶きほぐす)	3個
チョコレート	100g
⑥ 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

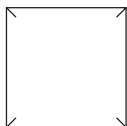
作りかた

- 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⑥を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ④ 食品を入れずに「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。

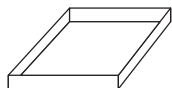
「レンジ加熱の使いかた」 → P.58～60

ブラウニーの型の作りかた

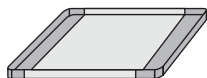
- 1 一辺28cmのオープンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



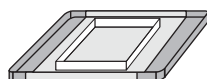
- 2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



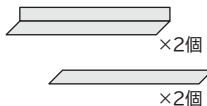
- 3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



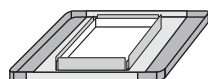
- 4 アルミホイルの表面にバター (分量外) を塗り2のオープンシートの型をつける



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



- 6 L型をオープンシートの左右につけ帯状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる



応用 267 ナッツとベリーブラウニー



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



給水タンク
空

黒皿 中段
テーブルプレート

材料 (型1個分)

牛乳	30mL
ビスタチオ	40g
ブラックチョコレート	180g
無塩バター	90g
砂糖	120g
④ 卵 (溶きほぐす)	3個
ラム酒	大さじ1 1/2
小麦粉 (薄力粉)	100g
⑥ ココア	15g
ベーキングパウダー	小さじ1 1/2
ドライクランベリー (市販の物、あらくきざむ)	70g

作りかた

- ① 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置き「レンジ」500W「約30秒」で人肌になるまで加熱する。
- ② テーブルプレートを取り外し、ビスタチオを黒皿にのせ、「中段」に入れて「オープン」予熱なし「1段」170℃「約10分」加熱し、1/2量をタテ半分に切る。
- ③ テーブルプレートセットし、チョコレートはくだいて耐熱容器に入れ、バターを加えて「レンジ」200W「5～6分」で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①と④を加えて混ぜる。
- ④ ⑤を合わせて③にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、クランベリーとビスタチオの1/2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ビスタチオのをせる。
- 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

「オープン (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 パイ皿1枚分	黒皿 中段 テーブルプレート

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るい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- ② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ③ かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。
- ⑤ 3mm 厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm 幅のテープを8本切り取る。
- ⑥ パイ皿に生地をのせてびったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。
- ⑦ 底全体にフォークで穴をあける。
- ⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。
- ⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。
- 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、やけどに注意して、⑨を「中段」に入れて加熱する。

アップルパイのコツ

- 型は金属製の物を
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低い
ため、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるの
で冷蔵庫で20 ~ 30分休ませると作
りやすくなります。
- 冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販
のパイシート (1枚・約100gの物)
4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのば
し、型に敷く分とテープを取る分とし
て使います。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間10 ~ 15分ぐらいでパイ皿の
前後を入れかえてさらに加熱します。
- 手動メニューで焼くときは
→P.75

手動 りんごのプリザーブ



手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱時間 9~12分 6分30秒~9分	給水タンク 空 テーブルプレート

材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご (紅玉またはふじ)	3個
砂糖	80 ~ 120g
④ レモン汁	大さじ1
シナモン	少々

作りかた

- ① りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちよう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- ② 大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ「レンジ」600W | 9~12分 加熱する。
- ③ アクを取って混ぜ、再び「レンジ」600W | 6分30秒~9分加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁を切る。

「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1枚分	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)	適量
粉砂糖	適量

作りかた

- ① 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
- ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
- ③ ②を「中段」に入れて「269 プチパイ」で加熱する。
- ④ 加熱後、粉砂糖をふる。

プチパイのコツ

- 缶詰など汁けのあるくだものは汁けを切ってから使います。

オート 270 焼きりんご



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約53分	給水タンク 空
1回に作れる分量 4個分	黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (4個分)

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

作りかた

- ① りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ② ④を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ③ ②を黒皿にのせ「下段」に入れて「270 焼きりんご」で加熱する。
- ④ 冷めてからホイップクリームを飾る。

オート 271 ちんすこう



加熱時間の目安	使用付属品
加熱 約29分	給水タンク 空
1回に作れる分量 24個分	黒皿 中段 テーブルプレート

材料 (24個分)

小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	100g
砂糖 (ふるっておく)	50g
ラード	50g

作りかた

- ① ボウルにラードを入れ、ゴムベラでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。
- ② ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。
- ③ ②を24等分して丸め、厚さ約1cmのタテ長のだ円形に形を整える。
- ④ アルミホイルを敷いた黒皿に③をのせ、「中段」に入れて「271 ちんすこう」で加熱する。
- ⑤ 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

ちんすこうのコツ

- 焼き上がりは
焼くと生地がふくらみ、小判型になります。
- 生地を並べるときは
タテ長のだ円形にし、となりの生地との間をあけてください。間をあけないと焼き上がったとき、生地どうしがくっついてしまいます。
- 焼きたては
焼きたては柔らかく、くずれやすいです。あら熱を取ると固まります。

オート272 カステラ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分 / 加熱 約86分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒血 下段 テーブルプレート
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 1/2
中ざら糖	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。
 - 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)
 - ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を 3～4 回に分けて加え、もったりするまで泡立てる (生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態)。
 - ④を「レンジ 200W」約1分 で加熱し、③に少しずつ加えながら泡立てる。
 - 食品を入れずに「272 カステラ」で予熱する。
 - 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。
 - 型に敷いたオープンシートの上へ、中ざら糖を散らす。型のふちにつかないようにして⑥の生地を型に流し入れ、ゴムベラなどを使って垂直に立て生地を切るようにし、タテヨコに 5～6 回動かして底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして整え、黒血にのせる。
 - 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。
 - 加熱後、型から出し、アルミホイルを外してあら熱を取る。ラップを長く切って広げ、その上に約 20×20cm のオープンシートをのせる。そこへ加熱した底面を上にして置き、全体をラップで包んで半日以上おいてなじませる。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.58～60)

カステラのコツ

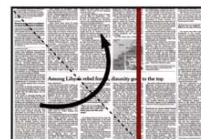
- 生地作りのポイントは卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。全卵の泡立てかたは「共立て法の作りかた」 (→P.189) を参照します。
- 新聞紙の型はアルミホイルを新しい物にかえれば、カステラを3～4回繰り返し焼くことができます。

- 加熱後は加熱した底面を上にして置くことでカステラのリムで表面が平らになり、形が整います。ラップで包んでよくなじませると、全体がしっとりとしてきておいしくなります。

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

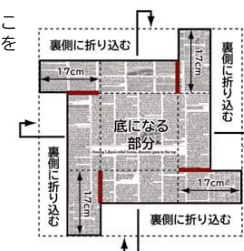
- 新聞紙を開いて6～7枚重ね、角を矢印の方向に折る。正方形になるように太線の部分にそって切り、折りたたんだ部分を開く。



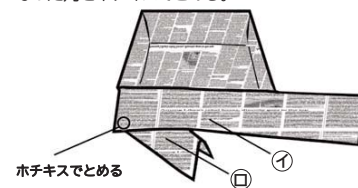
- 重ねた新聞紙がずれないようにし、各辺の端から17cmのところ (太線の部分) にはさみで切り目を入れる。



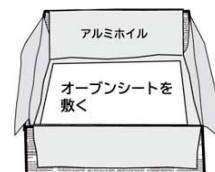
- 17cmの半分のところ (太線の部分) を裏面に折り込む。



- 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⑦の端を持ち上げて、短い部分⑧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。



- 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。側面をかくく押さえて、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	使用付属品
予熱 約9分 / 加熱 約21分	給水タンク 空
1回に作れる分量	黒血 中段 テーブルプレート
12個分	

材料 (12個分)

さつまいも	大2本 (約600g)
① バター	30g
② 砂糖	70g
卵黄	1 1/2個分
③ バニラエッセンス	少々
牛乳	50～70mL
くつや出し用卵	
卵黄	1 1/2個分
みりん	小さじ 1/2

作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、「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。
- 耐熱容器に①と②を入れて全体をかるく混ぜ「レンジ 600W」約2分10秒で加熱する。
- ②に③と牛乳を加え、木しゃもじで、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ③を 12 等分して、さつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたくつや出し用卵を塗った後、もう一度丁寧に塗り、オープンシートを敷いた黒血に並べる。
- 食品を入れずに「273 スイートポテト」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、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 各2個分	黒血 中・下段 テーブルプレート

材料(くまどら焼き、かえるどら焼き 各2個分)

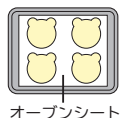
〈かぼちゃあん〉 かぼちゃ(皮をむく)	200g
砂糖	30g
牛乳	50mL
〈クリームチーズあん〉 クリームチーズ(室温に戻す)	100g
砂糖	大さじ2
ブルーベリー	適量
〈生地〉 卵	1個
牛乳	100mL
ホットケーキミックス (市販の物)	150g
ココア	小さじ1
抹茶	小さじ1
チョコペン	適量

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」仕上がり調節強で加熱する。つぶして、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。
- クリームチーズあんは、クリームチーズと砂糖、ブルーベリーを合わせて混ぜる。
- ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- ③を2等分し、一方にココア、もう一方に抹茶を加え混ぜ合わせる。
- 食品を入らずに「274 動物どら焼き」で予熱する。
- 黒血2枚にそれぞれオープンシートを敷き、一方の黒血にココアの生地を、もう一方の黒血に抹茶の生地をそれぞれ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つつつつける。



オープンシート

- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥のココアの生地をのせた黒血を中段に、抹茶の生地をのせた黒血を下段に入れ、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 2〜4本分	黒血 上段 テーブルプレート

材料(4本分)

ごはん(あたためた物)	400g
みそ	大さじ3/4
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、ねばりけがでて、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、オープンシートを敷いた黒血の中央に寄せて並べ、割りばしをオープンシートで包み、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 10個分	テーブルプレート

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砕き、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を入れてかるくラップをかけ、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のし台にのせ、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 ずんだもち



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 10個分	テーブルプレート

材料(10個分)

枝豆(塩ゆでした物)	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

- 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、粒がなくなりぬめらかになるまで丁寧すりつぶす。
- 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砕く。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れてかるくラップをかけ、テーブルプレートの中央に置き「277 ずんだもち」で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに木しゃもじでねる。のし台にもちとり粉をふり、取り出す。
- もちを10等分して丸め、③で作ったあんをのせる。

【ひとくちメモ】

- 枝豆を粗めにすりつぶし、食感を残してもよいでしょう。

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 4個分	テーブルプレート

材料(4個分)

① 道明寺粉	40g
砂糖	小さじ1 1/2
あん	60g
② 熱湯	65mL
食紅(溶かしておく)	微量
桜の葉(塩漬けにした物、水洗いする)	4枚

作りかた

- あんは4等分して丸めておく。③は熱湯と食紅を混ぜておく。
- 耐熱ガラスボウルに①と②を入れかるく混ぜ、かるくラップをし、5分間おく。
- テーブルプレートの中央に置き「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。

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	給水タンク 空
1回に作れる分量 16個分	テーブルプレート

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④を入れ、ダマがでないように混ぜる。
- 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④を広げ、③のをせ、⑤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	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)

ゆであずき	100g
ココナッツミルク (缶詰)	カップ2
④ 牛乳	カップ½
砂糖	20g
栗の甘露煮	100g

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにゆであずきを入れ、ココナッツミルクを少しずつ加えて混ぜ合わせ④を加えてかるくかき混ぜる。
- ② ①に栗を加えて混ぜ、かるくラップをして、テーブルプレートの中央に置き[280 ココナッツミルクのお汁粉]で加熱する。

手動 切りもち・市販のバックもち

手動	使用付属品
レンジ 600W 加熱時間 約40秒/約1分 焼き色はつきません	給水タンク 空
	テーブルプレート

あべ川もち



作りかた

水にくぐらせたもち1切れ (約50g) に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ[レンジ|600W|約40秒]で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.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	給水タンク 空
1回に作れる分量 標準量	テーブルプレート

材料 (標準量)

いちご	300g
砂糖	150g
④ レモン汁	大さじ1
サラダ油	少々

作りかた

- 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④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、おいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

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	給水タンク 空
1回に作れる分量 標準量	テーブルプレート

材料 (標準量)

オレンジ	2個 (約400g)
砂糖	160g

作りかた

- 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つにほぐす。皮は½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、おいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

ジャムのコツ

- 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	使用付属品
グリル 加熱時間 下表参照	給水タンク 空
	黒血 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

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

「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
黒血の中央に寄せて置きます。黒血の端の方に置くと焼き色が付きません。
- 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](#)

⚠ 注意



バター、ジャム等を多量に塗ったパンを
焼かない
火災の原因になります

パン・ピザ[パン]

オート **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

黒血 中段
テーブルプレート

材料

12個分

小麦粉 (強力粉)	240g
④ 砂糖	28g
塩	3g
ドライースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	4g
ぬるま湯 (約 40℃)	40mL
⑤ 卵 (溶きほぐす)	大 1½個
牛乳 (室温に戻す)	90mL
バター (室温に戻す)	35g
つやだし用卵	
卵 (溶きほぐす)	1½個
塩	少々

バターロールのコツ


- こね上げた生地は温度は
25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」 [➡P.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。ラップかたか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。
- つやだし用卵は薄くていねいに
なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- 2段で焼くときは
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) 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とドライーストをふるい入れ、⑤を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつなくなり、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、半分に折って押しなげながら約 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を黒血にのせて **下段** に入れ、**スチームオープン発酵** | 予熱なし | **1段** | 40℃ | 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、生地中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で 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、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地をラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20分休ませる。 (ベンチタイム)
- 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) を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べ、黒血を **下段** にセットし **スチームオープン発酵** | 予熱なし | **1段** | 40℃ | 32~42分 | で生地が 2~2.5 倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し **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。

「スチームオープン発酵の使いかた」 [➡P.69](#)

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 加熱 約30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 (19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉 (強力粉)	220g
④ 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト (顆粒状で 予備発酵不要の物)	5g
ぬるま湯 (約 40℃)	140mL
バター (室温に戻す)	10g



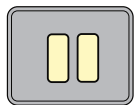
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押し下しながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて **下段** にセットし **スチームオープン発酵** | 予熱なし | **1 段** | **40℃** | **50～60分** で1次発酵をする。
- 生地が 2 ～ 2.5 倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) で 3 等分して丸め、生地にラップ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)
- 3 等分にした⑦をひとつひとつタテ 20cm、ヨコ 10cm の長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかかるとたき、形を整える。
- バター (分量外) を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて **下段** にセットし **スチームオープン発酵** | 予熱なし | **1 段** | **40℃** | **50～80分** で生地が 2 ～ 2.5 倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿を取り出し **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。



山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は 25 ～ 27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
- 「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。
- 発酵し過ぎたパン生地は きれいにふくらみません。ビザや揚げパンにするとよいでしょう。
- 発酵温度を調節して 温度は 4 段階に設定できます。(30、35、40、45℃) 生地の初温、季節、分量などによって使い分けます。基本の発酵温度は 40℃です。
- 2個焼くときは オートメニューではできません。材料を 2 倍にして生地を作り、**オープン** | 予熱あり | **1 段** | **210℃** | **24～38分** で予熱し、**下段** にセットして焼きます。焼きむらが気になるときは、残り時間 5 ～ 6 分で型を前後入れかえて、さらに焼きます。 **➡P.64、65**




- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは 表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 手動メニューで焼くときは **➡P.75**

「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	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 バタール1本、クーベ2本分	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
④ 小麦粉 (薄力粉)	70g
砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)	5g
⑥ ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
レモン汁	6mL

フランスパン・ブール・シャンピニオン・ベーコンエビのコツ

- こね上げた生地の温度 25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度は フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
- 「スチームショットの使いかた」 **➡P.70**
- また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように 生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップ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。
- 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④とドライイーストをふるい入れ、⑥を加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押し下しながら約 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℃** | **30～60分** で1次発酵をする。
- 生地が 2 倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) でバタール (約 340g) 1 個分とクーベ (約 130g) 2 個分に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップ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)
- バタールの生地は、タテに 20cm の棒状にのぼし、ベンチタイムのときに下になついていた方を上にして、めん棒で 30cm のだ円形にのぼす。
- タテ 1/3 ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さへ込むようにタテ 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ぼす。
- クーベの生地は、15cm の円形にのぼし、生地の向こう側 1/3 を残して手前から折りたたむ。残った 1/3 の生地を上にかか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、なまこのように形を整える。
- 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℃** | **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 (約 9 分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でクーベ (切り目) をバタールは 3 ～ 4 本、クーベは 1 本入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を **中段** にセットして焼く。
- 焼き上がったら、室温で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	黒血 中段 テーブルプレート

材料 (6個分)	
① 小麦粉 (強力粉)	300g
② 小麦粉 (薄力粉)	70g
③ 砂糖	5g
④ 塩	8g
ドライイースト (顆粒状で 予備発酵不要の物)	5g
⑤ ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
⑥ レモン汁	6mL

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参照し、生地を作る。
- ② 生地をスケッパー (または包丁) で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ④ ③をフランスパンの作りかた③を参照して2次発酵し、黒血を取り出し「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本ずつクープ (切り目) を入れる。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」
→P.69

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	黒血 中段 テーブルプレート

材料 (9個分)	
① 小麦粉 (強力粉)	300g
② 小麦粉 (薄力粉)	70g
③ 砂糖	5g
④ 塩	8g
ドライイースト (顆粒状で 予備発酵不要の物)	5g
⑤ ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
⑥ レモン汁	6mL

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参照し、生地を作る。
- ② 生地をスケッパー (または包丁) で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ④ 1個分の生地から約1/6を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4～5cmの円形にのばし、片面に強力粉 (分量外) をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- ⑤ ④をフランスパンの作りかた③を参照して2次発酵し、黒血を取り出し「287 シャンピニオン」で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」
→P.69


オート288 ベーコンエピ



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	黒血 中段 テーブルプレート

材料 (2個分)	
① 小麦粉 (強力粉)	300g
② 小麦粉 (薄力粉)	70g
③ 砂糖	5g
④ 塩	8g
ドライイースト (顆粒状で 予備発酵不要の物)	5g
⑤ ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
⑥ レモン汁	6mL
ベーコン	4枚
にんにく	適量
こしょう	適量

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参照し、生地を作る。
- ② 生地をスケッパー (または包丁) で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ④ ③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、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③を参照して2次発酵し、黒血を取り出し「288 ベーコンエピ」で予熱する。
- ⑥ 予熱終了 (約9分) の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」
→P.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	黒血 中段 テーブルプレート

材料	3個分
① 小麦粉 (強力粉)	150g
② 砂糖	10g
③ 塩	2g
ドライイースト (顆粒状で 予備発酵不要の物)	3g
ぬるま湯 (約 40℃)	100mL
バター (室温に戻す)	12g
④ クッキー生地	
バター (室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々
小麦粉 (薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量




作りかた

- 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 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- ⑤ ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ⑥ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつぶしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑦ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ「スチームオープン発酵 予熱なし 1段 | 40℃ | 40～60分」で1次発酵をする。
- ⑧ 発酵中に、④のクッキー生地を3等分してラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。

- ⑨ ⑦の生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑩ 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。
- ⑪ 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。
- ⑫ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑬ ⑫のパン生地に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒血にのせる。

- ⑭ 黒血を下段にセットし、給水タンクに水を入れずに「スチームオープン発酵 予熱なし 1段 | 40℃ | 25～36分」で生地が1.2～1.5倍になるまで2次発酵する。(「給水」表示が出てることがあっても、そのまま発酵させる。)

- ⑮ 発酵後、黒血を取り出し「289 メロンパン」で予熱をする。
- ⑯ カード (またはバレットナイフ) で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
- ⑰ 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。

「スチームオープン発酵の使いかた」
→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後、表面に霧を吹きます。
- 切り分けるときはすじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 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 加熱 約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 8個分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	8個分
小麦粉 (強力粉)	225g
砂糖	40g
ココア	25g
塩	4g
無塩バター	15g
卵 (溶きほぐす)	1/3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 適量
けしの実	

作りかた

- 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を少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 40℃ 50～60分 で1次発酵をする。
- 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) で8個 (1個約59g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧をめん棒で直径8cmにのばし、栗の甘露煮を中央に入れ、その上にあんをのせ包み、栗の形にし、とじ口が下になるようにオープンシートを敷いた黒血に並べる。
- ⑨の表面に卵 (分量外) をはけでぬり、けしの実をつけて包丁で中央に切り込みを入れる。
- ⑩の黒血を下段にセットし、「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 40℃ 32～42分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵をする。
- 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、「290 栗くりパン」で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒血を中段にセットして焼く。

「スチームオープン発酵の使いかた」
→P.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 加熱 約18分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 8個分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	8個分
小麦粉 (強力粉)	200g
小麦粉 (薄力粉)	50g
砂糖	5g
塩	4g
無塩バター	15g
白ごま	8g
牛乳	165mL
ドライイースト (顆粒状で予備 発酵不要の物)	3g
青じそ (あらくぎざむ)	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るい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、青じそを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし、「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 40℃ 40～60分 で1次発酵をする。
- 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でか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、ラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑦を手でかるく押し、直径17cmに丸くのばし、放射状に8等分にして、オープンシートを敷いた黒血に間隔をあけて並べる。
- ⑧の黒血を下段にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1段 40℃ 25～36分 で生地が2～2.5倍になるまで2次発酵をする。
- 発酵後、黒血を取り出し、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 8個分	黒血 中段 テーブルプレート

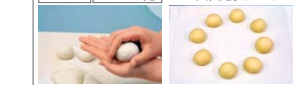
材料	8個分
小麦粉(強力粉)	150g
④ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)	2.5g
水	カップ½ (約100mL)
バター(室温に戻す)	12g



作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ バターを容器に入れ「レンジ」500W「約30秒」で加熱して溶かし、水を加える。
- ④ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑥ ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、「スチームレンジ発酵」30W「8~12分」で1次発酵する。
- ⑦ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押し中でのガスを抜く。
- ⑧ 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くらくみが悪くなる。

- ⑨ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットし「スチームレンジ発酵」30W「8~12分」で2次発酵する。



- ⑩ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒血を「中段」にセットし「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。

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 8個分	黒血 中段 テーブルプレート

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)	½個
塩	少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② つぶあんは「レンジ」500W「1分30秒~2分」で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- ③ 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
- ④ ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オー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。
- ⑤ 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塗る。
- ⑥ 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、けしの実を散らす。
- ⑦ 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



材料(8個分)

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをクリームパンのカスタードクリームにかえ、けしの実を取る。

作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④で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。

クリームパンのカスタードクリーム

材料・作りかた

- ① 深めの耐熱容器に砂糖(60g)、小麦粉(薄力粉・18g)、コーンスターチ(9g)を入れ、牛乳(250mL)を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② 卵黄(2個分、溶きほぐす)を①に少しずつ加えてよくかき混ぜ、「レンジ」600W「5~6分」で途中よくかき混ぜながら加熱する。
- ③ 加熱後、手早くバター(8g)、バニラエッセンス(適量)を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.58~60

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え、けしの実を取る。

作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でジャムパンのいちごジャムを包み、「293 簡単あんパン」で焼く。

ジャムパンのいちごジャム

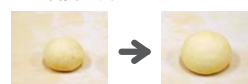
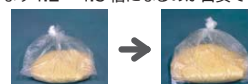
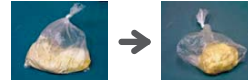
材料・作りかた

- ① 深めの耐熱容器にいちご(250g)を入れ、フォークであらくつぶし、砂糖(150g)、レモン汁(15g)、コーンスターチ(18g)を加えてダマにならないようによくかき混ぜる。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き「レンジ」600W「約7分」で加熱し、アクを取って混ぜ、さらに「レンジ」600W「約6分」で加熱する。
- ③ 加熱後、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.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。
- 発酵の時間は様子を見て加減
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。
ふくらみが小さい ふくらみが大きい
2次発酵 12~20分 6~8分
- 生地が乾燥しないように
分割や成形のときは固く絞ったぬれがきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
- 生地の丸め(成形)かたは
なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
- こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。
- 発酵の仕上がり目安は
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。1次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。
- 1次発酵
2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



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	黒血 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）
④ 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
⑤ 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
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 レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ[レンジ]200W[7～10分]で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
③ ポリ袋（市販）に②とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
④ 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。
⑤ ④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
⑥ 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。
⑦ 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。
⑧ 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。
⑨ 生地をスクッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
⑩ 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。
⑪ ⑩をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし[スチームレンジ発酵]30W[8～12分]で2次発酵をする。
⑫ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒血を中段にセットし[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	黒血 中段 テーブルプレート
8個分	

材料	8個分
小麦粉（強力粉）	100g
④ 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
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② ポリ袋（市販）に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
③ バターを容器に入れ[レンジ]500W[約30秒]で加熱して溶かし、水を加える。
④ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
⑤ 10分間十分にこねる。このとき、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 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。
⑦ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
⑧ 生地をスクッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
⑨ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて（写真参照）並べ、加熱室底面にセットし、[スチームレンジ発酵]30W[8～12分]で2次発酵をする。
⑩ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、けしの実を散らす。
⑪ テーブルプレートを加熱室底面、⑩を中段にセットし[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



加熱時間の目安	使用付属品
手動 レンジ 200W 加熱時間 4～5分	 給水タンク 満水
1回に作れる分量	黒血 中段 テーブルプレート
6個分	

材料	6個分
小麦粉（強力粉）	100g
④ 小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
ぬるま湯（約40℃）	80mL
冷凍シューマイ（室温に戻し、3～4つに切る）	6個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② ポリ袋（市販）に④とドライイーストを入れてよく混ぜ合わせる。
③ 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。
④ 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 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。
⑥ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
⑦ 生地をスクッパー（または包丁）で6個（1個約40g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたかく絞ったぬれがきんをかかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。（ベンチタイム）
⑨ ⑧の生地を円形にのばし、シューマイ1個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。
⑩ 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き[レンジ]200W[4～5分]で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➡P.58～60
「スチームレンジ発酵の使いかた」➡P.68

【ひとくちメモ】
• まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。
• シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

オート296 ベーグル (プレーン)

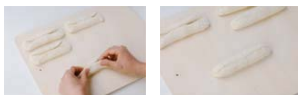
加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約7分 加熱 約22分	給水タンク 満水
1回に作れる分量 6個分	黒血 中段 テーブルプレート

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℃)	200mL



作りかた

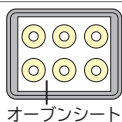
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- ④ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を広げ、スクッパー (または包丁) で 6 個 (1 個約 85g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑤ 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑥ 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、さらに半分に折っ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。



オープンシート

- ⑧ 黒血を **下段** にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし 1 段 30℃ 25~36 分 で生地が 1.5 ~ 2 倍になるまで発酵する。

- ⑨ 発酵後、黒血を取り出し「296 ベーグル」で予熱をする。
- ⑩ 鍋にはちみつ (分量外・湯 1.5L に大さじ 1 ~ 2) を加えた湯を 90℃ に加熱し、⑨で取り出した生地をオープンシートが上になるように入れ、片面 30 秒ずつゆでる。ゆで上がったら、オープンシートを生地を傷めないようにしていねいにはがす。
- ⑪ ⑩をオープンシートを敷いた黒血に並べ、乾燥しないようにする。
- 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。



ベーグルのコツ

- 沸とうしない温度でゆでる
約 90℃ のお湯でゆでます。沸とうしていると表面にしわがで、うまく仕上がりにません。
- ゆでる時間は計る
ゆで時間が長かったり、短かったりするとうまく仕上がりにません。
- 保存方法は
よく冷ましたベーグルをしっかりラップで包み、冷蔵または冷凍で保存します。冷蔵は 1 ~ 2 日、冷凍は 2 ~ 3 週間を目安に食べさせてください。
- あたため直すときは
冷蔵の場合は、**オープン** 予熱なし 1 段 140℃ 6 ~ 9 分、冷凍の場合は 10 ~ 15 分 で様子を見ながら焼きます。**➡P.63**
- 手動メニューで焼くときは**➡P.75**

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、強力粉を強力粉 (240g) とライ麦粉 (60g) にかえる。

作りかた

ベーグル (プレーン) 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、④にブルーベリージャム (15g) とブルーベリー (乾燥、15g) を加える。

作りかた

ベーグル (プレーン) 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にません。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、裏ごした物を④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	黒血 中段 テーブルプレート

材料	2個分
小麦粉（強力粉）	150g
① 小麦粉（薄力粉）	100g
砂糖	5g
塩	3g
ドライースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	3g
② ぬるま湯（約40℃）	150mL
③ 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①とドライーストをふるい入れ、③を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
④ バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて「下段」に入れ「スチームオープン発酵」予熱なし「1段」40℃「40～60分」で1次発酵をする。
⑤ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
⑥ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
⑦ 生地をスクーパー（または包丁）で2等分する。手でちぎると生地がいたんでくらくみが悪くなる。
⑧ 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
⑨ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約16cmの円形にのばし、バター（分量外）を薄く塗った黒血に並べ、「下段」にセットし「スチームオープン発酵」予熱なし「1段」40℃「25～36分」で生地が1.2～1.5倍になるまで2次発酵をする。
⑩ 発酵後、黒血を取り出し「297 フォカッチャ」で予熱をする。
⑪ 手粉（強力粉・分量外）をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に刷毛で塗る。
⑫ 予熱終了音が鳴ったら、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21分／加熱 約7分	 給水タンク 満水
1回に作れる分量	
1枚分	黒血 上段 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
① 小麦粉（薄力粉）	20g
砂糖	4g
塩	2g
ドライースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	1g
② ぬるま湯（約40℃）	40mL
③ オリーブ油	10mL
ピザソース（市販の物）	適量
④ トマト（さいの目切り）	1/4個（約50g）
⑤ モッツアレラチーズ（ひとくち大にちぎる）	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

作りかた
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①とドライーストを入れて混ぜ合わせる。
③ ②を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、5分間こねる。このとき、ポリ袋に少し空気を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分間休ませる。（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あける。
⑧ 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り④を並べて塩、こしょうをし、スタッツドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
⑨ 空の黒血を「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血を開いたドアの上に取り出す。
⑩ ⑧をオープンシートごと黒血にのせ、「上段」にセットして焼く。
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	黒血 中段 テーブルプレート

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉（強力粉）	100g
① 小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
② ぬるま湯（約30℃）	100mL
③ オリーブ油	15mL
ピザソース（市販の物）	適量
玉ねぎ（薄切り）	大1/4個（約75g）
ペーコン（たんざく切り）	50g
④ 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
スタッツドオリーブ（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あける。
④ 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り④を並べて塩、こしょうをし、スタッツドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
⑤ 空の黒血を「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血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血にのせ、「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	使用付属品
予熱 約10分／加熱 約19分	給水タンク 満水
1回に作れる分量	
1枚分	黒血 中段 テーブルプレート

材料	直径24cmのピザ1枚分
小麦粉（強力粉）	100g
小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）	2g
ぬるま湯（約 40℃）	100mL
オリーブ油	15mL
にんにく（みじん切り）	1 片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス（解凍して水を切っておく）	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
スタッドオリーブ（薄切り）	4個
ナチュラルチーズ（細かくぎんだ物）	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。
オープン 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

「オープン加熱（予熱なし）の使いかた」 [➡P.63](#)

「オープン加熱（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とオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- ポリ袋（市販）に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 5分間こねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2～3cmの厚さに整え、**スチームレンジ発酵** 30W 約10分 で1次発酵をする。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけ、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プンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm 残してピザソースを塗り⑥と②を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 空の黒血を**中段**にセットして**300 シーフードピザ**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑩をオープンシートごと黒血にのせ、**中段**にセットして焼く。

「スチームレンジ発酵の使いかた」 [➡P.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（オープン加熱）で加熱します。[➡P.75](#)
上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4～3/5が経過してからにしてください。
- 焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。
- 冷凍ピザは
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	カステラ…………… 208
青じそとごまの白パン…………… 221	型抜きクッキー…………… 196
赤ワインソース…………… 102	カツ…………… 134～137
あさりの酒蒸し…………… 130	かつお昆布だし…………… 169
あじの開き…………… 109	カツ丼…………… 176
あじフライ…………… 139	カプチーノシフォンケーキ… 193
アスパラガスの肉巻きフライ 138	かぼちゃのそぼろ煮…………… 155
厚揚げのホイコウロウ…………… 122	かぼちゃの煮物…………… 159
厚揚げのマスタード焼き…………… 105	かぼちゃの含め煮…………… 159
アップルパイ…………… 206	かぼちゃのほうとう…………… 177
油で揚げないカレーパン…………… 224	かぼちゃベーグル…………… 227
あべ川もち…………… 212	カボナータ風野菜の簡単煮… 165
	から揚げ…………… 133、184
い	カラフル野菜のグリルサラダ 113
いそべ巻き…………… 212	カラメルバウンドケーキ…………… 195
イタリアンサラダ…………… 179	かれいの煮つけ…………… 157
いちごジャム…………… 213	カレー…………… 166、168
いもたこ…………… 160	カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品）のあたため … 186
いも煮…………… 160	簡単あんパン…………… 223
煎りパン粉の作りかた…………… 134	簡単クリームパン…………… 223
いわしの丸干し…………… 109	簡単米粉パン…………… 225
いわしフライ…………… 139	簡単ジャムパン…………… 223

え	簡単肉じゃが…………… 149
エクレア…………… 201	簡単肉まん…………… 225
えびチリ…………… 124	簡単パン…………… 222
えびとほたてのホイル焼き… 111	簡単ぶり大根…………… 156
えびのトマトソースグラタン 117	簡単焼き豚…………… 100
えびのドリア…………… 118	簡単レーズンパン…………… 222
えびの天ぷら…………… 143	簡単ロールキャバツ…………… 148
えびフライ…………… 139	がんもどき…………… 147

お	き
おこわ…………… 175	キッシュ…………… 119
お総菜のあたため…………… 187	キャバツとあさりのスープパスタ 177
小田巻き蒸し…………… 125	キャバツの酢漬け…………… 178
お茶のあたため…………… 186	牛丼…………… 176
おでん…………… 161	牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 150
おにぎりセットメニュー…………… 181	牛肉とピーマンの塩こうじいため 121
親子丼…………… 176	牛肉とピーマンの細切りいため 120
	牛乳のあたため…………… 186
か	魚介の天ぷら…………… 143
かき揚げ…………… 144	切り干し大根の煮物…………… 162
かきフライ…………… 140	

切りもち・市販のバックもち（あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福）……… 212	く
きんぴらごぼう…………… 163	草もち…………… 211
きんめだいの煮つけ…………… 157	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
高野豆腐れんこんハンバーグ… 99	コーヒーマスタード…………… 186
コーヒーマスタード…………… 186	コーヒゼリー…………… 199
コーヒゼリー…………… 199	ゴーヤーチャンプルー…………… 124
ゴーヤーチャンプルー…………… 124	黒糖ベーグル…………… 227
黒糖ベーグル…………… 227	ココアシフォンケーキ…………… 193
ココアシフォンケーキ…………… 193	ココアマカロン…………… 202
ココアマカロン…………… 202	五穀ごはん…………… 171
五穀ごはん…………… 171	ココナッツミルクのお汁粉… 212
ココナッツミルクのお汁粉… 212	ごはん…………… 171～175
ごはん…………… 171～175	ごはん（炊飯）…………… 171
ごはん（炊飯）…………… 171	ごはんのあたため…………… 186
ごはんのあたため…………… 186	ごはんのあたため（スチームあたため） 187
ごはんのあたため（スチームあたため） 187	五平もち…………… 210
五平もち…………… 210	コロッケ…………… 142
コロッケ…………… 142	昆布巻き…………… 158
昆布巻き…………… 158	さ
	サーモンごまチーズフライ… 141
	桜色のマカロン…………… 202

桜えびのかき揚げ	144
桜もち	211
酒かんのあたため	186
さけのかす汁	170
さけのちゃんちゃん焼き	110
さけのテリーヌ	132
さけのホイール焼き	111
さけのムニエル	111、184
さけムニエル&トマトのチーズ焼き	184
さけムニエル&焼き野菜	184
ささかまとピーマンの塩こうじいため	121
さつま揚げ	147
さつまいもとりんごのバター煮	165
里いもの煮物	159
里いもの含め煮	159
さばの塩焼き	108
さばのみそ煮	157
サラダ	113、179
さんが焼き	110
山菜おこわ	175
さんまとひじきの炊き込みごはん	172
さんまの塩焼き	107
さんまのしょうが煮	158
さんまの柔らか煮	158

し

シーフードピザ	230
塩キャラメルクリーム	202
塩こうじ豆腐ソース	99
塩ざけ	107
塩ざけ(減塩)	107
塩さば	108
シチュー	167
市販のピザ	230
市販の冷凍グラタン	117
シフォンケーキ	192
治部煮	152
絞り出しクッキー	196
ジャム	213
ジャムパンのいちごジャム	223
シャンピニオン	218
シュー	200
上手な冷凍保存(フリージング)	
のコツ	115

しょうゆ焼きおにぎり	172
白滝とえのきだけのいり煮	163
白身魚の姿蒸し	130
白身魚の蒸しカルパッチョ	130
ジンギスカン	123

す

スイートポテト	209
炊飯	171
酢ごぼう	179
スノークッキー	197
スフレチーズケーキ	191
スペアリブ	100
スポンジケーキ	189
ずんだもち	211

せ

赤飯	175
ゼリー	199

そ

ソーセージ	132
-------	-----

た

たいの塩釜焼き	109
たいの塩焼き	108
たいめし	173
たけのこの土佐煮	161
タルタルヨーグルト	141

ち

チーズ入りミルフィーユカツ	135
チーズケーキ	191
チーズフライ	141
チキンカツ	137
チキンスープカレー	168
チキンソテー	104
チキンナゲット	145
チキン南蛮	145
筑前煮	152
ちくわのチンジャオロウスー	121
ちくわの焼きとり風	104
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ライス焼き	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
チョコレートにあたため	188
チンジャオロウスー	120
ちんすこう	207

て

デコレーションケーキ	189
手作りソーセージ	132
手作り豆腐	126
手作りボークハム	132
手羽先のから揚げ	133
テリーヌ	132
天井	176
天ぷら	143、144
天ぷらのあたため	188

と

豆乳クリームドリア	119
動物どら焼き	210
トースト	214
トーストセットメニュー	180
どめせ	174
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

鶏ハムの簡単蒸し	129
とんカツ	134
とん汁	170

な

なすの煮浸し	164
ナッツとベリーのブラウニー	205
生八つ橋	212

に

肉じゃが	149
肉豆腐	150
煮込みハンバーグ	155
煮干し粉入りニョッキのグラタン	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
パウンドケーキ	194
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
ハムカツ	137
はりはり漬け	164
春巻き	146
パン	215~228
ハンバーグ	98
ハンバーグ(脱脂)	98
はんぺんのチーズ入りミルフィーユカツ	135

ひ

ビーフカレー	166
ビーフシチュー	167
ビーフハンバーグ	98
ピーマンの肉詰め	99
ピザ	229、230
ピザ(パン生地)	229
ひじきの煮物	162
ヒレカツ	136

ふ

ブール	218
フォカッチャ	228
深川めし	174
豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	127
豚肉とキムチの春巻き	146
豚肉とキャバツのアルザス風	127
豚肉とキャバツの辛みそいため	122
豚肉とピーマンのみそそば	122
豚肉と野菜の蒸し物	128
豚肉のチーズ焼き	102
豚のアジア風簡単蒸し	128
豚の角煮	151
豚のから揚げ	133
豚の簡単蒸し	128
豚のしょうが焼き	101
豚バラ肉の塩こうじ焼き	101
プチパイ	185、207
ふのゴーヤーチャンプルー	124
ふのチーズ焼き	102
フライ	138~141
フライドポテト	147
ブラウニー	185、204、205
ブラウニー&プチパイ	185
ブラウニー&ボーロ	185
フランスパン	217
ぶり大根	156
ぶりの照り焼き	108
プリン	199
フルーツ大福	212
ブルーベリーベークル	227
ブルコギ	123
ふろふき大根	162

へ

ベークドポテト	114
ベークル	226
ベーコンエピ	218
ベーコンと玉ねぎのキッシュ	119
ベビーフードのあたため	188

ほ

ほいこウロウ	122
ほうれん草のおひたし	178

ボークカレー	166
ボークグリル	102
ボークシチュー	167
ボーロ	185、203
ポテトコロック	142
ポテトサラダ	179
ホワイトソース	116

ま

マーブルパウンドケーキ	195
マーボー豆腐	154
マーボーなす	154
マーマレードジャム	213
マカロニグラタン	116
マカロン	202
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	193
抹茶マカロン	202
抹茶ロールケーキ	190
マドレーヌ	203
マフィン	185、203
マフィン&プチパイ	185
マフィン&ボーロ	185

み

みそカツ	134
みそ焼きおにぎり	172
ミネストローネ	168
ミルフィーユカツ	135

め

メロンパン	219
メンチカツ	136

も

モカロールケーキ	190
もちの肉巻き	101
もつ煮	151
もやしのナムル	178

や

焼きいも	114
焼きおにぎり	172、181
焼きそば	120
焼きとり	104

焼き豚…………… 100	ら	ライスコロッケ…………… 173	ろ	ローストチキン…………… 106
焼き豚(脱脂)…………… 100		ライ麦ベーク…………… 227		ローストビーフ…………… 99
焼き野菜…………… 112		ラザニア…………… 119		ロールキャベツ…………… 148
焼きりんご…………… 207		ラタトゥイユ…………… 164		ロールケーキ…………… 190
野菜いため…………… 120				
野菜サラダ…………… 179				
野菜と肉のごちそう焼き…………… 113	り	りんごのブリザード…………… 206		
野菜の油揚げ巻き…………… 131		りんごパウンドケーキ…………… 195		
野菜の天ぷら…………… 143				
野菜のベーコン巻き…………… 131				
野菜のマリネ…………… 112	れ	レモンゼリー…………… 199		
山形食パン…………… 216		れんこんのえびアボカド挟みフライ…………… 140		
柔らかプリン…………… 198				

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
「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と、大切に保管してください。
尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。
(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。
(ニ) 一般家庭以外（例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載）に使用された場合の故障及び損傷。
●保証期間は、お買い上げの日から 1 年です。
ただし、マグネトロンについては 2 年です。

補修用性能部品の保有期間

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

修理を依頼されるときは [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プンレンジ
型式	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。

●この過熱水蒸気オープンレンジは、電源周波数が 50Hz・60Hz どちらの地域でもご使用になれます。
（部品交換の必要はありません。）

●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➡P.7.17

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

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

修理に関するご相談はエコーセンターへ

TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87

（受付時間）9:00～19:00（月～土）、9:00～17:30（日・祝日）
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談はお客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34

（受付時間）9:00～17:30（月～土）、9:00～17:00（日・祝日）
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

●出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。

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

または、「日立家電修理」検索「お問い合わせ」ページ（出張修理のWeb受付）ボタンより入力画面にお進みください。

（注）対象製品をご確認のうえお申込みください。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社へ個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

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

仕 様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電	消 費 電 力	1,430W
子	高 周 波 出 力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
レ	発 振 周 波 数	2,450MHz
ン	グ リ	消費電力1,330W（ヒーター1,300W）
ジ	オ ー ブ ン	消費電力1,400W（ヒーター1,360W）
	温 度 調 節 範 囲	発酵、100～250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
	外 形 寸 法	幅500×奥行449（467※2）×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※3		
区 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※4	
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。

※4 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。

※5 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。
（規定の除外項目を除く）

JIS C 0950 : 2008

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

お客様メモ

後日のために記入しておいて
ください。

サービスを依頼されるとき、
お役に立ちます。

購入店名

電話（ ） -

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検



●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の
保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

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