



ローストビーフ



カップケーキ

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」



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.202)

ご利用の際は、通信費等の費用がかかります。

**HITACHI**  
Inspire the Next

# 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 ダブルユー

# MRO-VW1



メタリックレッド (R)



パールホワイト (W)

# ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ



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.202)

- レシピ検索
- 家電品の登録※1
- よくあるご質問
- 使いかた動画
- お知らせ
- お問い合わせ

※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)



## オートメニューを上手に使うために

### 重量センサーの0点調節をする(→P.14)

加熱室に入れた食品の重さを量って加熱を制御する3つの重量センサーを内蔵しています。正しく分量を量るために、以下のときに調節が必要です。

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

### 食品は中央に置く(→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、黒皿、焼網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.26)

表は一例です。

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温、冷蔵、冷凍保存したお総菜	1 お か ず
常温、冷蔵、冷凍保存したごはん	2 ご は ん
冷蔵保存した牛乳	3 飲み物・牛乳

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)

# 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／操作パネル／付属品	4
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
●重量センサーの0点調節をする	14
●空焼き(脱臭)をする	15
●終了音(報知音)を変更する	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
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
●手動メニューで使う付属品	22
●テーブルプレートの使いかた	23
●黒皿・焼網の使いかた	23
●給水タンクの使いかた	24

## オートメニュー

食品別にあたためメニューを選ぶ	26
あたためる	27
●お総菜のあたため	27
1 おかず	
●加熱室内の温度が高い場合	28
●ごはん・飲み物のあたため	30
2 ごはん 3 飲み物・牛乳 4 酒かん	
●異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため	32
1 おかず	
●冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため	33
8 冷凍(左)と冷蔵(右)	

●スチームでふっくらあたため	34
5 スチームあたため	
6 中華まんのあたため	
7 揚げ物のあたため	
●温度を設定したあたため	36
9 あたため(温度設定)	
下ごしらえする	37
●肉や魚の解凍	37
10 薄切り肉 ~ 16 魚丸身	
●野菜の下ゆで	40
17 下ゆで葉・果菜 18 下ゆで根菜	
調理する	42
●レンジ加熱するメニュー	42
●予熱をしないメニュー	43
●予熱をするメニュー	44
手動メニュー	
レンジ加熱する	46
●簡単レンジ(600W、500W)	46
●800W ~ 100Wのレンジ加熱	47
加熱時間の決めかた	48
はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた	49
市販の冷凍食品のあたためかた	49
●リレー加熱(加熱途中で強い加熱から低い加熱に下げる)	50
グリル加熱する	51
オーブン加熱する	52
●予熱有	52
●予熱無	54
スチームを組み合わせる	56
過熱水蒸気を組み合わせる	58
発酵する	60
●スチームオーブン発酵	60
●スチームレンジ発酵	61
途中でスチームを入れる(スチームショット)	62
追加加熱する	63
手動メニューで設定できる単位時間	64
手動メニューの加熱時間の目安	65
●レンジ調理	65
●スチームレンジ調理	66
●オーブン・グリル調理	67

## お手入れ

本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)	68
●本体	68
●清掃(加熱室の汚れをとる)	69
●水抜き(本体に残った水を抜く)	69
●脱臭(加熱室の臭いをとる)	69
付属品をお手入れする	70

## 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	71
お困りのとき	76
お知らせ表示が出たとき	79

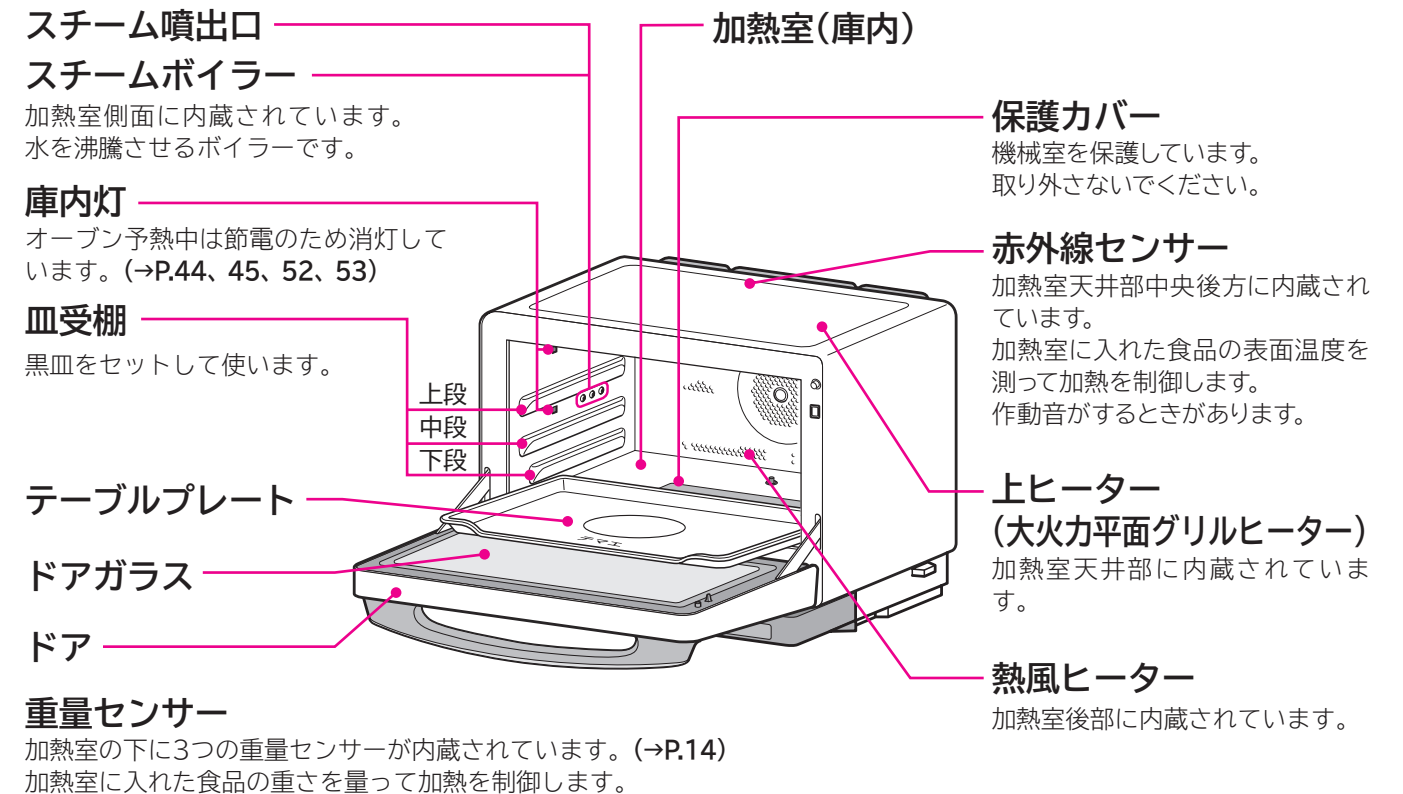
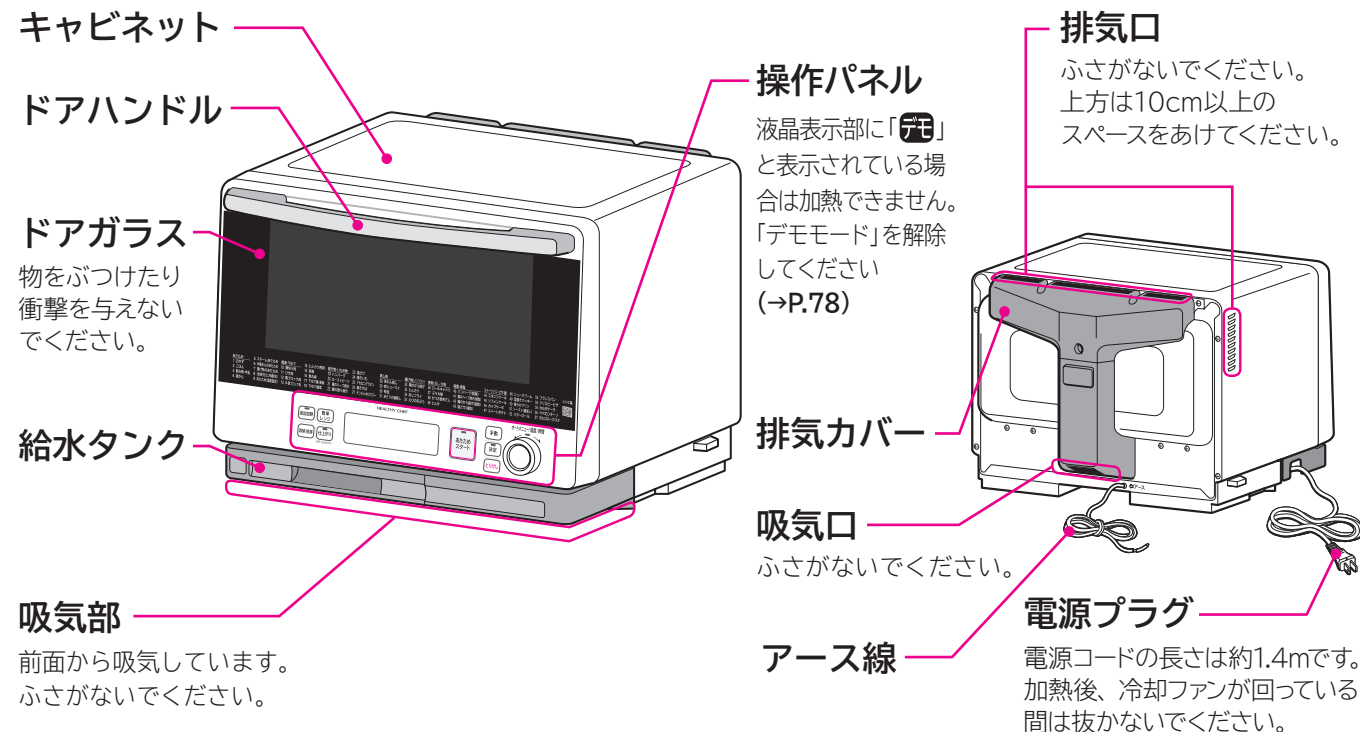
「日立の家電品お客様サポート」の利用	202
保証とアフターサービス	203
ご相談窓口	203

## レシピ集(→P.80~202)

もくじ	80
レシピ集の見かた	85
さくいん(50音)	200
ホームページからレシピ集を見る	202



# 各部のなまえ／操作パネル／付属品



## 操作パネル

### 追加加熱ボタン

オートメニューや手動メニューで加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときに、お好みで加熱を追加できます。(→P.63)

### 簡単レンジボタン

よく使う手動メニューのレンジ加熱**600W****500W**が簡単に使えます。(→P.46)

### ナビ操作機能

点灯や点滅して次の操作の順序を知らせます。続けて操作するダイヤルやボタンのランプが点灯、点滅します。



### 手動ボタン

手動メニューを選びます。(→P.47~61)

### 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「レシピ集」(→P.80~202)

### 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.202)

### ダイヤル

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



### とりけしボタン

設定内容や運転をとりけします。「**0**」を表示しているときに約3秒以上押しと重量センサーの「0点調節」(→P.14)がスタートします。

### 決定ボタン

手動メニューの加熱の種類、温度、時間などの選択を決定します。

### 清掃・脱臭ボタン

清掃・脱臭を選択します。(→P.69)

### 仕上がりボタン

オートメニューの仕上りの設定をします。(→P.17)  
一部の手動メニューの調理中にスチームを追加します。(スチームショット)(→P.62)  
レンジ・過熱水蒸気を使用するメニューでは使用できません。

### 液晶表示部

設定内容や運転状況を表示します。(図の表示は全点灯イメージです)

### あたため/スタートボタン

「**1** おかず」、オートメニュー、手動メニューなどの運転をスタートします。調理中にドアを開閉した場合に調理を再開します。

## 付属品

付属品の使いかた(→P.22~25)

### ● テーブルプレート

加熱室底面にセットして使います。皿受棚にはセットしないでください。一部の手動メニューでは取り外します。(セラミック製)



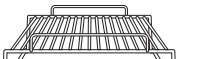
### ● 黒皿(2枚)

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)



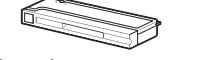
### ● 焼網

調理メニューによって、テーブルプレートまたは黒皿にセットして使います。(金属製)



### ● 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。



# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

**危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

**警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

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

- お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

**警告** 「警告や注意を促す」内容です。

**禁止** してはいけない「禁止」内容です。

**指示** 実行しなければならない「指示」内容です。

## 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た  
り、水をかけたりしない  
電源プラグを水につけた場合は使用し  
ない  
漏電や感電、故障の原因になります

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

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

**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

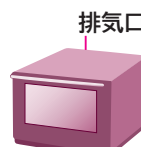
**指示** 電源プラグのほこりは確実にふき取る  
(特に刃や刃の取り付け面)  
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災  
の原因になります

**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



オーブン加熱  
やグリル加熱  
などの高温で、  
引火の原因に  
なります

**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

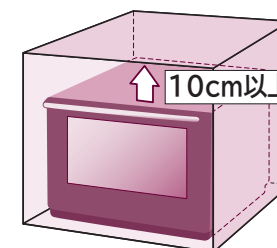
**指示** 本体と壁の距離は下表以上の距離を確保する  
壁面が変色したり、本体が故障する原因になります

**指示** 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	0	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



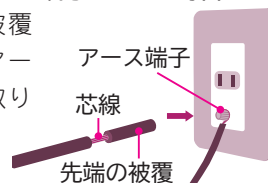
アース線を接続せよ

#### 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

#### ●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



#### ●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



禁止

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない

やけど・感電・けがの原因になります



禁止

ドアやドアハンドルにぶら下らない

本体が転倒・落下してけがの原因になります



禁止

調理の目的以外には使用しない

やけど・けが・火災の原因になります



禁止

本体の上にスプレー缶などの物を置かない

オープン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



指示

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



禁止

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.203)



禁止

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



禁止

テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない

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



禁止

ドアガラスに物をぶつかけたり、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



禁止

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



禁止

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



指示

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



禁止

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



禁止

ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない

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



指示

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  
油の烧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



指示

調理やお手入れを中止するときは**とりけし**を押す

先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

### 注意



禁止

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



禁止

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



禁止

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



接触禁止

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・焼網などに直接触れない

やけど・けがの原因になります



指示

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使用する

直接触れると、やけど・けがの原因になります



禁止

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない

勢いよく燃えるおそれがあります

1. すぐに**とりけし**を押し、運転を止め、電源プラグを抜く

2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

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



禁止

小鳥などの小動物を近づけない

別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回すなど煙や臭いがこもらないようにしてください



注意

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

やけど・けがの原因になります

# 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メニューのレンジ加熱)

### 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



湯たんぽ



禁止

#### 少量の食品(100g未満)を加熱する 場合や手動メニューで加熱を追加する 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)は手動メニュー  
「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
- 手動メニュー(レンジ加熱)は、設定す  
る時間を控えめにし、食品の仕上がり  
具合を見ながら加熱する



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



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



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・テープは剥  
がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の  
容器に移しかえて加熱してください



指示

#### 殻や皮のある食品は、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



### 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、焼網  
(オートメニューの一部は除く)



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



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、

「9 あたため(温度設定)」または手動  
メニュー(レンジ加熱)で加熱後、かき  
混ぜてから、温度を確認する  
やけどの原因になります



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

## 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」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  
「3 飲み物・牛乳」で加熱する
  - お酒は「4 酒かん」で加熱する
  - みそ汁・スープなどは手動メニュー  
(レンジ加熱)で加熱する
- 加熱後に追加で加熱するとき、手動メ  
ニュー「レンジ」500W以下で様子を見なが  
ら加熱してください



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



加熱前



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



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










突沸



# 安全上のご注意(つづき)





## 給水タンクを使うときは

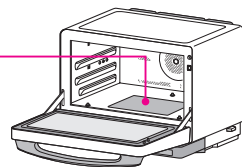
### ⚠ 注意

-  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
-  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
-  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
-  こまめに洗い、清潔を保つ  
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります
-  破損したまま使わない  
水がもれて故障の原因になります
-  コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない  
オー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
-  熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない  
破損・変形の原因になります

## 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
-  本体各部や付属品などが冷めてから行う  
熱いとやけどの原因になります
-  本体や付属品などは金属たわしや鋭利な物でこすらない  
けが・破損の原因になります
-  加熱室底面の保護カバーは取り外さない  
けが・故障の原因になります  
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです



## 異常・故障時は

### ⚠ 警告

-  直ちに **とりやめ** を押し使用を中止する  
火災・感電・けがの原因になります  
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください
- 異常・故障の例**
  - 電源コードや電源プラグが異常に熱い
  - 焦げくさい臭いがする
  - 異常な音がする
  - 火花(スパーク)が出る
  - 本体に触れるとビリビリと電気を感ずる
  - ドアに著しいガタつきや変形がある
  - 加熱が自動で終了しないときがある

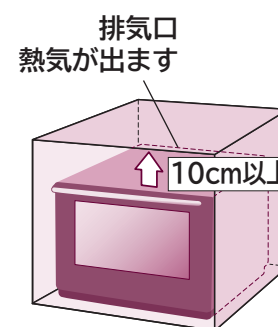
# 初めて使うときの確認と準備

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
  - 背面・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
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 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。

2020年11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	1,100 円(税込)
15 ~ 22cm	MRO-N80 016	1,100 円(税込)

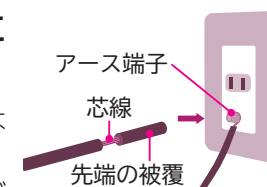
### お願い

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)

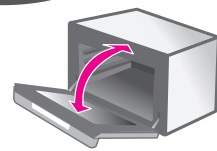
次のページは「上手に使いこなすコツ」

## 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。

ドア開閉 → 電源「入」



### 2 ドアを開閉する

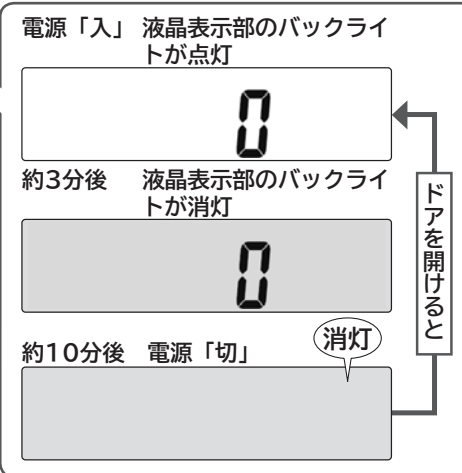
電源が「入」になり、液晶表示部に「0」を表示し、バックライトが点灯します。

- **とりけし** を押したり、約3分間操作しないと、液晶表示部のバックライトが消灯します。
- 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「**電池**」と表示されている場合は(→P.78)

### 待機時消費電力オフ機能

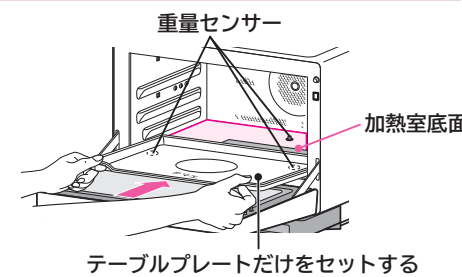
- ドアを閉めて液晶表示部に「0」を表示したまま放置すると、約10分後に自動的に電源が切れます。
- 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。



## 重量センサーの0点調節をする

加熱室内のテーブルプレートにのせた食品の重さを量って加熱を制御する3つの重量センサーを、加熱室の下に内蔵しています。正しく分量を量るために、以下のときに重量センサーの「0点調節」が必要です。

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



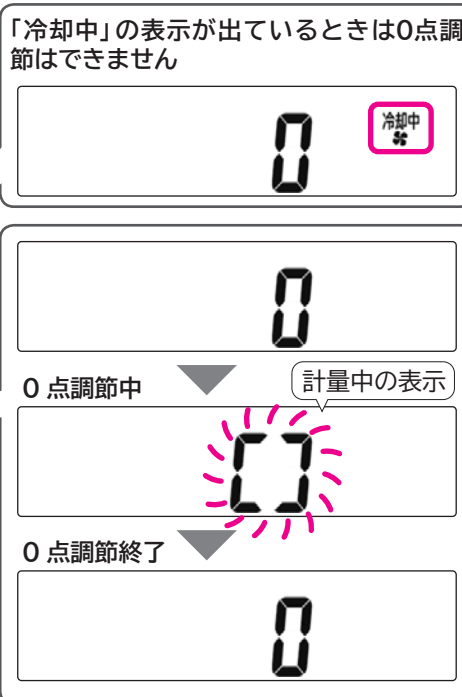
- ### 1
- テーブルプレートを加熱室底面にセットする重量センサーにゆっくりとのせます(→P.23)
  - 食品、容器などはすべて取り出し、ドアを閉める

テーブルプレートだけをセットする

加熱室の温度が高いと正しく調節できません。「冷却中」の表示が消えて、加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

- ### 2 液晶表示部に「0」が表示されていることを確認し、**とりけし** を3秒以上押す

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



## 空焼き(脱臭)をする

脱臭

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

空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。

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

### 1 **清掃脱臭** を2回押し、**脱臭** を選ぶ

押すごとに切りかわります。

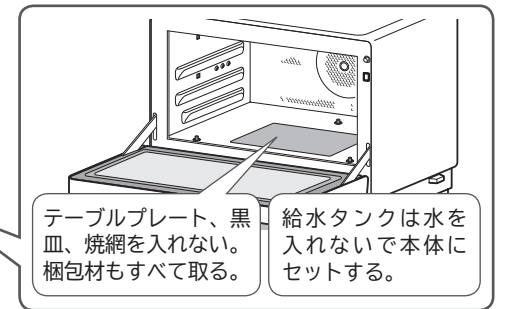
清掃 ◀▶ 脱臭

### 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(グリル・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



接触禁止

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



禁止

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない



指示

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

煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

## 終了音(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、消せ(無音)ます。

### 準備

ドアを開閉する

液晶表示部に「0」を表示させます。

### 1 **仕上がり** を3秒以上押す

- 報知音は、**仕上がり** 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、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。

確認と準備

15

確認と準備

15

確認と準備

15



# 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

次のページは「調理終了後とお手入れのコツ」

### 加熱前に確認する

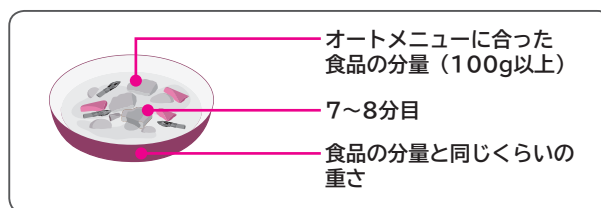
#### あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

##### ■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。



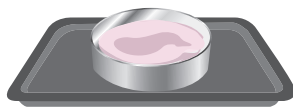
- 2個以上の食品を同時にあたためるときは食品の分量や容器の大きさ・重さをそろえます。

#### 食品は中央に置く

テーブルプレート、黒皿、焼網の端や隅に置くと赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。



レンジ加熱の場合



オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる

#### ふた(内ぶたを含む)を外す

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。

- はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。(→P.29、49)
- ふた付きの容器などでふたをして加熱するときは手動メニューで様子を見ながら加熱します。

#### 解凍時は皿などの容器にのせない

冷凍ごはんの解凍あたため、肉や魚の解凍はより良い仕上がりにするため、食品の分量だけを量っています。

容器にのせて加熱すると、重量センサーが食品の分量を正しく量れず、加熱し過ぎの原因になります。

- 冷凍ごはんの解凍あたためはテーブルプレートの中央に直接置きます。
- 肉や魚の解凍は発泡スチロール製のトレーにのせるか、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き、その上にのせます。

#### ラップの重なりは下にする

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、加熱し過ぎの原因になります。

##### お願い

100g未満の食品をあたためるときは手動メニュー「レンジ」500W(→P.46～49)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メニューであたためます。

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、若干多めに加熱します。「市販の冷凍食品のあたためかた」(→P.49)

### 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/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」)でお総菜をあたためる (→P.27、32)
	手動 手動 簡単レンジ	「食品別にあたためメニューを選ぶ」(→P.26)に記載の食品をあたためる (→P.27～41)
	オート 手動 手動 簡単レンジ	レシピ集(→P.80～202)に記載のレシピを調理する (→P.42～45)
調理する	手動 手動 簡単レンジ	市販の料理ブックのレシピを調理する (→P.46～62)

#### メニューに合った付属品を使う

使用する付属品は、各調理メニューのイラストで確認します。

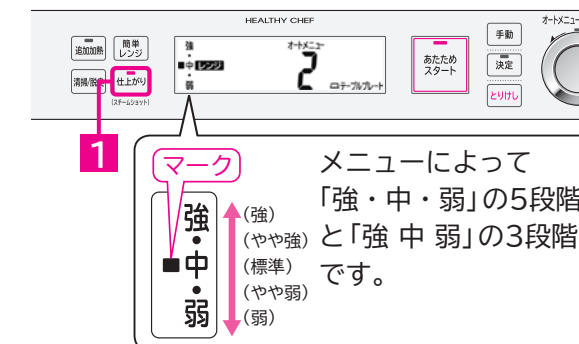


「付属品イラストの見かた」(→P.22)  
「手動メニューで使う付属品」(→P.22)  
「付属品の使いかた」(→P.22～25)

#### 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 ごはん」(→P.30、31)の場合



#### 1 「仕上がり」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「決定」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」(→P.27、32)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にません。
- 仕上がりの確認はドア越しにする。

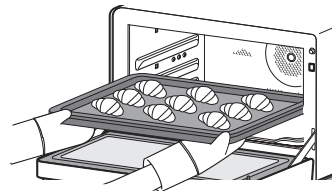
# 初めて使うときの確認と準備(つづき)

## 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付属品が熱くなっています。  
付属品を取り出すときは、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。



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

#### 加熱が足りないときは追加加熱または手動メニューで加熱を追加する

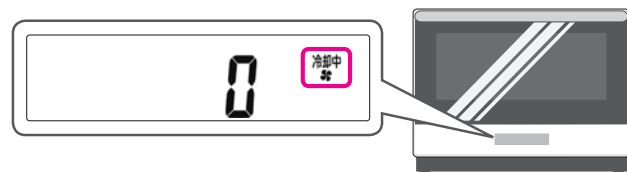
オートメニューや手動メニューで加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときは、追加加熱または手動メニューで様子を見ながら加熱を追加します。

「追加加熱する」(→P.63)

「手動メニュー」の使いかた(→P.46~61)

#### 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から、加熱室を拭きます。  
「清掃(加熱室の汚れをとる)」(→P.69)

#### 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.69)  
「付属品をお手入れする(給水タンク)」(→P.70)

#### 加熱室の臭いをとる

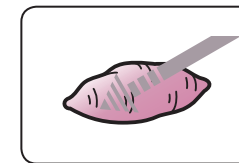
加熱室の臭いが気になるときは空焼きをして脱臭します。  
「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

# 加熱のしくみ

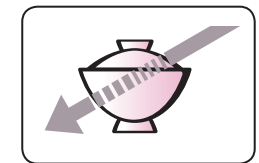
## レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

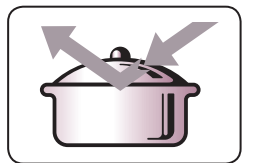
電波(高周波)には3つの性質があります。



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。



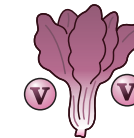
金属にあたると「反射」します。

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。

スピーディーで経済的です。



水を使わないので栄養素が保たれます。



色や形、風味が保たれます。

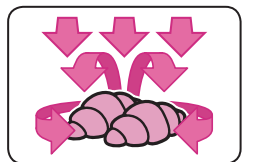


盛りつけたままで加熱できます。



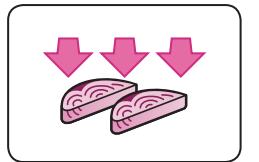
## オーブン

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



## グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上げます。

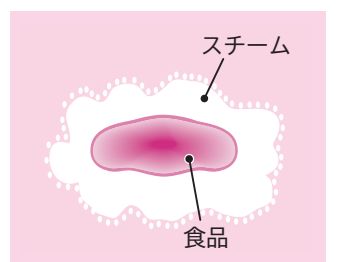


スチーム  
+  
レンジ

スチーム  
+  
オーブン

スチーム  
+  
グリル

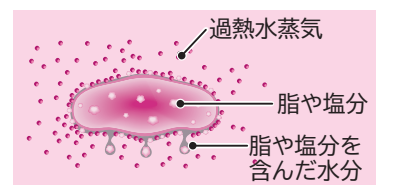
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはオーブン、グリルと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしつとり柔らかく仕上げます。



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。)



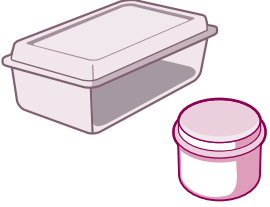
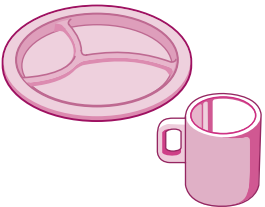
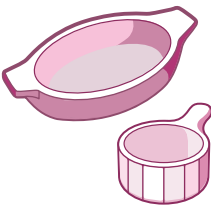
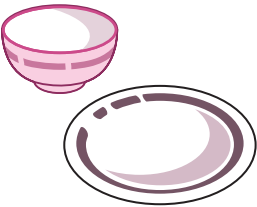

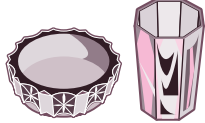
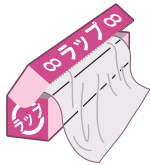

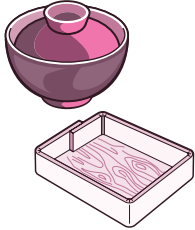


使える容器・使えない容器

○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		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
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	その他の プラスチック容器	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	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	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
								
○	✕	○	○	○	✕	○	✕	✕
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電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、「解凍」(7メニュー)のときにだけ、発泡スチロール製のトレイが使えます。		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。		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。 <b>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。</b>		
✕		○		○		✕		
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。						電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。このとき、 <b>加熱室壁面、ドアガラスに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。</b>		
✕		✕		○		✕		
ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。						焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。特に針金を使っている物は燃えやすくなります。ただし、竹ぐし、楊枝、紙は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、加熱後、急冷すると割れることがあります。						ただし、プラスチックの持ち手がついている物は使えません。		
✕		○		✕		✕		
ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品(オーブンシート)は使えます。						ただし、発酵では使えます。		
○		✕		○		✕		
ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。						ただし、プラスチックの持ち手がついている物は使えません。		
✕		○		✕		○		
ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。						ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品(オーブンシート)は使えます。		
○		✕		○		✕		
ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。						ただし、発酵では使えます。		
✕		○		✕		○		
ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。						ただし、プラスチックの持ち手がついている物は使えません。		
○		✕		○		✕		
ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。						ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品(オーブンシート)は使えます。		

オーブン・グリル

レンジ

確認と準備

# 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

テーブルプレートと黒皿を使用し、給水タンクを使用する場合

#### 付属品のセット位置

テーブルプレートを加熱室底面に、  
黒皿を皿受棚の**中段**にセットする。

#### 給水タンクの状態

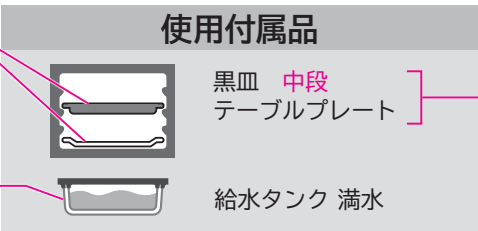
水を満水ラインまで入れてセットする。



給水タンクを満水にしてセットします。

給水タンクを空にしてセットします。(給水タンクのイラストが無い場合)  
水が入っていても調理の仕上がりには影響しません。

#### 使用付属品



使用する付属品

## 手動メニューで使う付属品

オートメニューとは使いかたが異なります。

手動メニューの 加熱方法	付属品の種類 (○:使える ×:使えない)			
	テーブルプレート 	黒皿 	焼網 	給水タンク 
レンジ	○	×※1	×※1	空※3
スチームレンジ	○	×※1	×※1	満水
スチームレンジ発酵	○	×※1	×※1	
オーブン	×※2	○	○ 黒皿にセット	空※3
スチームオーブン	○	○	○ テーブルプレート または 黒皿にセット	満水
過熱水蒸気オーブン	○	○		
スチームオーブン発酵	○	○		
グリル	×※2	○	○ 黒皿にセット	空※3
スチームグリル	○	○	○ テーブルプレート または 黒皿にセット	満水
過熱水蒸気グリル	○	○		

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

※2 「オーブン」、「グリル」でテーブルプレートをセットした場合、加熱室内の温度上昇が遅くなります。

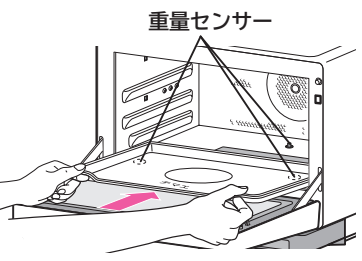
※3 スチーム・過熱水蒸気を使わないメニューで給水タンクに水が入っていても、調理の仕上がりには影響しません。

## テーブルプレートの使いかた

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

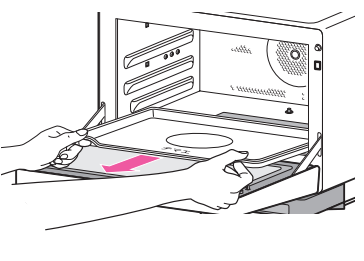
### セットのしかた

縁が低い辺を手前に  
して開いたドアの上  
にのせ、両手で持つ  
てゆっくりと押し込  
み、加熱室底面の  
重量センサーにのせ  
ます。



### 取り外しかた

テーブルプレートを  
手前に引出し、両手  
でしっかり持って静  
かに取り外します。



## 黒皿・焼網の使いかた

- オートメニューで使用します。
- 手動メニューのオーブン加熱、グリル加熱で使用します。

### セットのしかた

黒皿	焼網+黒皿	焼網+テーブルプレート
<ul style="list-style-type: none"><li>● 皿受棚にセットします。</li><li>● メニューによって上段・中段・下段を使い分けます。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 黒皿に焼網をのせます。</li><li>● 黒皿ごと皿受棚にセットします。</li><li>● メニューによって中段・下段を使い分けます。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● テーブルプレートに焼網をのせます。</li><li>● テーブルプレートごと、加熱室底面にセットします。</li></ul>

### 取り外しかた

焼網は黒皿ごと、またはテーブルプレートごと水平に取り外します。

### ⚠注意



禁止

黒皿、焼網はレンジ加熱を使用するオートメニュー(「1 おかず」など)や手動メニュー(レンジ加熱)では使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります



指示

黒皿の出し入れは水平に行う  
食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります



指示

熱くなったテーブルプレート、黒皿、  
焼網の出し入れは厚めの乾いたふきん  
やお手持ちのオーブン用手袋を使う  
やけどのおそれがあります



# 付属品の使いかた(つづき)

## 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

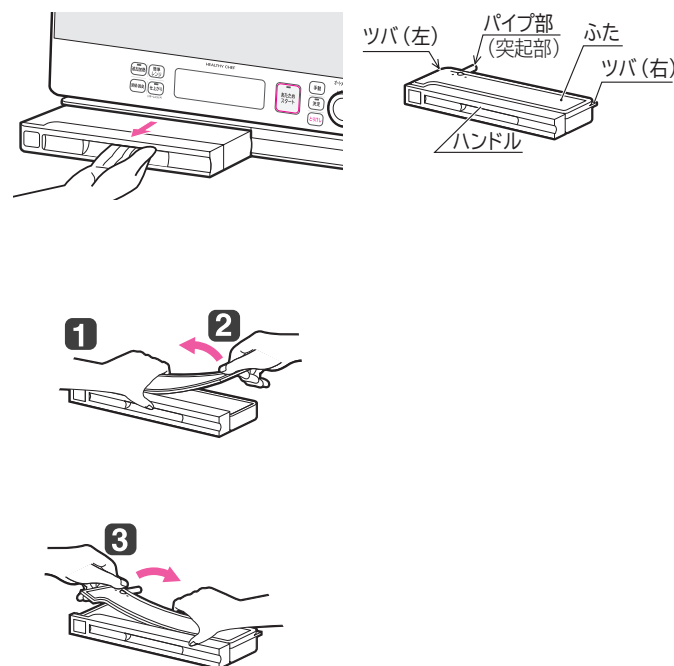
スチームや過熱水蒸気を使うメニューで使用します。

#### 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

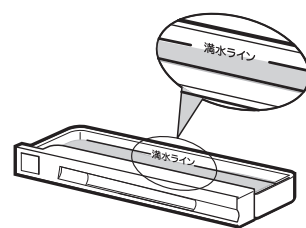
#### ふたを外す

- 1 給水タンクを軽く持つ  
パイプ部は持たないでください。
- 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



#### 水を入れてふたをする

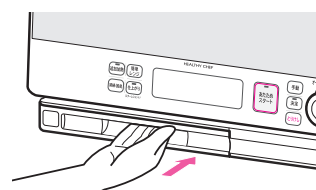
- 1 給水タンクを水平にして満水ラインまで水を入れる  
●水道水を使います。  
●傾けると水がこぼれます。
- 2 給水タンクにふたをかぶせ、周囲全体を押さえて閉める  
●確実に閉まっていることを確認します。  
●ふたの中央を押すとパイプ部から水がこぼれます。



#### 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。



#### お願い

■給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。  
スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。

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



●アルカリイオン水  
●ミネラルウォーター

### 給水タンクを空にしてセットする

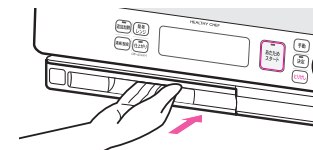
カビや雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクの水を捨てます。  
本体内部が汚れないように給水タンクを空のまま本体にセットしておきます。

#### 水を捨ててお手入れする

- 給水タンクを本体から取り外し、ふたを外して水を捨てる
- 本体に残った水を抜き、お手入れをする  
「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.69)  
「本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)」(→P.68)  
「付属品をお手入れする(給水タンク)」(→P.70)

#### 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



#### お知らせ

スチームや過熱水蒸気を使うメニューで、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」表示が点滅します。給水タンクを満水にし、確実にセットします。

「給水」表示が点滅したまま調理すると、調理がうまく仕上がらないことがあります。故障の原因にはなりません。



給水タンクに水がないときの表示

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ません。また、故障の原因にはなりません。

## 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

# 食品別にあたためメニューを選ぶ

食品の種類に合わせた18種類のあたためメニューのご使用ガイドです。

●分量が100g未満の場合は、手動メニュー（レンジ加熱）で調理をしてください。

●手動メニューで調理をするときは、「手動メニューの加熱時間の目安」(→P.65～67)を参照して様子を見ながら加熱します。

## お総菜



お総菜をあたためる

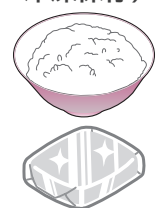
→ **1 おかず** (→P.27～29)

常温・冷蔵保存したお総菜を  
ふっくらあたためる

→ **5 スチームあたため** (→P.34, 35)

## ごはん

(常温・冷蔵・  
冷凍保存)



ごはんをあたためる

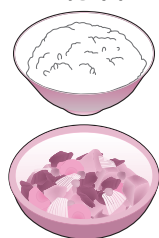
→ **2 ごはん** (→P.30, 31)

常温・冷蔵保存したごはんを  
ふっくらあたためる

→ **5 スチームあたため** (→P.34, 35)

## 2品

(ごはんや  
お総菜)



常温・冷蔵保存した食品を  
2品同時にあたためる

→ **1 おかず** (→P.32)

冷凍保存した食品を2品同時に  
あたためる

→ **1 おかず** (→P.32)

冷凍保存した食品と冷蔵保存した  
食品を2品同時にあたためる

→ **8 冷凍(左)と冷蔵(右)** (→P.33)

## 中華まん



中華まんをあたためる

→ **6 中華まんのあたため** (→P.34, 35)

## 天ぷら・ フライ



天ぷら・フライの衣をサクッと  
あたためる

→ **7 揚げ物のあたため** (→P.34, 35)

## 飲み物



牛乳をあたためる

→ **3 飲み物・牛乳** (→P.30, 31)

お茶をあたためる

→ **3 飲み物・牛乳** (→P.30, 31)

コーヒー・水をあたためる

→ **3 飲み物・牛乳** (→P.30, 31)

お酒をあたためる

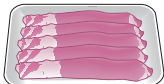
→ **4 酒かん** (→P.30, 31)

## 温度設定

好みの温度を設定してあたためる

→ **9 あたため(温度設定)** (→P.36)

## 解凍



肉・魚の解凍

**10 薄切り肉** (→P.37～39)

→

**16 魚丸身** (→P.37～39)

## 下ゆで



野菜の下ゆで

**17 下ゆで葉・果菜** (→P.40, 41)

→ **18 下ゆで根菜** (→P.40, 41)

## オートメニューであたためられない食品

次の食品は手動メニュー「レンジ」500W  
(→P.46～49)で様子を見ながらあたためる  
オートメニューでは加熱しすぎたり、皮や袋がは  
じけて飛び散ることがあります。

- 分量が100g未満の食品
  - まんじゅう
  - 市販のおにぎり
  - パン類
  - 市販の調理済み食品
  - 冷凍野菜
- 袋やプラスチック容器から別の  
容器に移しかえます。

# あたためる(オートメニュー)

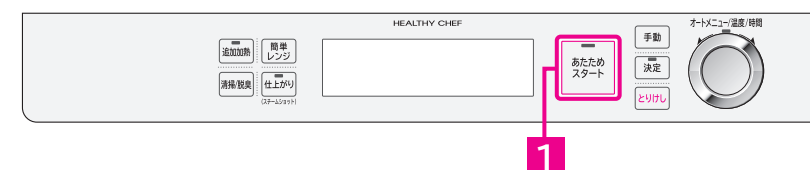
## お総菜のあたため

1 おかず

常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあ  
たためます。

●ごはんのあたためは**2 ごはん** (→P.30, 31)

●市販の冷凍食品は手動メニュー（レンジ加熱）であたためて  
ください。(→P.49)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

## 準備

食品をテーブルプレートの中央に置き、ドア  
を閉める

## 1

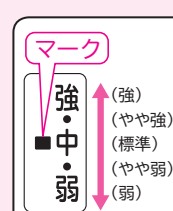
**あたためスタート**を押してスタートする

メニュー番号「1」(**1 おかず**)を表示し、自動的  
に加熱がスタートします。

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

- 仕上がり**を押してマークを好みの位置  
に合わせます。  
仕上がりは「中」(標準)に自動設定さ  
れています。

- 「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたとき  
は**あたためスタート**を回して食品の保存状態を  
選び、**あたためスタート**を押してスタートします。  
(→P.28)



## 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.68)

## お願い

- 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**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)

## 使用付属品



テーブルプレート

## 注意



ふたをしたまま加熱しない  
ふたをしたまま加熱すると赤外  
線センサーが食品の表面温度  
を正しく測れずに加熱し過ぎと  
なり、発煙・発火のおそれあり  
ます



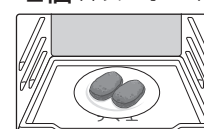
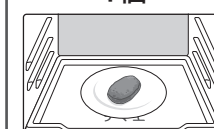
分量が100g未満の食品  
を加熱しない  
赤外線センサーが食品の表面  
温度を正しく測れずに、発煙・  
発火のおそれがあります

## 食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

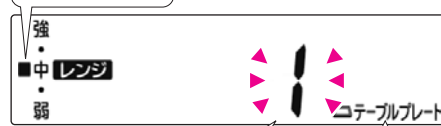
1個

2個(中央に寄せる)



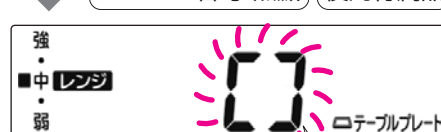
食品を端に置いたり、少量の食品を加熱  
すると、正しく食品の温度を測れずに加  
熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれ  
があります。

## 仕上がり調節



メニュー番号 点滅

使用付属品



計量・加熱時間計算中



残り加熱時間：食品でかわります

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



# あたためる(オートメニュー)

## お総菜のあたため(つづき)

以下の手順でも **1 おかず** を選べます



**1** を回してメニュー番号「1」を選ぶ

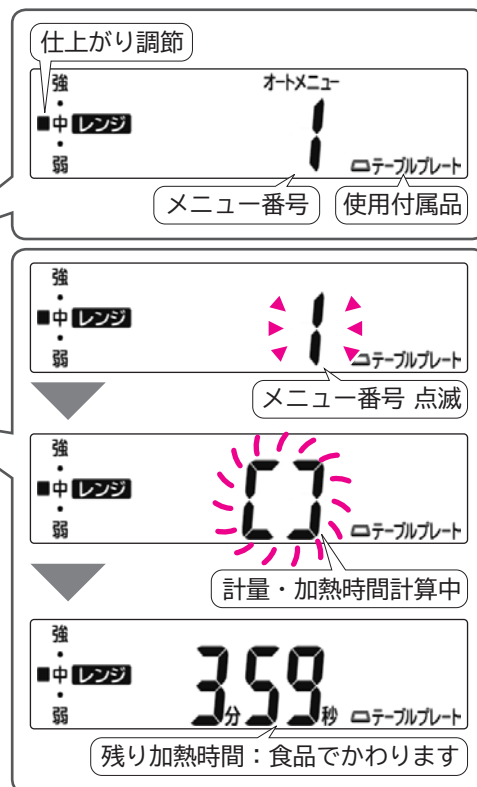
仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

**2** を押してスタートする

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、 を押してスタートします。(→P.28)

**3** 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.68)



## 加熱室内の温度が高い場合

加熱室内の温度が高い場合、 を押したあと、加熱時間が表示されずに食品の保存状態を選ぶ画面が表示されます。

常温・冷蔵の場合は「常温/冷蔵」、冷凍保存した食品の場合は「冷凍」を選んでスタートしてください。

**お知らせ** 加熱室内の温度が高い場合、スタートしたあとに「保存状態」を選ぶ画面が表示されます。

**1** を回し、「保存状態」を選ぶ

●ダイヤルを回すと切りかわります。

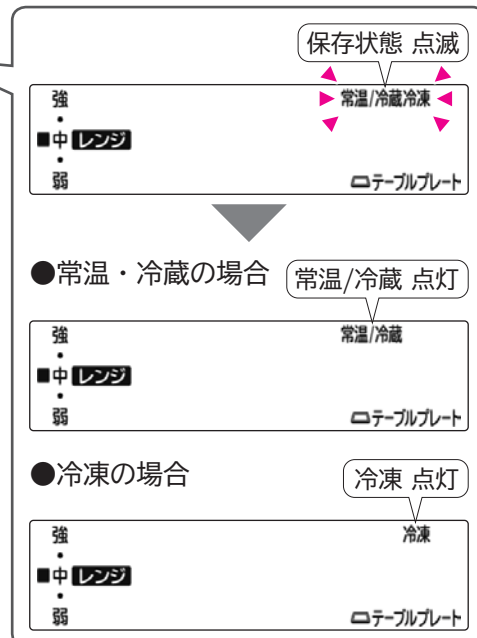
常温/冷蔵 ◀▶ 冷凍

●仕上がり調節をするときはスタートする前に設定する(→P.17)

**2** を押してスタートする

**3** 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.68)



## 保存した食品をあたためる(容器あり)

ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す

メニュー名および調理のコツ			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
めん類		スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷凍保存した物はおおいをする。	—	煮物		野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。	—
		焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。				煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	
焼き物		ハンバーグ 加熱後、裏返して1~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷凍保存した物はおおいをする。	—	蒸し物		シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味の場合は、さっと水にくぐらせる。 冷凍保存した物はおおいをし、加熱後すぐにおおいを外す。	—
		焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	—			カレー・シチュー 冷凍保存した物や、えびやいかは飛び散ることがあるので、おおいをする。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える) 加熱後よくかき混ぜる。(冷凍保存した物はかたまりをほぐす) 仕上がり調節 <u>やや強</u> または <u>強</u> に合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動メニュー(レンジ加熱)(→P.46~49)で様子を見ながらあたためる。	
揚げ物		天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 <u>やや弱</u> または <u>弱</u> に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。 ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	汁ものある物		カレー・シチュー 冷凍保存した物や、えびやいかは飛び散ることがあるので、おおいをする。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える) 加熱後よくかき混ぜる。(冷凍保存した物はかたまりをほぐす) 仕上がり調節 <u>やや強</u> または <u>強</u> に合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動メニュー(レンジ加熱)(→P.46~49)で様子を見ながらあたためる。	
いため物		野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール 容器に入れる。野菜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。	—			カレー・シチュー 冷凍保存した物や、えびやいかは飛び散ることがあるので、おおいをする。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加える) 加熱後よくかき混ぜる。(冷凍保存した物はかたまりをほぐす) 仕上がり調節 <u>やや強</u> または <u>強</u> に合わせる。 みそ汁・スープなどは、手動メニュー(レンジ加熱)(→P.46~49)で様子を見ながらあたためる。	

## お総菜の上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は  
100~900g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。

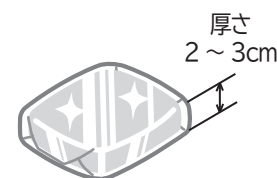
■ふた、およびふた付きの容器は使用しない(→P.16)  
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。ふたをして加熱するときは手動メニュー(レンジ加熱)(→P.46~49)で様子を見ながらあたためます。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を使います

■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、中まであたたまりにくくなります。

■ラップなどで、ぴったり密封します



■カレーなどは

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

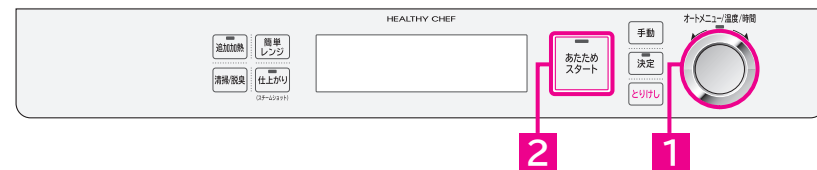
■野菜は

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

# あたためる(オートメニュー)

## ごはん・飲み物のあたため 2 ごはん 3 飲み物・牛乳 4 酒かん

- 常温、冷蔵、冷凍保存(ホームフリージング)したごはんは **2 ごはん** であたためます。
- 牛乳、豆乳は **3 飲み物・牛乳**、お酒は **4 酒かん** であたためます。
- お茶、コーヒー、水は **3 飲み物・牛乳** 仕上がり調節 **強** であたためます。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

#### 食品の置きかた

(テーブルプレートの中央に置く)

1 個 / 1 杯    2 個 / 2 杯  
(中央に寄せる)    3 個 / 3 杯  
(中央に寄せる)    4 個 / 4 杯  
(中央に寄せる)



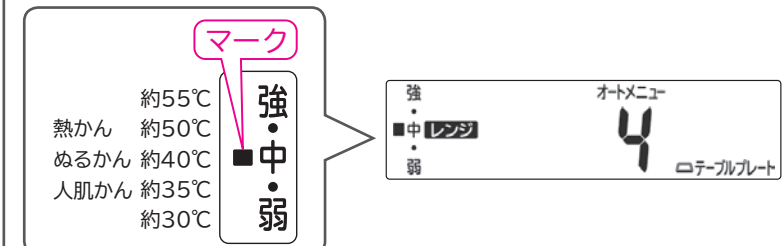
### 1 ①を回して「メニュー番号」を選ぶ 仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

### 2 ②を押してスタートする 「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは③を回して食品の保存状態を選び、②を押してスタートします。(→P.28)

### 3 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.68)

#### 酒かんの温度設定

仕上がり調節でお好みの温度(目安)が選べます。



#### 使用付属品



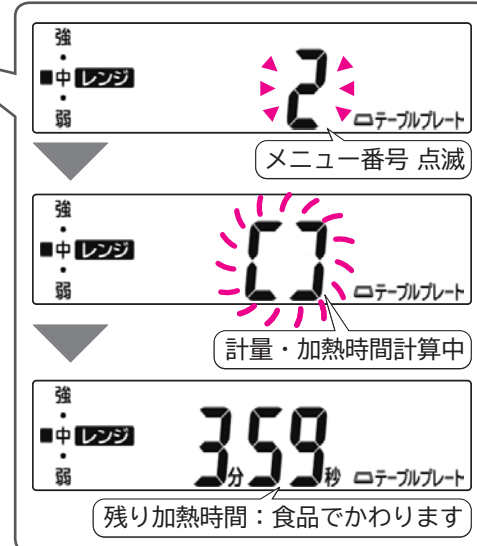
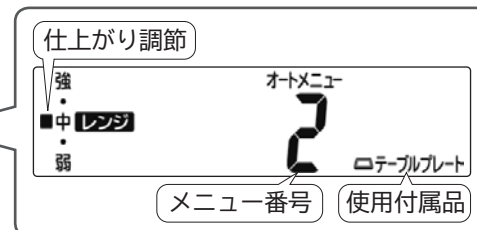
テーブルプレート

### 警告



飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない  
加熱し過ぎになり、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  
手動メニュー(レンジ加熱)(→P.46~49)で様子を見ながら加熱します

例: **2 ごはん** の場合



### ごはんの上手なあたためかた

2 ごはん

#### ■1回にあたためられる分量は

常温、冷蔵は100~900g、冷凍ごはんは100~600gです。

#### ■常温・冷蔵のごはんは容器を使う(→P.16)

食品の分量と同じくらいの重さの容器を使います。

#### ■冷凍ごはんは容器を使わない(→P.16)

容器を使うと重量センサーが食品の分量を正しく量れず、加熱し過ぎの原因になります。  
ラップに包んだ冷凍ごはんはそのままテーブルプレートの中央に直接置きます。

#### ■ふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにせん。ふたをして加熱するときは手動メニュー(レンジ加熱)(→P.46~49)で様子を見ながらあたためます。

#### ■冷凍ごはんはラップの重なりを下にする

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、うまく仕上がりにせん。  
ラップの重なりを下にして、テーブルプレートの中央に直接置きます。

#### ■2杯/2個以上のときは

分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置きます。(→P.16)

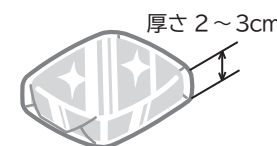
#### ■加熱室の温度が高い場合は(→P.28)

#### ■チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

### 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

#### ■冷凍する分量と形は

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



#### ■ラップでぴったり密封します

食品の分量にあった大きさのラップで、ごはん和ラップの間に隙間ができないようにぴったりと包みます。加熱するとき上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

### 飲み物の上手なあたためかた

3 飲み物・牛乳 4 酒かん

#### ■あたためられる飲み物は

冷蔵保存した牛乳、常温・冷蔵保存したお茶、コーヒー、水、お酒などです。  
お茶、コーヒー、水は仕上がり調節 **強** に合わせ、お酒はお好みの飲みかたによって仕上がり調節を使い分けます。

#### ■加熱前によくかき混ぜます

#### ■1回にあたためられる分量(1~4杯分)は

牛乳、お茶、コーヒー、水は150~800mL、お酒は130~720mLです。

#### ■容器の種類と飲み物の入れかた

- 容器はマグカップやコップ(背が低く、広口の物)を使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。
- 牛乳びんでの加熱はできません。
- お酒は徳利でもあたためられます。徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。分量が少ないと加熱し過ぎの原因になります。
- びん詰めのお酒は栓を抜きます。



#### ■あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします

飲み物が容器よりかるいときは、仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。

#### ■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにせん。

#### ■2個以上を同時にあたためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

#### ■**1おかず**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

**3 飲み物・牛乳** は **レンジ** **500W** (→P.46~49) で、**4 酒かん** は **レンジ** **600W** で様子を見ながら加熱します。

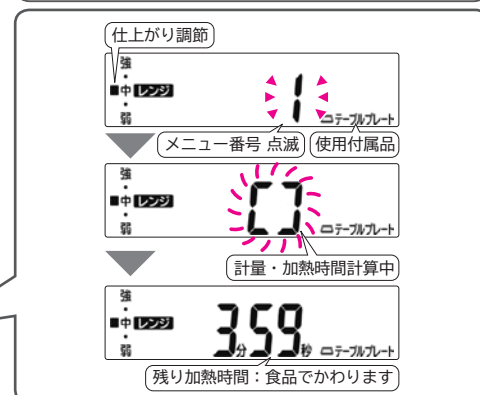
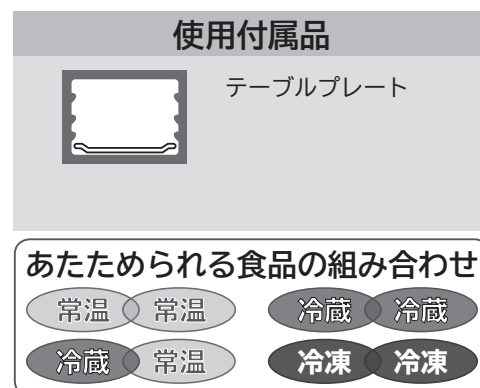
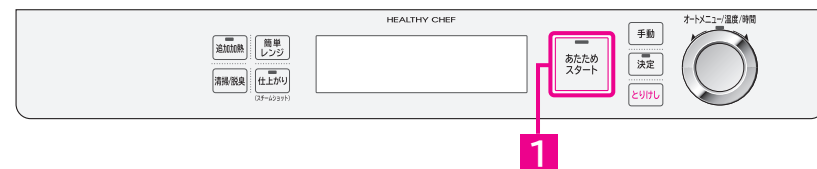


# あたためる(オートメニュー)

## 異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため 1おかず

異なる2品を同時にあたためます。

- 冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品の同時あたためは **8 冷凍(左)と冷蔵(右)**
- 冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。



**次の場合はうまく仕上がりにません**

- 冷凍と常温、冷凍と冷蔵の組み合わせはできません  
冷凍と冷蔵は **8 冷凍(左)と冷蔵(右)** であたためます。
- 飲み物は **3 飲み物・牛乳**、**4 酒かん** (→P.30、31) であたためてください  
異なる種類の飲み物を同時にあたためることはできません。
- 以下の食材の2品同時あたためはできません  
●塩分の多い食品と糖分の多い食品  
●汁けの多い食品と少ない食品  
●オートメニューであたためられない食品 (→P.26)  
手動メニュー(レンジ加熱) (→P.46~49) で様子を見ながらあたためます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 2品をテーブルプレートの中央に間隔をあけて置き、ドアを閉める

**1** **あたためスタート** を押してスタートする

仕上がり調節するときは、加熱時間を表示する前に設定する (→P.27)

- メニュー番号「1」( **1 おかず** )を表示し、自動的に加熱がスタートします。
- ダイヤルを回して **1 おかず** を選ぶこともできます。(→P.28)
- 「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは **あたためスタート** を回して食品の保存状態を選び、**あたためスタート** を押してスタートします。(→P.28)

**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.68)

### 1 おかず で異なる2品をあたためるコツ

#### ■食品の分量は

- 1品の分量は100～300gです。
- 2品の分量をほぼ同じにします。  
分量の目安は、一方の分量に対し、もう一方は0.7～1.3倍程度です。  
(例:ごはん約150gとお総菜100～200g)  
この分量以外はオートメニューで調理できません。  
手動メニュー(レンジ加熱) (→P.46~49) で様子を見ながら加熱してください。

#### ■容器の大きさは

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

#### ■上手に仕上げるには(→P.16、29)

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

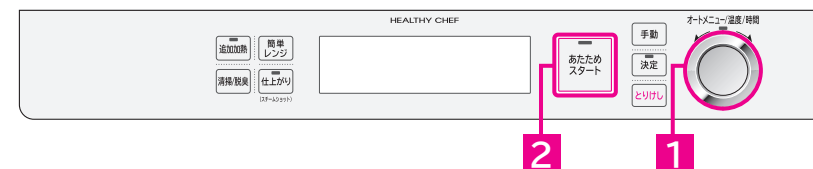
- タレ、ソース、煮汁のかかった食品
- カレー、シチューなどのとろみのある食品

表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。  
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後、よくかき混ぜます。

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

冷凍保存した食品と冷蔵保存した食品を同時にあたためます。

- 冷凍保存した食品と常温保存した食品の同時あたためはできません。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側に置いてテーブルプレート中央に間隔をあけて置き、ドアを閉める

**1** **あたためスタート** を回してメニュー番号「8」を選ぶ  
仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

**2** **あたためスタート** を押してスタートする

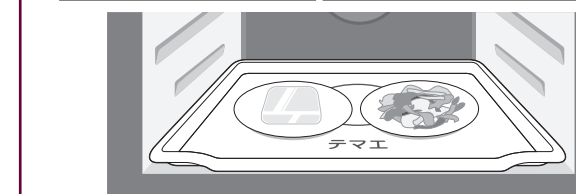
**3** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.68)

### 8 冷凍(左)と冷蔵(右) で異なる2品をあたためるコツ

#### ■食品を置く位置は(置く位置が決まっています)

**左側: 冷凍保存の食品** **右側: 冷蔵保存の食品**



#### ■あたためられる食品は

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

#### ■食品の分量は

「**1 おかず**」で異なる2品をあたためるコツ (→P.32) を参照します。

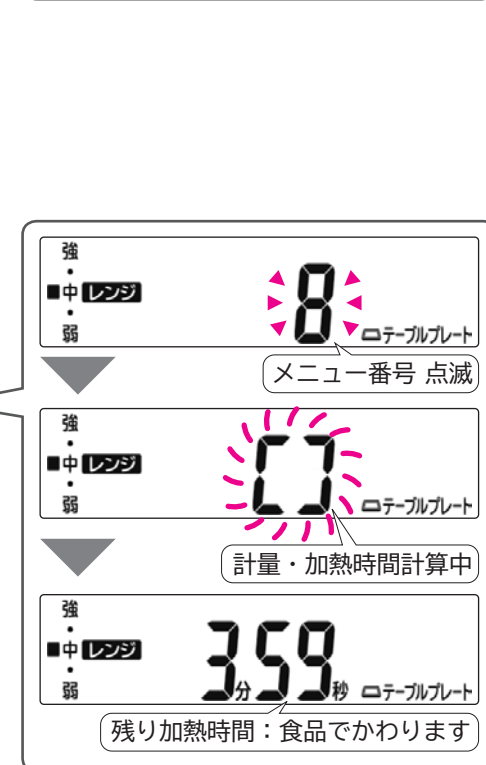
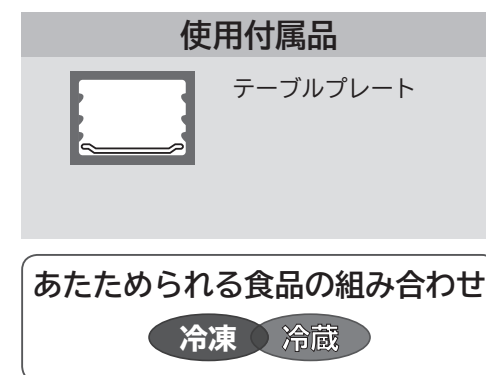
#### ■容器の大きさは

「**1 おかず**」で異なる2品をあたためるコツ (→P.32) を参照します。

#### ■上手に仕上げるには(→P.16、29)

#### ■オートメニューであたためられない食品 (→P.26)

は、2品同時にあたためられません  
手動メニュー(レンジ加熱) (→P.46~49) で様子を見ながらあたためます。



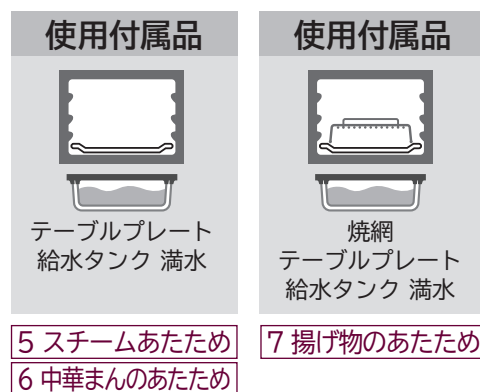
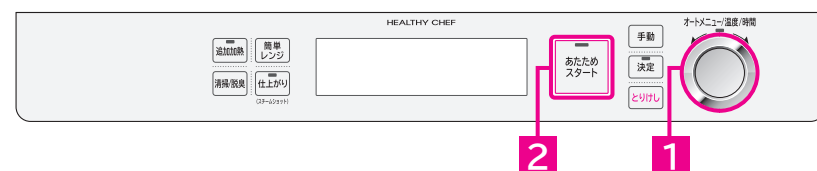
使  
い  
か  
た

# あたためる（オートメニュー）

## スチームでふくらあたため

5 スチームあたため  
6 中華まんのあたため  
7 揚げ物のあたため

- 5 スチームあたため 6 中華まんのあたため はスチームで包み込み、ふくらあたためます。
- 7 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。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

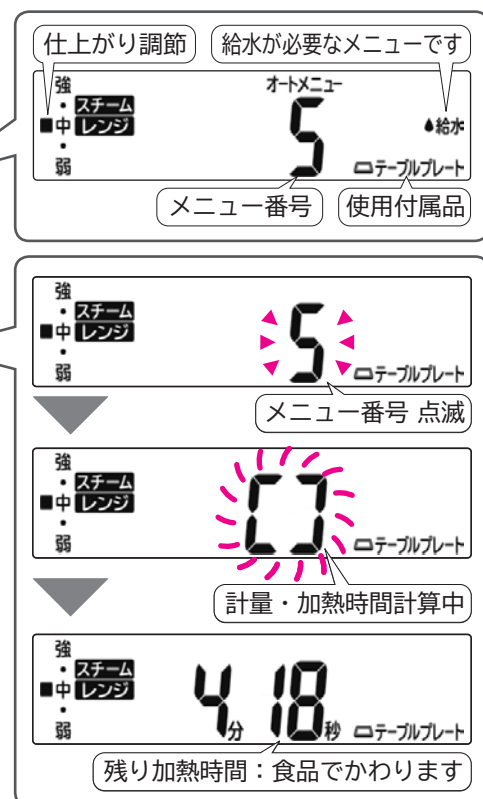
- メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 回転ダイヤルを回して「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)

2 「あたためスタート」を押してスタートする  
「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは回転ダイヤルを回して食品の保存状態を選び、「あたためスタート」を押してスタートします。(→P.28)

3 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.68)  
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)

例：5 スチームあたため の場合



## スチームを使った上手なあたためかた

5 スチームあたため

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

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

1 回にあたためられる食品の分量は	
ごはん	1～4杯分(150～600g)
シューマイ、焼きそば	100～500g

■容器の種類は  
陶磁器や耐熱容器を使います。(→P.20、21)

■冷凍のお総菜はうまくあたたまりません  
1 おかず (→P.27～29) を使ってください。

■冷凍のごはんはうまくあたたまりません  
2 ごはん (→P.30、31) 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.26)は5 スチームあたためでもあたためられません  
手動メニュー(レンジ加熱)(→P.46～49)で様子を見ながら加熱します。

■1 おかず より加熱時間は長くなります

## 中華まんの上手なあたためかた

6 中華まんのあたため

■あたためられる食品は  
市販の冷蔵・冷凍保存した中華まんです。

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

■底に紙がついている物はそのままで  
紙をつけたまま加熱します。

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

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

■あんまんなは  
仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせます。

## 揚げ物の上手なあたためかた

7 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。

■100g未満のあたためはできません  
100g以上にするか黒皿に並べて中段にセットし、過熱水蒸気オープン 予熱無 180℃ (→P.58、59) 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。

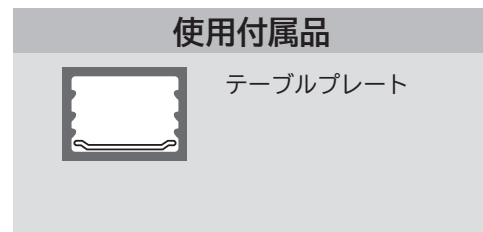
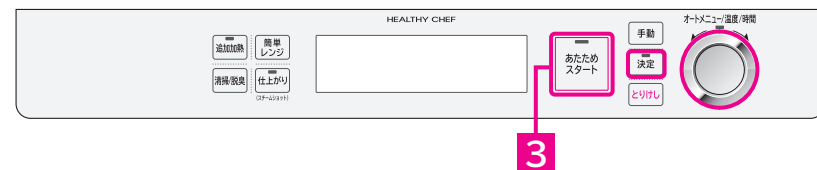


# あたためる (オートメニュー)

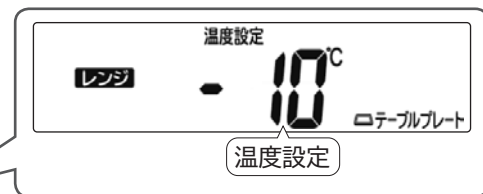
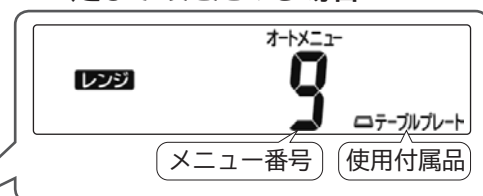
## 温度を設定したあたため

### 9 あたため(温度設定)

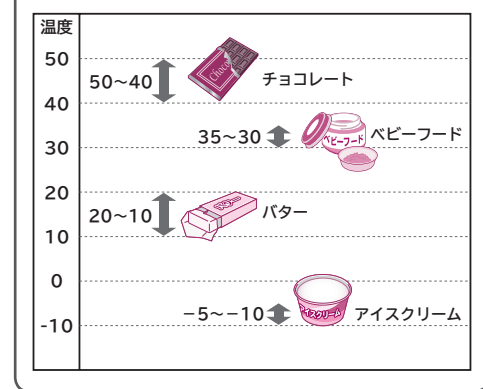
設定した温度にあたためます。



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



食品とあたためる設定温度の目安  
下表の設定温度を目安に加熱してください。



**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** を回してメニュー番号「9」を選び、**決定**を押して「決定」する

**2** を回して「温度」を選ぶ  
●温度： $-10 \sim 50^{\circ}\text{C}$  (5°C単位)  
●前回選んだ温度を記憶しています。

**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.68)

## あたため(温度設定)による上手なあたためかた

### 9 あたため(温度設定)

- 加熱室を十分に冷ましてから  
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。(→P.79)
- ふた(内ふたを含む)を外してからあたためます  
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。
- チョコレートを溶かすときは(→P.153)  
包装を外して耐熱容器に移しかえて4～5分目まで入れ、平らにしてあたためます。
- ベビーフードをあたためるときは(→P.153)
  - 耐熱容器に移しかえてあたためます。
  - 加熱後よくかき混ぜ、食べごろの温度かどうか確認してください。
  - 冷凍したベビーフードはあたためられません。

- バターをやわらかくするとき(→P.153)  
包装を外して耐熱容器に移しかえてあたためます。
- アイスクリームをやわらかくするときは
  - 容器のふた(内ふた含む)を外してからあたためます。
  - 容器を直接テーブルプレートに置いてあたためます。
- 1回にあたためられる分量は

食品	分量
チョコレート	50~200g
バター	100~200g
ベビーフード	50~150g
アイスクリーム	200~500mL
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します  
テーブルプレートの端や角に置くと、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。
- 2個以上を同時にあたためる場合は  
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

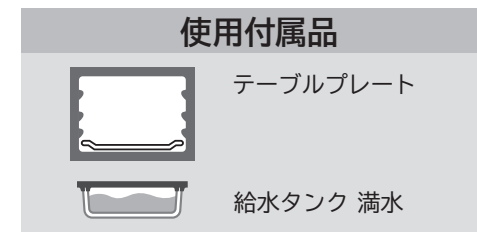
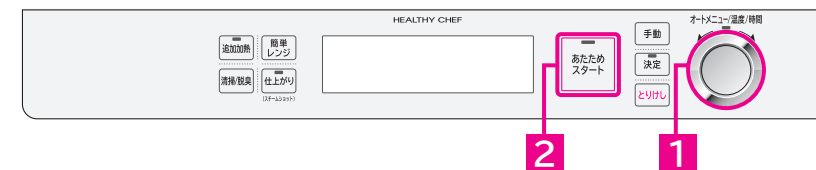
# 下ごしらえする (オートメニュー)

## 肉や魚の解凍

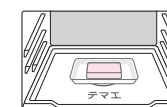
### 10 薄切り肉 ~ 16 魚丸身

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。
- 解凍のコツ(→P.38、39)



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



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

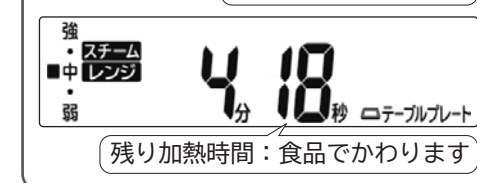
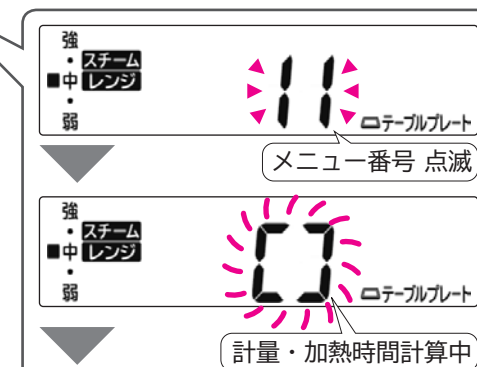
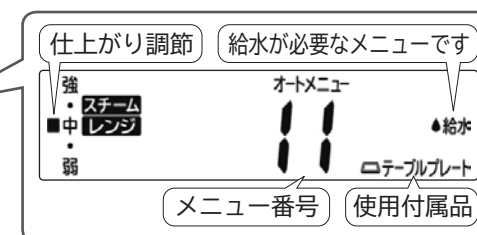
- 準備**
- 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせる  
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオーブンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます
  - 食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
  - 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

**1** を回して「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)

**2** **あたためスタート**を押してスタートする

**3** 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.68)  
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)

例：11 ひき肉の場合



使  
い  
か  
た

# 下ごしらえする(オートメニュー)

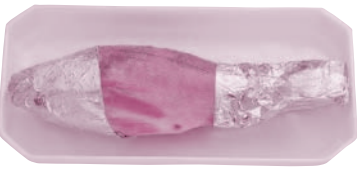
## 肉や魚の解凍(つづき)

冷凍保存した食品を解凍する			
メニュー名および調理のコツ			
牛・豚肉		いため物用・焼き肉用肉の解凍 <b>10 薄切り肉</b> ●厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	鶏肉
		カレー・シチュー用肉の解凍 <b>10 薄切り肉</b> ●ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は <b>13 牛・豚ブロック肉</b> で解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	
		ブロック肉の解凍 <b>13 牛・豚ブロック肉</b> ●部位に切り分けられたかたまり肉を解凍する。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にする。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	
		骨付き肉・スペアリブの解凍 <b>13 牛・豚ブロック肉</b> ●細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けていないかたまり状の肉は仕上がり調節強に合わせる。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	
		とんカツ用・ステーキ用肉の解凍 <b>14 とんカツ用肉</b> ●厚さ1.5～2cmにスライスされた肉を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	
魚		しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍 <b>14 とんカツ用肉</b> ●厚さ1～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～500gです。	魚
		ひき肉の解凍 <b>11 ひき肉</b> ●ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	
鶏肉		から揚げ用肉の解凍 <b>10 薄切り肉</b> ●ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は <b>12 鶏ブロック肉</b> で解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	鶏肉
		鶏もも肉・むね肉・ささみ肉の解凍 <b>12 鶏ブロック肉</b> ●部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	
		骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉の解凍 <b>12 鶏ブロック肉</b> ●部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	
		魚の刺身の解凍 <b>15 刺身</b> ●刺身のサクを解凍する。 ●中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	
		魚の切り身の解凍 <b>15 刺身</b> ●下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	
		丸身魚の解凍 <b>16 魚丸身</b> ●丸身の魚を解凍する。2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ●解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	
魚		干物の解凍 <b>16 魚丸身</b> ●魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。	

## 上手な解凍のしかた

- 1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は100～500g、それ以外は100～1000gです。分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。
- 発泡スチロール製のトレイにのった物はラップなどの包装を外し、トレイのままテーブルプレートの中央に置きます
  - トレイがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます
  - 陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。
  - スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。
- 冷凍室から取り出して、すぐに加熱します
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。熱いままでは、トレイが溶けたり、解凍し過ぎになります。
- 形や厚みが均でない物はアルミホイルを使って解凍します。アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。

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



次の場合は手動メニュー(レンジ加熱)(→P.46～49)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℃以下の冷凍食品


レンジ100Wで加熱する。

溶けかけている食品

レンジ100Wまたはレンジ200Wで加熱する。



## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮な物を1回分ずつ(200～300g)に分け、しゃぶしゃぶ用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。
- ラップなどで、ぴったり密封をします。ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。
- バランなどの飾りや敷き物は取り除きます
- 魚の下ごしらえは。魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。
- ブロック肉などの厚みが不均一な肉は。折り込んで厚みを均一にして冷凍します。
- 薄くて細長い形状の肉は。煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

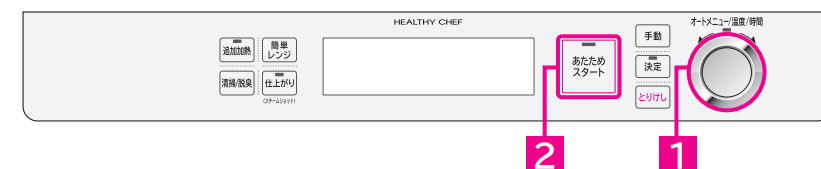


# 下ごしらえする(オートメニュー)

## 野菜の下ゆで

17 下ゆで葉・果菜 18 下ゆで根菜

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。



### 使用付属品



テーブルプレート

## 注意



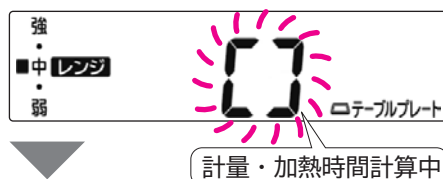
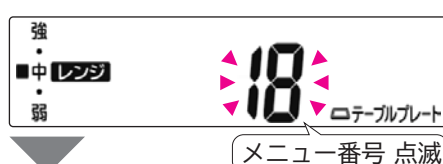
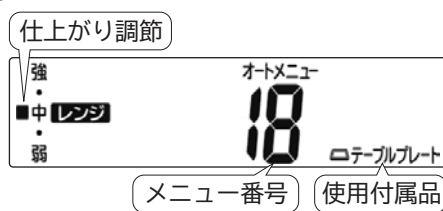
分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

火災の原因になります  
レンジ 500W (→P.46~49)  
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

例: 18 下ゆで根菜の場合



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

を回して「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)

### 2

を押してスタートする

### 3

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.68)

## 上手な野菜のゆでかた

17 下ゆで 葉・果菜 18 下ゆで 根菜

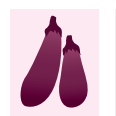
■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します  
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は 17 下ゆで 葉・果菜 は100～500g、 18 下ゆで 根菜 は100～1000gです

### 葉菜



### 果菜



### 花菜



17 下ゆで 葉・果菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

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



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

### ■材料に合ったアク抜きを

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

### ■ラップでの包みかた

- ほうれん草などの葉菜  
茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。
- ブロッコリーなどの果菜、花菜  
小房に分け、重ならないようにし、ラップの上にすき間を作らないように並べて、ぴったりと包みます。
- じゃがいもなどの根菜を丸のまま  
中央をあけてラップでぴったりと包みます。  
加熱後は上下をひっくり返して3～5分ほどそのままおきます。
- アスパラガス  
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

### ■仕上がり調節は

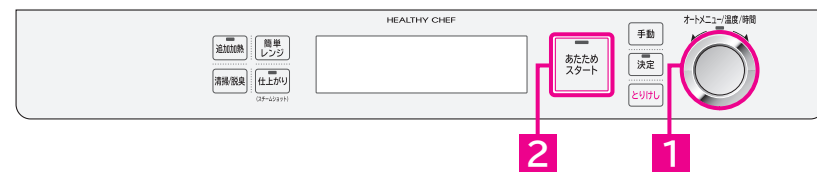
- さいの目切りや薄切りにした場合  
仕上がり調節 弱 に合わせます。
- にんじん、さつまいも  
仕上がり調節 弱 に合わせます。太い場合は仕上がり調節 中 に合わせます。
- かぼちゃ  
仕上がり調節 強 に合わせます。
- アスパラガス  
仕上がり調節 やや強 に合わせます。



# 調理する (オートメニュー)


## レンジ加熱するメニュー


レシピ集 (→P.80~202) に記載のレンジ加熱するメニューの使いかたです。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

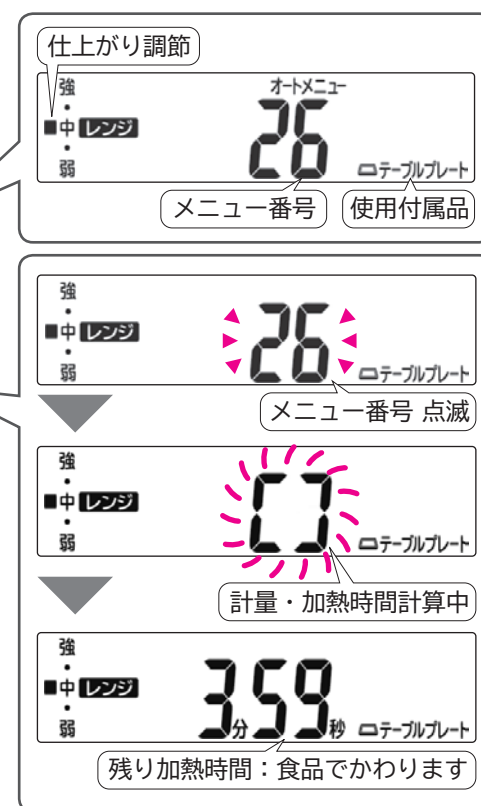
- 準備**
- 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
  - スチームを使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

**1**  を回して「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)

**2**  を押してスタートする

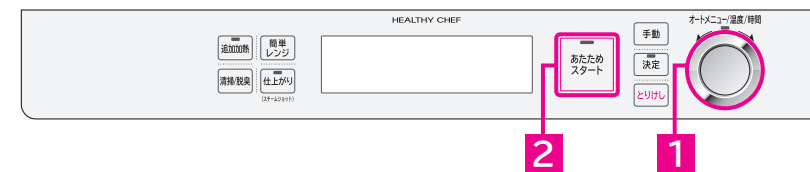
**3** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.68)  
給水タンク使用後はお手入れをします。 (→P.69、70)

例: **26 焼きそば** の場合




## 予熱をしないメニュー

レシピ集 (→P.80~202) に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。








**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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

**1**  を回して「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)

**51 トースト** の場合は「枚数」を選ぶ

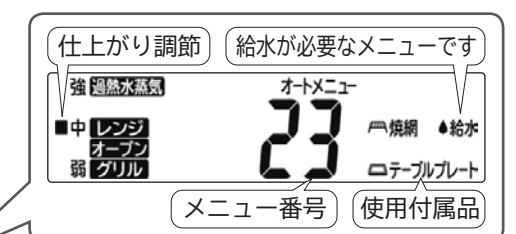
-  を押して決定します。
-  を回して「1枚」「2枚」から選びます。

**2**  を押してスタートする  
「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは  を回して食品の保存状態を選び、 を押してスタートします。 (→P.28)

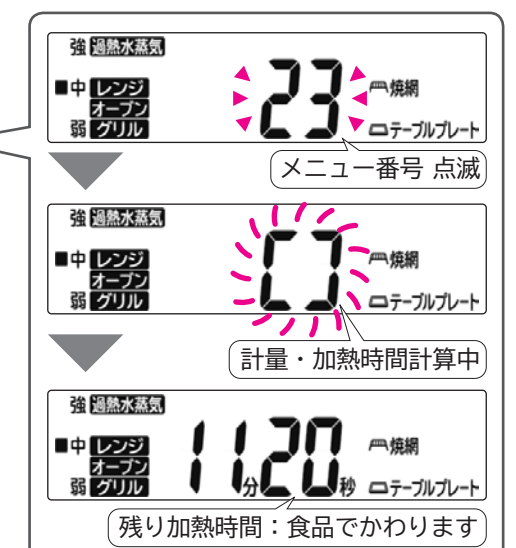
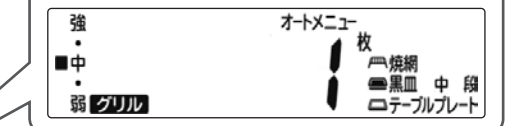
**3** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする (→P.68)

- 給水タンク使用後はお手入れをします。 (→P.69、70)
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱します。 (→P.15)

例: **23 塩づけ** の場合



**51 トースト** の場合

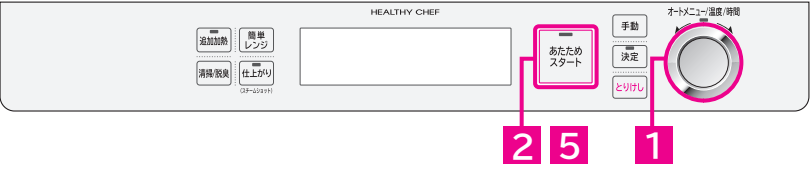




# 調理する (オートメニュー)

## 予熱をするメニュー

レシピ集 (→P.80~202) に記載の予熱をするメニューの使いかたです。  
レシピによって付属品の入れかたは異なります。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

- 準備**
- テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
  - スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
  - メニューに合った付属品に食品をのせておく  
手順 **2** の予熱が終わったら加熱室に入れます。

**1** を回して「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)

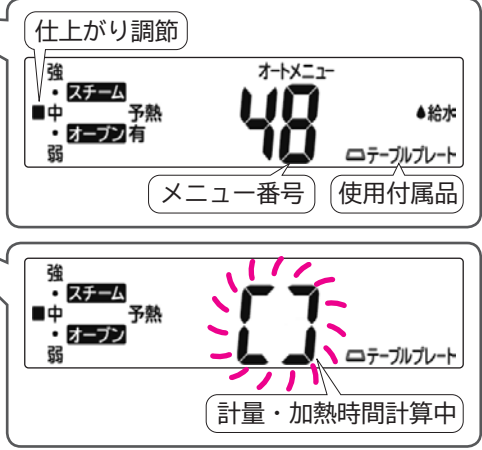
**2** を押して予熱する  
予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。  
予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 を押してください。

**3** 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

### 注意

- 指示**
- 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う
  - 取り出したテーブルプレート、黒皿、焼網は、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

例： **48 シュークリーム** の場合

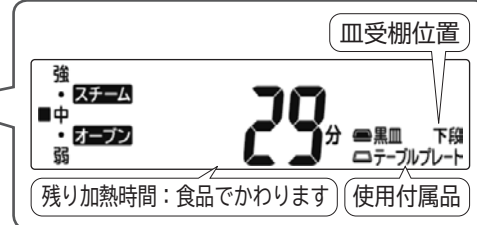


**4** 食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

**5** 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.68)
- 給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)
  - 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱します。(→P.15)

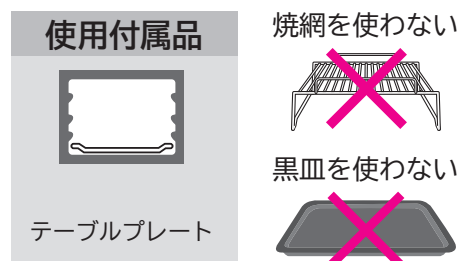
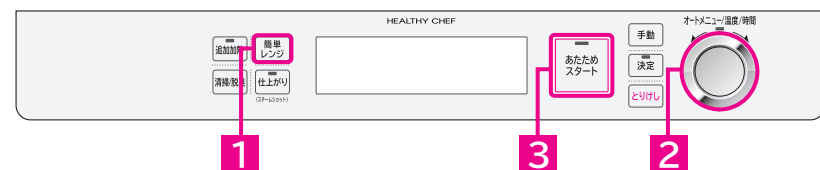


使いかた

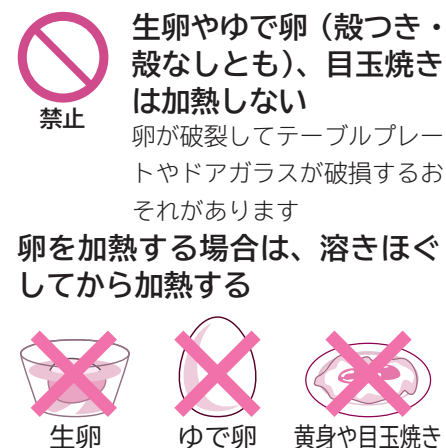
# レンジ加熱する(手動メニュー)

## 簡単レンジ(600W、500W)

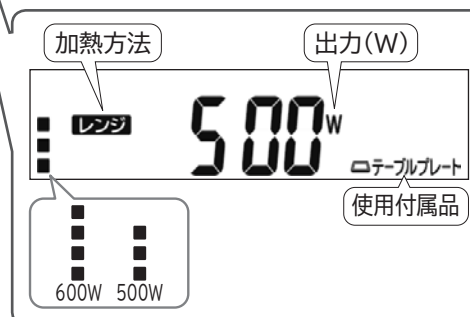
よく使う「レンジ」の「600W」「500W」が簡単に使えます。  
●「600W」「500W」以外の出力(「800W」「200W」「100W」)は「800W～100Wのレンジ加熱」を参照してください。



### 警告



例:レンジ500Wで1分30秒加熱する場合



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** 「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。

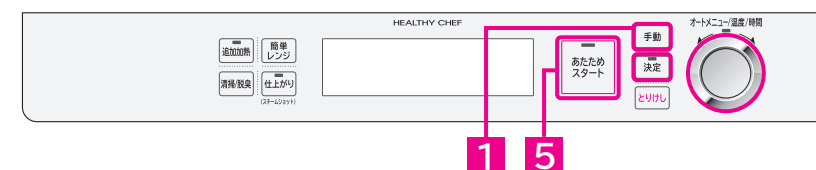
**2** 回して「加熱時間」を選ぶ  
加熱時間: 10秒～20分 設定できる単位時間(→P.64)

**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.68)

## 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」は手動メニューでは設定できません。一部のオートメニューでのみ働きます。  
●「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.56、57)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.61)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** 「手動」を押して「手動」を選ぶ

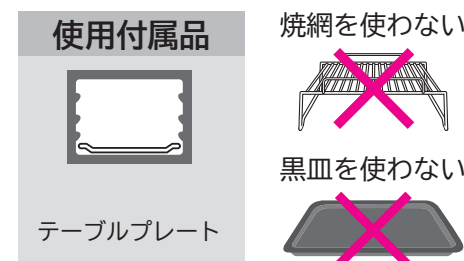
**2** 回して「レンジ」を選び、「決定」を押して決定する  
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。  
レンジ◀▶オーブン◀▶グリル◀▶スチーム◀▶過熱水蒸気◀▶発酵◀▶レンジ…

**3** 回して「出力(W)」を選び、「決定」を押して決定する  
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。  
800W◀▶100W◀▶200W◀▶500W◀▶600W◀▶800W…

**4** 回して「加熱時間」を選ぶ

**5** 「あたためスタート」を押してスタートする

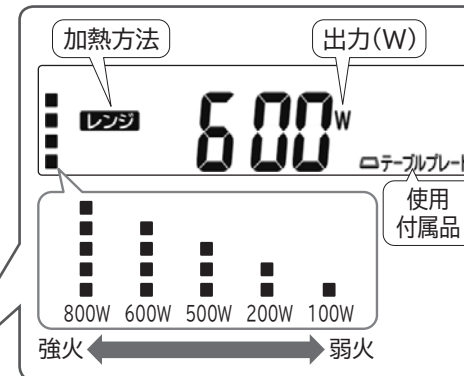
**6** 終了音が鳴ったら、食品を取り出す  
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.68)



### 警告



例:レンジ600Wで1分20秒加熱する場合



出力	加熱時間
800W	10秒～6分
600W 500W	10秒～20分
200W 100W	10秒～90分

設定できる単位時間(→P.64)





# レンジ加熱する（手動メニュー）

## 800W～100Wのレンジ加熱(つづき)

### 加熱時間の決めかた

- 常温（約20℃）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20秒	――	めん類 	――	50秒～ 1分10秒
	根 菜 	1分40秒～ 2分10秒	――	揚げ物 (フライ、コロッケなど) 	――	40秒～ 1分10秒
魚介類 		――	約1分10秒	汁物 (みそ汁・スープなど) 	――	40秒～ 1分10秒
肉 類 		――	1分～ 1分50秒	飲み物 (お酒・牛乳など) 	――	40秒～1分
ごはん類 		――	30～50秒	パン・まんじゅう 	――	20～40秒

- 食品の分量に比例した加熱時間にします。  
分量が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℃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** で加熱する場合は加熱時間を約1.2倍にします。  
(食品温度が常温（約20℃）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。

### 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、たこ、えびなど 	● 表面に切り目を入れる。 ● <b>レンジ 200W</b> 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。 ● <b>レンジ 200W</b> 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。 ● <b>レンジ 500W</b> 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、うまく仕上がりにません。

	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)			

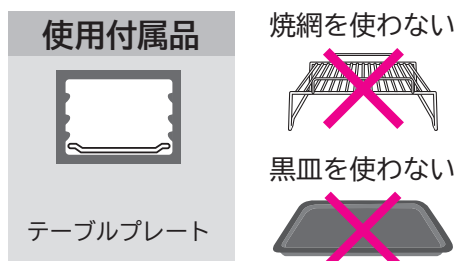
- レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している **レンジ 600W** または **レンジ 500W** の時間を目安にして、若干長めに加熱します。

# レンジ加熱する(手動メニュー)

## 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** [手動] を押して「手動」を選ぶ

**2** 「レンジ800W」「レンジ600W」「レンジ500W」から選び、「加熱時間」を選ぶ  
「800W～100Wのレンジ加熱」(→P.47)の手順 **2 3 4**

**3** [決定] を2回押して「リレー加熱」にする

**4** [決定] を回して「レンジ200W」「レンジ100W」から選び、[決定] を押して決定する

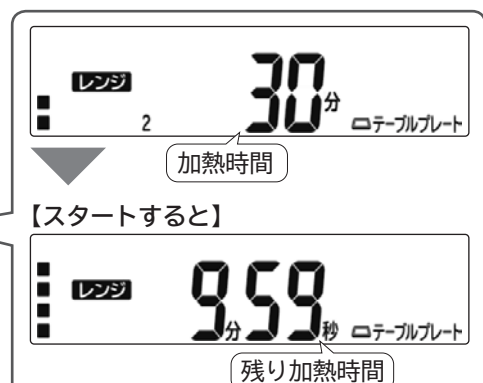
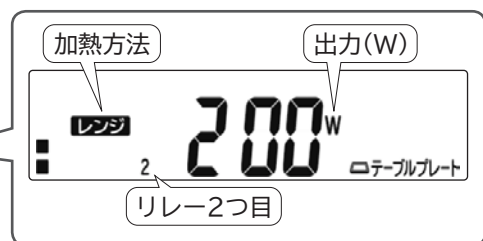
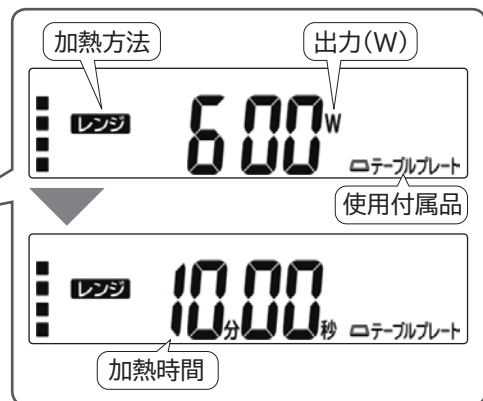
**5** [決定] を回して「加熱時間」を選ぶ  
加熱時間：10秒～90分 設定できる単位時間(→P.64)

**6** [あたためスタート] を押してスタートする

**7** 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.68)

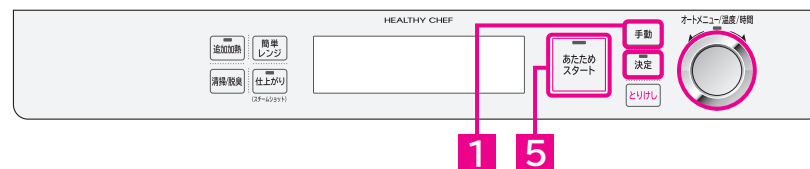
例:レンジ600Wで10分加熱後、  
レンジ200Wで30分加熱する場合



手順**2**の出力がスタートし、続いて手順**4**の出力がスタートします。

# グリル加熱する(手動メニュー)

食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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

**1** [手動] を押して「手動」を選ぶ

**2** [決定] を回して「グリル」を選び、[決定] を押して決定する  
液晶表示部の表示順(→P.52)の手順 **2**

**3** [決定] を回して「加熱時間」を選ぶ  
加熱時間：10秒～40分 設定できる単位時間(→P.64)

**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.68)  
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは[脱臭]で加熱します。(→P.15)



テーブルプレートを使わない



## 注意

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

例:グリルで15分加熱する場合



## グリルの上手な使いかた

焼ける食品	切り身の魚、トーストなど ●焼きもち、内臓を取り除いていない丸身の魚はうまく焼けません。 ●トーストはトースターで焼くより時間がかかります。
並べかた/焼きかた	途中で裏返す ●切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。黒皿の汚れや、身のくっつきが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷いてください。 ●トーストは焼き時間の3/4が経過してから裏返し、さらに焼きます。(→P.182)

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

■加熱中に加熱時間の増減ができます。

[決定] を回すと、1分単位で増減できます。

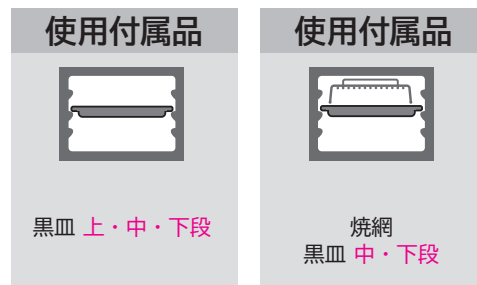
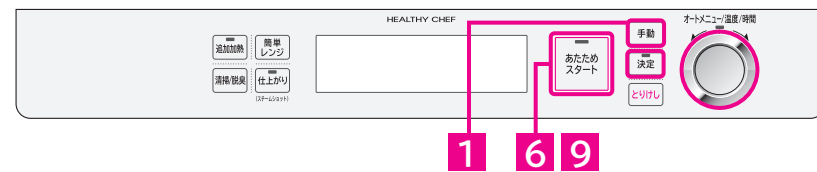
- 加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
- 残り時間が1分未満の場合は増減できません。



# オーブン加熱する(手動メニュー)

## 予熱有

先に加熱室を予熱して「オープン」で調理します。



テーブルプレートを使わない



### 注意

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

例:オープン「予熱有1段」200℃で30分加熱する場合

加熱方法

オープン

予熱  
オープン  
有  
1 段

予熱有無、黒皿使用段数

予熱  
オープン  
有  
1 段 160℃

予熱  
オープン  
有  
1 段 200℃

オープン温度

予熱  
オープン  
有  
1 段 0 秒

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

- 準備**
- テーブルプレートを取り外し、ドアを閉める
  - 食品をのせた付属品を用意する  
手順6の予熱が終わったら加熱室に入れます

1 **手動**を押して「手動」を選ぶ

2 **ダイヤル**を回して「オープン」を選び、**決定**を押して決定する  
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ◀▶オープン◀▶グリル◀▶スチーム◀▶過熱水蒸気◀▶  
発酵◀▶レンジ...

3 **ダイヤル**を回して「予熱有」と「段数」を選び、**決定**を押して決定する  
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

予熱有2段◀▶予熱有1段◀▶予熱無2段◀▶予熱無1段

4 **ダイヤル**を回して「温度」を選び、**決定**を押して決定する

温度：100～250℃（10℃単位）、300℃

- 240～300℃の運転時間は最大5分間です。  
その後は自動的に230℃に切りかわります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

5 **ダイヤル**を回して「加熱時間」を選ぶ  
加熱時間：1～90分 設定できる単位時間(→P.64)

6 **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**あたためスタート**を押すと点灯します。消灯させるときは、再度**あたためスタート**を押してください。

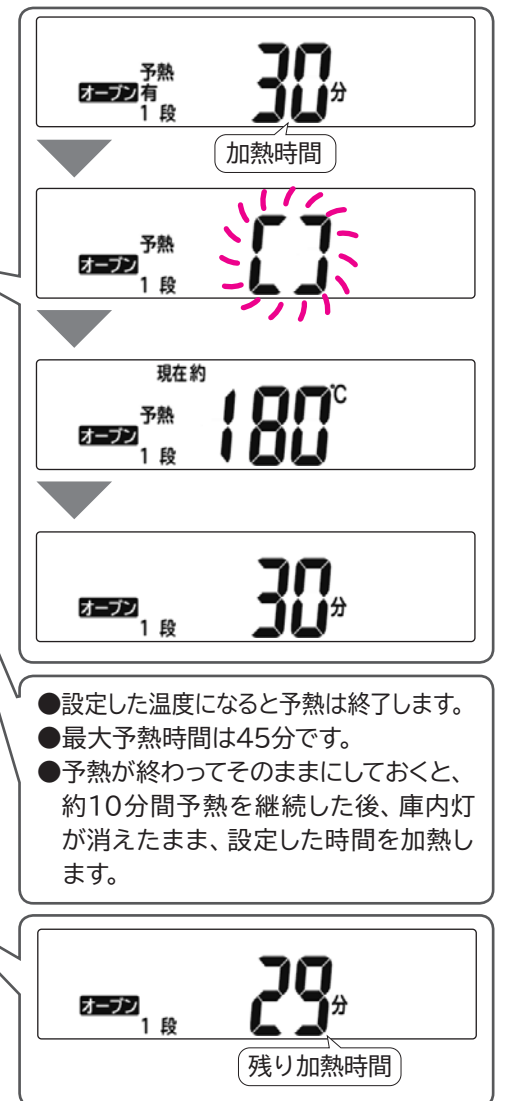
7 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

8 食品をのせた付属品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。

9 **あたためスタート**を押してスタートする

10 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.68)  
調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱します。(→P.15)



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

### オーブンの上手な使いかた

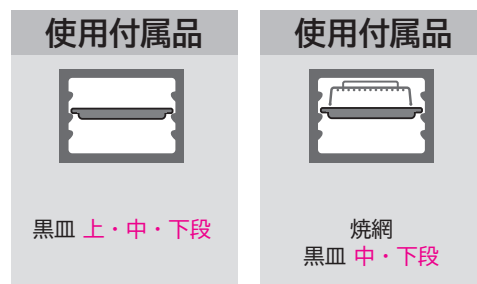
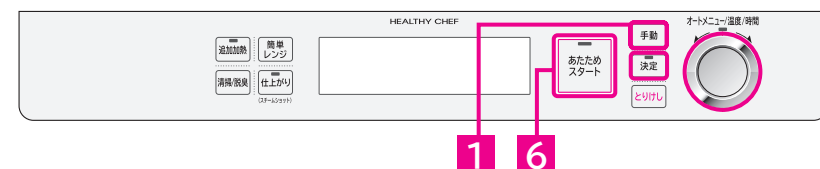
- 予熱中に温度の調節ができます。  
温度をかえるときは**決定**を押した後**ダイヤル**を回すと10℃単位で増減できます。
- 加熱中に温度の調節と加熱時間の増減ができます。
  - 温度をかえるときは**決定**を押した後**ダイヤル**を回すと10℃単位で増減できます。
  - 加熱時間をかえるときは**ダイヤル**を回すと、1分単位で増減できます。  
加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。  
残り時間が1分未満の場合は増減できません。
- 2段で加熱する場合の黒皿の使いかたはレシピ集の記載に従います。  
市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、レシピ集の類似したメニューの黒皿の使いかたを参照します。

使いかた

# オーブン加熱する(手動メニュー)

## 予熱無

加熱室を予熱しないで「オープン」で調理します。



テーブルプレートを使わない



### 注意

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

例:オープン「予熱無1段」200℃で30分加熱する場合

加熱方法

オープン

予熱無1段  
オープン

予熱有無、黒皿使用段数

予熱無1段  
オープン 160℃

予熱無1段  
オープン 200℃

オープン温度

予熱無1段  
オープン 0秒

5

ダイヤルを回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間:1～90分 設定できる単位時間(→P.64)

6

「あたためスタート」を押してスタートする

7

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.68)

調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱します。(→P.15)

予熱無1段  
オープン 30分  
加熱時間

### 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変えることができます。(→P.53)

### 準備

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

1

「手動」を押して「手動」を選ぶ

2

ダイヤルを回して「オープン」を選び、「決定」を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ◀▶オープン◀▶グリル◀▶スチーム◀▶過熱水蒸気◀▶発酵◀▶レンジ…

3

ダイヤルを回して「予熱無」と「段数」を選び、「決定」を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

予熱有2段◀▶予熱有1段◀▶予熱無2段◀▶予熱無1段

4

ダイヤルを回して「温度」を選び、「決定」を押して決定する

温度:100～250℃(10℃単位)

- 240℃、250℃の運転時間は最大5分間です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

使いかた

使いかた

使いかた



# スチームを組み合わせる(手動メニュー)

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

### 予熱をしないメニューの場合

- 食品と加熱方法にあった付属品を入れ、ドアを閉める

### 予熱をするメニューの場合

#### (スチームオーブン予熱有のみ)

- テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める

テーブルプレート以外の付属品と食品を入れません。  
手順6の予熱が終わったら加熱室に入れます。

**1** **手動** を押して「手動」を選ぶ

**2** を回して「スチーム」を選び、**決定** を押して決定する  
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ◀▶オーブン◀▶グリル◀▶**スチーム**◀▶過熱水蒸気◀▶  
発酵◀▶レンジ…

**3** を回して組み合わせる「加熱方法」を選び、**決定** を押して決定する  
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ(350W)◀▶オーブン◀▶グリル◀▶レンジ(350W)…

**4** を回して「加熱内容」を選び、**決定** を押して決定する

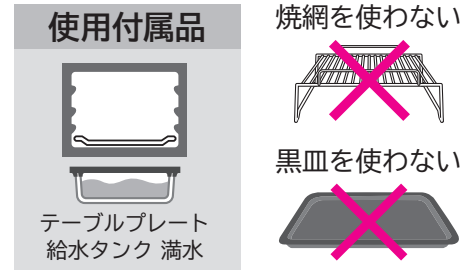
**5** を回して「加熱時間」を選ぶ

- 加熱時間 設定できる単位時間(→P.64)

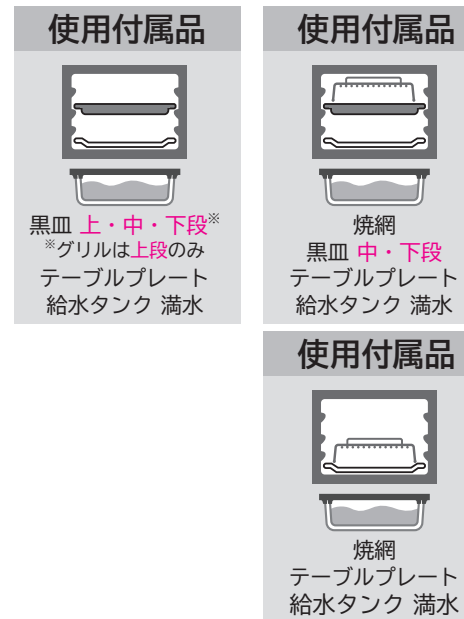
加熱方法	加熱時間
スチームレンジ	10秒～20分
スチームオーブン	1～90分
スチームグリル	10秒～40分

- 予熱の有無によって手順6から異なります。

### ●[スチーム] + [レンジ]



### ●[スチーム] + [オーブン/グリル]



### 加熱内容

#### スチームレンジ(350W)

加熱内容の選択はありません。

#### スチームオーブン

選択手順(→P.52、54) **3 4**

- 予熱/段数:  
予熱有2段◀▶予熱有1段◀▶  
予熱無2段◀▶予熱無1段
- 温度: 100～250℃(10℃単位)  
300℃

#### スチームグリル

加熱内容の選択はありません。

### お知らせ

- 300℃は予熱有のみ設定できます。
- 240～300℃の運転時間は最大約5分間です。その後、自動的に230℃になります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

## ●予熱をしないメニューの場合

**6** を押してスタートする

**7** 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.68)

- 給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱します。(→P.15)

## ●予熱をするメニューの場合 (スチームオーブン予熱有のみ)

**6** 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 を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 を押してください。

**7** 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

**8** 食品をのせた付属品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。

**9** を押してスタートする

**10** 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.68)

- 給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱します。(→P.15)

## オーブン・グリルの上手な使いかた

### ■オーブン

- 予熱中に温度をかえることができます。(→P.53)
- 加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。(→P.53)

### ■グリル

加熱途中に加熱時間を変えることができます。(→P.51)

### お知らせ

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

使  
い  
か  
た

# 過熱水蒸気を組み合わせる(手動メニュー)

オーブン加熱・グリル加熱に過熱水蒸気を組み合わせます。

**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

### 予熱をしないメニューの場合

●食品と加熱方法にあった付属品を入れ、ドアを閉める

### 予熱をするメニューの場合

(過熱水蒸気オーブン予熱有のみ)

●テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める

テーブルプレート以外の付属品と食品を入れません。  
手順6の予熱が終わったら加熱室に入れます。

過熱水蒸気 + オーブン/グリル

#### 使用付属品



#### 使用付属品




#### 使用付属品



## 1

**手動** を押して「手動」を選ぶ


## 2

 を回して「過熱水蒸気」を選び、**決定** を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ ◀▶ オープン ▶▶ グリル ▶▶ スチーム ▶▶ **過熱水蒸気** ▶▶  
発酵 ▶▶ レンジ...


## 3

 を回して組み合わせる「加熱方法」を選び、**決定** を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

オーブン ▶▶ グリル ▶▶ オープン...

## 4

 を回して「加熱内容」を選び、**決定** を押して決定する

### 加熱内容

#### 過熱水蒸気オーブン

選択手順 (→P.52、54) **3 4**

- 予熱/段数:  
予熱有1段 ▶▶ 予熱無1段
- 温度: 100 ~ 250℃ (10℃単位)  
300℃


#### 過熱水蒸気グリル

加熱内容の選択はありません。

### お知らせ

- 300℃は予熱有のみ設定できます。
- 240 ~ 300℃の運転時間は最大約5分間です。その後、自動的に230℃になります。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。

## 5

 を回して「加熱時間」を選ぶ


●加熱時間 設定できる単位時間 (→P.64)

加熱方法	加熱時間
過熱水蒸気オーブン	1 ~ 40分
過熱水蒸気グリル	10秒 ~ 40分

●予熱の有無によって手順6から異なります。

## ●予熱をしないメニューの場合

## 6

 を押してスタートする

## 7


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.68)



- 給水タンク使用後はお手入れをします。 (→P.69、70)
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱します。 (→P.15)

## ●予熱をするメニューの場合 (過熱水蒸気オーブン予熱有のみ)

## 6

 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  を押すと点灯します。消灯させるときは、再度  を押してください。

## 7


予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

## 8

食品をのせた付属品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。

## 9

 を押してスタートする

## 10

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.68)

- 給水タンク使用後はお手入れをします。 (→P.69、70)
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱します。 (→P.15)

## オーブン・グリルの上手な使いかた

### ■オーブン

- 予熱中に温度をかえることができます。 (→P.53)
- 加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。 (→P.53)

### ■グリル

加熱途中に加熱時間をかえることができます。 (→P.51)

### ■過熱水蒸気オーブン／ 過熱水蒸気グリル

20分以上加熱するときは、加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れて再びセットします。

### お知らせ

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

使  
い  
か  
た

59

58



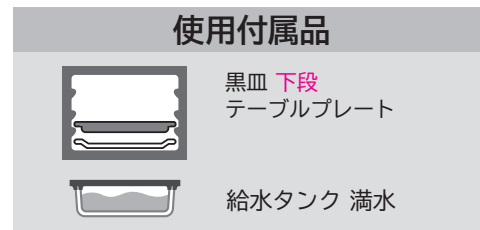
# 発酵する(手動メニュー)

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



**1** 手動 を押して「手動」を選ぶ

**2** 発酵 を回して「発酵」を選び、決定 を押して決定する  
液晶表示部の表示順(→P.61)

**3** スチームオーブン を回して「スチームオーブン」を選び、決定 を押して決定する  
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

**4** スチームオーブン を回して「段数」を選び、決定 を押して決定する  
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

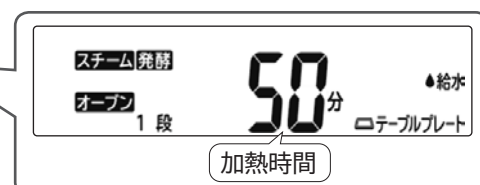
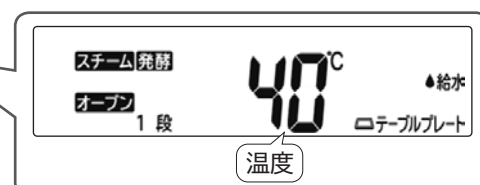
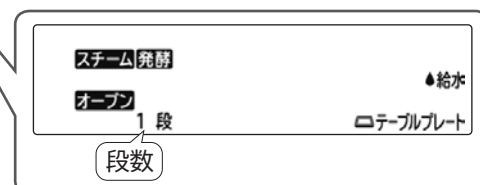
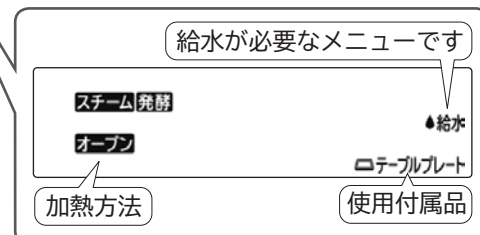
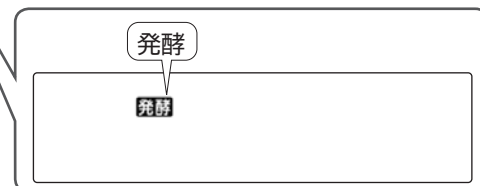
**5** スチームオーブン を回して「温度」を選び、決定 を押して決定する  
温度: 30 ~ 45℃ (5℃単位)

**6** スチームオーブン を回して「加熱時間」を選ぶ  
加熱時間: 1 ~ 90分 設定できる単位時間(→P.64)

**7** あたためスタート を押してスタートする

**8** 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.68)  
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)

例:スチームオーブン発酵「1段」  
40℃で50分加熱する場合

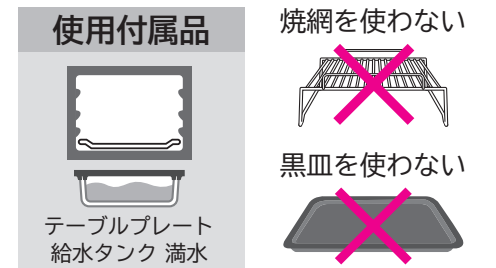


## スチームレンジ発酵

300g程度の生地の1次発酵が手早くできます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

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



**1** 手動 を押して「手動」を選ぶ

**2** 発酵 を回して「発酵」を選び、決定 を押して決定する  
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

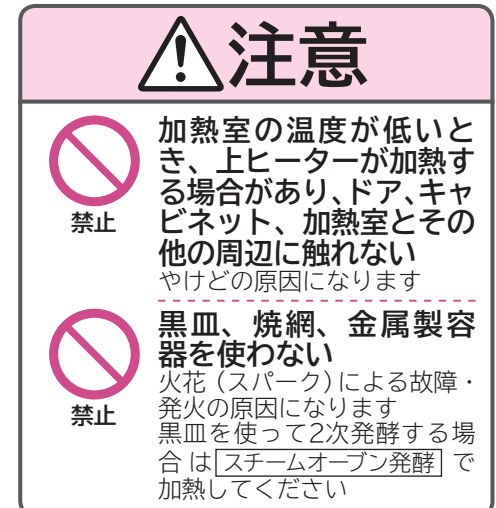
**3** スチームレンジ を回して「スチームレンジ」を選び、決定 を押して決定する  
ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

**4** スチームレンジ を回して「出力」を選び、決定 を押して決定する  
出力: 10 ~ 50W(10W単位)

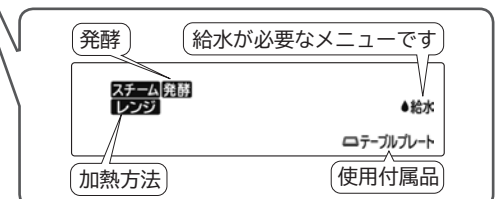
**5** スチームレンジ を回して「加熱時間」を選ぶ  
加熱時間: 1 ~ 90分 設定できる単位時間(→P.64)

**6** あたためスタート を押してスタートする

**7** 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.68)  
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)



例:スチームレンジ発酵30Wで10分加熱する場合



### 発酵温度の目安

簡単パン(→P.190)の発酵前の温度が約25℃の生地を  
スチームレンジ発酵 30W 10分 で加熱すると、加熱後の生地の温度は約30℃になります。

### スチームレンジ発酵のコツ

バターロール(→P.184)などの生地を  
スチームレンジ発酵 で1次発酵するとき、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 30W 20 ~ 30分 で加熱します。2次発酵はスチームレンジ発酵 を使います。

# 途中でスチームを入れる(スチームショット)(手動メニュー)

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、お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りたいタイミングで「仕上がり」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.68)

- 給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱します。(→P.15)

## 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シュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- 「グリル」で焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の1/2が経過した時に入れるとよいでしょう。

## お知らせ

- 加熱途中に何度でも追加できます。
- 残り加熱時間が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」、「過熱水蒸気オープン」、「過熱水蒸気グリル」ではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- スチーム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。

# 追加加熱する(オートメニュー・手動メニュー)

オートメニューや手動メニューで加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときに、お好みで加熱を追加できます。

- 「追加加熱」の点滅中に操作できます。
- 「追加加熱」の点滅は調理終了後、約10分で消灯します。
- 続けて3回まで「追加加熱」できます。

## 調理終了

- 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
- お好みで加熱を追加したい場合、加熱が十分な物を取り、付属品と残りの食品を加熱室内に戻し、ドアを閉める
- スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

## 1

「追加加熱」を押して「追加加熱」を選ぶ

## 2

ダイヤルを回して「加熱時間」を選ぶ

## 3

「あたためスタート」を押してスタートする

「追加加熱」は様子を見ながら行う  
加熱が十分になったら、「とりけし」を押して加熱を終了します。

## 4

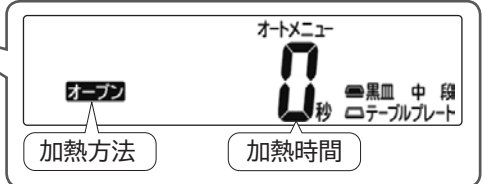
- 終了音が鳴ったら、食品を取り出す
- 加熱が十分になったら、「とりけし」を押して「追加加熱」を終了する  
3回目の「追加加熱」終了後は、「追加加熱」は点滅しません。

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.68)  
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)

## お知らせ

「追加加熱」の点滅中にダイヤルを回したり、「手動」を押すなど別の操作をすると「追加加熱」の点滅は消灯し、他の調理ができます。

例：「19 ハンバーグ」で追加加熱する場合



## 加熱時間

オートメニューはメニューによって異なります

加熱方法	加熱時間
レンジ	10秒～ 5分(10秒単位)
オープン	10秒～ 5分(10秒単位)
グリル	5～10分(30秒単位)

使いた



# 手動メニュー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～5分	10秒
	5～6分	30秒
600W	10秒～5分	10秒
	5～20分	30秒
200W 100W	10秒～5分	10秒
	5～20分	30秒
	20～30分	1分
	30～60分	2分
	60～90分	5分

## オーブン/スチームオーブン

設定時間	単位時間
1～30分	1分
30～60分	2分
60～90分	5分

## 過熱水蒸気オーブン

設定時間	単位時間
1～30分	1分
30～40分	2分

## スチームレンジ

設定時間	単位時間
10秒～5分	10秒
5～20分	30秒

## スチームレンジ発酵

設定時間	単位時間
1～30分	1分
30～60分	2分
60～90分	5分

## スチームオーブン発酵

設定時間	単位時間
1～30分	1分
30～60分	2分
60～90分	5分

## グリル/スチームグリル/ 過熱水蒸気グリル

設定時間	単位時間
10秒～5分	10秒
5～20分	30秒
20～30分	1分
30～40分	2分

# 手動メニューの加熱時間の目安

ラップの有無の「ー」はラップをしなくても良いことを示す

## 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

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「17 下ゆで葉・果菜」(→P.40、41)で、根菜は「18 下ゆで根菜」で加熱します。

メニュー名		調理のコツ	手動メニューの目安(レンジ600W)		ラップの有無
			分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分10秒～2分50秒	有
	小松菜・春菊				
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ザルに上げて水けを切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分40秒～2分30秒	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は「やや強」に合わせる。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	2分20秒～2分50秒	
	とうもろこし	皮をラップのかわりにするときは、ひげを取り除く。	1本 (300g)	4分40秒～6分30秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は「強」に合わせる。	200g	2分50秒～3分30秒	
	にんじん さつまいも	オートメニューの場合は「弱」に合わせる。さつまいもの太い物は「中」に合わせる。	200g	4分～4分40秒	有
根菜	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	れんこん				
	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返して3～5分ほどそのままおく。さいの目切りや薄切りはオートメニューの場合は「弱」に合わせる。	150g	4分40秒～5分20秒	
	大根		300g	6分20秒～7分20秒	

## 生ものの解凍

- 冷凍した肉や魚は、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後、3～5分放置して自然解凍します。

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

## ゆでて冷凍した野菜の解凍

ミックスベジタブル、枝豆、さやいんげんは、水にくぐらせほぐして皿に広げて加熱し、加熱後、よくかき混ぜます。

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

### お知らせ

少量(100g未満)は、ラップで包んで加熱すると、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.48)

# 手動メニューの加熱時間の目安(つづき)

ラップの有無の「－」はラップをしなくても良いことを示す

## レンジ調理(つづき)

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。

### ごはん・お総菜のあたため

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

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

#### お知らせ

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サツと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- 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イや容器に入れて、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」(→P.46～49)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。(→P.49)

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

## スチームレンジ調理

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

### ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あたため

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

## オーブン・グリル調理

- 代表メニューのみ記載しています。
- 手動メニューで調理をするときは、類似したメニューを参照してください。
- スチーム・過熱水蒸気を使うメニュー以外は、テーブルプレートを取り外します。
- 使用する付属品がオートメニューとは異なる場合があります。(→P.22)

メニュー名		分量	付属品/皿受棚	加熱の種類	温度	加熱時間		記載ページ
						予熱有	予熱無	
〔肉〕 焼き物	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	オーブン	250℃	20～28分	18～26分	86
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段		220℃	30～45分	45～56分	87
〔魚介〕 焼き物	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	グリル	－	－	14～22分	91
	塩さば	4切れ					12～20分	92
	あじの開き	2枚					12～20分	93
キッチン コンロ	マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段	オーブン	210℃	24～34分	－	97
	えびのドリア	1皿						99
	ラザニア	1皿						99
スイーツ	スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	オーブン	170℃	30～36分	36～42分	154
		直径18cm				38～44分	42～48分	
		直径21cm				40～52分	46～52分	
	シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段		170℃	40～48分	－	160
		直径20cm				42～50分		
	パウンドケーキ	19×8.5×6cm	黒皿・下段		180℃	40～50分	－	164
		19×10×8.5cm				58～64分		
	スイートポテト	12個	黒皿・中段		200℃	15～22分	－	167
	シュークリーム	12個	黒皿・下段		210℃	26～32分	－	169
		24個	黒皿・上下段			34～44分		
	型抜きクッキー	48個	黒皿・中段		170℃	16～24分	－	172
		96個	黒皿・上下段			20～30分		
	柔らかプリン	6個	黒皿・下段 テーブルプレート		過熱水蒸気 オーブン	140℃	－	30～40分
パン	バターロール	12個	黒皿・下段 黒皿・上下段	オーブン	180℃	13～20分	－	184
		24個				20～30分	－	
	フランスパン (バタール、クーペ)	バタール1本 ・クーペ2本	黒皿・下段		230℃	29～36分	－	186

#### お知らせ

- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 過熱水蒸気オーブン、過熱水蒸気グリルを20分以上加熱するときは、加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクの水を満水にします。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の $\frac{1}{2}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- 市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、レシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。
- 焼き魚類は、盛り付けるときに下になる面を上にして先に焼き、加熱時間の $\frac{1}{2}$ が経過してから裏返しをして、さらに加熱します。
- 黒皿の汚れが気になるときは、アルミホイルまたはオーブンシートを敷きます。

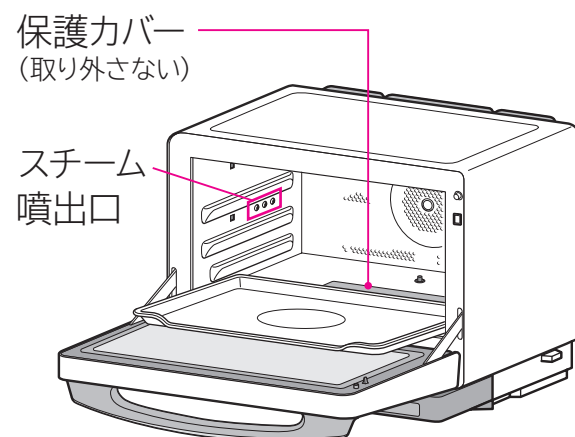
使  
い  
か  
た



# 本体をお手入れする(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。



### 外側・ドア前面

#### 柔らかい布でふき取ります

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

### 加熱室内壁・ドア内側・保護カバー・ 赤外線センサー窓部・庫内灯

#### かたく絞ったぬれがきんでふきます

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- 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。
- 保護カバーは押ししたり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。
- 内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。
- 加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使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。

### スチーム噴出口

#### かたく絞ったぬれがきんでふきます

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

## 警告



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

## 注意



加熱室内壁、ドアガラスに食品  
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

### お願い (加熱室内壁・ドア内側)

次のものは塗装がはげたり、傷付いた  
りして汚れが落ちにくくなるため使わ  
ないでください。

- シンナー、ベンジン、アルコール
- オーブクリーナー、クレンザー、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

## 清掃

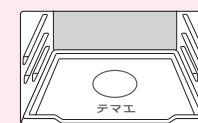
(加熱室の汚れをとる)

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します。

### 準備

テーブルプレート  
をセットしてドア  
を閉める



### 1

液晶表示部に「」が表示されてい  
ることを確認し、給水タンクに満水  
ラインまで水を入れてセットする  
給水タンクの使いかた(→P.24、25)

### 2

清掃/脱臭 を押し、  
清掃 を選ぶ



押すごとに切りかわります。

清掃◀脱臭

### 3

あたため  
スタート を押してスタートする

### 4

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

## 注意



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



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

## 水抜き

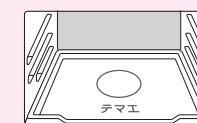
(本体に残った水を抜く)

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ってください。

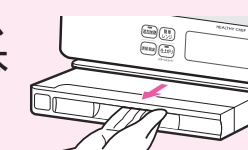
### 準備

テーブルプレート  
をセットしてドア  
を閉める



### 1

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



### 2

清掃/脱臭 を押し、  
清掃 を選ぶ



押すごとに切りかわります。

清掃◀脱臭

### 3

あたため  
スタート を押してスタートする

スタートすると「ゴポツ」とポンプが水を  
吸う音がしますが異常ではありません。

### 4

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

## 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ってください。  
「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

# 付属品をお手入れする

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

## テーブルプレート

### ●外して洗えます

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



テーブルプレート

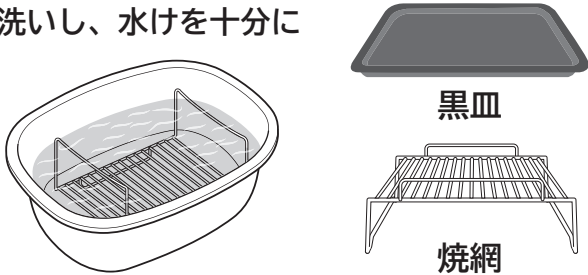
### ●衝撃を加えると割れるおそれがあります

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

## 黒皿、焼網

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

汚れが落ちにくいときは、30分程度ぬるま湯につけ置きしてから洗ってください。  
黒皿を酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくと、表面が白化する場合があります。



黒皿

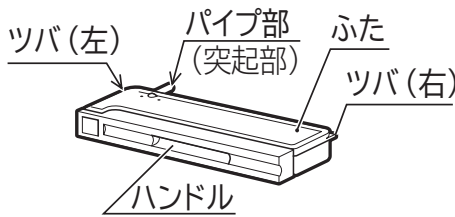
焼網

## 給水タンク

### ●お手入れの際はふたを外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします

### ●ふたの外しかたは

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



給水タンク

### ふたの外しかた



### ●お手入れ後は水けを十分にふき取ります

## ⚠️ 注意



禁止

黒皿、焼網は金属たわしや鋭利な物でこすらない  
さびる原因になります



禁止

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



禁止

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



禁止

テーブルプレートに油や食品くず、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

# うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。（→P.14）

こんなときは	確認してください／直しかた
① うまく仕上がらない	オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる
	●重量センサーの0点調節をしてください。（→P.14） ●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）
	料理のでき具合が悪い
	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。 ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
② ごはんのあたため	市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある
	このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。（→P.67）
	スチームメニューの食品の仕上がりが悪い
	給水タンクに水を入れ忘れて、液晶表示部に「給水」表示が点滅していませんか。水を補給して、給水タンクを本体にしっかりとセットしてください。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。
	2 ごはん でごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる
	●重量センサーの0点調節をしてください。（→P.14） ●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。大き過ぎたり小さ過ぎたりすると、赤外線センサーが正しく働きません。連続して使うときは容器は冷めた物にかえて使います。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。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。
	2 ごはん で常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる
	●ごはんの分量（重量）に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。ごはんの分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。（→P.16） ●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。 ●ごはんがかたまりになっていませんか。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。
	2 ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる
	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。（→P.16） ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。 ●陶器、磁器（茶わん、平皿など）の容器に入れて加熱していませんか。ラップに包んで、テーブルプレートに直接置いて加熱してください。 ●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にません。
	5 スチームあたため でごはんがうまくあたたまらない
	●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。（→P.16） ●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。

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
2ごはんのあたため(つづき)	ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"><li>●<b>5スチームあたため</b>を使うか、<b>2ごはん</b>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。</li><li>●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にません。</li></ul>
	<b>2ごはん</b> で冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"><li>●ラップの重なりを上にしていませんか。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、うまく仕上がりにません。ラップの重なりを下にしてテーブルプレートの中央に直接置き、加熱してください。(→P.16)</li><li>●ごはんを冷凍するときは、ラップ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.31)</li><li>●2～4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。</li></ul>
3牛乳のあたため	牛乳が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重さに対して半分以下の分量のときは<b>レンジ 500W</b>であたためり加減を見ながら加熱してください。</li><li>●オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていませんか。<b>レンジ 500W</b>であたためり加減を見ながら加熱してください。</li><li>●メニューを間違えていませんか。<b>1おかず</b>で加熱すると熱くなり過ぎます。<b>3飲み物・牛乳</b>で加熱してください。</li><li>●設定されている仕上がりの調節の目盛を確認してください。</li></ul>
	牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"><li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li><li>●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。</li><li>●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。</li><li>●設定されている仕上がりの調節の目盛を確認してください。</li><li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。</li></ul>
4お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"><li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li><li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がりの調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がりの調節<b>田</b>に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。</li><li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。</li></ul>

こんなときは		確認してください／直しかた
4お総菜のあたため(つづき)	食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none"><li>●食品の分量(重量)に対して、重すぎる容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。</li><li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li><li>●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーや重量センサーが正しく働きません。100g以上にしてください。</li><li>●オートメニューを使って加熱を追加できません。食品が加熱し過ぎになります。<b>レンジ 600W</b>または<b>レンジ 500W</b>で様子を見ながら、加熱を追加してください。</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。<b>レンジ 600W</b>または<b>レンジ 500W</b>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の調節を<b>やや強</b>または<b>強</b>に合わせて加熱します。</li><li>●加熱前後で、よくかき混ぜます。</li></ul>
	冷凍保存した食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"><li>●<b>1おかず</b>(→P.27～29)で加熱します。</li><li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がりの調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。(→P.16)</li><li>●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。(→P.16)</li></ul>
	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"><li>●冷凍食品メーカーが表示している<b>レンジ 600W</b>または<b>レンジ 500W</b>の時間を目安にして、若干多めに加熱します。</li><li>●テーブルプレートの中央に置いてあたためり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。</li><li>●仕上がりがぬるかったときは、<b>レンジ 600W</b>または<b>レンジ 500W</b>で様子を見ながら、加熱を追加してください。</li></ul>

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・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
5 解凍	解凍不足でかたい	●半解凍（7～8分目解凍）状態に上げます。加熱後、3～5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によってオートメニューを使い分けます。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
	食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて解凍していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせるか、または、オープンシートやキッチンペーパーを敷き解凍します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。 ●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。
6 野菜	野菜がうまゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまゆであがりません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。 ●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。 ●メニューを間違えていませんか。 <b>1おかず</b> で加熱するとうまく仕上がりません。葉菜・果菜は <b>17下ゆで葉・果菜</b> で、根菜は <b>18下ゆで根菜</b> で加熱してください。
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないように並べ、ラップでぴたりと包みます。
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。 ●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。 <b>レンジ 500W</b> で様子を見ながら加熱してください。
	じゃがいもが加熱不足になった	加熱後ラップを外さないで、すぐに上下を返して3～5分ほどそのままおいて、蒸らします。








こんなときは		確認してください／直しかた
7 パン	バターロール	ふくらみが悪い 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。 「途中でスチームを入れる（スチームショット）」（→P.62）  焼き色にむらがある ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。 ●生地大きさが異なると焼いたときにむらになります。
8 スイーツ	スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。（→P.154） ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。卵の泡がつぶれないよう、さっくりと混ぜてください。  いくら泡立てても泡立ちが悪い ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。 ●卵は新鮮な物を使ってください。  きめがあらく、粉がダマになって残る ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。  ケーキがうまく焼けない ●手動メニューで焼く場合の温度と時間は、「手動メニューの加熱時間の目安」（→P.67）を参照してください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
	クッキー	焼き色にむらがある 生地大きさや厚みはそろえてください。
	シュークリーム	ふくらみが悪い ●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた（→P.169）を参照し、作りかた②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。  大きさにむらがある 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。分量が異なると焼き上がったときにむらになります。
	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.182、183）。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。


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・お困りのときは











# 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「  」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になりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない	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	 を押し液晶表示部に「  」と「  」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.78）
	 を押しても加熱が始まらない	「常温/冷蔵 冷凍」表示が点滅していませんか。加熱室内の温度が高い場合は  を回して食品の保存状態を選び、  を押してスタートしてください。（→P.28）
	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.203）
2 音	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か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。
	加熱中「キーン」と音がする	モータの運転音です。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が、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。
	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。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（つづき）	電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする	赤外線センサーの位置決め作動音です。異常ではありません。
	終了音や操作音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して液晶表示部に「  」を表示させてから  を3秒以上押すと終了音や操作音などの報知音の音色が変わります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切りかえができます。（→P.15）
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	電源回路に充電するため故障ではありません。
	調理が終了してもファンの風切り音がする 	液晶表示部に「冷却中」の表示が出ていませんか。（→P.79） 繰り返して調理した後（積算調理時間8分以上の場合）や、  を押したとき、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。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。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。
3 火花・煙・付着物	レンジのとき火花（スパーク）が出る	●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分がついていませんか。
	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き（  ）をして油を焼き切ってください。（→P.15）
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。
4 水滴・庫内灯・ヒーター	スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。（→P.68）
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室（庫内）の様子を見たいときは  を押してください。 消灯するときは、もう一度  を押してください。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続的に制御しています。

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・お困りのときは

# お困りのとき（つづき）

現象		原因
5 設定・表示	液晶表示部に $\text{☐}$ と表示されている（「デモモード」になっている）	<解除方法> 「 $\text{トリケリ}$ 」を3回押し、 $\text{あたためスタート}$ を1回押すこの操作を3回繰り返すと液晶表示部の「 $\text{☐}$ 」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	「オープン」（予熱有）のとき、240 ～ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10 ～ 20℃上下する また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが、故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。
	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、食品を上手にあたためる、または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	「オープン」、 $\text{グリル}$ 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	少量の蒸気が出るがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。
	加熱室内壁にシミがついている	加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。（→P.68、69） 加熱室内にシミがついても性能上問題ありません。
	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.68、69） 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.202）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.203）

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
「C00」が表示される 	重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけを加熱室底面に入れてドアを閉めて、「 $\text{トリケリ}$ 」を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
「C01」が表示される 	重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、「 $\text{トリケリ}$ 」を押します。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
「C02」が表示される 	テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、「 $\text{あたためスタート}$ 」を押します。くり返し表示される場合は、「 $\text{トリケリ}$ 」を3秒以上押して重量センサーの「0点調節」をします。
「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表面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」表示が消えるまではドアを開いて、十分に冷却します。または「 $\text{トリケリ}$ 」を押して、手動メニュー（レンジ加熱）（→P.46～49）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」表示が点滅する 	給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。（→P.24）
「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（ $\text{28 茶わん蒸し}$ 、 $\text{47 柔らかプリン}$ 、発酵など）は加熱室内の温度が高いとうまく仕上がりにません。加熱室を冷ましてから調理してください。	加熱室内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8分以上の場合）、加熱途中で「 $\text{トリケリ}$ 」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消費電力がリセットされます。
「H※※」が表示される  ※※は2けたの数字を表示します。 H ※※の表示例  	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。  ●部品の故障表示	「 $\text{トリケリ}$ 」を押します。または電源プラグを抜いて、差し込み直した後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。（「H※※」の表示は消えます。） 「H※※」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。ご不明な点は「修理に関するご相談窓口」にご相談ください。（→P.203）



レシピ集の見かたは(→P.85)

000 は「オートメニュー」のメニュー番号です

000 は「オートメニュー」の応用メニューです

アイコンの種類

10分 加熱時間が 10 分以内のスピードメニュー

焼き物

肉

19	ハンバーグ	86	21	鶏のハーブ焼き	89
19	ビーフハンバーグ	86	41	鶏のハーブ焼き (脱脂)	89
40	ハンバーグ (脱脂)	86	22	鶏の照り焼き	89
19	ピーマンの肉詰め	87	手動	ローストチキン	90
20	ローストビーフ	87	手動	チキンソテー	90
58	焼き豚	88		グレービーソース	90
手動	スペアリブ	88	手動	焼きとり	90
59	豚のしょうが焼き	88			

魚介

23	塩ざけ	91	63	あじの開き	93
43	塩ざけ (減塩)	91	64	さけのちゃんちゃん焼き	93
60	さんまの塩焼き	91	手動	さけのムニエル	93
61	塩さば	92	65	さけのホイル焼き	94
61	さばの塩焼き	92	65	えびとほたてのホイル焼き	94
62	ぶりの照り焼き	92			

野菜

66	焼き野菜	94	24	焼きいも	95
66	野菜のマリネ	95	24	バークドポテト	95
手動	トマトのチーズ焼き	95		上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ	96

グラタン・キッシュ

25	マカロニグラタン	97	25	煮干し粉入りニョッキのグラタン	98
	ホワイトソース	97	25	えびのドリア	99
	市販の冷凍グラタン	97	25	ラザニア	99
25	えびのトマトソースグラタン	98	手動	ほうれん草のキッシュ	99



いため物 (油を使わないいため物)

26	焼きそば	100	73	プルコギ	103
67	明太子の塩こうじ焼きそば	100	74	にらレバいため	103
68	焼きうどん	101	75	ゴーヤーチャンプルー	104
27	チンジャオロウスー	101	76	ペペロンチーノ風野菜いため	104
69	牛肉とピーマンの塩こうじいため	102	77	ほうれん草の塩こうじソテー	104
70	えびの塩こうじいため	102	78	なすのみそいため	105
71	豚肉とピーマンのみそそばろ	102	79	ジンギスカン	105
72	ホイコウロウ	103	80	えびチリ	105

蒸し物

28	茶わん蒸し	106	85	サラダチキン	110
手動	手作り豆腐	106	86	鶏肉の塩こうじ蒸し	111
29	肉シューマイ	107	87	かぼちゃの塩こうじ蒸し	111
81	えびシューマイ	107	88	鶏の簡単蒸し	112
82	豚肉としょうがの蒸し物	108		香味ソース	112
83	なすときのこの蒸しサラダ	108		梅肉ソース	112
84	蒸し野菜のベーコン巻き	109	89	鶏のアジア風簡単蒸し	112
84	蒸し野菜の油揚げ巻き	109	90	鶏の酒蒸し	113
30	枝豆	110	31	あさりの酒蒸し	113

揚げ物 (ノンフライ)

32	鶏のから揚げ	114	34	いわしフライ	118
42	鶏のから揚げ (脱脂)	114	99	えびフライ	118
91	鶏のしょうゆから揚げ	114	99	かきフライ	118
92	手羽先のから揚げ	115	100	ポテトコロッケ	119
93	豚のから揚げ	115	35	えびの天ぷら	119
	煎りパン粉の作りかた	115	101	魚介の天ぷら	119
33	とんカツ	115	102	野菜の天ぷら	119
94	ヒレカツ	116	手動	かき揚げ	120
95	チキンカツ	116	103	桜えびのかき揚げ	120
96	くしカツ	116	104	チキン南蛮	120
97	ミルフィーユカツ	117	105	さつま揚げ	121
97	チーズ入りミルフィーユカツ	117	106	がんもどき	121
98	鶏ささみ梅肉フライ	117	手動	春巻き	121
34	あじフライ	118			

焼き物

グラタン・キッシュ

いため物

蒸し物

揚げ物 (ノンフライ)

煮物

スープ・汁物

ゆで物

セットメニュー・2品同時

あたため

スイーツ

パン・ピザ

ごはん物・麺





**000**は「オートメニュー」のメニュー番号です。  
**000**は「オートメニュー」の応用メニューです。  
**10s**印は加熱時間が10分以内のスピードメニューです。  
リメイクは「オートメニュー」のリメイクメニューです。

煮物

<b>107</b>	煮込みハンバーグ	122	<b>手動</b>	リメイク	かぼちゃのパウンドケーキ	130
<b>108</b>	豚の角煮	122			かぼちゃの含め煮のリメイク	
<b>36</b>	ロールキャベツ	123	<b>119</b>	里いもの含め煮	130	
<b>36</b>	ビーフシチュー	123	<b>手動</b>	リメイク	里いもの焼きコロッケ	130
<b>36</b>	ポークシチュー	123			里いもの含め煮のリメイク	
<b>109</b>	カレー（ポーク&ビーフ）	124	<b>手動</b>	リメイク	里いものねぎチーズ焼き	130
<b>手動</b>	リメイク	カレー春巻き			里いもの含め煮のリメイク	
		カレー（ポーク&ビーフ）のリメイク	<b>120</b>	筑前煮	131	
<b>手動</b>	リメイク	トマトカレードリア	<b>手動</b>	リメイク	筑前煮の山芋グラタン	131
		カレー（ポーク&ビーフ）のリメイク			筑前煮のリメイク	
<b>手動</b>	おでん	124	<b>手動</b>	リメイク	けんちんうどん	131
<b>110</b>	肉じゃが	125			筑前煮のリメイク	
<b>手動</b>	リメイク	肉じゃがの袋煮	<b>121</b>	ふろふき大根	131	
		肉じゃがのリメイク	<b>122</b>	切り干し大根	132	
<b>手動</b>	リメイク	肉じゃがコロッケ	<b>手動</b>	リメイク	切り干し大根と水菜の煮びたし	132
		肉じゃがのリメイク			切り干し大根のリメイク	
<b>111</b>	マーボーなす	125	<b>手動</b>	リメイク	切り干し大根のキッシュ風卵焼き	132
<b>112</b>	簡単肉じゃが	126			切り干し大根のリメイク	
<b>112</b>	かぼちゃの煮物	126	<b>123</b>	きんぴらごぼう	132	
<b>112</b>	里いもの煮物	126	<b>手動</b>	リメイク	きんぴらの肉巻き焼き	133
<b>113</b>	肉豆腐	127			きんぴらごぼうのリメイク	
<b>113</b>	なすの煮びたし	127	<b>手動</b>	リメイク	きんぴらつくね	133
<b>113</b>	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	127			きんぴらごぼうのリメイク	
<b>37</b>	ぶり大根	128	<b>124</b>	ひじきの煮物	133	
<b>114</b>	かれの煮つけ	128	<b>手動</b>	リメイク	ひじきのピザトースト	133
<b>115</b>	きんめだいの煮つけ	128			ひじきの煮物のリメイク	
<b>116</b>	さばのみそ煮	129	<b>手動</b>	リメイク	厚揚げのひじき煮	133
<b>117</b>	いもたこ	129			ひじきの煮物のリメイク	
<b>手動</b>	リメイク	いもたこアヒージョ	<b>125</b>	ラタトゥイユ	134	
		いもたこのリメイク	<b>手動</b>	リメイク	野菜のツナスープパスタ	134
<b>手動</b>	リメイク	いもたこのサラダピザ			ラタトゥイユのリメイク	
		いもたこのリメイク	<b>手動</b>	リメイク	野菜のリゾット	134
					ラタトゥイユのリメイク	
<b>118</b>	かぼちゃの含め煮	130	<b>手動</b>	黒豆	134	
<b>手動</b>	リメイク	かぼちゃの豆乳スープ				
		かぼちゃの含め煮のリメイク				

スープ・だし・汁物

<b>手動</b>	クラムチャウダー	135	<b>38</b>	煮干し昆布だし	136
<b>手動</b>	ミネストローネ	135	<b>39</b>	とん汁	137
<b>126</b>	トムヤムクン	136	<b>手動</b>	けんちん汁	137
<b>38</b>	かつお昆布だし	136			

ゆで物

<b>17</b>	ほうれん草のおひたし	138	<b>18</b>	酢ごぼう	139
<b>17</b>	野菜サラダ	138	<b>18</b>	ポテトサラダ	139
<b>17</b>	もやしのナムル	138	<b>18</b>	イタリアンサラダ	139
<b>17</b>	キャベツの酢漬	138			



セットメニュー・2品同時

おかずセット

<b>127</b>	鶏の照り焼きセット	140	<b>131</b>	ぶりの照り焼きセット	141
<b>128</b>	塩さばセット	140	<b>132</b>	鶏のから揚げセット	141
<b>129</b>	あじフライセット	140	<b>133</b>	メンチカツセット	141
<b>130</b>	ピーマンの肉詰めセット	141		おかずセットの副菜	142

朝食セット

<b>134</b>	トーストセット	144	<b>134</b>	おにぎりセット	145
<b>134</b>	トースト（プレーン）	144	<b>134</b>	しょうゆ焼きおにぎり	145
<b>134</b>	ピザトースト	144	<b>134</b>	みそ焼きおにぎり	145
<b>134</b>	チェルシートースト	144	<b>134</b>	チャーハンセット	145
<b>134</b>	アップルトースト	144	<b>134</b>	簡単チャーハン	145
<b>134</b>	フレンチトースト	144		朝食セットの副菜	146

2品同時オープン

<b>手動</b>	鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き	148	<b>手動</b>	マフィン&プチパイ	149
<b>手動</b>	鶏から揚げ&焼き野菜	148	<b>手動</b>	マフィン&ボーロ	149
<b>手動</b>	さけムニエル&トマトのチーズ焼き	148	<b>手動</b>	ブラウニー&プチパイ	149
<b>手動</b>	さけムニエル&焼き野菜	148	<b>手動</b>	ブラウニー&ボーロ	149

あたため

<b>2</b>	ごはん	150	<b>7</b>	揚げ物のあたため	152
<b>3</b>	飲み物・牛乳（牛乳・お茶、コーヒー）	150	<b>9</b>	あたため（温度設定）（チョコレート、ベビーフード、バター）	153
<b>4</b>	酒かん	151	<b>1</b>	おかず（カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品））	153
<b>5</b>	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））	151			
<b>6</b>	中華まんのあたため	152			

スイーツ

<b>44</b>	スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	154	<b>139</b>	パウンドケーキ（プレーン）	164
<b>手動</b>	チーズケーキ	156	<b>139</b>	チョコバナナパウンドケーキ	165
<b>手動</b>	スフレチーズケーキ	156	<b>139</b>	りんごパウンドケーキ	165
<b>135</b>	ガトーショコラ	157	<b>139</b>	カラメルパウンドケーキ	165
<b>手動</b>	ロールケーキ（プレーン）	158	<b>139</b>	マーブルパウンドケーキ	165
<b>手動</b>	モカロールケーキ	159	<b>手動</b>	ブラウニー	166
<b>手動</b>	抹茶ロールケーキ	159	<b>手動</b>	ナッツとベリーのブラウニー	167
<b>45</b>	シフォンケーキ（プレーン）	160	<b>手動</b>	スイーツポテト	167
<b>45</b>	カプチーノシフォンケーキ	161	<b>手動</b>	アップルパイ	168
<b>45</b>	ココアシフォンケーキ	161	<b>手動</b>	りんごのプリザーブ	168
<b>45</b>	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	161	<b>48</b>	シュークリーム	169
<b>46</b>	カップケーキ	162		カスタードクリーム	169
<b>136</b>	シフォンカップケーキ	162	<b>48</b>	エクレア	170
<b>137</b>	ショコラカップケーキ	163	<b>手動</b>	ココアマカロン	170
<b>138</b>	カップケーキサレ	163		塩キャラメルクリーム	170

焼き物	グラタン・キッシュ	いため物	蒸し物	揚げ物 （フライ）	煮物	スープ・汁物	ゆで物	セットメニュー・2品同時	あたため	スイーツ	パン・ピザ	ごはん物・麺
-----	-----------	------	-----	--------------	----	--------	-----	--------------	------	------	-------	--------





000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。  
000 は「オートメニュー」の応用メニューです。  
10<sub>9</sub>印は加熱時間が 10 分以内のスピードメニューです。

## スイーツ

手動	抹茶マカロン	171	142	レモンゼリー	177
手動	桜色のマカロン	171	142	オレンジゼリー	177
手動	マドレーヌ	171	142	グレープゼリー	177
手動	マフィン	171	143	焼きドーナツ	178
49	型抜きクッキー	172	手動	ボーロ	178
49	絞り出しクッキー	173	手動	プチパイ	179
49	アーモンドクッキー	173	手動	焼きりんご	179
49	スノークッキー	173	144	ちんすこう	179
140	らくらくクッキー	174	手動	いそべ巻き	180
141	アメリカンマシュマロクッキー	174	手動	フルーツ大福	180
50	柔らかプリン	175	145	お汁粉	180
50	かぼちゃプリン	175	手動	いちごジャム	181
手動	プリン	175	手動	マーマレードジャム	181
142	コーヒゼリー	176			

## パン・ピザ

### パン

51・手動	トースト（裏返し）	182	146	簡単レーズンパン	190
手動	スチームトースト（裏返し）	183	146	簡単あんパン	191
52	バターロール（ロールパン）	184	146	簡単クリームパン	191
52	栗くりパン	185		クリームパンのカスタードクリーム	191
53	フランスパン（バタール・クーペ）	186	146	簡単ジャムパン	191
53	ブール	187		ジャムパンのいちごジャム	191
53	シャンピニオン	187	146	油で揚げないカレーパン	192
53	ベーコンエピ	187	手動	簡単肉まん	192
手動	山形食パン	188	手動	シュトーレン	193
手動	メロンパン	189	手動	フォカッチャ	193
146	簡単パン	190			

### ピザ

54	クリスピーピザ	194	手動	ピザ（パン生地）	195
	市販のピザ	194	手動	シーフードピザ	195

## ごはん物・麺

### ごはん物

手動	炊飯（ごはん）	196	手動	赤飯（おこわ）	197
手動	五穀ごはん	196	手動	山菜おこわ	197
手動	さんまとひじきの炊き込みごはん	196			

### 麺

147	かぼちゃのほうとう	198	57	きのこのスープパスタ	199
55	カルボナーラ	198	148	トマトのスープパスタ	199
56	ペペロンチーノ	199			

## レシピ集の見かた

### 調理分類

### 焼き物〔肉〕

### メニュー番号

### オート19ハンバーグ



オートメニューまたは  
手動メニューの主な加熱  
で使用する付属品  
(→P.22)

加熱時間の目安  
(予熱をするメニューは  
予熱時間を表示)

1 回に作れる分量

加熱時間の目安	使用付属品	作りかた
約 25 分	黒皿 中段 テーブルプレート	1 耐熱容器に①を入れ「レンジ」600W 約 2 分 30 秒 (→P.47~49) で加熱 する。
1 回に作れる分量	1 ~ 6 人分	2 あら熱を取り、③を加えてよく混ぜ、 4 等分する。
材料	4 人分 (4 個)	3 手にサラダ油 (分量外) をつけ、② を片手に数回たたきつけて空気を抜き、 厚さ 1.5 ~ 2cm の小判型にして中央をくぼませる。
① 玉ねぎ (みじん切り)	100g	4 アルミホイルまたはオープンシートを 敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ 19 ハンバーグ (→P.43) で加熱する。
② バター	15g	5 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップ とウスターソースをよく混ぜ合わせて かける。
③ 合びき肉	300g	
④ パン粉	カップ ¾ (約 30g)	
⑤ 牛乳	大さじ 3	
卵 (溶きほぐす) ※ 1	1 個	
塩	小さじ ½ 弱	
こしょう、ナツメグ	各少々	
トマトケチャップ、 ウスターソース	各適量	

材料、作りかたは  
人数・個数などを  
確認してください

材料  
※ 1 卵は大きさの表記がないものは M サイズです。

作りかたで使用する  
調理メニューの使いかた

オートメニュー名  
オートメニュー選択後、  
を押してスタート  
する。

応用メニュー番号 (青色) (例) 19「ビーフハンバーグ」は 19「ハンバーグ」の応用	手動レシピの場合 (例) プリン	カロリーカット値表示 (脱脂メニューのみ表示) (例) 40「ハンバーグ (脱脂)」
応用 19 ビーフハンバーグ	手動 過熱水蒸気 オープン 140℃ 25 ~ 36 分	ハンバーグ (4 人分) カロリーカット値 約 102kcal 減 ※ 1 調理後のカロリー 約 836kcal ※ 2
	使用付属品 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水	※ 1 オートメニューハンバーグと「脱脂」 で調理した場合のカロリー比較 ※ 2 「脱脂」による調理後の食品のカロ リー (日立調べ)
	手動メニューの主な加熱方法	

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

本書に使用している計量カップ・スプーン  
での質量 (重量) は表の通りです。

●加熱時間  
約 5 分: 5 分を目安にして加熱します。  
5 ~ 10 分: 5 ~ 10 分を目安にして加熱します。  
●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 (シーシー)  
●加熱時間の目安は、食品温度 (常温) を  
基準にしています。  
●料理写真は調理後盛りつけた物です。

レシピ集本文に記載しているはオート  
メニューを示し、は手動メニューを  
示します。

焼き物

グラタン・  
キッシュ

いため物

蒸し物

揚げ物  
(フライ)

煮物

スープ・  
汁物

ゆで物

セットメニュー・  
2品同時

あたため

スイーツ

パン・ピザ


ごはん物・  
麺



# 焼き物【肉】

## オート19 ハンバーグ



加熱時間の目安		使用付属品		作りかた	
約 25 分		 黒皿 中段 テーブルプレート		① 耐熱容器に①を入れレンジ600W 約 2 分 30 秒 (→P.47～49) で加熱 する。	
1 回に作れる分量				② あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、 4 等分する。	
1 ～ 6 人分				③ 手にサラダ油 (分量外) をつけ、② を片手に数回たたきつけて空気を抜 き、厚さ 1.5 ～ 2cm の小判型にし て中央をくぼませる。	
材料		4人分 (4個)		④ アルミホイルまたはオープンシートを 敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ 19 ハンバーグ (→P.43) で加熱する。	
①	玉ねぎ (みじん切り)	100g		⑤ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャッ プとウスターソースをよく混ぜ合わせ てかける。	
	バター	15g			
	合びき肉	300g			
	パン粉	カップ ¾ (約30g)			
②	牛乳	大さじ3			
	卵 (溶きほぐす)	1個			
	塩	小さじ ½ 弱			
	こしょう、ナツメグ	各少々			
	トマトケチャップ、 ウスターソース	各適量			

### ハンバーグのコツ

- 生地の作りかたは  
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 1 ~ 2 人分は  
仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 形を作るときは  
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5 ~ 2cmにします。
- 生地作りにフードプロセッサーを使つて作るときは  
それぞれの取扱説明書を参照します。
- 冷凍して焼く場合は  
作りかた①~③の下ごしらえをし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.96)を参照して冷凍します。焼くときは作りかた④を参照して焼きます。

## 注意

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

## 応用19 ビーフハンバーグ



加熱時間の目安	約 25 分
1回に作れる分量	1 ~ 6 人分
材料(4人分)	
ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。	
作りかた	
① ハンバーグの作りかたを参照し、19ハンバーグ(→P.43)で加熱する。	

## オート40 ハンバーグ(脱脂)

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

### ハンバーグ(4人分)

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

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

### 材料(4人分)

ハンバーグの材料を参照する。

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ハンバーグの作りかた①~③を参照して下準備し、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に並べる。
- ③ 食品を入れずに40ハンバーグ(脱脂)(→P.44、45)で予熱する。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。
- ⑤ 加熱後、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。

## 応用19 ピーマンの肉詰め



加熱時間の目安	約 25 分
1 回に作れる分量	1 ～ 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
① バター	大さじ1 (約12g)
豚ひき肉(または合びき肉)	260g
パン粉	20g
② 卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ ½
こしょう	少々
小麦粉(薄力粉)	適量

### 作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れレンジ600W約1分50秒(→P.47~49)で加熱して、あら熱を取る。
- ② ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ③ ボウルに③と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- ④ 黒血に③を並べ、中段に入れ19ハンバーグ(→P.43)で加熱する。

## オート20 ローストビーフ



加熱時間の目安		使用付属品	
約 50 分		焼網	
1回に作れる分量		テーブルプレート	
1 ~ 4 人分		給水タンク 満水	

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、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。
- ③ ②を焼網の中央にのせる。
- ④ ③をテーブルプレートに置き20ローストビーフ(→P.43)で加熱する。
- ⑤ 加熱後、冷蔵庫で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 ~ 4.5cm(1人分)、4.5 ~ 5cm(2人分)、5 ~ 7cm(3人以上)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。
- 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
- 形状が不ぞろいの場合は  
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。
- 冷蔵庫で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。
- 加熱終了後、焼きむらが気になるときは  
焼網の前後を入れかえ、オープン予熱無1段210℃(→P.54、55)で様子を見ながら加熱します。



オート 58 焼き豚



加熱時間の目安	使用付属品
約 32 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	 給水タンク 満水
2 ～ 6 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
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
④ 卵(溶きほぐす)	1 個
小麦粉(薄力粉)	大さじ 4
五香粉(ウーシャンフェン)	少々
白すりごま	小さじ 1/2
はちみつ	大さじ 1


作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② 豚肉は合わせた④と一緒にポリ袋(市販)に入れ、15 分程度おく。
③ かるく汁けをふき取った②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>[58 焼き豚]</b> (→P.43) で加熱する。加熱後、3 分程度おき、切り分ける。

焼き豚のコツ
仕上がり具合は竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ <b>[レンジ]500W</b> (→P.47～49) で様子を見ながら加熱します。

お願い
● 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは <b>[脱臭]</b> (→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

手動 スペアリブ




加熱時間の目安	使用付属品
<b>手動</b> オープン 210℃ 40 ～ 46 分	 黒皿 <b>中段</b>
1 回に作れる分量	
40 ～ 46 分	

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

作りかた
① スペアリブは骨にそって 3/8 ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日程度おく。
② テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の骨を上にして並べ、 <b>中段</b> に入れ <b>オープン</b> <b>[予熱無]</b> <b>1 段</b> <b>[210℃]</b> <b>40 ～ 46 分</b> (→P.54、55) で加熱する。

オート 59 豚のしょうが焼き




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

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

作りかた
① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
② 豚肉を合わせた④に 15 分程度つけておく。
③ ①に②を広げて並べ、テーブルプレートに置き <b>[59 豚のしょうが焼き]</b> (→P.43) で加熱する。

オート 21 鶏のハーブ焼き





加熱時間の目安	使用付属品
約 25 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 6 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
④ 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

作りかた
① 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
② ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>[21 鶏のハーブ焼き]</b> (→P.43) で加熱する。

鶏のハーブ焼きのコツ
骨付き肉は仕上がり調節 <b>[強]</b> で加熱します。

オート 41 鶏のハーブ焼き (脱脂)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 3 分 約 24 分	 黒皿 <b>中段</b> テーブルプレート
1 回に作れる分量	 給水タンク 満水
4 人分	

鶏のハーブ焼き (4 人分)
カロリーカット値 約 87kcal 減 ※ 1
調理後のカロリー 約 847kcal ※ 2


※ 1 オートメニュー鶏のハーブ焼きと「脱脂」で調理した場合のカロリー比較  
※ 2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー (日立調べ)

材料 (4 人分)
鶏のハーブ焼きの材料を参照する。

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② 鶏のハーブ焼きの作りかた①を参照して下準備し、皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
③ 食品を入れずに <b>[41 鶏のハーブ焼き(脱脂)]</b> (→P.44、45) で予熱する。
④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を <b>中段</b> に入れ、加熱する。

オート 22 鶏の照り焼き



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 6 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
④ みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが汁	少々

作りかた
① 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④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 ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>[22 鶏の照り焼き]</b> (→P.43) で加熱する。

鶏の照り焼きのコツ
■ 市販のたれは好みで④のかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼き色が異なります。
■ テーブルプレートの汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)



手動 ローストチキン



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 6 分 210℃ 70 ～ 80 分	黒血 下段

材料	1羽分
若鶏 (内臓抜き、約 1.2kg の物)	1羽
レモン	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。
- 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
- 黒血にオープンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に②の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン 予熱有 1 段 210℃ 70 ～ 80 分 (→P.52、53) 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℃ 23 ～ 30 分	黒血 中段

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

作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして 5 ～ 10 分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- テーブルプレートを取り外し、黒血に①の皮を上にして並べ、中段に入れオープン 予熱無 1 段 210℃ 23 ～ 30 分 (→P.54、55) で加熱する。

手動 焼きとり



手動	使用付属品
過熱水蒸気 グリル 17 ～ 25 分	焼網 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料	4人分(12本)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250g の物、 ひとくち大に切る)	2枚
長ねぎ (3～4cm 長さに切る)	2本
ししとうがらし (へたと種を取る)	12本
しょうゆ	カップ ½
みりん	カップ ¼
砂糖	大さじ 2～3
サラダ油	大さじ 1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 合わせた④の中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら 20 分程度おいて、鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- 焼網に②を並べ、黒血に置き、中段に入れ過熱水蒸気グリル 17 ～ 25 分 (→P.58、59) で加熱する。

【ひとくちメモ】  
好んで④のかわりに市販のたれを使ってもよいでしょう。

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、黒血に残った野菜と焦げた部分に水(カップ 1)を加え、木べらなどでこそげ取り、すべて鍋に入れて固形スープの素(½ 個)といっしょに 5 ～ 6 分煮つめる。加熱後、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

焼き物 [魚介]

オート 23 塩づけ



加熱時間の目安	使用付属品
約 17 分	焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
1 ～ 6 人分	

材料	4人分(4切れ)
塩づけの切り身 (1切れ約80g の物)	4切れ

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼網に塩づけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩づけのコツを参照して並べる。
- ②をテーブルプレートに置き 23 塩づけ (→P.43) で加熱する。

塩づけのコツ

■ 加熱直後にドアを開けるときは  
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

■ 焼き色は  
魚に含まれる脂の量で変わります。  
3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

■ 並べかたは

1 人分

2 人分

3 人分

4 人分

5 人分

6 人分

お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭 (→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 43 塩づけ(減塩)

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

材料	4人分(4切れ)
塩づけの切り身 (1切れ約80g の物)	4切れ

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒血にアルミホイルを敷いて、塩づけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩づけのコツを参照して並べる。
- 食品を入れずに 43 塩づけ(減塩) (→P.44、45) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を上段に入れ、加熱する。

オート 60 さんまの塩焼き



加熱時間の目安	使用付属品
約 21 分	焼網 黒血 中段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
2 ～ 4 人分	

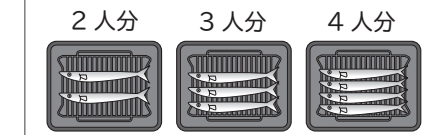
材料	4人分(4尾)
さんま (1尾約150g の物)	4尾
塩	小さじ 1½

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さんまは、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり 20 分程度おき、水けをふき取る。
- ②の盛りつけたとき上になる方を上にして、さんまの塩焼きのコツを参照して焼網に並べ、黒血に置く。
- ③を中段に入れ 60 さんまの塩焼き (→P.43) で加熱する。

さんまの塩焼きのコツ



- 焼き色は  
内臓を取り、塩をふって 20 分程度おくことでつきやすくなります。魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 加熱直後にドアを開けるときは  
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 2 人分は  
仕上がり調節 弱 で加熱します。
- 並べかたは





オート 61 塩さば



加熱時間の目安	使用付属品
約 15 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	 給水タンク 満水
1 ～ 6 人分	

材料	4人分(4切れ)
塩さば (1切れ約 100g の物)	4切れ

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - さばの水けを切り、焼網に盛りつけたときに上になる方を上にして塩さばのコツを参照して並べる。
  - ②をテーブルプレートに置き **61 塩さば** (→P.43) で加熱する。

応用 61 さばの塩焼き

加熱時間の目安	約 15 分
1 回に作れる分量	1 ～ 6 人分

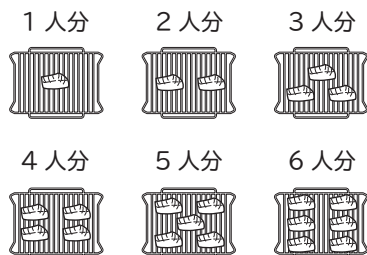
材料	4人分(4切れ)
生さばの切り身 (1切れ約 100g の物)	4切れ
塩	適量

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - さばは水けをふきとってから、全体に塩をふり、10 分程度おく。
  - さばの水けを切り、焼網に②の盛りつけたときに上になる方を上にして塩さばのコツを参照して並べる。
  - ③をテーブルプレートに置き **61 塩さば** (→P.43) で加熱する。

塩さばのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は塩をふって 20 分程度おくことでつきやすくなります。魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

■ 並べかたは





お願い

- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは **脱臭** (→ 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 62 ぶりの照り焼き



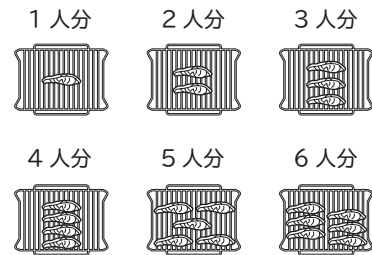
加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	 給水タンク 満水
1 ～ 6 人分	

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

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ぶりは水けをふき取り、合わせた④に 20 分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
  - 焼網に②の盛りつけたときに上になる方を上にしてぶりの照り焼きのコツを参照して並べる。
  - ③をテーブルプレートに置き **62 ぶりの照り焼き** (→P.43) で加熱する。



ぶりの照り焼きのコツ

- 市販のたれは好みで④のかわりに使ってもよいでしょう。メーカーの種類によっては焼き色が異なります。
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 並べかたは



オート 63 あじの開き



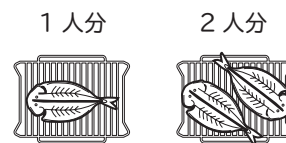
加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	 給水タンク 満水
1 ～ 2 人分	

材料	2人分(2枚)
あじの開き (1枚100～120g の物)	2枚

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 焼網に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照して並べる。
  - ②をテーブルプレートに置き **63 あじの開き** (→P.43) で加熱する。

あじの開きのコツ


- 干物 (1 枚) が 70g 以下のときは **グリル** (→P.51) で様子を見ながら加熱します。
- 並べかたは



- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動メニュー **スチームグリル** (→P.56、57) 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。

オート 64 さけのちゃんちゃん焼き



加熱時間の目安	使用付属品
約 24 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	 給水タンク 満水
2 ～ 4 人分	

材料	4人分
生さけの切り身 (1切れ約100g の物)	4切れ
酒	適量
塩、こしょう	各少々
野菜ミックス (約250g の物)	1袋
サラダ油	大さじ ½

①	にんにく (すりおろす)	少々
②	みそ	大さじ2
③	酒	小さじ1
④	砂糖	大さじ1
⑤	バター (4等分する)	40g

作りかた


- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ポリ袋 (市販) に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オープンシートを敷いた焼網にポリ袋から取り出した野菜の ½ 量を広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。
- ③をテーブルプレートに置き **64 さけのちゃんちゃん焼き** (→P.43) で加熱する。
- 加熱後、混ぜ合わせた④をかける。

さけのちゃんちゃん焼きのコツ

- 焼き色は魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

手動 さけのムニエル



加熱時間の目安	使用付属品
手動 オープン 230℃ 23 ～ 30 分	 黒皿 <b>中段</b>

材料	4人分(4切れ)
生さけの切り身 (1切れ約100g の物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉 (薄力粉)	大さじ3
バター	20g

作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ **レンジ** [200W] 約 1 分 30 秒 (→P.47～49) で加熱して溶かす。
- さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に②を並べ、全体に①をふりかける。
- テーブルプレートを取り外し、③を **中段** に入れ **オープン** 予熱無 [1 段] [230℃] [23 ～ 30 分] (→P.54、55) で加熱する。



オート 65 さけのホイル焼き



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

材料	4人分(4個)
生さけの切り身 (1切れ約 80g の物)	4 切れ
大正えび (尾と一節を 残して殻をむき、背わた を取る)	4 尾
生しいたけ(石づきを取る)	4 枚
玉ねぎ (薄切り)	200g
レモン (薄切り)	4 枚
バター(5mm 角に切る)	40g
塩、こしょう、レモン汁	各少々

- 作りかた
- さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
  - 25 × 25cm の大きさに切ったアルミホイル 4 枚に薄くバター (分量外) を塗る。
  - ②に玉ねぎを 4 等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。
  - ③のアルミホイルの口を閉じて黒血にホイル焼きのコツの並べかたの図のようにして並べる。
  - ④を **中段** に入れ **[65 さけのホイル焼き]** (→P.43) で加熱する。

応用 65 えびとほたてのホイル焼き



加熱時間の目安	約 20 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分

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

- 作りかた
- 25 × 25cm の大きさに切ったアルミホイル 4 枚に薄くバター (分量外) を塗る。
  - ①にえび、ほたて、きのこを各々 4 等分してのせ、バター、酒、塩、こしょうを加える。
  - ②のアルミホイルの口を閉じて黒血にホイル焼きのコツの並べかたの図のようにして並べる。
  - ③を **中段** に入れ **[65 さけのホイル焼き]** (→P.43) で加熱する。

焼き物 [野菜]

オート 66 焼き野菜



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 18 分 約 14 分	黒血 中段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

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

- 作りかた
- キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
  - 黒血に①を広げてのせる。
  - 食品を入れずに **[66 焼き野菜]** (→P.44、45) で予熱する。
  - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を **中段** に入れ、加熱する。
  - 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

応用 66 野菜のマリネ



加熱時間の目安	予熱 約 18 分 約 14 分
1 回に作れる分量	1 ～ 3 人分

材料	3人分
かぼちゃ、赤パプリカ、 黄パプリカ、ブロッコリー、 なす、アスパラガス、 ズッキーニ、エリンギ、 生しいたけ、プチトマト など合わせて	400g
オリーブ油	大さじ3
白ワインビネガー	大さじ2
レモン汁	大さじ1
④ はちみつ	小さじ1
⑤ にんにく(すりおろす)	1片
パセリ (みじん切り)	少々
塩、あらびき黒こしょう	各少々

- 作りかた
- 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
  - 黒血に①を広げてのせる。
  - 食品を入れずに **[66 焼き野菜]** (→P.44、45) で予熱する。
  - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を **中段** に入れ、加熱する。
  - 加熱後、合わせた④であえる。

手動 トマトのチーズ焼き



加熱時間の目安	使用付属品
<b>手動</b> オープン 230℃ 20 ～ 25 分	黒血 中段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分(4個)
トマト (1個約150g の物)	4個
ツナ (オイル漬けの缶詰、 かるく油を切る)	60g
④ パン粉	10g
にんにく (みじん切り)	½ 片
バジル (乾燥)	小さじ ½
塩	少々
こしょう	少々
バター	25g
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物 または粉チーズ)	20g
パセリ (みじん切り)	少々

- 作りかた
- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
  - 容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
  - バターを耐熱容器に入れ **[レンジ|200W|約 2 分]** (→P.47～49) で加熱して溶かす。
  - ①に②を詰め、③とチーズをふり、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に並べる。
  - テーブルプレートを取り外し、④を **中段** に入れ **オープン|予熱無|1 段|230℃|20 ～ 25 分** (→P.54、55) で加熱する。
  - 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

オート 24 焼きいも



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

材料	4人分(4本)
さつまいも (1本約250g の物)	4本

- 作りかた
- 黒血にさつまいもを並べ、**中段** に入れ **[24 焼きいも]** (→P.43) 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。

応用 24 バークドポテト



加熱時間の目安	約 61 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分

材料	4人分(4個)
じゃがいも (1個約150g の物)	4個

- 作りかた
- 黒血にじゃがいもを並べ、**中段** に入れ **[24 焼きいも]** (→P.43) で加熱する。



上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

19 ハンバーグ 32 鶏のから揚げ

【1】冷凍する食品は

レシピ集に掲載している **19 ハンバーグ**（→P.86）、**32 鶏のから揚げ**（→P.114）で下ごしらえした食品です。市販の冷凍食品はオートメニューでは焼けません。食品メーカーが指示する加熱方法を目安にして、加熱します。

【2】1 回に焼ける分量は

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

【3】食品を冷凍する前に

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

【4】食品の冷凍は

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

ハンバーグ 鶏のから揚げ



【5】保存期間は

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

【6】冷凍室から出したての物を

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

【7】室温で放置し、溶けかけたときは

黒皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ**中段**に入れ**オープン****予熱無****1 段****230℃**（→P.54、55）で、様子を見ながら加熱します。

グラタン・キッシュ

オート 25 マカロニグラタン



加熱時間の目安		使用付属品	作りかた
約 18 分		焼網 テーブルプレート	<b>①</b> マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。 <b>②</b> 深めの耐熱容器に <b>④</b> を入れ <b>レンジ</b> <b>600W</b> <b>約 5 分 30 秒</b> （→P.47～49）で加熱し、マカロニと合わせる。 <b>③</b> ②にホワイトソースの 1/2 量を加えてあえる。 <b>④</b> 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。 <b>⑤</b> 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き <b>25 マカロニグラタン</b> （→P.43）で加熱する。
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分		
材料		4人分	
マカロニ		80g	
鶏もも肉（1cm 角切り）		100g	
④	大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）	8 尾 （約 100g）	
	玉ねぎ（薄切り）	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	

グラタンのコツ

- 容器は  
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器が耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- ホワイトソースは  
市販の物を使ってもいいでしょう。
- 焼くときの皿の置きかたは  
以下のように中央に寄せて並べてください。  
1 人分 2 人分 3 人分 4 人分
- 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.47～49）で人肌くらい（約 40℃）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。
- 冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません  
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

⚠ 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

ホワイトソース

作りかた				
<b>①</b> 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ <b>レンジ</b> <b>600W</b> （→P.47～49）で加熱して泡立て器でよく混ぜる。 <b>②</b> 牛乳を少しずつ加えながらのばし <b>レンジ</b> <b>600W</b> で途中かき混ぜながら加熱する。 <b>③</b> 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。				
材 料	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 こしょう	少々 少々	少々 少々	少々 少々
作 り か た	<b>①</b> 小麦粉、バターを加熱 <b>レンジ</b> <b>600W</b>	約 1 分 10 秒	約 1 分 40 秒	約 2 分 10 秒
	<b>②</b> 牛乳を加えて加熱 <b>レンジ</b> <b>600W</b>	2 ～ 4 分	5 ～ 7 分	9 ～ 11 分

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン（1 個・約 240g）は、手動メニューで焼きます。アルミケース皿のまま（1 ～ 4 皿まで）、黒皿に下図のように中央に寄せて並べて、**中段**に入れ**オープン****予熱無****1 段****210℃****34 ～ 46 分**（→P.54、55）で加熱する。



【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。）
- 焼網に並べて**25 マカロニグラタン**で加熱しないでください。（火花（スパーク）の原因になります）



応用 25 えびのトマトソースグラタン



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

材料	4人分
マカロニ	80g
④ むきえび (背わたを取る)	100g
④ ブロッコリー (小房に分け半分に切る)	小 ½ 株 (約80g)
④ 玉ねぎ (薄切り)	100g
バター	25g
塩、こしょう	各少々
ホールトマト (缶詰)	100g
ホワイトソース (→P.97)	カップ3
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズ)	80g

作りかた
① マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
② ホールトマトは潰して ½ 量をホワイトソースに混ぜておく。
③ 深めの耐熱容器に④と残りの潰したホールトマトを入れて混ぜ <b>レンジ600W 約 5 分 20 秒</b> (→P.47～49) で加熱し、マカロニと合わせる。
④ ③に②の ½ 量を加えてあえる。
⑤ バター (分量外) を塗ったグラタン皿に④を分け入れ、残りの②を全体にかけて、上にチーズを散らす。
⑥ 焼網に⑤を並べ、テーブルプレートに置き <b>25 マカロニグラタン</b> (→P.43) で加熱する。

応用 25 煮干し粉入りニョッキのグラタン



加熱時間の目安	約 19 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分

材料	4人分
〈ニョッキ〉	
じゃがいも (男爵、ゆでてつぶす)	300g
小麦粉 (強力粉)	100g
卵黄	½ 個分
④ 煮干し (粉末状の物)	8g
④ パルメザンチーズ	20g
塩	小さじ ¾
クミン (粉末状の物)	少々
強力粉 (打ち粉)	適量
〈ホワイトソース〉	
牛乳	450mL
生クリーム	50mL
バター	30g
小麦粉 (薄力粉)	30g
塩	小さじ ⅓
バター	10g
玉ねぎ (みじん切り)	30g
マッシュルーム (⅓ のくし形)	6個
むきえび	12尾
ほたて貝柱	4個
白ワイン	15mL
ブロッコリー (小房に分け、少しかためにゆでる)	¼ 株
ミックスチーズ	60g
パルメザンチーズ	20g

煮干し粉入りニョッキのグラタンのコツ
■ グラタンのコツは (→P.97)
■ じゃがいもは つぶす前にしっかりと水分をとばし、熱いうちに他の材料と混ぜます。
■ ニョッキは よくこね、一晩寝かせるとより弾力のある食感に仕上がります。

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

作りかた
① ボウルにじゃがいもと④を入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけて、約 15 分間休ませる。
② のし台に打ち粉をしながら①の生地を棒状にのばし、2cm 幅に切り、フォークで溝をつける。
③ 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩 (分量外) を加え、②についた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリーブ油 (分量外) をまぶしてグラタン皿に入れる。
④ ホワイトソースを作る。深めの耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、 <b>レンジ600W 約 1 分 30 秒</b> (→P.47～49) 加熱して泡立て器でよく混ぜる。
⑤ ④に牛乳を少しずつ加えながらのばし、 <b>レンジ600W 約 6 分</b> で途中かき混ぜながら加熱する。最後に生クリームを加え、塩で味を整える。
⑥ 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しんなりしてきたらむきえび、ほたて貝柱、白ワインを加えてアルコールをとばし、煮詰める。
⑦ えび、ほたてを取り出し、⑤のホワイトソースを加え入れて混ぜる。
⑧ ③にえび、ほたてを均等に並べて、⑦をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。
⑨ 焼網に⑧を並べ、テーブルプレートに置き <b>25 マカロニグラタン</b> (→P.43) で加熱する。

応用 25 えびのドリア



加熱時間の目安	約 18 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分

材料	4人分
④ むきえび (背わたを取る)	200g
④ 玉ねぎ (みじん切り)	100g
④ 生しいたけ (薄切り)	4枚
バター	25g
ホワイトソース (→P.97)	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 <b>レンジ600W 約 4 分</b> (→P.47～49) で加熱し、ホワイトソースであえる。
② 大きめの耐熱容器にバターを入れ <b>レンジ200W 約 1 分</b> 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 <b>レンジ600W 約 1 分 30 秒</b> 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のをせ、上にチーズを散らす。
⑤ 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き <b>25 マカロニグラタン</b> (→P.43) で加熱する。

## ドリア・ラザニアのコツ

- **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・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。  
ラザニアは 20x20x5cm の焼き皿 1 枚を使います。
- **ホワイトソースは**  
市販の物を使ってもいいでしょう。
- **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.47～49) 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**  
**オーブン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- **具の状態によって焼き色が違う**  
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- **冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません**  
アルミケース皿のまま黒皿に並べ (市販の冷凍グラタンの並べかた (→P.97))、**中段**に入れ **オーブン** **予熱無** **1 段** **210℃** **34 ～ 46 分** (→P.54、55) 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。

応用 25 ラザニア



加熱時間の目安	約 19 分
1 回に作れる分量	3 ～ 4 人分

材料	4人分
ラザニア (乾めん)	6 枚 (約 100g)
ミートソース (缶詰)	1 缶 (約 300g)
ホワイトソース (→P.97)	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 焼網の中央に②のをせ、テーブルプレートに置き <b>25 マカロニグラタン</b> (→P.43) で加熱する。

手動 ほうれん草のキッシュ



手動	使用付属品
<b>オーブン</b> 210℃ 30 ～ 40 分	黒皿 <b>中段</b>

材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)	
ほうれん草	1 束
にんにく (みじん切り)	1 片
バター	大さじ 1 (約 12g)
塩、こしょう	各少々
卵 (溶きほぐす)	2 個
牛乳	130mL
植物性生クリーム	70mL
④ スープ (固形スープの 素 ¼ 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 <b>17 下ゆで葉・果菜</b> (→P.40、41) で加熱して冷水に取り、水けを切ったかたく絞り、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 ¾ 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 テーブルプレートを取り外し、黒皿の中央に④のをせ、 <b>中段</b> に入れ <b>オーブン 予熱無 1 段 210℃ 30 ～ 40 分</b> (→P.54、55) で加熱する。



いため物（油を使わないいため物）

オート 26 焼きそば




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

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

- 作りかた
- 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。
  - ①をテーブルプレートの中央に置き **26 焼きそば** (→P.42) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 67 明太子の塩こうじ焼きそば




加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分
焼きそば用めん	2袋 (約 300g)
辛子明太子	50g
アスパラガス (乱切り)	1本 (約 30g)
スナッペンとう (半分に切る)	40g
無塩バター	30g
① 塩こうじ	大さじ 3
② 水	大さじ 1

- 作りかた
- 無塩バターを **レンジ 200W 約 2 分** (→P.47～49) で加熱して溶かす。
  - ポリ袋 (市販) に合わせた ①と②を入れ、めんと辛子明太子、アスパラガス、スナッペンとうを入れて、かるく混ぜ合わせる。
  - 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
  - ③をテーブルプレートの中央に置き **67 明太子の塩こうじ焼きそば** (→P.42) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 68 焼きうどん




加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	 テーブルプレート
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
① 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
- ポリ袋 (市販) に合わせた ①とうどんを入れて、混ぜ合わせる。
  - 肉に塩、こしょうする。
  - 深さのある平皿に野菜ミックスの 1/2 量、ポリ袋から取り出した①の順に広げ、②、残りの野菜をのせて、かるくラップをする。
  - ③をテーブルプレートの中央に置き **68 焼うどん** (→P.42) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 27 チンジャオロウスー



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

材料	2人分
牛もも肉 (細切り)	150g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ 1
ピーマン (種を取り、タテに細切り)	4個 (約 120g)
① 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
② 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
- 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
  - ポリ袋 (市販) に①と②、合わせた③を入れて混ぜ合わせる。
  - 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、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 **27 チンジャオロウスー** (→P.42) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。


いため物のコツ

容器は  
少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。



オート 69 牛肉とピーマンの  
塩こうじいため



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

材料	2人分
牛もも肉（細切り）	150g
塩こうじ	大さじ 2
ピーマン（種を取り、 タテに細切り）	4 個 (約 120g)
④ 赤パプリカ（種を取り、 タテに細切り）	45g
⑤ 紹興酒	小さじ 2
⑥ 酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1½


作りかた
① 牛もも肉は塩こうじを加えて混ぜ合 わせ 15 分程度おく。
② ポリ袋（市販）に①と④、合わせた ⑥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、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 69 牛肉とピーマンの塩こうじいため (→P.42) で加熱する。加熱後、かき 混ぜる。

牛肉とピーマンの塩こうじのためのコツ

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で 1 時間程度おきます。

オート 70 えびの  
塩こうじいため




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

材料	2人分
大正えび (またはブラックタイガー)	6 尾 (約 85g)
エリンギ	2 本 (約 125g)
にんにく(みじん切り)	1 片 (約 10g)
④ 塩こうじ	大さじ 1
⑤ オリーブ油	大さじ 3¾
⑥ レモン汁	少々

作りかた
① えびは尾と一節を残して殻をむき、 背わたを取って水けを切る。エリン ギは石づきを切ってほぐす。
② ポリ袋（市販）に合わせた④と①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、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 70 えびの塩こうじいため (→P.42) で加熱する。加熱後、かき混ぜ、レ モン汁をふる。

オート 71 豚肉とピーマンの  
みそそぼろ




加熱時間の目安	使用付属品
約 5 分	 テーブルプレート
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
④ 砂糖	小さじ 1
⑤ みりん	大さじ ½
⑥ 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④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 71 豚肉とピーマンのみそそぼろ (→P.42) で加熱する。加熱後、かき 混ぜ、白ごまをかける。

オート 72 ホイコウロウ




加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	 テーブルプレート
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)	1 0 0g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ 1
キャベツ (ひとくち大に切る)	1 0 0g
にんじん(薄切り)	50g
④ ピーマン (種を取り、乱切り)	2 個 (約 60g)
⑤ 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
⑥ 豆板醤 (トウバンジャン)	小さじ ½
片栗粉	小さじ ½

作りかた
① 豚肉にかるく塩、こしょうをし、片 栗粉をふり、よくまぶしておく。
② ポリ袋（市販）に①と④、合わせた ⑥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、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 72 ホイコウロウ (→P.42) で加熱す る。加熱後、かき混ぜる。

オート 73 プルコギ



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分
牛もも薄切り肉 (ひとくち大に切る)	100g
あさりの水煮(缶詰、 汁をのぞいた物)	30g
りんご (皮ごとすりおろす)	¼ 個
にんにく(みじん切り)	¼ 片
あさりの煮汁	30mL
一味とうがらし	少々
④ みりん	大さじ ½
⑤ 白すりごま	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
コチュジャン	小さじ 2
しょうゆ	大さじ ½
塩	少々
玉ねぎ(薄切り)	100g
にんじん(せん切り)	30g
ピーマン(せん切り)	1 個 (約 20g)
⑥ 塩	少々
⑦ ごま油	小さじ 1


作りかた
① 牛肉とあさりに合わせた④を加えて 15 分程度おく。
② 玉ねぎとにんじん、ピーマン、⑦を かるく混ぜ合わせておく。
③ 深さのある平皿に②を広げて、その 上に①をたれごと広げ、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 73 プルコギ (→P.42) で加熱する。 加熱後、かき混ぜる。

ちょっといい話！

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

オート 74 にらレバいため



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	 テーブルプレート
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
④ 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
⑤ オイスターソース	小さじ 2
⑥ 酒	小さじ 1
砂糖	小さじ ¾
塩	少々
ごま油	小さじ ¾
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④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⑥、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¾ 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 74 にらレバいため (→P.42) で加熱 する。加熱後、かき混ぜる。



オート 75 ゴーヤーチャンプルー




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

材料	4人分
ゴーヤー	1本 (約200g)
木綿豆腐	150g
卵 (溶きほぐす)	1個
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
④ 砂糖、 鶏がらスープの素(顆粒)	各小さじ1
片栗粉	小さじ 1/2

- 作りかた
- 豆腐は水切りをする。
  - ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm 幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約 10 分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。
  - 卵は耐熱コップに入れ[レンジ|500W|約 1 分](→P.47～49)で加熱し、よくかき混ぜる。
  - 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④を入れて混ぜ、かるくラップをする。
  - ④をテーブルプレートの中央に置き[75 ゴーヤーチャンプルー](→P.42)で加熱する。
  - 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

オート 76 ペペロンチーノ風 野菜いため




加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分
赤パプリカ(ひとくち大)	1/2 個 (約 60g)
黄パプリカ(ひとくち大)	1/2 個 (約 60g)
しめじ (小房に分ける)	50g
アスパラガス (6 等分に切る)	2 本 (約 50g)
ブロッコリー (小房に分ける)	50g
プチトマト(半分に切る)	4 個 (約 40g)
にんにく(みじん切り)	5g
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	1/2 本
④ 白ワイン	大さじ 1
あらびき黒こしょう	少々
塩	少々
オリーブ油	大さじ 1

- 作りかた
- 野菜と④を混ぜ合わせる。
  - 深さのある平皿に①を広げて、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[76 ペペロンチーノ風野菜いため](→P.42)で加熱する。

オート 77 ほうれん草の 塩こうじソテー




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

材料	2人分
ほうれん草 (3cm 幅に切る)	200g
ベーコン (5mm 幅に切る)	2 枚 (約 40g)
④ 塩こうじ	大さじ 1
オリーブ油	小さじ 1

- 作りかた
- ポリ袋(市販)にほうれん草とベーコン、合わせた④を入れて、混ぜ合わせる。
  - 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げて、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[77 ほうれん草の塩こうじソテー](→P.42)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 78 なすのみそいため




加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	 テーブルプレート
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
④ 砂糖	大さじ 1
酒	大さじ 1

- 作りかた
- なすは、へたを切り取ってタテに 4 等分し、水にさらしておく。
  - ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
  - ポリ袋(市販)に①と②、合わせた④を入れて、混ぜ合わせる。
  - 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げて、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[78 なすのみそいため](→P.42)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート 79 ジンギスカン




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

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

- 作りかた
- 羊肉をタレにつけ、よくもみ込み、30 分～1 時間おく。
  - 野菜は 5mm 厚さの薄切りにし、塩こしょうをふる。
  - 深さのある平皿に野菜と肉を交互に重ねながら、広げてのせ、かるくラップをする。
  - ③をテーブルプレートの中央に置き[79 ジンギスカン](→P.42)で加熱する。

オート 80 えびチリ



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分
大正えび(殻つき)	250g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ2
しょうが (みじん切り)	小さじ 1/2
トマトケチャップ	大さじ3
酒	大さじ 1/2
④ 砂糖	小さじ1
豆板醤 (トウバンジャン)	小さじ1
しょうゆ	小さじ 1/2
水	大さじ 1
塩、こしょう	各少々
お好みでごま油	大さじ 1/2
片栗粉	小さじ1 1/2
⑥ 水	小さじ1 1/2

- 作りかた
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深さのある平皿に並べ、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
  - ①に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた④を入れて、さっと混ぜ、かるくラップをする。
  - ②をテーブルプレートの中央に置き[80 えびチリ](→P.42)で加熱する。
  - 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせた⑥を加えてよくかき混ぜてとろみをつける。



# 蒸し物

## オート 28 茶わん蒸し



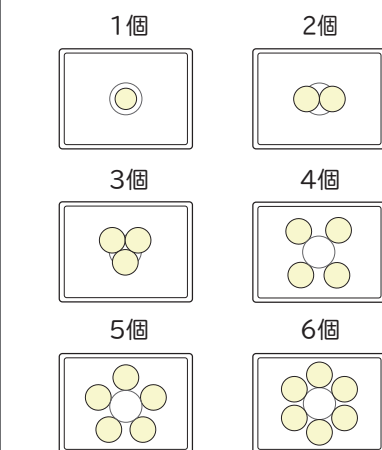
加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 6 人分	給水タンク 満水

材料	4人分
卵	2個(約100g)
だし汁	350～400mL
④ しょうゆ、塩、みりん	各小さじ ½
鶏もも肉(そぎ切り)	40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚(8切れ)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

- ### 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
  - 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
  - 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 2～3分(→P.47～49)で加熱する。
  - 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
  - ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べ、28 茶わん蒸し(→P.43)で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分蒸らす。

### 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℃の物を卵液の温度が低いときは仕上がり調節強に、卵液の温度が高いときは弱に調節します。
- 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1回に作る数によって下図を参照して並べます。5個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を用いて、気をつけて出してください。

## 手動 手作り豆腐



手動	使用付属品
過熱水蒸気オープン 150℃ 30～40分	黒皿 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水

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
④ しょうゆ	小さじ1
塩	少々
⑤ 片栗粉	小さじ1
⑥ 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を参照して並べ、下段に入れ過熱水蒸気オープン 予熱無 150℃ 30～40分(→P.58、59)で加熱する。
  - 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 小さめの鍋に④を入れて煮立て、合わせた⑤を加え、とろみをつける。
  - ④に⑥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、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

## オート 29 肉シューマイ



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

材料	2人分(8個)
豚ひき肉	70g
干しいたけ(戻してみじん切り)	½ 枚
④ 片栗粉	大さじ ½
しょうゆ、砂糖、酒	各小さじ1弱
塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく(すりおろす)	各少々
玉ねぎ(みじん切り)	25g
シューマイの皮(市販の物)	8枚

- ### 作りかた
- 容器に玉ねぎを入れレンジ500W約40秒(→P.47～49)で加熱し、冷ましておく。
  - ボウルに①と④を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、8等分する。
  - 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
  - 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、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 29 肉シューマイ(→P.42)で加熱する。

## オート 81 えびシューマイ



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


材料	2人分(8個)
大正えび	80g
むきえび(飾り用、小さめの物)	8 個
ほたて貝柱(すり身状にする)	1 個(約20g)
たけのこ水煮(みじん切り)	15g
長ねぎ(みじん切り)	大さじ1(約10g)
卵白	¼ 個分
④ しょうが(すりおろす)	小さじ ½
片栗粉	大さじ ½
酒	小さじ ¼
ごま油	少々
塩	少々
シューマイの皮(市販の物)	8 枚

- ### 作りかた
- 大正えびは水けを切り、半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。
  - ボウルに①と④を入れ、よく混ぜ合わせ、8等分する。
  - 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。上に飾り用のむきえびをのせる。
  - 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、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 81 えびシューマイ(→P.42)で加熱する。



オート 82 豚肉としょうがの蒸し物



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

材料	2人分
豚肩ロース薄切り肉	150g
玉ねぎ (5mm 幅に切る)	130g
小麦粉 (薄力粉)	大さじ1
塩こうじ	大さじ2
しょうが (すりおろす)	1かけ (約15g)
④ みりん	大さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
オリーブ油	小さじ1
こしょう	少々


- 作りかた
- ① 豚肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ 10 分程度おく。
  - ② ポリ袋 (市販) に合わせた④、こしょう、①と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
  - ③ ポリ袋から豚肉を取り出して広げ、小麦粉を薄くまぶす。
  - ④ 深さのある平皿に、ポリ袋から残りの材料を取り出して広げ、その上に③を広げてのせ、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 [82 豚肉としょうがの蒸し物](#) (→P.42) で加熱する。

豚肉としょうがの蒸し物のコツ

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で 1 時間程度おきます。

オート 83 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 7 分	 テーブルプレート
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)
④ えのきだけ	50g
まいたけ	50g
油揚げ (1cm 幅の細切り)	1枚 (約35g)
塩こうじ	大さじ1
⑥ しょうが (すりおろす)	小さじ 1/2
⑥ レモン汁	小さじ2
⑥ オリーブ油	大さじ 1/2

- 作りかた
- ① 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。
  - ② ④のえのきだけと、まいたけは石づきを切ってほぐす。
  - ③ 合わせた⑥をポリ袋 (市販) に入れ、合わせた⑥と④を加えて混ぜ合わせる。
  - ④ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、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 [83 なすときのこの蒸しサラダ](#) (→P.42) で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】  
冷やして食べてもよいでしょう。

オート 84 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	 テーブルプレート
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
- ① 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。
  - ② ①をテーブルプレートの中央に置き [84 蒸し野菜のベーコン巻き](#) (→P.42) で加熱する。

応用 84 蒸し野菜の油揚げ巻き




加熱時間の目安	約 6 分
1 回に作れる分量	1 ～ 3 人分
材料	3人分 (12個)
油揚げ	3枚 (約60g)
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど 合わせて	200g
塩、こしょう	各少々

- 作りかた
- ① 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を 1 辺残し、残りの 3 辺の端を切り落として開き、1 枚を 4 等分にして両面に塩、こしょうをする。
  - ② 野菜をひとくち大、または薄めに切り、①で巻き、楊枝で止めて、深さのある平皿に並べ、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 [84 蒸し野菜のベーコン巻き](#) (→P.42) で加熱する。



オート  
30 枝豆



加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料	3人分
枝豆 (枝を取り除いた物)	300g
塩	小さじ 2

作りかた


- 枝豆を洗い、塩をふりかけてもむ。
- 深さのある平皿に①を広げて、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 **30 枝豆** (→P.42) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

枝豆のコツ

- 塩味は  
枝豆の両端をハサミで切っておくと、しみ込みやすくなります。
- 市販の冷凍ゆで枝豆は  
袋から出し、深さのある平皿に広げて、かるくラップをし、仕上がり調節 **やや弱** または **弱** で加熱します。加熱後、かき混ぜます。

オート  
85 サラダチキン



加熱時間の目安	使用付属品
約 8 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分
鶏むね肉 (皮なし、1 枚約 200g の物)	1 枚
砂糖	小さじ 1
④ 塩	少々
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ 1
⑤ 酢	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1½

作りかた


- 鶏肉は全体にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところに切り目を入れ、④をもみ込む。
- ①にさらに⑤をもみ込む。
- 深さのある平皿に②を置き、水をふる。ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **85 サラダチキン** (→P.42) で加熱する。
- 加熱後、肉汁に入れたままあら熱を取り、切り分ける。

サラダチキンのコツ

- 切り目は  
肉の厚さが 1cm 以上あるところに 1/3 以上、等間隔に入れます。
- 皿は  
深さ 3 ～ 4cm の耐熱平皿を使用します。
- 作りかた③で鶏肉にふる水の量は  
2 人分以外の分量で作る場合においても、2 人分と同量の水 (大さじ 1½) をふります。
- 加熱後は  
肉汁に入れたまま、冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

オート  
86 鶏肉の塩こうじ蒸し



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

材料	2人分
鶏むね肉 (皮なし、1 枚約 200g の物)	1 枚
④ 塩こうじ	大さじ 2
酒	大さじ ½

作りかた


- 鶏肉は 1 枚を 6 等分にして、合わせた④につけこみ、約 15 分程度おく。
- 深さのある平皿に①を広げて、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 **86 鶏肉の塩こうじ蒸し** (→P.42) で加熱する。

鶏肉の塩こうじ蒸しのコツ

- 肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で 1 時間程度おきます。

オート  
87 かぼちゃの塩こうじ蒸し



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

材料	2人分 (8個)
かぼちゃ (所々皮を切り落とし、1.5cm 角に切る)	300g
塩こうじ	大さじ 1
④ 砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ ½
白ごま	適量

作りかた

- ポリ袋 (市販) にかぼちゃと塩こうじを入れて、混ぜ合わせ、約 10 分程度おく。
- ①に合わせた④を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **87 かぼちゃの塩こうじ蒸し** (→P.42) で加熱する。加熱後、白ごまをふりかけてあえる。



オート 88 鶏の簡単蒸し



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

材料	2人分
鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物)	1枚
酒	大さじ1
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をのせて、周りに白菜を広げ、ラップをかるくかける。
  - ②をテーブルプレートの中央に置き **88 鶏の簡単蒸し** (→P.42) で加熱する。
  - 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、ソースをかける。

鶏の簡単蒸しのコツ

■切り目は

肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。

■皿は

深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。

■加熱後は

冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

香味ソース

材料	
長ねぎ (あらめのみじん切り)	1/2 本分
しょうが(みじん切り)	1かけ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1/2
ラー油	大さじ1/2
作りかた	
① 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。	

梅肉ソース

材料	
梅干し	5個
だし汁	大さじ1
みりん	大さじ1/2
小ねぎ	適量
作りかた	
① 梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。	

オート 89 鶏のアジア風簡単蒸し



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

材料	2人分
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)	1枚
白ワイン	大さじ1
はちみつ	小さじ2
塩	小さじ1
④ しょう	少々
レモングラス、バジルなど	各適量
白菜(ひとくち大に切る)	100g

- 作りかた
- ポリ袋(市販)に鶏肉と合わせた④を入れて、もみこみ、冷蔵庫で約20分程度おく。
  - ポリ袋から取り出した①は、厚みのあるところに切り目を入れる。
  - 深さのある平皿に②をのせて、周りに白菜を広げ、かるくラップをする。
  - ③をテーブルプレートの中央に置き **89 鶏のアジア風簡単蒸し** (→P.42) で加熱する。

鶏のアジア風簡単蒸しのコツ

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で1日程度おきます。

オート 90 鶏の酒蒸し



加熱時間の目安	使用付属品
約 11 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 2 人分	

材料	2人分
鶏むね肉 (1枚約200gの物、4等分に切る)	1枚
塩、しょう	各少々
酒	大さじ1/2
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、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 **90 鶏の酒蒸し** (→P.42) で加熱する。

オート 31 あさりの酒蒸し



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

材料	2人分
あさり(殻つき、砂抜きをした物)	300g
酒	カップ1/4
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 **31 あさりの酒蒸し** (→P.42) で加熱する。

【ひとくちメモ】  
あさは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせます。食塩水の量はあさが半分つか  
る程度です。あさが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アル  
ミホイルかボウルをかぶせておきます。



# 揚げ物（ノンフライ）

## オート 32 鶏のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品	作りかた
約 19 分	焼網 テーブルプレート	① 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、しっとりするまで 5 分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
1 回に作れる分量		② ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>32 鶏のから揚げ</b> (→P.43) で加熱する。
1 ～ 4 人分		

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

### 鶏のから揚げのコツ

- から揚げ粉（市販の物）は  
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。
- から揚げ粉の量は  
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は  
仕上がり調節 **強** で加熱します。
- 冷凍して焼く場合は  
作りかた①の下ごしらえをし、上手な冷凍保存（フリージング）のコツ（→P.96）を参照して冷凍します。焼くときは作りかた②を参照して焼きます。

## オート 42 鶏のから揚げ（脱脂）

加熱時間の目安	使用付属品	作りかた
予熱 約 3 分 約 22 分	黒皿 <b>中段</b> テーブルプレート	① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
1 回に作れる分量	給水タンク 満水	② 鶏肉は 1 枚を 6 等分して、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで 5 分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
4 人分		③ ②の鶏肉を皮を上にして黒皿の中央に寄せて並べる。

### 鶏のから揚げ（4 人分）

カロリーカット値 約 52kcal 減 ※ 1  
調理後のカロリー 約 916kcal ※ 2

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

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

## オート 91 鶏のしょうゆから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品	作りかた
約 19 分	焼網 テーブルプレート	① 鶏肉は 1 枚を 6 等分して④につけ込み、15 分程度おく。
1 回に作れる分量		② 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。
1 ～ 4 人分		③ 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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>91 鶏のしょうゆから揚げ</b> (→P.43) で加熱する。

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1½
④ しょうが(すりおろす)	小さじ1½
にんにく(すりおろす)	小さじ1½
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1

### 作りかた

- ① 鶏肉は 1 枚を 6 等分して④につけ込み、15 分程度おく。
- ② 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。
- ③ 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、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **91 鶏のしょうゆから揚げ** (→P.43) で加熱する。

## オート 92 手羽先のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品	作りかた
約 19 分	焼網 テーブルプレート	① 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15 分程度おき、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
1 回に作れる分量		② 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>92 手羽先のから揚げ</b> (→P.43) で加熱する。
1 ～ 4 人分		

材料	4人分
鶏手羽先 (1本約60g の物)	8本
片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ½
しょうゆ	大さじ1
④ 酒	大さじ1
みりん	大さじ2
にんにく(すりおろす)	1片
長ねぎ(みじん切り)	10g
七味とうがらし	少々

### 作りかた

- ① 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15 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 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **92 手羽先のから揚げ** (→P.43) で加熱する。

## オート 93 豚のから揚げ



加熱時間の目安	使用付属品	作りかた
約 19 分	焼網 テーブルプレート	① 豚肉は 1.5 ～ 2cm 厚さの 12 等分にして、から揚げ粉をまぶし、5 分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
1 回に作れる分量		② 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>93 豚のから揚げ</b> (→P.43) で加熱する。
1 ～ 4 人分		

材料	4人分(12個)
豚バラ肉	400 g
から揚げ粉(市販の物)	大さじ4 (約40g)

### 作りかた

- ① 豚肉は 1.5 ～ 2cm 厚さの 12 等分にして、から揚げ粉をまぶし、5 分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ② 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **93 豚のから揚げ** (→P.43) で加熱する。

## オート 33 とんカツ



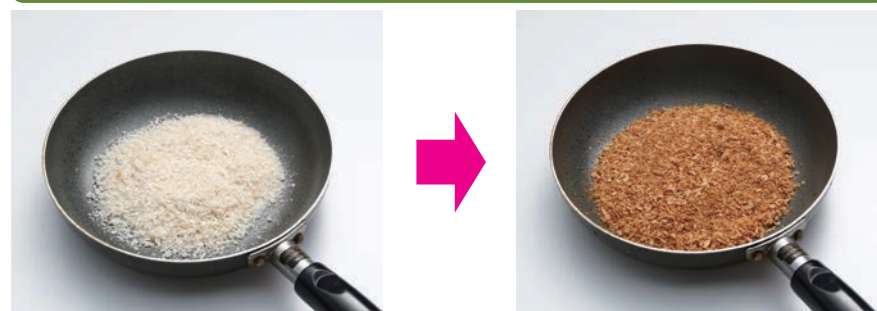
加熱時間の目安	使用付属品	作りかた
約 20 分	焼網 テーブルプレート	① 豚肉に塩、こしょうをする。
1 回に作れる分量		② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
1 ～ 4 人分		③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>33 とんカツ</b> (→P.43) で加熱する。

材料	4人分
豚ロース肉 (厚さ約1cm、1枚 約100g の物)	4枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉	60g

### 作りかた

- ① 豚肉に塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **33 とんカツ** (→P.43) で加熱する。

## 煎りパン粉の作りかた




### 材料・作りかた

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



オート 94 ヒレカツ



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


材料	4人分(16個)
豚ヒレ肉(かたまり)	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.115)	60g

作りかた

- ① 豚肉は1cm厚さの16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **94 ヒレカツ** (→P.43) で加熱する。

オート 95 チキンカツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	


材料	4人分(12個)
鶏ささみ	6本
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.115)	60g

作りかた

- ① 鶏肉は1本を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 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **95 チキンカツ** (→P.43) で加熱する。

オート 96 くしカツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	


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(→P.115)	60g

作りかた

- ① 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、焼網に並べ、テーブルプレートに置き **96 くしカツ** (→P.43) で加熱する。

オート 97 ミルフィーユカツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	

材料	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	36枚 (約450g)
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強
煎りパン粉(→P.115)	60g

作りかた

- ① 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせる。
- ② ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **97 ミルフィーユカツ** (→P.43) で加熱する。

応用 97 チーズ入りミルフィーユカツ



加熱時間の目安	約 20 分
1 回に作れる分量	1 ～ 3 人分
材料	3人分(6枚)
豚バラ薄切り肉	36枚 (約450g)
スライスチーズ	3枚
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2強
煎りパン粉(→P.115)	60g

作りかた

- ① 豚肉は3枚を重ねて、半分に切ったチーズをのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせる。
- ② ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **97 ミルフィーユカツ** (→P.43) で加熱する。

オート 98 鶏ささみ梅肉フライ



加熱時間の目安	約 21 分
1 回に作れる分量	1 ～ 3 人分
材料	3人分(9個)
鶏ささみ(1本約40gの物)	9本
塩、こしょう	各少々
④ ねり梅(市販の物)	15g
青じそ(せん切り)	5枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.115)	60g

作りかた



- ① 鶏肉は筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ② ①の開いた面に合わせた④をのせ、④を塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **98 鶏ささみ梅肉フライ** (→P.43) で加熱する。

揚げ物  
フンフライ



オート 34 あじフライ



加熱時間の目安	使用付属品
約 17 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 3 人分	 給水タンク 満水
材料	3人分(6枚)
あじ (3枚におろした物)	6 枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.115)	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 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き <b>34 あじフライ</b> (→P.43) で加熱する。

応用 34 いわしフライ



加熱時間の目安	約 18 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分
材料	3人分(9本)
いわし (3枚におろした物)	9切れ
塩、こしょう	各少々
卵(溶きほぐす)	1個
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
煎りパン粉(→P.115)	40g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>34 あじフライ</b> (→P.43) で加熱する。

オート 99 えびフライ



加熱時間の目安	約 16 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分
材料	4人分(16本)
大正えび (またはブラックタイガー)	16尾
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.115)	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 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>99 えびフライ</b> (→P.43) で加熱する。

応用 99 かきフライ



加熱時間の目安	約 18 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分
材料	4人分(16個)
かきのむき身 (1個約20gの物)	16個
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.115)	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 かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>99 えびフライ</b> (→P.43) で加熱する。

オート 100 ポテトコロッケ



加熱時間の目安	約 20 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分
材料	4人分(8個)
じゃがいも	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.115)	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 <b>18 下ゆで根菜</b> 仕上がり調節 <b>弱</b> (→P.40、41) 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 <b>レンジ600W</b> 約5分 (→P.47～49) で加熱し、加熱後ほぐす。
③ ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分(1個約55g)し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
④ オープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、 <b>中段</b> に入れ <b>100 ポテトコロッケ</b> (→P.43) で加熱する。

ポテトコロッケのコツ
1 ～ 2 人分は 仕上がり調節 <b>弱</b> で加熱します。

オート 35 えびの天ぷら



加熱時間の目安	約 17 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分
材料	4人分(16本)
大正えび (またはブラックタイガー)	16尾
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	60g

オート 101 魚介の天ぷら

加熱時間の目安	約 17 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分
材料	4人分
くすの天ぷら くす(開いてある物、1枚 約20gの物)	12枚
いかの天ぷら いか(生食用、1.5cm 幅の輪切り)	12個
くあなごの天ぷら くあなご(煮くあなご、1切 れ約20gの物)	12切れ
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 水けを切ったくす、いか、またはくあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
④ 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>101 魚介の天ぷら</b> (→P.43) で加熱する。

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
③ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
④ 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
⑤ 焼網の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>35 えびの天ぷら</b> (→P.43) で加熱する。

天ぷらのコツ
■ 油は使わない 衣は天かすを使います。
■ 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいの物を使います。 かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、 7mm くらいの厚さに切ります。
■ 冷めた天ぷらのあたためは <b>7 揚げ物のあたため</b> (→P.34、35) で加熱します。

オート 102 野菜の天ぷら

加熱時間の目安	約 17 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分
材料	4人分
かぼちゃの天ぷら かぼちゃ (7mm 厚さの薄切り)	16枚
くさつまいもの天ぷら くさつまいも (7mm 厚さの輪切り)	16枚
くれんこんの天ぷら くれんこん (7mm 厚さの輪切り)	16枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
天かす	60g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
③ 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはくれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。
④ 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き <b>102 野菜の天ぷら</b> (→P.43) で加熱する。







煮物

オート107 煮込みハンバーグ



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

材料	4人分
① 玉ねぎ (薄切り)	100g
② しめじ (石づきを取り小房に分ける)	150g
③ バター	大さじ 1
ハンバーグ (→P.86)	4 個
④ デミグラスソース (缶詰)	150g
⑤ 水	カップ 1½
⑥ 固形スープの素	½ 個
⑦ 赤ワイン	大さじ 2
⑧ トマトケチャップ	大さじ 1
⑨ ウスターソース	大さじ ½
⑩ ローリエ	1 枚
⑪ 塩、こしょう	各少々
⑫ 野菜 (ゆでた物)	適量

- 作りかた
- 大きくて深めの耐熱容器に①を入れレンジ600W 約3分10秒 (→P.47～49) で加熱する。
  - ①に合わせた⑧を加えてかき混ぜ、ハンバーグを加える。
  - ②をテーブルプレートの中央に置き107 煮込みハンバーグ (→P.43) で加熱する。加熱後、皿に盛り、野菜を添える。

オート108 豚の角煮



加熱時間の目安	使用付属品
約 52 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分
豚バラかたまり肉 (8 つに切る)	500g
しょうが (薄切り)	1 かけ (約 15g)
① 長ねぎ (5cm 長さに切る)	½ 本 (約 50g)
② 大根 (2cm 厚さの半月切り)	200g
③ 水	カップ 1
④ 酒	カップ ½
⑤ しょうゆ	カップ ½
⑥ 砂糖	大さじ 5
⑦ みりん	大さじ 1

- 作りかた
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 大根はラップで包み18 下ゆで根菜 仕上がり調節 弱 (→P.40、41) で加熱する。
  - 食品を入れずに過熱水蒸気オープン 予熱有 150℃ 20 ～ 30 分 (→P.58、59) で予熱する。
  - 黒皿にオープンシートを敷き、豚肉を並べる。
  - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱して脂を落とす。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤と②、①、長ねぎ、しょうがを加え、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き108 豚の角煮 (→P.43) で加熱する。

オート36 ロールキャベツ



加熱時間の目安	使用付属品
約 52 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

材料	4人分
キャベツ	8 枚 (約 500g)
① 合びき肉	200g
② 玉ねぎ (みじん切り)	50g
③ 牛乳	大さじ 3
④ パン粉	30g
⑤ 卵 (溶きほぐす)	大さじ 1
⑥ ナツメグ、塩、こしょう	各少々
⑦ スープ (固形スープの素)	カップ 1½ (2 個を溶く)
⑧ トマトケチャップ	大さじ 4
⑨ しょうゆ	小さじ 2
⑩ 塩、こしょう	各少々
⑪ 玉ねぎ (薄切り)	50g

- 作りかた
- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み17 下ゆで葉・果菜 (→P.40、41) で加熱して水けを切る。
  - ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、②と合わせて入れ、よくねり混ぜる。
  - ②を 8 等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせた⑧を加え、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き36 ロールキャベツ (→P.43) で加熱する。

応用36 ビーフシチュー



加熱時間の目安	約 80 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分
仕上がり調節 強	

材料	4人分
① 牛すね肉 (1.5～2cm 厚さ、5cm 角に切る)	400g
② 塩、こしょう	各少々
③ 小麦粉 (薄力粉)	大さじ 1
④ じゃがいも (乱切りにして水にさらす)	200g
⑤ にんじん (乱切り)	中 1 本 (約 150g)
⑥ 玉ねぎ (くし形切り)	200g
⑦ バター	25g
⑧ 小麦粉 (薄力粉)	40g
⑨ スープ (固形スープの素)	カップ 2～2½ (2 個を溶く)
⑩ トマトピューレ	カップ ¼
⑪ 赤ワイン	大さじ 3
⑫ 砂糖	大さじ ½
⑬ 塩	小さじ ⅓
⑭ こしょう	少々
⑮ ローリエ	4 枚
⑯ サラダ油	少々
⑰ 生クリーム	適量

- 作りかた
- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
  - フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまで、いためて取り出し、野菜を入れてよくいため、取り出す。
  - フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑧を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と③を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き36 ロールキャベツ 仕上がり調節 強 (→P.43) で加熱する。
  - 加熱後、よくかき混ぜてから生クリームをかける。

応用36 ポークシチュー

加熱時間の目安	約 80 分
1 回に作れる分量	1 ～ 4 人分
仕上がり調節 強	

材料 (4人分)

ビーフシチューの材料を参照し、牛すね肉を豚シチュー・カレー用肉にかえる。

- 作りかた
- ビーフシチューの作りかたを参照し36 ロールキャベツ 仕上がり調節 強 (→P.43) で加熱する。



オート109 カレー（ポーク&ビーフ）



加熱時間の目安	使用付属品
約 47 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 4 人分	

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
① 玉ねぎ（くし形切り）	200g
にんじん（乱切り）	小1本（約100g）
② 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

- 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、①を入れて十分にためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②を入れて、**レンジ**600W 約5分30秒（→P.47～49）で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。

手動 カレー春巻き



手動	オーブン	使用付属品
予熱 約 17 分		黒皿 中段
300℃ 9 ～ 13 分		

材料	6本分
カレー（ポーク&ビーフ）	200g
じゃがいも（皮つきの物）	200g
ミックスチーズ	20g
春巻きの皮（市販の物）	6枚
青じそ	6枚
サラダ油	適量

作りかた

- 耐熱ガラスボウルにじゃがいもを入れ、テーブルプレートの中央に置き**レンジ**600W 5～6分（→P.47～49）で加熱し、つぶす。
- ①にカレーを入れて泡だて器でつぶし、チーズを入れて混ぜる。
- 皮に青じそ、6等分した②をのせて巻き、巻き終わりは水をつけて押さえ、全体にはけでサラダ油を塗り、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、**オーブン** 予熱有 1段 300℃ 9～13分（→P.52, 53）で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を**中段**に入れ、加熱する。

手動 おでん



手動	レンジ	使用付属品
500W 約 10 分		テーブルプレート

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

作りかた

- はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
- ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせた④を入れ、混ぜる。
- オーブンシートで落としがた（煮物のコツ参照（→P.122））をし、テーブルプレートの中央に置き**レンジ**500W 約10分（→P.47～49）で加熱する。



**警告**  
ゆで卵（殻つき・殻なしとも）や生卵などは入れて加熱しない  
卵が破裂してテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります



ゆで卵



生卵



黄身や目玉焼き

オート110 肉じゃが



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

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

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑥を加えオーブンシートで落としがた（煮物のコツ参照（→P.122））をし、テーブルプレートの中央に置き**110 肉じゃが**（→P.43）で加熱する。
- 加熱後、取り出してからよく混ぜそのまま約20分おき、味をみ込ませ、さやえんどうを添える。

手動 肉じゃがの袋煮



手動	レンジ	使用付属品
600W 約 3 分		テーブルプレート

材料	2個分
肉じゃが（汁けを切る）	100g
長ねぎ（小口切り）	3g
油揚げ（稲荷揚げの物、油抜きし、半分に切る）	1枚（約30g）
水	カップ 1/2
① めんつゆ（市販の物）	大さじ 1/2
酒	大さじ 1/2

作りかた

- 肉じゃがのしいたけは千切り、残りはつぶす。
- ボウルに①とねぎを入れて混ぜ、油揚げに詰め、口を楊枝で止める。
- 小さめの耐熱ボウルに②、合わせた④を入れ、落としがたと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3分（→P.47～49）で加熱する。
- 加熱後、上下を返して約10分おき、汁けを切る。

手動 肉じゃがコロッケ



手動	オーブン	使用付属品
予熱 約 7 分		黒皿 上段
220℃ 5 ～ 6 分		

材料	2個分
肉じゃが（汁けをきる）	120g
煎りパン粉（→P.115）	カップ 1/2
卵（溶きほぐす）	1個

作りかた

- 肉じゃがのしいたけは刻み、残りはつぶして合わせ、2等分して小判型にする。
- ①に卵、煎りパン粉の順につけて黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オーブン** 予熱有 1段 220℃ 5～6分（→P.52, 53）で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を**上段**に入れ、加熱する。

オート111 マーボーなす



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

材料	2人分
なす	3本（約300g）
豚ひき肉	100g
長ねぎ（みじん切り）	大さじ2
にんにく（みじん切り）	1片
しょうが（みじん切り）	1/2 かけ
豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1
甜麺醤（テンメンジャン）	小さじ2
① 水	カップ 3/4
鶏がらスープの素（顆粒）	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ 1/2
塩	少々
② 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1


作りかた

- なすは、へたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚肉、④の材料を入れよく混ぜる。
- ②にオーブンシートで落としがた（煮物のコツ参照（→P.122））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**111 マーボーなす**（→P.42）で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑥を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。



オート  
112 簡単肉じゃが



加熱時間の目安	使用付属品
約 11 分	 テーブルプレート
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
④ にんじん (5mm の半月切り)	75g
玉ねぎ (薄切り)	50g
生しいたけ (石づきを取り、 4つに切る)	2枚
⑤ めんつゆ (市販の物)	大さじ2½
⑥ みりん	小さじ1
水	大さじ1½

作りかた
① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑤を加える。
② オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.122))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「112 簡単肉じゃが」(→P.42)で加熱する。
③ 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

応用  
112 かぼちゃの煮物



加熱時間の目安	約 11 分
1 回に作れる分量	2 ～ 4 人分

材料	4人分
かぼちゃ (3cm 角に切る)	500g
だし汁	カップ¾
④ しょうゆ	大さじ1½
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1

作りかた
① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせた④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.122))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「112 簡単肉じゃが」(→P.42)で加熱する。
② 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

応用  
112 里いもの煮物




加熱時間の目安	約 11 分
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
④ しょうゆ	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ½

作りかた
① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせた④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.122))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「112 簡単肉じゃが」(→P.42)で加熱する。
② 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

オート  
113 肉豆腐



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	 テーブルプレート
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
④ 長ねぎ (5mm 幅のナナメ切り)	70g
④ えのきだけ (石づきを取り、ほぐす)	100g
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
⑥ しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ1
だし汁	カップ½

作りかた
① 豆腐は水切りをして 9 等分する。
② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して①と④を並べて入れる。
③ ②に合わせた⑥をかけ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.122))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「113 肉豆腐」(→P.42)で加熱してかき混ぜる。

応用  
113 なすの煮びたし



加熱時間の目安	約 10 分
1 回に作れる分量	1 ～ 2 人分

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

作りかた
① なすはタテに 4 等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに 2 等分してから水にさらしておく。
② オクラは塩小さじ 1 (分量外) で板ずりして水で洗い流し、ヨコに 2 等分する。
③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②を入れ、合わせた④を加えてオープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.122))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「113 肉豆腐」(→P.42)で加熱する。
④ 加熱後、そのまま加熱室に約 15 分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

応用  
113 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
木綿豆腐	1丁 (約300g)
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り)	200g
大根おろし	200g
しょうが (すりおろす)	小さじ1
だし汁	カップ¾
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½
塩	少々
あさつき (小口切り)	適量

作りかた
① 豆腐は水切りをして 9 等分する。
② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせた④を入れてかき混ぜる。
③ ②にオープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.122))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「113 肉豆腐」(→P.42)で加熱する。
④ 加熱後、あさつきを添える。



オート 37 ぶり大根



加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 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 ¾
砂糖	大さじ2
④ しょうゆ	大さじ2½
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 **18 下ゆで根菜** (→P.40, 41) で加熱し、水にさらす。
  - ぶりは 3 等分して熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、氷水の中で余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせた④を入れ、オーブンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.122)) をし、テーブルプレートの中央に置き **37 ぶり大根** (→P.43) 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。

オート 114 かれいの煮つけ



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

材料	3人分
かれいの切り身 (1切れ約100gの物)	3切れ
しょうが (せん切り)	½ かけ
水	カップ ¼
酒	大さじ2
④ 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

- 作りかた
- かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせた④を入れ、オーブンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.122)) をし、テーブルプレートの中央に置き **114 かれいの煮つけ** (→P.43) で加熱する。
  - 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約 20 分おき、味をしみ込ませる。

オート 115 きんめだいの煮つけ



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

材料	3人分
きんめだいの切り身 (1切れ約100gの物)	3切れ
しょうが (せん切り)	½ かけ
水	カップ ¼
酒	大さじ2
④ 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

- 作りかた
- きんめだいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせた④を入れ、オーブンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.122)) をし、テーブルプレートの中央に置き **115 きんめだいの煮つけ** (→P.43) で加熱する。
  - 加熱後、煮汁をきんめだい全体にかけ、そのまま約 20 分おき、味をしみ込ませる。

オート 116 さばのみそ煮



加熱時間の目安	使用付属品
約 18 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
1 ～ 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)	½ 本
しょうが (薄切り)	½ かけ
水	カップ ¼
④ みそ	大さじ2½
砂糖	大さじ1½
酒	大さじ3

- 作りかた
- さばは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせた④を入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
  - オーブンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.122)) をし、テーブルプレートの中央に置き **116 さばのみそ煮** (→P.43) で加熱する。

オート 117 いもたこ



加熱時間の目安	使用付属品
約 39 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ～ 3 人分	

材料	3人分
いもたこ (汁けを切り、2 つに切る)	100g
マッシュルーム (4 つに切る)	3 個
にんにく (すりおろす)	少々
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	少々
オリーブ油	大さじ4
フランスパン (1cm 幅に切り、焼く)	適量
塩	少々

- 作りかた
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 **1 段** **180℃ 5 ～ 8 分** (→P.52, 53) で予熱する。
  - 耐熱容器に材料をすべて入れてよく混ぜ、黒皿にのせる。
  - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を **中段** に入れ、加熱する。
  - 加熱後、混ぜ、フランスパンを添える。

材料	3人分
たこ (ゆでた物、ひとくち大に切る)	150g
里いも (ひとくち大に切る)	440g
水	カップ1¼
みりん	大さじ3
④ しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうが (千切り)	1かけ

- 作りかた
- たこと里いも、④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.122)) をし、テーブルプレートの中央に置き **117 いもたこ** (→P.43) で加熱する。
  - 加熱後、取り出してからよく混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

手動 いもたこアヒージョ



手動	オープン	使用付属品
予熱 約 5 分		黒皿 中段
180℃ 5 ～ 8 分		

材料	2人分
いもたこ (汁けを切り、1cm 幅に切る)	40g
フラワートルティーヤの皮	1枚
マヨネーズ	少々
ミックスチーズ	20g
ベビーリーフ (洗って水けをとる)	25g
あらびき黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

- 作りかた
- フラワートルティーヤの皮にマヨネーズを薄く塗り、いもたこ、チーズをのせ、黒皿にのせる。
  - テーブルプレートを取り外し、①を **上段** に入れ **グリル** **5 ～ 6 分** (→P.51) で加熱する。
  - 加熱後、ベビーリーフをのせ、こしょうをふり、オリーブ油を回しかける。

手動 いもたこのサラダピザ



手動	グリル	使用付属品
5 ～ 6 分		黒皿 上段

材料	1枚分
いもたこ (汁けを切り、1cm 幅に切る)	40g
フラワートルティーヤの皮	1枚
マヨネーズ	少々
ミックスチーズ	20g
ベビーリーフ (洗って水けをとる)	25g
あらびき黒こしょう	少々
オリーブ油	小さじ1

- 作りかた
- フラワートルティーヤの皮にマヨネーズを薄く塗り、いもたこ、チーズをのせ、黒皿にのせる。
  - テーブルプレートを取り外し、①を **上段** に入れ **グリル** **5 ～ 6 分** (→P.51) で加熱する。
  - 加熱後、ベビーリーフをのせ、こしょうをふり、オリーブ油を回しかける。



オート118 かぼちゃの含め煮



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

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

作りかた

- かぼちゃと④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.122))をしてテーブルプレートの中央に置き **118 かぼちゃの含め煮** (→P.43) で加熱する。
- 加熱後、取り出してからよく混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

オート119 里いもの含め煮



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

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

作りかた

- 里いもと④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.122))をしてテーブルプレートの中央に置き **119 里いもの含め煮** (→P.43) で加熱する。
- 加熱後、取り出してからよく混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

手動 かぼちゃの豆乳スープ



手動	レンジ	使用付属品
600W	約 1 分 30 秒	テーブルプレート

材料	1人分
かぼちゃの含め煮(つぶす)	50g
豆乳	150mL
カレー粉、塩	各少々

作りかた

- 耐熱カップに材料すべてを加えて、混ぜる。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **約 1 分 30 秒** (→P.47～49) で加熱する。

手動 かぼちゃのパウンドケーキ



手動	オーブン	使用付属品
予熱 約 5 分	170℃ 40 ～ 50 分	黒皿 <b>下段</b>

材料 (パウンドケーキ型1個分)	
かぼちゃの含め煮(汁けを切り、1cm 角に切る)	100g
バター(室温に戻す)	100g
砂糖	75g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
薄力粉	100g
④ベーキングパウダー	小さじ 1/2
シナモンパウダー	小さじ 1/4

作りかた

- 型に紙を敷く。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オーブン** **予熱有** **1 段** **170℃** **40 ～ 50 分** (→P.52、53) で予熱する。
- 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 2 回に分けて加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて、さらに混ぜる。
- ③に卵を少しずつ加えてよく混ぜ、④を合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、やや白いところがあるうちにかぼちゃの含め煮を加えてねらないように混ぜる。
- ④を型に入れ、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿にのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を **下段** に入れ、加熱する。

手動 里いもの焼きコロッケ



手動	オーブン	使用付属品
予熱 約 5 分	200℃ 6 ～ 7 分	黒皿 <b>上段</b>

材料	2人分
里いもの含め煮(つぶす)	200g
牛乳	大さじ1
長ねぎ(あらみじん切り)	20g
ロースハム(1枚約15gの物、あらみじん切り)	2枚
こしょう	少々
煎りパン粉(→P.115)	大さじ2

作りかた

- ボウルに里いもの含め煮、牛乳を入れて混ぜ、ねぎ、ハム、こしょうを入れて混ぜる。
- 耐熱容器に①を入れて、煎りパン粉をかけ、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オーブン** **予熱有** **1 段** **200℃** **6 ～ 7 分** (→P.52、53) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を **上段** に入れ、加熱する。

手動 里いものねぎチーズ焼き



手動	オーブン	使用付属品
予熱 約 5 分	200℃ 約 15 分	黒皿 <b>中段</b>

材料	2人分
里いもの含め煮(半分に切る)	200g
長ねぎ(小口切り)	50g
オイルサーディン(缶詰、油を切る)	75g
ミックスチーズ	30g
オリーブ油	小さじ1
あらびき黒こしょう	少々

作りかた

- 耐熱容器に里いもの含め煮、ねぎ、オイルサーディン、チーズをのせ、オリーブ油、あらびき黒こしょうをふり、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オーブン** **予熱有** **1 段** **200℃** **約 15 分** (→P.52、53) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を **中段** に入れ、加熱する。

オート120 筑前煮



加熱時間の目安	使用付属品
約 23 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ～ 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。
- ①と④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.122))をし、テーブルプレートの中央に置き **120 筑前煮** (→P.42) で加熱する。
- 加熱後、取り出してからかき混ぜてから約 20 分おき、味をしみ込ませる。

手動 筑前煮の山芋グラタン



手動	オーブン	使用付属品
予熱 約 5 分	200℃ 約 20 分	黒皿 <b>上段</b>

材料	2人分
筑前煮(汁けを切り、半分に切る)	200g
大和いも(すりおろす)	100g(正味)
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ5
④みそ	小さじ1強
こしょう	少々
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2

作りかた

- ボウルに大和いも、④を入れて泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オーブン** **予熱有** **1 段** **200℃** **約 20 分** (→P.52、53) で予熱する。
- グラタン皿に筑前煮を入れ、①をかけ、黒皿にのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を **上段** に入れ、加熱する。

オート121 ふろふき大根



加熱時間の目安	使用付属品
約 9 分	テーブルプレート
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
④みりん	大さじ2
酒	大さじ1
ゆずの皮(せん切り)	少々

手動 けんちんうどん



手動	レンジ	使用付属品
600W	4 分～ 4 分 30 秒	テーブルプレート

材料	1人分
筑前煮(汁けを切る)	100g
冷凍うどん(市販の物)	1玉
卵	1個
厚揚げ(湯通し、半分に切る)	30g
小ねぎ(3cm 幅に切る)	3本
だし汁	カップ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ 1/2 強

作りかた

- 冷凍うどんは袋の表示に従って加熱し、耐熱容器に盛り、真ん中に卵をおとす。
- 別の耐熱ボウルに筑前煮、厚揚げ、ねぎ、合わせた④を加え、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** **4 分～ 4 分 30 秒** (→P.47～49) で加熱して煮立たせ、①にかける。

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** **600W** **約 1 分 20 秒** (→P.47～49) 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。
- オーブンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.122))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 **121 ふろふき大根** (→P.42) で加熱する。
- 加熱後、ラップをしたまま約 15 分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせた④をかけて、ゆずの皮を散らす。



オート122 切り干し大根



加熱時間の目安	使用付属品
約 47 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
3 ～ 4 人分	

材料		4人分
切り干し大根		40g
油揚げ		2枚
干しいたけ (戻して石づきを取り、 薄切り)		2枚
にんじん (3cm 長さのせん切り)		½ 本
④	だし汁	カップ3
	砂糖	小さじ2
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1
	ごま油	小さじ2

作りかた

- 切り干し大根は水洗いしてから水に約 30 分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通しし、ヨコ半分に切って細切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、合わせた④を入れてよく混ぜ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.122))をし、テーブルプレートの中央に置き **122 切り干し大根** (→P.43) で加熱する。

手動切り干し大根と水菜の煮びたし



手動	レンジ	使用付属品
600W	約 4 分	テーブルプレート

材料	2人分
切り干し大根 (汁けを切る)	100g
水	カップ1
④ めんつゆ (市販の物、 3倍濃縮)	大さじ1
酒	大さじ1
水菜 (5cm 幅に切る)	60g

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせた④、水菜、切り干し大根の順に入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **レンジ600W** **約 4 分** (→P.47～49) で加熱する。
- 加熱後、①の汁以外を盛り、汁の½量をかける。

手動切り干し大根のキッシュ風卵焼き



手動	オープン	使用付属品
予熱 約 5 分	200℃ 約 25 分	黒皿 <b>中段</b>

材料	2人分
切り干し大根 (汁けを 切り、2cm 幅に切る)	120g
卵 (溶きほぐす)	2個
豆乳	大さじ4
④ マヨネーズ	大さじ1
塩、あらびき黒こしょう	各少々

作りかた

- ボウルに卵と合わせた④を加えて混ぜ、切り干し大根を入れて混ぜる。
- サラダ油 (分量外) を塗った耐熱容器に①を入れ、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1 段** **200℃** **約 25 分** (→P.52、53) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を **中段** に入れ、加熱する。

オート123 きんぴらごぼう



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

材料		4人分
ごぼう (せん切りにし、 酢水につける)		135g
ピーマン (せん切り)		30g
にんじん (せん切り)		40g
④	砂糖	大さじ1½
	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ ⅓
	酒	大さじ2
	みりん	大さじ ⅔
	ごま油	小さじ1

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせた④を加えて混ぜる。
- オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.122))をし、テーブルプレートの中央に置き **123 きんぴらごぼう** (→P.42) で加熱する。
- 加熱後、落としがたを取って、かき混ぜる。

手動きんぴらの肉巻き焼き



手動	オープン	使用付属品
210℃	17 ～ 20 分	黒皿 <b>中段</b>

材料	2個分
きんぴらごぼう (汁けを切る)	60g
豚バラ薄切り肉 (1枚約 20g の物)	4 枚
塩、あらびき黒こしょう	各少々
ゆずこしょう	適量

作りかた

- 塩、こしょうをした豚肉 2 枚をタテに並べ、きんぴらごぼうの½量をのせて巻く。
- オープンシートを敷いた黒皿に、①の巻き終わりを下にして並べる。
- テーブルプレートを取り外し、②を **中段** に入れ **オープン** **予熱無** **1 段** **210℃** **17 ～ 20 分** (→P.54、55) で加熱する。
- 加熱後、器に盛り、ゆずこしょうを添える。

手動きんぴらつくね



手動	オープン	使用付属品
220℃	18 ～ 25 分	黒皿 <b>中段</b>

材料	2人分
きんぴらごぼう (汁け を切り、1cm 幅に切る)	60g
鶏ひき肉	250g
④ 卵 (溶きほぐす)	1個
みそ、みりん、片栗粉	各小さじ2
しょうが (おろす)	1かけ
白ごま	適量

作りかた

- ボウルに④ときんぴらごぼうを入れ、混ぜ合わせる。
- オープンシートを敷いた18×12cm、高さ4cmの型に、①を表面が平らになるように入れ、ごまをふり、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、②を **中段** に入れ **オープン** **予熱無** **1 段** **220℃** **18 ～ 25 分** (→P.54、55) で加熱する。
- 加熱後、あら熱をとって型から外し、食べやすい大きさに切る。

オート124 ひじきの煮物



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

材料		4人分
ひじき(乾燥)		20g
油揚げ (湯通しし、せん切り)		1枚
干しいたけ		3枚
にんじん(せん切り)		30g
こんにゃく(せん切り)		¼枚
④	しいたけの戻し汁	大さじ4½
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2½
	砂糖	大さじ3

作りかた

- ひじきは、たっぷりの水 (分量外) に 20 分ほどつけて戻し、水けを切る。干しいたけは水 (分量外) で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせた④を入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **124 ひじきの煮物** (→P.42) で加熱する。
- 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。

手動ひじきのピザトースト



手動	グリル	使用付属品
5 ～ 10 分		黒皿 <b>上段</b>

材料	1枚分
ひじきの煮物 (汁けを 切る)	40g
食パン (6 枚切りの物)	1枚
マヨネーズ	小さじ1
長ねぎ (小口切り)	適量
ミックスチーズ	20g

作りかた

- 食パンにマヨネーズを塗り、ひじきの煮物、ねぎ、チーズをのせる。
- テーブルプレートを取り外し、①を黒皿にのせ、**上段** に入れ **グリル** **5 ～ 10 分** (→P.51) で加熱する。

手動厚揚げのひじき煮



手動	レンジ	使用付属品
600W	4 分 30 秒 ～ 5 分	テーブルプレート

材料	2人分
ひじきの煮物	100g
ピーマン (タテ半分、 ヨコ 5mm 幅に切る)	2個
厚揚げ (絹揚げの物、 油抜きし、タテ半分、 ヨコ 1cm 幅に切る)	1枚 (約220g)
オリーブ油、酒	各大さじ1
④ オイスターソース	大さじ½
あらびき黒こしょう	少々

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにピーマン、ひじきの煮物、厚揚げを順に平らになるように入れる。
- ①に混ぜ合わせた④を入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **レンジ600W** **4 分 30 秒 ～ 5 分** (→P.47～49) で加熱する。
- 加熱後、よく混ぜて盛る。



オート  
125 ラタトゥイユ



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

材料	4人分
なす	2本 (約140g)
赤パプリカ	½ 個 (約160g)
黄パプリカ	½ 個 (約160g)
ズッキーニ	1本 (約200g)
かぼちゃ	200g
にんにく (みじん切り)	2片
オリーブ油	大さじ2
ホールトマト (缶詰、あらくきざむ)	100g
④ 白ワイン	小さじ2
固形スープの素	½ 個
水	カップ ½
ローリエ	1枚
塩、こしょう	各少々

- 作りかた
- ① 野菜は、すべて 1cm 角に切っておく。
  - ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と合わせた④を入れてかき混ぜる。
  - ③ ②にオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.122))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 **125 ラタトゥイユ** (→P.42) で加熱する。

手動 野菜のツナスープパスタ



ラタトゥイユ  
のリメイク

手動	レンジ	使用付属品
600W	10 ～ 11 分	テーブルプレート

材料	2人分
ラタトゥイユ	250g
パスタ(1.6 mm、ゆで時間 7 分のもの)	100g
ツナ(スープ缶、塩味付きのもの)	小1 缶
白ワイン	大さじ2
④ ケチャップ	大さじ1
塩	少々
水	300mL
ペッパーソース	適量

- 作りかた
- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに2 等分したパスタを十文字になるように入れ、ツナは汁ごと、ラタトゥイユ、合わせた④を加える。
  - ② 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ|600W|10 ～ 11 分** (→P.47～49) で加熱する。加熱後、混ぜる。
  - ③ 器に盛り、ペッパーソースをふる。

手動 野菜のリゾット



ラタトゥイユ  
のリメイク

手動	レンジ	使用付属品
600W	約2分	テーブルプレート

材料	1人分
ラタトゥイユ	180g
粗挽きウインナー (5mm厚さに切る)	2本
ケチャップ	大さじ ½
ごはん(あたたかい物)	100g
ミックスチーズ	20g
あらびき黒こしょう	少々

- 作りかた
- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにウインナー、ラタトゥイユ、ケチャップを入れて混ぜる。
  - ② ①にごはん、チーズをのせて、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 2 分** (→P.47～49) で加熱する。加熱後、混ぜる。
  - ③ 器に盛り、こしょうをふる。

手動 黒豆



手動	使用付属品
<b>レンジ</b> 600W 約 11 分 200W 約 90 分	テーブルプレート

材料	4人分
黒豆	カップ1 (約150g)
砂糖	120g
しょうゆ	大さじ1½
④ 塩	小さじ ⅓
重曹	小さじ ¼ 強
水	カップ4

- 作りかた
- ① 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
  - ② オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.122))とふたをし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ|600W|約 11 分**、**レンジ|200W|約 90 分** (→P.50) でリレー加熱する。さらに、**レンジ|600W|約 1 分**、**レンジ|100W|60 ～ 90 分** でリレー加熱する。
  - ③ 1 ～ 2 粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

スープ・だし・汁物

手動 クラムチャウダー



手動	使用付属品
<b>レンジ</b> 500W 約 5 分 200W 22 ～ 28 分	テーブルプレート

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

- 作りかた
- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、オープンシートで落としぶた(スープ・汁物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ|500W|約 5 分**、**レンジ|200W|22 ～ 28 分** (→P.50) でリレー加熱する。
  - ② 加熱後、合わせた⑤を加える。
  - ③ ②を **レンジ|600W|約 2 分 40 秒** (→P.47～49) で加熱後、かるくかき混ぜる。

手動 ミネストローネ



手動	使用付属品
<b>レンジ</b> 500W 約 5 分 200W 22 ～ 28 分	テーブルプレート

材料	2人分
玉ねぎ(さいの目切り)	100g
にんじん(さいの目切り)	中 ⅓ 個 (約50g)
セロリ(さいの目切り)	½ 本
じゃがいも(さいの目切り)	50g
④ キャベツ(1cm 四方に切る)	40g
大豆水煮	30g
トマト(皮をむいて種を取り、さいの目切り)	30g
ベーコン(1cm 幅に切る)	1枚
マカロニ(早ゆでタイプでない物)	20g
水	カップ1½
⑤ 固形スープの素	1個
トマトジュース	カップ1½
塩、こしょう	各少々

- 作りかた
- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑤を加えてオープンシートで落としぶた(スープ・汁物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ|500W|約 5 分**、**レンジ|200W|22 ～ 28 分** (→P.50) でリレー加熱する。

スープ・汁物のコツ

- 容器は  
直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- 材料は大きさをそろえて  
材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 野菜料理のスープは多めに  
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
- 野菜料理で煮えにくい材料は  
火が通りやすい容器の底に入れてください。



- ラップやふたはしない  
煮つめるのでラップやふたはしません。
- オープンシートで落としぶたをする  
スープが均一にゆきわたるようにします。オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、十文字の切り込み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。




- 野菜料理のアクは  
加熱後に取り除きます。



オート 126 トムヤムクン




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

材料	3人分
赤とうがらし (乾燥)	9 本
大正えび (またはブラックタイガー)	9 尾
チリペースト (市販の物)	大さじ 1
スープ (固形スープの素 1 個を溶いた物)	カップ 2½
④ ごとみかんの葉	5 枚
レモングラス (1mm 幅のナナメ切り)	2 本分
ナンプラー	大さじ 3
ライム汁	60mL
ココナッツミルク (缶詰)	カップ 2½
コリアンダーの葉	適量

- 作りかた
- 赤とうがらしは、ぬるま湯 (分量外) で戻して 2 等分し、種を取っておく。
  - えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、①と②を加えてオープンシートで落としがた (スープ・汁物のコツ参照 (→P.135)) をし、かるくラップをする。
  - ③をテーブルプレートの中央に置き **126 トムヤムクン** (→P.42) で加熱する。加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り、コリアンダーの葉を添える。

オート 38 かつお昆布だし



加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ～ 4 カップ	

材料	3～4カップ
水	カップ 5
昆布	10g
かつおぶし	30g

- 作りかた
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、一晩おく。
  - ①をテーブルプレートの中央に置き **38 かつお昆布だし** (→P.42) 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 38 煮干し昆布だし

加熱時間の目安	約 16 分
1 回に作れる分量	2 ～ 4 カップ

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


- 作りかた
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、一晩おく。
  - ①をテーブルプレートの中央に置き **38 かつお昆布だし** (→P.42) で加熱する。
  - 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

だし・とん汁のコツ

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。

オート 39 とん汁




加熱時間の目安	使用付属品
約 19 分	 テーブルプレート
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 厚さのいちよう切り)	½ 本 (約 100g)
にんじん (5mm 厚さの半月切り)	¼ 本 (約 40g)
④ ごぼう (2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	½ 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
⑧ みそ	大さじ 2½
長ねぎ (5mm 厚さのナナメ切り)	½ 本 (約 30g)

- 作りかた
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑧を加える。
  - ①にオープンシートで落としがた (スープ・汁物のコツ参照 (→P.135)) をし、テーブルプレートの中央に置き **39 とん汁** (→P.42) で加熱する。
  - 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

手動 けんちん汁



加熱時間の目安	使用付属品
レンジ 500W 約 5 分 200W 22 ～ 28 分	 テーブルプレート

材料	3人分
大根 (5mm 厚さのいちよう切り)	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)
④ 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 (アク抜きし、5mm 厚さの 2cm 角に切る)	65g
だし汁	カップ 2½
しょうゆ	大さじ 1½
⑧ 塩	小さじ ½
酒	大さじ 1½
みりん	小さじ 1½
小ねぎ (小口切り)	適量

- 作りかた
- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み **18 下ゆで根菜** (→P.40、41) で加熱する。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑧を加えて、オープンシートで落としがた (スープ・汁物のコツ参照 (→P.135)) をし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ 500W 約 5 分、レンジ 200W 22 ～ 28 分** (→P.50) でリレー加熱する。
  - 加熱後、小ねぎを添える。



# ゆで物

## 応用 17 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	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 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 **17 下ゆで葉・果菜** (→P.40、41) 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 17 野菜サラダ



加熱時間の目安	約 4 分
1 回に作れる分量	2 ~ 4 人分

材料	4人分
カリフラワー	200g
ブロッコリー	100g
アスパラガス (ゆでた物、3等分する)	200g
ピーマン、赤パプリカ	各1個
ブラックオリーブ	少々
好みのドレッシング	適量

### 作りかた

- ① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きし、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **17 下ゆで葉・果菜** (→P.40、41) で加熱し、塩少々 (分量外) をふる。
- ③ ②とアスパラガスを盛り合わせて、ピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

## 応用 17 もやしのナムル



加熱時間の目安	約 3 分
1 回に作れる分量	2 ~ 4 人分

材料	4人分
もやし	200g
ピーマン (せん切り)	1個
赤パプリカ (せん切り)	小1個
④ しょうゆ、酢	各大さじ1
砂糖、ごま油	各大さじ1

### 作りかた

- ① もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **17 下ゆで葉・果菜** (→P.40、41) で加熱し、水けを切る。
- ③ 混ぜ合わせた④で②をあえる。

## 応用 17 キャベツの酢漬け



加熱時間の目安	約 2 分
1 回に作れる分量	2 ~ 4 人分

材料	4人分
キャベツ (ひとくち大に切る)	200g
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
④ 砂糖、ごま油	各小さじ 1/2
ラー油、赤とうがらし (乾燥、小口切り)	各少々

### 作りかた

- ① キャベツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **17 下ゆで葉・果菜** (→P.40、41) で加熱し、水けを切る。
- ③ 耐熱容器に④を合わせて入れ レンジ|500W|30 ~ 50 秒 (→P.47 ~ 49) で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

## 応用 18 酢ごぼう



加熱時間の目安	使用付属品
約 6 分	テーブルプレート
1 回に作れる分量	
2 ~ 4 人分	

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

### 作りかた

- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm 長さに切って酢水につける。酢 (分量外) をふりかけてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **18 下ゆで根菜** (→P.40、41) で加熱し、塩少々 (分量外) をふる。
- ③ 混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり (分量外) をふる。

## 応用 18 ポテトサラダ



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
じゃがいも	200g
にんじん	小1本
きゅうり	1本
マヨネーズ	適量
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- ① じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **18 下ゆで根菜** 仕上がり調節 **弱** (→P.40、41) で加熱する。
- ③ ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうであえる。

## 応用 18 イタリアンサラダ



加熱時間の目安	約 8 分
1 回に作れる分量	2 ~ 4 人分

材料	4人分
さやいんげん (ゆでた物、半分に切る)	200g
じゃがいも (1 個約 200g の物)	2個
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
スタッフォードオリーブ (薄切り)	12個
アンチョビ (みじん切り)	8枚
玉ねぎ (みじん切り)	50g
④ パセリ (みじん切り)	大さじ1
レモン汁	大さじ1
こしょう	少々
オリーブ油	カップ 1/2
レモン (くし形切り)	適量

### 作りかた

- ① じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **18 下ゆで根菜** (→P.40、41) で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにする。
- ③ ボウルに④を合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

### ゆで物のコツ

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



■材料に合ったアク抜きを  
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。  
■水けを切らずにラップで、ぴったりと包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する  
皿などは使いません。



セットメニュー・2品同時【おかずセット】（主菜）

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

おかずセットの手順 例：【127 鶏の照り焼きセット】の場合

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②主菜から鶏の照り焼きを選び、副菜から2品選んで準備する。

③テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。

④③の上に焼網をのせ、主菜をのせる。

⑤④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし【127 鶏の照り焼きセット】（→P.43）で加熱する。

おかずセットの並べかた

主菜

副菜

塩さば

メンチカツ

オート127 鶏の照り焼きセット



材料	4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2枚
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうが汁	少々
<付け合わせ> セロリ（棒状の物）	100g

- 作りかた
- ①

②

③

④

⑤

オート128 塩さばセット



材料	4人分
塩さば（1切れ約100gの物）	4切れ
<付け合わせ> 大根（おろした物、汁気を切る）	120g
小ねぎ（小口切り）	4本
レモン（6等分のくし形切り）	4切れ

- 作りかた
- ①

②

③

オート129 あじフライセット



材料	4人分
あじ（3枚におろした物）	8切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉（→P.115）	80g
<付け合わせ> キャベツ（千切り）	120g
コーン（缶詰）	40g
きゅうり	40g

- 作りかた
- ①

②

③

④

オート130 ピーマンの肉詰めセット



材料	4人分
ピーマン	6個
玉ねぎ（みじん切り）	130g
④ 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
⑧ 卵（溶きほぐす）	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉（薄力粉）	適量
<付け合わせ> プチトマト（1個約10gの物）	12個

- 作りかた
- ①

②

③

④

⑤

⑥

オート131 ぶりの照り焼きセット



材料	4人分
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）	4切れ
④ しょうゆ	カップ1/4
みりん	カップ1/4
<付け合わせ> 大根（おろした物、汁気を切る）	120g
青じそ	4枚
すだち（搾る）	2個

- 作りかた
- ①

②

③

④

オート132 鶏のから揚げセット



材料	4人分
鶏もも肉（皮つき、1枚約250gの物）	2枚
から揚げ粉（市販の物）	大さじ4（約40g）
<付け合わせ> サニーレタス	80g
プチトマト（1個約10gの物）	8個
レモン（6等分のくし形切り）	4切れ

- 作りかた
- ①

②

③

④

オート133 メンチカツセット



材料	4人分
玉ねぎ（みじん切り）	100g
④ バター	大さじ1強（約13g）
合びき肉	240g
パン粉	カップ1/2（約20g）
⑧ 牛乳	大さじ2
卵（溶きほぐす）	25g
塩	小さじ1/3 弱
こしょう、ナツメグ	各少々
小麦粉（薄力粉）	大さじ2
卵（溶きほぐす）	1個
煎りパン粉（→P.115）	60g
<付け合わせ> キャベツ（千切り）	200g

- 作りかた
- ①

②

③

④

⑤

⑥

⑦



セットメニュー・2品同時【おかずセット】（副菜）

副菜を選ぶ

ほうれん草のソテー



材料	4人分
ほうれん草	200g
コーン（缶詰）	40g
バター	小さじ2
塩、こしょう	各少々
水	大さじ1½

作りかた

- ①
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②
- ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み「17 下ゆで葉・果菜」仕上がり調節「やや弱」（→P.40、41）で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
- ③
- ①に②とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
- ④
- 加熱後、かき混ぜる。

かぼちゃのごまあえ



材料	4人分
かぼちゃ（1cm角に切る）	200g
しょうゆ	小さじ2
④ みりん	小さじ1
水	大さじ1½
白すりごま	小さじ1

作りかた

- ①
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②
- かぼちゃはラップに包み「17 下ゆで葉・果菜」（→P.40、41）で加熱する。
- ③
- ①に②と④を入れ、かるく混ぜる。
- ④
- 加熱後、白ごまをあえる。

きのこの焼きびたし



材料	4人分
エリンギ、しいたけ、 まいたけなど合わせて	200g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ2
水	大さじ4
赤とうがらし （乾燥、小口切り）	½本

作りかた

- ①
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②
- ①に食べやすい大きさに切ったきのこ、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
- ③
- 加熱後、かき混ぜる。

小松菜となめたけのあえ物



材料	4人分
小松菜	200g
なめたけ	40g
しょうゆ	小さじ2
水	大さじ1½

作りかた

- ①
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②
- 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み「17 下ゆで葉・果菜」仕上がり調節「弱」（→P.40、41）で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
- ③
- ①に②と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
- ④
- 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ



材料	4人分
キャベツ （ひとくち大に切る）	200g
④ 赤パプリカ（せん切り）	20g
黄パプリカ（せん切り）	20g
水	大さじ2½
酢	大さじ1½
⑥ オリーブ油	大さじ1
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ①
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②
- ①に④を入れ、かるく混ぜる。
- ③
- 加熱後、合わせた⑥をかけ、かき混ぜる。

アスパラベーコン巻き



材料	4人分
アスパラガス	240g
ベーコン	8枚
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ①
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②
- アスパラガスは6～7cm幅に切り、ラップに包み「17 下ゆで葉・果菜」仕上がり調節「やや弱」（→P.40、41）で加熱し、冷ます。
- ③
- ベーコンを半分の長さに切り、②を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、①にのせる。

水菜としめじのあえ物



材料	4人分
水菜	200g
しめじ（石づきを取り、 小房に分ける）	40g
ポン酢しょうゆ	大さじ1½
水	大さじ1½

作りかた

- ①
- オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ②
- ①に4～5cm幅に切った水菜を入れその上にきのこをのせ、ポン酢しょうゆと水を加える。
- ③
- 加熱後、かき混ぜる。

おかずセットのコツ

加熱が足りなかったときは  
主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し「オープン」予熱無「1段」210℃（→P.54、55）で様子を見ながら加熱します。  
副菜の加熱が足りなかった場合は、主菜を取り出し「レンジ」500W（→P.47～49）で様子を見ながら加熱します。







# セットメニュー・2品同時[朝食セット] (副菜)

副菜 2品選ぶ

## 目玉焼き



材料	2人分(2個)
卵	2個
水	小さじ1
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- ① 薄くサラダ油(分量外)を塗った2枚のアルミケース(マドレーヌ用)に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

## 菜ごもり卵



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

### 作りかた

- ① 2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

### 【ひとくちメモ】

キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。

## いり卵



材料	2人分(2個)
卵(溶きほぐす)	2個
牛乳	大さじ1
④ 砂糖	小さじ1
塩	少々

### 作りかた

- ① 卵に④を加えてかき混ぜ、2枚のアルミケース(マドレーヌ用)に入れ、黒皿にのせる。
- ② 加熱後、すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

## ウインナーのベーコン巻き



材料	2人分(4本)
ウインナーソーセージ	4本
ベーコン	2枚

### 作りかた

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

## ひとくち塩ざけ



材料	2人分(4個)
塩ざけ(1切れ約100gの物)	1切れ

### 作りかた

- ① さけは4つに切って、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

## 簡単干物



材料	2人分(2枚)
あじの開き、さばの干物などお好みの干物	各1枚

### 作りかた

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

## チーズ目玉焼き

材料(2個・2人分)

目玉焼きの材料を参照し、水をピザ用チーズ(約15g)にかえる。

### 作りかた

- ① 目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

## ベーコンエッグ

材料(2個・2人分)

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン(1枚)を加える。

### 作りかた

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



## 警告

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

### 朝食セット(副菜)のコツ

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



- アルミケースや耐熱容器に  
サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは  
刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは  
加熱が十分な物を取り出してから「グリル」(→P.51)で様子を見ながら加熱します。

## 簡単いため物



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

### 作りかた

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

## かぼちゃの春巻き



材料	2人分(4個)
かぼちゃ(1cm幅の細切り)	40g
プロセスチーズ(1cm幅の細切り)	40g
青じそ	4枚
春巻き用皮(市販の物、半分に切る)	2枚
サラダ油	大さじ1/2
④ 小麦粉(薄力粉)	大さじ1/2
水	大さじ1/2

### 作りかた

- ① かぼちゃをラップで包み「レンジ500W約30秒」(→P.47～49)で加熱する。
- ② 春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、青じそ、①、チーズをのせ、混ぜ合わせた④をつけながらしっかりと巻く。
- ③ ②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

## 簡単板ふピザ



材料	2人分(2枚)
板ふ	2枚
ピザソース(市販の物)	適量
玉ねぎ、ピーマン(薄切り)	各適量
④ ベーコン、えのきだけ	各適量
赤パプリカ(細切り)	適量
ナチュラルチーズ(細かくざんだ物)	25g
スタッドオリーブ(薄切り)	2個
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

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

## 野菜のベーコン巻き



材料	2人分(8本分)
アスパラガス	2本
かぼちゃ(薄切り)	40g
エリンギ	2本
長ねぎ(半分に切る)	1/4本
赤パプリカ(細切り)	1/4個
黄パプリカ(細切り)	1/4個
えのきだけ	1/4株
ベーコン	4枚
塩、こしょう	各少々

### 作りかた

- ① 好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、半分に切ったベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、黒皿にのせる。

## トマトのツナのせ



材料	2人分(2個)
トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)	2枚
ツナ(缶詰)	小1/2缶
④ 玉ねぎ(薄切り)	20g
マヨネーズ	小さじ1
塩、こしょう	各少々
パセリ	少々
ピザ用チーズ	適量

### 作りかた

- ① トマトをアルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、上に混ぜ合わせた④をのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。



# セットメニュー・2品同時 [2品同時オーブン]

2品のお総菜あるいはお菓子を黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、加熱室内の皿受棚の**上段と下段**に入れ、同時に調理することができます。メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせです。  
手動メニュー（オーブン加熱（予熱無））(→P.54、55)

## 「お総菜2品」の組み合わせメニュー

手動

オーブン

230℃

32～42分

使用付属品

 黒皿 上・下段

例：鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き



上段メニュー

下段メニュー

手動 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き		手動 鶏から揚げ & 焼き野菜	
上段メニュー	 <div>鶏のから揚げ 作りかた (→P.114)</div>	 <div>鶏のから揚げ 作りかた (→P.114)</div>	
下段メニュー	 <div>トマトのチーズ焼き 作りかた (→P.95)</div>	 <div>焼き野菜 作りかた (→P.94)</div>	

手動 さけムニエル & トマトのチーズ焼き		手動 さけムニエル & 焼き野菜	
上段メニュー	 <div>さけのムニエル 作りかた (→P.93)</div>	 <div>さけのムニエル 作りかた (→P.93)</div>	
下段メニュー	 <div>トマトのチーズ焼き 作りかた (→P.95)</div>	 <div>焼き野菜 作りかた (→P.94)</div>	

## 2品同時オーブンのコツ

- 黒皿を使い、皿受棚の**上段と下段**に入れ、2段で焼くそれぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。**上段と下段**のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。
- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをしておきます。
- 「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

## 「お菓子2品」の組み合わせメニュー

手動

オーブン

180℃

40～50分

使用付属品

 黒皿 上・下段

例：マフィン & プチパイ



上段メニュー

下段メニュー

手動 マフィン & プチパイ		手動 マフィン & ボーロ	
上段メニュー	 <div>マフィン 作りかた (→P.171)</div>	 <div>マフィン 作りかた (→P.171)</div>	
下段メニュー	 <div>プチパイ 作りかた (→P.179)</div>	 <div>ボーロ 作りかた (→P.178)</div>	


手動 ブラウニー & プチパイ		手動 ブラウニー & ボーロ	
上段メニュー	 <div>ブラウニー 作りかた (→P.166)</div>	 <div>ブラウニー 作りかた (→P.166)</div>	
下段メニュー	 <div>プチパイ 作りかた (→P.179)</div>	 <div>ボーロ 作りかた (→P.178)</div>	



# あたため

(あたためは一部のオートメニューを記載しています。)

## オート 2 ごはん

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
下記参照	


●加熱時間の目安	
常温、冷蔵ごはん 1杯(約150g)	約1分
冷凍ごはん 1個(約150g)	約2分

●1 回にあたためられる分量	
常温、冷蔵ごはん	100 ～ 900g
冷凍ごはん	100 ～ 600g

作りかた	
①	常温、冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。 冷凍：テーブルプレートの中央に直接置く。
②	<a href="#">2 ごはん</a> (→P.30、31) で加熱する。
③	加熱後、よくかき混ぜる

ごはんのコツ (→P.31)
容器などは (→P.31)

## オート 3 飲み物・牛乳

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
下記参照	

### 牛乳



加熱時間の目安	約 1 分 40 秒 (200mL)
1 回に作れる分量	150 ～ 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 <a href="#">3 飲み物・牛乳</a> (→P.30、31) であたためる。

### お茶

加熱時間の目安	約 2 分 30 秒 (200mL)
1 回に作れる分量	150 ～ 800mL

仕上がり調節 [強](#)

作りかた	
①	お茶はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き <a href="#">3 飲み物・牛乳</a> 仕上がり調節 <a href="#">強</a> (→P.30、31) であたためる。

### コーヒー

加熱時間の目安	約 2 分 30 秒 (200mL)
1 回に作れる分量	150 ～ 800mL


仕上がり調節 [強](#)

作りかた	
①	コーヒーはマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き <a href="#">3 飲み物・牛乳</a> 仕上がり調節 <a href="#">強</a> (→P.30、31) であたためる

飲み物・牛乳のコツ (→P.31)
■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

## オート 4 酒かん




加熱時間の目安	使用付属品
約 1 分 (コップ・180mL)	 テーブルプレート
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 <a href="#">4 酒かん</a> (→P.30、31) で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.31)
■徳利であたためるときは くびれた部分より 1cm ほど下くらいまで入れます。
■びん詰めのお酒は 栓を抜いてからあたためます。
■テーブルプレートの中央に置いて加熱します
■ <a href="#">1 おかず</a> では熱くなり過ぎます

## オート 5 スチームあたため

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
下記参照	

### ごはんのあたため (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
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 <a href="#">5 スチームあたため</a> (→P.34、35) であたためる。

### 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
材料	1 ～ 5 人分
シューマイや焼きそばなど	100～500g



作りかた	
①	給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②	ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き <a href="#">5 スチームあたため</a> (→P.34、35) であたためる。

スチームあたためのコツ (→P.35)
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は <a href="#">2 ごはん</a> (→P.30、31)、冷凍のお総菜のあたためは <a href="#">1 おかず</a> (→P.27～29) で加熱します。



オート 6 中華まんのあたため



加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
下記参照	 給水タンク 満水

●加熱時間の目安	
常温、冷蔵	約 5 分
冷凍	約 8 分

● 1 回にあたためられる分量	
1個80～90g	2～4個
1個約100g	1～4個
1個110～150g	1～2個

材料	1人分(1個)
中華まん (1個約100g の物)	1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- オープンシートをテーブルプレートに敷き、その上に中華まんのをせ **6 中華まんのあたため** (→P.34、35) で加熱する。

オート 7 揚げ物のあたため




加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分 (200g)	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	 給水タンク 満水

材料	1～4人分
天ぷらまたはフライ	100～500g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどの包装を外し、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き **7 揚げ物のあたため** (→P.34、35) で加熱する。

オート 9 あたため (温度設定)

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
下記参照	

チョコレート

加熱時間の目安	約 3 分
1 回に作れる分量	50 ～ 200g

材料

チョコレート (細かくきざむ) | 50g (1枚)

作りかた

- チョコレートを耐熱容器に入れる。(ふたは取る)
- ①をテーブルプレートの中央に置き **9 あたため(温度設定)** **50℃** (→P.36) で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

ベビーフード

加熱時間の目安	常温 約 30 秒 冷蔵 約 60 秒
1 回に作れる分量	50 ～ 150g

材料

ベビーフード (市販品または手作りの物) | 50g

作りかた

- 市販品のベビーフードは耐熱容器に移しかえる。(ふたは取る)
- ①をテーブルプレートの中央に置き **9 あたため(温度設定)** **30℃** (→P.36) で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜて温度を確かめる。

バター

加熱時間の目安	約 2 分
1 回に作れる分量	100 ～ 200g

材料


バター (冷蔵室から出したての物) | 100g

作りかた

- 包装を外し、耐熱容器にバターを入れる。(ふたは取る)
- ①をテーブルプレートの中央に置き **9 あたため(温度設定)** **20℃** (→P.36) で加熱する。

**あたため (温度設定) のコツ (→P.36)**  
1 回に加熱できる分量や設定の目安は  
あたため (温度設定) による上手なあたためかた、食品とあた  
ためる設定温度の目安を参照してください。

オート 1 おかず

加熱時間の目安	使用付属品
下記参照	 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
下記参照	

カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)

加熱時間の目安	1 分 20 秒～1 分 40 秒 (200g)
1 回に作れる分量	100 ～ 900g

作りかた

- パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **1 おかず** 仕上がり調節 **やや強** または **強** (→P.27～29) で加熱する。
- 加熱後、よくかき混ぜる。

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



オート 44 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



加熱時間の目安	使用付属品
約 45 分	黒皿 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	給水タンク 満水
型 1 個分	

材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)	
小麦粉 (薄力粉)	90g
砂糖	90g
卵 (卵黄と卵白に分ける)	3個
バニラエッセンス	少々
牛乳 (室温に戻す)	小さじ2
バター	15g
ホイップクリーム	適量
くだもの (いちごなど)	各適量

共立て法の作りかた

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

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ [レンジ200W/1～2分] (→P.47～49) で加熱して溶かす。 (直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)

③ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。 (別立て法)
- 
- ④ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から 1/4 を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。

⑤ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムベラでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。

⑥ ②に⑤の生地を一気に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ [44 スポンジケーキ] (→P.43) で加熱する。

⑦ 加熱後、型ごと 10 ～ 20cm の高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

スポンジケーキのコツ

■ 直径 15 ～ 21cm のケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉 (薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ 1/4	小さじ2	大さじ1
作りかた	② 約1分 ⑥ 約1分30秒	約1分30秒	約2分
加熱時間	約41分	約45分	約49分

■ ケーキの型は  
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

■ 卵やボウルはあたためると  
泡立ちやすくなります。

■ 卵白の泡立ては十分に  
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

■ 良好な仕上がりは  
きめがそろっていてふくらみがよい。

■ 表面がへこむときは  
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

■ 手動メニューで焼くときは (→P.67)

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ (目) が詰まっている ●かたくなっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた (端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる)	溶かしバターが均一に混ざっていない (バターが熱いうちに混ぜること)



手動

チーズケーキ



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 4 分 160℃ 38 ～ 44 分	黒皿 下段 テーブルプレート

材料 (直径18cmの金属製ケーキ型1個分)	
クリームチーズ	200g
バター	30g
卵 (卵黄と卵白に分ける)	2 個
粉砂糖	50g
小麦粉 (薄力粉)	25g
生クリーム (室温に戻す)	30mL
④ レモン汁	大さじ 1
④ レモンの皮 (すりおろす)	1 個分

作りかた

- 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。
- 耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れ[レンジ]200W[2 ～ 3 分] (→P.47～49) で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。
- バターは容器に入れ[レンジ]100W[約 1 分]で加熱して柔らかくして②にねり込み、粉砂糖 ½ 量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加える。
- 別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に 2 回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
- ①に④の生地を流し入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オープン]予熱有[1 段]160℃[38 ～ 44 分] (→P.52、53) 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、あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から外す。

手動

スフレチーズケーキ



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 4 分 150℃ 48 ～ 54 分	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.47～49) で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
- ②に砂糖 ½ 量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ①に⑥の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オープン]予熱有[1 段]150℃[48 ～ 54 分] (→P.52、53) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯 (カップ2・分量外) を黒皿に注ぎ、⑦をのせ 下段 に入れ、加熱する。
- 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

- 【ひとくちメモ】
- 裏ごしたあんずジャム (大さじ1) をブランデー (小さじ1) で溶いた物を表面に塗ってもよいでしょう。
  - 熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

オート  
135

ガトーショコラ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 8 分 / 約 40 分	黒皿 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	

材料 (直径15cmの金属製ケーキ型1個分)	
ブラックチョコレート (カカオ分 66%程度 の物、刻む)	65g
無塩バター	52g
④ ココアパウダー	36g
薄力粉	16g
卵黄 (室温に戻す)	3 個分
グラニュー糖	100g
生クリーム (室温に戻す)	40g
卵白	3 個分
< 仕上げ用 > 粉砂糖	適量

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) を底と側面にぴったりと敷く。合わせた④をふるっておく。
- 耐熱ガラスボウルにチョコレートとバターを入れ[レンジ]200W[3 分 30 秒～ 4 分] (→P.47～49) で加熱し、よくかき混ぜてなめらかにする。
- 別のボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ③に②を加えて混ぜ合わせ、生クリームを加えてさらに混ぜ合わせる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七部通り泡立て残りの砂糖を 2 回に分けて加え、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。
- ④に④を加えてゴムベラでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜる。
- 食品を入れずに [135 ガトーショコラ] (→P.44、45) で予熱する。
- ⑥に⑤を 3 回に分けて加え、つやが出てなめらかな状態になるまで、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。
- ①に⑧の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- 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。
- 加熱後、型ごと 10 ～ 20cm の高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。完全に冷めてから粉砂糖をふる。

ガトーショコラのコツ	
■ブラックチョコレートは カカオ分約 40% 程度の物でも作れます。	■作りかた②の溶かしチョコレートは 約 60℃を保つようにします。冷めてしまったときは [レンジ]200W (→P.47～49) で様子を見ながら加熱するか、湯煎であたためて調節します。
■メレンゲは かたく泡立ると生地と混ぜりにくくなります。 ツノが立ったら泡立てをやめ、やわらかいメレンゲを使います。	



手動

ロールケーキ (プレーン)



手動


オープン

予熱 約 4 分

160℃

16 ～ 22 分

使用付属品

 黒皿 中段

材料	1本分
小麦粉 (薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵 (溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々
牛乳 (室温に戻す)	大さじ 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
- ①

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。
- ②

④を合わせて **レンジ**200W1 ～ 2 分 (→P.47~49) で加熱し、溶かす。
- ③

卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④

テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** **予熱有**1 段160℃16 ～ 22 分 (→P.52、53) で予熱する。
- ⑤

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。
- ⑥

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。
- ⑦

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を**中段**に入れ、加熱する。
- ⑧

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。
- ⑨

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、くだものを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.154) を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

■紙をはがすときは

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

■周りのかたさが気になるとき

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。

■2 段で焼くときは

材料は 2 倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた②で約 3 分加熱し、作りかた④では**オープン** **予熱有**2 段200℃16 ～ 26 分 (→P.52、53) で予熱し、作りかた⑦で170℃に温度を下げ (→P.53)、黒皿を**上段**と**下段**に入れ、焼きます。

■焼きむらが気になるときは

加熱時間の ⅔ ～ ¾ が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。

手動

モカロールケーキ



手動


オープン

予熱 約 4 分

160℃

16 ～ 22 分

使用付属品

 黒皿 中段

材料	1本分
小麦粉 (薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵 (溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々
牛乳 (室温に戻す)	大さじ 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
- ①

インスタントコーヒーを湯小さじ 1 で溶く。
- ②

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。
- ③

④を合わせて **レンジ**200W1 ～ 2 分 (→P.47~49) で加熱し、溶かす。
- ④

卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、①を加えて混ぜる。
- ⑤

テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** **予熱有**1 段160℃16 ～ 22 分 (→P.52、53) で予熱する。
- ⑥

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。
- ⑦

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。
- ⑧

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を**中段**に入れ、加熱する。
- ⑨

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。
- ⑩

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、くだものを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。

手動

抹茶ロールケーキ



手動


オープン

予熱 約 4 分

160℃

16 ～ 22 分

使用付属品

 黒皿 中段

材料	1本分
小麦粉 (薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵 (溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々
牛乳 (室温に戻す)	大さじ 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
抹茶	大さじ ½

- 作りかた
- ①

抹茶を水大さじ ½ で溶く。
- ②

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。
- ③

④を合わせて **レンジ**200W1 ～ 2 分 (→P.47~49) で加熱し、溶かす。
- ④

卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、①を加えて混ぜる。
- ⑤

テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに**オープン** **予熱有**1 段160℃16 ～ 22 分 (→P.52、53) で予熱する。
- ⑥

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。
- ⑦

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。
- ⑧

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を**中段**に入れ、加熱する。
- ⑨


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。
- ⑩

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、くだものを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。



オート 45 シフォンケーキ (プレーン)



加熱時間の目安	使用付属品
約 44 分	 黒血 下段 テーブルプレート
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)		
A	小麦粉 (薄力粉)	100g
	ベーキングパウダー	小さじ 1/2
	卵黄	4個分
	卵白	5個分
	塩	ひとつまみ
B	砂糖	100g
	水	70mL
	レモン汁	大さじ1
	レモンの皮 (すりおろす)	1個分
	サラダ油	60mL

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖の 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⑧を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④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。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ ①に②の 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、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ45 シフォンケーキ (→P.43) で加熱する。
- ④ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
- ⑥ 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、底をこすようにして、ゆっくりと型から外す。

【ひとくちメモ】

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

シフォンケーキのコツ

■ 直径 17 ～ 20cm のケーキが作れます

材料	直径 17cm	直径 20cm
小麦粉 (薄力粉)	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ 1/4	小さじ 1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ 2/3	大さじ1
レモンの皮	2/3 個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	弱 約40 分	中 約43 分

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

■ 卵黄生地のかたさは

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

■ 泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

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

■ 卵黄生地と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します、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくトントンと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

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

■ 手動メニューで焼くときは (→P.67)  
焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

応用 45 カプチーノシフォンケーキ



加熱時間の目安	約 44 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)		
A	小麦粉 (薄力粉)	120g
	ベーキングパウダー	小さじ 1/2
	卵黄	5個分
	卵白	6個分
	塩	ひとつまみ
B	砂糖	120g
	ぬるま湯 (約 40℃)	100mL
	インスタントコーヒー	大さじ 2 2/3
	サラダ油	60mL
	シナモンパウダー	小さじ1

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖 1/2 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた⑧を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ②に③の 1/3 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、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ45 シフォンケーキ (→P.43) で加熱する。
- ⑤ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

応用 45 ココアシフォンケーキ



加熱時間の目安	約 44 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)		
A	小麦粉 (薄力粉)	100g
	ココア	20g
	ベーキングパウダー	小さじ 1/2
	卵黄	5個分
	卵白	6個分
B	塩	ひとつまみ
	砂糖	100g
	水	100mL
	サラダ油	60mL

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖 1/2 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ②に③の 1/3 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、生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ45 シフォンケーキ (→P.43) で加熱する。
- ⑤ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

ココアの量は、お好みで加減してください。

応用 45 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ



加熱時間の目安	約 44 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)		
A	小麦粉 (薄力粉)	120g
	抹茶	10g
	ベーキングパウダー	小さじ 1/2
	卵黄	5個分
	卵白	6個分
B	塩	ひとつまみ
	砂糖	100g
	水	110mL
	サラダ油	60mL
	甘納豆 (小豆)	80g

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖 1/2 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ②に③の 1/3 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、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムベラで混ぜ合わせる。生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒血にのせ下段に入れ45 シフォンケーキ (→P.43) で加熱する。
- ⑤ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。


【ひとくちメモ】

甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。



オート 46 カップケーキ



加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
3 ～ 9 個分	

材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

薄力粉	50g
④ 強力粉	50g
ベーキングパウダー	小さじ 1
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
ホイップクリーム	適量

<バタークリーム>	
無塩バター	100g
卵白	2 個分
砂糖	40g
食紅	適量

作りかた


- ④を合わせてふるっておく。
- バターをボウルに入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を 2 回に分けて入れ、白っぽくなめらかになるまで混ぜ、卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ②に①を入れてゴムベラで混ぜる。
- ③をシリコンカップに分け入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜く。
- 焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **46 カップケーキ** (→P.43) で加熱する。加熱後、あら熱をとる。
- バタークリームを作る。耐熱容器にバターを入れ **レンジ 200W 2 ～ 3 分** で加熱し、やわらかくする。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七部通り泡立て、砂糖を 2 回に分けて加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ⑦に⑥を 3 回に分けて加え、ハンドミキサーの低速で十分まとまるまで混ぜ、少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜる。
- ⑧をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、⑤に絞って飾る。

【ひとくちメモ】  
チーズクリームなどで飾ってもよいでしょう。

カップケーキのコツ
容器は 紙製・金属製の容器は使わない。耐熱温度 200℃以上のシリコン製カップを使用してください。

オート 136 シフォンカップケーキ



加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
3 ～ 9 個分	

材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

卵 (卵黄と卵白に分ける)	2 個
牛乳 (常温に戻す)	25mL
はちみつ	20g
サラダ油	30mL
④ 薄力粉	20g
④ 強力粉	20g
砂糖 (またはグラニュー糖)	35g

<チーズクリーム>	
クリームチーズ	120g
無塩バター	40g
粉砂糖	40g
食紅	適量


作りかた

- ボウルに卵黄、牛乳、はちみつを入れてクリーム状になるまでハンドミキサーで泡立て、サラダ油を加えてさらに泡立てる。
- 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七部通り泡立てて砂糖を 3 回に分けて加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ①に②を加えて混ぜ、ふるった④を加えて粉けがなくなるまでゴムベラでさっくり混ぜ、直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ③をシリコンカップと同じ高さまで絞りだし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **136 シフォンカップケーキ** (→P.43) で加熱する。加熱後、ケーキクーラーの上に逆さにしてのせ、冷ます。
- チーズクリームを作る。耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れ **レンジ 200W 1 ～ 2 分** (→P.47～49) で加熱し、ゴムベラでよく混ぜ、クリーム状にする。
- バターを耐熱容器に入れ **レンジ 200W 1 ～ 2 分** で加熱し柔らかくした物を⑤にねり込み、粉砂糖をふるい入れて混ぜ合わせ、少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜる。
- ⑥をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、冷蔵庫で絞りやすいかたさになるまで冷やす。
- ④をひっくり返して、⑦を絞って飾り、冷蔵庫で冷やしかためる。

【ひとくちメモ】  
生のフルーツやマシュマロ、アラザン、グミなどで飾ってもよいでしょう。

オート 137 ショコラカップケーキ



加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
3 ～ 9 個分	

材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

無塩バター	100g
卵 (常温に戻す)	100g (2 個分)
砂糖 (またはグラニュー糖)	110g
④ 薄力粉	100g
④アーモンドプードル	40g
クランベリーのドライフルーツ (ラム酒大さじ 1 につけた物)	40g
チョコチップ	40g

<飾り>	
クランベリーのドライフルーツ	10g
チョコチップ	10g


作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ **レンジ 500W 1 ～ 2 分** (→P.47～49) で加熱して溶かす。
- ボウルに卵、砂糖を入れて泡立て、①を加えて混ぜ合わせる。
- ②にふるった④を加えて粉けがなくなるまでゴムベラでさっくり混ぜ、クランベリーとチョコチップを加えて混ぜ合わせ、直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ③をシリコンカップに約 55g ずつ絞り出し、チョコチップ、クランベリーを飾る。
- ④を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **137 ショコラカップケーキ** (→P.43) で加熱する。

【ひとくちメモ】  
クランベリーのドライフルーツをつけるラム酒は、ブランデーやオレンジリキュールなどにかえてもよいでしょう。

オート 138 カップケーキサレ



加熱時間の目安	使用付属品
約 28 分	 焼網 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
3 ～ 9 個分	

材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

卵 (卵黄と卵白に分ける)	3 個
塩	少々
オリーブ油	32mL
牛乳 (常温に戻す)	35mL
レモン汁	少々
④ 薄力粉	37g
④ 強力粉	37g
粗挽き黒こしょう	少々
⑥ベーコン (1cm 角に刻んだ物)	15g
⑥コーン (缶詰)	10g
パルメザンチーズ	45g
アスパラガス (2cm 幅に切る)	25g
枝豆	10g
⑥セミドライマト (ドライマトをお湯大さじ 1・お酢大さじ 1 で戻した物)	10g


作りかた

- アスパラガスは 2cm 幅に切り、ラップに包み **レンジ 200W 1 ～ 2 分** (→P.47～49) で加熱する。
- ボウルに卵黄、塩を入れてクリーム状になるまでハンドミキサーで泡立て、3 回に分けてオリーブ油を加えて泡立て、牛乳を 2 回に分けて加えてさらに泡立てる。
- 別のボウルに卵白とレモン汁を入れ、ハンドミキサーで泡立てメレンゲを作る。
- ②に③を加えて混ぜ、ふるった④を加えて粉けがなくなるまでさっくり混ぜ、合わせた⑥を加えて混ぜ、直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ④をシリコンカップと同じ高さまで絞りだし、①と⑦をのせる。
- ⑤を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **138 カップケーキサレ** (→P.43) で加熱する。加熱後、ケーキクーラーの上に逆さにしてのせ、冷ます。



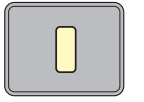
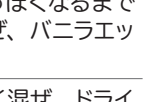
オート139 パウンドケーキ (プレーン)



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 6 分 / 約 45 分	 黒血 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
型 1 個分	

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)	
① 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ (細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物)	60g

作りかた	
①	型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
②	ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
③	②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
④	③に①を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
⑤	食品を入れずに「139 パウンドケーキ」 (→P.44、45) で予熱する。
⑥	④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒血に図のようにのせる。
⑦	予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を「下段」に入れ、加熱する。



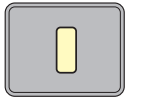
パウンドケーキのコツ	
■ バターはよくすり混ぜる 十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。	■ 手動メニューで焼くときは (→P.67) ■ 19 × 10cm、高さ 8.5cm の金属製のパウンド型で焼くときは 材料は、小麦粉 (薄力粉) 200g、ベーキングパウダー 小さじ ¾、砂糖 120g、バター 120g、卵 3 個、バニラエッセンス 少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100g で生地を作り、「オープン」予熱有「1 段」180℃「58 ~ 64 分」 (→P.52、53) で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒血を「下段」に入れ加熱します。
■ 型に入れて中央をくぼませる 中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。	
■ 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは 表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。	
■ 焼き上がりは 竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。	
■ 焼き上げ直後は ケーキがまだ柔らか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。	

応用139 チョコバナナパウンドケーキ

加熱時間の目安	予熱 約 6 分 / 約 45 分
1 回に作れる分量	型 1 個分
材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)	

① 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
バナナ (きざむ)	½ 本
チョコレート (きざむ)	20g

作りかた	
①	型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
②	ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
③	②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
④	③に①を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
⑤	食品を入れずに「139 パウンドケーキ」 (→P.44、45) で予熱する。
⑥	④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒血に図のようにのせる。
⑦	予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を「下段」に入れ、加熱する。



応用139 マーブルパウンドケーキ

加熱時間の目安	予熱 約 6 分 / 約 45 分
1 回に作れる分量	型 1 個分
材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)	

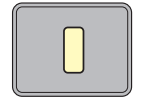
① 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
〈カラメルソース〉	
② 砂糖	40g
③ 水	大さじ 1½
④ 水	大さじ ½

応用139 りんごパウンドケーキ

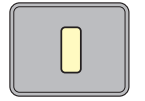
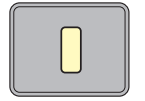
加熱時間の目安	予熱 約 6 分 / 約 45 分
1 回に作れる分量	型 1 個分
材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)	

① 小麦粉 (薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ ½
砂糖	80g
バター (室温に戻す)	100g
卵 (溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
りんごのプリザーブ (→P.168) (あらくきざむ)	60g

作りかた	
①	型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
②	ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
③	②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、りんごのプリザーブを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
④	③に①を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
⑤	食品を入れずに「139 パウンドケーキ」 (→P.44、45) で予熱する。
⑥	④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒血に図のようにのせる。
⑦	予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を「下段」に入れ、加熱する。



作りかた	
①	耐熱容器に②を入れ「レンジ」500W「4 ~ 5 分」 (→P.47~49) で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する。)
②	型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
③	ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
④	③に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
⑤	④に①を加え、さっとマーブル状に混ぜる。
⑥	食品を入れずに「139 パウンドケーキ」 (→P.44、45) で予熱する。
⑦	⑤を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒血に図のようにのせる。
⑧	予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を「下段」に入れ、加熱する。





手動ブラウニー



手動

オープン

180℃

26 ~ 32 分

使用付属品

黒皿 下段

材料	型1個分
小麦粉 (薄力粉)	250g
① ココア	50g
ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター (室温に戻す)	150g
卵 (溶きほぐす)	3個
チョコレート	100g
レーズン (ぬるま湯で戻す)	100g
② くるみ (あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

- 作りかた
- ① チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて[レンジ]200W[5 ~ 6 分] (→P.47~49) で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。
  - ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
  - ③ ②に②を混ぜ込み、①を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
  - ④ ③をブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、表面を平らにする。
  - ⑤ テーブルプレートを取り外し、④を[下段]に入れ[オープン] 予熱無[1 段]180℃[26 ~ 32 分] (→P.54、55) で加熱する。

ブラウニーの型の作りかた

1 一辺 28cm のオープンシートの四隅に 1cm の切れ込みを入れる

2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする

3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける

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

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

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

手動ナッツとベリーブラウニー



手動

オープン

180℃

26 ~ 32 分

使用付属品

黒皿 下段

材料	型1個分
牛乳	30mL
ピスタチオ	40g
ブラックチョコレート	180g
無塩バター	90g
砂糖	120g
① 卵 (溶きほぐす)	3個
ラム酒	大さじ1½
小麦粉 (薄力粉)	100g
② ココア	15g
ベーキングパウダー	小さじ1½
ドライクランベリー (市販の物、あらくさぎむ)	70g

- 作りかた
- ① 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置き[レンジ]500W[約 30 秒] (→P.47~49) で人肌になるまで加熱する。
  - ② テーブルプレートを取り外し、ピスタチオを黒皿にのせ、[中段]に入れて[オープン] 予熱無[1 段]170℃[約 10 分] (→P.54、55) 加熱し、½ 量をタテ半分に切る。
  - ③ チョコレートはくだいて耐熱容器に入れ、バターを加えて、テーブルプレートを加熱室底面にセットし[レンジ]200W[5 ~ 6 分] で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①と②を加えて混ぜる。
  - ④ ②を合わせて③にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、クランベリーとピスタチオの ¾ 量を加えて混ぜる。
  - ⑤ ④をブラウニーの型 (ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせる。
  - ⑥ テーブルプレートを取り外し、⑤を[下段]に入れ[オープン] 予熱無[1 段]180℃[26 ~ 32 分] で加熱する。

オート47 スイートポテト



加熱時間の目安

予熱 約 10 分 / 約 15 分

1 回に作れる分量

12 個分

使用付属品

黒皿 中段

テーブルプレート

材料	12個分
さつまいも (大)	2本 (約 600g)
① バター	30g
砂糖	70g
② 卵黄	1½ 個分
バニラエッセンス	少々
牛乳	60mL
〈つや出し用卵〉	
卵黄	½ 個分
みりん	小さじ ½

- 作りかた
- ① さつまいもは丸のままラップで包み、[18 下ゆで根菜] 仕上がリ調節[やや弱] (→P.40、41) で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
  - ② 耐熱容器に①と②を入れてかるく混ぜ[レンジ]600W[約 2 分 10 秒] (→P.47~49) で加熱する。
  - ③ ②に③と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
  - ④ ③を 12 等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
  - ⑤ 食品を入れずに[47 スイートポテト] (→P.44、45) で予熱する。
  - ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を[中段]に入れて加熱する。

スイートポテトのコツ

手動メニューで焼くときは (→P.67)



## アップルパイ

手動

オープン  
予熱 約 7 分  
220℃  
18 ～ 28 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
くつやだし用卵	
卵(溶きほぐす)	½ 個
塩	小さじ ¼



## 作りかた

- ① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- ② ①をバターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ③ ②をかるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回繰り返す。
- ⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

- ⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。
- ⑦ 底全体にフォークで穴をあける。
- ⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、くつやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。
- ⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、くつやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。
- ⑩ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン 予熱有 1 段 220℃ 18 ～ 28 分 (→P.52、53) 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。

## アップルパイのコツ

- 型は金属製の物を  
耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低い  
ため、上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときは  
バターが溶けて生地が柔らかくなるの  
で冷蔵庫で20～30分休ませると作  
りやすくなります。

- 冷凍パイシートを使うと便利  
直径21cmのパイを焼くには、市販  
のパイシート(1枚・約100gの物)  
4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのば  
し、型に敷く分とテープを取る分として  
使います。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間10～15分でパイ皿の前後  
を入れかえます。

手動

## りんごのプリザーブ



手動

レンジ  
600W  
9 ～ 12 分

使用付属品



テーブルプレート

材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)

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

## 作りかた

- ① りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- ② 大きめの耐熱容器に①と①を入れてかき混ぜ レンジ 600W 9 ～ 12 分 (→P.47～49) で加熱する。
- ③ ②のアクを取って混ぜ レンジ 600W 6 分 30 秒 ～ 9 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。

オート  
48

## シュークリーム



加熱時間の目安

予熱 約 11 分  
約 34 分

1回に作れる分量

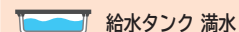
表示の分量

使用付属品



黒皿 下段

テーブルプレート



給水タンク 満水

材料	12個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
バター(3～4個に切る)	60g
① 水	120mL
卵(溶きほぐす)	3～4個
カスタードクリーム	適量
ホイップクリーム、 粉砂糖	各適量

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おいをしないで レンジ 600W 4 ～ 5 分 20 秒 (→P.47～49) で加熱し、十分沸とうさせる。
- ③ ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 約 2 分 で加熱する。



- ④ ③に卵 ½ 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ⑤ ④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- ⑥ ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3～4cmの大きさを12個絞り出す。
- ⑦ 食品を入れずに 48 シュークリーム (→P.44、45) で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
- ⑨ 焼き上がった後すぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

アルミホイル

## ⚠ 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

## カスタードクリーム

手動

レンジ  
600W  
6分40秒～10分

使用付属品



テーブルプレート

材料(シュークリーム12個分)

牛乳	カップ2
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
① コーンスターチ	大さじ2
砂糖	80g
卵黄(溶きほぐす)	3個分
② バター	40g
バニラエッセンス	少々

## 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 6 分 40 秒 ～ 10 分 (→P.47～49) で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く②を加えて混ぜ、冷ます。

## 【ひとくちメモ】

加熱直後は柔らかいでも、冷めるとかたさ  
がでてきます。

## シュークリームのコツ



- バターと水は十分に沸とうさせる  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は  
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く  
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- 手動メニューで焼くときは(→P.67)
- 2段で焼くときは(→P.67)  
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シュークリームの作りかた②で8分～10分30秒加熱し、作りかた③で約3分10秒加熱します。作りかた⑦は手動メニュー(オープン加熱)で予熱し、焼きます。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間8～10分で黒皿の前後や上下を入れかえます。



応用  
48

エクレア



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 11 分 約 34 分	 黒血 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量 表示の分量	 給水タンク 満水

材料	9個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
バター (3〜4個に切る)	60g
水	120mL
卵 (溶きほぐす)	3〜4個
カスタードクリーム (→P.169)	適量
ホイップクリーム	適量
チョコレート (溶かしておく)	適量

- 作りかた
- ①

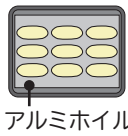
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②

深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないで[レンジ|600W|4分〜5分20秒] (→P.47〜49) で加熱し、十分沸とうさせる。
- ③

②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて[レンジ|600W|約2分]で加熱する。
- ④

③に卵 1/3 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ⑤

④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。  
木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2〜3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- ⑥

⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、7〜8cmの棒状に9個絞り出す。  
 アルミホイル
- ⑦

食品を入れずに[48 シュークリーム] (→P.44、45) で予熱する。
- ⑧



予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
- ⑨

加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約 1/3 で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

手動

ココアマカロン



手動	使用付属品
 オープン 予熱 約 3 分 130℃ 30〜40分	 黒血 中・下段

材料(黒皿2枚・20個分)	
アーモンドパウダー	80g
④ 粉砂糖	120g
ココア	小さじ2
グラニュー糖	30g
卵白	2個分
塩キャラメルクリーム	適量

⑤	テーブルプレートを取り外し、食品 入れずにオープン 予熱有 2 段 130℃ 30 ～ 40 分 (→P.52、53)
---	---

- 作りかた
- ①

④を合わせてふるっておく。
- ②

ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖 1/2 量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。

マカロンのコツ

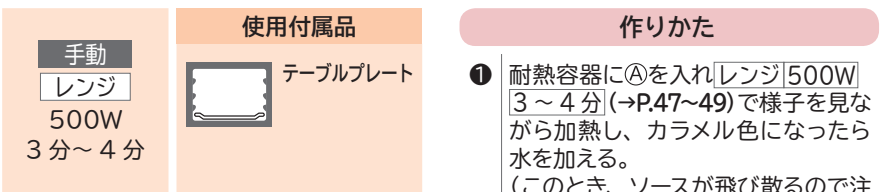
■ 生地作りのポイントは



卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。

■ 上下の焼きむらが気になるときは

残り時間 5〜6分で黒皿の上下を入れかえます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

塩キャラメルクリーム



手動	使用付属品
 レンジ 500W 3分〜4分	 テーブルプレート

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

作りかた

①

耐熱容器に①を入れ[レンジ|500W|3分〜4分] (→P.47〜49) で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。  
(このとき、ソースが飛び散るので注意する)

②

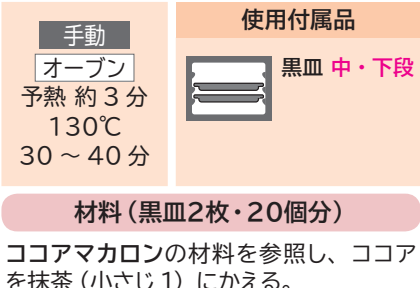
①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ[レンジ|200W|約30秒]で加熱する。



③

②にバターを加えて、なめらかになるまで混ぜる。

手動

抹茶マカロン



手動	使用付属品
 オープン 予熱 約 3 分 130℃ 30〜40分	 黒皿 中・下段

- 材料 (黒皿2枚・20個分)
- ココアマカロンの材料を参照し、ココアを抹茶 (小さじ1) にかえる。
- 作りかた
- ①

ココアマカロンの作りかた①〜④を参照し、生地を作る。
- ②

テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オープン|予熱有|2段|130℃|30〜40分] (→P.52、53) で予熱する。
- ③


予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を中段と下段に入れ、加熱する。
- ④

加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

手動

桜色のマカロン



手動	使用付属品
 オープン 予熱 約 3 分 130℃ 30〜40分	 黒皿 中・下段

材料 (黒皿2枚・20個分)	
① アーモンドパウダー	80g
粉砂糖	120g
グラニュー糖	30g
卵白	2個分
食紅	適量
塩キャラメルクリーム	適量

作りかた

①

④を合わせてふるっておく。

②

ココアマカロンの作りかた②を参照して泡立て、少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンの作りかた③、④を参照して生地を作る。

③

テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オープン|予熱有|2段|130℃|30〜40分] (→P.52、53) で予熱する。

④

予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段と下段に入れ、加熱する。



⑤

加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

手動

マドレーヌ



手動	使用付属品
 オープン 予熱 約 4 分 160℃ 25〜35分	 黒皿 下段

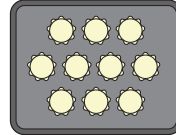
材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)	
小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵(溶きほぐす)	2½ 個
① レモン汁	大さじ ½
レモンの皮(すりおろす)	½ 個分

- 作りかた
- ①

型にバター (分量外) を塗って型紙を敷く。
- ②

バターは容器に入れて[レンジ|200W|3〜4分] (→P.47〜49) で加熱する。
- ③

卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④

③を型に分け入れ、黒皿に並べる。  

- ⑤

テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オープン|予熱有|1段|160℃|25〜35分] (→P.52、53) 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。

マドレーヌのコツ

■ 2段で焼くときは

材料を2倍にして生地を作ります。マドレーヌの作りかた⑤で[オープン|予熱有|2段|160℃|30〜40分] (→P.52、53) で予熱し、作りかた⑥で黒皿を上段と下段に入れ加熱します。



■ 上下の焼きむらが気になるときは

加熱時間の 2/3〜3/4 が経過してから、黒皿の上下を入れかえます。

手動

マフィン



手動	使用付属品
 オープン 予熱 約 5 分 180℃ 30〜40分	 黒皿 下段

材料 (直径6cmのマフィン型9個分)	
① 小麦粉 (薄力粉)	250g
ベーキングパウダー	小さじ3
砂糖	100g
バター (室温に戻す)	150g
卵 (溶きほぐす)	2個
牛乳	100mL
バニラエッセンス	少々

- 作りかた
- ①

バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ②

卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③

④をふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④

③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑤


テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに[オープン|予熱有|1段|180℃|30〜40分] (→P.52、53) 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。



オート  
49 型抜きクッキー



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

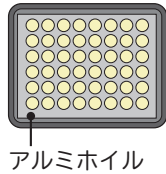
材料 (黒皿1枚・48個分)	
小麦粉 (薄力粉)	170g
バター (室温に戻す)	85g
砂糖	60g
卵 (溶きほぐす)	大 1/2 個
バニラエッセンス	少々

作りかた

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



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



アルミホイル

- ⑥ ⑤を中段に入れ49 型抜きクッキー (→P.43) で加熱する。

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、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。  
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大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  
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 手動メニューで焼くときは (→P.67)
- 2 段で焼くときは (→P.67)  
オートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。
- 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、黒皿の前後や上下を入れかえます。

応用  
49 絞り出しクッキー



加熱時間の目安	約 27 分
1 回に作れる分量	表示の分量

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

作りかた

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ②を中段に入れて49 型抜きクッキー (→P.43) で加熱する。

応用  
49 アーモンドクッキー

加熱時間の目安	約 27 分
1 回に作れる分量	表示の分量

材料 (黒皿1枚・48個分)	
④ 小麦粉 (薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
バター (室温に戻す)	40g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	1/2 個
スライスアーモンド	60g

作りかた

- ① 型抜きクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ② ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ③ ②を中段に入れ49 型抜きクッキー (→P.43) で加熱する。

応用  
49 スノークッキー



加熱時間の目安	約 27 分
1 回に作れる分量	表示の分量

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

- ① くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- ② バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ③ ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。
- ④ ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
- ⑤ 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。
- ⑥ ⑤を中段に入れ49 型抜きクッキー (→P.43) で加熱する。
- ⑦ 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。



オート 140 らくらくクッキー



加熱時間の目安	使用付属品
約 20 分	 黒血 <b>上・下段</b> テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	

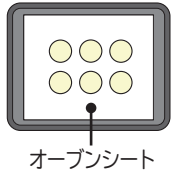
材料 (プレーン味、ココア味 各10個分)

〈プレーン味〉	
牛乳	小さじ 2
ホットケーキミックス	90g
無塩バター (室温に戻す)	30g
コンデンスミルク	30g

〈ココア味〉	
牛乳	大さじ 1
ホットケーキミックス	90g
ココアパウダー	小さじ 1 強
無塩バター (室温に戻す)	30g
コンデンスミルク	30g

作りかた


- プレーン味、ココア味のすべての材料をそれぞれポリ袋 (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を各 10 等分し、丸めて手のひらでつぶして円形にする。
- 黒血 2 枚にそれぞれオープンシートを敷き、一方に②のプレーン味を、もう一方に②のココア味を並べる。
- ③のプレーン味の黒血を**下段**に、③のココア味の黒血を**上段**に入れ **140 らくらくクッキー** (→P.43) で加熱する。



オープンシート

オート 141 アメリカンマシュマロクッキー

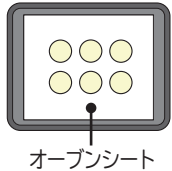


加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 11 分 / 約 10 分	 黒血 <b>下段</b> テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	

材料

① 強力粉	85g
② ベーキングパウダー	小さじ 1/2
無塩バター (室温に戻す)	50g
砂糖	80g
③ ココアパウダー	15g
塩	少々
はちみつ	20g
卵 (溶きほぐす)	1/2 個
チョコチップ	20g
アーモンド (ローストした物、きざむ)	5g
マシュマロ	6 個

作りかた


- 合わせた①をふるっておく。
- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を加えて、さらによく混ぜる。
- ②にはちみつを加えて混ぜ、卵を加えてよく混ぜる。
- ③に①を加えてゴムベラでさっくりと混ぜ、チョコチップ、アーモンドを加えてさらに混ぜ、冷蔵庫で 30 分程度休ませる。
- ④を 6 等分し、半分に切ったマシュマロを 2 個ずつ包み、丸めて手のひらでつぶして、直径約 6cm の円形にする。
- 食品を入れずに **141 アメリカンマシュマロクッキー** (→P.44、45) で予熱する。
- 黒血にオープンシートを敷き、⑤を並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して⑦を**下段**に入れ、加熱する。
- 加熱後、冷めてかたまるまで置いておく。

【ひとくちメモ】

マシュマロは 10 円程度の大きさの物を使います。それよりも小さいときは、半分に切らず、2 個使うとよいでしょう。

オート 50 柔らかプリン



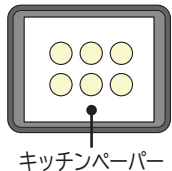
加熱時間の目安	使用付属品
約 26 分	 黒血 <b>中段</b> テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	

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〉	
① 砂糖	40g
水	大さじ 1 1/2
水	大さじ 1/2

〈卵液〉	
牛乳	カップ 1 1/4
② 生クリーム	100mL
砂糖	50g
卵黄 (溶きほぐす)	4 個分
バニラエッセンス	少々

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①を入れ**レンジ500W** **4 ~ 5 分** (→P.47~49) で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ 1 ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に③を合わせて入れ**レンジ500W** **2 ~ 3 分** で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
- 黒血に厚めのキッチンペーパーを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ 1/4 (分量外) を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、**中段**に入れ **50 柔らかプリン** (→P.43) で加熱する。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

応用 50 かぼちゃプリン

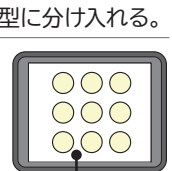


加熱時間の目安	約 30 分
1 回に作れる分量	表示の分量
仕上がり調節	<b>強</b>

材料 (直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型9個分)

かぼちゃ (正味)	300g
① 牛乳	カップ 1
砂糖	70g
② 卵 (溶きほぐす)	3 個
生クリーム	100mL
ラム酒	大さじ 1/2
③ バニラエッセンス、シナモン	各少々

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。
- スフレ型に薄くバター (分量外) を塗っておく。
- かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み **17 下ゆで菜・果菜** 仕上がり調節 **強** (→P.40、41) で加熱し、裏ごしする。
- 容器に①を合わせて入れ、**レンジ500W** **約 1 分 30 秒** (→P.47~49) で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ④に③を加えてかき混ぜ、裏ごしして②を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜ、②の型に分け入れる。
- 黒血に厚めのキッチンペーパーを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ 1/4 (分量外) を注ぎ入れ、その上に⑤を図のように並べ、**中段**に入れ **50 柔らかプリン** 仕上がり調節 **強** (→P.43) で加熱する。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。


柔らかプリンのコツ

- 加熱する前の卵液の温度は 柔らかプリンは 38 ~ 40℃、かぼちゃプリンは 30 ~ 35℃にします。
- 加熱室は冷ましてから **オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

- 手動メニューで調理するときは (→P.67)

手動 プリン



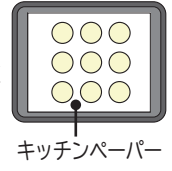
加熱時間の目安	使用付属品
手動 過熱水蒸気オープン 140℃ 25 ~ 36 分	 黒血 <b>中段</b> テーブルプレート

材料 (直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)

〈カラメルソース〉	
① 砂糖	60g
水	大さじ 2
水	大さじ 1

〈卵液〉	
② 牛乳	カップ 2
砂糖	80g
卵黄 (溶きほぐす)	4 個
バニラエッセンス	少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れ**レンジ500W** **5 ~ 6 分** (→P.47~49) で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 型にバター (分量外) を塗り、②を小さじ 1 ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に③を合わせて入れ**レンジ500W** **2 ~ 3 分** で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 黒血に厚めのキッチンペーパーを 2 枚重ねにして中央に敷き、水カップ 1/4 (分量外) を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べる。
- ⑤を**中段**に入れ **過熱水蒸気オープン** **予熱無** **140℃** **25 ~ 36 分** (→P.58、59) で加熱する。
- 加熱をスタートしてから約 20 分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。


【ひとくちメモ】

加熱むらが気になるときは、加熱時間の 3/4 ~ 3/2 が経過してから、前後を入れかえます。



オート  
142 コーヒーゼリー



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


材料 (直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

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

- 作りかた
- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
  - ② ①にインスタントコーヒー、砂糖を加え、水を加えながらよく混ぜる。
  - ③ ②をテーブルプレートに置き「142 コーヒーゼリー」(→P.42)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。
  - ④ 水でぬらしたガラス容器に③を 4 等分して流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。

応用  
142 レモンゼリー



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


材料 (直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

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

- 作りかた
- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
  - ② ①にレモン汁、砂糖を加え、水を加えながらよく混ぜる。
  - ③ ②をテーブルプレートに置き「142 コーヒーゼリー」(→P.42)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。
  - ④ 水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、③を 4 等分して流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。

応用  
142 オレンジゼリー



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


材料 (直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

④ 粉ゼラチン	大さじ 1 (約 10g)
水	大さじ 2
オレンジジュース	カップ 2
砂糖	適量
オレンジ (実を袋から出し半分切る)	1 個

- 作りかた
- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
  - ② ①にオレンジジュース、砂糖を加え、よく混ぜる。
  - ③ ②をテーブルプレートに置き「142 コーヒーゼリー」(→P.42)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。
  - ④ 水でぬらしたガラス容器にオレンジを入れ、③を 4 等分して流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。

応用  
142 グレープゼリー



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

材料 (直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

④ 粉ゼラチン	大さじ 1 (約 10g)
水	大さじ 2
グレープジュース	カップ 2
砂糖	適量
ぶどう (皮をむく)	1/2 房

- 作りかた
- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
  - ② ①にグレープジュース、砂糖を加え、よく混ぜる。
  - ③ ②をテーブルプレートに置き「142 コーヒーゼリー」(→P.42)で加熱する。加熱後、かき混ぜる。
  - ④ 水でぬらしたガラス容器にぶどうを入れ、③を 4 等分して流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。

ゼリーのコツ


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。





オート143 焼きドーナツ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱約 9 分／約 19 分	 黒皿 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	

材料 (直径70mmの金属製ドーナツ型6個分)	
薄力粉	25g
強力粉	25g
④アーモンドプードル	20g
ベーキングパウダー	小さじ ½
無塩バター	40g
卵	1½ 個
⑤グラニュー糖	60g
⑥はちみつ	小さじ 1
塩	少々
太白ごま油 (無香性の物またはサラダ油)	25mL


作りかた	
①	合わせた④をふるっておく。
②	耐熱容器にバターを入れ、 <span>レンジ</span> <span>200W</span> 2 分～ 2 分 20 秒 (→P.47～49) で加熱して溶かす。
③	ボウルに卵を入れ、泡だて器で溶きほぐし、⑤を加えて混ぜ合わせ、①を加えてねらないように混ぜる。
④	③に②と太白ごま油を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で 1 時間程度休ませる。
⑤	型にバター (分量外) を塗り、④をゴムベラで混ぜてなめらかにし、直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れ、黒皿にのせた型の 6 ～ 7 分目まで絞る。
⑥	食品を入れずに <span>143 焼きドーナツ</span> (→P.47～49) で予熱する。
⑦	予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を <span>下段</span> に入れ、加熱する。
⑧	加熱後、2 ～ 3 分冷ましてから型から取り外す。

【ひとくちメモ】

作りかた④で生地にかぼちゃペーストを混ぜたり、作りかた⑤で型にごまやチョコチップを入れてから生地を絞り出してもよいでしょう。

手動ボーロ




手動	使用付属品
<span>オープン</span> 予熱 約 5 分 170℃ 18 ～ 22 分	 黒皿 下段

材料	16個分
小麦粉 (薄力粉)	220g
バター (室温に戻す)	60g
砂糖	100g
サラダ油	大さじ ½
卵白	少々
スライスアーモンド	適量
④粉砂糖	少々
⑤シナモン	少々

作りかた	
①	ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーが泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2～3回に分けて加えよく混ぜる。
②	サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで、ねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。
③	②を 16 等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
④	オープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2～3枚ずつのせて貼りつける。
⑤	テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに <span>オープン</span> <span>予熱有</span> <span>1 段</span> <span>170℃</span> <span>18 ～ 22 分</span> (→P.52、53) 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 <span>下段</span> に入れ、加熱する。
⑦	加熱後、熱いうちに④を合わせてふりかける。

手動プチパイ



手動	使用付属品
<span>オープン</span> 予熱 約 5 分 180℃ 18 ～ 26 分	 黒皿 下段


材料 (黒皿1枚分・12個)	
冷凍パイシート (1枚約100gの物、 10～15分間室温で 解凍する)	2枚
〈つやだし用卵〉 卵 (溶きほぐす)	½ 個
塩	小さじ ¼
お好みのくだもの (薄切り)	適量
粉砂糖	適量

作りかた	
①	解凍した冷凍パイシートを 5mm の厚さにのばし、それぞれ 6 等分し、くだものを上にのせる。
②	黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
③	テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに <span>オープン</span> <span>予熱有</span> <span>1 段</span> <span>180℃</span> <span>18 ～ 26 分</span> (→P.52、53) で予熱する。
④	予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を <span>下段</span> に入れ、加熱する。
⑤	加熱後、粉砂糖をふる。

プチパイのコツ
缶詰など汁けのあるくだものは汁けを切ってから使います。

手動焼きりんご




手動	使用付属品
<span>オープン</span> 予熱 約 5 分 180℃ 50 ～ 60 分	 黒皿 下段

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

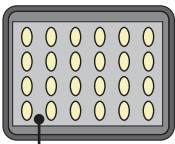
作りかた	
①	りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
②	④を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、黒皿にのせる。
③	テーブルプレートを取り外し、②を <span>下段</span> に入れ <span>オープン</span> <span>予熱無</span> <span>1 段</span> <span>180℃</span> <span>50 ～ 60 分</span> (→P.54、55) で加熱する。
④	冷めてからホイップクリームを飾る。

オート144 ちんすこう



加熱時間の目安	使用付属品
約 29 分	 黒皿 <b>下段</b> テーブルプレート
1 回に作れる分量	
24 個分	

材料	24個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	100g
砂糖 (ふるっておく)	50g
ラード	50g

作りかた	
①	ボウルにラードを入れ、ゴムベラでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。
②	①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。
③	②を 24 等分して丸め、厚さ約 1cm のタテ長のだ円形に形を整える。
④	アルミホイルを敷いた黒皿に③をのせ、 <span>下段</span> に入れ <span>144 ちんすこう</span> (→P.43) で加熱する。  アルミホイル
⑤	加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

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



手動

いそべ巻き



手動 レンジ 600 W 約 1 分	使用付属品 テーブルプレート
-----------------------------	-------------------

焼き色はつきません。

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約 50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かける。テーブルプレートの中央に置き **レンジ**600W**約 1 分**（→P.47～49）で加熱する。すぐにのりを巻く。

手動

フルーツ大福



手動 レンジ 600 W 約 1 分	使用付属品 テーブルプレート
-----------------------------	-------------------

焼き色はつきません。

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約 50g）を、片栗粉を敷いた皿にのせる。テーブルプレートの中央に置き **レンジ**600W**約 1 分**（→P.47～49）で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。

オート  
145

お汁粉



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

材料	4人分
ゆであずき（缶詰）	400g
④ 水	カップ1½
塩	ひとつまみ

- 作りかた
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れてかき混ぜる。
  - かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **145 お汁粉**（→P.42）で加熱する。
  - 加熱後、やけどに注意してラップを外し、塩を加えて混ぜ器に盛る。

**お汁粉のコツ**

■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を使います。プラスチックやシリコン製のボウルは正しく分量が量れないことがあります。

■ボウルに入れる分量は  
1 回に作れる分量は 1 ～ 4 人分で、ボウルの八分目を目安に入れてください。多すぎるとふきこぼれる場合があります。

■ラップのかけかたは  
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

手動

いちごジャム



手動 レンジ 600 W 15 ～ 18 分	使用付属品 テーブルプレート
---------------------------------	-------------------

材料	標準量
いちご	300g
砂糖	150g
④ レモン汁	大さじ1
サラダ油	少々

- 作りかた
- いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置き **レンジ**600W**15 ～ 18 分**（→P.47～49）で、加熱する。
  - 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
  - あら熱が取れてから、おいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

**ジャムのコツ**

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

■サラダ油を加えると  
吹きこぼれを防ぐ効果があります。

手動

マーマレードジャム



手動 レンジ 600 W 15 ～ 18 分	使用付属品 テーブルプレート
---------------------------------	-------------------

材料	標準量
オレンジ	2個 （約400g）
砂糖	160g

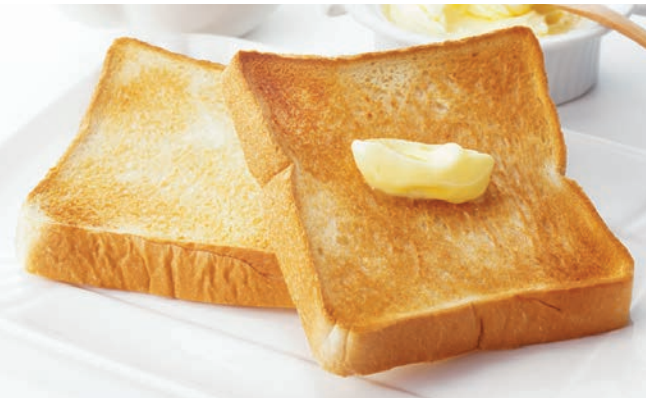
- 作りかた
- オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2 ～ 3 つにほぐす。皮は ½ 個分だけ使い、残りは捨てる。皮の白い部分をそぎ落として、約 2mm 幅の薄い細切りにする。
  - 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約 15 分後、ザルに上げ、水けを切る。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置き **レンジ**600W**15 ～ 18 分**（→P.47～49）で、加熱する。
  - 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
  - あら熱が取れてから、おいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

スイーツ



パン・ピザ [パン]

オート 51 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。

オ ー ト	
加熱時間の目安	使用付属品
下表参照	焼網 黒皿 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量	
1 ～ 2 枚	

作りかた	
①	食パンは焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置く。
②	①を 中段 に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し 51 トースト (→P.43) で加熱する。
③	加熱の途中に裏返し報知音が鳴ったら、裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

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

枚数	並べかた	51 トースト 加熱時間の目安	手動メニュー	加熱時間は目安
			1 回目	連続して焼くとき
1 枚		約 7 分 (冷凍の場合は 約 8 分)	4 ～ 7 分 裏返して 1 ～ 3 分 で焼く。	2 ～ 3 分 裏返して 1 ～ 2 分 で焼く。
2 枚				
3 枚		51 トースト では 焼けません。 手動メニューで 加熱します。	4 ～ 9 分 裏返して 1 ～ 4 分 で焼く。	2 ～ 4 分 裏返して 1 ～ 3 分 で焼く。
4 枚				

トーストのコツ

- トーストで焼ける食パンは  
厚さ 1.5 ～ 3cm の 6 枚切りの食パンです。4 枚切りや 8 枚切りの物は (→P.51) で加熱します。
- 並べかたは  
焼網の中央に寄せて置きます。焼網の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 焼き色を変えたいときは  
5 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。  
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。  
糖分や油脂が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 または で加熱します。
- 冷蔵または冷凍保存した食パンは  
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合にむらが出たり、中まであたたまりにくくなります。焼きが足りなかった方を上にして で様子を見ながら加熱します。
- 焼きが足りなかったときは  
51 トースト (→P.43) で連続して焼いたときなど、加熱室の温度によって焼きが薄くなることがあります。焼きが足りなかった方を上にして で様子を見ながら加熱します。

手動 スチームトースト (裏返し)

手動	使用付属品
スチームグリル 下表参照	焼網 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

材料
食パン (6枚切りの厚さ1.5～3cm の物)

枚数	並べかた	加熱時間は目安	
		1 回目	連続して焼くとき
1 枚		7 ～ 10 分 裏返して 1 ～ 4 分 で焼く。	5 ～ 6 分 裏返して 1 ～ 3 分 で焼く。
2 枚			
3 枚		7 ～ 12 分 裏返して 1 ～ 4 分 で焼く。	5 ～ 7 分 裏返して 1 ～ 3 分 で焼く。
4 枚			



オート 52 バターロール (ロールパン)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 8 分 約 18 分	黒皿 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	
表示の分量	給水タンク 満水

材料	12 個分
小麦粉 (強力粉)	240g
① 砂糖	28g
塩	3g
ドライイースト	4g
ぬるま湯 (約 40℃)	40mL
② 卵 (溶きほぐす)	大 ½ 個
牛乳 (室温に戻す)	90mL
バター (室温に戻す)	35g
〈つやだし用卵〉	
卵 (溶きほぐす)	½ 個
塩	少々



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- 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 [スチームオープン発酵 1 段 40℃ | 50 ~ 60 分] (→P.60) 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 12 個 (1 個約 38g) 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、ラップが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 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段に入れ [スチームオープン発酵 1 段 40℃ | 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。
- 発酵後、黒皿を取り出し [52 バターロール] (→P.44, 45) で予熱をする。
- ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くつやだしに塗る。
- 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℃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℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度 (30 ~ 45℃ (5℃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.62) 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。ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄くつやだしに 手でかるく表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- 焼きむらが気になるときは 加熱時間の ¾ ~ ¾ が経過してから黒皿の前後や上下 (2 段階調理時) を入れかえます。
- 手動メニューで焼くときは (→ P.67)
- 2 段階で焼くときは (→P.67) オートメニューではできません。材料を 2 倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。

応用 52 栗くりパン



加熱時間の目安	予熱 約 8 分 約 18 分
1 回に作れる分量	表示の分量

材料	8 個分
小麦粉 (強力粉)	225g
砂糖	40g
ココア	25g
① 塩	4g
無塩バター (室温に戻す)	15g
② 卵 (溶きほぐす)	½ 個
ぬるま湯 (約 40℃)	140mL
ドライイースト	4g
マロンあんまたはこしあん (市販の物)	240g (生地 1 個につき 30g)
栗の甘露煮 (市販の物)	8 個
けしの実	適量

作りかた



- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ [スチームオープン発酵 1 段 40℃ | 50 ~ 60 分] (→P.60) 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 8 個 (1 個約 59g) 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、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 10 分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地をめん棒で直径 8cm にのばし、栗の甘露煮を中央に入れ、その上にあんをのせ包み、栗の形にし、とじ口が下になるようにオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ⑨の表面に卵 (分量外) を塗り、けしの実をつけて包丁で中央に切り込みを入れる。
- ⑩の黒皿を下段に入れ [スチームオープン発酵 1 段 40℃ | 32 ~ 42 分] で 2 次発酵をする。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、黒皿を取り出し [52 バターロール] (→P.44, 45) で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱する。

ちょっといい話 ♪

見た目もかわいい栗くりパン。あんを生栗で手作りすれば、秋らしさが UP します。栗は脂質が少なくヘルシーな食材です。



オート 53 フランスパン (バタール・クーペ)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 10 分 約 31 分	 黒皿 下段 テーブルプレート
1 回に作れる分量	 給水タンク 満水
表示の分量	

材料 (バタール1本、クーペ2本分)	
④ 小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵 不要の物)	5g
⑤ ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
⑥ レモン汁	6mL



作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加え、よく混ぜてひとまとめにする。

③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しやりしながら約15分こね、生地を丸める。

④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ「スチームオープン発酵」1 段「35℃」30 ～ 60 分 (→P.60) で1次発酵をする。

⑤ 生地が2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、指の穴がそのまま残る状態。)

⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスクッパー (または包丁) でバタール (1 個 約 340g) とクーペ 2 個 (1 個 約 130g) 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。

⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

⑨ バタールの生地は、タテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 30cm のだ円形にのばす。

⑩ タテ 1/3 ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ 2 つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

⑪ クーペの生地は、15cm の円形にのばし、生地の向こう側 1/3 を残して手前から折りたたむ。残った 1/3 の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
- ⑫ 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

⑬ バター (分量外) を薄く塗った黒皿に、⑨～⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れ「スチームオープン発酵」1 段「35℃」20 ～ 40 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。

⑭ 発酵後、黒皿を取り出し「53 フランスパン」 (→P.44、45) で予熱をする。

⑮ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了 (約 6 分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でクーペ (切り目) をバタールは 3 ～ 4 本、クーペは 1 本入れる。

⑯ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を下段に入れ、加熱する。

⑰ 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

フランスパンのコツ

- こねあげた生地の温度  
25 ～ 27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

■発酵温度は  
フランスパンは 35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度 (30 ～ 45℃ (5℃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.62) 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ぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

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

■手動メニューで焼くときは (→P.67)

応用 53 ブール



加熱時間の目安	予熱 約 10 分 約 31 分
1 回に作れる分量	表示の分量
材料	6個分
小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
④ 砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト	5g
⑤ ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
⑥ レモン汁	6mL

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

② 生地をスクッパー (または包丁) で 6 個 (1 個約 100g) 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。

③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

④ ③をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し「53 フランスパン」 (→P.44、45) で予熱する。

⑤ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了 (約 6 分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でタテヨコ 2 本ずつクーペ (切り目) を入れる。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を下段に入れ、加熱する。

応用 53 シャンピニオン



加熱時間の目安	予熱 約 10 分 約 31 分
1 回に作れる分量	表示の分量
材料	9個分
小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
④ 砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト	5g
⑤ ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
⑥ レモン汁	6mL

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

② 生地をスクッパー (または包丁) で 9 個 (1 個約 67g) 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。

③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

④ 1 個分の生地から約 1/6 を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で 4 ～ 5cm の円形にのばし、片面に強力粉 (分量外) をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。

⑤ ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し「53 フランスパン」 (→P.44、45) で予熱する。

⑥ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

応用 53 ベーコンエピ



加熱時間の目安	予熱 約 10 分 約 31 分
1 回に作れる分量	表示の分量
材料	2本分
小麦粉 (強力粉)	300g
小麦粉 (薄力粉)	70g
④ 砂糖	5g
塩	8g
ドライイースト	5g
⑤ ぬるま湯 (約 30℃)	210mL
⑥ レモン汁	6mL
ベーコン	4 枚
にんにく	適量
こしょう	適量

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参照して生地を作る。

② 生地をスクッパー (または包丁) で 2 個 (1 個約 300g) 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。

③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

④ ③の生地をタテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 35cm のだ円形にのばし、表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに 2 枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。

⑤ ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒皿を取り出し「53 フランスパン」 (→P.44、45) で予熱する。

⑥ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了 (約 6 分) の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。

⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。



## 山形食パン

手動

オープン

予熱 約 7 分  
220℃  
24 ～ 38 分

使用付属品



黒皿 下段



給水タンク 満水

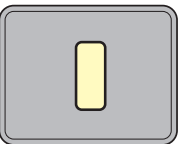
材料 (19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉 (強力粉)	220g
④ 砂糖	12g
塩	2.5g
ドライイースト	5g
ぬるま湯 (約 40℃)	140mL
バター (室温に戻す)	10g



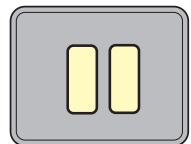
## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- 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[スチームオープン発酵 1 段 40℃ 50 ～ 80 分] (→P.60) 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、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 130 g) に切り分けて丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地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[スチームオープン発酵 1 段 40℃ 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、黒皿とテーブルプレートを取り出し、食品を入れずにオープン[予熱有 1 段 220℃ 24 ～ 38 分] (→P.52、53) で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱する。



## 山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は 25 ～ 27℃ が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度は 山形食パンは 40℃ が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度 (30 ～ 45℃ (5℃ 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.62) 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 生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは 表面にアルミホイルをのせます。
- 2 個焼くときは 材料を 2 倍にして生地を作り、オープン[予熱有 1 段 220℃ 24 ～ 38 分] (→P.52、53) で予熱します。予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱します。



- 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。

## メロンパン

手動

オープン

予熱 約 4 分  
150℃  
23 ～ 29 分

使用付属品



黒皿 下段



給水タンク 満水

材料	3 個分
----	------

〈パン生地〉	
小麦粉 (強力粉)	150g
④ 砂糖	10g
塩	2g
ドライイースト	3g
ぬるま湯 (約 40℃)	100mL
バター (室温に戻す)	12g
〈クッキー生地〉	
バター (室温に戻す)	50g
砂糖	40g
卵 (溶きほぐす)	½ 個
バニラエッセンス	少々
小麦粉 (薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 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て木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに⑥を入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオープン発酵 1 段 40℃ 40 ～ 60 分] (→P.60) で 1 次発酵をする。
- ④のクッキー生地を 3 等分し、ラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう 12cm の円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる
- ⑦の生地が 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、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 88g) 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、ラップが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 20 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑫に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。
- ⑬を下段に入れ、給水タンクの水を捨て[スチームオープン発酵 1 段 40℃ 25 ～ 36 分] で 2 次発酵する。(「給水」表示が出るがあっても、そのまま発酵させる。) 終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2 ～ 1.5 倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し[オープン 予熱有 1 段 150℃ 23 ～ 29 分] (→P.52、53) で予熱をする。
- ドレヅジ (またはパレットナイフ) で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を下段に入れ、加熱する。





## メロンパンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように 生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 切り分けるときは すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。



オート  
146 簡単パン

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

材料	8個分
小麦粉（強力粉）	150g
④ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	カップ 1/2 (約 100mL)
バター	12g



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋（市販）に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ、レンジ500W 約 30 秒（→P.47~49）で加熱して溶かし、水を加える。
- ③を②に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ④を約 10 分十分にこねる。
- ⑤を 2 ~ 3cm の厚さに整えスチームレンジ発酵 30W 8 ~ 12 分（→P.61）で 1 次発酵をする。
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー（または包丁）で 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。

- 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。
- ⑨を加熱室底面にセットしスチームレンジ発酵 30W 8 ~ 12 分 で 2 次発酵をする。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
- テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑪を中段に入れ 146 簡単パン（→P.43）で加熱する。

簡単パンのコツ

- 使えるポリ袋は市販の 25 × 35cm ほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える半透明の袋か、透明なポリ袋です。
- 発酵の時間は様子を見て加減季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1 次発酵は 8 ~ 12 分発酵させ、2 次発酵で調節します。
- 生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたたく絞ったぬれがきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸めかた（成形）はなめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

- こねあげの目安は粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびるようになって、生地が袋から離れて 1 つになるのが目安です。
- 発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少異なります。
- 1 次発酵は生地が 1.2 ~ 1.5 倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。
- 2 次発酵は生地が 1.5 倍くらいになるのが目安です。

応用  
146 簡単レーズンパン



加熱時間の目安	加熱 約 28 分
1 回に作れる分量	8 個分

材料（8個分）
---------

簡単パンの材料を参照し、レーズン（30g）を加える。

作りかた

- 簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地にレーズンを加え 146 簡単パン（→P.43）で加熱する。

応用  
146 簡単あんパン



加熱時間の目安	約 28 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
④ 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- つぶあんはレンジ 500W 1 分 30 秒 ~ 2 分（→P.47~49）で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから 8 等分して丸めておく。
- 簡単パンの作りかた② ~ ⑧を参照し、生地をつくる。
- ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
- ④を加熱室底面にセットしスチームレンジ発酵 30W 8 ~ 12 分（→P.61）で 2 次発酵をする。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押して平らにし、生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑥を中段に入れ 146 簡単パン（→P.43）で加熱する。

応用  
146 簡単クリームパン



加熱時間の目安	約 28 分
1 回に作れる分量	8 個分

材料（8個分）
---------

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをクリームパンのカスタードクリームにかえ、けしの実を取る。

作りかた

- 簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でクリームパンのカスタードクリームを包み 146 簡単パン（→P.43）で加熱する。

クリームパンの  
カスタードクリーム

材料・作りかた

- 深めの耐熱容器に砂糖（60g）、小麦粉（薄力粉・18g）、コーンスターチ（9g）を入れ、牛乳（250mL）を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- 卵黄（2 個分、溶きほぐす）を①に少しずつ加えてよくかき混ぜレンジ 600W 5 ~ 6 分（→P.47~49）で途中よくかき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、手早くバター（8g）、バニラエッセンス（適量）を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

応用  
146 簡単ジャムパン



加熱時間の目安	約 28 分
1 回に作れる分量	8 個分

材料（8個分）
---------

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをジャムパンのいちごジャムにかえ、けしの実を取る。

作りかた

- 簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でジャムパンのいちごジャムを包み 146 簡単パン（→P.43）で加熱する。

ジャムパンの  
いちごジャム

材料・作りかた

- 深めの耐熱容器にいちご（250g）を入れ、フォークであらくつぶし、砂糖（150g）、レモン汁（15g）、コーンスターチ（18g）を加えてダマにならないようによくかき混ぜる。
- レンジ 600W 6 ~ 8 分（→P.47~49）で加熱し、アクを取って混ぜ、さらにレンジ 600W 5 ~ 7 分で加熱する。
- 加熱後、ラップをして冷蔵庫で冷ます。



応用  
146

油で揚げないカレーパン



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

材料	8個分
小麦粉（強力粉）	150g
① 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	カップ ½ (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)
② 玉ねぎ（みじん切り）	50g
③ 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.115）	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、②を加え、よく混ぜ合わせ「レンジ200W」7～10分（→P.47～49）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（→P.190）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。 <div></div>
⑥	⑤を加熱室底面にセットし「スチームレンジ発酵」30W「8～12分」（→P.61）で2次発酵する。
⑦	発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
⑧	テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑦を中段に入れ「146 簡単パン」（→P.43）で加熱する。

手動

簡単肉まん



使用付属品
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料	6個分
小麦粉（強力粉）	100g
① 小麦粉（薄力粉）	50g
砂糖	10g
塩	2g
ぬるま湯（約 40℃）	80mL
ドライイースト	3g
冷凍シューマイ（室温に戻し、3～4つに切る）	6個

作りかた	
①	給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②	ポリ袋（市販）に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
③	②にぬるま湯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る。 <div></div>
④	③を約 10 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」30W「6～10分」（→P.61）で1次発酵をする。 <div></div>
⑥	打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
⑦	生地をスクッパー（または包丁）で6個（1個約 40 g）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。 <div></div>
⑧	生地のひとつひとつを手のひらで表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 10 分休ませる。（ベンチタイム） <div></div>
⑨	⑧を円形にのばしシューマイ 1 個分を包み、閉じ口をしっかり止める。
⑩	深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き「レンジ200W」4～5分（→P.47～49）で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

【ひとくちメモ】  
シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

手動

シュトーレン



使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料	1個分
小麦粉（強力粉）	200g
① 砂糖	40g
塩	2g
ドライイースト	4.5g
卵（溶きほぐす）	1 個
牛乳（約 30℃）	60mL
バター（室温に戻す）	50g
レーズン	60g
② オレンジピール	20g
③ ドレンチェリー	20g
くるみ	30g
スライスアーモンド	30g
ラム酒	15mL
〈飾り用〉	
バター	12g
粉砂糖	適量

作りかた	
①	給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②	②をそれぞれ 5～7mm のざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
③	飾り用のバターは耐熱容器に入れ「レンジ200W」約 2 分（→P.47～49）で加熱する。
④	ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
⑤	生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、水けを切った②とスライスアーモンドを加えてさらにこね、生地を丸める。

- ⑥ ⑤をバター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ「スチームオープン発酵」1 段「40℃」40～60 分（→P.60）で1次発酵をする。
- ⑦ 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、指の穴がそのまま残る状態。）
- ⑧ 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。
- ⑨ 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 10 分休ませる。（ベンチタイム）
- ⑩ ⑨をタテ 23cm、ヨコ 27cm のだ円形にのばし、向こう側 2cm ほど残して二つ折りにする。
- ⑪ バター（分量外）を薄く塗った黒皿に、⑩を折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段に入れ「スチームオープン発酵」1 段「40℃」25～36 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。
- ⑫ 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し「オープン」予熱有「1 段」170℃「28～32 分」（→P.52、53）で予熱する。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱する。
- ⑭ 加熱後、冷めないうちに③を塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。

手動

フォカッチャ



使用付属品
黒皿 下段
給水タンク 満水

材料	2個分
小麦粉（強力粉）	150g
① 小麦粉（薄力粉）	100g
砂糖	5g
塩	3g
ドライイースト	3g
② ぬるま湯（約 40℃）	150mL
③ オリーブ油	大さじ 1



作りかた	
①	給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②	ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、③を加え、よく混ぜてひとまとめにする。
③	生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
④	バター（分量外）を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ「スチームオープン発酵」1 段「40℃」40～60 分（→P.60）で1次発酵をする。
⑤	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、指の穴がそのまま残る状態。）
⑥	打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
⑦	生地をスクッパー（または包丁）で2個（1個約 210g）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。
⑧	生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。（ベンチタイム）
⑨	⑧を直径 16cm の円形にのばし、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に並べ、下段に入れ「スチームオープン発酵」1 段「40℃」25～36 分 で生地が 1.2～1.5 倍になるまで2次発酵する。
⑩	発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し「オープン」予熱有「1 段」200℃「18～24 分」（→P.52、53）で予熱をする。
⑪	手粉（強力粉・分量外）をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に刷毛で塗る。
⑫	予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑪を下段に入れ、加熱する。



# パン・ピザ [ピザ]

## オート 54 クリスピーピザ



加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 18 分 約 10 分	 黒皿 上段 テーブルプレート
1 回に作れる分量 表示の分量	 給水タンク 満水

材料	直径26cmのピザ1枚分
小麦粉 (強力粉)	50g
小麦粉 (薄力粉)	20g
砂糖	4g
塩	2g
ドライイースト	1g
水	40mL
オリーブ油	10mL
ピザソース (市販の物)	適量
トマト (さいの目切り)	1/4 個 (約 50g)
モッツアレラチーズ (ひとくち大にちぎる)	50g
塩、こしょう	各少々
バジル	少々

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
② ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
③ ②に⑥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る。
④ ③を約 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 30W 約 10 分 (→P.61) で発酵をする。
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、ラップが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 26cm の円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
⑨ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り⑩を並べて塩、こしょうをする。
⑩ 空の黒皿を 上段 に入れ 54 クリスピーピザ (→P.44、45) で予熱する。
⑪ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
⑫ ⑨をオープンシートごと黒皿にのせ、上段 に入れ、加熱する。
⑬ 加熱後、バジルをのせる。

### ピザのコツ

- ピザ (パン生地) を 2 段で焼くときは材料を 2 倍にして生地を作り、テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を 上段 と 下段 に入れ オープン 予熱有 2 段 200℃ 24 ～ 30 分 (→P.52、53) で予熱し、加熱します。
- 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、黒皿の前後や上下を入れかえます。
- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 冷凍ピザは市販のピザを参照して焼きます。



## 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動メニューで様子を見ながら焼く。  
オープン 1 段 200℃ (→P.52～55) で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって下表を参照して焼く。

	予熱無	予熱有
冷凍	23 ～ 30 分	10 ～ 18 分
冷蔵	15 ～ 28 分	10 ～ 15 分

## 手動 ピザ (パン生地)





手動	使用付属品
オープン 予熱 約 5 分 200℃ 18 ～ 24 分	 黒皿 下段  給水タンク 満水

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uffed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 クリスピーピザの作りかた②～⑦を参照して生地を作る。
③ ②を直径約 24cm の円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
④ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り⑤を並べて塩、こしょうをし、スタuffedオリーブとナチュラルチーズを全体に散らして、オープンシートごと黒皿にのせる。
⑤ テーブルプレートを取り外し オープン 予熱有 1 段 200℃ 18 ～ 24 分 (→P.52、53) 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。

## 手動 シーフードピザ



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 5 分 200℃ 18 ～ 24 分	 黒皿 下段  給水タンク 満水

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
にんにく (みじん切り)	1 片
オリーブ油	5mL
シーフードミックス (解凍して水けを切っておく)	100g
ピザソース (市販の物)	適量
玉ねぎ (薄切り)	50g
ピーマン (輪切り)	1 個
マッシュルーム (缶詰、薄切り)	小 1/2 缶 (約 25g)
塩、こしょう	各少々
スタuffedオリーブ (薄切り)	4 個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	70g

作りかた
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いため、取り出しておく。
③ ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
④ ⑥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る。
⑤ ④を約 5 分十分にこねる。
⑥ ⑤を 2 ～ 3cm の厚さに整え スチームレンジ発酵 30W 約 10 分 (→P.61) 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 生地をのし台で、表面がなめらかになるように丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。(ベンチタイム)
⑨ ⑧を直径約 24cm の円形にのぼしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
⑩ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り⑪と⑫を並べて塩、こしょうをし、スタuffedオリーブとナチュラルチーズを全体に散らして、オープンシートごと黒皿にのせる。
⑪ テーブルプレートを取り外し オープン 予熱有 1 段 200℃ 18 ～ 24 分 (→P.52、53) で予熱する。
⑫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を 下段 に入れ、加熱する。



# ごはん物・麺 [ごはん物]

## 炊飯 (ごはん)



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 10 分 200W 27 ~ 30 分	テーブルプレート

材料	4人分
米	カップ 2 (320g)
水	440 ~ 480mL

## 五穀ごはん



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 10 分 200W 27 ~ 30 分	テーブルプレート

材料	4人分
米	カップ 1½ (260g)
五穀米 (雑穀米)	カップ ½ (50g)
水	450 ~ 480mL

## さんまとひじきの炊き込みごはん



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 10 分 200W 27 ~ 30 分	テーブルプレート

材料	4人分
さんま (1尾約200gの物)	1尾
塩	小さじ ½
ひじき (乾燥)	15g
しょうが (せん切り)	10g
米	2合 (300g)
水	330mL
しょうゆ	小さじ 2
酒	大さじ 3
白ごま	16g

## 赤飯 (おこわ)



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 15 分	テーブルプレート

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

## 山菜おこわ



手動	使用付属品
レンジ 600W 約 15 分	テーブルプレート

材料	4人分
もち米	カップ 2 (320g)
山菜 (びん詰またはパック入り)	120g
水	280 ~ 320mL
酒	大さじ 1
④ しょうゆ	大さじ ½
塩	少々

### 作りかた

- ① 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸水させる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W約10分、レンジ200W27 ~ 30分 (→P.50) でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

### 作りかた

- ① 米と五穀米 (雑穀米) は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸水させる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W約10分、レンジ200W27 ~ 30分 (→P.50) でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

### 作りかた

- ① 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸水させる。
- ③ ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- ④ さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30 分程度おく。
- ⑤ 水けを切ったひじきは 2cm くらいの長さに切る。
- ⑥ ②に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
- ⑦ さんまは 2 つに切り、⑥にのせる。
- ⑧ ⑦をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W約10分、レンジ200W27 ~ 30分 (→P.50) でリレー加熱する。
- ⑨ 加熱後、容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

### 作りかた

- ① もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 深めの煮込み容器に入れて、分量のささげのゆで汁と水を加え、30 分程度つけて吸水させる。
- ③ ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置きレンジ600W約15分 (→P.47~49) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- ④ 器に盛り、ごま塩を添える。

### 作りかた

- ① もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸収させる。
- ② ①に汁けを切った山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置きレンジ600W約15分 (→P.47~49) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

### 炊飯・五穀ごはん・さんまとひじきの炊き込みごはんのコツ

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



#### 炊飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	レンジ600W	(リレー加熱)	レンジ200W
カップ 1 (160g)	240 ~ 260mL	約 7 分	→	約 19 分
カップ 2 (320g)	440 ~ 480mL	約 10 分	→	約 29 分
カップ 3 (480g)	640 ~ 700mL	約 13 分	→	約 32 分

### ちょっといい話 ! ♪

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

### 赤飯・山菜おこわのコツ

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



- 加熱途中でかき混ぜる  
加熱時間の % が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

#### 赤飯 (おこわ) の水の量と加熱時間

(1mL = 1cc)

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間	レンジ600W
カップ 1 (160g)	40g	160 ~ 180mL	7 ~ 9 分	
カップ 1½ (240g)	60g	240 ~ 260mL	11 ~ 13 分	
カップ 2 (320g)	80g	280 ~ 320mL	14 ~ 16 分	



ごはん物・麺 [麺]

オート 147 かぼちゃのほうとう



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

材料	2人分
ほうとう用めん (生)	200g
かぼちゃ (3mm 厚さの薄切り)	40g
にんじん (3mm 厚さのいちよう切り)	20g
大根 (3mm 厚さのいちよう切り)	20g
しめじ (石づきを取り、小房に分ける)	20g
豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)	30g
だし汁	カップ 2½
みそ	大さじ 3

作りかた

- ① ④はラップに包み、**レンジ**500W 約 1 分 (→P.47～49) で加熱する。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、ほうとう用めんと①、しめじ、豚肉、合わせた⑥を入れ、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.122)) 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 **147 かぼちゃのほうとう** (→P.42) で加熱する。

オート 55 カルボナーラ



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
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
① オリーブ油	大さじ 1
生クリーム	カップ ½
顆粒スープの素	小さじ 1
② 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

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、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。
- ② かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **55 カルボナーラ** (→P.42) で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせた⑥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を使います。プラスチックやシリコン製のボウルは正しく分量が量れないことがあります。
- ラップのかけかたは 1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
- パスタは なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを 3 等分して入れます。
- パスタの太さは 1.4mm の場合は仕上がり調節 **やや弱**、1.8mm の場合は仕上がり調節 **強** で加熱します。(仕上がり調節 **強** で加熱すると、加熱時間が 10 分以上かかる場合があります。)
- 麺のかたさは 特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱してください。
- 材料は ⑥のかわりに市販のカルボナーラソースを使ってもよいでしょう。
- オリーブ油は お好みでサラダ油やバター (2 人分 20g) にかえてもよいでしょう。

オート 56 ペペロンチーノ



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
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
水	260mL
オリーブ油	大さじ 1
① にんにく (すりおろす)	大さじ ½
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	½ 本
塩	小さじ ⅓

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、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る。
- ② かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **56 ペペロンチーノ** (→P.42) で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、塩を加えてさらに混ぜ器に盛る。

オート 57 きのこのスープパスタ



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
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
しめじ、えのきだけ、エリンギなど合わせて玉ねぎ (薄切り)	120g
水	400mL
オリーブ油	大さじ 1
① 顆粒スープの素	小さじ 1
塩	小さじ ½
こしょう	少々

作りかた

- ① きのこは石づきを切ってほぐし、エリンギは長さを 2 等分し、さらに厚さを 2 等分して薄切りにする。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れて混ぜ、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、その上にきのこ玉ねぎを散らす。
- ③ かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **57 きのこのスープパスタ** (→P.42) で加熱する。
- ④ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

オート 148 トマトのスープパスタ



加熱時間の目安	使用付属品
約 10 分	テーブルプレート
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	40g
水	340mL
オリーブ油	大さじ 1
トマト水煮 (あらめに切る)	200g
① にんにく (すりおろす)	小さじ ⅓
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	½ 本
塩	小さじ ⅓

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れて混ぜ、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。
- ② かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **148 トマトのスープパスタ** (→P.42) で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。



## あ

アーモンドクッキー	173
揚げ物のあたため	152
あさりの酒蒸し	113
あじの開き	93
あじフライ	118
あじフライセット	140
厚揚げのひじき煮	133
アップルパイ	168
油で揚げないカレーパン	192
アメリカンマシュマロクッキー	174

## い

いそべ巻き	180
イタリアンサラダ	139
いちごジャム	181
いもたこ	129
いもたこアヒージョ	129
いもたこのサラダピザ	129
煎りパン粉の作りかた	115
いわしフライ	118

## え

エクレア	170
枝豆	110
えびシューマイ	107
えびチリ	105
えびとほたてのホイル焼き	94
えびの塩こうじいため	102
えびの天ぷら	119
えびのトマトソースグラタン	98
えびのドリア	99
えびフライ	118

## お

おかずセットの副菜	142
おこわ(赤飯)	197
お汁粉	180
お総菜のあたたため(スチーム)	151
お茶のあたたため	150
おでん	124
おにぎりセット	145
オレンジゼリー	177

## か

かき揚げ	120
かきフライ	118
カスタードクリーム	169
型抜きクッキー	172

かつお昆布だし	136
カップケーキ	162
カップケーキサレ	163
ガトーショコラ	157
カプチーノシフォンケーキ	161
かぼちゃの塩こうじ蒸し	111
かぼちゃの豆乳スープ	130
かぼちゃのパウンドケーキ	130
かぼちゃの煮物	126
かぼちゃの含め煮	130
かぼちゃのほうとう	198
かぼちゃプリン	175
カラメルパウンドケーキ	165
カルボナーラ	198
かれいの煮つけ	128
カレー(ポーク&ビーフ)	124
カレー・丼物の具(アルミパックの レトルト食品)のあたため	153
カレー春巻き	124
簡単あんパン	191
簡単クリームパン	191
簡単ジャムパン	191
簡単肉じゃが	126
簡単肉まん	192
簡単パン	190
簡単レーズンパン	190
がんもどき	121

## き

きのこのスープパスタ	199
キャベツの酢漬け	138
牛肉とピーマンの塩こうじいため	102
牛乳のあたため	150
魚介の天ぷら	119
切り干し大根	132
切り干し大根と水菜の煮びたし	132
切り干し大根のキッシュ風卵焼き	132
きんぴらごぼう	132
きんぴらつくね	133
きんぴらの肉巻き焼き	133
きんめだいの煮つけ	128

## く

くしカツ	116
クラムチャウダー	135
クリームパンのカスタードクリーム	191
栗くりパン	185
クリスピーピザ	194

グレービーソース	90
グレープゼリー	177
黒豆	134

## け

けんちんうどん	131
けんちん汁	137

## こ

香味ソース	112
コーヒーゼリー	176
コーヒーのあたため	150
ゴーヤーチャンプルー	104
ココアシフォンケーキ	161
ココアマカロン	170
五穀ごはん	196
ごはん(炊飯)	196
ごはんのあたため	150
ごはんのあたため(スチーム)	151

## さ

桜色のマカロン	171
桜えびのかき揚げ	120
酒かんのあたため	151
さけのちゃんちゃん焼き	93
さけのホイル焼き	94
さけのムニエル	93
さけムニエル&トマトのチーズ焼き	148
さけムニエル&焼き野菜	148
さつま揚げ	121
里いもの煮物	126
里いものねぎチーズ焼き	130
里いもの含め煮	130
里いもの焼きコロッケ	130
さばの塩焼き	92
さばのみそ煮	129
サラダチキン	110
山菜おこわ	197
さんまとひじきの炊き込みごはん	196
さんまの塩焼き	91

## し

シーフードピザ	195
塩キャラメルクリーム	170
塩ざけ	91
塩ざけ(減塩)	91
塩さば	92
塩さばセット	140
市販のピザ	194

市販の冷凍グラタン	97
シフォンカップケーキ	162
シフォンケーキ(プレーン)	160
絞り出しクッキー	173
ジャムパンのいちごジャム	191
シャンピニオン	187
シュークリーム	169
シュトーレン	193
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ	96
ショコラカップケーキ	163
ジンギスカン	105

## す

スイートポテト	167
炊飯(ごはん)	196
酢ごぼう	139
スチームトースト(裏返し)	183
スノークッキー	173
スフレチーズケーキ	156
スペアリブ	88
スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	154

## せ

赤飯(おこわ)	197
---------	-----

## ち

チーズ入りミルフィーユカツ	117
チーズケーキ	156
チキンカツ	116
チキンソテー	90
チキン南蛮	120
筑前煮	131
筑前煮の山芋グラタン	131
チャーハンセット	145
茶わん蒸し	106
中華まんのあたため	152
朝食セットの副菜	146
チョコバナナパウンドケーキ	165
チョコレート(裏返し)	153
チンジャオロウスー	101
ちんすこう	179

## て

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	154
手作り豆腐	106
手羽先のから揚げ	115

## と

トースト(裏返し)	182
トーストセット	144

トマトカレードリア	124
トマトのスープパスタ	199
トマトのチーズ焼き	95
トムヤムクン	136
鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き	148
鶏から揚げ&焼き野菜	148
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	127
鶏ささみ梅肉フライ	117
鶏のアジア風簡単蒸し	112
鶏のから揚げ	114
鶏のから揚げ(脱脂)	114
鶏のから揚げセット	141
鶏の簡単蒸し	112
鶏の酒蒸し	113
鶏肉の塩こうじ蒸し	111
鶏のしょうゆから揚げ	114
鶏の照り焼き	89
鶏の照り焼きセット	140
鶏のハーブ焼き	89
鶏のハーブ焼き(脱脂)	89
とんカツ	115
とん汁	137

## な

なすときのこの蒸しサラダ	108
なすの煮びたし	127
なすのみそいため	105
ナッツとベリーブラウニー	167

## に

肉じゃが	125
肉じゃがコロッケ	125
肉じゃがの袋煮	125
肉シューマイ	107
肉豆腐	127
煮込みハンバーグ	122
煮干し粉入りニョッキのグラタン	98
煮干し昆布だし	136
にらレバいため	103

## は

梅肉ソース	112
パウンドケーキ(プレーン)	164
バターのあたため	153
バター・クーベ(フランスパン)	186
バターロール(ロールパン)	184
春巻き	121
ハンバーグ	86
ハンバーグ(脱脂)	86

## ひ

ビーフシチュー	123
ビーフハンバーグ	86
ピーマンの肉詰め	87
ピーマンの肉詰めセット	141
ピザ(パン生地)	195
ひじきの煮物	133
ひじきのピザトースト	133
ヒレカツ	116

## ふ

ブール	187
フォカッチャ	193
豚肉としょうがの蒸し物	108
豚肉とピーマンのみそそば	102
豚の角煮	122
豚のから揚げ	115
豚のしょうが焼き	88
プチパイ	179
ブラウニー	166
ブラウニー&プチパイ	149
ブラウニー&ボーロ	149
フランスパン(バタール・クーベ)	186
ぶり大根	128
ぶりの照り焼き	92
ぶりの照り焼きセット	141
プリン	175
フルーツ大福	180
ブルコギ	103
ふろふき大根	131

## へ

ベークドポテト	95
ベーコンエビ	187
ベビーフードのあたため	153
ペペロンチーノ	199
ペペロンチーノ風野菜いため	104

## ほ

ホイコウロウ	103
ほうれん草のおひたし	138
ほうれん草のキッシュ	99
ほうれん草の塩こうじソテー	104
ポークシチュー	123
ボーロ	178
ポテトコロッケ	119
ポテトサラダ	139
ホワイトソース	97



<b>ま</b>		<b>め</b>			
マーブルパウンドケーキ……	165	メロンパン……………	189	野菜のマリネ……………	95
マーボーなす……………	125	明太子の塩こうじ焼きそば…	100	野菜のリゾット……………	134
マーマレードジャム……………	181	メンチカツセット……………	141	山形食パン……………	188
マカロニグラタン……………	97			柔らかプリン……………	175
抹茶と甘納豆のシフォンケーキ…	161	<b>も</b>		<b>ら</b>	
抹茶マカロン……………	171	モカロールケーキ……………	159	らくらくクッキー……………	174
抹茶ロールケーキ……………	159	もやしのナムル……………	138	ラザニア……………	99
マドレーヌ……………	171	<b>や</b>		ラタトゥイユ……………	134
マフィン……………	171	焼きいも……………	95		
マフィン&プチパイ……………	149	焼きうどん……………	101	<b>り</b>	
マフィン&ボーロ……………	149	焼きそば……………	100	りんごパウンドケーキ……………	165
		焼きドーナツ……………	178	りんごのブリザーブ……………	168
<b>み</b>		焼きとり……………	90		
ミネストローネ……………	135	焼き豚……………	88	<b>れ</b>	
ミルフィーユカツ……………	117	焼き野菜……………	94	レモンゼリー……………	177
		焼きりんご……………	179		
<b>む</b>		野菜サラダ……………	138	<b>ろ</b>	
蒸し野菜の油揚げ巻き……………	109	野菜のツナスープパスタ……………	134	ローストチキン……………	90
蒸し野菜のベーコン巻き……………	109	野菜の天ぷら……………	119	ローストビーフ……………	87
				ロールキャベツ……………	123
				ロールケーキ(プレーン)……………	158
				ロールパン(バターロール)…	184

## 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

画面のイラストはイメージです。  
実際とは異なることがあります。



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-vw1/top.html?manual>
- パソコン用 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-vw1/index.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
- 使いかた動画
- 家電品の登録※1
- 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※1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。
- 「レシピ検索」「使いかた動画」のホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。

## 保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

### 保証書（別添）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。  
尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。  
(イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。  
(ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。  
(ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害(硫化ガスなど)や異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)による故障及び損傷。  
(ニ) 一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両(車載用を除く)、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。  
●保証期間は、お買い上げの日から1年です。  
ただし、マグネトロンは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.76～79)に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

### ■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オープンレンジ
型式	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

### ■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。  
保証書の規定に従って、修理させていただきます。

### ■保証期間が過ぎているときは

修理して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

### 補修用性能部品の保有期間

過熱水蒸気オープ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

- ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電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プンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、販売店または電気工事店に依頼して、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、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

### 修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料で構成されています。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費などが含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材などを含む場合もあります。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

## ご相談窓口

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

### 日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

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

商品情報やお取り扱いについてのご相談窓口	修理に関するご相談窓口
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。	TEL 0120-3121-68 携帯電話・PHSから 0570-0031-68 (有料) FAX 0120-3121-87 (受付時間) 9:00～19:00 (月～土)、9:00～17:30 (日・祝日)

- 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  ボタンより入力画面にお進みください。

(注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社へ個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。



この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。  
また、アフターサービスもできません。

## 仕 様


型	式	MRO-VW1
電	源	交流100V、50Hz－60Hz共用
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1,430W
	高 周 波 出 力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ リ ル		消費電力1,330W（ヒーターのみ1,300W）
オ ー ブ ン		消費電力1,400W（ヒーターのみ1,360W）
温 度 調 節 範 囲		発酵、100～250℃、300℃ 240～300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。
外 形 寸 法		幅497×奥行449(484※2)×高さ375mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅401×奥行322×高さ218mm
質 量（重 量）		17.5kg
電 源 コ ー ド の 長 さ		約1.4m
年間消費電力量の目安※3		
区 分 名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		58.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		12.5kWh/年
年 間 待 機 時 消 費 電 力 量		0.0kWh/年※4
年 間 消 費 電 力 量		70.5kWh/年

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※2 ( ) 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

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

※3 実際に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わります。

※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「」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

### 愛情点検



#### ●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品の  
保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このようなこ  
とはありませ  
んか

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

ご使用  
中止

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

この過熱水蒸気オープ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。

日立グローバルライフソリューションズ株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話 (03) 3502-2111

2-M3216-1C

K20-FSP1

禁無断転載・不許複製 K0 (CR)