



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。

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 ダブリュー

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

※1 お客様サポートへの会員登録が必要です

- 使いかた動画
- お知らせ
- お問い合わせ

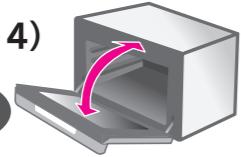
電源を入れる

- ①電源プラグをコンセントに差し込む
- ②ドアを開閉する

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

「電源を入れる」(→P.14)

ドア開閉 → 電源「入」



オートメニューを上手に 使うために

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)	

本書に掲載の写真やイラストはイメージです。
実物とは異なることがあります。

●スチームでふっくらあたため

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

●温度を設定したあたため

9 あたため(温度設定)

下ごしらえする

●肉や魚の解凍

10 薄切り肉～16 魚丸身

●野菜の下ゆで

17 下ゆで葉・果菜

18 下ゆで根菜

調理する

●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

●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

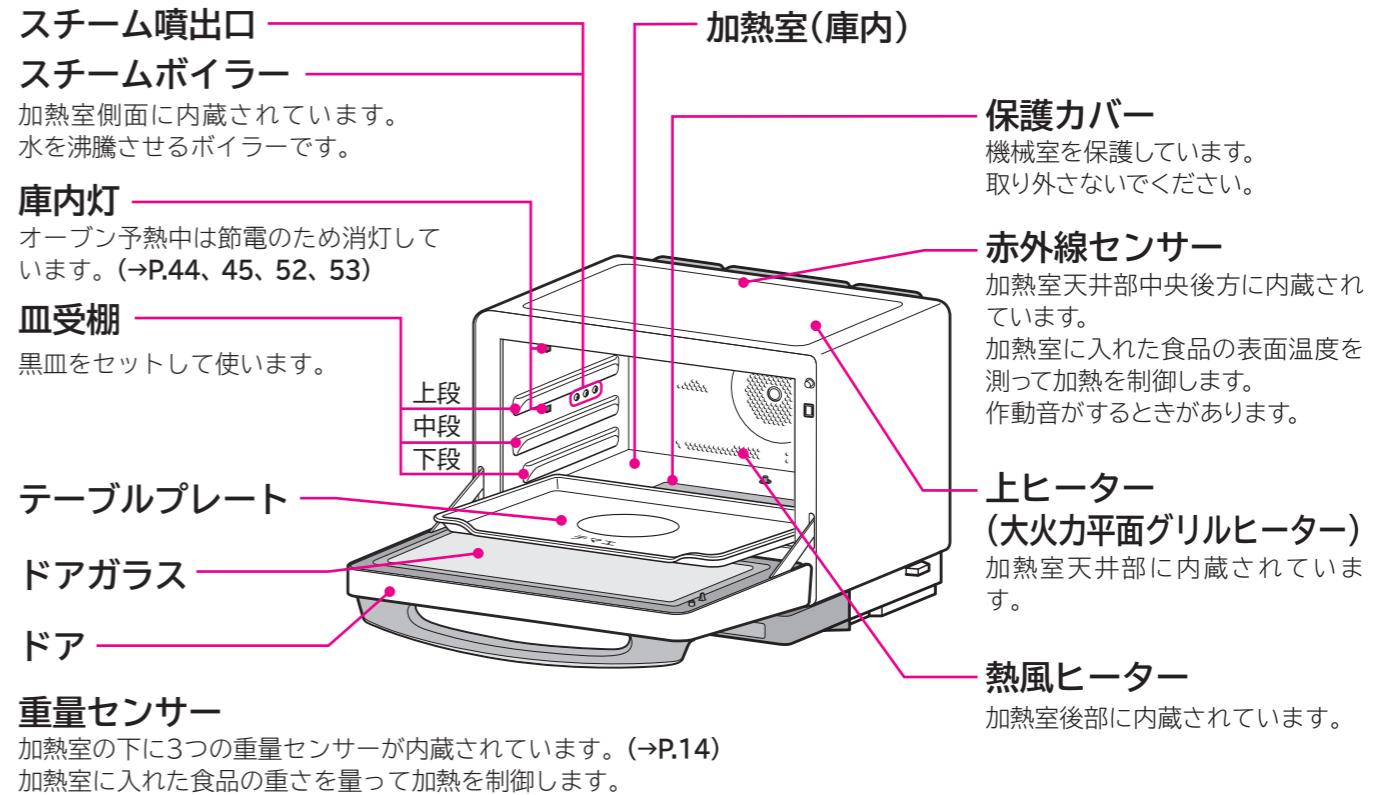
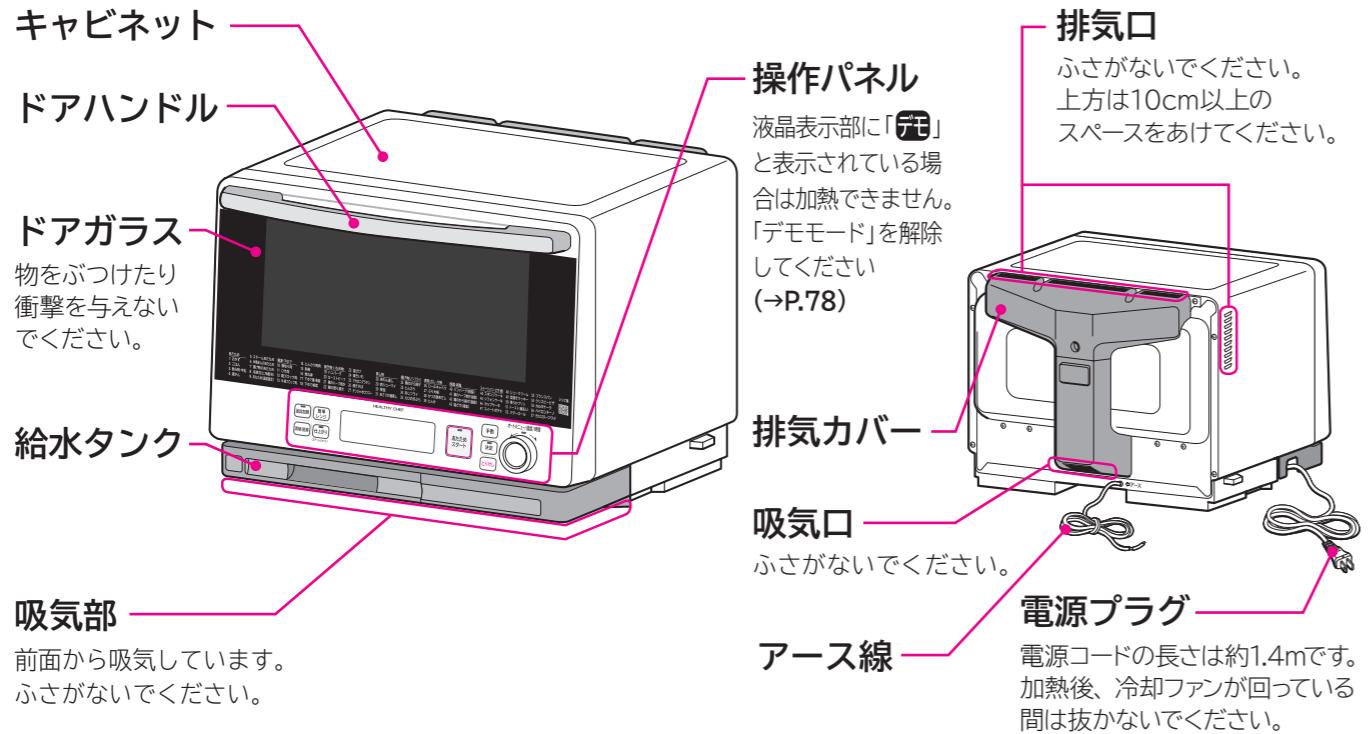
ホームページからレシピ集を見る

202

各部のなまえ／操作パネル／付属品

確認と準備

確認と準備



操作パネル

追加加熱ボタン

オートメニューで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、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。



清掃・脱臭ボタン

清掃 [脱臭] を選びます。(>P.69)

仕上がりボタン

オートメニューの仕上がりの設定をします。(>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

[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。

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秒以上押すと重量センサーの「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。

付属品

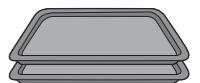
付属品の使いかた
(>P.22~25)

● 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)

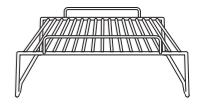
● 黒皿(2枚)

皿受棚にセットして使います。
表面はホール一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ある」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

- お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

「警告や注意を促す」内容です。

してはいけない「禁止」内容です。

実行しなければならない「指示」内容です。

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みない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください

電源プラグ・電源コード・コンセントは

警告

ぬれ手禁止
ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

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

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

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

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

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

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

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

電源プラグ・電源コード・コンセントは(つづき)

注意

禁止
電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります



禁止
電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けるときは

警告

禁止
次のような場所では使用しない
事故・やけど・けがの原因になります

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



指示
製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

注意

禁止
流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

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

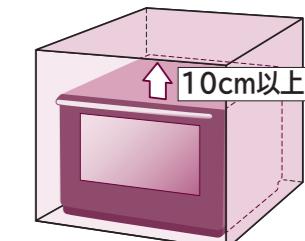
指示
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

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

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

「消防法 設置基準」組込型

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	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

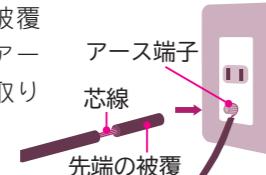


警告



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

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

- ドアやドアハンドルにぶら下がらない
本体が転倒・落下してけがの原因になります

- 調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります

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

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



注意

- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります

お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください(→P.13)

詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください(→P.203)

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

- テーブルプレートは、容器を強く当た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

- ドアガラスに物をぶつけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない
ガラスが割れて、けがの原因になります
小さな傷でも、ガラスが割れることがあります

また、傷が付いてもすぐに割れず、その後のご使用中またはご使用後(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります

- ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

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

- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

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

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

- 空焼き(脱臭)は次の状態で行う(→P.15)
 - 加熱室内に何も入れない
 - 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
 - 窓を開けるか換気扇を回す
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は(清掃・水抜きと、空焼き(脱臭)運転を含む)



警告

- 調理やお手入れを中止するときは[トリッピング]を押す
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります



注意

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

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

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

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

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

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

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

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

- ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
指のケガにやけど・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


 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

 指示 裂や皮のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど・けがの原因になります

 禁止 生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、
目玉焼きは加熱しない
卵が破裂して、テーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります



卵は溶きほぐしてから加熱する



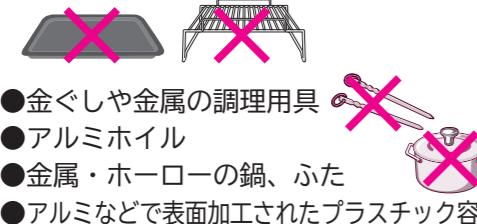
次のような状態のまま加熱しない
やけど・けが・火災の原因になります
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください



!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は、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

 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



安全上のご注意(つづき)

給水タンクを使うときは

!**注意**

 水以外は入れない
アルコール類を入れると発火の原因になります
禁止

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

 新しい水を入れる
水は水蒸気となって直接食品に触れるので、衛
生上、新しい水を使用してください
指示

 こまめに洗い、清潔を保つ
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります
指示

 破損したまま使わない
水がもれて故障の原因になります
禁止

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

 热湯につけたり、热湯消毒などはしない
破損・変形の原因になります
禁止

お手入れするときは

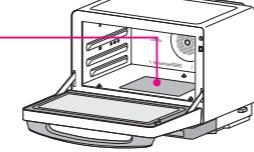
!**警告**

 電源プラグを抜いてから行う
差し込んだままでは、感電の原因になります
**電源プラグ
を抜く**

 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
指示

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

 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
禁止



異常・故障時は

!**警告**

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

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

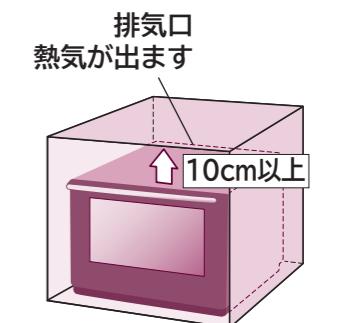
初めて使うときの確認と準備

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

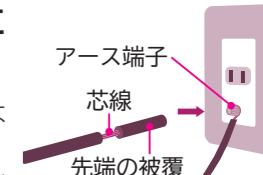
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品
をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使い
ください。

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使用する場合はD種接地工事をする。(→P. 8)

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



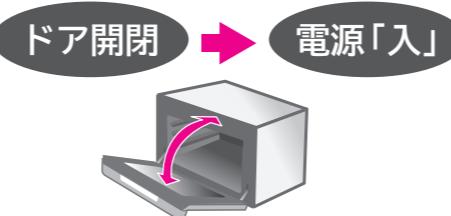
初めて使うときの確認と準備(つづき)

次のページは「上手に使いこなすコツ」

電源を入れる

1 電源プラグをコンセントに差し込む

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



2 ドアを開閉する

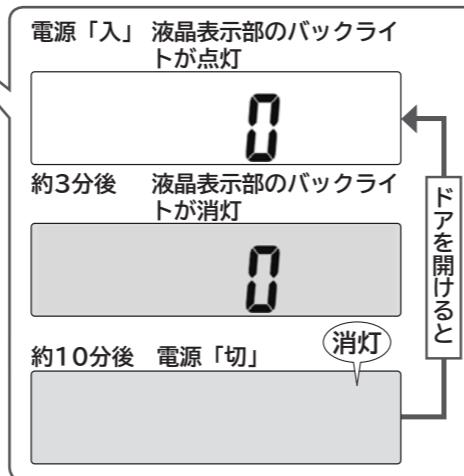
電源が「入」になり、液晶表示部に「0」を表示し、バックライトが点灯します。

- とりけい**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「0」と表示されている場合は(→P.78)

待機時消費電力オフ機能

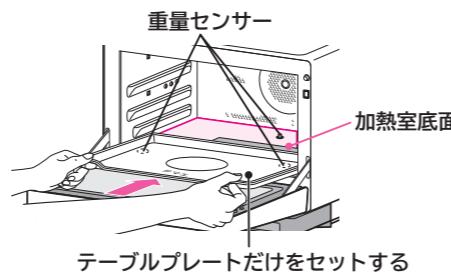
- ドアを閉めて液晶表示部に「0」を表示したまま放置すると、約10分後に自動的に電源が切れます。
- 待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。



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、**とりけい**を3秒以上押す

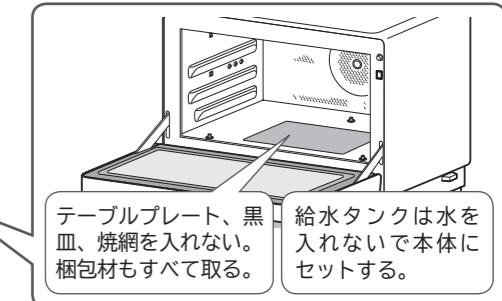
●「ピッ」と鳴り、庫内灯と計量中の表示が点灯します。

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

空焼き(脱臭)をする

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

空焼き(脱臭)中は臭いや煙が出ますが、故障ではありません。



準備 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

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
接觸禁止
やけど・けが・火災の原因になります

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

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない
禁止

煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

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'が鳴る)

「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。

脱臭

確認と準備

確認と準備

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

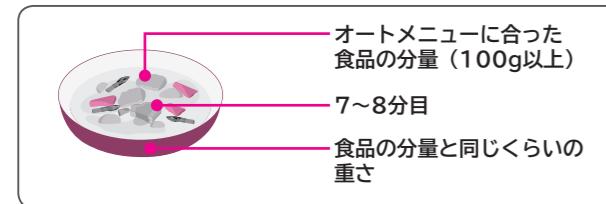
あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

■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。

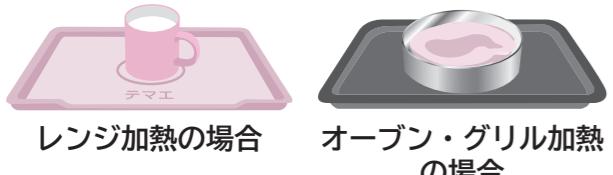


■2個以上の食品を同時にあたためるときは

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、うまく仕上がりません。



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)

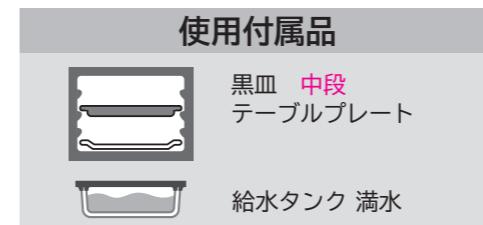
メニューを選んで調理する

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 	ワンタッチ(1おかず)でお総菜をあたためる (→P.27、32)
		「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)
	手動 手動 簡単レンジ	レンジの出力や加熱時間を選択してあたためる (→P.46~50)
調理する	オート 	レシピ集(→P.80~202)に記載のレシピを調理する (→P.42~45)
	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)

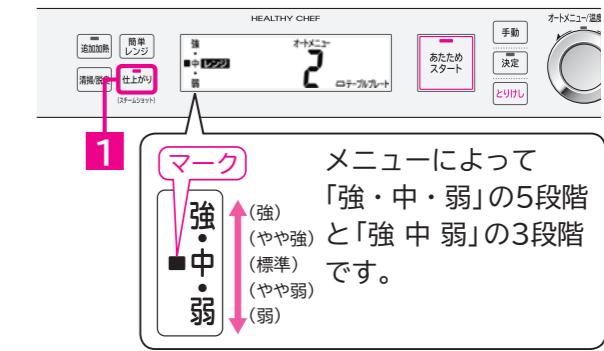
「手動メニューで使う付属品」(→P.22)

「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

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。

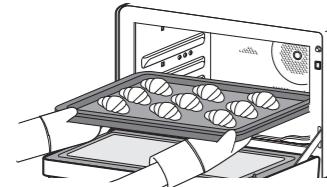
初めて使うときの確認と準備(つづき)

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

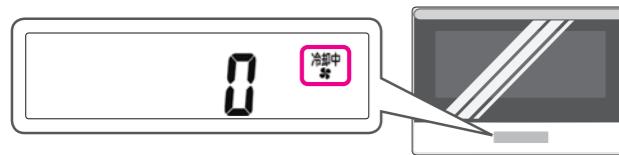
オートメニューで手動メニューで加熱後にもう少し熱くしたいとき、焼きたいときは、**追加加熱**または手動メニューで様子を見ながら加熱を追加します。

「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。

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「吸收」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。



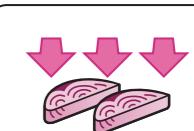
オーブン

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。

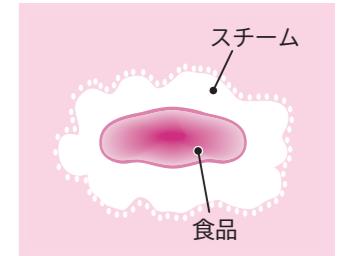


スチーム

スチーム + レンジ

スチーム + オーブン

スチーム + グリル

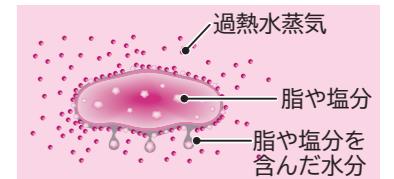


加熱室にスチーム(100°C前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはオーブン、グリルと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっかりと柔らかく仕上げます。

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

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

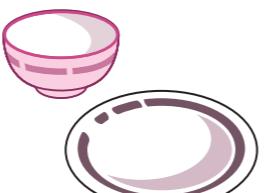


陶器・磁器

耐熱性のある
陶器・磁器
ココット皿
グラタン皿など



日常使っている
陶器・磁器
茶わん・皿など



レンジ



耐熱温度が140°C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°C未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、「解凍」(7メニュー)のときにだけ、発泡スチロール製のトレーが使えます。



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

オーブン・グリル



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



ガラス容器

耐熱性のある
ガラス容器



耐熱性のない
ガラス容器
強化ガラス
クリスタルガラス
カットグラスなど



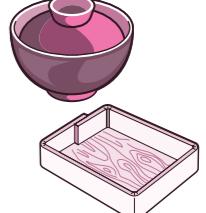
ラップ類



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



その他

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

焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れがあるで使えません。
特に針金を使っている物は燃えやすくなります。
ただし、竹ぐし、楊枝、紙はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。

付属品の使いかた

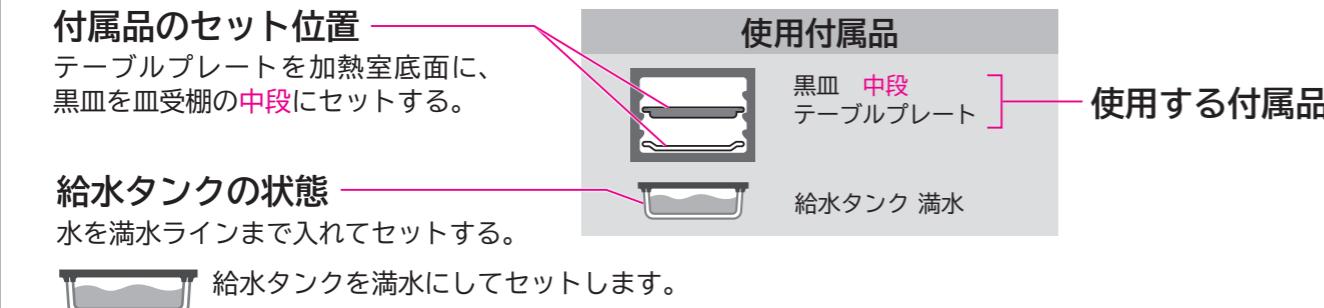
付属品イラストの見かた

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



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。

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				
オーブン	✗ ^{※2}	○	○ 黒皿にセット	空 ^{※3}
スチームオーブン				
過熱水蒸気オーブン	○	○	○ テーブルプレート または 黒皿にセット	満水
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				
過熱水蒸気グリル	○	○	○ テーブルプレート または 黒皿にセット	満水

※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。

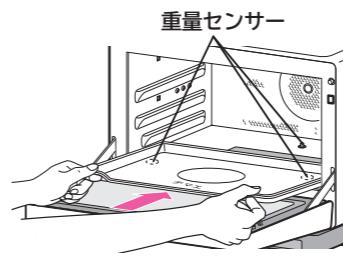
※3 スチーム・過熱水蒸気を使わないメニューで給水タンクに水が入っていても、調理の仕上がりには影響しません。

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。

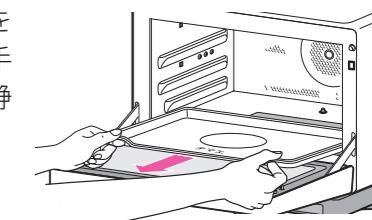
セットのしかた

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。

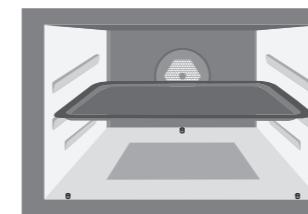


黒皿・焼網の使いかた

- 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。

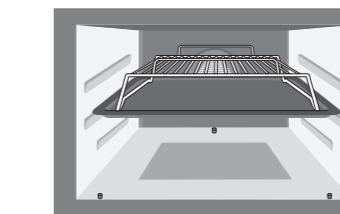
セットのしかた

黒皿



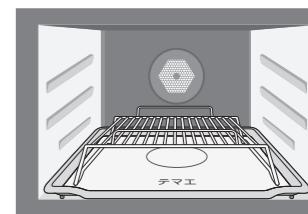
- 皿受棚にセットします。
- メニューによって上段・中段・下段を使い分けます。

焼網+黒皿



- 黒皿に焼網をのせます。
- 黒皿ごと皿受棚にセットします。
- メニューによって中段・下段を使い分けます。

焼網+テーブルプレート



- テーブルプレートに焼網をのせます。
- テーブルプレートごと、加熱室底面にセットします。

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 热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

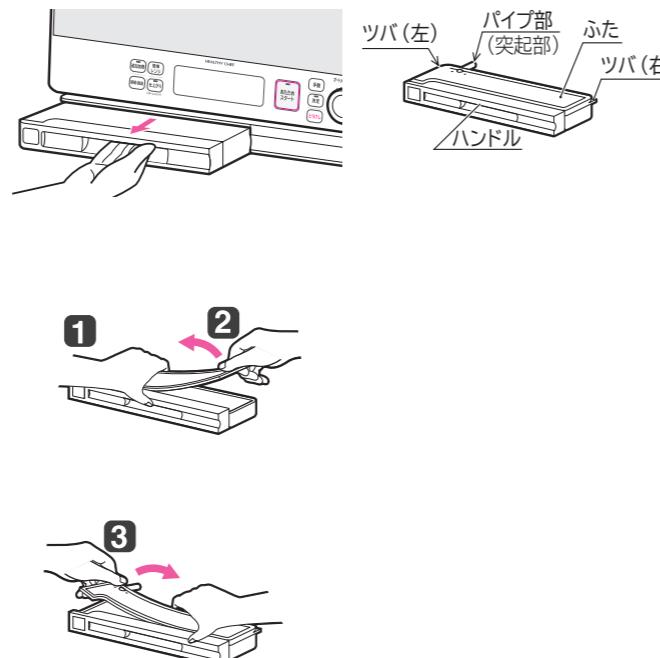
ふたを外す

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

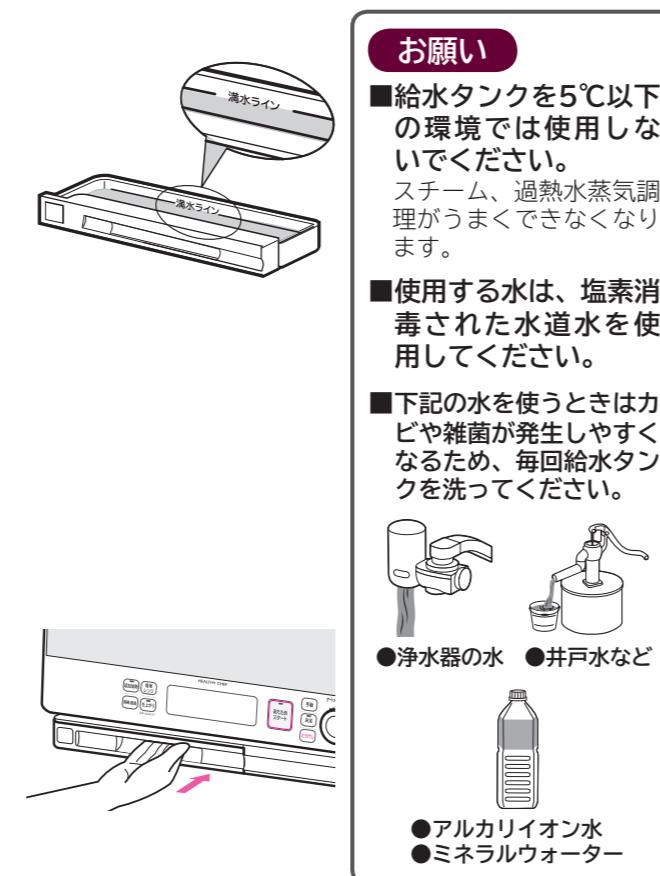
●水道水を使います。

●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。

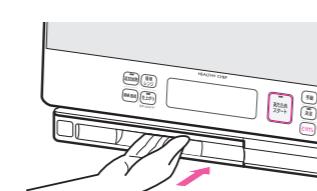
●ふたの中央を押すとパイプ部から水がこぼれます。



本体にセットする

給水タンクを水平を持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込む

確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。



給水タンク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

給水タンクを水平を持って、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。



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
●浄水器の水 ●井戸水など

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種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。

●分量が100g未満の場合は、手動メニュー（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。

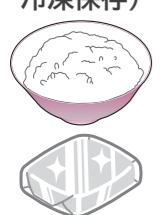
お総菜



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



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



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・フライの衣をサクっとあたためる
→ 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

お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そうたり、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
- 市販のおにぎり
包装を外して皿に移しかえます。
- 市販の調理済み食品
袋やプラスチック容器から別の容器に移しかえます。
- まんじゅう
- パン類
- 冷凍野菜

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）

使用付属品



テーブルプレート

注意



禁止

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・発火のおそれがあります



禁止

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

- 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 **回** 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

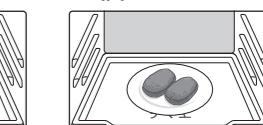
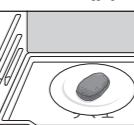
加熱室が冷めてからお手入れをする（→P.68）

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）

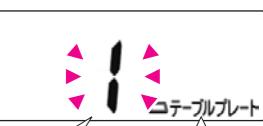
食品の置きかた

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



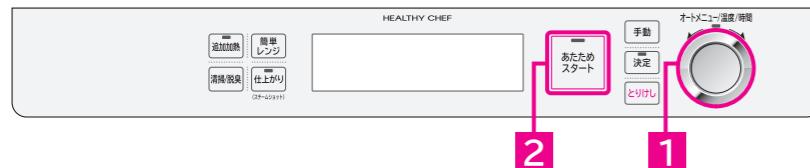
残り加熱時間：食品でかわります

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かる場合があります。

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 ダイヤル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 「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、**1**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)



加熱室内の温度が高い場合

加熱室内の温度が高い場合、**2**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 ダイヤルを回し、「保存状態」を選ぶ

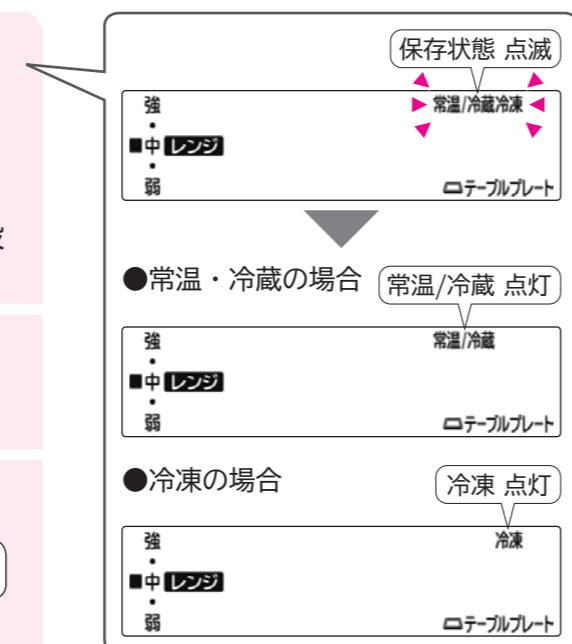
●ダイヤルを回すと切りかわります。
常温/冷蔵 ⇔ **冷凍**

●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 「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら、食品を取り出す

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)					
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。	—	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。	—	使いかた
焼き物	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。	—	使いかた
蒸し物	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。	—	シユーマイ 少しすぎ間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、さっと水にくぐらせる。 冷凍保存した物はおおいをし、加熱後すぐにおおいを外す。	—	使いかた
揚げ物	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) 仕上がり調節やや強または強に合わせる。	—	使いかた
いため物	天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節やや弱または弱に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。 ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	—	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。	—	使いかた

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。

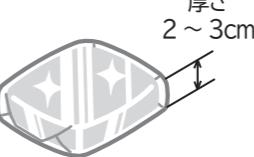
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■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、中まであたまりにくくなります。

厚さ
2~3cm



■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 あたためます。

●牛乳、豆乳は3 飲み物・牛乳、お酒は4 酒かん 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 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 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

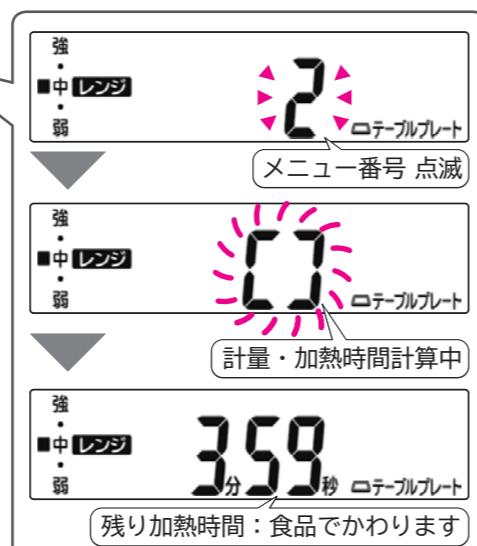
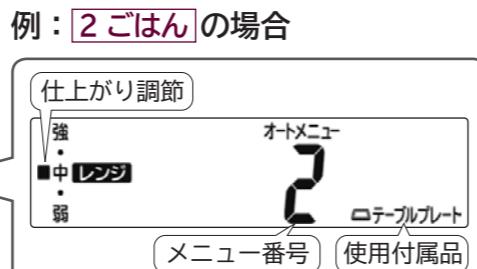
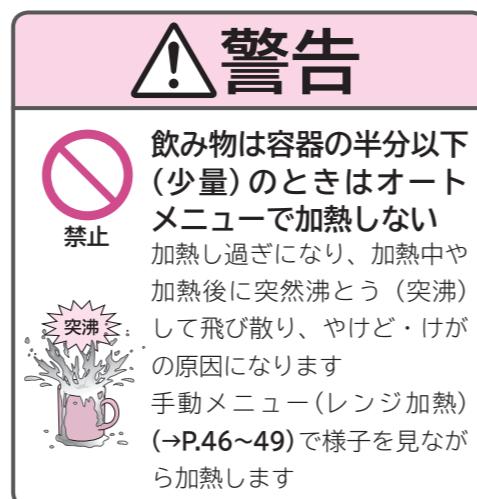
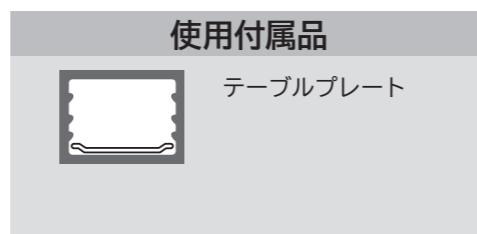
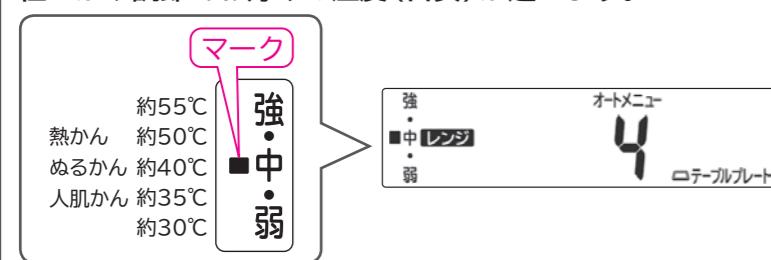
「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、 を押してスタートします。(P.28)

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)

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。



ごはんの上手なあたためかた

2ごはん

■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

■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



■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、ごはんとラップの間に隙間ができるようにはぴったりと包みます。加熱するときに上側になる面に、ラップが重ならないようにします。

3飲み物・牛乳 4酒かん

飲み物の上手なあたためかた

■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。

■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。



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

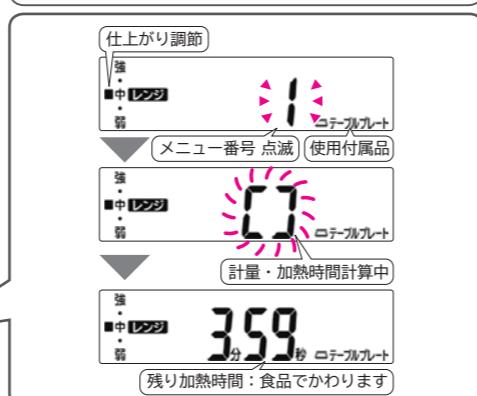
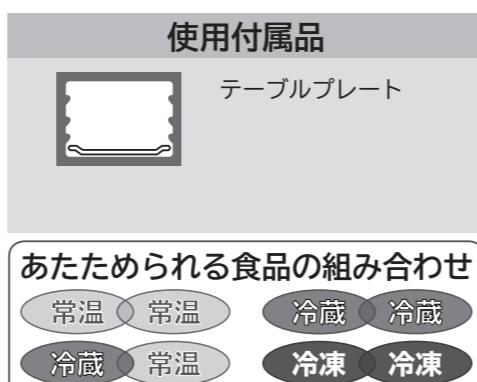
1 **あたためスタート** を押してスタートする

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○を回して食品の保存状態を選び、**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)



次の場合はうまく仕上がりません

- 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。

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に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。

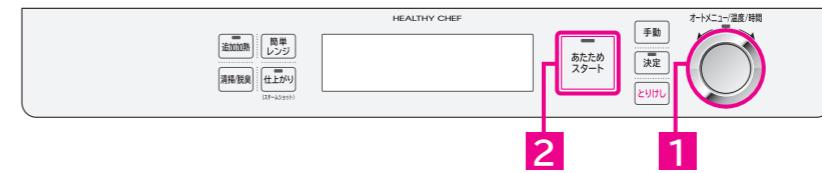
冷凍や冷蔵で保存した食品の

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。

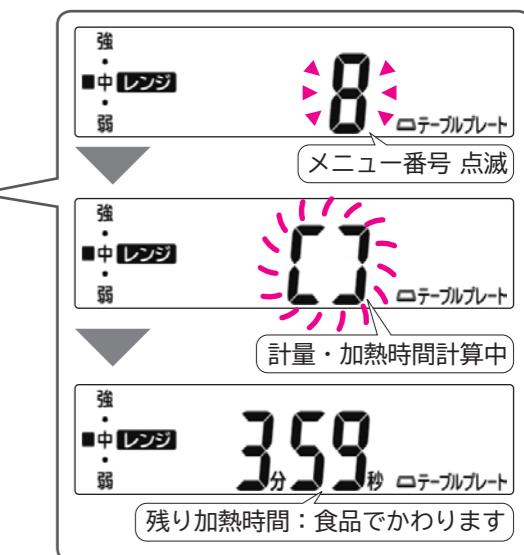
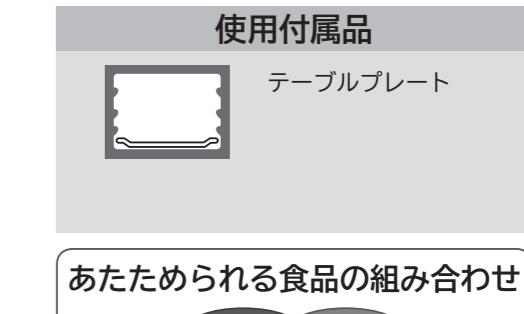
準備 冷凍した食品を左側、冷蔵した食品を右側にしてテーブルプレート中央に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 ○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めます。

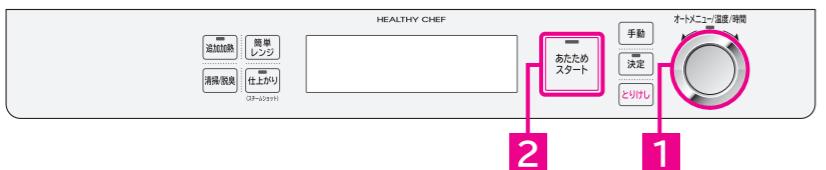
あたためる(オートメニュー)

スチームでふっくらあたため

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、ふっくらあたためます。

●**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

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

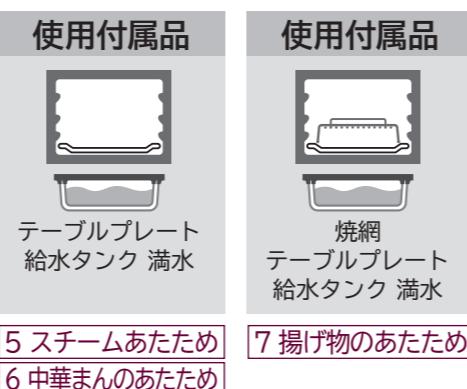
を押してスタートする

「常温/冷藏 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)



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ーマイ、焼きそばなどです。

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



■1回にあたためられる食品の分量は

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

■容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。(P.20, 21)

■冷凍のお総菜はうまくあたまりません
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かかります

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まで
紙をつけたまま加熱します。

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

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

■あんまんは
仕上がり調節やや弱または弱に合わせます。

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、過熱水蒸気オーブン【予熱無】180°C(P.58, 59)で様子を見ながら加熱します。

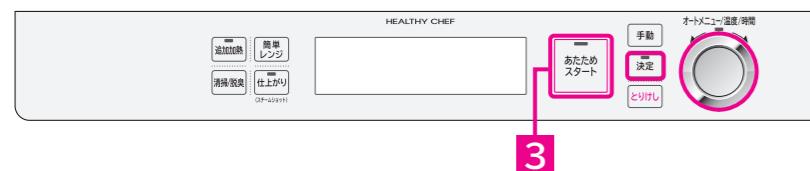
■加熱後に天ぷらなどの底面がベタつくときは
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

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。



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、 を押して「決定」する

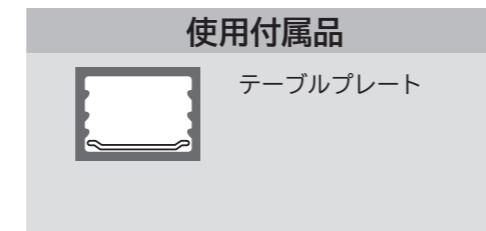
2 を回して「温度」を選ぶ

- 温度：-10 ~ 50°C (5°C単位)
- 前回選んだ温度を記憶しています。

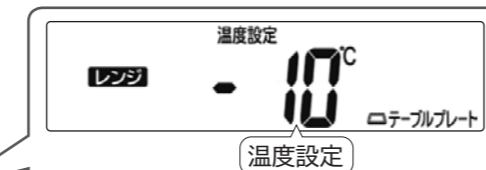
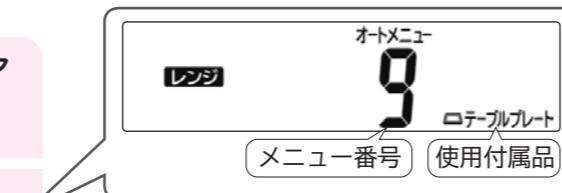
3 を押してスタートする

4 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.68)



例：アイスクリームを -10°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。



あたため(温度設定)による上手なあたためかた

■ 加熱室を十分に冷ましてから
赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりません。(→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。

9 あたため(温度設定)

■ バターをやわらかくするときは(→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(内ぶた含む)を外してからあたためます。
● 容器を直接テーブルプレートに置いてあたためます。

■ 1回にあたためられる分量は

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

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

■ 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)



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 ● 冷凍保存した食品のラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーにのせるトレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上に冷凍保存した食品をのせます

● 食品をのせたトレーをテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

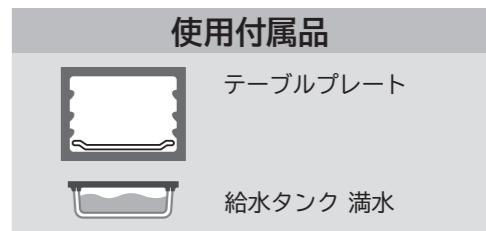
● 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 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)

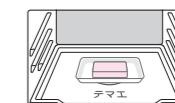
2 を押してスタートする

3 終了音が鳴ったら、食品を取り出す

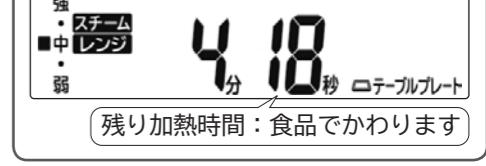
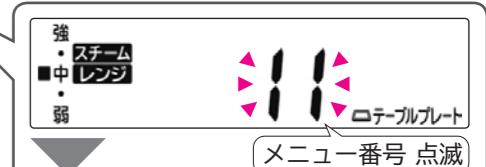
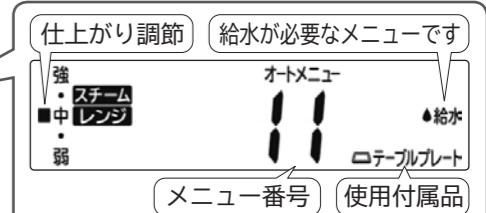
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.68)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)



冷凍した肉や魚の置きかた
テーブルプレートの中央に置く



例：11 ひき肉の場合

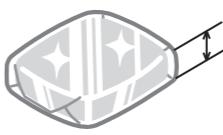


残り加熱時間：食品でかわります

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 10 薄切り肉	<p>●厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
	カレー・シチュー用肉の解凍 10 薄切り肉	<p>●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かたまり肉は12 鶏ブロック肉で解凍する。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
	ブロック肉の解凍 13 牛・豚ブロック肉	<p>●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。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
	骨付き肉・スペアリブの解凍 13 牛・豚ブロック肉	<p>●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。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
	とんかつ用・ステーキ用肉の解凍 14 とんかつ用肉	<p>●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、重ねず並べて置く。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
	しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍 14 とんかつ用肉	<p>●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。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~500gです。</p>
	ひき肉の解凍 11 ひき肉	<p>●ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
魚	から揚げ用肉の解凍 10 薄切り肉	<p>●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12 鶏ブロック肉で解凍する。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
	鶏もも肉・むね肉・ささみ肉の解凍 12 鶏ブロック肉	<p>●部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
	骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉の解凍 12 鶏ブロック肉	<p>●部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
	魚の刺身の解凍 15 刺身	<p>●刺身のサクを解凍する。</p> <p>●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。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
	魚の切り身の解凍 15 刺身	<p>●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、重ねず並べて置く。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
ひき肉	丸身魚の解凍 16 魚丸身	<p>●丸身の魚を解凍する。</p> <p>2尾以上同時に解凍するときは、重ねず並べて置く。</p> <p>●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。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>
	干物の解凍 16 魚丸身	<p>●魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねず並べて置く。</p> <p>●1回に解凍できる分量は、100~1000gです。</p>

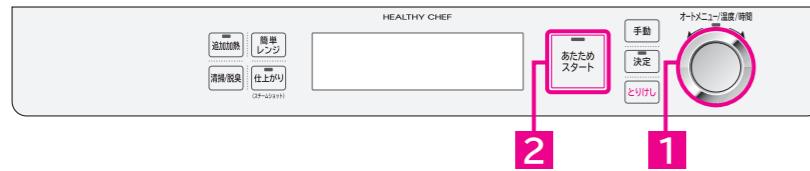
上手な解凍のしかた									
■1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は100~500g、それ以外は100~1000gです	分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。								
■発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます	<ul style="list-style-type: none"> トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます 陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。 スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。 								
■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します									
■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください	熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。								
■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します	アルミホイルは加熱室壁面やドアガラスに触れないようにしてください。触ると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアガラスが破損するおそれがあります。								
<table border="1"> <tr> <td>形状、太さ、厚み、種類</td><td>アルミホイルを巻く部分</td></tr> <tr> <td>太さや厚みが不均一</td><td>細い部分、薄い部分</td></tr> <tr> <td>大きなかたまり</td><td>側面</td></tr> <tr> <td>魚</td><td>頭と尾</td></tr> </table>		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
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	<ul style="list-style-type: none"> 分量が100g未満の場合 バラバラになって凍っている物 解凍が足りなかったとき -20°C以下の冷凍食品 								
100g未満	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	厚さ2~3cm(しゃぶしゃぶ用肉は約1cm)								
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。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

- 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

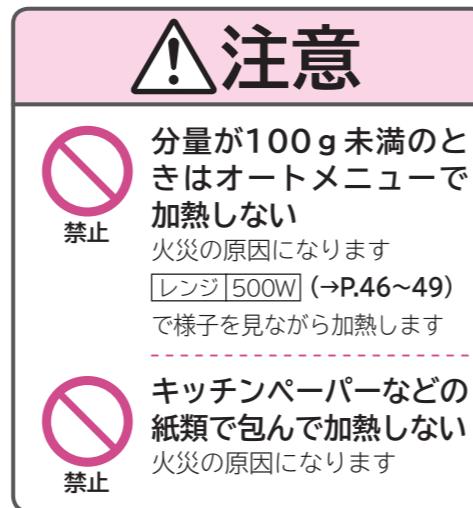
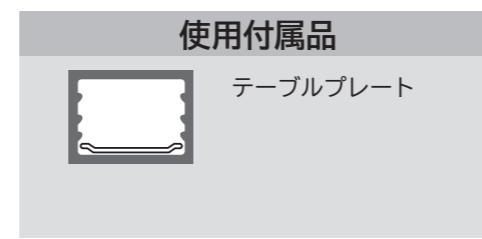
1 を回して「メニュー番号」を選ぶ

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

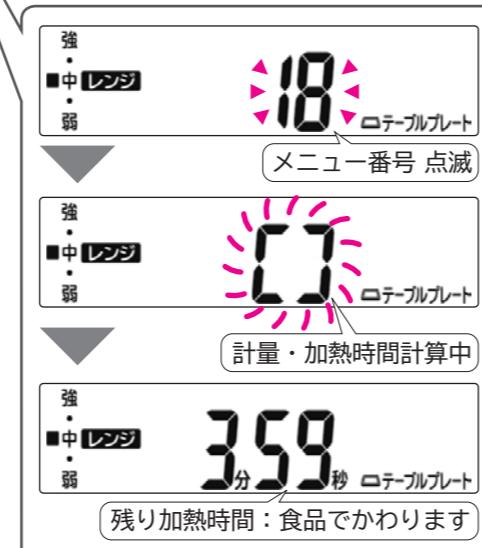
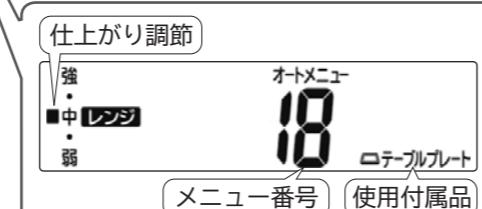
2 を押してスタートする

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)



例: 18 下ゆで根菜の場合



残り加熱時間: 食品でかわります

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



■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、ぴったりと包みます。
- じゃがいものなどの根菜を丸のまま
中央をあけてラップでぴったりと包みます。
加熱後は上下をひっくり返して3~5分ほどそのままおきます。
- アスパラガス
はかまを外し、穂先と根元を交互にし、包みます。

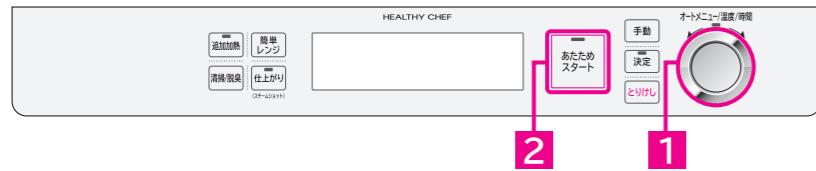
■仕上がり調節は

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

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

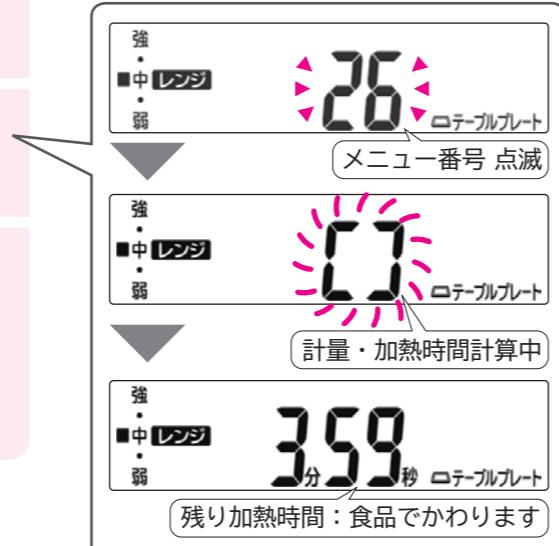
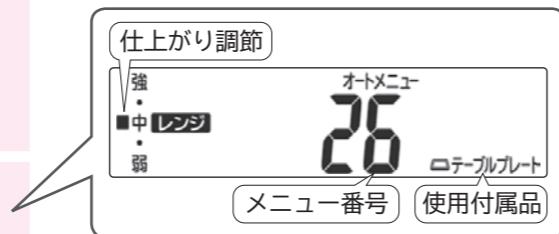
1 を回して「メニュー番号」を選ぶ
仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

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

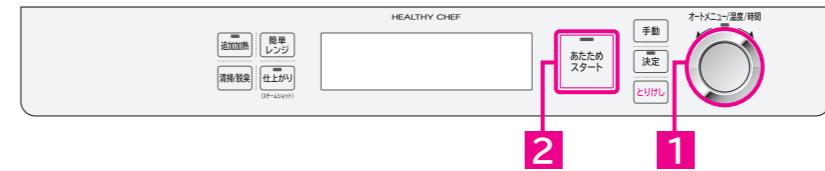
加熱室が冷めてからお手入れをする(→P.68)
給水タンク使用後はお手入れをします。(→P.69、70)

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)

2 を押してスタートする
51 トースト の場合は「枚数」を選ぶ
●決定 を押して決定します。
● を回して「1枚」「2枚」から選びます。

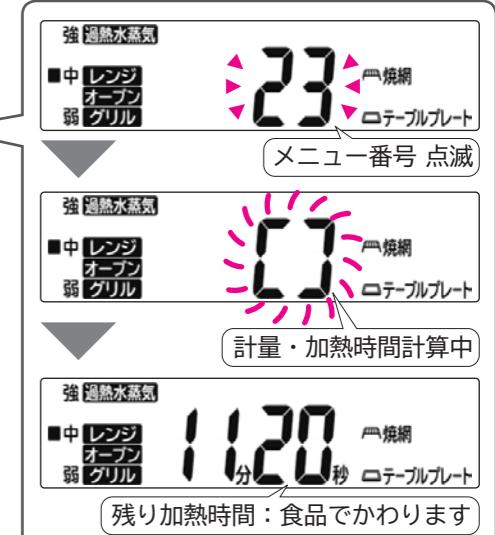
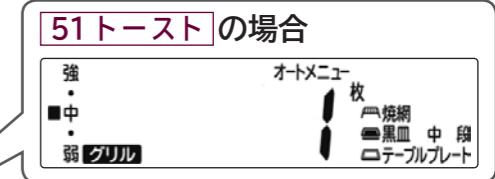
3 を押してスタートする
「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは を回して食品の保存状態を選び、 を押してスタートします。(→P.28)

1 を回して「メニュー番号」を選ぶ
51 トースト の場合は「枚数」を選ぶ
●決定 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 塩ざけ] 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

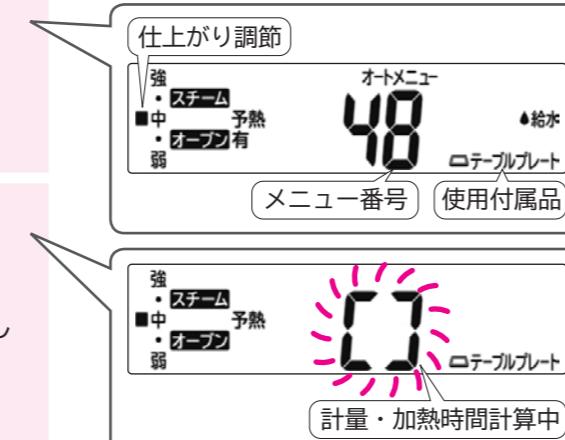
- テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
- スチーム・過热水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
- メニューに合った付属品に食品をのせておく手順②の予熱が終わったら加熱室に入れます。

1

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)

例: 48 シューカリームの場合



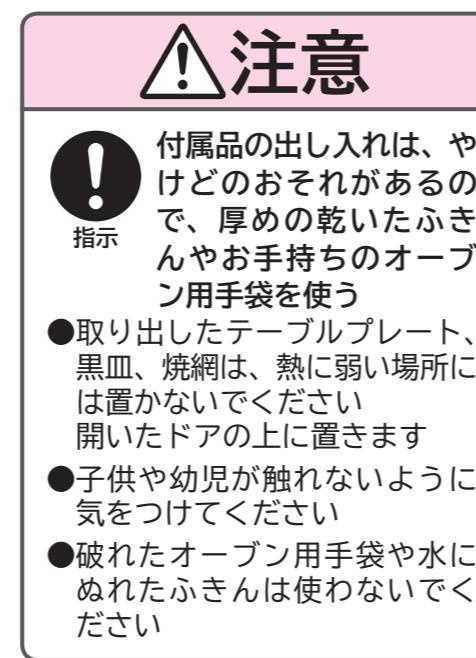
2

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③を押すと点灯します。消灯させるときは、再度③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

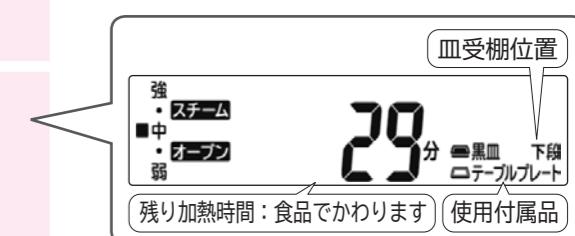


4

食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

5

④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

45

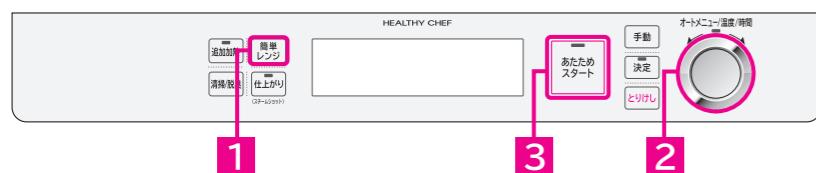
使いかた

44

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。



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。

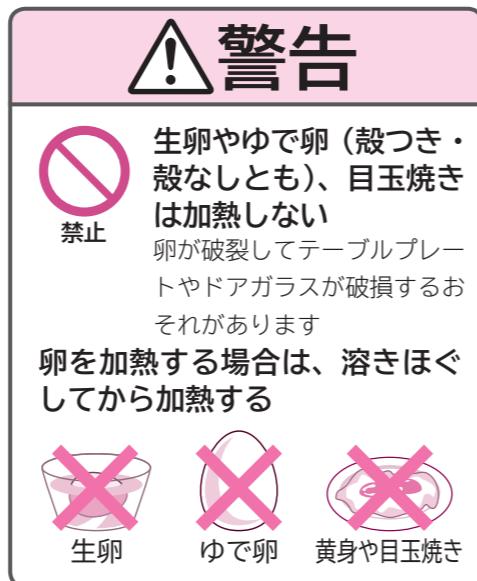
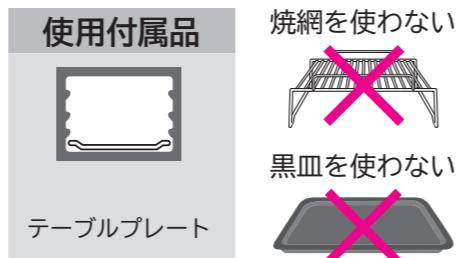
2 **○**を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～20分 設定できる単位時間(→P.64)

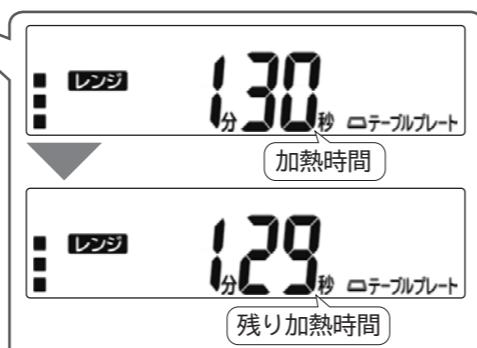
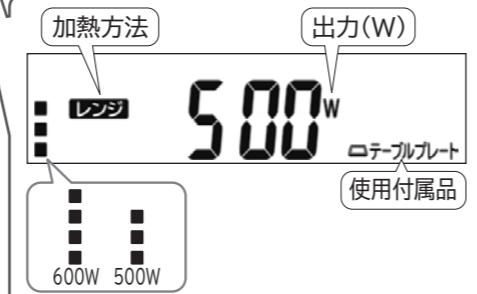
3 **- あたためスタート** を押してスタートする

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)



例：レンジ500Wで1分30秒加熱する場合



800W～100Wのレンジ加熱

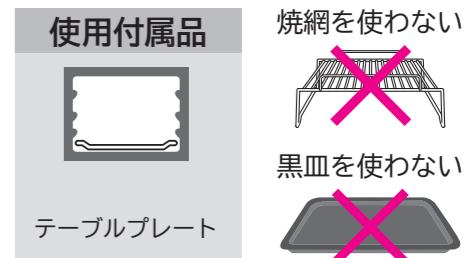
レンジの800W・600W・500W・200W・100Wから選びます。

●レンジ1000Wは手動メニューでは設定できません。

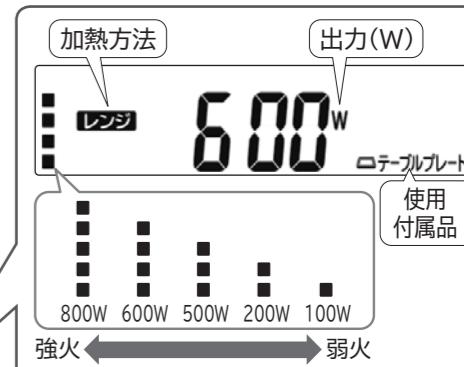
一部のオートメニューでのみ働きます。

●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。



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°C)の食品の[レンジ]600Wの加熱時間の目安(100g当たり)

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

食品の種類	生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類 	葉・果菜類 	1分~ 1分20秒	めん類 		50秒~ 1分10秒
	根菜 	1分40秒~ 2分10秒			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°Cのとき)の加熱時間に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。

また、夏と冬では多少加熱時間が違います。

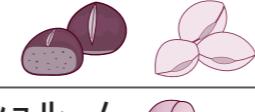
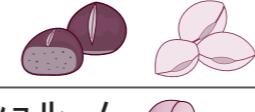
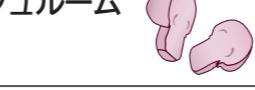
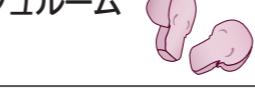
- [レンジ]500Wで加熱する場合は加熱時間を約1.2倍にします。
(食品温度が常温(約20°C)のとき)

少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

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。

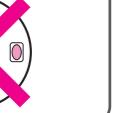
食品の種類と調理のコツ		
皮や殻つきの物 	いか、たこ、えびなど 	●表面に切り目を入れる。 ●[レンジ]200Wで控えめに加熱する。
栗、ぎんなん 	栗、ぎんなん 	●殻に割り目を入れる。 ●ラップなどのおおいをする。
マッシュルーム 	マッシュルーム 	半分に切る。
ひじき 	ひじき 	●ラップなどのおおいをする。 ●[レンジ]200Wで控えめに加熱する。
100g未満のさいの目野菜 (約1cm角) 	100g未満のさいの目野菜 (約1cm角) 	●水を多めにふりかける ●ラップなどのおおいをする。 ●[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱する。
とろみのある物 (シチュー・カレーなど)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

市販の冷凍食品のあたためかた

- 食品メーカーが指示するトレイや容器に入れます。

- 本製品では、冷凍食品を加熱するときは、中央に寄せて置きます。

冷凍食品のパッケージに記載されている置きかたはテーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応している物があります。本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、冷凍食品を端に置くなどすると、うまく仕上がりません。

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

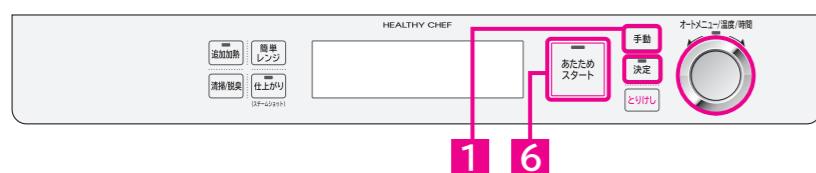
- レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示している[レンジ]600Wまたは[レンジ]500Wの時間を目安にして、若干長めに加熱します。

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 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

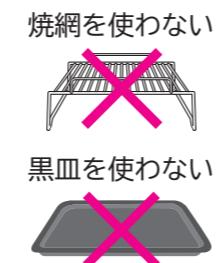
5 を回して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：10秒～90分 設定できる単位時間(→P.64)

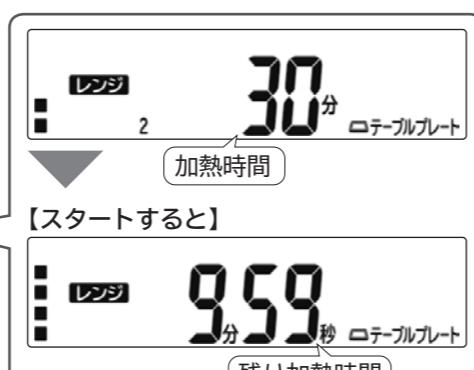
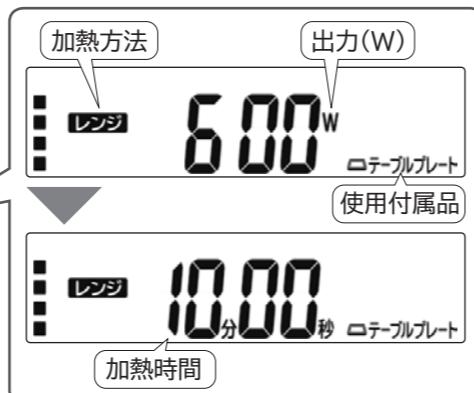
6 を押してスタートする

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)



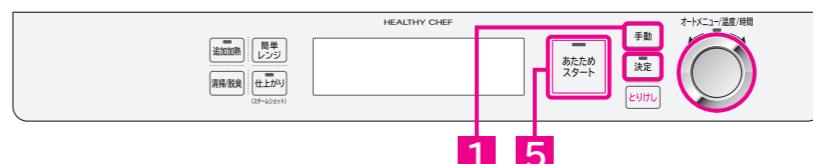
例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合



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 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 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 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)



！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

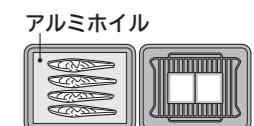
- 取り出した黒皿、焼網は、熱に弱い場所には置かないでください
開いたドアの上に置きます
- 子供や幼児が触れないよう気をつけてください
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

例: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ブンシートを敷いてください。 ●トーストは焼き時間の3/4が経過してから裏返し、さらに焼きます。(→P.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。

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。

使いかた

51

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ブンで調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

- 準備**
- テーブルプレートを取り外し、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 を回して「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。

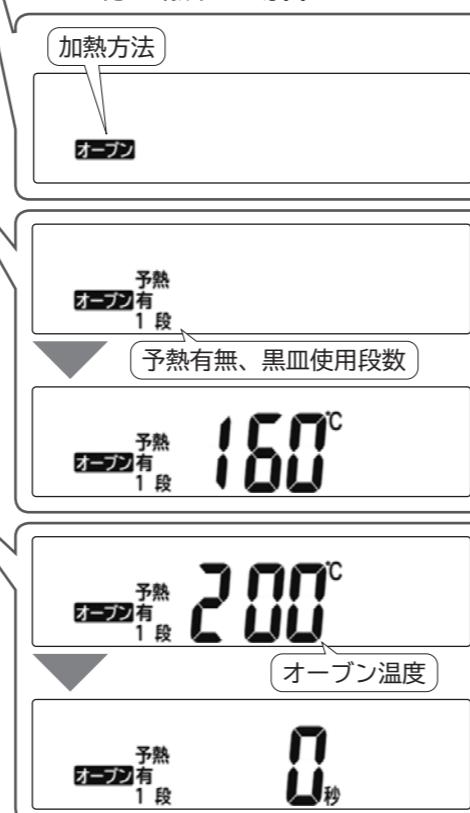
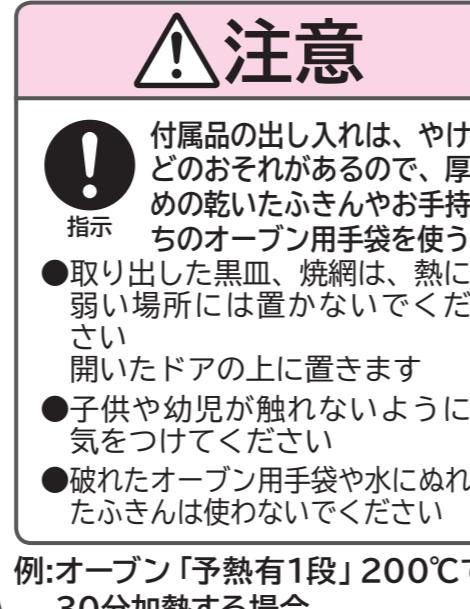
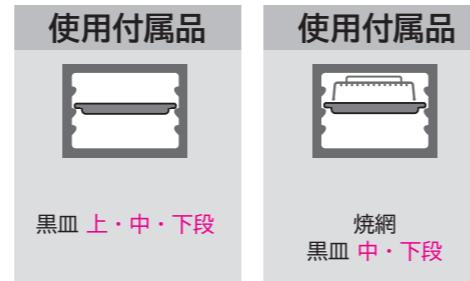
レンジ◀オーブン◀グリル◀スチーム◀過熱水蒸気◀発酵◀レンジ…

3 を回して「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 を回して「温度」を選び、決定を押して決定する
温度：100～250°C (10°C単位)、300°C

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



5 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 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。

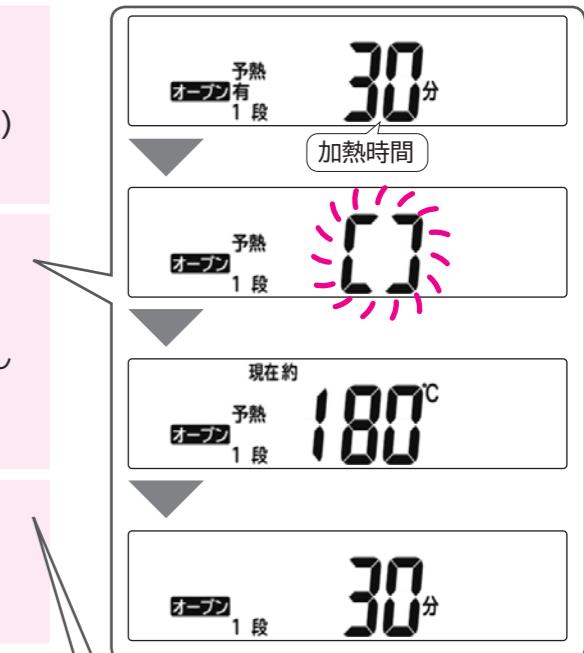
7 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

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。

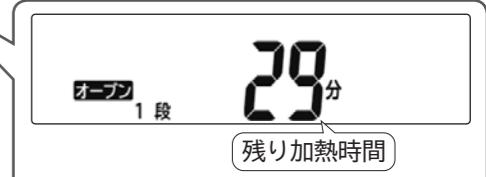
9 を押してスタートする

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、を回すと10°C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、を回すと10°C単位で増減できます。

●加熱時間をかえるときは、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。

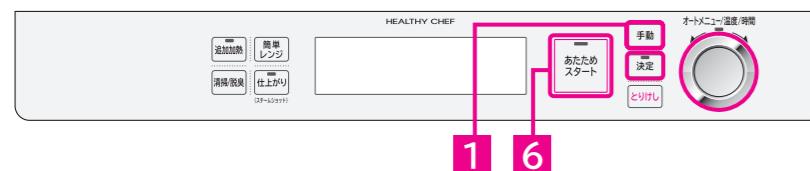
■2段で加熱する場合の黒皿の使いかたはレシピ集の記載に従います。

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黒皿の使いかたを参照します。

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ブンで調理します。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

- 準備**
- テーブルプレートを取り外す
 - 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 を回して「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。

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「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 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℃に切りかれます。
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は230℃です。



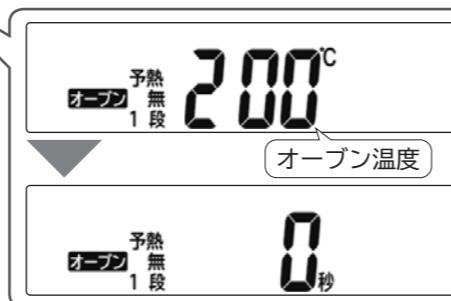
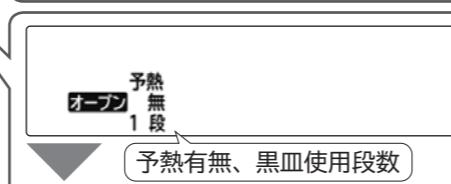
テーブルプレートを使わない



！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:オーブン「予熱無1段」200℃で30分加熱する場合



5 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 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)



オープンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中に温度と加熱時間をかえることができます。(→P.53)

使いかた

55

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)…

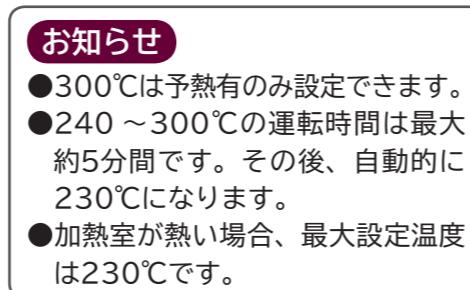
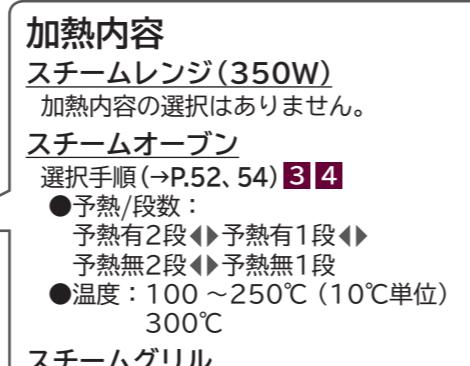
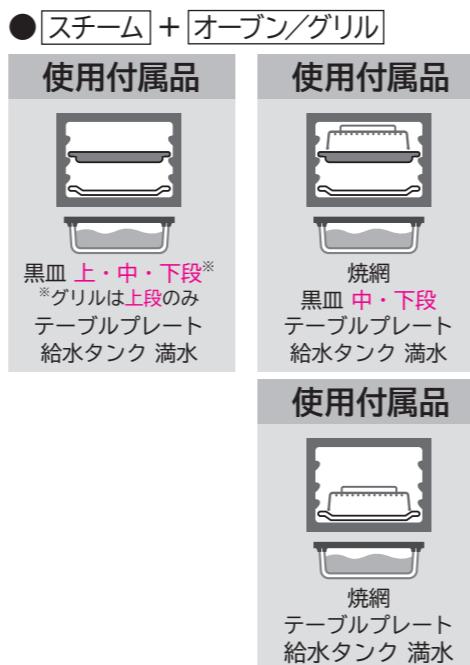
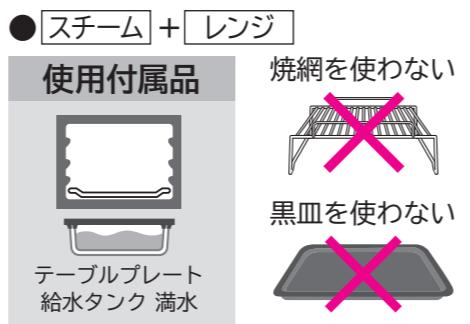
4 を回して「加熱内容」を選び、決定を押して決定する

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。



●予熱をしないメニューの場合

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)
●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 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)
●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)

オープン・グリルの上手な使いかた

■オープン

- 予熱中に温度をかけることができます。(→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)

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。

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。

1 手動を押して「手動」を選ぶ

2 リモコンを回して「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◀オーブン◀グリル◀スチーム◀過熱水蒸気◀
発酵◀レンジ…

3 リモコン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◀オーブン…

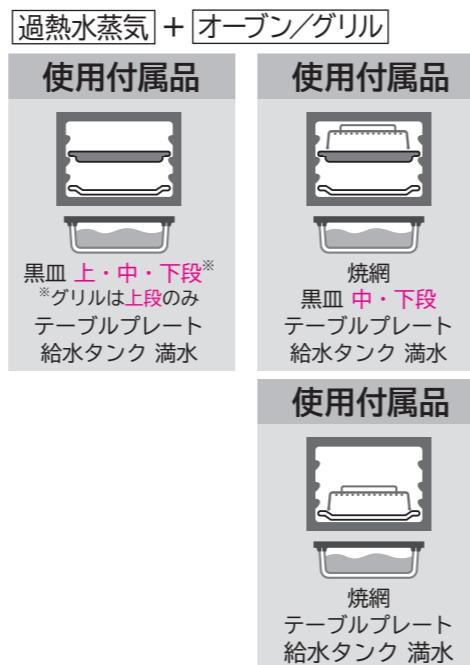
4 リモコンを回して「加熱内容」を選び、決定を押して決定する

5 リモコンを回して「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 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)
- 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 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 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)
- 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

- 予熱中に温度をかけることができます。(→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。

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 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 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。
スチームオーブン◆スチームレンジ◆スチームオーブン…

4 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。
2段◆1段◆2段…

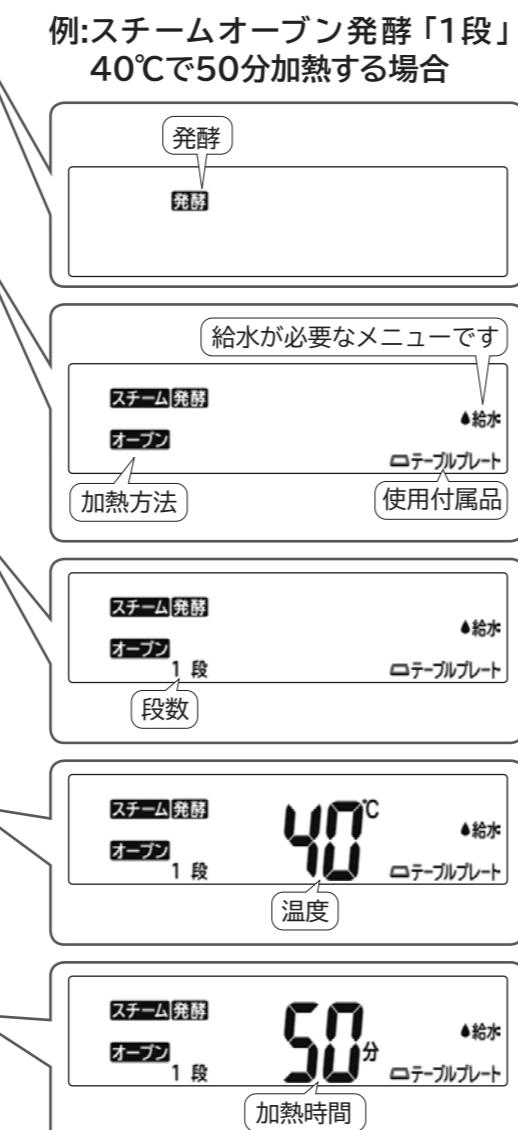
5 を回して「温度」を選び、決定を押して決定する
温度: 30 ~ 45°C (5°C単位)

6 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 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)



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 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 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 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 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)

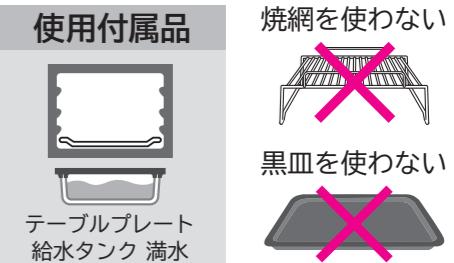
6 を押してスタートする

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)

発酵温度の目安

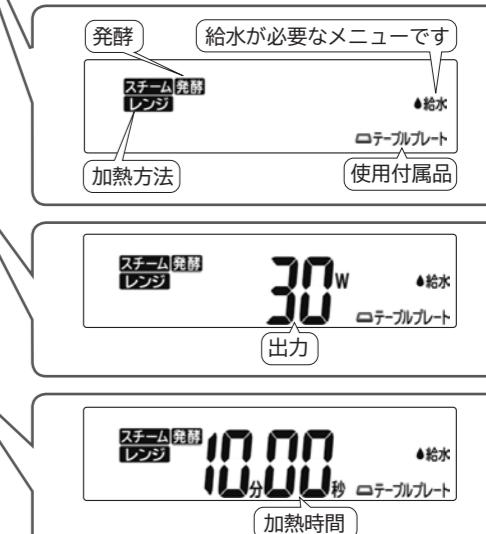
簡単パン(→P.190)の発酵前の温度が約25°Cの生地をスチームレンジ発酵[30W][10分]で加熱すると、加熱後の生地の温度は約30°Cになります。



注意

- 禁止** 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れないやけどの原因になります
- 禁止** 黒皿、焼網、金属製容器を使わない
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります
黒皿を使って2次発酵する場合は[スチームオーブン発酵]で加熱してください

例:スチームレンジ発酵30Wで10分加熱する場合

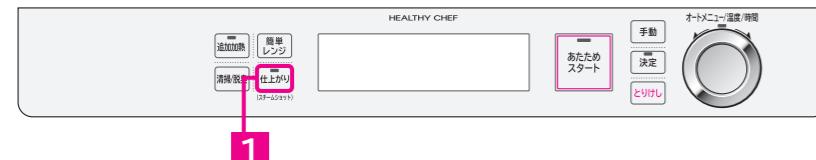


スチームレンジ発酵のコツ

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次発酵するときは、耐熱ガラスボウルにこね上げた生地を入れ、テーブルプレートに置き、[スチームレンジ発酵][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。



1

準備 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 加熱途中にスチームを入れたいタイミングで「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 $\frac{1}{2}$ が経過する前に入れるといいでしょう。
- 【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 $\frac{1}{2}$ が経過した時に入れるとよいでしょう。

お知らせ

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

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)

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。

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
500W	10秒～5分	10秒
	5～20分	30秒
200W	10秒～5分	10秒
	5～20分	30秒
100W	20～30分	1分
	30～60分	2分
	60～90分	5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

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「-」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 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	2分10秒～2分50秒 有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、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。		
さやいんげん さやえんどう	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。 オートメニューの場合は「やや強」に合わせる。	200g	2分20秒～2分50秒 有
	とうもろこし	筋を取り。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。		
かぼちゃ	かぼちゃ	皮をラップのかわりにするとときは、ひげを取り除く。	1本 (300g)	4分40秒～6分30秒 有
	にんじん さつまいも	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。		
根菜	里いも ごぼう れんこん	オートメニューの場合は「弱」に合わせる。 さつまいもの太い物は「中」に合わせる。	200g	4分～4分40秒 有
	じゃがいも 大根	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、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。 じゃがいも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 300g	4分40秒～5分20秒 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 レンジ 100W	ラップの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4～6分	-
いか(ロール)	100g	2～3分	-
えび	10尾(約200g)	3～5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	-
ひき肉	200g	5～7分	-
薄切り肉	200g	4～6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6～7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7～8分	-

ゆでて冷凍した野菜の解凍

ミックスベジタブル、枝豆、さやいんげんは、水にくぐらせて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 レンジ 600W	ラップの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	-
さやいんげん	200g	約1分40秒	-

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

メニュー名	分量	加熱時間 [レンジ200W]	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、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと大きくなるので、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ーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している[レンジ600W](→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

しつこ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	-
シユーマイ	12個(170g)	2分30秒~3分	-
肉まん	1個(100g)	1分30秒~1分50秒	-
焼きそば	1人分(250g)	3~4分	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒~1分20秒	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分~2分30秒	-
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分~2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	2分~2分30秒	-
煮魚	1切れ(100g)	2分~2分30秒	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒~1分50秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分~1分30秒	-
冷凍シーマイ	15個(240g)	7分~8分30秒	-
冷凍肉まん	1個(100g)	2~3分	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3~4分	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3~4分	-

オーブン・グリル調理

- 代表メニューのみ記載しています。
- 手動メニューで調理をするときは、類似したメニューを参照してください。
- 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。
- 使用的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	
焼肉	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	250°C	20~28分	18~26分	86
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段	220°C	30~45分	45~56分	87
魚介	塩ざけ	4切れ	黒皿・上段	210°C	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	
キッシュ	マカロニグラタン	4皿	オーブン	210°C	24~34分	97	
	えびのドリア	1皿			99	99	
	ラザニア	1皿			99		
スイーツ	スponジケーキ	直径15cm	オーブン	170°C	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	直径20cm	オーブン	170°C	40~48分	42~50分	160
	直径20cm	直径21cm			42~50分	46~52分	
パウンドケーキ	19×8.5×6cm	19×10×8.5cm			40~50分	58~64分	
スイートポテト	12個	黒皿・中段	オーブン	200°C	15~22分	16~22分	164
	12個	黒皿・下段			26~32分	34~44分	
	24個	黒皿・上下段			16~24分	20~30分	
型抜きクッキー	48個	黒皿・中段	オーブン	170°C	30~40分	16~24分	172
	96個	黒皿・上下段			34~44分	20~30分	
柔らかプリン	6個	黒皿・下段			16~24分	20~30分	
パン	バターロール	12個	オーブン	180°C	13~20分	13~20分	184
	24個	黒皿・上下段			20~30分	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			29~36分	29~36分	

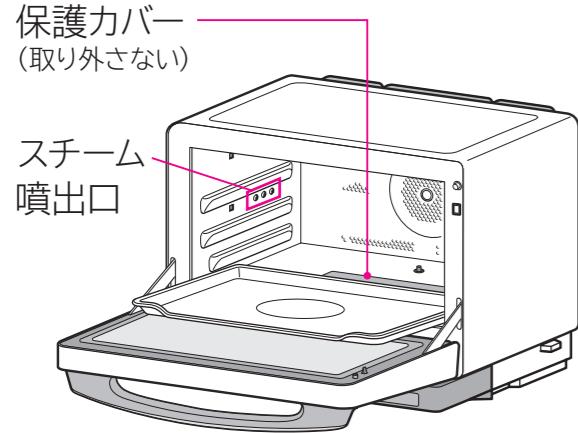
お知らせ

- 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 $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{3}{4}$ 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。

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、かたく絞ったぬれふ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

かたく絞ったぬれふきんでふきります

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれふ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ふ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

かたく絞ったぬれふきんでふきます

- スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれふ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

清掃

(加熱室の汚れをとる)

清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取
りやすくなります。

準備

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
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。

水抜き

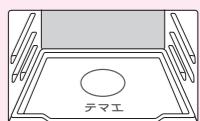
(本体に残った水を抜く)

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
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「ゴポッ」とポンプが水を
吸う音がしますが異常ではありません。

4

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

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、お湯が飛び出することがあります

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います
やけどの原因になります
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口
やネジ部が高温になっていることがあります

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。

●衝撃を加えると割れるおそれがあります

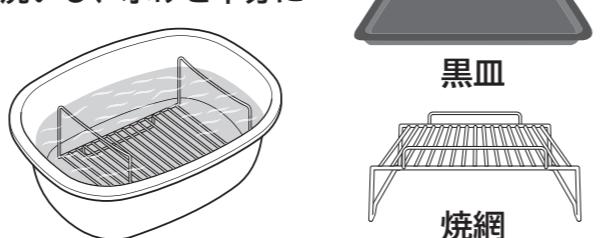
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。
そのまま使用すると故障の原因になります。



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て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。

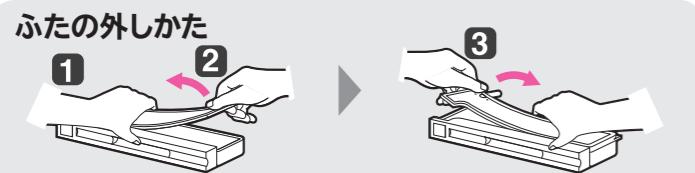


給水タンク

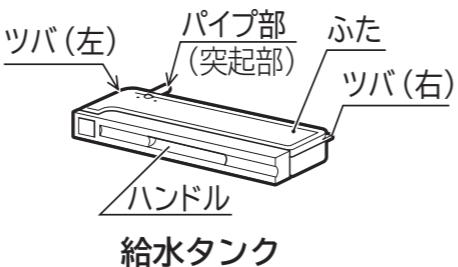
●お手入れの際はふたを外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします

●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。



●お手入れ後は水けを十分にふき取ります



！注意

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
禁止

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 ●料理のでき具合が悪い ●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上手にできないことがある ●スチームメニューの食品の仕上がりが悪い
	●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。
	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）
2 ごはんあたため	●ごはんでごはんがあたまらない仕上がりにむらがみられる ●2ごはんで常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる ●2ごはんで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる ●5スチームあたためでごはんがうまくあたまらない
	●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しまんか。かたまりになっていると中まであ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。
	●ごはんの分量（重量）に対して、重過ぎる容器を使っていますか。ごはんの分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。（→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てしまんか。かたまりになっていると中まであ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。
うまく仕上がらない・お困りのときは	●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ません。
	●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とき(つづき)

こんなときは	確認してください／直しかた	こんなときは	確認してください／直しかた	
2 ごはんのあたため(つづき)	ごはんがぱさつく	●[5スチームあたため]を使うか、[2ごはん]で加熱するときは、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。 ●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けでうまく仕上がりません。	食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量(重量)に対して、重すぎる容器を使っていませんか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。 ●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーや重量センサーが正しく働きません。100g以上にしてください。 ●オートメニュー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。 [レンジ]600Wまたは[レンジ]500Wで様子を見ながら、加熱を追加してください。 ●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。 [レンジ]600Wまたは[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱してください。
	[2ごはん]で冷凍ごはんがあたたまらない仕上がりにむらがみられる	●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) ●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) ●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。		
	牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくありませんか。容器の大きさ、重さに対して半分以下の分量のときは[レンジ]500Wであたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 [レンジ]500Wであたたまり加減を見ながら加熱してください。 ●メニューを間違えていませんか。[1おかず]で加熱すると熱くなり過ぎます。 [3 飲み物・牛乳]で加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を[やや強]または[強]に合わせて加熱します。 ●加熱前後で、よくかき混ぜます。	
	牛乳がぬるい	●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。 ●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていますか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。	4 お総菜のあたため(つづき)	冷凍保存した食品があたたまらない
4 お総菜のあたため	食品をあたためても熱くならない	●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。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がり調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、陶器・磁器(茶わんなど)に入れて仕上がり調節[中]に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。	市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらがみられる	●冷凍食品メーカーが表示している[レンジ]600Wまたは[レンジ]500Wの時間を目安にして、若干多めに加熱します。 ●テーブルプレートの中央に置いてあたたまり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。 ●仕上がりがぬるかったときは、[レンジ]600Wまたは[レンジ]500Wで様子を見ながら、加熱を追加してください。

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)状態に仕上げます。加熱後、3~5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 脂身が上になってしまいかね。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。
- 食品(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によってオートメニューを使い分けます。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。

食品が煮えた

- 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、オーブ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。

野菜がうまくゆであがらない

- 野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。
- ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがらません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。
- ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
- メニューを間違えていませんか。**1おかず**で加熱するとうまく仕上がりません。葉菜・果菜は**17下ゆで葉・果菜**で、根菜は**18下ゆで根菜**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、洗った後の水けを切らない状態で、ラップで包みます。
- ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかりと包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。

ブロッコリーなどの果菜を包むときは

ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないように並べ、ラップでぴったりと包みます。

じ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。**レンジ500W**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

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。
- 生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

8
スイーツ

ケーキのふくらみが悪い

- 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。

9
その他

焼き色にむらがある

生地の大きさや厚みはそろえてください。

ふくらみが悪い

- 分量は正しく計りましたか。
- 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。

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。

お困りのとき



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

現象	原因
1 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない <ul style="list-style-type: none"> ●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●液晶表示部に「」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) (→P.14) ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常なりませんか。
	加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない <ul style="list-style-type: none"> 排気口や吸気口がふさがれたまま、加熱をしていませんか。 本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。 本体が冷めてから、据え付けを確認し (→P.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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 「常温/冷藏 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 <ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。5°C以下の環境ではスチームが出にくくなっています。 ●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)
	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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。
2 音	加熱中「キーン」と音がする <ul style="list-style-type: none"> モータの運転音です。異常ではありません。
2 音	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする <ul style="list-style-type: none"> 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。
2 音	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする <ul style="list-style-type: none"> 高温のため、加熱室が膨張する音がありますが、故障ではありません。
2 音	スチーム使用中に音がする <ul style="list-style-type: none"> 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。
2 音	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする <ul style="list-style-type: none"> 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。

現象	原因
2 音	電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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かわります。「メロディー音」、「電子音」、「無音」の切り替えができます。(→P.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 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る <ul style="list-style-type: none"> ●黒皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアガラスなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分がついていませんか。
	初めてオーブンを使つたとき煙がでた <ul style="list-style-type: none"> 加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。(→P.15)
	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た <ul style="list-style-type: none"> 加熱室壁面が汚れています。食品くずや油分がついていませんか。かたく絞ったぬれぼきんでふき取ってください。
3 火花・煙・付着物	スチーム噴出口に白い付着物が残る <ul style="list-style-type: none"> 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。かたく絞ったぬれぼきんでふき取ります。
4 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、液晶表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる <ul style="list-style-type: none"> 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。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる <ul style="list-style-type: none"> スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。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 <ul style="list-style-type: none"> オーブン予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。 加熱室(庫内)の様子を見たいときは 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 <ul style="list-style-type: none"> 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。

お困りのとき(つづき)

現象	原因
5 設定・表示	液晶表示部に「H」と表示されている(「デモモード」になっている) 「H」を3回押し、 <small>あたため</small> 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「H」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°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に230°Cに切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20°C上下するまた断続音がある 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。
	過熱水蒸気が出ているのがわからない オープン、グリルと組み合わせて加熱しているため加熱室の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる 少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
6 その他	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 C00 ロチルカット	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ドアを閉めて、トリケンを押します。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 C01	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、トリケンを押します。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 C02 ロチルカット	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、トリケンを押します。 くり返し表示される場合は、トリケンを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 C06	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。またはトリケンを押して、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 C18	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	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 冷却中	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(28茶わん蒸し、47柔らかプリン、発酵など)は加熱室内の温度が高いうまく仕上がりません。加熱室を冷ましてから調理してください。	加熱室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)、加熱途中でトリケン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 H11 H54	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 ●部品の故障表示	トリケンを押します。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 もくじ

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

魚介

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

野菜

66 焼き野菜	94
66 野菜のマリネ	95
手動 トマトのチーズ焼き	95
24 焼きいも	95
24 ベークドポテト	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
ホワイトソース	97
市販の冷凍グラタン	97
25 えびのトマトソースグラタン	98
25 煮干し粉入りニヨッキのグラタン	98
25 えびのドリア	99
25 ラザニア	99
手動 ほうれん草のキッシュ	99



焼き物

グラタン・キッシュ

いため物

蒸し物

揚げ物

煮物

だし・スープ・汁物

ゆで物

セットメニュー

あたため

スイーツ

パン・ピザ

ごはん物

いため物(油を使わないいため物)

26 焼きそば	10分	100
67 明太子の塩こうじ焼きそば	10分	100
68 焼きうどん	10分	101
27 チンジャオロウスー	10分	101
69 牛肉とピーマンの塩こうじいため	10分	102
70 えびの塩こうじいため	10分	102
71 豚肉とピーマンのみぞぼろ	10分	102
72 ホイコウロウ	10分	103
73 プルコギ	10分	103
74 にらレバいため	10分	103
75 ゴーヤーチャンプルー	10分	104
76 ペペロンチーノ風野菜いため	10分	104
77 ほうれん草の塩こうじソテー	10分	104
78 なすのみぞいため	10分	105
79 ジンギスカン		105
80 えびチリ		105

蒸し物

28 茶わん蒸し		106
手動 手作り豆腐		106
29 肉シューまい	10分	107
81 えびシューまい	10分	107
82 豚肉としょうがの蒸し物	10分	108
83 なすときのこの蒸しサラダ	10分	108
84 蒸し野菜のベーコン巻き	10分	109
84 蒸し野菜の油揚げ巻き	10分	109
30 枝豆	10分	110
85 サラダチキン	10分	110
86 鶏肉の塩こうじ蒸し	10分	111
87 かぼちゃの塩こうじ蒸し	10分	111
88 鶏の簡単蒸し	10分	112
香味ソース		112
梅肉ソース		112
89 鶏のアジア風簡単蒸し	10分	112
90 鶏の酒蒸し		113
31 あさりの酒蒸し	10分	113

揚げ物(ノンフライ)

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



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。
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

107	煮込みハンバーグ	122
108	豚の角煮	122
36	ロールキャベツ	123
36	ビーフシチュー	123
36	ポークシチュー	123
109	カレー（ポーク&ビーフ）	124
手動	リメイク カレー春巻き	124
	カレー（ポーク&ビーフ）のリメイク	
手動	リメイク ベトナムカレードリア	124
	カレー（ポーク&ビーフ）のリメイク	
手動	おでん	124
110	肉じゃが	125
手動	リメイク 肉じゃがの袋煮	125
	肉じゃがのリメイク	
手動	リメイク 肉じゃがコロッケ	125
	肉じゃがのリメイク	
111	マー婆ーなす	125
112	簡単肉じゃが	126
112	かぼちゃの煮物	126
112	里いもの煮物	126
113	肉豆腐	127
113	なすの煮びたし	127
113	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	127
37	ぶり大根	128
114	かれいの煮つけ	128
115	きんめだいの煮つけ	128
116	さばのみぞ煮	129
117	いもたこ	129
手動	リメイク いもたこアヒージョ	129
	いもたこのリメイク	
手動	リメイク いもたこのサラダピザ	129
	いもたこのリメイク	
118	かぼちゃの含め煮	130
手動	リメイク かぼちゃの豆乳スープ	130
	かぼちゃの含め煮のリメイク	

スープ・だし・汁物

手動	クラムチャウダー	135
手動	ミネストローネ	135
126	トムヤムクン	136
38	かつお昆布だし	136

ゆで物

17	ほうれん草のおひたし	138
17	野菜サラダ	138
17	もやしのナムル	138
17	キャベツの酢漬け	138



セットメニュー・2品同時

おかずセット

127	鶏の照り焼きセット	140
128	塩さばセット	140
129	あじフライセット	140
130	ピーマンの肉詰めセット	141

朝食セット

134	トーストセット	144
134	トースト（プレーン）	144
134	ピザトースト	144
134	チエルシートースト	144
134	アップルトースト	144
134	フレンチトースト	144

2品同時オーブン

手動	鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き	148
手動	鶏から揚げ＆焼き野菜	148
手動	さけムニエル＆トマトのチーズ焼き	148
手動	さけムニエル＆焼き野菜	148

あたため

2	ごはん	150
3	飲み物・牛乳（牛乳・お茶、コーヒー）	150
4	酒かん	151
5	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
6	中華まんのあたため	152

スイーツ

44	スポンジケーキ（デコレーションケーキ）	154
手動	チーズケーキ	156
手動	スフレチーズケーキ	156
135	ガトーショコラ	157
手動	ロールケーキ（プレーン）	158
手動	モカラロールケーキ	159
手動	抹茶ロールケーキ	159
45	シフォンケーキ（プレーン）	160
45	カプチーノシフォンケーキ	161
45	ココアシフォンケーキ	161
45	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	161
46	カップケーキ	162
136	シフォンカップケーキ	162
137	ショコラカップケーキ	163
138	カップケーキサレ	163

131	ぶりの照り焼きセット	141
132	鶏のから揚げセット	141
133	メンチカツセット	141
	おかずセットの副菜	142

134	おにぎりセット	145
134	しょうゆ焼きおにぎり	145
134	みそ焼きおにぎり	145
134	チャーハンセット	145
134	簡単チャーハン	145
	朝食セットの副菜	146

手動	マフィン&プチパイ	149
手動	マフィン&ボーロ	149
手動	ブラウニー&プチパイ	149
手動	ブラウニー&ボーロ	149

7	揚げ物のあたため	152
9	あたため（温度設定）（チョコレート、ベビーフード、バター）	153
1	おかず（カレー・丼物の具（アルミパックのレトルト食品））	153

139	パウンドケーキ（プレーン）	164
139	チョコバナナパウンドケーキ	165
139	りんごパウンドケーキ	165
139	カラメルパウンドケーキ	165
139	マーブルパウンドケーキ	165
手動	ブラウニー	166
手動	ナッツとベリーのブラウニー	167
47	スイートポテト	167
手動	アップルパイ	168
手動	りんごのプリザーブ	168
48	ショートクリーム	169
	カスタードクリーム	169
48	エクレア	170
手動	ココアマカロン	170
	塩キャラメルクリーム	170



スイーツ

手動 抹茶マカロン	171
手動 桜色のマカロン	171
手動 マドレーヌ	171
手動 マフィン	171
49 型抜きクッキー	172
49 絞り出しクッキー	173
49 アーモンドクッキー	173
49 スノークッキー	173
140 らくらくクッキー	174
141 アメリカンマシュマロクッキー	174
50 柔らかプリン	175
50 かぼちゃプリン	175
手動 プリン	175
142 コーヒーゼリー ^{10s}	176

パン・ピザ

パン

51 手動 トースト（裏返し）	182
手動 スチームトースト（裏返し）	183
52 バターロール（ロールパン）	184
52 栗くりパン	185
53 フランスパン（バタール・クーペ）	186
53 ブール	187
53 シャンピニオン	187
53 ベーコンエビ	187
手動 山形食パン	188
手動 メロンパン	189
146 簡単パン	190

ピザ

54 クリスピーピザ	194
市販のピザ	194

ごはん物・麺

ごはん物

手動 炊飯（ごはん）	196
手動 五穀ごはん	196
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 ^{10s}	198
55 カルボナーラ ^{10s}	198
56 ペペロンチーノ ^{10s}	199

レシピ集の見かた

調理分類

焼き物【肉】

メニュー番号

ハンバーグ



盛りつけは一例です

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
約25分	黒皿 中段 テーブルプレート

作りかた

- 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。
- あら熱を取り、⑥を加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、中段に入れ19ハンバーグ(→P.43)で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターーソースをよく混ぜ合わせてかける。

作りかたで使用する
調理メニューの使いかた

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。

材料	4人分(4個)
①玉ねぎ（みじん切り）	100g
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	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、 ウスターーソース	各適量

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

ビーフハンバーグ

手動レシピの場合
(例) プリン

手動	過熱水蒸気 オープン	使用付属品
	140°C 25~36分	黒皿 中段 テーブルプレート
		給水タンク 満水

手動メニューの主な加熱方法

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）」

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）

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。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位 g）(1mL = 1cc)

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

焼き物 [肉]

オート 19 ハンバーグ



加熱時間の目安		使用付属品
約 25 分	<td>黒皿 中段 テーブルプレート</td>	黒皿 中段 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(4個)	
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)	100g	
バター	15g	
合びき肉	300g	
パン粉	カップ ¾ (約30g)	
Ⓑ 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、 ウスターーソース	各適量	

ハンバーグのコツ

- 生地の作りかたは
ねらいようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作つて加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 1~2人分は
仕上がり調節弱で加熱します。
- 形を作るときは
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 生地作りにフードプロセッサーを使って作るときは
それぞれの取扱説明書を参照します。
- 冷凍して焼く場合は
作りかた①~③の下ごしらえをし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ(→P.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、黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

応用 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考し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れレンジ600W 約2分30秒(→P.47~49)で加熱する。
- あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。
- 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。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターーソースをよく混ぜ合わせてかける。

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	<td>黒皿 中段 テーブルプレート</td>	黒皿 中段 テーブルプレート
約 25 分		
1回に作れる分量	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考する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグの作りかた①~③を参考して下準備し、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- 食品を入れずに40ハンバーグ(脱脂)(→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、トマトケチャップとウスターーソースをよく混ぜ合わせてかける。

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	

ピーマン	6個
玉ねぎ(みじん切り)	130g
Ⓐ バター	大さじ1(約12g)
豚ひき肉(または合びき肉)	260g
パン粉	20g
Ⓑ 卵(溶きほぐす)	1個
塩	小さじ ½ 少々
こしょう	小麦粉(薄力粉)
	適量

作りかた

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

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
材料	

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。
- 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。
- ②を焼網の中央にのせる。
- 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。
- 加熱後、冷蔵室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。
- 肉は冷蔵室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。
- 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。
- 加熱終了後、焼きむらが気になるときは
焼網の前後を入れかえ、オーブン予熱無1段210°C(→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 給水タンク 満水
1回に作れる分量 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
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は合わせた④と一緒にポリ袋(市販)に入れ、15 分程度おく。
- 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[58 焼き豚] (→P.43) で加熱する。加熱後、3 分程度おき、切り分ける。

手動 スペアリブ



手動	使用付属品
オープン 210°C 40 ~ 46 分	黒皿 中段 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(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
ウスターーソース	大さじ 1
赤ワイン	大さじ 3
しょうゆ	大さじ 1
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ 1/4
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

- スペアリブは骨にそって 3/4 ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日程度おく。
- 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、中段に入れオープン予熱無 1段 210°C 40 ~ 46 分 (→P.54, 55) で加熱する。
- ③に②を広げて並べ、テーブルプレートに置き[59 豚のしょうが焼き] (→P.43) で加熱する。

オート 59 豚のしょうが焼き



手動	使用付属品
オープン 210°C 40 ~ 46 分	黒皿 中段 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

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

作りかた

- 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。
- 豚肉を合わせた④に 15 分程度つけておく。
- ①に②を広げて並べ、テーブルプレートに置き[59 豚のしょうが焼き] (→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
Ⓐ 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
Ⓑ 砂糖	少々

作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶす。
- Ⓑ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[21 鶏のハーブ焼き] (→P.43) で加熱する。

鶏のハーブ焼きのコツ

骨付き肉は
仕上がり調節強で加熱します。

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
みりん	大さじ 1
Ⓐ 砂糖	小さじ 1
Ⓑ しょうが汁	少々

作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに 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。
- Ⓑ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[22 鶏の照り焼き] (→P.43) で加熱する。

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 中段 テーブルプレート
1回に作れる分量 4 人分	給水タンク 満水

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)
※ 3 食品を入れずに[41 鶏のハーブ焼き(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。

材料(4人分)

鶏のハーブ焼きの材料を参照する。

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏のハーブ焼きの作りかた①を参考して下準備し、皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに[41 鶏のハーブ焼き(脱脂)] (→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。

鶏の照り焼きのコツ

- 市販のたれは好みでⒶ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ブ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。)

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[レンジ] 500W (→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。

手動 ローストチキン



手動 オープン	使用付属品 黒皿 下段
予熱 約 6 分 210°C 70 ~ 80 分	

材料 1羽分

若鶏 (内臓抜き、約 1.2kg の物)	1羽
レモン	½ 個
塩	小さじ 2
こしょう	少々
にんじん (輪切り、1cm 幅に切る)	100g
玉ねぎ (輪切り、1cm 幅に切る)	100g
セロリ (葉を取り除き、4 ~ 5cm 幅に切る)	100g
サラダ油	適量
グレービーソース	適量

作りかた

- 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸で、しばって形を整える。
- 黒皿にオープンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に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°C 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 オープン	使用付属品 黒皿 中段
210°C 23 ~ 30 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 小麦粉 (薄力粉)	各少々 適量

手動 焼きとり



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

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 みりん 砂糖 サラダ油	カップ ½ カップ ¼ 大さじ 2~3 大さじ 1

焼き物 [魚介]

オート 23 塩ざけ



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	1 ~ 6 人分

材料 4人分 (4切れ)

塩ざけの切り身 (1切れ約 80g の物)	4切れ
--------------------------	-----

作りかた

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

オート 43 塩ざけ (減塩)

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

材料 4人分 (4切れ)

塩ざけの切り身 (1切れ約 80g の物)	4切れ
--------------------------	-----

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 黒皿にアルミホイルを敷いて、塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩ざけのコツを参考して並べる。
- 食品を入れずに 43 塩ざけ (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 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
1回に作れる分量	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 1 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。
- 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振り 20 分程度おき、水けをふき取る。
- ②の盛りつけたときに上になる方を上にして、さんまの塩焼きのコツを参考して焼網に並べ、黒皿に置く。
- ④を中段に入れ 60 さんまの塩焼き (→P.43) で加熱する。

グレービーソース

材料・作りかた

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

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。

塩ざけのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
■ 焼き色は
魚に含まれる脂の量で変わります。
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

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に、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

2 人分	3 人分	4 人分

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

応用 61 さばの塩焼き

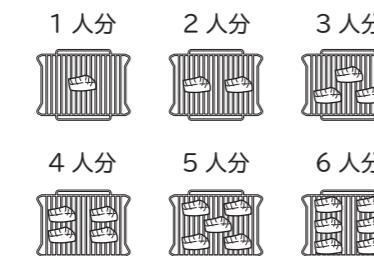
加熱時間の目安	約 15 分
1回に作れる分量	1 ~ 6 人分
材料	4人分(4切れ)
生さばの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
塩	適量

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に、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 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
Ⓑ みりん	カップ ¼

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 ぶりは水けをふき取り、合わせたⒶに20分程度つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 3 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考して並べる。
- 4 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。
- 5 ④をテーブルプレートに置き [61 塩さば] (→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Ⓐ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。

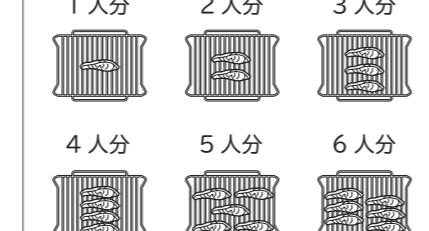
■ 加熱直後にドアを開けるときは

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に、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 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

- 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 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考して並べる。
- 3 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。

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
生ざけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
酒	適量
塩、こしょう	各少々
野菜ミックス (約250gの物)	1袋
サラダ油	大さじ ½
にんにく (すりおろす)	少々
Ⓐ みそ	大さじ 2
Ⓑ 酒	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
バター(4等分する)	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 烧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考して並べる。
- 3 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。

作りかた

- 1 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 2 さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはいて落とす。
- 3 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。
- 4 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°C] 23~30分 (→P.54, 55) で加熱する。

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に、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



手動	使用付属品
オープン	黒皿 中段
230°C	
23 ~ 30 分	
材料	4人分(4切れ)
生ざけの切り身 (1切れ約100gの物)	4切れ
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ 3
バター	20g

- 1 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。
- 2 さけは、全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはいて落とす。
- 3 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。
- 4 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°C] 23~30分 (→P.54, 55) で加熱する。

上手な冷凍保存(フリーボン)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ブン予熱無1段230°C(→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	① マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。 ② 深めの耐熱容器に①を入れレンジ600W約5分30秒(→P.47~49)で加熱し、マカロニと合わせる。 ③ ②にホワイトソースの1/2量を加えてあえる。 ④ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。 ⑤ 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き25マカロニグラタン(→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
	大正えび(尾と殻を取り、背わたを取つて半分に切る)	8尾(約100g)
Ⓐ	玉ねぎ(薄切り)	100g
	マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1缶(約50g)
	バター	25g
	塩、こしょう	各少々
	ホワイトソース	カップ3
	ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズ)	80g

ホワイトソース

作りかた

- 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れレンジ600W(→P.47~49)で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を少しづつ加えながらのばしレンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

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	少々	少々	少々
	こしょう	少々	少々	少々
作りかた	① 小麦粉、バターを加熱レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
	② 牛乳を加えて加熱レンジ600W	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、中段に入れオーブン予熱無1段210°C34~46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)

- 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°C)にあたためてから焼きます。
- 具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

- 焼きむらが気になるときは
残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 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

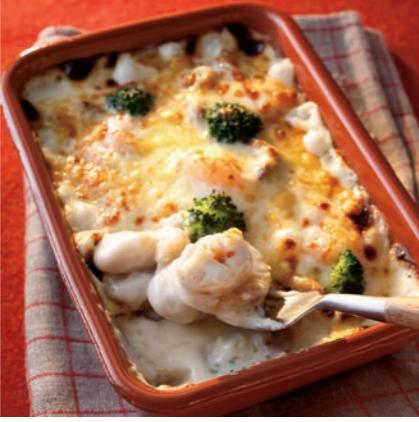
具によっては飛び散ることがあるので注意する
いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください

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	材料
1 ~ 4 人分	4人分
材料	4人分
マカロニ	80g
むきえび (背わたを取る)	100g
ブロッコリー (小房に分け半分に切る)	小 1/2 株 (約 80g)
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

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

応用
25 煮干し粉入りニヨッキのグラタン

作りかた

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

煮干し粉入りニヨッキのグラタンのコツ

■ グラタンのコツは (→P.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。

■ ニヨッキは

よくこね、一晩寝かせるとより弾力のある食感に仕上がります。

ちょっといい話 !

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

応用
25 えびのドリア

作りかた

- 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜ
[レンジ 600W] 約 4 分
(→P.47~49) で加熱し、ホワイトソースである。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ
[レンジ 200W] 約 1 分 で加熱し、溶かす。
- ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう (分量外) をして
[レンジ 600W] 約 1 分 30 秒 で加熱する。
- バター (分量外) を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
- 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き [25 マカロニグラタン] (→P.43) で加熱する。

応用
25 ラザニア

作りかた

- 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 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

手動
ほうれん草の
キッシュ

使用付属品

- | | |
|-----------------------------------|------------------|
| 手動
オーブン
210°C
30 ~ 40 分 | 黒皿 中段 |
| ほうれん草
にんにく (みじん切り) | 1 束
1 片 |
| バター | 大さじ 1
(約 12g) |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| 卵 (溶きほぐす) | 2 個 |
| 牛乳 | 130mL |
| 植物性生クリーム | '70mL |
| スープ (固体スープの
素 1/4 個を溶く) | 30mL |
| 塩、こしょう | 各少々 |
| ナチュラルチーズ
(細かくきざんだ物
または粉チーズ) | 60g |

作りかた

- ほうれん草は洗ってラップで包み
[17 下ゆで葉・果菜] (→P.40, 41) で
加熱して冷水に取り、水けを切って
かたく絞り、3cm の長さに切る。
- 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。
- 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。
- ③に②とチーズ 1/3 量を加えて混ぜ、
バター (分量外) を塗った焼き皿に流し
入れ、上に残りのチーズを散らす。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿
の中央に④をのせ、中段に入れる
オーブン [予熱無] 1 段 [210°C]
30 ~ 40 分 (→P.54, 55) 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 20×20×5cm 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つたら

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまつたら [レンジ 500W] (→P.47~49) で人肌くらい (約 40°C) 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、食品メーカーによつて、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°C] 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。

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

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)
スナップえんどう(半分に切る)	40g
無塩バター	30g
Ⓐ 塩こうじ	大さじ3
水	大さじ1

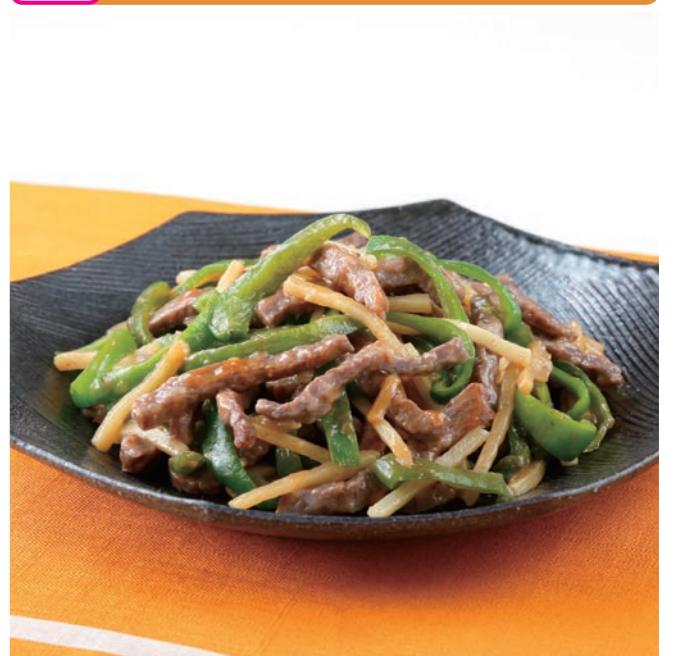
オート
68 焼きうどん



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
Ⓐ 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

オート
27 チンジャオロウスター



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

作りかた

- 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。

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Ⓐと①を入れ、めんと辛子明太子、アスパラガス、スナップえんどうを入れて、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。

作りかた

- ポリ袋(市販)に合わせたⒶ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 焼きうどん** (→P.42) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

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Ⓐ、合わせたⒷ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。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **27 チンジャオロウスター** (→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
④ ピーマン（種を取り、タテに細切り）	4 個（約 120g）
赤パプリカ（種を取り、タテに細切り）	45g
紹興酒	小さじ 2
⑤ 酒	大さじ 1
砂糖	小さじ 1½

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）
④ にんにく（みじん切り）	1 片（約 10g）
④ 塩こうじ	大さじ 1
オリーブ油	大さじ 3¾
レモン汁	少々

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
砂糖	小さじ 1
みりん	大さじ ½
和風だしの素	ひとつまみ
白ごま	適量

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）	100g
塩、こしょう	各少々
片栗粉	小さじ 1
キヤベツ（ひとくち大に切る）	100g
にんじん（薄切り）	50g
④ ピーマン（種を取り、乱切り）	2 個（約 60g）
長ねぎ（5mm幅のナメ切り）	50g
みそ	大さじ 1
酒	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
豆板醤（トウバンジャン）	小さじ ½
片栗粉	小さじ ½

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
みりん	大さじ ½
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）
④ 塩	少々
ごま油	小さじ 1

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
しょうが汁	小さじ 2
片栗粉	小さじ 2
しょうが	小さじ 2
にんにく	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 2
オイスターソース	小さじ 2
酒	小さじ 1
砂糖	小さじ ½
塩	少々
ごま油	小さじ ½
玉ねぎ（薄切り）	35g
黄パプリカ（薄切り）	35g
もやし	65g

作りかた

- 牛もも肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ 15 分程度おく。
- ポリ袋（市販）に①と④、合わせた⑤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。
- 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。

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る。エリンギは石づきを切ってほぐす。
- ポリ袋（市販）に合わせた④と①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。
- 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。

作りかた

- 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。
- 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を厚さ 1 ~ 2cm に平らにするようにのせ、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
[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。

作りかた

- 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。
- ポリ袋（市販）に①と④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。

作りかた

- 牛肉とあさりに合わせた④を加えて 15 分程度おく。
- 玉ねぎとにんじん、ピーマン、④をかるく混ぜ合わせておく。
- 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。
- 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。

作りかた

- 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。
- ポリ袋（市販）に汁けをかるく切った①と合わせた④、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿に ½ 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。
- 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。

牛肉とピーマンの塩こうじいためのコツ

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。

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
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 $\frac{1}{3}$
酒	大さじ1
Ⓐ 砂糖、 鶏がらスープの素(顆粒) 片栗粉	各小さじ1 小さじ $\frac{1}{2}$

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Ⓐを入れて混ぜ、かるくラップをする。
- Ⓐ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)	$\frac{1}{2}$ 個 (約60g)
黄パプリカ(ひとくち大)	$\frac{1}{2}$ 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)
プロッコリー(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)	$\frac{1}{2}$ 本
Ⓐ 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

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)
Ⓐ 塩こうじ	大さじ1
オリーブ油	小さじ1

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
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1

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	200g ~250g
塩、こしょう	各少々

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 $\frac{1}{2}$
トマトケチャップ	大さじ3
酒	大さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	小さじ1
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1
しょうゆ	小さじ $\frac{1}{2}$
水	大さじ1
塩、こしょう	各少々
好みでごま油	大さじ $\frac{1}{2}$
片栗粉	小さじ1 $\frac{1}{2}$
水	小さじ1 $\frac{1}{2}$

作りかた

作りかた

- 野菜とⒶ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。

作りかた

- ポリ袋(市販)にほうれん草とベーコン、合わせたⒶ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。

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Ⓐを入れて、混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。

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。
- ①に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れて、さっと混ぜ、かるくラップをする。
- ②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。
- 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせたⒶを加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

蒸し物

蒸し物

オート 28 茶わん蒸し



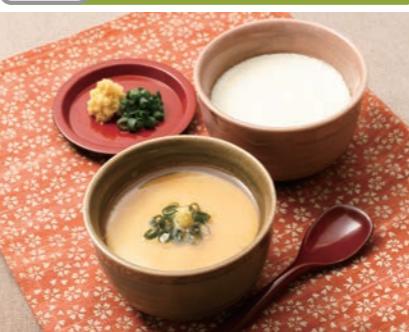
加熱時間の目安	使用付属品
約 22 分	テーブルプレート
1回に作れる分量 1 ~ 6 人分	給水タンク 満水

材料	4人分
卵	2個(約100g)
だし汁	350~400mL
Ⓐ しょうゆ、塩 みりん	各小さじ½ 小さじ1
鶏もも肉(そぎ切り)	40g
酒	少々
えび(殻つき)	小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り)	8枚
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り)	2枚(8切れ)
ゆでぎんなん	8個
三つ葉	適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをしてレンジ[200W]2~3分(→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考して並べ[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、ふたをしで約5分蒸らす。

手動 手作り豆腐



手動	使用付属品
過熱水蒸気オープン 150°C 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	カップ½ 小さじ½
だし汁	カップ½ 小さじ½
Ⓐ みりん	小さじ1
しょうゆ	少々
塩	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(分量外)を注ぎ入れ、その上に③を茶わん蒸しのコツを参考して並べ、下段に入れ過熱水蒸気オープン予熱無150°C30~40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Ⓐを入れて煮立て、合わせたⒷを加え、どろみをつける。
- 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、量によって変わります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてよいでしょう。

オート 29 肉シユーマイ



加熱時間の目安	使用付属品
約5分	テーブルプレート

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
Ⓐ 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
シユーマイの皮(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Ⓐ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つて皮をのせ、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。
- 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央を開けるように並べ、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 肉シユーマイ](→P.42)で加熱する。

オート 81 えびシユーマイ



加熱時間の目安	使用付属品
約5分	テーブルプレート

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
Ⓐ 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
シユーマイの皮(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Ⓐ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つて皮をのせ、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。
- 皿にオーブンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央を開けるように並べ、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 えびシユーマイ](→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
塩こしょう	大さじ2
④ しょうが（すりおろす）	1かけ（約15g）
Ⓐ 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 豚肉は塩こしょう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Ⓐ、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。

**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）
Ⓐ えのきだけ	50g
まいたけ	50g
油揚げ（1cm 幅の細切り）	1枚（約35g）
塩こしょう	大さじ1
Ⓑ しょうが（すりおろす）	小さじ 1/2
レモン汁	小さじ2
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 Ⓐ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Ⓑをポリ袋（市販）に入れ、合わせたⒷとⒶ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。

[ひとつめモ]
冷やしてもよいでしょう。

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
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、えのきだけなどを合わせて	200g

塩、こしょう

各少々

**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
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなどを合わせて

塩、こしょう

各少々

200g

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



蒸し物

加熱時間の目安	使用付属品
約 7 分	
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) 塩	300g 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。

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	
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
Ⓐ 塩	少々
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ 1
Ⓑ 酢	小さじ 1
片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1 1/3

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、Ⓐをもみ込む。
- ①にさらにⒷ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。

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
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	
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
Ⓐ 塩こうじ 酒	大さじ 2 大さじ 1/2

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分にして、合わせたⒶ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。

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	
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
Ⓐ 砂糖	大さじ 1
Ⓑ ソース	小さじ 1/2
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Ⓐを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿に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。

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 $\frac{1}{3}$ 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 $1\frac{1}{3}$)をります。
- 加熱後は
肉汁に入れたまま、冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっかりととした食感になります。

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
88 鶏の簡単蒸し



香味ソース

材料

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

作りかた

- ① 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。

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	

梅肉ソース

材料

材料	2人分
鶏むね肉 (皮なし、1枚約200gの物)	1枚
酒	大さじ1
塩	少々
しょうが汁	小さじ1
白菜 (ひとくち大に切る)	100g

作りかた

- ① 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



オート
90 鶏の酒蒸し



オート
31 あさりの酒蒸し



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。

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、冷蔵室で約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。

作りかた

- 鶏肉は皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところに切り目を入れて、塩、こしょうをし、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①をのせ、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き [90 鶏の酒蒸し] (→P.42) で加熱する。

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

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

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½以上、等間隔に入れます。
- 皿は
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。
- 加熱後は
冷蔵室などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

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。

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
約 19 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	

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)を参考して冷凍します。焼くときは作りかた②を参考して焼きます。

オート 42 鶏のから揚げ(脱脂)

加熱時間の目安	使用付属品
予熱 約 3 分	黒皿 中段 テーブルプレート
約 22 分	
1回に作れる分量	

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
約 19 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	

材料	4人分(12個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250g の物)	2枚

材料	4人分(12個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250g の物)	2枚

材料	4人分(12個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250g の物)	2枚

材料	4人分(12個)
鶏もも肉 (皮つき、1枚約250g の物)	2枚

作りかた

① 鶏肉は1枚を6等分してⒶ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。

④ 食品を入れずに
[42 鶏のから揚げ\(脱脂\)](#)
(→P.44, 45) で予熱する。

⑤ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、③を入れ、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
約 19 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	

材料	4人分
鶏手羽先 (1本約60gの物)	8本

片栗粉	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ 1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ2
にんにく(すりおろす)	1片
長ねぎ(みじん切り)	10g
七味とうがらし	少々

作りかた

① 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15分程度おく。

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

[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
約 19 分	焼網 テーブルプレート
1回に作れる分量	

材料	4人分(12個)
豚バラ肉 (厚さ約1cm、1枚 約100gの物)	400g

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 とんかつ



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	

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
[93 豚のから揚げ](#) (→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すって煎り、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

**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

**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

**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

**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

**オート
98 鶏さみ梅肉フライ**



加熱時間の目安	使用付属品
約 21 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(9個)
鶏さみ (1本約40gの物)	9本
塩、こしょう	各少々
④ ねり梅(市販の物)	15g
④ 青じそ(せん切り)	5枚
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.115)	60g

作りかた

- 豚肉は1cm厚さの16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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。

作りかた

- 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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。

作りかた

- 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- 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。
- 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。

作りかた

- 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせる。
- ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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。

作りかた

- 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。
- ①の開いた面に合わせた④をのせ、④を塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に③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。

作りかた

- 鶏肉は筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ①の開いた面に合わせた④をのせ、④を塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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 鶏さみ梅肉フライ](→P.43)で加熱する。

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	給水タンク 満水
1~3人分	
材料	3人分(6枚)
あじ (3枚におろした物)	6枚
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ2
卵(溶きほぐす)	1個
煎りパン粉(→P.115)	60g

応用 34 いわしフライ



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	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

オート 99 えびフライ



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
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

オート 100 ポテトコロッケ



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

オート 35 えびの天ぷら



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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
- 焼網の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[35 えびの天ぷら](→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
[7 揚げ物のあたため](→P.34、35)
で加熱します。

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かきに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[99 えびフライ](→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[弱]で加熱します。

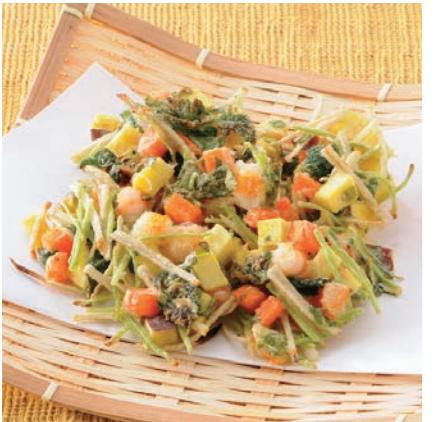
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
- 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[101 魚介の天ぷら](→P.43)で加熱する。

作りかた

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

手動 かき揚げ



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

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

作りかた	
①	給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②	さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
③	Ⓐをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
④	Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
⑤	オープンシートを敷いた黒皿の中央に④を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べる。
⑥	⑤を中段に入れ過熱水蒸気グリル [13~23分] (→P.58、59) 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1
酒	大さじ1
Ⓐ しょうが(すりおろす)	小さじ1 $\frac{1}{2}$ (約10g)
塩、こしょう	各少々
片栗粉	大さじ3
甘酢ダレ	
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1 $\frac{1}{2}$
赤とうがらし (乾燥、小口切り)	½本
タルタルソース	
卵 (溶きほぐす)	1個
ピクルス(みじん切り)	2個(約40g)
Ⓒ マヨネーズ	大さじ4
塩、こしょう	各少々

オート 103 桜えびのかき揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約 17 分	黒皿 中段 テーブルプレート

1回に作れる分量	材料	3人分 (6枚)
1 ~ 3 人分	Ⓐ 桜えび (釜揚げ) 小ねぎ (小口切り) 小麦粉 (薄力粉) 片栗粉 ベーキングパウダー 水	90g 15g 大さじ1 小さじ2 小さじ1 小さじ $\frac{1}{2}$ 20mL

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

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- Ⓐをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- Ⓑをなめらかになるまで混ぜ、②に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に③を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べ、中段 [→P.43] で加熱する。

桜えびのかき揚げのコツ

1~2人分は
仕上がり調節 [弱] で加熱します。

オート 105 さつま揚げ



加熱時間の目安	使用付属品
約 17 分	黒皿 中段 テーブルプレート

1回に作れる分量	材料	3人分 (6個)
1 ~ 3 人分	Ⓐ いわしのすり身 にんじん (せん切り) 枝豆 (ゆでた物) 塩	200g 75g 75g 小さじ $\frac{1}{2}$ 強

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

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、Ⓐにつけ込み、15分程度おく。
- 耐熱容器にⒶを入れレンジ [600W 約2分] (→P.47~49) で加熱し、かき混ぜ、甘酢ダレを作る。
- 耐熱容器に卵を入れレンジ [500W 約1分] で加熱し、Ⓑを加えフォークで卵が細くなるようにかき混ぜ、タルタルソースを作る。
- ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、Ⓐの汁けをかるく切って加え、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した④の余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き [104 チキン南蛮] (→P.43) で加熱する。
- 加熱後、すぐに鶏肉を②の甘酢ダレにつけ、皿に盛りつけ、③のタルタルソースを添える。

チキン南蛮のコツ

- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節 [強] で加熱します。
- 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。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)の原因になります)

オート 106 がんもどき



加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	黒皿 中段 テーブルプレート

1回に作れる分量	材料	2人分 (4個)
1 ~ 2 人分	木綿豆腐 大正えび (背わた、殻をとる) 鶏ひき肉 片栗粉 酒 砂糖 こしょう たけのこ水煮 (せん切り) 長ねぎ (せん切り) ピーマン (せん切り) 生しいたけ (せん切り) 春雨 (乾燥のまま1~2cmの長さに切る) 春巻きの皮 (市販の物) 小麦粉 (薄力粉) 水	½丁 2尾 25g 15g 大さじ $\frac{1}{2}$ 小さじ $\frac{1}{2}$ 小さじ $\frac{1}{3}$ 小さじ $\frac{1}{2}$ 20g 2枚 1枚 8枚 大さじ2 大さじ2

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

作りかた

- 豆腐はキッチンペーパーで包み、重しをのせて十分に水切りをする。
- 野菜はラップに包みレンジ [500W 約40秒] (→P.47~49) で加熱する。
- すり鉢に、えびを入れてよくすりつぶし、Ⓐと鶏肉、片栗粉、Ⓐを加えてすり混ぜる。
- 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
- オープンシートを敷いた黒皿に③を並べる。
- ④を中段 [→P.43] で加熱する。

がんもどきのコツ

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

手動 春巻き



手動	使用付属品
オーブン	黒皿 中段 テーブルプレート

予熱	使用付属品
約 17 分	300°C 9~13分

材料	作りかた

</tbl

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	

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

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱容器にⒶを入れレンジ600W 約3分10秒(→P.47~49)で加熱する。
- ② ①に合わせたⒷを加えてかき混ぜ、ハンバーグを加える。
- ③ 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。
- ④ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ⑤ 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。
- ⑥ 食品を入れずに過熱水蒸気オーブン予熱有150℃ 20~30分(→P.58、59)で予熱する。
- ⑦ 黒皿にオーブンシートを敷き、豚肉を並べる。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱して脂を落とす。
- ⑨ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤と②、Ⓐ、長ねぎ、しょくがを加え、オーブ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。

煮物のコツ

- 容器は大きくて深めの物を 直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。プラスチック製の物は使わないでください。
- 材料は大きさをそろえて 材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 煮汁は多めにする 煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。
- 料理に合わせた下ごしらえを アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

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	

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)
長ねぎ(5cm長さに切る)	½本(約50g)
大根(2cm厚さの半月切り)	200g
水	カップ1
酒	カップ½
Ⓐ しょうゆ	カップ½
砂糖	大さじ5
みりん	大さじ1

作りかた

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 食品を入れずに過熱水蒸気オーブン予熱有150℃ 20~30分(→P.58、59)で予熱する。
- ④ 黒皿にオーブンシートを敷き、豚肉を並べる。
- ⑤ ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
- ⑥ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤と②、Ⓐ、長ねぎ、しょくがを加え、オーブ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。

オーブンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



オーブンシート
■ 加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

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	

材料	4人分
キャベツ	8枚(約500g)
合びき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	50g
牛乳	大さじ3
Ⓐ パン粉	30g
卵(溶きほぐす)	大さじ1
ナツメグ、塩、こしょう	各少々
スープ(固体スープの素)	カップ1½(2個を溶く)
Ⓑ トマトケチャップ	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
塩、こしょう	各少々
にんじん(乱切り)	中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)	200g
バター	25g
小麦粉(薄力粉)	40g

作りかた

- ① キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み[17 下ゆで葉・果菜](→P.40、41)で加熱して水けを切る。
- ② ①の芯を薄くそいでみじん切りにし、Ⓐと合わせて入れ、よくねり混ぜる。
- ③ ②を8等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
- ④ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べ、合わせたⒷを加え、オーブンシートで落としぶた(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

牛すね肉(1.5~2cm厚さ、5cm角に切る)	400g
塩、こしょう	各少々
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
トマトペースト	大さじ4
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)	200g
にんじん(乱切り)	中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)	200g
バター	25g
小麦粉(薄力粉)	40g
スープ(固体スープの素)	カップ2~2½(2個を溶く)
トマトペースト	カップ¼
赤ワイン	大さじ3
砂糖	大さじ½
塩	小さじ½
こしょう	少々
ローリエ	4枚
サラダ油	少々
生クリーム	適量

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Ⓐを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができるようによくかき混ぜ、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、オーブ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	
1回に作れる分量 1~4人分	テーブルプレート

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、Ⓐを入れて十分いためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒷを入れて、レンジ[600W]約5分30秒(→P.47~49)で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープント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、109 カレー(ポーク&ビーフ)(→P.43)で加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

手動 カレー春巻き



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

材料

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°C 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	使用付属品
レンジ 500W 約10分	テーブルプレート

材料	2人分
はんぺん	½枚
こんにゃく	½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
Ⓐみりん	大さじ½
薄口しょうゆ	大さじ½
塩	小さじ⅓

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Ⓐを入れ、混ぜる。
- オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.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)
Ⓐ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1½
しょうゆ	大さじ3
酒	カップ½
砂糖	大さじ4
サラダ油	適量
さやえんどう(ゆでた物)	適量

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Ⓐを入れ、合わせたⒷを加え、オープント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、レンジ[600W]約3分(→P.43)で加熱する。
- 加熱後、取り出してかるく混ぜそのまま約20分おき、味をみ込み、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

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½
Ⓐめんつゆ(市販の物)	大さじ½
酒	大さじ½

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Ⓐを入れ、落としふ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 220°C 5~6分	黒皿 上段

材料

材料	2個分
肉じゃが(汁けを切る)	120g
煎りパン粉(→P.115)	カップ½
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°C 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	

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、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
- ②にオープンシートで落としふた(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Ⓑを加えてよくかき混ぜ、どろみをつける。

**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
めんつゆ(市販の物)	大さじ2½
⑤ みりん	小さじ1
水	大さじ1½

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑤を加える。
- ② オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→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、味をしみこませる。

**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

材料	4人分
かぼちゃ (3cm 角に切る)	500g
⑥ だし汁	カップ¾
⑦ ソース	大さじ1½
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1

材料	2人分
だし汁	カップ¼
ソース	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ½

**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

材料	2人分
里いも (ひとくち大に切る)	250g
だし汁	カップ¼
ソース	小さじ2
砂糖	大さじ1
酒	大さじ½

材料	3人分
牛バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	200g
長ねぎ (5mm 幅のナメ切り)	70g
えのきだけ (石づきを取り、ほぐす)	100g
糸こんにゃく (白色の物)	100g
木綿豆腐	1丁 (約300g)

材料	2人分
砂糖	大さじ2
ソース	大さじ3
酒	大さじ1
だし汁	カップ½

**オート
113 肉豆腐**



加熱時間の目安	約 10 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)
牛バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る)	200g
長ねぎ (5mm 幅のナメ切り)	70g
えのきだけ (石づきを取り、ほぐす)	100g
糸こんにゃく (白色の物)	100g
木綿豆腐	1丁 (約300g)

材料	3人分
砂糖	大さじ2
ソース	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⑤をかけ、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**113 肉豆腐**(→P.42)で加熱してかき混ぜる。

作りかた

**応用
113 なすの煮びたし**



加熱時間の目安	約 10 分
---------	--------

材料	2人分
----	-----

材料	3人分
----	-----

材料	4人分
----	-----

材料	5人分
----	-----

材料	6人分
----	-----

材料	7人分
----	-----

材料	8人分
----	-----

材料	9人分
----	-----

**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
---------	--------

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 $\frac{3}{4}$
砂糖	大さじ2
Ⓐ ショウキュー	大さじ2 $\frac{2}{3}$
みりん	大さじ1
しょうが(薄切り)	1かけ

作りかた

- 大根は面取りをして、ラップで包み [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と合わせたⒶ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、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 $\frac{1}{4}$
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

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 $\frac{1}{4}$
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1

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
Ⓐ みそ	½かけ
砂糖	カップ $\frac{1}{4}$
酒	大さじ2 $\frac{1}{2}$
Ⓐ みそ	大さじ1 $\frac{1}{2}$
砂糖	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と合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としふた (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。
- 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 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 (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 $\frac{1}{4}$
みりん	大さじ3
Ⓐ しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
しょうが(千切り)	1かけ

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 $\frac{1}{4}$
みりん	大さじ3

Ⓐ しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2

しょうが(千切り)	1かけ
-----------	-----

作りかた

- たこと里いも、Ⓐを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オーブンシートで落としふた (煮物のコツ参照 (→P.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、取り出してかるく混ぜてから約 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	オーブン	使用付属品
予熱 約 5 分	180°C 5 ~ 8 分	黒皿 中段

材料	2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

- 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と合わせたⒶを入れ、オーブンシートで落としふた (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。
- 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。
- 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。

作りかた

- フワトルティーカ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、こしとうをふり、オリーブ油を回しかける。

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
フワトルティーカの皮	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

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	
1回に作れる分量 1～4人分	テーブルプレート

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

作りかた

- かぼちゃとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.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、取り出してかるく混ぜてから約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

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

作りかた

- 里いもとⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照→P.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、取り出してかるく混ぜてから約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	オープン	使用付属品
	予熱 約5分 170℃ 40～50分	黒皿 下段

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)
バター(室温に戻す)
砂糖
卵(溶きほぐす)
バニラエッセンス
薄力粉
Ⓐ ベーキングパウダー
シナモンパウダー

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プン予熱有[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に卵を少しづつ加えてよく混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、木しや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、生地の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	オープン	使用付属品
	予熱 約5分 200℃ 6～7分	黒皿 上段

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、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プン予熱有[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	オープン	使用付属品
	予熱 約5分 200℃ 約15分	黒皿 中段

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。
- ②を型に入れ、生地の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、①を中段に入れ、加熱する。
- 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。

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1¼
酒	大さじ5
Ⓐ しょうゆ	カップ½
砂糖	大さじ4
サラダ油	適量

作りかた

- ボウルに大和いも、Ⓐ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プン予熱有[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。

手動 筑前煮の山芋グラタン



手動	オープン	使用付属品
	予熱 約5分 200℃ 約20分	黒皿 上段

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

材料	4人分
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	大さじ5
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

- 冷凍うどんは

**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	
1回に作れる分量 3 ~ 4 人分	テーブルプレート

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

作りかた

- 切り干し大根は水洗いしてから水に約30分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通し、ヨコ半分に切って細切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、合わせた④を入れてよく混ぜ、オープンシートで落としふた(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
122 切り干し大根と水菜の煮びたし**



手動	レンジ 600W 約4分	使用付属品 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
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
122 切り干し大根のキッシュ風卵焼き**



手動	オープン 予熱 約5分 200°C 約25分	使用付属品 黒皿 中段
----	------------------------------	----------------

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
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°C 約25分**(→P.52、53)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけに注意して、②を**中段**に入れ、加熱する。

**オート
123 きんぴらごぼう**



切り干し大根のリメイク

手動	レンジ 600W 約4分	使用付属品 テーブルプレート
----	-----------------	-------------------

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

材料 4人分

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
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ふた(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、落としふたを取って、かき混ぜる。

**手動
124 きんぴらの肉巻き焼き**



きんぴらごぼうのリメイク

手動	オープン 210°C 17~20分	使用付属品 黒皿 中段
----	----------------------	----------------

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°C 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。

**オート
124 ひじきの煮物**



加熱時間の目安

使用付属品

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

材料 4人分

ひじき(乾燥)	20g
油揚げ(湯通し、せん切り)	1枚
干しいたけ	3枚
にんじん(せん切り)	30g
こんにゃく(せん切り)	¼枚
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

**手動
124 ひじきのピザトースト**



手動	グリル 5~10分	使用付属品 黒皿 上段
----	--------------	----------------

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

- 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
124 厚揚げのひじき煮**



手動	レンジ 600W 4分30秒~5分	使用付属品 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
オイスターソース	大さじ½
あらびき黒こしょう	少々

- 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 ラタトウイユ



加熱時間の目安	使用付属品
約 16 分	手動 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	作りかた
なす	2本 (約140g)	① 野菜は、すべて1cm角に切っておく。
赤パプリカ	½個 (約160g)	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。
黄パプリカ	½個 (約160g)	③ ②に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[125 ラタトウイユ](→P.42)で加熱する。
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、あらくきさむ)	100g	
白ワイン	小さじ2	
固体スープの素	½個	
水	カップ½	
ローリエ	1枚	
塩、こしょう	各少々	



手動	レンジ	使用付属品
600W	10～11分	手動 テーブルプレート

材料	2人分
ラタトウイユ	250g
パスタ(1.6mm、ゆで時間7分の物)	100g
ツナ(スープ缶、塩味付きの物)	小1缶
白ワイン	大さじ2
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、ラタトウイユ、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て、テーブルプレートの中央に置き[レンジ]600W[約11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	レンジ	使用付属品
600W	約2分	手動 テーブルプレート

材料	1人分
ラタトウイユ	180g
粗挽きワインナー(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



手動	レンジ	使用付属品
600W	約11分	手動 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½
塩	小さじ½
重曹	小さじ¼
水	強カップ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 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	レンジ	使用付属品
約5分	500W	手動 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
ベーコン(1cm幅に切る)	2枚
水	カップ1½
固体スープの素	1個
塩、こしょう	各少々
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、オーブ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[約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	レンジ	使用付属品
約5分	500W	手動 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1/3個 (約50g)
セロリ(さいの目切り)	1/2本
じゃがいも(さいの目切り)	50g
キャベツ(1cm四方に切る)	40g
大豆水煮	30g
トマト(皮をむいて種を取り、さいの目切り)	30g
ベーコン(1cm幅に切る)	1枚
マカロニ(早ゆでタイプでない物)	20g
水	カップ1½
固体スープの素	1個
トマトジュース	カップ1½
塩、こしょう	各少々

作りかた

- 1 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑤を加えてオーブ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[約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。

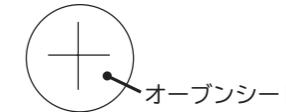
■材料は大きさをそろえて
材料は大きさや形切りそろえると、むらなくでき上がります。

■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。

■オーブ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。
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、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(固体スープの素 1 個を溶いた物)	カップ 2 1/2
こぶみかんの葉	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 2 1/2
コリアンダーの葉	適量

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

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水と昆布を入れ、一晩おく。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [38 かつお昆布だし] (→P.42) で加熱する。
- ③ 加熱後、昆布を取り出し、かつおぶしを入れ、約 5 分おき、キッチンペーパーや布でこす。

応用
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

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにすべての材料を入れ、一晩おく。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [38 かつお昆布だし] (→P.42) で加熱する。
- ③ 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
2 ~ 3 人分	

材料	3人分
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	100g
大根(5mm 厚さのいちょう切り)	1/8 本 (約 100g)
にんじん(5mm 厚さの半月切り)	1/4 本 (約 40g)
Ⓐ ごぼう(2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	1/3 本 (約 50g)
里いも(3mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	2 個 (約 100g)
干しいたけ(戻して石づきを取り4つに切る)	2 枚
Ⓑ だし汁	カップ 3
みそ	大さじ 2 2/3
長ねぎ(5mm 厚さのナナメ切り)	1/3 本 (約 30g)

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加える。
- ② ①にオープンシートで落としふた(スープ・汁物のコツ参照 (→P.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。
- ③ 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

手動
けんちん汁



手動	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 厚さのいちょう切り)	130g
にんじん(5mm 厚さの半月切り)	50g
ごぼう(2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)	65g
木綿豆腐(ひとくち大に切る)	130g
里いも(3mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る)	3 個(約 150g)
Ⓐ 干しいたけ(戻して石づきを取り4つに切る)	3 枚
こんにゃく(アカ抜きし、5mm 厚さの2cm角に切る)	65g
だし汁	カップ 2 1/2
しょうゆ	大さじ 1 1/3
Ⓑ 塩	小さじ 1/2
酒	大さじ 1 1/2
みりん	小さじ 1 1/2
小ねぎ(小口切り)	適量

作りかた

- ① 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み [18 下ゆで根菜] (→P.40, 41) で加熱する。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えて、オープンシートで落としふた(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。
- ③ 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	

材料	4人分
ほうれん草	200g
糸かつお、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、糸かつおをのせ、しょうゆを添える。

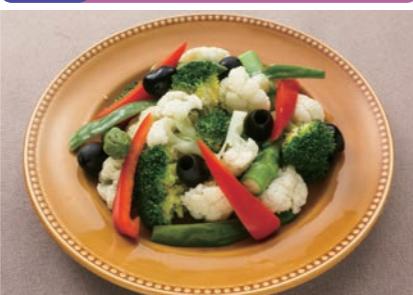
ゆで物のコツ

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。



応用
17 野菜サラダ



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

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

- 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。
- 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。
- 混ぜ合わせた④で②をあえる。
- 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、塩少々(分量外)をふる。
- ③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
Ⓐ しょうゆ、酢 砂糖、ごま油	各大さじ1 各大さじ1

作りかた

- 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。
- 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。
- 混ぜ合わせたⒶで②をあえる。

応用
18 酢ごぼう



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
ごぼう	200g
Ⓐ 白すりごま 酢、砂糖	各大さじ3 各大さじ1½

材料	4人分
Ⓐ しょうゆ、みりん 塩	各大さじ ½ 少々
ごぼう	200g
にんじん	小1本

作りかた

- ごぼうは包丁の背で皮をそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで、ぴったりと包む。

- 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。

- 混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり(分量外)をふる。

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

材料	4人分
マヨネーズ	適量
塩、こしょう	各少々
␣ プロセスチーズ (1cm角切り)	60g

作りかた

- 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。

- 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) で加熱する。

- ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうである。

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

材料	4人分
プロセスチーズ (1cm角切り)	60g
スタッフドオリーブ (薄切り)	12個
アンチョビ (みじん切り)	8枚
⽟ねぎ(みじん切り)	50g
␣ 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 ½
レモン(くし形切り)	適量

作りかた

- 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。

- 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) で加熱する。

- ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうである。

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

作りかた

- 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。

- 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) で加熱する。

- ②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうである。

- ボウルにⒶを合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

- 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

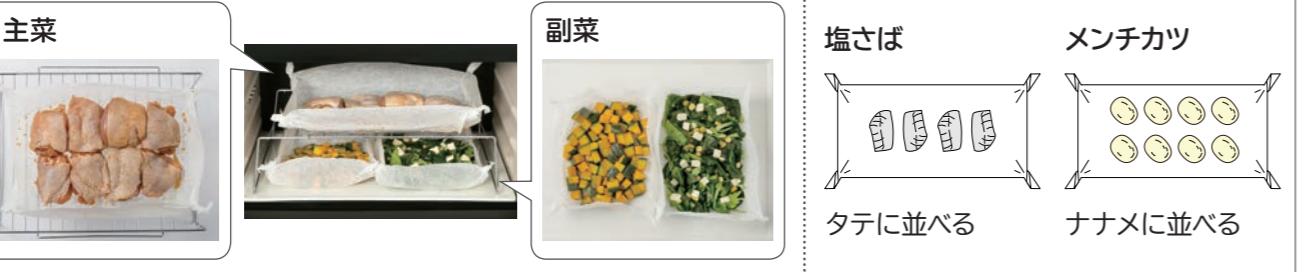
セットメニュー・2品同時[おかずセット] (主菜)

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。
- ④ ③の上に焼網をのせ、主菜をのせる。
- ⑤ ④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



オート 127 鶏の照り焼きセット

加熱時間の目安 約32分



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

作りかた

- ① オーブ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 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、1枚を4等分する。
- ③ ②を合わせた④に30分~1時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ④ ③の皮を上にして、①の中央に寄せて並べる。
- ⑤ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

オート 128 塩さばセット

加熱時間の目安 約27分



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 オーブ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 さばの水けを切り、①に盛り付けたときに上になる方を上にして、おかずセットの並べかたを参考して並べる。
- ③ 加熱後、大根とねぎは混ぜ合わせ、付け合わせを4等分して添える。
- ④ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

オート 129 あじフライセット

加熱時間の目安 約27分



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 オーブ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 あじの水けを切り、1切れを2等分にして塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②を①の中央に寄せて並べる。
- ④ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

オート 130 ピーマンの肉詰めセット

加熱時間の目安 約32分



材料	4人分
ピーマン	6個
玉ねぎ(みじん切り)	130g
Ⓐ バター	大さじ1(約12g)
豚ひき肉(または合ひき肉)	260g
パン粉	20g
Ⓑ 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

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

<付け合わせ>

大根(おろした物、汁気を切る)

青じそ

すだち(搾る)

オート 131 ぶりの照り焼きセット

加熱時間の目安 約27分



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

<付け合わせ>

サニーレタス

プチトマト

レモン(6等分のくし形切り)

オート 132 鶏のから揚げセット

加熱時間の目安 約32分



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	8個
レモン(6等分のくし形切り)	4切れ

<付け合わせ>

オーブンシート

作りかた

① オーブ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 耐熱容器にⒶ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。

③ 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、ラップに包み[17 下ゆで葉・果菜]仕上がり調節弱(→P.40, 41)で加熱し、冷ます。

④ ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、内側に小麦粉をふった③に詰める。

⑤ ④を①の中央に寄せて並べる。

⑥ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

オート 133 メンチカツセット

加熱時間の目安 約32分



材料	4人分
玉ねぎ(みじん切り)	100g
Ⓐ バター	大さじ1強(約13g)
合びき肉	240g
パン粉	カップ½(約20g)
牛乳	大さじ2
卵(溶きほぐす)	25g
塩	小さじ⅓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 オーブ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 耐熱容器にⒶを入れ、レンジ600W約2分30秒(→P.47~49)で加熱して、あら熱を取る。

③ ボウルにⒷと②を入れ、よく混ぜ合わせて8等分する。

④ 手にサラダ油(分量外)をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判型にして中央をくぼませる。

⑤ ④に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。

⑥ ①におかずセットの並べかたを参考して並べる。

⑦ 加熱後、付け合わせを4等分して添える。

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 オーブ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
Ⓐ 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 オーブ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を入れ、かるく混ぜる。
- ④ 加熱後、かき混ぜる。

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めんつゆ(3倍濃縮)	200g
水	大さじ2
赤とうがらし(乾燥、小口切り)	大さじ4
白すりごま	½ 本

作りかた

- ① オーブ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と、残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
- ③ 加熱後、かき混ぜる。

ホットサラダ



材料	4人分
キャベツ(ひとつち大に切る)	200g
Ⓐ 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
Ⓑ オリーブ油	大さじ1
塩、こしょう	各少々

作りかた

- ① オーブ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Ⓐを入れ、かるく混ぜる。
- ③ 加熱後、合わせたⒷ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 オーブ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 オーブ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。

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 オーブ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。

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 オーブン 予熱無 1段 210°C (→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] (主菜)

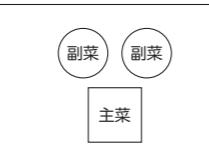


加熱時間の目安	使用付属品
約15分	黒皿 上段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク 満水
1~2人分	

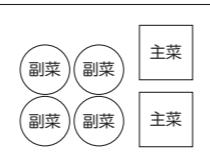
134 トーストセットの手順

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

1人分



2人分



③②を上段に入れ134 トーストセット (→P.43)で加熱する。

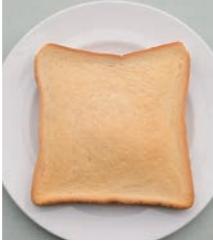
朝食セット(主菜)のコツ

- 朝食セットのトーストは片面(表面)にしか焼き色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト(→P.182、183)を参照します。
- パンの厚さや種類によって焼き具合が違います。
- 1人分は仕上がり調節(やや弱)で加熱します。

オート134 トーストセット 主菜:トースト5種(1品選ぶ)

トースト(プレーン)

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚



作りかた

① 黒皿に並べる。

アップルトースト

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚

りんご	1/4個
マーガリン	適量
シナモンシュガー	少々



ピザトースト

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚



作りかた

① 食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿に並べる。

チャカルシートトースト

材料	2人分(2枚)
食パン(6枚切り)	2枚



作りかた

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

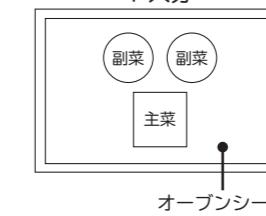
加熱時間の目安	使用付属品
約15分	黒皿 上段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク 満水
1~2人分	



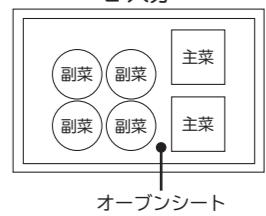
おにぎりセットの手順

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

1人分



2人分



③②を上段に入れ134 トーストセット (→P.43)で加熱する。

応用134 おにぎりセット 主菜:おにぎり2種(1品選ぶ)

しょうゆ焼きおにぎり

材料	2人分(2個)
冷やごはん	160g

Ⓐ しょうゆ

砂糖



みそ焼きおにぎり

材料	2人分(2個)
冷やごはん	160g

赤みそ

砂糖

みりん



作りかた

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

作りかた

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

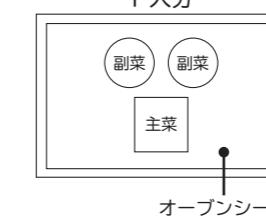
加熱時間の目安	使用付属品
約15分	黒皿 上段 テーブルプレート
1回に作れる分量	給水タンク 満水
1~2人分	



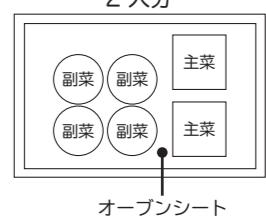
チャーハンセットの手順

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

1人分



2人分



③②を上段に入れ134 トーストセット (→P.43)で加熱する。

応用134 チャーハンセット 主菜:チャーハン1種

簡単チャーハン

材料	2人分
冷やごはん	200g

チャーハンの素

(市販の物)



作りかた

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

ひとくちメモ

チャーハンの素を市販のドライカレーの素にかえると簡単ドライカレーになり、ガーリックライスの素を使うと簡単ガーリックライスが作れます。

セットメニュー・2品同時【朝食セット】(副菜)

副菜2品選ぶ

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。

巣ごもり卵



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

作りかた

- 1 2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、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
砂糖	小さじ1
塩	少々

作りかた

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

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 ベーコン	4本 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。

ひとつち塩ざけ



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、オーブ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ブ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考し、水をピザ用チーズ(約15g)にかける。

作りかた

- 1 目玉焼きの作りかたを参考し、水をピザ用チーズにかける。

ベーコンエッグ

材料(2個・2人分)

目玉焼きの材料を参考し、ベーコン(1枚)を加える。

作りかた

- 1 2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコンを半分にして分け入れ。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ブンシート、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

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 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。

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をつけながら巻く。

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(細かくささんだ物)	25g
スタッフドオリーブ(薄切り)	2個
塩、こしょう	各少々

作りかた

- 1 オーブ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。
- 2 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、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

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1/3缶
玉ねぎ(薄切り)	20g
マヨネーズ	小さじ1
塩、こしょう	各少々
パセリ	少々
ピザ用チーズ	適量

作りかた

- 1 トマトをアルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

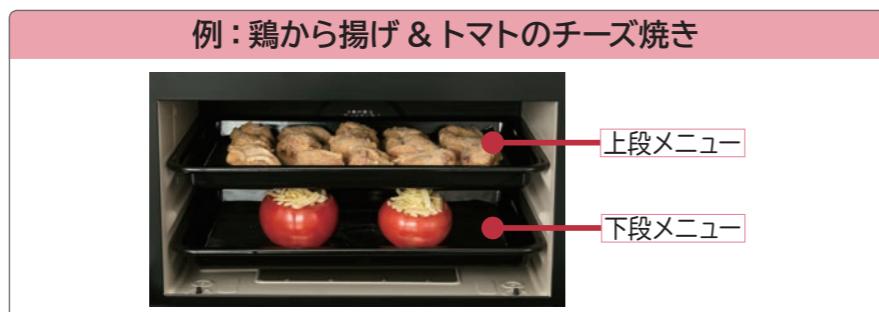
セットメニュー・2品同時[2品同時オープン]

2品のお総菜あるいはお菓子を黒皿に並べ、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(オープン加熱(予熱無))(→P.54, 55)

「お総菜2品」の組み合わせメニュー

手動 オープン 230°C 32~42分	使用付属品 黒皿 上・下段
-------------------------------	------------------



手動 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き

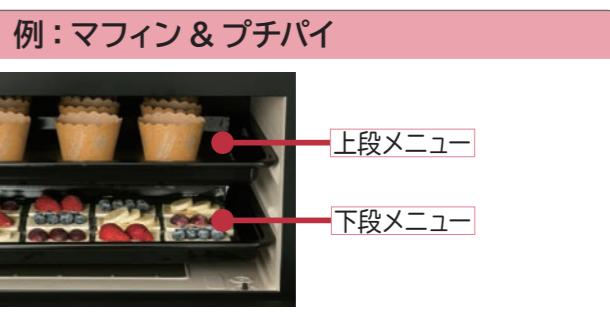
手動 鶏から揚げ & 焼き野菜

上段メニュー 	鶏のから揚げ 作りかた(→P.114)	下段メニュー 	トマトのチーズ焼き 作りかた(→P.95)
------------	------------------------	------------	--------------------------

2品同時オープンのコツ	
■ 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。	■ 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
■ 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。	

「お菓子2品」の組み合わせメニュー

手動 オープン 180°C 40~50分	使用付属品 黒皿 上・下段
-------------------------------	------------------



手動 マフィン & プチパイ

手動 マフィン & ポーロ

上段メニュー 	マフィン 作りかた(→P.171)	下段メニュー 	プチパイ 作りかた(→P.179)
------------	----------------------	------------	----------------------

上段メニュー 	マフィン 作りかた(→P.171)	下段メニュー 	ボーロ 作りかた(→P.178)
------------	----------------------	------------	---------------------

上段メニュー 	マフィン 作りかた(→P.171)	下段メニュー 	ボーロ 作りかた(→P.178)
------------	----------------------	------------	---------------------

上段メニュー 	鶏のムニエル 作りかた(→P.93)	下段メニュー 	トマトのチーズ焼き 作りかた(→P.95)
------------	-----------------------	------------	--------------------------

上段メニュー 	鶏のムニエル 作りかた(→P.93)	下段メニュー 	トマトのチーズ焼き 作りかた(→P.95)
------------	-----------------------	------------	--------------------------

上段メニュー 	ブラウニー 作りかた(→P.166)	下段メニュー 	プチパイ 作りかた(→P.179)
------------	-----------------------	------------	----------------------

上段メニュー 	ブラウニー 作りかた(→P.166)	下段メニュー 	ボーロ 作りかた(→P.178)
------------	-----------------------	------------	---------------------

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	
1回に作れる分量	テーブルプレート
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

- 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 [2 ごはん] (→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	
1回に作れる分量	テーブルプレート
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

- 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 [3 飲み物・牛乳] (→P.30、31) 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

- 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 [3 飲み物・牛乳] 仕上がり調節[強] (→P.30、31) 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

- 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 [3 飲み物・牛乳] 仕上がり調節[強] (→P.30、31) あたためる

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	

作りかた

- お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き [4 酒かん] (→P.30、31) 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
- [1 おかず] 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	
1回に作れる分量	テーブルプレート
下記参照	給水タンク 満水

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)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き [5 スチームあたため] (→P.34、35) 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
シユマイや焼きそばなど	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。
- ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き [5 スチームあたため] (→P.34、35) 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

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まりません
- 冷凍ごはんのあたためは [2 ごはん] (→P.30、31)、冷凍のお総菜のあたためは [1 おかず] (→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、その上に中華まんをのせ [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(細かくぎざむ)	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。

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、カレーなどとろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

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考してください。

おかずのコツ (→P.29, 32)

容器などは (→P.29, 32)

中華まんのあたためのコツ (→P.35)

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

揚げ物のあたためのコツ (→P.35)

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません
[1 おかず] (→P.27~29) あたためます。
- 100g未満のあたためはできません
100g以上にするか、中段に黒皿をのせ 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。
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは
キッチンペーパーなどで油分を取ります。

スイーツ

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

約 45 分

1回に作れる分量

型 1 個分

使用付属品



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、もつたりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加え、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。



作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせレンジ200W[1~2分](→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、木しやもじまたはゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かしたⒷを加えて手早く混ぜる。
- ⑥②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。

大きさ 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
②	約1分	約1分30秒	約2分
作りかた	44 スポンジケーキ		
⑥	仕上がり調節		
	やや弱	中	やや強
加熱時間の目安	約41分	約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	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくしまっている 	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになつて残っている 	<ul style="list-style-type: none"> ●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む 	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない 	<ul style="list-style-type: none"> ●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) 	<ul style="list-style-type: none"> 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
オープン
予熱 約4分
160°C
38~44分

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ	200g
バター	30g
卵(卵黄と卵白に分ける)	2個
粉砂糖	50g
小麦粉(薄力粉)	25g
生クリーム(室温に戻す)	30mL
レモン汁	大さじ1
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りい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとⒶ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°C[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室で冷やして、型から外す。

スイーツ

手動 スフレチーズケーキ



手動
オープン
予熱 約4分
150°C
48~54分

使用付属品
黒皿 下段

材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

Ⓐ 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Ⓐ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°C[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、⑦を下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

ひとくちメモ

- 裏ごししたあんずジャム(大さじ1)をブランデー(小さじ1)で溶いた物を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
予熱 約8分 / 約40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

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
Ⓐ 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Ⓐ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、泡立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Ⓐを加えてゴムべらでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜる。
- 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。
- メレンゲはかたく泡立てると生地と混ざりにくくなります。ツノが立つたら泡立てをやめ、やわらかいメレンゲを使います。

- 作りかた②の溶かしチョコレートは約60°C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。

手動

ロールケーキ (プレーン)



手動 オーブン	使用付属品 黒皿 中段
予熱 約4分 160℃ 16~22分	

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

作りかた

- 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）またはオーブンシートを敷く。
- Ⓐを合わせてレンジ200W|1~2分|（→P.47~49）で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 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|160℃|16~22分|（→P.52, 53）で予熱する。
- ③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ①に⑤の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を中段に入れ、加熱する。
- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものと並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

手動

モカロールケーキ



手動 オーブン	使用付属品 黒皿 中段
予熱 約4分 160℃ 16~22分	

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

作りかた

- インスタントコーヒーを湯小さじ1で溶く。
- 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）またはオーブンシートを敷く。
- Ⓐを合わせてレンジ200W|1~2分|（→P.47~49）で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、①を加えて混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有1段|160℃|16~22分|（→P.52, 53）で予熱する。
- ④に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、③を加えて手早く混ぜる。
- ②に⑥の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を中段に入れ、加熱する。
- 焼きあがったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものと並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

手動

抹茶ロールケーキ



手動 オーブン	使用付属品 黒皿 中段
予熱 約4分 160℃ 16~22分	

材料	1本分
小麦粉 (薄力粉)	80g
砂糖	80g
卵 (溶きほぐす)	4個
バニラエッセンス	少々
牛乳 (室温に戻す)	大さじ 1½
Ⓐ 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

- 抹茶を水大さじ ½ で溶く。
- 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）またはオーブンシートを敷く。
- Ⓐを合わせてレンジ200W|1~2分|（→P.47~49）で加熱し、溶かす。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、①を加えて混ぜる。
- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有1段|160℃|16~22分|（→P.52, 53）で予熱する。
- ④に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜ、③を加えて手早く混ぜる。
- ②に⑥の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦を中段に入れ、加熱する。
- 焼きあがったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものと並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

オート45 シフォンケーキ（プレーン）



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)	
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄	4個分
卵白	5個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	70mL
レモン汁	大さじ1
レモンの皮 (すりおろす)	1個分
サラダ油	60mL

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖の½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒶを少しづつ加えて混ぜる。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ①に②の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[45 シフォンケーキ](-P.43)で加熱する。
- 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらいねいに側面をはがす。
- 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

ひとくちメモ

卵黄と卵白を同量（卵5個）にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きまりが出ます。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ponジケーキに近い仕上がりになります。

シフォンケーキのコツ

■ 直径17~20cmのケーキが作れます

大きさ	直径17cm	直径20cm
材料		
小麦粉(薄力粉)	75g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
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⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
仕上がり調節		
弱		
約40分		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分がついていると卵白が泡立ちにくくなります。

■ 卵黄生地のかたさは

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

■ 泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

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

■ シフォン型はバターを塗らない

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

■ 卵黄生地に卵白生地を混ぜると

強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらまなくなります。

■ シフォン型はアルミ製の物を使います。



■ 生地の空気抜きは

型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとん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されると、しぶんでしまいます。

■ 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りしたときは、表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

作りかた

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)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	120g
ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	120g
Ⓑ ぬるま湯(約40℃)	100mL
インスタントコーヒー	大さじ2⅔
サラダ油	60mL
シナモンパウダー	小さじ1

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせたⒶを少しづつ加えて混ぜる。
- ①にサラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[45 シフォンケーキ](-P.43)で加熱する。
- 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)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	100g
ココア	20g
ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	100mL
サラダ油	60mL

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。
- ①にサラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[45 シフォンケーキ](-P.43)で加熱する。
- 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)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉)	120g
抹茶	10g
ベーキングパウダー	小さじ½
卵黄	5個分
卵白	6個分
塩	ひとつまみ
砂糖	100g
水	110mL
サラダ油	60mL
甘納豆(小豆)	80g

作りかた

- ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、水を少しづつ加えて混ぜる。
- ①にサラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ②に③の⅓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、甘納豆をバラバラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ[45 シフォンケーキ](-P.43)で加熱する。
- 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。
- 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



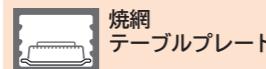
加熱時間の目安

約 28 分

1回に作れる分量

3~9個分

使用付属品



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
Ⓐ 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

- Ⓐを合わせてふるっておく。
- バターをボウルに入れ、泡立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、卵を少しづつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ②に①を入れてゴムべらで混ぜる。
- 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づ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°C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

約 26 分

1回に作れる分量

3~9個分

使用付属品



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
Ⓐ 薄力粉	20g
Ⓑ 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Ⓐを加えて粉けがなくなるまでゴムべらでさっくり混ぜ、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、ゴムべらでよく混ぜ、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づ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、冷蔵室で絞りやすい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

約 28 分

1回に作れる分量

3~9個分

使用付属品

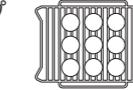


材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

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
Ⓐ 薄力粉	100g
Ⓑ 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

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Ⓐを加えて粉けがなくなるまでゴムべらでさっくり混ぜ、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。



オート 138 カップケーキサレ



加熱時間の目安

約 28 分

1回に作れる分量

3~9個分

使用付属品

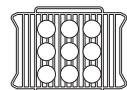


材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

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
Ⓐ 薄力粉	37g
強力粉	37g
粗挽き黒こしょう	少々
Ⓑ ベーコン(1cm角に刻んだ物)	15g
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
Ⓒ セミドライトマト(ドライトマトをお湯大さじ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、塩を入れて泡立て、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てメレンゲを作る。
- ②に③を加えて混ぜ、ふるったⒷを加えて粉けがなくなるまでさっくり混ぜ、合わたしたⒷ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、ケーキクーラーの上に逆さにしてのせ、冷ます。
- ⑤をシリコンカップと同じ高さまで絞りだし、①と②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)

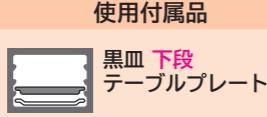


加熱時間の目安
予熱 約6分 / 約45分

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)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ベーキングパウダー	100g 小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	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



スイーツ

パウンドケーキのコツ

■バターはよくすり混ぜる
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。

■型に入れて中央をくぼませる
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。

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

■焼き上がりは
竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。

■焼き上げ直後は
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。

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)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ベーキングパウダー	100g 小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	2個
バニラエッセンス	少々
バナナ(きざむ)	1/2本
チョコレート(きざむ)	20g

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)

Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ベーキングパウダー	100g 小さじ1/2
砂糖	80g
バター(室温に戻す)	100g
卵(溶きほぐす)	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

応用 139 カラメルパウンドケーキ

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)

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

作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ②に卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ③に④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- 食品を入れずに139 パウンドケーキ(→P.44、45)で予熱する。
- ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- 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

- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ②に卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、りんごのプリザーブを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ③に④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- 食品を入れずに139 パウンドケーキ(→P.44、45)で予熱する。
- ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- 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

- 耐熱容器に⑧を入れレンジ500W4~5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)
- 型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ②に卵を少しづつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、①を加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ③に④を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- 食品を入れずに139 パウンドケーキ(→P.44、45)で予熱する。
- ⑤を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑦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

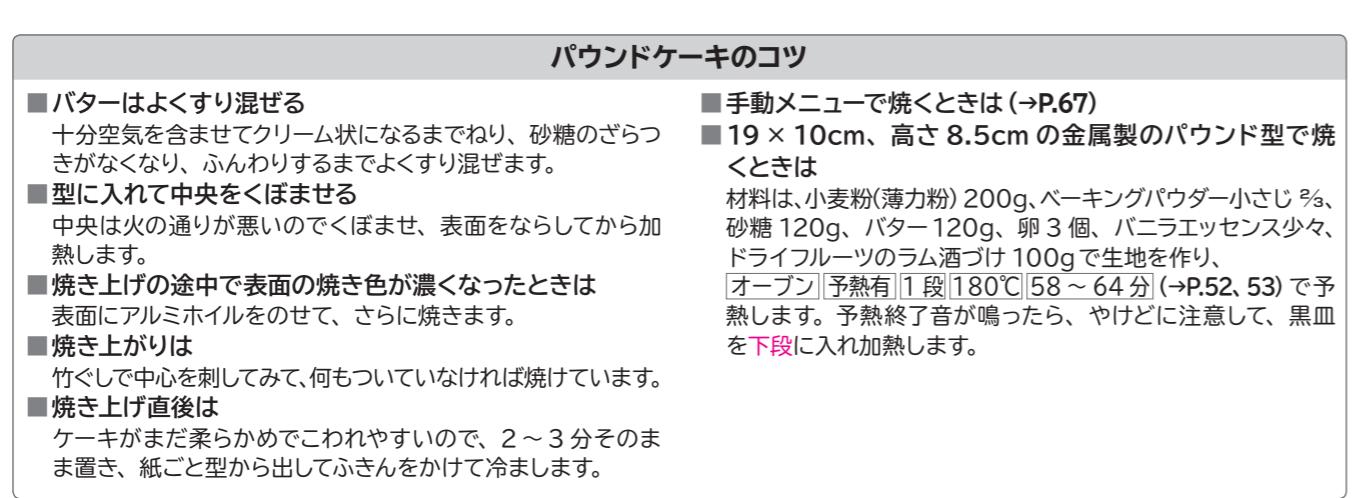
1回に作れる分量
型1個分

材料(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

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

作りかた

- 耐熱容器に⑧を入れレンジ500W4~5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)
- 食品を入れずに139 パウンドケーキ(→P.44、45)で予熱する。
- ⑤を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ④に①を加え、さっとマーブル状に混ぜる。
- 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。



164

スイーツ

165

手動 ブラウニー



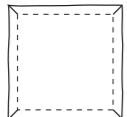
手動
オーブン
180°C
26 ~ 32分

使用付属品
黒皿 下段

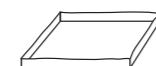
材料	型1個分
小麦粉(薄力粉)	250g
Ⓐ ココア	50g
ベーキングパウダー	小さじ1強
砂糖	150g
バター(室温に戻す)	150g
卵(溶きほぐす)	3個
チョコレート	100g
レーズン (ぬるま湯で戻す)	100g
Ⓑ くるみ (あらみじん切り)	150g
バニラエッセンス	少々

ブラウニーの型の作りかた

1 一辺 28cm のオーブンシートの四隅に 1cm の切れ込みを入れる



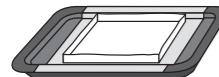
2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



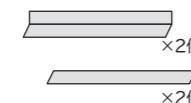
3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



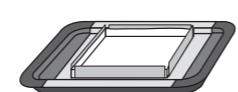
4 アルミホイルの表面にバター(分量外)を塗り 2 のオーブンシートの型をつける



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



6 L 型をオーブンシートの左右につけて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 ナツツとベリーのブラウニー



手動
オーブン
180°C
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
ブラックショコラート	180g
無塩バター	90g
砂糖	120g
Ⓐ 卵(溶きほぐす)	3個
ラム酒	大さじ1½
小麦粉(薄力粉)	100g
Ⓑ 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、あらくきざむ)	70g

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⑥を混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないよう混ぜる。
- 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[オーブン予熱無] 1 段 180°C 26 ~ 32分 (→P.54, 55) 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)
Ⓐ バター	30g
砂糖	70g
Ⓑ 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 下ゆで根菜仕上がり調節やや弱 (→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Ⓐ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Ⓑ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、表面に混ぜ合せたつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
- 5 食品を入れずに 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。

スイーツ

スイートポテトのコツ

手動メニューで焼くときは (→P.67)

手動

アップルパイ

手動 オーブン 予熱 約7分 220°C 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) 小麦粉(薄力粉) バター (2cm角に切る、冷たい物) 冷水 りんごのプリザーブ <つやだし用卵 卵(溶きほぐす) 塩	100g 100g 140g 90~110mL 適量 1/2個 小さじ1/4
--	--



作りかた

- ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。
- 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。
- 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。
- ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。
- 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとり大きくなり切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。



- 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。
- 底全体にフォークで穴を開ける。
- りんごのプリザーブを詰めてから、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。



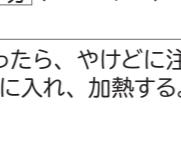
- 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。



- 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り1段220°C[18~28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、⑨を下段に入れ、加熱する。



- りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。



- 大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ[レンジ600W]9~12分(→P.47~49)で加熱する。

- ②のアツを取って混ぜ[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。

- ③のアツを取って混ぜ[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。

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。
- 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。

- 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8~10分で黒皿の前後や上下を入れかえます。

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

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

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

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

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Ⓐを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしないで[レンジ600W]4~5分20秒(→P.47~49)で加熱し、十分沸とうさせる。

③に卵1/3量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。

④に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑤に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑥に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑦に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑧に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑨に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑩に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑪に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑫に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑬に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑭に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑮に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑯に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑰に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑱に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑲に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

⑳に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉑に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉒に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉓に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉔に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉕に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉖に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉗に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉘に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉙に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉚に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉛に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉜に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉝に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉞に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉟に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉟に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉟に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉟に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉟に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉟に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉟に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉟に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

㉟に残りの卵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Ⓑを加えて混ぜ、冷ます。

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	手動 オーブン 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	9個分
小麦粉 (薄力粉、ふるっておく)	60g
バター	60g
Ⓐ (3~4個に切る)	
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、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。
- 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。
- ③に卵 $\frac{1}{3}$ 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ④に残りの卵を少しづつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- 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。

- 食品を入れずに48 シュークリーム(→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、⑥を下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約 $\frac{1}{3}$ 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 オーブン	使用付属品
予熱 約 3 分 30 ~ 40 分	黒皿 中・下段 テーブルプレート

材料 (黒皿2枚・20個分)
アーモンドパウダー 80g
Ⓐ 粉砂糖 120g
ココア 小さじ2
グラニュー糖 30g
卵白 2個分
塩キャラメルクリーム 適量

作りかた

- Ⓐを合わせてふるっておく。
- 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 $\frac{1}{2}$ 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。
- ①を②にふるいながら入れ、ゴムべらで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤができるまでねり混ぜる。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
- ⑤を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[2段]130℃[30~40分](→P.52、53)で予熱する。

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きるまでねり混ぜ、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 レンジ	使用付属品
500W 3分~4分	テーブルプレート

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

作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れレンジ500W[3~4分](→P.47~49)で様子を見ながら加熱し、キャ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)
- ①にコンデンスマilkと塩を加えてよく混ぜレンジ200W[約30秒]で加熱する。
- ②にバターを加えて、なめらかになるまで混ぜる。

手動 抹茶マカロン

手動 オーブン	使用付属品
予熱 約 3 分 30 ~ 40 分	黒皿 中・下段 テーブルプレート

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

- ココアマカロンの作りかた①~④を参照し、生地を作る。
- 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[2段]130℃[30~40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を中段と下段に入れ、加熱する。
- 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵室で冷やす。

手動 マドレーヌ

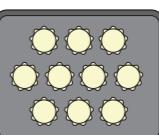


材料 (直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)

小麦粉 (薄力粉)	100g
砂糖	100g
バター	100g
卵 (溶きほぐす)	2½個
レモン汁	大さじ $\frac{1}{2}$
レモンの皮 (すりおろす)	$\frac{1}{2}$ 個分

作りかた

- 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- バターは容器に入れてレンジ200W[3~4分](→P.47~49)で加熱する。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ③をマドリン型に分け入れ、黒皿に並べる。



- テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有[1段]180℃[30~40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、④を下段に入れ、加熱する。

手動 マフィン



材料 (直径6cmのマフィン型9個分)

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

作りかた

- バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
- 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]180℃[30~40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、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でオーブン予熱有[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 $\frac{2}{3} \sim \frac{3}{4}$ が経過してから、黒皿の上下を入れかえます。

オート 49 型抜きクッキー



加熱時間の目安
約 27 分

使用付属品
黒皿 中段
テーブルプレート

作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
- 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。
- 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- 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、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当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たが違うので、様子を見ながら加熱します。

■生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1ヶ月くらいもちます。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。

■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 $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{3}{4}$ 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

- 型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ②を中段に入れて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

- くるみはフライパンでかるくいってから小さくざんでおく。
- バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。
- ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間程度休ませる。
- 黒皿にアルミホイルを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- ⑤を中段に入れ49型抜きクッキー(→P.43)で加熱する。
- 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

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 $\frac{1}{2}$
バター(室温に戻す)	40g
砂糖	40g
卵(溶きほぐす)	$\frac{1}{2}$ 個
スライスアーモンド	60g

作りかた

- 型抜きクッキーの作りかた①~③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ②を中段に入れ49型抜きクッキー(→P.43)で加熱する。

オート 140 らくらくクッキー



加熱時間の目安

約 20 分

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

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 黒皿 2 枚にそれぞれオーブンシートを敷き、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。
- ④ ③のプレーン味の黒皿を下段に、③のココア味の黒皿を上段に入れ[140 らくらくクッキー] (→P.43) で加熱する。

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

予熱 約 11 分 / 約 10 分

1回に作れる分量

表示の分量

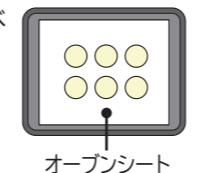
材料(プレーン味、ココア味 各10個分)

〈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

- ① 合わせた①をふるっておく。
- ② バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、⑧を加えて、さらによく混ぜる。
- ③ ②にはちみつを加えて混ぜ、卵を加えてよく混ぜる。
- ④ ③に①を加えてゴムべらでさっくりと混ぜ、チョコチップ、アーモンドを加えてさらに混ぜ、冷蔵室で 30 分程度休ませる。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。
- ⑦ 黒皿にオーブンシートを敷き、⑤を並べる。



オーブンシート

- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して⑦を下段に入れ、加熱する。
- ⑨ 加熱後、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 円大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

約 26 分

1回に作れる分量

表示の分量

材料(直径約 7.5cm、高さ 4cm のスフレ型 9 個分)

材料(直径約 7cm、高さ約 6cm の耐熱ガラス容器 6 個分)

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖	40g
水	大さじ 1 1/2

水

〈卵液〉

Ⓑ 牛乳	カップ 1 1/4
生クリーム	100mL

砂糖

卵黄(溶きほぐす)

バニラエッセンス、シナモン

各少々

カボチャ(正味)

300g

牛乳

カップ 1

砂糖

70g

卵(溶きほぐす)

3 個

生クリーム

100mL

ラム酒

大さじ 1/2

バニラエッセンス、シナモン

各少々

カボチャ(正味)

300g

牛乳

カップ 1

砂糖

70g

卵(溶きほぐす)

3 個

生クリーム

100mL

ラム酒

大さじ 1/2

バニラエッセンス、シナモン

各少々

カボチャ(正味)

300g

牛乳

カップ 1

砂糖

70g

卵(溶きほぐす)

3 個

生クリーム

100mL

ラム酒

大さじ 1/2

バニラエッセンス、シナモン

各少々

カボチャ(正味)

300g

牛乳

カップ 1

砂糖

70g

卵(溶きほぐす)

3 個

生クリーム

100mL

ラム酒

大さじ 1/2

バニラエッセンス、シナモン

各少々

カボチャ(正味)

300g

牛乳

カップ 1

砂糖

70g

卵(溶きほぐす)

3 個

生クリーム

100mL

ラム酒

大さじ 1/2

バニラエッセンス、シナモン

各少々

カボチャ(正味)

300g

牛乳

カップ 1

砂糖

70g

卵(溶きほぐす)

3 個

生クリーム

100mL

ラム酒

大さじ 1/2

バニラエッセンス、シナモン

各少々

カボチャ(正味)

300g

牛乳

カップ 1

砂糖

70g

卵(溶きほぐす)

3 個

生クリーム

100mL

ラム酒

大さじ 1/2

バニラエッセンス、シナモン

各少々

カボチャ(正味)

300g

牛乳

カップ 1

砂糖

70g

卵(

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	

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ 1 (約 10g)
水	大さじ 2
インスタントコーヒー	大さじ 2
水	カップ 2
砂糖	60g

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ② ①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、冷蔵室で冷やしかためる。

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	

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

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

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ② ①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、冷蔵室で冷やしかためる。

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	

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ 1 (約 10g)
水	大さじ 2
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に切る)	1 個

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶ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、冷蔵室で冷やしかためる。

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	

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

Ⓐ 粉ゼラチン	大さじ 1 (約 10g)
水	大さじ 2
グレープジュース	カップ 2
砂糖	適量
ぶどう(皮をむく)	½ 房

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ② ①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、冷蔵室で冷やしかためる。

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 焼きドーナツ 143



加熱時間の目安
予熱約9分／約19分

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
アーモンドブードル	20g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
無塩バター	40g
卵	1 1/2個
グラニュー糖	60g
⑧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⑧をふるっておく。
- ② 耐熱容器にバターを入れ、レンジ200W[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、⑧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、冷蔵室で1時間程度休ませる。
- ⑤ 型にバター(分量外)を塗り、④をゴムべら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143 焼きドーナツ(-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を下段に入れ、加熱する。
- ⑧ 加熱後、2～3分冷ましてから取り外す。

[ひとつくちメモ]

作りかた④で生地にかぼちゃペーストを合わせたり、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 ポー口



手動
オーブン
予熱 約5分
170℃
18～22分

使用付属品
黒皿 下段
テーブルプレート

材料 16個分

小麦粉(薄力粉)	220g
バター(室温に戻す)	60g
砂糖	100g
サラダ油	大さじ5 1/2
卵白	少々
スライスアーモンド	適量
④粉砂糖	少々
④シナモン	少々

作りかた

- ① ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか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り入れる。木しゃもじで、ねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。
- 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 オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗つてスライスアーモンドを2～3枚ずつせて貼りつける。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有[1段]170℃[18～22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。
- 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
オーブン
予熱 約5分
180℃
18～26分

使用付属品
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)	1/2個
塩	小さじ1/4
お好みのくだもの (薄切り)	適量
粉砂糖	適量

作りかた

- ① 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
- ② 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
- ③ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオーブン予熱有[1段]180℃[50～60分](-P.54、55)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を下段に入れ、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
オーブン
180℃
50～60分

使用付属品
黒皿 下段

材料 4個分

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

作りかた

- ① りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ② Ⓜを合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に入れて、黒皿にのせる。
- ③ 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]180℃[50～60分](-P.54、55)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を下段に入れ、加熱する。

オート ちんすこう 144



加熱時間の目安
約29分

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、ゴムべらでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。
- ② ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムべらでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。
- ③ ②を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、下段に入れ、144 ちんすこう(-P.43)で加熱する。
- ⑤ 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。

スイーツ

スイーツ

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にあけてください。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
600W
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
600W
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

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品

テーブルプレート

材料

ゆであずき(缶詰)
水
塩

4人分

400g
カップ1½
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Ⓐ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。

手動 いちごジャム



手動
レンジ
600W
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
Ⓐ 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Ⓐ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、おおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

手動 マーマレードジャム



手動
レンジ
600W
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、おおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

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。

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。

パン・ピザ[パン]

オート
51

手動 トースト (裏返し)



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

手動

手動	使用付属品
グリル 下表参照	焼網 黒皿 中段 テーブルプレート

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 テーブルプレートを取り外し、①を中段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し [グリル] (→P.51) 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。

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)

手動 スチームトースト (裏返し)

手動
スチームグリル
下表参照

使用付属品
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)

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 食パンは焼網の中央に寄せて並べ、黒皿に置く。
- ③ ②を中段に入れ食パンの枚数に応じて下表を参照し [スチームグリル] (→P.56, 57) で加熱する。
- ④ 加熱の途中に裏返して再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

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		スチームグリル 7~10分 裏返して 1~4分で焼く。	スチームグリル 5~6分 裏返して 1~3分で焼く。
2枚			
3枚		スチームグリル 7~12分 裏返して 1~4分で焼く。	スチームグリル 5~7分 裏返して 1~3分で焼く。
4枚			

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)	グリル 4~7分 裏返して 1~3分 で焼く。	グリル 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。	グリル 4~9分 裏返して 1~4分 で焼く。	グリル 2~4分 裏返して 1~3分 で焼く。
4枚				

トーストのコツ

- 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 [グリル] (→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。
糖分や油脂分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 [弱] または [やや弱] 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 [グリル] で様子を見ながら加熱します。
- 烹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 [グリル] で様子を見ながら加熱します。

オート 52 バターロール(ロールパン)

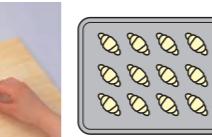
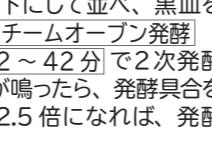
加熱時間の目安		使用付属品
予熱 約8分		黒皿 下段 テーブルプレート
約18分		
1回に作れる分量		給水タンク 満水

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



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿のせて下段に入れ[スチームオープン発酵]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、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- 三角形の底辺からくるくると巻き、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段に入れ[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。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄くていねいになでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまします。
- 焼きむらが気になるときは加熱時間の $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから黒皿の前後や上下(2段調理時)を入れかえます。
- 手動メニューで焼くときは(→P.67)
- 2段で焼くときは(→P.67)
- 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。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄くていねいになでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまします。
- 焼きむらが気になるときは加熱時間の $\frac{3}{4}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから黒皿の前後や上下(2段調理時)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

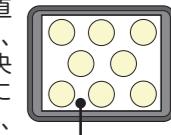


加熱時間の目安	予熱 約8分 約18分
1回に作れる分量	表示の分量

材料	8個分
小麦粉(強力粉)	225g
砂糖	40g
ココア	25g
塩	4g
無塩バター(室温に戻す)	15g
Ⓑ 卵(溶きほぐす)	1/3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Ⓐとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- 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。
- 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、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。(ベンチタイム)



オープンシート

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・クーベ)

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 表示の分量	給水タンク 満水

材料 (バタール1本、クーベ2本分)

小麦粉 (強力粉) ④	300g
小麦粉 (薄力粉) ⑤	70g
砂糖 ⑥	5g
塩 ⑦	8g
ドライイースト (顆粒状で予備発酵 不要の物)	5g
⑧ ぬるま湯 (約 30°C)	210mL
⑨ レモン汁	6mL



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふり入れ、⑤を加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]1段[35°C]30~60分(→P.60)で1次発酵をする。
- 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)でバタール(1個 約 340g)とクーベ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。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]1段[35°C]30~60分(→P.60)で1次発酵をする。
- 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と閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- クーベの生地は、15cmの円形にのばし、生地の向こう側 1/3を残して手前から折りたたむ。残った 1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

フランスパンのコツ

- こねあげた生地の温度
25~27°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度
フランスパンは35°Cが基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度(30~45°C(5°C単位))を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット(→P.62)で水分を補ってください。

応用 53 ブール

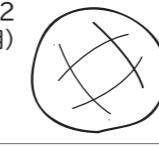


加熱時間の目安	予熱 約 10 分 約 31 分
1回に作れる分量 表示の分量	

材料	6個分
小麦粉(強力粉) ④	300g
小麦粉(薄力粉) ⑤	70g
砂糖 ⑥	5g
塩 ⑦	8g
ドライイースト ⑧	5g
ぬるま湯(約 30°C) ⑨	210mL
レモン汁 ⑩	6mL

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参考して生地を作る。
- 生地をスケッパー(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。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了(約6分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でクープ(切り目)をバタールは3~4本、クーベは1本入れる。
- ③をフランスパンの作りかた⑬を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し[53 フランスパン](→P.44、45)で予熱する。
- 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本ずつクープ(切り目)を入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、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) ④	300g
小麦粉(薄力粉) ⑤	70g
砂糖 ⑥	5g
塩 ⑦	8g
ドライイースト ⑧	5g
ぬるま湯(約 30°C) ⑨	210mL
レモン汁 ⑩	6mL

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参考して生地を作る。
- 生地をスケッパー(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。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。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本ずつクープ(切り目)を入れる。
- 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。
- ④をフランスパンの作りかた⑬を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し[53 フランスパン](→P.44、45)で予熱する。
- 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、キッキンぱさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。



応用 53 ベーコンエビ



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) ④	300g
小麦粉(薄力粉) ⑤	70g
砂糖 ⑥	5g
塩 ⑦	8g
ドライイースト ⑧	5g
ぬるま湯(約 30°C) ⑨	210mL
レモン汁 ⑩	6mL
ベーコン ⑪	4枚
にんにく ⑫	適量
こしょう ⑬	適量

作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参考して生地を作る。
- 生地をスケッパー(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。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。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本ずつクープ(切り目)を入れる。
- 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のだ円形にのばす。
- ④の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのばし、表面にんにく、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をフランスパンの作りかた⑬を参考して2次発酵し、黒皿を取り出し[53 フランスパン](→P.44、45)で予熱する。
- 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、キッキンぱさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。

手動 山形食パン

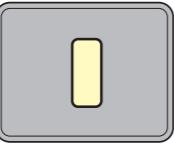
手動	使用付属品
オーブン 予熱 約 7 分 220°C 24 ~ 38 分	黒皿 下段 給水タンク 満水
材料(19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個)	
小麦粉(強力粉) ④砂糖 塩 ドライイースト ぬるま湯(約40°C) バター(室温に戻す)	220g 12g 2.5g 5g 140mL 10g

(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°C) 140mL
バター(室温に戻す) 10g)



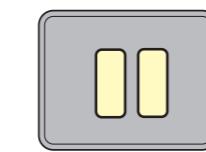
作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに④とドライイーストをふりい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかなくななり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]1段[40°C]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て、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で3個(1個約130g)に切り分けて丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地のひとつひとつをタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
- バター(分量外)を塗った型に⑧を並べ、型を黒皿に図のようにのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]1段[40°C]50~80分で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、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ブン[予熱有]1段[220°C]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°Cが最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度は山形食パンは40°Cが基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度(30~45°C(5°C単位))を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット(→P.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。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
- 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、オーブン[予熱有]1段[220°C]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。



手動 メロンパン

手動	使用付属品
オーブン 予熱 約 4 分 150°C 23~29 分	黒皿 下段 給水タンク 満水
材料(3個分)	

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°C)	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)	1/2個
バニラエッセンス	少々
小麦粉(薄力粉)	110g
グラニュー糖	適量



作りかた

- 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、冷蔵室で休ませておく。
- ボウルに④とドライイーストをふりい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつかなくななり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに⑥を入れ、黒皿にのせて下段に入れ[スチームオーブン発酵]1段[40°C]40~60分(→P.60)で2次発酵する。(「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。)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[オーブン][予熱有]1段[150°C]23~29分(→P.52、53)で予熱をする。
- ドレッジ(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、⑯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	黒皿 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
表示の分量	

材料	8個分
小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	カップ 1/2 (約 100mL)
バター	12g



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- 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。
- 生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約33g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。


- 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。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
2次発酵	12～20分	6～8分

- 生地が乾燥しないように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。

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
Ⓐ 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

材料	8個分
つぶあん	200g
小麦粉（強力粉）	150g
Ⓐ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	カップ 1/2 (約 100mL)
バター	12g
けしの実	適量

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。
- つやだし用卵 卵（溶きほぐす）½個 少々
- 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を円形ののばし②のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
- 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ていねいに塗る。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面にセットし、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。

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。

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）を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- 卵黄（2個分、溶きほぐす）を①に少しづつ加えてよくかき混ぜレンジ600W 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、ラップをして冷蔵室で冷ます。

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考し、レーズン（30g）を加える。

作りかた

- 簡単パンの作りかたを参考し、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。

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、アスクを取って混ぜ、さらにレンジ600W 5～7分で加熱する。
- 加熱後、ラップをして冷蔵室で冷ます。

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 給水タンク 満水
1回に作れる分量	
表示の分量	

材料	8個分
小麦粉(強力粉)	150g
Ⓐ 砂糖	9g
塩	2g
ドライイースト	2.5g
水	カップ 1/2 (約 100mL)
バター	12g
〈カレーあん〉	
レトルトカレー(市販の物)	1袋(約 200g)
Ⓑ 玉ねぎ(みじん切り)	50g
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、Ⓑを加え、よく混ぜ合わせレンジ200W[7~10分](→P.47~49)で途中から8等分する。
- 簡単パンの作りかた②~⑧(→P.190)を参照して生地を作る。
- ③をだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④をオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
- 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。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
- 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



手動	使用付属品
レンジ 200W 4~5分	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
小麦粉(薄力粉)	50g
Ⓐ 砂糖	10g
塩	2g
ぬるま湯(約 40°C)	80mL
ドライイースト	3g
冷凍シユーマイ (室温に戻し、3~4つに切る)	6個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- 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。
- ③を約10分十分にこねる。
- 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。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約40g)に切り分ける。手でちぎると生地が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表面がなめらかになるように丸め、ラップかたく絞ったぬれびきんをかけて、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)
- ⑧を円形にのばしシユーマイ1個分を包み、閉じ口をしっかりと止めると止める。
- 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置きレンジ200W[4~5分](→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

シユ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



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 5 分 170°C 28 ~ 32 分	黒皿 下段 給水タンク 満水

材料	1個分
小麦粉(強力粉)	200g
Ⓐ 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°C)	60mL
バター(室温に戻す)	50g
レーズン	60g
オレンジピール	20g
Ⓑ 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

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。
- Ⓑ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。
- 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。
- ボウルにⒶ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、バターを少しづつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折つ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。

手動 フォカッチャ



手動	使用付属品
オープン 予熱 約 5 分 200°C 18 ~ 24 分	黒皿 下段 給水タンク 満水

材料	2個分
小麦粉(強力粉)	150g
小麦粉(薄力粉)	100g
Ⓐ 砂糖	5g
塩	3g
ドライイースト	3g
ぬるま湯(約 40°C)	150mL
オリーブ油	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。
- ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折つて押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れスチームオープン発酵[1段]40°C[40~60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。
- 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップかたく絞ったぬれびきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。(ベンチタイム)
- 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。
- 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°C[25~36分]で2次発酵する。
- 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。
- 生地のひとつひとつを手のひらかのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたく絞ったぬれびきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 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°C[25~36分]で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しオープン予熱有[1段]170°C[28~32分](→P.52、53)で予熱する。
- 予熱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オープン予熱有[1段]170°C[28~32分](→P.52、53)で予熱する。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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

1回に作れる分量

材料

使用付属品



直徑26cmのピザ1枚分

作りかた

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 [オーブン] 予熱有 [2段 | 200°C | 24~30分] (→P.52, 53) で予熱し、加熱します。
- 烧きむらが気になるときは、加熱時間の3/3~3/4が経過してから、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、市販のピザを参考して焼きます。

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。
[オーブン | 1段 | 200°C] (→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
オーブン
予熱 約 5 分
200°C
18~24 分

使用付属品
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
スタッフドオリーブ (薄切り)	4個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	100g

作りかた

手動 シーフードピザ



手動
オーブン
予熱 約 5 分
200°C
18~24 分

使用付属品
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
スタッフドオリーブ (薄切り)	4個
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物)	70g

作りかた

ごはん物・麺[ごはん物]

手動 炊飯(ごはん)



手動	レンジ	使用付属品
約10分	600W	テーブルプレート
200W 27~30分		

材料	4人分
米	カップ2 (320g)
水	440~480mL

作りかた

- 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ②をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W約10分、レンジ200W27~30分（→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。

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人分以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。



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

手動 さんまとひじきの炊き込みごはん



手動	レンジ	使用付属品
約10分	600W	テーブルプレート
200W 27~30分		

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

作りかた

- 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
- 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- ②をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W約10分、レンジ200W27~30分（→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。

- 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。

- ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30分程度おく。
- 水けを切ったひじきは2cmくらいの長さに切る。
- ②に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
- さんまは2つに切り、⑥にのせる。
- ⑦をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W約10分、レンジ200W27~30分（→P.50）でリレー加熱する。

- 加熱後、容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

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おいしく炊けます。

手動 赤飯(おこわ)



手動	レンジ	使用付属品
約15分	600W	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	

作りかた

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- 深めの煮込み容器に入れて、分量のささげのゆで汁と水を加え、30分程度つけて吸水させる。
- 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。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

[ひとくちメモ]

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

手動 山菜おこわ



手動	レンジ	使用付属品
約15分	600W	テーブルプレート

材料	4人分
もち米	カップ2 (320g)
山菜(びん詰またはパック入り)	120g
水	280~320mL
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々

作りかた

- もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30分程度つけて吸水させる。
- 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。

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人分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

(1mL=1cc)

もち米の量	ささげ	水の量	加熱時間
カップ1 (160g)	40g	160~180mL	7~9分
カップ1 1/2 (240g)	60g	240~260mL	11~13分
カップ2 (320g)	80g	280~320mL	14~16分

■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。

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	
1回に作れる分量	テーブルプレート
1 ~ 2人分	

材料	2人分
ほうとう用めん(生)	200g
かぼちゃ(3mm 厚さの薄切り)	40g
④ にんじん(3mm 厚さのいちょう切り)	20g
大根(3mm 厚さのいちょう切り)	20g
しめじ(石づきを取り、小房に分ける)	20g
豚薄切り肉(ひとくち大に切る)	30g
⑤ だし汁	カップ2½
みそ	大さじ3

作りかた

- ④はラップに包み、レンジ[500W 約1分] (→P.47~49)で加熱する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、ほうとう用めんと①、しめじ、豚肉、合わせた⑤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、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。

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)にかえてよいでしょう。

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	
1回に作れる分量	テーブルプレート
1 ~ 2人分	

材料	2人分
パスタ(太さ 1.6mm の物)	160g
ベーコン(1cm 幅に切る)	100g
④ 水	260mL
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
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

- 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。
- 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。
- 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせた④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。

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	
1回に作れる分量	テーブルプレート
1 ~ 2人分	

材料	2人分
パスタ(太さ 1.6mm の物)	160g
水	260mL
オリーブ油	大さじ1
④ 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 ¼

作りかた

- 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。
- 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。
- 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	
1回に作れる分量	テーブルプレート
1 ~ 2人分	

材料	2人分
パスタ(太さ 1.6mm の物)	160g
水	400mL
オリーブ油	大さじ1
きのこ(玉ねぎなど)	小さじ1
塩	小さじ ¼

作りかた

- きのこは石づきを切ってほぐし、玉ねぎは長さを2等分し、さらに厚さを2等分して薄切りにする。
- 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、その上にきのこのこと玉ねぎを散らす。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き [57 きのこのスープパスタ] (→P.42)で加熱する。
- 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	
1回に作れる分量	テーブルプレート
1 ~ 2人分	

材料	2人分
パスタ(太さ 1.6mm の物)	160g
水	340mL
オリーブ油	大さじ1
トマト水煮(あらめに切る)	200g
塩	小さじ ¼

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。
- 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。
- 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

さくいん (50音)

あ	かつお昆布だし..... 136	グレービーソース..... 90	市販の冷凍グラタン..... 97	トマトカレードリア..... 124
	アーモンドクッキー..... 173	カップケーキ..... 162	シフォンカップケーキ..... 162	トマトのスープパスタ..... 199
	揚げ物のあたため..... 152	カップケーキサレ..... 163	シフォンケーキ(ブレーン)..... 160	トマトのチーズ焼き..... 95
	あさりの酒蒸し..... 113	ガトーショコラ..... 157	絞り出しクッキー..... 173	トムヤムクン..... 136
	あじの開き..... 93	カプチーノシフォンケーキ..... 161	ジャムパンのいちごジャム..... 191	鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き..... 148
	あじフライ..... 118	かぼちゃの塩こうじ蒸し..... 111	シャンピニオン..... 187	鶏から揚げ&焼き野菜..... 148
	あじフライセット..... 140	かぼちゃの豆乳スープ..... 130	シュークリーム..... 169	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮..... 127
	厚揚げのひじき煮..... 133	かぼちゃのパウンドケーキ..... 130	シートレン..... 193	鶏ささみ梅肉フライ..... 117
	アップルパイ..... 168	かぼちゃの煮物..... 126	上手な冷凍保存(フリージング)のコツ..... 96	鶏のアジア風簡単蒸し..... 112
	油で揚げないカレーパン..... 192	かぼちゃの含め煮..... 130	ショコラカップケーキ..... 163	鶏のから揚げ..... 114
	アメリカンマシュマロクッキー..... 174	かぼちゃのほうとう..... 198	ジンギスカン..... 105	鶏のから揚げ(脱脂)..... 114
い	いそべ巻き..... 180	かぼちゃプリン..... 175	スイートポテト..... 167	鶏のから揚げセット..... 141
	イタリアンサラダ..... 139	カラメルパウンドケーキ..... 165	炊飯(ごはん)..... 196	鶏の簡単蒸し..... 112
	いちごジャム..... 181	カルボナーラ..... 198	酢ごぼう..... 139	鶏の酒蒸し..... 113
	いもたこ..... 129	かれいの煮つけ..... 128	スチームトースト(裏返し)..... 183	鶏肉の塩こうじ蒸し..... 111
	いもたこアヒージョ..... 129	カレー(ポーク&ビーフ)..... 124	スノーケッキー..... 173	鶏のしょうゆから揚げ..... 114
	いもたこのサラダピザ..... 129	カレー・丼物の具(アルミパックの	スフレチーズケーキ..... 156	鶏の照り焼き..... 89
	煎りパン粉の作りかた..... 115	レトルト食品)のあたため 153	スペアリブ..... 88	鶏のハーブ焼き..... 89
	いわしフライ..... 118	カレー春巻き..... 124	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)..... 154	鶏のハーブ焼き(脱脂)..... 89
え	エクレア..... 170	簡単あんパン..... 191	せ	とんカツ..... 115
	枝豆..... 110	簡単クリームパン..... 191	赤飯(おこわ)..... 197	とん汁..... 137
	えびシユーマイ..... 107	簡単ジャムパン..... 191	ち	な
	えびチリ..... 105	簡単肉じゃが..... 126	チーズ入りミルフィーユカツ 117	なすときのこの蒸しサラダ..... 108
	えびとほたてのホイル焼き..... 94	簡単肉まん..... 192	チーズケーキ..... 156	ぶりの照り焼き..... 92
	えびの塩こうじいため..... 102	簡単パン..... 190	チキンカツ..... 116	なすの煮びたし..... 127
	えびの天ぷら..... 119	簡単レーズンパン..... 190	チキンソテー..... 90	ぶりの照り焼きセット..... 141
	えびのトマトソースグラタン.... 98	がんもどき..... 121	チキン南蛮..... 120	プリン..... 175
	えびのドリア..... 99	き	筑前煮..... 131	フルーツ大福..... 180
	えびフライ..... 118	きのこのスープパスタ..... 199	筑前煮の山芋グラタン..... 131	ブルコギ..... 103
お	おかげセットの副菜..... 142	キャベツの酢漬け..... 138	チャーハンセット..... 145	ふろふき大根..... 131
	おこわ(赤飯)..... 197	牛肉とピーマンの塩こうじいため.... 102	茶わん蒸し..... 106	へ
	お汁粉..... 180	牛乳のあたため..... 150	中華まんのあたため..... 152	ベークラードポテト..... 95
	お総菜のあたため(スチーム).... 151	魚介の天ぷら..... 119	朝食セットの副菜..... 146	ベーコンエビ..... 187
	お茶のあたため..... 150	切り干し大根..... 132	チョコバナナパウンドケーキ 165	ベビーフードのあたため..... 153
	おでん..... 124	切り干し大根と水菜の煮びたし.... 132	チョコレートのあたため..... 153	ペペロンチーノ..... 199
	おにぎりセット..... 145	切り干し大根のキッシュ風卵焼き.... 132	チンジャオロウスター..... 101	ペペロンチーノ風野菜いため ... 104
	オレンジゼリー..... 177	きんぴらごぼう..... 132	ちんすこう..... 179	ほ
か	かき揚げ..... 120	きんぴらの肉巻き焼き..... 133	て	ホイコウロウ..... 103
	かきフライ..... 118	きんめだいの煮つけ..... 128	デコレーションケーキ(スポンジケーキ).... 154	ほうれん草のおひたし..... 138
	カスタードクリーム..... 169	く	手作り豆腐..... 106	ほうれん草のキッシュ..... 99
	型抜きクッキー..... 172	くしカツ..... 116	手羽先のから揚げ..... 115	ほうれん草の塩こうじソテー..... 104
		クラムチャウダー..... 135	と	ポークシチュー..... 123
		クリームパンのカスタードクリーム.... 191	トースト(裏返し)..... 182	ボーロ..... 178
		栗くりパン..... 185	トーストセット..... 144	ポテトロール(ロールパン)..... 184
		クリスピーピザ..... 194		ポテトサラダ..... 139
				ホワイトソース..... 97

ま	マーブルパウンドケーキ	165
	マーべーなす	125
	マーマレードジャム	181
	マカロニグラタン	97
	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	161
	抹茶マカロン	171
	抹茶ロールケーキ	159
	マドレーヌ	171
	マフィン	171
	マフィン&プチパイ	149
	マフィン&ボーロ	149
み	ミネストローネ	135
	ミルフィーユカツ	117
む	蒸し野菜の油揚げ巻き	109
	蒸し野菜のベーコン巻き	109

め	野菜のマリネ	95
	メロンパン	189
	明太子の塩こうじ焼きそば	100
	メンチカツセット	141
も	モカロールケーキ	159
	もやしのナムル	138
や	焼きいも	95
	焼きうどん	101
	焼きそば	100
	焼きドーナツ	178
	焼きとり	90
	焼き豚	88
	焼き野菜	94
	焼きりんご	179
	野菜サラダ	138
	野菜のツナスープパスタ	134
	野菜の天ぷら	119
れ	レモンゼリー	177
ろ	ローストチキン	90
	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。

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

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。

ただし、マグネットロンは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ブンレンジ
型式	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年月日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

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

過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

部品について

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

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

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

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

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談ならびにご不明な点は、お買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上げの販売店へ

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

商品情報やお取り扱いについてのご相談窓口

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

修理に関するご相談窓口

TEL 0120-3121-68
携帯電話・0570-0031-68(有料)
PHSから
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、「日立家電修理 検索」「修理相談/受け付け」ページ(出張修理のWeb受付)ボタンより入力画面にお進みください。

(注)対象製品をご確認のうえお申込みください。

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

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

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

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。
また、アフターサービスもできません。

仕様

型 式	MRO-VW1	
電 源	交流100V、50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消 費 電 力 高 周 波 出 力 発 振 周 波 数	1,430W 1,000W ^{※1} 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当 2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,330W (ヒーターのみ1,300W)	
オ ー ブ ナ	消費電力1,400W (ヒーターのみ1,360W)	
温 度 調 節 範 囲	発酵、100~250°C、300°C 240~300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に230°Cに切りかわります。	
外 形 尺 度	幅497×奥行449(484 ^{※2})×高さ375mm	
加 热 室 有 效 尺 度	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「0」表示時約2W)



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

JIS C 0950 : 2008

詳しい情報は、当社のホームページをご覧いただけます。<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。

購入店名 _____

電話 () -

サービスを依頼されるとき、
お役に立ちます。

ご購入年月日

年 月 日

愛情点検	●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!	
	●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。	
ご使用の際 このようなこ とはありませ んか	<ul style="list-style-type: none"> ●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。 	ご使用中止 故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立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)