

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

**HITACHI**  
Inspire the Next



フロストホワイト(W)

**ヘルシーシェフ**

日立過熱水蒸気オーブンレンジ

エム アール オー ダブリュ イー エックス  
型 式 **MRO-WE7X**

# 取扱説明書

レシピ集 保証書別添付



たいめし

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。

この取扱説明書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.7~12)をお読みいただき、正しくお使いください。



「レシピ集」  
詳しくは(→P.213)



日立の家電品  
お客様サポート

詳しくは(→P.213)

# もくじ

## 確認と準備

ご使用前に必ずお読みください

|                 |    |
|-----------------|----|
| 初めに行ってほしいこと／付属品 | 4  |
| 各部のなまえ          | 5  |
| 操作パネル           | 6  |
| 安全上のご注意         | 7  |
| 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 |
| ● 空焼き(脱臭)をする    | 15 |
| ● 上手に使いこなすコツ    | 16 |
| 加熱前に確認する        | 16 |
| メニューを選んで調理する    | 17 |
| 調理終了後のコツ        | 18 |
| お手入れのコツ         | 18 |
| 使える容器・使えない容器    | 19 |

## 使いかた

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 付属品の使いかた                      | 20 |
| ● 付属品イラストの見かた                 | 20 |
| ● 手動調理で使う付属品                  | 20 |
| ● テーブルプレートの使いかた               | 21 |
| ● 黒皿・焼網の使いかた                  | 21 |
| ● 給水タンクの使いかた/<br>つゆ受けカバーの使いかた | 22 |
| あたためめのワンポイント                  | 24 |

※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。

## オートメニュー

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| あたためる                                        | 25 |
| ● お総菜のあたため                                   | 25 |
| 001 おかずのあたため                                 |    |
| ● 加熱室内の温度が高い場合                               | 26 |
| ● ごはん・飲み物のあたため                               | 28 |
| 002 ごはんのあたため                                 |    |
| 003 飲み物・牛乳のあたため                              |    |
| 004 酒かんのあたため                                 |    |
| ● 異なる2品(ごはん・お総菜など)の同時あたため                    | 30 |
| 001 おかずのあたため                                 |    |
| ● 冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品<br>(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため | 31 |
| 010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため                         |    |
| ● スチームでふっくらあたため                              | 32 |
| 005 スチームあたため                                 |    |
| 006 中華まんのあたため                                |    |
| 007 揚げ物のあたため                                 |    |
| 008 パンのあたため                                  |    |
| 009 総菜パンのあたため                                |    |
| ● 温度を設定したあたため                                | 34 |
| 011 あたため(温度設定)                               |    |
| 下ごしらえする                                      | 35 |
| ● 肉や魚の解凍                                     | 35 |
| 014 薄切り肉の解凍                                  |    |
| 023 魚丸身・干物の解凍                                |    |
| ● 野菜の下ゆで                                     | 38 |
| 012 下ゆで葉・果菜 013 下ゆで根菜                        |    |
| 調理する                                         | 40 |
| ● レンジ加熱するメニュー                                | 40 |
| ● 予熱をしないメニュー                                 | 41 |
| ● 予熱をするメニュー                                  | 42 |
| ● 和食メニュー                                     | 44 |

## 食品別にあたためメニューを選ぶ

分量が100g未満の場合、市販のおにぎりや

### お総菜

お総菜をあたためる

→ 001 おかずのあたため (→P.25~27)



常温・冷蔵保存したお総菜を  
ふっくらあたためる

→ 005 スチームあたため (→P.32、33)

### ごはん

(常温・冷蔵・  
冷凍保存)

ごはんをあたためる

→ 002 ごはんのあたため (→P.28、29)



常温・冷蔵保存したごはんを  
ふっくらあたためる

→ 005 スチームあたため (→P.32、33)

### 飲み物

牛乳・お茶・コーヒー・水をあたためる

→ 003 飲み物・牛乳のあたため (→P.28、29)



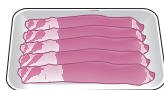
お酒をあたためる

→ 004 酒かんのあたため (→P.28、29)

### 解凍

肉・魚の解凍

014 薄切り肉の解凍 (→P.35~37)



→

023 魚丸身・干物の解凍 (→P.35~37)

## 手動調理

|                              |    |
|------------------------------|----|
| レンジ加熱する                      | 45 |
| ● 800W～100Wのレンジ加熱            | 45 |
| 加熱時間の決めかた                    | 46 |
| はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた          | 47 |
| ● リレー加熱(加熱途中で強い加熱から弱い加熱に下げる) | 48 |
| グリル加熱する                      | 49 |
| オーブン加熱する                     | 50 |
| ● 予熱有                        | 50 |
| ● 予熱無                        | 52 |
| スチームを組み合わせる                  | 54 |
| 過熱水蒸気を組み合わせる                 | 56 |
| 発酵する                         | 58 |
| ● スチームオーブン発酵                 | 58 |
| ● スチームレンジ発酵                  | 59 |
| 途中でスチームを入れる<br>(スチームショット)    | 60 |
| 追加加熱する(オートメニュー・手動調理)         | 61 |
| 手動調理で設定できる単位時間               | 62 |
| 手動調理の加熱時間の目安                 | 63 |
| ● レンジ調理                      | 63 |
| ● スチームレンジ調理                  | 64 |
| ● オーブン・グリル調理                 | 65 |

## お手入れ・設定

|                     |    |
|---------------------|----|
| 本体をお手入れする(水滴や汚れをとる) | 66 |
| ● 本体                | 66 |
| ● 清掃(加熱室の汚れをとる)     | 67 |
| ● 水抜き(本体に残った水を抜く)   | 67 |
| ● 脱臭(加熱室の臭いをとる)     | 67 |
| ● 0点調節              | 67 |
| 付属品をお手入れする          | 68 |
| 各種設定                | 69 |
| ● 終了音(報知音)設定        | 69 |
| ● ドア開時の庫内灯設定        | 70 |
| ● 電気代表示設定           | 70 |
| ● 電気代単価設定           | 71 |
| ● 使うときの確認と準備        | 71 |
| ● レシピ集/日立家電お客様サポート  | 71 |
| ● 本体の初期化            | 72 |

## 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        | 73  |
| お困りのとき             | 78  |
| お知らせ表示が出たとき        | 81  |
| 「日立の家電品お客様サポート」の利用 | 213 |
| 保証とアフターサービス        | 214 |
| ご相談窓口              | 215 |

## レシピ集

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 加熱のしくみ          | 82  |
| クックパッドレシピ もくじ   | 83  |
| レシピ集もくじ         | 84  |
| レシピ集の見かた        | 89  |
| 和食メニューもくじ       | 199 |
| さくいん(50音)       | 209 |
| ホームページからレシピ集を見る | 213 |

調理済み食品、まんじゅう、パン類、冷凍野菜などは、必ず手動調理(レンジ加熱)で調理をしてください。

### 中華まん



中華まんをあたためる

→ [006 中華まんのあたため](#) (→P.32、33)

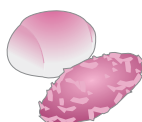
### 天ぷら・フライ



天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる

→ [007 揚げ物のあたため](#) (→P.32、33)

### パン



食パンなど具がないパンをあたためる

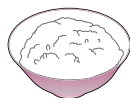
→ [008 パンのあたため](#) (→P.32、33)

総菜パンをあたためる

→ [009 総菜パンのあたため](#) (→P.32、33)

### 2品

(ごはんやお総菜)



常温・冷蔵保存した食品を2品同時にあたためる

→ [001 おかずのあたため](#) (→P.30)

冷凍保存した食品を2品同時にあたためる

→ [001 おかずのあたため](#) (→P.30)

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

→ [010 冷凍\(左\)と冷蔵\(右\)のあたため](#) (→P.31)

### 下ゆで



野菜の下ゆで

→ [012 下ゆで葉・果菜](#) (→P.38、39)

→ [013 下ゆで根菜](#) (→P.38、39)

# 初めに行ってほしいこと/付属品

## 1 付属品の確認

下記を参照し、付属品が全て揃っているか確認をしてください。

### 付属品

付属品の使いかた(→P.20~23)

#### ● 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。一部の自動調理では取り外します。(セラミック製)



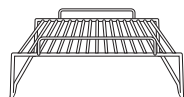
#### ● 黒皿(2枚)

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



#### ● 焼網

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



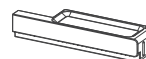
#### ● 給水タンク

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



#### ● つゆ受けカバー

工場出荷時は本体にセットされています。取り外してお手入れすることができます。



## 2 「安全上のご注意」を読む(→P.7~12)

お客様の安全と、長く使って頂くために必ずお読みください。

## 3 設置と電源の入れかたの確認(→ P.13,14)

据え付けの確認・アース線の取り付け・電源の入れかたについて記載しています。

## 4 空焼き(脱臭)をする(→ P.15)

初めて電源を入れると、液晶表示部に「使うときの確認と準備」のガイダンスが表示されます。  
表紙に記載のレシピ集のコードが表示され、「とりけし」を押すと「空焼き(脱臭)」の画面に変わります。

加熱室壁面に付着している油を焼き切るために必要な作業です、案内に従い空焼き(脱臭)を行って下さい。

空焼き(脱臭)はあとでもできます。(→P.15)

## 5 「使える容器・使えない容器」を確認する(→ P.19)

各加熱方法で使える容器と使えない容器が異なります。

加熱の前に使用可能かどうか、確認をしてからご使用ください。

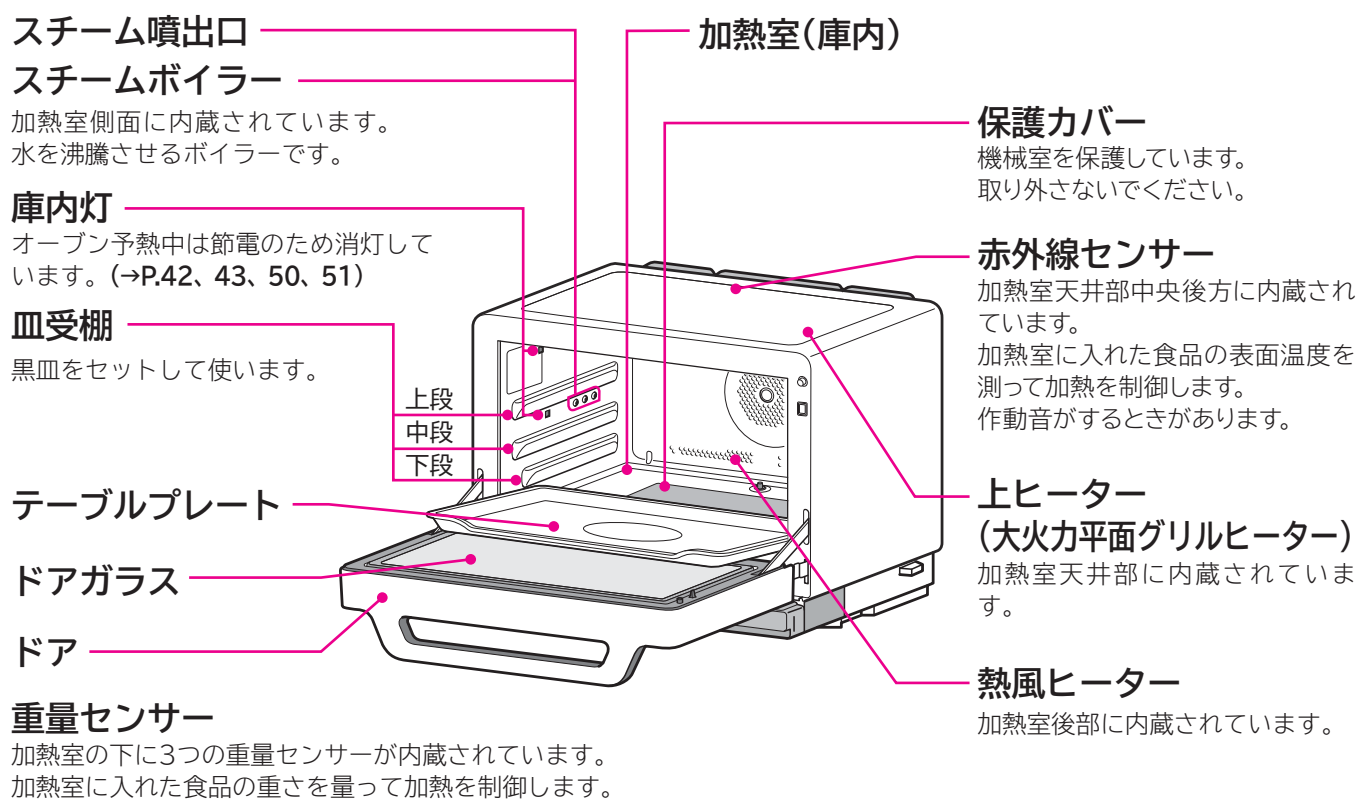
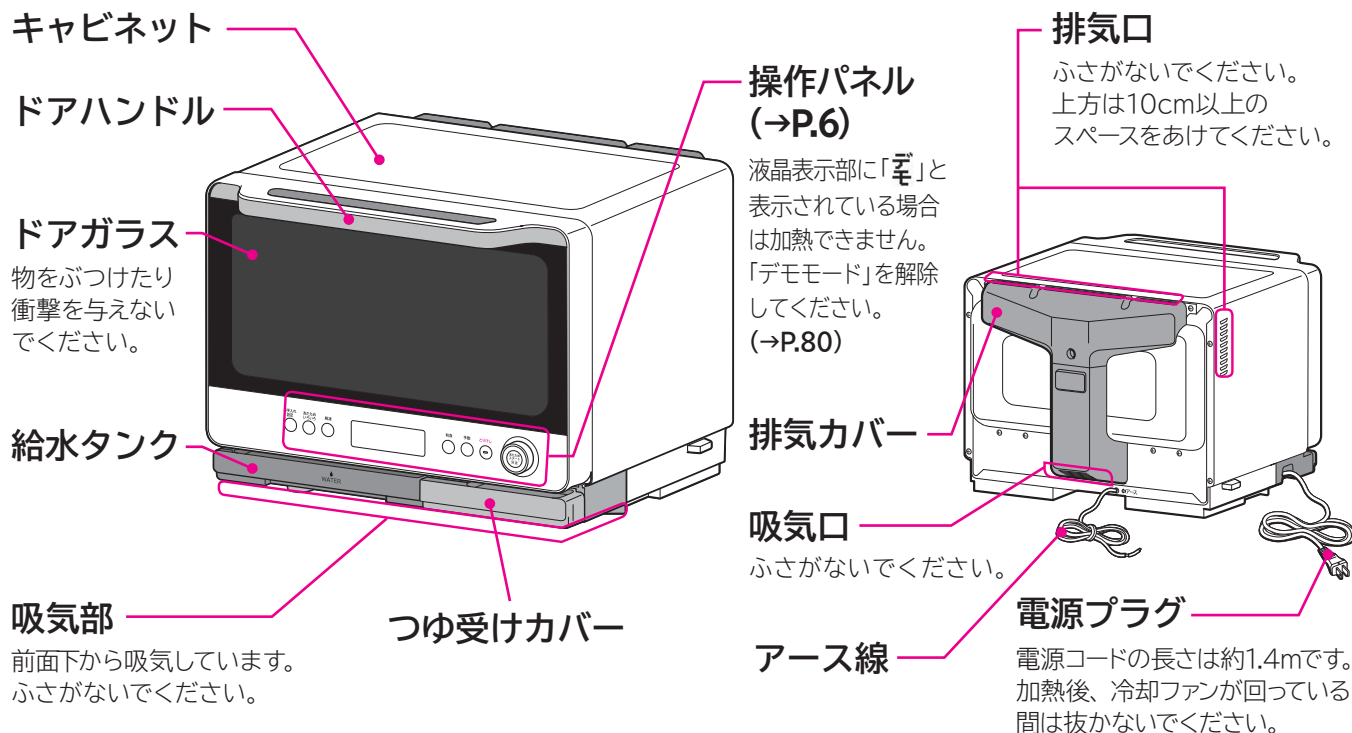
## 6 実際に使ってみましょう(→ P.25)

準備が完了したら、まずは使ってみましょう。

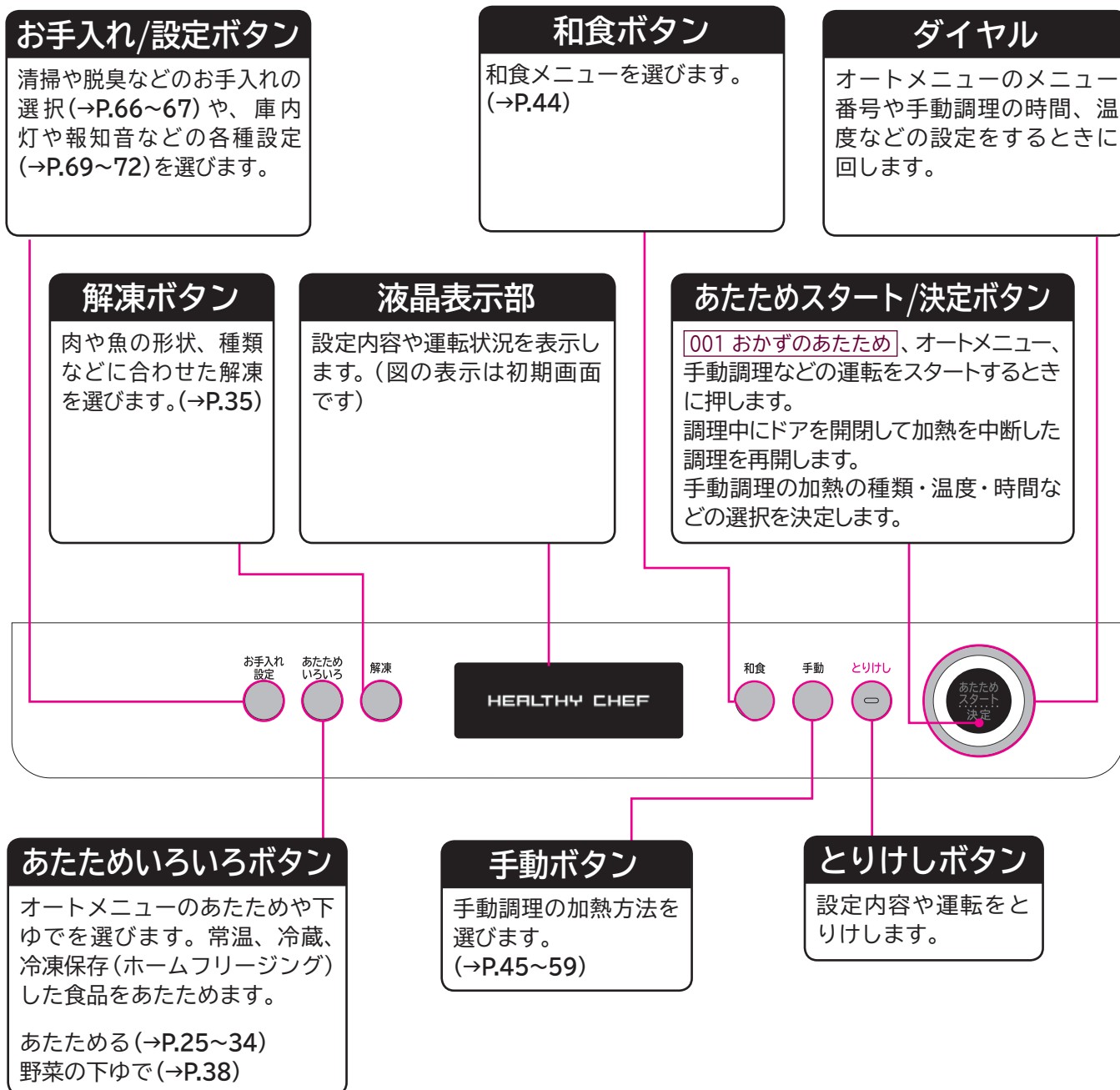
オートメニューの「001 おかずのあたため」でお総菜をあたためてみましょう。



# 各部のなまえ



# 操作パネル



# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

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

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

 **危険** 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

 **警告** 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

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

- お守りいただく内容を図記号で区分して、説明しています。

 「警告や注意を促す」内容です。

  してはいけない「禁止」内容です。

  実行しなければならない「指示」内容です。

## 製品内部には高圧部があります

火災・感電・けがのおそれ

故障したり、異物が本体に入ったりした場合は、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

### 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



禁止

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない  
特に子供のいたずらなどに注意する

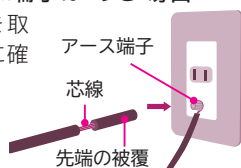
## アース線は

### 警告



アース線を接続せよ

アース線を確実に取り付ける  
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下さい



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しないでください（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、洗い場など水気が多い場所、地下室などの水滴が漏出したり結露する場所

## 異常・故障時は

### 警告



指示

直ちに  を押し使用を中止する

火災・感電・けがの原因になります

すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご依頼ください

# 安全上のご注意(つづき)

**電源プラグ・電源コード・コンセントの発火や漏電をふせぐために**  
感電・けが、発煙・発火・火災のおそれ

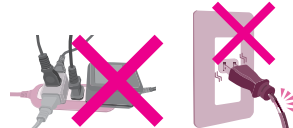
## 警告

コンセントは



禁止

- 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
- 傷ついたり、ゆるんだりしたコンセントを使用しない
- タコ足配線はしない



電源プラグ、  
電源コードは



禁止

- ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
- 電源プラグ、電源コードに水をつけたり、水をかけたりしない
- 電源プラグを水につけた場合は使用しない
- 電源プラグ、電源コードを傷つけない
  - ・加工しない・無理に曲げない、引っ張らない、ねじらない、束ねない
  - ・加重をかけない、重い物をのせない、挟み込まない



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
- 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)



電源プラグを抜く

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

## 注意

電源プラグ、  
電源コードは



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
- 電源コードは排気口などの排気口高温部に近づけない

**据え付けによる事故・感電・火災をふせぐために**

感電・けが・壁の変色・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

## 警告



禁止

次のような場所には設置しない

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



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

## 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
- 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

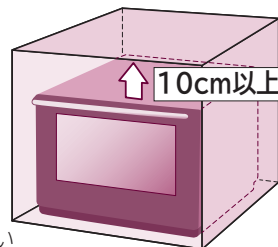


指示

- 水平で丈夫な場所に据え付ける
- 本体と壁の距離は下表以上の距離を確保する
  - ・ この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています
  - 「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





## ご使用の際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

### 警告



禁止

- 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
- ドアやドアハンドルにぶら下からない



指示

食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する



禁止

- 調理の目的以外には使用しない
- 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

### 注意



禁止

- 吸気口・排気口をふさがない
- 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
- ドアに物を挟んだまま調理しない
- ドアガラスに物をぶつかけたり、衝撃を加えたり、傷を付けたりしない

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后(放置時)の熱膨張・熱収縮により割れることがあります

- ドアに無理な力や衝撃を加えたり、本体にのったりしない
- テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない

割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください



禁止

- 本体に水をかけない
- 本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない

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。

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「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にお問い合わせください(→P.215)



指示

- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
- 空焼き(脱臭)は次の状態で行う(→P.15)

油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

- ・ 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

## 調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

### 警告



禁止

- 加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない

勢いよく燃えるおそれがあります

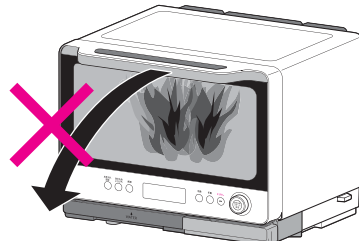
1. すぐに  を押して運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

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



指示

- 調理やお手入れを中止するときは電源プラグを抜かず  を押す



# 安全上のご注意(つづき)

## 調理中や調理後の事故・感電・火災をふせぐために(つづき)

やけど・感電・火災・けが・電波洩れ・電気部品の損傷・本体の落下のおそれ

### ⚠️ 注意



禁止

- 食品を入れた容器にふたをしたまま加熱しない  
赤外線センサーが正しく動作しません
- 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
- ドアを開けるときのほぞき込まない
- 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
- 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
- 小鳥などの小動物を近づけない



指示

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



指のケガに注意

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する

### 給水タンクは



禁止

- 水以外は入れない
- 破損したまま使わない
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥機などで洗ったり、乾燥させたりしない
- 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
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない



指示

- 新しい水を入れる
- こまめに洗い、清潔を保つ  
衛生上の問題発生の原因になります

## お手入れの際の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・感電・けが・電気部品の損傷・破損のおそれ

### ⚠️ 警告



電源プラグを抜く

電源プラグを抜いてから行う



指示

本体各部や付属品などが冷めてから行う

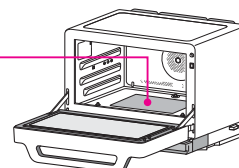


禁止

- 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
- 加熱室底面の保護カバーは取り外さない

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

保護カバー  
(取り外さない)



# オートメニューのあたためや手動調理のレンジ加熱の事故・感電・火災をふせぐために

やけど・けが・火災・発煙・発火・ドアガラスの破損のおそれ

## 警告



禁止

### ● 食品以外は加熱しない

市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください



湯たんぽ

### ● 少量の食品(100g未満)を加熱する場合や手動調理で加熱を追加するとき はそばを離れない

### ● 食品を加熱し過ぎない

- ・ 少量の食品(100g未満)は手動調理  
レンジ500W以下で、加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
- ・ オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱します
- ・ 手動調理(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する



禁止

### 次のような状態で加熱しない

- ・ 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
- ・ キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない
- ・ 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

### ● 生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、 目玉焼きは加熱しない



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き



指示

卵は溶きほぐしてから加熱する



指示

殻や皮(膜)のある食品は、割り目や切り目を入れてから加熱する

例：イカや栗、ぎんなんなど



## 注意



禁止

### ● 加熱室に食品を入れない状態で加熱しない

### ● 金属製の次の物は使用しない

- ・ 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、

011 あたため(温度設定) または手動調理(レンジ加熱)で加熱後、かき混ぜてから、温度を確認する

### ● 市販のベビーフードは、別の容器に移しかえて加熱する

### ● ラップなどのおおいは、加熱後ゆっくりと剥がす

# 安全上のご注意(つづき)

飲み物などをあたためる際の突然の沸騰(突沸)をふせぐために  
やけど・けが・テーブルプレート破損のおそれ

## 警告



禁止

- 飲み物などを加熱し過ぎない
  - ・ 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

- **001 おかずのあたため**で飲み物や汁物などを加熱しない

- ・ 牛乳、お茶、コーヒー、水は **003 飲み物・牛乳のあたため**で加熱する
  - ・ お酒は **004 酒かんのあたため**で加熱する
  - ・ みそ汁・スープなどは手動調理(レンジ加熱)で加熱する
- 加熱後に追加で加熱するときは、手動調理 **レンジ 500W**以下で様子を見ながら加熱してください



禁止

- 加熱直後は上からのぞき込まない
- 容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない
- 加熱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



指示

- 飲み物をあたためるときは、背の低い広口の容器を使用する
- 加熱前によくかき混ぜる
- 加熱室から取り出すときは、静かに取り出す



加熱前



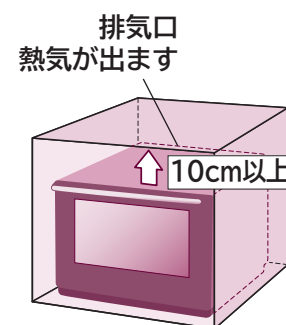
# 使うときの確認と準備

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、8)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りますので、下図の距離以内に物を置かないでください
- 設置の際は右図に従って設置してください  
また次のことを確認してください
  - 背面・側面はぴったりと設置できますが、壁の材質によっては接触跡がついたり結露することがあります  
壁面と本体の間を少しあけ、壁面側にアルミホイルを貼り、保護してください
  - 後方にガラスがある場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください
- 熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください
- 本体の下に、炊飯器や電気ポットなどの水蒸気が出る物を設置しないでください
- 吸気口、排気口をふさぐ設置はしないでください
- 本体を、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離してください



背面・側面は壁にぴったり設置できます

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。

2019年7月現在

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

### お願い

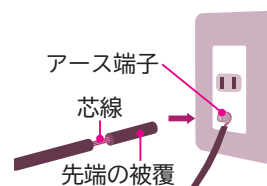
医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門家とよく相談の上お使いください。

## アース線を取り付ける

アース線先端の被覆を取り、芯線をコンセントのアース端子に確実に取り付ける

コンセントにアース端子がない場合、湿気の多い場所や水気のある場所では使用することはできません。(→P.7)

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。



# 使うときの確認と準備 (つづき)

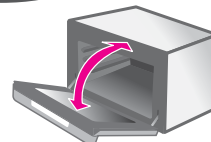
## 電源を入れる

### 1 電源プラグをコンセントに差し込む

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

ドア開閉

電源「入」



### 2 ドアを開閉する

電源が「入」になり、液晶表示部に「HEALTHY CHEF」が表示されバックライトが点灯します。

- **とりけし** を押したり、約3分間操作しないと、液晶表示部のバックライトが減光します。
- 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「」と表示されている場合は(→P.80)

### 待機時消費電力オフ機能

- ドアを閉めて液晶表示部に「HEALTHY CHEF」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。

電源「入」 液晶表示部のバックライトが点灯

HEALTHY CHEF

約10分後 電源「切」

約3分後 液晶表示部のバックライトが減光

HEALTHY CHEF

ドアを開けると

# 空焼き(脱臭)をする

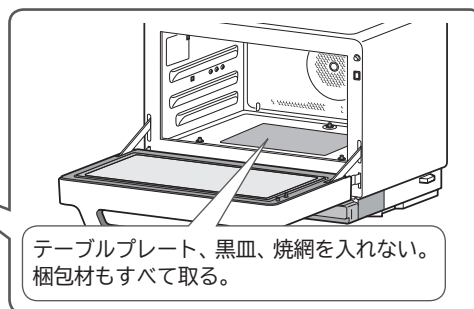
**脱臭**

加熱室壁面に付着している油を焼き切るために空焼き(脱臭)を次の手順で行って下さい。

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。

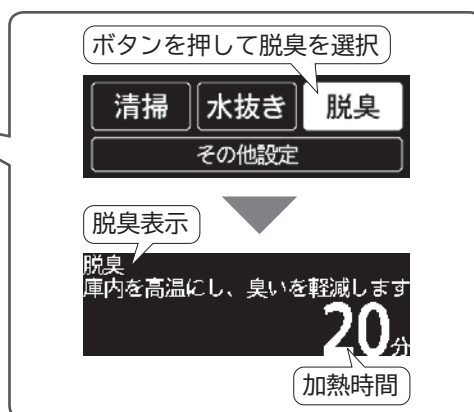
## 準備

- 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
- 給水タンクは水を入れないで本体にセットする



## 1

お手入れ設定を3回押して**脱臭**を選び、**あたためスタート決定**を押す



## 2

**あたためスタート決定**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るのでご注意ください。

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

## 注意



接触禁止

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



指示

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



禁止

空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない



指示

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

# 使うときの確認と準備(つづき)

## 上手に使いこなすコツ

### 加熱前に確認する

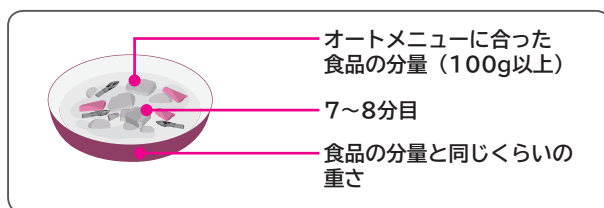
#### あたためメニューは食品と容器の重さをそろえる

##### ■ 食品の分量

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

##### ■ 容器の重さと大きさ

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



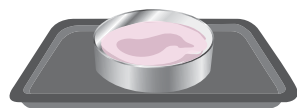
##### ■ 2個以上の食品を同時にあたためるときは食品の分量や容器の大きさ・重さをそろえます。

#### 食品は中央に置く

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



レンジ加熱の場合



オーブン・グリル加熱の場合



お総菜は少し離して中央に寄せる



飲み物は中央に寄せる

#### ふた(内ぶたを含む)を外す

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

- はじけや飛び散る恐れがある食品はラップをします。(→P.27、47)
- ふた付きの容器などでふたをして加熱するときは手動調理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調理 **レンジ 500W** (→P.45～47) で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

市販の冷凍食品をあたためるときは手動調理であたためます。

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。

「あたためワンポイント」(→P.24)

次のページは「調理終了後のお手入れのコツ」

## 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<br>                                                                                                          | ワンタッチ<br>( <b>001 おかずのあたため</b> )で<br>お総菜をあたためる<br>(→P.25、30)                                       |
|       |                                                                                                                  | 「食品別にあたためメニュー<br>を選ぶ」(→P.2、3)に記載の<br>食品をあたためる<br>(→P.25～39)                                        |
|       | あたため<br>いろいろ<br>                                                                                                 | 「食品別にあたためメニュー<br>を選ぶ」(→P.2、3)に記載の<br>食品(解凍メニューを除く)<br>をあたためる<br>(→P.25～34)<br>野菜の下ゆで<br>(→P.35～39) |
|       | 解凍<br>                                                                                                          | 「肉や魚の解凍」(→P.36)に<br>記載の食品を解凍する。<br>(→P.35～37)                                                      |
|       | 手動<br>手動<br>                                                                                                   | レンジの出力や加熱時間を<br>選択してあたためる<br>(→P.45～48)                                                            |
| 調理する  | オート<br>和食<br>                                                                                                  | レシピ集(→P.199～208)に<br>記載のレシピを調理する<br>(→P.44)                                                        |
|       | オート<br><br>あたため<br>いろいろ<br> | レシピ集(→P.83～198)に<br>記載のレシピを調理する<br>(「あたためいろいろ」は下ゆ<br>でのみ)<br>(→P.40～43)                            |
|       | 手動<br>手動<br>                                                                                                   | 市販の料理ブックのレシピ<br>を調理する<br>(→P.45～60)                                                                |

### 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。

| 使用付属品                                                                               |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
|  | 黒皿 中段<br>テーブルプレート |
|  | 給水タンク 満水          |

「付属品イラストの見かた」(→P.20)

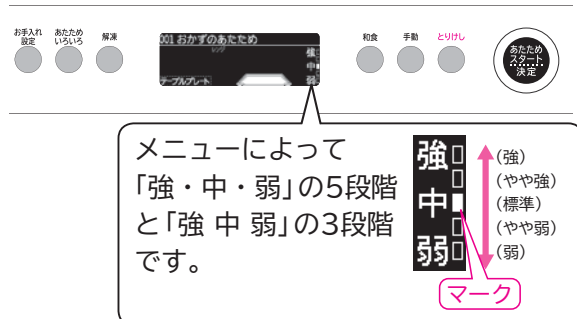
「手動調理で使う付属品」(→P.20)

「付属品の使いかた」(→P.20～23)

### オートメニューの仕上がりをお好みに近づける(仕上がり調節)

- 仕上がりが、加熱し過ぎる、加熱が足りないと感じたときは調節できます。
- オートメニューをスタートする前に、仕上がり調節を設定します。

例: **001 おかずのあたため**(→P.25、30)の場合



### 1 仕上がり調節画面が表示されるので、を回しお好みの位置にマークを合わせる

- 仕上がりは「中」(標準)に自動設定されています。
- 仕上がり調節中にを3秒以上長押しすると「ピー」となり、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で自動設定されます。

- ワンタッチで**001 おかずのあたため**(→P.25、30)をスタートしたときは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

- すぐにを押して加熱を再開する。

ドアを開けると加熱を中断します。

中断の時間が長いと加熱室の温度が下がって上手く仕上がりにません。



# 使うときの確認と準備(つづき)

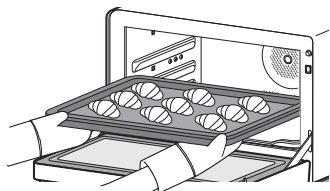
## 上手に使いこなすコツ(つづき)

### 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調理で加熱を追加する

オートメニューや手動調理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調理で様子を見ながら加熱を追加します。

「追加加熱する」(→P.61)

「手動調理」の使いかた(→P.45~59)

#### 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。



### お手入れのコツ

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

#### 加熱室の汚れをとる

スチームを発生させ加熱室の汚れを拭きとりやすくしてから、加熱室を拭きます。

「清掃(加熱室の汚れをとる)」(→P.67)

#### 本体の水抜きをする

スチームや過熱水蒸気を使ったあとは、本体に残った水を抜き、給水タンクの水を捨てます。

「水抜き(本体に残った水を抜く)」(→P.67)

「付属品をお手入れする(給水タンク)」(→P.68)

#### 加熱室の臭いをとる

加熱室の臭いが気になるときは空焼きをして脱臭します。

「空焼き(脱臭)をする」(→P.15)

# 使える容器・使えない容器

## 使用上のご注意

○は使える。  
✕は使えない。

- 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覧ください。
- 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。

|               |                                              | レンジ                                                                                                                                                     | オーブン・グリル                                      |
|---------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 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<br>ポリプロピレン製など          | ○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形して使えません。加熱中に蒸気が吹き出した場合は、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。 | ✕ 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。 |
|               | その他のプラスチック容器                                 | ✕ 耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、「解凍」(10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。                  | ✕                                             |
| 陶器・磁器         | 耐熱性のある陶器・磁器<br>ココット皿<br>グラタン皿など              | ○                                                                                                                                                       | ○                                             |
|               | 日常使っている陶器・磁器<br>茶わん・皿など                      | ○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。                                     | ✕                                             |
| ガラス容器         | 耐熱性のあるガラス容器                                  | ○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。                                                                                                                              | ○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。                    |
|               | 耐熱性のないガラス容器<br>強化ガラス<br>クリスタルガラス<br>カットグラスなど | ✕                                                                                                                                                       | ✕                                             |
| その他           | ラップ類                                         | ○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。<br>オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。                                             | ✕ ただし、発酵では使えます。                               |
|               | 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                | ✕ 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。                              | ○ ただし、プラスチックの持ち手がついている物は使えません。                |
|               | 竹・木・籐・紙(新聞紙・封筒・紙袋など)・ニス塗り・漆塗り容器など            | ✕ 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っている物は燃えやすくなります。ただし、竹ぐし、楊枝、紙製品はレシピ集に記載している使いかたに限り使えます。                                                          | ✕ ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品(オーブンシート)は使えます。        |

# 付属品の使いかた

## 付属品イラストの見かた

メニューによって、使う付属品が異なります。

操作手順やレシピ集のイラストに従い、正しくセットしてください。

### 使う付属品の例

テーブルプレートと黒皿を使用し、給水タンクを使用する場合

#### 付属品のセット位置

テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の**中段**にセットする。

#### 給水タンクの状態

水を満水ラインまで入れてセットする。



給水タンクを満水にしてセットします。

#### 使用付属品



黒皿 **中段**  
テーブルプレート

使用する付属品

給水タンク 満水

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。

## 手動調理で使う付属品

オートメニューとは使いかたが異なります。

| 手動調理の<br>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<br> | 黒皿<br> | 焼網<br> | 給水タンク<br> |
| レンジ           | ○                                                                                               | ×※1                                                                                       | ×※1                                                                                         | 空※3                                                                                            |
| スチームレンジ       | ○                                                                                               | ×※1                                                                                       | ×※1                                                                                         | 満水                                                                                             |
| スチームレンジ発酵     | ○                                                                                               | ×※1                                                                                       | ×※1                                                                                         | 満水                                                                                             |
| オーブン          | ×※2                                                                                             | ○                                                                                         | ○ 黒皿にセット                                                                                    | 空※3                                                                                            |
| スチームオーブン      | ○                                                                                               | ○                                                                                         | ○ テーブルプレート<br>または<br>黒皿にセット                                                                 | 満水                                                                                             |
| 過熱水蒸気オーブン     | ○                                                                                               | ○                                                                                         | ○ テーブルプレート<br>または<br>黒皿にセット                                                                 | 満水                                                                                             |
| スチームオーブン発酵    | ○                                                                                               | ○                                                                                         | ○ テーブルプレート<br>または<br>黒皿にセット                                                                 | 満水                                                                                             |
| グリル           | ×※2                                                                                             | ○                                                                                         | ○ 黒皿にセット                                                                                    | 空※3                                                                                            |
| スチームグリル       | ○                                                                                               | ○                                                                                         | ○ テーブルプレート<br>または<br>黒皿にセット                                                                 | 満水                                                                                             |
| 過熱水蒸気グリル      | ○                                                                                               | ○                                                                                         | ○ テーブルプレート<br>または<br>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。

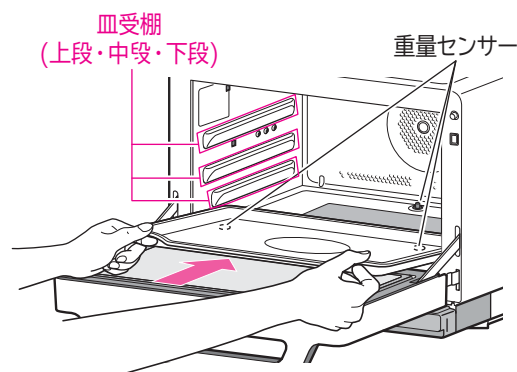
## テーブルプレートの使いかた

- オートメニューで使します。
- 手動調理のレンジ加熱で使します。
- 手動調理のスチームや過熱水蒸気を使う調理で使します。

### セットのしかた

縁が低い辺を手前にし、開いたドアの上にのせます。  
両手で持っ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。

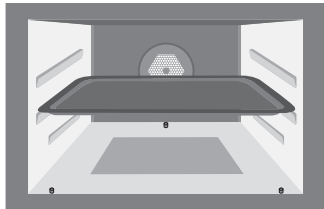
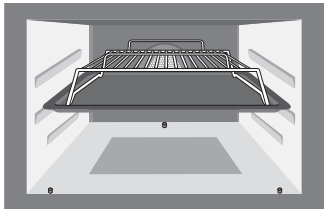
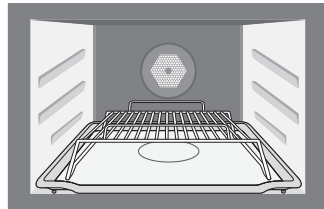
このとき、テーブルプレートより上に皿受棚の  
上段・中段・下段が見えていること、奥までテー  
ブルプレートが押し込まれていることを確認し  
てください。



## 黒皿・焼網の使いかた

- オートメニューで使します。
- 手動調理のオーブン加熱、グリル加熱で使します。

### セットのしかた

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

### 取り外しかた

焼網は黒皿ごと、またはテーブルプレートごと水平に取り外します。

## ⚠ 注意



禁止

黒皿、焼網はレンジ加熱を使用するオートメニュー(001 おかずのあたため など)や手動調理(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

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

# 付属品の使いかた(つづき)

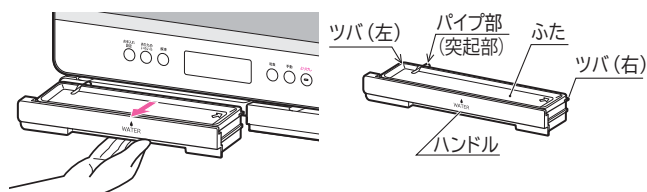
## 給水タンクの使いかた/つゆ受けカバーの使いかた

### 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

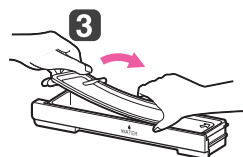
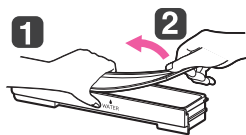


#### ふたを外す

**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



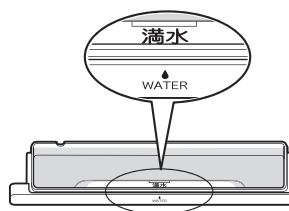
#### 水を入れてふたをする

**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。



#### お願い

■給水タンクは5℃以下の環境では水が凍り、スチーム・過熱水蒸気調理がうまくできない場合があります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。

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



●浄水器の水 ●井戸水など

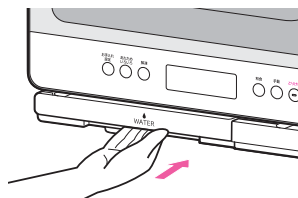


●アルカリイオン水  
●ミネラルウォーター

#### 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込む

確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。





## 給水タンクを空にしてセットする

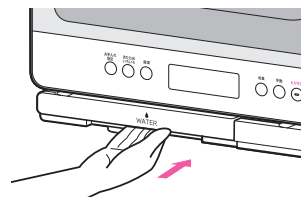
カビや雑菌の繁殖を防ぐため、使用後は給水タンクの水を捨てます。  
本体内部が汚れないように給水タンクを空のまま本体にセットしておきます。

### 水を捨ててお手入れする

- 給水タンクを本体から取り出し、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.67）  
「本体のお手入れをする（水滴や汚れをとる）」（→P.67）  
「付属品をお手入れする（給水タンク）」（→P.68）

### 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込む



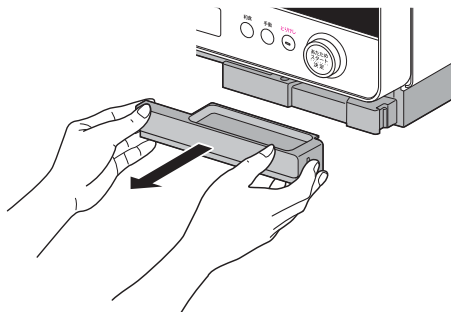
## つゆ受けカバーの使いかた

つゆ受けカバーは本体から取り外し、お手入れができます。

### 本体から取り外す

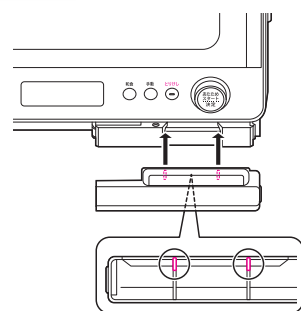
給水タンクを本体から取り出した後、つゆ受けカバーの両端を持って手前に引き抜く

「付属品をお手入れする（つゆ受けカバー）」（→P.68）



### 本体にセットする

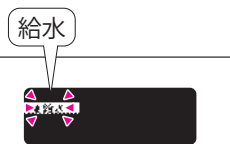
つゆ受けカバーの両端を持って、内側にあるリブ（吹出し赤枠部）を本体レッグカバーの溝にはめるように押し込む



### 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」が表示されます。給水タンクを満水にし、確実にセットします。

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



給水タンクに水がないときの表示

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

## ⚠ 注意



指示

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

# あたためのワンポイント

オートメニューでは加熱し過ぎたり、皮や袋がはじけて飛び散ることがあります。

手動調理 **レンジ** **500W** (→P.45~47) で様子を見ながらあたためるもの

●分量が100g未満の食品 ●冷凍野菜 ●まんじゅう

市販の冷凍食品・弁当、チルド食品は手動調理の下記調理方法であたためます。

## 市販の冷凍食品・チルド食品のあたため

- ① 食品メーカーが指示するトレイや容器に入れます。

電子レンジ可・レンジで調理などの表示があるか確認をしてください



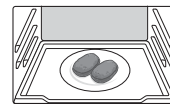
- ② 手動調理の800W～100Wのレンジ加熱 (**600W**、**500W**) (→P.45) で加熱する。

調理時間の目安

| 500W      | 600W      |
|-----------|-----------|
| 約 2分 40 秒 | 約 2分 30 秒 |

- ③ 加熱するときはテーブルプレートの中央に食品を置き、**あたためスタート決定**を押してあたためます。

冷凍食品の中にはターンテーブル式のオーブンレンジ対応の置きかたが記載されているものがありますが、本製品はフラットテーブル式のオーブンレンジです。端に食品を置くとうまく仕上がりにません。



食品は  
テーブルプレート  
の中央に置く

|                               | 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<br>(中央に寄せて置きます)  |       |       |       |
| パッケージに記載の置きかた<br>(本製品とは異なります) |       |       |       |

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

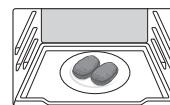
## 市販のお弁当のあたため

- ① 食品のパッケージに指示されている出力(W)・加熱時間を目安に800W～100Wのレンジ加熱 (→P.45) で設定します。

レンジ加熱目安

500W 3分 00秒

- ② テーブルプレートの中央に食品を置き、**あたためスタート決定**を押してあたためます。



食品は  
テーブルプレート  
の中央に置く

ふたをしたまま加熱する場合は、様子を見ながら加熱します。

## パッケージに加熱方法の記載がない市販の調理済み食品

- ① 包装やプラスチック容器から別の耐熱容器に移しかえます。

- ② 手動調理の **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

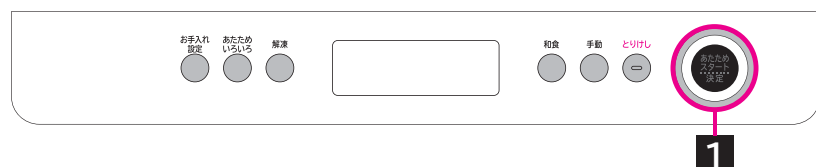
# あたためる (オートメニュー)

## お総菜のあたため

001 おかずのあたため

常温、冷蔵、冷凍保存 (ホームフリージング) した食品をあたためます。

- ごはんのあたためは **002 ごはんのあたため** (→P.28、29)
- 市販の冷凍食品は手動調理 (レンジ加熱) であたためてください。 (→P.24)



### 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

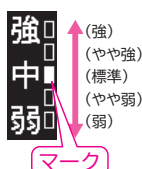
### 1

**あたためスタート決定** を押してスタートする

メニュー番号「001」 (**001 おかずのあたため**) 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

- 仕上がり調節画面が表示されたら、**あたためスタート決定** を回しマークをお好みの位置に合わせます。仕上がりは「中」(標準) に自動設定されています。



- 「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは **あたためスタート決定** を回して食品の保存状態を選び、**あたためスタート決定** を押してスタートします。 (→P.26)

### お願い

- 液晶表示部に「HEALTHY CHEF」が表示されているときに **あたためスタート決定** を押して **001 おかずのあたため** の加熱をする場合、ドアを閉めて約10分以内に **あたためスタート決定** 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 **あたためスタート決定** を押してください。 (→P.14)

### 使用付属品



テーブルプレート

### 注意



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

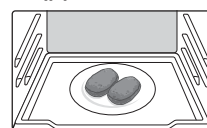
### 食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く

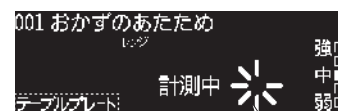
1個



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。



計量・加熱時間計算中



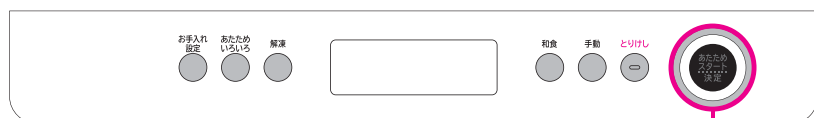
残り加熱時間：食品でかわります

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

# あたためる (オートメニュー)

## お総菜のあたため(つづき)

以下の手順でも **001 おかずのあたため** を選べます



- 1 **あたためる** を回してメニュー番号「001」を選び、  
**あたためスタート** を押して決定する  
あたためいろいろを押しても選べます。  
仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

メニュー番号

001 おかずのあたため  
002 ごはんのあたため  
003 飲み物・牛乳のあたため  
004 酒かんのあたため

- 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 **あたためスタート** を回して食品の保存状態を選び、**あたためスタート** を押してスタートします。(→P.26)

仕上がり調節

001 おかずのあたため  
レンジ 強 中 弱  
デフォルト

使用付属品

001 おかずのあたため  
レンジ 強 中 弱  
デフォルト 計測中

計量・加熱時間計算中

001 おかずのあたため  
レンジ 強 中 弱  
デフォルト 5分54秒

残り加熱時間：食品でかわります

## 加熱室内の温度が高い場合

加熱室内の温度が高い場合、**あたためスタート** を押したあと、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 **あたためスタート** 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)

001 おかずのあたため  
食品の保存状態を選んでください

常温/冷蔵 冷凍

保存状態 選択

●常温・冷蔵の場合

001 おかずのあたため [常温/冷蔵]  
レンジ 強 中 弱  
デフォルト

●冷凍の場合

001 おかずのあたため [冷凍]  
レンジ 強 中 弱  
デフォルト

| 保存した食品をあたためる(容器あり) |                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                   | ラップの有無の「-」はラップをしなくても良いことを示す |                                                                                                                                                                                            |                                                                                         |                                                                                     |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| メニュー名および調理のコツ      |                                                                                     |                                                                                                             | ラップの有無                                                                            | メニュー名および調理のコツ               |                                                                                                                                                                                            |                                                                                         | ラップの有無                                                                              |
| めん類                |    | スパゲッティ・焼きそば<br>皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。<br>冷凍保存した物はおおいをする。                                                          | —                                                                                 | 煮物                          |                                                                                                           | 野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く)<br>容器に入れて、煮汁をかける。                                                   | —                                                                                   |
|                    |    | 焼き魚<br>飛び散ることがあるのでおおいをする。                                                                                   |  |                             |                                                                                                           | 煮魚<br>容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。                                    |  |
| 焼き物                |    | ハンバーグ<br>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。<br>冷凍保存した物はおおいをする。                                          | —                                                                                 | 蒸し物                         |                                                                                                           | シューマイ<br>少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味の場合は、さっと水にくぐらせる。<br>冷凍保存した物はおおいをし、加熱後すぐにおおいを外す。 | —                                                                                   |
|                    |    | 焼きとり・焼き肉<br>皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。                                                                             | —                                                                                 |                             |                                                                                                         |                                                                                         |                                                                                     |
| 揚げ物                |  | 天ぷら・フライ・コロッケ<br>皿に並べる。仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。<br>油が気になるときは、加熱後、キッチンペーパーで取る。<br>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。 | —                                                                                 | とろみのある物                     | カレー・シチュー<br>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)<br>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)<br>仕上がり調節「やや強」または「強」に合わせる。<br>みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)(→P.45～47)で様子を見ながらあたためる。 |                                                                                         |                                                                                     |
|                    |  | 野菜のいため物・酢豚・八宝菜・ミートボール<br>容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。                                     | —                                                                                 |                             |                                                                                                                                                                                            |                                                                                         |                                                                                     |

## お総菜の上手なあたためかた

■1回にあたためられる分量は  
100～900gです。

■容器の重さは(→P.16)  
食品の分量と同じぐらいの重さの物を使います。

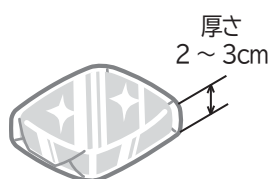
■ふた、およびふた付きの容器は使用しない(→P.16)  
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱)(→P.45～47)で様子を見ながらあたためます。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を使います

■冷凍する分量と形は  
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。  
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたためにくくなります。

■ラップなどで、ぴったり密封します



■カレーなどは

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

■野菜は

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



# あたためる (オートメニュー)

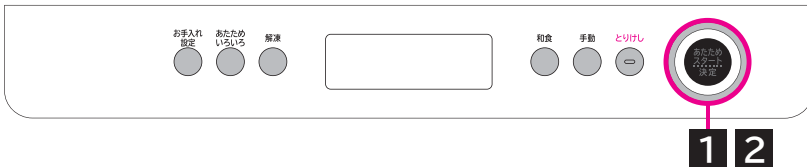
## ごはん・飲み物のあたため

002 ごはんのあたため

003 飲み物・牛乳のあたため

004 酒かんのあたため

- 常温、冷蔵、冷凍保存（ホームフリージング）したごはんは **002 ごはんのあたため** であたためます。
- 牛乳、豆乳は **003 飲み物・牛乳のあたため**、  
お酒は **004 酒かんのあたため** であたためます。
- お茶、コーヒー、水は **003 飲み物・牛乳のあたため** 仕上がり調節 **強** であたためます。



### 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

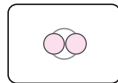
#### 食品の置きかた

(テーブルプレートの中央に置く)

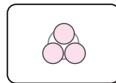
1 個 / 1 杯



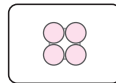
2 個 / 2 杯  
(中央に寄せる)



3 個 / 3 杯  
(中央に寄せる)



4 個 / 4 杯  
(中央に寄せる)



### 1

**あたためスタート決定** を回して「メニュー番号」を選び、  
**あたためスタート決定** を押して決定する

**あたためいろいろ** を押しても選べます。

仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

### 2

**あたためスタート決定** を押してスタートする

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは **あたためスタート決定** を回して食品の保存状態を選び、**あたためスタート決定** を押してスタートします。(→P.26)

#### 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。

004 酒かんのあたため



強 □ 約55℃  
中 □ 約50℃ 熱かん  
弱 □ 約40℃ ぬるかん  
約35℃ 人肌かん  
約30℃

マーク

#### 使用付属品



テーブルプレート

### 警告



禁止

飲み物は容器の半分以下(少量)のときはオートメニューで加熱しない

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



手動調理(レンジ加熱)

(→P.45~47)で様子を見ながら加熱します

例: **002 ごはんのあたため** の場合

メニュー番号

001 おかずのあたため

002 ごはんのあたため

003 飲み物・牛乳のあたため

004 酒かんのあたため

仕上がり調節

002 ごはんのあたため

レンジ

テーブルプレート

使用付属品

002 ごはんのあたため

レンジ

テーブルプレート

計量・加熱時間計算中

002 ごはんのあたため

レンジ

テーブルプレート

3:58

残り加熱時間: 食品でかわります

## ごはんの上手なあたためかた

## 002 ごはんのあたため

## ■1回にあためられる分量は

常温、冷蔵は100～900g、冷凍ごはんは100～600gです。

## ■常温・冷蔵のごはんは容器を使う(→P.16)

食品の分量と同じくらいの重さの容器を使います。

## ■冷凍ごはんは容器を使わない(→P.16)

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

## ■ふた、およびふた付きの容器は使用しない

容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。ふたをして加熱するときは手動調理(レンジ加熱)(→P.45～47)で様子を見ながらあたためます。

## ■冷凍ごはんはラップの重なりを下にする

食品の上部でラップが重なっていると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。  
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.26)

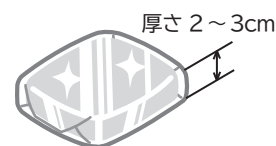
ごはんをほぐしてからあたためます

## ■チャーハンやピラフは、加熱後、かき混ぜる

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

## ■冷凍する分量と形は

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



## ■ラップでぴったり密封します

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

## 飲み物の上手なあたためかた

## 003 飲み物・牛乳のあたため 004 酒かんのあたため

## ■あ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められます。徳利であ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。



## ■あためる分量と容器の重さは同じくらいにします

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

## ■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

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

## ■2個以上を同時にあためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

■[001 おかずのあたため]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

[003 飲み物・牛乳のあたため]は[レンジ]500W

(→P.45～47)で、[004 酒かんのあたため]は

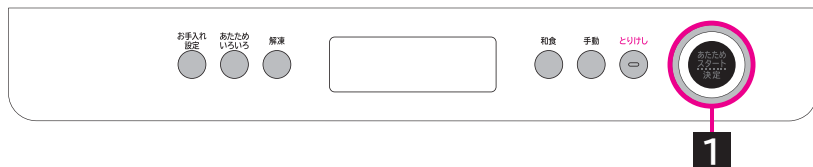
[レンジ]600Wで様子を見ながら加熱します。

# 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 001 おかずのあたため

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  
010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため
- 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。

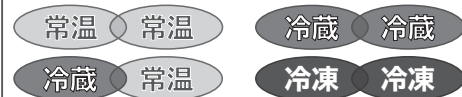


### 使用付属品



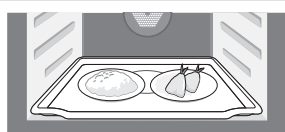
テーブルプレート

### あたためられる食品の組み合わせ



### 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

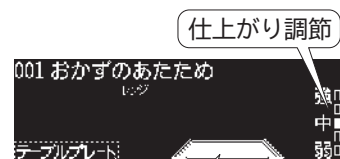


### 1

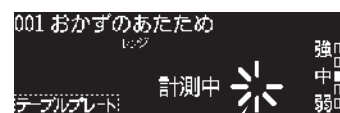
あたためスタート決定を押してスタートする

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.25)

- メニュー番号 001 おかずのあたため を表示し、自動的に加熱がスタートします。
- を回すか、あたためいろいろを押して 001 おかずのあたため を選ぶこともできます。(→P.26)
- 「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、あたためスタート決定を押してスタートします。(→P.26)



仕上がり調節



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

## 001 おかずのあたためで異なる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。手動調理(レンジ加熱)(→P.45～47)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、27)

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

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

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

## 次の場合はうまく仕上がりにません

### ■冷凍と常温、冷凍と冷蔵の組み合わせはできません

冷凍と冷蔵は

010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため  
であたためます。

### ■飲み物は 003 飲み物・牛乳のあたため、004 酒かんのあたため (→P.28、29) 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
- あたためるワンポイント(→P.24)手動調理(レンジ加熱)(→P.45～47)で様子を見ながらあたためます。

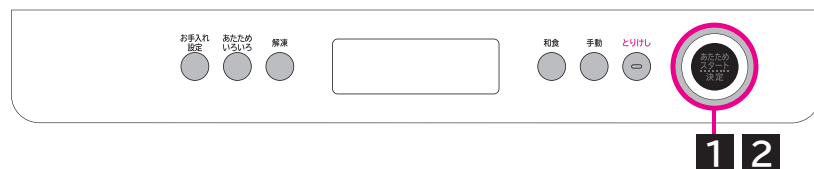
## 冷凍や冷蔵で保存した食品の

010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため

## 異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため

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。



### 使用付属品



テーブルプレート

あたためられる食品の組み合わせ

冷凍 冷蔵

### 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

あたためメニュー番号「010」を選び、

あたためスタート決定を押して決定する

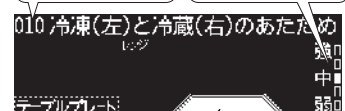
あたためいろいろを押しても選べます。

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

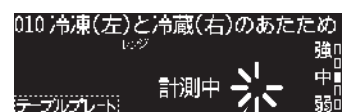
### 2

あたためスタート決定を押してスタートする

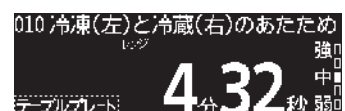
メニュー番号 仕上がり調節



使用付属品



計量・加熱時間計算中

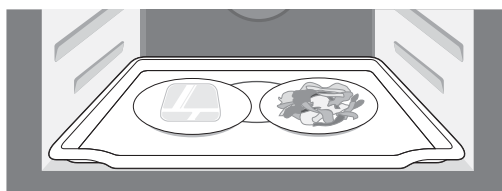


残り加熱時間：食品でかわります

## 010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため 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

「001 おかずのあたため」で異なる2品をあたためるコツ(→P.30)を参照します。

■ 容器の大きさは

「001 おかずのあたため」で異なる2品をあたためるコツ(→P.30)を参照します。

■ 上手に仕上げるには(→P.16、27)

■ あたためのワンポイント (→P.24)は、2品同時にあたためられません

手動調理(レンジ加熱)(→P.45~47)で様子を見ながらあたためます。

# 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

005 スチームあたため

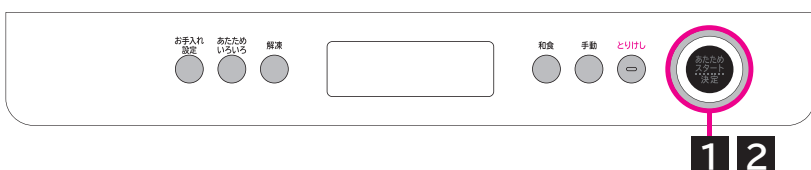
006 中華まんのあたため

007 揚げ物のあたため

008 パンのあたため

009 総菜パンのあたため

- **005 スチームあたため** **006 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。
- **007 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。
- **008 パンのあたため** **009 総菜パンのあたため** は常温や冷蔵保存の調理済みパン・具なしパンをスチームでふんわりあたためます。



### 使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク 満水

005 スチームあたため

006 中華まんのあたため

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

007 揚げ物のあたため

008 パンのあたため

009 総菜パンのあたため

### 準備

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

### 1

**あたためメニュー決定** を回して「メニュー番号」を選び、**あたためスタート決定** を押して決定する

**あたためいろいろ** を押しても選べます。

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

### 2

**あたためスタート決定** を押してスタートする

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときは**あたためメニュー決定** を回して食品の保存状態を選び、**あたためスタート決定** を押してスタートします。(→P.26)

例： **005 スチームあたため** の場合

#### メニュー番号

005 スチームあたため  
006 中華まんのあたため  
007 揚げ物のあたため  
008 パンのあたため

給水が必要なメニューです

005 スチームあたため  
給水 レンジ スチーム  
テーブルプレート

使用付属品

仕上がり調節

005 スチームあたため  
レンジ スチーム  
テーブルプレート 計測中

計量・加熱時間計算中

005 スチームあたため  
レンジ スチーム  
テーブルプレート 6分14秒

残り加熱時間：食品でかわります



## スチームを使った上手なあたためかた

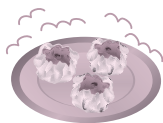
005 スチームあたため

## ■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存したごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

## ■ラップなどのおおいはしない

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。



## ■1回にあたためられる食品の分量は

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

## ■容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。(→P.19)

## ■冷凍のお総菜はうまくあたためられません

001おかずのあたため(→P.25～27)を使ってください。

## ■冷凍のごはんはうまくあたためられません

002ごはんのあたため(→P.28、29)を使ってください。

## ■あたためのワンポイント(→P.24)は

005スチームあたためでもあたためられません  
手動調理(レンジ加熱)(→P.45～47)で様子を見ながら加熱します。

## ■001おかずのあたためより加熱時間は長くなります

## 中華まんの上手なあたためかた

006 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。

## ■食品メーカーや保存状態の形状によって仕上がりを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。  
ラップまたはオーブ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

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。

## ■あんまは

仕上がり調節[弱]に合わせます。

## 揚げ物の上手なあたためかた

007 揚げ物のあたため

## ■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存の揚げ物です。

## ■1回にあたためられる揚げ物の分量は

100～500gまでです。

## ■100g未満のあたためはできません

100g以上にするか黒皿に並べて中段にセットし、  
過熱水蒸気オープン 予熱無 180℃(→P.56、57)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。

## パンの上手なあたためかた

008 パンのあたため 009 総菜パンのあたため

## ■あたためられるパンは

常温や冷蔵保存した市販のパンです。

## ■冷凍のパンはあたためることができません

冷凍したパンは自然解凍してからあたためます。

## ■1回にあたためられる分量は

## ●パンのあたため

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| バターロール(1個約30gのもの)         | 4～8個  |
| クロワッサン(1個約40gのもの)         | 4～6個  |
| フランスパン(厚さ4cm程度/1個約30gのもの) | 4～8切れ |

## ●総菜パンのあたため

|                     |      |
|---------------------|------|
| カレーパン(1個約110gのもの)   | 1～2個 |
| ソーセージパン(1個約100gのもの) | 1～2個 |
| ピザパン(1個約120gのもの)    | 1～2個 |

## ■包装や容器ははずす

必ずパンの包装や容器をはずしてからあたためてください。

## ■皿などの容器は使わない

加熱し過ぎの原因になります。

## ■ピザパンのあたためは

仕上がり調節[強]に合わせます。

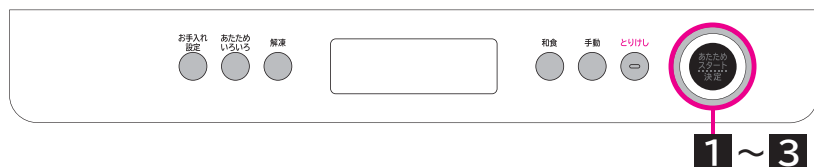
■パンの種類や具材、分量により仕上がり具合が異なる  
あたためるパンの種類や具材、分量によって仕上がり具合が異なります。  
3段階の仕上がり調節でお好みに調節してください。  
加熱が足りない場合は、追加加熱(→P.61)をしてください。

# あたためる (オートメニュー)

## 温度を設定したあたため

011 あたため(温度設定)

設定した温度にあたためます。



### 使用付属品



テーブルプレート

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

### 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」を回してメニュー番号「011」を選び、

「スタート」を押して決定する

「あたため」を押しても選べます。

#### メニュー番号

009 総菜パンのあたため  
010 冷凍(左)と冷蔵(右)のあたため  
011 あたため(温度設定)  
012 下ゆで葉・果菜

#### 011 あたため(温度設定)

テーブルプレート  $-10^{\circ}\text{C}$   
使用付属品 温度設定

### 2

「温度」を選ぶ

- 温度： $-10 \sim 50^{\circ}\text{C}$  (5°C単位)
- 前回選んだ温度を記憶しています。

### 3

「スタート」を押してスタートする

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。

| 温度     |         |
|--------|---------|
| 50     |         |
| 50~40  | チョコレート  |
| 40     |         |
| 35~30  | ベビーフード  |
| 30     |         |
| 20~10  | バター     |
| 20     |         |
| 10     |         |
| 0      |         |
| -5~-10 | アイスクリーム |
| -10    |         |

## あたため(温度設定)による上手なあたためかた

011 あたため(温度設定)

### ■加熱室を十分に冷ましてから

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。(→P.81)

### ■ふた(内ふたを含む)を外してからあたためます

赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測れず、うまく仕上がりにません。

### ■チョコレートを溶かすときは(→P.198)

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.198)

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

### ■バターをやわらかくするときは(→P.198)

包装を外して耐熱容器に移しかえてあたためます。

### ■アイスクリームをやわらかくするときは

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

### ■1回にあたためられる分量は

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

### ■テーブルプレートの中央に置いて加熱します

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

### ■2個以上を同時にあたためる場合は

テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

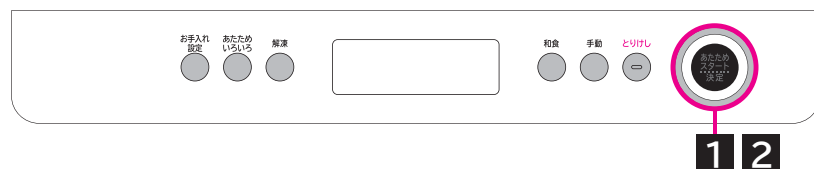
# 下ごしらえする(オートメニュー)

## 肉や魚の解凍

014 薄切り肉の解凍 ~ 023 魚丸身・干物の解凍

肉や魚の形状、種類などに合わせた解凍をします。

- 冷凍室から取り出してすぐに加熱します。
- 解凍のコツ(→P.36、37)



### 使用付属品

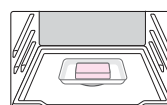


テーブルプレート



給水タンク 満水

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



### 準備

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

1

あたためスタート決定を回して「メニュー番号」を選び、あたためスタート決定を押して決定する

解凍を押しても選べます。

仕上がり調節を設定するときは(→P.17)

2

あたためスタート決定を押してスタートする

スタートするとポンプの水を吸う音がくり返しますが、異常ではありません。

例：019 ひき肉の解凍の場合

メニュー番号

017 牛・豚厚切り肉の解凍  
018 しゃぶしゃぶ用肉の解凍  
019 ひき肉の解凍  
020 鶏角切り肉の解凍

仕上がり調節

019 ひき肉の解凍  
給水 レジスラム  
テーブルプレート 強 中 弱

使用付属品

019 ひき肉の解凍  
レジスラム  
テーブルプレート 計測中 強 中 弱

計量・加熱時間計算中

019 ひき肉の解凍  
レジスラム  
テーブルプレート 2分22秒 強 中 弱

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 |    | <b>いため物用・焼き肉用肉の解凍</b><br><b>014 薄切り肉の解凍</b><br>●厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。                                              | 鶏肉 |                                                                                          | <b>から揚げ用肉の解凍</b><br><b>020 鶏角切り肉の解凍</b><br>●ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は <b>021 鶏ブロック肉の解凍</b> で解凍する。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。          |
|      |    | <b>カレー・シチュー用肉の解凍</b><br><b>015 牛・豚角切り肉の解凍</b><br>●ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は <b>016 牛・豚ブロック肉の解凍</b> で解凍する。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。 |    |                                                                                          | <b>鶏もも肉・むね肉・ささみ肉の解凍</b><br><b>021 鶏ブロック肉の解凍</b><br>●部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。                                              |
|      |   | <b>ブロック肉の解凍</b><br><b>016 牛・豚ブロック肉の解凍</b><br>●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。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。                        |    | <br> | <b>骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉の解凍</b><br><b>021 鶏ブロック肉の解凍</b><br>●部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。                                         |
|      |  | <b>骨付き肉・スペアリブの解凍</b><br><b>016 牛・豚ブロック肉の解凍</b><br>●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 <b>強</b> に合わせる。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。   | 魚  |                                                                                        | <b>魚の刺身の解凍</b><br><b>022 刺身・切り身の解凍</b><br>●刺身のサクを解凍する。<br>●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。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。                              |
|      |  | <b>とんカツ用・ステーキ用肉の解凍</b><br><b>017 牛・豚厚切り肉の解凍</b><br>●厚さ1.5～2cmにスライスされた肉を解凍する。<br>2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。            |    |                                                                                        | <b>魚の切り身の解凍</b><br><b>022 刺身・切り身の解凍</b><br>●下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。                                  |
|      |  | <b>しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉の解凍</b><br><b>018 しゃぶしゃぶ用肉の解凍</b><br>●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。<br>●1回に解凍できる分量は、100～500gです。         |    |                                                                                        | <b>丸身魚の解凍</b><br><b>023 魚丸身・干物の解凍</b><br>●丸身の魚を解凍する。<br>2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。<br>●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。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。 |
| ひき肉  |  | <b>ひき肉の解凍</b><br><b>019 ひき肉の解凍</b><br>●ひいた肉または、みじん切りにした肉を解凍する。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。                                                       |    |                                                                                        | <b>干物の解凍</b><br><b>023 魚丸身・干物の解凍</b><br>●魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。<br>●1回に解凍できる分量は、100～1000gです。                                           |



## 上手な解凍のしかた

■1回に解凍できる分量は、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は100～500g、それ以外は100～1000gです  
分量が多過ぎると、うまく解凍できません。減らしてください。

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

●トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、テーブルプレートにオープンシートかキッチンペーパーを敷き、その上にのせます

●陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになり、うまく解凍できません。

●スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。

■冷凍室から取り出して、すぐに加熱します

■加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください

熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します

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

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



次の場合は手動調理（レンジ加熱）（→P.45～47）で途中様子を見ながら解凍します

調理済み冷凍食品や  
冷凍野菜

レンジ 200W で加熱  
する。

解凍の目安は 200g で  
4～5 分です。

●分量が 100g 未満の場合

●バラバラになって凍っている物

●解凍が足りなかったとき

●－20℃以下の冷凍食品

レンジ 100W で加熱する。



溶けかけている食品

レンジ 100W または  
レンジ 200W で加熱  
する。

## 上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

■材料は新鮮な物を

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

厚さ 2～3cm  
（しゃぶしゃぶ用肉は約 1cm）



■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。

■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。

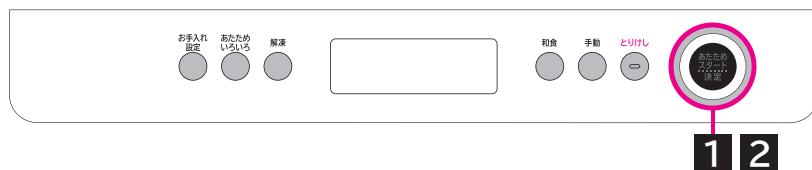


# 下ごしらえする(オートメニュー)

## 野菜の下ゆで

012 下ゆで葉・果菜 013 下ゆで根菜

野菜の種類に合わせた下ゆでをします。



### 使用付属品



テーブルプレート

## ⚠ 注意



禁止

分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない

火災の原因になります

レンジ 500W (→P.45~47)

で様子を見ながら加熱します



禁止

キッチンペーパーなどの紙類で包んで加熱しない

火災の原因になります

### 準備

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

### 1

あたため スタート 決定 を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

あたため いろいろ を押しても選べます。

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 決定 を押してスタートする

例： 013 下ゆで根菜 の場合

メニュー番号

013 下ゆで根菜  
014 薄切り肉の解凍  
015 牛・豚角切り肉の解凍  
016 牛・豚ブロック肉の解凍

仕上がり調節

013 下ゆで根菜  
レンジ  
テーブルプレート

使用付属品

013 下ゆで根菜  
レンジ  
テーブルプレート  
計測中

計量・加熱時間計算中

013 下ゆで根菜  
レンジ  
テーブルプレート  
5分54秒

残り加熱時間：食品でかわります

## 上手な野菜のゆでかた

012 下ゆで葉・果菜 013 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  
皿などの上の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 012 下ゆで 葉・果菜 は100～500g、 013 下ゆで 根菜 は100～1000gです

### 葉菜



012 下ゆで 葉・果菜

ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

### 果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

### 花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

### 根菜



013 下ゆで 根菜

じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

### ■料理に合わせた下ごしらえを

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

### ■材料に合ったアク抜きを

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



### ■ラップでの包みかた

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



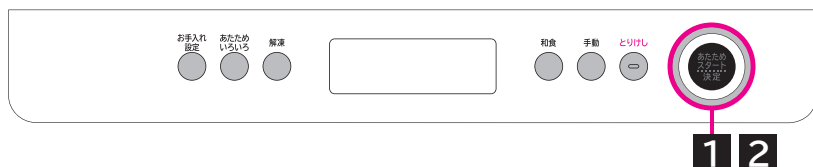
### ■仕上がり調節は

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

# 調理する (オートメニュー)

## レンジ加熱するメニュー

レシピ集 (→P.83~212) に記載のレンジ加熱するメニューの使いかたです。



### 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

あたため スタート 決定 を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する  
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 決定 を押してスタートする

例: 044 焼きそば の場合

メニュー番号

041 焼き野菜  
042 焼きいも  
043 マカロニグラタン  
044 焼きそば

仕上がり調節

044 焼きそば レンジ 強 中 弱  
テーブルプレート

使用付属品

044 焼きそば レンジ 強 中 弱  
テーブルプレート 計測中

計量・加熱時間計算中

044 焼きそば レンジ 強 中 弱  
テーブルプレート 4分32秒

残り加熱時間: 食品でかわります

## オートメニューの表示について

オートメニューには、日立がオリジナル開発したオートメニューとクックパッド殿堂入りレシピオートメニューの2種類があります。クックパッド殿堂入りレシピオートメニューはレシピ名の前にクックパッドのロゴが表示されます。

「クックパッド殿堂入りレシピオートメニュー (もくじ)」 (→P.83)

「クックパッド殿堂入りレシピオートメニュー (レシピ)」 (→P.90)

例: 日立オリジナルのオートメニューを選んだ場合

041 焼き野菜  
042 焼きいも  
043 マカロニグラタン  
044 焼きそば

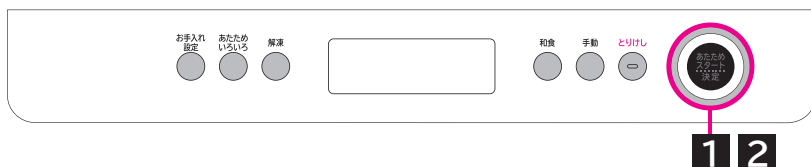
例: クックパッド殿堂入りレシピオートメニューを選んだ場合

149 トーストセット  
150  塩鮭のみりん漬け。by ラビ  
151  子供売食☆鮭マヨ 運動会弁  
152  うま! 塩さばの♪ごまマヨ

ロゴマーク

# 予熱をしないメニュー

レシピ集 (→P.83~212) に記載の予熱をしないメニューの使いかたです。



## 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

例：033 塩ざけの場合

メニュー番号

033 塩ざけ  
034 塩ざけ (減塩)  
035 さんまの塩焼き  
036 塩さば

## 1

あたため スタート 決定 を回して「メニュー番号」を選び、あたため スタート 決定 を押して決定する

仕上がり調節を設定するときには (→P.17)

132 トースト の場合は「枚数」を選ぶ

- あたため スタート 決定 を回して「1枚」「2枚」から選びます。
- あたため スタート 決定 を押して決定します。

132 トースト の場合

132 トースト

1枚

2枚

## 2

あたため スタート 決定 を押してスタートする

「常温/冷蔵 冷凍」表示がでたときはあたため スタート 決定 を回して食品の保存状態を選び、あたため スタート 決定 を押してスタートします。(→P.26)

仕上がり調節

033 塩ざけ  
給水 レンジ オフ クリル 加熱時間 強 中 弱  
焼 網 デザレレト

使用付属品

033 塩ざけ  
レンジ オフ クリル 加熱時間 強 中 弱  
焼 網 計測中

計量・加熱時間計算中

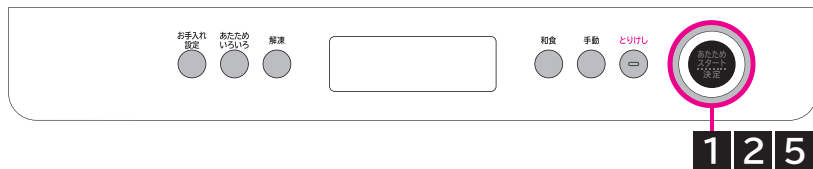
033 塩ざけ  
レンジ オフ クリル 加熱時間 強 中 弱  
焼 網 9 分 27 秒

残り加熱時間：食品でかわります

# 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.83~212) 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。



### ⚠ 注意



指示

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

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

### 準備

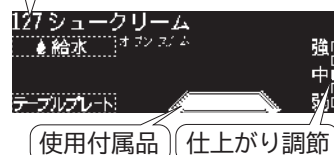
- テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
- スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
- メニューに合った付属品に食品をのせておく  
手順 2 の予熱が終わったら加熱室に入れます。

### 1

- あたためスタート決定 を回して「メニュー番号」を選び、あたためスタート決定 を押して決定する  
仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

例: 127 シュークリーム の場合

給水が必要なメニューです



### 2

- あたためスタート決定 を押してスタートする  
予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。  
予熱中に加熱室の様子を見たいときは、あたためスタート決定 を押すと点灯します。消灯させるときは、再度、あたためスタート決定 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

あたため  
スタート  
決定

を押してスタートする

127 シュークリーム  
オマージュ  
黒血下段  
デブリート  
19分54秒  
強中弱

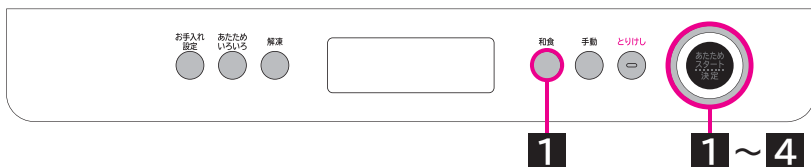
残り加熱時間：食品でかわります

# 調理する (オートメニュー)

## 和食メニュー

レシピ集 (→P.83~212) に記載の和食メニューの使いかたです。

- 和食の調理分類 **和食 焼き物・揚げ物**、**和食 煮物・蒸し物**、**和食 ごはん物・他** から選んで **180 焼きとり** ~ **256 かぼちゃのほうとう** で加熱します。



### 準備

- メニューにあった付属品と食品をいれ、ドアを閉める  
予熱をするメニューは、テーブルプレート以外の付属品と食品は入れません  
手順**3**の予熱が終わったら加熱室に入れます。
- 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

- 和食** を押して「和食 調理分類」を選ぶ
  - 和食** を押すごとに「調理分類」が切りかわります
  - ダイヤルを回しても切りかわります
- 焼き物・揚げ物 ◀▶ 煮物・蒸し物 ◀▶ ごはん物・他

### 2

- あたため スタート 決定** を押して決定する

### 3

- あたため スタート 決定** を回して「メニュー番号」を選び、**あたため スタート 決定** を押して決定する
- 仕上がり調節を設定するときは (→P.17)

### 4

- あたため スタート 決定** を押してスタートする
- 予熱をするメニューは、予熱がスタートします。  
予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、ドアを閉め、**あたため スタート 決定** を押して加熱をスタートします。

## ⚠ 注意



一般指示

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

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

和食

焼き物 揚げ物   煮物 蒸し物   ごはん物 他

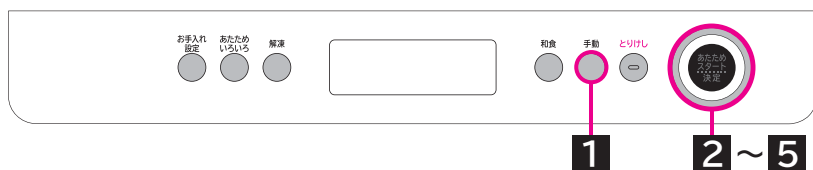
調理分類を選ぶ

# レンジ加熱する(手動調理)

## 800W~100Wのレンジ加熱

レンジの800W 600W 500W 200W 100Wから選びます。

- レンジ1000Wは手動調理では設定できません。  
一部のオートメニューでのみ働きます。
- スチームレンジで加熱するときは「スチームを組み合わせる」(→P.54、55)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.59)を参照してください。



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

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

手動 ●を押しても選べます

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

800W◀▶600W◀▶500W◀▶200W◀▶100W◀▶リレー  
◀▶800W...

**4** ●を回して「加熱時間」を選び、●を押して決定する

**5** ●を押してスタートする

### 使用付属品



テーブルプレート

焼網を使わない



黒皿を使わない



### 警告



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

卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

加熱方法 出力(W)

レンジ

600W

### 加熱時間

| 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.62)

レンジ 600W  
1分20秒  
加熱時間

レンジ 600W  
1分19秒  
残り加熱時間

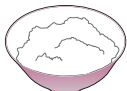
# レンジ加熱する(手動調理)

## 800W～100Wのレンジ加熱(つづき)

### 加熱時間の決めかた

- 常温(約20℃)の食品の **レンジ 600W** の加熱時間の目安(100g当たり)

同じ分量でも食品の種類によって加熱時間は異なります。

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

- 食品の分量に比例した加熱時間にします。

分量が2倍の時は時間も2倍が目安です。

- 使う容器によっても違います。

容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

- 加熱前の食品温度によっても違います。

同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、時間がかかります。

常温(約20℃のとき)の加熱時間に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。

また、夏と冬では多少加熱時間が違います。

- **レンジ 500W** で加熱する場合は加熱時間を約1.2倍にします。

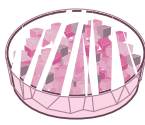
(食品温度が常温(約20℃)のとき)

#### 少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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

## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

以下の物は、はじけや飛び散ることがあるので、調理の時に工夫します。

| 食品の種類と調理のコツ                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 殻や皮(膜)のある物                                                                                   | いか、たこ、えびなど<br> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●表面に切り目を入れる。</li> <li>●レンジ200Wで控えめに加熱する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                              | 栗、ぎんなん<br>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●殻に割り目を入れる。</li> <li>●ラップなどのおおいをする。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| マッシュルーム<br> |                                                                                                 | 半分に切る。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ひじき                                                                                          |                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップなどのおおいをする。</li> <li>●レンジ200Wで控えめに加熱する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 100g未満のさいの目野菜(約1cm角)                                                                         |                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●水を多めにふりかける</li> <li>●ラップなどのおおいをする。</li> <li>●レンジ500Wで様子を見ながら加熱する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                  |
| とろみのある物(シチュー・カレーなど)                                                                          |                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●加熱前によくかき混ぜる。</li> <li>●ラップなどのおおいをする。</li> </ul> <div style="display: flex; align-items: center;">  <span style="margin: 0 10px;">▶</span>  </div> <p style="text-align: center;">加熱前</p> |

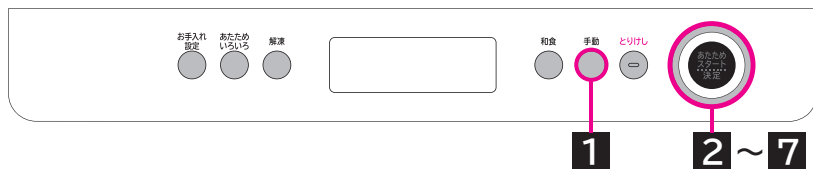


# レンジ加熱する(手動調理)

## 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。



### 使用付属品



テーブルプレート

焼網を使わない



黒皿を使わない



### 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

●を回して「レンジ」を選び、●を押して決定する  
液晶表示部の表示順(→P.45)の手順2

例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合

### 3

●を回して「リレー」を選び、●を押して決定する

800W◀▶リレー◀▶100W◀▶200W◀▶500W◀▶  
600W◀▶800W...

レンジ  
リレー

### 4

●を回して使用する「出力」を選び、●を押して決定する

800W→200W◀▶800W→100W◀▶600W→200W◀▶  
600W→100W◀▶500W→200W◀▶500W→100W◀▶  
800W→200W...

レンジ(リレー)  
600W→200W  
出力(W)

### 5

●を回して「リレー1」の「加熱時間」を選び、●を押して決定する

加熱時間:10秒~90分 設定できる単位時間(→P.62)

レンジ(リレー)  
テーブルプレート  
10.00分  
リレー①の加熱時間

### 6

●を回して「リレー2」の「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.62)

レンジ(リレー)  
①600W 10分00秒 ②200W  
テーブルプレート  
0秒  
リレー②の加熱時間を選ぶ

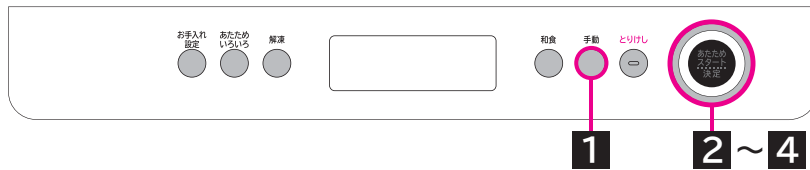
### 7

●を押してスタートする

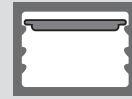
レンジ(リレー)  
①600W ②200W 30分  
テーブルプレート  
9分59秒  
残り加熱時間

# グリル加熱する(手動調理)

食品の上面に焼き色をつけながら焼きます。

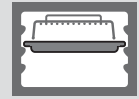


## 使用付属品



黒皿 上段

## 使用付属品



焼網  
黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない



## 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、● を押して決定する  
液晶表示部の表示順(→P.45)の手順 **2**  
手動  
● を押しても選べます

## 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.62)

## 4

- を押してスタートする

## ⚠ 注意

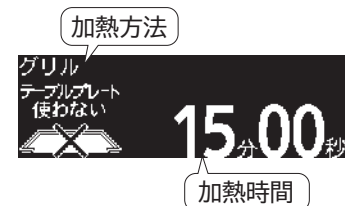


指示

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

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

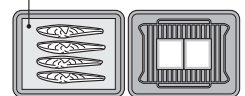
例:グリルで15分加熱する場合



## グリルの上手な使いかた

|           |                                                                                                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 焼ける食品     | 切り身の魚、トーストなど<br>● 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。<br>● 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<br>● 切り身の魚などは、盛りつけたとき下になる面を上にして焼き、途中で裏返してさらに焼きます。黒皿の汚れや、身のくっつきが気になるときは、アルミホイルまたはオープンシートを敷いてください。<br>● トーストは焼き時間の $\frac{3}{4}$ が経過してから裏返し、さらに焼きます。(→P.174) |

アルミホイル



■ 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。



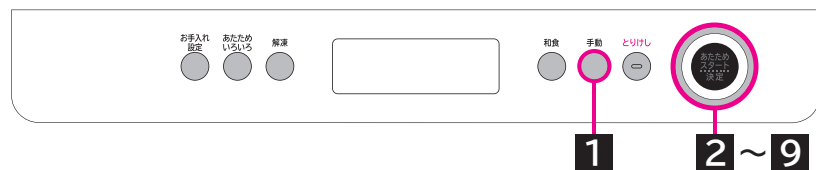
● を回すと、1分単位で増減できます。

- 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。

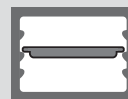
# オーブン加熱する(手動調理)

## 予熱有

先に加熱室を予熱して「オーブン」で調理します。



### 使用付属品



黒皿 上・中・下段

### 使用付属品



焼網  
黒皿 中・下段

テーブルプレートを使わない



### 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、●を押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.45)の手順2

●を押しても選べます

### 3

●を回して「予熱有」と「段数」を選び、●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、●を押して決定する

温度：100～250℃(10℃単位)、300℃

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

### 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「予熱有1段」200℃で30分加熱する場合

レンジ  
オーブン  
グリル

加熱方法

オーブン  
予熱有 2段 予熱有 1段 予熱無 2段 予熱無 1段

予熱有無、黒皿使用段数

オーブン  
予熱有 1段  
200℃

オーブン温度

オーブン  
テーブルプレート  
使わない  
予熱有 1段 200℃  
0秒

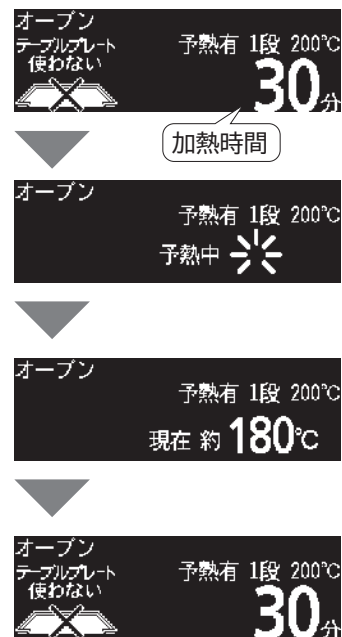
**5**  を回して「加熱時間」を選び、 を押して決定する  
加熱時間: 1 ~ 90分 設定できる単位時間(→P.62)

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

**7** 予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

**8** 食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、ドアを閉める  
食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

**9**  を押してスタートする



- 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  を押した後  を回すと10℃単位で増減できます。

### ■加熱中に温度の調節と加熱時間の増減ができます。

●温度をかえるときは  を押した後  を回すと10℃単位で増減できます。

●加熱時間をかえるときは  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(手動調理)

## 予熱無

加熱室を予熱しないで「オーブン」で調理します。



テーブルプレートを使わない



### 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、● を押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.45)の手順 2

手動  
● を押しても選べます

### 3

● を回して「予熱無」と「段数」を選び、● 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、● を押して決定する

温度: 100 ~ 250℃ (10℃単位)

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

### 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



加熱方法



予熱有無、黒皿使用段数



オーブン温度





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.62)



加熱時間

6



を押してスタートする

### オーブンの上手な使いかた

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。(→P.51)

# スチームを組み合わせる(手動調理)

レンジ加熱・オーブン加熱・グリル加熱にスチームを組み合わせます。

## 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、●を押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.45)の手順2

手動  
●を押しても選べます

## 3

●を回して組み合わせる「加熱方法」を選び、●を押して決定する

スチームレンジ ◀▶ スチームオーブン ◀▶ スチームグリル  
◀▶ スチームレンジ...

## 4

●を回して「加熱内容」を選び、●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.62)

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

- 予熱の有無によって手順6から異なります。

### ●スチーム + レンジ

#### 使用付属品



焼網を使わない



黒皿を使わない



### ●スチーム + オーブン/グリル

#### 使用付属品



#### 使用付属品



#### 使用付属品



### 加熱内容

#### スチームレンジ(350W)

加熱内容の選択はありません。

#### スチームオーブン

選択手順(→P.50、52) 3 4

- 予熱/段数:

予熱有2段 ◀▶ 予熱有1段 ◀▶

予熱無2段 ◀▶ 予熱無1段

- 温度: 100 ~ 250℃ (10℃単位)  
300℃

#### スチームグリル

加熱内容の選択はありません。

### お知らせ

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

## ●予熱をしないメニューの場合

6



を押してスタートする

## オープン・グリルの上手な使いかた

### ■ オープン

- 予熱中に温度をかえることができます。(→P.51)
- 加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。(→P.51)

### ■ グリル

加熱途中に加熱時間をかえることができます。(→P.49)

## ●予熱をするメニューの場合 (スチームオープン予熱有のみ)

6



を押して予熱する

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

予熱中に加熱室の様子を見たいときは を押すと点灯します。消灯させるときは、再度 を押してください。

### 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。

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

# 過熱水蒸気を組み合わせる(手動調理)

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。

過熱水蒸気 + オーブン/グリル

## 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

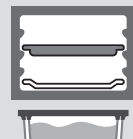
### 予熱をするメニューの場合

#### (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

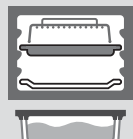
テーブルプレート以外の付属品と食品を入れません。  
手順6の予熱が終わったら加熱室に入れます。

## 使用付属品



黒皿 上・中・下段※  
※グリルは上段のみ  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

## 使用付属品



焼網  
黒皿 中・下段  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

## 使用付属品



焼網  
テーブルプレート  
給水タンク 満水

## 1

手動  
を押して「手動」を選ぶ

## 2

を押して「過熱水蒸気」を選び、  
を押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.45)の手順2

手動  
を押しても選べます

## 3

を押して組み合わせる「加熱方法」を選び、  
を押して決定する

過熱水蒸気オーブン ◀▶ 過熱水蒸気レンジ ◀▶ 過熱水蒸気オーブン...

## 4

を押して「加熱内容」を選び、  
を押して決定する

## 加熱内容

### 過熱水蒸気オーブン

選択手順(→P.50、52) 3 4

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

### 過熱水蒸気グリル

加熱内容の選択はありません。

## 5

を押して「加熱時間」を選ぶ

- 加熱時間 設定できる単位時間(→P.62)

| 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。

## お知らせ

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

## ●予熱をしないメニューの場合

6



を押してスタートする

## ●予熱をするメニューの場合 (過熱水蒸気オーブン予熱有のみ)

6



を押して予熱する

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

予熱中に加熱室の様子を見たいときは  を押すと点灯します。消灯させるときは、再度  を押してください。

7

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開ける

8

食品をのせた付属品を皿受棚にセットし、  
ドアを閉める

9



を押してスタートする

## オーブン・グリルの上手な使いかた

### ■オーブン

- 予熱中に温度をかえることができます。(→P.51)
- 加熱途中で温度と加熱時間をかえることができます。(→P.51)

### ■グリル

加熱途中で加熱時間をかえることができます。(→P.49)

### ■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(手動調理)

## スチームオーブン発酵

パンの生地などの発酵をします。

### 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、 を押して決定する

液晶表示部の表示順(→P.59)の手順 **2**

手動  を押しても選べます

### 3

 を回して「スチームオーブン発酵」を選び、 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。

スチームオーブン発酵 ◀▶ スチームレンジ発酵 ▶◀ スチームオーブン発酵...

### 4

 を回して「段数」を選び、 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、 を押して決定する

温度: 30 ~ 45℃ (5℃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.62)

### 7

 を押してスタートする

### 使用付属品



黒皿 下段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

### 発酵のコツ

加熱室は冷ましてから  
「オーブン」「グリル」「脱臭」使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

例:スチームオーブン発酵「1段」  
40℃で50分加熱する場合

スチーム  
過熱水蒸気  
発酵

発酵

発酵  
スチームオーブン  
発酵 スチームレンジ  
発酵

加熱方法

スチームオーブン発酵  
2段 1段

段数

スチームオーブン発酵 1段  
40℃

温度

給水が必要なメニューです  
スチームオーブン発酵 1段 40℃  
給水 50分  
テーブルプレート

使用付属品

加熱時間

# 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。

## 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

●を押して「発酵」を選び、●を押して決定する

ダイヤルを回すと以下の順に表示します。

レンジ◀オープン▶グリル◀スチーム◀過熱水蒸気◀発酵▶レンジ…

手動  
●を押しても選べます

## 3

●を押して「スチームレンジ発酵」を選び、●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。

スチームオープン発酵◀スチームレンジ発酵▶スチームオープン発酵…

## 4

●を押して「出力」を選び、●を押して決定する

出力：10～50W(10W単位)

## 5

●を押して「加熱時間」を選ぶ

加熱時間：1～90分 設定できる単位時間(→P.62)

## 6

●を押してスタートする

### 使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク 満水

焼網を使わない



黒皿を使わない



## 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ます。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「スチームオープン発酵」で加熱してください

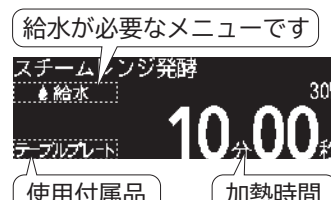
例:スチームレンジ発酵30Wで10分加熱する場合



加熱方法



出力



給水が必要なメニューです

スチームレンジ発酵

給水

テーブルプレート

使用付属品

10.00

加熱時間

### 発酵温度の目安

簡単パン(→P.182)の発酵前の温度が約25℃の生地を

「スチームレンジ発酵」30W 10分 で加熱すると、加熱後の生地の温度は約30℃になります。

# 途中でスチームを入れる(スチームショット)(手動調理)

オーブン、グリル、スチームオーブン、スチームグリル、スチームオーブン発酵の加熱途中で、好みのタイミングでスチームを追加できます。



## 準備

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

## 1

加熱途中でスチームを入りたいタイミングで

お手入れ



設定 を押し、スチーム時間を選ぶ

- 「お手入れ/設定」を押すと「スチームショット 3分00秒」が点灯します。
- スチーム時間は「お手入れ/設定」を押すと切り替わります。  
3分00秒▶2分00秒▶1分00秒▶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。

## スチームショットの入れかたのコツ

- スチームオーブン発酵 の発酵途中で、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- オーブン 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よいでしょう。
- グリル で焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の $\frac{1}{2}$ が経過した時に入れるとよいでしょう。

## お知らせ

- 加熱途中で何度でも追加できます。
- 残り加熱時間が5分以下のときは使用できません。
- オーブン 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・手動調理)

オートメニューや手動調理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。

- 追加加熱の表示中に操作できます。
- 追加加熱の表示は調理終了後、約3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

あたためスタート決定を押す

例：024 ハンバーグで追加加熱する場合

024 ハンバーグ  
調理が終わりました  
追加加熱は【決定】を押す

## 2

あたためスタート決定を回して「加熱時間」を選ぶ

### 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) |
| オーブン | 10秒～ 5分(10秒単位) |
| グリル  | 5～10分(30秒単位)   |

## 3

あたためスタート決定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

# 手動調理で設定できる単位時間

## レンジ

| 出力           | 設定時間   | 単位時間 |
|--------------|--------|------|
| 800W         | 10秒～5分 | 10秒  |
|              | 5～6分   | 30秒  |
| 600W         | 10秒～5分 | 10秒  |
|              | 5～20分  | 30秒  |
| 200W<br>100W | 10秒～5分 | 10秒  |
|              | 5～20分  | 30秒  |
|              | 20～30分 | 1分   |
|              | 30～60分 | 2分   |
|              | 60～90分 | 5分   |

## オーブン/スチームオーブン

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

## 過熱水蒸気オーブン

| 設定時間   | 単位時間 |
|--------|------|
| 1～30分  | 1分   |
| 30～40分 | 2分   |

## スチームレンジ

| 設定時間   | 単位時間 |
|--------|------|
| 10秒～5分 | 10秒  |
| 5～20分  | 30秒  |

## スチームオーブン発酵

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

## 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   |

## 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   |



# 手動調理の加熱時間の目安

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「012 下ゆで葉・果菜」(→P.38、39)で、根菜は「013 下ゆで根菜」で加熱します。

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

### 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<br>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<br>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.46)

# 手動調理の加熱時間の目安(つづき)

ラップの有無の「ー」はラップをしなくても良いことを示す

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

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

### 冷凍食品の解凍あたため

| メニュー名               | 分量         | 加熱時間<br>レンジ 600W | ラップ<br>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         | ー          |
| 冷凍シューマイ             | 12個(170g)  | 3分20秒～4分10秒      | 有          |
| 冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)      | 1袋(200g)   | 2分10秒～3分20秒      | 有          |
| 冷凍カレー・シチュー          | 1人分(200g)  | 4分10秒～4分40秒      | 有          |
| 冷凍ミックスベジタブル         | 200g       | 2分10秒～2分50秒      | 有          |
| 冷凍さやいんげん            | 200g       | 2分50秒～3分30秒      | 有          |
| 冷凍枝豆・かぼちゃ           | 200g       | 2分10秒～3分20秒      | 有          |
| 冷凍スイートコーン           | 1本(約400g)  | 6分～7分20秒         | 有          |
| 冷凍あんまん・肉まん          | 各1個(80g)   | 50秒～1分20秒        | 有          |

## スチームレンジ調理

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあたためます。

### ごはん・お総菜のあたため、冷凍食品の解凍あたため

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

#### 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、時間がたつとかたくなるので、食べる直前に加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している「レンジ 600W」(→P.45～47)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.24)

# オーブン・グリル調理

- 代表メニューのみ記載しています。
- 手動調理で調理をするときは、類似したメニューを参照してください。
- スチーム・過熱水蒸気を使うメニュー以外は、テーブルプレートを取り外します。
- 使用する付属品がオートメニューとは異なる場合があります。(→P.20)

| メニュー名       | 分量                     | 付属品/皿受棚            | 加熱の種類 | 温度   | 加熱時間   |        | 記載ページ |
|-------------|------------------------|--------------------|-------|------|--------|--------|-------|
|             |                        |                    |       |      | 予熱有    | 予熱無    |       |
| 〔肉〕<br>焼き物  | ハンバーグ                  | 4個                 | オーブン  | 250℃ | 20～28分 | 18～26分 | 109   |
|             | ローストビーフ                | 約800g              |       | 220℃ | 30～45分 | 45～56分 | 110   |
| 〔魚介〕<br>焼き物 | 塩ざけ                    | 4切れ                | グリル   | —    | —      | 14～22分 | 114   |
|             | 塩さば                    | 4切れ                |       |      |        | 12～20分 | 115   |
|             | あじの開き                  | 2枚                 |       |      |        | 12～20分 | 116   |
| キッチン<br>コンロ | マカロニグラタン               | 4皿                 | オーブン  | 210℃ | 24～34分 | —      | 119   |
|             | えびのドリア                 | 1皿                 |       |      |        |        | 120   |
|             | ラザニア                   | 1皿                 |       |      |        |        | 120   |
| スイーツ        | スポンジケーキ                | 直径15cm             | オーブン  | 170℃ | 30～36分 | 36～42分 | 152   |
|             |                        | 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             |       | 170℃ | 40～48分 | —      | 158   |
|             |                        | 直径20cm             |       |      | 42～50分 |        |       |
|             | パウンドケーキ                | 19×8.5×6cm         |       | 180℃ | 40～50分 | —      | 162   |
|             |                        | 19×10×8.5cm        |       |      | 58～64分 |        |       |
|             | スイートポテト                | 12個                |       | 200℃ | 15～22分 | —      | 165   |
|             | 型抜きクッキー                | 48個                |       | 170℃ | 16～24分 | —      | 166   |
|             |                        | 96個                |       |      | 20～30分 |        |       |
|             | シュークリーム                | 10個                |       | 210℃ | 30～36分 | —      | 168   |
|             |                        | 20個                |       |      | 38～48分 |        |       |
| パン          | バターロール                 | 12個                | オーブン  | 180℃ | 13～20分 | —      | 176   |
|             |                        | 24個                |       |      | 20～30分 | —      |       |
|             | フランスパン<br>(バターロール、クーペ) | バターロール1本<br>・クーペ2本 |       | 230℃ | 29～36分 | —      | 178   |

## 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 $\frac{3}{4}$ ～ $\frac{1}{4}$ 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、手動調理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。

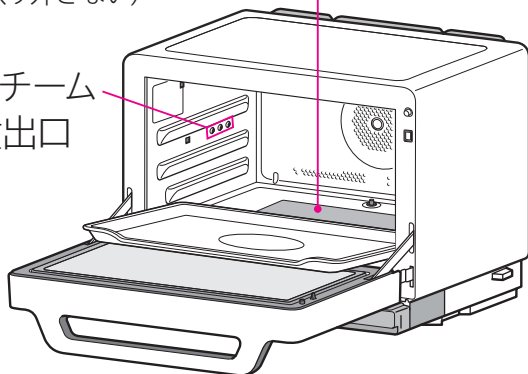
# 本体をお手入れする(水滴や汚れをとる)

## 本体

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

保護カバー  
(取り外さない)

スチーム  
噴出口



### 外側・ドア前面

#### 柔らかい布でふき取ります

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

### 加熱室内壁・ドア内側・保護カバー

#### かたく絞ったぬれがきんでふきます

- 加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
- 汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後かたく絞ったぬれがきんで洗剤をよくふき取ります。
- ドア内側ははめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。
- 保護カバーは押ししたり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。
- 内壁にシミが残りますが性能上問題ありません。
- 加熱室内に食品くずや煮汁などが付いたまま使い続けると壁面に汚れがこびりついて落ちなくなります。こまめにお手入れを行ってください。

### スチーム噴出口

#### かたく絞ったぬれがきんでふきます

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

## 警告



禁止

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



禁止

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



禁止

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

### お願い (加熱室内壁・ドア内側)

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

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



## 清掃

(加熱室の汚れをとる)

清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

準備

テーブルプレートを設定して  
ドアを閉める

1

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.22)

2

お手入れ  
設定



を押して「清掃」を選び、



を押して決定する

3



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)

水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、  
パイプの水抜きを行ってください。

準備

テーブルプレートを設定して  
ドアを閉める

1

給水タンクを本体から引き抜く

2

お手入れ  
設定



を2回押して「水抜き」を選び、



を押して決定する

3



を押してスタートする

スタートするとポンプの水を吸う音が  
くり返ししますが、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



禁止

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



禁止

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

## 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)

## 0点調節

料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合は、  
0点調節をします。

準備

テーブルプレートを設定して  
ドアを閉める

1

お手入れ  
設定



を4回押して「その他設定」



を選び、



を押して決定する

2

「0点調節」が選択されているのを  
確認し、



を押して決定する

3



を押してスタートする

# 付属品をお手入れする

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

## テーブルプレート

### ●外して洗えます

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



テーブルプレート

### ●衝撃を加えると割れるおそれがあります

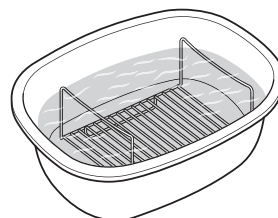
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。  
そのまま使用すると故障の原因になります。

## 黒皿、焼網

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

汚れが落ちにくいときは、30分程度ぬるま湯につけ置きしてから洗ってください。

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



黒皿



焼網

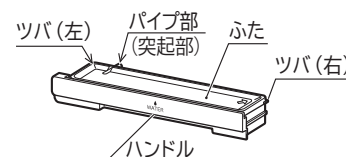
## 給水タンク

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

### ●ふたの外しかた

「給水タンクの使いかた」(→P.22)

### ●お手入れ後は水けを十分にふき取ります



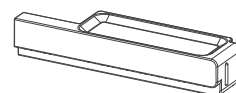
## つゆ受けカバー

### ●お手入れの際は本体から取り外し、台所用中性洗剤をつけたスポンジで水洗いします

### ●つゆ受けカバーの外しかた

「給水タンクの使いかた」(→P.23)

### ●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



テーブルプレートに衝撃を加えない  
けが・破損の原因になります



テーブルプレート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



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



# 各種設定

## 終了音(報知音)設定

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。  
初期設定は「メロディー音」になっています。

1

お手入れ  
設定



を4回押して「その他設定」を選び、

あたため  
スタート  
決定

を押して決定する

清掃

水抜き

脱臭

その他設定

2

あたため  
スタート  
決定

を回して「終了音(報知音)設定」を選び、

あたため  
スタート  
決定

を押して決定する

お手入れ  
設定



を押しても選べます。

3

あたため  
スタート  
決定

を回して変更したい音を選び、

あたため  
スタート  
決定

を押して決定する

- 報知音は、メロディー音(メロディーが鳴る)・電子音(「ピピピピ」という音が3回鳴る)・無音(「ピッ」と鳴る)の3種類です。

「無音」にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も「無音」になります。

終了音(報知音)設定

メロディー音

電子音

無音

# 各種設定(つづき)

## ドア開時の庫内灯設定

ドアを開けたときの庫内灯点灯時間を設定します。  
初期設定は「3分後に消灯」になっています。

1

お手入れ  
設定



を4回押して「その他設定」を選び、



を押して決定する

清掃

水抜き

脱臭

その他設定

2



を回して「ドア開時の庫内灯設定」を

選び、



を押して決定する

お手入れ  
設定



を押しても選べます。

3



を回して設定内容を「3分後に消灯」

「1分後に消灯」「30秒後に消灯」「点灯なし」

から選び、



を押して決定する

ドア開時の庫内灯設定

3分後  
に消灯

1分後  
に消灯

30秒後  
に消灯

点灯  
なし

## 電気代表示設定

加熱後、かかった電気代の目安を表示します。  
初期設定では電気代を「表示する」になっています。

1

お手入れ  
設定



を4回押して「その他設定」を選び、



を押して決定する

清掃

水抜き

脱臭

その他設定

2



を回して「電気代表示設定」を選び、



を押して決定する

お手入れ  
設定



を押しても選べます。

3



を回して「表示する」「表示しない」を選び、



を押して決定する

電気代表示設定

表示する

表示しない

表示される電気代は計量法で定められた算出方法と異なるため、公的な取引に用いることはできません。

電気代はあくまでも目安であり、ご使用機能、加熱時間、周囲の環境、開始時の加熱室内の温度などによって異なります。

## 電気代単価設定

- 表示される電気代は、本体で記録した消費電力と電気代単価を基に算出しています。
- 電気代単価は各ご家庭と電力会社との契約によって異なります。電力会社より発行される「電気ご使用料のお知らせ」などでご確認ください。
- 初期単価設定では1 kWhあたり27円です。

1

お手入れ  
設定



を4回押して「その他設定」を選び、



を押して決定する

清掃

水抜き

脱臭

その他設定

2



を回して「電気代単価設定」を選び、



を押して決定する

お手入れ  
設定



を押しても選べます。

3



1 kWhあたりの単価を



を回して選び、



を押して決定する

電気代単価は1円～99円まで設定できます。

電気代単価設定

1kWhあたり 27 円

## 使うときの確認と準備

初めて電源を入れたときに液晶画面に表示される「使うときの確認と準備」のガイダンスを表示します。

## レシピ集

液晶表示部に、本書に記載(→P.213)しているレシピ集のコードが表示されます。

## 日立家電お客様サポート

液晶表示部に、「日立の家電品お客様サポート」へつながるコードが表示されます。

画面の案内に従ってお客様サポートの利用や、家電品の登録を行って下さい。

※家電品の登録には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。

# 各種設定（つづき）

## 本体の初期化

各種設定で変更した設定内容を初期設定に戻すことができます。

1

お手入れ  
設定



を4回押して「その他設定」を選び、

あたため  
スタート  
決定

を押して決定する

清掃

水抜き

脱臭

その他設定

2

あたため  
スタート  
決定

を回して「本体の初期化」を選び、

あたため  
スタート  
決定

を押して決定する

お手入れ  
設定



を押しても選べます。

### 初期化するデータ

- 終了音（報知音）設定
- ドア開時の庫内灯設定
- 電気代表示設定
- 電気代単価設定
- 使うときの確認と準備の実行済み情報
- オート調理仕上がり調節設定

3

あたため  
スタート  
決定

を回して「初期化する」「初期化しない」

を選び、

あたため  
スタート  
決定

を押して決定する

# うまく仕上がらないとき

| こんなときは                            | 確認してください／直しかた                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div>①</div> <div>うまく仕上がらない</div> | <p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●重量センサーの0点調整値がずれている場合があります。(→P.67)</li> <li>●仕上がり調節が正しく設定されているか確認してください。(→P.17)</li> <li>●調理の手順、ラップのかけかた、食品の分量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                   | <p>市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある</p> <p>このレシピ集の類似したメニューの温度と時間を参照して、手動調理で様子を見ながら加熱してください。(→P.64、65) レシピ集(→P.83～212)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                   | <p>スチームメニューの食品の仕上がりが悪い</p> <p>給水タンクに水を入れ忘れて、液晶表示部に「給水」表示が点灯していませんか。水を補給して、給水タンクを本体にしっかりとセットしてください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューではスチーム発生期間を過ぎると「給水」表示が消灯しない場合があります。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <div>②</div> <div>ごはんのあたため</div>  | <p><b>002 ごはんのあたため</b> で<br/>ごはんがあたたまらない<br/>仕上がりにむらが見られる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●重量センサーの0点調整値がずれている場合があります。(→P.81)</li> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li> <li>●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。(→P.16)</li> <li>●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。</li> <li>●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。</li> </ul> |
|                                   | <p><b>002 ごはんのあたため</b> で<br/>常温・冷蔵ごはんが熱くなり過ぎる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはんの分量(重量)に対して、重過ぎる容器を使っていませんか。ごはんの分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。(→P.16)</li> <li>●仕上がり調節のセットされている目盛を確認してください。</li> <li>●ごはんがかたまりになっていませんか。かたまりになっていると中まであたたまりにくくなります。加熱前にごはんをかるくほぐします。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |
|                                   | <p><b>002 ごはんのあたため</b> で<br/>冷凍ごはんが熱くなり過ぎる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。(→P.16)</li> <li>●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。</li> <li>●陶器、磁器(茶わん、平皿など)の容器に入れて加熱していませんか。ラップに包んで、テーブルプレートに直接置いて加熱してください。</li> <li>●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりにません。</li> </ul>                                                                                                                                                          |
|                                   | <p><b>005 スチームあたため</b> で<br/>ごはんがうまくあたたまらない</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。(→P.16)</li> <li>●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。</li> <li>●容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                     |



# うまく仕上がらないとき(つづき)

| こんなときは          |                                                     | 確認してください／直しかた                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ② ごはんのあたため(つづき) | ごはんがぱさつく                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>●長期間保存した物は乾燥や冷凍焼けしてうまく仕上がりにません。</li> <li>●<b>005スチームあたため</b>を使うか、<b>002ごはんのあたため</b>で加熱するときは、加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。</li> </ul>                                                                                                                                                                    |
|                 | <b>002 ごはんのあたため</b> で冷凍ごはんがあたためられない<br>仕上がりにむらがみられる | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なりを上にしていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がりにません。ラップの重なりを下にしてテーブルプレートの中央に直接置き、加熱してください。(→P.16)</li> <li>●ごはんを冷凍するときは、ラップでぴったり密封します。1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。(→P.29)</li> <li>●2～4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの物をテーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。</li> </ul>                                |
| ③ 牛乳のあたため       | 牛乳が熱くなり過ぎる                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳の分量(重量)が少なくありませんか。容器の大きさ、重さに対して半分以下の分量のときは<b>レンジ 500W</b>であたためり加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●オートメニューで冷めかけた牛乳をあためていませんか。<b>レンジ 500W</b>であたためり加減を見ながら加熱してください。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。<b>001おかずのあたため</b>で加熱すると熱くなり過ぎます。<b>003飲み物・牛乳のあたため</b>で加熱してください。</li> <li>●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。</li> </ul> |
|                 | 牛乳がぬるい                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li> <li>●牛乳の分量(重量)に対して、かるい容器を使っていませんか。</li> <li>●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。</li> <li>●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2～4杯を一度に加熱するときは、分量(重量)を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。</li> </ul>    |
| ④ お総菜のあたため      | 食品をあためても熱くならない                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ふたを使っていませんか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li> <li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がり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<b>中</b>に合わせて加熱してください。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。</li> </ul>                                            |

| こんなときは                              | 確認してください／直しかた                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>食品をあたためると熱くなり過ぎる</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●食品の分量(重量)に対して、重すぎる容器を使っていますか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。</li> <li>●ふたを使っていますか。赤外線センサーが食品の表面温度を正しく測ることができず、うまく仕上がらないので外してください。</li> <li>●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。赤外線センサーや重量センサーが正しく働きません。100g以上にしてください。</li> <li>●オートメニューを使って加熱を追加できません。食品が加熱し過ぎになります。<br/>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。</li> <li>●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。<br/>レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul> |
| <b>カレーやシチューがあたたまらない</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 または 強 に合わせて加熱します。</li> <li>●加熱前後で、よくかき混ぜます。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>冷凍保存した食品があたたまらない</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 001おかずのあたため (→P.25～27) で加熱します。</li> <li>●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。設定されている仕上がり調節の目盛を確認し、より強い目盛に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。(→P.16)</li> <li>●テーブルプレートの中央に置き、加熱してください。(→P.16)</li> </ul>                                                                                                                                                                                          |
| <b>市販の冷凍食品をあたためたときに仕上がりにむらが見られる</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●冷凍食品メーカーが表示している レンジ 600W または レンジ 500W の時間を目安にして、若干多めに加熱します。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いてあたためり加減を見ながら加熱し、むらがある場合は加熱途中で食品の前後を入れかえて加熱します。</li> <li>●仕上がりがぬるかったときは、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。</li> </ul>                                                                                                                                                                           |

# 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<br>解凍 | 解凍不足でかたい                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>●半解凍（7～8分目解凍）状態に仕上げます。加熱後、3～5分放置して自然解凍をすると、きれいに解凍されます。</li> <li>●脂身が上になっていませんか。かたまり肉に赤身と脂身があるときは、赤身を上にしてください。</li> <li>●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によってオートメニューを使い分けます。</li> <li>●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。</li> </ul>                                                                                                                          |
|         | 食品が煮えた                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。</li> <li>●皿などの上にのせて解凍していませんか。発泡スチロール製のトレーにのせるか、または、オーブンシートやキッチンペーパーを敷き解凍します。</li> <li>●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。</li> <li>●冷凍するときは、食品の厚みを2～3cm以下にそろえてください。</li> <li>●解凍するときは、ラップなどの包装は外してください。</li> <li>●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。</li> </ul> |
| 6<br>野菜 | 野菜がうまくゆであがらない             | <ul style="list-style-type: none"> <li>●野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央に直接置いて加熱します。</li> <li>●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。</li> <li>●ほうれん草などの葉菜は100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。</li> <li>●メニューを間違えていませんか。001おかずのあためで加熱するとうまく仕上がりにません。葉菜・果菜は012下ゆで葉・果菜で、根菜は013下ゆで根菜で加熱してください。</li> </ul>                                            |
|         | ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、ラップで包みます。</li> <li>●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                     |
|         | 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。</li> <li>●100g未満の物はオートメニューで加熱できません。<br/>レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                  |
|         | じゃがいもが加熱不足になった            | 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<br>パン   | バターロール                                     | <p>生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。</p> <p>「途中でスチームを入れる(スチームショット)」(→P.60)</p>                                                                         |                                       |
|           | 焼き色にむらがある                                  | <p>●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。</p> <p>●生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。</p>                                                                                             |                                       |
| 8<br>スイーツ | スポンジケーキ                                    | <p>ケーキのふくらみが悪い</p> <p>●卵はしっかりと泡立てましたか。</p> <p>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.152)</p> <p>●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。</p> |                                       |
|           | いくら泡立てても泡立ちが悪い                             | <p>●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。</p> <p>●卵は新鮮な物を使ってください。</p>                                                                                                   |                                       |
|           | きめがあらく、粉がダマになって残る                          | <p>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</p> <p>●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。</p>                                                                                                         |                                       |
|           | ケーキがうまく焼けない                                | <p>●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理の加熱時間の目安」(→P.65)を参照してください。</p> <p>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</p>                                                                                     |                                       |
|           | クッキー                                       | 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。                   |
|           | シュークリーム                                    | <p>ふくらみが悪い</p> <p>●分量は正しく計りましたか。</p> <p>●シュークリームの作りかた (→P.168)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。</p> <p>●給水タンクに水を入れてから加熱してください。</p>                                    |                                       |
| 大きさにむらがある | 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。分量が異なると焼き上がったときにむらになります。 |                                                                                                                                                                           |                                       |
| 9<br>その他  | もちは焼けるか                                    |                                                                                                                                                                           | 焼きもちは、ヒーターが遠いため上手に焼けません。              |
|           | トーストは焼けるか                                  |                                                                                                                                                                           | 焼けます(→P.174、175)。トースターで焼くよりも時間がかかります。 |
|           | 丸身の魚は焼けるか                                  |                                                                                                                                                                           | 内臓を取り除いていない物は上手に焼けません。                |

# お困りのとき

| 現象      |                                                                                                  | 原因                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 動作しない | 電源が入らない<br>ボタンを押しても受け付けない                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。</li> <li>●液晶表示部に「HEALTHY CHEF」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)</li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。</li> <li>●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul> |
|         | 加熱中に液晶表示部の表示が消え、本体の運転が停止し、電源が入らない                                                                | 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。<br>本体の温度が異常に高くなると、自動で電源が切れます。<br>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                                                                                   | <p>とりけし</p>  を押し液晶表示部に「  」と「HEALTHY CHEF」だけが表示されていませんか。<br>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.80)                                        |
|         |  を押しても加熱が始まらない | 「常温/冷蔵 冷凍」表示が点滅していませんか。加熱室内の温度が高い場合は  を回して食品の保存状態を選び、  を押してスタートしてください。(→P.26)                                                      |
|         | スチームが出ない                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水が入っていますか。</li> <li>●室温が低くありませんか。5℃以下の環境ではスチームが出にくくなることがあります。</li> <li>●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.215)</li> </ul>                                                                                                                         |
| ② 音     | 電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする                                                                          | 電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|         | 加熱中「カチ、カチ」や「ジージー」と音がする                                                                           | マイコンがレンジやヒーターなどの切りかえをするときのスイッチ音、インバータの作動音です。異常ではありません。                                                                                                                                                                                                                                                     |
|         | 加熱中「キーン」と音がする                                                                                    | モータの運転音です。異常ではありません。                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         | レンジ加熱のとき「パチン」と音がする                                                                               | ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。異常ではありません。                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|         | オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする                                                                          | 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが、故障ではありません。                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|         | スチーム使用中「カチ、カチ」「ジー、ジー」と音がする                                                                       | 給水タンクから水を吸い込むためのポンプの動作音です。異常ではありません。                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         | 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする                                                                           | 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。異常ではありません。                                                                                                                                                                                                                                                      |





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



読み取れない場合は以下のURLを入力します。

[https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual\\_movie/sound/2019/rw.html](https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/range/manual_movie/sound/2019/rw.html)

|               | 現 象                                                                                                   | 原 因                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ② 音(つづき)      | 電源を入れたときや加熱終了時に小刻みな音がする                                                                               | 赤外線センサーの位置決め作動音です。異常ではありません。                                                                                                                                                                                                                 |
|               | 終了音や操作音の音色が切り替わったり、無音になった                                                                             | お手入れ設定を押し、「終了音(報知音)設定」から、音の設定を変更することができます。(→P.69)                                                                                                                                                                                            |
|               | 電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る                                                                   | 電源回路に充電するため故障ではありません。                                                                                                                                                                                                                        |
|               | 調理が終了してもファンの風切り音がする  | 液晶表示部に「冷却中」の表示が出ていませんか。(→P.81)<br><br>繰り返して調理した後(積算調理時間8分以上の場合)や、 <sup>とりけし</sup> を押したとき、電気部品を冷却するため冷却ファンが最大約10分間回る場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了すると冷却ファンは自動的に停止します。積算調理時間がリセットされるまでは、調理のたびに、冷却ファンが回ります。待機時消費電力オフ機能(→P.14)で電源が切れると積算調理時間がリセットされます。 |
| ③ 火花・煙・付着物    | レンジのとき火花(スパーク)が出る                                                                                     | ●黒皿を誤って使用していませんか。<br>●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。<br>●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。<br>●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずや油分がついていませんか。                                                                                                               |
|               | 初めてオーブンを使ったとき煙がでた                                                                                     | 加熱室壁面に油が付着しています。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                                                                                     | 加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずや油分がついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ってください。                                                                                                                                                                                        |
|               | スチーム噴出口に白い付着物が残る                                                                                      | 白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。                                                                                                                                                        |
| 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                                                                             | メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、液晶表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。                                                                                                                                                |
|               | 加熱室内に水滴が付着したり、溜まる                                                                                     | スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。(→P.66)                                                                                                                                            |
|               | オーブン予熱中に庫内灯が消灯している                                                                                    | [オーブン] 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。<br>加熱室(庫内)の様子を見たいときは <sup>あたためスチーム設定</sup> を押してください。<br>消灯するときは、もう一度 <sup>あたためスチーム設定</sup> を押してください。                                                                                                            |
|               | 熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする                                                                                 | 加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続的に制御しています。                                                                                                                                                                                                         |

うまく仕上がらない・お困りのときは



# お困りのとき (つづき)

| 現象      |                                               | 原因                                                                                                                        |
|---------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 設定・表示 | 液晶表示部に $\text{H}$ と表示されている<br>(「デモモード」になっている) | ＜解除方法＞<br>とりけし<br>「 $\odot$ 」を3回押し、 $\text{H}$ を1回押すこの操作を3回繰り返すと液晶表示部の「 $\text{H}$ 」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℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。                                                                  |
|         | 予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する<br>また断続音がする          | 加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが、故障ではありません。                                           |
|         | 予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した                         | 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。 |
|         | 残り時間が途中でかわることがある                              | オートメニューのとき、食品を上手にあたためる、または料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間がかわることがあります。                                                            |
|         | ドアを開けると加熱が取り消される                              | オートメニューでは残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。                                                                            |
| 6 その他   | 過熱水蒸気が出ているのがわからない                             | 「オープン」、 $\text{G}$ 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。<br>そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。                                                                             |
|         | ドアから蒸気がもれる                                    | 少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。                                                                                               |
|         | 給水タンクの水が減らない                                  | メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。                                                                                              |
|         | 加熱室内壁にシミがついている                                | 加熱室内のお手入れはこまめに行ってください。(→P.66、67)<br>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.66、67)<br>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。                                   |

# 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「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.215)

| 表示例                                                                                                                                                     | 原因・お知らせ内容                                                           | 直しかた                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>「C00」が表示される</b><br><small>お知らせ C00</small><br>テーブルプレートをセットし<br>ドアを閉めて<br>とりけしを押してください                                                                | テーブルプレートがセットされていません<br>またはテーブルプレートの上に物をのせています                       | 加熱室底面にテーブルプレートだけをセットして0点調節をしてください。(→P.67)<br>それでも「C00」表示が直らない場合には、「C00」表示が出ている状態のまま以下の手順で0点調節をしてください。<br>① テーブルプレートを取り出し、加熱室を空の状態にしてドアを閉めます。<br>② <small>あたためスタート</small> を3秒以上長押しします。<br>③ ドアを開け、テーブルプレートを加熱室底面にセットし、ドアを閉めます。<br>④ <small>あたためスタート</small> を押します。<br>⑤ 「0点調節が終わりました」と表示されれば完了です。 |
| <b>「C02」が表示される</b><br><small>お知らせ C02</small><br>テーブルプレートをセットし<br>スタートを押してください                                                                          | 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、 <small>あたためスタート</small> を押します。<br>くり返し表示される場合は、「C00」で記載の0点調節①～⑤を行ってください。                                                                                                                                                                                              |
| <b>「C06」が表示される</b><br><small>お知らせ C06</small><br>加熱室内の温度が高いため<br>食品の温度がうまく測れません<br>ドアを開けて冷却してください                                                       | 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。                      | 自動的に「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 <small>とりけし</small> を押して、手動調理（レンジ加熱）(→P.45～47)で様子を見ながらあたためます。                                                                                                                                                                                               |
| <b>「C18」が表示される</b><br><small>お知らせ C18</small><br>本体下部が高温になっています<br>本体を冷ましてから調理を行ってください                                                                  | 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。                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>「給水」表示が点灯する</b><br><small>給水</small><br>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.22)                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>「冷却中」が表示される</b><br><small>冷却中</small><br>HEALTHY CHEF<br>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。<br>表示中は電源プラグを抜かないでください。<br>表示中も続けて調理できます。 | 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 <small>とりけし</small> 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。                                                                                                                                                                    |
| <b>「H※※」が表示される</b><br><small>お知らせ H※※</small><br>※※は2けたの数字を表示します。<br><b>H※※の表示例</b><br><small>お知らせ H54</small><br>電源プラグを抜いて差し直しても正常にならない場合は取扱説明書をご覧ください | ●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。<br><br>●部品の故障表示     | <small>とりけし</small> 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。）<br>「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「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」にご相談ください。(→P.215)                                                                                                                    |

# 加熱のしくみ

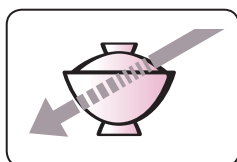
## レンジ



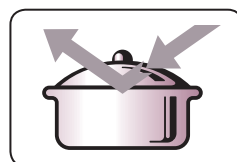
電波（高周波）で食品を加熱します。  
電波（高周波）には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

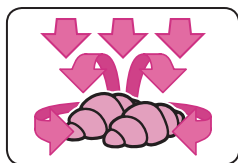


金属にあたると「反射」します。

## オーブン



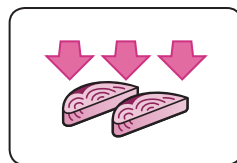
熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を一定にするよう制御し、食品全体を包み込むようにして焼きます。



## グリル



食品を上ヒーターで加熱し、食品に焼き色をつけ、中は柔らかく仕上げます。

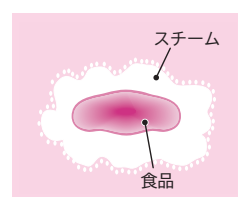


## スチーム



+ レンジ ・ オーブン ・ グリル

加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充填させながらレンジ、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とり柔らかく仕上げます。

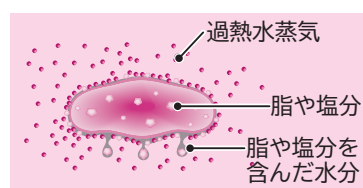


## 過熱水蒸気

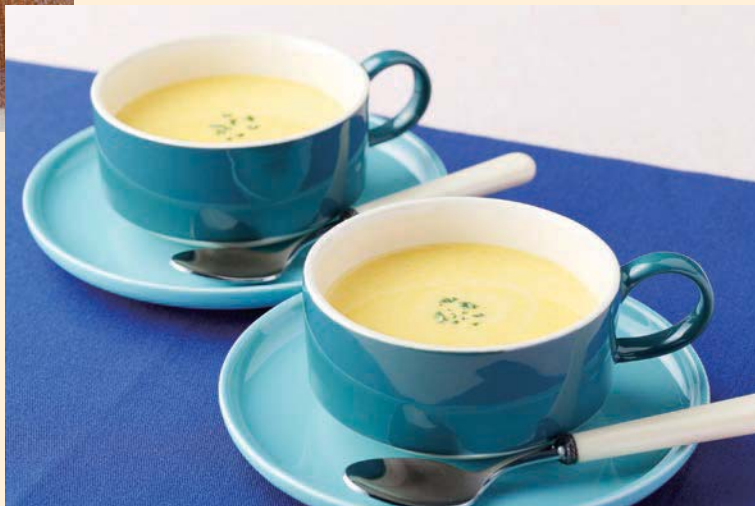


+ オーブン ・ グリル

加熱室に過熱水蒸気を充填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。）



クックパッドの殿堂入りレシピを日立が  
オートメニュー化した 30 品をご紹介します



- 150 塩鮭のみりん漬け。 by ラビー ..... 91
- 151 子供完食☆鮭マヨ 運動会弁当・お弁当にも by ペンペンママ ..... 91
- 152 うま！塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE\_san ..... 92
- 153 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♥♥♥ Mari ♥♥♥ ..... 92
- 154 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいッ ..... 93
- 155 ＊牛肉と玉ねぎの甘辛炒め＊ by まりみい ..... 93
- 156 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ ..... 94
- 157 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい ..... 94
- 158 簡単うまッ！豚とアスパラのバターポン by ねっちゃんっ ..... 95
- 159 ♣豚肉ときゅうりの中華炒め♣ by rie-tin ..... 95
- 160 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる ..... 96
- 161 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★ HumuHumu ★ ..... 96
- 162 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by リョー——こ ..... 97
- 163 めちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん ..... 97
- 164 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん ..... 98
- 165 レンジ蒸し♪椎茸のうま煮☆ごま油風味 by ぷくつとぷくまる ..... 98
- 166 ＊トマトで煮込んだロールキャベツ＊ by 和み mama ..... 99
- 167 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん ..... 99
- 168 カニカマ IN 白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん ..... 100
- 169 心もあつたまる、白菜のあんかけ by taka1129 ..... 100
- 170 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル 105 ..... 101
- 171 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ ..... 101
- 172 超かんたんで美味しいキーマカレー♪ by baggio10 ..... 102
- 173 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アン anne ..... 102
- 174 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx ..... 103
- 175 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記 ..... 103
- 176 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island ..... 104
- 177 ＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊ by annnnn ..... 104
- 178 つくれぽ 6000 感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb ..... 105
- 179 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj ..... 105



# レシピ集

## もくじ

レシピ集の見かたは(→P.89)

**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

加熱のしくみ…………… 82

オートメニューを使ってみよう！

**091** カレー（ポーク&ビーフ）

**手動** リメイク トマトカレードリア

カレー（ポーク&ビーフ）の

リメイク…………… 106

和食オートメニューを使ってみよう！

**180** 焼きとり…………… 107

## 焼き物

### 肉

上手な冷凍保存  
 (フリージング) のコツ…………… 108

**024** ハンバーグ…………… 109

**024** ビーフハンバーグ…………… 109

**025** ハンバーグ（脱脂）…………… 109

**024** ピーマンの肉詰め…………… 110

**026** ローストビーフ…………… 110

**027** 焼き豚…………… 111

**028** 鶏のハーブ焼き…………… 111

**029** 鶏のハーブ焼き（脱脂）…………… 111

**手動** ローストチキン…………… 112

**手動** チキンソテー…………… 112

**030** 鶏の照り焼き…………… 112

**手動** スペアリブ…………… 113

**031** 豚のしょうが焼き…………… 113

**032** ビーフジャーキー…………… 113

### 魚介

**033** 塩ざけ…………… 114

**034** 塩ざけ（減塩）…………… 114

**035** さんまの塩焼き…………… 114

**036** 塩さば…………… 115

**036** さばの塩焼き…………… 115

**037** ぶりの照り焼き…………… 115

**038** あじの開き…………… 116

**039** さけのちゃんちゃん焼き…………… 116

**手動** さけのムニエル…………… 116

**040** さけのホイル焼き…………… 117

**040** えびとほたてのホイル焼き…………… 117

### 野菜

**041** 焼き野菜…………… 117

**041** 野菜のマリネ…………… 118

**042** 焼きいも…………… 118

**042** バークドポテト…………… 118

**手動** トマトのチーズ焼き…………… 118

## グラタン・キッシュ

**043** マカロニグラタン…………… 119

ホワイトソース…………… 119

市販の冷凍グラタン…………… 119

**043** えびのトマトソースグラタン…………… 120

**043** えびのドリア…………… 120

**043** ラザニア…………… 120

**手動** ほうれん草のキッシュ…………… 121





焼き物

グラタン・  
キッシュ

いため物

蒸し物

揚げ物  
(ノンフライ)

煮物

スープ・  
だし・汁物

ゆで物

スイーツ

パン・ピザ

ごはん物・  
麺

セットメニュー・  
2品同時

あたため

和食

## いため物 (油を使わないいため物)

|     |                                          |     |     |                                        |     |
|-----|------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------------|-----|
| 044 | 焼きそば <small>10s</small> .....            | 121 | 052 | なすのみそいため <small>10s</small> .....      | 123 |
| 045 | 明太子の塩こうじ焼きそば <small>10s</small> .....    | 121 | 053 | プルコギ <small>10s</small> .....          | 124 |
| 046 | 焼きうどん <small>10s</small> .....           | 122 | 054 | にらレバいため <small>10s</small> .....       | 124 |
| 047 | チンジャオロウスー <small>10s</small> .....       | 122 | 055 | ゴーヤーチャンプルー <small>10s</small> .....    | 124 |
| 048 | 牛肉とピーマンの塩こうじいため <small>10s</small> ..... | 122 | 056 | ペパロンチーノ風野菜いため <small>10s</small> ..... | 125 |
| 049 | えびの塩こうじいため <small>10s</small> .....      | 123 | 057 | ホイコウロウ <small>10s</small> .....        | 125 |
| 050 | 豚肉とピーマンのみそそば <small>10s</small> .....    | 123 | 058 | えびチリ .....                             | 125 |
| 051 | ほうれん草の塩こうじソテー <small>10s</small> .....   | 123 |     |                                        |     |

## 蒸し物

|     |                                      |     |     |                                      |     |
|-----|--------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------|-----|
| 059 | 茶わん蒸し .....                          | 126 | 066 | 鶏肉の塩こうじ蒸し <small>10s</small> .....   | 129 |
| 手動  | 手作り豆腐 .....                          | 126 | 067 | かぼちゃの塩こうじ蒸し <small>10s</small> ..... | 129 |
| 060 | 肉シューマイ <small>10s</small> .....      | 127 | 068 | 鶏の簡単蒸し <small>10s</small> .....      | 130 |
| 061 | えびシューマイ <small>10s</small> .....     | 127 | 069 | 鶏のアジア風簡単蒸し <small>10s</small> .....  | 130 |
| 062 | 豚肉としょうがの蒸し物 <small>10s</small> ..... | 127 | 070 | 鶏の酒蒸し .....                          | 130 |
| 063 | 蒸し野菜のベーコン巻き <small>10s</small> ..... | 128 |     | 香味ソース .....                          | 130 |
| 063 | 蒸し野菜の油揚げ巻き <small>10s</small> .....  | 128 |     | 梅肉ソース .....                          | 130 |
| 064 | 枝豆 <small>10s</small> .....          | 128 | 071 | あさりの酒蒸し <small>10s</small> .....     | 131 |
| 065 | サラダチキン <small>10s</small> .....      | 129 |     |                                      |     |

## 揚げ物 (ノンフライ)

|     |                     |     |     |                |     |
|-----|---------------------|-----|-----|----------------|-----|
| 072 | 鶏のから揚げ .....        | 131 | 083 | あじフライ .....    | 135 |
| 073 | 鶏のから揚げ (脱脂) .....   | 131 | 083 | いわしフライ .....   | 135 |
| 074 | 鶏のしょうゆから揚げ .....    | 132 | 084 | えびフライ .....    | 135 |
| 075 | 手羽先のから揚げ .....      | 132 | 084 | かきフライ .....    | 135 |
| 076 | 豚のから揚げ .....        | 132 | 085 | ポテトコロッケ .....  | 136 |
| 077 | とんカツ .....          | 133 | 086 | えびの天ぷら .....   | 136 |
| 078 | ヒレカツ .....          | 133 | 087 | 魚介の天ぷら .....   | 136 |
| 079 | チキンカツ .....         | 133 | 088 | 野菜の天ぷら .....   | 136 |
|     | 煎りパン粉の作りかた .....    | 133 | 手動  | かき揚げ .....     | 137 |
| 080 | くしカツ .....          | 134 | 089 | 桜えびのかき揚げ ..... | 137 |
| 081 | ミルフィーユカツ .....      | 134 | 090 | チキン南蛮 .....    | 137 |
| 082 | 鶏ささみ梅肉フライ .....     | 134 | 手動  | 春巻き .....      | 138 |
| 081 | チーズ入りミルフィーユカツ ..... | 134 |     |                |     |



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

|     |                              |     |     |                         |     |
|-----|------------------------------|-----|-----|-------------------------|-----|
| 092 | ロールキャベツ                      | 138 | 103 | さばのみそ煮                  | 144 |
| 093 | ぶり大根                         | 138 | 104 | いもたこ                    | 144 |
| 094 | 煮込みハンバーグ                     | 139 | 105 | 筑前煮                     | 144 |
| 095 | 豚の角煮                         | 139 | 106 | かぼちゃの含め煮                | 145 |
| 096 | ビーフシチュー                      | 140 | 手動  | リメイク かぼちゃのパウンドケーキ       | 145 |
| 096 | ポークシチュー                      | 140 |     | かぼちゃの含め煮のリメイク           |     |
| 手動  | おでん                          | 140 | 107 | 里いもの含め煮                 | 145 |
| 097 | 肉じゃが                         | 141 | 108 | ふろふき大根 10 <sub>9</sub>  | 145 |
| 098 | マーボーなす 10 <sub>9</sub>       | 141 | 109 | 切り干し大根                  | 146 |
| 099 | かれいの煮つけ                      | 141 | 110 | きんぴらごぼう 10 <sub>9</sub> | 146 |
| 100 | 簡単肉じゃが                       | 142 | 111 | ひじきの煮物                  | 146 |
| 100 | かぼちゃの煮物                      | 142 | 112 | ラタトゥイユ                  | 147 |
| 100 | 里いもの煮物                       | 142 | 手動  | リメイク 野菜のツナスープパスタ        | 147 |
| 101 | きんめだいの煮つけ                    | 142 |     | ラタトゥイユのリメイク             |     |
| 102 | 肉豆腐 10 <sub>9</sub>          | 143 | 手動  | リメイク 野菜のリゾット            | 147 |
| 102 | なすの煮びたし 10 <sub>9</sub>      | 143 |     | ラタトゥイユのリメイク             |     |
| 102 | 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 10 <sub>9</sub> | 143 | 手動  | 黒豆                      | 147 |

## スープ・だし・汁物

|     |                        |     |     |         |     |
|-----|------------------------|-----|-----|---------|-----|
| 手動  | クラムチャウダー               | 148 | 114 | とん汁     | 149 |
| 手動  | ミネストローネ                | 148 | 115 | かつお昆布だし | 149 |
| 113 | トムヤムクン 10 <sub>9</sub> | 149 | 115 | 煮干し昆布だし | 149 |

## ゆで物

|     |                            |     |     |                          |     |
|-----|----------------------------|-----|-----|--------------------------|-----|
| 012 | ほうれん草のおひたし 10 <sub>9</sub> | 150 | 013 | 酢ごぼう 10 <sub>9</sub>     | 151 |
| 012 | 野菜サラダ 10 <sub>9</sub>      | 150 | 013 | ポテトサラダ 10 <sub>9</sub>   | 151 |
| 012 | もやしのナムル 10 <sub>9</sub>    | 150 | 013 | イタリアンサラダ 10 <sub>9</sub> | 151 |
| 012 | キャベツの酢漬け 10 <sub>9</sub>   | 150 |     |                          |     |

## スイーツ

|     |                      |     |     |                |     |
|-----|----------------------|-----|-----|----------------|-----|
| 116 | スポンジケーキ (デコレーションケーキ) | 152 | 118 | ココアシフォンケーキ     | 159 |
| 手動  | チーズケーキ               | 154 | 118 | 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ | 159 |
| 手動  | スフレチーズケーキ            | 154 | 119 | カップケーキ         | 160 |
| 117 | ガトーショコラ              | 155 | 120 | シフォンカップケーキ     | 160 |
| 手動  | ロールケーキ (プレーン)        | 156 | 121 | ショコラカップケーキ     | 161 |
| 手動  | 抹茶ロールケーキ             | 156 | 122 | カップケーキサレ       | 161 |
| 手動  | アップルパイ               | 157 | 123 | パウンドケーキ (プレーン) | 162 |
| 手動  | りんごのプリザーブ            | 157 | 123 | チョコバナナパウンドケーキ  | 163 |
| 118 | シフォンケーキ (プレーン)       | 158 | 手動  | マドレーヌ          | 163 |
| 118 | カプチーノシフォンケーキ         | 159 | 手動  | マフィン           | 163 |



焼き物

グラタン・  
キッシュ

いため物

蒸し物

揚げ物  
(フライ)

煮物

スープ・  
だし・汁物

ゆで物

スイーツ

パン・ピザ

ごはん物・  
麺

セットメニュー・  
2品同時

あたため

和食

## スイーツ

|     |            |     |     |                        |     |
|-----|------------|-----|-----|------------------------|-----|
| 手動  | ブラウニー      | 164 | 128 | かぼちゃプリン                | 170 |
| 124 | 焼きドーナツ     | 165 | 手動  | プリン                    | 170 |
| 125 | スイートポテト    | 165 | 129 | コーヒーゼリー <sup>10分</sup> | 171 |
| 126 | 型抜きクッキー    | 166 | 129 | レモンゼリー <sup>10分</sup>  | 171 |
| 126 | 絞り出しクッキー   | 167 | 130 | ちんすこう                  | 171 |
| 126 | アーモンドクッキー  | 167 | 手動  | 焼きりんご                  | 171 |
| 126 | スノークッキー    | 167 | 手動  | いそベ巻き                  | 172 |
| 127 | シュークリーム    | 168 | 手動  | フルーツ大福                 | 172 |
|     | カスタードクリーム  | 168 | 131 | お汁粉                    | 172 |
| 127 | エクレア       | 169 | 手動  | プチパイ                   | 173 |
| 手動  | ココアマカロン    | 169 | 手動  | いちごジャム                 | 173 |
|     | 塩キャラメルクリーム | 169 | 手動  | マーマレードジャム              | 173 |
| 128 | 柔らかプリン     | 170 |     |                        |     |

## パン・ピザ

### パン

|        |                   |     |     |             |     |
|--------|-------------------|-----|-----|-------------|-----|
| 132・手動 | トースト (裏返し)        | 174 | 134 | ベーコンエピ      | 179 |
| 手動     | スチームトースト (裏返し)    | 175 | 手動  | メロンパン       | 180 |
| 手動     | 簡単肉まん             | 175 | 手動  | シュトーレン      | 181 |
| 133    | バターロール (ロールパン)    | 176 | 手動  | フォカッチャ      | 181 |
| 手動     | 山形食パン             | 177 | 135 | 簡単パン        | 182 |
| 134    | フランスパン (バタール・クーペ) | 178 | 135 | 簡単レーズンパン    | 182 |
| 134    | ブール               | 179 | 135 | 簡単あんパン      | 183 |
| 134    | シャンピニオン           | 179 | 135 | 油で揚げないカレーパン | 183 |

### ピザ

|     |         |     |    |           |     |
|-----|---------|-----|----|-----------|-----|
| 136 | クリスピーピザ | 184 | 手動 | ピザ (パン生地) | 185 |
|     | 市販のピザ   | 184 | 手動 | シーフードピザ   | 185 |

## ごはん物・麺

### ごはん物

|    |          |     |    |          |     |
|----|----------|-----|----|----------|-----|
| 手動 | 炊飯 (ごはん) | 186 | 手動 | 赤飯 (おこわ) | 187 |
| 手動 | 五穀ごはん    | 186 | 手動 | 山菜おこわ    | 187 |

### 麺

|     |                          |     |     |                           |     |
|-----|--------------------------|-----|-----|---------------------------|-----|
| 137 | かぼちゃのほうとう <sup>10分</sup> | 188 | 140 | きのこのスープパスタ <sup>10分</sup> | 189 |
| 138 | カルボナーラ <sup>10分</sup>    | 188 | 141 | トマトのスープパスタ <sup>10分</sup> | 189 |
| 139 | ペペロンチーノ <sup>10分</sup>   | 189 |     |                           |     |





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

## セットメニュー・2品同時

### おかずセット

|     |             |     |     |            |     |
|-----|-------------|-----|-----|------------|-----|
| 142 | 鶏の照り焼きセット   | 190 | 146 | ぶりの照り焼きセット | 191 |
| 143 | 塩さばセット      | 190 | 147 | 鶏のから揚げセット  | 191 |
| 144 | あじフライセット    | 190 | 148 | メンチカツセット   | 191 |
| 145 | ピーマンの肉詰めセット | 191 |     | おかずセットの副菜  | 192 |

### 朝食セット

|     |             |     |     |          |     |
|-----|-------------|-----|-----|----------|-----|
| 149 | トーストセット     | 194 | 149 | アップルトースト | 194 |
| 149 | トースト (プレーン) | 194 | 149 | ピザトースト   | 194 |
| 149 | フレンチトースト    | 194 |     | 朝食セットの副菜 | 195 |

### 2品同時オープン

|    |                 |     |    |            |     |
|----|-----------------|-----|----|------------|-----|
| 手動 | 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き | 196 | 手動 | マフィン&プチパイ  | 196 |
| 手動 | さけムニエル&焼き野菜     | 196 | 手動 | ブラウニー&プチパイ | 196 |

## あたため

|     |                                                    |     |     |                                                          |     |
|-----|----------------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------------------------------|-----|
| 001 | おかずのあたため<br>カレー・丼物の具<br>(アルミパックのレトルト食品)            | 197 | 007 | 揚げ物のあたため                                                 | 198 |
| 002 | ごはんのあたため                                           | 197 | 008 | パンのあたため                                                  | 198 |
| 003 | 飲み物・牛乳のあたため<br>(牛乳・お茶・コーヒー)                        | 197 | 009 | 総菜パンのあたため<br>(カレーパンのあたため、<br>ソーセージパンのあたため、<br>ピザパンのあたため) | 198 |
| 006 | 中華まんのあたため                                          | 197 | 011 | あたため (温度設定)<br>(チョコレート、ベビーフード、<br>バター)                   | 198 |
| 004 | 酒かんのあたため                                           | 197 |     |                                                          |     |
| 005 | スチームあたため<br>(ごはんのあたため (スチーム))<br>(お総菜のあたため (スチーム)) | 197 |     |                                                          |     |

## 和食

199~208

|           |     |
|-----------|-----|
| 和食メニューもくじ | 199 |
|-----------|-----|

# レシピ集の見かた

調理分類

## 焼き物〔肉〕

メニュー番号

オート  
024 ハンバーグ

オートメニューまたは  
手動調理の主な加熱で使  
用する付属品  
(→P.20)

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

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。



盛りつけは一例です

| 加熱時間の目安            |               | 使用付属品              |               |
|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
| 約 25 分             |               | 黒血 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)         |               |
| ① 玉ねぎ (みじん切り)      | 100g          | ① 玉ねぎ (みじん切り)      | 100g          |
| ② バター              | 15g           | ② バター              | 15g           |
| ③ 合びき肉             | 300g          | ③ 合びき肉             | 300g          |
| ④ パン粉              | カップ ¾ (約 30g) | ④ パン粉              | カップ ¾ (約 30g) |
| ⑤ 牛乳               | 大さじ 3         | ⑤ 牛乳               | 大さじ 3         |
| ⑥ 卵 (溶きほぐす) ※ 1    | 1 個           | ⑥ 卵 (溶きほぐす) ※ 1    | 1 個           |
| ⑦ 塩                | 小さじ ½ 弱       | ⑦ 塩                | 小さじ ½ 弱       |
| ⑧ こしょう、ナツメグ        | 各少々           | ⑧ こしょう、ナツメグ        | 各少々           |
| ⑨ トマトケチャップ、ウスターソース | 各適量           | ⑨ トマトケチャップ、ウスターソース | 各適量           |

### 作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れ、レンジ (600W) 約 2 分 30 秒 (→P.45~47) で加熱する。
- ② あら熱を取り、③を加えてよく混ぜ、4 等分する。
- ③ 手にサラダ油 (分量外) をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ 1.5 ~ 2cm の小判型にして中央をくぼませる。
- ④ アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒血に③を並べ、中段に入れて 024 ハンバーグ →P.41 で加熱する。
- ⑤ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

作りかたで使用する  
調理メニューの使いかた

オートメニュー名

オートメニュー選択後、  
を押してスタート  
する。

応用メニュー番号 (青色)  
(例) 024「ビーフハンバーグ」は  
024「ハンバーグ」の応用

応用  
024 ビーフハンバーグ

手動レシピの場合  
(例) プリン

| 手動            |  | 使用付属品    |          |
|---------------|--|----------|----------|
| 過熱水蒸気<br>オープン |  | 黒血 中段    | テーブルプレート |
| 140℃          |  |          |          |
| 21 ~ 32 分     |  | 給水タンク 満水 |          |

手動調理の主な加熱方法

カロリーカット値表示  
(脱脂メニューのみ表示)  
(例) 025「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) を基準としています。
- 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、  は手動調理を示し  
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

グラタン・  
キッシュ

いため物

蒸し物

揚げ物  
(フライ)

煮物

スープ・  
だし・汁物

ゆで物

スイーツ

パン・ピザ

ごはん物・  
麺

セットメニュー・  
2品同時

あたため

和食



クックパッドの殿堂入りレシピ 30 品を日立がオートメニュー化しました。  
鍋やフライパンを使わず、電子レンジで手早く調理できます。

※クックパッドに掲載されているレシピを電子レンジを使用して調理できるよう調整していますので、元レシピの仕上がり、調味料の量が異なる場合があります。

## クックパッド殿堂入り レシピオートメニュー

クックパッドの殿堂入りレシピオートメニュー  
レシピは、メニュー選択画面でメニュー名の  
前にロゴマークが表示されます。

例：クックパッド殿堂入りレシピオート  
メニューを選んだ場合

|     |                |
|-----|----------------|
| 149 | トーストセット        |
| 150 | 塩鯖のみりん漬。 by ラビ |
| 151 | 子供完食☆鯖マヨ 運動会弁  |
| 152 | うま！塩さばの♪ごまマヨ   |

ロゴマーク

## 耐熱ボウル

レシピ集掲載の耐熱ボウルは直径約25cm(内径約22.5cm)、  
深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルを推奨していますが、  
一部のクックパッド殿堂入りレシピオートメニューのみ耐熱  
プラスチックボウルに対応しています。

耐熱プラスチックボウルは、耐熱温度と「使える容器・使え  
ない容器」(→P.19)をよくご確認の上、ご使用ください。



耐熱プラスチックボウル  
参考画像

### ● 耐熱ボウルを選択する

下記手順で耐熱ボウルを選択できます。

173◎簡単！かぶの挽肉トロトロあ  
174◎簡単おいしい！トマト缶でミ  
175◎ミキサー不要☆簡単！牛乳で  
176◎大好き！♡クラムチャウダー

ダイヤルを回してメニューを選択

176 大好き！♡クラムチャウダー♡  
耐熱ボウルを選んでください  
ガラス プラスチック

使用する耐熱ボウルを選択し決定を  
押す

176 by Blue-Island (ガラスボウ  
レンジ  
強  
中  
弱  
テーブルプレート

耐熱ボウルを選択すると、レシピ名  
の後ろに選んだ耐熱ボウルの種類  
が表示されます

### クックパッド殿堂入りレシピオートメニューのコツ

#### ■ 落としがたはラップを使用する

ラップでなるべく食材に密着させ、すき間を作らないようにします。  
すき間が多いと、赤外線センサーの認識がズレやすくなります。  
ラップの端はボウルの内側側面に沿うように密着させます。

#### ■ ラップは

耐熱温度 140℃以上の物を使います。

#### ■ いため物の容器は

少し深めの陶磁器や耐熱皿を使います。



オート  
150

# 塩鮭のみりん漬け。 by ラビー



## 作りかた

- ① 給水タンクは満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 塩鮭は半分に切る。
- ③ ポリ袋（市販）に合わせた④と②を入れ、ときどき②を返しなが、冷蔵室で2時間ほど下味をつけ、キッチンペーパーでかるく汁けをふき取る。
- ④ 焼網に③の盛りつけたときに上になる方を上にして、塩鮭のみりん漬け。by ラビーのコツを参照して並べる。
- ⑤ ④をテーブルプレートに置き **150 塩鮭のみりん漬け。by ラビー** (→P.41) で加熱する。

## 加熱時間の目安

約 19 分

## 1 回に作れる分量

2 ～ 4 人分

## 使用付属品



焼網  
テーブルプレート



給水タンク 満水

## 材料

2人分

塩鮭の切り身  
(1 切れ約 80 g のもの)

2 切れ

④ みりん  
しょうゆ

大さじ 4  
小さじ 1

## 塩鮭のみりん漬け。by ラビーのコツ

- 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、静かに開けて下さい。
- 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。
- 切り身を半分に切らずに焼く場合は  
作りかた②で半分に切らずに下ごしらえし、  
コツの並べ方を参照して加熱します。
- 並べかたは

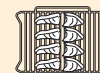
2 人分



3 人分



4 人分



オート  
151

# 子供完食☆鮭マヨ 運動会弁当・お弁当にも by ペンペンママ



## 作りかた

- ① 給水タンクは満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 生鮭は塩をふり、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 焼網に皮面を上にして②を並べ、テーブルプレートの中央に置き **151 子供完食☆鮭マヨ 運動会弁当・お弁当にも by ペンペンママ** (→P.41) で加熱する。
- ④ 加熱後、器に入れ④を加えて混ぜ合わせる。

## 加熱時間の目安

約 15 分

## 1 回に作れる分量

1 ～ 4 人分

## 使用付属品



焼網  
テーブルプレート



給水タンク 満水

## 材料

2人分

生鮭  
(1 切れ約 100 g、  
4 等分に切る)

2 切れ

塩

小さじ 1/2

片栗粉

大さじ 1

マヨネーズ

大さじ 3

④

砂糖

小さじ 1 1/2

酢

小さじ 1 弱

オイスターソース

小さじ 1

## 子供完食☆鮭マヨ 運動会弁当・お弁当にも by ペンペンママのコツ

焼網に並べるときは  
2 切れ 縦に 2 個、横に 4 個  
4 切れ 縦に 4 個、横に 4 個  
で皮面を上にして並べます。



# うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE\_san



## 加熱時間の目安

約 15 分

## 1 回に作れる分量

2 ～ 4 人分

## 使用付属品



焼網  
テーブルプレート



給水タンク 満水

## 材料

4人分

塩さば  
(1切れ約 100g のもの)

4 切れ

すりごま

大さじ 2

マヨネーズ

大さじ 1

酒

大さじ 1

④ しょうゆ

小さじ 1

砂糖

小さじ 2

にんにく (すりおろす)

小さじ 1

レモン汁

小さじ 1

⑤ こしょう

少々

⑥ ごま油

少々

## 作りかた

- 耐熱容器に④を入れて混ぜ「レンジ200W」約3分(→P.45～47)で加熱し、⑥を加えて混ぜる。
- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- さばの水けを切り、焼網に盛り付けたときに上になる方を上にしてうま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE\_san のコツを参照して並べる。
- ③をテーブルプレートに置き「152 うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE\_san」(→P.41)で加熱する。
- 加熱後、①をからめて皿に盛る。

## うま！ 塩さばの♪ごまマヨ焼き by TAKE\_san 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、静かに開けて下さい。
- 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

2 人分



3 人分



4 人分



# ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♥♥♥ Mari ♥♥♥



## 加熱時間の目安

約 7 分

## 1 回に作れる分量

1 ～ 2 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料

2人分

豚バラ肉  
(ひとくち大に切る)

150g

キャベツ  
(ひとくち大に切る)

200g

ごま油

大さじ 1

みそ

大さじ 1½

④ 砂糖

大さじ 1½

酒

小さじ 1

みりん

小さじ 1

白ごま

適量

## 作りかた

- ポリ袋(市販)にキャベツとごま油を入れ混ぜ合わせる。
- 深さのある平皿に豚肉を並べ、合わせた④を回しかける。その上にポリ袋から出した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「153 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♥♥♥ Mari ♥♥♥」(→P.40)で加熱する。加熱後、かき混ぜ白ごまをふる。

# ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいッ



## 加熱時間の目安

約 7 分

## 1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料              | 2人分   |
|-----------------|-------|
| 豚薄切り肉 (細切り)     | 200g  |
| 春キャベツ (太めのせん切り) | 100g  |
| 粗挽き黒こしょう        | 適量    |
| 塩、こしょう          | 各少々   |
| ニラ (みじん切り)      | 20g   |
| 酒               | 大さじ 4 |
| ④ レモン汁          | 大さじ 1 |
| ④ 塩             | 小さじ 1 |
| にんにく (みじん切り)    | 1 片   |
| ごま油             | 大さじ 1 |

## 作りかた

- ① 春キャベツは皿に盛っておく。
- ② ポリ袋 (市販) に豚肉と合わせた④を入れ、よく揉んで冷蔵庫で 30 分程度なじませる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き  
154 ニラ入り塩だれの豚こま炒めと春キャベツ☆ by ちいッ (→P.40) で加熱する。  
加熱後かき混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ ①の上に③をかけて、粗挽き黒こしょうをふる。

# ✿牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✿ by まりみい



## 加熱時間の目安

約 7 分

## 1 回に作れる分量

1 ~ 3 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料               | 2人分     |
|------------------|---------|
| 牛薄切り肉 (ひとくち大に切る) | 150g    |
| 玉ねぎ (くし形切り)      | 100g    |
| しょうゆ             | 大さじ ½   |
| ④ 酒              | 大さじ ½   |
| ④ にんにく (すりおろす)   | 適量      |
| サラダ油             | 小さじ 2   |
| しょうゆ             | 大さじ 1   |
| ⑥ 酒              | 小さじ 1   |
| ⑥ みりん            | 小さじ 1   |
| 砂糖               | 大さじ 1 ½ |

## 作りかた

- ① ポリ袋 (市販) に牛肉と④を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で 30 分寝かせる。
- ② 深さのある平皿に牛肉を並べ、合わせた⑥を回しかける。その上に玉ねぎを広げて、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 155 ✿牛肉と玉ねぎの甘辛炒め✿ by まりみい (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。



オート 156 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ



加熱時間の目安

約 8 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



テーブルプレート

| 材料                 | 2人分    |
|--------------------|--------|
| 豚バラ薄切り肉 (5cm 幅に切る) | 200g   |
| れんこん               | 150g   |
| 酒                  | 大さじ 1  |
| 片栗粉                | 大さじ 1  |
| しょうゆ               | 大さじ 1½ |
| 砂糖                 | 大さじ 1½ |
| 酒                  | 大さじ 1½ |
| ④ みりん              | 大さじ 1½ |
| 酢                  | 大さじ 1½ |
| ごま油                | 大さじ ½  |
| 七味唐辛子              | 適量     |

作りかた

- ① れんこんは皮をむいて 4 等分に切り、7mm 幅に切って酢水（分量外）にさらして 10 分おく。
- ② ポリ袋に豚肉と酒を入れ、よくもみ込み、片栗粉をまぶす。
- ③ 深さのある平皿に②、水洗いしてかるく水けをきった①の順に広げ、混ぜ合わせた④を加えてかるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き  
156 ご飯がススム♡豚バラとレンコンの甘酢炒め by あやびよこ (→P.40) で加熱する。  
加熱後、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

七味唐辛子はあとからかけても良いでしょう。

オート 157 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい



加熱時間の目安

約 5 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



テーブルプレート

| 材料                 | 2人分   |
|--------------------|-------|
| キャベツ (ひとくち大に切る)    | 150g  |
| しめじ                | 100g  |
| にんじん (1mm 厚さの短冊切り) | 50g   |
| ポン酢しょうゆ            | 大さじ 1 |
| ④ しょうゆ             | 大さじ 1 |
| マヨネーズ              | 大さじ 1 |
| こしょう               | 少々    |

作りかた

- ① 深さのある平皿に、にんじん、しめじ、キャベツの順に広げ、かるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き  
157 キャベツとしめじのマヨポン炒め♡ by えりじい (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、混ぜ合わせた④を加えてかき混ぜる。



# 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ



## 加熱時間の目安

約 7 分

## 1 回に作れる分量

2 ～ 4 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料

2人分

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 豚小間肉（薄切り、ひとくち大に切る）     | 300g  |
| 小麦粉（薄力粉）               | 大さじ 1 |
| バター（またはマーガリン）（5mm角に切る） | 大さじ 1 |
| 酒                      | 大さじ ½ |
| ④ にんにく（すりおろす）          | 1 片   |
| アスパラガス（5cm 幅に切る）       | 100g  |
| しめじ（小房に分ける）            | 70g   |
| ポン酢                    | 大さじ 2 |
| 黒こしょう                  | 適量    |

## 作りかた

- ① 豚肉に、合わせた④をもみ込み、小麦粉を薄くまぶす。
- ② ポリ袋（市販）に①とアスパラガス、しめじ、ポン酢を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にバターを散らし、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き  
158 簡単うまッ！豚とアスパラのバタポン by ねっちゃんっ (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜ黒こしょうをふる。

# ✦ 豚肉ときゅうりの中華炒め ✦ by rie-tin



## 加熱時間の目安

約 6 分

## 1 回に作れる分量

2 ～ 4 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料

2人分

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 豚肉（薄切り、ひとくち大に切る） | 120g        |
| 塩、こしょう           | 各少々         |
| きゅうり             | 2 本（約 200g） |
| 塩                | 少々          |
| しょうが（すりおろす）      | 1 かけ        |
| 酒                | 大さじ ½       |
| ④ 鶏がらスープの素（顆粒）   | 小さじ 1       |
| しょうゆ             | 小さじ ½       |
| ごま油              | 小さじ 1       |
| 白ごま              | 適量          |

## 作りかた

- ① きゅうりの皮を縦じまにむいて、縦半分に切り、6 ～ 7mm 幅の斜め切りし、塩をふってしばらくおき、水けを取る。
- ② 豚肉は、塩、こしょうで下味をつけ、合わせた④を混ぜ合わせておく。
- ③ 深さのある平皿に②、①の順に広げ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き 159 ✦ 豚肉ときゅうりの中華炒め ✦ by rie-tin (→P.40) で加熱する。加熱後、ごま油をかけてかき混ぜ、白ごまをふる。

# ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる



## 加熱時間の目安

約 4 分

## 1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料                      | 2人分   |
|-------------------------|-------|
| ほうれん草<br>(6 ~ 8cm 幅に切る) | 200g  |
| にんにく (みじん切り)            | 1 片   |
| ベーコン<br>(2cm 幅に切る)      | 60g   |
| バター<br>(5mm 角に切る)       | 大さじ 1 |
| 白ワイン (または酒)             | 大さじ ½ |
| ④ しょうゆ                  | 小さじ 1 |
| 塩、こしょう                  | 各少々   |

## 作りかた

- ① ポリ袋 (市販) にほうれん草、ベーコン、にんにくを合わせた④を入れかるく混ぜ合わせる。
- ② 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を広げ、その上にバターを散らし、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  
160 ほうれん草のベーコンバター炒め by ろっくる (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

# 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★ HumuHumu ★



## 加熱時間の目安

約 7 分

## 1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料                 | 2人分             |
|--------------------|-----------------|
| 鶏むね肉<br>(皮なし、細切り)  | 180g            |
| 塩                  | 小さじ ½           |
| こしょう               | 少々              |
| 片栗粉                | 小さじ ½           |
| ピーマン (種を取り、縦に細切り)  | 4 個<br>(約 120g) |
| しょうゆ               | 小さじ ½           |
| 酒                  | 小さじ 1           |
| ④ 鶏がらスープの素<br>(顆粒) | 小さじ ½           |
| しょうゆ               | 小さじ ½           |
| ⑤ 鶏がらスープの素<br>(顆粒) | 小さじ ½           |

## 作りかた

- ① 鶏肉は塩、こしょうをし、片栗粉をまぶし、合わせた④を加え混ぜ合わせ、ピーマンは合わせた⑤を加え混ぜ合わせておく。
- ② 深さのある平皿に鶏肉を広げ、その上にピーマンを広げ、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  
161 簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め by ★ HumuHumu ★ (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。



# めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by リョー——こ



## 加熱時間の目安

約 10 分

## 1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料                 | 2人分            |
|--------------------|----------------|
| 豚こま肉               | 150g           |
| 木綿豆腐               | 1丁<br>(約 300g) |
| 玉ねぎ<br>(8 mm幅の薄切り) | 200g           |
| ④ めんつゆ(2 倍希釈)      | カップ 1/2        |
| ④ 水                | カップ 1/2        |
| しょうが(すりおろす)        | 小さじ 2          |

## 作りかた

- 豆腐は 10 等分する。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに玉ねぎ、豚肉、豆腐の順に入れ、合わせた④を加え、ラップで落としふた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き  
162 めんつゆだけで♪簡単すぎるお手軽肉豆腐 by リョー——こ(→P.40)で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

# めっちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん



## 加熱時間の目安

約 18 分

## 1 回に作れる分量

2 ~ 3 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料                     | 2人分     |
|------------------------|---------|
| 牛切り落とし肉                | 150g    |
| ごぼう(ささがきにし、<br>酢水につける) | 150g    |
| ④ しょうゆ、みりん             | 各大さじ 2  |
| ④ 酒、砂糖                 | 各大さじ 2  |
| だし汁                    | カップ 1/4 |
| 小ねぎ(きざむ)、<br>七味唐辛子     | 各適量     |

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ボウルにごぼうを入れ、その上に牛肉を広げ、合わせた④を加える。
- ①にラップで落としふた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き  
163 めっちゃウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮 by まんまるまうちゃん(→P.40)で加熱しかき混ぜる。
- 器に盛り付け、お好みで小ねぎ、七味唐辛子をかける。

# オート 164 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん



## 作りかた

- ① 牛肉は⑧を加え和えておく。④の材料は混ぜ合わせておく。
- ② エリンギ、ニラ、玉ねぎ、にんじんは③を加えて混ぜておく。
- ③ 春雨を大きくて深めの耐熱ボウルに入れ、その上に②を置き、②の上に①を薄く広げ、④を回しかける。
- ④ ラップで落としがた (→ P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き 164 簡単なのに本格的♪チャプチェ by ぺくちん (→ P.40) で加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

## 加熱時間の目安

約 10 分

## 1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料                    | 4人分     |
|-----------------------|---------|
| 韓国春雨 (乾燥のまま 5cm 幅に切る) | 100g    |
| 牛肉 (細切り)              | 100g    |
| エリンギ (せん切り)           | 80g     |
| ニラ (5cm 幅に切る)         | 80g     |
| 玉ねぎ (せん切り)            | 100g    |
| にんじん (せん切り)           | 80g     |
| しょうゆ                  | 大さじ 3   |
| 砂糖                    | 大さじ 1   |
| ④ みりん                 | 大さじ 2   |
| 塩                     | 小さじ 1/3 |
| 水                     | 70 mL   |
| しょうゆ                  | 大さじ 1   |
| 砂糖                    | 小さじ 2   |
| ⑧ にんにく (すりおろす)        | 1 片     |
| ごま油                   | 小さじ 1   |
| 白ごま                   | 小さじ 1   |
| ③ ごま油                 | 大さじ 1   |
| 塩                     | 小さじ 1   |

# オート 165 レンジ蒸し♪椎茸のうま煮☆ごま油風味 by ぷくっとぷくまる



## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルにしいたけと④を入れてかき混ぜ、ラップで落としがた (→ P.90) をする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き 165 レンジ蒸し♪椎茸のうま煮☆ごま油風味 by ぷくっとぷくまる (→ P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## 加熱時間の目安

約 5 分

## 1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料                    | 2人分     |
|-----------------------|---------|
| 生しいたけ (石づきを取り、4 つに切る) | 110 g   |
| しょうゆ                  | 大さじ 1   |
| 酒                     | 小さじ 1   |
| ④ みりん                 | 小さじ 1   |
| 砂糖                    | 小さじ 1   |
| ごま油                   | 大さじ 1/2 |

## レンジ蒸し♪椎茸のうま煮☆ごま油風味 by ぷくっとぷくまるのコツ

生しいたけは  
大きいものは 6 ~ 10 個に切ります。



# \* トマトで煮込んだロールキャベツ \* by 和み mama



## 作りかた

- ① キャベツは芯の部分を削ぎ取る。芯の側と葉先を交互に重ねてラップで包み [012 下ゆで葉・果菜](#) (→P.38、39) で加熱し、水けを切り冷ましておく。
- ② 耐熱容器に玉ねぎを入れ、ふんわりとラップをし [レンジ500W](#) [約1分](#) (→P.45～47) で加熱し、冷ましておく。
- ③ ボウルに合いびき肉、②、④を加えて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③を8等分にし、広げた①の葉にのせてきつく巻いていく。形が崩れないように楊枝で止める。
- ⑤ 大きくて深めの耐熱ボウルに、④を並べ、合わせた⑥を加え、ラップで落としがた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き [166 \\* トマトで煮込んだロールキャベツ \\* by 和み mama](#) (→P.40) で加熱する。
- ⑥ 加熱後、楊枝を外して器に盛り、ドライパセリをふる。

## 加熱時間の目安

約 23 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

4人分

|             |                  |
|-------------|------------------|
| キャベツ        | 8 枚<br>(約 500g)  |
| 合いびき肉       | 300g             |
| 玉ねぎ (みじん切り) | ½ 個<br>(約 100g)  |
| パン粉         | ½ カップ<br>(約 20g) |
| ④ 卵         | 1 個              |
| 塩、こしょう      | 各少々              |
| 水           | カップ 1            |
| カットトマト      | 400g             |
| ⑥ 顆粒コンソメ    | 大さじ 1½           |
| トマトケチャップ    | 大さじ 4            |
| 塩、こしょう      | 各少々              |
| ドライパセリ      | 少々               |

# 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん



## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルに糸こんにゃく、にんじん、じゃがいも、牛肉、玉ねぎの順に入れ、合わせた②を加える。
- ② ラップで落としがた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き [167 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん](#) (→P.41) で加熱する。
- ③ 加熱後、かるくかき混ぜてから約 20 分おき、味をしみ込ませる。

## 加熱時間の目安

約 25 分

## 1 回に作れる分量

2 ～ 3 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料

3人分

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 牛バラ薄切り肉<br>(ひとくち大に切る) | 150g  |
| じゃがいも<br>(3cm 角に切る)   | 540g  |
| 玉ねぎ<br>(2cm 幅に切る)     | 200g  |
| にんじん<br>(2cm 幅に切る)    | 50g   |
| 糸こんにゃく                | 100g  |
| しょうゆ                  | 大さじ 6 |
| ④ 砂糖                  | 大さじ 6 |
| 酒                     | 大さじ 3 |
| だし汁                   | カップ ½ |





加熱時間の目安

約 7 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



テーブルプレート

| 材料               | 2人分             |
|------------------|-----------------|
| 白菜               | 4 枚<br>(約 400g) |
| かにかまぼこ<br>(ほぐす)  | 4 本             |
| 木綿豆腐             | ½ 丁<br>(約 150g) |
| 水                | 50mL            |
| 鶏がらスープの素<br>(顆粒) | 小さじ 1           |
| ④ 塩              | 小さじ ½           |
| しょうゆ             | 小さじ 1           |
| ごま油              | 大さじ ½           |
| ⑤ 片栗粉            | 小さじ 2           |
| 水                | 小さじ 2           |

作りかた

- 白菜は葉と芯に分け、ひとくち大のそぎ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ボウルに①の芯、かにかまぼこ、①の葉の順に入れ、その上に木綿豆腐を手で大きめに崩し入れる。
- ②に合わせた④を加え、ラップで落としふた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き [168 カニカマ IN 白菜と豆腐のトロトロ旨煮 by まゆみ母ちゃん](#) (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜて、とろみをつける。



加熱時間の目安

約 15 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



テーブルプレート

| 材料                    | 2人分             |
|-----------------------|-----------------|
| 白菜 (せん切り)             | 4 枚<br>(約 400g) |
| にんじん<br>(2mm 幅の輪切り)   | 40g             |
| 豚バラ薄切り肉<br>(ひとくち大に切る) | 100g            |
| ほうれん草                 | 50g             |
| 玉ねぎ (薄切り)             | ¼ 個<br>(約 50g)  |
| しょうゆ                  | 大さじ 2           |
| 酒                     | 大さじ 1           |
| ④ みりん                 | 大さじ 1           |
| しょうが(みじん切り)           | ½ 片             |
| 水                     | 200mL           |
| ⑤ 片栗粉                 | 大さじ 2           |
| 水                     | 大さじ 2           |

作りかた

- ほうれん草は洗って水けを切らずに葉先と根本を交互にしてラップでぴったりと包む。[レンジ600W 約 40 秒](#) (→P.45~47) で加熱し、水にとってアク抜きと色止めをしてひとくち大に切る。
- 大きくて深めの耐熱ボウルににんじん、玉ねぎ、豚肉、①、白菜の順に入れ、合わせた④を加える。
- ラップで落としふた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き [169 心もあったまる、白菜のあんかけ by taka1129](#) (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

オート  
170

## 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル 105



### 加熱時間の目安

約 12 分

### 1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 材料

2人分

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| 大根                          | 300g   |
| 白菜 (縦半分にし、<br>2 ~ 3cm 幅に切る) | 300g   |
| 酒                           | 大さじ 2  |
| 和風だしの素                      | 大さじ ½  |
| 砂糖                          | 大さじ 2  |
| ④ しょうゆ                      | 大さじ 1  |
| 水                           | 80mL   |
| みそ                          | 大さじ 1½ |
| みりん                         | 大さじ 1  |

### 作りかた

- ① 大根は皮をむき、2mm 幅の半月切りにし、水にさらしておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルに①、白菜の順に入れ、合わせた④を加える。
- ③ ラップで落としふた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き  
170 薄切り大根と白菜♪こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル 105 (→P.40) で加熱する。
- ④ 加熱後、やけどに注意してラップを外し、よくかき混ぜる。

オート  
171

## あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ



### 加熱時間の目安

約 5 分

### 1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

### 使用付属品



テーブルプレート

### 材料

2人分

|                       |                |
|-----------------------|----------------|
| 小松菜<br>(3 ~ 4cm 幅に切る) | 200g           |
| 油揚げ<br>(1cm 幅に切る)     | 1 枚<br>(約 20g) |
| だし汁                   | カップ ½          |
| ④ 薄口しょうゆ              | 大さじ 1          |
| みりん                   | 大さじ 1          |
| 砂糖                    | 小さじ 1          |

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルに小松菜と油揚げを入れ、合わせた④を加える。
- ② ラップで落としふた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き  
171 あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、汁ごと器に盛り付ける。



# オート 172 超かんたんで美味しいキーマカレー ♪ by baggio10



## 作りかた

- ① 合いびき肉は⑧と混ぜ合わせておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルに野菜を入れ、④を混ぜ合わせ、その上に①を薄くのばす。
- ③ ②にラップで落としふた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き **172 超かんたんで美味しいキーマカレー ♪ by baggio10** (→P.40) で加熱する。
- ④ 加熱後、肉をほぐして全体を良く混ぜ合わせる。

## 加熱時間の目安

約 10 分

## 1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料               | 4人分          |
|------------------|--------------|
| 合いびき肉            | 200g         |
| 玉ねぎ (みじん切り)      | 200g         |
| にんじん (みじん切り)     | 50g          |
| エリンギ (みじん切り)     | 50g          |
| ④ カレールー (細かくきざむ) | 3 皿分 (約 60g) |
| しょうが (すりおろす)     | 5g           |
| にんにく (すりおろす)     | 5g           |
| ⑧ ウスターソース        | 大さじ 1        |
| しょうゆ             | 大さじ 1        |
| オイスターソース         | 大さじ ½        |
| 砂糖               | 小さじ 1        |

## 【ひとくちメモ】

- 野菜の上に肉をのぼすときは、中央の厚みを薄くします。
- 加熱後は全体がよく混ざるようにしっかりと混ぜてください。

# オート 173 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アン anne



## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルに合いびき肉を入れ、④を加えてかるく混ぜる。
- ② ①にかぶを加え、ラップで落としふた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き **173 簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ by アン anne** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせた⑧を加えてよくかき混ぜてとろみをつける。

## 加熱時間の目安

約 10 分

## 1 回に作れる分量

1 ~ 3 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料                                 | 2人分          |
|------------------------------------|--------------|
| かぶ (かぶは 8 等分に切り、葉と茎は 4 ~ 5cm 幅に切る) | 2 個 (約 350g) |
| 合いびき肉                              | 100g         |
| 和風だしの素 (顆粒)                        | 小さじ 1        |
| しょうゆ                               | 大さじ 1½       |
| ④ 酒                                | 大さじ 1        |
| 砂糖                                 | 小さじ 1        |
| 水                                  | 180mL        |
| ⑧ 片栗粉                              | 大さじ 1        |
| 水                                  | 大さじ 1        |

# 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx



## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルに④を入れてかき混ぜ、合わせた⑤を加えてラップで落としふた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き  
174 簡単おいしい！トマト缶でミネストローネ by micaxx (→P.40) で加熱する。

## 加熱時間の目安

約 23 分

## 1 回に作れる分量

2 ～ 6 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料

6人分

|                               |                   |
|-------------------------------|-------------------|
| じゃがいも<br>(1cm 角に切り、<br>水にさらす) | 小 3 個<br>(約 300g) |
| にんじん<br>(1cm 角に切る)            | 1/2 本<br>(約 75g)  |
| ④ 玉ねぎ<br>(1cm 角に切る)           | 1/2 個<br>(約 100g) |
| ウィンナー<br>(1cm 幅に切る)           | 3 本               |
| 大豆水煮                          | 100g              |
| カットトマト缶                       | 1 缶<br>(約 400g)   |
| 固形スープの素                       | 1 個               |
| 水                             | 300mL             |
| ⑤ にんにく (チューブタイプのもの)           | 1g                |
| オリーブ油                         | 大さじ 1             |
| 塩                             | 小さじ 1/2           |
| こしょう                          | 少々                |

# ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記



## 作りかた

- ① かぼちゃをラップで包み 012 下ゆで葉・果菜 (→P.38,39) 仕上がり調節 強 で加熱する。
- ② 大きくて深めの耐熱ボウルに①を熱いうちに入れて潰し、なめらかにする。
- ③ ②に小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、牛乳を少量ずつ加えながら延ばし④を加える。
- ④ ③にラップで落としふた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き  
175 ミキサー不要☆簡単！牛乳でかぼちゃスープ by 陽だまり日記 (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## 加熱時間の目安

約 6 分

## 1 回に作れる分量

2 ～ 4 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

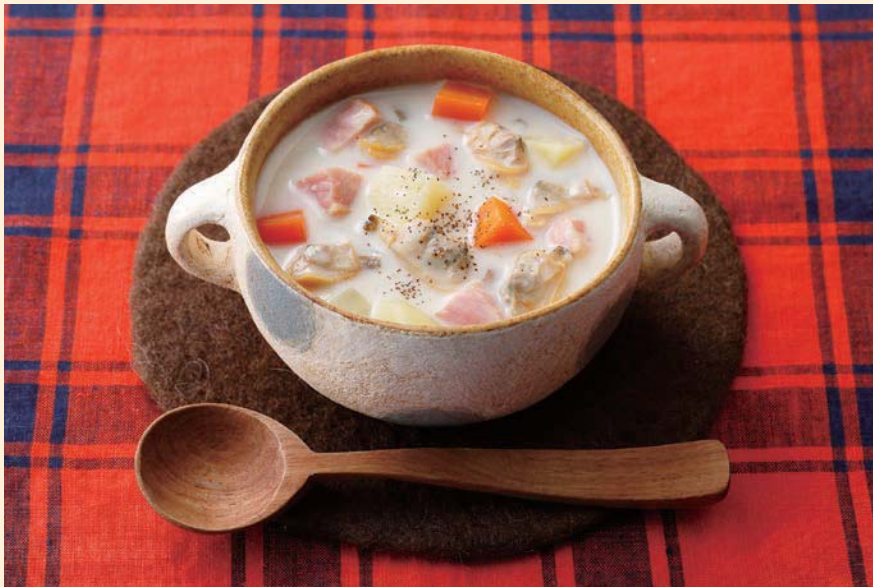
## 材料

4人分

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| かぼちゃ (皮をむき、<br>ひとくち大に切る) | 350g  |
| 小麦粉                      | 小さじ 2 |
| 牛乳                       | カップ 2 |
| バター                      | 10g   |
| ④ コンソメスープの素<br>(顆粒)      | 小さじ 2 |
| 塩、こしょう                   | 少々    |



# 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island



## 加熱時間の目安

約 15 分

## 1 回に作れる分量

2 ～ 4 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料                 | 4人分   |
|--------------------|-------|
| あさり(殻つき、砂抜きをしたもの)  | 300g  |
| 水                  | カップ ¼ |
| ベーコン<br>(さいの目に切る)  | 60g   |
| 玉ねぎ<br>(さいの目に切る)   | 100g  |
| ④ 人参<br>(さいの目に切る)  | 80g   |
| じゃがいも<br>(さいの目に切る) | 120g  |
| 固形スープの素            | 1 個   |
| 塩、こしょう             | 各少々   |
| ⑥ 牛乳               | カップ 1 |
| 小麦粉                | 大さじ 2 |
| 粉チーズ               | 大さじ 1 |

## 作りかた

- ① あしりは殻と殻をこすり合わせてよく洗い、深めの皿の上に並べ、水をかけてかるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き「071 あさりの酒蒸し」(→P.131)で加熱する。加熱後、あさりの身を殻から外し、煮汁は水を足してカップ 2 にしておく。
- ③ 深めの耐熱容器に⑥を入れ、泡だて器でよく混ぜ「レンジ500W」約 3 分 30 秒(→P.45～47)で途中かき混ぜながら加熱し、ホワイトソースを作る。
- ④ 大きくて深めの耐熱ボウルにあさりの身、②で作った煮汁、材料④を入れラップで落としふた(→P.90)をし、テーブルプレートの中央に置き「176 大好き！♡クラムチャウダー♡ by Blue-Island」(→P.40)で加熱する。
- ⑤ 加熱後、粉チーズと③で作ったホワイトソースを加え、かるくかき混ぜる。

# ✿ブロッコリーのおかかマヨ和え✿ by annnnn



## 加熱時間の目安

約 4 分

## 1 回に作れる分量

2 ～ 3 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料                 | 2人分             |
|--------------------|-----------------|
| ブロッコリー<br>(小房に分ける) | 1 房<br>(約 250g) |
| 白ごま                | 大さじ 1           |
| 鰹節                 | 小 1 袋           |
| ④ マヨネーズ            | 大さじ 2           |
| しょうゆ               | 小さじ 1           |

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルにブロッコリーを入れ、ラップで落としふた(→P.90)をする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き「177 ✿ブロッコリーのおかかマヨ和え✿ by annnnn」(→P.40)で加熱する。
- ③ 加熱後、④を加え混ぜ合わせ白ごまをふる。

# つくれぽ 6000 感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb



## 加熱時間の目安

約 5 分

## 1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料

2人分

ピーマン (種を取り、  
5mm 幅の輪切り)  
ツナ (オイル漬けの缶  
詰、油を切る)

5 個  
(約 150g)

60g

ごま油  
④ 鶏ガラスープの素  
(顆粒)

大さじ 1

小さじ 1

塩、こしょう

各少々

白ごま

適量

鰹節

適量

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ボウルにピーマンとツナを入れ、合わせた④を加えて混ぜ合わせる。
- ② ①にラップで落としぶた (→P.90) をし、テーブルプレートの中央に置き  
178 つくれぽ 6000 感謝やみつき無限ピーマン by tokuherb (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、かき混ぜて器に盛り、白ごまをふり鰹節をのせる。

# レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj



## 加熱時間の目安

約 7 分

## 1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料

4人分

ナス

2 本  
(約 200g)

えのきだけ

100g

しょうゆ

大さじ 1

めんつゆ

大さじ 1

ごま油

大さじ 1

④ 酢

大さじ 2

一味とうがらし

少々

白ごま

少々

## 作りかた

- ① ナスはへたを切り取って細切りにし、水にさらしておく。
- ② えのきだけは石づきを取り、半分に切ってほぐす。
- ③ 大きくて深めの耐熱ボウルに①を入れ、その上に②を広げ、ラップで落としぶた (→P.90) をする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き  
179 レンジで簡単！エノキとナスの中華風サラダ by moj (→P.40) で加熱する。
- ⑤ 加熱後、合わせた④を加えてよくかき混ぜ、冷蔵庫で十分冷やす。



# オートメニューを使ってみよう！

オート  
091

## カレー（ポーク＆ビーフ）



### 加熱時間の目安

約 30 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                                   | 4人分           |
|--------------------------------------|---------------|
| 豚または牛シチュー・カレー用肉（1.5～2cm 厚さ、2cm 角に切る） | 200g          |
| 塩、こしょう                               | 各少々           |
| バター                                  | 大さじ 1         |
| じゃがいも（乱切りにして水にさらす）                   | 200g          |
| ④ 玉ねぎ（くし形切り）                         | 200g          |
| にんじん（乱切り）                            | 小 ½ 本（約 100g） |
| カレールー                                | 小 1 箱（約 120g） |
| 水                                    | カップ 3         |
| ⑥ インスタントコーヒー                         | お好みで小さじ ½     |
| はちみつ                                 | お好みで小さじ ½     |

### 作りかた

#### 準備

④の食材はあらかじめ切っておく。



- 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉と④、バターを入れ、かるくラップをしレンジ600W約5分（→P.45～47）で加熱し、かき混ぜる。



- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑥を入れてレンジ600W約5分30秒（→P.45～47）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、オーブンシートで落としぶた（煮物のコツ参照（→P.139））をし、テーブルプレートの中央に置き091 カレー（ポーク＆ビーフ）（→P.41）で加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。



### カレー（ポーク＆ビーフ）のコツ

#### 野菜は

①の工程をフライパンでいためるとより野菜のうま味を引き出します。

#### お好みで

インスタントコーヒーやはちみつを加えるとよりコクがでます。

作りすぎたカレーを  
美味しくリメイク



カレー（ポーク＆ビーフ）  
のリメイク

### 手動

## トマトカレードリア

| 材料            | 2人分  |
|---------------|------|
| カレー（ポーク＆ビーフ）  | 180g |
| ごはん（あたたかい物）   | 180g |
| トマト（1cm 角に切る） | 50g  |
| 卵             | 1個   |

手動 グリル  
7 ～ 10 分

使用付属品  
黒皿 上段

### 作りかた

- 耐熱グラタン皿に、ごはんを平らに盛り、カレーをかけて中央をくぼませ、トマトのをせ、卵を落とし、黒皿にのせる。
- テーブルプレートを取り外し、①を上段に入れグリル 7 ～ 10 分（→P.49）で加熱する。

# 和食オートメニューを使ってみよう！

## 和食 180 焼きとり



| 加熱時間の目安                              | 使用付属品                                                                                              |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 約 16 分                               |  焼網<br>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本)                                                                                           |
| 鶏もも肉<br>(皮つき、1枚約250gの物、<br>ひとくち大に切る) | 2枚                                                                                                 |
| 長ねぎ<br>(3～4cm 長さに切る)                 | 2本                                                                                                 |
| ししとうがらし<br>(へたと種を取る)                 | 12本                                                                                                |
| しょうゆ                                 | カップ ½                                                                                              |
| みりん                                  | カップ ¼                                                                                              |
| ④ 砂糖                                 | 大さじ2～3                                                                                             |
| サラダ油                                 | 大さじ1                                                                                               |

### 作りかた

- ① 合わせた④の中に鶏肉と野菜をつけ込み、ときどき返しながら 20 分程おいて



鶏肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。



- ② 焼網に①を下図のように具材を中央に集めるように、くしをヨコにして並べ、テーブルプレートに置き **和食 焼き物・揚げ物 180 焼きとり** (→P.44) で加熱する。



### 【ひとくちメモ】

- お好みで④のかわりに市販のたれを使っても良いでしょう。
- 汚れが気になるときは、テーブルプレートにオーブンシートを敷きます。



## 上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

|           |            |
|-----------|------------|
| 024 ハンバーグ | 072 鶏のから揚げ |
| 033 塩ざけ   | 036 塩さば    |

### 【1】冷凍する食品は

レシピ集に掲載している [024 ハンバーグ](#) (→P.109)、[072 鶏のから揚げ](#) (→P.131) [033 塩ざけ](#) (→P.114) [036 塩さば](#) (→P.115) 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。

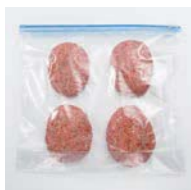
### 【3】食品を冷凍する前に

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

### 【4】食品の冷凍は

- 冷凍保存袋（市販）よりも少し小さくオープンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオープンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。
- 冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
- 冷凍するときは金属トレイ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



塩ざけ



塩さば



### 【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レシピに記載の付属品に並べて加熱します。
- 溶けかけた食品は、オートメニューでは焼けません。

### 【7】室温で放置し、溶けかけたときは

黒皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ [中段](#) に入れ [オープン](#) [予熱無](#) [1 段](#) [230℃](#) (→P.52、53) で、様子を見ながら加熱します。

# 焼き物 [肉]

## オート 024 ハンバーグ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品             |
|-----------|-------------------|
| 約 25 分    | 黒皿 中段<br>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)                     |
|----------------------|-----------------------------|
| 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 $\frac{3}{4}$<br>(約30g) |
| ② 牛乳                 | 大さじ3                        |
| 卵(溶きほぐす)             | 1個                          |
| 塩                    | 小さじ $\frac{1}{2}$ 弱         |
| こしょう、ナツメグ            | 各少々                         |
| トマトケチャップ、<br>ウスターソース | 各適量                         |

### 作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れ、レンジ600W  
約2分30秒(→P.45～47)で加熱する。
- ② あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、  
4等分する。
- ③ 手にサラダ油(分量外)をつけ、②  
を片手に数回たたきつけて空気を抜  
き、厚さ1.5～2cmの小判型にし  
て中央をくぼませる。
- ④ アルミホイルまたはオーブンシート  
を敷いた黒皿に③を並べ、中段に  
入れ、024 ハンバーグ(→P.41)で加熱  
する。
- ⑤ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャッ  
プとウスターソースをよく混ぜ合わせ  
てかける。

### ハンバーグのコツ

- 生地の作りかたは  
ねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかく  
ふっくらと仕上がります。
- 1～2人分は  
仕上がり調節弱で加熱します。
- 形を作るときは  
生地の中央をくぼめ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.108)  
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 024 ビーフハンバーグ



加熱時間の目安 約 25 分

1 回に作れる分量 1 ～ 6 人分

### 材料(4人分)

ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を  
牛ひき肉にかえる。

### 作りかた

- ① ハンバーグの作りかたを参照し、  
024 ハンバーグ(→P.41)で加熱する。

## オート 025 ハンバーグ(脱脂)

| 加熱時間の目安            | 使用付属品             |
|--------------------|-------------------|
| 予熱 約 3 分<br>約 25 分 | 黒皿 中段<br>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          |

### ハンバーグ(4人分)

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

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

### 材料(4人分)

ハンバーグの材料を参照する。

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入  
れてセットする。
- ② ハンバーグの作りかた①～③を参照  
して下準備し、アルミホイルまたは  
オーブンシートを敷いた黒皿に並  
べる。
- ③ 食品を入れずに025 ハンバーグ(脱脂)  
(→P.42、43)で予熱する。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注  
意して、②を中段に入れ、加熱する。
- ⑤ 加熱後、皿に盛り、トマトケチャッ  
プとウスターソースをよく混ぜ合わせ  
てかける。

# 応用 024 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

## 使用付属品

黒血 中段  
テーブルプレート

| 材料            | 4人分(12個)       |
|---------------|----------------|
| ピーマン          | 6個             |
| 玉ねぎ(みじん切り)    | 130g           |
| ④ バター         | 大さじ1<br>(約12g) |
| 豚ひき肉(または合びき肉) | 260g           |
| パン粉           | 20g            |
| ⑧ 卵(溶きほぐす)    | 1個             |
| 塩             | 小さじ 1/2        |
| こしょう          | 少々             |
| 小麦粉(薄力粉)      | 適量             |

## 作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ[レンジ]600W|約1分50秒(→P.45～47)で加熱して、あら熱を取る。
- ② ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ③ ボウルに⑧と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- ④ 黒血に③を並べ、中段に入れ[024 ハンバーグ](→P.41)で加熱する。

# オート 026 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

## 使用付属品

焼網  
テーブルプレート

給水タンク 満水

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

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、サラダ油を全体に塗る。
- ③ ②を焼網の中央にのせる。
- ④ ③をテーブルプレートに置き[026 ローストビーフ](→P.41)で加熱する。
- ⑤ 加熱後、冷蔵庫で十分に冷ましてから薄く切り、器に盛る。

## ローストビーフのコツ

- 肉は冷蔵庫から出したての物を  
使用する肉は冷蔵庫から出してすぐに使用します。
- 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  
上記の各人数分の直径よりも小さい場合は、仕上がり調節[弱]で加熱します。
- 塩、こしょうの分量は  
塩は肉の重さの0.8～1%、こしょうは肉の重さの0.3～0.4%が目安です。
- 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。
- 加熱終了後、焼きむらが気になるときは  
焼網の前後を入れかえ[オープン]予熱無|1段|210℃(→P.52、53)で様子を見ながら加熱します。



## オート 027 焼き豚



| 加熱時間の目安   | 使用付属品                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 約 32 分    |  焼網<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量 |  給水タンク 満水       |
| 2 ～ 6 人分  |                                                                                                  |

| 材料                           | 4人分     |
|------------------------------|---------|
| 豚肩ロース肉(厚さ約 2cm、1 枚約 150g の物) | 2 枚     |
| 砂糖                           | 大さじ 3   |
| 塩                            | 小さじ 1   |
| しょうゆ                         | 小さじ 2   |
| オイスターソース                     | 大さじ 1   |
| 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①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 **027 焼き豚** (→P.41) で加熱する。加熱後、3 分程度おき、切り分ける。

### 焼き豚のコツ

#### 仕上がり具合は

竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ **レンジ500W** (→P.45～47) で様子を見ながら加熱します。

### お願い

- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは **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 028 鶏のハーブ焼き



| 加熱時間の目安   | 使用付属品                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 約 25 分    |  焼網<br>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 |
| ① タイム、マジョラム、ローズマリーなどのハーブ (生または乾燥品) | 各少々 |

### 作りかた

- 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①をまぶす。
- ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **028 鶏のハーブ焼き** (→P.41) 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 029 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<br>約 24 分 |  黒皿 <b>中段</b><br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量          |  給水タンク 満水                 |
| 4 人分               |                                                                                                              |

### 鶏のハーブ焼き (4 人分)

|          |            |     |
|----------|------------|-----|
| カロリーカット値 | 約 87kcal 減 | ※ 1 |
| 調理後のカロリー | 約 847kcal  | ※ 2 |

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

### 材料 (4 人分)

鶏のハーブ焼きの材料を参照する。

### 作りかた

- 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を参照して下準備し、皮を上にして、黒皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに **029 鶏のハーブ焼き (脱脂)** (→P.42、43) 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。



手動

## ローストチキン



手動

オープン

予熱 約 6 分  
210℃  
70 ~ 80 分

使用付属品



黒皿 下段

材料

1羽分

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 若鶏<br>(内臓抜き、約 1.2kg の物)      | 1羽   |
| 塩                            | 小さじ2 |
| こしょう                         | 少々   |
| にんじん<br>(輪切り、1cm 幅に切る)       | 100g |
| 玉ねぎ<br>(輪切り、1cm 幅に切る)        | 100g |
| セロリ(葉を取り除き、<br>4 ~ 5cm 幅に切る) | 100g |
| サラダ油                         | 適量   |

作りかた

- 鶏肉は、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、両足を木綿製のたこ糸で、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℃ 70 ~ 80 分 (→P.50、51) 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。

### ローストチキンのコツ

- 首のついた若鶏は  
皮を残してつけ根から切り落とします。
- くさが気になる場合は  
レモン ½ 個 (分量外) の切り口で全体をこすると良いでしょう。

手動

## チキンソテー



手動

オープン

210℃  
23 ~ 30 分

使用付属品



黒皿 中段

材料

4人分

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 鶏もも肉<br>(皮つき1枚約250g の物) | 2枚  |
| 塩、こしょう                  | 各少々 |
| 小麦粉(薄力粉)                | 適量  |

作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて塩、こしょうをして 5 ~ 10 分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の皮を上にして並べ、中段に入れオープン予熱無 1 段 210℃ 23 ~ 30 分 (→P.52、53) で加熱する。

オート  
030

## 鶏の照り焼き



加熱時間の目安

約 20 分

1 回に作れる分量

1 ~ 6 人分

使用付属品



焼網  
テーブルプレート

材料

4人分

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

作りかた

- 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に 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。
- ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 030 鶏の照り焼き (→P.41) で加熱する。

### 鶏の照り焼きのコツ

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

手動

# スペアリブ



手動

オープン

210℃

40～46分

使用付属品



黒皿 中段

オート  
031

# 豚のしょうが焼き



加熱時間の目安

約 23 分

1 回に作れる分量

1～4 人分

使用付属品



焼網  
テーブルプレート

オート  
032

# ビーフジャーキー



加熱時間の目安

約 50 分

1 回に作れる分量

2～4 人分

使用付属品



焼網  
テーブルプレート

給水タンク 満水

材料

4人分(6～8本)

|                    |       |
|--------------------|-------|
| スペアリブ              | 800g  |
| 塩、こしょう             | 各少々   |
| トマトケチャップ           | 小さじ2  |
| ウスターソース            | 大さじ1  |
| 赤ワイン               | 大さじ3  |
| しょうゆ               | 大さじ1  |
| ④ 豆板醤<br>(トウバンジャン) | 小さじ ¼ |
| にんにく(すりおろす)        | ½ 片   |
| 塩                  | 小さじ ¼ |
| こしょう、ナツメグ          | 各少々   |

材料

4人分

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

材料

4人分

|               |       |
|---------------|-------|
| 牛赤身肉(薄切り)     | 200g  |
| しょうゆ          | 大さじ2  |
| 白ワイン          | 大さじ1  |
| はちみつ          | 大さじ1  |
| ④ にんにく(すりおろす) | 少々    |
| しょうが(すりおろす)   | 少々    |
| ごま油           | 小さじ 1 |
| 七味唐辛子・こしょう    | 各少々   |

作りかた

- ① スペアリブは骨にそって ¾ ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた④と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫で1～3時間程度おく。
- ② テーブルプレートを取り外し、黒皿に①の骨を上にして並べ、**中段**に入れ**オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **40～46分** (→P.52、53) で加熱する。

スペアリブのコツ

つけ込む時間は  
半日から1日つけ込めばより味がしみ込みます。

作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 豚肉を合わせた④に15分程度つけておく。
- ③ ①に②を広げて並べ、テーブルプレートに置き **031 豚のしょうが焼き** (→P.41) 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 牛肉はつけ汁に1時間以上つけてから、ペーパータオルで水気を取り、焼網に重ならないように広げて並べる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き **032 ビーフジャーキー** (→P.41) で加熱する。

ビーフジャーキーのコツ

- ④のつけ汁のかわりに塩、こしょうだけでもつくれます。
- 牛肉を豚ロース(薄切り)にかえてポークジャーキーが作れます。
- 加熱後、脂が気になるときはペーパータオルで脂をとります。
- 日持ちはしません  
保存料を使っていませんので、冷蔵庫に入れて1週間くらいで食べきるようにします。

# 焼き物〔魚介〕

## オート 033 塩ざけ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品          |
|-----------|----------------|
| 約 19 分    | 焼網<br>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) |
|-------------------------|----------|
| 塩ざけの切り身<br>(1切れ約80g の物) | 4切れ      |

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 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、塩ざけのコツを参照して並べる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き  
[033 塩ざけ] (→P.41) で加熱する。

## オート 034 塩ざけ(減塩)

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

| 材料                      | 4人分(4切れ) |
|-------------------------|----------|
| 塩ざけの切り身<br>(1切れ約80g の物) | 4切れ      |

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 黒皿にアルミホイルを敷いて、塩ざけの盛りつけたときに上になる方を上にして、塩ざけのコツを参照して並べる。
- ③ 食品を入れずに [034 塩ざけ(減塩)] (→P.42、43) 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を上段に入れ、加熱する。

## オート 035 さんまの塩焼き



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

| 材料                  | 4人分(4尾) |
|---------------------|---------|
| さんま<br>(1尾約150g の物) | 4尾      |
| 塩                   | 小さじ1¼   |

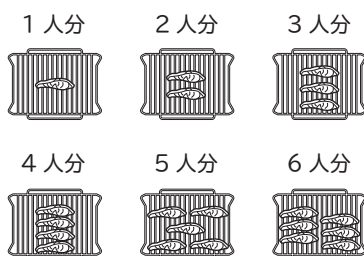
### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② さんまは、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり 20 分程度おき、水けをふき取る。
- ③ ②の盛りつけたとき上になる方を上にして、さんまの塩焼きのコツを参照して焼網に並べ、黒皿に置く。
- ④ ③を中段に入れ [035 さんまの塩焼き] (→P.41) で加熱する。

### 塩ざけのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量で変わります。3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 冷凍して焼く場合は上手な冷凍保存 (ホームフリージング) のコツ(→P.108)を参照して冷凍します。

### ■ 並べかたは

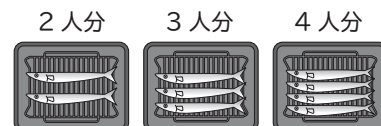


### お願い

- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは [脱臭] (→P.15) で加熱してください
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません

### さんまの塩焼きのコツ

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





## オート 036 塩さば



| 加熱時間の目安               | 使用付属品          |
|-----------------------|----------------|
| 約 15 分                | 焼網<br>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<br>(1切れ約 100g の物) | 4切れ            |

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ② さばの水けをふき取り、焼網に皮目を上にして塩さばのコツを参照して並べる。
  - ③ ②をテーブルプレートに置き **036 塩さば** (→P.41) で加熱する。

## オート 037 ぶりの照り焼き



| 加熱時間の目安                 | 使用付属品          |
|-------------------------|----------------|
| 約 16 分                  | 焼網<br>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<br>(1切れ約100g の物) | 4切れ            |
| ④ しょうゆ<br>みりん           | カップ ¼<br>カップ ¼ |

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ② ぶりは水けをふき取り、合わせた④に 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照して並べる。
  - ④ ③をテーブルプレートに置き **037 ぶりの照り焼き** (→P.41) で加熱する。

## 応用 036 さばの塩焼き

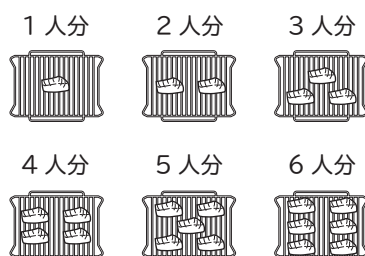
| 加熱時間の目安                   | 約 15 分   |
|---------------------------|----------|
| 1 回に作れる分量                 | 1 ～ 6 人分 |
| 材料                        | 4人分(4切れ) |
| 生さばの切り身<br>(1切れ約 100g の物) | 4切れ      |
| 塩                         | 適量       |

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ② さばは水けをふき取ってから、全体に塩をふり、10 分程度おく。
  - ③ さばの水けをふき取り、焼網に②の皮目を上にして塩さばのコツを参照して並べる。
  - ④ ③をテーブルプレートに置き **036 塩さば** (→P.41) で加熱する。

### 塩さばのコツ

- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 焼き色は塩をふって 20 分程度おくことでつきやすくなります。魚に含まれる脂の量で焼き色が変わるため、3 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 冷凍して焼く場合は上手な冷凍保存 (ホームフリージング) のコツ(→P.108)を参照して冷凍します。

### 並べかたは

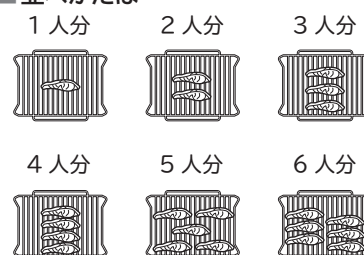


### お願い

- 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

### ぶりの照り焼きのコツ

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





## オート 038 あじの開き



| 加熱時間の目安   | 使用付属品          |
|-----------|----------------|
| 約 16 分    | 焼網<br>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<br>(1枚100～120g<br>の物) | 2枚      |

## 作りかた

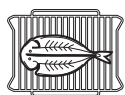
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 焼網にあじの盛りつけたときに上になる方を上にしてあじの開きのコツを参照して並べる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き  
038 あじの開き(→P.41)で加熱する。

## あじの開きのコツ

■ 干物(1枚)が70g以下のときは  
グリル(→P.49)で様子を見ながら加熱します。

■ 並べかたは

1 人分



2 人分



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

■ 手動調理(スチームグリル)

(→P.54、55)で加熱するときは  
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、  
スチームグリルで様子を見ながら加熱します。

■ 焼き色は

魚に含まれる脂の量や塩のふり加減  
によってかわります。3段階の仕上がり  
調節で焼き加減を調節します。

## オート 039 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<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量 | 給水タンク 満水       |
| 2 ～ 4 人分  |                |

| 材料                      | 4人分   |
|-------------------------|-------|
| 生さけの切り身<br>(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<br>(約250gの物)     | 1袋    |
| サラダ油                    | 大さじ ½ |
| にんにく<br>(すりおろす)         | 少々    |
| ④ 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 さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ③ ポリ袋(市販)に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、オープンシートを敷いた焼網にポリ袋から取り出した野菜の½量を広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。
- ④ ③をテーブルプレートに置き  
039 さけのちゃんちゃん焼き(→P.41)で加熱する。
- ⑤ 加熱後、混ぜ合わせた④をかける。

## さけのちゃんちゃん焼きのコツ

焼き色は

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

## 手動 さけのムニエル



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

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

## 作りかた

- ① 耐熱容器にバターを入れ  
レンジ200W約1分30秒  
(→P.45～47)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、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- 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℃ 23 ～ 30 分(→P.52、53)  
で加熱する。

## オート 040 さけのホイル焼き



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

| 材料                                 | 4人分(4個)        |
|------------------------------------|----------------|
| 生さけの切り身<br>(1切れ約 80g の物)           | 4 切れ           |
| 殻つきえび<br>(尾と一節を残して殻を<br>むき、背わたを取る) | 4 尾<br>(約 80g) |
| 生しいたけ(石づきを取る)                      | 4 枚            |
| 玉ねぎ(薄切り)                           | 200g           |
| レモン(薄切り)                           | 4 枚            |
| バター                                | 40g            |
| 塩、こしょう、レモン汁                        | 各少々            |

## 作りかた

- ① さけは、かるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
- ② 25 × 25cm の大きさに切ったアルミホイル 4 枚に薄くバター(分量外)を塗る。
- ③ ②に玉ねぎを 4 等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。
- ④ ③のアルミホイルの口を閉じて黒血にホイル焼きのコツの並べかたを参照して並べる。
- ⑤ ④を中段に入れ[040 さけのホイル焼き(→P.41)]で加熱する。

## 応用 040 えびとほたてのホイル焼き



|           |          |
|-----------|----------|
| 加熱時間の目安   | 約 20 分   |
| 1 回に作れる分量 | 1 ~ 4 人分 |

| 材料                                 | 4人分(4個) |
|------------------------------------|---------|
| 殻つきえび<br>(尾と一節を残して殻を<br>むき、背わたを取る) | 8 尾     |
| ほたて貝柱                              | 8 個     |
| 生しいたけ、しめじな<br>ど合わせて                | 280g    |
| バター、酒、塩、こしょう                       | 各少々     |

## 作りかた

- ① 25 × 25cm の大きさに切ったアルミホイル 4 枚に薄くバター(分量外)を塗る。
- ② ①にえび、ほたて、きのこを各々 4 等分してのせ、バター、酒、塩、こしょうを加える。
- ③ ②のアルミホイルの口を閉じて黒血にホイル焼きのコツの並べかたを参照して並べる。
- ④ ③を中段に入れ[040 えびとほたてのホイル焼き(→P.41)]で加熱する。

## 焼き物 [野菜]

## オート 041 焼き野菜



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

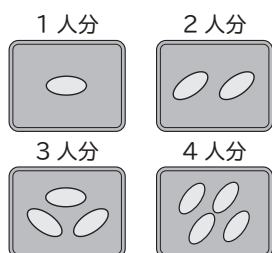
| 材料                                                                                     | 3人分           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| ブロッコリー、カリフラワー、<br>キャベツ、赤キャベツ、<br>芽キャベツ、赤パプリカ、<br>黄パプリカ、かぼちゃ、<br>プチトマト、さやえんどう<br>など合わ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

## 作りかた

- ① キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
- ② 黒血に①を広げてのせる。
- ③ 食品を入れずに[041 焼き野菜(→P.42、43)]で予熱する。
- ④ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を中段に入れ、加熱する。
- ⑤ 加熱後、皿に盛り、合わせた④を添える。

## ホイル焼きのコツ

## ■ 並べかたは

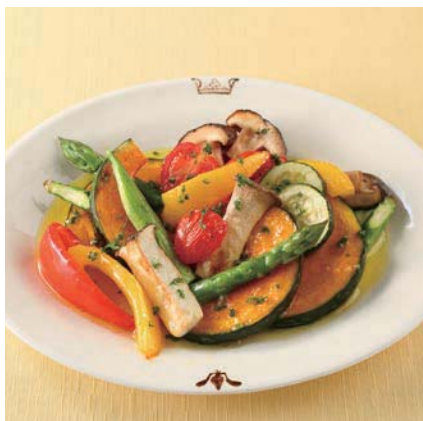


## ■ 1 ~ 2 人分は

仕上がり調節[弱]で加熱します。



## 応用 041 野菜のマリネ



### 加熱時間の目安

予熱 約 18 分  
約 14 分

### 1 回に作れる分量

1 ~ 3 人分

### 使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート

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

### 作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
- 黒皿に①を広げてのせる。
- 食品を入れずに **[041 焼き野菜]** (→P.42、43) で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を **中段** に入れ、加熱する。
- 加熱後、合わせた④であえる。

## オート 042 焼きいも



### 加熱時間の目安

約 61 分

### 1 回に作れる分量

1 ~ 4 人分

### 使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート

| 材料                                                            | 4人分(4本) |
|---------------------------------------------------------------|---------|
| さつまいも<br>(1本約250gの物)                                          | 4本      |
| 作りかた                                                          |         |
| ① 黒皿にさつまいもを並べ、 <b>中段</b> に入れ <b>[042 焼きいも]</b> (→P.41) で加熱する。 |         |
| ② 竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。                                         |         |
| 焼きいものコツ                                                       |         |
| さつまいもの太さは<br>直径 4 ~ 5cm の物が適しています。                            |         |

## 応用 042 バークドポテト



### 加熱時間の目安

約 61 分

### 1 回に作れる分量

1 ~ 4 人分

| 材料                   | 4人分(4個) |
|----------------------|---------|
| じゃがいも<br>(1個約150gの物) | 4個      |

### 作りかた

- 黒皿にじゃがいもを並べ、**中段** に入れ **[042 焼きいも]** (→P.41) で加熱する。

## 手動 トマトのチーズ焼き



### 手動

オープン

230℃

20 ~ 25 分

### 使用付属品



黒皿 中段

| 材料                           | 4人分(4個) |
|------------------------------|---------|
| トマト<br>(1個約150gの物)           | 4個      |
| ツナ<br>(オイル漬けの缶詰、<br>かるく油を切る) | 60g     |
| パン粉                          | 10g     |
| ④ にんにく<br>(みじん切り)            | ½ 片     |
| バジル(乾燥)                      | 小さじ ½   |
| 塩                            | 少々      |
| こしょう                         | 少々      |
| バター                          | 25g     |
| ピザ用チーズ<br>または粉チーズ            | 20g     |
| パセリ(みじん切り)                   | 少々      |

### 作りかた

- トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- ボウルに④を入れてよく混ぜ合わせる。
- バターを耐熱容器に入れ **レンジ200W 約 2 分** (→P.45~47) で加熱して溶かす。
- ①に②を詰め、③とチーズをふり、アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- テーブルプレートを取り外し、④を **中段** に入れ **オープン 予熱無 1 段** **[230℃ 20 ~ 25 分]** (→P.52、53) で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

# グラタン・キッシュ

## オート 043 マカロニグラタン



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

| 材料                          | 4人分           |
|-----------------------------|---------------|
| マカロニ                        | 80g           |
| 鶏もも肉 (1cm 角切り)              | 100g          |
| 殻つきえび (尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) | 8 尾 (約 80g)   |
| ④ 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         |
| ピザ用チーズ<br>または粉チーズ           | 80g           |

- 作りかた
- ① マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
  - ② 深めの耐熱容器に④を入れレンジ600W約5分30秒 (→P.45～47) 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 043 マカロニグラタン (→P.41) で加熱する。

### グラタンのコツ

- 容器は  
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
  - 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.45～47) で人肌くらい (約 40℃) にあたためてから焼きます。
  - 具の状態によって焼き色が違う  
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
  - 焼きむらが気になるときは  
残り時間 3 ～ 5 分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
  - 冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません  
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

## ⚠ 注意

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

## ホワイトソース

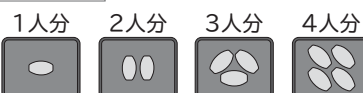
### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れレンジ600W (→P.45～47) で加熱して泡立て器でよく混ぜる。
- ② 牛乳を少しずつ加えながらのばしレンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。
- ③ 加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。

|      | 分量                      | カップ1       | カップ2       | カップ3       |
|------|-------------------------|------------|------------|------------|
| 材料   | 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<br>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<br>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、手動調理で焼きます。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℃ 34 ～ 46 分 (→P.52, 53) 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 043 マカロニグラタン で加熱しないでください。(火花 (スパーク) の原因になります)



応用 **043** 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<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量 |                |
| 1 ~ 4 人分  |                |

| 材料                       | 4人分              |
|--------------------------|------------------|
| マカロニ                     | 80g              |
| むきえび<br>(背わたを取る)         | 100g             |
| ブロッコリー<br>④ (小房に分け半分に切る) | 小 ½ 株<br>(約 80g) |
| ④ 玉ねぎ (薄切り)              | 100g             |
| バター                      | 25g              |
| 塩、こしょう                   | 各少々              |
| ホールトマト (缶詰)              | 100g             |
| ホワイトソース<br>(→P.119)      | カップ 3            |
| ピザ用チーズ<br>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 ½ 量をホワイトソースに混ぜておく。
- 深めの耐熱容器に④と残りの潰したホールトマトを入れて混ぜ  
レンジ 600W 約 5 分 20 秒  
(→P.45~47) で加熱し、マカロニと合わせる。
- ③に②の ½ 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 ④3 マカロニグラタン (→P.41) で加熱する。

応用 **043** えびのドリア



| 加熱時間の目安   | 約 18 分   |
|-----------|----------|
| 1 回に作れる分量 | 1 ~ 4 人分 |

| 材料                  | 4人分   |
|---------------------|-------|
| むきえび (背わたを取る)       | 200g  |
| ④ 玉ねぎ (みじん切り)       | 100g  |
| 生しいたけ (薄切り)         | 4 枚   |
| バター                 | 25g   |
| ホワイトソース<br>(→P.119) | カップ 1 |
| 冷やごはん               | 400g  |
| バター                 | 15g   |
| ピザ用チーズ<br>または粉チーズ   | 80g   |
| 塩、こしょう              | 各少々   |

作りかた

- 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ  
レンジ 600W 約 4 分  
(→P.45~47) で加熱し、ホワイトソースであえる。
- 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 ④3 マカロニグラタン (→P.41) で加熱する。

応用 **043** ラザニア



| 加熱時間の目安   | 約 19 分   |
|-----------|----------|
| 1 回に作れる分量 | 3 ~ 4 人分 |

| 材料                  | 4人分             |
|---------------------|-----------------|
| ラザニア (乾めん)          | 6 枚<br>(約 100g) |
| ミートソース (缶詰)         | 1 缶<br>(約 300g) |
| ホワイトソース<br>(→P.119) | カップ 3           |
| ピザ用チーズ<br>または粉チーズ   | 120g            |

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
- バター (分量外) を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に 3 ~ 4 段に重ね、チーズを散らす。
- 焼網の中央に②をのせ、テーブルプレートに置き ④3 マカロニグラタン (→P.41) で加熱する。

ドリア・ラザニアのコツ

- 容器は  
金属製、ホーロー製の容器は使わない。  
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器  
を使ってください。  
ラザニアは 20x20x5cm の焼き皿  
1 枚を使います。
- ホワイトソースは  
市販の物を使ってもいいでしょう。
- 焼く前に冷めてしまったら  
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼  
く前に冷めてしまったらレンジ 500W  
(→P.45~47) で人肌くらい (約 40℃)  
にあたためてから焼きます。
- 加熱室は冷ましてから  
オープン、グリル、脱臭 使用後で加  
熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 具の状態によって焼き色が違う  
ホワイトソースのかたさやチーズの種  
類、食品メーカーによって、焼き色が  
異なります。
- 冷凍ドリアはオートメニューでは焼  
けません  
アルミケース皿のまま黒皿に並べ (市販  
の冷凍グラタンの並べかた (→P.119))、  
中 段 に 入 れ オープン 予熱無 1 段  
210℃ 34 ~ 46 分 (→P.52、53) で  
様子を見ながら加熱します。
- レンジ用のプラスチック製容器の物  
は焼けません  
容器変形の原因になります。

手動

## ほうれん草の キッシュ



手動

オープン

210℃

30～40分

使用付属品



黒皿 中段

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)

|                           |                |
|---------------------------|----------------|
| ほうれん草                     | 1束<br>(約200g)  |
| にんにく(みじん切り)               | 1片             |
| バター                       | 大さじ1<br>(約12g) |
| 塩、こしょう                    | 各少々            |
| 卵(溶きほぐす)                  | 2個             |
| 牛乳                        | 130mL          |
| 植物性生クリーム                  | 70mL           |
| ④ スープ(顆粒スープの<br>素小さじ½を溶く) | 30mL           |
| 塩、こしょう                    | 各少々            |
| ピザ用チーズ<br>または粉チーズ         | 60g            |

作りかた

- ① ほうれん草は洗ってラップで包み  
[012 下で葉・果菜] (→P.38, 39) 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。
- ② フライパンにバターを熱し、にんにく  
をいため、①を加えてさらにいため、  
塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに卵と合わせた④を入れてよく  
かき混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③に②とチーズ ½ 量を加えて混ぜ、  
バター(分量外)を塗った焼き皿に流  
し入れ、上に残りのチーズを散らす。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、黒皿  
の中央に④をのせ、中段に入れ  
オープン 予熱無 1段 210℃  
30～40分 (→P.52, 53) で加熱  
する。

# いため物(油を使わないいため物)

オート  
044

## 焼きそば



加熱時間の目安

約7分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート

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

作りかた

- ① 深さのある平皿に野菜ミックスの½  
量、めん、豚肉の順に入れ、ソース、  
塩、こしょうをし、残りの野菜をの  
せてかるくラップをする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き  
[044 焼きそば] (→P.40) 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  
045

## 明太子の塩こうじ 焼きそば



加熱時間の目安

約6分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品



テーブルプレート

| 材料                 | 2人分           |
|--------------------|---------------|
| 焼きそば用めん            | 2袋<br>(約300g) |
| 辛子明太子              | 50g           |
| アスパラガス(乱切り)        | 1本<br>(約30g)  |
| スナッペンどう<br>(半分に切る) | 40g           |
| 無塩バター              | 30g           |
| ④ 塩こうじ             | 大さじ3          |
| 水                  | 大さじ1          |

作りかた

- ① 無塩バターを [レンジ 200W] 約2分  
(→P.45～47) で加熱して溶かす。
- ② ポリ袋(市販)に合わせた④と①を  
入れ、めんと辛子明太子、アスパ  
ラガス、スナッペンどうを入れて、  
かるく混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出  
した②を広げて、かるくラップをす  
る。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き  
[045 明太子の塩こうじ焼きそば]  
(→P.40) で加熱する。加熱後、かき  
混ぜる。

グラタン・  
キッシュ

いため物



# オート 046 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<br>(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      |
| ④ しょうゆ<br>塩、こしょう           | 大さじ 1<br>各少々 |
| 豚薄切り肉<br>(ひとくち大に切る)        | 50g          |
| 塩、こしょう                     | 各少々          |

## 作りかた

- ① ポリ袋(市販)に合わせた④とうどんを入れて、混ぜ合わせる。
- ② 肉に塩、こしょうする。
- ③ 深さのある平皿に野菜ミックスの 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。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **046 焼きうどん** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

# オート 047 チンジャオロウスー



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

| 材料                    | 2人分             |
|-----------------------|-----------------|
| 牛もも肉(細切り)             | 150g            |
| 塩、こしょう                | 各少々             |
| 片栗粉                   | 小さじ 1           |
| ピーマン<br>(種を取り、タテに細切り) | 4 個<br>(約 120g) |
| ④ たけのこ水煮<br>(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           |
| ⑥ 砂糖                  | 小さじ 1           |
| 鶏がらスープの素(顆粒)          | 小さじ 1           |
| 片栗粉                   | 小さじ 1           |

## 作りかた

- ① 牛肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑥を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **047 チンジャオロウスー** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

# オート 048 牛肉とピーマンの塩こうじいため



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

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

## 作りかた

- ① 牛もも肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ 15 分程度おく。
- ② ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑥を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **048 牛肉とピーマンの塩こうじいため** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## 牛肉とピーマンの塩こうじのためのコツ

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で 1 時間程度おきます。

オート **049** 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                               |
|-------------|-----------------------------------|
| 殻つきえび       | 6 尾<br>(約 160g)                   |
| エリンギ        | 2 本<br>(約 125g)                   |
| にんにく(みじん切り) | 1 片<br>(約 10g)                    |
| ④ 塩こうじ      | 大さじ 1                             |
| オリーブ油       | 大さじ 3 <sup>3</sup> / <sub>4</sub> |
| レモン汁        | 少々                                |

作りかた

- ① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切る。エリンギは石づきを切ってほぐす。
- ② ポリ袋(市販)に合わせた④と①を入れて、混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **049 えびの塩こうじいため** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜ、レモン汁をふる。

オート **050** 豚肉とピーマンの  
みそそばろ



| 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<br>(約 90g)                    |
| 酒                   | 大さじ 1                             |
| みそ                  | 大さじ 1                             |
| ④ 砂糖                | 小さじ 1                             |
| みりん                 | 大さじ 1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub> |
| 和風だしの素              | ひとつまみ                             |
| 白ごま                 | 適量                                |

作りかた

- ① ポリ袋(市販)に豚肉とピーマン、合わせた④を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ② 深さのある平皿にポリ袋から取り出した①を厚さ 1 ~ 2cm に平らになるようにのせ、かるくラップをする。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **050 豚肉とピーマンのみそそばろ** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜ、白ごまをかける。

オート **051** 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<br>(3cm 幅に切る) | 200g           |
| ベーコン<br>(5mm 幅に切る)  | 2 枚<br>(約 40g) |
| ④ 塩こうじ              | 大さじ 1          |
| オリーブ油               | 小さじ 1          |

作りかた

- ① ポリ袋(市販)にほうれん草とベーコン、合わせた④を入れて、混ぜ合わせる。
- ② 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。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **051 ほうれん草の塩こうじソテー** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート **052** 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<br>(約 300g) |
| ピーマン | 1 個<br>(約 30g)  |
| みそ   | 大さじ 2           |
| ④ 砂糖 | 大さじ 1           |
| 酒    | 大さじ 1           |

作りかた

- ① なすは、へたを切り取ってタテに 4 等分し、水にさらしておく。
- ② ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
- ③ ポリ袋(市販)に①と②、合わせた④を入れて、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、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 **052 なすのみそいため** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。



# オート 053 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<br>(ひとくち大に切る)  | 100g           |
| あさりの水煮(缶詰、<br>汁をのぞいた物) | 30g            |
| りんご<br>(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                 | 大さじ 2          |
| 一味とうがらし                | 少々             |
| ① みりん                  | 大さじ ½          |
| 白すりごま                  | 大さじ 1          |
| ごま油                    | 大さじ 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<br>(約 30g) |
| ② 塩                    | 少々             |
| ③ ごま油                  | 小さじ 1          |

## 作りかた

- ① ポリ袋(市販)に牛肉とあさに合わせた①を加えて 15 分程度おく。
- ② ポリ袋(市販)に玉ねぎとにんじん、ピーマン、②を入れてかるく混ぜ合わせておく。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、その上にポリ袋から取り出した①をたれごと広げ、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **053 プルコギ** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## ちょっといい話 ! ♪

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

# オート 054 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<br>(ひとくち大に切る) | 140g  |
| にら(5cm 長さに切る)      | 60g   |
| 酒                  | 小さじ 2 |
| ① 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 |
| ② オイスターソース         | 小さじ 2 |
| 酒                  | 小さじ 1 |
| 砂糖                 | 小さじ ⅔ |
| 塩                  | 少々    |
| ごま油                | 小さじ ⅔ |
| 玉ねぎ(薄切り)           | 30g   |
| 黄パプリカ(薄切り)         | 30g   |
| もやし                | 60g   |

## 作りかた

- ① 豚レバーは、塩水につけ血抜きをする。合わせた①につけこみ 15 分程度おく。
- ② ポリ袋(市販)に汁けをかるく切った①と合わせた②、にら以外の残りの材料を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿に ⅔ 量のにらを広げ、その上にポリ袋から取り出した②を広げ、さらに残りのにらを広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **054 にらレバいため** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

# オート 055 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<br>(約200g) |
| 木綿豆腐                   | 150g          |
| 卵(溶きほぐす)               | 1個            |
| 豚バラ薄切り肉<br>(ひとくち大に切る)  | 50g           |
| 赤パプリカ<br>(種を取り、タテに細切り) | 50g           |
| しょうゆ                   | 小さじ 1         |
| 塩                      | 小さじ ⅓         |
| 酒                      | 大さじ 1         |
| ① 砂糖、<br>鶏からスープの素(顆粒)  | 各小さじ 1        |
| 片栗粉                    | 小さじ ½         |

## 作りかた

- ① 豆腐は水切りをする。
- ② ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm 幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約 10 分なじませてから水で洗ってかるく絞り、水けを取る。
- ③ 卵は耐熱コップに入れ **レンジ500W 約 1 分** (→P.45~47) で加熱し、よくかき混ぜる。
- ④ 深さのある平皿に②と手でくずした①、豚肉、赤パプリカ、合わせた③を入れて混ぜ、かるくラップをする。
- ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き **055 ゴーヤーチャンプルー** (→P.40) で加熱する。
- ⑥ 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

オート **056** 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)        | ½ 個<br>(約 60g) |
| 黄パプリカ(ひとくち大)        | ½ 個<br>(約 60g) |
| しめじ (小房に分ける)        | 50g            |
| アスパラガス<br>(6 等分に切る) | 2 本<br>(約 50g) |
| ブロッコリー<br>(小房に分ける)  | 50g            |
| プチトマト(半分に切る)        | 4 個<br>(約 40g) |
| にんにく(みじん切り)         | 1 片            |
| 赤とうがらし<br>(乾燥、小口切り) | ½ 本            |
| ④ 白ワイン              | 大さじ 1          |
| あらびき黒こしょう           | 少々             |
| 塩                   | 少々             |
| オリーブ油               | 大さじ 1          |

作りかた

- ① 野菜と④を混ぜ合わせる。
- ② 深さのある平皿に①を広げて、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 **056 ペペロンチーノ風野菜いため** (→P.40) で加熱する。

オート **057** 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<br>(ひとくち大に切る) | 100g           |
| 塩、こしょう                 | 各少々            |
| 片栗粉                    | 小さじ 1          |
| キャベツ<br>(ひとくち大に切る)     | 100g           |
| にんじん(薄切り)              | 50g            |
| ④ ピーマン<br>(種を取り、乱切り)   | 2 個<br>(約 60g) |
| 長ねぎ<br>(5mm幅のナナメ切り)    | 50g            |
| みそ                     | 大さじ 1          |
| 酒                      | 大さじ 2          |
| 砂糖                     | 小さじ 1          |
| ④ 豆板醤<br>(トウバンジャン)     | 小さじ ½          |
| 片栗粉                    | 小さじ ½          |

作りかた

- ① 豚肉にかかるく塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ② ポリ袋(市販)に①と④、合わせた⑤を入れ混ぜ合わせる。
- ③ 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き **057 ホイコウロウ** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

オート **058** 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    |
|------------------|--------|
| 殻つきえび            | 250g   |
| 長ねぎ<br>(みじん切り)   | 大さじ 2  |
| しょうが<br>(みじん切り)  | 小さじ ½  |
| トマトケチャップ         | 大さじ 3  |
| 酒                | 大さじ ½  |
| ④ 砂糖             | 小さじ 1  |
| 豆板醤<br>(トウバンジャン) | 小さじ 1  |
| しょうゆ             | 小さじ ½  |
| 水                | 大さじ 1  |
| 塩、こしょう           | 各少々    |
| お好みでごま油          | 大さじ ½  |
| ④ 片栗粉            | 小さじ 1½ |
| ④ 水              | 小さじ 1½ |

作りかた

- ① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、深さのある平皿に並べ、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
- ② ①に片栗粉小さじ 1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた④を入れて、さっと混ぜ、かるくラップをする。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **058 えびチリ** (→P.40) で加熱する。
- ④ 加熱後、かき混ぜ、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜてとろみをつける。



# 蒸し物

## オート059 茶わん蒸し

蒸し物



### 加熱時間の目安

約 22 分

### 1 回に作れる分量

1 ~ 6 人分

### 使用付属品



テーブルプレート



給水タンク 満水

| 材料                    | 4人分       |
|-----------------------|-----------|
| 卵                     | 2個(約100g) |
| だし汁                   | 350~400mL |
| ① しょうゆ、塩              | 各小さじ 1/2  |
| みりん                   | 小さじ1      |
| 鶏もも肉(そぎ切り)            | 40g       |
| 酒                     | 少々        |
| 殻つきえび                 | 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、①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.45~47)で加熱する。
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツを参照して並べ、059 茶わん蒸し(→P.41)で加熱する。加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分蒸らす。

### 茶わん蒸しのコツ

#### ■容器は

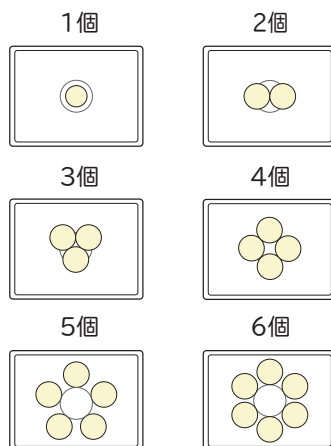
直径が8cmくらいのふたつきの物で、ふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。

#### ■卵液の温度は20~25℃の物を

卵液の温度が低いときは仕上がり調節強に、卵液の温度が高いときは弱に調節します。

#### ■卵液は器の7分目くらいまで

茶わん蒸しの容器の置きかたは1回に作る数によって下図を参照して並べます。5個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



#### ■加熱室は冷ましてから

オーブン、グリル、脱臭使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

#### ■取り出すときは注意する

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

手動

## 手作り豆腐



### 手動

過熱水蒸気  
オープン

150℃

30 ~ 40 分

### 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

### 4人分

豆乳  
(成分無調整、大豆固  
形成分10%以上の物)  
にがり

500mL

30~40mL

### 〈あん〉

|        |         |
|--------|---------|
| だし汁    | カップ 1/2 |
| みりん    | 小さじ 1/2 |
| ① しょうゆ | 小さじ1    |
| 塩      | 少々      |
| ② 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 1/4(分量外)を注ぎ入れ、その上に③を茶わん蒸しのコツを参照して並べ、下段に入れ過熱水蒸気オープン 予熱無 150℃ 30 ~ 40 分(→P.56、57)で加熱する。
- 加熱をスタートしてから約20分後に給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 小さめの鍋に④を入れて煮立て、合わせた⑤を加え、とろみをつける。
- ④に⑥のあんをかける。

### 【ひとくちメモ】

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

## オート 060 肉シューマイ



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

| 材料                                   | 2人分(10個) |
|--------------------------------------|----------|
| 豚ひき肉                                 | 70g      |
| 干しいたけ<br>(戻してみじん切り)                  | ½ 枚      |
| ① 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、<br>しょうが汁、にんにく<br>(すりおろす) | 各少々      |
| 玉ねぎ(みじん切り)                           | 25g      |
| シューマイの皮<br>(市販の物)                    | 10 枚     |

### 作りかた

- ① 容器に玉ねぎを入れ **レンジ500W** 約40秒 (→P.45~47) で加熱し、冷ましておく。
- ② ボウルに①と④を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、10等分する。
- ③ 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
- ④ 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
- ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き **060 肉シューマイ** (→P.40) で加熱する。

## オート 061 えびシューマイ



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

| 材料                 | 2人分(10個)         |
|--------------------|------------------|
| むきえび               | 18 尾<br>(約 180g) |
| ほたて貝柱<br>(すり身状にする) | 1 個<br>(約 20g)   |
| たけのこ水煮<br>(みじん切り)  | 15g              |
| 長ねぎ(みじん切り)         | 大さじ 1<br>(約 10g) |
| ① 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               |
| シューマイの皮<br>(市販の物)  | 10 枚             |

### 作りかた

- ① むきえびは水けを切り、10尾を飾り用に残し、残ったものの半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。
- ② ボウルに①と④を入れ、よく混ぜ合わせ、10等分する。
- ③ 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、②をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。上に飾り用のむきえびをのせる。
- ④ 皿にオープンシートを敷き、水にくぐらせた③を皿の中央をあけるように並べ、かるくラップをする。
- ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き **061 えびシューマイ** (→P.40) で加熱する。

## オート 062 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<br>(5mm 幅に切る) | 130g          |
| 小麦粉(薄力粉)          | 大さじ1          |
| 塩こうじ              | 大さじ2          |
| しょうが<br>(すりおろす)   | 1かけ<br>(約15g) |
| ① みりん             | 大さじ ½         |
| しょうゆ              | 小さじ ½         |
| オリーブ油             | 小さじ1          |
| こしょう              | 少々            |

### 作りかた

- ① ポリ袋(市販)に豚肉と塩こうじを加えて混ぜ合わせ 10 分程度おく。
- ② ポリ袋(市販)に合わせた④、こしょう、①と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ③ ポリ袋から豚肉を取り出して広げ、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ 深さのある平皿に、ポリ袋から残りの材料を取り出して広げ、その上に③を広げてのせ、かるくラップをする。
- ⑤ ④をテーブルプレートの中央に置き **062 豚肉としょうがの蒸し物** (→P.40) で加熱する。

### 豚肉としょうがの蒸し物のコツ

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で 1 時間程度おきます。



# オート 063 蒸し野菜のベーコン巻き



| 加熱時間の目安                           |  | 使用付属品                                                                             |          |
|-----------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 約 6 分                             |  |  | テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量                         |  |                                                                                   |          |
| 1 ～ 3 人分                          |  |                                                                                   |          |
| 材料                                |  | 3人分(12個)                                                                          |          |
| ベーコン                              |  | 12枚                                                                               |          |
| 赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて |  | 200g                                                                              |          |
| 塩、こしょう                            |  | 各少々                                                                               |          |

## 作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、深さのある平皿に並べ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートの中央に置き **063 蒸し野菜のベーコン巻き** (→P.40) で加熱する。

# 応用 063 蒸し野菜の油揚げ巻き



|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| 加熱時間の目安                           | 約 6 分         |
| 1 回に作れる分量                         | 1 ～ 3 人分      |
| 材料                                | 3人分(12個)      |
| 油揚げ                               | 3枚<br>(約 90g) |
| 赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて | 200g          |
| 塩、こしょう                            | 各少々           |

## 作りかた

- 油揚げは湯通しをして、油抜きをし、菜ばしを転がして開きやすくする。長い方の辺を1辺残し、残りの3辺の端を切り落として開き、1枚を4等分にして両面に塩、こしょうをする。
- 野菜を細切り、または6~7cmの長さに切り、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。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **063 蒸し野菜のベーコン巻き** (→P.40) で加熱する。

# オート 064 枝豆



|                  |  |                                                                                     |          |
|------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 加熱時間の目安          |  | 使用付属品                                                                               |          |
| 約 7 分            |  |  | テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量        |  |                                                                                     |          |
| 1 ～ 3 人分         |  |                                                                                     |          |
| 材料               |  | 3人分                                                                                 |          |
| 枝豆<br>(枝を取り除いた物) |  | 300g                                                                                |          |
| 塩                |  | 小さじ 2                                                                               |          |

## 作りかた

- 枝豆を洗い、塩をふりかけてもむ。
- 深さのある平皿に①を広げて、かるくラップをする。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **064 枝豆** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。

## 枝豆のコツ

### ■ 塩味は

枝豆の両端をハサミで切っておくと、塩味が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 065 サラダチキン



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

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

### 作りかた

- 鶏肉は全体にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところに切り目を入れ、①をもみ込む。
- ①にさらに②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 **065 サラダチキン** (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、肉汁に入れたままあら熱を取り、切り分ける。

### サラダチキンのコツ

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

## オート 066 鶏肉の塩こうじ蒸し



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

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

### 作りかた

- ポリ袋 (市販) に 1 枚を 6 等分した鶏肉を入れ、それに合わせた①とつけこみ、約 15 分程度おく。
- 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 **066 鶏肉の塩こうじ蒸し** (→P.40) で加熱する。

### 鶏肉の塩こうじ蒸しのコツ

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で 1 時間程度おきます。

## オート 067 かぼちゃの塩こうじ蒸し



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

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

### 作りかた

- ポリ袋 (市販) にかぼちゃと塩こうじを入れて、混ぜ合わせ、約 10 分程度おく。
- ①に合わせた②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 **067 かぼちゃの塩こうじ蒸し** (→P.40) で加熱する。加熱後、白ごまをふりかけてあえる。

# オート068 鶏の簡単蒸し



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

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

## 作りかた

- 鶏肉は厚みのあるところに切り目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- 深さのある平皿に①をのせて、周りに白菜を広げ、ラップをかるくかける。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **068 鶏の簡単蒸し** (→P.40) で加熱する。
- 加熱後、あら熱を取ってから切り分け、ソースをかける。

## 鶏の簡単蒸しのコツ

- 切り目は  
肉の厚さが1cm以上あるところに  
1/2以上、等間隔に入れます。
- 皿は  
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。
- 加熱後は  
冷蔵庫などで完全に冷ますと、より  
しっとりとした食感になります。

# オート069 鶏のアジア風簡単蒸し



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

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

## 作りかた

- ポリ袋(市販)に鶏肉と合わせた④を入れて、もみこみ、冷蔵庫で約20分程度おく。
- ポリ袋から取り出した①は、厚みのあるところに切り目を入れる。
- 深さのある平皿に②をのせて、周りに白菜を広げ、かるくラップをする。
- ③をテーブルプレートの中央に置き **069 鶏のアジア風簡単蒸し** (→P.40) で加熱する。

## 鶏のアジア風簡単蒸しのコツ

肉を柔らかくしたいときは  
作りかた①で1日程度おきます。

# オート070 鶏の酒蒸し



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

| 材料                             | 2人分    |
|--------------------------------|--------|
| 鶏むね肉<br>(1枚約200gの物、<br>4等分に切る) | 1枚     |
| 塩、こしょう                         | 各少々    |
| 酒                              | 大さじ1/2 |
| しょうが汁                          | 少々     |

## 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 **070 鶏の酒蒸し** (→P.40) で加熱する。

# 香味ソース

| 材料                 |        |
|--------------------|--------|
| 長ねぎ<br>(あらめのみじん切り) | 1/2 本分 |
| しょうが(みじん切り)        | 1かけ    |
| しょうゆ               | 大さじ3   |
| 酢                  | 大さじ3   |
| ごま油                | 大さじ1/2 |
| ラー油                | 大さじ1/2 |

## 作りかた

- 容器にすべての材料を入れよく混ぜる。

# 梅肉ソース

| 材料  |        |
|-----|--------|
| 梅干し | 5個     |
| だし汁 | 大さじ1   |
| みりん | 大さじ1/2 |
| 小ねぎ | 適量     |

## 作りかた

- 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071 あさりの酒蒸し



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

| 材料                   | 2人分   |
|----------------------|-------|
| あさり<br>(殻つき、砂抜きをした物) | 300g  |
| 酒                    | カップ ¼ |
| バター                  | 小さじ1  |

### 作りかた

- あさりの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 **071 あさりの酒蒸し** (→P.40) で加熱する。

### 【ひとくちメモ】

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

## 揚げ物 (ノンフライ)

### オート072 鶏のから揚げ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品          |
|-----------|----------------|
| 約 19 分    | 焼網<br>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)       |
|-----------------------------|----------------|
| 鶏もも肉<br>(皮つき、1枚約250g<br>の物) | 2枚             |
| から揚げ粉<br>(市販の物)             | 大さじ4<br>(約40g) |

### 作りかた

- 鶏肉は 1 枚を 6 等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで 5 分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ①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 **072 鶏のから揚げ** (→P.41) で加熱する。

### 鶏のから揚げのコツ

- から揚げ粉 (市販の物) は  
まぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。
- から揚げ粉の量は  
表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は  
仕上がり調節 [強] で加熱します。
- 冷凍して焼く場合は  
作りかた①の下ごしらえをし、上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ (→P.108) を参照して冷凍します。焼くときは作りかた②を参照して焼きます。

### オート073 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<br>約 22 分 | 黒皿 中段<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量          | 給水タンク 満水          |
| 4 人分               |                   |

### 鶏のから揚げ (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<br>(皮つき、1枚約250g<br>の物) | 2枚             |
| から揚げ粉<br>(市販の物)             | 大さじ4<br>(約40g) |

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は 1 枚を 6 等分して、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しっとりするまで 5 分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ②の鶏肉を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 **073 鶏のから揚げ(脱脂)** (→P.42、43) 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。

蒸し物

揚げ物  
(ノンフライ)



## オート 074 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<br>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) |
|-----------------------------|----------|
| 鶏もも肉<br>(皮つき、1枚約250g<br>の物) | 2枚       |
| しょうゆ                        | 大さじ2     |
| 酒                           | 大さじ1½    |
| ④ しょうが(すりおろす)               | 小さじ1½    |
| にんにく(すりおろす)                 | 小さじ1½    |
| こしょう                        | 少々       |
| 片栗粉                         | 大さじ1     |

### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分程度おく。
- ①の汁けをかるく切ってポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えて、もみ込むようにしてまぶす。
- ポリ袋から取り出した②の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  
074 鶏のしょうゆから揚げ (→P.41) で加熱する。

## オート 075 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<br>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  |
|--------------------|------|
| 鶏手羽先<br>(1本約60gの物) | 8本   |
| 片栗粉                | 大さじ2 |
| 砂糖                 | 大さじ1 |
| 塩                  | 小さじ½ |
| しょうゆ               | 大さじ1 |
| ④ 酒                | 大さじ1 |
| みりん                | 大さじ2 |
| にんにく(すりおろす)        | 1片   |
| 長ねぎ(みじん切り)         | 10g  |
| 七味とうがらし            | 少々   |

### 作りかた

- 鶏肉は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15分程度おき、汁けをかるく切る。
- 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き  
075 手羽先のから揚げ (→P.41) で加熱する。

## オート 076 豚のから揚げ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品                                                                                              |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 約 19 分    |  焼網<br>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)       |
|-------------|----------------|
| 豚バラ肉        | 400g           |
| から揚げ粉(市販の物) | 大さじ4<br>(約40g) |

### 作りかた

- 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。
- 焼網の中央に①を寄せて並べ、テーブルプレートに置き  
076 豚のから揚げ (→P.41) で加熱する。

### ノンフライのコツ

まぶす小麦粉は  
まんべんなくつけてください。まぶす目安は大さじ3～4です。

## オート 077 とんカツ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 約 20 分    |  焼網<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量 |                                                                                                  |
| 1 ~ 4 人分  |                                                                                                  |

| 材料                              | 4人分 |
|---------------------------------|-----|
| 豚ロース肉<br>(厚さ約1cm、1枚<br>約100gの物) | 4枚  |
| 塩、こしょう                          | 各少々 |
| 小麦粉(薄力粉)                        | 適量  |
| 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 **077 とんカツ** (→P.41) で加熱する。

## オート 078 ヒレカツ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品                                                                                            |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 約 23 分    |  焼網<br>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)   | 適量       |
| 卵(溶きほぐす)   | 1個       |
| 煎りパン粉      | 60g      |

### 作りかた

- ① 豚肉は1cm厚さの16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **078 ヒレカツ** (→P.41) で加熱する。

## オート 079 チキンカツ



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

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

### 作りかた

- ① 鶏肉は1本を2等分にし、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **079 チキンカツ** (→P.41) で加熱する。

## 煎りパン粉の作りかた



### 材料・作りかた

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

揚げ物  
(フライ)



## オート 080 くしカツ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品          |
|-----------|----------------|
| 約 20 分    | 焼網<br>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<br>(厚さ約1cm、1枚<br>約100g の物) | 3枚       |
| 長ねぎ<br>(3～4cm の長さに切る)            | 1本       |
| 塩、こしょう                           | 各少々      |
| 小麦粉 (薄力粉)                        | 適量       |
| 卵 (溶きほぐす)                        | 1個       |
| 煎りパン粉 (→P.133)                   | 60g      |

### 作りかた

- ① 豚肉は1枚を6等分にし、塩、こしょうをする。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、焼網に並べ、テーブルプレートに置き **080 くしカツ** (→P.41) で加熱する。

## オート 081 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<br>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<br>(約450g) |
| 塩、こしょう         | 各少々            |
| 卵 (溶きほぐす)      | 1個             |
| 小麦粉 (薄力粉)      | 適量             |
| 煎りパン粉 (→P.133) | 60g            |

### 作りかた

- ① 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で6枚作る。
- ② ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **081 ミルフィーユカツ** (→P.41) で加熱する。

## オート 082 鶏ささみ梅肉フライ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品          |
|-----------|----------------|
| 約 21 分    | 焼網<br>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) |
|---------------------|----------|
| 鶏ささみ<br>(1本約40g の物) | 9本       |
| 塩、こしょう              | 各少々      |
| ④ ねり梅 (市販の物)        | 大さじ1     |
| 青じそ (せん切り)          | 5枚       |
| 小麦粉 (薄力粉)           | 適量       |
| 卵 (溶きほぐす)           | 1個       |
| 煎りパン粉 (→P.133)      | 60g      |

### 作りかた

- ① 鶏肉は筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ② ①の開いた面に合わせた④をのせ、④を塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ③ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **082 鶏ささみ梅肉フライ** (→P.41) で加熱する。

## 応用 081 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<br>(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)       | 適量             |
| 煎りパン粉 (→ P.133) | 60g            |

### 作りかた

- ① 豚肉は3枚を重ねて、半分に切ったチーズをのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせて形を整える。同じように全部で6枚作る。
- ② ①の両面に、かるく塩、こしょうをふり、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **081 ミルフィーユカツ** (→P.41) で加熱する。

## オート 083 あじフライ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品          |
|-----------|----------------|
| 約 17 分    | 焼網<br>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<br>(3枚におろした物) | 3 尾分<br>(6 切れ) |
| 塩、こしょう           | 各少々            |
| 小麦粉(薄力粉)         | 適量             |
| 卵(溶きほぐす)         | 1個             |
| 煎りパン粉(→P.133)    | 60g            |

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網に②を並べ、テーブルプレートに置き **083 あじフライ** (→P.41) で加熱する。

## 応用 083 いわしフライ



| 加熱時間の目安           | 約 18 分   |
|-------------------|----------|
| 1 回に作れる分量         | 1 ~ 4 人分 |
| 材料                | 3人分(9本)  |
| いわし<br>(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)          | 適量       |
| 煎りパン粉(→P.133)     | 40g      |

| 材料                | 3人分(9本) |
|-------------------|---------|
| いわし<br>(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)          | 適量      |
| 煎りパン粉(→P.133)     | 40g     |

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 焼網の中央に②を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **083 あじフライ** (→P.41) で加熱する。

## オート 084 えびフライ



| 加熱時間の目安       | 約 16 分   |
|---------------|----------|
| 1 回に作れる分量     | 1 ~ 4 人分 |
| 材料            | 4人分(16本) |
| 殻つきえび         | 16尾      |
| 塩、こしょう        | 各少々      |
| 小麦粉(薄力粉)      | 適量       |
| 卵(溶きほぐす)      | 1個       |
| 煎りパン粉(→P.133) | 60g      |

| 材料            | 4人分(16本) |
|---------------|----------|
| 殻つきえび         | 16尾      |
| 塩、こしょう        | 各少々      |
| 小麦粉(薄力粉)      | 適量       |
| 卵(溶きほぐす)      | 1個       |
| 煎りパン粉(→P.133) | 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。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ②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③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **084 えびフライ** (→P.41) で加熱する。

## 応用 084 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<br>(1個約20gの物) | 16個      |
| 塩、こしょう               | 各少々      |
| 小麦粉(薄力粉)             | 適量       |
| 卵(溶きほぐす)             | 1個       |
| 煎りパン粉(→P.133)        | 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 **084 えびフライ** (→P.41) で加熱する。

揚げ物  
(フライ)



## オート 085 ポテトコロッケ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品             |
|-----------|-------------------|
| 約 20 分    | 黒血 中段<br>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)      | 適量      |
| 煎りパン粉(→P.133) | 適量      |

### 作りかた

- ① じゃがいもは、よく洗い、皮をむいて1cmのさいの目に切りラップをして[013 下ゆで 根菜]仕上がり調節[弱](→P.38、39)で加熱し、ボウルに移し熱いうちに潰しておく。
- ② 耐熱容器に豚肉と玉ねぎを入れレンジ[600W]約5分(→P.45～47)で加熱し、加熱後ほぐす。
- ③ ②に①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分し、厚さ1cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ オープンシートを敷いた黒血に③を並べ、中段に入れ[085 ポテトコロッケ](→P.41)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。

## オート 086 えびの天ぷら



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

| 材料       | 4人分(16本) |
|----------|----------|
| 殻つきえび    | 16尾      |
| 小麦粉(薄力粉) | 適量       |
| 卵(溶きほぐす) | 1個       |
| 天かす      | 60g      |

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- ③ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ④ 水けを切った③に小麦粉、卵、②の順につける。
- ⑤ 焼網の中央に④を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[086 えびの天ぷら](→P.41)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  
[007 揚げ物のあたため](→P.32、33)で加熱します。

## オート 087 魚介の天ぷら

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

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

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- ③ 水けを切ったきす、いか、またはあなごに小麦粉、卵、②の順につける。
- ④ 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[087 魚介の天ぷら](→P.41)で加熱する。

## オート 088 野菜の天ぷら

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

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

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。
- ③ 水けを切ったかぼちゃ、さつまいも、またはれんこんに小麦粉、卵、②の順につける。
- ④ 焼網の中央に③を寄せて並べ、テーブルプレートに置き[088 野菜の天ぷら](→P.41)で加熱する。

手動

# かき揚げ



手動

過熱水蒸気  
グリル  
13 ~ 23 分

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

材料

3人分(6枚)

|   |                            |         |
|---|----------------------------|---------|
| ① | むきえび<br>(背わたを取り1cm<br>に切る) | 60g     |
| ② | さつまいも<br>(1cm さいの目切り)      | 40g     |
| ③ | にんじん<br>(5mm 角切り)          | 40g     |
| ④ | ごぼう(細切り)                   | 40g     |
| ⑤ | 三つ葉<br>(2cm 幅に切る)          | 30g     |
| ⑥ | 小麦粉(薄力粉)                   | 大さじ1    |
| ⑦ | 小麦粉(薄力粉)                   | 小さじ2    |
| ⑧ | 片栗粉                        | 小さじ1    |
| ⑨ | ベーキングパウダー                  | 小さじ 1/2 |
| ⑩ | 水                          | 20mL    |

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいもと、ごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしてから水けを切っておく。
- ①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。
- ②をなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に④を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べる。
- ⑤を中段に入れ過熱水蒸気グリル13 ~ 23 分(→P.56,57)で加熱する。

オート  
089

# 桜えびのかき揚げ



加熱時間の目安

約 17 分

1 回に作れる分量

1 ~ 3 人分

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

材料

3人分(6枚)

|   |           |         |
|---|-----------|---------|
| ① | 桜えび(釜揚げ)  | 90g     |
| ② | 小ねぎ(小口切り) | 15g     |
| ③ | 小麦粉(薄力粉)  | 大さじ1    |
| ④ | 小麦粉(薄力粉)  | 小さじ2    |
| ⑤ | 片栗粉       | 小さじ1    |
| ⑥ | ベーキングパウダー | 小さじ 1/2 |
| ⑦ | 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。
- ①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。
- ②をなめらかになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
- オープンシートを敷いた黒皿の中央に④を寄せて、円形で平らに6等分し、広げて並べ、中段に入れ089 桜えびのかき揚げ(→P.41)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  
090

# チキン南蛮



加熱時間の目安

約 19 分

1 回に作れる分量

1 ~ 4 人分

使用付属品



焼網  
テーブルプレート

材料

4人分(12個)

|                         |                    |
|-------------------------|--------------------|
| 鶏もも肉(皮つき、1枚<br>約250gの物) | 2枚                 |
| しょうゆ                    | 大さじ1               |
| 酒                       | 大さじ1               |
| ① しょうが(すりおろす)           | 小さじ1 1/2<br>(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     |
| ② 砂糖                | 大さじ1 1/2 |
| 赤とうがらし<br>(乾燥、小口切り) | 1/2 本    |

＜タルタルソース＞

|             |          |
|-------------|----------|
| 卵(溶きほぐす)    | 1個       |
| ピクルス(みじん切り) | 2個(約40g) |
| ③ マヨネーズ     | 大さじ4     |
| 塩、こしょう      | 各少々      |

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して、肉の分厚い部分にかくし包丁をいれ、①につけ込み、15分程度おく。
- 耐熱容器に②を入れレンジ600W約2分(→P.45~47)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、③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、④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090 チキン南蛮(→P.41)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)

揚げ物  
フライ



手動

## 春巻き



手動

オープン

予熱 約 17 分  
300℃  
9 ~ 13 分

使用付属品



黒皿 中段

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、<br>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<br>(せん切り)      | 100g  |
| ② 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    |
| ③ 小麦粉 (薄力粉)           | 大さじ2  |
| 水                     | 大さじ2  |

作りかた

- ① 豚肉は、繊維に垂直に 5cm の長さの細切りにし、深めの耐熱容器に入れ、④を加えて混ぜておく。
- ② ①に⑥を加えてよく混ぜ  
レンジ 600W 約 6 分 (→P.45~47) で加熱する。
- ③ ②に春雨を加えて混ぜ 8 等分する。
- ④ 皮を広げて③をのせ、混ぜ合わせた③をつけながら、しっかりと巻き、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずにオープン 予熱有 1 段 300℃ 9 ~ 13 分 (→P.50, 51) で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱する。

## 煮物

オート  
092

## ロールキャベツ



加熱時間の目安

約 52 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

4人分

|                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| キャベツ               | 8枚<br>(約500g)             |
| 合びき肉               | 200g                      |
| 玉ねぎ (みじん切り)        | 50g                       |
| ① 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                       |
| ② スープ<br>(顆粒スープの素) | カップ 1½<br>(大さじ 1½<br>を溶く) |
| トマトケチャップ           | 大さじ4                      |
| しょうゆ               | 小さじ2                      |
| 塩、こしょう             | 各少々                       |
| 玉ねぎ (薄切り)          | 50g                       |

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  
012 下ゆで葉・果菜 (→P.38, 39) 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、④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⑥を加え、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き  
092 ロールキャベツ (→P.41) で加熱する。

オート  
093

## ぶり大根



加熱時間の目安

約 18 分

1 回に作れる分量

1 ~ 3 人分

使用付属品



テーブルプレート

材料

3人分

|                        |               |
|------------------------|---------------|
| 大根<br>(2cm 厚さの半月切り)    | 6個<br>(約200g) |
| ぶりの切り身<br>(1切れ約100gの物) | 2切れ           |
| 水                      | カップ ¾         |
| 砂糖                     | 大さじ2          |
| ① しょうゆ                 | 大さじ2½         |
| みりん                    | 大さじ1          |
| しょうが (薄切り)             | 1かけ           |

作りかた

- ① 大根は面取りをして、ラップで包み  
013 下ゆで根菜 (→P.38, 39) で加熱し、水にさらす。
- ② 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。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と②と、合わせた④を入れ、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き  
093 ぶり大根 (→P.41) で加熱する。
- ④ 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 094 煮込みハンバーグ



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                   | 4人分     |
|----------------------|---------|
| 玉ねぎ (薄切り)            | 100g    |
| ① しめじ (石づきを取り小房に分ける) | 150g    |
| バター                  | 大さじ 1   |
| ハンバーグ (→P.109)       | 4 個     |
| デミグラスソース (缶詰)        | 150g    |
| 水                    | カップ 1/2 |
| 顆粒スープの素              | 小さじ 1   |
| ② 赤ワイン               | 大さじ 2   |
| トマトケチャップ             | 大さじ 1   |
| ウスターソース              | 大さじ 1/2 |
| 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

- 大きくて深めの耐熱容器に①を入れ、レンジ600W 約3分10秒 (→P.45 ~ 47) で加熱する。
- ①に合わせた②を加えてかき混ぜ、ハンバーグを加える。
- ②をテーブルプレートの中央に置き、094 煮込みハンバーグ (→P.41) で加熱する。加熱後、皿に盛り、野菜を添える。

## オート 095 豚の角煮



加熱時間の目安

約 52 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



給水タンク満水

| 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)   | 1/2 本 (約 50g) |
| 大根 (2cm 厚さの半月切り)  | 200g          |
| 水                 | カップ 1         |
| 酒                 | カップ 1/2       |
| ① しょうゆ            | カップ 1/2       |
| 砂糖                | 大さじ 5         |
| みりん               | 大さじ 1         |

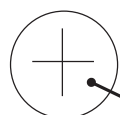
### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 大根はラップで包み、013 下ゆで根菜 仕上がり調節 弱 (→P.38、39) で加熱する。
- 食品を入れずに過熱水蒸気オーブン 予熱有 150℃ 20 ~ 30 分 (→P.56、57) で予熱する。
- 黒皿にオープンシートを敷き、豚肉を並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れ、加熱して脂を落とす。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤と②、①、長ねぎ、しょうがを加え、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き、095 豚の角煮 (→P.41) 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。

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



オープンシート

- 加熱後はしばらく置く  
味をなじませます。

煮物



## オート 096 ビーフシチュー



煮物

### 加熱時間の目安

約 55 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                            | 4人分         |
|-------------------------------|-------------|
| 牛シチュー用肉 (1.5 ~ 2cm厚さ、3cm角に切る) | 400g        |
| 塩、こしょう                        | 各少々         |
| じゃがいも (乱切りにして水にさらす)           | 200g        |
| ① にんじん (乱切り)                  | 中1本 (約150g) |
| 玉ねぎ (くし形切り)                   | 200g        |
| バター                           | 大さじ1        |
| デミグラスソース(缶詰)                  | 290g        |
| 水                             | カップ 1¼      |
| トマトピューレ                       | 大さじ2        |
| ③ 赤ワイン                        | 大さじ3        |
| 塩                             | 小さじ⅓        |
| こしょう                          | 少々          |
| ローリエ                          | 2枚          |
| 生クリーム                         | 適量          |

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱容器に、塩、こしょうをした肉と ①を入れ、かるくラップをし、**レンジ600W** 約6分30秒 (→P.45~47) で加熱し、かき混ぜる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、①と②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 (→P.139)) をし、テーブルプレートの中央に置き **096 ビーフシチュー** (→P.41) で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜてから生クリームをかける。

手動

## おでん



### 使用付属品

手動

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        | 大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  |
| ④ 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

- ① はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分になり、4枚にする。
- ② ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせた④を入れ、混ぜる。
- ④ オーブンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.139)) をし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ500W** 約10分 (→P.45~47) で加熱する。

## 応用 096 ポークシチュー

### 加熱時間の目安

約 55 分

### 1 回に作れる分量

1 ~ 4 人分

### 材料 (4人分)

ビーフシチューの材料を参照し、牛シチュー用肉を豚シチュー・カレー用肉にかえる。

### 作りかた

- ① ビーフシチューの作りかたを参照し **096 ビーフシチュー** (→P.41) 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 097 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<br>(ひとくち大に切る)          | 150g           |
| じゃがいも<br>(乱切りにして水にさらす)         | 300g           |
| にんじん (乱切り)                     | 小1本<br>(約100g) |
| ① 玉ねぎ (くし形切り)                  | 100g           |
| 干しいたけ<br>(戻して石づきを取り、<br>半分に切る) | 6枚             |
| だし汁                            | カップ1½          |
| ② 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<br>(ゆでた物)               | 適量             |

### 作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤を加えオープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.139)) をし、テーブルプレートの中央に置き **097 肉じゃが** (→P.41) で加熱する。
- ③ 加熱後、取り出してからく混ぜそのまま約 20 分おき、味をみ込ませ、さやえんどうを添える。

## オート 098 マーボーなす



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

| 材料                 | 2人分           |
|--------------------|---------------|
| なす                 | 3本<br>(約300g) |
| 豚ひき肉               | 100g          |
| 長ねぎ (みじん切り)        | 大さじ2          |
| にんにく (みじん切り)       | 1片            |
| しょうが (みじん切り)       | ½ かけ          |
| 豆板醤<br>(トウバンジャン)   | 小さじ1          |
| ① 甜麺醤<br>(テンメンジャン) | 小さじ2          |
| 水                  | カップ¾          |
| 鶏がらスープの素 (顆粒)      | 小さじ1          |
| しょうゆ               | 大さじ1          |
| 砂糖                 | 小さじ1          |
| ごま油                | 小さじ½          |
| 塩                  | 少々            |
| ② 片栗粉              | 大さじ1          |
| 水                  | 大さじ1          |

### 作りかた

- ① なすは、へたを切り取ってタテに 4 等分し、水にさらしておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚肉、④の材料を入れよく混ぜる。
- ③ ②にオープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.139)) 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 **098 マーボーなす** (→P.40) で加熱する。
- ④ 加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

## オート 099 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<br>(1切れ約100gの物) | 3切れ  |
| しょうが (せん切り)             | ½ かけ |
| 水                       | カップ¼ |
| 酒                       | 大さじ2 |
| ① 砂糖                    | 大さじ2 |
| しょうゆ                    | 大さじ2 |
| みりん                     | 大さじ1 |

### 作りかた

- ① かれいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせた④を入れ、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.139)) をし、テーブルプレートの中央に置き **099 かれいの煮つけ** (→P.41) で加熱する。
- ③ 加熱後、煮汁をかれい全体にかけ、そのまま約 20 分おき、味をし込ませる。



## オート 100 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<br>(ひとくち大に切る)       | 80g   |
| じゃがいも<br>(3cm 角に切る)         | 100g  |
| ④ にんじん<br>(5mm の半月切り)       | 75g   |
| 玉ねぎ (薄切り)                   | 50g   |
| 生しいたけ<br>(石づきを取り、<br>4つに切る) | 2枚    |
| ⑤ めんつゆ (市販の物)               | 大さじ2½ |
| ⑥ みりん                       | 小さじ1  |
| 水                           | 大さじ1½ |

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、合わせた⑤を加える。
- オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.139))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「100 簡単肉じゃが」(→P.40)で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

## 応用 100 かぼちゃの煮物



| 加熱時間の目安   | 約 11 分   |
|-----------|----------|
| 1 回に作れる分量 | 2 ~ 4 人分 |

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

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃと合わせた④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.139))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「100 簡単肉じゃが」(→P.40)で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

## 応用 100 里いもの煮物



| 加熱時間の目安   | 約 11 分   |
|-----------|----------|
| 1 回に作れる分量 | 1 ~ 2 人分 |

| 材料                | 2人分  |
|-------------------|------|
| 里いも<br>(ひとくち大に切る) | 250g |
| だし汁               | カップ¼ |
| ④ しょうゆ            | 小さじ2 |
| 砂糖                | 大さじ1 |
| 酒                 | 大さじ½ |

### 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに里いもと合わせた④を入れてかき混ぜて、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.139))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「100 簡単肉じゃが」(→P.40)で加熱する。
- 加熱後、かるくかき混ぜてから約 10 分おき、味をしみこませる。

## オート 101 きんめだいの煮つけ



| 材料                        | 3人分  |
|---------------------------|------|
| きんめだいの切り身<br>(1切れ約100gの物) | 3切れ  |
| しょうが (せん切り)               | ½ かけ |
| 水                         | カップ¼ |
| 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 |

| 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  |                                                                                                |

### 作りかた

- きんめだいは皮に切り目を入れ、熱湯にくぐらせ、氷水に取り出し、余分な汚れやぬめりを取り、ザルに上げる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①と合わせた④を入れ、オープンシートで落としがた(煮物のコツ参照(→P.139))をし、テーブルプレートの中央に置き「101 きんめだいの煮つけ」(→P.41)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 102 肉豆腐



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

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

- 作りかた**
- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と糸こんにゃくを離して①と②を並べて入れる。
  - ②に合わせた③をかけ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))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 **102 肉豆腐** (→P.40) で加熱してかき混ぜる。

# 応用 102 なすの煮びたし



| 加熱時間の目安   | 約 10 分   |
|-----------|----------|
| 1 回に作れる分量 | 1 ~ 2 人分 |

| 材料                  | 2人分            |
|---------------------|----------------|
| なす(へたを取る)           | 中4本<br>(約400g) |
| オクラ(へたを取る)          | 4本<br>(約40g)   |
| だし汁                 | カップ 3/4        |
| しょうゆ                | 大さじ2           |
| みりん                 | 大さじ2           |
| 酒                   | 大さじ1           |
| ① 砂糖                | 小さじ 1/2        |
| ② ごま油               | 小さじ1           |
| しょうが<br>(すりおろす)     | 1かけ            |
| 赤とうがらし<br>(乾燥、小口切り) | 1/2 本          |
| 大根おろし               | 適量             |
| 小ねぎ(小口切り)           | 適量             |

- 作りかた**
- なすはタテに 4 等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに 2 等分してから水にさらしておく。
  - オクラは塩小さじ 1 (分量外) で板ずりして水で洗い流し、ヨコに 2 等分する。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②を入れ、合わせた③を加えてオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))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 **102 肉豆腐** (→P.40) で加熱する。
  - 加熱後、約 15 分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

# 応用 102 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



| 加熱時間の目安   | 約 10 分   |
|-----------|----------|
| 1 回に作れる分量 | 1 ~ 3 人分 |

| 材料                  | 3人分           |
|---------------------|---------------|
| 木綿豆腐                | 1丁<br>(約300g) |
| 鶏ささみ<br>(筋を取ってそぎ切り) | 200g          |
| 大根おろし               | 200g          |
| しょうが<br>(すりおろす)     | 小さじ1          |
| だし汁                 | カップ 3/4       |
| ① しょうゆ              | 大さじ1          |
| みりん                 | 大さじ1          |
| 酒                   | 小さじ2          |
| 砂糖                  | 大さじ 1/2       |
| 塩                   | 少々            |
| あさつき(小口切り)          | 適量            |

- 作りかた**
- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、合わせた②を入れてかき混ぜる。
  - ②にオープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))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 **102 肉豆腐** (→P.40) で加熱する。
  - 加熱後、あさつきを添える。

煮物

# オート 103 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<br>(1切れ約100gの物) | 3切れ    |
| 長ねぎ<br>(5cmの長さに切る)     | ½ 本    |
| しょうが (薄切り)             | ½ かけ   |
| 水                      | カップ ¼  |
| ④ みそ                   | 大さじ 2½ |
| 砂糖                     | 大さじ 1½ |
| 酒                      | 大さじ 3  |

## 作りかた

- ① 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。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けをふき取った①を入れ、合わせた④を入れてよくからめてから、皮を下にして並べ、長ねぎを添える。
- ③ オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.139)) をし、テーブルプレートの中央に置き **103 さばのみそ煮** (→P.41) で加熱する。

# オート 104 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    |
|------------------------|--------|
| たこ (ゆでた物、<br>ひとくち大に切る) | 150g   |
| 里いも<br>(ひとくち大に切る)      | 440g   |
| 水                      | カップ 1¼ |
| みりん                    | 大さじ 3  |
| ④ しょうゆ                 | 大さじ 3  |
| 砂糖                     | 大さじ 2  |
| しょうが (千切り)             | 1かけ    |

## 作りかた

- ① たこと里いも、④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.139)) をし、テーブルプレートの中央に置き **104 いもたこ** (→P.41) で加熱する。
- ② 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 105 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<br>(ひとくち大に切る)             | 200g   |
| にんじん (乱切り)                     | 100g   |
| ごぼう<br>(乱切りにし、酢水につける)          | 100g   |
| れんこん<br>(乱切りにし、酢水につける)         | 100g   |
| こんにゃく<br>(ひとくち大に切る)            | 100g   |
| 干しいたけ<br>(戻して石づきを取り、<br>4つに切る) | 4枚     |
| だし汁                            | カップ 1¼ |
| ④ 酒                            | 大さじ 5  |
| しょうゆ                           | カップ ⅓  |
| 砂糖                             | 大さじ 4  |
| サラダ油                           | 適量     |

## 作りかた

- ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
- ② ①と④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照 (→P.139)) をし、テーブルプレートの中央に置き **105 筑前煮** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、取り出してかき混ぜてから約 20 分おき、味をしみ込ませる。

## オート 106 かぼちゃの含め煮



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

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

### 作りかた

- ① かぼちゃと①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.139))をしてテーブルプレートの中央に置き「106 かぼちゃの含め煮」(→P.41)で加熱する。
- ② 加熱後、取り出してからよく混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

## オート 107 里いもの含め煮



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

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

### 作りかた

- ① 里いもと①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.139))をしてテーブルプレートの中央に置き「107 里いもの含め煮」(→P.41)で加熱する。
- ② 加熱後、取り出してからよく混ぜてから約 10 分おき、味をしみ込ませる。

## 手動 かぼちゃのパウンドケーキ



かぼちゃの含め煮のリメイク

| 手動             | オープン | 使用付属品 |
|----------------|------|-------|
| 予熱 約 5 分       |      | 黒皿 下段 |
| 170℃ 40 ~ 50 分 |      |       |

### 材料(パウンドケーキ型1個分)

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

### 作りかた

- ① 型に紙を敷く。
- ② テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに「オープン」予熱有「1 段」170℃「40 ~ 50 分」(→P.50、51)で予熱する。
- ③ 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。
- ④ ③に卵を少しずつ加えてよく混ぜ、①を合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、やや白いところがあるうちにかぼちゃの含め煮を加えてねらないように混ぜる。
- ⑤ ④を型に入れ、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿にのせる。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を「下段」に入れ、加熱する。

## オート 108 ふろふき大根



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

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

### 作りかた

- ① 大根は 2cm 幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから 3mm 幅の切り目を表面に入れておく。
- ② ①を重ならないように広げてラップに包み「レンジ」600W「約 1 分 20 秒」(→P.45~47)で加熱しラップをしたまま約 5 分おく。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②とだし汁を入れる。
- ④ オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.139))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「108 ふろふき大根」(→P.40)で加熱する。
- ⑤ 加熱後、ラップをしたまま約 15 分おいてなじませ、器に取り分けて混ぜ合わせた①をかけて、ゆずの皮を散らす。



# オート109 切り干し大根



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

| 材料                           | 4人分  |
|------------------------------|------|
| 切り干し大根 (乾燥)                  | 40g  |
| 油揚げ                          | 2枚   |
| 干しいたけ<br>(戻して石づきを取り、<br>薄切り) | 2枚   |
| にんじん<br>(3cm 長さのせん切り)        | ½ 本  |
| だし汁                          | カップ3 |
| 砂糖                           | 小さじ2 |
| ① 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

- ① 切り干し大根は水洗いしてから水に約 30 分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通しし、ヨコ半分に切って細切りにする。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、合わせた④を入れてよく混ぜ、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照(→P.139)) をし、テーブルプレートの中央に置き **109 切り干し大根** (→P.41) で加熱する。

# オート110 きんぴらごぼう



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

| 材料                         | 4人分   |
|----------------------------|-------|
| ごぼう<br>(せん切りにし、<br>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  |
| 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

- ① 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。
- ② オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照(→P.139)) をし、テーブルプレートの中央に置き **110 きんぴらごぼう** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、落としがたを取って、かき混ぜる。

# オート111 ひじきの煮物



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

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

## 作りかた

- ① ひじきは、たっぷりの水に 20 分ほどつけて戻し、水けを切る。干しいたけは水 (分量外) で戻して石づきを取り、せん切りにする。しいたけの戻し汁はとっておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの材料、混ぜ合わせた④を入れ、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **111 ひじきの煮物** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、やけどに注意して、ラップを外し、よくかき混ぜる。



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

## 作りかた

- ① 野菜は、すべて 1cm 角に切っておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに  
①と合わせた④を入れてかき混ぜる。
- ③ ②にオーブンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.139)) 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 ラトウユ** (→P.40) で加熱する。

## 手動 野菜のツナスープパスタ



ラトウユ  
のリメイク

## 手動 レンジ

600W 10 ~ 11 分

## 使用付属品

テーブルプレート

| 材料                      | 2人分   |
|-------------------------|-------|
| ラトウユ                    | 250g  |
| パスタ (1.6 mm、ゆで時間 7 分の物) | 100g  |
| ツナ (スープ缶)               | 小 1 缶 |
| 白ワイン                    | 大さじ 2 |
| ④ ケチャップ                 | 大さじ 1 |
| 塩                       | 少々    |
| 水                       | 300mL |
| ペッパーソース                 | 適量    |

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに 2 等分したパスタを十文字になるように入れ、ツナは汁ごと、ラトウユ、合わせた④を加える。
- ② 片側 1cm をあけるようにしてかるくラップをし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 10 ~ 11 分** (→P.45~47) で加熱する。加熱後、混ぜる。
- ③ 器に盛り、お好みでペッパーソースをふる。

## 手動 野菜のリゾット



ラトウユ  
のリメイク

## 手動 レンジ

600W 約 2 分

## 使用付属品

テーブルプレート

| 材料                     | 1人分   |
|------------------------|-------|
| ラトウユ                   | 180g  |
| 粗挽きウインナー<br>(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  |
| ピザ用チーズ                 | 20g   |
| あらびき黒こしょう              | 少々    |

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにウインナー、ラトウユ、ケチャップを入れて混ぜる。
- ② ①にごはん、チーズをのせて、かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約 2 分** (→P.45~47) で加熱する。加熱後、混ぜる。
- ③ 器に盛り、こしょうをふる。

## 手動 黒豆



## 手動

**レンジ**  
600W  
約 11 分  
200W  
約 90 分

## 使用付属品



テーブルプレート

| 材料      | 4人分               |
|---------|-------------------|
| 黒豆 (乾燥) | カップ 1<br>(約 150g) |
| 砂糖      | 120g              |
| しょうゆ    | 大さじ 1½            |
| ④ 塩     | 小さじ ¼             |
| 重曹      | 小さじ ¼ 強           |
| 水       | カップ 4             |

## 作りかた

- ① 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
- ② オーブンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.139)) とふたをし、テーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約 11 分**、**レンジ 200W 約 90 分** (→P.48) 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

500W

約5分

200W

22～28分

使用付属品



テーブルプレート

手動

## ミネストローネ



手動

レンジ

500W

約5分

200W

22～28分

使用付属品



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    |
| ① ベーコン(1cm幅に切る)   | 2枚    |
| 水                 | カップ1½ |
| 固形スープの素           | 1個    |
| 塩、こしょう            | 各少々   |
| ② 牛乳              | カップ1½ |
| ③ 片栗粉             | 大さじ1  |

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½個(約50g) |
| セロリ(さいの目切り)           | ½本        |
| じゃがいも(さいの目切り)         | 50g       |
| ① 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     |
| ② 固形スープの素             | 1個        |
| ③ トマトジュース             | カップ1½     |
| 塩、こしょう                | 各少々       |

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、オーブンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き[レンジ500W|約5分]、[レンジ200W|22～28分](→P.48)でリレー加熱する。
- 加熱後、合わせた②を加える。
- ②を[レンジ600W|約2分40秒](→P.45～47)で加熱後、かるくかき混ぜる。

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせた②を加えてオーブンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をし、テーブルプレートの中央に置き[レンジ500W|約5分]、[レンジ200W|22～28分](→P.48)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がたをする

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 113 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             |
| 殻つきえび                         | 9 尾<br>(約 180g) |
| チリペースト<br>(市販の物)              | 大さじ 1           |
| スープ<br>(固形スープの素 1 個<br>を溶いた物) | カップ 2½          |
| ④ こぶみかんの葉                     | 5 枚             |
| レモングラス<br>(1mm 幅のナナメ<br>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<br>(缶詰)              | カップ 2½          |
| パクチー                          | 適量              |

### 作りかた

- ① 赤とうがらしは、ぬるま湯 (分量外) で戻して 2 等分し、種を取っておく。
- ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに ④ を入れ、①と②を加えてオープンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をし、かるくラップをする。
- ④ ③をテーブルプレートの中央に置き 113 トムヤムクン (→P.40) で加熱する。加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り、パクチーを添える。

### トムヤムクンのコツ

こぶみかんの葉がない場合はライムの皮を入れます。

## オート 114 とん汁



| 加熱時間の目安   | 使用付属品    |
|-----------|----------|
| 約 19 分    | テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量 |          |
| 2 ~ 3 人分  |          |

| 材料                             | 3人分             |
|--------------------------------|-----------------|
| 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)               | 100g            |
| 大根 (5mm 厚さのいちょう切り)             | ⅛ 本<br>(約 100g) |
| にんじん (5mm 厚さの半月切り)             | ¼ 本<br>(約 40g)  |
| ④ ごぼう (2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)  | ⅓ 本<br>(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<br>(約 100g) |
| 干しいたけ                          |                 |
| (戻して石づきを取り 4 つに切る)             | 2 枚             |
| ⑥ だし汁                          | カップ 3           |
| みそ                             | 大さじ 2½          |
| 長ねぎ (5mm 厚さのナナメ切り)             | ⅓ 本<br>(約 30g)  |

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに ④ を入れ、合わせた ⑥ を加える。
- ② ①にオープンシートで落としぶた (スープ・汁物のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き 114 とん汁 (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

## オート 115 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、30 分おく。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き 115 かつお昆布だし (→P.40) 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 115 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、30 分おく。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き 115 かつお昆布だし (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、キッチンペーパーや布でこす。

# ゆで物

## 応用 012 ほうれん草のおひたし



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

| 材料        | 4人分  |
|-----------|------|
| ほうれん草     | 200g |
| 系がつお、しょうゆ | 各適量  |

### 作りかた

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



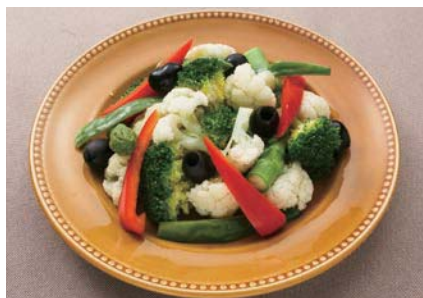
- ② 葉先と根元を交互にしてラップで、ぴったりと包む。



- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き [012 下ゆで葉・果菜](#) (→P.38、39) 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、系がつおをのせ、しょうゆを添える。

## 応用 012 野菜サラダ



| 加熱時間の目安   | 約 4 分    |
|-----------|----------|
| 1 回に作れる分量 | 2 ~ 4 人分 |

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

### 作りかた

- ① アスパラガスははかまを外し、穂先と根元を交互にし、ラップに包んで [レンジ|600W|約 1 分 40 秒](#) (→P.45~47) で加熱し、3 等分する。
- ② 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。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置き [012 下ゆで葉・果菜](#) (→P.38、39) で加熱し、塩少々 (分量外) をふる。
- ④ 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 012 もやしのナムル



| 加熱時間の目安   | 約 3 分    |
|-----------|----------|
| 1 回に作れる分量 | 2 ~ 4 人分 |

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

### 作りかた

- ① もやしとピーマン、赤パプリカを合わせて、まとめてラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [012 下ゆで葉・果菜](#) (→P.38、39) で加熱し、水けを切る。
- ③ 混ぜ合わせた④で②をあえる。

## 応用 012 キャバツの酢漬け



| 加熱時間の目安   | 約 2 分    |
|-----------|----------|
| 1 回に作れる分量 | 2 ~ 4 人分 |

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

### 作りかた

- ① キャバツは洗って水けを切らずに、ラップで、ぴったりと包む。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き [012 下ゆで葉・果菜](#) (→P.38、39) で加熱し、水けを切る。
- ③ 耐熱容器に④を合わせて入れ [レンジ|500W|30 ~ 50 秒](#) (→P.45~47) で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

### ゆで物のコツ

#### ■ 料理に合わせた下ごしらえを

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



#### ■ 材料に合ったアク抜きを

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

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

応用 013 酢ごぼう



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

| 材料       | 4人分    |
|----------|--------|
| ごぼう      | 200g   |
| 白すりごま    | 大さじ3   |
| 酢、砂糖     | 各大さじ1½ |
| しょうゆ、みりん | 各大さじ½  |
| 塩        | 少々     |
| 青のり      | 適量     |

- 作りかた
- ① ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm 長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで、ぴったりと包む。
  - ② ①をテーブルプレートの中央に置き **013 下ゆで根菜** (→P.38、39) で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
  - ③ 混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、お好みで青のりをふる。

応用 013 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 (1 個約 150g の物) | 2 個   |
| きゅうり                 | 30g   |
| 玉ねぎ                  | 30g   |
| ハム (1cmのたんざく切り)      | 30g   |
| フレンチドレッシング           | 大さじ 1 |
| ④ マヨネーズ              | 適量    |
| 塩、こしょう               | 各少々   |

- 作りかた
- ① きゅうりと玉ねぎは薄切りにし、塩少々(分量外)をふり、ふきんに包んでもみ、水洗いして水けをよくしぼっておく。
  - ② 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。
  - ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **013 下ゆで根菜** (→P.38、39) で加熱する。
  - ④ ③を熱いうちに皮をむき、ボウルに入れ、好みの大きさにつぶす。①とハムを合わせ、④であえる。

応用 013 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               | 200g  |
| じゃがいも (1 個約 200g の物) | 2 個   |
| サラミソーセージ (薄切り)       | 12 枚  |
| プロセスチーズ (1cm 角切り)    | 60g   |
| スタッドオリーブ (薄切り)       | 12 個  |
| アンチョビ (みじん切り)        | 8 枚   |
| 玉ねぎ (みじん切り)          | 50g   |
| ④ パセリ (みじん切り)        | 大さじ1  |
| レモン汁                 | 大さじ1  |
| こしょう                 | 少々    |
| オリーブ油                | カップ ½ |
| レモン (くし形切り)          | 適量    |

- 作りかた
- ① さやいんげんは筋を取り、**レンジ600W約 2 分 20 秒** (→P.45 ~47) で加熱し、さっと冷水をかけて色止めをし、半分に切る。
  - ② 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。
  - ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **013 下ゆで根菜** (→P.38、39) で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ 1cm の半月切りにする。
  - ④ ボウルに④を合わせて入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
  - ⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



# スイーツ

## オート 116 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



黒皿 下段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。④を合わせ [レンジ](#) 200W 1～2 分（→P.45～47）で加熱して溶かす。（直径 18cm の場合。その他はスポンジケーキのコツを参照）
- ③ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。（別立て法）



- ④ 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から 1/4 を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- ⑤ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムベラでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- ⑥ ②に⑤の生地を一気に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ [下段](#) に入れ [116 スポンジケーキ](#)（→P.41）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。

### 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   |
| ④牛乳（室温に戻す）   | 小さじ2 |
| ④バター         | 15g  |
| ホイップクリーム     | 適量   |
| くだもの（いちごなど）  | 各適量  |

### 共立て法の作りかた

③ 常温、室温に戻した卵をボウルに割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地「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。



## 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  |   | 直径15cm      | 直径18cm | 直径21cm |
|------|---|-------------|--------|--------|
| 材料   | ② | 約1分         | 約1分30秒 | 約2分    |
|      | ⑥ | 116 スポンジケーキ |        |        |
| 作りかた | ⑥ | 仕上がり調節      |        |        |
|      | ⑥ | やや弱         | 中      | やや強    |
| 加熱時間 |   | 約41分        | 約45分   | 約49分   |

■ ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

■ 共立て法のときは

卵やボウルを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。

■ 手動調理で焼くときは (→P.65)

## スポンジケーキ作りのポイント

| 断面 |                                                                                                                                                         |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                    |                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 状況 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ふくらみが悪い</li> <li>●全体にきめ(目)が詰まっている</li> <li>●かたくしまっている</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>●ふくらみが悪い</li> <li>●ぼそぼそしている</li> <li>●きめがあらく、粉がダマになって残っている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●表面に目立つシワがある</li> <li>●全体にきめがあら</li> <li>●中央部が沈む</li> </ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●部分的に目の詰まったところがある</li> <li>●ふくらみやきめにむらがある</li> </ul> |
| 原因 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●卵の泡立てかたが足りない</li> <li>●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)</li> <li>●生地を長時間放置した</li> <li>●砂糖の量が少なかった</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●小麦粉の混ぜかたが足りない</li> <li>●小麦粉をふるっていない</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●きちんと空気抜きをしていない</li> <li>●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)</li> <li>●小麦粉の量が少なかった</li> <li>●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)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●溶かしバターが均一に混ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)</li> </ul>         |

手動

## チーズケーキ



手動

オープン

予熱 約 4 分

160℃

38 ~ 44 分

使用付属品



黒皿 下段

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  |
| ① レモン汁          | 大さじ 1 |
| ② レモンの皮 (すりおろす) | 1 個分  |

## 作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) を底と側面にぴったりと敷く。
- ② 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.45~47) 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。
- ③ 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  $\frac{1}{2}$  量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと④を加える。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1 段** **160℃** **38 ~ 44 分** (→P.50、51) 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、あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から外す。

手動

## スフレチーズケーキ



手動

オープン

予熱 約 4 分

150℃

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)

|               |       |
|---------------|-------|
| ① クリームチーズ     | 150g  |
| ② 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

- ① 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。
- ② 耐熱ガラスボウルに①を入れ **レンジ200W** **2 ~ 3 分** (→P.45~47) 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。
- ③ ②に砂糖  $\frac{1}{2}$  量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ 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。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ⑥ 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。
- ⑦ ①に⑥の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- ⑧ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** **予熱有** **1 段** **150℃** **48 ~ 54 分** (→P.50、51) で予熱する。
- ⑨ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿にキッチンペーパー2枚を敷き、熱湯 (カップ2・分量外) を黒皿に注ぎ、⑦をのせ **下段** に入れ、加熱する。
- ⑩ 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。





## 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<br>(カカオ分 66%程度のも、刻む) | 65g  |
| 無塩バター                           | 52g  |
| ④ ココアパウダー                       | 36g  |
| 薄力粉                             | 16g  |
| 卵黄(室温に戻す)                       | 3 個分 |
| グラニュー糖                          | 100g |
| 生クリーム(室温に戻す)                    | 40g  |
| 卵白                              | 3 個分 |
| < 仕上げ用 >                        |      |
| 粉砂糖                             | 適量   |

## 作りかた

- ① 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。
- ② 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.45～47) で加熱し、よくかき混ぜてなめらかにする。
- ③ 別のボウルに卵黄と砂糖 ½ 量を入れ、泡だて器で白っぽくなるまで混ぜ合わせる。
- ④ 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。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れ、七部通り泡立て残りの砂糖を2回に分けて加え、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。
- ⑥ ④に⑤をふるい入れゴムペラでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜる。
- ⑦ 食品を入れずに **117 ガトーショコラ** (→P.42, 43) で予熱する。
- ⑧ 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。
- ⑨ ①に⑧の生地を流し入れ、かるくたたいて空気を抜く。
- ⑩ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を **下段** に入れ、加熱する。
- ⑪ 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  
かたく泡立ると生地と混ぜりにくくなります。  
ツノが立ったら泡立てをやめ、やわらかいメレンゲを使います。

- 作りかた②の溶かしチョコレートは  
約 60℃を保つようにします。冷めてしまったときは  
**レンジ** 200W (→P.45～47) 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。

## ロールケーキ (プレーン)



手動  
オープン

予熱 約 4 分  
160℃  
16 ~ 22 分

使用付属品



黒皿 中径

## 材料

## 1本分

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

## 作りかた

- 黒皿に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) またはオープンシートを敷く。
- ④を合わせて [レンジ 200W] 1 ~ 2 分 (→P.45~47) 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 [オープン] 予熱有 [1 段] 160℃ [16 ~ 22 分] (→P.50, 51) 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、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。

## ロールケーキのコツ

## ■生地作りのポイントは

卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは、共立て法の作りかた (→P.152) を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立ってます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。

## ■紙をはがすときは

熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

## ■周りのかたさが気になるとき

ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

## ■ホイップクリームを塗るときは

向こう側 2cm ほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

## ■2 段で焼くときは

材料は 2 倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた②で約 3 分加熱し、作りかた④では [オープン] 予熱有 [2 段] 200℃ [20 ~ 26 分] (→P.50, 51) で予熱し、作りかた⑦で 170℃ に温度を下げ (→P.51)、黒皿を [上段] と [下段] に入れ、焼きます。

## ■焼きむらが気になるときは

加熱時間の ⅓ ~ ⅔ が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。

手動

## 抹茶ロールケーキ

手動  
オープン

予熱 約 4 分  
160℃  
16 ~ 22 分

使用付属品



黒皿 中径

## 材料 (1本分)

ロールケーキ (プレーン) の材料を参照し、くだものを栗などにし、抹茶 (大さじ ½) を加える。

## 作りかた

①抹茶を水 (大さじ ½) で溶いたものを、ロールケーキ (プレーン) の作りかた③に加えて混ぜる。



手動

オープン

予熱 約 7 分  
220℃  
18 ~ 28 分

使用付属品



黒皿 下段

材料 (直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

|                       |              |
|-----------------------|--------------|
| 小麦粉 (強力粉)             | 100g         |
| 小麦粉 (薄力粉)             | 100g         |
| バター<br>(2cm角に切る、冷たい物) | 140g         |
| 冷水                    | 90~<br>110mL |
| りんごのプリザーブ             | 適量           |
| 〈つやだし用卵〉<br>卵 (溶きほぐす) | ½ 個          |
| 塩                     | 小さじ ¼        |



## 作りかた

- ① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えてねらないように混ぜる。  

- ② ①をバターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。  

- ③ ②をかるく打ち粉 (薄力粉・分量外) をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。  

- ⑤ 3mm 厚さの 25 × 40cm の長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm 幅のテープを8本切り取る。  


- ⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。  

- ⑦ 底全体にフォークで穴をあける。  

- ⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼りつける。  

- ⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。  

- ⑩ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 **1 段** **220℃** **18 ~ 28 分** (→P.50、51) で予熱する。
- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑨を **下段** に入れ、加熱する。

手動

## りんごのプリザーブ



手動

レンジ

600W  
9 ~ 12 分

使用付属品



テーブルプレート

材料 (直径21cmのアップルパイ・1個分)

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

## 作りかた

- ① りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm 厚さのいちよう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
- ② 大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ **レンジ** **600W** **9 ~ 12 分** (→P.45~47) で加熱する。
- ③ ②のアクを取って混ぜ **レンジ** **600W** **6 分 30 秒 ~ 9 分** で加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからザルに上げて汁けを切る。

## アップルパイのコツ

## ■型は金属製の物を

耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低い  
ため、上手に焼けないことがあります。

## ■生地が扱いにくいときは

バターが溶けて生地が柔らかくなるの  
で冷蔵庫で20 ~ 30 分休ませると作  
りやすくなります。

## ■冷凍パイシートを使うと便利

直径 21cm のパイを焼くには、市販  
のパイシート (1枚・約 100g の物)  
4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのば  
し、型に敷く分とテープを取る分として  
使います。

## ■焼きむらが気になるときは

残り時間 10 ~ 15 分でパイ皿の前後  
を入れかえます。



# オート 118 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

## 使用付属品



黒皿 下段  
テーブルプレート

## 材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

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

## 作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖の 1/2 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、合わせた②を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ② 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ③ ①に②の 1/2 量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め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 [118 シフォンケーキ] (→P.41) で加熱する。
- ④ 焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑤ 冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の上に深く差し込み、上下に動かしながら、側面をはがす。
- ⑥ 中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

## 【ひとくちメモ】

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

## シフォンケーキのコツ

### ■ 直径 17 ~ 20cm のケーキが作れます

| 材料        | 直径 17cm   | 直径 20cm   |
|-----------|-----------|-----------|
| 小麦粉 (薄力粉) | 75g       | 100g      |
| ベーキングパウダー | 小さじ 1/4   | 小さじ 1/2   |
| 卵黄        | 3個分       | 4個分       |
| 卵白        | 4個分       | 5個分       |
| 塩         | 少々        | ひとつまみ     |
| 砂糖        | 65g       | 100g      |
| 水         | 40mL      | 70mL      |
| レモン汁      | 大さじ 2/3   | 大さじ1      |
| レモンの皮     | 2/3 個分    | 1個分       |
| サラダ油      | 30mL      | 60mL      |
| 加熱時間の目安   | 仕上がり調節    |           |
|           | 弱<br>約40分 | 中<br>約43分 |

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

### ■ 卵黄生地のかたさは

さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの間位が最適です。

### ■ 泡立ちをよくするため、卵は新鮮な冷えた物を

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

### ■ シフォン型はバターを塗らない

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

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

■ シフォン型はアルミ製の物を使います。



### ■ 生地の空気抜きは

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

### ■ 型は完全に冷ましてから

取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

### ■ 手動調理で焼くときは (→P.65)

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

応用 118 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)

|                |        |
|----------------|--------|
| ① 小麦粉 (薄力粉)    | 120g   |
| ② パーキングパウダー    | 小さじ ½  |
| 卵黄             | 5個分    |
| 卵白             | 6個分    |
| 塩              | ひとつまみ  |
| 砂糖             | 120g   |
| ③ ぬるま湯 (約 40℃) | 100mL  |
| ④ インスタントコーヒー   | 大さじ 2½ |
| サラダ油           | 60mL   |
| シナモンパウダー       | 小さじ 1  |

作りかた

- ① ボウルに卵黄と砂糖 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③を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ②に③の 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「118 シフォンケーキ」(→P.41)で加熱する。
- ⑤ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

応用 118 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  |
| ① ココア       | 20g   |
| ② パーキングパウダー | 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

- ① 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、水を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ②に③の 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「118 シフォンケーキ」(→P.41)で加熱する。
- ⑤ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

ココアの量は、お好みで加減してください。

応用 118 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  |
| ① 抹茶        | 10g   |
| ② パーキングパウダー | 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

- ① 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、水を少しずつ加えて混ぜる。
- ② ①にサラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ 別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④ ②に③の 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、甘納豆をパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムベラで混ぜ合わせる。生地をやや高め位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ「118 シフォンケーキ」(→P.41)で加熱する。
- ⑤ シフォンケーキの作りかた④～⑥を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】

甘納豆を混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。



## オート 119 カップケーキ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品          |
|-----------|----------------|
| 約 28 分    | 焼網<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量 |                |
| 3～9 個分    |                |

材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

|            |       |
|------------|-------|
| 薄力粉        | 50g   |
| ① 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    |

### <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

- ① ①を合わせてふるっておく。
- ② バターをボウルに入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜ、砂糖を 2 回に分けて入れ、白っぽくなめらかになるまで混ぜ、卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ②に①を入れてゴムベラで混ぜる。
- ④ 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。
- ⑤ 焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **119 カップケーキ** (→P.41) で加熱する。加熱後、あら熱をとる。
- ⑥ 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** (→P.45～47) で加熱し、やわらかくする。
- ⑦ 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。
- ⑧ ⑦に⑥を 3 回に分けて加え、ハンドミキサーの低速で十分まとまるまで混ぜ、少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜる。
- ⑨ 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

金属製の容器は使わない。耐熱温度 200℃以上のシリコン製カップを使用してください。

#### ■ 紙製のカップを使用するときは

シリコンカップの中に紙製のカップを入れて使用します。

## オート 120 シフォンカップケーキ



| 加熱時間の目安   | 使用付属品          |
|-----------|----------------|
| 約 26 分    | 焼網<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量 |                |
| 3～9 個分    |                |

材料(直径7cm、高さ3.5cmのシリコンおかずカップ9個分)

|               |      |
|---------------|------|
| 卵(卵黄と卵白に分ける)  | 2 個  |
| 牛乳(常温に戻す)     | 25mL |
| はちみつ          | 20g  |
| サラダ油          | 30mL |
| ① 薄力粉         | 20g  |
| ② 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

- ① 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。
- ② 別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七部通り泡立てて砂糖を 3 回に分けて加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ③ ①に②を加えて混ぜ、ふるった①を加えて粉けがなくなるまでゴムベラでさっくり混ぜ、直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ④ 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 **120 シフォンカップケーキ** (→P.41)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。
- ⑤ 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.45～47) で加熱し、ゴムベラでよく混ぜ、クリーム状にする。
- ⑥ バターを耐熱容器に入れ **レンジ** 200W **1～2 分** (→P.45～47) で加熱し柔らかくした物を⑤にねり込み、粉砂糖をふるい入れて混ぜ合わせ、少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜる。
- ⑦ ⑥をお好みの口金をつけた絞り出し袋に入れ、冷蔵庫で絞りやすいかたさになるまで冷やす。
- ⑧ ④をひっくり返して、⑦を絞って飾り、冷蔵庫で冷やしかなめる。

### 【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  
121

## 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



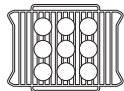
焼網  
テーブルプレート

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        |
| ① アーモンドプードル                        | 40g         |
| クランベリーのドライフルーツ<br>(ラム酒大さじ 1 につけた物) | 40g         |
| チョコチップ                             | 40g         |
| < 飾り >                             |             |
| チョコチップ                             | 10g         |
| クランベリーのドライフルーツ                     | 10g         |

### 作りかた

- 耐熱容器にバターを入れ、レンジ 500W 1～2 分 (→P.45～47) 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①を加えて粉けがなくなるまでゴムベラでさっくり混ぜ、クランベリーとチョコチップを加えて混ぜ合わせ、直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ③を型の 8 分目まで絞り出し、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、121 ショコラカップケーキ (→P.41) で加熱する。



### 【ひとくちメモ】

クランベリーのドライフルーツをつけるラム酒は、ブランデーやオレンジリキュールなどにかえてもよいでしょう。

オート  
122

## 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



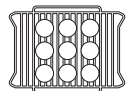
焼網  
テーブルプレート

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   |
| ① 薄力粉                                     | 37g  |
| ② 強力粉                                     | 37g  |
| 粗挽き黒こしょう                                  | 少々   |
| ③ 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  |
| ④ 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.45～47) で加熱する。
- ボウルに卵黄、塩を入れてクリーム状になるまでハンドミキサーで泡立て、3 回に分けてオリーブ油を加えて泡立て、牛乳を 2 回に分けて加えてさらに泡立てる。
- 別のボウルに卵白とレモン汁を入れ、ハンドミキサーで泡立ててメレンゲを作る。
- ②に③を加えて混ぜ、ふるった①を加えて粉けがなくなるまでさっくり混ぜ、合わせた④を加えて混ぜ、直径 1cm の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ④をシリコンカップと同じ高さまで絞りだし、①と④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、122 カップケーキサレ (→P.41) 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123 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

## 使用付属品



黒皿 下段  
テーブルプレート

材料 (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

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

## 作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) またはオーブンシートを敷く。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ⑤ 食品を入れずに「123 パウンドケーキ」 (→P.42、43) で予熱する。
- ⑥ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地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。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。



## パウンドケーキのコツ

### ■ バターはよくすり混ぜる

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

### ■ 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めます。

### ■ 手動調理で焼くときは (→P.65)

### ■ 19 × 10cm、高さ 8.5cm の金属製のパウンド型で焼くときは

材料は、小麦粉 (薄力粉) 200g、ベーキングパウダー小さじ 2/3、砂糖 120g、バター 120g、卵 3 個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ 100g で生地を作り

「オープン」予熱有「1 段」180℃「58～64 分」 (→P.50、51) 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。



## 応用 123 チョコバナナ パウンドケーキ

加熱時間の目安 予熱 約 6 分 / 約 45 分

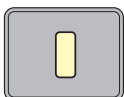
1 回に作れる分量 型 1 個分

材料 (19×8.5cm、高さ 6cm の金属製パウンド型 1 個分)

|              |       |
|--------------|-------|
| ① 小麦粉 (薄力粉)  | 100g  |
| ベーキングパウダー    | 小さじ ½ |
| 砂糖           | 80g   |
| バター (室温に戻す)  | 100g  |
| 卵 (溶きほぐす)    | 2 個   |
| バニラエッセンス     | 少々    |
| バナナ (きざむ)    | ½ 本   |
| チョコレート (きざむ) | 20g   |

### 作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って硫酸紙 (ケーキ用型紙) またはオーブンシートを敷く。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を 2 回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ②に卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バナナとチョコレートを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。
- ④ ③に①を合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ⑤ 食品を入れずに **123 パウンドケーキ** (→P.42、43) で予熱する。
- ⑥ ④を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を **下段** に入れ、加熱する。



## 手動 マドレーヌ



### 手動

オープン

予熱 約 4 分  
160℃  
30 ~ 40 分

### 使用付属品



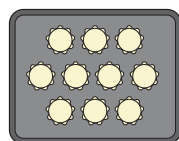
黒皿 中段

材料 (直径 8cm の金属製マドレーヌ型 10 個分)

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 小麦粉 (薄力粉)       | 100g  |
| 砂糖              | 100g  |
| バター             | 100g  |
| 卵 (溶きほぐす)       | 2½ 個  |
| ① レモン汁          | 大さじ ½ |
| ① レモンの皮 (すりおろす) | ½ 個分  |

### 作りかた

- ① 型にバター (分量外) を塗って型紙を敷く。
- ② バターは容器に入れて **レンジ 200W** **3 ~ 4 分** (→P.45~47) で加熱する。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。①を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで、ねらないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ④ ③を型に分け入れ、黒皿に図のように並べる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 **1 段** **160℃** **30 ~ 40 分** (→P.50、51) で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を **中段** に入れ、加熱する。



### マドレーヌのコツ

- 2 段で焼くときは  
材料を 2 倍にして生地を作ります。  
マドレーヌの作りかた⑤で **オープン** 予熱有 **2 段** **160℃** **36 ~ 46 分** (→P.50、51) 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 ¾ ~ ¾ が経過してから、黒皿の上下を入れかえます。

## 手動 マフィン



### 手動

オープン

予熱 約 5 分  
180℃  
30 ~ 40 分

### 使用付属品



黒皿 下段

材料 (直径 6cm のマフィン型 9 個分)

|             |       |
|-------------|-------|
| ① 小麦粉 (薄力粉) | 250g  |
| ① ベーキングパウダー | 小さじ 3 |
| 砂糖          | 100g  |
| バター (室温に戻す) | 150g  |
| 卵 (溶きほぐす)   | 2 個   |
| 牛乳          | 100mL |
| バニラエッセンス    | 少々    |

### 作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③ ①をふるい入れ、木しゃもじで、さっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ④ ③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 **1 段** **180℃** **30 ~ 40 分** (→P.50、51) で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を **下段** に入れ、加熱する。





手動  
オープン  
180℃  
26 ~ 32 分

## 使用付属品



黒皿 下段

## 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.45~47) 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⑧を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ④ ③をブラウニーの型(ブラウニーの型の作りかた参照) に流し入れ、表面を平らにする。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、④を下段に入れオープン 予熱無 1 段 180℃ 26 ~ 32 分 (→P.52、53) で加熱する。

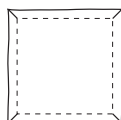
## 材料

## 型1個分

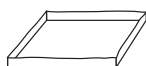
|                    |       |
|--------------------|-------|
| 小麦粉(薄力粉)           | 250g  |
| ① ココア              | 50g   |
| ベーキングパウダー          | 小さじ1強 |
| 砂糖                 | 150g  |
| バター(室温に戻す)         | 150g  |
| 卵(溶きほぐす)           | 3個    |
| チョコレート             | 100g  |
| レーズン<br>(ぬるま湯で戻す)  | 100g  |
| ⑧ くるみ<br>(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

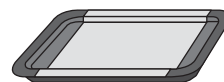
- 1 一辺 28cm のオープンシートの四隅に 1cm の切れ込みを入れる



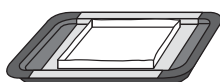
- 2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



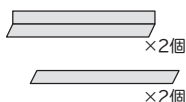
- 3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



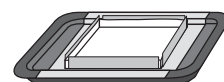
- 4 アルミホイルの表面にバター(分量外)を塗り 2 のオープンシートの型をつける



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



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



## オート124 焼きドーナツ



| 加熱時間の目安          | 使用付属品                                                                                               |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予熱約 9 分 / 約 19 分 |  黒血 下段<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量        |                                                                                                     |
| 表示の分量            |                                                                                                     |

材料 (直径70mmの金属製ドーナツ型6個分)

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 薄力粉                     | 25g     |
| 強力粉                     | 25g     |
| ① アーモンドプードル             | 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     |
| ② はちみつ                  | 小さじ 1   |
| 塩                       | 少々      |
| 太白ごま油<br>(無香性の物またはサラダ油) | 25mL    |

### 作りかた

- ① 合わせた④をふるっておく。
- ② 耐熱容器にバターを入れレンジ200W 2分～2分20秒 (→P.45～47) 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、冷蔵庫で1時間程度休ませる。
- ⑤ 型にバター(分量外)を塗り、④をゴムベラで混ぜてなめらかにし、直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れ、黒皿にのせた型の6～7分目まで絞る。
- ⑥ 食品を入れずに124 焼きドーナツ (→P.42,43) 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分冷ましてから型から取り外す。

### 【ひとくちメモ】

作りかた④で生地にかぼちゃペーストを合わせたり、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。

## オート125 スイートポテト



| 加熱時間の目安            | 使用付属品                                                                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予熱 約 10 分 / 約 15 分 |  黒血 中段<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量          |                                                                                                       |
| 12 個分              |                                                                                                       |

| 材料         | 12個分          |
|------------|---------------|
| さつまいも (大)  | 2本<br>(約600g) |
| ① バター      | 30g           |
| 砂糖         | 70g           |
| ② 卵黄       | 1 1/2 個分      |
| ③ バニラエッセンス | 少々            |
| 牛乳         | 60mL          |
| 〈つや出し用卵〉   |               |
| 卵黄         | 1/2 個分        |
| みりん        | 小さじ 1/2       |

### 作りかた

- ① さつまいもは丸のままラップで包み013 下ゆで根菜仕上がり調節 やや弱 (→P.38, 39) で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。
- ② 耐熱容器に①と④を入れてかるく混ぜレンジ600W 約2分10秒 (→P.45～47) で加熱する。
- ③ ②に⑧と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
- ④ ③を12等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ⑤ 食品を入れずに125 スイートポテト (→P.42, 43) で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を中段に入れて加熱する。

### スイートポテトのコツ

手動調理で焼くときは (→P.65)



# オート126 型抜きクッキー



## 加熱時間の目安

約 27 分

## 1 回に作れる分量

表示の分量

## 使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート

## 材料 (黒皿1枚・48個分)

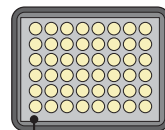
|             |         |
|-------------|---------|
| 小麦粉 (薄力粉)   | 170g    |
| バター (室温に戻す) | 85g     |
| 砂糖          | 60g     |
| 卵 (溶きほぐす)   | 大 1/2 個 |
| バニラエッセンス    | 少々      |

## 作りかた

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



- ⑤ 上のラップを外し、直径 3cm の型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿に図のように並べる。



アルミホイル

- ⑥ ⑤を 中段 に入れ 126 型抜きクッキー (→P.41) で加熱する。

## クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるときは  
切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときは  
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。  
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大きさや厚みはそろえて  
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは  
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地の保存は  
冷蔵庫で 1 週間、冷凍室で 1 か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出す  
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 手動調理で焼くときは (→P.65)
- 2 段で焼くときは (→P.65)  
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、手動調理 (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 2/3 ~ 3/4 が経過してから、黒皿の前後や上下を入れかえます。



## 応用 126 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<br>(約40g) |
| バニラエッセンス             | 少々            |
| ドライフルーツ<br>(小さく切った物) | 適量            |

作りかた

- ① 型抜きクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ② アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③ ②を中段に入れて 126 型抜きクッキー (→P.41) で加熱する。

## 応用 126 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)

|             |       |
|-------------|-------|
| ① 小麦粉 (薄力粉) | 120g  |
| ② ベーキングパウダー | 小さじ ½ |
| バター (室温に戻す) | 40g   |
| 砂糖          | 40g   |
| 卵 (溶きほぐす)   | ½ 個   |
| スライスアーモンド   | 60g   |

作りかた

- ① 型抜きクッキーの作りかた①～③を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ② ①を 48 個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ③ ②を中段に入れ 126 型抜きクッキー (→P.41) で加熱する。

## 応用 126 スノークッキー



加熱時間の目安 約 27 分

1 回に作れる分量 表示の分量

材料 (黒皿1枚・30個分)

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

作りかた

- ① くるみはフライパンでかるくいつから小さくきざんでおく。
- ② バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ③ ②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダーと①を混ぜ込む。
- ④ ③に小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で 1 時間程度休ませる。
- ⑤ 黒皿にアルミホイルを敷き、④を 30 等分し、丸形に丸めて並べる。
- ⑥ ⑤を中段に入れ 126 型抜きクッキー (→P.41) で加熱する。
- ⑦ 加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

# オート127 シュークリーム



## 加熱時間の目安

予熱 約 13 分  
約 34 分

1 回に作れる分量

表示の分量

## 使用付属品



黒皿 下段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

| 材料                  | 10個分  |
|---------------------|-------|
| 小麦粉<br>(薄力粉、ふるっておく) | 60g   |
| バター(3~4個に切る)        | 50g   |
| ④ 水                 | 100mL |
| 卵(溶きほぐす)            | 3個    |
| カスタードクリーム           | 適量    |
| ホイップクリーム、<br>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④を入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おいをししないでレンジ600W 3~4分20秒(→P.45~47)で加熱し、十分沸とうさせる。
- ③ ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ600W 約1分で加熱する。



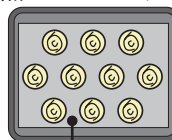
- ④ ③に卵 1/2 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



- ⑤ ④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。



- ⑥ ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)を塗り、直径3~4cmの大きさを10個絞り出す。



アルミホイル

- ⑦ 食品を入れずに127 シュークリーム(→P.42、43)で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を下段に入れ、加熱する。
- ⑨ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

## ⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります

バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります

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

# カスタードクリーム

手動

レンジ

600W

6分40秒~10分

## 使用付属品



テーブルプレート

## 材料(シュークリーム10個分)

|           |      |
|-----------|------|
| 牛乳        | カップ2 |
| 小麦粉(薄力粉)  | 大さじ2 |
| ④ コーンスターチ | 大さじ2 |
| 砂糖        | 80g  |
| 卵黄(溶きほぐす) | 3個分  |
| ⑥ バター     | 40g  |
| バニラエッセンス  | 少々   |

## 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ600W 6分40秒~10分(→P.45~47)で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑥を加えて混ぜ、冷ます。

## 【ひとくちメモ】

加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさがでてきます。

## シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は  
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- 生地に霧を吹く  
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
- 手動調理で焼くときは(→P.65)
- 2段で焼くときは(→P.65)  
オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シュークリームの作りかた②で6分~8分30秒加熱し、作りかた③で約1分40秒加熱します。作りかた⑦は手動調理(オーブン加熱)で予熱し、焼きます。
- 焼きむらが気になるときは  
残り時間8~10分で黒皿の前後や上下を入れかえます。



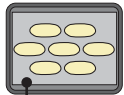
# 応用 127 エクレア



| 加熱時間の目安             | 使用付属品                                                                                               |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 予熱 約 13 分<br>約 34 分 |  黒皿 下段<br>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                    | 7個分   |
|-----------------------|-------|
| 小麦粉<br>(薄力粉、ふるっておく)   | 60g   |
| バター<br>④ (3~4個に切る)    | 50g   |
| 水                     | 100mL |
| 卵 (溶きほぐす)             | 3個    |
| カスタードクリーム<br>(→P.168) | 適量    |
| ホイップクリーム              | 適量    |
| チョコレート<br>(溶かしておく)    | 適量    |

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ** 600W 3~4分 20秒 (→P.45~47) で加熱し、十分沸とうさせる。
- ③ ②に材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ** 600W 約 1分 で加熱する。
- ④ ③に卵 1/2 量を加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ⑤ ④に残りの卵を少しずつ加えてよくねる。  
木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくるかたさになったら卵を入れるのをやめる。
- ⑥ ⑤を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、7~8cmの棒状に7個絞り出す。  
 アルミホイル
- ⑦ 食品を入れずに **127 シュークリーム** (→P.42, 43) で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を **下段** に入れ、加熱する。
- ⑨ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約 1/2 で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

# 手動 ココアマカロン



| 手動                                           | 使用付属品                                                                                     |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>オープン</b><br>予熱 約 3 分<br>130℃<br>30 ~ 40 分 |  黒皿 中・下段 |

## 材料 (黒皿2枚・20個分)

|            |      |
|------------|------|
| アーモンドパウダー  | 80g  |
| ④ 粉砂糖      | 120g |
| ココア        | 小さじ2 |
| グラニュー糖     | 30g  |
| 卵白         | 2個分  |
| 塩キャラメルクリーム | 適量   |

## 作りかた

- ① ④を合わせてふるっておく。
- ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかく泡立ててからグラニュー糖 1/2 量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。

- ③ ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラで、さっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
- ④ ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 **2段** 130℃ 30 ~ 40 分 (→P.50, 51) で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を **中段** と **下段** に入れ、加熱する。
- ⑦ 加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

## マカロンのコツ

- 生地作りのポイントは  
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 上下の焼きむらが気になるときは  
残り時間5~6分で黒皿の上下を入れかえます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりにません。

# 塩キャラメルクリーム

| 手動                          | 使用付属品                                                                                        |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>レンジ</b><br>500W<br>3分~4分 |  テーブルプレート |

## 材料 (マカロン20個分)

|             |      |
|-------------|------|
| ④ 砂糖        | 40g  |
| 水           | 大さじ1 |
| 水           | 小さじ2 |
| コンデンスミルク    | 30g  |
| 塩           | 少々   |
| バター (室温に戻す) | 15g  |

## 作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ **レンジ** 500W 3~4分 (→P.45~47) で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。  
(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ② ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ **レンジ** 200W 約 30秒 で加熱する。
- ③ ②にバターを加えて、なめらかになるまで混ぜる。



## オート 128 柔らかプリン



| 加熱時間の目安   | 使用付属品             |
|-----------|-------------------|
| 約 26 分    | 黒皿 中段<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量 |                   |
| 表示の分量     | 給水タンク 満水          |

材料(直径約7cm、高さ約6cmの耐熱ガラス容器6個分)

### 〈カラメルソース〉

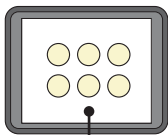
|      |       |
|------|-------|
| ① 砂糖 | 40g   |
| 水    | 大さじ1½ |
| 水    | 大さじ½  |

### 〈卵液〉

|           |       |
|-----------|-------|
| 牛乳        | カップ1¼ |
| ② 生クリーム   | 100mL |
| 砂糖        | 50g   |
| 卵黄(溶きほぐす) | 4個分   |
| バニラエッセンス  | 少々    |

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れ「レンジ」500W 4～5分(→P.45～47)で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に③を合わせて入れ「レンジ」500W 2～3分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
- 黒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④を⑤のように並べ、中段に入れ「128 柔らかプリン」(→P.41)で加熱する。



キッチンペーパー

- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

## 応用 128 かぼちゃプリン

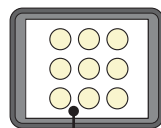


| 加熱時間の目安                   | 約 30 分 |
|---------------------------|--------|
| 1 回に作れる分量                 | 表示の分量  |
| 仕上がり調節                    | 強      |
| 材料(直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型9個分) |        |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| かぼちゃ(正味)        | 300g  |
| ① 牛乳            | カップ1  |
| 砂糖              | 70g   |
| ② 卵(溶きほぐす)      | 3個    |
| 生クリーム           | 100mL |
| ラム酒             | 大さじ½  |
| ③ バニラエッセンス、シナモン | 各少々   |

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スフレ型に薄くバター(分量外)を塗っておく。
- かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み「012 下ゆで葉・果菜」仕上がり調節「強」(→P.38、39)で加熱し、裏ごしする。
- 容器に①を合わせて入れ「レンジ」500W 約1分30秒(→P.45～47)で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ④に⑤を加えてかき混ぜ、裏ごしして③を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜ、②の型に分け入れる。
- 黒皿に厚めのキッチンペーパーを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(分量外)を注ぎ入れ、その上に⑤を⑥のように並べ、中段に入れ「128 柔らかプリン」仕上がり調節「強」(→P.41)で加熱する。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



キッチンペーパー

## 手動 プリン



| 手動                              | 使用付属品             |
|---------------------------------|-------------------|
| 過熱水蒸気<br>オープン<br>140℃<br>21～32分 | 黒皿 中段<br>テーブルプレート |
|                                 | 給水タンク 満水          |

材料(直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)

### 〈カラメルソース〉

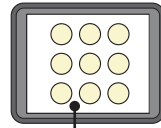
|      |      |
|------|------|
| ① 砂糖 | 60g  |
| 水    | 大さじ2 |
| 水    | 大さじ1 |

### 〈卵液〉

|          |      |
|----------|------|
| 牛乳       | カップ2 |
| ② 砂糖     | 80g  |
| 卵(溶きほぐす) | 4個   |
| バニラエッセンス | 少々   |

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れ「レンジ」500W 5～6分(→P.45～47)で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- 型にバター(分量外)を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に③を合わせて入れ「レンジ」500W 2～3分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に分け入れる。
- 黒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④を⑤のように並べる。
- ⑤を中段に入れ「過熱水蒸気オープン」予熱無 140℃ 21～32分(→P.56、57)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再度満水ラインまで水を入れてセットする。
- あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



キッチンペーパー

### プリンのコツ

- 加熱する前の卵液の温度は  
柔らかプリンは38～40℃、かぼちゃプリンとは30～35℃、プリンとは約30℃にします。
- 加熱室は冷ましてから  
「オープン」、「グリル」、「脱臭」使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。

- 柔らかプリンを手動調理で調理するときは(→P.65)  
加熱をスタートしてから約20分後に再度給水タンクの水を満水ラインまで入れてセットします。

### 【ひとくちメモ】

加熱むらが気になるときは、加熱時間の¾～¾が経過してから、前後を入れかえます。

## オート 129 コーヒーゼリー

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

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

|            |               |
|------------|---------------|
| ① 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

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- 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。
- ②をテーブルプレートに置き **129 コーヒーゼリー** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。
- 水でぬらしたガラス容器に③を 4 等分して流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。

## 応用 129 レモンゼリー

| 加熱時間の目安   | 約 2 分    |
|-----------|----------|
| 1 回に作れる分量 | 2 ~ 4 個分 |

材料(直径8.5cm、高さ6cmの耐熱ガラス容器4個分)

|          |               |
|----------|---------------|
| ① 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

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を合わせて入れ、粉ゼラチンを水でふやかしておく。
- ①にレモン汁、砂糖を加え、水を加えながらよく混ぜる。
- ②をテーブルプレートに置き **129 コーヒーゼリー** (→P.40) で加熱する。加熱後、かき混ぜる。
- 水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、③を 4 等分して流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。

### 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 130 ちんすこう

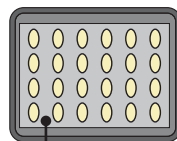


| 加熱時間の目安   | 使用付属品                                                                                   |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 約 29 分    |  黒皿 下段 |
| 1 回に作れる分量 | テーブルプレート                                                                                |
| 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

- ボウルにラードを入れ、ゴムベラでクリーム状になるまでよくねる。砂糖を数回に分けて入れ、よくねる。
- ①に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまでゴムベラでよくねり、生地がまとまってきたら手でまとめてしっかりとねる。
- 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。
- アルミホイルを敷いた黒皿に③をのせ、**下段**に入れ **130 ちんすこう** (→P.41) で加熱する。
- 加熱後、あら熱がとれるまで冷ます。



アルミホイル

### ちんすこうのコツ

#### ■ 焼き上がりは

焼くと生地がふくらみ、小判型になります。

#### ■ 生地を並べるときは

タテ長のだ円形にし、となりの生地との間をあけてください。間をあけないと焼き上げたとき、生地どうしがくっついてしまいます。

#### ■ 焼きたては

焼きたては柔らかく、くずれやすいです。あら熱を取ると固まります。

## 手動 焼きりんご



| 加熱時間の目安                         | 使用付属品                                                                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 手動<br>オープン<br>180℃<br>50 ~ 60 分 |  黒皿 下段 |

| 材料       | 4個分 |
|----------|-----|
| りんご(紅玉)  | 4個  |
| 砂糖       | 60g |
| ① バター    | 40g |
| シナモン     | 少々  |
| ホイップクリーム | 適量  |

### 作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ①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。
- テーブルプレートを取り外し、②を **下段**に入れ **オープン** **予熱無** **1 段** **180℃** **50 ~ 60 分** (→P.52、53) で加熱する。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。



手動

## いそべ巻き



手動  
レンジ  
600 W  
約 1 分

使用付属品



テーブルプレート

焼き色はつきません。

## 材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約 50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かける。テーブルプレートの中央に置き **レンジ** 600W 約 1 分 (→P.45～47) で加熱する。すぐにのりを巻く。

手動

## フルーツ大福



手動  
レンジ  
600 W  
約 1 分

使用付属品



テーブルプレート

焼き色はつきません。

## 材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ(約 50g)を、片栗粉を敷いた皿にのせる。テーブルプレートの中央に置き **レンジ** 600W 約 1 分 (→P.45～47) 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  
131

## 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

4人分

|             |       |
|-------------|-------|
| ① ゆであずき(缶詰) | 400g  |
| ② 水         | カップ1½ |
| ③ 塩         | ひとつまみ |

## 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れてかき混ぜる。
- ② かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **131 お汁粉** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、やけどに注意してラップを外し、塩を加えて混ぜ器に盛る。

## お汁粉のコツ

## ■容器は

直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルを使います。プラスチックやシリコン製のボウルは正しく分量が量れないことがあります。

## ■ボウルに入れる分量は

1 回に作れる分量は 1 ～ 4 人分で、ボウルの八分目を目安に入れてください。多すぎるとふきこぼれる場合があります。

## ■ラップのかけかたは

1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると赤外線センサーが正しく温度を測れません。



手動

## プチパイ



手動

オープン

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) ½ 個

塩 小さじ ¼

お好みのくだもの  
(薄切り) 適量

粉砂糖 適量

作りかた

- ① 解凍した冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上にのせる。
- ② 黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、混ぜ合わせたつやだし用卵を表面に塗る。
- ③ テーブルプレートを取り外し、食品を入れずに **オープン** 予熱有 **1 段** **180℃** **18 ~ 26 分** (→P.50、51) 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

## いちごジャム



手動

レンジ

600 W  
15 ~ 18 分

使用付属品



テーブルプレート

材料

標準量

|        |      |
|--------|------|
| いちご    | 300g |
| 砂糖     | 150g |
| ④ レモン汁 | 大さじ1 |
| サラダ油   | 少々   |

作りかた

- ① いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **15 ~ 18 分** (→P.45~47) で、加熱する。
- ③ 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- ④ あら熱が取れてから、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

ジャムのコツ

- 容器は  
直径約25cm (内径約22.5cm) 深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- サラダ油を加えると  
吹きこぼれを防ぐ効果があります。

手動

## マーマレードジャム



手動

レンジ

600 W  
15 ~ 18 分

使用付属品



テーブルプレート

材料

標準量

|      |               |
|------|---------------|
| オレンジ | 2個<br>(約400g) |
| 砂糖   | 160g          |

作りかた

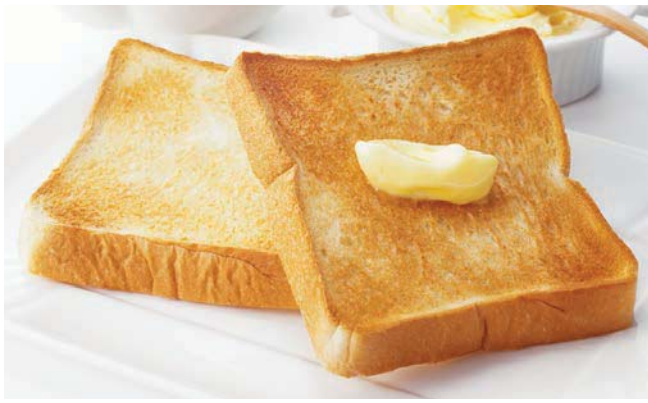
- ① オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2~3つにほぐす。皮は½個分だけ使う。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。
- ② 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後、ザルに上げ、水けを切る。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ、テーブルプレートの中央に置き **レンジ** **600W** **15 ~ 18 分** (→P.45~47) で、加熱する。
- ④ 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- ⑤ あら熱が取れてから、ラップをかけて冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

# パン・ピザ [パン]

オート  
132

手動

## トースト (裏返し)



トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

### 材料

食パン (6枚切りの厚さ1.5~3cm の物)

### オート

| 加熱時間の目安  | 使用付属品                                                                                                     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 下表参照     |  焼網<br>黒皿 中段<br>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 **132 トースト** (→P.41) 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。

### 手動

| 使用付属品                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 手動<br> 焼網<br>黒皿 中段 |
| グリル<br>下表参照                                                                                           |

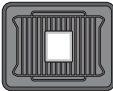
### 作りかた

- 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.49) で加熱する。
- ③ 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。

## 注意



バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない  
火災の原因になります

| 枚数 | 並べかた                                                                                | 132 トースト<br>加熱時間の目安                        | 手動調理 加熱時間は目安                    |                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
|    |                                                                                     |                                            | 1回目                             | 連続して焼くとき                        |
| 1枚 |  | 約 7 分<br>(冷凍の場合は)<br>約 8 分                 | グリル 4~7 分<br>裏返して 1~3 分<br>で焼く。 | グリル 2~3 分<br>裏返して 1~2 分<br>で焼く。 |
| 2枚 |  |                                            |                                 |                                 |
| 3枚 |  | 132 トースト では<br>焼けません。<br>手動メニューで<br>加熱します。 | グリル 4~9 分<br>裏返して 1~4 分<br>で焼く。 | グリル 2~4 分<br>裏返して 1~3 分<br>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.49) で加熱します。
- 並べかたは  
焼網の中央に寄せて置きます。焼網の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 焼き色を変えたいときは  
5 段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。  
パンの厚さ、種類、大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。  
糖分や油脂が多く含まれる物や、厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節 **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。
- 焼きが足りなかったときは  
**132 トースト** (→P.41) 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。

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.54、55）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<br>1～4 分で焼く。 | スチームグリル 5～6 分 裏返して<br>1～3 分で焼く。 |
| 2 枚 |      |                                  |                                 |
| 3 枚 |      | スチームグリル 7～12 分 裏返して<br>1～4 分で焼く。 | スチームグリル 5～7 分 裏返して<br>1～3 分で焼く。 |
| 4 枚 |      |                                  |                                 |

手動

## 簡単肉まん



手動

レンジ  
200W  
4～5 分

使用付属品



テーブルプレート



給水タンク 満水

材料

6個分

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 小麦粉（強力粉）                    | 100g |
| ① 小麦粉（薄力粉）                  | 50g  |
| 砂糖                          | 10g  |
| 塩                           | 2g   |
| ぬるま湯（約 40℃）                 | 80mL |
| ドライイースト                     | 3g   |
| 冷凍シューマイ<br>（室温に戻し、3～4 つに切る） | 6個   |

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

- ② ポリ袋（市販）に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

- ③ ②にぬるま湯を入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。



- ④ ③を約 10 分十分にこねる。

- ⑤ ④を 2～3cm の厚さに整え  
スチームレンジ発酵 30W 6～10 分  
（→P.59）で1次発酵をする。



- ⑥ 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

- ⑦ 生地をスケッパー（または包丁）で 6 個（1 個約 40 g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。



- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらで表面がなめらかになるように丸め、ラップかたかく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 10 分休ませる。（ベンチタイム）



- ⑨ ⑧を円形にのばしシューマイ 1 個分を包み、閉じ口をしっかりと止める。

- ⑩ 深めの耐熱容器に 2 個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置きレンジ 200W 4～5 分（→P.45～47）で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕

シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

パン・ピザ  
パン



# オート133 バターロール (ロールパン)

## 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

## 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 (強力粉)    | 240g  |
| ① 砂糖         | 28g   |
| 塩            | 3g    |
| ドライイースト      | 4g    |
| ぬるま湯 (約 40℃) | 40mL  |
| ② 卵 (溶きほぐす)  | 大 ½ 個 |
| 牛乳 (室温に戻す)   | 90mL  |
| バター (室温に戻す)  | 35g   |
| 〈つやだし用卵〉     |       |
| 卵 (溶きほぐす)    | ½ 個   |
| 塩            | 少々    |

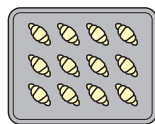


## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふい入れ、②を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつぶしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ スチームオープン発酵 1 段 40℃ 50 ~ 60 分 (→P.58) 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、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ひらで丸め、ラップかたたく絞ったぬれぶきをかけて、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)
- 生地を手ひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べ、黒皿を下段に入れ スチームオープン発酵 1 段 40℃ 32 ~ 42 分 で 2 次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2 ~ 2.5 倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し 133 バターロール (→P.42, 43) で予熱をする。
- ⑩の表面に、つやだし用卵を薄くていねいに塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑫を下段に入れ、加熱する。



## バターロールのコツ

- こねあげた生地の温度は 25 ~ 27℃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.60) 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。ラップかたたく絞ったぬれぶきをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに 手ひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄くていねいに なでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- 焼きむらが気になるときは 加熱時間の ¾ ~ ¾ が経過してから黒皿の前後や上下 (2 段調理時) を入れかえます。
- 手動調理で焼くときは (→ P.65)
- 2 段で焼くときは (→P.65) 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、手動調理 (オープン加熱) で焼きます。

## 手動

## オープン

予熱 約 7 分  
220℃  
24 ~ 38 分

## 使用付属品



黒皿 下段



給水タンク 満水

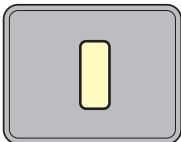
材料 (19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

|              |       |
|--------------|-------|
| 小麦粉 (強力粉)    | 220g  |
| ④ 砂糖         | 12g   |
| 塩            | 2.5g  |
| ドライイースト      | 5g    |
| ぬるま湯 (約 40℃) | 140mL |
| バター (室温に戻す)  | 10g   |



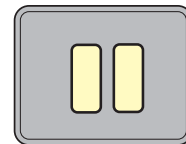
## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- ④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れスチームオープン発酵 1 段 40℃ 50 ~ 80 分 (→P.58) で1次発酵をする。
- ⑤ 生地が 2 ~ 2.5 倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスクッパー (または包丁) で3 個 (1 個約130 g) 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)
- ⑧ 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。
- ⑨ バター (分量外) を塗った型に⑧を並べ、型を黒皿に図のようにのせて下段に入れスチームオープン発酵 1 段 40℃ 50 ~ 80 分 で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2 ~ 2.5 倍になれば発酵は十分。
- ⑩ 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出し、食品を入れずにオープン 予熱有 1 段 220℃ 24 ~ 38 分 (→P.50、51) で予熱をする。
- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、加熱する。



## 山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は  
25 ~ 27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵温度は  
山形食パンは 40℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度 (30 ~ 45℃ (5℃単位)) を使い分けます。
- 発酵の仕上がり具合は  
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット (→P.60) 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、表面に霧を吹きかけます。
- 生地の扱いはいないに  
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは  
表面にアルミホイルをのせます。
- 2 個焼くときは  
材料を 2 倍にして生地を作りオープン 予熱有 1 段 220℃ 24 ~ 38 分 (→P.50、51) 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。



## 加熱時間の目安

予熱 約 10 分  
約 38 分

## 1 回に作れる分量

表示の分量

## 使用付属品



黒皿 下段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

## 材料 (バタール1本、クーペ2本分)

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 小麦粉 (強力粉)                     | 300g  |
| 小麦粉 (薄力粉)                     | 70g   |
| 砂糖                            | 5g    |
| 塩                             | 8g    |
| ドライイースト<br>(顆粒状で予備発酵<br>不要の物) | 5g    |
| ぬるま湯 (約 30℃)                  | 210mL |
| 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①とドライイーストをふるい入れ、②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り、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに③を入れ、黒皿にのせて下段に入れ [スチームオープン発酵 1 段 35℃ 30 ~ 60 分] (→P.58) 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、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) とクーペ 2 個 (1 個 約 130g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 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)
- バタールの生地は、タテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 30cm のだ円形にのばす。
- 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 折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- クーペの生地は、15cm の円形にのばし、生地の向こう側 1/3 を残して手前から折りたたむ。残った 1/3 の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

- 両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。
- バター (分量外) を薄く塗った黒皿に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、黒皿を下段に入れ [スチームオープン発酵 1 段 35℃ 20 ~ 40 分] で 2 次発酵する。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2 ~ 2.5 倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し [134 フランスパン] (→P.42、43) で予熱をする。
- 予熱をしている間、生地にはラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了 (約 6 分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でクーペ (切り目) をバタールは 3 ~ 4 本、クーペは 1 本入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑮を下段に入れ、加熱する。
- 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

## フランスパンのコツ

### ■ こねあげた生地の温度

25 ~ 27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

### ■ 発酵温度は

フランスパンは 35℃が基本です。生地の初温、季節、分量などによって温度 (30 ~ 45℃ (5℃単位)) を使い分けます。

### ■ 発酵の仕上がり具合は

イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足の場合は様子を見ながら時間を追加してください。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、スチームショット (→P.60) で水分を補ってください。

### ■ ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように

生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。

### ■ 生地の扱いはいけないに

手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

### ■ 手動調理で焼くときは (→P.65)



応用 134 **ブール**

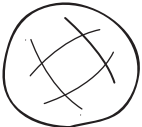


加熱時間の目安 予熱 約 10 分  
約 38 分

1 回に作れる分量 表示の分量

| 材料            | 6個分   |
|---------------|-------|
| 小麦粉（強力粉）      | 300g  |
| ① 小麦粉（薄力粉）    | 70g   |
| 砂糖            | 5g    |
| 塩             | 8g    |
| ドライイースト       | 5g    |
| ② めるま湯（約 30℃） | 210mL |
| レモン汁          | 6mL   |

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（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。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。（ベンチタイム）
- ④ ③をフランスパンの作りかた③を参照して 2 次発酵し、黒血を取り出し **134 フランスパン**（→P.42、43）で予熱する。
- ⑤ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約 6 分）の直前に、生地にきり目（または包丁）でタテヨコ 2 本ずつクープ（切り目）を入れる。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑤を **下段** に入れ、加熱する。

応用 134 **シャンピニオン**



加熱時間の目安 予熱 約 10 分  
約 38 分

1 回に作れる分量 表示の分量

| 材料            | 9個分   |
|---------------|-------|
| 小麦粉（強力粉）      | 300g  |
| ① 小麦粉（薄力粉）    | 70g   |
| 砂糖            | 5g    |
| 塩             | 8g    |
| ドライイースト       | 5g    |
| ② めるま湯（約 30℃） | 210mL |
| レモン汁          | 6mL   |

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（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。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。（ベンチタイム）
- ④ 1 個分の生地から約 1/4 を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で 4 ～ 5cm の円形にのばし、片面に強力粉（分量外）をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押して、上の生地を中に食いこませる。
- ⑤ ④をフランスパンの作りかた③を参照して 2 次発酵し、黒血を取り出し **134 フランスパン**（→P.42、43）で予熱する。
- ⑥ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を **下段** に入れ、加熱する。

応用 134 **ベーコンエピ**

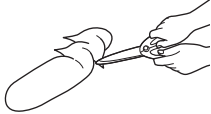


加熱時間の目安 予熱 約 10 分  
約 38 分

1 回に作れる分量 表示の分量

| 材料            | 2本分   |
|---------------|-------|
| 小麦粉（強力粉）      | 300g  |
| ① 小麦粉（薄力粉）    | 70g   |
| 砂糖            | 5g    |
| 塩             | 8g    |
| ドライイースト       | 5g    |
| ② めるま湯（約 30℃） | 210mL |
| レモン汁          | 6mL   |
| ベーコン          | 4 枚   |
| にんにく          | 適量    |
| こしょう          | 適量    |

作りかた

- ① フランスパンの作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
- ② 生地をスケッパー（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。
- ③ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。（ベンチタイム）
- ④ ③の生地をタテに 20cm の棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で 35cm のだ円形にのばし、表面ににんにく、こしょうをふってベーコンをタテに 2 枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ⑤ ④をフランスパンの作りかた③を参照して 2 次発酵し、黒血を取り出し **134 フランスパン**（→P.42、43）で予熱する。
- ⑥ 予熱をしている間、生地にラップか、かたく絞ったぬれぶきんをかけて室温で発酵させる。予熱終了（約 6 分）の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑥を **下段** に入れ、加熱する。

手動

オープン

予熱 約 4 分

150℃

23 ~ 29 分

使用付属品



黒皿 下段



給水タンク 満水

材料

3個分

## 〈パン生地〉

|             |       |
|-------------|-------|
| 小麦粉（強力粉）    | 150g  |
| ④ 砂糖        | 10g   |
| 塩           | 2g    |
| ドライイースト     | 3g    |
| ぬるま湯（約 40℃） | 100mL |
| バター（室温に戻す）  | 12g   |

## 〈クッキー生地〉

|            |      |
|------------|------|
| バター（室温に戻す） | 50g  |
| 砂糖         | 40g  |
| 卵（溶きほぐす）   | ½ 個  |
| バニラエッセンス   | 少々   |
| 小麦粉（薄力粉）   | 110g |
| グラニュー糖     | 適量   |



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター（分量外）を薄く塗ったボウルに⑥を入れ、黒皿にのせて下段に入れ「スチームオープン発酵」1 段 40℃ 25 ~ 36 分 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。
- ④のクッキー生地を 3 等分し、ラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう 12cm の円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる
- ⑦の生地が 2 ~ 2.5 倍に発酵していれば十分。（指に小麦粉（分量外）をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。）
- 打ち粉（強力粉・分量外）をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

- 生地をスケッパー（または包丁）で 3 個（1 個約 88g）に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかたかく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。（ベンチタイム）



- ⑫に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。



- ⑬を 下段 に入れ、給水タンクの水を捨て「スチームオープン発酵」1 段 40℃ 25 ~ 36 分 で 2 次発酵する。（「給水」表示が出ることがあっても、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「オープン」予熱有 1 段 150℃ 23 ~ 29 分 （→P.50、51）で予熱をする。
- ドレージ（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、⑬を 下段 に入れ、加熱する。



## メロンパンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように  
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 切り分けるときは  
すじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。





## 手動

オープン

予熱 約 5 分  
170℃  
28 ~ 32 分

## 使用付属品



黒皿 下段



給水タンク 満水

| 材料         | 1個分  |
|------------|------|
| 小麦粉(強力粉)   | 200g |
| ① 砂糖       | 40g  |
| 塩          | 2g   |
| ドライイースト    | 4g   |
| 卵(溶きほぐす)   | 1 個  |
| 牛乳(約 30℃)  | 60mL |
| バター(室温に戻す) | 50g  |
| レーズン       | 60g  |
| ② オレンジピール  | 20g  |
| ドレンチェリー    | 20g  |
| くるみ        | 30g  |
| スライスアーモンド  | 30g  |
| ラム酒        | 15mL |
| 〈飾り用〉      |      |
| バター        | 12g  |
| 粉砂糖        | 適量   |

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②をそれぞれ 5 ~ 7mm のざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
- 飾り用のバターは耐熱容器に入れレンジ200W約2分(→P.45~47)で加熱する。
- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつたりしながら約 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。

- ⑤をバター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れスチームオープン発酵1段40℃40 ~ 60分(→P.58)で1次発酵をする。
- 生地が 2 ~ 2.5 倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地を広げ、ひとつに丸め、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 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℃25 ~ 36分で2次発酵する。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、2 ~ 2.5 倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しオープン予熱有1段170℃28 ~ 32分(→P.50、51)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、黒皿を下段に入れ、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。



## 手動

オープン

予熱 約 5 分  
200℃  
18 ~ 24 分

## 使用付属品



黒皿 下段



給水タンク 満水

| 材料            | 2個分   |
|---------------|-------|
| 小麦粉(強力粉)      | 150g  |
| 小麦粉(薄力粉)      | 100g  |
| ① 砂糖          | 5g    |
| 塩             | 3g    |
| ドライイースト       | 3g    |
| ② めるま湯(約 40℃) | 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④とドライイーストをふるい入れ、②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り、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつたりしながら約 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℃40 ~ 60分(→P.58)で1次発酵をする。
- 生地が 2 ~ 2.5 倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー(または包丁)で2個(1個約 210g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷んでくすみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップか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)
- ⑧を直径 16cm の円形にのばし、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べ、下段に入れスチームオープン発酵1段40℃25 ~ 36分で生地が 1.2 ~ 1.5 倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒皿とテーブルプレートを取り出しオープン予熱有1段200℃18 ~ 24分(→P.50、51)で予熱をする。
- 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、⑩を下段に入れ、加熱する。



# オート 135 簡単パン

| 加熱時間の目安   | 使用付属品                                                                                               |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 約 28 分    |  黒皿 中段<br>テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量 |                                                                                                     |
| 表示の分量     |  給水タンク 満水          |

| 材料       | 8個分                  |
|----------|----------------------|
| 小麦粉（強力粉） | 150g                 |
| ④ 砂糖     | 9g                   |
| 塩        | 2g                   |
| ドライイースト  | 3g                   |
| 水        | カップ 1/2<br>(約 100mL) |
| バター      | 12g                  |



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋（市販）に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ、レンジ 500W 約 30 秒（→P.45～47）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.59）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、135 簡単パン（→P.41）で加熱する。

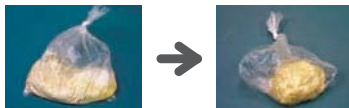


## 簡単パンのコツ

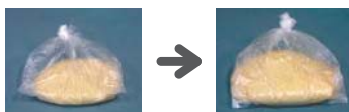
- 使えるポリ袋は**  
市販の 25 × 35cm ほどの大きさで、穴のあいていない電子レンジで使える半透明の袋か、透明なポリ袋です。
- 発酵の時間は様子を見て加減**  
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1 次発酵は 8～12 分発酵させ、2 次発酵で調節します。
- 生地が乾燥しないように**  
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたたく絞ったぬれ布きんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸めかた（成形）は**  
なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは**  
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。

|       | 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    |

- こねあげの目安は**  
粉のかたまりがなくなり、粘りけが出て、ガムのようにのびようになって、生地が袋から離れて 1 つになるのが目安です。



- 発酵の仕上がり目安は**  
室温やイーストの種類によって多少異なります。
- 1 次発酵は生地が 1.2～1.5 倍になり、のばしたときに網目状になるのが目安です。



- 2 次発酵は生地が 1.5 倍くらいになるのが目安です。



## 応用 135 簡単レーズンパン



| 加熱時間の目安                    | 加熱 約 28 分 |
|----------------------------|-----------|
| 1 回に作れる分量                  | 8 個分      |
| 材料（8個分）                    |           |
| 簡単パンの材料を参照し、レーズン（30g）を加える。 |           |
| 作りかた                       |           |

- 簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤で、こねあげた生地レーズンを加え、135 簡単パン（→P.41）で加熱する。

## 応用 135 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               |
| ① 砂糖     | 9g                 |
| 塩        | 2g                 |
| ドライイースト  | 3g                 |
| 水        | カップ ½<br>(約 100mL) |
| バター      | 12g                |
| けしの実     | 適量                 |
| 〈つやだし用卵〉 |                    |
| 卵(溶きほぐす) | ½ 個                |
| 塩        | 少々                 |

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② つぶあんはレンジ500W 1分30秒～2分(→P.45～47)で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- ③ 簡単パンの作りかた②～⑧を参照し、生地をつくる。
- ④ ③を円形にのばし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
- ⑤ 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.59)で2次発酵をする。
- ⑥ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地を表面をかるく押して平らにし、生地表面につやだし用卵を薄く塗りぬる。
- ⑦ 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- ⑧ 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135 簡単パン(→P.41)で加熱する。

## 応用 135 油で揚げないカレーパン

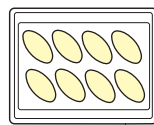


|           |        |
|-----------|--------|
| 加熱時間の目安   | 約 28 分 |
| 1 回に作れる分量 | 表示の分量  |

| 材料             | 8個分                |
|----------------|--------------------|
| 小麦粉(強力粉)       | 150g               |
| ① 砂糖           | 9g                 |
| 塩              | 2g                 |
| ドライイースト        | 2.5g               |
| 水              | カップ ½<br>(約 100mL) |
| バター            | 12g                |
| 〈カレーあん〉        |                    |
| レトルトカレー(市販のもの) | 1袋(約 200g)         |
| ② 玉ねぎ(みじん切り)   | 50g                |
| ③ 小麦粉(薄力粉)     | 9g                 |
| 小麦粉(薄力粉)       | 適量                 |
| 卵(溶きほぐす)       | 1個                 |
| 煎りパン粉(→P.133)  | 適量                 |

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、②を加え、よく混ぜ合わせレンジ200W 7～10分(→P.45～47)で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分する。
- ③ 簡単パンの作りかた②～⑧(→P.182)を参照して生地を作る。
- ④ ③をだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑤ ④をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。
- ⑥ ⑤を加熱室底面にセットしスチームレンジ発酵 30W 8～12分(→P.59)で2次発酵する。
- ⑦ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移す。
- ⑧ テーブルプレートを加熱室底面にセットし、⑦を中段に入れ135 簡単パン(→P.41)で加熱する。





# パン・ピザ [ピザ]

## オート 136 クリスピーピザ



### 加熱時間の目安

予熱 約 18 分  
約 10 分

### 1 回に作れる分量

表示の分量

### 使用付属品



黒血 上段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

### 材料

直径26cmのピザ1枚分

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| 小麦粉 (強力粉)             | 50g       |
| ① 小麦粉 (薄力粉)           | 20g       |
| 砂糖                    | 4g        |
| 塩                     | 2g        |
| ドライイースト               | 1g        |
| ② 水                   | 40mL      |
| オリーブ油                 | 10mL      |
| ピザソース(市販の物)           | 適量        |
| ③ トマト (さいの目切り)        | ¼ 個(約50g) |
| モッツアレラチーズ (ひとくち大にちぎる) | 50g       |
| 塩、こしょう                | 各少々       |
| バジル                   | 少々        |

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ポリ袋 (市販) に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に③を入れてポリ袋に少し空気をいれて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を約 5 分十分にこねる。
- ⑤ ④を 2 ~ 3cm の厚さに整え  
スチームレンジ発酵 | 30W |  
約 10 分 (→P.59) で発酵をする。
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をのし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑧ ⑦を直径約 26cm の円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- ⑨ 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り◎を並べて塩、こしょうをする。
- ⑩ 空の黒血を上段に入れ  
136 クリスピーピザ (→P.42, 43) で予熱する。
- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑫ ⑨をオープンシートごと黒血にのせ、上段に入れ、加熱する。
- ⑬ 加熱後、バジルをのせる。

### ピザのコツ

- ピザ (パン生地) を 2 段で焼くときは  
材料を 2 倍にして生地を作り、テーブルプレートを取り外し、空の黒血を上段と下段に入れオープン 予熱有  
2 段 | 200℃ | 24 ~ 30 分  
(→P.50, 51) で予熱し、加熱します。
- 焼きむらが気になるときは  
加熱時間の ¾ ~ ¾ が経過してから、黒血の前後や上下を入れかえます。

- 焼き上がったピザを切り分けるときは  
キッチンばさみを使うと便利です。
- 冷凍ピザは  
市販のピザを参照して焼きます。

## 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。

オープン | 1 段 | 200℃ (→P.50~53)  
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

オープン

予熱 約 5 分  
200℃  
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 ½ 缶 (約 25g) |
| 塩、こしょう            | 各少々           |
| スタuffedオリーブ (薄切り) | 4 個           |
| ピザ用チーズ            | 100g          |

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② クリスピーピザの作りかた②～⑦を参照して生地を作る。
- ③ ②を直径約 24cm の円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- ④ 生地にはちを約 1cm 残してピザソースを塗り③を並べて塩、こしょうをし、スタuffedオリーブとピザ用チーズを全体に散らして、オープンシートごと黒皿にのせる。
- ⑤ テーブルプレートを取り外し **オープン** **予熱有** **1 段** **200℃** **18 ~ 24 分** (→P.50、51) で予熱する。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、④を **下段** に入れ、加熱する。

手動

## シーフードピザ



手動

オープン

予熱 約 5 分  
200℃  
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 (解凍して水気を切っておく) | 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 ½ 缶 (約 25g) |
| 塩、こしょう                   | 各少々           |
| スタuffedオリーブ (薄切り)        | 4 個           |
| ピザ用チーズ                   | 70g           |

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- ③ ポリ袋 (市販) に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を②に入れてポリ袋に少し空気を入れて口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を約 5 分十分にこねる。
- ⑥ ⑤を 2 ~ 3cm の厚さに整え **スチームレンジ発酵** **30W** **約 10 分** (→P.59) で 1 次発酵をする。
- ⑦ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑧ 生地をのし台で、表面がなめらかになるように丸め、ラップをかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 15 分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ ⑧を直径約 24cm の円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- ⑩ 生地にはちを約 1cm 残してピザソースを塗り③と②を並べて塩、こしょうをし、スタuffedオリーブとピザ用チーズを全体に散らして、オープンシートごと黒皿にのせる。
- ⑪ テーブルプレートを取り外し **オープン** **予熱有** **1 段** **200℃** **18 ~ 24 分** (→P.50、51) で予熱する。
- ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、⑩を **下段** に入れ、加熱する。

# ごはん物・麺[ごはん物]

手動

## 炊飯 (ごはん)



手動

レンジ

600W

約 10 分

200W

27 ~ 30 分

使用付属品



テーブルプレート

材料

4人分

米

カップ2  
(320g)

水

440 ~ 480mL

手動

## 五穀ごはん



手動

レンジ

600W

約 10 分

200W

27 ~ 30 分

使用付属品



テーブルプレート

材料

4人分

米

カップ1 $\frac{2}{3}$   
(260g)

五穀米(雑穀米)

カップ $\frac{1}{3}$   
(50g)

水

450 ~ 480mL

作りかた

- ① 米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸水させる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W|約 10 分、レンジ200W|27 ~ 30 分(→P.48)でリレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

作りかた

- ① 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
- ② 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸水させる。
- ③ ②をテーブルプレートの中央に置きレンジ600W|約 10 分、レンジ200W|27 ~ 30 分(→P.48)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・五穀ごはんのコツ

#### ■ 米は吸水させる

炊く前に分量の水に 30 分程度つけ、十分吸水させます。

#### ■ 容器は大きくて深めの物を使いふきこぼれないようにします

3 人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。

1・2 人分は直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルに、直径約 25cm の平皿でふたをします。



#### ■ 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

## 赤飯 (おこわ)



手動

レンジ

600W

約 15 分

使用付属品



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<br>(乾燥豆約40g) |
| ささげのゆで汁 | 合わせて             |
| 水       | 280~320mL        |
| ごま塩     | 少々               |

## 作りかた

- ① もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
- ② 深めの煮込み容器に入れて、分量のささげのゆで汁と水を加え、30 分程度つけて吸水させる。
- ③ ②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き **レンジ600W 約 15 分** (→P.45~47) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
- ④ 器に盛り、ごま塩を添える。

## 【ひとくちメモ】

- ささげの量は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

600W

約 15 分

使用付属品



テーブルプレート

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

## 作りかた

- ① もち米は洗い、ザルに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸収させる。
- ② ①に汁けを切った山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き **レンジ600W 約 15 分** (→P.45~47) 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 人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2 人分は直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルに、直径約 25cm の平皿でふたをします。



## ■ 加熱途中でかき混ぜる

加熱時間の ¾ が経過するタイミングでかき混ぜると、むらなく上手に炊けます。

## ■ 赤飯 (おこわ) の水の量と加熱時間

(1mL = 1cc)

| もち米の量         | ささげ | 水の量         | 加熱時間 <b>レンジ600W</b> |
|---------------|-----|-------------|---------------------|
| カップ 1 (160g)  | 40g | 160 ~ 180mL | 7 ~ 9 分             |
| カップ 1½ (240g) | 60g | 240 ~ 260mL | 11 ~ 13 分           |
| カップ 2 (320g)  | 80g | 280 ~ 320mL | 14 ~ 16 分           |



# ごはん物・麺[麺]

## オート 137 かぼちゃのほうとう



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

| 材料                     | 2人分    |
|------------------------|--------|
| ほうとう用めん (生)            | 200g   |
| かぼちゃ (3mm 厚さの薄切り)      | 40g    |
| ① にんじん (3mm 厚さのいちよう切り) | 20g    |
| 大根 (3mm 厚さのいちよう切り)     | 20g    |
| しめじ (石づきを取り、小房に分ける)    | 20g    |
| 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る)       | 30g    |
| ② だし汁                  | カップ 2½ |
| みそ                     | 大さじ 3  |

### 作りかた

- ① ①はラップに包み **レンジ500W** 約 1 分 (→P.45~47) で加熱する。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、ほうとう用めんと①、しめじ、豚肉、合わせた②を入れ、オープンシートで落としがた (煮物のコツ参照 (→P.139)) 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 **137 かぼちゃのほうとう** (→P.40) で加熱する。

## オート 138 カルボナーラ



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

| 材料                | 2人分   |
|-------------------|-------|
| パスタ (太さ 1.6mm の物) | 160g  |
| ベーコン (1cm 幅に切る)   | 100g  |
| ① 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 |
| ② バター             | 5g    |
| 卵黄 (溶きほぐす)        | 2 個分  |
| 粉チーズ              | 大さじ 2 |
| 粉チーズ              | 少々    |
| 黒こしょう             | 少々    |

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに ①を入れ、2 等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にベーコンを散らす。
- ② かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **138 カルボナーラ** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、合わせた②を加えてさらに混ぜ器に盛り、粉チーズと黒こしょうを散らす。

### パスタのコツ

- 容器は  
直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルを使います。プラスチックやシリコン製のボウルは正しく分量が量れないことがあります。
- ラップのかけかたは  
1 枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。
- パスタは  
なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを 3 等分して入れます。
- パスタの太さは  
1.4mm の場合は仕上がり調節 **やや弱**、1.8mm の場合は仕上がり調節 **強** で加熱します。(仕上がり調節 **強** で加熱すると、加熱時間が 10 分以上かかる場合があります。)
- 麺のかたさは  
特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱してください。
- 材料は  
②のかわりに市販のカルボナーラソースを使ってもよいでしょう。
- オリーブ油は  
お好みでサラダ油やバター (2 人分 20g) にかえてもよいでしょう。

オート  
139 ペペロンチーノ



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

| 材料                   | 2 人分  |
|----------------------|-------|
| パスタ<br>(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<br>(乾燥、小口切り)  | ½ 本   |
| 塩                    | 小さじ ⅓ |

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、2 等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れる。
- ② かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **139 ペペロンチーノ** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、塩を加えてさらに混ぜ器に盛る。

オート  
140 きのこのスープパスタ



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

| 材料                       | 2 人分  |
|--------------------------|-------|
| パスタ<br>(太さ 1.6mm の物)     | 160g  |
| しめじ、えのきだけ、<br>エリンギなど合わせて | 120g  |
| 玉ねぎ(薄切り)                 | 80g   |
| 水                        | 400mL |
| オリーブ油                    | 大さじ 1 |
| ④ 顆粒スープの素                | 小さじ 1 |
| 塩                        | 小さじ ½ |
| こしょう                     | 少々    |

作りかた

- ① きのは石づきを切ってほぐし、エリンギは長さを 2 等分し、さらに厚さを 2 等分して薄切りにする。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れて混ぜ、2 等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にきのこ玉ねぎを散らす。
- ③ かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **140 きのこのスープパスタ** (→P.40) で加熱する。
- ④ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

オート  
141 トマトのスープパスタ



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

| 材料                   | 2 人分  |
|----------------------|-------|
| パスタ<br>(太さ 1.6mm の物) | 160g  |
| ベーコン                 | 40g   |
| 水                    | 340mL |
| オリーブ油                | 大さじ 1 |
| トマト水煮<br>(あらめに切る)    | 200g  |
| ④ にんにく(すりおろす)        | 小さじ ⅓ |
| 赤とうがらし<br>(乾燥、小口切り)  | ½ 本   |
| 塩                    | 小さじ ⅓ |

作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れて混ぜ、2 等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れ、その上にベーコンを散らす。
- ② かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **141 トマトのスープパスタ** (→P.40) で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、器に盛る。

# 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<br>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    |                |

おかずセットの手順 例: **142 鶏の照り焼きセット** の場合

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②主菜から鶏の照り焼きを選び、副菜から2品選んで準備する。
- ③テーブルプレートの中央に用意した副菜をタテに並べてのせる。
- ④③の上に焼網をのせ、主菜をのせる。
- ⑤④をテーブルプレートごと加熱室底面にセットし **142 鶏の照り焼きセット** (→P.41) で加熱する。

## おかずセットの並べかた

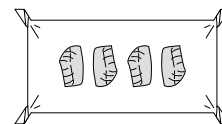
### 主菜



### 副菜

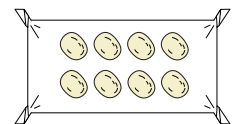


### 塩さば



タテに並べる

### メンチカツ



ナナメに並べる

## オート 142 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 |
| ④ 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><br>セロリ (棒状の物) | 100g |

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 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 143 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><br>大根おろし | 120g |
| 小ねぎ (小口切り)       | 4本   |
| レモン (くし切り)       | 4切れ  |

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 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照して並べる。
- 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。

## オート 144 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)         | 4尾分 (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.133)        | 80g       |
| <付け合わせ><br>キャベツ (千切り) | 120g      |
| コーン (缶詰)              | 40g       |
| きゅうり                  | 40g       |

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 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 145 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          |
| ① 玉ねぎ (みじん切り)      | 130g        |
| ② 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         |
| ③ 卵 (溶きほぐす)        | 1個          |
| 塩                  | 小さじ 1/2     |
| こしょう               | 少々          |
| 小麦粉 (薄力粉)          | 適量          |
| < 付け合わせ >          |             |
| プチトマト (1個約 10g の物) | 12個         |

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、レンジ600W 約1分50秒 (→P.45~47) 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012下ゆで葉・果菜 仕上がり調節弱 (→P.38、39) で加熱し、冷ます。
- ④ ボウルに③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 146 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     |
| ① しょうゆ               | カップ 1/4 |
| みりん                  | カップ 1/4 |
| < 付け合わせ >            |         |
| 大根おろし                | 120g    |
| 青じそ                  | 4枚      |
| すだち (搾る)             | 2個      |

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② ぶりは水けをふき取り、1切れを3等分にして合わせた①に30分~1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- 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 147 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 (1個約10g の物)     | 8個          |
| レモン (6等分のくし形切り)       | 4切れ         |

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 鶏肉は1枚を8等分して、から揚げ粉をまぶし、5分以上おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ③ ②の皮を上にして、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 148 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           |
| ① バター          | 大さじ1強 (約13g)   |
| 合びき肉           | 240g           |
| パン粉            | カップ 1/2 (約20g) |
| ② 牛乳           | 大さじ2           |
| 卵 (溶きほぐす)      | 1/2 個          |
| 塩              | 小さじ 1/8 弱      |
| こしょう、ナツメグ      | 各少々            |
| 小麦粉 (薄力粉)      | 適量             |
| 卵 (溶きほぐす)      | 1個             |
| 煎りパン粉 (→P.133) | 60g            |
| < 付け合わせ >      |                |
| キャベツ (千切り)     | 200g           |

### 作りかた

- ① オープンシートを焼網よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、焼網にのせる。
- ② 耐熱容器に①を入れ、レンジ600W 約2分30秒 (→P.45~47) で加熱して、あら熱を取る。
- ③ ボウルに③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照して並べる。
- 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 ほうれん草は洗って水けを切らずにラップに包み「012 下ゆで葉・果菜」仕上がり調節「やや弱」(→P.38、39)で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
- ② オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ③ ②に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、細かくちぎったバターをのせ、水を加える。
- ④ 加熱後、かき混ぜる。

## かぼちゃのごまあえ



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

### 作りかた

- ① かぼちゃはラップに包み「012 下ゆで葉・果菜」(→P.38、39)で加熱する。
- ② オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ③ ②に①と④を入れ、かるく混ぜる。
- ④ 加熱後、白ごまをあえる。

## きのこの焼きびたし



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

### 作りかた

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

## 小松菜となめたけのあえ物



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

### 作りかた

- ① 小松菜は洗って水けを切らずにラップで包み「012 下ゆで葉・果菜」仕上がり調節「弱」(→P.38、39)で加熱し、水に取ってから4～5cm幅に切り、かるく絞る。
- ② オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ③ ②に①と残りの材料を入れ、かるく混ぜる。
- ④ 加熱後、かき混ぜる。

## ホットサラダ



| 材料                 | 4人分                |
|--------------------|--------------------|
| キャベツ<br>(ひとくち大に切る) | 200g               |
| ④ 赤パプリカ (せん切り)     | 20g                |
| 黄パプリカ (せん切り)       | 20g                |
| 水                  | 大さじ2 $\frac{2}{3}$ |
| 酢                  | 大さじ1 $\frac{1}{2}$ |
| ⑤ オリーブ油            | 大さじ1               |
| 塩、こしょう             | 各少々                |

### 作りかた

- ① オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ② ①に④を入れ、かるく混ぜる。
- ③ 加熱後、合わせた⑤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 アスパラガスは6～7cm幅に切り、ラップに包み【012 下ゆで菜・果菜】仕上がり調節【やや弱】(→P.38、39)で加熱し、冷ます。
- ② オープンシートをテーブルプレートの半分よりひとまわり大きく切り、四隅をねじり、テーブルプレートの片側に置く。
- ③ ベーコンを半分の長さに切り、①を巻いて楊枝で止め、塩、こしょうをし、②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1 $\frac{1}{3}$ |
| 水                   | 大さじ1 $\frac{1}{3}$ |

### 作りかた

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

## おかずセットのコツ

### 加熱が足りなかったときは

主菜の加熱が足りなかった場合は、副菜を取り出し【オープン】【予熱無】1段 210℃ (→P.52、53)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.45～47)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

約 15 分

## 1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

## 使用付属品



黒皿 上段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

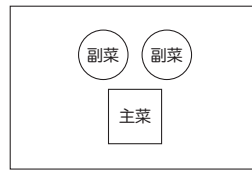


## 149 トーストセット の手順

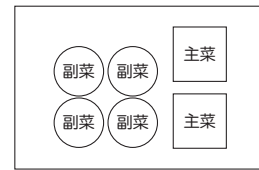
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

② 主菜 1 品と、副菜 2 品を選び、図を参照して黒皿に並べる。

1 人分



2 人分



③ ②を 上段 に入れ 149 トーストセット (→P.41) 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.174、175) 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 149 トーストセット 主菜: トースト 4 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       |



### 作りかた

- ① りんごは芯を切り取り、タテ薄切りにしてさっと塩水 (分量外) につけ、水けを切る。
- ② 食パンの片面にマーガリンを塗り、①を並べ、シナモンシュガーをふり、黒皿に並べる。

### フレンチトースト

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



### 作りかた

- ① ④を合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごし、底の平らな容器に入れる。
- ② フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
- ③ 黒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、②のバターを塗った方を上にして並べる。加熱後、シナモンシュガー (分量外) をふる。

### ピザトースト

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



### 作りかた

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

# 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。

### 巢ごもり卵



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

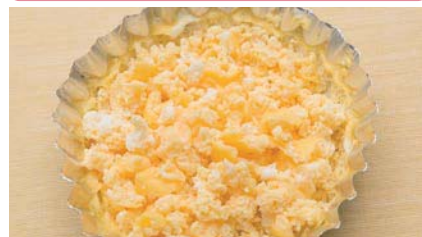
#### 作りかた

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

#### 【ひとくちメモ】

キャベツの代わりにゆでたほうれん草60gを敷いてもよいでしょう。

### いり卵



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

#### 作りかた

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

### チーズ目玉焼き

#### 材料(2個・2人分)

目玉焼きの材料を参照し、水をピザ用チーズ(約15g)にかえる。

#### 作りかた

- ① 目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

### ベーコンエッグ

#### 材料(2個・2人分)

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン(1枚)を加える。

#### 作りかた

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



## 警告

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

### 野菜のベーコン巻き



| 材料            | 2人分(8本分) |
|---------------|----------|
| アスパラガス(3等分)   | 2本       |
| かぼちゃ(薄切り)     | 40g      |
| エリンギ(薄切り)     | 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(石づきを切る) | 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。

### ウインナーのベーコン巻き



| 材料         | 2人分(4本) |
|------------|---------|
| ウインナーソーセージ | 4本      |
| ベーコン       | 2枚      |

#### 作りかた

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

#### 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.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[2品同時オーブン]

2品のお総菜あるいはお菓子を黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、加熱室内の皿受棚の**上段**と**下段**に入れ、同時に調理することができます。メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせです。

手動調理（オーブン加熱（予熱無））（→P.52、53）

## 2品同時オーブンのコツ

- 黒皿を使い、皿受棚の**上段**と**下段**に入れ、2段で焼く  
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚に入れ、加熱してください。  
**上段**と**下段**のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
- 黒皿にアルミホイルまたはオー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。
- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをしておきます。
- 「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります

## 「お総菜2品」の組み合わせメニュー

**手動**  
オープン  
230℃  
32～42分

使用付属品  
黒皿 上・下段

### 例：鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き



上段メニュー

下段メニュー

手動

### 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き

手動

### さけムニエル & 焼き野菜

|    |                                                                                                                  |                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 上段 | <br>鶏のから揚げ<br>作りかた（→P.131）    | <br>さけのムニエル<br>作りかた（→P.116） |
| 下段 | トマトのチーズ焼き<br>作りかた（→P.118）<br> | 焼き野菜<br>作りかた（→P.117）<br>   |

## 「お菓子2品」の組み合わせメニュー

**手動**  
オープン  
180℃  
40～50分

使用付属品  
黒皿 上・下段

### 例：マフィン & プチパイ



上段メニュー

下段メニュー

手動

### マフィン & プチパイ

手動

### ブラウニー & プチパイ

|    |                                                                                                             |                                                                                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 上段 | <br>マフィン<br>作りかた（→P.163） | <br>ブラウニー<br>作りかた（→P.164） |
| 下段 | プチパイ<br>作りかた（→P.173）<br> | プチパイ<br>作りかた（→P.173）<br> |



# 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 001 おかずのあたため

使用付属品 テーブルプレート

### 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～<br>1分40秒(200g) |
| 1回に作れる分量 | 100～900g              |

#### 作りかた

- ① 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、かるくラップする。
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き「001 おかずのあたため」仕上がり調節「やや強」または「強」(→P.25～27)であたためる。
- ③ あたためた後、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、丸ごとマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどトロみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとマッシュルームはあらかじめ取り除き、あたためた後加えます。)

おかずのあたためのコツ(→P.27、30)

## オート 002 ごはんのあたため

使用付属品 テーブルプレート

### ●加熱時間の目安

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 常温、冷蔵ごはん<br>1杯(約150g) | 約1分 |
| 冷凍ごはん<br>1個(約150g)    | 約2分 |

### ●1回にあためられる分量

|          |          |
|----------|----------|
| 常温、冷蔵ごはん | 100～900g |
| 冷凍ごはん    | 100～600g |

#### 作りかた

- ① 常温、冷蔵：容器や皿に入れテーブルプレートの中央に置く。  
冷凍：テーブルプレートの中央に直接置く。
- ② 「002 ごはんのあたため」(→P.28、29)であたためる。
- ③ あたためた後、よくかき混ぜる

ごはんのあたためのコツ(→P.29)

## オート 003 飲み物・牛乳のあたため

使用付属品 テーブルプレート

### 牛乳

|          |               |
|----------|---------------|
| 加熱時間の目安  | 約1分40秒(200mL) |
| 1回に作れる分量 | 150～800mL     |

#### 作りかた

- ① 牛乳はマグカップまたはコップに入れてテーブルプレートの中央に置き「003 飲み物・牛乳のあたため」(→P.28、29)であたためる。

### お茶・コーヒー

|          |               |
|----------|---------------|
| 加熱時間の目安  | 約2分30秒(200mL) |
| 1回に作れる分量 | 150～800mL     |

仕上がり調節「強」

#### 作りかた

- ① お茶・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「003 飲み物・牛乳のあたため」仕上がり調節「強」(→P.28、29)であたためる。

飲み物・牛乳のあたためのコツ(→P.29)

## オート 006 中華まんのあたため

使用付属品 テーブルプレート・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

- 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 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「006 中華まんのあたため」(→P.32、33)であたためる。

中華まんのあたためのコツ(→P.33)

## オート 004 酒かんのあたため

使用付属品 テーブルプレート

|          |                    |
|----------|--------------------|
| 加熱時間の目安  | 約1分<br>(コップ・180mL) |
| 1回に作れる分量 | 130～720mL          |

#### 作りかた

- ① お酒はコップまたは徳利に入れてテーブルプレートの中央に置き「004 酒かんのあたため」(→P.28、29)で好みの飲みかたに仕上がり調節を合わせてあたためる。

酒かんのあたためのコツ(→P.29)

## オート 005 スチームあたため

使用付属品 テーブルプレート・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)

冷やごはん 1杯(150g)

#### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き「005 スチームあたため」(→P.32、33)であたためる。

### お総菜のあたため(スチーム)

|          |              |
|----------|--------------|
| 加熱時間の目安  | 約1分40秒(150g) |
| 1回に作れる分量 | 表示の分量        |

#### 材料

1～5人分

シューマイ、  
焼きそばなど 100～500g

#### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないでテーブルプレートの中央に置き「005 スチームあたため」(→P.32、33)であたためる。

スチームあたためのコツ(→P.33)

## オート 007 揚げ物のあたため

|           |                      |
|-----------|----------------------|
| 使用付属品     | 焼網・テーブルプレート・給水タンク 満水 |
| 加熱時間の目安   | 約 10 分 (200g)        |
| 1 回に作れる分量 | 表示の分量                |

|           |          |
|-----------|----------|
| 材料        | 1~4人分    |
| 天ぷらまたはフライ | 100~500g |

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどの包装を外し、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 **007 揚げ物のあたため** (→P.32、33) であたためる。

揚げ物のあたためのコツ (→P.33)

## オート 008 パンのあたため

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 使用付属品   | 焼網・テーブルプレート・給水タンク 満水 |
| 加熱時間の目安 | 約 9 分 (120g)         |

● 1 回にあたためられる分量

|                                    |          |
|------------------------------------|----------|
| バターロール<br>(1 個約 30g のもの)           | 4 ~ 8 個  |
| クロワッサン<br>(1 個約 40g のもの)           | 4 ~ 6 個  |
| フランスパン<br>(厚さ 4cm<br>1 個約 30g のもの) | 4 ~ 8 切れ |

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 包装や容器を外し、ラップなどのおおいをしないで焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **008 パンのあたため** (→P.32、33) であたためる。

パンのあたためのコツ (→P.33)

## オート 009 総菜パンのあたため

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 使用付属品   | 焼網・テーブルプレート・給水タンク 満水 |
| 加熱時間の目安 | 約 8 分 (110g)         |

### カレーパンのあたため

|           |            |
|-----------|------------|
| 1 回に作れる分量 | 110 ~ 220g |
|-----------|------------|

### 材料

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| カレーパン<br>(1 個約 110g のもの) | 1 ~ 2 個 |
|--------------------------|---------|

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 包装や容器を外し、ラップなどのおおいをしないで焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **009 総菜パンのあたため** (→P.32、33) であたためる。

### ソーセージパンのあたため

|           |            |
|-----------|------------|
| 1 回に作れる分量 | 100 ~ 200g |
|-----------|------------|

### 材料

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| ソーセージパン<br>(1 個約 100g のもの) | 1 ~ 2 個 |
|----------------------------|---------|

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 包装や容器を外し、ラップなどのおおいをしないで焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **009 総菜パンのあたため** (→P.32、33) であたためる。

### ピザパンのあたため

|           |            |
|-----------|------------|
| 1 回に作れる分量 | 120 ~ 240g |
|-----------|------------|

仕上がり調節 **強**

### 材料

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| ピザパン<br>(1 個約 120g のもの) | 1 ~ 2 個 |
|-------------------------|---------|

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 包装や容器を外し、ラップなどのおおいをしないで焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **009 総菜パンのあたため** 仕上がり調節 **強** (→P.32、33) であたためる。

パンのあたためのコツ (→P.33)

## オート 011 あたため (温度設定)

|       |          |
|-------|----------|
| 使用付属品 | テーブルプレート |
|-------|----------|

### 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<br>(細かくきざむ) | 50g (1 枚) |
|--------------------|-----------|

### 作りかた

- ① チョコレートを耐熱容器に入れる。(ふたは取る)
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **011 あたため (温度設定)** 50℃ (→P.34) であたためる。
- ③ あたためた後、よくかき混ぜる。

### ベビーフード

|           |                        |
|-----------|------------------------|
| 加熱時間の目安   | 常温 約 30 秒<br>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<br>または手作りの物) | 50g |
|--------------------------|-----|

### 作りかた

- ① 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)
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **011 あたため (温度設定)** 30℃ (→P.34) であたためる。
- ③ あたためた後、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<br>出したての物) | 100g |
|-----------------------|------|

### 作りかた

- ① 包装を外し、耐熱容器にバターを入れる。(ふたは取る)
- ② ①をテーブルプレートの中央に置き **011 あたため (温度設定)** 20℃ (→P.34) であたためる。

あたため (温度設定) のコツ (→P.34)

# 和食メニュー もくじ

10<sub>9</sub>印は加熱時間が10分以内のスピードメニューです。

レシピ集の見かたは(→P.89)

## 焼き物・揚げ物

- 180 焼きとり……………200
- 181 鶏の照り焼き……………200
- 182 豚のしょうが焼き……………200
- 183 塩ざけ……………200
- 184 塩ざけ(減塩)……………200
- 185 さんまの塩焼き……………200
- 186 塩さば……………200
- 187 さばの塩焼き……………200
- 188 ぶりの照り焼き……………200
- 189 あじの開き……………200
- 190 焼きいも……………200
- 191 焼きなす……………200
- 192 焼きうどん 10<sub>9</sub> ……200
- 193 えびの塩こうじいため 10<sub>9</sub> ……201
- 194 鶏のから揚げ……………201
- 195 鶏のから揚げ(脱脂)……………201
- 196 鶏のしょうゆから揚げ……………201
- 197 手羽先のから揚げ……………201
- 198 豚のから揚げ……………201
- 199 えびの天ぷら……………201
- 200 魚介の天ぷら……………201
- 201 野菜の天ぷら……………201
- 202 かき揚げ……………201
- 203 桜えびのかき揚げ……………201
- 204 塩鮭のみりん漬け。  
by ラビー ……201
- 205 ご飯が進む♡豚バラと  
キャベツの味噌炒め  
by ♥♥♥ Mari ♥♥♥ 10<sub>9</sub> ……201

## 煮物・蒸し物

- 206 茶わん蒸し……………202
- 207 手作り豆腐……………202
- 208 豚肉としょうがの蒸し物 10<sub>9</sub> ……202
- 209 豚肉と野菜の蒸し物……………202
- 210 枝豆 10<sub>9</sub> ……203
- 211 鶏肉の塩こうじ蒸し 10<sub>9</sub> ……203
- 212 かぼちゃの塩こうじ蒸し 10<sub>9</sub> ……203
- 213 鶏の簡単蒸し 10<sub>9</sub> ……203
- 214 鶏の酒蒸し……………203
- 215 ぶり大根……………203
- 216 豚の角煮……………203
- 217 おでん……………203
- 218 肉じゃが……………204
- 219 かれいの煮つけ……………204
- 220 簡単肉じゃが……………204
- 221 かぼちゃの煮物……………204
- 222 りいもの煮物……………204
- 223 きんめだいの煮つけ……………204
- 224 肉豆腐 10<sub>9</sub> ……204
- 225 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 10<sub>9</sub> ……204
- 226 さばのみそ煮……………204
- 227 いもたこ……………204
- 228 筑前煮……………204
- 229 かぼちゃの含め煮……………204
- 230 りいもの含め煮……………204
- 231 牛肉とごぼうのしぐれ煮 10<sub>9</sub> ……204
- 232 ふろふき大根 10<sub>9</sub> ……205
- 233 切り干し大根……………205
- 234 きんぴらごぼう 10<sub>9</sub> ……205
- 235 ひじきの煮物……………205
- 236 かぼちゃのそぼろ煮……………205

- 237 めんつゆだけで♪  
簡単すぎるお手軽肉豆腐  
by りょーこ 10<sub>9</sub> ……205
- 238 レンジ蒸し♪  
椎茸のうま煮☆ごま油風味  
by ぷくっとぷくまる 10<sub>9</sub> ……205
- 239 簡単うちの肉じゃが  
by みーみーさんさん ……205
- 240 心もあつたまる、白菜のあん  
かけ by taka1129 ……205
- 241 薄切り大根と白菜♪  
こってり甘味噌煮込み♪  
by ユカマル 105 ……205
- 242 あと一品♪  
小松菜と油揚げの煮浸し  
by きちりーもんじゃ 10<sub>9</sub> ……205
- 243 簡単! かぶの挽肉トロトロあん  
かけ by アン anne 10<sub>9</sub> ……205

## ごはん物・他

- 244 とん汁……………206
- 245 けんちん汁……………206
- 246 かつお昆布だし……………206
- 247 煮干し昆布だし……………206
- 248 ほうれん草のおひたし 10<sub>9</sub> ……206
- 249 酢ごぼう 10<sub>9</sub> ……206
- 250 桜もち 10<sub>9</sub> ……207
- 251 お汁粉……………207
- 252 五穀ごはん……………207
- 253 たいめし……………208
- 254 赤飯(おこわ)……………207
- 255 親子丼 10<sub>9</sub> ……208
- 256 かぼちゃのほうとう 10<sub>9</sub> ……208

## 一部の和食のオートメニューは から からも選べます

例: 鶏のから揚げ (和食 焼き物・揚げ物 194 鶏のから揚げ または 072 鶏のから揚げ で加熱する)

和食 焼き物・揚げ物 194 鶏のから揚げ  
(→P.201)

和食  
194 鶏のから揚げ



材料・作りかた  
(→P.131)  
作りかた②で  
和食 焼き物・揚げ物  
194 鶏のから揚げ  
(→P.44)で加熱する。

材料・作りかたは(→P.131)  
を参照

 072 鶏のから揚げ を  
 和食 焼き物・揚げ物  
194 鶏のから揚げ で加熱する

和食メニューの使いかた (→P.44)

072 鶏のから揚げ (→P.131)

オート  
072 鶏のから揚げ



加熱時間の目安  
約19分  
1回に作れる分量  
1~4人分

使用付属品  
焼網  
テーブルプレート

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

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶしてよくもみこみ、しつとりするまで5分程度おき、余分な粉をたたいて落とす。
- ② ①の皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き072 鶏のから揚げ (→P.41) で加熱する。

和食



# 和食[焼き物・揚げ物]

## 和食 180 焼きとり



材料・作りかた  
(→P.107)  
作りかた②で  
和食 焼き物・揚げ物  
180 焼きとり  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 185 さんまの塩焼き



材料・作りかた  
(→P.114)  
作りかた④で  
和食 焼き物・揚げ物  
185 さんまの塩焼き  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 190 焼きいも



材料・作りかた  
(→P.118)  
作りかた①で  
和食 焼き物・揚げ物  
190 焼きいも  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 181 鶏の照り焼き



材料・作りかた  
(→P.112)  
作りかた②で  
和食 焼き物・揚げ物  
181 鶏の照り焼き  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 186 塩さば



材料・作りかた  
(→P.115)  
作りかた③で  
和食 焼き物・揚げ物  
186 塩さば  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 191 焼きなす



## 和食 182 豚のしょうが焼き

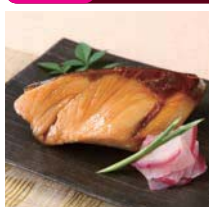


材料・作りかた  
(→P.113)  
作りかた③で  
和食 焼き物・揚げ物  
182 豚のしょうが焼き  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 187 さばの塩焼き

材料・作りかた (→P.115)  
作りかた④で 和食 焼き物・揚げ物  
187 さばの塩焼き (→P.44)で加熱する。

## 和食 188 ぶりの照り焼き



材料・作りかた  
(→P.115)  
作りかた④で  
和食 焼き物・揚げ物  
188 ぶりの照り焼き  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 183 塩ざけ



材料・作りかた  
(→P.114)  
作りかた③で  
和食 焼き物・揚げ物  
183 塩ざけ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 184 塩ざけ(減塩)

材料・作りかた (→P.114)  
作りかた③で 和食 焼き物・揚げ物  
184 塩ざけ(減塩) (→P.44)で予熱し、加熱する。

### 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

加熱時間の目安  
予熱 約 11 分  
約 40 分  
1 回に作れる分量  
2 ~ 3 人分

### 使用付属品



黒皿 上段  
テーブルプレート

### 材料

### 3人分

なす(1本約80gの物) 6本

### 作りかた

- ① なすは皮にフォークで穴を開け、包丁でタテに切り目を入れてから、黒皿に並べる。
- ② 食品を入れずに 和食 焼き物・揚げ物 191 焼きなす (→P.44) で予熱する。
- ③ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、①を上段に入れ、加熱する。加熱後、熱いうちに皮をむく。

## 和食 192 焼きうどん



材料・作りかた  
(→P.122)  
作りかた④で  
和食 焼き物・揚げ物  
192 焼きうどん  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 193 えびの塩こうじいため



材料・作りかた  
(→P.123)

作りかた④で  
和食 焼き物・揚げ物  
193 えびの塩こうじいため  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 194 鶏のから揚げ



材料・作りかた  
(→P.131)

作りかた②で  
和食 焼き物・揚げ物  
194 鶏のから揚げ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 195 鶏のから揚げ(脱脂)

材料・作りかた(→P.131)

作りかた④で和食 焼き物・揚げ物  
195 鶏のから揚げ(脱脂)(→P.44)で予熱し、加熱する。

## 和食 196 鶏のしょうゆから揚げ



材料・作りかた  
(→P.132)

作りかた③で  
和食 焼き物・揚げ物  
196 鶏のしょうゆから揚げ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 197 手羽先のから揚げ



材料・作りかた  
(→P.132)

作りかた②で  
和食 焼き物・揚げ物  
197 手羽先のから揚げ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 198 豚のから揚げ



材料・作りかた  
(→P.132)

作りかた②で  
和食 焼き物・揚げ物  
198 豚のから揚げ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 199 えびの天ぷら



材料・作りかた  
(→P.136)

作りかた⑤で  
和食 焼き物・揚げ物  
199 えびの天ぷら  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 200 魚介の天ぷら

材料・作りかた(→P.136)

作りかた④で和食 焼き物・揚げ物  
200 魚介の天ぷら(→P.44)で加熱する。

## 和食 201 野菜の天ぷら

材料・作りかた(→P.136)

作りかた④で和食 焼き物・揚げ物  
201 野菜の天ぷら(→P.44)で加熱する。

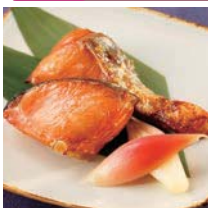
## 和食 203 桜えびのかき揚げ



材料・作りかた  
(→P.137)

作りかた④で  
和食 焼き物・揚げ物  
203 桜えびのかき揚げ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 204 塩鮭のみりん漬け。by ラビー



材料・作りかた  
(→P.91)

作りかた⑥で  
和食 焼き物・揚げ物  
204 塩鮭のみりん漬け。  
by ラビー  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 205 ご飯が進む♡豚バラとキャベツの味噌炒め by ♡♡♡ Mari ♡♡♡



材料・作りかた  
(→P.92)

作りかた③で  
和食 焼き物・揚げ物  
205 ご飯が進む♡豚バラと  
キャベツの味噌炒め  
by ♡♡♡ Mari ♡♡♡  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 202 かき揚げ



加熱時間の目安

約 17 分

1 回に作れる分量

1 ～ 3 人分

使用付属品



黒皿 中段  
テーブルプレート



給水タンク 満水

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

作りかた

- 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 ④をボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ④ ⑥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を中段に入れ和食 焼き物・揚げ物  
202 かき揚げ(→P.44)で加熱する。

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。



# 和食[煮物・蒸し物]

## 和食 206 茶わん蒸し



材料・作りかた  
(→P.126)  
作りかた⑥で  
和食 煮物・蒸し物  
206 茶わん蒸し  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 208 豚肉としょうがの蒸し物



材料・作りかた  
(→P.127)  
作りかた⑤で  
和食 煮物・蒸し物  
208 豚肉としょうがの蒸し物  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 207 手作り豆腐



加熱時間の目安  
約 23 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  
給水タンク 満水

| 材料                              | 4人分     |
|---------------------------------|---------|
| 豆乳<br>(成分無調整、大豆固<br>形成分10%以上の物) | 500mL   |
| にがり                             | 30~40mL |
| 〈あん〉                            |         |
| だし汁                             | カップ ½   |
| ④ みりん                           | 小さじ ½   |
| ④ しょうゆ                          | 小さじ1    |
| 塩                               | 少々      |
| ⑧ 片栗粉                           | 小さじ1    |
| ⑧ 水                             | 小さじ1    |
| しょうが(すりおろす)                     | 適量      |
| あさつき(小口切り)                      | 適量      |

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ② ボウルに豆乳とにがりを入れ、よく混ぜる。
  - ③ 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。
  - ④ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しのコツ(→P.126)を参照して並べ、和食 煮物・蒸し物 207 手作り豆腐(→P.44)で加熱する。
  - ⑤ 小さな鍋にあんの材料④を入れて煮立て、合わせた⑧を加え、とろみをつける。
  - ⑥ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

### [ひとくちメモ]

- でき上がりの豆腐のかたさは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調節します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のタレをかけてもよいでしょう。

## 和食 209 豚肉と野菜の蒸し物



加熱時間の目安  
約 30 分  
1 回に作れる分量  
2 ~ 3 人分

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                      | 3人分   |
|-------------------------|-------|
| 豚バラ薄切り肉                 | 300g  |
| 塩、こしょう                  | 各少々   |
| しょうが汁                   | 小さじ1  |
| ④ 酒                     | 大さじ3  |
| しょうゆ                    | 小さじ1  |
| 白菜(幅5~6cmのざく切りにする)      | 300g  |
| にんじん(ピーラーで薄切りにする)       | 50g   |
| 生しいたけ(石づきを<br>取って半分に切る) | 4枚    |
| しょうゆ                    | 大さじ1  |
| ⑧ 黒酢                    | 大さじ ½ |
| 白すりごま                   | 少々    |

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ② 豚肉は、かるく塩、こしょうをして④をもみ込む。
  - ③ 黒皿にオープンシートを敷き、野菜を広げてのせ、平らにする。
  - ④ ③の上に②を広げてのせ、平らにする。
  - ⑤ ④に厚めのキッチンペーパーを2枚使って野菜がはみ出さないように黒皿にかぶせ、水200mL(分量外)を全体にかける。
  - ⑥ ⑤を下段に入れ、和食 煮物・蒸し物 209 豚肉と野菜の蒸し物(→P.44)で加熱する。
  - ⑦ 加熱後、皿に盛り、合わせた⑧を添える。

### 豚肉と野菜の蒸し物のコツ

加熱が足りなかったときは  
給水タンクに満水ラインまで水を入れて  
セットし、過熱水蒸気オープン 予熱無  
160℃(→P.56, 57)で様子を見ながら  
加熱します。



## 和食 210 枝豆



材料・作りかた  
(→P.128)

作りかた③で  
和食 煮物・蒸し物  
210 枝豆 (→P.44)  
で加熱する。

## 和食 214 鶏の酒蒸し



材料・作りかた  
(→P.130)

作りかた③で  
和食 煮物・蒸し物  
214 鶏の酒蒸し  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 217 おでん



加熱時間の目安

約 11 分

1 回に作れる分量

1 ~ 2 人分

使用付属品



テーブルプレート

## 和食 211 鶏肉の塩こうじ蒸し



材料・作りかた  
(→P.129)

作りかた③で  
和食 煮物・蒸し物  
211 鶏肉の塩こうじ蒸し  
(→P.44)で加熱する。

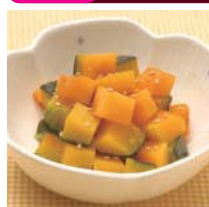
## 和食 215 ぶり大根



材料・作りかた  
(→P.138)

作りかた③で  
和食 煮物・蒸し物  
215 ぶり大根  
(→P.44)で加熱する。

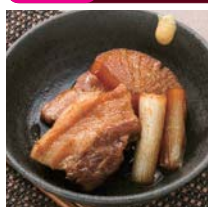
## 和食 212 かぼちゃの塩こうじ蒸し



材料・作りかた  
(→P.129)

作りかた④で  
和食 煮物・蒸し物  
212 かぼちゃの塩こうじ蒸し  
(→P.44)で加熱する。

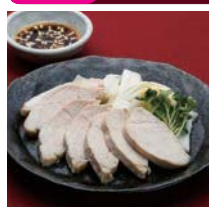
## 和食 216 豚の角煮



材料・作りかた  
(→P.139)

作りかた⑥で  
和食 煮物・蒸し物  
216 豚の角煮  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 213 鶏の簡単蒸し



材料・作りかた  
(→P.130)

作りかた③で  
和食 煮物・蒸し物  
213 鶏の簡単蒸し  
(→P.44)で加熱する。

| 材料         | 2人分     |
|------------|---------|
| はんぺん       | 1/2 枚   |
| こんにゃく      | 1/2 枚   |
| ちくわ        | 2本      |
| 大根         | 140g    |
| さつま揚げ      | 1枚      |
| 昆布 (乾燥した物) | 4個      |
| だし汁        | 500mL   |
| 酒          | 大さじ1    |
| ④ みりん      | 大さじ 1/2 |
| 薄口しょうゆ     | 大さじ 1/2 |
| 塩          | 小さじ 1/3 |

作りかた

- ① はんぺんとこんにゃくは2等分にし、1枚の厚みを半分に切り、4枚にする。
- ② ちくわは半分に切る。大根は厚さ1cmの半月切りする。さつま揚げは4つに切る。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①、②、昆布、合わせた④を入れ、混ぜる。
- ④ オープンシートで落としぶた (煮物のコツ参照) し、テーブルプレートの中央に置き **和食 煮物・蒸し物 217 おでん** (→P.44) 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。
- オープ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、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



- 加熱後はしばらく置く  
味をなじませます。

## 警告

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



ゆで卵



生卵



黄身や  
目玉焼き

和食

## 和食 218 肉じゃが



材料・作りかた  
(→P.141)  
作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
218 肉じゃが(→P.44)  
で加熱する。

## 和食 224 肉豆腐



材料・作りかた  
(→P.143)  
作りかた③で  
和食 煮物・蒸し物  
224 肉豆腐(→P.44)  
で加熱する。

## 和食 230 里いもの含め煮



材料・作りかた  
(→P.145)  
作りかた①で  
和食 煮物・蒸し物  
230 里いもの含め煮  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 219 かれいの煮つけ



材料・作りかた  
(→P.141)  
作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
219 かれいの煮つけ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 225 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



材料・作りかた  
(→P.143)  
作りかた③で  
和食 煮物・蒸し物  
225 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 231 牛肉とごぼうのしぐれ煮



## 和食 220 簡単肉じゃが



材料・作りかた  
(→P.142)  
作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
220 簡単肉じゃが  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 226 さばのみそ煮



材料・作りかた  
(→P.144)  
作りかた③で  
和食 煮物・蒸し物  
226 さばのみそ煮  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 221 かぼちゃの煮物



材料・作りかた  
(→P.142)  
作りかた①で  
和食 煮物・蒸し物  
221 かぼちゃの煮物  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 227 いもたこ



材料・作りかた  
(→P.144)  
作りかた①で  
和食 煮物・蒸し物  
227 いもたこ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 222 里いもの煮物



材料・作りかた  
(→P.142)  
作りかた①で  
和食 煮物・蒸し物  
222 里いもの煮物  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 228 筑前煮



材料・作りかた  
(→P.144)  
作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
228 筑前煮(→P.44)  
で加熱する。

## 和食 223 きんめだいの煮つけ



材料・作りかた  
(→P.142)  
作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
223 きんめだいの煮つけ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 229 かぼちゃの含め煮



材料・作りかた  
(→P.145)  
作りかた①で  
和食 煮物・蒸し物  
229 かぼちゃの含め煮  
(→P.44)で加熱する。

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

| 材料                 | 3人分    |
|--------------------|--------|
| 牛切り落とし肉            | 200g   |
| 酒                  | 大さじ1   |
| ごぼう(ささがきにし、酢水につける) | 100g   |
| しょうが(せん切り)         | 1/2 かけ |
| ④ しょうゆ、みりん         | 各大さじ3  |
| 酒、砂糖               | 各大さじ3  |

- 作りかた
- 牛肉は酒をふっておく。
  - 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とごぼう、しょうが、合わせた④をよく混ぜる。
  - オーブンシートで落しぱた(煮物のコツ参照(→P.203))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  
和食 煮物・蒸し物  
231 牛肉とごぼうのしぐれ煮(→P.44)で加熱する。



## 和食 232 ふろふき大根



材料・作りかた  
(→P.145)

作りかた④で  
和食 煮物・蒸し物  
232 ふろふき大根  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 233 切り干し大根



材料・作りかた  
(→P.146)

作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
233 切り干し大根  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 234 きんぴらごぼう



材料・作りかた  
(→P.146)

作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
234 きんぴらごぼう  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 235 ひじきの煮物



材料・作りかた  
(→P.146)

作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
235 ひじきの煮物  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 237 めんつゆだけで♪ 簡単すぎるお手軽肉豆腐 by りよーこ



材料・作りかた  
(→P.97)

作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
237 めんつゆだけで♪  
簡単すぎるお手軽肉豆腐  
by りよーこ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 236 かぼちゃのそぼろ煮



加熱時間の目安

約 11 分

1 回に作れる分量

2 ~ 4 人分

使用付属品



テーブルプレート

| 材料                    | 4人分   |
|-----------------------|-------|
| かぼちゃ<br>(3cm 角に切る)    | 500g  |
| 豚ひき肉                  | 100g  |
| めんつゆ (市販の物、<br>3 倍濃縮) | 大さじ 4 |
| ④ 水                   | 大さじ 6 |
| みりん                   | 大さじ 2 |
| ⑤ 片栗粉                 | 小さじ 4 |
| 水                     | 小さじ 4 |
| グリーンピース               | 適量    |

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豚肉と合わせた④を入れてかき混ぜる。
- かぼちゃを加えて混ぜ、オープンシートで落としぶた(煮物のコツ参照(→P.203))をし、テーブルプレートの中央に置き和食 煮物・蒸し物 236 かぼちゃのそぼろ煮 (→P.44) で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑤を加えるく混ぜ、グリーンピースを散らす。

## 和食 238 レンジ蒸し♪椎茸の うま煮☆ごま油風味 by ぷくっとぷくまる



材料・作りかた  
(→P.98)

作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
238 レンジ蒸し♪椎茸の  
うま煮☆ごま油風味  
by ぷくっとぷくまる  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 239 簡単うちの肉じゃが by みーみーさんさん



材料・作りかた  
(→P.99)

作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
239 簡単うちの肉じゃが  
by みーみーさんさん  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 240 心もあたたまる、 白菜のあんかけ by taka1129



材料・作りかた  
(→P.100)

作りかた③で  
和食 煮物・蒸し物  
240 心もあたたまる、  
白菜のあんかけ  
by taka1129  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 241 薄切り大根と白菜♪ こってり甘味噌煮込み♪ by ユカマル 105



材料・作りかた  
(→P.101)

作りかた③で  
和食 煮物・蒸し物  
241 薄切り大根と白菜♪  
こってり甘味噌煮込み♪  
by ユカマル 105  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 242 あと一品♪ 小松菜と油揚げの煮浸し by きちりーもんじゃ



材料・作りかた  
(→P.101)

作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
242 あと一品♪小松菜と  
油揚げの煮浸し  
by きちりーもんじゃ  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 243 簡単! かぶの挽肉トロトロ あんかけ by アン anne



材料・作りかた  
(→P.102)

作りかた②で  
和食 煮物・蒸し物  
243 簡単! かぶの挽肉  
トロトロあんかけ  
by アン anne  
(→P.44)で加熱する。



# 和食[ごはん物・他]

## 和食 244 とん汁



材料・作りかた  
(→P.149)  
作りかた②で  
和食 ごはん物・他  
244 とん汁  
(→P.44)で加熱する。

### だし・とん汁のコツ

#### 容器は

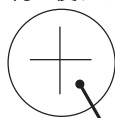
直径約 25cm (内径約 22.5cm)、深さ約 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。

### けんちん汁のコツ

#### ■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。

■オープンシートで落としがたをする  
汁が全体にゆきわたるようにします。  
オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸型に切り、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。



オープンシート

## 和食 245 けんちん汁



#### 加熱時間の目安

約 19 分

#### 1 回に作れる分量

2 ~ 3 人分

#### 使用付属品



テーブルプレート

| 材料                             | 3人分        |
|--------------------------------|------------|
| 大根 (5mm 厚さのいちよう切り)             | 130g       |
| にんじん (5mm 厚さの半月切り)             | 50g        |
| ごぼう (2mm 厚さのナナメ切りにし、酢水につける)    | 65g        |
| 木綿豆腐 (ひとくち大に切る)                | 130g       |
| 里いも (3mm 厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) | 3個 (約150g) |
| ④ 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る)       | 3枚         |
| こんにゃく (アク抜き、5mm 厚さの2cm角に切る)    | 65g        |
| だし汁                            | カップ2½      |
| しょうゆ                           | 大さじ1½      |
| ⑥ 塩                            | 小さじ½       |
| 酒                              | 大さじ1½      |
| みりん                            | 小さじ1½      |
| 小ねぎ (小口切り)                     | 適量         |

#### 作りかた

- ① 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み [013 下ゆで根菜] (→P.38、39) 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⑥を加えて、オープンシートで落としがた (けんちん汁のコツ参照) をし、テーブルプレートの中央に置き 和食 ごはん物・他 245 けんちん汁 (→P.44) で加熱する。
- ③ 加熱後、小ねぎを添える。

## 和食 246 かつお昆布だし



材料・作りかた  
(→P.149)  
作りかた②で  
和食 ごはん物・他  
246 かつお昆布だし  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 247 煮干し昆布だし

材料・作りかた (→P.149)

作りかた②で 和食 ごはん物・他 247 煮干し昆布だし (→P.44) で加熱する。

## 和食 248 ほうれん草のおひたし



材料・作りかた  
(→P.150)  
作りかた③で  
和食 ごはん物・他  
248 ほうれん草のおひたし  
(→P.44)で加熱する。

## 和食 249 酢ごぼう



材料・作りかた  
(→P.151)  
作りかた②で  
和食 ごはん物・他  
249 酢ごぼう  
(→P.44)で加熱する。

和食 250 桜もち



| 加熱時間の目安   | 使用付属品    |
|-----------|----------|
| 約 3 分     | テーブルプレート |
| 1 回に作れる分量 |          |
| 表示の分量     |          |

| 材料                         | 4個分   |
|----------------------------|-------|
| ① 道明寺粉                     | 40g   |
| 砂糖                         | 小さじ1½ |
| あん                         | 60g   |
| ② 熱湯                       | 65mL  |
| 食紅 (溶かしておく)                | 微量    |
| 桜の葉<br>(塩漬けにした物、<br>水洗いする) | 4枚    |

- 作りかた
- ① あんは 4 等分して丸めておく。②は熱湯と食紅を混ぜておく。
  - ② 耐熱ガラスボウルに①と②を入れかるく混ぜ、かるくラップをし、5 分程度おく。
  - ③ テーブルプレートの中央に置き **和食 ごはん物・他** 250 桜もち (→P.44) で加熱してかき混ぜ、ラップをして 5 分程度蒸らす。
  - ④ ③を 4 等分し、手に水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。

和食 251 お汁粉



材料・作りかた  
(→P.172)

作りかた②で  
**和食 ごはん物・他**  
251 お汁粉  
(→P.44)で加熱する。

和食 252 五穀ごはん



| 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 |          |
| 1 ～ 6 人分  |          |

| 材料        | 4人分              |
|-----------|------------------|
| 米         | カップ1½<br>(約260g) |
| 五穀米 (雑穀米) | カップ ⅓<br>(50g)   |
| 水         | 450～480mL        |

- 作りかた
- ① 米と五穀米 (雑穀米) は別々に洗い、合わせてザルに上げて水けを切る。
  - ② 大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、30 分程度つけて吸水させる。
  - ③ ②をテーブルプレートの中央に置き **和食 ごはん物・他** 252 五穀ごはん (→P.44) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

**五穀ごはん・赤飯のコツ**

炊きかたや容器、水の量などは  
(→P.187)

和食 254 赤飯 (おこわ)



| 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 ～ 4 人分  | 給水タンク 満水 |

| 材料      | 4人分                   |
|---------|-----------------------|
| もち米     | カップ2<br>(320g)        |
| ゆでささげ   | 80g<br>(乾燥豆約40g)      |
| ささげのゆで汁 | 合わせて<br>280～<br>320mL |
| 水       |                       |
| ごま塩     | 少々                    |

- 作りかた
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ② もち米は洗い、ザルに上げて水けを切る。
  - ③ 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。
  - ④ ③にささげを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートの中央に置き **和食 ごはん物・他** 254 赤飯 (→P.44) で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
  - ⑤ 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。

和食 253 たいめし



| 加熱時間の目安   | 使用付属品    |
|-----------|----------|
| 約 37 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         |
|-------------------|-------------|
| たい (1 尾約 300g の物) | 1 尾         |
| 塩                 | 小さじ 1½      |
| 米                 | カップ2 (320g) |
| 水                 | 400 ~ 440mL |
| しょうが (せん切り)       | 1かけ         |
| 昆布 (5cm 角のもの)     | 1枚          |
| しょうゆ              | 小さじ2        |
| ④ 塩               | 小さじ½        |
| 酒                 | 小さじ2        |
| みりん               | 大さじ1        |

作りかた

- ① たいは、えら、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり、20 分程度おき、水けをふき取って半分に切る。
- ② 黒皿にアルミホイルを敷いて、中央に①を置く。
- ③ テーブルプレートを取り外し、②を上段に入れ「グリル」25 ~ 35 分 (→P.49) で加熱する。
- ④ 米を洗い、ザルに上げて水を切り、大きくて深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、1 時間程度つけて吸水させる。
- ⑤ ④に④を加えてかき混ぜ、しょうがの½量を散らし、昆布と③をのせる。
- ⑥ ⑤をテーブルプレートの中央に置き「和食 ごはん物・他」253 たいめし (→P.44) で加熱する。
- ⑦ 加熱後、昆布を取り出し、たいの身をほぐしながら骨を取りのぞき、混ぜ込みながら残りのしょうがを散らし、ふきんとふたをして蒸らす。

たいめしのコツ

炊きかたや容器、水の量などは (→P.187)

和食 255 親子丼



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

| 材料               | 2人分   |
|------------------|-------|
| 鶏もも肉 (1cm 角に切る)  | 100g  |
| 卵                | 3個    |
| 三つ葉 (1.5cm 幅に切る) | 100g  |
| 玉ねぎ (薄切り)        | 50g   |
| だし汁              | 大さじ4  |
| ④ みりん            | 大さじ4  |
| しょうゆ             | 大さじ1½ |
| 砂糖               | 小さじ2  |
| ごはん (あたたかい物)     | 適量    |

作りかた

- ① 卵はしっかり溶いて三つ葉を合わせておく。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と鶏肉、玉ねぎを入れ、合わせた④を加える。
- ③ オーブンシートで落しぱた (煮物のコツ参照 (→P.203)) をして、テーブルプレートの中央に置き「和食 ごはん物・他」255 親子丼 (→P.44) で加熱する。
- ④ 加熱後、丼に盛りつけたごはんの上に③をのせる。

和食 256 かぼちゃのほうとう



材料・作りかた (→P.188)

作りかた②で「和食 ごはん物・他」256 かぼちゃのほうとう (→P.44) で加熱する。





## あ

あと一品♪小松菜と油揚げの煮浸し  
by きちりーもんじゃ ..... 101、205

## う

薄切り大根と白菜♪  
こってり甘味噌煮込み♪  
by ユカマル 105..... 101、205  
うま！塩さばの♪ごまマヨ焼き  
by TAKE\_san ..... 92

## か

カニカマ IN 白菜と豆腐のトロトロ旨煮  
by まゆみ母ちゃん ..... 100  
簡単うちの肉じゃが  
by みーみーさんさん.....99、205  
簡単うまっ！豚とアスパラのバタポン  
by ねっちゃんっ ..... 95  
簡単おいしい！  
トマト缶でミネストローネ  
by micaxx ..... 103  
簡単！かぶの挽肉トロトロあんかけ  
by アン anne ..... 102、205  
簡単なのに本格的♪チャプチェ  
by ぺくちん..... 98  
簡単！ピーマンとむね肉の細切り炒め  
by ★ HumuHumu ★ ..... 96

## き

キャベツとしめじのマヨポン炒め♡  
by えりじい ..... 94  
＊牛肉と玉ねぎの甘辛炒め＊  
by まりみい ..... 93

## こ

心もあつたまる、白菜のあんかけ  
by taka1129 ..... 100、205  
子供完食☆鮭マヨ  
運動会弁当・お弁当にも  
by ペンペンママ ..... 91  
ご飯が進む♡豚バラと  
キャベツの味噌炒め  
by ♥♥♥ Mari ♥♥♥ .....92、201  
ご飯がススム♡豚バラと  
レンコンの甘酢炒め  
by あやびよこ ..... 94

## し

塩鮭のみりん漬け。  
by ラビー .....91、201

## た

大好き！♡クラムチャウダー♡  
by Blue-Island ..... 104

## ち

超かんたんで美味しいキーマカレー♪  
by baggio10 ..... 102

## つ

つくれば 6000 感謝やみつき  
無限ピーマン  
by tokuherb ..... 105

## と

\*トマトで煮込んだロールキャベツ\*  
by 和み mama ..... 99

## に

ニラ入り塩だれの  
豚こま炒めと春キャベツ☆  
by ちいッ ..... 93

## ふ

＊ブロッコリーのおかかマヨ和え＊  
by annnnn ..... 104  
✦豚肉ときゅうりの中華炒め✦  
by rie-tin ..... 95

## ほ

ほうれん草のベーコンバター炒め  
by ろっくる ..... 96

## み

ミキサー不要☆簡単！  
牛乳でかぼちゃスープ  
by 陽だまり日記 ..... 103

## め

めちゃんウマ♪ごぼうと牛肉の炒め煮  
by まんまるまうちゃん ..... 97  
めんつゆだけで♪  
簡単すぎるお手軽肉豆腐  
by リよ——こ .....97、205

## れ

レンジで簡単！  
エノキとナスの中華風サラダ  
by moj ..... 105  
レンジ蒸し♪椎茸のうま煮☆  
ごま油風味  
by ふくつとぷくまる .....98、205

# さくいん (50音)

## あ

アーモンドクッキー…………… 167  
揚げ物のあたたため…………… 198  
あさりの酒蒸し…………… 131  
あじの開き…………… 116、200  
あじフライ…………… 135  
あじフライセット…………… 190  
アップルパイ…………… 157  
油で揚げないカレーパン…………… 183

## い

いそべ巻き…………… 172  
イタリアンサラダ…………… 151  
いちごジャム…………… 173  
いもたこ…………… 144、204  
煎りパン粉の作りかた…………… 133  
いわしフライ…………… 135

## え

エクレア…………… 169  
枝豆…………… 128、203  
えびシューマイ…………… 127  
えびチリ…………… 125  
えびとほたてのホイル焼き… 117  
えびの塩こうじいため… 123、201  
えびの天ぷら…………… 136、201  
えびのトマトソースグラタン… 120  
えびのドリア…………… 120  
えびフライ…………… 135

## お

おかずセットの副菜…………… 192  
おこわ(赤飯)…………… 187、207  
お汁粉…………… 172、207  
お総菜のあたたため(スチーム)… 197  
お茶のあたたため…………… 197  
おでん…………… 140、203  
親子丼…………… 208

## か

かき揚げ…………… 137、201  
かきフライ…………… 135  
カスタードクリーム…………… 168  
型抜きクッキー…………… 166  
かつお昆布だし…………… 149、206  
カップケーキ…………… 160  
カップケーキサレ…………… 161  
ガトーショコラ…………… 155  
カプチーノシフォンケーキ… 159

かぼちゃの塩こうじ蒸し… 129、203  
かぼちゃのそぼろ煮…………… 205  
かぼちゃの煮物…………… 142、204  
かぼちゃのパウンドケーキ… 145  
かぼちゃの含め煮…………… 145、204  
かぼちゃのほうとう… 188、208  
かぼちゃプリン…………… 170  
カルボナーラ…………… 188  
かれいの煮つけ…………… 141、204  
カレー・丼物の具(アルミパックの  
レトルト食品)…………… 197  
カレーパンのあたたため…………… 198  
カレー(ポーク&ビーフ)…………… 106  
簡単あんパン…………… 183  
簡単肉じゃが…………… 142、204  
簡単肉まん…………… 175  
簡単パン…………… 182  
簡単レーズンパン…………… 182

## き

きのこのスープパスタ…………… 189  
キャベツの酢漬け…………… 150  
牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 204  
牛肉とピーマンの塩こうじいため… 122  
牛乳のあたたため…………… 197  
魚介の天ぷら…………… 136、201  
切り干し大根…………… 146、205  
きんぴらごぼう…………… 146、205  
きんめだいの煮つけ… 142、204

## け

けんちん汁…………… 206

## く

くしカツ…………… 134  
クラムチャウダー…………… 148  
クリスピーピザ…………… 184  
黒豆…………… 147

## こ

香味ソース…………… 130  
コーヒーゼリー…………… 171  
コーヒーのあたたため…………… 197  
ゴーヤーチャンプルー…………… 124  
ココアシフォンケーキ…………… 159  
ココアマカロン…………… 169  
五穀ごはん…………… 186、207  
ごはん(炊飯)…………… 186  
ごはんのあたたため…………… 197

ごはんのあたたため(スチーム)… 197

## さ

桜えびのかき揚げ…………… 137、201  
桜もち…………… 207  
酒かんのあたたため…………… 197  
さけのちゃんちゃん焼き…………… 116  
さけのホイル焼き…………… 117  
さけのムニエル…………… 116  
さけムニエル & 焼き野菜 … 196  
里いもの煮物…………… 142、204  
里いもの含め煮…………… 145、204  
さばの塩焼き…………… 115、200  
さばのみそ煮…………… 144、204  
サラダチキン…………… 129  
山菜おこわ…………… 187  
さんまの塩焼き…………… 114、200

## し

シーフードピザ…………… 185  
塩キャラメルクリーム…………… 169  
塩ざけ…………… 114、200  
塩ざけ(減塩)…………… 114、200  
塩さば…………… 115、200  
塩さばセット…………… 190  
市販のピザ…………… 184  
市販の冷凍グラタン…………… 119  
シフォンカップケーキ…………… 160  
シフォンケーキ(プレーン)… 158  
絞り出しクッキー…………… 167  
シャンピニオン…………… 179  
シュークリーム…………… 168  
シュトーレン…………… 181  
上手な冷凍保存(フリージング)のコツ… 108  
ショコラカップケーキ…………… 161

## す

スイートポテト…………… 165  
炊飯(ごはん)…………… 186  
酢ごぼう…………… 151、206  
スチームトースト(裏返し)… 175  
スノークッキー…………… 167  
スフレチーズケーキ…………… 154  
スペアリブ…………… 113  
スポンジケーキ  
(デコレーションケーキ)…………… 152

## せ

赤飯(おこわ)…………… 187、207

|          |                    |         |                   |         |                   |         |
|----------|--------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|
| <b>そ</b> | 総菜パンのあたたため……………    | 198     | 鶏のハーブ焼き……………      | 111     | ブラウニー……………        | 164     |
|          | ソーセージパンのあたたため…     | 198     | 鶏のハーブ焼き(脱脂)……………  | 111     | ブラウニー & プチパイ ……   | 196     |
| <b>た</b> | たいめし……………          | 208     | とんカツ……………         | 133     | フランスパン(バタール・クーペ)… | 178     |
| <b>ち</b> | チーズ入りミルフィーユカツ…     | 134     | とん汁……………          | 149、206 | ぶり大根……………         | 138、203 |
|          | チーズケーキ……………        | 154     | <b>な</b>          |         | ぶりの照り焼き……………      | 115、200 |
|          | チキンカツ……………         | 133     | なすの煮びたし……………      | 143     | ぶりの照り焼きセット……………   | 191     |
|          | チキンソテー……………        | 112     | なすのみそいため……………     | 123     | プリン……………          | 170     |
|          | チキン南蛮……………         | 137     | <b>に</b>          |         | フルーツ大福……………       | 172     |
|          | 筑前煮……………           | 144、204 | 肉じゃが……………         | 141、204 | ブルコギ……………         | 124     |
|          | 茶わん蒸し……………         | 126、202 | 肉シューマイ……………       | 127     | ふろふき大根……………       | 145、205 |
|          | 中華まんのあたたため……………    | 197     | 肉豆腐……………          | 143、204 | <b>へ</b>          |         |
|          | 朝食セットの副菜……………      | 195     | 煮込みハンバーグ……………     | 139     | ベークドポテト……………      | 118     |
|          | チョコバナナパウンドケーキ…     | 163     | 煮干し昆布だし……………      | 149、206 | ベーコンエピ……………       | 179     |
|          | チョコレートのおたたため…      | 198     | にらレバいため……………      | 124     | ベビーフードのおたたため…     | 198     |
|          | チンジャオロウス……………      | 122     | <b>は</b>          |         | ペペロンチーノ……………      | 189     |
|          | ちんすこう……………         | 171     | 梅肉ソース……………        | 130     | ペペロンチーノ風野菜いため…    | 125     |
| <b>て</b> | デコレーションケーキ         |         | パウンドケーキ(プレーン)…    | 162     | <b>ほ</b>          |         |
|          | (スポンジケーキ)……………     | 152     | バターのおたたため……………    | 198     | ホイコウロウ……………       | 125     |
|          | 手作り豆腐……………         | 126、202 | バタール・クーペ(フランスパン)… | 178     | ほうれん草のおひたし…       | 150、206 |
|          | 手羽先のから揚げ……………      | 132、201 | バターロール(ロールパン)…    | 176     | ほうれん草のキッシュ……………   | 121     |
| <b>と</b> |                    |         | 春巻き……………          | 138     | ほうれん草の塩こうじソテー…    | 123     |
|          | トースト(裏返し)……………     | 174     | パンのおたたため……………     | 198     | ポークシチュー……………      | 140     |
|          | トーストセット……………       | 194     | ハンバーグ……………        | 109     | ポテトコロッケ……………      | 136     |
|          | トマトカレードリア……………     | 106     | ハンバーグ(脱脂)……………    | 109     | ポテトサラダ……………       | 151     |
|          | トマトのスープパスタ……………    | 189     | <b>ひ</b>          |         | ホホワイトソース……………     | 119     |
|          | トマトのチーズ焼き……………     | 118     | ビーフシチュー……………      | 140     | <b>ま</b>          |         |
|          | トムヤムクン……………        | 149     | ビーフジャーキー……………     | 113     | マーボーなす……………       | 141     |
|          | 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き… | 196     | ビーフハンバーグ……………     | 109     | マーマレードジャム……………    | 173     |
|          | 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮       |         | ピーマンの肉詰め……………     | 110     | マカロニグラタン……………     | 119     |
|          | ……………              | 143、204 | ピーマンの肉詰めセット……………  | 191     | 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ…   | 159     |
|          | 鶏ささみ梅肉フライ……………     | 134     | ピザ(パン生地)……………     | 185     | 抹茶ロールケーキ……………     | 156     |
|          | 鶏肉の塩こうじ蒸し…         | 129、203 | ピザパンのおたたため……………   | 198     | マドレーヌ……………        | 163     |
|          | 鶏のアジア風簡単蒸し……………    | 130     | ひじきの煮物……………       | 146、205 | マフィン……………         | 163     |
|          | 鶏のから揚げ……………        | 131、201 | ヒレカツ……………         | 133     | マフィン & プチパイ ……    | 196     |
|          | 鶏のから揚げセット……………     | 191     | <b>ふ</b>          |         | <b>み</b>          |         |
|          | 鶏のから揚げ(脱脂)…        | 131、201 | ブール……………          | 179     | ミネストローネ……………      | 148     |
|          | 鶏の簡単蒸し……………        | 130、203 | フォカッチャ……………       | 181     | ミルフィーユカツ……………     | 134     |
|          | 鶏の酒蒸し……………         | 130、203 | 豚肉としょうがの蒸し物       |         | <b>む</b>          |         |
|          | 鶏のしょうゆから揚げ         | 132、201 | ……………             | 127、202 | 蒸し野菜の油揚げ巻き……………   | 128     |
|          | 鶏の照り焼き……………        | 112、200 | 豚肉とピーマンのみそそばろ…    | 123     | 蒸し野菜のベーコン巻き……………  | 128     |
|          | 鶏の照り焼きセット……………     | 190     | 豚肉と野菜の蒸し物……………    | 202     | <b>め</b>          |         |
|          |                    |         | 豚の角煮……………         | 139、203 | メロンパン……………        | 180     |
|          |                    |         | 豚のから揚げ……………       | 132、201 | 明太子の塩こうじ焼きそば…     | 121     |
|          |                    |         | 豚のしょうが焼き……………     | 113、200 | メンチカツセット……………     | 191     |
|          |                    |         | プチパイ……………         | 173     |                   |         |



**も**

もやしのナムル…………… 150

**や**

焼きいも…………… 118、200

焼きうどん…………… 122、200

焼きそば…………… 121

焼きドーナツ…………… 165

焼きとり…………… 107、200

焼きなす…………… 200

焼き豚…………… 111

焼き野菜…………… 117

焼きりんご…………… 171

野菜サラダ…………… 150

野菜のツナスープパスタ…………… 147

野菜の天ぷら…………… 136、201

野菜のマリネ…………… 118

野菜のリゾット…………… 147

山形食パン…………… 177

柔らかプリン…………… 170

**ら**

ラザニア…………… 120

ラタトゥイユ…………… 147

**り**

りんごのプリザーブ…………… 157

**れ**

レモンゼリー…………… 171

**ろ**

ローストチキン…………… 112

ローストビーフ…………… 110

ロールキャベツ…………… 138

ロールケーキ(プレーン)…………… 156

ロールパン(バターロール)…………… 176

# 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」をご覧ください。

## 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-we7x/top.html?manual>
- パソコン用 <https://kadenfan.hitachi.co.jp/range/recipe/mro-we7x/index.html>

# 「日立の家電品お客様サポート」の利用

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

## サポート内容

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

## ①コードを読み取る



日立の家電品  
お客様サポート

## ②画面の案内に従ってお客様サポートの利用や家電品の登録※1を行う

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



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

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

- ご利用の環境によっては、コードの読み取り、ページの表示ができない場合があります。
- ご利用の際は、通信費などの費用がかかります。
- 「レシピ検索」「使いかた動画」のホームページ掲載は、予告なく中止することがあります。

# 保証とアフターサービス（よくお読みください）

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

## 保証書（別添）

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのと、大切に保管してください。

尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
- (ロ) お買い上げの後の取り付け場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
- (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害（硫化ガスなど）や異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）による故障及び損傷。
- (ニ) 一般家庭用以外《例えば業務用等への長時間使用及び車両（車載用を除く）、船舶への搭載》に使用された場合の故障及び損傷。

●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンは2年です。

## 補修用性能部品の保有期間

過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は、製造打ち切り後8年です。

補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 部品について

修理の際、弊社の品質基準に適合した再利用部品を使用することがあります。

修理のために取り外した部品は、特段のお申し出がない場合は、弊社にて引き取らせていただきます。

## ご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、「修理のご依頼や修理に関するご相談窓口」(→P.215)にお問い合わせください。

## ご転居されるときは

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

- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換は必要ありません。）
- 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.7)

## 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.78~81)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。

## 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。

## 保証期間中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。

## 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。

## 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があります。                                  |
| 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。                             |



|                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |              |                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------|
| <p><b>愛情点検</b></p>  | <p><b>●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！</b></p> <table border="1"> <tr> <td data-bbox="363 134 518 358"> <p>ご使用の際、このような症状はありませんか？</p> </td> <td data-bbox="518 134 1077 358"> <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●ドアに著しいガタや変形がある。</li> <li>●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●焦げくさい臭いがしたり。運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。</li> <li>●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul> </td> <td data-bbox="1077 134 1181 358"> <p>ご使用中止</p> </td> <td data-bbox="1181 134 1447 358"> <p>このような症状のときは、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点検・修理をご相談ください。</p> </td> </tr> </table> | <p>ご使用の際、このような症状はありませんか？</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●ドアに著しいガタや変形がある。</li> <li>●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●焦げくさい臭いがしたり。運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。</li> <li>●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul> | <p>ご使用中止</p> | <p>このような症状のときは、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点検・修理をご相談ください。</p> |
| <p>ご使用の際、このような症状はありませんか？</p>                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●ドアに著しいガタや変形がある。</li> <li>●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●焦げくさい臭いがしたり。運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。</li> <li>●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>ご使用中止</p>                 | <p>このような症状のときは、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点検・修理をご相談ください。</p>                                                                                                                                                                                                             |              |                                                                  |

この製品の使いかた・お手入れ・修理などは、お買い上げの販売店へご相談ください  
 なお、転居されたり、贈り物で頂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関するご相談窓口**

- お電話の前に！・「よくあるご質問」をホームページでご紹介しております。  
 ・本取扱説明書の「お困りのとき」もご覧ください。

日立家電品 よくあるご質問 **検索** [https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/q\\_a/](https://kadenfan.hitachi.co.jp/support/q_a/)

|            |                   |                                           |
|------------|-------------------|-------------------------------------------|
| TEL        | 0120-3121-11      | ■受付時間：9:00-17:30（月～土）、9:00～17:00（日、祝日）    |
| 携帯電話・PHSから | 050-3155-1111（有料） | 年末年始は休ませていただきます。                          |
| (FAX)      | 0120-3121-34      | ＜発信者番号通知のお願い＞                             |
|            |                   | 「非通知」設定をされているお客様は、初めに「186」をダイヤルしておかけください。 |

**修理のご依頼や修理に関するご相談窓口**

**スマートフォンやタブレットから**

- ①コードを読み取る      ② **出張修理のWeb受付** ボタンから入力画面へ      ③製品型式など必要情報を入力



|                                    |                                                                                                                                                              |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>コードが読み取れない場合やパソコンからは</b></p> | <p><b>●検索からアクセス</b></p> <p><a href="https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html">https://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/repair.html</a></p> |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

日立家電修理WEB **検索**

**オペレータとの通話をご希望の場合は**

|            |                  |                                           |
|------------|------------------|-------------------------------------------|
| TEL        | 0120-312-168     | ■受付時間：9:00-18:00（月～土）、9:00～17:00（日、祝日）    |
| 携帯電話・PHSから | 0570-003-168（有料） | ＜発信者番号通知のお願い＞                             |
| (FAX)      | 0120-3121-87     | 「非通知」設定をされているお客様は、初めに「186」をダイヤルしておかけください。 |

- 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。

部品のご購入は、商品お買い上げのお店、お近くの日立のお店（お取り寄せ）または下記の「パーツショップ」へご依頼ください。  
 日立の家電消耗品・部品直販「パーツショップ」 <https://parts.hitachi-cm.com/pshop/>

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-WE7X                                                      |
| 電               | 源     | 交流100V、50Hz－60Hz共用                                            |
| 電子レンジ           | 消費電力  | 1,430W                                                        |
|                 | 高周波出力 | 1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当                         |
|                 | 発振周波数 | 2,450MHz                                                      |
| グリル             |       | 消費電力1,330W（ヒーターのみ1,300W）                                      |
| オープン            |       | 消費電力1,400W（ヒーターのみ1,360W）                                      |
| 温度調節範囲          |       | 発酵、100～250℃、300℃<br>240～300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に230℃に切りかわります。 |
| 外形寸法            |       | 幅497×奥行442（500※2）×高さ375mm                                     |
| 加熱室有効寸法         |       | 幅401×奥行322×高さ218mm                                            |
| 総庫内容量           |       | 30L                                                           |
| 質量（重量）          |       | 約18.0kg                                                       |
| 電源コードの長さ        |       | 約1.4m                                                         |
| 年間消費電力量の目安※3    |       |                                                               |
| 区分名             |       | F                                                             |
| 電子レンジ機能の年間消費電力量 |       | 58.0kWh/年                                                     |
| オープン機能の年間消費電力量  |       | 12.5kWh/年                                                     |
| 年間待機時消費電力量      |       | 0.0kWh/年※4                                                    |
| 年間消費電力量         |       | 70.5kWh/年                                                     |

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※2（ ）内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

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

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

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

（表示部「HEALTHY CHEF」表示時約3W）



このJ-Mossグリーンマークは、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JIS C 0950:2008による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）

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

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話（ ）－

ご購入年月日

年 月 日

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

1-E7027-1A

E19-CTT1

禁無断転載・不許複製 E9 (CR)