



# クッキングガイド <取扱説明書・レシピ集>

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 ブイ エス

**MRO-VS7**



レッド(R)

## ヘルシーチェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

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.6~12)をお読みいただき、正しくお使いください。

### 「レシピ集」(カラー)



目的別にレシピを検索できます。スマートフォンやタブレット端末で読み取ってください。  
詳しくは(→P.114)

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。



日立の家電品  
お客様サポート

ホームページから以下の  
サービスがご利用いた  
だけます。  
詳しくは(→P.114)

- レシピ検索
- お知らせ
- お問い合わせ

- 家電品の登録※1
- よくあるご質問

※1 お客様サポートへの会員登録が必要です。

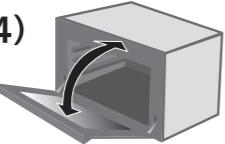
# 電源を入れる

- ①電源プラグをコンセントに差し込む
- 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。

「電源を入れる」(→P.14)

ドア開閉 → 電源「入」

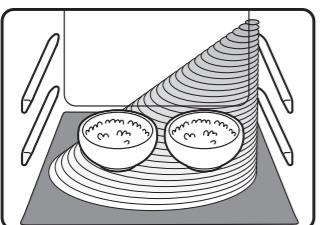


## オートメニューを上手に使うために

### 食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置く(→P.16)

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。



### 食品に合わせてオートメニューを使い分ける(→P.24)

表は一例です。

あたためる食品	使用的するオートメニュー
常温、冷蔵保存したお総菜・ごはん	1 おかず・ごはん
冷蔵保存した牛乳	2 飲み物・牛乳(杯数)
冷凍保存したお総菜・ごはん	4 解凍あたため

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。「オートメニューの仕上がりをお好みに近づける(仕上がり調節)」(→P.17)

## 調理終了後は電源プラグを抜かない

本体の冷却のために冷却ファンが回ることがあります。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.18)

本書に掲載の写真やイラストはイメージです。実物とは異なることがあります。

# もくじ

## 確認と準備

ご使用前に必ず  
お読みください

各部のなまえ・付属品	4
操作パネル	5
安全上のご注意	6
初めて使うときの確認と準備	13
●据え付けの確認	13
●アース線を取り付ける	13
●電源を入れる	14
●終了音(報知音)を変更する	14
●空焼き(脱臭)をする	15
●上手に使いこなすコツ	16
加熱前に確認する	16
メニューを選んで調理する	17
調理終了後のコツ	18
お手入れのコツ	18
加熱のしくみ	19
手動調理で設定できる単位時間	19
使える容器・使えない容器	20

## 使いかた

付属品の使いかた	22
●付属品イラストの見かた	22
●手動調理で使う付属品	22
●給水タンクの使いかた	23

## オートメニュー

食品に合わせてあたためメニューを選ぶ	24
オートメニューの選びかた	25
あたためる	26
●お総菜・ごはんのあたため	26
1 おかず・ごはん	
●冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため	28
4 解凍あたため	
●飲み物のあたため	30
2 飲み物・牛乳(杯数)	
3 酒かん(本数)	
●コンビニ弁当のあたため	31
5 コンビニ弁当	
●スチームでふっくらあたため	32
6 スチームあたため	
7 中華まんのあたため	
8 揚げ物のあたため	

## 下ごしらえする

●肉や魚の解凍	34
9 解凍	
10 半解凍	
●野菜の下ゆで	36
11 下ゆで葉・果菜	
12 下ゆで根菜	

## 調理する

●予熱をしないメニュー	38
●予熱をするメニュー	39
●少人数メニュー(1人分・2人分)	40

## 手動調理

レンジ加熱する	41
●簡単レンジ(600W・500W)	41
●800W~100Wのレンジ加熱	42
加熱時間の決めかた	43
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱の しかた	44
市販の冷凍食品のあたためかた	44
●リレー加熱(加熱途中で強い加熱から 弱い加熱に下げる)	45

## グリル加熱する

オーブン加熱する	47
●予熱有	47
●予熱無	48

## スチームを組み合わせる

発酵する	50
●スチームオーブン発酵	50
●スチームレンジ発酵	51

## 途中でスチームを入れる

### (スチームショット)

手動調理の加熱時間の目安	53
●レンジ調理	53
●スチームレンジ調理	54
●オーブン・グリル調理	54

## お手入れ

お手入れする(水滴や汚れをとる)	55
●本体	55
●清掃(加熱室の汚れをとる)	56
●水抜き(本体に残った水を抜く)	56
●脱臭(加熱室の臭いをとる)	56
●付属品	56

## うまく仕上がらない・お困りのときは

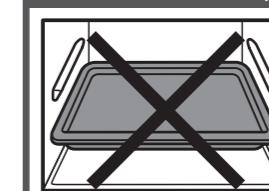
うまく仕上がらないとき	57
お困りのとき	60
お知らせ表示が出たとき	63
「日立の家電品お客様サポート」の利用	114
保証とアフターサービス	115
ご相談窓口	115

## レシピ集(→P.64~114)

もくじ	64
さくいん(50音)	113
ホームページからレシピ集を見る	114

## 黒皿

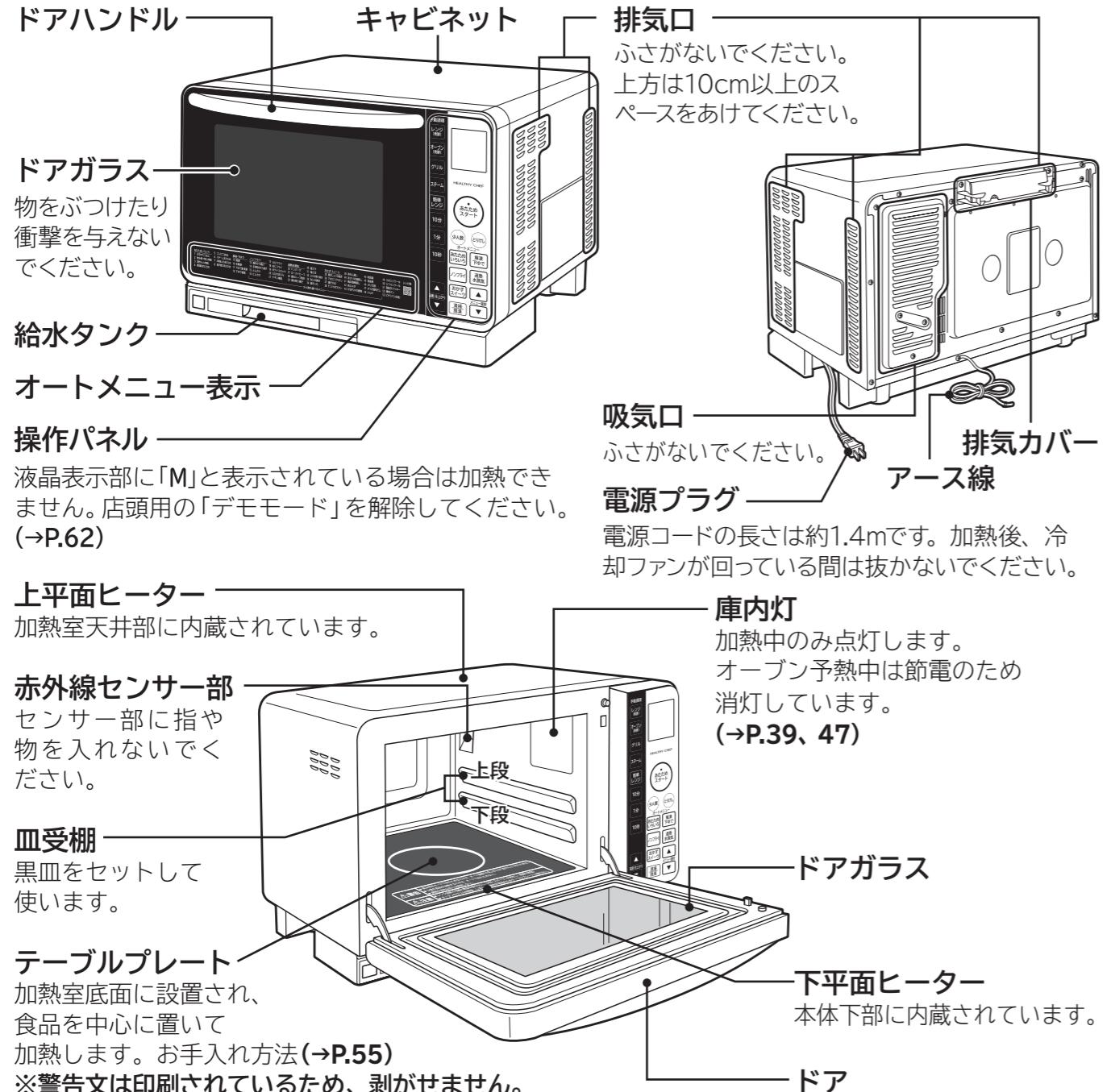
## レンジ加熱では使わない



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

# 各部のなまえ・付属品

確認と準備

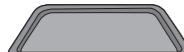


## 付属品

付属品の使いかた (→P.22, 23)

### ■ 黒皿

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、中央が膨らんだ形状をしています。金属製です。レンジ加熱では使えません。



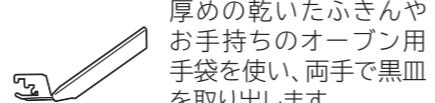
### ■ 給水タンク

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



### 黒皿用の「取っ手」(別売品)

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



2018年8月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80 003	800円(税別)

# 操作パネル

確認と準備

あたためいろいろ	5 コンビニ弁当	解凍・下ゆで	ノンフライ	17 えびフライ	過熱水蒸気	30 塩ざけ	おかずスイーツ	39 茶わん蒸し	44 肉豆腐	49 スポンジケーキ
1 おかずごはん	6 スチームあたため	9 解凍	13 鶏のから揚げ	18 あじフライ	26 ハンバーグ	31 塩さば	35 鶏のしょうが焼き	40 あさりの酒蒸し	45 築前煮	50 シフォンケーキ
2 飲み物 牛乳(杯数)	7 中華まんのあたため	10 半解凍	14 手羽先のから揚げ	19 ポテトコロッケ	27 ローストビーフ	32 ぶりの蒸し焼き	36 マカロニグラタン	41 鶏の簡単蒸し	46 ぶり大根	51 型抜きクッキー
3 酒(かん)(本数)	8 握り物のあたため	11 下ゆで葉・果葉	15 とんかつ	20 えびの天ぷら	28 鶏のハーブ焼き	33 あじの開き	37 焼きそば	42 肉じゃが	47 かつお昆布だし	52 簡単パン
4 解凍あたため	12 下ゆで根菜	16 ヒレカツ	21 チキン南蛮	29 鶏の照り焼き	34 焼きいも	38 チンジャオロウス	39 かぼちゃの煮物	48 とん汁	53 ピザ(パン生地)	レシピ集

確認と準備

### オートメニュー表示

オートメニューで選べるメニュー番号とメニュー名をドアの前面部分に表示しています。この他のメニューは「オートメニューの選びかた」(→P.25)

### 手動調理ボタン

手動調理で調理するときに加熱の種類を選びます。一部の手動メニューの調理中に **スチーム** を押してスチームを追加します。(スチームショット)(→P.52) **レンジ** を使用するメニューでは使用できません。

### 簡単レンジボタン

よく使う手動調理のレンジ加熱 [600W] [500W] が簡単に使えます。

### 時間設定ボタン

手動調理の時間の設定を行います。

### 温度/仕上がりボタン

1 おかず・ごはん、オートメニューの仕上がり(→P.17)や手動調理の温度の設定を行います。

### 清掃・脱臭ボタン

ボタンを押して **清掃** **脱臭** を選びます。(→P.56)

### 手動調理

レンジ (発酵)  
オーブン (発酵)

グリル

スチーム

簡単レンジ

10分

1分

10秒

少人数

とりけし

オートメニュー

あたためいろいろ

解凍 下ゆで

ノンフライ

過熱水蒸気

おかずスイーツ

メニュー選択

清掃 脱臭

### レシピ集

ホームページからレシピ集が見られます。(スマートフォン対応ページ)(→P.114)

### 液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です)

### あたため/スタートランプ

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

### あたため/スタートボタン

1 おかず・ごはん、オートメニュー、手動調理をスタートするときに押します。

### 少人数ボタン

ボタンを押して少人数メニューを選択します。

### とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしを行います。

### オートメニューボタン

ボタンを押してオートメニューの種類を選択します。

### メニュー選択ボタン

オートメニューのメニュー番号を選びます。

### お知らせ

#### ●1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。

オートメニューの1 おかず・ごはんなどの限定したメニューでのみ働きます。

#### ●オートメニューのメニューは全部で64あります。(→P.25)

●オートメニューの場合、メニューによってスタート直後、表示部に「」を表示します。

# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

**危険** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

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

## 製品内部には高圧部があります

### 危険

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

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

## 電源プラグ・電源コード・コンセントは

### 警告

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

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

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

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

**指示** 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)

**指示** 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

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

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

## 電源プラグ・電源コード・コンセントは(つづき)

### 注意

**禁止** 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



**禁止** 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

### 警告

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



**指示** 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

### 注意

**禁止** 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

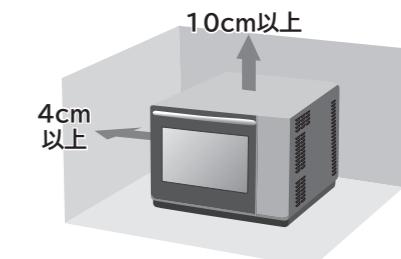
**禁止** 熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない  
発火・変色・感電の原因になります

**指示** 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

**指示** 本体と壁の距離は下表以上の距離を確保し、上方、左方、右方、後方のいずれかを開放する  
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります  
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

#### 「消防法 設置基準」組込型

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



後方にガラスがある場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください

# 安全上のご注意(つづき)

## アース線は

### ! 警告

**アース線を確実に取り付ける**  
感電や漏電の原因になります

アース線を接続せよ

●コンセントにアース端子がある場合  
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てください

アース端子  
芯線  
先端の被覆

●コンセントにアース端子がない場合  
接地工事(電気工事有資格者によるD種接地工事)を行ってください  
(本体価格には、工事費は含まれていません)  
ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取付けないでください(法令で禁止されています)

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください

次の場合は接地工事(電気工事有資格者によるD種接地工事)を行うように法律で義務付けられています

- 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、酒やしょうゆなどを醸造・貯蔵する場所
- 水気のある場所(漏電遮断機の取付けも義務付けられています)  
水を取り扱う土間、洗い場など水気の多い場所、地下室などの水滴が漏出したり結露する場所

## ご使用にあたっては

### ! 警告

●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

●ドアやドアハンドルにぶら下がらない  
本体が転倒・落下して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

●本体の上にスプレー缶などの物を置かない  
オーブン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、スプレー缶などの物が過熱して事故・やけど・変形の原因になります

●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

### ! 注意

●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.13)  
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.115)

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

●テーブルプレートは、容器を強く当たらない  
故障の原因になります  
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

## ご使用にあたっては(つづき)

### ! 注意

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

●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

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

●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

●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

●ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのつたりしない  
ドアが外れたりガタつき、電波もれや熱もれによるけが・傷害・やけどの原因になります

●空焼き(脱臭)は次の状態で行う(→P.15)  
●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

調理中や調理後は(清掃・水抜きと、空焼き(脱臭)運転を含む)

### ! 警告

●調理やお手入れを中止するときは~~トリガ~~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

### ! 注意

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

●高温のドアガラスやテーブルプレートなどに水をかけない  
割れるおそれがあります

●冷却ファンが作動しているときは電源プラグを抜かない  
部品が故障する原因となります

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

●食品や容器、黒皿などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使用する  
直接触ると、やけど・けがの原因になります

●加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない  
勢いよく燃えるおそれがあります  
1.すぐに~~トリガ~~を押し、運転を止め、電源プラグを抜く  
2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す  
鎮火後、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください

●小鳥などの小動物を近づけない  
オーブン、グリルで加熱中は別の部屋に移すか、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してください

●ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する  
指のケガに注意する

# 安全上のご注意(つづき)

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

### ! 警告

**禁止** 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

**禁止** 少量の食品(100g未満)を加熱する  
場合や手動調理で加熱を追加するときはそばを離れない  
加熱し過ぎになり、食品から発煙・発火する  
おそれがあります

**禁止** 食品を加熱し過ぎない  
発火・やけど・けがの原因になります  
● 少量の食品(100g未満)は手動調理  
[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します  
● 手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を探えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する

**指示** 裸や皮のある食品は、割り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

**禁止** 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

**指示** 卵は溶きほぐしてから加熱する

**禁止** 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・テープははがし、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

**指示** 乳幼児用ミルク、ベビーフードや介護食をあたためるときは、手動調理(レンジ加熱)で加熱後、かき混ぜてから、  
温度を確認する  
やけどの原因になります

**指示** 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

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

### ! 注意

**禁止** 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

**禁止** 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

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

## 飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)

### ! 警告

**禁止** 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してください

**禁止** 1 おかず・ごはんで飲み物や汁物などを加熱しない  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります  
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

● 牛乳、お茶、コーヒー、水は  
[2 飲み物・牛乳(杯数)]で加熱する  
● お酒は[3 酒かん(本数)]で加熱する  
● みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加熱)で加熱する  
加熱後に追加で加熱するときは、手動調理[レンジ500W]以下で様子を見ながら加熱してください

**禁止** 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

**禁止** 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

**指示** 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

**指示** 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



**指示** 加熱室から取り出すときは、静かに取り出す  
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります



# 安全上のご注意(つづき)

## 給水タンクを使うときは

### ! 注意

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

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

## お手入れするときは

### ! 警告

-  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  
電源プラグを抜く  
指示
-  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  
禁止

## 異常・故障時は

### ! 警告

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

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

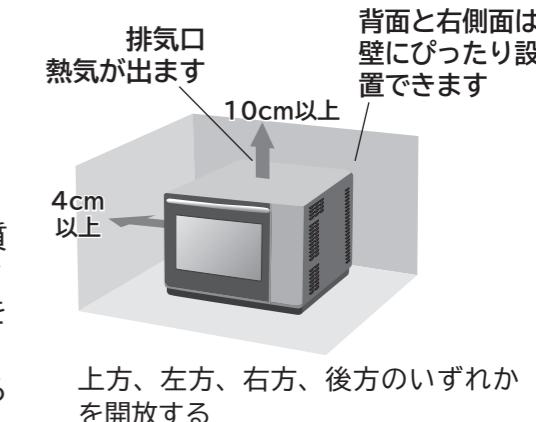
# 初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順(→P.13~18)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

#### 安全上のご注意(→P. 7)をよく読んで据え付けてください

- 水平で丈夫な場所に据え付けてください
- 調理中や調理後は本体上面・周囲が高温となる場合があるので、下図の距離以内に物を置かないでください
- 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
  - 上方、左方、右方のいずれかを開放する  
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。
  - 背面と右側面はぴったりと設置できますが、壁の材質によっては接触跡がついたり結露することがあります  
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
  - 後方にガラスがある場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください



上方、左方、右方のいずれかを開放する

#### 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください

- 本体の下に、炊飯器や電気ポットなどの水蒸気が出る物を設置しないでください
- 吸気口、排気口をふさぐ設置はしないでください
- 本体を、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などの原因になります。

#### 転倒防止金具セット(別売品)

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

2018年8月現在

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ぴったり設置	MRO-JV300 012	1,000円(税別)
15~22cm	MRO-N80 016	1,000円(税別)

#### お願い

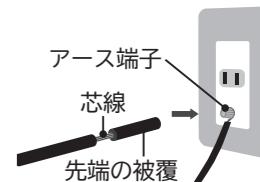
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

### アース線を取り付ける

アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける

コンセントにアース端子がない場合、湿気の多い場所や水気のある場所で使用する場合はD種接地工事をする。(→P. 8)

D種接地工事が必要なときやアース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。



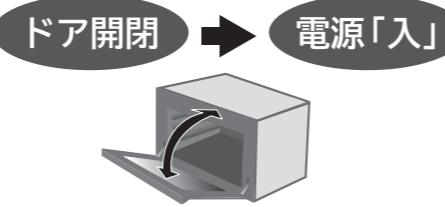
# 初めて使うときの確認と準備(つづき)

次のページは「上手に使いこなすコツ」

## 電源を入れる

### 1 電源プラグをコンセントに差し込む

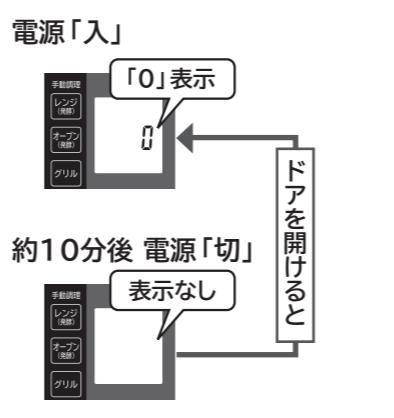
使用していないときの消費電力を節約するため、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。



### 2 ドアを開閉する

電源が「入」になり、液晶表示部に「I」を表示します。ドアが開いた状態は電源が「入」になっています。

(液晶表示部に「M」と表示されている場合は→P.62)



### 待機時消費電力オフ機能

- 電源「入」のまま放置すると、約10分後には表示がすべて消え、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。

## 終了音(報知音)を変更する

スタート音、終了音などの報知音をメロディー音から電子音にかえたり、無音にできます。

### 準備 ドアを開閉する

液晶表示部に「I」を表示させる。

### 1 温度/仕上がり □ を3秒以上押す

- 終了音(報知音)は、□を押すたびに「メロディー音」「電子音」「無音」の順に切りかえられます。  
→メロディー音(メロディーが鳴る)▶電子音(「ピピピピ」と3回鳴る)▶無音(「ピッ」と鳴る)→

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音(→P.18)、操作音も「無音」になります。

- 冷却中に終了音の変更はできません。「冷却中」の表示が消えてから操作します。

## 空焼き(脱臭)をする

加熱室壁面には、さびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになると、空焼き(脱臭)を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

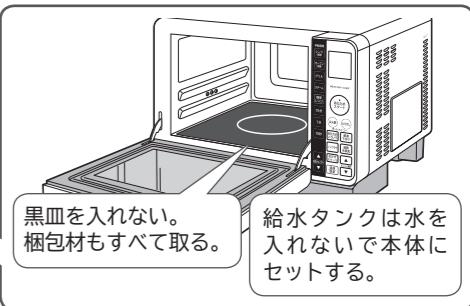
空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

### 準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

### 1 清掃 脱臭 を2回押し、脱臭を選ぶ

押すごとに切りかわります。

清掃▶脱臭

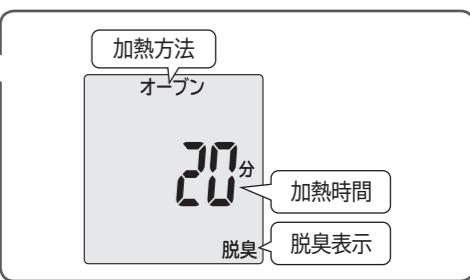


### 2 あたためスタート を押してスタートする

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

終了音が鳴ったら終了です。本体が熱くなっています。ご注意ください。

空焼き(脱臭)終了後、冷却ファンが最大約10分間回転し、冷却終了後自動で停止します。



## ⚠ 注意

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない



禁止

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



指示

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・けがの原因になります



接触禁止

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



指示

# 初めて使うときの確認と準備(つづき)

## 上手に使いこなすコツ

### 加熱前に確認する

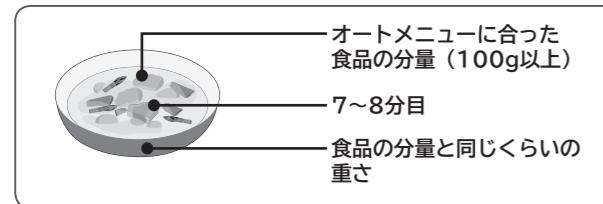
#### あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

##### ■食品の分量

- 食品の分量は100g以上にします。オートメニューによって1回に加熱できる分量は異なります。
- 「使いかた」に記載の各オートメニューのコツやレシピ集に記載の分量を確認してください。

##### ■容器の重さと大きさ

食品の分量と同じくらいの重さで、食品を入れたときに容器の7~8分目になる大きさの物を使います。

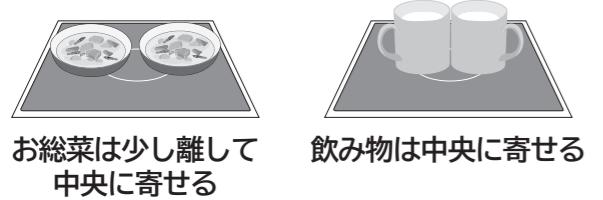
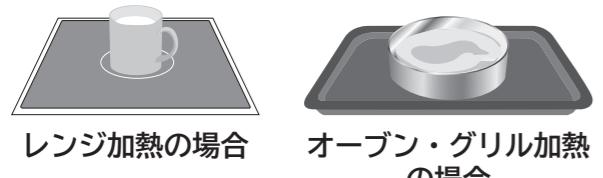


##### ■2個以上の食品を同時にあたためるときは

食品の分量や容器の大きさ・重さをそろえます。

#### 食品は中央に置く

テーブルプレート、黒皿の端や隅に置くとうまく仕上がりません。



#### ふた(内ふたを含む)を外す

##### ■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、うまく仕上がりません。

ふた付きの容器などで、ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱(→P.41~44))で様子を見ながら加熱します。

##### ■はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。(→P.27、29)

- 皮や殻つきの物は殻を割り、表面に切り目を入れるとはじけや飛び散りを防ぎます。(→P.44)
- とろみのあるものは加熱前によくかき混ぜてラップをします。

#### 解凍時は皿などの容器にのせない

肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、陶磁器や耐熱皿などは使わない。

- 肉や魚の解凍は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オープンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉か魚を解凍する。
- ラップなどのおおいはしない。

#### お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動調理[レンジ]500W(→P.41~44)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。

市販の冷凍食品をあたためるときは手動調理あたためます。

加熱時間は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加熱します。

「市販の冷凍食品のあたためかた」(→P.44)

### メニューを選んで調理する

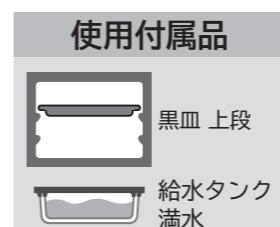
#### 食品の種類でオートや手動を使い分ける

オートメニューの選びかたと一覧(→P.25)

	オート/手動	使いかた
あたためる	オート ※あたためスタート	ワンタッチ([1おかず・ごはん])でお総菜・ごはんをあたためる (→P.26、27)
	あたため いろいろ 解凍 下ゆで	「食品に合わせてあたためメニューを選ぶ」(→P.24)に記載の食品をあたためる (→P.26~37)
	手動 レンジ (発酵)	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる (→P.41~45)
調理する	オート ノンフライ 追熱 水蒸気 おかず スイーツ 少人数	レシピ集(→P.64~114)に記載のレシピを調理する (→P.38~40)
	手動 レンジ (発酵) オープン (発酵) グリル スチーム	市販の料理ブックのレシピを調理する (→P.41~52)

#### メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各レシピに記載のイラストで確認します。



「付属品イラストの見かた」(→P.22)

「手動調理で使う付属品」(→P.22)

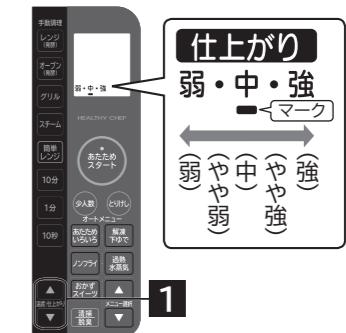
「給水タンクの使いかた」(→P.23)

#### オートメニューの仕上がりをお好みに近づける(仕上がり調節)

●仕上がりが、加熱し過ぎる、加熱が足りないと感じたときは調節できます。

●オートメニューをスタートする前に、仕上がり調節を設定します。

例: 2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.30)の場合



1 ▲を押してマークをお好みの位置に合わせる

●仕上がりは「中」(標準)に自動設定されています。

●仕上がり調節中に▲を3秒以上押すと「ピー」と鳴り、調節を記憶できます。メニュー毎に記憶でき、次回から記憶した仕上がりに自動設定されます。

●ワンタッチで[1おかず・ごはん](→P.26、27)をスタートしたときは[あたためスタート]を押した後に仕上がり調節を設定します。

#### 調理中のドア開閉は短時間にする

●すぐに[あたためスタート]を押して加熱を再開する。

ドアを開けると加熱を中断します。中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりません。

●仕上がりの確認はドア越しにする。

# 初めて使うときの確認と準備(つづき)

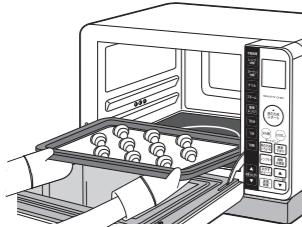
## 上手に使いこなすコツ(つづき)

### 調理終了後のコツ

#### 食品を早めに取り出す

- 余熱で仕上がり(焼き色)がかわることがあります。
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気を付けます。
- オーブン加熱やグリル加熱後は本体や黒皿が熱くなっています。

黒皿を取り出すときは、やけどに注意して厚めの乾いた布きんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。



- 食品を取り出しお忘れると、音が鳴ってお知らせします。

取り出しお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。

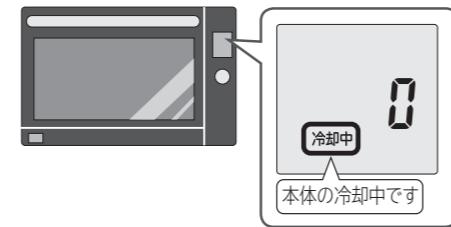
#### 加熱が足りないときは手動調理で加熱を追加する

オートメニューで手動調理で加熱後にもう少し熱くしたい、焼きたいときは、手動調理で様子を見ながら追加加熱します。

「手動調理」の使いかた(→P.41~51)

#### 冷却中は電源プラグを抜かない

- 冷却のために冷却ファンが回ることがあります。冷却中でも一部手動調理を使用できます。
- 冷却ファンの運転時間は最大約10分です。
- 電源プラグを抜くときは、「冷却中」の表示が消え、冷却ファンが停止していることを確認してください。



- 約10分放置すると自動的に本体の電源が切れます。

ドアを開けると電源が入ります。

### お手入れのコツ

続けて調理しないときは、こまめなお手入れがポイントです。加熱室が冷めてからお手入れします。

#### 加熱室の汚れをとる

スチームを発生させ加熱室の汚れを拭きとりやすくして、加熱室を拭きます。  
「清掃(加熱室の汚れをとる)」(→P.56)

#### 本体の水抜きをする

スチームや過熱水蒸気を使ったあとは、本体に残った水を抜き、給水タンクの水を捨てます。  
「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.56)

#### 加熱室の臭いをとる

加熱室の臭いが気になるときは空焼きをして脱臭します。  
「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

# 加熱のしくみ

## レンジ



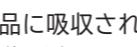
電波(高周波)で食品を加熱します。  
電波(高周波)には3つの性質があります。



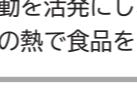
水分を含んだ食品には「吸収」されます。



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。

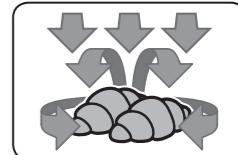


色や形、風味が保たれます。



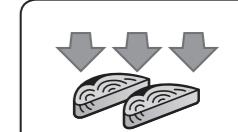
食品に吸収された電波は、水の分子の振動運動を活発にし、熱を発生させます。  
この熱で食品をスピーディーに加熱します。

## オーブン



上下平面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。

## グリル



食品を上下平面ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上げます。

## スチーム + レンジ



加熱室にスチーム(100°C前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはオーブン、グリルと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分が加えてしっとり柔らかく仕上げます。

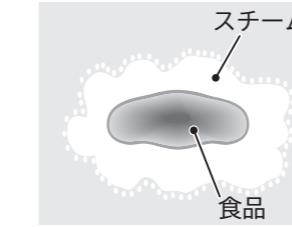
## スチーム + オーブン



## スチーム + グリル



## 過熱水蒸気 + オーブン

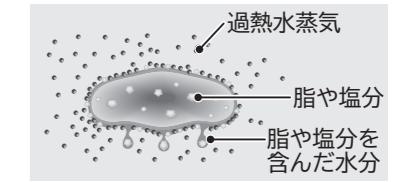


## 過熱水蒸気 + グリル



加熱室に過熱水蒸気を充満させながらオーブンまたはグリル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落としてヘルシーに仕上げます。(過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。)



# 手動調理で設定できる単位時間

## レンジ

出力	設定時間	単位時間
800W	10秒~3分	10秒
600W	10秒~19分50秒	10秒
500W		
200W	10秒~20分	10秒
100W	20分~90分	1分

## オーブン/スチームオーブン

設定時間	単位時間
10秒~20分	10秒
20分~90分	1分

## スチームレンジ発酵

設定時間	単位時間
10秒~20分	10秒
20分~90分	1分

## スチームレンジ

設定時間	単位時間
10秒~19分50秒	10秒

## グリル/スチームグリル

設定時間	単位時間
10秒~20分	10秒
20分~40分	1分

## スチームオーブン発酵

設定時間	単位時間
10秒~20分	10秒
20分~90分	1分

# 使える容器・使えない容器

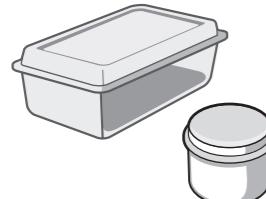
○は使える。  
✗は使えない。

## 使用上のご注意

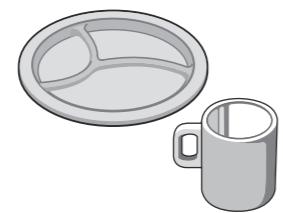
- レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

### プラスチック・シリコン容器

耐熱性のある  
プラスチック容器  
・シリコン容器  
ポリプロピレン製など



他の  
プラスチック容器

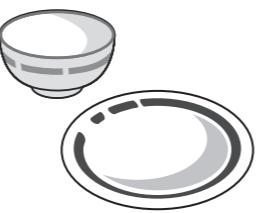


### 陶器・磁器

耐熱性のある  
陶器・磁器  
ココット皿  
グラタン皿など



日常使っている  
陶器・磁器  
茶わん・皿など



### レンジ



耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。加熱中に蒸気を吹き出す容器を使用した場合に、蒸気に混じって吹き付けられた食品が固着して、加熱室の塗装が傷む場合があります。調理後は、すぐにふき取ってください。



耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、[9解凍] [10半解凍]のときにだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。



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

### オーブン・グリル



ただし、「オーブン、グリル使用可」の表示のある物は容器に記載の耐熱温度以下で使えます。



### ガラス容器

耐熱性のある  
ガラス容器



耐熱性のない  
ガラス容器  
強化ガラス  
クリスタルガラス  
カットグラスなど

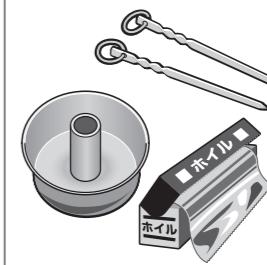


### ラップ類



### その他

金属、  
金属製のケーキ型・  
金属容器・金ぐし・  
アルミホイルなど



竹・木・籐・紙・  
ニス塗り・漆塗り  
容器など



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。



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



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。



焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れがあるで使えません。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、紙はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。



ただし、竹ぐし、楊枝、紙はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。

# 付属品の使いかた

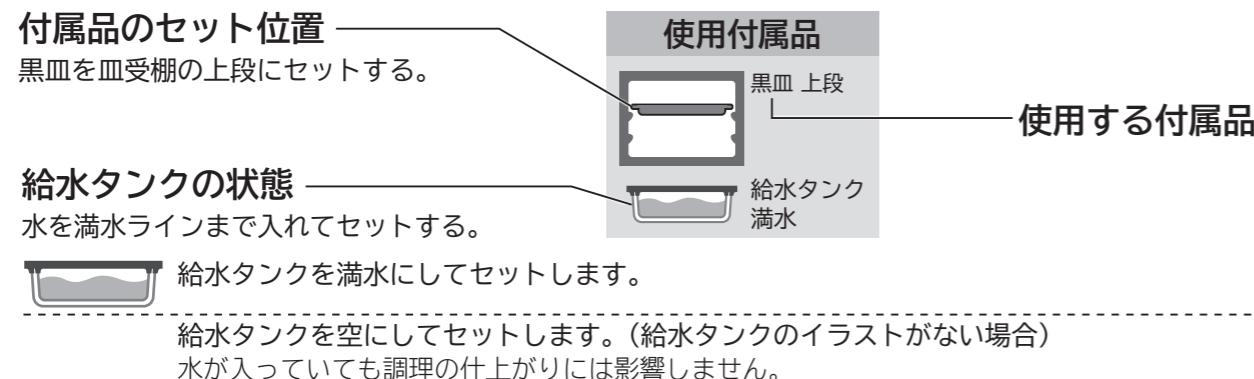
## 付属品イラストの見かた

メニューによって、使う付属品が異なります。

操作手順やレシピ集のイラストに従い、正しくセットしてください。

### 使う付属品の例

黒皿を使用し、給水タンクを使用する場合



## 手動調理で使う付属品

オートメニューとは使いかたが異なります。

手動調理の 加熱方法	付属品の種類 (○:使える ×:使えない)		
	黒皿	給水タンク	
レンジ	使えません	使えません	空※2
スチームレンジ			満水
スチームレンジ発酵	黒皿をレンジ加熱で使用すると火花(スパーク)が発生し、塗装がはがれたり、ドアガラスが破損して故障・けがの原因になります。加熱室底面へ直接置いたり、皿受棚へセットしないでください。		
オーブン	使えます	使えます	空※2
スチームオーブン			満水
スチームオーブン発酵			
グリル(上段のみ)			空※2
スチームグリル			満水

※1 黒皿は本書に従い、上記の使いかたの例を参照し、上段、下段に正しくセットしてお使いください。

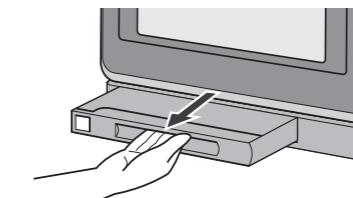
※2 スチームを使わないメニューで給水タンクに水が入っていても、調理の仕上がりには影響しません。

## 給水タンクの使いかた

### 給水タンクを満水にしてセットする

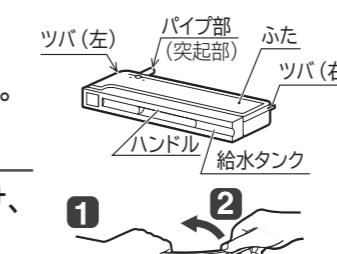
#### 本体から取り外す

給水タンクに手をかけ、水平に引き抜く

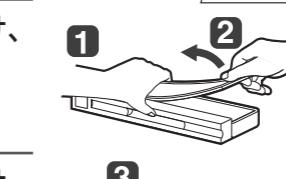


#### ふたを外す

1 給水タンクを軽く持つ  
パイプ部は持たないで下さい。



2 ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げる



3 ふたのツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外す



#### 注意

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

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

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

#### お願い

■給水タンクを5°C以下の環境では使用しないでください。

スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。

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

- 浄水器の水
- 井戸水など
- アルカリイオン水
- ミネラルウォーター

#### お知らせ

スチームを使うメニューで、給水タンクに水が入っていないまたは給水タンクが半挿入のとき、「給水」表示が出ます。

●給水タンクを満水にし、確実にセットします。

●「給水」表示のまま調理すると、調理がうまく仕上がらることがあります。故障の原因にはなりません。

●スチームや過熱水蒸気を使わないメニューで、給水タンクに水が入ったまま調理しても、調理の仕上がりに影響したり、故障の原因にはなりません。

#### 本体にセットする

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

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。

### 給水タンク使用後は空にしてセットする

カビや雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクの水を捨て、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。(→P.56)  
本体内部が汚れないように給水タンクを空のまま本体にセットしておきます。

# 食品に合わせてあたためメニューを選ぶ

食品の種類に合わせて、12種類のあたため（オート）メニューから選ぶときのご使用ガイドです。

- 分量が100g未満の場合は、手動調理（レンジ加熱）で調理をしてください。（→P.41～44）
- 手動調理で調理をするときは、「手動調理の加熱時間の目安」（→P.53、54）を参照し、様子を見ながら加熱します。



## お総菜

（常温・冷蔵・冷凍保存）

- 常温・冷蔵保存したお総菜をあたためる  
→ 1 おかず・ごはん（→P.26、27）
- 常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる  
→ 6 スチームあたため（→P.32、33）
- 冷凍保存したお総菜をあたためる  
→ 4 解凍あたため（→P.28、29）



## 飲み物

- 牛乳をあたためる  
→ 2 飲み物・牛乳（杯数）（→P.30）
- お茶をあたためる  
→ 2 飲み物・牛乳（杯数）（→P.30）
- コーヒー・水をあたためる  
→ 2 飲み物・牛乳（杯数）（→P.30）
- お酒をあたためる  
→ 3 酒かん（本数）（→P.30）



## ごはん

（常温・冷蔵・冷凍保存）

- 常温・冷蔵保存したごはんをあたためる  
→ 1 おかず・ごはん（→P.26、27）
- 常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる  
→ 6 スチームあたため（→P.32、33）
- 冷凍保存したご飯をあたためる  
→ 4 解凍あたため（→P.28、29）



## コンビニ弁当

- コンビニ弁当をあたためる  
→ 5 コンビニ弁当（→P.31）



## 中華まん

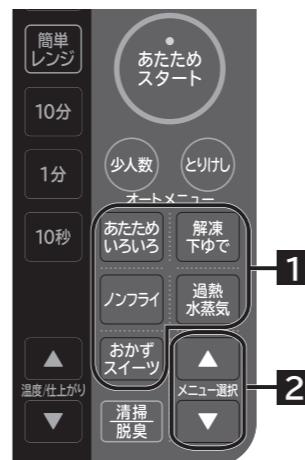
- 中華まんをあたためる  
→ 7 中華まんのあたため（→P.32、33）



## 天ぷら・フライ

- 天ぷら・フライの衣をサクっとあたためる  
→ 8 揚げ物のあたため（→P.32、33）

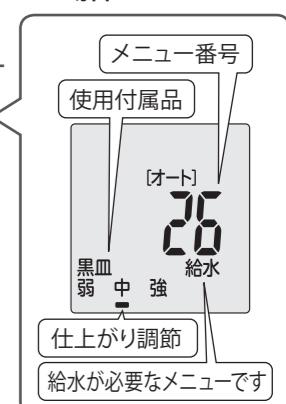
# オートメニューの選びかた



1 あたためいろいろ  
2 おかずスイーツを押して  
オートメニューの種類を選ぶ

1 あたためいろいろ  
2 メニュー選択を押してメニュー番号を選ぶ  
仕上がり調節を設定するときは（→P.17）

例：26ハンバーグの場合



## オートメニュー一覧

下表の「●」はレンジ加熱を行います。付属品の黒皿、金ぐしや金属製の調理器具、アルミホイルなどは使えません。

種類	No.	メニュー名	メモ 予熱 ユーリ 無	メモ 予熱 ユーリ 有	メ少 人數 ユ 対 応	操作方法 参考ページ	レシピ集 参考ページ
あたためいろいろ	1	おかず・ごはん	●			26,27	—
	2	飲み物・牛乳（杯数）	●			30	112
	3	酒かん（本数）	●			30	112
	4	解凍あたため	●			28,29	—
	5	コンビニ弁当	●			31	—
	6	スチームあたため	●			32,33	112
	7	中華まんのあたため	●			32,33	112
	8	揚げ物のあたため	○			32,33	112
解凍・下ゆで	9	解凍	●			34,35	—
	10	半解凍	●			34,35	—
	11	下ゆで葉・果菜	●			36,37	111
	12	下ゆで根菜	●			36,37	111
おかず・スイーツ	13	鶏のから揚げ	○	○	38,40	81	
	14	手羽先のから揚げ	○	○	38,40	82	
	15	とんかつ	○	○	38,40	82	
	16	ヒレカツ	○	○	38,40	83	
	17	えびフライ	○	○	38,40	84	
	18	あじフライ	○	○	38,40	84	
	19	ポテトコロッケ	○	○	38,40	84	
	20	えびの天ぷら	○	○	38,40	85	
	21	チキン南蛮	○	○	38,40	86	
	22	豚のから揚げ	○	○	38,40	82	
	23	魚介の天ぷら	○	○	38,40	85	
	24	野菜の天ぷら	○	○	38,40	85	
	25	さつま揚げ	○	○	38,40	86	
	26	ハンバーグ	○	○	38,40	66	
	27	ローストビーフ	○	○	38,40	67	
	28	鶏のハーブ焼き	○	○	38,40	68	
	29	鶏の照り焼き	○	○	38,40	68	
	30	塩ざけ	○	○	38,40	70	
	31	塩さば	○	○	38,40	71	
	32	ぶりの照り焼き	○	○	38,40	71	
	33	あじの開き	○	○	38,40	72	

# あたためる(オートメニュー)

## お総菜・ごはんのあたため

### 1 おかず・ごはん

常温・冷蔵保存した食品をあたためます。

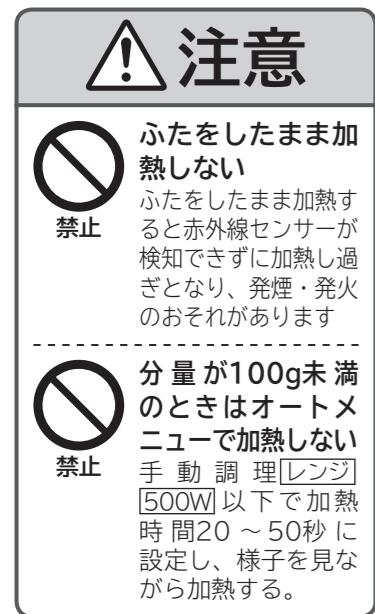
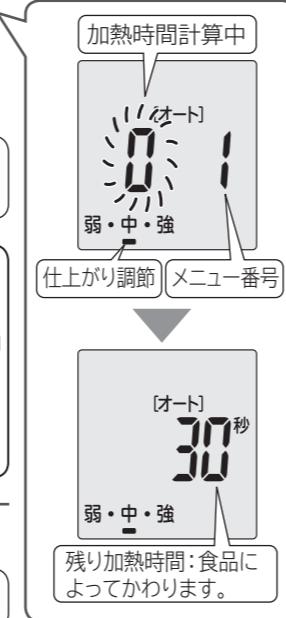
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は[2 飲み物・牛乳(杯数)]であたためます。
- 冷凍保存(ホームフリージング)したお総菜、冷凍ごはんのあたためは[4 解凍あたため]を使います。(→P.28、29)
- 市販の冷凍食品は手動調理(レンジ加熱)であたためてください。(→P.44)



**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

- 1 あたためスタート** を押してスタートする  
メニュー番号「1」([1 おかず・ごはん])を表示し、自動的に加熱がスタートします。  
仕上がり調節するときは、加熱時間を表示する前に設定する  
▲を押してマークをお好みの位置に合わせる  
●仕上がりは「中」(標準)に自動設定されています。
- 2 終了音が鳴ったら、食品を取り出す**  
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)

**使用付属品**  
(付属品は使用しません)

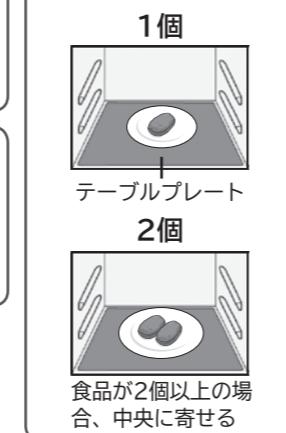


- お願ひ**
- 液晶表示部に「0」が表示されているときに[あたためスタート]を押して[1 おかず・ごはん]の加熱をする場合、ドアを閉めて約10分以内に[あたためスタート]を押してください。
  - 約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから[あたためスタート]を押してください。(→P.14)

- お知らせ**
- [あたためいろいろ]を押して「あたためいろいろ」のメニュー番号「1」を選んだ後、[あたためスタート]を押してもスタートできます。

**食品の置きかた**  
テーブルプレートの中央に置く

食品を端に置いたり、少量の食品をオートメニューで加熱したりすると、正しく食品の表面温度が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。



保存した食品をあたためる(容器あり)			
メニュー名および調理のコツ	ラップの有無	メニュー名および調理のコツ	ラップの有無
<b>ごはん物</b> ごはん・チャーハン 加熱後、かき混ぜる。 仕上り調節[やや弱]または[弱]に合わせる	×	<b>煮物</b> 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。	×
<b>めん類</b> スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	×	<b>煮魚</b> 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ラップをする。	×
<b>焼き物</b> 焼き魚 焼き魚は身が飛び散ることがあるのでラップをする。	×	<b>蒸し物</b> シユーマイ 少し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。	×
<b>揚げ物</b> 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。	×	<b>とろみのある物</b> カレー・シチュー えびやいかは飛び散ることがあるので、ラップをする。(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。 仕上り調節[やや強]または[強]に合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)(→P.41~44)で様子を見ながらあたためる。 陶磁器や耐熱容器を使う。(→P.20、21)	×
<b>いため物</b> 天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。量が少ないと仕上り調節[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ラップをする。	×		
		<b>野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。	×

お総菜・ごはんの上手なあたためかた	1 おかず・ごはん
■1回にあたためられる分量は 100~600gです。	■容器は 食品の分量が7~8分目くらいになる物が目安です。
■容器の重さは(→P.16) 食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。	■食品の温度の目安は 常温は約20°C、冷蔵は0~10°Cです。

# あたためる(オートメニュー)

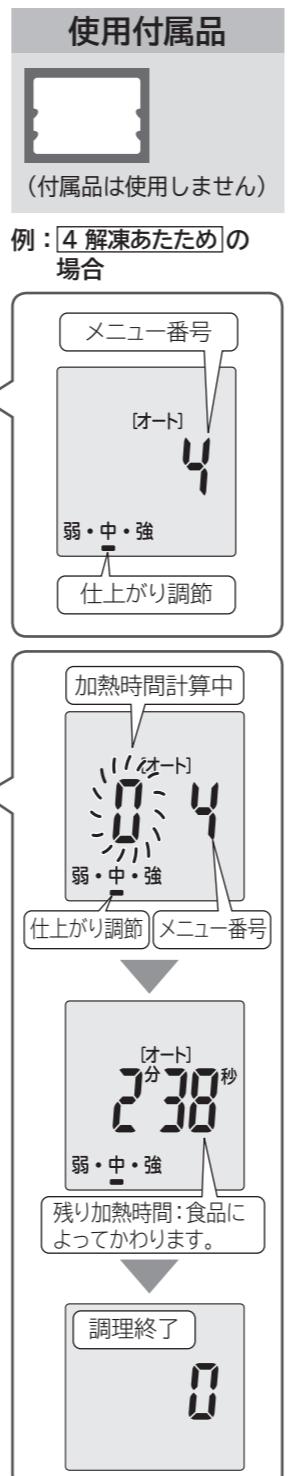
## 冷凍保存したお総菜・ごはんのあたため

### 4 解凍あたため

冷凍保存(ホームフリージング)したお総菜、冷凍ごはんをあたためます。

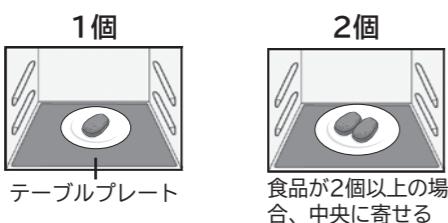


- お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。
- 準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
- 1** **あたためいろいろ**を押して「あたためいろいろ」を選ぶ
  - 2** **メニュー選択**を押してメニュー番号「4」を選ぶ  
または **あたためいろいろ**を押すことに  
1 おかず・ごはん▶  
2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯▶2杯…▶  
4 解凍あたため…▶  
8 揚げ物のあたための順に選べます。  
●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)
  - 3** **あたためスタート**を押してスタートする
  - 4** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)



### 食品の置きかた テーブルプレートの中央に置く

食品を端に置いたり、少量の食品をオートメニューで加熱したりすると、正しく食品の表面温度が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。



冷凍保存した食品を解凍してあたためる(容器あり)			ラップの有無の「×」はラップをしないことを示す		
メニュー名および調理のコツ		ラップの有無	メニュー名および調理のコツ		ラップの有無
ごはん物	冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ ●ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんを平皿にのせる。 ●2個以上のときは分量を同じにして、中央に置く。 ●冷凍チャーハン、ピラフは、ほぐして皿にのせる。加熱後かき混ぜる。	×	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	×	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		×	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	×	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。
めん類	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	×	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ラップをする。ゆとりをもっておおい、仕上がり調節やや強または強に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。	×	冷凍カレー・シチュー 容器に入れ、ラップをする。ゆとりをもっておおい、仕上がり調節やや強または強に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。
焼き物	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1~2分ほどおく。	×	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節やや弱または弱に合わせる。油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。	×	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節やや弱または弱に合わせる。油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。
揚げ物		×			

### 冷凍保存したお総菜・ごはんの上手なあたためかた

### 4 解凍あたため

- 1回にあたためられる量は  
100g~600gです。100g未満の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。(→P.41~44)

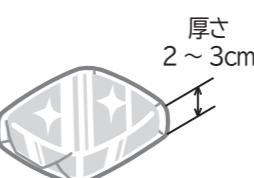
- 食品の分量と容器の重さを同じくらいにしてください  
食品の分量が容器の重量よりも重いときは仕上り調節をやや強に合わせます。

- 容器は  
食品の分量が7~8分目くらいになる物が目安です。  
■冷凍保存した食品の温度の目安は、約-18°Cです  
■冷凍ごはんはラップの重なりを下にしてください  
食品の上部でラップが重なっていると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。ラップの重なりを下にして平皿にのせ、テーブルプレートの中央に置きます。

### 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を

- 冷凍する分量と形は  
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、中まであたまりにくくなります。



- ごはんやカレーなどは

- ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100~300gずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。

- 野菜は

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

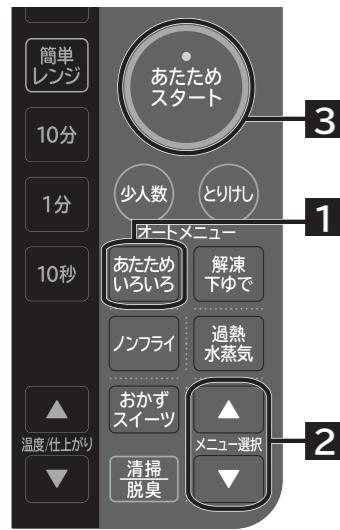
# あたためる(オートメニュー)

## 飲み物のあたため

2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

●牛乳、豆乳、お茶、コーヒー、水は[2 飲み物・牛乳(杯数)]、お酒は[3 酒かん(本数)]であたためます。

●[2 飲み物・牛乳(杯数)]、[3 酒かん(本数)]は数量(1~4杯または1~4本)を選びます。

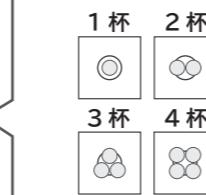


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

**1** あたためいろいろを押して「あたためいろいろ」を選ぶ

食品の置きかた  
(テーブルプレートの中央に置く)



例:[2 飲み物・牛乳(杯数)]  
を2杯の場合

**2** ▲を押し、[2 飲み物・牛乳(杯数)]は

メニュー番号「2 (1~4杯)」、  
[3 酒かん(本数)]はメニュー番号  
「3 (1~4本)」を選ぶ

●▲またはあたためいろいろを押すごとに

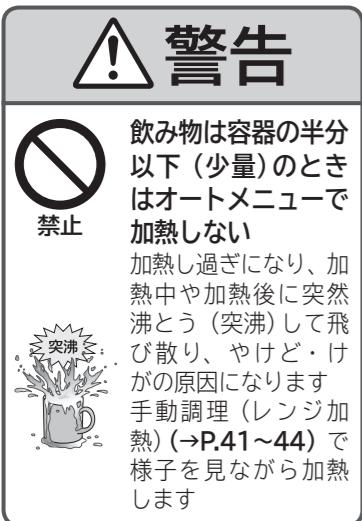
1 おかず・ごはん▶  
2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯▶2杯▶3杯▶  
4杯▶3 酒かん(本数) 1本▶2本…▶  
8 揚げ物のあたための順に選べます。

●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**3** あたためスタートを押してスタートする

**4** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)



## 飲み物の上手なあたためかた

2 飲み物・牛乳(杯数) 3 酒かん(本数)

■[2 飲み物・牛乳(杯数)]で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(本)分)は牛乳、お茶、コーヒー、水は150~800mL、お酒は130~720mLです。

■加熱前によくかき混ぜます

■牛乳は冷蔵庫から出したての物を使います

■100mL未満の少量であたためるときは加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散りややけどをすることがあります。

手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。(→P.41~44)

■容器の種類と飲み物の入れかた

- 容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- 徳利であたためる場合は、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。



■テーブルプレートの中央に置きます

2個以上を同時にあたためる場合は、テーブルプレート中央に寄せて置きます。

■1おかず・ごはんでは熱くなり過ぎます

食品に合ったオートメニューであたためてください。

■仕上がりがぬるかったときは

レンジ[500W](→P.41~44)で、様子を見ながら加熱します。

## コンビニ弁当のあたため

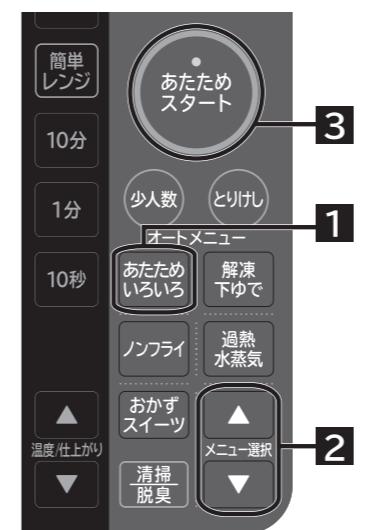
5 コンビニ弁当

あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されている弁当です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** コンビニ弁当を入れ、ドアを閉める

**1** あたためいろいろを押して「あたためいろいろ」を選ぶ



**2** ▲を押してメニュー番号「5」を選ぶ

- ▲またはあたためいろいろを押すごとに
- 1 おかず・ごはん▶
- 2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯▶…▶
- 5 コンビニ弁当…▶
- 8 揚げ物のあたための順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**3** あたためスタートを押してスタートする

**4** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

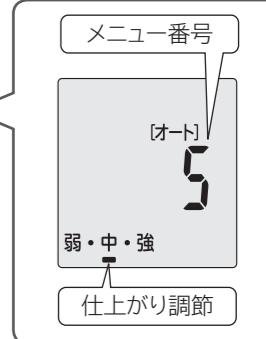
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)

使用付属品

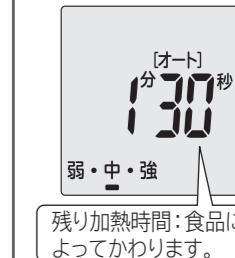
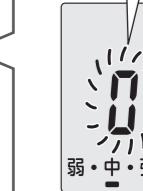


(付属品は使用しません)

例:[5 コンビニ弁当]の場合



加熱時間計算中



## コンビニ弁当の上手なあたためかた

5 コンビニ弁当

■1回にあたためられる分量は

1個(1人分)です。冷蔵室から出した物は仕上がり調節やや強または強に合わせます。



■加熱時間の目安は

弁当1個(約450g)で約1分30秒です。



■あたためられる弁当の種類は

- 「幕の内弁当」のように、ごはんとおかずが分かれて入っている弁当
- 「のり弁当」や「さけ弁当」のように、ごはんの上に具がのっている弁当
- 「カツ丼」や「カレーライス」、「チャーハン」、「スペゲッティ」などの弁物

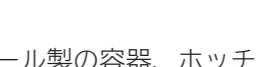
■あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合

あんかけの具(いか、えび、うずらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後に加えます。



■以下の弁当は[5 コンビニ弁当]ではあたためられません

- 電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当  
紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッキスなどで止めてある容器などを使用した弁当



●弁当屋さんの持ち帰り弁当

使われている容器が耐熱容器ではない場合があるため

- 1種類ずつ小分けしているお総菜のパック、おにぎり  
から揚げ・シューまいなど、お総菜のパックやおにぎりは、少量のためうまく仕上  
りません。手動調理[500W]で様子を見ながらあたためます。(→P.41~44、54)

# あたためる(オートメニュー)

## スチームでふっくらあたため

6 スチームあたため 7 中華まんのあたため  
8 揚げ物のあたため

- [6 スチームあたため] [7 中華まんのあたため] はスチームで包み込み、ふっくらあたためます。
- [8 揚げ物のあたため] は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。
- [7 中華まんのあたため] は数量(1~4個)を選んであたためます。

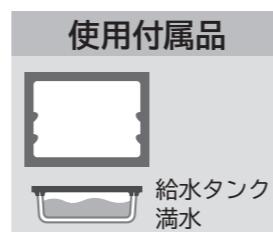


お知らせ

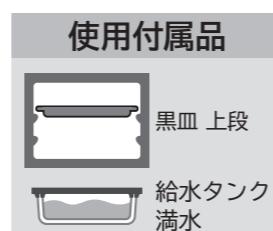
ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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



6 スチームあたため  
7 中華まんのあたため



8 揚げ物のあたため

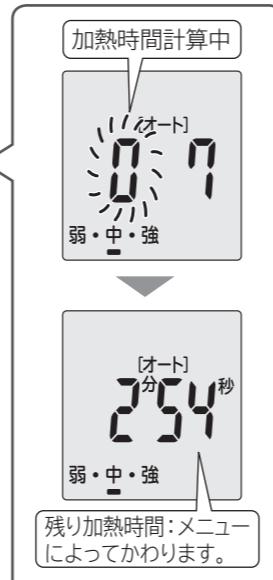
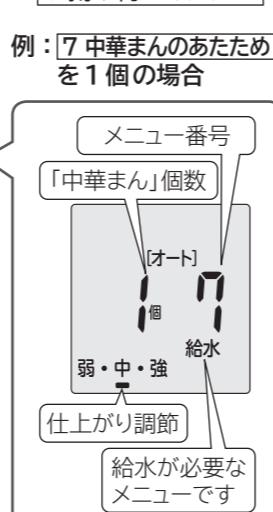
### 1

あたためいろいろを押して「あたためいろいろ」を選ぶ

### 2

▲を押し、6 スチームあたためはメニュー番号「6」、7 中華まんのあたためはメニュー番号「7」、8 揚げ物のあたためはメニュー番号「8」を選ぶ

- ▲またはあたためいろいろを押すごとに  
1 おかず・ごはん ▶ 2 飲み物・牛乳(杯数) 1杯  
… ▶ 6 スチームあたため ▶  
7 中華まんのあたため 1個… ▶  
8 揚げ物のあたための順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

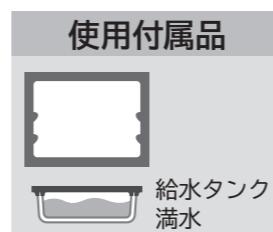


### 3

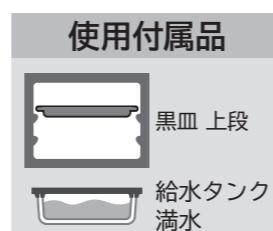
あたためスタートを押してスタートする

### 4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)  
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.56)



6 スチームあたため  
7 中華まんのあたため



8 揚げ物のあたため

## スチームを使った上手なあたためかた

6 スチームあたため

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

●

- ラップなどのおおいはしない 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。

●

- 1回にあたためられる食品の分量は

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

- 容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。(→P.20、21)

- 冷凍のお総菜・ごはんはうまくあたまりません  
4 解凍あたため(→P.28、29)を使ってください。

- オートメニューであたためられない食品(→P.24)は 6 スチームあたためでもあたためられません  
手動調理(レンジ加熱)(→P.41~44)で様子を見ながら加熱します。

- 1 おかず・ごはんより加熱時間は長くかかります

## 中華まんの上手なあたためかた

7 中華まんのあたため

- あたためられる食品は 市販の冷蔵保存した中華まんです。

- 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。

- 分量(個数)にあつた皿にのせて

陶磁器などの皿を使ってあたためます。  
7 中華まんのあたためは数量(1~4個)を選んであたためます。

- 加熱前の状態がかたいときや、よりふっくらと仕上げたいときは

加熱前に水にくぐらせたり、霧を吹いてから加熱します。

- 底に紙がついている物はそのまままで  
紙がない物は皿にオープンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

- ラップなどのおおいはしない

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

- 冷凍の中華まんはうまくあたまりません  
「手動調理の加熱時間の目安」(→P.53、54)を参照し、レンジ(→P.41~44)またはスチームレンジ(→P.49)で様子を見ながら加熱します。

- あんまんは  
仕上がり調節やや弱または弱に合わせます。

- 加熱が足りなかったときは  
スチームレンジ(→P.49)で様子を見ながら加熱します。

## 揚げ物の上手なあたためかた

8 揚げ物のあたため

- 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。

- 冷凍の揚げ物はうまくあたまりません  
4 解凍あたため(→P.28、29)を使ってください。

- 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上段にセットし、オープン予熱無180℃(→P.48)で様子を見ながら加熱します。

- 加熱後に天ぷらなどの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。

# 下ごしらえする(オートメニュー)

## 肉や魚の解凍

9 解凍 10 半解凍

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。

●冷凍室から取り出してすぐに加熱します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

- 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる
- トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます
- 食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1

解凍下ゆでを押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

2

を押し、用途に合わせて9解凍はメニュー番号「9」、10半解凍はメニュー番号「10」を選ぶ

●または解凍下ゆでを押すごとに9解凍▶10半解凍▶11下ゆで葉・果菜▶12下ゆで根菜の順に選べます。

●仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

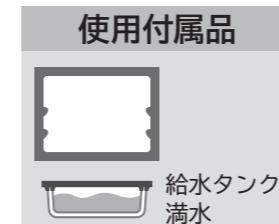
3

あたためスタートを押してスタートする

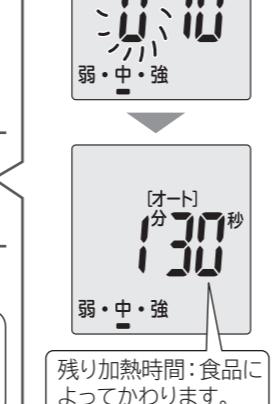
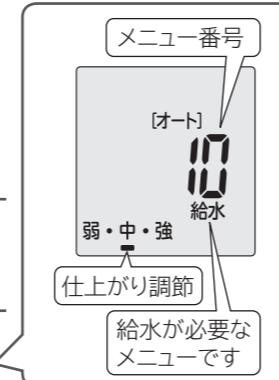
4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)  
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.56)



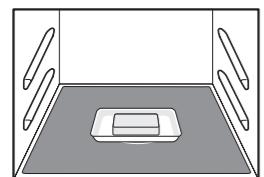
例: 10半解凍の場合



残り加熱時間: 食品によってかわります。

### 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



## 解凍後の用途に合わせてオートメニューを使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	解凍後は
肉や魚を解凍後、調理する	9解凍 ひき肉やかたまり肉はやや強で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。
刺身を解凍後、生で食べる	10半解凍	中心が少し凍った状態に仕上がりります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。

### 上手な解凍のしかた

#### ■1回に解凍できる分量は、100~600gです

分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

#### ■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーにのせた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

加熱室が熱いと表示部に「**05**」が表示され加熱できません。オープン・グリル使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。熱いまでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

#### ■給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください

水を入れなかつたり、不足していると解凍むらになります。

#### ■解凍後、そのまま3~5分おき自然解凍します

#### ■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します

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

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



次の場合は手動調理(レンジ加熱)(→P.42~44)で途中様子を見ながら解凍します

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°C以下の冷凍食品

レンジ100Wで加熱する。

100g未満



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

厚さ2~3cm



#### ■冷凍する分量と形は

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ひとまとめにします。

#### ■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。

■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。

■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、塩水で洗つて水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

# 下ごしらえする(オートメニュー)

## 野菜の下ゆで

11 下ゆで葉・果菜 | 12 下ゆで根菜

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

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

1 **解凍 下ゆで** を押して「解凍・下ゆで」を選ぶ

2 **メニュー選択** を押し、野菜の種類に合わせて  
11 下ゆで葉・果菜 はメニュー番号  
「11」、12 下ゆで根菜 はメニュー番号「12」を選ぶ

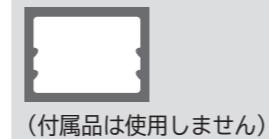
- **メニュー選択** を押すごとに  
9 解凍 ▶ 10 半解凍 ▶ 11 下ゆで葉・果菜  
12 下ゆで根菜 の順に選べます。
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

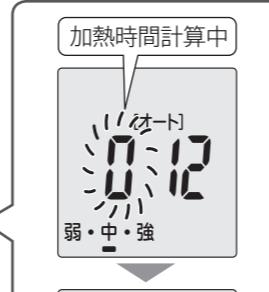
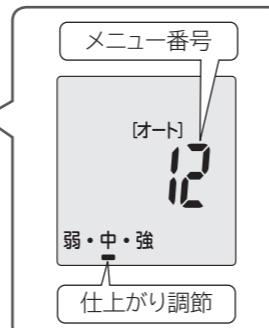
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)

### 使用付属品



(付属品は使用しません)

例: 12 下ゆで根菜の場合



### 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] (→P.41~44)  
で様子を見ながら加熱します

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

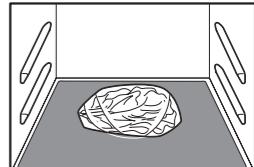
### 上手な野菜のゆでかた

11 下ゆで葉・果菜 | 12 下ゆで根菜

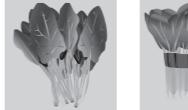
- 水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します

皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

- 加熱できる分量は11 下ゆで葉・果菜 は100~300g、12 下ゆで根菜 は100~600gです



#### 葉菜



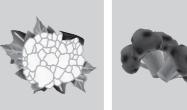
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

#### 果菜



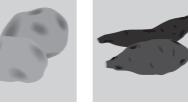
なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

#### 花菜

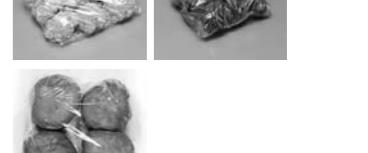
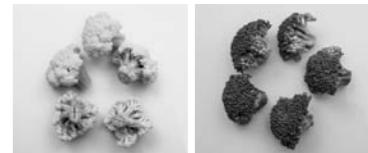


カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

#### 根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物



### 料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜の根元の太い物には、十文字の切り目を入れ、房になっている物は小房に分けます。  
根菜類は、同じ大きさに切りそろえ、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分程度そのままおきます。
- アスパラガス  
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

### 仕上がり調節は

- さいの目切りや薄切りにした場合  
仕上がり調節弱に合わせます。
- にんじん、さつまいも  
仕上がり調節弱に合わせます。太い場合は仕上がり調節中に合わせます。
- かぼちゃ  
仕上がり調節強に合わせます。
- アスパラガス  
仕上がり調節やや強に合わせます。

使いかた

37

# 調理する(オートメニュー)

## 予熱をしないメニュー

レシピ集(→P.64~114)に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。

対象メニューは「オートメニューの選びかた」(→P.25)のオートメニュー一覧を参照



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

- メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
- 給水が必要な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**

「**ノンフライ**、**過熱水蒸気**」または「**おかず**・**スイーツ**」を押してメニューの種類を選ぶ

**2**

- ▲**を押してメニュー番号を選ぶ
- ▲**または「**ノンフライ**、**過熱水蒸気**」、「**おかず**・**スイーツ**」を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
- 対象のオートメニュー番号と順番は「オートメニューの選びかた」を参照。(→P.25)
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**3**

「**あたため**スタート」を押してスタートする

**4**

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

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

### お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。  
電源プラグを抜かないでください。

## 予熱をするメニュー

●レシピ集(→P.64~114)に記載の予熱をするメニューの使いかたです。

●予熱をするオートメニューは「53 ピザ(パン生地)」(→P.110)と応用メニューのシーフードピザです。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

食品をのせた黒皿を用意する  
手順**3**の予熱が終わったら加熱室に入れます

**1**

「**おかず**・**スイーツ**」を押して「**おかず**・**スイーツ**」を選ぶ

**2**

- ▲**を押してメニュー番号を選ぶ
- ▲**または「**おかず**・**スイーツ**」を押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。

**3**

「**あたため**スタート」を押して予熱する

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

**4**

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

**5**

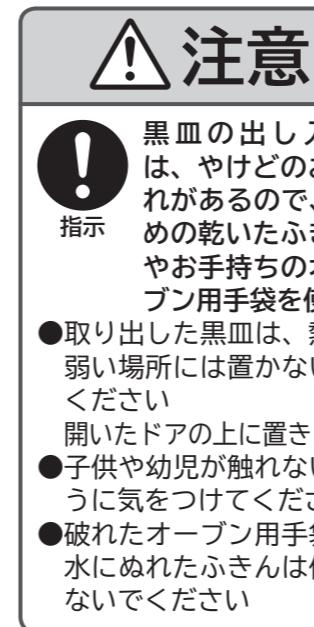
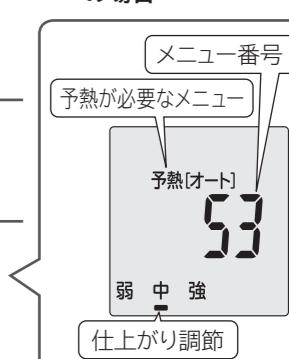
「**あたため**スタート」を押してスタートする

**6**

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

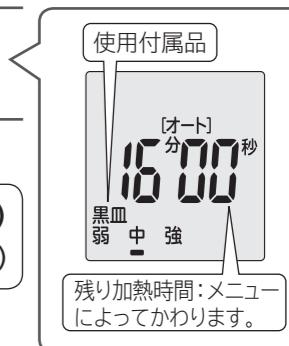
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)  
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.56)

例:「53 ピザ(パン生地)」の場合



### お願い

調理終了後、冷却ファンが回転する場合がありますが、冷却終了後自動停止します。  
電源プラグを抜かないでください。



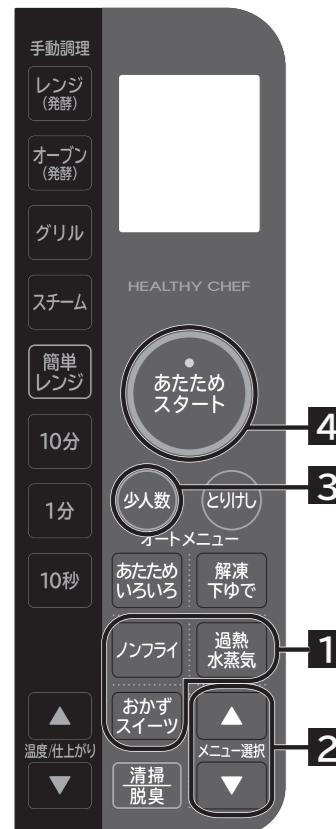
# 調理する(オートメニュー)

## 少人数メニュー(1人分・2人分)

1人分または2人分の分量で調理します。

対象メニューは「オートメニューの選びかた」(→P.25)のオートメニュー一覧を参照

応用メニューを少人数の分量で作るときは、オートメニューのコツを参考し、仕上がり調節を合わせて加熱します。1回に作れる分量は、レシピ集の応用メニューの分量です。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

**1**

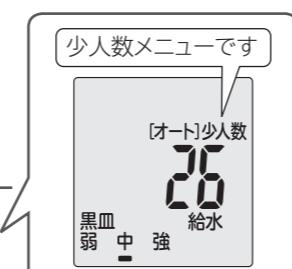
- 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
- スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例: 26 ハンバーグ  
少人数の場合



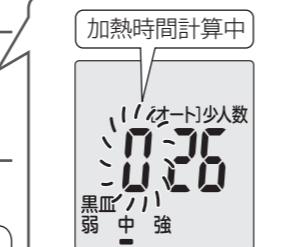
**2**

- ▲を押してメニュー番号を選ぶ
- ▲またはノンフライ、過熱水蒸気、おかずスイーツを押すごとにオートメニュー番号が順に選べます。
- 対象のオートメニュー番号と順番は「オートメニューの選びかた」を参照。(→P.25)
- 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)



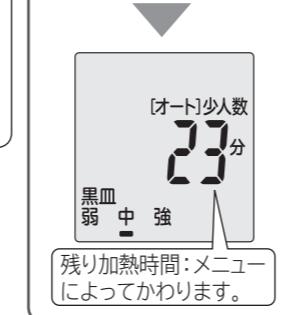
**3**

- 少人数を押して「少人数メニュー(1人分・2人分)」を選ぶ



**4**

- あたためスタートを押してスタートする



**5**

- 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
- 加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)
- 給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.56)
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱する。(→P.15)

# レンジ加熱する(手動調理)

## 簡単レンジ(600W・500W)

よく使うレンジの600W・500Wが簡単に使えます。

● 600W・500W以外の出力(800W・200W・100W)は「800W～100Wのレンジ加熱」(→P.42～44)を参照してください。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

**1**

- 簡単レンジを押して「出力(W)」を選ぶ
- 押すごとに切りかわります。

レンジ600W→レンジ500W

- 前回「簡単レンジ」で選んだ出力(W)を記憶しています。

**2**

- 10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ

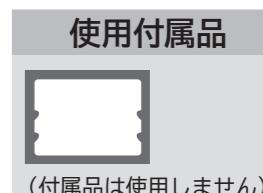
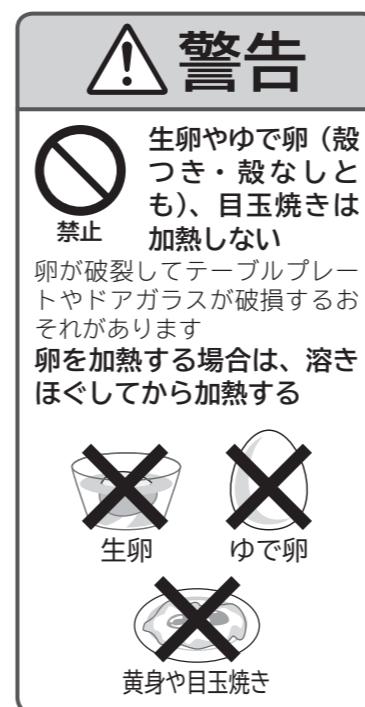
加熱時間: 10秒～19分50秒  
設定できる単位時間(→P.19)

**3**

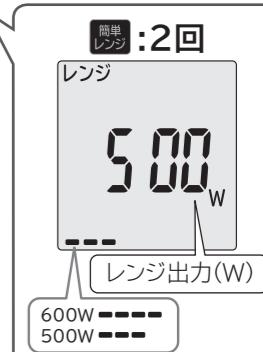
- あたためスタートを押してスタートする

**4**

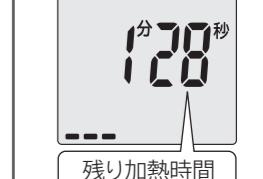
- 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
- 加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)



例: レンジ500Wで1分30秒加熱する場合



レンジ : 2回  
1分 10秒 : 3回



使いかた

使いかた

# レンジ加熱する(手動調理)

## 800W~100Wのレンジ加熱

レンジの800W 600W 500W 200W 100Wから選びます。

●レンジ1000Wは手動調理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。

●スチームレンジで加熱するときは「スチームを組み合わせる」(→P.49)を参照してください。

●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」(→P.51)を参照してください。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 レンジを押して「出力(W)」を選ぶ  
レンジを押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶  
レンジ200W▶レンジ100W

2 10分 1分 10秒 を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間

出力	加熱時間
800W	10秒~3分
600W 500W	10秒~19分50秒
200W 100W	10秒~90分

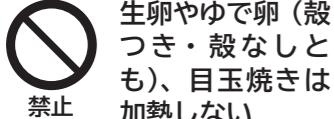
設定できる単位時間(→P.19)

3 を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)

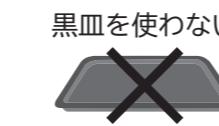
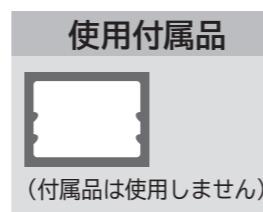
### 警告



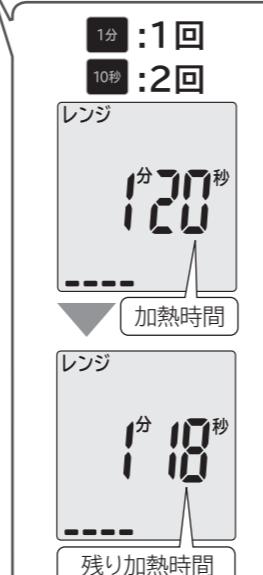
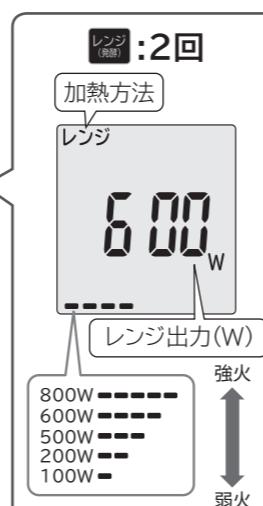
生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない  
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります  
卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



使いかた



例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



## 加熱時間の決めかた

●常温(約20°C)の食品のレンジ600Wの加熱時間の目安(100g当たり)

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

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30秒	50秒~1分10秒	めん類	50秒~1分10秒
	根菜	1分30秒~2分	50秒~1分10秒		40~50秒
魚介類		1分30秒~2分	50秒~1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	1分10秒~1分30秒
肉類		1分50秒~2分30秒	1分~1分30秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	40秒~1分
ごはん類			40~50秒	パン・まんじゅう	30~50秒

●食品の分量に比例した加熱時間にします。

分量が2倍の時は時間も2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°Cのとき)の加熱時間に対して、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で加熱する場合の加熱時間は、約1.2倍にします。

(食品温度が常温(約20°C)のとき)

### 少量の食品(100g未満)を加熱する場合

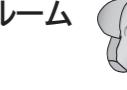
レンジ500Wで加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに、乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

# レンジ加熱する(手動調理)

## 800W~100Wのレンジ加熱(つづき)

### はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

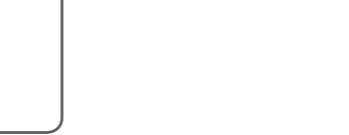
以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

食品の種類と調理のコツ		
皮や殻つきの物	いか、えびなど 	●表面に切り目を入れる。 ●レンジ200Wで控えめに加熱する。
栗、ぎんなん		●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどのおおいをする。
マッシュルーム		半分に切る。
ひじき		●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ200Wで控えめに加熱する。
100g未満のさいの目野菜 (約1cm角)		●水を多めにふりかける。 ●ラップなどのおおいをする。 ●レンジ500Wで様子を見ながら加熱する。
とろみのある物 (シチュー・カレーなど)		●加熱前によくかき混ぜる。 ●ラップなどのおおいをする。

### 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ます。
- 本製品では、冷凍食品を加熱するときは、中央に寄せて置きます。

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物があります。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、冷凍食品を端に置くなどすると、うまく仕上がりません。

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

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

### リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる)

レンジの800W 600W 500Wから途中で自動的に200W 100Wにする加熱です。

●煮込み調理や炊飯などに使う加熱方法です。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

**1** レンジ(発酵)を押し、「レンジ800W」「レンジ600W」または「レンジ500W」を選ぶ

●レンジ(発酵)を押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ800W▶レンジ600W▶レンジ500W▶レンジ200W▶レンジ100W

●「レンジ200W」「レンジ100W」を選ぶと、リレー加熱はできません。

**2** 10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ

**3** レンジ(発酵)を押し、「レンジ200W」または「レンジ100W」を選ぶ

レンジを押すごとに以下の順に表示されます。

レンジ200W▶レンジ100W

**4** 10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間: 10秒~90分

設定できる単位時間 (→P.19)

**5** あたためスタートを押してスタートする

**6** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)

**使用付属品**



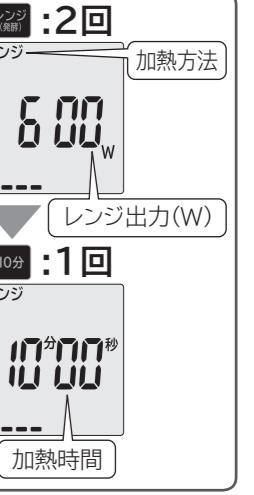
(付属品は使用しません)

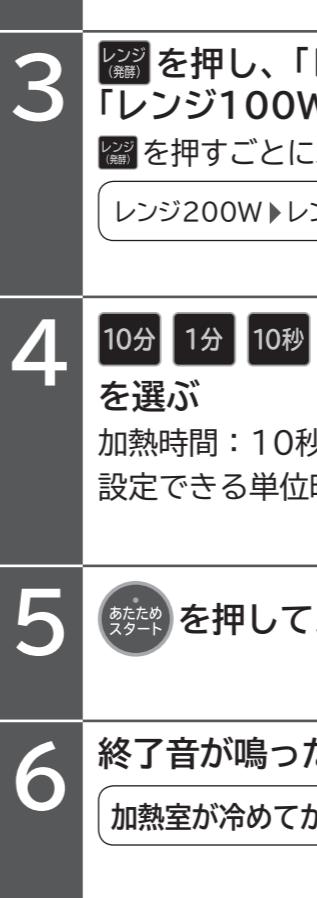
**黒皿を使わない**

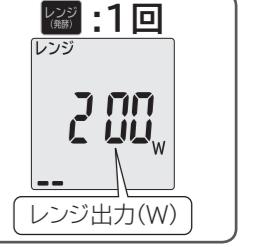


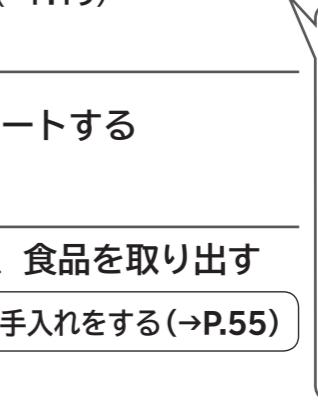
例: レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合













手順1の出力がスタートし、続いて手順3の出力がスタートします。



# オーブン加熱する(手動調理)

## 予熱無

加熱室を予熱しないでオーブンで調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める  
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

**1** オーブン(発酵)を2回押して「オーブン予熱無(予熱表示なし)」を選ぶ  
●押すごとに「オーブン予熱有(予熱表示あり)」➡「オーブン予熱無(予熱表示なし)」が切りかれます。  
●約2秒後に時間表示に切りかれますが、そのまま手順2に進みます。

**2** ▲を押して「温度」を選ぶ  
●温度: 100 ~ 210°C (10°C単位)、250°C  
●250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切りかれます。  
●加熱室が熱い場合、最大設定温度は210°Cです。

**3** 10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ  
加熱時間: 10秒 ~ 90分  
設定できる単位時間(→P.19)

**4** あたためスタートを押してスタートする

**5** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)  
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱する。(→P.15)

## 注意



指示 黒皿の取り出しは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う  
●取り出した黒皿は、熱に弱い場所には置かないでください  
開いたドアの上に置きます  
●子供や幼児が触れないよう気をつけてください  
●破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

## オーブンの上手な使いかた

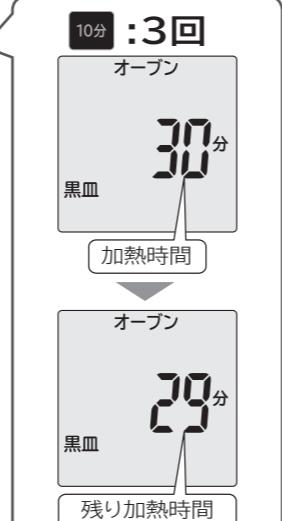
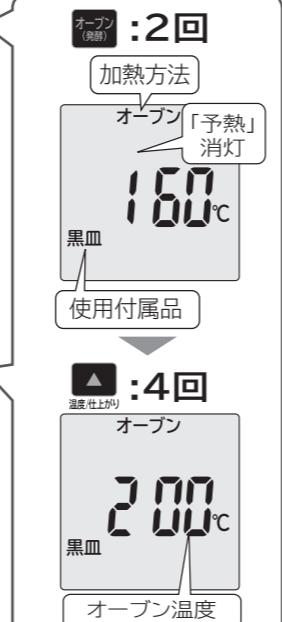
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。

- オーブン 加熱中に▲(温度)を押すと、セットした温度が表示されます。▼(温度)を押して温度をかえることができます。  
約5秒後に時間表示に戻ります。
- オーブン 加熱中に▲(時間)を押すと、1分単位で加熱時間の増減ができます。  
加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。  
残り時間が1分未満の場合は増減できません。

## 使用付属品



例: オーブン「予熱無」  
200°Cで30分加熱する場合



# スチームを組み合わせる(手動調理)

レンジ加熱・オーブン加熱・グリル加熱にスチームを組み合わせます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**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  
●食品と加熱方法に合った付属品を入れ、ドアを閉める

スチームオーブン予熱有のときは何も入れずにドアを閉めます。

●スチーム + レンジ  
使用付属品



給水タンク満水  
黒皿を使わない



●スチーム +  
オーブン/グリル  
使用付属品

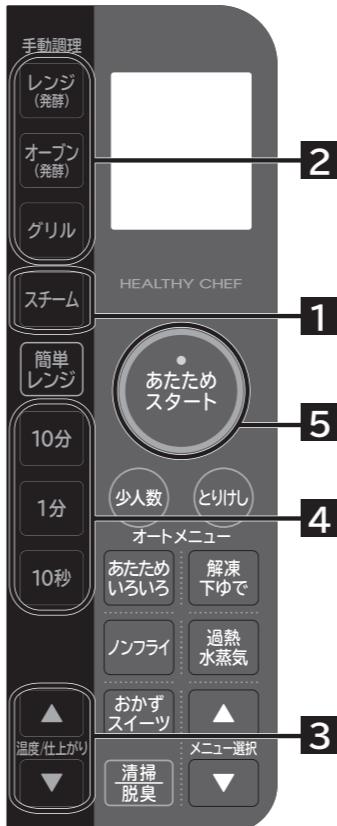


給水タンク満水  
オーブンは上・下段  
グリルは上段のみ

## 加熱内容

スチームレンジ  
出力: 350W  
スチームオーブン

- 予熱: 予熱有➡予熱無
- 温度: 100 ~ 210°C (10°C単位)、250°C



**1** スチームを押す

**2** スチームレンジはレンジ(発酵)、スチームオーブンはオーブン(発酵)、スチームグリルはグリルを押して選ぶ  
スチームオーブンはオーブンを押すごとに「予熱有」➡「予熱無」が切りかれます。

**3** スチームオーブンは▼を押して「温度」を選ぶ

**4** 10分 1分 10秒を押して「加熱時間」を選ぶ  
加熱時間

加熱方法	加熱時間
スチームレンジ	10秒~19分50秒
スチームオーブン	10秒~90分
スチームグリル	10秒~40分

設定できる単位時間(→P.19)

**5** あたためスタートを押してスタートする

スチームオーブン予熱有のときは、予熱終了音がなったらドアを開け、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉めてあたためスタートを押します。

**6** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)  
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.56)  
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱する。(→P.15)

## オーブン・グリルの上手な使いかた

### ■スチームオーブン

- 予熱中に温度をかえることができます。(→P.48)
- 加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。(→P.48)

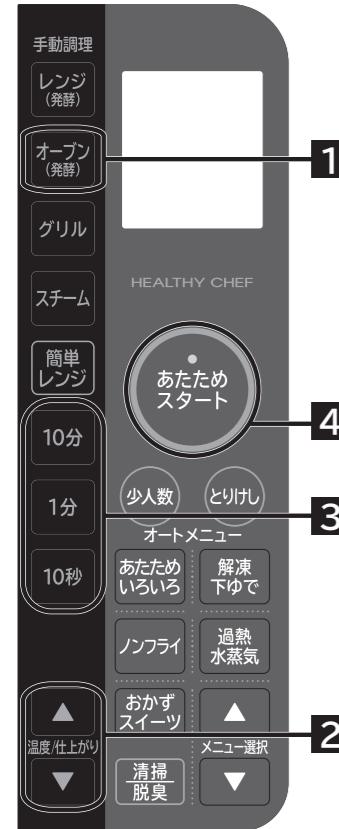
### ■スチームグリル

- 加熱途中に加熱時間をかえることができます。(→P.46)

# 発酵する(手動調理)

## スチームオーブン発酵

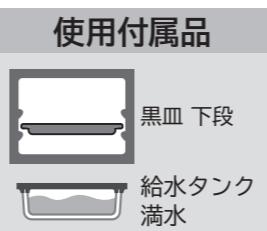
パンの生地などの発酵をします。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

- 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



例: スチームオーブン発酵「予熱無」40°Cで50分加熱する場合

### 1

**オーブン**を2回押して「オーブン予熱無」を選ぶ

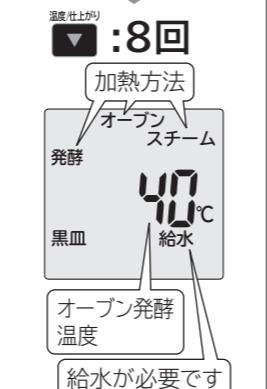
- 押すごとに「オーブン予熱有」→「オーブン予熱無」が切りかれます。
- 約2秒後に時間表示に切りかれますが、そのまま手順2に進みます。



### 2

**温度**を押して「発酵温度」を選ぶ

- 温度: 30 ~ 45°C (5°C単位)
- 「オーブン予熱有(予熱表示あり)」を選んでいると100°C未満は選べません。



### 3

**10分 1分 10秒**を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間: 10秒~90分  
設定できる単位時間 (→P.19)



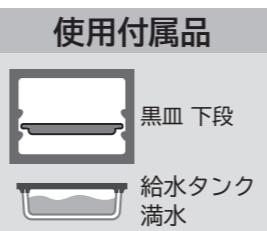
### 4

**あたためスタート**を押してスタートする

### 5

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.55)  
給水タンク使用後はお手入れをします。 (→P.56)



例: スチームオーブン発酵「予熱無」40°Cで50分加熱する場合

## スチームレンジ発酵

300g程度の少量の生地の発酵が手早くできます。

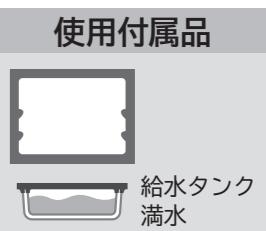


### お知らせ

ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

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

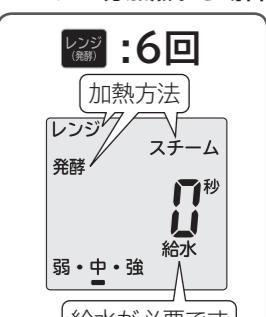


例: スチームレンジ発酵「予熱無」40°Cで50分加熱する場合

### 1

**レンジ**を6回押して「スチームレンジ発酵」を選ぶ

レンジを押すごとに以下の順に表示されます。  
レンジ800W→レンジ600W→レンジ500W→  
レンジ200W→レンジ100W→スチームレンジ発酵



### 2

**10分 1分 10秒**を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間: 10秒~90分  
設定できる単位時間 (→P.19)  
仕上がり調節を設定するときは (→P.17)



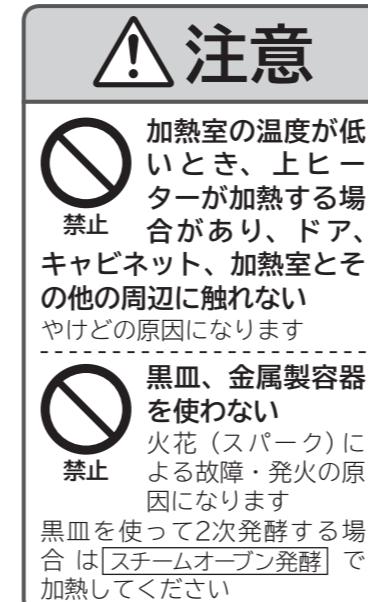
### 3

**あたためスタート**を押してスタートする

### 4

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.55)  
給水タンク使用後はお手入れをします。 (→P.56)



- スチームレンジ発酵のコツ**
- 発酵時間と温度はメニュー や一次発酵か二次発酵かによっても異なります  
本書レシピ集の各メニューに従ってください。
  - 市販の料理ブックやお好みの料理の発酵は  
[スチームオーブン発酵] で様子を見ながら行ってください。
  - 発酵温度の目安は  
こねあげた生地 (220g ~ 300g) の温度が約25°C のとき、仕上がり調節 [中] 設定で10分加熱したときは、発酵終了時の生地の温度は約30°Cになります。
  - 本書レシピ集に記載のバターロール、山形食パンの一次発酵を [スチームレンジ発酵] で行う場合は  
● 耐熱ガラスボウルにこね上げた生地を入れ、テーブルプレートに置き、[スチームレンジ発酵] 仕上がり調節 [中] [20 ~ 30分] で加熱します。2次発酵は [スチームオーブン発酵] を使用します。
  - 簡単パン (→P.108) を参照し、ポリ袋 (市販) を使ってこねることもできます。この場合は、袋のまま記載の発酵時間の少なめを目安にして発酵させます。

# 途中でスチームを入れる(スチームショット) (手動調理)

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途中に、好みのタイミングでスチームを追加できます。



## 準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

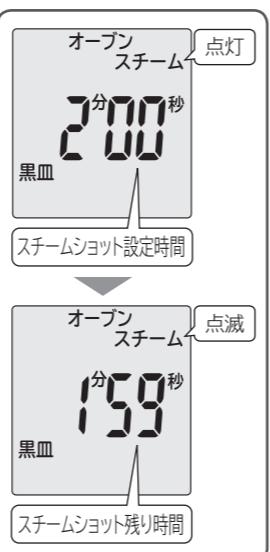
## 1

加熱途中にスチームを入れたいタイミングで **スチーム** を押し、スチーム時間を選ぶ

- 押すごとに切りかわります。  
3分▶2分▶1分▶0秒
- スチームショットを取り消す場合は、「0秒」を選びます。
- ボタンの押しかえはボタンを押した後、約5秒間受けつけます。
- スチームショット使用中は「スチーム」表示が点滅します。

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.55)  
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.56)  
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱する。(→P.15)

例:スチームオープンの加熱中にスチームショットを2分間入れる場合



## 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。
- オープンでスポンジケーキやエクレアを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- グリルで焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の1/2が経過した時に入れるとよいでしょう。

## お知らせ

- 加熱途中に何度も追加できます。
- 残りの加熱時間が5分以下のときは使用できません。
- オープン予熱中にスチームショットは使用できません。
- レンジ、スチームレンジ、スチームレンジ発酵ではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- スチームショットを使うときはヒーターが停止するため、仕上がりに影響することがあります。

# 手動調理の加熱時間の目安

## レンジ調理

次のページは「ごはん・お総菜のあたため」「冷凍食品の解凍あたため」

## 野菜下ゆで

- ラップの有無の「-」は、ラップをしなくても良いことを示す。
- オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は**11 下ゆで葉・果菜**(→P.36、37)で、根菜は**12 下ゆで根菜**(→P.36、37)で加熱します。

メニューノ	調理のコツ	手動調理の目安(レンジ600W)		ラップの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほ う れ ん 草 小 松 菜・春 菊	200g	2分~2分30秒	有
	白 菜・も や し キ ャ ベ			
果・花菜	カ リ フ ラ ワ ニ ブ ロ ッ コ リ ー	200g	2分30秒~3分	有
	な す ア ス パ ラ ガ ス			
根菜	さ や い ん げ ん さ や ん ど う	1本(300g)	5~6分	有
	と う も ろ こ し か ぼ ち ゃ	200g	3分~3分30秒	
根菜	に ん じ ん さ つ ま い も	200g	約4分	有
	里 い も ご ぼ う ん じ ゃ が い も	150g 300g	約4分 6~7分	

## 生ものの解凍

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ100W]	ラップの有無
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]	ラップの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒~2分10秒	-
さやいんげん	200g	約2分	-

- 解凍はラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後、3~5分放置して自然解凍します。

## 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]	ラップの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さのかたまり)	1杯分(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個(150g)	2分~2分40秒	有
冷凍ピラフ(パララの物)	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒~4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒~3分	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分50秒~2分	-
冷凍シーマイ	12個(170g)	3分~4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分~3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒~4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分~2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒~3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分~3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本(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

- 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。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げ、ひたるくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」(→P.43)参照)
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示しているレンジ600Wまたはレンジ500Wの時間を目安にして、加熱します。

# 手動調理の加熱時間の目安(つづき)

## レンジ調理(つづき)

### ごはん・お総菜のあたため

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

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

## 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。

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載 ページ	
				予熱有	予熱無		
焼き物	ハンバーグ	黒皿・上段	250°C	22~28分	28~34分	66	
			グリル	—	23~33分	70	
	塩ざけ		210°C	15~21分	24~30分	73	
			160°C	30~40分	36~46分	95	
				35~45分	40~50分		
	マカロニグラタン			36~46分	41~51分		
グラタン			160°C	—	52~62分	96	
直径15cm 直径18cm 直径21cm			180°C	22~27分	25~30分	108	
				35~45分	40~50分		
				36~46分	41~51分		
直径20cm			180°C	—	52~62分	96	
			160°C	—	52~62分	96	
パン	簡単パン	各8個	180°C	22~27分	25~30分	108	
				35~45分	40~50分		
	簡単あんパン			36~46分	41~51分		
			180°C	—	52~62分	96	
ピザ	油で揚げないカレーパン		180°C	20~25分	25~30分	110	
			180°C	20~25分	25~30分		
ピザ	ピザ(パン生地)		180°C	20~25分	25~30分		

## スチームレンジ調理

### ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あたため

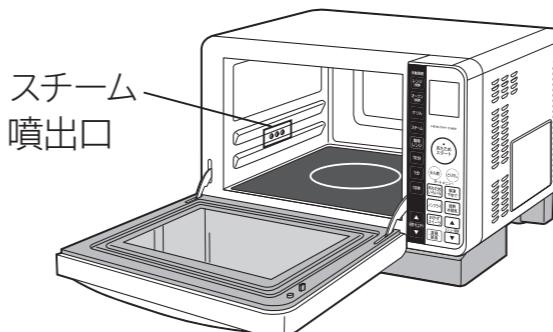
しつりふくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 [スチームレンジ]	ラップ の有無
ごはん	1杯(150g)	2分~2分30秒	—
シユーマイ	12個(170g)	2分30秒~3分	—
肉まん	1個(100g)	1分30秒~2分	—
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	—
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	—
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	—
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	—
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	—
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	—
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~2分	—
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	—
冷凍シユーマイ	15個(240g)	7~9分	—
冷凍肉まん	1個(100g)	2~3分	—
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	—
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	—

# お手入れする(水滴や汚れをとる)

## 本体

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。



## 注意

加熱室内壁、ドアガラス、テーブルプレートに食品くずや油分、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・発煙・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

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

テーブルプレートに衝撃を加えない  
けが・破損の原因になります

## テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

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

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

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

## 加熱室内壁・ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

●加熱室内にいた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。  
●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。  
●ドア内側は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。  
●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。  
●センサー部に指や物を入れないでください。(→P.4)

## スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれぶきんでこまめにふき取ります。  
●酸性・アルカリ性の洗剤を使うと、さびることがあります。

お願い (加熱室内壁・ドア内側・テーブルプレート)  
●次のものは塗装がはげたり、傷付いたりするため使わないでください。

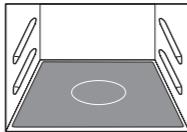
●シンナー、ベンジン、アルコール  
●オーブンクリーナー、漂白剤  
●住宅・家具用合成洗剤、強酸性や強アルカリ性の洗剤  
●可燃性ガス(LPGなど)入りスプレー洗剤  
●スポンジたわしのかたい部分、研磨剤入りのナイロンたわし

# お手入れする(つづき)

## 清掃(加熱室の汚れをとる) 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なります。

**準備** 加熱室を空にしてドアを閉める



**1** 液晶表示部に「」が表示されることを確認し、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.23)

**2** **清掃**を押し、**清掃**を選ぶ  
押すごとに切りかわります。



**3** **あたため**を押してスタートする

**4** ●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから汚れをふき取る  
●加熱室の清掃終了後には、「水抜き」を行います。

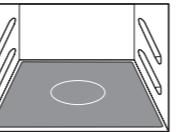
## 脱臭(加熱室の臭いをとる) 脱臭

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なってください。「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

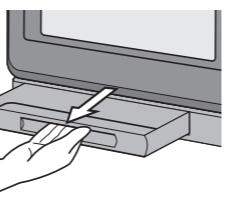
## 水抜き(本体に残った水を抜く) 清掃

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なってください。

**準備** 加熱室を空にしてドアを閉める



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



**2** **清掃**を押し、**清掃**を選ぶ  
押すごとに切りかわります。



**3** **あたため**を押してスタートする

スタートすると「ゴポッ」とポンプが水を吸う音がしますが異常ではありません

**4** ●終了音が鳴り、加熱室が冷めてから水滴をふき取る  
●給水タンクを空にして本体にセットします。

## 付属品

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

●黒皿はお酢や重曹などの酸性やアルカリ性の水溶液に浸しておくと表面が白化する場合があります。  
●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。  
給水タンクの変形、破損の原因になります。



## 注意

**禁止** **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、お湯が飛び出することがあります



**禁止** **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います  
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

# うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために食品をテーブルプレートの中央に寄せて置いてください。(→P.16)

こんなときは	確認してください／直しかた
<b>1 うまく仕上がらない</b>	<p><b>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</b></p> <p><b>料理のでき具合が悪い</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●仕上がり調節でお好みに合わせてください。</li> <li>●仕上がり調節の目盛を記憶させることができます。セットされている目盛を確認してください。(→P.17)</li> </ul> <p><b>市販の料理ブックのオーブン調理や市販の生地を使うと上手にできないことがある</b></p> <p><b>スチーム調理の食品の仕上がりが悪い</b></p>
	<p>このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。(→P.54)</p> <p>給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。</p>
<b>2 ごはんがあたまらない</b>	<p><b>ごはんがあたまらない仕上がりにむらがみられる</b></p> <p><b>ごはんが熱くなり過ぎる</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。</li> <li>●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。ふたやラップをなどのおおいをしないで加熱してください。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、うまく仕上がりません。</li> <li>●ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。</li> <li>●2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。</li> <li>●ごはんがかたまりになってしまいますか。かたまりになっていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。</li> </ul> <p><b>6スチームあたためでごはんがあたまらない</b></p> <p><b>ごはんがぱさつく</b></p>
<b>4解凍あたためで冷凍ごはんがあたまらない</b>	<p><b>4解凍あたためで冷凍ごはんがあたまらない仕上がりにむらがみられる</b></p> <p><b>4解凍あたためで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる</b></p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたやラップをしたまま加熱していませんか。ふたやラップをなどのおおいをしないで加熱してください。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、うまく仕上がりません。</li> <li>●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っています。</li> <li>●1おかず・ごはん仕上がり調節[やや弱]で加熱してください。</li> </ul> <p>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。</p> <p>容器(茶わんなど)に入れ、ラップなどのおおいをしないで加熱します。</p> <p>●6スチームあたためを使うか、1おかず・ごはん仕上がり調節[やや弱]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。</p> <p>●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。</p> <p>●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。</p> <p>●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。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、うまくあたまりません。</p> <p>●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量に合った大きさの物を使います。</p> <p>●ごはんを冷凍するときは、ラップなどでぴったり密封します。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。(→P.29)</p> <p>●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物で加熱し、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。</p> <p>●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎる容器を使っています。</p> <p>●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。</p> <p>●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりません。</p>

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(つづき)

こんなときは	確認してください／直しかた
3 解凍	解凍不足でかたい <ul style="list-style-type: none"> <li>●半解凍(7~8分目解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。</li> <li>●脂身が上にならぬませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。</li> <li>●食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱します</li> </ul>
	食品が煮えた <ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。</li> <li>●ラップでおおっていたり、袋にいれたまま加熱していませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れない場合があります。</li> <li>●皿などの上にのせて加熱していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。</li> <li>●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。(→P.35)</li> <li>●冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。</li> <li>●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。</li> </ul>
4 お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない <ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップやふたなどのおおいをしたままで加熱していませんか。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ない場合があります。</li> <li>●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。</li> <li>●食品の種類や保存状態(常温、冷蔵、冷凍)によってオートメニュー、「仕上がり調節」を使い分けます。(→P.17、26)</li> </ul>
	食品をあたためると熱くなり過ぎる <ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップやふたなどのおおいをしたままで加熱していませんか。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ない場合があります。</li> <li>●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。</li> <li>●オートメニューでぬるかった物を、オートメニューで追加加熱をしていませんか。 [レンジ600W]または[レンジ500W]で様子を見ながら、追加加熱をしてください。</li> <li>●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。 [レンジ600W]または[レンジ500W]で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
カレーやシチューがあたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節をやや強か強で加熱します。(→P.27)</li> <li>●加熱前後で、よくかき混ぜます。</li> </ul>
冷凍保存した食品があたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●[4解凍あたため]で加熱します。(→P.28、29)</li> <li>●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上がり調節やや強か強に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて、加熱してください。</li> </ul>
市販の冷凍食品があたためたときに仕上げにむらがみられる	<ul style="list-style-type: none"> <li>●冷凍食品メーカーが表示している[レンジ600W]または[レンジ500W]の時間を目安にして、若干多めに加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いてあたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。</li> <li>●仕上がりがぬるかったときは、[レンジ600W]または[レンジ500W]で様子を見ながら、追加加熱をしてください。</li> </ul>

こんなときは	確認してください／直しかた
5 牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ(重量)に対して半分以下の量のときは[レンジ500W]であたまり加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●冷めかけた牛乳を加熱していませんか。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。[おかず・ごはん]で加熱すると熱くなり過ぎます。</li> </ul>
	牛乳がぬるい <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていますか。</li> <li>●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにかけて加熱してください。</li> <li>●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。</li> </ul>
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない <ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。</li> <li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがらません。</li> <li>●ほうれん草などの葉菜は100~300g、じゃがいもなどの根菜は100~600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。[おかず・ごはん]で加熱するとうまく仕上がりません。葉菜・果菜は[11下ゆで葉・果菜](→P.36、37)で、根菜は[12下ゆで根菜]で加熱してください。</li> </ul>
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほうれん草などの葉菜は、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。</li> <li>●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。</li> </ul>
7 パン	ブロッコリーなどの果菜類を包むときは <ul style="list-style-type: none"> <li>●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ぴったりと包みます。</li> </ul>
	じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった <ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。</li> <li>●100g未満のオートメニューはできません。[レンジ500W]で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>
8 スイーツ	じゃがいもが加熱不足になつた <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3~5分程そのまま置いて、蒸らします。</li> </ul>
	トースト 焼き色がつかない <ul style="list-style-type: none"> <li>●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。 [グリル]で様子を見ながら加熱します。(→P.46)</li> </ul>
パン	ふくらみが悪い <ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。(→P.52)</li> <li>●成形するとき生地をいじめていますか。生地はていねいに扱ってください。</li> </ul>
	焼き色にむらがある <ul style="list-style-type: none"> <li>●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。</li> </ul>
8 スイーツ	ケーキのふくらみが悪い <ul style="list-style-type: none"> <li>●卵はしっかりと泡立てましたか。</li> <li>●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.95)</li> <li>●粉を加えた後やバターを加えた後に、混ぜ過ぎていませんか。</li> </ul>
	いくら泡立てても泡立ちが悪い <ul style="list-style-type: none"> <li>●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。</li> <li>●卵は新鮮な物を使ってください。</li> </ul>
8 スイーツ	きめがあらく、粉がダマになって残る <ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりと混ぜてください。</li> </ul>
	ケーキがうまく焼けない <ul style="list-style-type: none"> <li>●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理の加熱時間の目安」(→P.54)を参照して焼いてください。</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>

こんなときは		確認してください／直しかた
8 スイッチ(づき)	焼き色にむらがある	生地の大きさや厚みはそろえてください。
	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●エクレアの作りかた(→P.102)を参照し、作りかた①のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
	大きさにむらがある	生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
9 その他	もちは焼けるか	焼きもちは、ヒーターが遠いため上手に焼けません。
	トーストは焼けるか	焼けます(→P.105)。トースターで焼くよりも時間がかかります。
	丸身の魚は焼けるか	内臓を取り除いていない物は上手に焼けません。

## お困りのとき

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	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています。)(→P.14) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常なりませんか。
	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	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.13)、排気口や吸気口をふさいでいる物を取り除き、電源を入れてください。
	食品がまったくあたたまらない	● <small>押す</small> を押し液晶表示部に「M」と「0」だけが表示されていませんか。 店頭用の「デモモード」のため加熱できません。解除してください。(→P.62)
	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。5℃以下の環境ではスチームが出にくくなることがあります。 ●上記を確認しても正常にならない場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。(→P.115)
	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」や「ジージー」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音、インバータの作動音です。異常ではありません。
	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。異常ではありません。
	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、故障ではありません。
	スチーム使用中に音がする	給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。異常ではありません。

 マークがあるものはホームページからサンプル音を確認できます。スマートフォンやタブレット端末で右記のコードを読み取り、画面の案内に従って操作してください。

読み取れない場合は以下のURLを入力します。

[https://kadenfan.hitachi.co.jp/manual\\_movie/range/sound/2018/rw.html](https://kadenfan.hitachi.co.jp/manual_movie/range/sound/2018/rw.html)



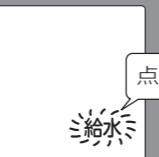
現象	原因
2 音(づき)	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする
	終了音や操作音の音色が切りかわったり、無音になった
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る
3 火花・煙・付着物	調理が終了してもファンの風切り音がする
	レンジのとき火花(スパーク)が出る
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た
	スチーム噴出口に白い付着物が残る
	4 水滴・庫内灯・ヒーター
	加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している
4 水滴・庫内灯・ヒーター	庫内灯の明るさがかわるときがある

# お困りのとき(つづき)

現象	原因
5 設定・表示	液晶表示部にMと表示されている(「デモモード」になっている) <解除方法> 「  を3回押し、  を1回押す」この操作を3回繰り返すと液晶表示部の「M」表示が消え加熱できます。
	セットした温度が途中でかわることがある [オーブン]のとき、250°Cの運転時間は約5分です。 その後は自動的に210°Cに切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20°C上下する 加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より25分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中でかわることがある 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。
6 その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない [オーブン]、[グリル]と組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した すぐに汚れをふき取ってください。 そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる 少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている 加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。(→P.55、56) 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
7 お知らせ表示が出たとき	加熱室内壁の塗装が剥がれている 加熱室内のお手入れはスポンジたわしのかたい面でこすらないでください。(→P.55、56) ご使用に伴い、加熱室内の塗装が剥がれる場合がありますが、性能上問題ありません。
	ドアガラスの「レシピ集」のコードが読み取れない 表紙に記載の2次元コードを読み取るか、「ホームページからレシピ集を見る」(→P.114)に記載のURLを入力してください。

# お知らせ表示が出たとき

「C※※」が表示されるときは下表を確認してください。繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明な点は「修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.115)

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
「C06」が表示される 	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。	ドアを開けると「C06」が消えて「冷却中」が表示します。冷却ファンが自動的に停止し、「冷却中」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  を押して、手動調理(レンジ加熱)(→P.41~44)で様子を見ながらあたためます。
「C18」が表示される 	機械室内部の温度が高くなり過ぎたため、保護装置が働いて運転を停止しました。	運転を停止した状態でしばらくおき、本体を冷ましてから調理を再開してください。
「給水」が表示される 	給水タンクの水がありません。 点滅 給水	給水タンクに水を補給してください。(→P.23)
「冷却中」が表示される 	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。 表示中も続けて調理できます。 一部のメニュー([39 茶わん蒸し]、柔らかプリン、発酵など)は加熱室内の温度が高いとうまく仕上がりません。加熱室を冷ましてから調理してください。	加熱室の温度が高いときや繰り返して調理した後(積算調理時間10分以上の場合)、加熱途中で  を押したときやドアを開けたとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約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。待機時消費電力オフ機能(→P.14)で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。
「H※※」が表示される 	●外來ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	 を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。(「H※※」の表示は消えます。)
●部品の故障表示 	●部品の故障表示	「H※※」が繰り返し表示される場合は、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。ご不明点は「修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.115)

オートメニューの選びかた ..... 25  
※ レシピ集に記載の写真は、盛り付けの一例です。

**焼き物** ページ

26 ハンバーグ	66
26 ビーフハンバーグ	66
26 ピーマンの肉詰め	66
27 ローストビーフ	67
焼き豚	67
スペアリブ	67
35 豚のしょうが焼き	68
28 鶏のハーブ焼き	68
29 鶏の照り焼き	68
ローストチキン	69
グレービーソース	69
チキンソテー	69
焼きとり	70
30 塩ざけ	70
さけのムニエル	70
31 塩さば	71
31 さばの塩焼き	71
32 ぶりの照り焼き	71
33 あじの開き	72
54 焼き野菜	72
34 焼きいも	72
34 ベークドポテト	72

**グラタン・キッシュ** ページ

36 マカロニグラタン	73
ホワイトソース	73
市販の冷凍グラタン	73
36 えびのドリア	74
36 ラザニア	74
ほうれん草のキッシュ	74

**いため物(油を使わないいため物)** ページ

37 焼きそば	75
38 チンジャオロウスー	75
38 ホイコウロウ	76
38 ゴーヤーチャンブルー	76
55 なすのみそいため	76
56 豚肉とピーマンのみそそぼろ	77
57 焼きうどん	77
58 にらレバいため	77

**蒸し物** ページ

39 茶わん蒸し	78
39 手作り豆腐	78
40 あさりの酒蒸し	79
41 鶏の簡単蒸し	79
41 鶏の酒蒸し	79
香味ソース	79
梅肉ソース	79
59 蒸し野菜のベーコン巻き	80
60 なすときのこの蒸しサラダ	80

**揚げ物(ノンフライ)** ページ

13 鶏のから揚げ	81
13 鶏のしょうゆから揚げ	81
14 手羽先のから揚げ	82
22 豚のから揚げ	82
15 とんかつ	82
16 ヒレかつ	83
チキンかつ	83
くしかつ	83
煎りパン粉の作りかた	83
17 えびフライ	84
18 あじフライ	84
19 ポテトコロッケ	84
20 えびの天ぷら	85
23 魚介の天ぷら	85
24 野菜の天ぷら	85
かき揚げ	85
21 チキン南蛮	86
25 さつま揚げ	86

**煮物・だし・汁物** ページ

42 肉じゃが	87
42 ロールキャベツ	87
42 かぼちゃの含め煮	87
42 カレー(ポーク&ビーフ)	88
ビーフシチュー	88
ポークシチュー	88
61 簡単肉じゃが	89
43 かぼちゃの煮物	89
43 里いもの煮物	89
44 肉豆腐	90
44 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	90
45 筑前煮	90
46 ぶり大根	91
47 かつお昆布だし	91
47 煮干し昆布だし	91
48 とん汁	92
48 けんちん汁	92
62 さばのみそ煮	92
63 きんぴらごぼう	93
64 ふろふき大根	93

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。  
00は「オートメニュー」の応用メニューです。  
◎印は調理時間が10分以内のスピードメニューです。

**ごはん物・麺** ページ

カルボナーラ	93
炊飯(ごはん)	94
赤飯(おこわ)	94
山菜おこわ	94

**スイーツ** ページ

49 スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	95
50 シフォンケーキ(プレーン)	96
50 カプチーノシフォンケーキ	97
50 ココアシフォンケーキ	97
50 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	97
ロールケーキ(プレーン)	98
モカロールケーキ	98
パウンドケーキ(プレーン)	99
スフレチーズケーキ	99
51 型抜きクッキー	100
51 絞り出しクッキー	100
51 アーモンドクッキー	100
スノークッキー	101
らくらくクッキー	101
エクレア	102
カスタードクリーム	102
マドレーヌ	103
マフィン	103
柔らかプリン	103
アップルパイ	104
りんごのプリザーブ	104
焼きりんご	104
ちんすこう	105

00は「オートメニュー」のメニュー番号です。  
00は「オートメニュー」の応用メニューです。  
◎印は調理時間が10分以内のスピードメニューです。

**パン・ピザ** ページ

トースト(裏返し)	105
バターロール(ロールパン)	106
山形食パン	107
52 簡単パン	108
52 簡単あんパン	109
52 油で揚げないカレーパン	109
53 ピザ(パン生地)	110
53 シーフードピザ	110
市販のピザ	111

**ゆで物** ページ

11 ほうれん草のおひたし	111
12 イタリアンサラダ	111

**あたため** ページ

2 牛乳のあたため	112
3 酒かん	112
6 スチームあたため (ごはんのあたため(スチーム)、 お総菜のあたため(スチーム))	112
7 中華まんのあたため	112
8 揚げ物のあたため	112

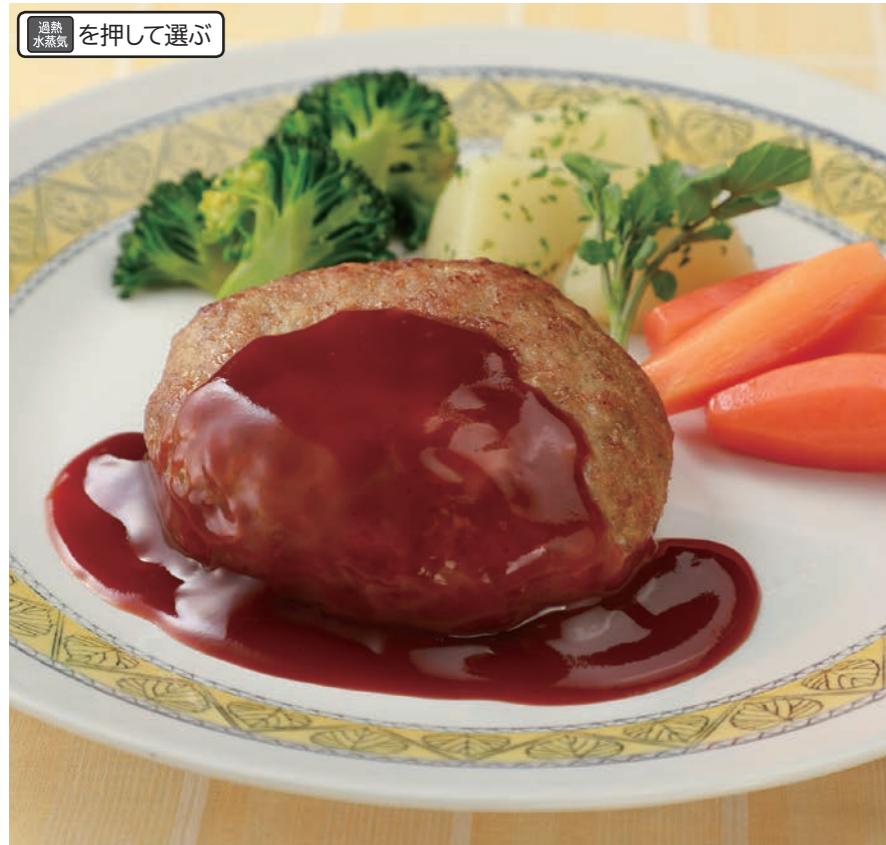
●本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL = 1cc)

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

●本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL = 1cc)  
●レシピ集本文に記載している□はオートメニューや手動調理の加熱の種類を示します。  
●卵は大きさの表記がないものは中サイズです。  
■加熱時間  
約5分: 5分を目安にして加熱します。  
5~10分: 5~10分を目安にして加熱します。  
■レシピ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(シージー)  
■加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。  
■料理写真は調理後盛りつけた物です。

# 焼き物

## オート 26 ハンバーグ



加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	黒皿 上段
1回に作れる分量	給水タンク 満水

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

### ハンバーグのコツ

- 生地の作りかたは  
ねらいようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作り加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がりります。
- 2人分の場合  
過熱水蒸気[26 ハンバーグ]少人数  
(→P.40)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。

## 応用 26 ビーフハンバーグ



過熱水蒸気	を押して選ぶ
加熱時間の目安	約 24 分
1回に作れる分量	2~4人分
仕上がり調節	弱

### 材料 (4人分)

ハンバーグの材料を参考し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

### 作りかた

- 1 ハンバーグの作りかたを参考し、過熱水蒸気[26 ハンバーグ]仕上がり調節[弱] (→P.38)で加熱する。

## 応用 26 ピーマンの肉詰め



過熱水蒸気	を押して選ぶ
加熱時間の目安	約 26 分
1回に作れる分量	4人分

### 材料 4人分(12個)

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

### 作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

- 2 耐熱容器にⒶを入れ[レンジ]600W 約2分30秒 (→P.41~44) で加熱する。

- 3 あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。

- 4 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1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- 5 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、上段に入れ過熱水蒸気[26 ハンバーグ] (→P.38)で加熱する。
- 6 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。

### ハンバーグのコツ

- 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考します。
- 焼きが足りなかつたときは  
グリル (→P.46) で様子を見ながら焼きます。

## オート 27 ローストビーフ



過熱水蒸気	を押して選ぶ
加熱時間の目安	約 52 分
1回に作れる分量	2~4人分

材料	4人分
牛もも肉(かたまり)	800g
塩、こしょう	各少々
にんにく(すりおろす)	1片
サラダ油	小さじ1

### 作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすりこみ、サラダ油を全体に塗る。
- 3 ②を黒皿の中央にのせ、下段に入れ過熱水蒸気[27 ローストビーフ] (→P.38) で加熱する。
- 4 加熱後、十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

### ローストビーフのコツ

- 肉の直径は  
4.5~5cm(2人分)、5~7cm(3人分以上)の物を使います。直径が小さい物は火が通り過ぎになります。
- 2人分の場合

過熱水蒸気[27 ローストビーフ]少人数 (→P.40) で加熱します。

### ■ 形状がふぞろいの場合は

木綿製のたこ糸でしばって形を整えるか、ネットで包むと整った形状になります。

■ 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。

■ 加熱終了後、焼きむらが気になるときは黒皿の前後を入れかえ[オーブン]予熱無[210℃] (→P.48) で様子を見ながら加熱します。

### ■ 塩、こしょうの分量は

塩は肉の重さの0.8~1%、こしょうは肉の重さの0.3~0.4%が目安です。

### ■ 肉は冷蔵庫から出したての物を

## 手動 焼き豚



過熱水蒸気	を押して選ぶ
加熱時間の目安	40~50分
1回に作れる分量	2~4人分

材料	4人分
豚肩ロース肉(厚さ約2cm、1枚約150gの物)	2枚

材料	4人分
砂糖	大さじ3
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	大さじ1
卵	1個
小麦粉	大さじ4
五香粉(ウーシャンフエン)	少々
白すりごま	小さじ $\frac{1}{2}$
はちみつ	大さじ1

### 作りかた

- 1 豚肉はⒶと一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室で15分程度おく。
- 2 アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒皿に①を並べ、下段に入れ[オーブン]予熱無[170℃] 40~50分 (→P.48) で加熱する。加熱後、3分程度おき、切り分ける。

## 手動 スペアリブ



過熱水蒸気	を押して選ぶ
加熱時間の目安	30~35分
1回に作れる分量	4人分(6~8本)

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
Ⓐ 板豆醤(トウバンジャン)	小さじ $\frac{1}{4}$
にんにく(すりおろす)	1/2片
塩	小さじ $\frac{1}{4}$
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  $\frac{1}{3}$ ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日程度おく。
- 2 黒皿に①の骨を上にして並べ、下段に入れ[オーブン]予熱無[210℃] 30~35分 (→P.48) で加熱する。

## 注意

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

### お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[脱臭] (→P.15) で加熱してください。
- 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 35 豚のしょうが焼き



加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	黒皿 上段
1回に作れる分量	1 ~ 3 人分

材料	3人分
豚ロース薄切り肉 (厚さ2~3mmの物)	300g
酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1½
Ⓐ しょうが (すりおろす)	大さじ1
砂糖	小さじ1½

### 作りかた

- 豚肉を合わせたⒶに15~30分つけておく。
- 黒皿に①を広げて並べ、上段に入れ「おかげ・スイーツ」[35 豚のしょうが焼き] (→P.38) で加熱する。

## オート 28 鶏のハーブ焼き



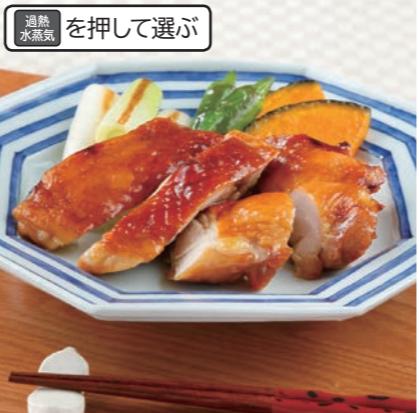
加熱時間の目安	使用付属品
約 29 分	黒皿 上段
1回に作れる分量	2 ~ 4 人分

材料	4人分
鶏もも肉 (皮つき1枚約250gの物)	2枚
塩、こしょう	各少々
Ⓐ タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ(生または乾燥品)	各少々
Ⓐ みりん	大さじ1
Ⓐ 砂糖	小さじ1
Ⓐ しょうが汁	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。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
- ②の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「過熱水蒸気」[28 鶏のハーブ焼き] (→P.38) で加熱する。
- ③の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「過熱水蒸気」[29 鶏の照り焼き] (→P.38) で加熱する。

## オート 29 鶏の照り焼き



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	黒皿 上段
1回に作れる分量	2 ~ 4 人分

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに15分程度つけて下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ②の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「過熱水蒸気」[29 鶏の照り焼き] (→P.38) で加熱する。

## 手動 ローストチキン



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 12 分 210°C 70 ~ 80 分	黒皿 下段

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
グレービーソース	適量

### 作りかた

- 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
- 黒皿にオープンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- 食品を入れずにオープン[予熱有] [210°C] [70 ~ 80分] (→P.47) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、グレービーソースを添える。

## 手動 チキンソテー



手動	使用付属品
オープン 210°C 25 ~ 30 分	黒皿 上段

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

### 作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして5~10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- 黒皿に①の皮を上にして並べ、上段に入れ「オープン[予熱無] [210°C] [25 ~ 30分] (→P.48) で加熱する。」

### 豚のしょうが焼きのコツ

- 1、2人分の場合
  - おかげ・スイーツ」[35 豚のしょうが焼き] (→P.40) で加熱します。
- 焼きが足りなかつたときは
  - グリル」(→P.46) で様子を見ながら焼きます。

### 鶏のハーブ焼きのコツ

- 2人分の場合
  - 過熱水蒸気」[28 鶏のハーブ焼き] (→P.40) で加熱します。
- 骨付き肉は
  - 仕上がり調節[強]で加熱します。
- 焼きが足りなかつたときは
  - グリル」(→P.46) で様子を見ながら焼きます。

### 鶏の照り焼きのコツ

- 2人分の場合
  - 過熱水蒸気」[29 鶏の照り焼き] (→P.38) で加熱します。
- 焼きが足りなかつたときは
  - グリル」(→P.46) で様子を見ながら焼きます。

## グレービーソース

### 材料・作りかた

ローストチキンの加熱後、黒皿に残った野菜と焦げた部分に水(カップ1)を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素(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。

### ローストチキンのコツ

- 加熱途中で表面の焼き色が濃くなつたときは
  - 表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 一緒に加熱する野菜は
  - グレービーソースを作るための野菜です。食べられません。

### お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」(→P.15) で加熱してください。
- 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 33 あじの開き



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	黒皿 上段
1回に作れる分量	1~2人分
	給水タンク 満水

### 材料

あじの開き (1枚100~120gの物) 2枚

#### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒皿にアルミホイルを敷いて、あじの盛りつけたときに上になる方を上にしてあじの開きのコツを参考して並べる。
- ②を上段に入れ過熱水蒸気 [33 あじの開き] (→P.38) で加熱する。

#### あじの開きのコツ

- 1人分の場合  
過熱水蒸気 [33 あじの開き] 少人数 (→P.40) で加熱します。
- 干物 (1枚) が 70g 以下のときはグリル (→P.46) で様子を見ながら加熱します。
- 並べかたは
 

1人分	2人分

 アルミホイル

- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動調理 [スチームグリル] (→P.49) 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。

- 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。

#### お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭 (→P.15) で加熱してください。
- 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 54 焼き野菜



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	黒皿 上段
1回に作れる分量	2~3人分

### 材料

プロッコリー、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

アンチョビ (みじん切り)	小さじ1 (約6g)
スタッフドオリーブ (みじん切り)	3個
オリーブ油	大さじ1
白ワインビネガー	小さじ2
レモン汁	小さじ1
塩、こしょう	各少々

## オート 34 焼きいも



加熱時間の目安	使用付属品
約 58 分	黒皿 下段
1回に作れる分量	2~4人分

### 材料

さつまいも (1本約250gの物) 4本

#### 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。
- さつまいもの皮に、フォークで穴をあけるか、切れ目を入れる。
- 黒皿にさつまいもを並べ、下段に入れ過熱水蒸気 [34 焼きいも] (→P.38) 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。
- 2人分の場合  
過熱水蒸気 [34 焼きいも] 少人数 (→P.40) で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは  
オープン [予熱無] 210°C (→P.48) で様子を見ながら加熱します。

#### 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。
- 黒皿に①を広げてのせる。
- ②を上段に入れおかず・スイーツ [54 焼き野菜] (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

## 応用 34 ベークドポテト



加熱時間の目安	約 58 分
1回に作れる分量	2~4人分

### 材料

じゃがいも (1個約150gの物) 4個

#### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒皿にじゃがいもを並べ、下段に入れ過熱水蒸気 [34 焼きいも] (→P.38) で加熱する。

## グラタン・キッシュ

## オート 36 マカロニグラタン



### 加熱時間の目安

約 25 分

### 1回に作れる分量

1~4人分

### 材料

マカロニ	80g
鶏もも肉 (1cm 角切り)	100g
大正えび (尾と殻を取り、背わたを取つて半分に切る)	8尾 (約100g)
玉ねぎ (薄切り)	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	カップ3
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	80g

#### 作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- 深めの耐熱容器に①を入れレンジ 600W 約 5 分 30 秒 (→P.41~44) で加熱し、マカロニと合わせる。
- ②にホワイトソースの 1/2 量を加えてあえる。
- バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 黒皿に④を並べ、下段に入れおかず・スイーツ [36 マカロニグラタン] (→P.38) で加熱する。

## ホワイトソース

#### 作りかた

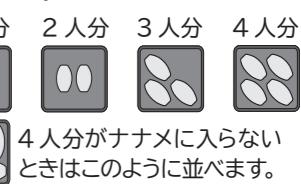
- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れレンジ 600W (→P.41~44) で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しづつ加えながらのばしレンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

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

#### グラタンのコツ

- 容器は 金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- 1、2人分の場合  
おかず・スイーツ [36 マカロニグラタン] 少人数 (→P.40) で加熱します。

- 市販のホワイトソースを使つてもいいでしょう。
- 焼くときの皿の置きかたは 黒皿にグラタン皿を下図のように並べてください。



- 焼く前に冷めてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ 500W (→P.41~44) で人肌くらい (約 40°C) にあたためてから焼きます。
- 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

- 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。
- 加熱が足りなかったときは オープン [予熱無] 210°C (→P.48) で様子を見ながら加熱します。
- 冷凍グラタンは [36 マカロニグラタン] では焼けません 市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

## 注意

- 具によっては飛び散ることがあるので注意する いかに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

## 市販の冷凍グラタン

- 市販の冷凍グラタン (1個・約 240g) は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま (1~4人分まで)、黒皿に下図のように並べて、上段に入れオープン [予熱無] 210°C [30~35 分] (→P.48) で加熱する。



- 4人分がナナメに入らないときはこのように並べます。

#### ひとくちメモ

- 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。)

応用  
36 えびのドリア



加熱時間の目安 約 25 分  
1回に作れる分量 1 ~ 4 人分

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

むきえび(背わたを取る)	200g
玉ねぎ(みじん切り)	中1/2個 (約100g)
生しいたけ(薄切り)	4枚
バター	25g
ホワイトソース(→P.73)	カップ1
冷やごはん	400g
バター	15g
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4分  
(→P.41~44)で加熱し、ホワイトソースである。
- ② 大きめの耐熱容器にバターを入れ  
[レンジ200W]約1分で加熱し、溶かす。
- 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30秒で加熱する。
- ④ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①のせ、上にチーズを散らす。
- ⑤ 黒皿の中央に④を並べ、下段に入れ  
[おかず・スイーツ]36 マカロニグラタン  
(→P.38)で加熱する。

- 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・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。  
ラザニアには20×20×5cmの焼き皿1皿を使います。
- 市販のホワイトソースを  
使ってもいいでしょう。
- 焼く前に冷めてしまつたら  
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つたら[レンジ500W](→P.41~44)で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。
- 加熱室は冷ましてから  
オープン、グリル、脱臭使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

応用  
36 ラザニア



加熱時間の目安 約 25 分  
1回に作れる分量 3 ~ 4 人分

材料

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(→P.73)	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、下段に入れ  
[おかず・スイーツ]36 マカロニグラタン  
(→P.38)で加熱する。

ドリア・ラザニアのコツ

- 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[36 マカロニグラタン]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置きかた(→P.73)を参照)、上段に入れ[オーブン]予熱無[210℃]30~35分(→P.48)で様子を見ながら加熱します。
- 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。

手動 ほうれん草のキッシュ



加熱時間の目安 約 25 分  
1回に作れる分量 3 ~ 4 人分

材料

手動 オーブン 210℃ 25~30分	4人分
材料(直径21cmの焼き皿1皿分)	
ほうれん草 にんにく(みじん切り)	1束 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 ほうれん草は洗ってラップで包み  
[解凍・下ゆで]11 下ゆで葉・果菜  
(→P.36,37)で加熱して冷水を取り、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さに切る。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③に②とチーズ2/3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。
- ⑤ 黒皿の中央に④をのせ、下段に入れ  
[オーブン]予熱無[210℃]25~30分(→P.48)で加熱する。

いため物(油を使わないいため物)

オート  
37 焼きそば

おかず  
スイーツ



加熱時間の目安

約 8 分

1回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



材料

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

2人分

作りかた

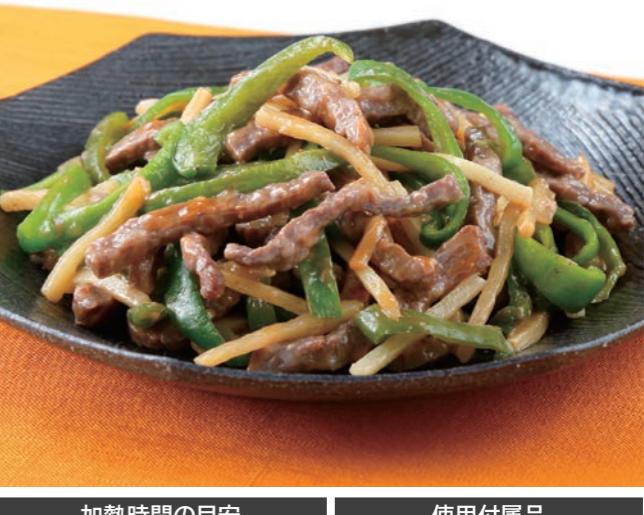
- ① 深さのある平皿に野菜ミックスの1/2量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、塩、こしょうをし、残りの野菜をのせてかるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き[おかず・スイーツ]37 焼きそば(→P.38)で加熱し、かき混ぜる。

焼きそばのコツ

- 1人分の場合  
[おかず・スイーツ]37 焼きそば少人数(→P.40)で加熱します。
- 容器は  
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- 加熱が足りなかったときは  
[レンジ]500W(→P.41~44)で様子を見ながら加熱します。

オート  
38 チンジャオロウスー

おかず  
スイーツ



加熱時間の目安

約 6 分

1回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



材料

牛もも肉(細切り)	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)	4個(約120g)
たけのこ水煮(細切り)	50g
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作りかた

- ① 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に④と④、合わせた⑤を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き[おかず・スイーツ]38 チンジャオロウスー(→P.38)で加熱し、かき混ぜる。

チンジャオロウスーのコツ

- 1人分の場合  
[おかず・スイーツ]38 チンジャオロウスー少人数(→P.40)で加熱します。
- 容器は  
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。
- 加熱が足りなかったときは  
[レンジ]500W(→P.41~44)で様子を見ながら加熱します。

応用  
38 ホイコウロウ



加熱時間の目安 約 6 分  
1回に作れる分量 1 ~ 2 人分

材料	2人分
豚ロース薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ1
キヤベツ (ひとくち大に切る)	100g
にんじん(薄切り)	50g
Ⓐ ピーマン (種を取り、乱切り)	2個 (約60g)
長ねぎ (5mm幅のナナメ切り)	50g
みそ	大さじ1
酒	大さじ2
砂糖	小さじ1
豆板醤 (トウバンジャン)	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2

- 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Ⓐ、合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。
  - 3 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げてのせ、かるくラップをする。
  - 4 ③をテーブルプレートの中央に置き  
【おかず・スイーツ】  
【38 チンジャオロウ】(→P.38)で加熱し、かき混ぜる。

応用  
38 ゴーヤーチャンブルー



加熱時間の目安 約 6 分  
1回に作れる分量 2 ~ 4 人分

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

- 作りかた**
- 1 豆腐は水切りをする。
  - 2 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分じませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。
  - 3 卵は耐熱コップに入れレンジ500W約1分(→P.41~44)で加熱し、よくかき混ぜる。
  - 4 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせたⒶを入れて混ぜ、かるくラップをする。
  - 5 ④をテーブルプレートの中央に置き  
【おかず・スイーツ】  
【55 なすのみそいため】(→P.38)で加熱する。加熱後、かき混ぜ、白ごまをかける。
  - 6 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

オート  
55 なすのみそいため



加熱時間の目安 約 8 分  
1回に作れる分量 1 ~ 2 人分

材料	2人分
なす	3本 (約300g)
ピーマン	1個 (約40g)
Ⓐ みそ	大さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ1
酒	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 ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
  - 3 ポリ袋(市販)に①と②、合わせたⒶを入れて、混ぜ合わせる。
  - 4 深さのある平皿に②を広げ、野菜ミックスの1/2量、ポリ袋から取り外した①の順に広げ、②、残りの野菜のせて、かるくラップをする。
  - 5 ②をテーブルプレートの中央に置き  
【おかず・スイーツ】  
【56 豚肉とピーマンのみそそぼろ】(→P.38)で加熱する。加熱後、かき混ぜ、白ごまをかける。

**なすのみそいためのコツ**

■ 1人分の場合  
【おかず・スイーツ】  
【55 なすのみそいため】  
少人数(→P.40)で加熱します。  
■ 加熱が足りなかったときは  
レンジ500W(→P.41~44)で様子を見ながら加熱します。

オート  
56 豚肉とピーマンの  
みそそぼろ



加熱時間の目安 約 5 分  
1回に作れる分量 1 ~ 2 人分

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

- 作りかた**
- 1 ポリ袋(市販)に豚肉とピーマン、合わせたⒶを入れて、かるく混ぜ合わせる。
  - 2 深さのある平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、かるくラップをする。
  - 3 ②をテーブルプレートの中央に置き  
【おかず・スイーツ】  
【56 豚肉とピーマンのみそそぼろ】(→P.38)で加熱する。加熱後、かき混ぜ、白ごまをかける。

**豚肉とピーマンのみそそぼろのコツ**

■ 1人分の場合  
【おかず・スイーツ】  
【56 豚肉とピーマンのみそそぼろ】  
少人数(→P.40)で加熱します。  
■ 加熱が足りなかったときは  
レンジ500W(→P.41~44)で様子を見ながら加熱します。

オート  
57 焼きうどん



加熱時間の目安 約 8 分  
1回に作れる分量 1 ~ 2 人分

材料	2人分
うどん (ゆでた物、1袋約200gの物)	2玉
野菜ミックス	250g
Ⓐ 水	大さじ1/2
Ⓐ しょうゆ	大さじ1
Ⓑ 塩、こしょう	各少々
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	50g
Ⓑ 塩、こしょう	各少々

- 作りかた**
- 1 ポリ袋(市販)に合わせたⒶとうどんを入れて、混ぜ合わせる。
  - 2 肉に塩、こしょうする。
  - 3 深さのある平皿に②を広げ、野菜ミックスの1/2量、ポリ袋から取り外した①の順に広げ、②、残りの野菜のせて、かるくラップをする。
  - 4 ③をテーブルプレートの中央に置き  
【おかず・スイーツ】  
【57 焼きうどん】(→P.38)で加熱する。加熱後、かき混ぜ、白ごまをかける。

**焼きうどんのコツ**

■ 1人分の場合  
【おかず・スイーツ】  
【57 焼きうどん】  
少人数(→P.40)で加熱します。  
■ 加熱が足りなかったときは  
レンジ500W(→P.41~44)で様子を見ながら加熱します。

オート  
58 にらレバいため



加熱時間の目安 約 8 分  
1回に作れる分量 1 ~ 2 人分

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

- 作りかた**
- 1 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせたⒶにつけこみ15分程度おく。
  - 2 ポリ袋(市販)に汁けをかるく切った①と合わせたⒷ、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
  - 3 深さのある平皿に1/3量のにらを広げ、その上にポリ袋から取り出した②を広げ、さらに残りのにらを広げて、かるくラップをする。
  - 4 ③をテーブルプレートの中央に置き  
【おかず・スイーツ】  
【58 にらレバいため】(→P.38)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

**にらレバいためのコツ**

■ 1人分の場合  
【おかず・スイーツ】  
【58 にらレバいため】  
少人数(→P.40)で加熱します。  
■ 加熱が足りなかったときは  
レンジ500W(→P.41~44)で様子を見ながら加熱します。

# 蒸し物

## オート39 茶わん蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
約47分	黒皿 下段 給水タンク 満水
1回に作れる分量 2~4人分	

材料	4人分
卵	2個 (約100g)
だし汁	350~400mL
Ⓐ しょゆ、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)
ゆでんなん	8個
三つ葉	適量

### 作りかた

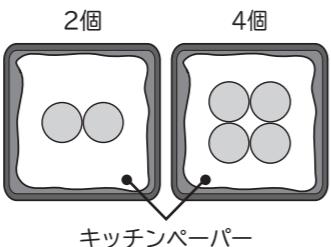
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W[2~3分] (→P.42~44) で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さつとかき混ぜ、共ぶたをする。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(分量外)を注ぎ入れ、その上に⑤を茶わん蒸しのコツの容器の置き方の図を参考して並べ、下段に入れおかず・スイーツ[39 茶わん蒸し仕上がり調節弱] (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、加熱室から出して三つ葉のせ、ふたをして約5分蒸らす。

## 茶わん蒸しのコツ

- 容器は直径が8cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。
- 卵液の温度は20~25°Cの物を卵液の温度が低いときは仕上がり調節強で、卵液の温度が高いときは弱に調節します。
- 2人分の場合

おかず・スイーツ[39 茶わん蒸し少人数] (→P.40) で加熱します。

- 卵液は器の7分目くらいまで
- 茶わん蒸しの容器の置きかたは容器のすり止めのために、黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き水カップ¼(分量外)を注ぎ入れ、その上に下図のように並べます。



キッチンペーパー

- 加熱室は冷ましてからオーブン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりません。

### 取り出すときは注意する

容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

### 加熱が足りなかったときは

黒皿から取り出し、容器をテーブルプレートの中央に寄せて並べレンジ200W (→P.42~44) で様子を見ながら加熱します。

- 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、量によって変わります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてよいでしょう。

## オート39 手作り豆腐



加熱時間の目安 約39分

1回に作れる分量 2~4人分

仕上がり調節 弱

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½
みりん	小さじ½
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ1
水	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。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(分量外)を注ぎ入れ、その上に③を茶わん蒸しのコツの容器の置き方の図を参考して並べ、下段に入れおかず・スイーツ[39 茶わん蒸し仕上がり調節弱] (→P.38) で加熱する。
- 小さめの鍋にⒶを入れて煮立て、合わせたⒷを加え、とろみをつける。
- ④に⑤のあんをかける。

### 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、量によって変わります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてよいでしょう。

## オート40 あさりの酒蒸し



加熱時間の目安 約5分

1回に作れる分量 1~2人分

仕上がり調節 強

材料 2人分

あさり(殻つき)	300g
酒	カップ¼
バター	小さじ1

### 作りかた

- 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。
- ①をテーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ[40 あさりの酒蒸し] (→P.38) で加熱する。

### ひとくちメモ

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

## オート41 鶏の簡単蒸し



加熱時間の目安 約7分

1回に作れる分量 1~2人分

仕上がり調節 強

材料 2人分

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

### 作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ[41 鶏の簡単蒸し] (→P.38) で加熱する。
- ②をテーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ[41 鶏の簡単蒸し] (→P.38) で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、好みでソースをかける。

## 応用41 鶏の酒蒸し



加熱時間の目安 約7分

1回に作れる分量 1~2人分

仕上がり調節 強

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

### 作りかた

- 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置きおかず・スイーツ[41 鶏の簡単蒸し] (→P.38) で加熱する。

## 香味ソース

### あさりの酒蒸しのコツ

#### 1人分の場合

おかず・スイーツ[40 あさりの酒蒸し]

少人数 (→P.40) で加熱します。

#### 砂をはかせるときの水の量は

あさりが半分かかる程度にします。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

#### 加熱が足りなかったときは

レンジ500W (→P.41~44) で様子を見ながら加熱します。

### 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

- 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。

### 鶏の簡単蒸しのコツ

#### 1人分の場合

おかず・スイーツ[41 鶏の簡単蒸し]

少人数 (→P.40) で加熱します。

#### 切り目は

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。

## 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。

## 蒸し物

# 揚げ物（ノンフライ）

## オート 59 蒸し野菜のベーコン巻き



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	
1回に作れる分量	
1 ~ 3 人分	

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、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き  
【おかず・スイーツ】59 蒸し野菜のベーコン巻き (→P.38) で加熱する。

## オート 60 なすときのこの蒸しサラダ



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	
1回に作れる分量	
1 ~ 2 人分	

材料	2人分
なす	2本(約200g)
ししとうがらし	6本(約25g)
えのきだけ	50g
まいたけ	50g
油揚げ (湯通しして1cm 幅に切る)	1枚(約35g)
塩こうじ	大さじ1
④しょうが (すりおろす)	小さじ 1/2
レモン汁 オリーブ油	小さじ2 大さじ 1/2

### 作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。
- ④のえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。ししとうがらしは切れ目を入れる。
- 合わせた④をポリ袋(市販)に入れ、合わせた④と④を加えて混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した④を広げてのせ、かるくラップをする。
- ④をテーブルプレートの中央に置き  
【おかず・スイーツ】60 なすときのこの蒸しサラダ (→P.38) で加熱し、かき混ぜる。

### ひとくちメモ

冷やしてもよいでしょう。

### 蒸し野菜のベーコン巻きのコツ

- 1、2人分の場合  
【おかず・スイーツ】59 蒸し野菜のベーコン巻き 少人数 (→P.40) で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは  
レンジ500W (→P.41~44) で様子を見ながら加熱します。

### なすときのこの蒸しサラダのコツ

- 1人分の場合  
【おかず・スイーツ】60 なすときのこの蒸しサラダ 少人数 (→P.40) で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは  
レンジ500W (→P.41~44) で様子を見ながら加熱します。

## オート 13 鶏のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	
1回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

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

### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しつとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ①の皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ【ノンフライ】13 鶏のから揚げ (→P.38) で加熱する。

## 応用 13 鶏のしょうゆから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	
1回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

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

### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分程度おく。
- ①の汁けをかるく切ってポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した②の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
- ③を上段に入れ【ノンフライ】13 鶏のから揚げ (→P.38) で加熱する。

### 鶏のから揚げのコツ

- 2人分の場合  
【ノンフライ】13 鶏のから揚げ 少人数 (→P.40) で加熱します。
- から揚げ粉(市販の物)はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

- 黒皿の汚れが気になるときはアルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節強で加熱します。
- 加熱が足りなかったときはグリル (→P.46) で様子を見ながら加熱します。

## オート 14 手羽先のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	黒皿 上段
1回に作れる分量	2 ~ 4 人分

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

### 作りかた

- ① 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15分程度おき、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ② 黒皿の中央に①を寄せて並べ、上段に入れ[ノンフライ]14 手羽先のから揚げ(→P.38)で加熱する。

## オート 22 豚のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	黒皿 上段
1回に作れる分量	2 ~ 4 人分

材料	4人分(12個)
豚バラ肉	400g

から揚げ粉(市販の物) 大さじ4 (約40g)

## オート 15 とんかつ



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	黒皿 下段
1回に作れる分量	2 ~ 3 人分

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

## オート 16 ヒレカツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	黒皿 下段
1回に作れる分量	2 ~ 3 人分

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

## 手動 チキンカツ



手動	使用付属品
オーブン 190℃	黒皿 下段
25 ~ 30 分	

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

## 手動 くしカツ



手動	使用付属品
オーブン 190℃	黒皿 下段
25 ~ 30 分	

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	60g

### ノン揚げラブライ

### 作りかた

- ① 豚肉は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 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に②を寄せて並べ、下段に入れ[ノンフライ]16 ヒレカツ(→P.38)で加熱する。

④ ③を下段に入れ[オーブン]予熱無 190℃ 25 ~ 30分(→P.48)で加熱する。

### 手羽先のから揚げ・豚のから揚げのコツ

#### ■ 2人分の場合

手羽先のから揚げは[ノンフライ]14 手羽先のから揚げ[少人数](→P.40)、豚のから揚げは[ノンフライ]22 豚のから揚げ[少人数](→P.40)で加熱します。

#### ■ 加熱が足りなかったときは

グリル(→P.46)で様子を見ながら加熱します。

### とんかつのコツ

#### ■ 2人分の場合

[ノンフライ]15 とんかつ[少人数](→P.40)で加熱します。

#### ■ 油は使わない

衣は煎りパン粉を使います。

■ 加熱が足りなかったときは  
裏返して[オーブン]予熱無 190℃(→P.48)で様子を見ながら加熱します。

### ヒレカツのコツ

#### ■ 2人分の場合

[ノンフライ]16 ヒレカツ[少人数](→P.40)で加熱します。

#### ■ 油は使わない

衣は煎りパン粉を使います。

■ 加熱が足りなかったときは  
裏返して[オーブン]予熱無 200℃(→P.48)で様子を見ながら加熱します。

### 煎りパン粉の作りかた



#### 材料・作りかた

- ① 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 17 えびフライ



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	黒皿 下段
1回に作れる分量	給水タンク 満水

### 材料 3人分(12本)

大正えび (またはブラックタイガー)	12尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.83)	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 えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 3 ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 4 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に③を寄せて並べ、下段に入れ[17 えびフライ](→P.38)で加熱する。

## オート 18 あじフライ



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	黒皿 下段
1回に作れる分量	給水タンク 満水

### 材料 3人分(6枚)

あじ (3枚におろした物)	6枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.83)	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 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べ、下段に入れ[18 あじフライ](→P.38)で加熱する。

## オート 19 ポテトコロッケ



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	黒皿 下段
1回に作れる分量	給水タンク 満水

### 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(→P.83)	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解凍・下ゆで[12 下ゆで根菜]仕上がり調節弱(→P.36、37)で加熱し、ボ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](→P.41~44)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 オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、下段に入れ[19 ポテトコロッケ](→P.38)で加熱する。

## オート 20 えびの天ぷら



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	黒皿 下段
1回に作れる分量	給水タンク 満水

### 材料 3人分(12本)

大正えび (またはブラックタイガー)	12尾
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	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 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
- 4 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に③を寄せて並べ、下段に入れ[20 えびの天ぷら](→P.38)で加熱する。

## オート 23 魚介の天ぷら

加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	黒皿 下段
1回に作れる分量	給水タンク 満水

右記から 1種類選択	材料	3人分
きすの天ぷら	きす(開いてある物、1枚約20gの物)	9枚
いかの天ぷら	いか(生食用、1.5cm幅の輪切り)	9個
あなごの天ぷら	あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)	9枚

右記から 1種類選択	材料	3人分(12本)
きすの天ぷら	きす(開いてある物、1枚約20gの物)	9枚
いかの天ぷら	いか(生食用、1.5cm幅の輪切り)	9個
あなごの天ぷら	あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)	9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 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- 3 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
- 4 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、中央に③を寄せて並べ、下段に入れ[23 魚介の天ぷら](→P.38)で加熱する。

## 手動 かき揚げ

手動	使用付属品
オーブン	黒皿 下段

右記から 1種類選択	材料	3人分
手動	黒皿 下段	60g
使用付属品	黒皿 下段	60g

右記から 1種類選択	材料	3人分(6枚)
手動	黒皿 下段	60g
使用付属品	黒皿 下段	60g
①	むきえび(背わたを取り1cmに切る)	40g
②	さつまいも(1cmさいの目切り)	40g
③	にんじん(5mm角切り)	40g
④	ごぼう(細切り)	40g
⑤	三つ葉(2cm幅に切る)	30g
⑥	小麦粉(薄力粉)	大さじ1
⑦	小麦粉(薄力粉)	小さじ2
⑧	片栗粉	小さじ1
⑨	ベーキングパウダー	小さじ1/2
⑩	水	20mL

### 作りかた

- 1 さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- 2 ④をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- 3 ⑧をなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようよく混ぜる。
- 4 オーブンシートを敷いた黒皿の中央に③を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べる。
- 5 食品を入れずにオーブン予熱有[210℃]10~15分(→P.47)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を下段に入れ加熱する。

### 天ぷらのコツ

右記から 1種類選択	2人分の場合
かぼちゃの天ぷら	かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)
さつまいもの天ぷら	さつまいも(7mm厚さの輪切り)
れんこんの天ぷら	れんこん(7mm厚さの輪切り)
野菜の天ぷら	野菜(7mm厚さの薄切り)
24 野菜の天ぷら	野菜(少人数)(→P.40)で加熱します。

右記から 1種類選択	油は使わない
油は使わない	衣は天かすを使います。
油は使わない	衣は煎りパン粉(→P.83)を使います。
油は使わない	衣は煎

## オート 21 チキン南蛮



加熱時間の目安

約 24 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

材料

4人分(12個)

鶏もも肉(皮つき、1枚  
約250gの物)

しょうゆ

酒

Ⓐ しょうが(すりおろす)

塩、こしょう

片栗粉

甘酢ダレ

しょうゆ

酢

Ⓑ 砂糖

赤とうがらし

(乾燥、小口切り)

タルタルソース

卵(溶きほぐす)

ピクルス(みじん切り)

Ⓒ マヨネーズ

塩、こしょう

使用付属品

黒皿 上段

### 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、Ⓐにつけ込み、15分以上おく。
- 耐熱容器にⒷを入れ[レンジ]600W 約2分(→P.41~44)で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。
- 耐熱容器に卵を入れ[レンジ]500W 約1分で加熱し、Ⓒを加えフォークで卵が細かくなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
- ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、①の汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した④の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。
- ⑤を上段に入れ[ノンフライ] [21 チキン南蛮](→P.38)で加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

## オート 25 さつま揚げ



加熱時間の目安

約 23 分

1回に作れる分量

2 ~ 3 人分

材料

3人分(6個)

いわしのすり身

にんじん(せん切り)

枝豆(ゆでた物)

塩

砂糖

しょうゆ

みりん

酒

しょうが汁

卵白

200g

75g

75g

小さじ 1/2 強

小さじ 1

小さじ 1/2

小さじ 1

小さじ 1

1個分

黒皿 上段

### 作りかた

- すり鉢に、いわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたらⒶを入れてさらに混ぜる。
- ①に、にんじんと水けを切った枝豆を加え、木べらで混ぜ合わせ6等分する。
- 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
- オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べる。
- ④を上段に入れ[ノンフライ] [25 さつま揚げ](→P.38)で加熱する。

## 煮物・だし・汁物

### オート 42 肉じゃが



加熱時間の目安

約 58 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

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)

大さじ1

ナツメグ、塩、こしょう

各少々

スープ(固体スープの素)

カップ1/2(2個を溶く)

Ⓐ にんじん(乱切り)

小1本(約100g)

Ⓑ 玉ねぎ(くし形切り)

100g

干ししいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)

6枚

だし汁

カップ1/2(2個を溶く)

Ⓐ じょうゆ

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

- 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[解凍・下ゆ] [11 下ゆで葉・果菜](→P.36, 37)で加熱して水けを切る。

② ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、Ⓐと合わせて入れ、よくねり混ぜる。

③ ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。

④ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えオーブンシートで落としふた(煮物のコツ参照)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[おかず・スイーツ] [42 肉じゃが](→P.38)で加熱する。

⑤ 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみこませ、さやえんどうを添える。

### 応用 42 ロールキャベツ



加熱時間の目安

約 58 分

1回に作れる分量

2 ~ 4 人分

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)

大さじ1

ナツメグ、塩、こしょう

各少々

スープ(固体スープの素)

カップ1/2(2個を溶く)

Ⓐ にんじん(乱切り)

小1本(約100g)

Ⓑ 玉ねぎ(くし形切り)

100g

干ししいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)

6枚

だし汁

カップ1/2(2個を溶く)

Ⓐ じょうゆ

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

- 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[解凍・下ゆ] [11 下ゆで葉・果菜](→P.36, 37)で加熱して水けを切る。

② ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、Ⓐと合わせて入れ、よくねり混ぜる。

③ ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。

④ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたⒷを加え、オーブンシートで落としふた(煮物のコツ参照)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[おかず・スイーツ] [42 肉じゃが](→P.38)で加熱する。

⑤ 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をしみこませ、さやえんどうを添える。

### 応用 42 かぼちゃの含め煮



加熱時間の目安

約 55 分

1回に作れる分量

2 ~ 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

応用  
42 カレー(ポーク&ビーフ)



加熱時間の目安	使用付属品
約40分	<input type="checkbox"/>
1回に作れる分量	1~4人分

仕上がり調節[弱]	材料	4人分
豚または牛シチュー・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)	200g	
Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り)	200g	
にんじん(乱切り)	小1本(約100g)	
Ⓑ カレールー	小1箱(約120g)	
水	カップ3	
サラダ油	適量	

作りかた	
①	肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
②	大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒷを入れて、[レンジ]600W[約5分20秒]([→P.41~44])で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
③	②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照([→P.87]))をし、テーブルプレートの中央に置き[おかず・スイーツ]42肉じゃが[仕上がり調節弱]([→P.38])で加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてルーを溶かす)

手動 ビーフシチュー



レンジ	使用付属品
リレー 500W	<input type="checkbox"/>
6~10分	
200W	
50~90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)	200g
にんじん(乱切り)	中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)	200g
バター	25g
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	40g

スープ(固体スープの素)	カップ2~2½(2個を溶く)
トマトピューレ	カップ¼
赤ワイン	大さじ3
Ⓑ 砂糖	大さじ½
塩	小さじ⅓
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

手動 ポークシチュー

レンジ	使用付属品
リレー 500W	<input type="checkbox"/>
6~10分	
200W	
50~90分	

材料(4人分)

ビーフシチューの材料を参考し、牛すね肉を豚シチュー・カレー用肉にかえる。

作りかた

- ビーフシチューの作りかたを参考し[レンジ]500W[6~10分]、[レンジ]200W[50~90分]([→P.45])でリレー加熱する。

オート 61 簡単肉じゃが



加熱時間の目安	使用付属品
約10分	<input type="checkbox"/>
1回に作れる分量	1~2人分

材料	2人分
牛バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)	80g
じゃがいも(3cm角に切る)	100g
にんじん(5mmの半月切り)	75g
玉ねぎ(薄切り)	50g
生しいたけ(石づきを取り、4つに切る)	2枚
めんつゆ(市販の物)	大さじ2½
Ⓐ みりん	小さじ1
水	大さじ1½

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。
- オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照([→P.87]))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[おかず・スイーツ]61簡単肉じゃが([→P.38])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。

簡単肉じゃがのコツ

- 1人分の場合  
[おかず・スイーツ]61簡単肉じゃが[少人数]([→P.40])で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは  
[レンジ]500W([→P.41~44])で様子を見ながら加熱します。

オート 43 かぼちゃの煮物



加熱時間の目安	使用付属品
約10分	<input type="checkbox"/>
1回に作れる分量	1~2人分

材料	4人分
かぼちゃ(3cm角に切る)	500g
だし汁	カップ¾
しょうゆ	大さじ1½
Ⓐ 砂糖	大さじ2
酒	大さじ½

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照([→P.87]))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[おかず・スイーツ]43かぼちゃの煮物([→P.38])で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約10分おき、味をしみこませる。

応用 43 里いもの煮物



加熱時間の目安	使用付属品
約10分	<input type="checkbox"/>
1回に作れる分量	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¼
しょうゆ	小さじ2
Ⓐ 砂糖	大さじ1
酒	大さじ½

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせたⒶを入れてかき混ぜて、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照([→P.87]))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[おかず・スイーツ]43かぼちゃの煮物([→P.38])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 44 肉豆腐



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	
1回に作れる分量	1~3人分

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

### 作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛丼と糸こんにゃくを離してⒶとⒶを並べて入れる。
- 合わせたⒶをかけ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.87)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」44 肉豆腐(→P.38)で加熱してかき混ぜる。
- 加熱後、あさつきを添える。

### 肉豆腐のコツ

- 1、2人分の場合  
「おかず・スイーツ」44 肉豆腐 少人数(→P.40)で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは  
レンジ500W(→P.41~44)で様子を見ながら加熱します。

## 応用 44 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



加熱時間の目安	約 10 分
1回に作れる分量	1~3人分
材料	3人分

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

### 作りかた

- 豆腐は水切りをして9等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛丼と糸こんにゃくを離してⒶとⒶを並べて入れる。
- Ⓐを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.87)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」44 筑前煮(→P.38)で加熱する。
- 加熱後、あさつきを添える。

## オート 45 筑前煮



加熱時間の目安	約 50 分
1回に作れる分量	2~4人分
材料	4人分

材料	4人分
鶏もも肉 (ひとくち大に切る)	200g
にんじん (乱切り)	100g
ごぼう (乱切りにし、酢水につける)	100g
れんこん (乱切りにし、酢水につける)	100g
こんにゃく (ひとくち大に切る)	100g
干ししいたけ (戻して石づきを取り、4つに切る)	4枚
だし汁	カップ1 1/4
酒	大さじ5
Ⓐしょうゆ	カップ1/3
砂糖	大さじ4
サラダ油	適量

### 作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
- ⒶとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.87)をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」45 筑前煮(→P.38)で加熱する。
- 加熱後、取り出してかき混ぜてから約20分おき、味をしみ込ませる。

### 筑前煮のコツ

- 2人分の場合  
「おかず・スイーツ」45 筑前煮 少人数(→P.40)で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは  
レンジ200W(→P.42~44)で様子を見ながら加熱します。

## オート 46 ぶり大根



加熱時間の目安	使用付属品
約 35 分	
1回に作れる分量	2~3人分

材料	3人分
大根 (2cm厚さの半月切り)	6個(約200g)
ぶりの切り身 (1切れ約100gの物)	2切れ
水	カップ3/4
砂糖	大さじ2
Ⓐしょうゆ	大さじ2 2/3
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、ラップで包み解凍・下ゆで12下ゆで根菜仕上がり調節やや弱(→P.36、37)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Ⓐを入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.87)をし、テーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」46 ぶり大根(→P.38)で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜ、そのまま約20分おき、味をしみ込ませる。

### ぶり大根のコツ

- 2人分の場合  
「おかず・スイーツ」46 ぶり大根 少人数(→P.40)で加熱します。
- 加熱が足りなかったときは  
レンジ500W(→P.41~44)で様子を見ながら加熱します。

## オート 47 かつお昆布だし



加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	
1回に作れる分量	カップ2~4

材料	カップ3~4
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。
- Ⓐをテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」47 かつお昆布だし(→P.38)で加熱する。
- 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約5分おき、キッチンペーパーや布でこす。

## 応用 47 煮干し昆布だし

加熱時間の目安	約 25 分
1回に作れる分量	カップ2~4
材料	カップ3~4

水	カップ5
昆布	5g
煮干し (頭と内臓を取る)	35g

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、一晩おく。
- Ⓐをテーブルプレートの中央に置き「おかず・スイーツ」47 かつお昆布だし(→P.38)で加熱する。
- 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

## オート 48 とん汁



加熱時間の目安	使用付属品
約19分	
1回に作れる分量	2~3人分

材料	3人分
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
大根 (5mm厚さの いちょう切り)	1/8本 (約100g)
にんじん (5mm厚さ の半月切り)	1/4本 (約40g)
ごぼう (2mm厚さ のナナメ切りにし、 酢水につける)	1/3本 (約50g)
里いも (3mm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3
みそ	大さじ2/3
長ねぎ (5mm厚さの ナナメ切り)	1/3本 (約30g)

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。
- ①にオープンシートで落としふた(だし・汁物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き[おかげ・スイツ]48とん汁(→P.38)で加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み[解凍・下ゆ]12下ゆで根菜(→P.36、37)で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オープンシートで落としふた(だし・汁物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き[おかげ・スイツ]48とん汁(→P.38)で加熱する。
- 加熱後、小ねぎを添える。

### だし・汁物のコツ

#### だしカップ2の場合

おかげ・スイツ|47かつお昆布だし|少人数(→P.40)で加熱します。

#### とん汁2人分の場合

おかげ・スイツ|48とん汁|少人数(→P.40)で加熱します。

#### 容器は

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

#### オープンシートで落としふたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたは、オープンシートを容器の大きさより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のせて加熱します。金属製の物は使わないでください。

#### 加熱が足りなかったときは

レンジ|500W(→P.41~44)で様子を見ながら加熱します。

## 応用 48 けんちん汁



加熱時間の目安	約19分
1回に作れる分量	2~3人分
材料	3人分

大根 (5mm厚さの いちょう切り)	130g
にんじん (5mm厚さ の半月切り)	50g
ごぼう (2mm厚さのナナメ切 りにし、酢水につける)	65g
木綿豆腐 (ひとくち大に切る)	130g
里いも (3mm厚さの輪切り にし、塩もみしてぬ めりを取る)	3個 (約150g)
干しいたけ (戻して石づきを取り 4つに切る)	3枚
こんにゃく (アツ抜きし、5mm 厚さの2cm角に切る)	65g
だし汁	カップ3
みそ	大さじ2/3
長ねぎ (5mm厚さの ナナメ切り)	1/3本 (約30g)

### 作りかた

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み[解凍・下ゆ]62さばのみそ煮(→P.38)で加熱する。

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オープンシートで落としふた(だし・汁物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き[おかげ・スイツ]62さばのみそ煮(→P.38)で加熱する。
- 加熱後、長ねぎを添える。

## オート 62 さばのみそ煮



加熱時間の目安	約30分
1回に作れる分量	2~3人分
材料	3人分

さばの切り身 (1切れ約100gの物)	3切れ
長ねぎ (5cmの長さに切る)	1/2本
しょうが(薄切り)	1/2かけ
水	カップ1/4
Ⓐみそ	大さじ21/2
砂糖	大さじ11/2
酒	大さじ3

### 作りかた

- さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水を取り出し、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を入れ、合わせたⒶ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ふた(煮物のコツ参照(→P.87))をし、テーブルプレートの中央に置き[おかげ・スイツ]62さばのみそ煮(→P.38)で加熱する。

## オート 63 きんぴらごぼう



加熱時間の目安	使用付属品
約10分	
1回に作れる分量	2~3人分

材料	3人分
ごぼう (せん切りにし、酢水につける)	100g
ピーマン(せん切り)	1個
にんじん(せん切り)	30g
Ⓐ砂糖	大さじ11/2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
酒	大さじ2
みりん	大さじ2/3
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こぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたⒶを加えて混ぜる。
- オープンシートで落としふた(煮物のコツ参照(→P.87))をし、テーブルプレートの中央に置き[おかげ・スイツ]63きんぴらごぼう(→P.38)で加熱する。
- 加熱後、落としふたを取って、かき混ぜる。

## オート 64 ふろふき大根



加熱時間の目安	使用付属品
約9分	
1回に作れる分量	1~2人分

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

### 作りかた

- 大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから3mm幅の切り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(→P.42~44)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ふた(煮物のコツ参照(→P.87))をし、かるくラップをしたまま約5分おく。
- 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Ⓐをかけて、ゆずの皮を散らす。

## ごはん物・麺

### 手動 力ルボナーラ



手動	レンジ
レンジ	600W
600W	約6分
200W	4~6分
1回に作れる分量	
1回に作れる分量	1~2人分

材料	2人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	160g
ベーコン(1cm幅に切る)	100g
水	260mL
Ⓐオリーブ油	大さじ1
生クリーム	カップ1/2
顆粒スープの素	小さじ1
Ⓑバター	5g
卵黄(溶きほぐす)	2個分
粉チーズ	大さじ2
粉チーズ	少々
黒こしょう	少々

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にベーコンを散らす。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き[レンジ]600W約6分、[レンジ]200W4~6分(→P.45)でリレー加熱する。
- 加熱後、やけに注意してラップを外し、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせたⒷを加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

### パスタのコツ

- 容器は 直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- パスタは なるべく水に浸るように方向をそろえています。分量が少ない場合など



# オート50 シフォンケーキ (プレーン)

加熱時間の目安	使用付属品
約 52 分	■ 黒皿 下段
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)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	70mL
Ⓑ レモン汁	大さじ1
レモンの皮 (すりおろす)	1個分
サラダ油	60mL



## 作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖の  $\frac{1}{2}$  量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒷを少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶ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。
- ①に②の  $\frac{1}{3}$  量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせる。
- ③を下段に入れ[おかず・スイーツ]50 シフォンケーキ (→P.38) で、加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

## ひとくちメモ

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

大きさ	直径 17cm	直径 20cm
材料		
小麦粉 (薄力粉)	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{4}$	小さじ $\frac{1}{2}$
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 $\frac{2}{3}$	大さじ1
レモンの皮	$\frac{2}{3}$ 個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	弱 約47分	中 約52分

### ボウルやハンドミキサーはきれいな物を

ボウルやハンドミキサーなどに水分や油分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

### 卵黄生地のかたさは

さらさらし過ぎず、ぱってりし過ぎず、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°C が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室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、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すると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとん落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

### 型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出されると、しほんでしまいます。

### 手動調理で焼くときは (→P.54)

焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったりしたときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

### 加熱が足りなかったときは

オーブン [予熱無] 160°C (→P.48) で様子を見ながら加熱します。

# 応用50 カプチーノシフォンケーキ



加熱時間の目安 約 52 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)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
Ⓑ ぬるま湯 (約 40°C)	100mL
インスタントコーヒー	大さじ $\frac{2}{3}$
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ1

# 応用50 ココアシフォンケーキ



加熱時間の目安 約 52 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)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	100g
ココア	20g
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
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

# 応用50 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



加熱時間の目安 約 52 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)

Ⓐ 小麦粉 (薄力粉)	120g
抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ $\frac{1}{2}$
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

## 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。

## ひとくちメモ

ココアの量は、お好みで加減してください。

## 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。

## 手動 ロールケーキ (プレーン)



手動  
オープン  
予熱 約8分  
170°C  
12~16分

使用付属品  
黒皿 下段

### 材料(1本分)

小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々
④牛乳(室温に戻す)	大さじ1½
④バター	大さじ1強(約15g)
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	適量

### 作りかた

- 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオープンシートを敷く。
- ④を合わせてレンジ200W[1~2分](→P.42~44)で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もつたりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 食品を入れずにオープン予熱有170°C[12~16分](→P.47)で予熱する。
- ③に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を下段に入れ、加熱する。
- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものと並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

### ロールケーキのコツ

- 生地作りのポイントは
  - 卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、共立て法の作りかた(→P.95)を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかりと泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。
  - 紙をはがすときは
    - 熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

## 手動 モカロールケーキ



手動  
オープン  
予熱 約8分  
170°C  
12~16分

使用付属品  
黒皿 下段

### 材料(1本分)

小麦粉(薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵(溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々
④牛乳(室温に戻す)	大さじ1½
④バター	大さじ1強(約15g)
ホイップクリーム	適量
くだもの(いちごなど)	適量
インスタントコーヒー	大さじ1弱

### 作りかた

- インスタントコーヒーを湯小さじ1で溶く。
- 黒皿に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)またはオープンシートを敷く。
- ④を合わせてレンジ200W[1~2分](→P.42~44)で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もつたりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もつたりするまで十分に泡立て、①を加えて混ぜる。
- 食品を入れずにオープン予熱有170°C[12~16分](→P.47)で予熱する。
- ③に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。
- ④に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、③を加えて手早く混ぜる。
- ②に⑥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、⑦を下段に入れ、加熱する。
- 焼きあ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ほど残してホイップクリームを塗り、くだものと並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

- 周りのかたさが気になるとき
  - ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ホイップクリームを塗るときは
  - 向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。
- 焼きむらが気になるときは
  - 加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから、黒皿の前後を入れかえます。

## 手動 パウンドケーキ (プレーン)



手動  
オープン  
160°C  
50~60分

使用付属品  
黒皿 下段

### 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 $\frac{1}{2}$
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(細かくくざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g

### 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ③に④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑤を下段に入れオープン予熱無160°C[50~60分](→P.48)で加熱する。

### 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つたときは
  - 表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは
  - 竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は
  - ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

## 手動 スフレチーズケーキ



手動  
オープン  
予熱 約7分  
150°C  
45~55分

使用付属品  
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)を底にぴったりと敷く。側面にはふちまでたっぷりとバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。
- 耐熱ガラスボウルに④を入れ、レンジ200W[2~3分](→P.42~44)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 $\frac{1}{2}$ 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、七分通り泡立てて残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- 食品を入れずにオープン予熱有150°C[45~55分](→P.47)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッキンペーパー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。
- ひとくちメモ
  - 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)をブランデー(小さじ1)で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
  - スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまします。

# オート型抜きクッキー

加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	
1回に作れる分量	黒皿 上段
表示の分量	

## 材料(黒皿1枚・30個分)

小麦粉(薄力粉)	110g
バター(室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	1/2個
バニラエッセンス	少々

## 作りかた

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



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



- 上段に入れ「おかず・スイーツ」[51型抜きクッキー] (→P.38) で、加熱する。



## 応用 51 紋り出しクッキー

### 加熱時間の目安

約 22 分

### 1回に作れる分量

表示の分量

### 材料(黒皿1枚・30個分)

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

## 作りかた

- 型抜きクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ②を上段に入れ「おかず・スイーツ」[51型抜きクッキー] (→P.38) で、加熱する。
- ③を上段に入れ「おかず・スイーツ」[51型抜きクッキー] (→P.38) で、加熱する。

## 応用 51 アーモンドクッキー

### 加熱時間の目安

約 22 分

### 1回に作れる分量

表示の分量

### 材料(黒皿1枚・30個分)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	100g
Ⓑ ベーキングパウダー	小さじ 1/3
Ⓑ バター(室温に戻す)	35g
砂糖	35g
卵(溶きほぐす)	20g
スライスアーモンド	50g

## 作りかた

- 型抜きクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
- ①を30個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ②を上段に入れ「おかず・スイーツ」[51型抜きクッキー] (→P.38) で、加熱する。
- ③を上段に入れ「おかず・スイーツ」[51型抜きクッキー] (→P.38) で、加熱する。

# 手動スノークッキー



### 手動

#### オープン

予熱 約 8 分

160°C

16～22 分

### 使用付属品

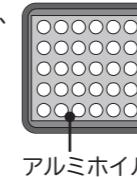
#### 黒皿 下段

### 材料(黒皿1枚・30個分)

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

## 作りかた

- くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。
- ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
- 黒皿にアルミホイルを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。



- 食品を入れずに「オープン」予熱有 160°C 16～22分 (→P.47) で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れて加熱する。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

# 手動らくらくクッキー



### 手動

#### オープン

予熱 約 7 分

140°C

10～20 分

### 使用付属品

#### 黒皿 下段

### 材料(5個分)

プレーン味かココア味のどちらか一方を選んで作ります。	
<プレーン味>	
牛乳	小さじ 1
ホットケーキミックス	45g
無塩バター(室温に戻す)	15g
コンデンスマilk	15g

### ココア味

牛乳	大さじ 1/2
ホットケーキミックス	45g
ココア	小さじ 1/2 強
無塩バター(室温に戻す)	15g
コンデンスマilk	15g

## 作りかた

- プレーン味、ココア味を選び、材料をポリ袋(市販)に入れて、粉けが無くなるまでよく混ぜる。
- ポリ袋から取り出した①を5等分し、丸めて手のひらでつぶして円形にする。
- 黒皿にオープンシートを敷き、②を並べる。
- 食品を入れずに「オープン」予熱有 140°C 10～20分 (→P.47) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れて加熱する。

## 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、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。  
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
- 生地の大きさや厚みはそろえて  
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

### 市販の生地を使うときは

生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。

### 生地の保存は

冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもします。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。

### 加熱が足りなかったときは

「オープン」予熱無 170°C (→P.48) で様子を見ながら加熱します。

### 焼きむらが気になるときは

加熱時間の 1/3 ～ 1/4 が経過してから、黒皿の前後を入れかえます。

## 手動 エクレア



手動 オーブン	使用付属品 黒皿 下段
予熱 約 9 分 180°C 30 ~ 35 分	

材料	9個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	40g
バター (3~4個に切る)	40g
水	100mL
卵 (溶きほぐす)	2~3個
カスタークリーム	適量
ホップクリーム	適量
チョコレート (溶かしておく)	適量

### 作りかた

- 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](-P.41~44)で加熱し、十分沸とうさせる。
- 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて[レンジ]600W[約2分]で加熱する。

## 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

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

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます

## カスタークリーム

使用付属品	
手動 レンジ 600W 4~6分	

### 材料 (エクレア9個分)

牛乳	カップ1
小麦粉 (薄力粉)	大さじ1
Ⓐ コーンスターチ	大さじ1
砂糖	40g
卵黄 (溶きほぐす)	2個分
Ⓑ バター	25g
Ⓑ バニラエッセンス	少々

### 作りかた

- 深めの耐熱容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ[レンジ]600W[4~6分](-P.41~44)で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

### ひとくちメモ

加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

## 手動 マドレーヌ



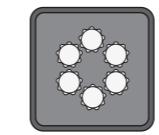
手動 オーブン	使用付属品
予熱 約 8 分 160°C 22 ~ 28 分	

### 材料 (直径8cmの金属製マドレーヌ型6個分)

小麦粉 (薄力粉)	60g
砂糖	60g
バター	60g
卵 (溶きほぐす)	1½ 個
Ⓐ レモン汁	大さじ1
レモンの皮 (すりおろす)	½ 個分

### 作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- バターは容器に入れて[レンジ]200W[3~4分](-P.42~44)で加熱する。
- 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。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ③を型に分け入れ、黒皿に並べる。



- 食品を入れずに[オーブン]予熱有[180°C]30~35分(-P.47)で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。

- 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約½で切り目を入れ、カスタークリームとホ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。

- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を下段に入れ、加熱する。

## 手動 マフィン



手動 オーブン	使用付属品
予熱 約 15 分 150°C 35 ~ 45 分	

### 材料 (直径6cmのマフィン型7個分)

小麦粉 (薄力粉)	170g
ベーキングパウダー	小さじ2
砂糖	70g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	1½ 個
牛乳	70mL
バニラエッセンス	少々
ホップクリーム	適量

### 作りかた

- 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。
- 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。
- Ⓐ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。
- ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ④を下段に入れ[オーブン]予熱無[150°C]35~45分(-P.48)で加熱する。

## 手動 柔らかプリン



手動 スチームオーブン	使用付属品
140°C 30 ~ 36 分	

### 材料 (直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

カラメルソース	40g
Ⓐ 砂糖	大さじ1½
水	大さじ½

卵液	カップ1¼
牛乳	100mL
Ⓑ 生クリーム	50g
砂糖	4個分
卵黄 (溶きほぐす)	少々
バニラエッセンス	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Ⓐを入れ[レンジ]500W[4~5分](-P.41~44)で様子を見ながら加熱し、カラメル色になつたら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1つ入れる。
- 別の耐熱容器にⒷを合わせて入れ[レンジ]500W[2~3分]で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ½(分量外)を注ぎ入れ、その上に④を図キッチンペーパーのように並べる。
- ⑤を下段に入れ[スチームオーブン]予熱無[140°C]30~36分(-P.49)で加熱する。
- あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホップクリームなどお好みの物で飾る。

柔らかプリンのコツ
■ 加熱する前の卵液の温度は35~40°Cにします。
■ 加熱室は冷ましてから[オーブン]、[グリル]、[脱臭]使用後で、加熱室が熱いと上上がりません。

## 手動 アップルパイ



手動 オーブン	予熱 約 10 分 190°C 36 ~ 42 分
使用付属品	黒皿 下段

### 材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

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

### 作りかた

- ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
- かるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。
- 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと通り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

### アップルパイのコツ

- 型は金属製の物を耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときはバターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 焼きむらが気になるときは残り時間10~15分でパイ皿の前後を入れかえます。

## 手動 りんごのプリザーブ



手動 レンジ	600W 7~9分
使用付属品	

### 材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

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

### 作りかた

- りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- 大きめの耐熱容器に①とⒶを入れてかき混ぜ [レンジ600W 7~9分] (→P.41~44) で加熱する。
- ②のアクを取って混ぜ、[レンジ600W 5~7分] で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

## 手動 焼きりんご



手動 オーブン	180°C 60~70分
使用付属品	黒皿 下段

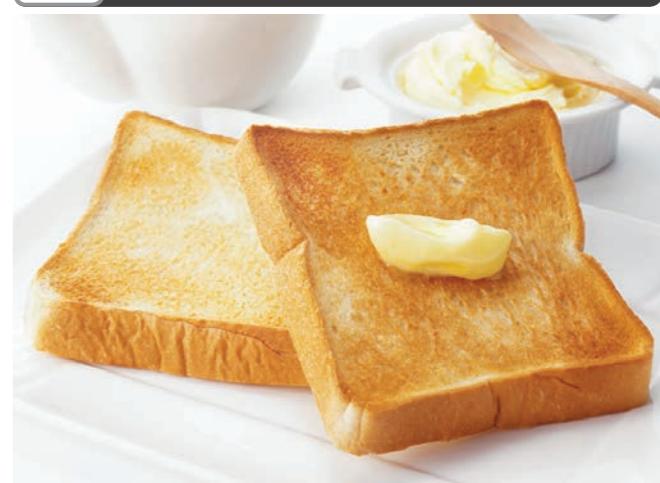
材料	4個分
りんご (紅玉)	4個
砂糖	60g
Ⓐ バター	40g
シナモン	少々
ホイップクリーム	適量

### 作りかた

- 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。
- Ⓐを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、黒皿にのせる。
- ②を下段に入れ [オーブン] [予熱無] [180°C] [60~70分] (→P.48) で加熱する。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

## パン・ピザ

### 手動 トースト (裏返し)



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 オーブン	180°C 21~25分
使用付属品	黒皿 下段

材料	12個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	50g
砂糖 (ふるっておく)	25g
ラード	25g

作りかた
① ボウルにラードを入れ、ゴムべら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べらでよくねり、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12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、下段に入れ [オーブン] [予熱無] [180°C] [21~25分] (→P.48) で加熱する。
⑤ 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

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。
■ 冷凍の食パンを焼くときは 黒皿にくつぐのを防ぐため、オーブンシートを敷いて並べます。
■ 連続して焼くときは 表を [グリル] [2~7分] (→P.46)、裏返して [グリル] [1~3分] で様子を見ながら焼きます。

注意
バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない 火災の原因になります

## 手動 バターロール(ロールパン)

手動	使用付属品
オーブン	黒皿 下段
予熱 約8分	
170°C	
16~22分	給水タンク 満水

材料	9個分
小麦粉(強力粉)	200g
Ⓐ 砂糖	22g
塩	3g
ドライイースト	2.5g
ぬるま湯(約40°C)	20~40mL
Ⓑ 卵(溶きほぐす)	1/2個
牛乳(室温に戻す)	70mL
バター(室温に戻す)	30g
つやだし用卵	
卵(溶きほぐす)	1/2個
塩	少々

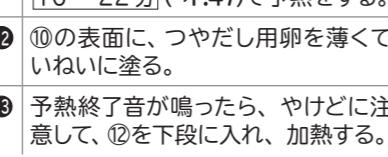
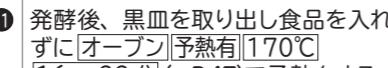
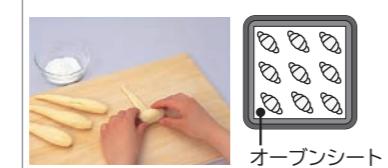
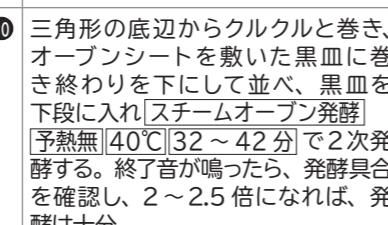


### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿のせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]予熱無40°C[50~60分]→P.50で1次発酵をする。
- 生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけて、生地の中央を指してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 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9個(1個約42g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれしぶきんをかけて、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。
- 三角形の底辺からくると巻き、オーブンシートを敷いた黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段に入れ[スチームオーブン発酵]予熱無40°C[32~42分]で2次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。
- 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、焦げてしまします。
- 焼きむらが気になるときは加熱時間の3/4~3/4が経過してから黒皿の前後を入れかえます。
- ⑩の表面に、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を下段に入れ、加熱する。



### バターロールのコツ

- こねあげた生地の温度は25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵温度はバターロールは40°Cが基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度(30~45°C(5°C単位))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(→P.52)で水分を補ってください。
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれしぶきんをかけたり、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、焦げてしまします。
- 焼きむらが気になるときは加熱時間の3/4~3/4が経過してから黒皿の前後を入れかえます。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、加熱する。

### 作りかた

## 手動 山形食パン

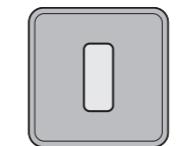
手動	使用付属品
オーブン	黒皿 下段
190°C	
38~45分	給水タンク 満水

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
Ⓐ 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト	5g
ぬるま湯(約40°C)	140mL
バター(室温に戻す)	10g



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]予熱無40°C[50~80分]→P.50で1次発酵をする。
- 生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で3個(1個約130g)に切り分けて丸め、ラップかかたく絞ったぬれしぶきんをかけ、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)
- 生地のひとつひとつをタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
- バター(分量外)を塗った型に⑧を並べ、型を黒皿に図のようにのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]予熱無40°C[50~80分]で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、オーブン予熱無190°C[38~45分]→P.48で加熱をする。



### 山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵温度は山形食パンは40°Cが基本です。生地の温度、季節、分量などによって温度(30~45°C(5°C単位))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(→P.52)で水分を補ってください。
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれしぶきんをかけたり、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。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったら表面にアルミホイルをのせます。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~9分で型の前後を入れかえます。

## オート 52 簡単パン

加熱時間の目安		使用付属品
約 26 分		おかず・スイーツ
1回に作れる分量		黒皿 下段
8 個分		給水タンク 満水
材料		8個分
小麦粉 (強力粉)	150g	
Ⓐ 砂糖	9g	
塩	2g	
ドライイースト	2.5g	
水	カップ 1/2 (約 100mL)	
バター	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Ⓐ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 (→P.41~44) で加熱して溶かし、水を加える。
- 4 ③を②に入れて  
ポリ袋に少し空  
気を入れて口を閉  
じ、振って粉と水  
分によく混ぜ合わ  
せる。  

- 5 ④を約 10 分十分にこねる。
- 6 ⑤を 2~3cm の厚さに整え、テーブルプレートの中  
央に置き、  
(スチームレンジ発酵)  
8~12 分  
仕上がり調節 [中]  
(→P.51) 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  
地が傷んでふくら  
みが悪くなる。  

- 9 生地のひとつひとつを手のひらで丸  
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写真のよう  
に並べる。  

- 10 [スチームレンジ発酵] 8~12 分  
仕上がり調節 [中] で 2 次発酵をする。
- 11 発酵後、生地をのせたオープンシート  
の両端を引いてすべらせながら黒  
皿に移す。
- 12 ⑪を下段に入れ [おかず・スイーツ]  
[52 簡単パン] (→P.38) で加熱する。



## 応用 52 簡単あんパン



加熱時間の目安	約 26 分
1回に作れる分量	8 個分

材料	8個分
つぶあん	200g
小麦粉 (強力粉)	150g
Ⓐ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	カップ 1/2 (約 100mL)
バター	12g
けしの実	適量
〈つやだし用卵〉 卵 (溶きほぐす)	1/2 個
塩	少々

### 作りかた

- 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 (→P.41~44) 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、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
- 5 [スチームレンジ発酵] 8~12 分 仕上がり調節 [中] (→P.51) で 2 次発酵をする。
- 6 発酵後、生地の表面をかるく押して平らにし、生地の表面につやだし用卵を薄くついていねいに塗る。
- 7 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- 8 ⑦を下段に入れ [おかず・スイーツ] [52 簡単パン] (→P.38) で加熱する。

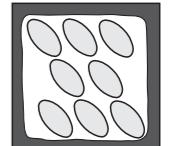
## 応用 52 油で揚げないカレーパン



加熱時間の目安	約 26 分
1回に作れる分量	8 個分

材料	8個分
小麦粉 (強力粉)	150g
Ⓐ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	カップ 1/2 (約 100mL)
バター	12g
〈カレーあん〉 レトルトカレー (市販の物)	1 袋 (約 200g)
玉ねぎ (みじん切り)	1/4 個
Ⓑ 小麦粉 (薄力粉)	9g
小麦粉 (薄力粉)	適量
卵 (溶きほぐす)	1 個
煎りパン粉 (→P.83)	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 レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、Ⓑを加え、よく混ぜ合わせ [レンジ] 200W 7~10 分 (→P.42~44) で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから 8 等分する。
- 3 簡単パンの作りかた②~⑧を参照して生地を作る。
- 4 ③をだ円形にのばし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。
- 5 ④をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。  

- 6 [スチームレンジ発酵] 8~12 分 仕上がり調節 [中] (→P.51) で 2 次発酵する。
- 7 発酵後、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
- 8 ⑦を下段に入れ [おかず・スイーツ] [52 簡単パン] (→P.38) で加熱する。

## オート 53 ピザ (パン生地)



加熱時間の目安		使用付属品	
予熱	約9分	黒皿	下段
1回に作れる分量		表示の分量	
表示の分量		直径24cmのピザ1枚分	
材料		直径24cmのピザ1枚分	
小麦粉 (強力粉)		100g	
小麦粉 (薄力粉)		50g	
Ⓐ 砂糖		10g	
塩		2g	
ドライイースト		2g	
Ⓑ 水		100mL	
Ⓑ オリーブ油		15mL	
ピザソース (市販の物)		適量	
玉ねぎ (薄切り)		75g	
ベーコン (たんざく切り)		50g	
Ⓒ サラミソーセージ (薄切り)		8枚	
ピーマン (輪切り)		2個	
マッシュルーム (缶詰、薄切り)		小1/2缶 (約25g)	
塩、こしょう		各少々	
スタッフオリーブ (薄切り)		4個	
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)		100g	

### 作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 ポリ袋 (市販) にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- 3 ②にⒷを入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約5分十分にこねる。
- 4 ③を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ発酵] [約10分]仕上がり調節 [中] (→P.51) 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 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)
- 7 ⑥を直径約24cmの円形にのばして黒皿上にセットしたオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 8 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り、①を並べて塩、こしょうをし、スタッフオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 9 食品を入れずに[おかず・スイーツ] [53 ピザ (パン生地)] (→P.39) で予熱する。
- 10 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

## 応用 53 シーフードピザ



加熱時間の目安		予熱 約9分/約16分	
1回に作れる分量	表示の分量	材料	直径24cmのピザ1枚分
Ⓐ 砂糖	10g	小麦粉 (強力粉)	100g
Ⓑ 塩	2g	小麦粉 (薄力粉)	50g
ドライイースト	2g	砂糖	10g
水	100mL	塩	2g
Ⓑ オリーブ油	15mL	ドライイースト	2g
ピザソース (市販の物)	適量	水	100mL
玉ねぎ (薄切り)	75g	Ⓐ オリーブ油	15mL
ベーコン (たんざく切り)	50g	にんにく (みじん切り)	1片
Ⓒ サラミソーセージ (薄切り)	8枚	オリーブ油	5mL
ピーマン (輪切り)	2個	シーフードミックス (解凍して水けを切っておく)	100g
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1/2缶 (約25g)	ピザソース (市販の物)	適量
塩、こしょう	各少々	玉ねぎ (薄切り)	50g
スタッフオリーブ (薄切り)	4個	Ⓑ ピーマン (輪切り)	1個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	100g	マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小1/2缶 (約25g)

### 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 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炒め、取り出してください。
- 3 ポリ袋 (市販) にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- 4 ②を③に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、約5分十分にこねる。
- 5 ④を2~3cmの厚さに整え、[スチームレンジ発酵] [約10分]仕上がり調節 [中] (→P.51) 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 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)
- 8 ⑦を直径約24cmの円形にのばして黒皿上にセットしたオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開ける。
- 9 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り、①と②を並べて塩、こしょうをし、スタッフオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 10 食品を入れずに[おかず・スイーツ] [53 ピザ (パン生地)] (→P.39) で予熱する。
- 11 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を下段に入れ、加熱する。

## ピザ (パン生地) のコツ

- 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。
- 焼きが足りなかったときは  
オープン [予熱無] [200℃] (→P.48) で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザは  
市販のピザを参照して焼きます。

## ゆで物

### 応用 11 ほうれん草の おひたし



加熱時間の目安	使用付属品
約2分	
1回に作れる分量	4人分

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸がつお、しょうゆ	各適量

### 作りかた

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



- 2 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



- 3 ②をテーブルプレートの中央に置き [解凍・下ゆで] [11 下ゆで葉・果菜] (→P.36, 37) 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。



### 応用 12 イタリアンサラダ



加熱時間の目安	使用付属品
約8分	
1回に作れる分量	4人分

材料	4人分
さやいんげん (ゆで物、半分に切る)	200g
じやがいも	大2個 (約400g)

材料	60g
サラミソーセージ (薄切り)	12枚
プロセスチーズ (1cm角切り)	60g
スタッフオリーブ (薄切り)	12個
アンチョビ (みじん切り)	8枚
玉ねぎ (みじん切り)	50g

材料	大さじ1
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 じやがいもは、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 [解凍・下ゆで] [12 下ゆで根菜] (→P.36, 37) 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、花菜類の根元の太い物には、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。

# あたため (あたためいろいろ)の一部のオートメニューを記載しています。)

## オート 2 牛乳のあたため



あたためいろいろを押して選ぶ  
加熱時間の目安 約1分30秒 (200mL)  
1回に作れる分量 200~800mL  
作りかた

- ① 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き  
[あたためいろいろ]2 飲み物・牛乳(杯数) (→P.30) あたためる。

## オート 3 酒かん



あたためいろいろを押して選ぶ  
加熱時間の目安 約1分 (コップ・(180mL))  
1回に作れる分量 130~720mL  
作りかた

- ① お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き  
[あたためいろいろ]3 酒かん(本数) (→P.30) お好みの飲みかたに仕上がり調節を合わせてあたためる。

**酒かんのコツ (→P.30)**

- 徳利あたためるときは  
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
- 1おかず・ごはん (→P.26, 27) では熱くなり過ぎます

## オート 6 スチームあたため



あたためいろいろを押して選ぶ  
加熱時間の目安 約1分40秒 (150g)  
1回に作れる分量 表示の分量  
下記参照

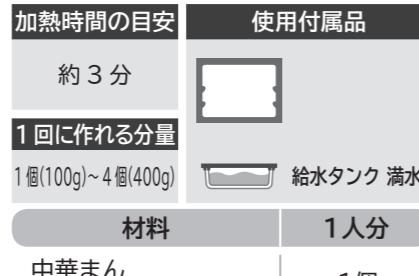
材料 1人分(1杯)

冷やごはん 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  
[あたためいろいろ]6 スチームあたため (→P.32, 33) あたためる。

## オート 7 中華まんのあたため



あたためいろいろを押して選ぶ  
加熱時間の目安 約3分  
1回に作れる分量 1個(100g)~4個(400g)

材料 1人分

中華まん (1個約100gの物) 1個

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② ラップなどのおおいをしないで皿にのせテーブルプレートの中央に置き  
[あたためいろいろ]7 中華まんのあたため (→P.32, 33) で個数をセットしてあたためる。

### 中華まんのあたためのコツ (→P.33)

- 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・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
- 底に紙がついている物はそのまま  
紙がない物は、皿にオーブンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。
- ラップなどのおおいはしない  
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。

## お総菜のあたため(スチーム)

加熱時間の目安 約1分40秒 (150g)

1回に作れる分量 表示の分量

下記参照

給水タンク 満水

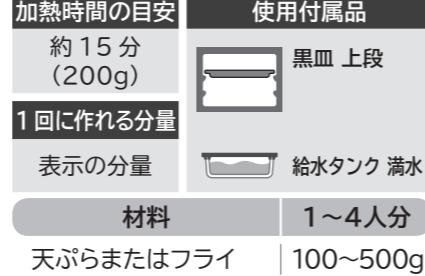
作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
② ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き  
[あたためいろいろ]6 スチームあたため (→P.32, 33) あたためる。

### スチームあたためのコツ (→P.33)

冷凍ごはんや冷凍の調理済みのお総菜は上手にあたたまりません  
冷凍ごはんのあたためや、冷凍のお総菜のあたためは[あたためいろいろ]4 解凍あたため (→P.28, 29) で加熱します。

## オート 8 揚げ物のあたため



あたためいろいろを押して選ぶ  
加熱時間の目安 約15分 (200g)

1回に作れる分量 表示の分量

下記参照

給水タンク 満水

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

- ② ラップなどの包装を外し、黒皿の中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ  
[あたためいろいろ]8 揚げ物のあたため (→P.32, 33) で加熱する。

### 揚げ物のあたためのコツ (→P.33)

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません  
[あたためいろいろ]4 解凍あたため (→P.28, 29) あたためます。
- 100g未満のあたためはできません  
100g以上にするか、上段に黒皿を入れオーブン予熱無180°C (→P.48) で様子を見ながら加熱します。
- 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。

# さくいん (50音)

あ  
アーモンドクッキー 100

揚げ物のあたため 112

あさりの酒蒸し 79

あじの開き 72

あじフライ 84

アップルパイ 104

油で揚げないカレーパン 109

く  
くしカツ 83

クッキー 100

グレービーソース 69

け  
けんちん汁 92

こ  
香味ソース 79

ゴーヤーチャンプルー 76

ココアシフォンケーキ 97

ごはん(炊飯) 94

ごはんのあたため(スチーム) 112

え  
エクレア 102

えびの天ぷら 85

えびのドリア 74

えびフライ 84

さ  
酒かん 112

さけのムニエル 70

さつま揚げ 86

里いもの煮物 89

さばの塩焼き 71

さばのみそ煮 92

山菜おこわ 94

か  
かき揚げ 85

カスタードクリーム 102

型抜きクッキー 100

かつお昆布だし 91

カプチーノシフォンケーキ 97

かぼちゃの煮物 89

かぼちゃの含め煮 87

カルボナーラ 93

カレーパン(油で揚げない) 109

カレー(ポーク&ビーフ) 88

簡単あんパン 109

簡単肉じゃが 89

簡単パン 108

し  
シーフードピザ 110

塩ざけ 70

塩さば 71

市販のピザ 111

市販の冷凍グラタン 73

シフォンケーキ(プレーン) 96

絞り出しクッキー 100

食パン(山形) 107

す  
炊飯(ごはん) 94

スチームあたため 112

スノークッキー 101

スフレチーズケーキ 99

スペアリブ 67

スponジケーキ(デコレーションケーキ) 95

せ  
赤飯(おこわ) 94

ち  
チキンカツ 83

チキンソテー 69

チキン南蛮 86

筑前煮 90

茶わん蒸し 78

中華まんのあたため 112

チンジャオロウスー 75

ちんすこう 105

て  
デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 95

手作り豆腐 78

手羽先のから揚げ 82

と  
トースト(裏返し) 105

鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 90

鶏のから揚げ 81

鶏の簡単蒸し 79

鶏の酒蒸し 79

鶏のしょうゆから揚げ 81

鶏の照り焼き 68

鶏のハーブ焼き 68

とんかつ 82

とん汁 92

な  
なすときのこの蒸しサラダ 80

なすのみそいため 76

に  
肉じゃが 87

肉豆腐 90

煮干し昆布だし 91

にらレバいため 77

は  
梅肉ソース 79

パウンドケーキ(プレーン) 99

バターロール(ロールパン) 106

ハンバーグ 66

さくいん (50音)

ひ	ほうれん草のキッシュ ..... 74	焼きとり ..... 70
	ビーフシチュー ..... 88	焼き豚 ..... 67
ビーフハンバーグ ..... 66	ポテトコロッケ ..... 84	焼き野菜 ..... 72
ピーマンの肉詰め ..... 66	ホワイトソース ..... 73	焼きりんご ..... 104
ピザ(パン生地) ..... 110		野菜の天ぷら ..... 85
ヒレカツ ..... 83		山形食パン ..... 107
ふ	マカロニグラタン ..... 73	柔らかプリン ..... 103
豚肉とピーマンのみぞそぼろ ..... 77	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ ..... 97	
豚のから揚げ ..... 82	マドレーヌ ..... 103	
豚のしょうが焼き ..... 68	マフィン ..... 103	
ぶり大根 ..... 91	らくらくクッキー ..... 101	
ぶりの照り焼き ..... 71	ラザニア ..... 74	
ふろふき大根 ..... 93		
べ	蒸し野菜のベーコン巻き ..... 80	
	りんごのプリザーブ ..... 104	
モカロールケーキ ..... 98		
や	ローストチキン ..... 69	
焼きいも ..... 72	ローストビーフ ..... 67	
焼きうどん ..... 77	ロールキャベツ ..... 87	
ほうれん草のおひたし ..... 111	ロールケーキ(プレーン) ..... 98	
	ロールパン(バターロール) ..... 106	

## ホームページからレシピ集を見る

目的別にレシピを検索できる他、「取扱説明書」をご覧いただけます。

### ①コードを読み取る



### ②画面の案内に従って操作する



コードが読み取れない場合は、URLを入力して表示される画面の案内に従ってください。

- スマートフォン用 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-vs7/top.html?manual>
- パソコン用 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-vs7/index2.html>

## 「日立の家電品お客様サポート」の利用

スマートフォンやパソコンで所有する家電品を一覧管理でき、お知らせやサポート情報などが入手できます。

### サポート内容

- レシピ検索
- 家電品の登録<sup>※1</sup>
- お知らせ
- よくあるご質問
- お問い合わせ

### ①コードを読み取る



### ②画面の案内に従ってお客様サポートの利用や家電品の登録<sup>※1</sup>を行う



※1 お客様サポートへの会員登録が必要です。(無料)  
保証書に記載されている製造番号を入力してください。

●コードが読み取れない場合は、URLを入力して表示される画面の案内に従ってください。

<https://kadenfan.hitachi.co.jp/my/>

●ご利用の環境によっては、コードの読み取り、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。

●ホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。

## 保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

### 保証書(別添)

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

(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。  
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。

(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害(硫化ガスなど)や異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)による故障及び損傷。

(ニ) 一般家庭用以外(例えは業務用等への長時間使用及び車両(車載用を除く)、船舶への搭載)に使用された場合の故障及び損傷。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。  
ただし、マグネットロンについては2年です。

### 修理を依頼されるときは(出張修理)

「お困りのとき」「お知らせ表示が出たとき」(→P.60~63)に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

### 連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
型式	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年月日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の印字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。

## 「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

### 日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

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

### 商品情報やお取り扱いについてのご相談窓口

TEL 0120-3121-11  
携帯電話・PHSから 050-3155-1111(有料)  
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。

●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 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html>

または、  「修理相談/受け付け」ページ  「出張修理のWeb受付」ボタンより入力画面にお進みください。

(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。

●「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターを紹介させていただきます。

●ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。

●修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

### 補修用性能部品の保有期間

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。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。

### 部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。  
修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

### 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品取扱店を紹介させていただきます。

●この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になります。  
(部品交換の必要はありません。)

●ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(→P.8)

### 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。

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

型式	MRO-VS7
電源	交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力 1,450W 高周波出力 1,000W <sup>※1</sup> 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当 発振周波数 2,450MHz
グリル	消費電力1,340W (ヒーター1,300W)
オーブン	消費電力1,340W (ヒーター1,300W)
温度調節範囲	発酵、100~210°C、250°C 250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切り替わります。
外形寸法	幅483×奥行388 (433 <sup>※2</sup> )×高さ340mm
加熱室有効寸法	幅295×奥行316×高さ220mm
質量(重量)	約14.0kg
電源コードの長さ	約1.4m
年間消費電力量の目安 <sup>※3</sup>	
区分分名	D
電子レンジ機能の年間消費電力量	56.6kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量	13.8kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年 <sup>※4</sup>
年間消費電力量	70.4kWh/年

※1高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。  
※2( )内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

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

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

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



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

JIS C 0950 : 2008

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

## 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

<b>愛情点検</b> 	<b>●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!</b>	
	●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。	
<b>ご使用の際 このようなこ とはありませ んか</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●ドアに著しいガタや変形がある。</li> <li>●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●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。</li> <li>●過熱水蒸気オーブンレンジに触るとビリビリと電気を感じることがある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul>	<b>ご使用 中止</b> <p>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。</p>

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**