

仕様

電 源	交流100V、 50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力 高周波出力 発振周波数	1,450W 900W, 700W, 500W, 200W相当, 100W相当 2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,250W(ヒーター1,220W)	
オ ー ブ ン	消費電力1,200W(ヒーター1,150W)	
温 度 調 節 範 囲	発酵、100~250°C、300°C 300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に250°Cに切り替わります。	
外 形 尺 法	幅425×奥行510×高さ368mm	
加 热 室 有 効 尺 法	幅325×奥行350×高さ180mm	
ターンテーブル直径	320mm	
質 量 (重 量)	約16.5kg	

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力900Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの規定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示または、時計を合わせたときの待機電力は、約2Wです。

お客様メモ

購入店名 ★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。

電話 (- - -)

ご購入年月日： 年 月 日

●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

愛情点検



ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(spark)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック 株式会社 日立製作所

〒105-8430 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話(03)3502-2111

禁無断転載・不許複製 NH105435-01-2000-06(日)

取扱説明書/料理編

ククレットガイド

日立オープンレンジ 家庭用
MRO-A1形

このたびは日立オープンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。



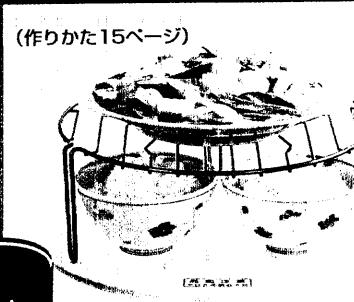
野菜中心メニュー
鮭のホイル焼き



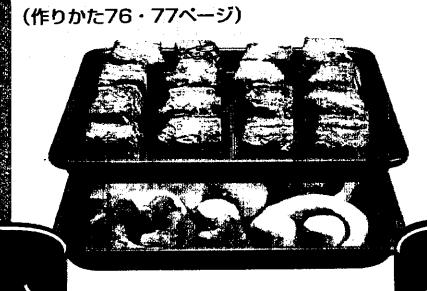
ダイエットメニュー
きすのヘルシーチキン

野菜中心メニュー 八宝菜
炒めもの

野菜中心メニュー
かぼちゃとチキンのシチュー



あたため2段
ごはんと八宝菜



お総菜メニュー
総菜2品

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき**△注意**

本体の上面、後面は壁などとの間をあける。
(過熱して発火する恐れ)

右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。

側面は壁につけて設置できます。
ただし熱に弱い家具などの近くへの設置はさけてください。

●水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)

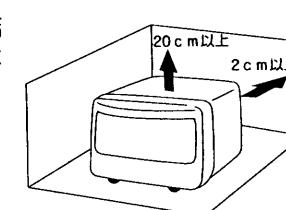
●ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。

(雑音や映像の乱れの原因)

受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。

●落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)

「設置基準適合」



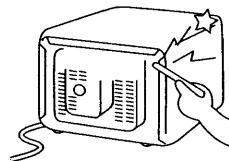
水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
(感電・漏電の原因)

使用前に包装材は全て取り除くこと。
(発火・火災・やけどの原因)

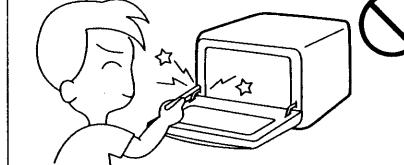
電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
(火災・感電の原因)

△危険

改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)

**△警告**

穴やすき間など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。(けが、感電や故障の原因)

**△注意**

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。
(やけど・感電・けがの恐れ)

調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)
抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。

レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。
目玉焼きのあたためもしない。
(破裂してけがの原因)

丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ)
特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。

レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。
(破裂してやけどやけがの原因)

電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
(感電や電波漏れの恐れ)



本体の上に物を置かない。
(過熱してこげ・変形の原因)

吸排気口をふさがない。
(過熱して故障の原因)

ドアに物をはさんだまま使わない。
(電波漏れによる障害の恐れ)



ドアに無理な力を加えたりぶらさがらない。
(本体が倒れてけがや電波漏れの原因)

差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。
(感電やショートして発火の原因)

衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。
(発煙・火災・やけどの原因)



調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因)
レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。

長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。
(絶縁劣化による感電・漏電火災の原因)

差込プラグを抜く

**使用するとき
レンジのとき****△注意**

食品や飲み物などを加熱しすぎない。

(突然沸騰して飛び散ることがある)

牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。
加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがあります。

※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。

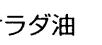
●金属の調理道具は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようする。

(火花〈スパーク〉、故障の原因)

●食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない

(食品がこげたり、燃える恐れ)

!

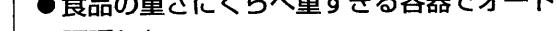


●缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。

(少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ)

アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

!



●乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)

!

●ラップをはすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)

!

各部のなまえとはたらき

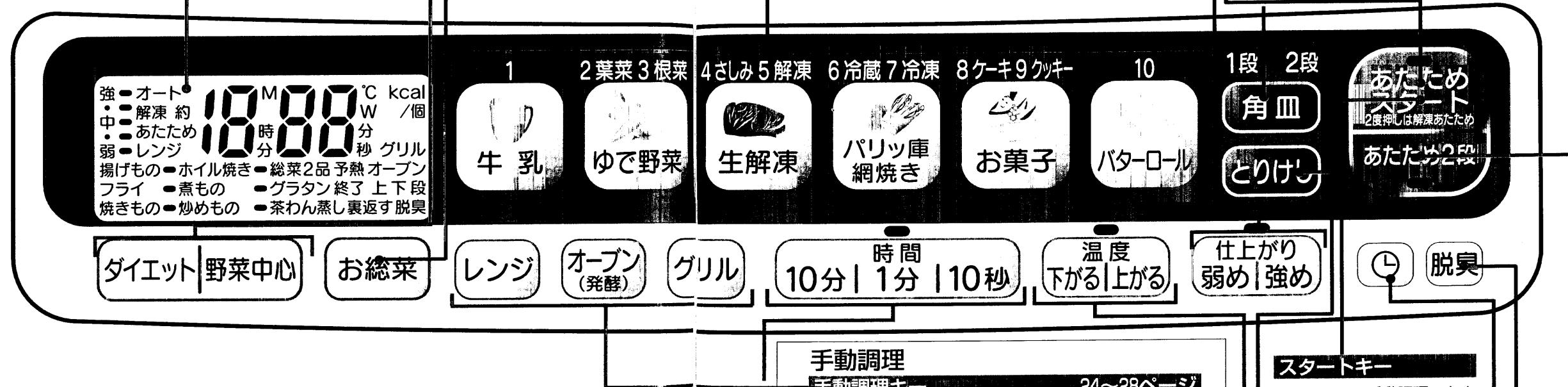
操作パネルのはたらき

待機電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に“0”が表示されているときは5分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。
※(時計機能を使っているときは、待機電力オフ機能は働きません)。

操作手順表示機能

操作キーを押すと、統いて操作するキーのランプが点滅します。



各部のなまえ

平面ヒーター
加熱室天井部に内蔵されています。

回転台
中央部のシャフトを回転軸に入れます。
丸皿を中央にのせます。

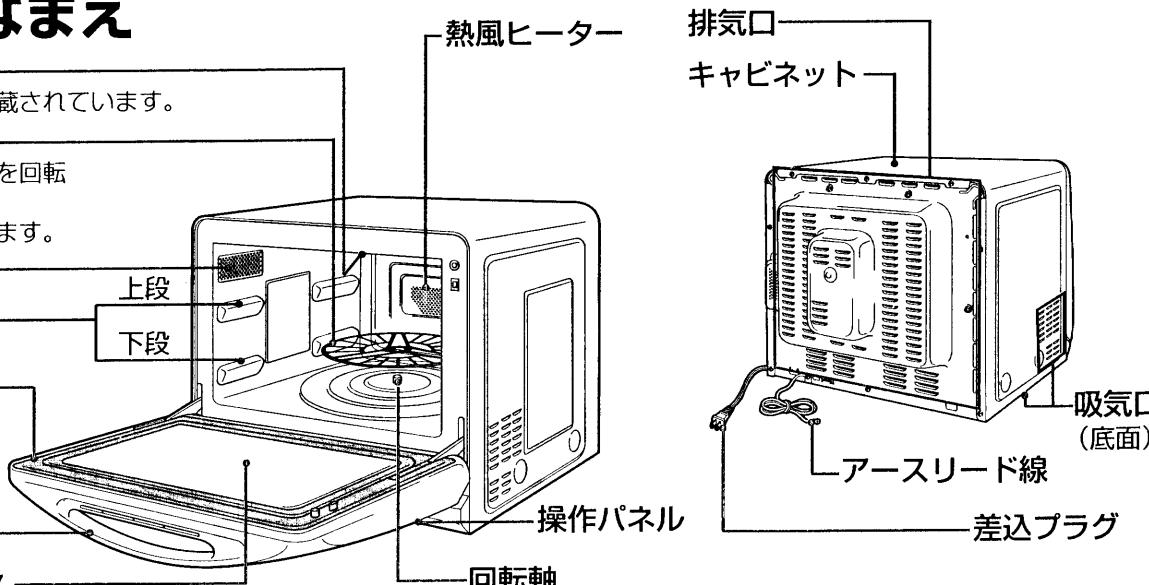
庫内灯

皿受棚
角皿をのせます。

ドア
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアハンドル

ドア内側ガラス
フッ素加工で汚れがつきにくく、ふきとりやすくなっています。



オート調理

好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

ダイエット・野菜中心メニューキー → 16・17ページ

2つのキーで6種類のメニューがオート調理できます。メニューは表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューをセットできます。

お総菜メニューキー → 18ページ

3種類のメニューがオート調理できます。メニューは表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューをセットできます。

オートメニューキー → 19~23ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

あたためキー → 11ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

あたため2段キー → 15ページ

2段あたためるときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

角皿キー → 18ページ

お総菜 [総菜2品] [グラタン] [9クッキー] [10バターロール] で1段(角皿)で調理するとき押します。もう一度押すと2段(角皿)にもどります。

手動調理

手動調理キー 24~28ページ

●料理に合わせて レンジ | オープン | グリル を選びます。

レンジ: 押すと レンジ700W → レンジ500W → レンジ200W → レンジ100W の順にセットできます。

オープン: 1度押すと「予熱なし」
: 2度押すと「予熱あり」になります。

グリル: 押すと グリル がセットできます。

タイマーセットキー

加熱時間や時計をセットするときに使います。レンジ700W | レンジ500W | レンジ200W | レンジ100W | グリル 加熱時間は30分計、オープンは90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱のレンジ700Wは30分計、レンジ200W | レンジ100Wは90分計になります。

温度調節キー 26・27ページ

オープン の温度を調節するときに使います。

「あげる」とときは [↑] を押します。

「さげる」とときは [↓] を押します。

オープン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

スタートキー

オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

時計セットキー → 10ページ

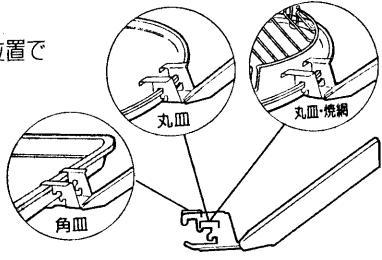
脱臭キー → 8ページ
加熱室のにおいが気になるとき使います。

付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法 レンジ	グリル	オーブン
■丸皿 (耐熱セラミック製) 急冷すると割れことがあります。	○	○	○
■角皿 (ホーロー製) (皿受棚にのせます。) 急冷すると、変形の原因になります。	×	○	○
■焼網 直火で使うと、変形の原因になります。	×	○	○

■取っ手
付属品に合った位置で
使用します。



■回転台
加熱室底部にセットしておきます。



■ククレットガイド
(本書)
■保証書

重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

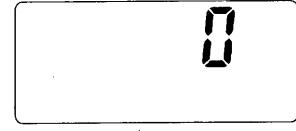
*オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

操作の手順

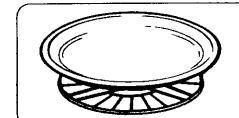
差込プラグをコンセントに差し込む

- 表示窓に何も表示されません。ドアを開けると①のように表示します。

1 ドアを開ける



2 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める。



- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す。



*2~3秒後にピッとブザーが鳴り約6秒間庫内灯が点灯し、丸皿が回転して0点調節が完了します。

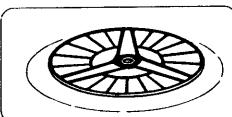
空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用の前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

*油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

回転台だけをセットする



1 脱臭キーを押す



20分
グリル

2 スタートキーを押す

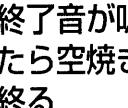


20分
グリル

途中で変わる

15.00分
オーブン

終了音が鳴ったら空焼きが終る



0
終了

空焼きの動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)



知っておいていただきたいこと

待機電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため5分後に自動的に電源を切れます(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。
- 時計機能を使っているときは、待機電力オフ機能は働きません。時計を解除してください。(10ページ参照)

仕上がり調節キー(仕上がり強め強め)について

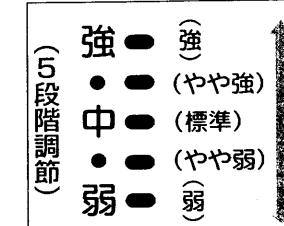
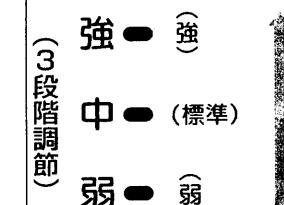
オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

[ダイエット]野菜中心[お総菜]生解凍[4さしみ]5解凍[パリック庫網焼き]6冷蔵[7冷凍]

[お菓子]8ケーキ[9クッキー]10バターロールのとき、3段階に調節できます。

[弱め]を押すと[強]、[強め]を押すと[弱]になります。通常は[中]になっています。

あたため[解凍あたため]あたため2段[1牛乳]ゆで野菜[2葉菜]3根菜のとき、5段階に調節できます。



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、[あたため][解凍あたため][あたため2段]の場合、加熱時間を表示する前に行います。その他の場合、メニュー設定後スタートキーを押す前に行います。

重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。

丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿を正しくセットしてお使いください。

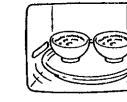
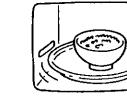
高周波出力900Wについて

高周波出力900Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなど限定したメニューにのみ働きます。



角皿のセットは

- 角皿は熱風を円滑に循環させるため、加熱室までの奥まで確実に入れます。
- 角皿はメニューによって、上段、下段を使い分けます。



食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりません。

また、庫内の壁面に触れるところの音のすることがあります。2個以上は中央に寄せて置いてください。

カロリー表示について

調理終了後に、料理のカロリーを表示します。(ドアを開けるとカロリー表示は消えます。)

- [タイエット]([揚げ物] [フライ] [焼きもの])[野菜中心]([煮もの] [炒めもの])は、この料理集の標準量で作った場合の目安のカロリーです。[野菜中心]([ホイル焼き])は1個あたりの目安のカロリーです。

メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、“ピピピ”とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。

好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、温度調節キー(温度)を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。

時計の合わせかた 使える容器、使えない容器

時計を合わせなくても使用できます。

例: 3時15分に合わせる場合

※ドアを開閉し表示窓に「0」を表示させます。

操作の手順

1 時計セットキーを押す

0:00



「0時00分」が表示され、「時」「分」が点滅します。

2 10分 キーを3回押し 「時」を合わせる。

3:00



0時から11時まで、セットできます。

3 1分 キーを1回押し 「10分」を合わせる。

時間
1分 | 3:10

0分から50分まで、セットできます。

4 10秒 キーを5回押し 「分」を合わせる。

110秒 | 3:15

0分から9分まで、セットできます。

5 時計セットキーを押す

3:15

時計が動き始めます

■差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

時計の解除のしかた

ドアを閉めて時計セットキーを3秒間押す

0



ブザー音が鳴ると時計が解除される

●時計を解除すると待機電力オフ機能が働きます。

○印は使える。 ×印は使えない。			
	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オーブン、 グリル加熱)	
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 パイレックス、パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものは、酒や牛乳の1~2分のあたためだけに使えます。	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、あつくなったり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上もので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使用します。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「オーブン・グリル使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器 ポリエチレン、スチロール樹脂など	× 耐熱温度が低いもの(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、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。ただし、「生解凍」のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、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、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籠、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編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は使えます。

- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

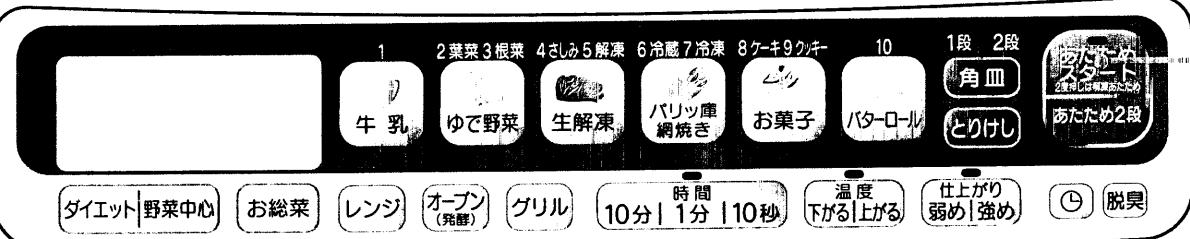
あたため/解凍あたため

オート調理

あたため 解凍あたため の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。



食品を入れる



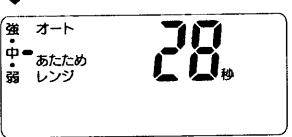
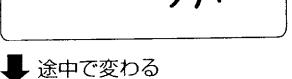
(お総菜のあたための場合)

1 あたためキーを1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



キーを押すごとにあたため → 解凍あたため → あたためとセットできます。
(解凍あたためは12・13ページ参照)
キーの押しかえはキーを押した後、約2秒間受け付けます。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が「終了」になり、
加熱が終ります。



- 牛乳のあたためは「牛乳」を使います。(19ページ参照)

- あたためキーは、ドアを閉めて5分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押してください。
5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して「あたため」キーを押してください。

あたため 解凍あたため のコツ

1回の分量は適量で (14ページ参照)

1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、手動調理で加熱します。

仕上がり調節は

あつめに仕上げたいときや分量が多いときや冷蔵ものは「やや強」や「強」を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは「やや弱」や「弱」を使います。「強」から「弱」まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

インスタント食品は

38ページを参照して加熱します。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って

●食品の量に合った大きさの容器を使います。

容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく働きません。食品を入れたときハ分目位になる大きさが適当です。

●みそ汁のお椀は使えません。
●市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。

●発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

常温のごはん1杯をあたためる場合は、約29秒で仕上がりります。

茶わん150g、常温のごはん150gの場合「あたため」弱で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が動作し、約29秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が動作しないことがあります。)

仕上がりがぬるかったときは
レンジ700Wで様子を見ながら、さらに加熱します。

●「あたため」解凍あたためで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

冷めた料理のあたためのコツ・・

冷蔵のものは、仕上がり調節やや強めに合わせます。

ラップまたはふたを使い分けて

冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしませんが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、ラップやふたをします。

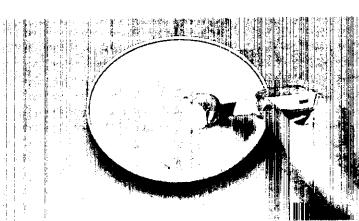


包装や容器、材質に注意して市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜はあることがあるのでかき混ぜます。



調理済み食品のフリージングのコツ

★熱いものは

よく冷ましてから冷凍します。

★ご飯やカレーなどは

1人分、1皿分(300g以下)に分け、薄く(3cm以下)平らにして冷凍します。

★野菜は

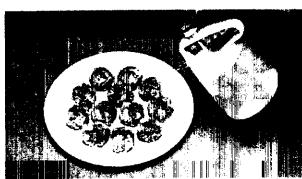
固めにゆで、水気をよくきってラップなどで包み、冷凍します。

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ・・

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節やや強めに合わせます。

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品の中には電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



重ならないように並べて

シーマイなどは数が多くなっても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



ラップまたはふたを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおいをしません。



ひとかたまりに冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

オート調理あたためられない料理があります。

まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(14ページ参照)

解凍あたためメニュー

あたためメニュー

- オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)
- 容器を含めた重量が100g未満のときは手動調理であたためます。

(1ml=1cc)

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときは、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ●チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	●スパゲッティ・焼そば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。 えびやいかは飛び散ることがある。 分量の少ないときは仕上がり調節やや弱に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒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。	×
煮もの	●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。 煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
蒸しもの	●シーマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	●
汁もの	●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。 えびやいか、丸ごとのマッシュルームがとび飛び散ることがある。 仕上がり調節やや強に合わせる。	●
	●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。 仕上がり調節やや強に合わせる。	×

解凍あたためメニュー

●あたためキーを2度押して解凍あたためで調理します。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの／めん類	●ご飯・おにぎり 皿または器にのせる。 おにぎり2個以上のときは間をあける。 ●チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 ●スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの／揚げもの	●ハンバーグ・天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節やや弱に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	●八宝菜・ミートボール 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	●シーマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後すぐにラップをはす。	●
汁もの	●カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、ふたをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節やや強に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

あたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動レンジ700Wの加熱時間一覧表

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	あたため
ご飯もの めん類	ご飯	150g (1杯)	約1分
	おにぎり	150g (1個)	
	チャーハン・ピラフ	250g (1人分)	約1分40秒
	スパゲッティ・焼きそば		約2分30秒
焼きもの 揚げもの	焼き魚・焼き肉 ハンバーグ	100g (1人分)	約1分
	焼きとり	150g (5串)	約1分40秒
	天ぷら・フライ	100g (2~4個)	約40~50秒
炒めもの	コロッケ	150g (2個)	50秒~1分
	野菜の炒めもの	200g (1人分)	約1分40秒
煮もの	酢豚・八宝菜	300g (1人分)	約2分30秒
	野菜の煮もの	200g (1人分)	1分40秒~1分50秒
蒸しもの	煮魚	100g (1切れ)	約50秒
	シューまい	200g (10~13個)	約1分10秒
汁もの	カレー・シチュー	200g (1人分)	約1分40秒
	みぞ汁 コンソメスープ	150ml (1人分)	1分10秒~1分40秒

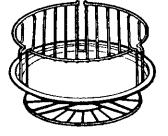
■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ700Wで加熱してください。

メニュー名		おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう パン類	あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	30~40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
	冷凍あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	50秒~1分10秒	
	まんじゅう	×	100g (2個)	20~30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
	パン類	×	80g (1~2個)	約20秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリンピース	×	100g	1分~1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。
	ほうれん草・いんげん	×	200g	1分50秒	
	スイートコーン	●	300g (1本)	5~6分	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げ、ラップまたはふたをする。
	枝豆・かぼちゃ	●	200g	約3分	

あたため2段

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

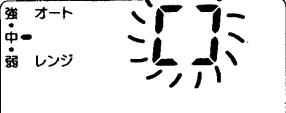
あたため2段の使いかた



食品を入れる

1 あたため2段 キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■あたため2段のランプが点灯します。



終了音が鳴ったら 食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終ります。
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



- 残時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。
- あたため2段キーは、ドアを閉めて5分以内（表示窓に「0」が表示されている間）に押してください。
5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉してあたため2段キーを押してください。

※あたため2段で冷凍食品の解凍あたためはできません。

あたため2段のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う

容器に入れた食品を2段であたためる

あたため2段であたためられるメニューは

13ページの「あたためメニュー」です。
ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品（14ページ参照）、飲みもの（お酒、牛乳など）のあたためはできません。

1回の分量は（14ページ参照）

あたため2段のとき、1~6人分です。
分量は食品と容器を合わせて3,000gまでです。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないことがあります。

使う容器は

特に、焼網にのせて使う容器は底が安定したものを使用します。

上手にあたためるには

上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりません。

2段（上段：焼網、下段：丸皿）の使い分けは

容器の形状や大きさや深さによって使い分けます。

茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

△注意

●食品を入れないで加熱しない。

(やけどの原因)
焼網が熱くなります。

●変形した焼網は使用しない。

●必ず、食品は容器に入れる。

●加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因)

加熱直後、焼網を取り出しつときは乾いたふきんなどを使ってください。

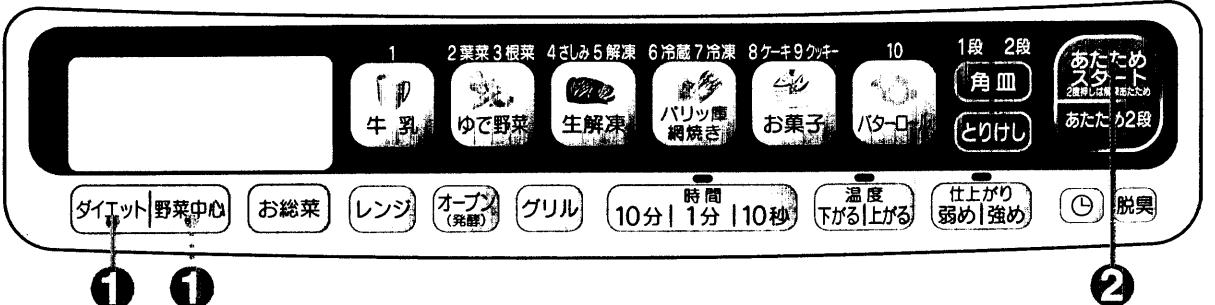
●食品を焼網にのせたままで、庫内への出し入れはしない。

(容器の破損やけどの原因)
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

オート調理 ダイエット・野菜中心メニュー

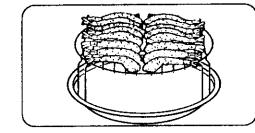
ダイエット 野菜中心 の使いかた

付属品は目的に合ったものを使う。
(17ページ参照)



(例) フライの場合

食品を入れる

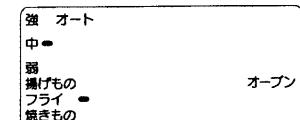


(えびのガーリックフライの場合)

1 ダイエットキーを2度押す

キーを押すごとに 揚げもの ➔ フライ ➔ 焼きもの ➔ 揚げものとセットできます。

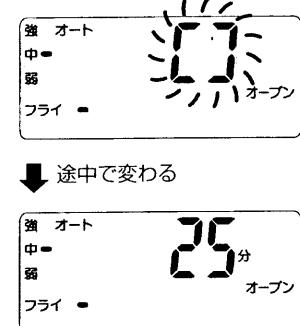
- 表示窓のダイエットメニューを「フライ」に合わせる。
- スタートのランプが点滅します。



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

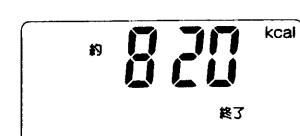
- 重量センサーが働きます。汁受け用に陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。



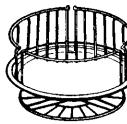
終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終り食品のカロリーが表示されます。

- カロリー表示はドアを開けると消えます。
- 食品は丸皿にのせたまま取り出します。



ダイエット メニュー のコツ



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

【ダイエット】キーを押すごとに揚げもの ➔ フライ ➔ 焼きもの ➔ 揚げものとセットできます。

分量は

1/2量～標準量です。

パン粉は煎ったものを使う

作りかたは67ページ参照してください。

煎りパン粉は

衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

パン粉を煎らないで使う場合は

そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上ります。

【ダイエット】メニューでこんな料理ができます。

【ダイエット】メニューと記載ページ

	鶏のから揚げ (66) さわらのごま揚げ (66)
揚げもの	ヒレカツ (67) えびのガーリックフライ (67)
フライ	チキンのハーブ焼き (68) 鶏手羽先のつけ焼き (68)
焼きもの	豚肉の野菜ロール (68) ピーマンの肉づめ (68)

野菜中心 メニューのコツ

メニューにより右の表内に記載した付属品を使う。

【野菜中心】メニューを押すごとにホイル焼き ➔ 煮もの ➔ 炒めもの ➔ ホイル焼きとセットできます。

【ホイル焼き】の分量は2~6個です。

【煮もの】炒めもの】の分量は一度に標準量です。

【煮もの】炒めもの】の使用容器は陶磁器や耐熱性容器で各メニューに合った大きさ、形状の容器を使います。(71~75ページ参照)

【煮もの】炒めもの】のラップは耐熱温度が140℃以上のものを使います。

【野菜中心】メニューでこんな料理ができます。

使用する付属品	【野菜中心】メニューと記載ページ
上段 角皿、回転台を使う。	チキンのホイル焼き(69) 鮭のホイル焼き(69) ほたて貝ときのこのホイル焼き(69) 卵とベーコンのホイル焼き(70) 中華風ホイル焼き(70) かぼちゃのホイル焼き(70)
丸皿、回転台を使う。	白菜と豚肉の重ね煮(71) 野菜とチキンのトマト煮(71) 肉じゃが(71) ひじきの煮もの(72) かぼちゃとチキンのシチュー(72) かぶの詰めもの煮(72) たっぷりコーンシチュー(73) 野菜のドライカレー(73) とまとの中華炒め(73)
	焼きそば(74) 牛肉とピーマンの細切り炒め(74) 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(74) 八宝菜(75) 鶏肉ときのこの中華炒め(75)

カロリー表示について

●【ホイル焼き】は1個あたりの目安のカロリーです。

●【煮もの】炒めもの】は約500gの皿を使用し、この料理集の標準量で作った場合の目安のカロリーです。

⚠ 注意

【煮もの】炒めもの】のときは少量の食品を加熱しない。

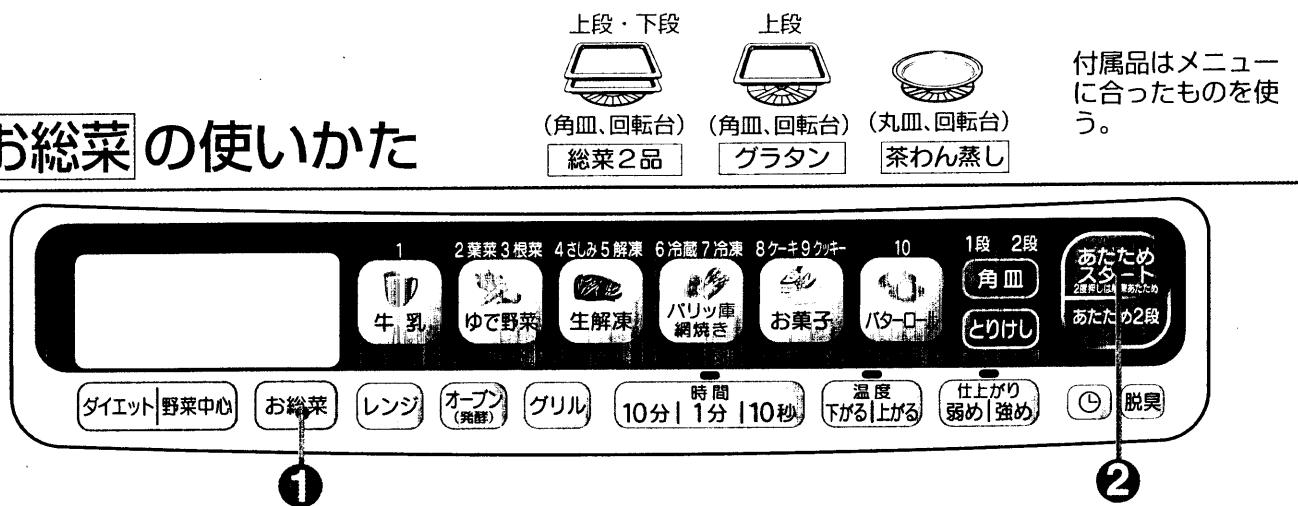
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オート調理 お総菜メニュー

オート調理

お総菜メニュー

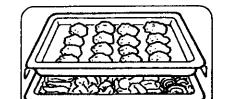
お総菜の使いかた



(例) 総菜2品の場合

食品を入れる

■角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。



(角皿:豚バラ肉の香味焼き
角皿:野菜のオープン焼きの場合)

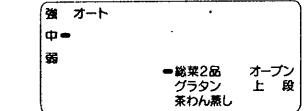
1 お総菜 キーを1度押す

キーを押すごとに 総菜2品 → グラタン → 茶わん蒸し → 総菜2品とセットできます。

角皿1枚で焼く場合は
角皿 キーを押し1段に合わせます。(角皿を上段に入れます。)

1段 2段
角皿

■1段のランプが点灯します。



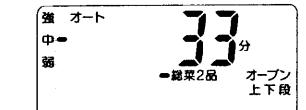
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。



数秒後に変わる



2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら 食品を取り出す

表示が“終了”になり、
加熱が終ります。



お総菜 総菜2品のコツ.....

上段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く

上段メニューと下段メニューを逆に入れたり、1種類のメニューを2段で焼くと上手に焼けません。(76~77ページ参照)

1段で焼くときは角皿で角皿キーで1段に合わせ、必ず角皿を上段に入れて焼きます。

1種類のメニューを2段で焼くときは37ページを参照して手動調理で焼いてください。

お総菜メニューの記載ページ	
総菜2品	76~77ページ
グラタン	50~51ページ
茶わん蒸し	49ページ

オート調理

オートメニュー

1牛乳

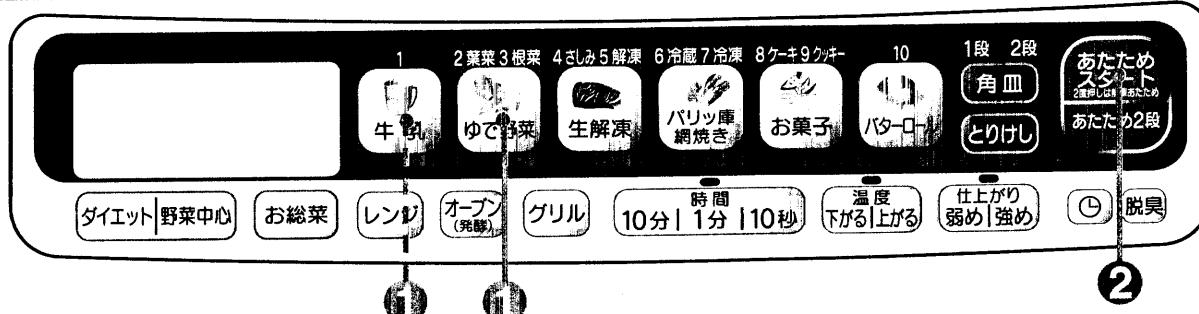
ゆで野菜

牛乳：牛乳をキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。

ゆで野菜：お湯を使わないで、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、色あざやかに仕上がります。

付属の丸皿、
回転台を使う。

1牛乳 ゆで野菜 の使いかた



(例) ほうれん草の場合

食品を入れる



(ほうれん草の場合)

1 ゆで野菜 キーを1度押す

表示窓に「2」が表示されスタートのランプが点滅します。

キーを押すごとに2→3→2とセットできます。
2は葉菜を加熱し、3は根菜を加熱します。

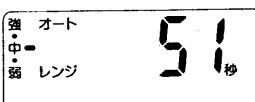
強 オート
中 中
弱 レンジ
2

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。

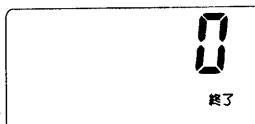


途中で変わる



終了音が鳴ったら 食品を取り出す

表示が“終了”になり、
加熱が終ります。



ゆで野菜 2葉菜 3根菜 のコツ.....

1回の分量は

葉菜類は100~500g、根菜類は100~1,000gです。
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動調理で様子を見ながら加熱します。

直接丸皿にのせて

葉菜類や根菜類はラップで包み、直接丸皿にのせて加熱します。

野菜の種類によって仕上がり調節キーを使い分けます
(36ページ参照)

葉菜・根菜のメニューは

36ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜は14ページを参照し、レンジ700Wで加熱します。
100g未満の場合は手動で調理します。

仕上がり調節キーは

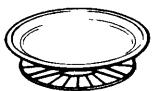
●やわらかめにしたい場合は、やや強や強、固めにしたい場合にはやや弱や弱にします。

1牛乳のコツは23ページを参照します。

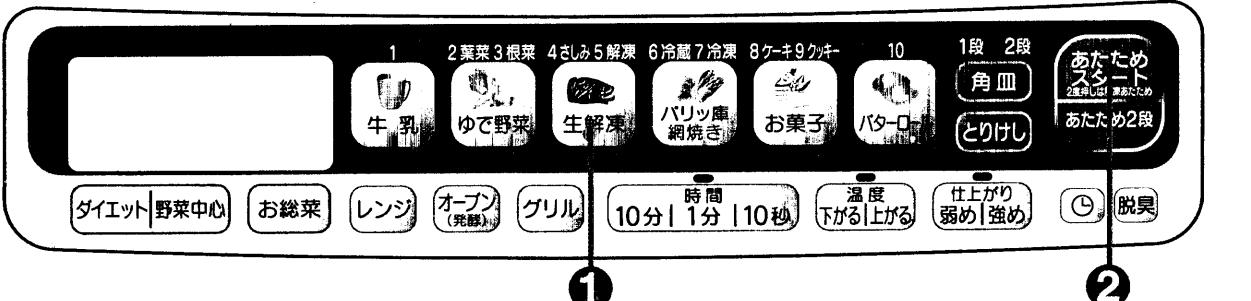
オートメニュー

生解凍の使いかた (1度押し: さしみ) (2度押し: 解凍)

生で冷凍した肉や魚の鮮度や
うまみをほとんど損なわずに、
スピーディーに解凍します。

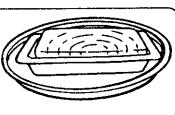


付属の丸皿、
回転台を使う。



(例) さしみの場合

食品を入れる



(まぐろのさしみの場合)

1 生解凍 キーを 1度押す

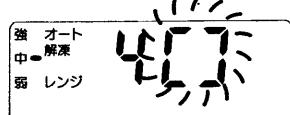
表示窓に「4」が表示され
スタートのランプが
点滅します。



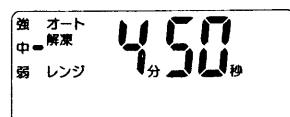
キーを押すごとに4→5→4とセットできます。
4はさしみとして使う冷凍食品を、解凍するときを使います。
5は解凍後、すぐ調理する冷凍食品のときを使います。

2 スタートキーを 押す

庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始ま
ります。

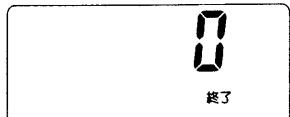


途中で変わる



終了音が鳴ったら 食品を取り出す

表示が“終了”になり、
加熱が終ります。



●加熱室は冷ましてから使ってください。

オープン、グリルの使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。

●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外は絶対に使用しないでください。

生解凍

生解凍の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。
分量が多くすると“ピッピッピッ”となり、表示窓に「[03]」が表示され、解凍されません。
分量が100g未満のときは手動レンジ100Wで様子を見ながら解凍します。
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍
包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿は使わないでください。
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりません。
トレーがない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

- 生解凍 [4] さしみ [5] 解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、生解凍(1度押し)[4] さしみにします。

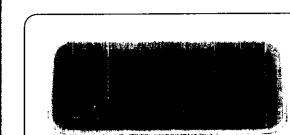
解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍(2度押し)[5] 解凍にします。

(冷凍野菜の解凍(14ページ参照)、調理済み冷凍食品の解凍は、手動レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。)

- アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。
- 解凍が足りなかったときは、手動レンジ100Wで様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動レンジ100Wかレンジ200Wで途中様子を見ながら解凍します。

生解凍 [4] さしみ のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるとときに使えます。



均一な厚さのもの



丸まった方を下にする

生解凍 [5] 解凍 のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使えます。



薄く平たくしたもの



頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

上手なフリージング法

★材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200~300g)に分け、3cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封を

★魚の下ごしらえは

一尾の魚はうろこやえら、内蔵を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。

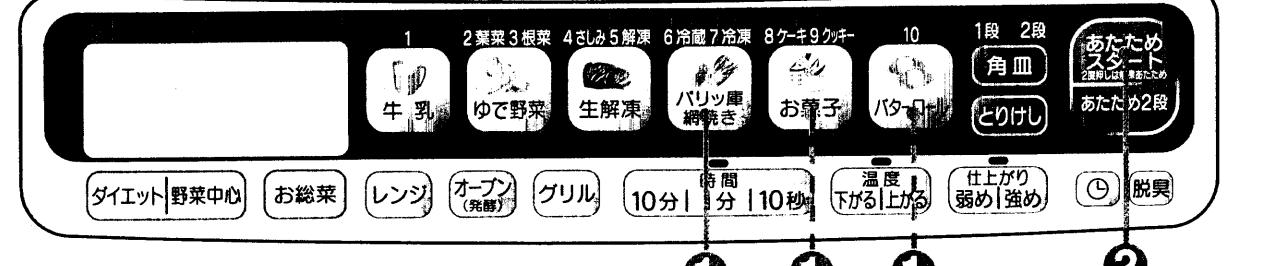
★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オートメニュー

パリッ庫網焼き～10バターロールの使いかた

オート調理

オートメニュー



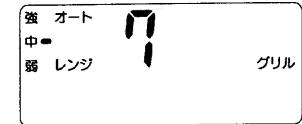
(例) 調理済み冷凍食品の場合

食品を入れる



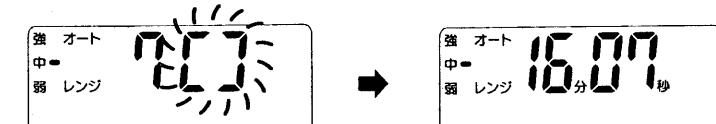
1 パリッ庫網焼きキーを2度押す

表示窓に「7」が表示されスタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに6→7→6とセットできます。

2 スタートキーを押す



数秒後に変わる

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まっています。



途中で変わる

終了音が鳴ったら 食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終ります。
●食品は丸皿にのせたまま取り出します。



パリッ庫網焼き [6冷藏] [7冷凍] のコツ

分量は

1人分(約100g)～6人分までです。(この分量以外はオート調理できません)

油が気になるときは

メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオーブン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

丸皿を傾けないようにして取り出す

食品がすべり落ちる場合があります。

食品の種類によってキーを使います。

[6冷藏]は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。[7冷凍]は、調理済み冷凍食品を加熱します。

加熱する食品は

チルド食品や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もの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。小さくて網にのせにくいものは丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ手動[オーブン]210℃で様子を見ながら加熱します。

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。

レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
クッキングシート(オーブン用)は使用できます。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1牛 乳	強 オート 中 ジャー 弱 レンジ 1	
ゆで野菜 2葉 菜	強 オート 中 ジャー 弱 レンジ 2	
ゆで野菜 3根 菜	強 オート 中 ジャー 弱 レンジ 3	(丸皿) 回転台
生解凍 4さしみ	強 オート 中 冷蔵 弱 レンジ 4	
生解凍 5解 冻	強 オート 中 冷蔵 弱 レンジ 5	
パリッ庫網焼き 6冷 藏	強 オート 中 冷蔵 弱 レンジ 6	(焼網) 丸皿 回転台
パリッ庫網焼き 7冷 凍	強 オート 中 冷蔵 弱 レンジ 7	(丸皿) 回転台
お菓子 8ケ 一 キ	強 オート 中 ジャー 弱 レンジ 8	(丸皿) 回転台
お菓子 9クッキー	強 オート 中 ジャー 弱 レンジ 9	上段・下段 上段 角皿 回転台
10バターロール	強 オート 中 ジャー 弱 レンジ 10	(角皿) 回転台

オート調理のお願い

調理する分量や材料は

ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

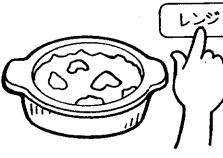


使用する付属品や容器は

使用する付属品や容器が違うと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

食品の重さに適した容器で

食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理すると食品がこげたり燃えたりすることがあります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

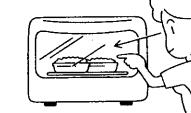


オート調理で作れるものは

ククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。



追加加熱は手動で

オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。



あたため あたため2段

キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す

空焼きを防止するため、5分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

1牛乳のコツ

仕上がり調節キーの使い分け

弱から強まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは

レンジ[700W]で様子を見ながら、さらに加熱します。

オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

*お酒のあたためは38ページを参照し、手動調理で加熱します。

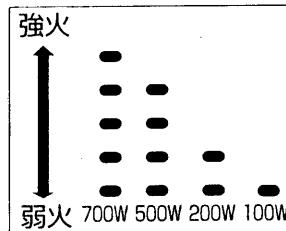
1回の分量は1～6杯(本)です

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安(レンジ[700W])
牛 乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分30秒
コ 咖 啡		150ml(1人分)	約1分10秒

手動調理

レンジ

レンジの使いかた

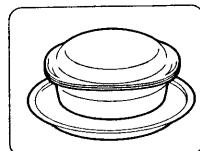
付属の丸皿、
回転台を使う。レンジキーを押すとレ
ンジ出力を4段階に調
節できます。

レンジ 700W と レンジ 200W
レンジ 100W のリレー加熱

付属の丸皿、
回転台を使う。

(例) ご飯の場合

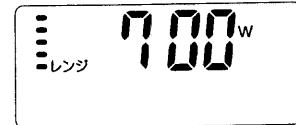
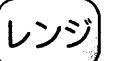
食品を入れる



(ご飯の場合)

1 レンジ 700W をセットする

1. レンジキーを一度押し レンジ 700W を選ぶ



時間のランプが点滅します。

※ レンジ 500W レンジ 200W
または レンジ 100W にセットしたときは、②のレンジキーは受けつけません。

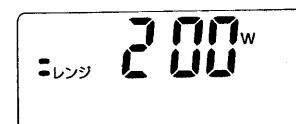
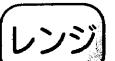
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間
10分 | 1分 | 10秒

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

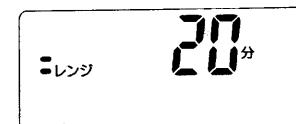
2 レンジ 200W または レンジ 100W にセットする

1. レンジキーを押し、レンジ 200W または レンジ 100W に合わせる



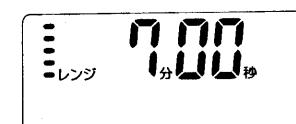
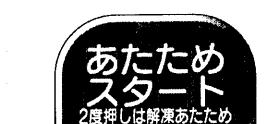
スタートのランプが消え、時間のランプが点滅します。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間
10分 | 1分 | 10秒

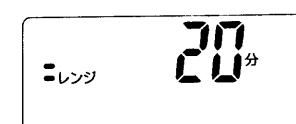
時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。

3 スタートキーを押す

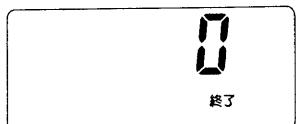


庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

途中で変わる



終了音が鳴ったら
食品を取り出す



表示が"終了"になり、加熱が終ります。

終了音が鳴ったら
食品を取り出す

加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。

その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ700Wの加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類 1分~1分30秒	50秒~1分
	根菜類 1分30秒~1分50秒	50秒~1分
魚介類	1分30秒~1分50秒	50秒~1分
肉類	1分50秒~2分20秒	1分~1分20秒
ご飯類	—	30秒~50秒
めん類	—	50秒~1分
汁もの(みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)	—	30秒~50秒
パン・まんじゅう	—	20秒~40秒
ケーキ	50秒~1分	—

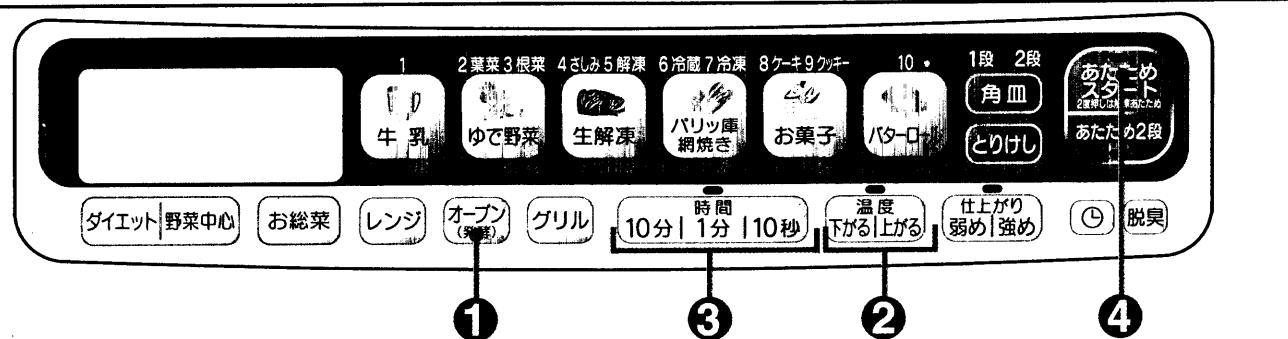
(標準温度20°Cのとき)

手動調理 オーブン

強力ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、40°C(発酵)・100~250°C(10°C間隔)・
300°Cまでセットできます。



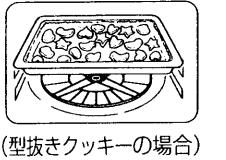
オーブン(予熱なし)、40°C(発酵)の使いかた



(例) 型抜きクッキーの場合

食品を入れる

■角皿を皿受棚に入れます。

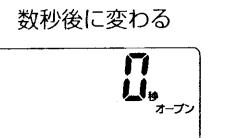


1 オーブンキーを1度押し オーブン(予熱なし)にする

■加熱室が熱い場合の最大設定 温度は250°Cです。



■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



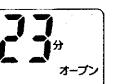
2 温度調節キーで温度を合わせる

■時間と温度のランプが点灯します。スタートのランプが点滅します。



3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)



4 スタートキーを押す

■表示が"終了"になり、加熱が終ります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に250°Cに切り替わります。

発酵のときは

■温度調節キー [温度下がる] を押して40°Cに合わせます。



加熱中に温度を変えるとき

■温度調節キー [温度下がる/上がる] を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。約2秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

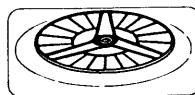
オーブン(予熱あり)の使いかた



付属の角皿または丸皿、回転台を使う。

予熱をする

回転台だけにします。



1 オーブン(発酵)キーを2度押し オーブン(予熱あり)にする

温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。



2 温度 下がる/上がるキーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定 温度は250°Cです。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
※予熱時間は自動的に決まります。

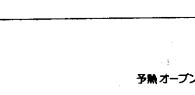
↓ 数秒後に変わる



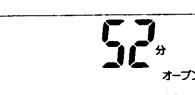
3 時間 10分/1分/10秒キーを押し時間と温度を合わせる

■時間と温度のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。
※時間は調理時間です。

4 スタートキーを押す

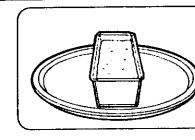
■庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。
■加熱室の温度を100°Cから表示します。

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。



予熱終了音が鳴り予熱が終る

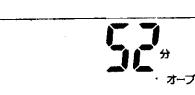
■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。



(パウンドケーキの場合)

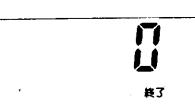
予熱が終ったらすぐに食品を入れる

■庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。



5 スタートキーを押す

■表示が"終了"になり、加熱が終ります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(26ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき

温度調節キー [温度下がる/上がる] を押すと、セットした温度が表示されます。

再度、温度調節キー [温度下がる/上がる] を押して温度を変えます。

加熱中は、数秒後に時間表示に戻ります。

※加熱時間は変えられません。

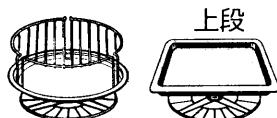
300°Cの運転時間は約5分です。
その後は自動的に250°Cになります。

手動調理

グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき
香ばしさがプラスされます。魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。

グリル の使いかた

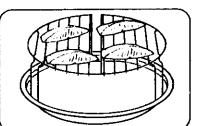


付属の焼網、丸皿、または角皿と回転台を使う。



(例) 鮭の切り身の場合

食品を入れる



① グリル キーを押す

時間のランプが点滅します。



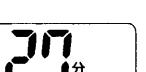
② タイマーセットキーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



③ スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。

●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。

終了音が鳴ったら 食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終ります。



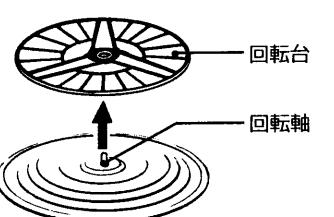
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにが
ポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはず
してから、かたく絞ったぬれぼきん
でふきます。

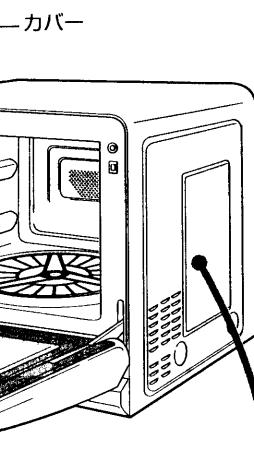
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつ
けた布でふきとり、その後必ず、かたく
絞ったぬれぼきんで洗剤をよくふきと
ります。



丸皿・角皿・焼網・回転台

台所用中性洗剤をつけたスポンジた
わしで汚れを落として水洗いし、水
気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄め
た漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてく
ださい。



外 側

やわらかい布でふきとります。

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつ
けた布でふきとり、その後必ず、かたく
絞ったぬれぼきんで洗剤をよくふきと
ります。

△ 注意

丸皿、角皿、焼網、回転台は金属た
わしや鋭利なものでこすらない。
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびるこ
とがあります。

パネルやドア、加熱室などをオ
ーブンクリーナー、シンナー、
ベンジン、スプレーのガラスみ
がきなどでふかない。
(傷・変形の恐れ)

加熱室内壁に食品くずや汁をつけた
ままにしない。
汚れがとれないと、火花(スパー
ク)が出たり、さびや悪臭の原因にな
ります。

ドア内側ガラスをナイロンなどのた
わしでこすらない。
(フッ素コートはがれの原因)
★特にクレンザーなどは使わない。

★化学ぞうきんの使用は、その注
意書きに従ってください。

●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、
汚れがとれない場合には、販売店にご
相談のうえ、側面のカバーを取り替えて
ください。
●加熱室（前面・加熱室内壁）には抗菌
脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固
いものでこすらないでください。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います



魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるとき
に使います。

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしきみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出し
ます。

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」
8ページを参照してください。

△ 注意

「脱臭」の動作中や終了後しばらくは、ドア、キャビ
ネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

故障かな……と思ったら 次のことをお調べください

動作しない

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。
- ドアはきちんと閉まっていますか。
- ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常なりませんか。
- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クレットガイドで、もう一度確認してください。)
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理のできぐあいが悪い場合、重量センサーの調節をしてください。(8ページ参照)
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、丸皿や角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

料理のできぐあいが悪い

- 角皿を誤って使用していませんか。
- 加熱室壁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。
- 回転台などに食品カスがついていませんか。

レンジのとき
火花(スパーク)が出る

以上のことをお調べいただき、それでも具合が悪い場合は直ちに差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

故障かな……と思ったら

次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)
- 動作中「カチ、カチ…」と音がする → マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
- 【あたため】キー、【あたため2段】キーを押してもスタートしない → ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして【あたため】キーまたは【あたため2段】キーを押してください。(11・15ページ参照)
- 動作中「ブン」と音(冷却ファン断続音)がする → お総菜|茶わん蒸し|8ケーキのときの断続動作音です。
- 終了音が鳴って残り時間が(0)になつても庫内灯が点灯し、食品が回転する → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照)
※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
- 回転台が右に回転したり、左に回転したりする → スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりには影響ありません。)
- 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5分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
- 待機電力オフ機能が働かない → 時計がセットされています。時計を解除してください。(10ページ参照)
- 300°Cに設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は250°Cになります。
- 残り時間が途中で変わることがある → オート調理と【オープン】(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるために加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
- キーを押しても受け付けない → 待機電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(9ページ参照)
- 終了音の音が切り替わった → 温度調節キー を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(9ページ参照)
- 市販の料理ブックのオープンメニュー や市販の生地を使うと上手にできないことがある → この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
- ドアを開けると加熱が取り消される → オート調理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。

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	処置および調べるところ
C00	<ul style="list-style-type: none"> 重量センサーのO点調節の方法が間違っています。 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉め、とりけしキーを押します。 ■約6秒間、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して調節が完了します。
C01	<ul style="list-style-type: none"> 重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ■約6秒間、庫内灯が点灯し、丸皿が回転して調節が完了します。
C02	<ul style="list-style-type: none"> 回転台と丸皿がセットされていません。 回転台と丸皿をセットして加熱します。
C03	<ul style="list-style-type: none"> 【生解凍】の食品の重量が適量ではありません。 解凍する食品の重量を100~1,000gにします。(21ページ参照)
H21, H31, H41, H54, H55, H56, H81, H82	<ul style="list-style-type: none"> 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★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後、大切に保存してください。

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

補修用性能部品の最低保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。
この期間は通商産業省の指導によるものです。
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。

修理を依頼されるときは(出張修理)

30・31ページ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、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年月日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者的人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
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等を含む場合もあります。
出張料	商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。

標準計量カップ・スプーンの質量表 … 35
加熱時間一覧表 … 36・37

レンジの便利な使いかた

湯せん … 38
とかしバター／とかしチョコレート
乾燥 … 38
塩／砂糖／カルシウムふりかけ
お酒のあたため … 38

インスタント食品 … 38
(ラーメン・ヌードル・カレー)
丼ものの具・ご飯

アイデアメニュー

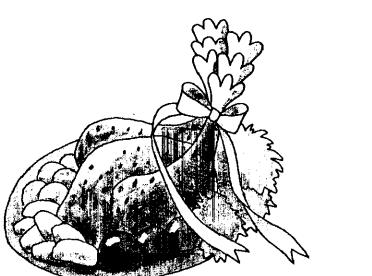
いちごジャム … 39
果実酒 … 39
梅酒・レモン酒・コーヒーリキュール
●フライ、ナゲット … 39

野菜

●花野菜のサラダ … 40
●きのこのサラダ … 40
●キャベツのミモザ風 … 40
オリーブオイルで作るドレッシング
●イタリアンサラダ … 41
〔野菜の煮もの〕
さといもの含め煮 … 41
かぼちゃの含め煮
筑前煮 … 41

肉

ローストビーフ … 42
焼き豚 … 42
ウインナーソーセージの
ベーコン巻き … 42
いんげんとチーズ／レバー／かき
焼きとり … 43
レバー
ローストチキン … 43
〔赤ワインを使った煮もの〕
鶏肉のワイン煮 … 43
ハンバーグ … 44
冷凍ハンバーグ
豆腐入りハンバーグ … 44



魚介

あさりのワイン蒸し … 45
〔魚介類の解凍〕
●いかの三種盛り … 45
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
鮭の塩焼き … 45
塩鮭
魚の照り焼き … 45
ぶり／まぐろ／さわら

こめ

ご飯 … 46
おかゆ(白がゆ) … 46
赤飯(おこわ) … 46
手作りもち … 47
草もち／みたらしだんご
切りもち … 47
あべ川もち／いそべ巻き／大福もち

卵

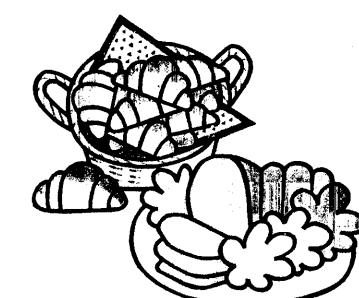
いり卵 … 48
ハム入りスクランブルエッグ … 48
ベーコンエッグ … 48
巣ごもり卵
●茶わん蒸し … 49
きのこのキッシュ … 49

グラタン

●マカロニグラタン … 50
冷凍グラタン
ホワイトソース … 50
●ラザニア … 51
●えびのドリア … 51
●なすとトマトのチーズグラタン … 51

パン

〔パンいろいろ〕
●バターロール(ロールパン) … 52
●スイートロール … 53
●レーズンパン … 53
●オニオンロール … 53
ピザ … 54
イギリスパン … 54
トースト … 54



お菓子

〔クッキーいろいろ〕
●型抜きクッキー … 55
●絞り出しクッキー … 55
●チーズクッキー … 55
●デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) … 56
共立て法の作りかた … 56
●チーズケーキ … 57
フルーツクラフティー … 57
●シフォンケーキ … 58
ブレーン／ココア／宇治金時
パウンドケーキ … 59
チョコバナナケーキ
マドレーヌ … 59
スコーン … 59

ロールケーキ … 60
ブレーン／モカロールケーキ／
抹茶ロールケーキ
シュークリーム … 61
カスタードクリーム … 61
アップルパイ … 62
りんごのブリザーブ
スティックパイ … 62
チーズチップス … 63
べっこうあめ … 63
焼きいも … 63
ベークドポテト
プリン … 63

パリッ庫網焼き

●チルド食品 … 64
さつま揚げ／厚揚げ／焼きとりのこんがり
あたため／焼き魚のこんがりあたため
／ハンバーグ、チキンステーキ／うなぎ
のかば焼き
●調理済み冷凍食品 … 65
冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／
冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／冷凍餃子

ダイエットメニュー

ダイエットメニュー

揚げもの

●鶏のから揚げ … 66
●きすのヘルシーハーフ … 66
(えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも)
●さわらのごま揚げ(たら／まぐろ) … 66

フライ

●ヒレカツ(チキンカツ／白身魚のフライ) … 67
煎りパン粉の作りかた … 67
●ライスコロッケ … 67
●えびのガーリックフライ … 67

焼きもの

●チキンのハーブ焼き … 68
●鶏手羽先のつけ焼き … 68
●豚肉の野菜ロール … 68
●ピーマンの肉づめ … 68

野菜中心メニュー

野菜中心メニュー

ホイル焼き

●チキンのホイル焼き … 69
●鮭のホイル焼き … 69
●ほたて貝ときのこのホイル焼き … 69
●卵とベーコンのホイル焼き … 70
●中華風ホイル焼き … 70
●かぼちゃのホイル焼き … 70

●印はオート調理です

煮もの

●白菜と豚肉の重ね煮 … 71
●野菜とチキンのトマト煮 … 71
●肉じゃが … 71
●ひじきの煮もの … 72
●かぼちゃとチキンのシチュー … 72
●かぶの詰めもの煮 … 72

子ども野菜メニュー

●たっぷりコーンシチュー … 73
●野菜のドライカレー … 73
●とまとロールキャベツ … 73

炒めもの

●焼きそば … 74
●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウ) … 74
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ハイコロウ) … 74
●八宝菜 … 75
●鶏肉ときのこの中華炒め … 75

総菜2品

総菜2品

〔上段メニュー〕
●豚バラ肉の香味焼き … 76
●ささみロール … 76
●豚肉のごまみそ焼き … 76
●まぐろのソテー … 76

〔下段メニュー〕
●野菜のオーブン焼き … 77
●トマトフルシ … 77
●オーブンオムレツ … 77

標準計量カップ・スプーンの質量表(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	トマトピューレ	5	16	210		
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220		
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190		
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80		
小麦粉(薄力粉)	3	8	100	生クリーム	5	15	200		
小麦粉(強力粉)	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180		
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80		
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160		
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120		

オート調理メニューを手動調理するときの 加熱時間一覧表

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は14ページ、牛乳は19ページ、お酒は38ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W)
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	2葉菜	●	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアグリゲート、色どめをする。
	白菜・もやし キャベツ			白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。
果菜	なす カリフラワー ブロッコリー	2葉菜	●	用途に合わせて切り、塩水につけてアグリゲートをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。
	グリーンアスパラガス	やや弱		小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。
	さやいんげん さやえんどう			はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。
	とうもろこし	2葉菜	強	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。
	かぼちゃ			皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。
根菜	にんじん さつまいも さといも	3根菜	●	大きさをそろえて切る。
	ごぼう れんこん			皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。
	じゃがいも 大根	3根菜		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アグリゲートから酢をふりかけて加熱する。
野菜中心(煮もの)	白菜と豚肉の重ね煮 野菜とチキンのトマト煮 肉じゃが かばちゃとチキンのシチュー たっぷりコーンシチュー 野菜のドライカレー	野菜中心 煮もの	●	じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは弱で。
	ひじきの煮もの	野菜中心 煮もの	弱	71~73ページ参照
	かぶの詰めもの煮 とまととのロールキャベツ	野菜中心 煮もの	強	72~73ページ参照
野菜中心炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め ハ宝菜 鶏肉ときのこの中華炒め	野菜中心 炒めもの	●	74~75ページ参照

解凍の目安時間 (食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので)
(途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	4分30秒~5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒~5分
薄切り肉	200g	4~5分	いか(ロール)	100g	1分30秒~2分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 5分~6分30秒	切り身魚	1切れ (100g)	2分~2分30秒

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

※解凍後3~5分放置して自然解凍します。

オープン調理

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。
ただし、*印のケーキのメニューは角皿も使用できます。角皿を使用するときは下段に入れて、
オープン温度と同じにし、加熱時間を4~5分少なくします。

メニューナ		オート調理	手動調理の目安				記載ページ
分量	角皿の位置	温度	加熱時間		予熱なし	予熱あり	
卵	茶わん蒸し	お総菜 茶わん蒸し	4個	下段	140°C	30~36分	一
マカロニグラタン えびのドリア		お総菜 グラタン	各4皿	上段	220°C	約32分	約29分
グラタン			各8皿	上・下段		約38分	約34分
ラザニア		お総菜 グラタン 強	焼き皿1皿	上段		約31分	約27分
			焼き皿2皿	上・下段		約38分	約34分
なすとトマトのチーズグラタン		お総菜 グラタン 弱	焼き皿1皿	上段	220°C	約26分	約23分
冷凍グラタン		お総菜 グラタン 強	焼き皿2皿	上・下段		約34分	約30分
パン	バターロール		4皿	上段		約36分	約30分
	スイートロール レーズンロール オニオンロール	10バターロール	8皿	上・下段		約42分	約38分
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	お菓子 9クッキー	24個	上・下段		約27分	約24分
			12個	上段		約25分	約22分
			各18個	上・下段		約27分	約24分
			各9個	上段		約25分	約22分
*ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	お菓子 8ケーキ	各角皿2枚	上・下段	160°C	約26分	約22分
	チーズケーキ		各角皿1枚	上段		約23分	約19分
	シフォンケーキ フレン/ココア/宇治金時	お菓子 8ケーキ 強	直径18cm		150°C	約48分	約46分
			直径21cm	丸皿	150°C	約52分	約50分
			直径21cm	丸皿	150°C	約60分	約58分
総菜2品	豚バラ肉の香味焼き ささみロール 豚肉のごまみそ焼き まぐろのソテー	お総菜 総菜2品	各直径20cm	丸皿	150°C	約60分	約58分
		(1度押し)	各角皿2枚	上・下段	220°C	約34分	約30分
			各角皿1枚	上段		約30分	約27分
	野菜のオープン焼き トマトファルシー オーブンオムレツ		各角皿2枚	上・下段	220°C	約30分	約27分
野菜中心	鮭のホイル焼き チキンのホイル焼き ほたて貝ときのこのホイル焼き 卵とベーコンのホイル焼き 中華風のホイル焼き かぼちゃのホイル焼き	野菜中心 ホイル焼き	各角皿1枚	上段		約27分	約25分
			各6個	上段	220°C	約28分	約24分

●総菜2品メニューの手動調理は、必ず角皿1段で焼きます。
(同じメニューのときは2段で焼くこともできます。)

レンジの便利な使いかた

湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ [レンジ] 200W 約1分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは [レンジ] 100W を使い約1分20秒 加熱してやわらかくします。

とかし チョコレート

チョコレート(50g)を細かく碎いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら [レンジ] 200W [5分~5分30秒] 加熱します。

・バターやチョコレート、煮干しは、[レンジ] 700W、[レンジ] 500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ [レンジ] 700W [1~2分] ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ [レンジ] 200W [4分30秒~5分] 途中かき混ぜながら加熱

します。
冷めてからクッキングカッターかミニカッターにかけ、塩(少々)で味をつけます。

お酒のあたため

とくちメモ

- ・徳利あたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- ・びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

お酒はコップまたは徳利に入れて [レンジ] 700W あたためます。

130ml(徳利1本)40~50秒
180ml(コップ1杯または徳利1本)
1分~1分20秒



アイデアメニュー

果実酒

[レンジ] 700W 約5分



梅酒

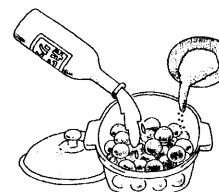
カロリー 約1980kcal

材料

青梅 500g
ホワイトリカー カップ4½
グラニュー糖 100~200g

作りかた

- きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして [レンジ] 700W [約5分] 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。



いちごジャム

[レンジ] 700W 約8分
[レンジ] 700W 約4分

カロリー 約550kcal

材料

いちご	200g
砂糖	100~150g
Ⓐ レモン汁	大さじ1
サラダ油	1~3滴

- 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。
1週間めぐらいで飲めます。



作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、三分量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
- [レンジ] 700W [約8分] 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに [レンジ] 700W [約4分] 加熱します。

とくちメモ

- 同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールができます。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロッとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がきません。

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入りラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように300~400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) [レンジ] 700W 4~5分 袋入りラーメン [レンジ] 700W 5~6分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 (袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけて、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。)	あたため



フライ、ナゲット

[パリッ庫網焼き] [レンジ] グリル
[フリーザー] [レンジ]

加熱時間の目安 約14分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100~600g

作りかた
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [フリーザー] (2度押し) で焼きます。

パリッ庫網焼きのコツ

●量は
1人分(約100g)~6人分までです。
この量以外はオート調理できません。

●加熱する食品は
チルド食品や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もの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリルでこんがりと焼きたてに仕上げます。

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
[パリッ庫網焼き] [6冷蔵] (1度押し) 弱で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは
丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ手動[オープン] 210°C で様子を見ながら加熱します。

油が気になるときは
メニューによっては余分な脂が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するといいでしょう。

赤ワインを使った煮もの



ローストビーフ

オーブン 210℃ 約40分

カロリー 約1440kcal

材料
牛もも肉(かたまり) 約800g
にんにく(すりおろす) 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)
各50g
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ2
スープ(固体スープ1/2個をとく)
カップ1

作りかた
① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
② サラダ油(分量外)をぬった丸皿に、野菜を広げ、上に①をのせて オーブン 210℃ 約40分 焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

(ひとつちメモ)
• グレービーソースの作りかたは野菜と肉汁を鍋に移し、スープを加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。
• 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。



焼き豚

オーブン 170℃ 60~70分

カロリー 約1270kcal

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

作りかた
① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐとと一緒にボリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

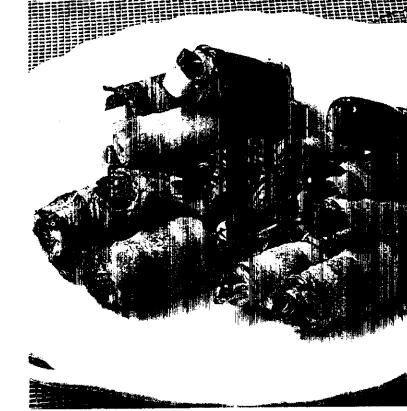


② 丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきいた①をのせ オーブン 170℃ 60~70分 焼きます。

③ たこ糸を取って薄く切り、野菜とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

(ひとつちメモ)

• 豚肉は直径5~7cmのものを使います。



ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ 700W 1分30秒~2分30秒

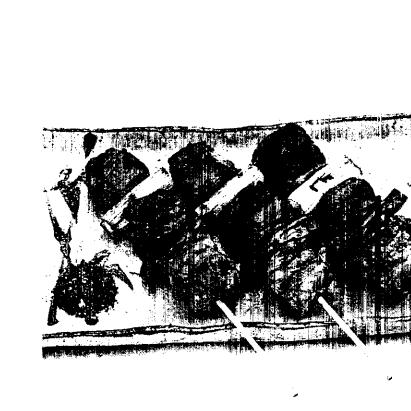
カロリー(1個分) 約120kcal

材料(12個分)
Ⓐ ベーコン(半分に切る) 6枚(約100g)
Ⓑ ウィンナーソーセージ 6本(約100g)

作りかた
① ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切れます。
② ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 700W [1分30秒~2分30秒] 加熱します。

【ひとつちメモ】

- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
- ゆでたさいやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)と一緒に巻いてもよいでしょう。
- レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ1/2)をかけ レンジ 700W [約50秒] 加熱したものを巻いてもよいでしょう。
- かきのむき身(約200g)に、塩、レモン汁(各少々)をふり レンジ 700W [約50秒] 加熱したもの巻いてもよいでしょう。



焼きとり

グリル 25~30分

カロリー(1串分) 約110kcal

材料(10串分)
Ⓐ 鶏もも肉(1枚約200gのもの) ひと口大に切る 2枚
長ねぎ(4~5cm長さに切る) 2本
Ⓑ 塩 小さじ2
こしょう、サラダ油 各少々
Ⓐ しし唐辛子(種を取る) 10本
Ⓑ しょうゆ カップ1/2
Ⓐ みりん カップ1/4
Ⓑ 砂糖 大さじ2~3
Ⓑ サラダ油 大さじ1

作りかた

① 合わせたⒷの中にⒶをつけ、ときどき返しながら、30分~1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
② 丸皿にのせた焼網に①を並べ グリル [25~30分] 焼きます。
③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとつちメモ】

- たれは市販のものを使うと便利です。
- 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときにはⒷにしょうが汁(大さじ1)を加えます。
- 汚れが気になるときは、丸皿にオープンシートまたはアルミホイルを敷きます。



ローストチキン

オーブン 210℃ 約65分

カロリー 約1220kcal

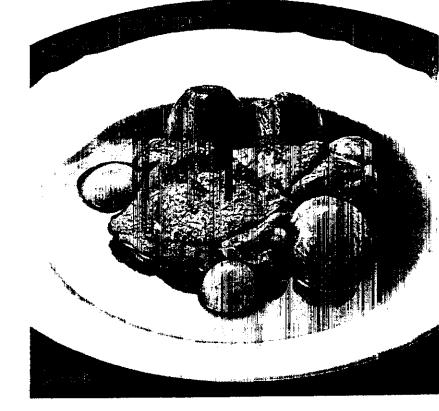
材料
若鶏(内臓抜きで1.2Kgくらいのもの) 1羽
レモン 1/2個
塩 小さじ2
こしょう、サラダ油 各少々
小玉ねぎ 12個(約200g)
マッシュルーム 14個(約120g)
Ⓐ 赤ワイン カップ3/4
Ⓑ スープ(固体スープ1個をとく) カップ1/2

作りかた
① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
② 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。

③ 丸皿に野菜を広げ、水カップ1/2(100ml)(分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり オーブン 210℃ 約65分 焼きます。(1ml=1cc)

【ひとつちメモ】

- 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
- 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。



鶏肉のワイン煮

レンジ 700W 約8分
レンジ 200W 約50分

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)
若鶏(内臓つきで1本約200gのもの) 4本
塩、こしょう 各少々
小玉ねぎ 12個(約200g)
マッシュルーム 14個(約120g)
Ⓐ 赤ワイン カップ3/4
Ⓑ スープ(固体スープ1個をとく) カップ1/2

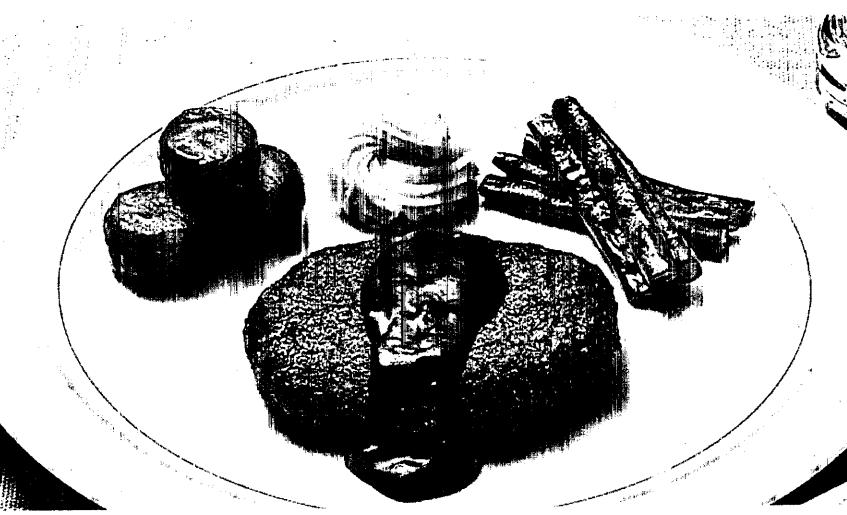
Ⓐ トマトピューレ カップ1/2
Ⓑ ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) 1束
塩、こしょう 各少々
サラダ油 少々

作りかた
① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせたⒶを入れてかき混ぜ、落としふたをして レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約50分 リレー加熱します。

【ひとつちメモ】

- 煮もののコツは41ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは25ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

ハンバーグいろいろ



ハンバーグ

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)

Ⓐ	玉ねぎ(みじん切り)…小1個(約150g)
	バター …… 20g
	合ひき肉 …… 450g
	パン粉 …… カップ1
Ⓑ	牛乳 …… 大さじ4½
	卵(ときほぐす) …… 1½個
	塩 …… 小さじ½
	こしょう、ナツメグ …… 各少々
	トマトケチャップ、ウスター紹興酒 …… 各適量

(2段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れ[レンジ]700W [約3分] 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約5分加熱)
 - 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
 - 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて皿受棚の上段に入れ[オープン]300℃ [約25分] 焼きます。(2段のときは上段と下段で約30分焼く)
- [ひとつちメモ]
- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3~4分短めにします。
 - 生地作りにクッキングカッターやプロミキ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。

ハンバーグのコツ

●分量は2~6個まで

●生地の作りかたは

練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作り焼くと、やわらかくふくらと仕上がります。

●生地の中央をくぼませて

火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

●アルミホイルを敷いたときは

アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

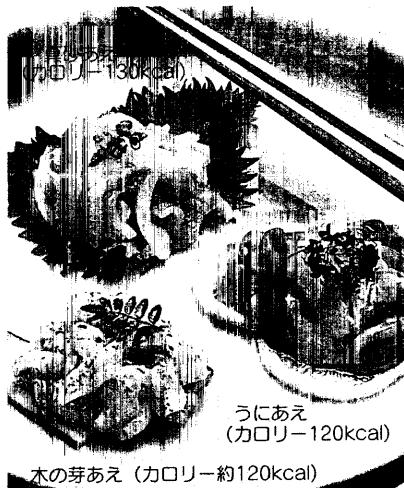
●冷凍ハンバーグなどは

- 市販の冷凍ハンバーグは同様にして焼きます。
- 生のまま冷凍したものは28~32分焼きます。

オープン 300℃ 上段
約25分

魚介

魚介類の解凍



いかの三種盛り

生解凍 4さしみ レンジ

カロリー 約120kcal 加熱時間の目安 約6分

材料

あさり(殻つき) …… 約400g
白ワイン …… 大さじ3
バター …… 適量
バセリ(みじん切り) …… 少々
うにあえ
たらこまたは明太子 …… ½腹(約50g)
酒 …… 少々
木の芽あえ
白みそ …… 大さじ1
砂糖、だし汁 …… 各小さじ1
酒 …… 少々
木の芽(みじん切り) …… 4枚

作りかた

- あさりは3%の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。
- ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをして[レンジ]700W [3~4分] 加熱し、蒸し上がりにバセリをふります。

[ひとつちメモ]

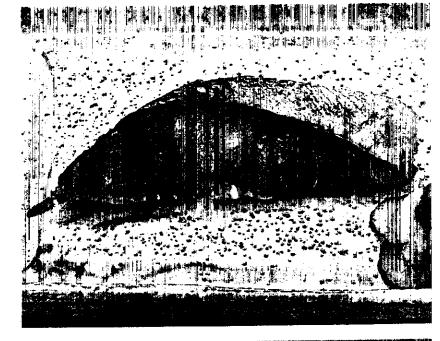
- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分かかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

作りかた

- いかはラップなどの包装をはずして泡発スチロールのトレーにのせ [生解凍]4さしみ(1度押し)で解凍します。
- ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

[ひとつちメモ]

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- [生解凍]のコツは21ページを参照します。



鮭の塩焼き

グリル 25~30分

カロリー (1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)… 4切れ
塩 …… 少々

作りかた

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
- ②を入れ[グリル] [25~30分] 焼きます。
- 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

[ひとつちメモ]

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。



魚の照り焼き

カロリー (ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参照し[グリル] [23~28分] 焼きます。



ご飯

レンジ700W 約7分
レンジ200W 15~25分

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)

米 カップ2(320g)
水 440~480ml
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
- ② レンジ700W 約7分、レンジ200W 15~25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



おかゆ(白がゆ)

レンジ700W 約7分
レンジ200W 35~45分

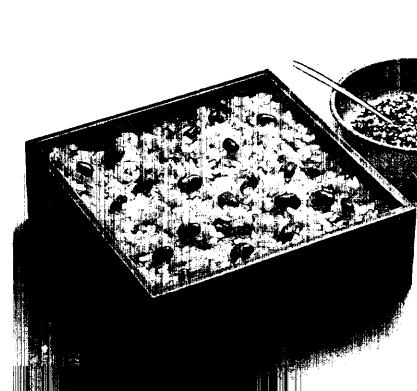
カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)

米 カップ½(80g)
水 700ml
塩 少々
(1ml=1cc)

作りかた

- 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ700W 約7分、レンジ200W 35~45分 リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

レンジ700W 約12分

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)

もち米 カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) 約80g
ささげのゆで汁 280~320ml
水 少々
ごま塩 少々
(1ml=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約12分 加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

[ひとくちメモ]

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

ご飯、おかゆのコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

- 必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

● ご飯の水の量と加熱時間

米の量	水の量	(1ml=1cc)
カップ1(160g)	240~260ml	レンジ700W (リレー加熱) → レンジ200W 約5分 → 約15分
カップ3(480g)	640~700ml	約9分 → 約30分

● おかゆの水の量と加熱時間

米の量	水の量	(1ml=1cc)
カップ¼(40g)	400ml	レンジ700W (リレー加熱) → レンジ200W 約4分 → 約25分
カップ¾(120g)	900ml	約9分 → 約40分

手作りもち

レンジ700W 2分50秒
~3分20秒

カロリー 約570kcal

材料(4人分)
もち米 カップ1(160g)
水 80~90ml
(1ml=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を碎きます。

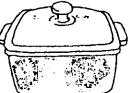


- ②を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 2分50秒~3分20秒 加熱します。

- 熱いうちに木しやもじで練り混ぜます。

[ひとくちメモ]

- ・ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
- ・消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
- ・ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。



みたらしだんご

材料・作りかた

うるち米(カップ¾)、もち米(カップ¼)、水(90ml)でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖(大さじ3)、水(大さじ2)、しょうゆ、黒砂糖(各大さじ1)、片栗粉(小さじ1)を合わせ レンジ700W 約50秒加熱し、だんごにからめます。
(1ml=1cc)

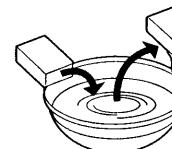
草もち

材料・作りかた

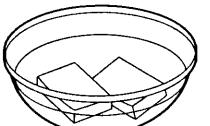
もち米(カップ¾)、うるち米(カップ¼)、水(80ml)をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊(約30g)を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。
(1ml=1cc)

切りもちの扱いかた

まず水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



あべ川もち

カロリー(1切れ) 約130kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ700W 30~50秒 加熱します。

[ひとくちメモ]

- ・皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き

カロリー(1切れ) 約120kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ レンジ700W 30~50秒 加熱します。すぐにのりを巻きます。

大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ700W 40~50秒 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



ベーコンエッグ

レンジ 200W 約2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

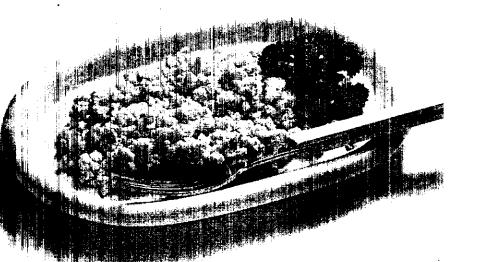
卵 1個
ベーコン(1cm角に切る) 1枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ 200W 約2分30秒 加熱します。

ひとくちメモ

- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。



いり卵

レンジ 700W 約50秒

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(1個分)

卵 1個
Ⓐ 砂糖 小さじ1/2
Ⓑ 塩 少々

作りかた

- 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
- レンジ 700W 約50秒 加熱しますが途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



ハム入りスクランブルエッグ

レンジ 700W 1分30秒~2分

レンジ 700W 約40秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(4人分)

卵 2個
Ⓐ バター(きざむ) 大さじ1/2
Ⓑ ハム(5mm角に切る) 50g
生クリーム 大さじ2
塩 少々
砂糖 小さじ1/2
こしょう 少々

作りかた

- 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。
- レンジ 700W 1分30秒~2分 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再びレンジ 700W 約40秒 加熱してかき混ぜます。

△ 注意

卵を レンジ 700W、レンジ 500W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ 200W で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
• レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し

お 総 菜
茶わん蒸し レンジ オープン

加熱時間の目安 約30分
カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)
卵 3個(約150ml)
だし汁 450~500ml
Ⓐ しょうゆ、塩 各小さじ3/4
みりん 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) 約40g
酒 少々
えび(殻つき) 4尾
かまぼこ(薄切り) 8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量

(1ml=1cc)

作りかた

- ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器にⒶを入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 約2分30秒 加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を丸皿の周囲に等間隔に並べお総菜 [茶わん蒸し] で加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

茶わん蒸しのコツ

●分量は

1~6個まで作れます。

●容器は

直径が8cmくらいのふたつきのものを使用します。

●卵とだし汁は約1対3の割合で

卵液が薄いとかたまりにくく、濃いと加熱しすぎになります。

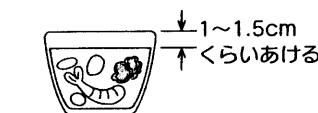
●火の通りにくい具は

あらかじめ下ごしらえをし、七分通り加熱しておきます。

●卵液の温度は20~25°Cにする

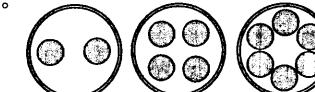
低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱にします。

●卵液の量は器の八分目くらい



●容器の並べかたは

丸皿の周囲に等間隔に離して並べます。



●加熱室は冷ましてから

オープン グリル 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する

丸皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。

●加熱が足りなかつたときは

レンジ 100W で、様子を見ながら加熱します。



きのこのキッシュ

オーブン 190°C 約30分

カロリー(1人分) 約870kcal

材料(4人分)
しめじ(小房に分ける) 150g
生しいたけ(薄切り) 8枚
にんにく(みじん切り) 1片
バター 15g
塩、こしょう 各少々
卵(ときほぐす) 3個
牛乳 カップ1
植物性生クリーム カップ 1/2
Ⓐ スープ固体スープ 1/4個をとく カップ 1/4
塩、こしょう 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきさんだもの) 60g

作りかた

- フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。

- ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごします。

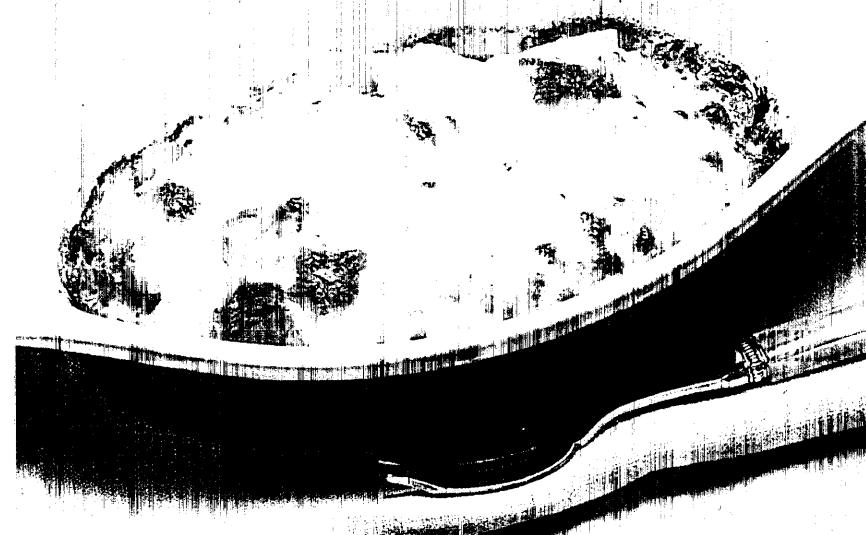
- Ⓐに①とチーズ 1/3量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって角皿にのせ、皿受の上段に入れて オーブン 190°C 約30分 烤ります。

ひとくちメモ

- 具はベーコンや玉ねぎを使ってよいでしょう。

グラタンいろいろ

お総菜 オープン
グラタン



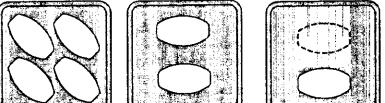
マカロニグラタン

グラタンのコツ

●分量は
1~8皿まで焼けます。1~4皿を焼く場合は角皿で1段に、5皿以上は2段にします。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままで焼けます。

●焼くときは皿の置きかたは



1皿のときは前に寄せます

●具の状態によって
焼き上がりが違ってきますから、具のあたたかいうちに焼きます。つめたいときは[レンジ]700Wであたためてから焼きます。

●冷凍グラタンを焼くときは
お総菜[グラタン]強で同様に焼きます。アルミケース皿のままで焼くとソースがふきこぼれることができます。

●焼きが足りなかったときは
オーブン[220℃]で様子を見ながら、さらに焼きます。

注意

具によっては飛び散ることがあります。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

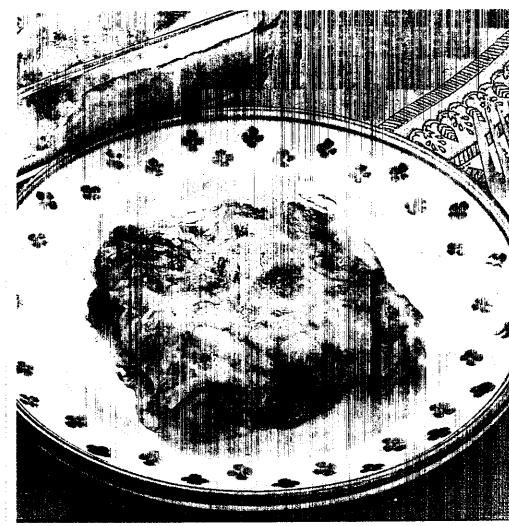
加熱時間の目安(4皿分) 約26分
カロリー(1皿分) 約500kcal

材料(4人分)

マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) 80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

①マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
②深めの容器に①を入れ[レンジ]700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約8分加熱)
③④にホワイトソースの半量を加えてあえます。
④バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
⑤⑥を角皿に並べて皿受棚の上段に入れ お総菜[グラタン] に合わせさらに角皿キーを押し、1段にして焼きます。
(2段のときは上段と下段に入れ お総菜[グラタン] に合わせて焼く)



えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約26分
カロリー(1皿分) 約530kcal

材料(4人分)

むきえび(背わたを取る) 200g
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)
生しいたけ(薄切り) 4枚
バター 25g
ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照) カップ2
冷やご飯 400g
バター 15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) 80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

ラザニア

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
ミートソース 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは50ページ参照) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 120g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

①深めの耐熱容器に②を混ぜ入れて[レンジ]700W 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースあえます。(材料が2倍のときは約6分加熱)
②大きめの耐熱容器にバターを入れ[レンジ]200W 約50秒 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして[レンジ]700W 約1分20秒 加熱します。
(材料が2倍のときは約1分40秒・約2分40秒それぞれ加熱)
③バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、角皿に並べて皿受棚の上段に入れを お総菜[グラタン] に合わせさらに角皿キーを押し、1段にして焼きます。
(2段のときは上段と下段に入れ お総菜[グラタン] に合わせて焼く)
(2段のときは上段と下段に入れ お総菜[グラタン] 弱 に合わせて焼く)



なすとトマトのチーズグラタン

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける) 3個(約200g)
サラダ油 大さじ2~3
トマト 大2個(約400g)
牛ひき肉 200g
④玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)
⑤バター 25g
塩、こしょう、ナツメグ 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

グラタン

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

①フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
②トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除きます。
③④を耐熱容器に入れて[レンジ]700W 約2分10秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。(材料が2倍のときは約3分30秒加熱)
④容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
⑤⑥を角皿にのせて皿受棚の上段に入れ お総菜[グラタン] 弱 に合わせさらに角皿キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは上段と下段に入れ お総菜[グラタン] 弱 に合わせて焼く)

ホワイトソース

作りかた

①深めの容器に小麦粉とバターを入れ[レンジ]700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
②牛乳を少しずつ加えながらのばし[レンジ]700W で途中かき混ぜながら加熱します。

分量	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6	
材	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
料	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
バター	30g	40g	50g	100g	
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	
作りかた	①小麦粉、バターを加熱[レンジ]700W	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
作りかた	②牛乳を加えて加熱[レンジ]700W	2~4分	4~6分	8~10分	18~20分



ピザ

オープン 180℃ 上段・下段
24~28分

カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ2枚分)

小麦粉(強力粉)	300g
砂糖	約15g
塩	小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ2(約5g)
ぬるま湯	カップ1/4
牛乳(室温にもどす)	カップ1/3
バター(室温にもどす)	10g
ピザソース(市販のもの)	適量
玉ねぎ(薄切り)	大1/2個(約150g)
ベーコン(たんざく切り)	100g
サラミソーセージ(薄切り)	16枚
ピーマン(輪切り)	3個
マッシュルーム缶(スライス)	小1/2缶(約50g)
スタッフドオリーブ(薄切り)	8個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)	200g
塩、こしょう	各少々

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)
(1ml=1cc)

作りかた

- 52ページ バターロール 作りかた①~⑤の要領で生地を作つてガス抜きし2等分にして丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- 角皿2枚にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいのばして角皿2枚にのせ、ぴったりと敷きます。
- ピザソースをぬり、Ⓐを2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- 角皿を上段と下段に入れオープン[180℃]24~28分で焼きます。(1段で焼くときは角皿を皿受棚上段に入れ約21分焼く)



イギリスパン

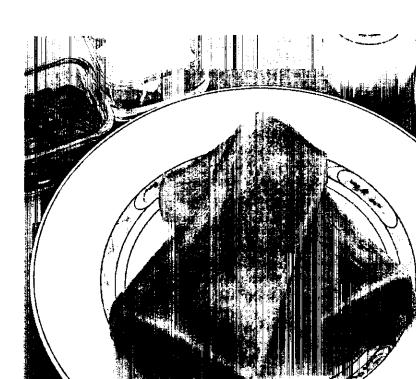
オープン 予熱 160℃ 約42分

カロリー(1個分) 約1230kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1弱(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ1½弱(約5g)
ぬるま湯	40ml
牛乳(室温にもどす)	120ml
バター(室温にもどす)	10g
ピザソース(市販のもの)	適量
玉ねぎ(薄切り)	大1/2個(約150g)
ベーコン(たんざく切り)	100g
サラミソーセージ(薄切り)	16枚
ピーマン(輪切り)	3個
マッシュルーム缶(スライス)	小1/2缶(約50g)
スタッフドオリーブ(薄切り)	8個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)	200g
塩、こしょう	各少々

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)
(1ml=1cc)



トースト

グリル 上段 約8分

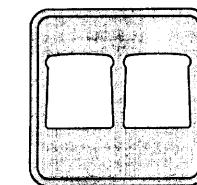
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料

食パン(1.5~3cm厚さのもの) 2~4枚

作りかた

- 食パン2枚のときは角皿の中央に並べます。



- 皿受棚の上段に入れ グリル 約8分 焼きます。
- 途中で裏返し報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。

② 皿受棚の上段に入れ グリル 約8分 焼きます。

③ 途中で裏返し報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。

お菓子

クッキーいろいろ

お菓子
9クッキー オープン
上段・下段

型抜きクッキー

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約3050kcal

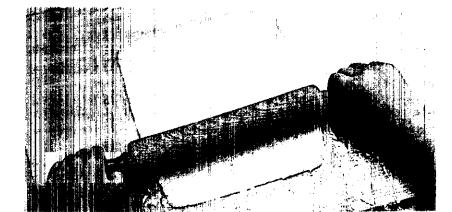
材料(角皿2枚・98個分)

小麦粉(薄力粉)	340g
バター(室温にもどす)	170g
砂糖	120g
卵(ときほぐす)	大1個(80g)
バニラエッセンス	少々

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- 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ます。
- 小麦粉をふるいながら加え、木しやもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
- 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



- 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿2枚(1枚に7×7個)に並べ、皿受棚上段と下段に入れ お菓子 9クッキー で焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ 角皿 キーを押し1段にして焼く)



絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約23分
カロリー 約2580kcal

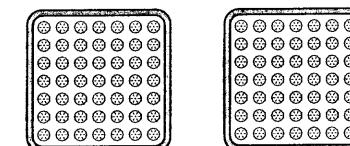
材料(角皿2枚・98個分)

小麦粉(薄力粉)	260g
バター(室温にもどす)	160g
砂糖	80g
卵(ときほぐす)	1½個(80g)
バニラエッセンス	少々

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~④の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- 角皿2枚にアルミホイルを敷いて①絞り出し、上にドライフルーツを飾り、皿受棚上段と下段に入れ お菓子 9クッキー で焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ 角皿 キーを押し1段にして焼く)



チーズクッキー

加熱時間の目安 約23分
カロリー 約2050kcal

材料(角皿2枚・96個分)

小麦粉(薄力粉)	180g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
バター(室温にもどす)	100g
砂糖	60g
卵(ときほぐす)	1½個(80g)
バニラエッセンス	少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)	適量

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①~④の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにⒶを混ぜ、Ⓑを合わせてふるい入れ、生地を作ります。
- 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた角皿2枚に絞って皿受棚上段と下段に入れ お菓子 9クッキー で焼きます。(1段で焼くときは角皿を棚受棚上段に入れ 角皿 キーを押し1段にして焼く)

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

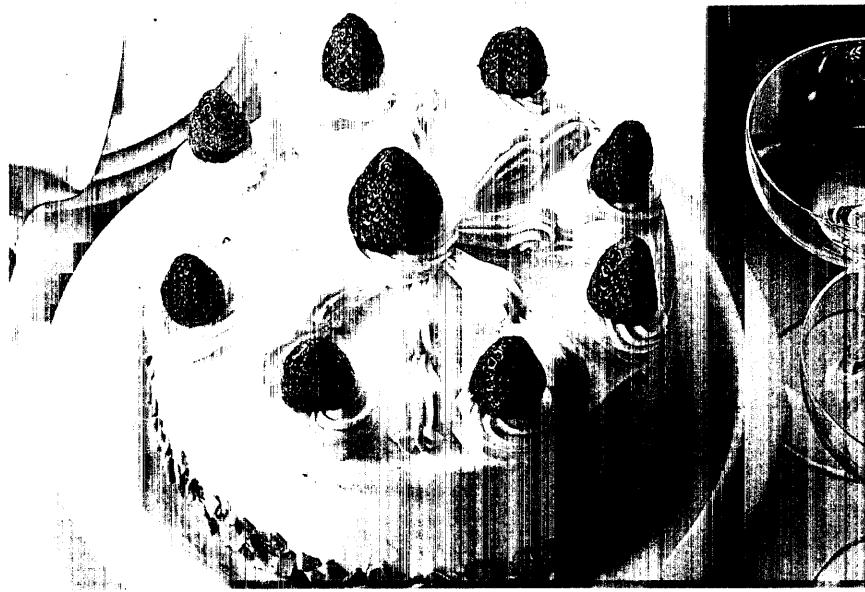
- 生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉が多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

- 生地の大さ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。

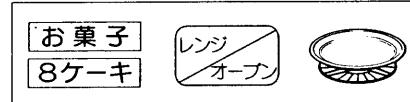
- 焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。

- 生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

- 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、37ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



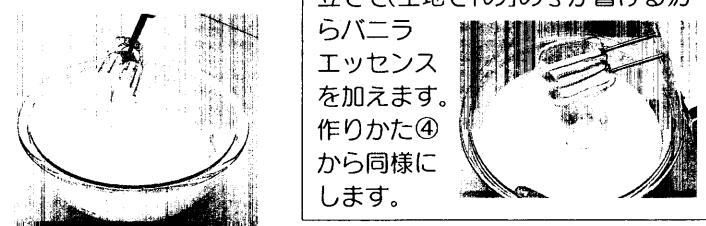
加熱時間の目安 約41分
カロリー 約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)	130g
砂糖	130g
卵(卵黄と卵白に分ける)	4個
バニラエッセンス	少々
牛乳(室温にもどす)	小さじ4
バター	25g
ホイップクリーム	適量
くだもの、アーモンド	各適量

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。②を合わせ [レンジ] 200W [約2分] 加熱して溶かします。
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている 	<ul style="list-style-type: none"> ●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている 	<ul style="list-style-type: none"> ●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む 	<ul style="list-style-type: none"> ●部分的に目のつまたところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	<ul style="list-style-type: none"> ●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった 	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない 	<ul style="list-style-type: none"> ●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) 	<ul style="list-style-type: none"> ●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

大きさ	直径15cm	直径18cm	直径24cm
材料			
小麦粉(薄力粉)	60g	100g	180g
砂糖	60g	100g	180g
卵	2個	3個	6個
バター	10g	20g	30g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ5
作りかた	① 約1分10秒	約1分30秒	約2分20秒
⑤	お菓子 [8ケーキ]		
加熱時間の目安	約34分	約37分	約53分

●加熱室が熱いときは

オーブン [グリル] 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

金属製で底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●共立て法のとき卵やボールはあるたためると

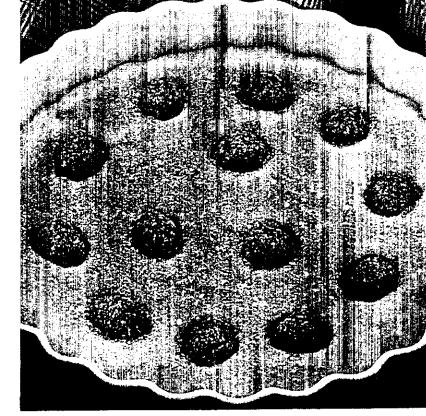
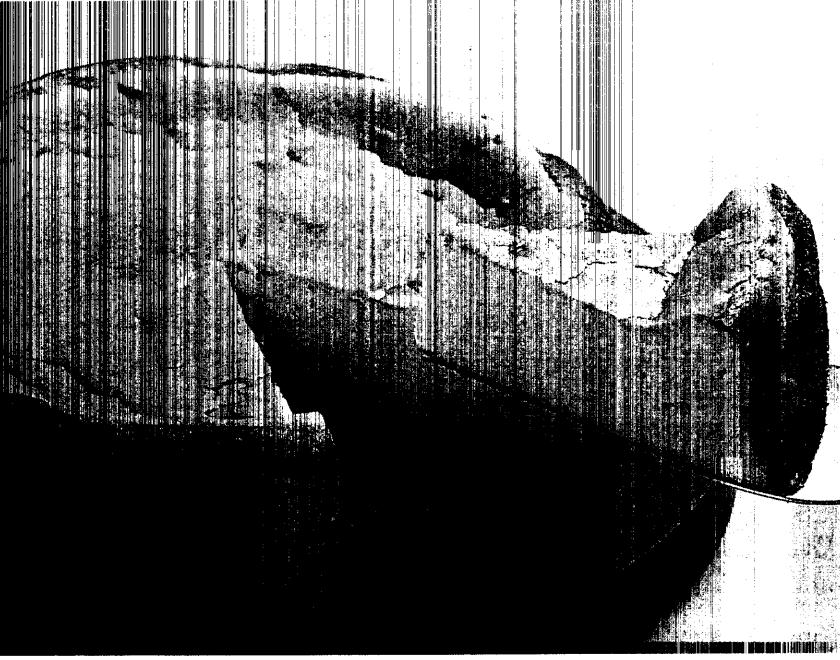
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に

泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地で「の」の字が書けるからバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



フルーツクラフティー

180°C 上段
オーブン 約25分

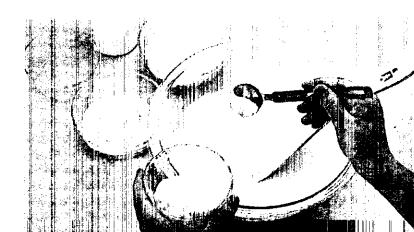
カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

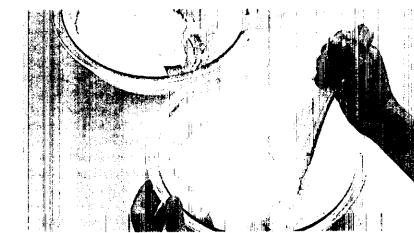
小麦粉(薄力粉)	60g
ベーキングパウダー	小さじ1/4強
粉砂糖	60g
バター(室温にもどす)	70g
卵(ときほぐす)	1/2個
アーモンドブードル	90g
レモン汁	小さじ1
ラム酒	大さじ1
好みのくだもの	適量

作りかた

- ① 型に薄くバター(分量外)をぬり、小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、アーモンドブードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜます。③をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ③ ①の型に②を一気に流し入れ、くだものを並べて角皿にのせ皿受棚の上段に入れて [オーブン] 180°C 約25分 焼きます。



- ④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



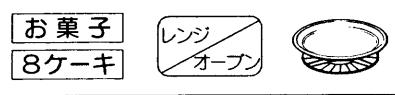
- ② ボールにクリームチーズを入れ [レンジ] 200W [5~6分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



- ④ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて [お菓子] [8ケーキ] 強 で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして型からはずします。

[ひとつくちメモ]
・缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。

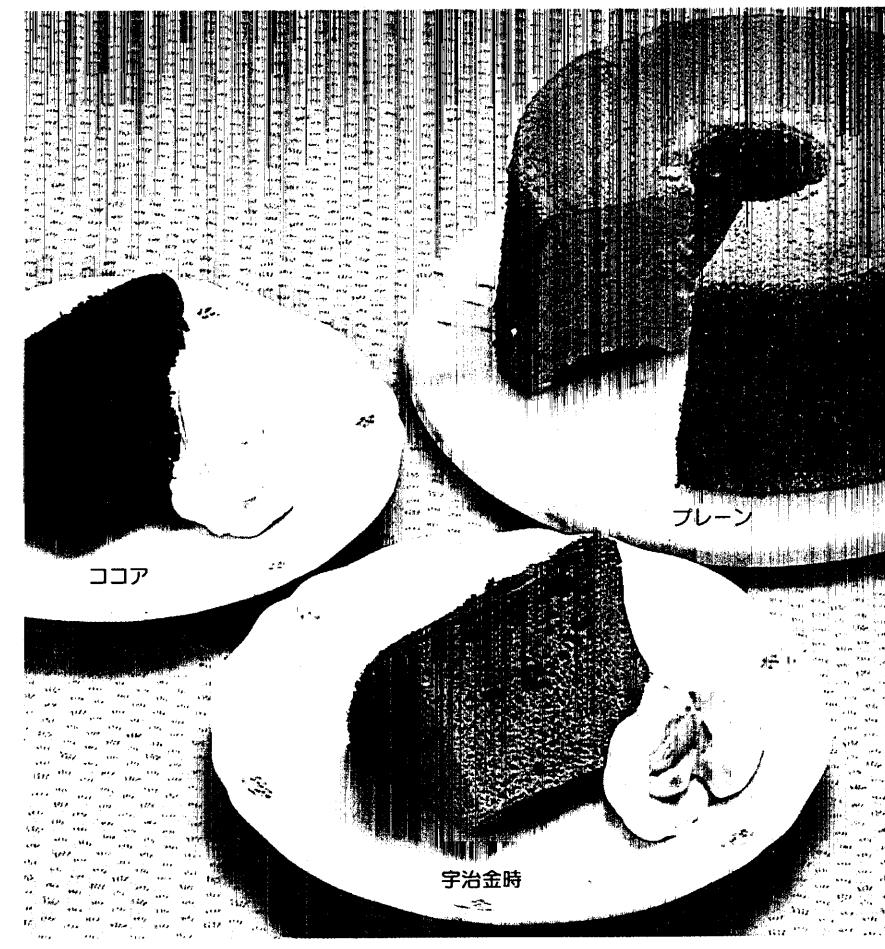
シフォンケーキ



仕上がり調節強

加熱時間の目安 約48分
カロリー 約1580kcal

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
 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
 (1ml=1cc)



ブレーン

作りかた

- ボールに卵黄と砂糖 $\frac{1}{2}$ 量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、水、レモン汁、レモンの皮の順に加えて混ぜます。サラダ油を少しづつ加えながら、さらに混ぜて④を合わせてふるい入れ、泡立て器かハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
- ①に②の $\frac{1}{2}$ 量を加え、泡立て器かハンドミキサーで混ぜ、残りのメレンゲを加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。シフォン型に入れ、型を上から落して大きな泡を抜き、丸皿にのせて【お菓子】[8ケーキ]強で焼きます。
- 型をさかさにしてそのままに冷まし、完全に冷めてからパレットナイフなどを型とケーキの間に入れ、型からはずします。

カロリー 約1700kcal

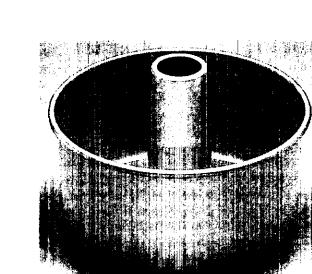
ココア

宇治金時

カロリー 約1900kcal

ブレーンの要領で作りますが、作りかた①の小麦粉にココア30gとベーキングパウダー小さじ $\frac{1}{2}$ を加え、合わせてふるい入れます。甘納豆は作りかた①で泡抜きをしてから全体に散らします。水は120ccを入れ、レモン汁とレモンは入れません。

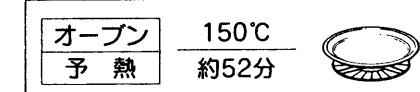
ブレーンの要領で作りますが、作りかた①の小麦粉に抹茶小さじ1とベーキングパウダー小さじ $\frac{1}{2}$ を加え、合わせてふるい入れます。甘納豆は作りかた①で泡抜きをしてから全体に散らします。水は120ccを入れ、レモン汁とレモンは入れません。



【ひとくちメモ】

- 型は必ずシフォン型をバターなど何もぬらないで使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手にできません。
- ケーキは焼き上がって完全に冷めてから取り出します。冷めないうちに取り出ると、しぶんでしまいます。
- メレンゲは固く、しっかり泡立てましょう。
- 好みでホイップクリームをぬり、デコレーションします。
- 卵黄生地の固さはさらさらし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

パウンドケーキ



カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cm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1
 砂糖 80g
 バター(室温にもどす) 100g
 卵(ときほぐす) 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につけたもの) 60g

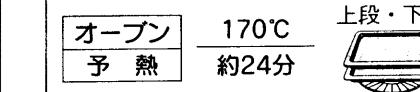
作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、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ます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせます。
- ④ [オープン] [予熱] 150℃ 約52分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

マドレーヌ



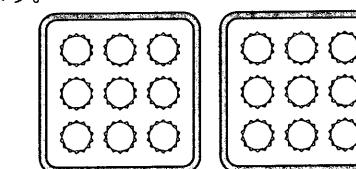
カロリー(1個分) 約200kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型18個分)
 ① 小麦粉(薄力粉) 200g
 ベーキングパウダー 小さじ1
 砂糖 160g
 バター 160g
 卵(ときほぐす) 4個
 レモン汁 大さじ2
 ② レモンの皮(すりおろす) 1個分

(1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

作りかた

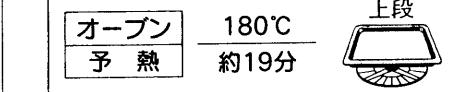
- 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- バターは容器に入れ [レンジ] 200W [5~6分] 加熱します。(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは2~3分加熱)
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。②を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ③を型に分け入れ、角皿2枚に並べます。



【ひとくちメモ】

- 作りかた①の生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うと楽く作れます。
- 2段で焼くときは材料を2倍量にして約23分焼きます。

スコーン



カロリー(1個分) 約100kcal

材料(16個分)
 ① 小麦粉(薄力粉) 160g
 小麦粉(強力粉) 160g
 ベーキングパウダー 小さじ $\frac{1}{2}$
 砂糖 60g
 バター(5mm角に切る) 80g
 卵(ときほぐす) 2個
 牛乳 大さじ $\frac{1}{2}$ 個
 つやだし用卵
 卵 $\frac{1}{2}$ 個分
 塩 小さじ $\frac{1}{4}$

(1ml=1cc)

作りかた

- ボールに④をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にします。③を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにします。
- 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜きます。
- 角皿にクッキングシートを敷いて②を並べ、表面につやだし用卵をぬります。
- ④ [オープン] [予熱] 180℃ 約19分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら①を皿受棚の上段に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- 作りかた①の生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うと楽く作れます。
- 2段で焼くときは材料を2倍量にして約23分焼きます。

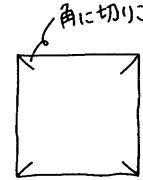


ロールケーキ プレーン

カロリー 約1080kcal

材料(角皿2枚分)
小麦粉(薄力粉) 200g
砂糖 200g
卵(ときほぐす) 10個
バニラエッセンス 少々
④ 牛乳 大さじ4
⑤ バター 60g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) 適量
(1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

作りかた
① 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
② を合わせ レンジ200W 約2分 加熱し、溶かします。



オープン 上段・下段
予熱 約26分

組み合わせ自由
同時に2種類のケーキが焼けます

モカロールケーキ

カロリー(1枚分) 約1080kcal
作りかた②で $\frac{1}{2}$ 量の生地に④の代わりにコーヒー液(インスタントコーヒー大さじ $\frac{1}{2}$ を湯大さじ $\frac{1}{2}$ でとく)を加え、モカ生地を作つて焼きます。

抹茶ロールケーキ

カロリー(1枚分) 約930kcal
作りかた②で $\frac{1}{2}$ 量の生地に④の代わりに抹茶液(抹茶大さじ1を同量の水でとく)を加え、抹茶生地を作つて焼きます。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは

卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もつたりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混めます。

③ ①に②を等分に流し込み、底をたたいて表面を平らにします。

④ オープン 予熱 160℃ 約26分 で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を上段と下段に入れて焼きます。(1段のときは角皿を棚受棚上段に入れ角皿キーを押し1段にして約22分焼く)

●硫酸紙をはがすときは

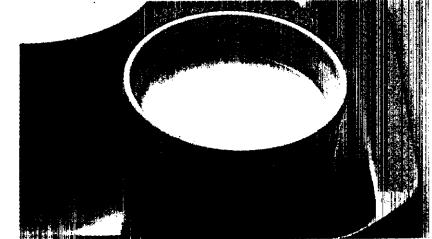
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき

ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がと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。

●ジャムをぬるときは

向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。



カスタードクリーム

レンジ 700W 6~7分



材料(シュークリーム32個分)

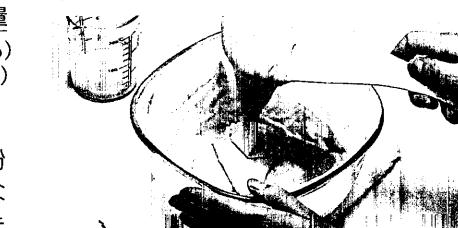
牛乳	カップ3
小麦粉(薄力粉)	大さじ3
Ⓐ コーンスターク	大さじ3
砂糖	100g
卵黄(ときほぐす)	4個分
バター	20g
Ⓑ バニラエッセンス	少々

作りかた

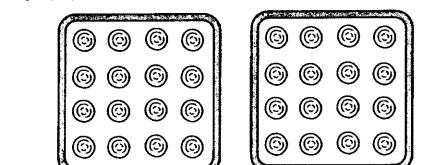
① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。



② ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ [レンジ 700W] 6~7分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くを③加えて混ぜ、冷めます。(材料が $\frac{1}{2}$ 量のときは約4分加熱)



③ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径約3cmの大きさを32個(角皿1枚16個)絞り出し、表面に霧を吹きます。



注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。

深めの耐熱容器を使い、バターは5~6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。

●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

シュークリームのコツ

●バターと水は充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てくると卵の入る量が少くなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は

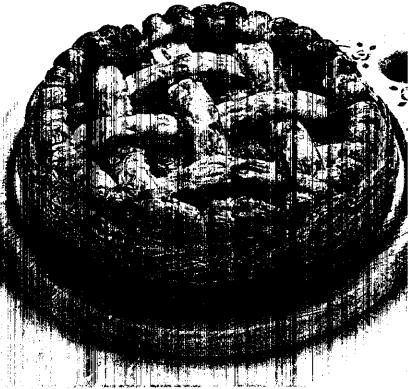
少ないすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く

表面の乾燥を防ぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。

●卵を混ぜると

ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。



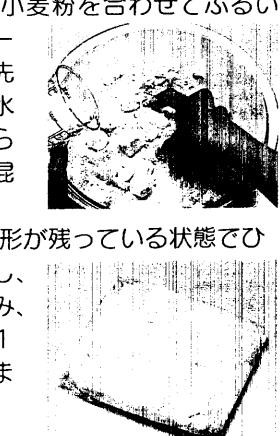
アップルパイ

オープン 200℃ 上段
予熱 約40分

カロリー(1枚分) 約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
小麦粉(強力粉) 100g
小麦粉(薄力粉) 100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの) 140g
冷水 90~110ml
リンゴのプリザーブ(材料・作りかたは
62ページ参照) 適量
(つやだし用卵)
卵 1/2個
塩 小さじ1/4
(1ml=1cc)

作りかた
① ボー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、冷水を加えて練らないように混ぜます。
② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。



アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では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とけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20~30分休ませると作りやすくなります。

③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

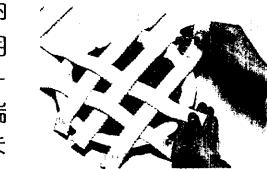
④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。

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まわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。

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します。



⑦ 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ぬり、テープを組んで端をはりつけます。



⑧ 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ぬります。



⑨ オープン 予熱 200℃ 約40分で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑨を角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて焼きます。

⑩ オープン 予熱 200℃ 約40分で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑨を角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて焼きます。



スティックパイ

オープン 180℃ 上段・下段
予熱 約20分

カロリー 約410kcal

材料

冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する) 200g
シナモンシュガー 適量

作りかた

① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
② 角皿2枚にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を並べます。
③ オープン 予熱 180℃ 約20分で予熱し、予熱終了音が鳴ったら②を皿受棚の上段と下段に入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

(1段のときは角皿を皿受棚上段に入れ約18分焼く)

[ひとつちメモ]

• シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご(紅玉またはふじ・3個)はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖(80~120g)、レモン汁(大さじ1)と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜレンジ700W 約15分 加熱し、アスクを取ってさらに8~10分 加熱します。

• アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。



チーズチップス

レンジ 700W 3~4分

カロリー 約340kcal

材料

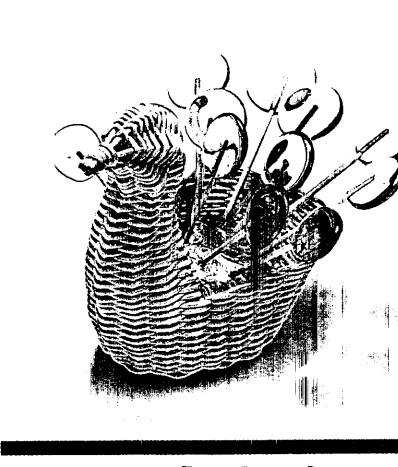
スライスチーズ(4等分する) 3枚
白ごま、黒ごま、パブリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど 各少々

作りかた

① チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせます。
② 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べレンジ700W 3~4分 途中様子を見ながら、加熱します。

[ひとつちメモ]

• 型抜きで工夫をするときれいです。
• とけるタイプのチーズでは、できません。



べっこあめ

レンジ 700W 約2分30秒

カロリー 約150kcal

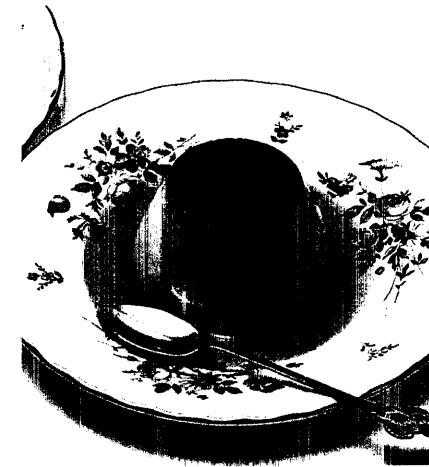
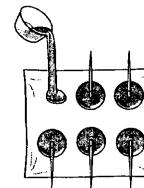
材料

砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れレンジ700W 約2分30秒 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。

③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



プリン

オープン 150℃ 30~34分

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)

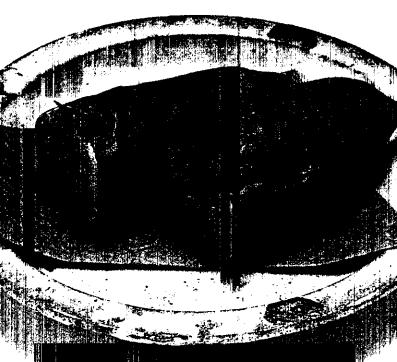
カラメルソース
Ⓐ 砂糖 60g
Ⓑ 水 大さじ2
水 大さじ1
(卵液)
Ⓑ 牛乳 カップ2
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 4個
バニラエッセンス 少々

作りかた

① 耐熱容器にⒶを入れレンジ500W 3~4分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)

② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
③ 容器にⒷを合わせて入れレンジ500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。

卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
④ 丸皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③ができるだけ中心に寄せて並べ皿受棚の下段に入れてオープン150℃ 30~34分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。



焼きいも

加熱時間の目安 2本で約19分
カロリー(1本分) 約310kcal

材料

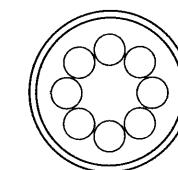
さつまいも(1本約250gのもの) 1~2本

作りかた

さつまいもは丸皿にのせた焼網に並べダイエット焼きもので加熱します。

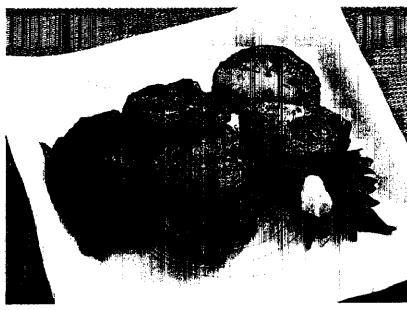
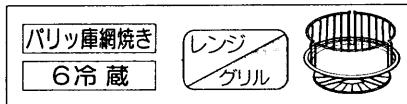
[ひとつちメモ]

• ジャガイも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベーグドボテトに。
• ダイエット焼きもので作る応用メニューです。表示されるカロリーは、焼きいものカロリーではありません。
• 100g以下はできません。



パリッ庫網焼き

レンジで中まで火を通し、
グリルで表面をこんがり焼き上げます。

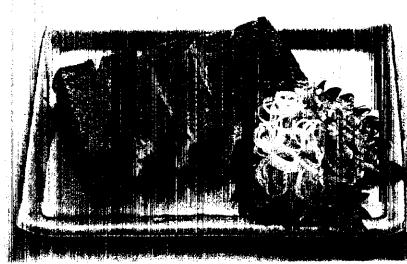


さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

材料
さつま揚げ 100~700g

作りかた
さつま揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [6冷蔵] (1度押し) で焼きます。



厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

材料
厚揚げ 1~4枚(150~600g)

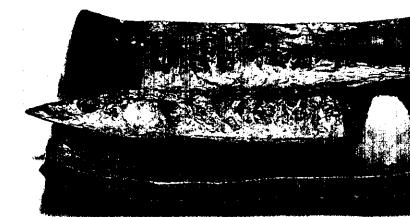
作りかた
厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [6冷蔵] (1度押し) で焼きます。

焼き魚の こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) 1~6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [6冷蔵] (1度押し) 弱で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。



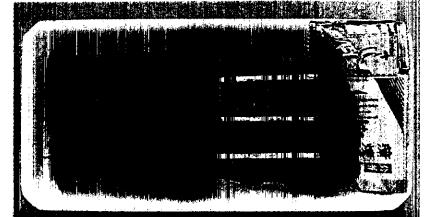
うなぎのかば焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
うなぎのかば焼き 1~4串

作りかた
うなぎの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [6冷蔵] (1度押し) 弱で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。



プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ&レモン



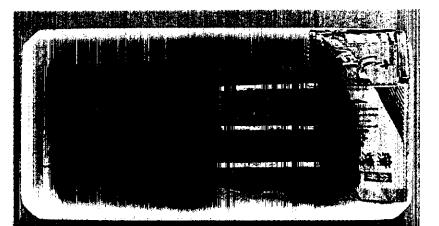
ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) 1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) 1~6個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [6冷蔵] (1度押し) で焼きます。

[ひとくちメモ]
• ソースが付いているときは、加熱後にかけてから、たれをかけます。



ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



ニッスイ「レンジ DE 春巻」

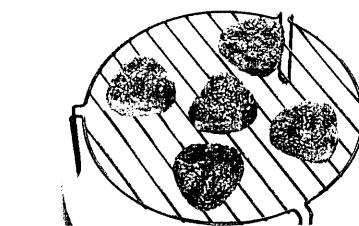


冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
冷凍焼きおにぎり 2~15個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [7冷凍] (2度押し) で焼きます。



味の素「あらびき焼ハンバーグ」



ニチレイ「ミニハンバーグ」



ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) 2~24個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [7冷凍] (2度押し) で焼きます。

[ひとくちメモ]

• ソースが付いているときは加熱後にかけてから、たれをかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
冷凍たこ焼き 5~25個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [7冷凍] (2度押し) 強で焼きます。ソースをかけます。

冷凍餃子

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 200gで約16分

材料
冷凍餃子 5~24個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [7冷凍] (2度押し) 強で焼きます。

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [パリッ庫網焼き] [7冷凍] (2度押し) 強で焼きます。

パリッ庫網焼き

ダイエットメニュー



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約90kcal

材料(18個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの) 3枚
「しょうゆ」 大さじ3
「酒」 大さじ2
Ⓐ 「しょうが(すりおろしたもの)」 小さじ2
「にんにく(すりおろしたもの)」 小さじ2
「こしょう」 少々
片栗粉 大さじ4½

作りかた
① 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけて、15分以上おきます。
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ [ダイエット] [揚げもの] (1度押し)で加熱します。

ダイエット揚げもののコツ

- 分量は
½量～標準量です。この分量以外はできません。
- 汁気は
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参考して、ペーパータオルなどでふきとてください。



さわらのごま揚げ

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分)約80kcal

材料(10個分)
さわら(1切れ約50gのもの10切れ) 500g
Ⓐ 「しょうゆ」 大さじ2½
「酒」 大さじ1強
「砂糖」 大さじ½強
「しょうが(すりおろしたもの)」 小さじ1強
白ごま 約60g

作りかた
① さわらは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつけます。
② ①の汁気を軽くぎり、白ごまを全体にまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ダイエット] [揚げもの] (1度押し)弱で加熱します。

[ひとつめ]
• さわらはたら、まぐろに代えてもよいでしょう。
• 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約120kcal

材料(10個分)
さわら(1切れ約50gのもの10切れ) 500g
Ⓐ 「しょうゆ」 大さじ2½
「酒」 大さじ1強
「砂糖」 大さじ½強
「しょうが(すりおろしたもの)」 小さじ1強
白ごま 約60g

作りかた
① さわらは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつけます。
② ①の汁気を軽くぎり、白ごまを全体にまぶします。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ダイエット] [揚げもの] (1度押し)弱で加熱します。

[ひとつめ]
• さわらはたら、まぐろに代えてもよいでしょう。



ライスコロッケ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約70kcal

材料(16個分)
Ⓐ 「ご飯」 300g
「ケチャップ」 大さじ2½
「塩、こしょう」 各少々
「玉ねぎ(みじん切り)」 30g
Ⓑ 「にんじん(みじん切り)」 20g
「ピーマン(みじん切り)」 小1個
「ベーコン(みじん切り)」 2枚
「プロセスチーズ(さいの目切り)」 30g
「煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)」 適量
「小麦粉(薄力粉)」 大さじ2強
「卵(ときほぐす)」 大1個

作りかた
① 容器にⒷを入れて混ぜ合わせ [レンジ] 700W 約1分10秒 加熱します。Ⓐを加えてかき混ぜ、再び [レンジ] 700W 約2分 加熱してよくかき混ぜます。
② ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけてます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ダイエット] [フライ] (2度押し)で加熱します。



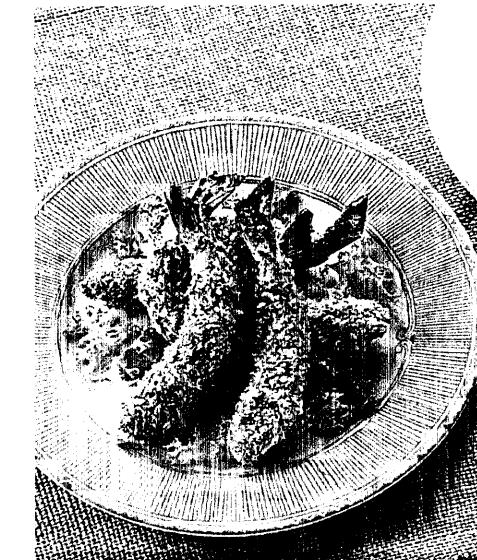
ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約60kcal

材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり) 400g
「塩、こしょう」 各少々
「煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)」 適量
「小麦粉(薄力粉)」 大さじ2強
「卵(ときほぐす)」 大1個

作りかた
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけてます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ダイエット] [フライ] (2度押し)で加熱します。

[ひとつめ]
• 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
• 白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。



えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分)約50kcal

材料(16個分)
Ⓐ 「大正えび(またはブラックタイガー)」 16尾
「にんにく(すりおろす)」 1片
「小麦粉(薄力粉)」 大さじ2強
「卵(ときほぐす)」 大1個
「煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)」 適量
Ⓐ 「パセリ(みじん切り)」 少々

作りかた
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。Ⓐは合わせておきます。
② えびに小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ [ダイエット] [フライ] (2度押し)で加熱します。

ダイエットフライのコツ

●分量は
½量～標準量です。この分量以外はできません。

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておいて便利です。

●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

野菜中心メニュー



豚肉の野菜ロール

食品の余分な油を落とし、中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。

ダイエット 焼きもの (3度押し)

チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1枚分) 約400kcal

材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…3枚(約670g)
塩、こしょう 各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)…各少々

作りかた
① 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ**ダイエット 焼きもの (3度押し)**で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料
鶏手羽先 …… 8本(約480g)
Ⓐ ソース …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1½弱

作りかた
① 鶏手羽先は、合わせたⒶに10～15分ほどつけて下味をつけます。
② 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ**ダイエット 焼きもの (3度押し)**で加熱します。

ひとくちメモ
・鶏手羽先は、2～10本を一度に加熱できます。

ダイエット 焼きもののコツ

●分量

チキンのハーブ焼きは、1～3枚です。他は、½量～標準量です。この分量以外はできません。

●丸皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。

●加熱後、丸皿を取り出すとき

傾けないようにしてください。
メニューによっては脂や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。
脂や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。



野菜中心 ホイル焼き (1度押し)

色とりどりの好みの野菜に卵やベーコン、チキンやトマトソースなど、組み合わせはいろいろ。バターのかわりにチーズを加えればカルシウムもたっぷり!

野菜中心 ホイル焼き オープン 上段

加熱時間の目安 約26分



鮭のホイル焼き

カロリー(1個分) 約200kcal

材料(6個分)
生鮭(1切れ・約80gのもの) …… 6切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 6尾
生しいたけ …… 6枚
玉ねぎ(薄切り) …… 1½個(約300g)
レモン(薄切り) …… 6枚
バター(5mm角に切る) …… 30g
塩、こしょう、レモン汁 …… 少々

チキンのホイル焼き

カロリー(1個分) 約200kcal

材料(6個分)
鶏むね肉(1枚約200gのもの) …… 3枚
塩、こしょう 各少々
トマト(薄切り) …… 1½個
Ⓑ ピーマン(みじん切り) …… 3個
Ⓐ エネギ(みじん切り) …… 1個(約200g)
塩、こしょう、ナチュラルチーズ、トマトソース …… 各適量



ほたて貝ときのこのホイル焼き

カロリー(1個分) 約210kcal

材料(6個分)
ほたて貝 …… 12個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 6尾
生しいたけ …… 6枚
しめじ(小房に分ける) …… 1½パック
えのきだけ(小房に分ける) …… 1½袋
バター …… 60g
酒 …… 大さじ2
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々
レモン、しょうゆ …… 各適量

作りかた
① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
③ ②に玉ねぎを等分にのせ、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、バターを散します。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の上段に入れます。
④ **野菜中心 ホイル焼き (1度押し)**で加熱します。

作りかた
① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散します。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚の上段に入れます。

④ **野菜中心 ホイル焼き (1度押し)**で加熱します。

野菜中心 ホイル焼きのコツ

70ページを参照してください。



油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。



焼きそば

加熱時間の目安 約7分
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量)
焼きそば用めん(ソース付) 1袋
野菜ミックス(約250gのもの) 1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る) 50g
塩、こしょう 少々

作りかた

- 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- 深めの皿に①と④、合わせた③を入れ軽く混ぜラップをします。
- ③ [野菜中心]炒めもの(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約370kcal

材料(標準量)

牛もも肉(細切り)	150g
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り)…	4個
ゆでたけのこ(細切り)…	50g
しょうゆ	小さじ1
オイスター調味料	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
鶏がらスープ	小さじ1
片栗粉	小さじ1



豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約7分
カロリー(標準量) 約380kcal

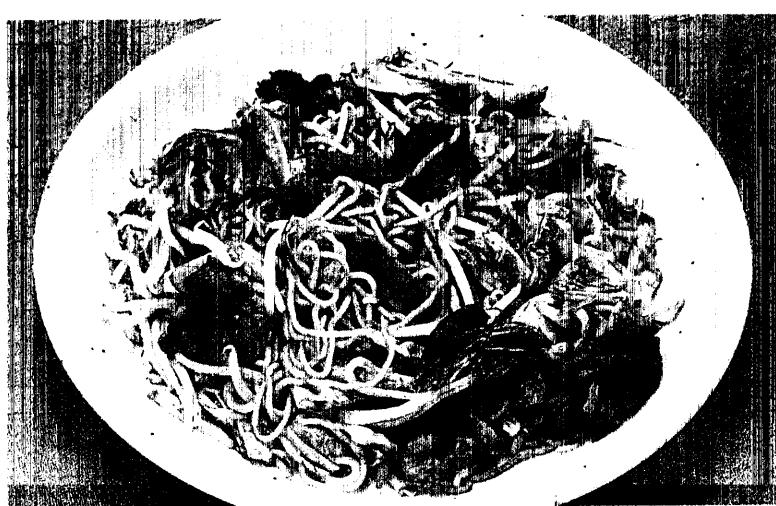
材料(標準量)

豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)	100g
Ⓑ キャベツ(ひと口大に切る)…	100g
にんじん(薄切り)…	50g
ピーマン(種を取り、乱切り)…	2個
ねぎ(5mm幅の斜め切り)…	50g
みそ	小さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2



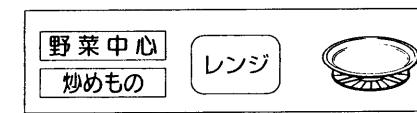
市販の合わせ調味料
も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。



野菜中心炒めもののコツ

- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして耐熱温度が140°C以上のものを使用します。
- 加熱が足りないときはレンジ500Wで、様子を見ながら加熱します。



八宝菜

加熱時間の目安 約7分
カロリー(標準量) 約420kcal

材料(標準量)

豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)…	50g
Ⓐ えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)…	4尾
白菜(ひと口大のそぎ切り)…	150g
ねぎ(5mm幅の斜め切り)…	50g
ゆでたけのこ(薄切り)…	50g
しいたけ(そぎ切り)…	2枚
にんじん(薄切り)…	25g
きぬさや(へたをとる)…	4枚
鶏がらスープ(顆粒)…	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2
ごま油	小さじ1/2
塩、こしょう	少々



鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約7分
カロリー(標準量) 約400kcal

材料(標準量)

鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)	100g
Ⓐ まいたけ(小房に分ける)…	1パック
しめじ(小房に分ける)…	1パック
にんにくの芽(5cm長さに切る)…	100g
にんじん(せん切り)…	30g
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
オイスター調味料	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
塩、こしょう	少々

作りかた

- Ⓐに軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- 深めの皿に①と④、合わせた③を入れ軽くまぜラップをします。
- ③ [野菜中心]炒めもの(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

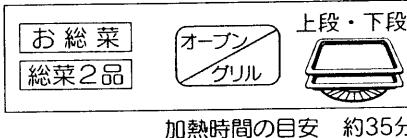
ひとくちメモ

- Ⓐの代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

—カロリー表示について—
調理終了後に表示されるカロリーは約500gの皿を使用し、標準量で作った場合の目安のカロリーです。

一らくらくお総菜

同じ角皿の上段と下段の組み合せのメニュー2つから2つの料理ができます。上段メニュー(76ページ)と下段メニュー(77ページ)の組み合せは自由です。



加熱時間の目安 約35分



焼くときは

上段メニュー(76ページ)と下段メニュー(77ページ)の中からお好みのものを選び、2段に入れて **お総菜
総菜2品** で焼きます。



豚バラ肉の香味焼き

上段メニュー カロリー 約3870kcal

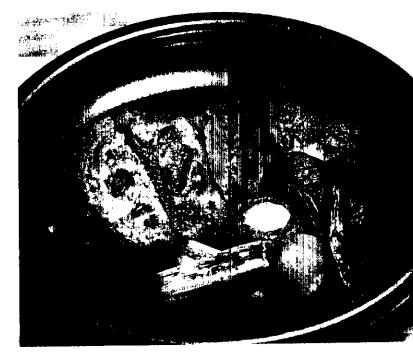
材料(角皿1枚分)
豚バラ肉(3cm幅に切る) 約800g
市販の焼き肉のたれ 100ml

作りかた

① 豚バラ肉に軽く塩、こしょう(分量外)をし、合わせた市販の焼肉のたれにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。

② 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから並べ、皿受棚の上段に入れます。

上段



ささみロール

上段メニュー

約700kcal

材料(15個分)

鶏ささみ 15本
焼きのり(1枚を8等分したもの) 15枚
プロセスチーズ(細かく刻んだもの) 1枚
塩、こしょう 各少々

作りかた

① ささみはすじを取り観音開きにし、開いた面に塩、こしょうをします。
② 8等分に切ったのりに、刻んだチーズを少量のせ、縦に3つ折りにしておきます。
③ ①の開いた面に②をのせ、巻き終わりにのりがはみ出さないように全体を巻きます。
④ 角皿にオープンシートを敷き、③を並べ、皿受棚の上段に入れます。

豚肉のごまみそ焼き

上段メニュー

約2180kcal

材料(6枚分)

豚ロース肉(厚さ1cmで1枚約100gのもの) 6枚
Ⓐ 白すりごま 大さじ6
赤みそ・白みそ 各45g
砂糖・みりん 各大さじ2
卵 1/2個

作りかた

① 豚肉ロースは筋切りをして軽くたたいておきます。
② Ⓢを混ぜ合わせ、①を30分つけておきます。
③ 角皿にオープンシートを敷き、②を並べ、皿受棚の上段に入れます。

まぐろのソテー

上段メニュー

約1020kcal

材料(6枚)

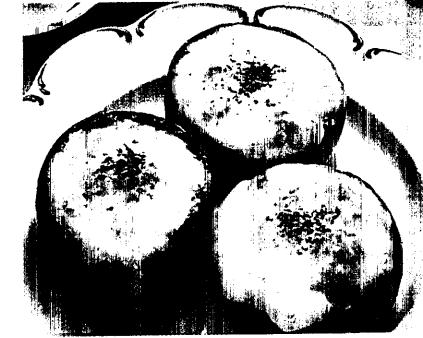
まぐろの切り身(約100gのもの) 6枚
粒さんしょう 小さじ1
Ⓑ しょう油 カップ1/2
砂糖・みりん 各カップ1/4
卵 大さじ1
バター(小さく切る) 15g

作りかた

① まぐろはⒷを合わせたものにつけ、冷蔵室に一晩おきます。
② 角皿にオープンシートを敷き、①を並べ、皿受棚の上段に入れます。

一度に2~6品

下段



野菜のオーブン焼き

下段メニュー

カロリー 約790kcal

材料(角皿1枚分)

じゃがいも 2個
にんじん(2cm厚さの輪切りにして、面取りするか、シャトーカット) 2本
かぼちゃ(2cm厚さに切り、面取りする) 300g
プロッコリー(小房に分けサッとゆでる) 200g
塩、こしょう 各少々
バター(レンジ500W約2分 加熱してとかす) 30g

作りかた

① じゃがいもはよく洗い、丸ごとラップで包みます。にんじんもラップで包み、それぞれ ゆで野菜 [3根菜] (2度押し) 弱 で加熱し、じゃがいもはくし形に切ります。
② かぼちゃはラップで包み ゆで野菜 [2葉菜] (1度押し) 強 で加熱します。

③ アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に①、② プロッコリーを並べ、全体に塩、こしょうをして、とかしバターをふりかけ、皿受棚の下段に入れます。

作りかた

① トマトは上部を切って中身をくり抜き、さかさにして水気をきります。中身は種を取り、細かくぎざんでおきます。
② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。

③ ボールに④を入れてよくかき混ぜます。
④ 容器にバター(分量外)をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れ角皿にのせ、皿受棚の下段に入れます。

トマトファルシー

下段メニュー

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(9個分)

トマト(1個約150gのもの) 9個
ツナ缶(オイル漬け、軽く油をきる) 大1缶(約150g)
Ⓐ パン粉 20g
にんにく(みじん切り) 1片
バジル 小さじ1
バター(レンジ500W約2分 加熱してとかす) 50g
プロセスチーズ(細かくぎざんだもの) 大さじ4½
パセリ(みじん切り) 少々
塩、こしょう 小さじ½

作りかた

① トマトは上部を切って中身をくり抜き、さかさにして水気をきります。中身は種を取り、細かくぎざんでおきます。
② 容器に④と①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをします。
③ ②の中身を①のトマトに詰め、とかしバターとチーズをふります。
④ アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた角皿に、③を並べ、皿受棚の下段に入れます。

作りかた

① アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、 ゆで野菜 [2葉菜] (1度押し) 弱 で加熱し、水にとつて食べやすい大きさに切れます。
② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
③ ボールに④を入れてよくかき混ぜます。
④ 容器にバター(分量外)をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れ角皿にのせ、皿受棚の下段に入れます。

【ひとくちメモ】
•好みの野菜を使ってよいでしょう。

総菜2品のコツ

●上段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
上段と下段のメニューを逆に入れる、上手に焼けません。

●1段で焼くときは角皿で
角皿キーで1段を選び、必ず角皿を皿受棚上段に入れて焼きます。

●1種類のメニューを2段で焼く
ときは
37ページを参照して手動調理で焼いて下さい。

●角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽です。

●野菜など火の通りにくいものは
あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。

●分量は
それぞれ角皿1枚分から1/2量です。多かつたり、少なすぎると上手に焼けません。

