

# ククレットガイド

## 日立オープンレンジ 家庭用 MRO-A3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。

仕様		
電源		交流100V、50Hz-60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1450W
	高周波出力	900W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	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1,250W(ヒーター1,220W)
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅485×奥行373×高さ324mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ190mm
ターンテーブル直径		290mm
質量(重量)		約12.5kg

※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限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3.4W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

### 愛情点検



#### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

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(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- 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。

●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



野菜中心メニュー  
**八宝菜**  
(作りかた58ページ)



ダイエットメニュー  
**きすのヘルシー天ぷら**  
(作りかた52ページ)



野菜中心メニュー  
**鮭のホイル焼き**  
(作りかた55ページ)



パリッ庫網焼き  
**冷凍春巻き**  
(作りかた51ページ)



野菜中心メニュー  
**たっぷりコーンシチュー**  
(作りかた57ページ)



あたため2段  
**ごはんと八宝菜**  
(使いかた15ページ)

## 安全のため必ずお守りください

- 絵表示について ..... 3
- 据え付けるとき ..... 3・4
- 使用するとき ..... 4・5
- お手入れのとき ..... 5

## ご使用の前に

### 各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ ..... 6
- 付属品の種類 ..... 6
- 操作パネルのはたらき ..... 7

### 重量センサーの0点調節のしかた

8

### 空焼きのしかた

8

### 時計の合わせかた/時計の解除のしかた

8

### 知っておいていただきたいこと

9

### 使える容器、使えない容器

10

## ご使用の後に

### お手入れ

- 本体・付属品のお手入れ ..... 29
- においが気になるとき ..... 29

### 故障かな ..... と思ったら

- 次のことをお調べください ..... 30
- 次の場合は故障ではありません ..... 30
- 表示窓にこんな表示が出たとき ..... 31
- 保証とアフターサービス ..... 31

### 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

32・33

### 仕様

裏表紙

## 料理編

### もくじ料理編

34

### 加熱時間一覧表

36・37

### 料理メニュー

35・38~59

## 正しい使いかた

オート調理	あたため 解凍あたため の使いかた ..... 11
	● あたため 解凍あたため のコツ ..... 12
	● あたため、解凍あたためメニュー ..... 13
	● あたため、解凍あたため加熱時間一覧表 ..... 14
	あたため2段 の使いかた ..... 15
	● あたため2段 のコツ ..... 15
	ダイエット 野菜中心 の使いかた ..... 16
	● ダイエット メニューのコツ ..... 17
	● 野菜中心 メニューのコツ ..... 17
	1葉菜 2根菜 の使いかた ..... 18
	3牛乳 の使いかた ..... 19
	● 3牛乳 のコツ ..... 19
	生解凍 の使いかた ..... 20
	● 生解凍 [4さしみ] のコツ ..... 21
	● 生解凍 [5解凍] のコツ ..... 21
	パリッ庫網焼き [6冷蔵] ~ [12トースト] の使いかた ..... 22
	● パリッ庫網焼き [6冷蔵] [7冷凍] のコツ ..... 22
	● オートメニューと表示 ..... 23
	オート調理のお願い ..... 23
手動調理	レンジ
	● レンジ の使いかた ..... 24
	● レンジ700Wとレンジ200Wのリレー加熱 ..... 25
	● レンジ700Wとレンジ100Wのリレー加熱 ..... 25
	グリル
	● グリルの使いかた ..... 26
	オーブン
	● オーブン(予熱なし)、40℃(発酵)の使いかた ..... 27
	● オーブン(予熱あり)の使いかた ..... 28

# 安全のため必ずお守りください

## 絵表示について

この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

### 危険

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

### 警告

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

### 注意

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

## 絵表示の例



この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。



この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。



この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。



この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

## 据え付けるとき

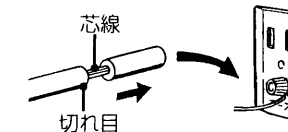
警告		
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使う。 (過熱・発火・火災の原因)</p> <p>他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。 (感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>電源コード・差込プラグを傷つけない。 電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。 (コードが破損し、火災・感電の原因)</p>	<p>●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。 (ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>

## アースを確実に取り付ける。

(故障や漏電の時の感電防止)  
取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

### ■アース端子がある場合

リード線の先端の皮をむき、アース端子付コンセントのアース端子に確実に固定してください。



### ■アース端子がない場合

アース線の接地工事には「電気工事士」の有資格者が工事するよう法律で定められています。お買い上げの販売店か、お近くの電気工事店にご相談ください。(工事は有料)

### ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

### 湿気の多い場所

- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

### 水気のある場所

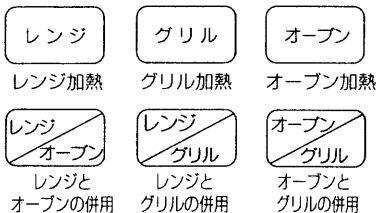
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

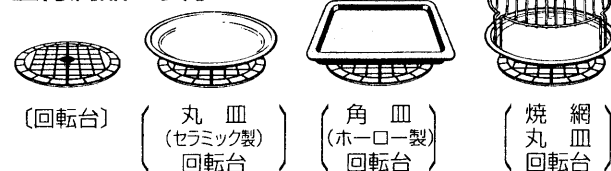
## ククレットガイドの見かた

### ■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



### ■付属品の表示



■加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。

■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

### ■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

#### ●オート調理のとき

あたため 解凍あたため あたため2段 ダイエット 野菜中心  
1葉菜 2根菜 3牛乳 生解凍 4さしみ 5解凍 ..... 12トースト

#### ●手動調理のとき

手動調理キー — レンジ グリル オープン  
レンジの出力 — レンジ700W レンジ500W  
レンジ200W レンジ100W

オーブンの温度 — 250℃ 210℃ ... 100℃ 40℃

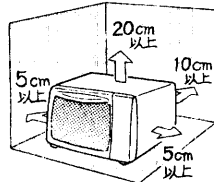
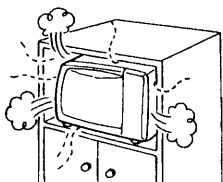
加熱時間 — 約2分 2~3分

#### ■料理編に用いられる単位は、次のとおりです。

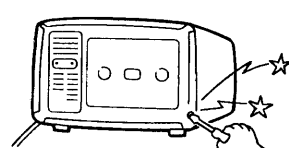
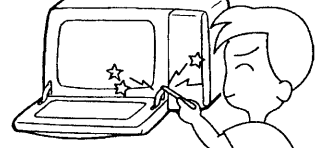
カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)  
容量：1ml(ミリリットル)=1cc(シーシー)

(安全のため必ずお守りください)

## 据え付けるとき


⚠ 注意		
<p>本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p>  <p>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ぬように据え付けてください。</p>	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>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)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</li> <li>● 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。</li> <li>● 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)</li> </ul>	<p>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)</p>	<p>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)</p>

## 使用するとき

⚠ 危険		⚠ 警告	
<p>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)</p> 	<p>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)</p> 	<p>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)</p>	<p>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。</p>

⚠ 注意		
<p>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)</p>	<p>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。</p>	<p>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)</p>
<p>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)</p>	<p>本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の原因)</p>	<p>吸排気口をふさがない。 (過熱して故障の原因)</p>
<p>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)</p>	<p>ドアに無理な力を加えたりぶらさがない。 (本体が倒れてけがや電波漏れの原因)</p>	<p>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)</p>
<p>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)</p>	<p>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。</p>	<p>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)</p>  <p>差込プラグを抜く</p>

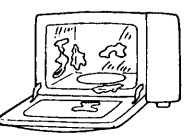
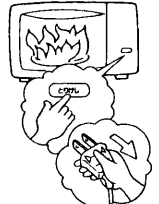
## 使用するとき レンジのとき

⚠ 注意	
<p>食品や飲みもの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。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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にする。 (火花〈スパーク〉、故障の原因)</li> <li>● 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)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 食品を加熱しすぎない。 (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)</li> <li>● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</li> <li>● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花〈スパーク〉、こげ、破裂の恐れ) 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。</li> <li>● 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)</li> <li>● ラップをはずすときは、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)</li> </ul>

## グリル、オープン、トースターのとき

⚠ 注意	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、丸皿、その周辺にふれない。 (やけどの原因)</li> <li>● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</li> <li>● プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ)</li> <li>● 食品の出し入れは取っ手やオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)</li> </ul>

## レンジ、グリル、オープン、トースターのとき

⚠ 注意	
<p>食品くすをつけたまま使わない。(燃える恐れ)</p> 	<p>加熱室内で食品が燃え出したときは、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)</li> <li>2. とりけしキーを押して、運転を止めてから、差込プラグを抜く。</li> <li>3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。</li> </ol> 

## お手入れのとき

⚠ 警告		
<p>お手入れの際は、必ず差込プラグをコンセントから抜く。また、ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (感電やけがの恐れ)</p>  <p>ぬれ手禁止</p>	<p>差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)</p> 	<p>本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)</p> 

# 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。

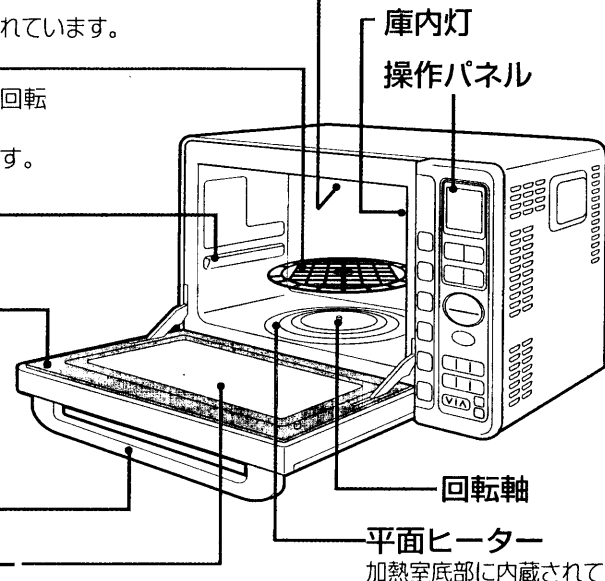
**回転台**  
中央部のシャフトを回転軸に入れます。丸皿を中央にのせます。

**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**

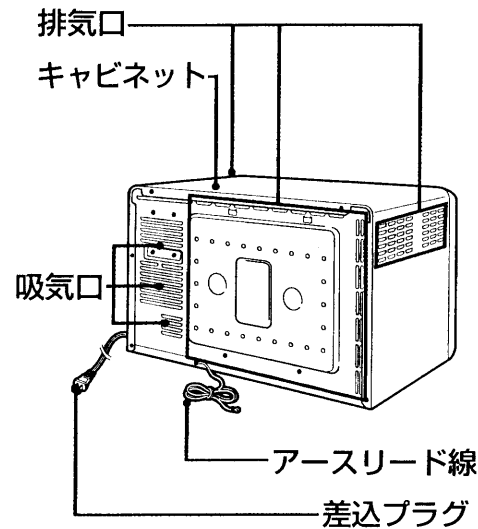
**ドアフィンダー**



庫内灯  
操作パネル

回転軸

平面ヒーター  
加熱室底部に内蔵されています。



排気口  
キャビネット

吸気口

アースリード線  
差込プラグ

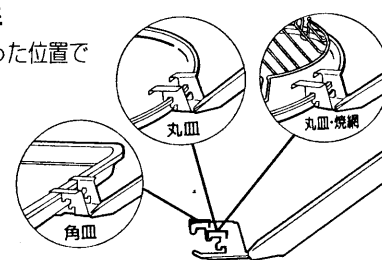
# 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	トースター グリル	オープン
<b>丸皿</b> (セラミック製)  強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。		○	○	○
<b>角皿</b> (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。		×	○	○
<b>焼網</b>  直火で使うと、変形の原因になります。		×	○	○

**回転台**  
加熱室底部にセットしておきます。

**取っ手**  
付属品に合った位置で使用します。



**ククレットガイド**  
(本書)

**保証書**

**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。

**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** **グリル** **オープン** 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4段階にセットできます。  
**グリル**: 押すと **グリル** がセットできます。  
**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。

**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**  
**オープン** の温度を調節するときに使います。「あげる」ときは **▲** を押します。「さげる」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。

# 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)。

**表示窓**  
オートメニュー番号、仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

**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。

**健康ダイエットメニューキー** → 16・17ページ  
2つのキーで6種類のメニューが自動調理できます。メニューはキーを押すと表示窓に表示され、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** → 18~23ページ  
12種類のメニューがオート調理できます。メニューキーを押してセットします。

**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段階キー** → 15ページ  
2段で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。

**仕上がり調節キー** → 9ページ  
オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

**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。

**脱臭キー** → 8・29ページ  
加熱室のにおいが気になるときに使います。

**時計セットキー** → 8ページ

※操作パネルはMRO-A3で説明しています。

# 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。

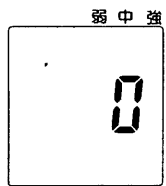
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

## 操作の手順

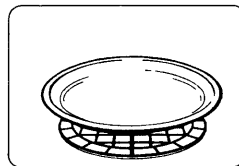
### ● 差込プラグをコンセントに差し込む

- 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

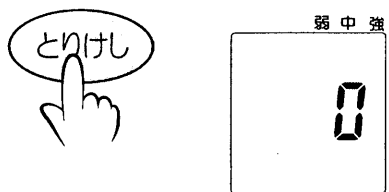


### ② 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める。



- 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。

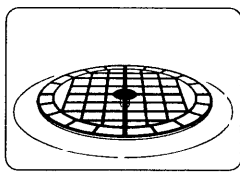
# 空焼きのしかた

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。

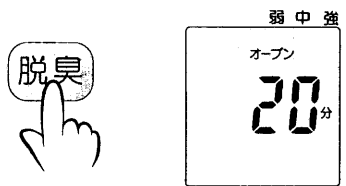
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

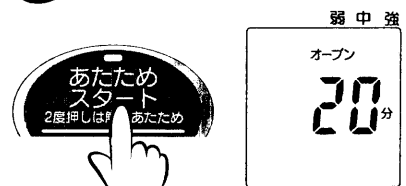
### ● 回転台だけをセットする



### ① 脱臭キーを押す



### ② スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る

## ⚠注意

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)

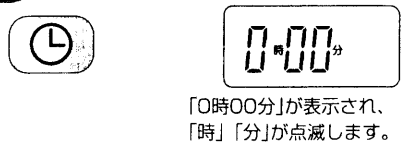
# 時計の合わせかた

時計を合わせなくても使用できます。

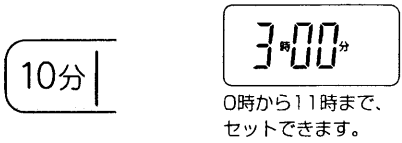
例：3時15分に合わせる場合  
※ドアを開閉し表示窓に「0」を表示させます。

## 操作の手順

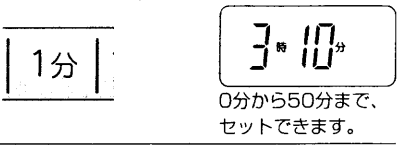
### ① 時計セットキーを押す



### ② 10分キーを3回押し「時」を合わせる。



### ③ 1分キーを1回押し「10分」を合わせる。



### ④ 10秒キーを5回押し「分」を合わせる。



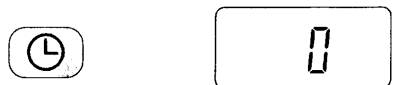
### ⑤ 時計セットキーを押す



■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



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。



# 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ります(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。
- 時計をセットすると待機電力オフ機能は動きません。時計を解除してください。(8ページ参照)

## 仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がりや、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(揚げもの、焼きもの)、野菜中心(ホイル焼き、炒めもの)、生解凍(パリッ庫網焼き)

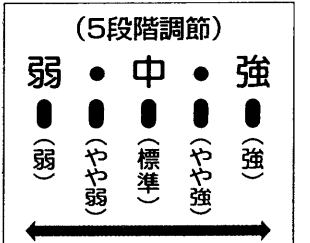
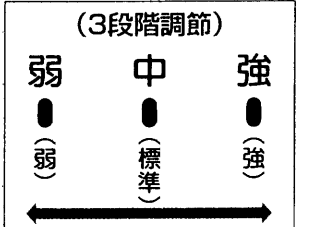
お菓子(11茶わん蒸し)のとき、3段階に調節できます。

[△] 押すと「強」、[▽] 押すと「弱」になります。通常は「中」になっています。

あたため(あたため2段、1葉菜、2根菜、3牛乳、12トースト)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。

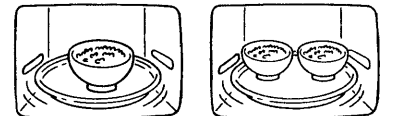
- 仕上がり調節は、あたため(あたため2段)の場合、加熱時間を表示する前にいます。その他の場合、スタートキーを押す前にいます。



## 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、上手に仕上がりにません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まる場合があります。



## 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がたつきがないように正しくセットしてお使いください。



## 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。)

- ダイエット(揚げもの、フライ、焼きもの)、野菜中心(煮もの、炒めもの)は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、仕上がり調節キー[▽]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。

## 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。

# 使える容器、使えない容器

○印は使える。 ×印は使えない。

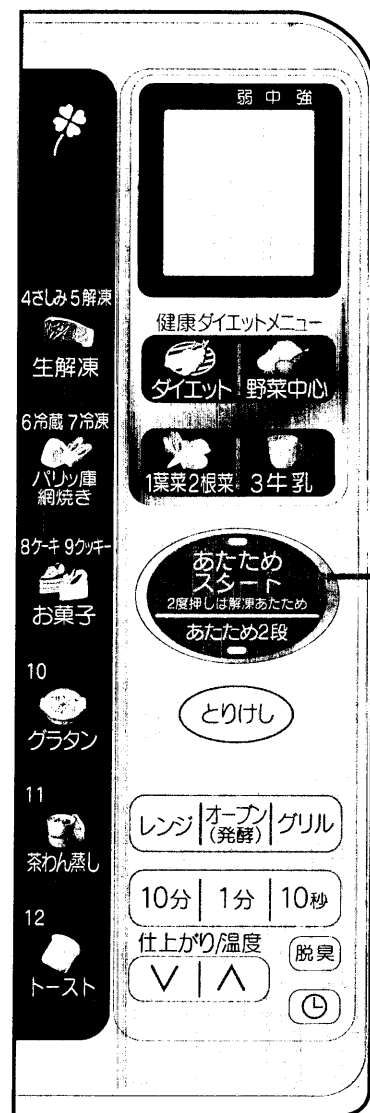
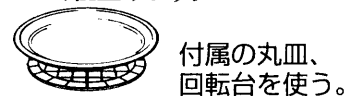
容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、グリル、トースター加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 パイレックス、 パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものや哺乳びんは、酒や牛乳の1~2分のあたためだけに使えます。	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、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℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。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、「オープン、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	× 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、発酵では使えません。
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、籐、紙、ニス、 うるし塗り容器など	× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れること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。

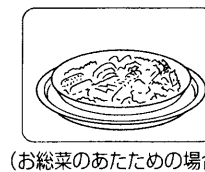
# オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままで、ご飯やお総菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。

## あたため 解凍あたため の使いかた

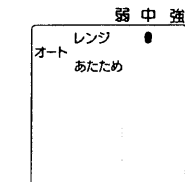


● 食品を入れる

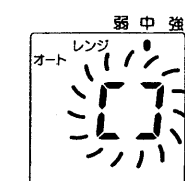


1 **あたため** キーを1度押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

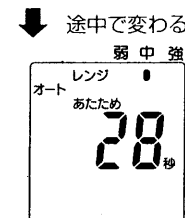


キーを押すごとに **あたため** ⇒ **解凍あたため** ⇒ **あたため** とセットできます。(解凍あたためは12・13ページ参照) キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



- 牛乳のあたためは「3牛乳」を使います。(19ページ参照)  
お酒は手動調理で加熱します。(35ページ参照)
- あたため** キーは、ドアを開けて5分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押ししてください。  
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 解凍あたための上手な使いかた

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**  
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)

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。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。  
●みそ汁のおわんは使えません。  
●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。

常温のものは1杯をあたためる場合は茶わん150g、常温のものは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。

**インスタント食品は**  
35ページを参照して加熱します。

## 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すが、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。

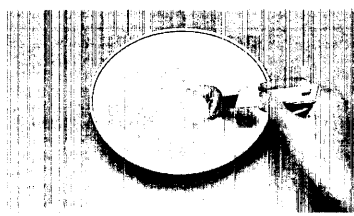


**包装や容器、材質に注意して** 市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器に移してから加熱します。



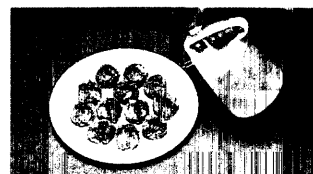
### スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはるがあるのでかき混ぜます。



### 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。



### 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。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



### オート調理で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)

## 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

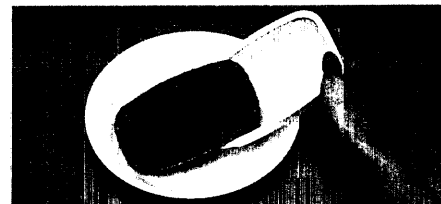
固めにゆで、水気をよくきってラップなどで包み、冷凍します。

## 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。

### 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。市販品のなか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。



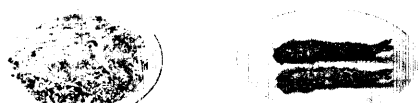
### 重ならないように並べて

シューマイなどは数が増えても、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き混ぜます。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。

## 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。(24ページ参照)

(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		おいの有無
ご飯もの	●ご飯・おにぎり 表面が乾燥ぎみのときや、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 <b>やや弱</b> に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ		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	●シューマイ 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 <b>やや強</b> 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 <b>やや強</b> に合わせる。	×

## 解凍あたためメニュー

●あたためキーを2度押しして解凍あたためで調理します。

- 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。(24ページ参照)

メニュー名および調理のコツ		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 <b>やや弱</b> か <b>弱</b> 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	●シューマイ 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ずす。	●
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 <b>やや強</b> か <b>強</b> に合わせ、ゆとりをもっておおう。	●

# あたたため、解凍あたたため加熱時間一覧表

## 料理のあたたため

■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	あたたため
ご飯もの ／めん類	×	150g (1杯)	約1分
		150g (1個)	
		250g (1人分)	約1分40秒
		250g (1人分)	約2分30秒
焼きもの	×	100g (1人分)	約1分
		150g (5串)	約1分40秒
		100g (2~4個)	約40~50秒
揚げもの	●	150g (2個)	50秒~1分
		200g (1人分)	約1分40秒
炒めもの	×	300g (1人分)	約2分30秒
		200g (1人分)	1分40秒~1分50秒
煮もの	×	100g (1切れ)	約50秒
		200g (10~13個)	約1分10秒
汁もの	●	200g (1人分)	約1分40秒
		150ml (1人分)	1分10秒~1分40秒

## 料理の解凍あたたため

■手動 レンジ700Wの加熱時間一覧表

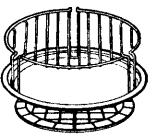
●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		分量	解凍あたたため
ご飯もの ／めん類	●	150g (1杯)	2分~2分30秒
		150g (1個)	
		250g (1人分)	3分20秒~4分
		250g (1人分)	3分20秒~4分
焼きもの ／揚げもの	●	100g (1人分)	2分30秒~3分
		100g (2~4個)	約1分40秒
		150g (2個)	2分~2分30秒
炒めもの	●	300g (1人分)	3分30秒~4分30秒
		100g (1人分)	約2分10秒
蒸しもの	●	200g (10~13個)	2分30秒~3分
		200g (1人分)	3分30秒~4分

(1ml=1cc)

# オート調理 あたたため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。

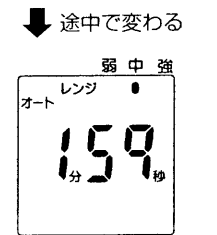
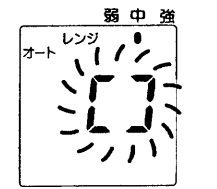
## あたたため2段の使いかた



### 食品を入れる

### 1 あたたため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、加熱が終了します。  
●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ため2段 キーを押してください。
- ※あたたため2段で冷凍食品の解凍あたたためはできません。

## あたたため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段であたたためる

あたたため2段であたためられるメニューは13ページの「あたたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あた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のを使います。

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にません。

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れます。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、焼網を取り出す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、庫内への出し入れはしない。(容器の破損やけがの原因) すべりやすいので、別々に出し入れしてください。

■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	●	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。
		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。
		80g (1~2個)	約20秒	
冷凍野菜	×	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。
		200g	1分50秒	
		300g (1本)	5~6分	
冷凍野菜	●	200g	約3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。
		200g	約3分	



オート調理

# 健康ダイエットメニュー

揚げものやフライは天かすや煎りパン粉を使い脂をおさえてヘルシーに、焼きものは食品の余分な脂を落とし、カロリーをおさえたメニューが作れます。

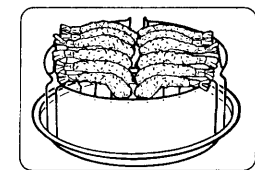
付属品は目的に合ったものを使う。(17ページ参照)

## ダイエット 野菜中心の使いかた

(例)フライに合わせる



● 食品を入れる

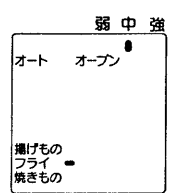


(えびのガーリックフライの場合)

1

ダイエットキーを2度押す

■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。

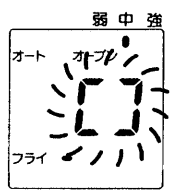


キーを押すごとに揚げもの⇒フライ⇒焼きもの⇒揚げものとセットできます。

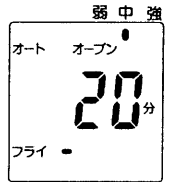
2

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。



途中で変わる

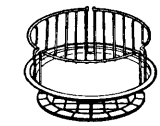


終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了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



「**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53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、冷凍しておくとう便利です。

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)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。

「**ダイエット**」メニューでこんな料理ができます。

「 <b>ダイエット</b> 」メニューと記載ページ	
揚げもの	鶏のから揚げ (52) きすのヘルシー天ぷら (52) さわらのごま揚げ (52)
フライ	ヒレカツ (53) ライスコロッケ (53) えびのガーリックフライ (53)
焼きもの	チキンのハーブ焼き (54) 鶏手羽先のつけ焼き (54) 豚肉の野菜ロール (54) ピーマンの肉づめ (54)

## 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**」メニューキ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。(56～59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	「 <b>野菜中心</b> 」メニューと記載ページ	
角皿、回転台を使う。	「 <b>ホイル焼き</b> 」	鮭のホイル焼き(55) チキンのホイル焼き(55) 卵とベーコンのホイル焼き(55) ほたて貝ときのこのホイル焼き(55)
丸皿、回転台を使う。	「 <b>煮もの</b> 」	白菜と豚肉の重ね煮(56) 野菜とチキンのトマト煮(56) 肉じゃが(56) たっぷりコーンシチュー(57) 野菜のドライカレー(57) とまとのロールキャベツ(57)
	「 <b>炒めもの</b> 」	八宝菜(58) 牛肉とピーマンの細切炒め(58) 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(58) 鶏肉ときのこの中華炒め(59) 焼きそば(59)

### 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、標準量で作った場合の目安のカロリーです。

### ⚠ 注意

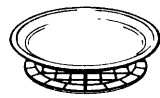
「**煮もの**」「**炒めもの**」のときは少量の食品を加熱しない。  
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オート調理

# オートメニュー

## 1葉菜 2根菜

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

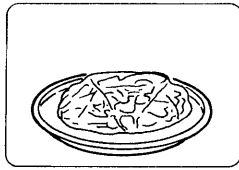


付属の丸皿、回転台を使う。

### 1葉菜 2根菜 の使いかた (1度押し: 葉菜 2度押し: 根菜)

(例) 1葉菜 の場合

● 食品を入れる



(ほうれん草の場合)

1

1葉菜 2根菜 キーを1度押す

表示窓の番号を1に合わせます。  
■スタートのランプが点滅します。



1葉菜 2根菜 キーを押すごとに1→2→1とセットできます。

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、加熱が終了します。



### 1葉菜 2根菜 のコツ

1回の分量は

葉菜類は100~500g、根菜類は100~1000g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。(36ページ参照)

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。

野菜のメニュー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。(24ページ参照)

仕上がり調節キーは

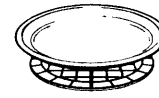
●やわらかめにした場合は、**やや強**や**強**、固めにした場合には**やや弱**や**弱**にします。

オート調理

# オートメニュー

## 3牛乳

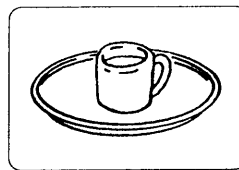
牛乳をキーを押すだけで、飲みごろの温度にあたためます。



付属の丸皿、回転台を使う。

### 3牛乳 の使いかた

● 食品を入れる



(牛乳の場合)

1

3牛乳 キーを押す

■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。

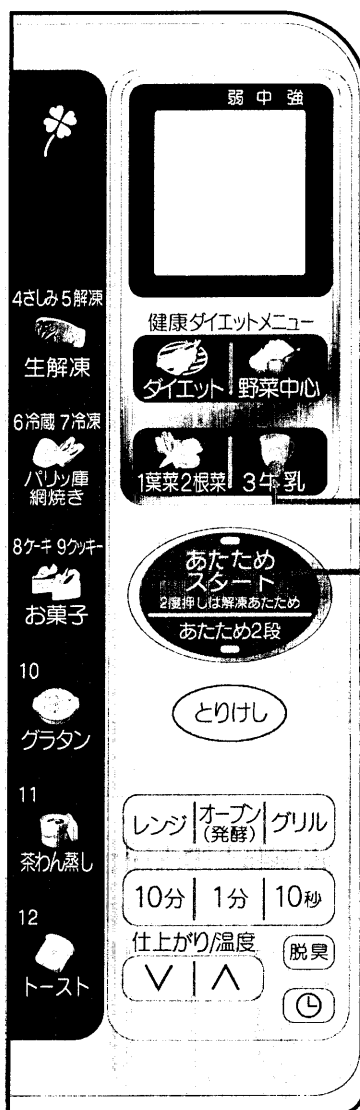
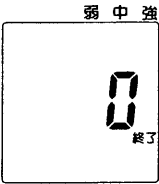


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



### 3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35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

1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 ( <b>レンジ 700W</b> )
牛乳	3牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分30秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分10秒

# オートメニュー

## 生解凍

生で冷凍した肉や魚を鮮度やうまみをそのままにスピーディーに解凍します。

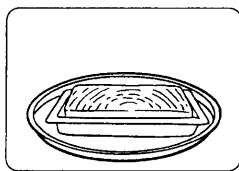


付属の丸皿、回転台を使う。

### 生解凍の使いかた (1度押し: 4さしみ 2度押し: 5解凍)

(例) 4さしみの場合

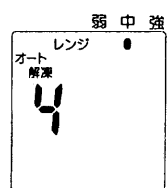
● 食品を入れる



(さしみの場合)

1 生解凍 キーを1度押す

表示窓の番号をオートメニュー番号に合わせる。  
■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。

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。

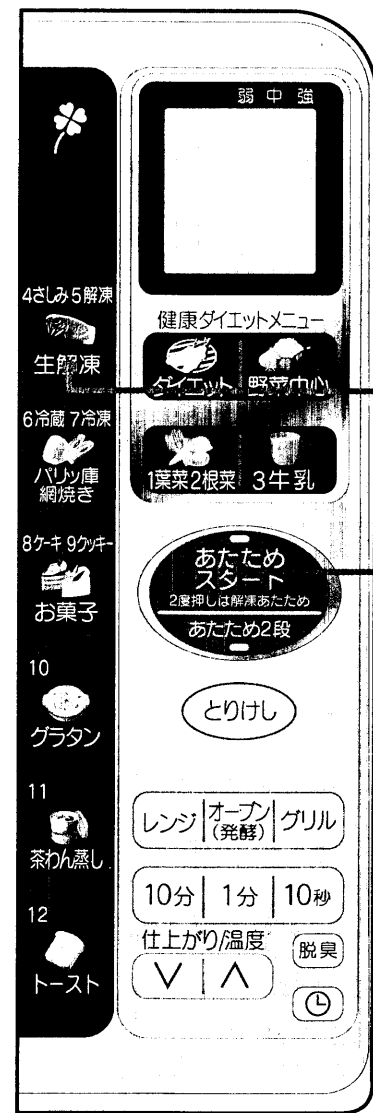
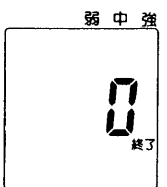


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
グリル、オープン、トースター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、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

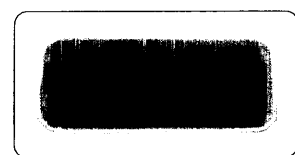
### 生解凍の上手な使いかた

- 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。  
分量が多すぎると“ピッピッピ”となり、表示窓に「E3」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。(36ページ参照)
- 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。  
重量センサーが動きます。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にません。  
トレーがない場合は、丸皿にオープ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700W」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。

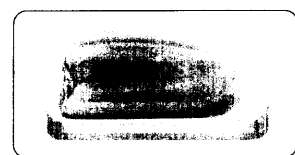
#### 生解凍 4さしみのコツ

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きに使います。



均一な厚さのもの

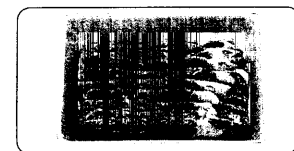
食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。



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います。

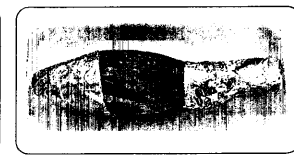


薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせ、ひき肉やかたまり肉は仕上がりに調節「強」に合わせて解凍し、解凍後3~5分放置して自然解凍します。



大きくしならせる



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

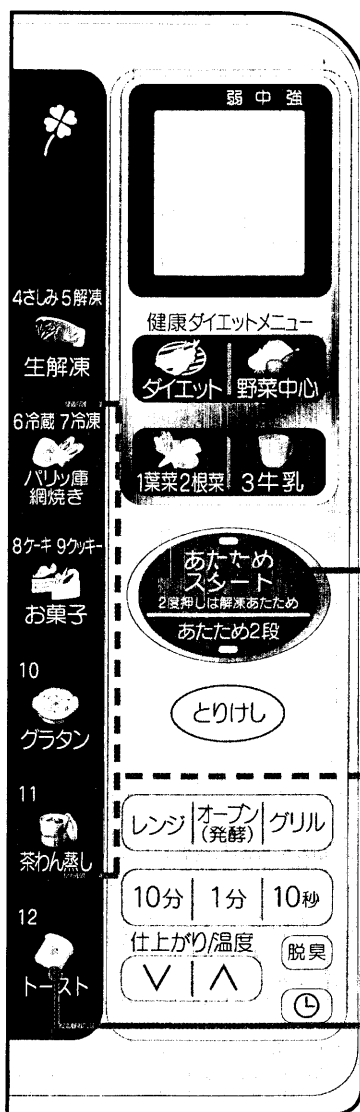
- ★材料は新鮮なものを  
1回分ずつ(200~300g)に分け、3cm以内の厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
- ★ラップなどでピッタリ密封を
- ★魚の下ごしらえは  
一尾の魚はうろこやえら、内蔵を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。
- ★ balanなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

# オートメニュー

## パリッ庫網焼き 6冷蔵 ~ 12トースト の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(23ページ参照)



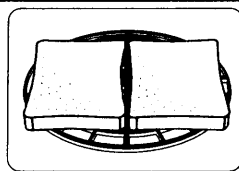
(例) 12トーストの場合

● 食品を入れる

1 12トースト キーを押す

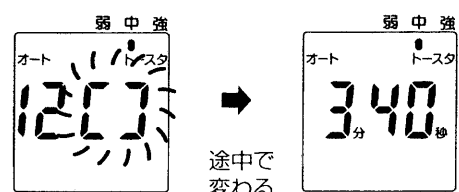
2 スタートキーを押す

1 終了音が鳴ったら食品を取り出す



(トーストの場合)

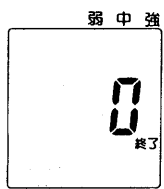
■スタートのランプが点滅します。



途中で変わる

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



## パリッ庫網焼き 6冷蔵 7冷凍 のコツ

**分量は**  
1人分(約100g)~4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プン用手袋を使って、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プ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冷蔵] 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焼きたくて仕上げます。小さくて網にのせにくいものは丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ自動[オープン] [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(オープン用)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 葉 菜		
2 根 菜		
3 牛 乳		 (丸皿 回転台)
生解凍 4 さしみ		
生解凍 5 解凍		
パリッ庫網焼き 6 冷蔵		 (丸皿 回転台)
パリッ庫網焼き 7 冷凍		 (焼網 丸皿 回転台)
お菓子 8 ケーキ		 (丸皿 回転台)
お菓子 9 クッキー		 (角皿 回転台)
10 グラタン		 (角皿 回転台)
11 茶わん蒸し		 (丸皿 回転台)
12 トースト		 (回転台)

## オート調理のお願い

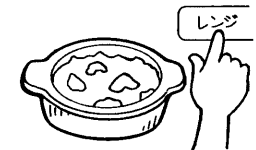
**調理する分量や材料は**  
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

**使用する付属品や容器は**  
使用する付属品や容器が違っている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。

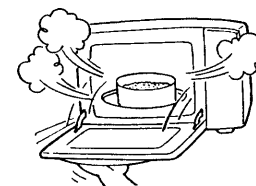


**食品の重さに適した容器で**  
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

**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。



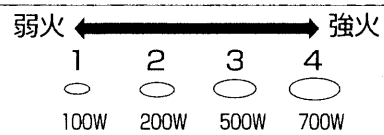
**あたため あたため2段**  
キーは、ドアを閉めてから5分以内に押す  
空焼きを防止するため、5分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。



手動調理

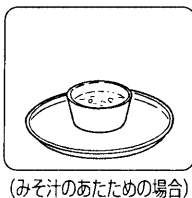
# レンジ

レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。



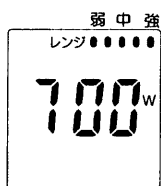
## レンジの使いかた

● 食品を入れる



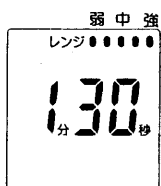
1 レンジ キーを1度押す

■キーを押すごとに出力は  
700W → 500W → 200W → 100Wの順に調節できます。



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



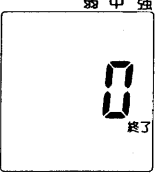
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



### 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あたり [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	

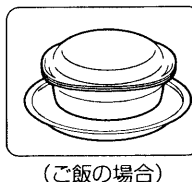
(標準温度20℃のとき)

- 食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。また夏と冬では多少加熱時間が違います。
- 使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

## レンジ700Wとレンジ200Wの自動切替 レンジ100Wのリレー加熱



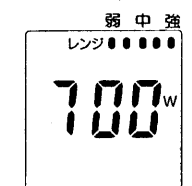
● 食品を入れる



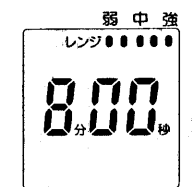
1 レンジ700Wをセットする

1. レンジ キーを1度押し [レンジ700W] を選ぶ

※ [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。

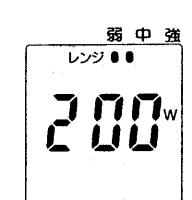


2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



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



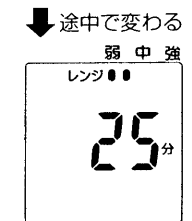
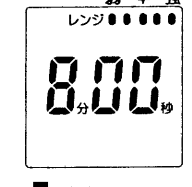
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



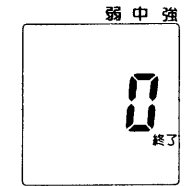
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"終了"になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

手動調理

レンジ

正しい使いかた

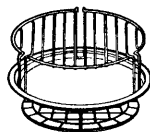
手動調理

レンジ

手動調理

# グリル

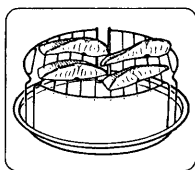
食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。  
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使います。



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

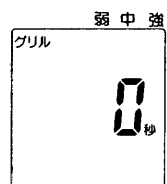
## グリル の使いかた

● 食品を入れる



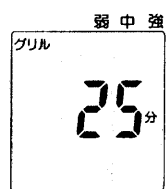
(鮭の塩焼きの場合)

1 **グリル** キーを押す



2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■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。

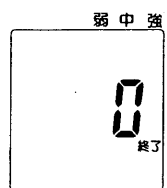
●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

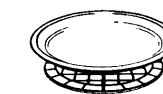
●食品を丸皿にのせたまま取り出します。



手動調理

# オーブン

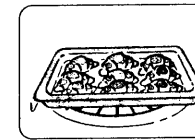
強力ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
オーブン温度は、発酵・100~210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

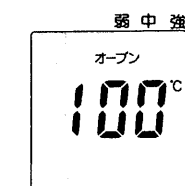
## オーブン (予熱なし)、40℃ (発酵) の使いかた

● 食品を入れる



(パイロールの場合)

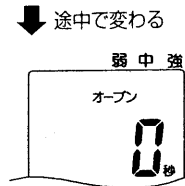
1 **オーブン** キーを1度押し**オーブン** (予熱なし)にする



2 温度調節キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃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。



3 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

■スタートのランプが点滅します。



4 スタートキーを押す

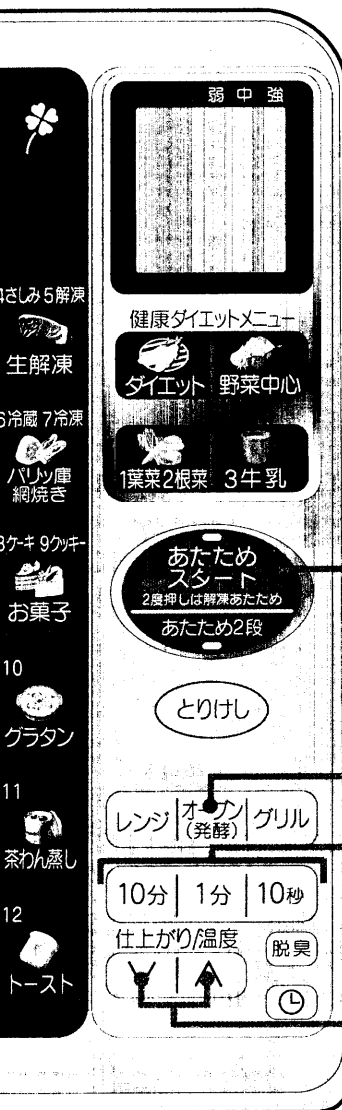
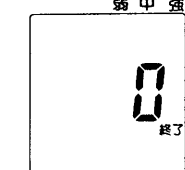
庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



### 発酵のときは

■温度調節キー(▽)を押して40℃(発酵)に合わせます。

### 加熱中に温度を変えるとき

■温度調節キー(▽|△)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。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。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

正しい使いかた

手動調理

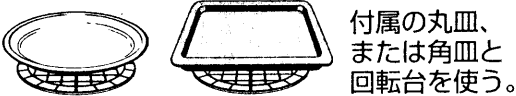
グリル

正しい使いかた

手動調理

オーブン

# オーブン (予熱あり)の使いかた



付属の丸皿、または角皿と回転台を使う。

正しい使いかた

手動調理

オーブン

**予熱をする** 回転台だけにします。

**1** **オープン** (発酵) キーを2度押し **オープン** (予熱あり)にする

**2** 温度調節キーで温度を合わせる

**3** 10分 | 1分 | 10秒 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

**4** スタートキーを押す

**5** スタートキーを押す

予熱が終了したらすぐに食品を入れる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

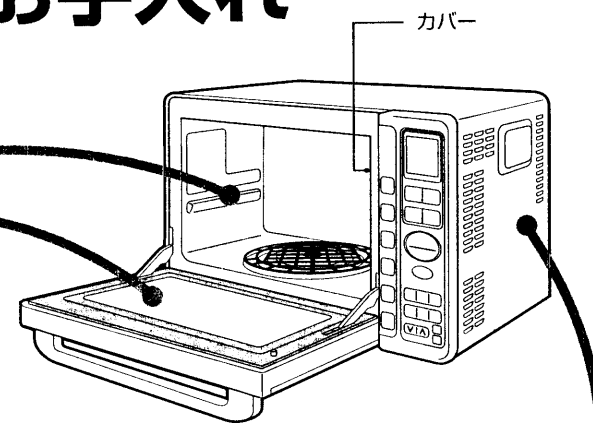
追加加熱などで予熱が不要なとき (予熱なし)の使いかた (27ページ)の方法で行います。

予熱中、加熱中に温度を変えるとき 温度調節キー (V/A) 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 (V/A) 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。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。

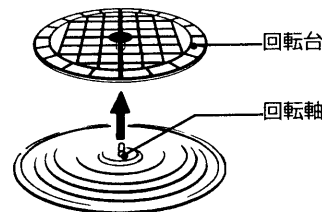
# お手入れ 本体・付属品のお手入れ

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、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

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、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

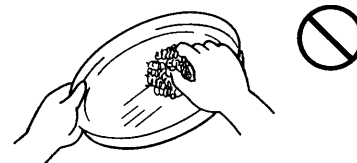


**丸皿・角皿・焼網・回転台**  
台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。  
丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

**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、かたく絞ったぬれぶ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。



キャビネットやドアに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)

パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、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)



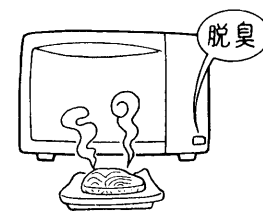
★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。

●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 ……………



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。

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。

### 脱臭のしくみ

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。

## 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)

使用の後に

本体・付属品のお手入れ/においが気になるとき

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になりませんか。

### 料理のできぐあいが悪い

- 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。

### レンジのとき 火花(スパーク)が出る

- 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。

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(時計がセットされているとき) → 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)
- 終了音が鳴って残り時間が(0)になっ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。(8ページ参照)
- 250℃に設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃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 → 仕上がり調節キー「V」を約3秒間押しすと「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、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
	●重量センサーの0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。(8ページ参照)
	●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。
	●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。
	●「生解凍」の食品の分量が多すぎます。解凍する食品の分量を100~1,000gにします。(21ページ参照)
H21、H23、H41、H81	●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) 修理を依頼されるときは 出張修理

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。

### ご転居されるときは

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

●このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)

●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

### ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様相談窓口一覧表(32・33ページ)の窓口にお問い合わせください。

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、ご使用中を中止し、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。技術者の人件費、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。



# 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は

☎ 0120-3121-68

\*フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつなぎします。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

☎ 0120-3121-11

### 修理ご相談窓口

担当地域	拠点名	所在地
北海道	札幌旭川北見釧路帯広小樽小室函館	札幌市白石区東札幌2条4-1-10 旭川市東光10条3-4-14 北見市常盤町3-2-21 釧路市新橋大通1-1-5 帯広市緑ヶ丘2条通り1-2-7 小樽市錦町5-12 苫小牧市住吉町2-5-2 室蘭市中島町3-14-13 函館市亀田町7-12

担当地域	拠点名	所在地
青森県	青森	青森市青柳1-16-4 むつ市緑町17-56 弘前市外崎4-2-3 八戸市大字根城字白山平1-7
岩手県	岩手	盛岡市東仙北1-12-12 水沢市東中通り2-4-38
宮城県	宮城	仙台市宮城野区扇町3-2-9 古川市古川字上古川150 桃生郡河南町鹿又道の前499-1
秋田県	秋田	秋田市土崎港相染町字沖谷地151-1 大館市御成町3-1-9 大曲市福住町4-16
山形県	山形	山形市蔵王松ヶ丘1-1-33 酒田市東町1-7-1
福島県	いわき	いわき市平塩字古川95 福島市春日町14-33 原町市栄町3-41 安達郡本宮町大字荒井字長山79 会津若松市西七日町6-15

担当地域	拠点名	所在地
東京都	北東京 西東京 南東京 三鷹	足立区千住閑屋町11-1 豊島区西池袋4-23-11 世田谷区三軒茶屋2-48-8 三鷹市上連雀7-32-32
神奈川県	横浜 川崎 厚木	横浜市戸塚区品濃町531-1 川崎市高津区上作延553-1 厚木市長谷260-27
埼玉県	大宮 越谷 三芳	大宮市東大成町2-246 越谷市大杉458-3 入間郡三芳町上富1828-1
千葉県	千葉 柏 船橋 銚子 東金 木更津 館山	千葉市花見川区幕張町1-7681 柏市中央2-9-16 船橋市高瀬町62-10 銚子市唐子町21-3 東金市福俣3-397 木更津市潮浜1-17-29 館山市八幡66-1
茨城県	水戸 日立 鹿嶋 土浦	水戸市水府町1548 日立市幸町2-2-10 鹿嶋市神向寺大芝311-1 土浦市荒川沖字一里塚5-102
栃木県	宇都宮	宇都宮市御幸ヶ原町40-5
群馬県	伊勢崎	伊勢崎市連取町329-8
山梨県	山梨	中巨摩郡田富町流通団地1-8-2
長野県	長野 松本	長野市南長池763-3 松本市芳川村井町1280-1
新潟県	新潟 新佐渡 長岡 上越	新潟市紫竹山5-5-29 佐渡郡金井町泉1031-6 長岡市東蔵王2-7-37 上越市栄町6-4
静岡県 (富士川以東)	沼津	沼津市上香貫横島町1354-2
静岡県 (富士川以西)	静岡 浜松	静岡市豊田3-6-27 浜松市篠ヶ瀬町1255

### 修理ご相談窓口

担当地域	拠点名	所在地
愛知県	名古屋東 名古屋西 三河 豊橋	名古屋市守山区川宮町55 名古屋市中川区篠原橋通1-1 岡崎市大樹寺2-12-6 豊橋市東田町151-1
岐阜県	岐阜 高山 濃	岐阜市宇佐南2-3-8 高山市岡本町3-176 瑞浪市明世町山野内字沼305-1
三重県	北三重 南三重	四日市市羽津中2-1-6 度会郡玉城町佐田字銚子口1820-1
静岡県 (富士川以東)	沼津	沼津市上香貫横島町1354-2
静岡県 (富士川以西)	静岡 浜松	静岡市豊田3-6-27 浜松市篠ヶ瀬町1255
富山県	富山	富山市向新庄857-1
石川県	石川	石川郡野々市町堀内5-20
福井県	福井	福井市高木中央1-1402

担当地域	拠点名	所在地
大阪府	大阪 北大阪 阪南	門真市大字岸和田1551 大阪市福島区海老江1-5-79 堺市鳳東町7-771
奈良県	奈良	天理市二階堂上ノ庄町342-1
兵庫県	神戸 西神戸 姫路 阪神 豊岡	神戸市東灘区甲南町1-3-8 神戸市西区平野町下村251 姫路市飾磨区構4-81 伊丹市昆陽3-254 豊岡市桜町15-15
京都府	京都 福知山	京都市右京区西京極豆田町17 福知山市字堀1965-2
滋賀県	滋賀 彦根	大津市玉野浦2-1 彦根市川瀬馬場町1010-1
和歌山県	和歌山 田辺 新宮	和歌山市井ノ口543-1 田辺市福成町字沖代80-2 新宮市下田2-3-12

### 一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	(011) 833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	(022) 222-5088	仙台市青葉区片平1-3-30 (日本コロムビア仙台ビル)
関東・甲信越地区	(03) 3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	(052) 795-5088	名古屋市守山区川宮町55 (日立家電守山ビル)
関西地区	(078) 431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	(082) 231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	(0877) 47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	(092) 281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

●ご相談窓口の名称・電話番号・所在地等は変更することがありますのでご了承ください。

## レンジの便利な使いかた

湯せん (とかしバター/とかしチョコレート).....	35
乾燥 (塩/砂糖/カルシウムふりかけ).....	35
お酒のあたたため.....	35
インスタント食品.....	35
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの	
加熱時間一覧表.....	36・37
標準計量カップ・スプーンの質量表.....	37

## 朝食&お総菜

●トースト (市販のロールパン/菓子パン).....	38
●ベーコンエッグ (巣ごもり卵).....	38
●ピザ (冷凍ピザ/冷蔵ピザ).....	38
●マカロニグラタン.....	39
●ホワイトソース.....	39
●冷凍グラタン.....	39
●いかの三種盛り.....	40
●鮭の塩焼き (塩鮭).....	40
●魚の照焼き (ぶり/まぐろ/さわら).....	40
●ご飯.....	40
●茶わん蒸し.....	41
●フライ、ナゲット.....	41

## 野菜

●イタリアンサラダ.....	42
●きのこのサラダ.....	42
●キャベツのミモザ風 (手作りドレッシング).....	42

## お菓子・パン

チーズチップス.....	43
べっこうあめ.....	43
焼きいも (ベークドポテト).....	43
大福もち.....	43
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ).....	44
●チーズケーキ.....	45
●シフォンケーキ.....	45
●ロールケーキ.....	46
●パウンドケーキ (チョコバナナケーキ).....	46
●マドレーヌ.....	46
●型抜きクッキー.....	47
●絞り出しクッキー.....	47
●チーズクッキー.....	47
●シュークリーム.....	48
●カスタードクリーム.....	48
●バターロール(ロールパン).....	49

## パリッ庫網焼き

●チルド食品.....	50
さつま揚げ/厚揚げ/焼きとりのこんがりあたたため/焼き魚のこんがりあたたため/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.....	51
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

### 揚げもの

- 鶏のから揚げ..... 52
- きすのヘルシー天ぷら..... 52
- (えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ/さつまいも)..... 52
- さわらのごま揚げ (たら/まぐろ)..... 52

### フライ

- ヒレカツ (チキンカツ/白身魚のフライ)..... 53
- 煎りパン粉の作りかた..... 53
- ライスコロケ..... 53
- えびのガーリックフライ..... 53

### 焼きもの

- チキンのハーブ焼き..... 54
- 鶏手羽先のつけ焼き..... 54
- 豚肉の野菜ロール..... 54
- ピーマンの肉づめ..... 54

## 野菜中心メニュー

### ホイル焼き

- 鮭のホイル焼き..... 55
- チキンのホイル焼き..... 55
- 卵とベーコンのホイル焼き..... 55
- ほたて貝ときのこのホイル焼き..... 55

### 煮もの

- 白菜と豚肉の重ね煮..... 56
- 野菜とチキンのトマト煮..... 56
- 肉じゃが..... 56

## 子ども野菜メニュー

- たっぷりコーンシチュー..... 57
- 野菜のドライカレー..... 57
- とまとのロールキャベツ..... 57

### 炒めもの

- 八宝菜..... 58
- 牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)..... 58
- 豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)..... 58
- 鶏肉ときのこの中華炒め..... 59
- 焼きそば..... 59

# 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50秒] 加熱します。トースト用のぬりバターにするとときは [レンジ]100W を使い [約2分] 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) を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら [レンジ]200W [5~6分] 加熱します。

●バターやチョコレート、煮干しは、[レンジ]700Wや[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。

●食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

## 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 [5~6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キサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

## お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて [レンジ]700Wであたためます。

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

### 【ひとくちメモ】

- 徳利であたためるときは、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。

## インスタント食品

\*電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。  
\*加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。(1ml=1cc)

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・丼ものの具など	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

便利な使いかた

料理編

# 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

様子を見ながら加熱時間を調節します。  
●印はラップまたはふたをします。

## レンジ調理

### 葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あた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、酒は55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)	
				分量	加熱時間
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	1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、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分~2分20秒
		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 グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	1葉菜 やや弱	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒~2分
		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。			
	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	200g		2分~2分30秒	
	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。				
	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。				
1葉菜 強	大きさをそろえて切る。	300g(1本)	4分~5分30秒		
200g	2分30秒~3分				
根菜 にんじん さつまいも さといも ごぼう れんこん じゃがいも 大根	2根菜 弱	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。	●	200g	3分30秒~4分
		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
2根菜	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。	150g	6分~6分30秒		
300g					
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 たっぷりコーンシチュー 野菜のドライカレー とまとのロールキャベツ	野菜中心 煮もの	56・57ページ参照	●	標準量	レンジ700W 約5分 レンジ200W 約16分
				野菜中心 煮もの 強	57ページ参照
野菜中心(炒めもの) 八宝菜 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛み炒め 鶏肉ときこの中華炒め 焼きそば	野菜中心 炒めもの	58・59ページ参照	●	標準量	レンジ700W 約8分

## 肉、魚の解凍の目安時間 (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。

## オーブン調理

●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、\*印のメニューは回転台のみを使用します。\*\*印のメニューは丸皿も使用できます。丸皿を使用するときは、オーブン温度を同じにし、加熱時間を約4分多くします。

( )は予熱ありの加熱時間

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記載ページ
		標準分量	加熱方法と加熱時間	
朝食・お総菜 トースト* マカロニグラタン 冷凍グラタン 茶わん蒸し	12トースト	2枚	オーブン 210℃ 9~10分	38
	10グラタン	4皿	オーブン 210℃ 約26分(約22分)	39
	10グラタン 強	4皿	オーブン 210℃ 約30分(約26分)	
	11茶わん蒸し	4個	オーブン 150℃ 34~40分(約32分)	41
お菓子 デコレーションケーキ** (スポンジケーキ) チーズケーキ** シフォンケーキ** 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 8ケーキ	直径15cm	オーブン 140℃ 32~36分(約32分)	44
	お菓子 8ケーキ	直径18・21cm	オーブン 140℃ 44~48分(約44分)	
	お菓子 8ケーキ	直径24cm	オーブン 140℃ 50~54分(約50分)	
	お菓子 8ケーキ 強	直径21cm	オーブン 140℃ 約60分(約56分)	45
	お菓子 8ケーキ 強	直径20cm	オーブン 140℃ 約60分(約56分)	
お菓子 9クッキー	角皿1枚分	オーブン 160℃ 20~24分(約20分)	47	
野菜中心 鮭のホイル焼き 卵とベーコンのホイル焼き チキンのホイル焼き ほたて貝ときこのホイル焼き	野菜中心 ホイル焼き	各4個分	オーブン 210℃ 約25分(約23分)	55

## 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			食品名	計量		
	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)		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

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量(重量)は表のとおりです。

# 朝食 & お総菜

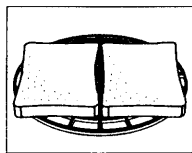
## トースト

12トースト トースター 

加熱時間の目安 約9分40秒  
カロリー(1枚分) 約170kcal


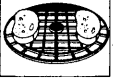

材料(2枚分)  
食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの) ..... 2枚

作りかた  
回転台の中央に寄せて食パンを並べ、**12トースト**で焼きます。



(ひとくちメモ)  
●市販のロールパンや菓子パン(2~4個)焼くときは、包装をはずし、回転台に並べ**オープン** **210℃** **7~9分**焼きます。

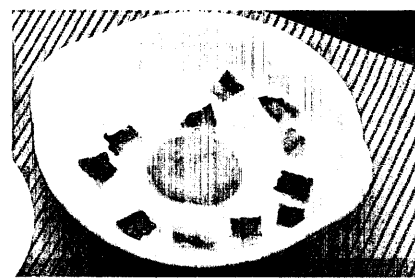
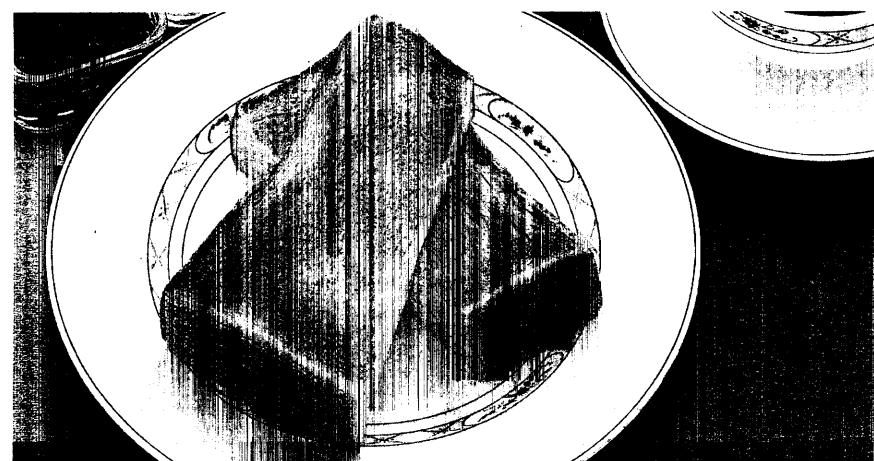
### トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは
  -  1枚のときは、片方に寄せて置きます。
  -  フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。
  -  山形パンは、交互に置きます。


●裏返しは不要  
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)  
●仕上げ調節は  
パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃くしたいときは**やや強**か**強**に、薄くしたいときは**やや弱**か**弱**にします。  
冷凍したパンは**やや強**で、乾燥ぎみのパンは**やや弱**で焼きます。  
**弱**から**強**まで5段階に調節できます。(9ページ参照)  
●焼き上がったらすぐ取り出す

### 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



## ベーコンエッグ

レンジ **200W** 2分30秒 ~ 3分 

カロリー 約110kcal

材料(1個分)  
卵 ..... 1個  
ベーコン(1cm角切り) ..... 1/2枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 少々

作りかた  
玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おおいをして**レンジ** **200W** **2分30秒~3分**加熱します。


(ひとくちメモ)  
●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。

### 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。



## ピザ

オープン **200℃** 18~22分 

カロリー 約750kcal


材料(直径18~20cmのもの1枚分)  
市販のピザクラスト(ピザの台) ..... 1枚  
ピザソース(市販のもの) ..... 適量  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個弱(約40g)  
ベーコン(たんざく切り) ..... 30g  
サラミソーセージ(薄切り) ..... 4枚  
ピーマン(輪切り) ..... 1個  
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  
ホホワイトソース ..... カップ3  
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) ..... 80g  
スタッフドオリーブ(薄切り) ..... 3個  
ナチュラルチーズ(ピザ用) ..... 50g  
塩、こしょう ..... 各少々

作りかた  
① 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いてピザクラストをのせます。  
② ピザソースをぬり、**④**を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし、皿受棚に入れ**オープン** **200℃** **18~22分**焼きます。

(ひとくちメモ)  
●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。



## マカロニグラタン

10グラタン オープン 

加熱時間の目安(4皿分) 約23分  
カロリー(1人分) 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  
ホホワイトソース ..... カップ3  
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) ..... 80g


## 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ぼし**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
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱 <b>レンジ</b> <b>700W</b>	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	② 牛乳を加えて加熱 <b>レンジ</b> <b>700W</b>	2~4分	5~6分	8~10分



## 冷凍グラタン

10グラタン オープン 

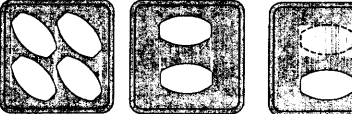
仕上げ調節**強**  
加熱時間の目安 約27分

材料(4人分)  
冷凍グラタン(市販のもの) ..... 4皿

作りかた  
冷凍グラタンを角皿に並べ、皿受棚に入れ**10グラタン** **強**で焼きます。

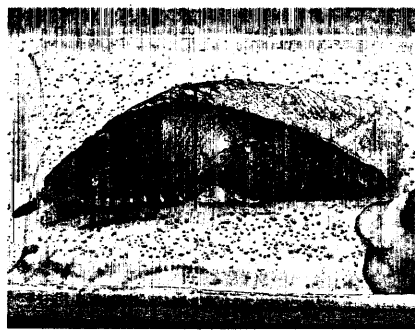
(ひとくちメモ)  
●ソースがふきこぼれることがあります。

### グラタンのコツ

- 分量は  
一度に1~4人分まで焼けます。
- 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も焼けます。
- 焼くときの皿の置きかたは  

- 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。
- 仕上げ調節は  
焼き色を濃くしたいときは**強**に、薄くしたいときは**弱**にします。
- 焼きが足りなかったときは  
**オープン** **210℃**で様子を見ながら、さらに焼きます。

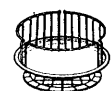
### 注意

具によっては飛び散ることがあります。いかに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。



## 鮭の塩焼き

グリル 24~26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

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 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。
- ③ ②を入れ「グリル」24~26分 焼きます。
- ④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】

●塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼き上げられます。

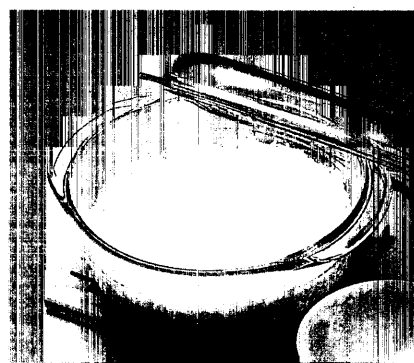


## 魚の照り焼き

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 $\frac{1}{4}$ )に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し「グリル」20~23分 焼きます。



## ご飯

レンジ700W 約8分  
レンジ200W 20~30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きり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
- ② 「レンジ700W」約8分、「レンジ200W」20~30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。

### ご飯のコツ

- 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。
- 必ず吸水を加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間	
		レンジ700W	レンジ200W
カップ1 (160g)	240 ~260ml	レンジ700W (約5分) ↓ レンジ200W (約15分)	
カップ3 (480g)	640 ~700ml	レンジ700W (約10分) ↓ レンジ200W (約25分)	

## 魚介類の解凍

生解凍 (1度押し) レンジ



## いかの三種盛り

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)

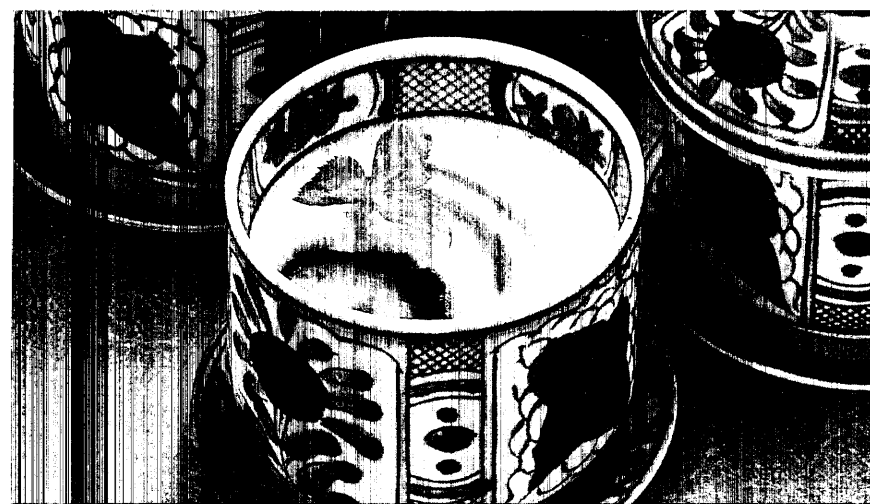
冷凍いか ..... 300g  
(真砂あえ)  
たらこまたは明太子 .....  $\frac{1}{2}$ 腹(約50g)  
酒 ..... 少々  
(うにあえ)  
練りうに ..... 大さじ1  
卵黄 .....  $\frac{1}{2}$ 個分  
酒 ..... 少々  
(木の芽あえ)  
白みそ ..... 大さじ1  
砂糖、だし汁 ..... 各大さじ1  
酒 ..... 少々  
木の芽(みじん切り) ..... 4枚

作りかた

- ① いかはラップなどの包装をはずして発砲スチロールのトレーにのせ「生解凍」(1度押し)で解凍します。
- ② 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。

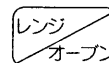
【ひとくちメモ】

- 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。



## 茶わん蒸し

11茶わん蒸し



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の割合で  
卵 ..... 3個(約150ml)  
だし汁 ..... 450~500ml  
しょうゆ、塩 ..... 各小さじ $\frac{1}{2}$   
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)

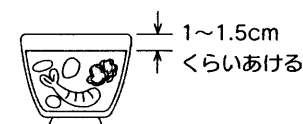
作りかた

- ① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 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。
- ③ 容器に②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。
- ④ 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そぎ入れ、共ふたをします。
- ⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ「11茶わん蒸し」で加熱し、加熱後、加熱室から出して5~6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

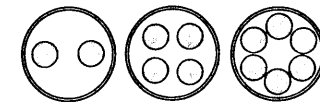
### 茶わん蒸しのコツ

- 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います。
- 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℃にする低いときは、仕上げ調節を「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」「トースト」使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

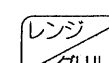
●取り出すときは注意する丸皿や容器が熱く、すべりやすくなっています。オープン用手袋や乾いたふきんなどを用いてください。

●加熱が足りなかったときは「レンジ100W」で、様子を見ながら加熱します。



## フライ、ナゲット

パリッ庫網焼き  
7冷凍



加熱時間の目安 約11分

材料

揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット  
..... 100~500g

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」7冷凍(2度押し)で焼きます。

### パリッ庫網焼きのコツ

- 分量は1人分(約100g)~4人分までです。この分量以外はオート調理できません。
- 冷めたコロケ、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℃で様子を見ながら加熱します。

# 野菜



## イタリアンサラダ

1葉菜 2根菜 レンジ

加熱時間の目安 約9分  
 カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)  
 さやいんげん 200g  
 ジャがいも 大2個(約400g)  
 サラミソーセージ(薄切り) 12枚  
 プロセスチーズ 60g  
 スタッフドオリーブ(薄切り) 12個  
 アンチョビー(みじん切り) 8枚  
 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)  
 パセリ(みじん切り) 大さじ1  
 レモン汁 大さじ1  
 こしょう 少々  
 オリーブオイル カップ1/2  
 レモン(くし形切り) 適量

作りかた  
 ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み「1葉菜」で加熱してざるにとります。  
 ② ジャがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み「2根菜」で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。  
 ③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。  
 ④ ボールに①を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。  
 ⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



## きのこのサラダ

1葉菜 レンジ

加熱時間の目安 約4分  
 カロリー(1人分) 約220kcal

材料(4人分)  
 生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) 8枚  
 えのきだけ(小房に分ける) 200g  
 しめじ(小房に分ける) 200g  
 レタス 4~5枚  
 貝割れ菜(根を切る) 1パック  
 かつお節 2パック(10g)  
 和風ドレッシング カップ1/2

作りかた  
 ① きのこすべてを一緒にラップで包み「1葉菜」で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。  
 ② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。  
 ③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

### ◆◆◆◆ お好みで ◆◆◆◆

#### — オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに —

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ1/2)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入れると、調味料の味がなじみ、まるやかになります。

## 葉菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを  
 葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。  
 根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



## キャベツのミモザ風

1葉菜 レンジ

加熱時間の目安 約6分  
 カロリー(1人分) 約230kcal

材料(4人分)  
 キャベツ(ひと口大に切る) 300g  
 グリーンアスパラガス 200g  
 ブチトマト(半分に切る) 6個  
 ハム(放射状に6等分する) 6枚  
 卵(卵黄と卵白に分ける) 2個  
 フレンチドレッシング カップ1/2  
 練りがらし 小さじ1

作りかた  
 ① アスパラガスは固い部分を取り、4cm長さの斜め切りにします。  
 ② ①とキャベツを合わせてラップで包み「1葉菜」で加熱し、水気をきります。  
 ③ 卵は別々の容器に入れ、塩少々(分量外)を加えてよくときほぐし「レンジ700W」50秒~1分ずつ途中かき混ぜながら加熱して別々に裏ごししておきます。  
 ④ ②、トマトとハムを③であえ、皿に盛って③を飾ります。

# お菓子・パン



## チーズチップス

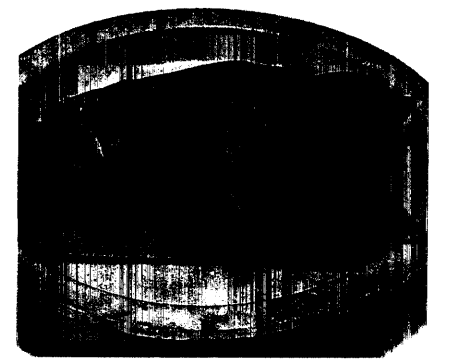
レンジ700W 3分40秒 ~4分10秒

カロリー 約340kcal

材料  
 スライスチーズ(4等分する) 3枚  
 ④ 白ごま、黒ごま、パプリカ、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④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分40秒~4分10秒途中様子を見ながら、加熱します。

(ひとくちメモ)  
 ●型抜きで工夫をすればきれいです。



## 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。

(ひとくちメモ)  
 ●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベークドポテトに。  
 ●「ダイエット」焼きもの」で作る応用メニューです。調理終了後に表示されるカロリーは、「ダイエット」焼きもの」のカロリー表示で、焼きいものカロリーではありません。  
 ●さつまいもの100g以下の分量はできません。

## べっこうあめ

レンジ700W 約2分50秒

カロリー 約150kcal

材料  
 砂糖 大さじ4  
 水 大さじ1

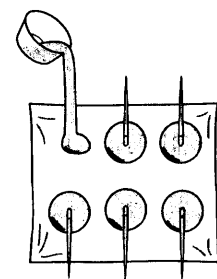
作りかた  
 ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。  
 ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて「レンジ700W」約2分50秒加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。  
 ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取りま。

## 大福もち

レンジ700W 50秒~1分

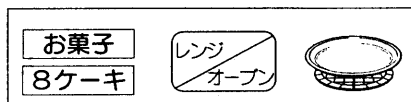
カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた  
 切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ「レンジ700W」50秒~1分加熱します。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。





## 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37分  
カロリー 約1150kcal

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  
④ 牛乳(室温にものす)..... 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。④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ちます。

(別立て法)



- ③ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。  
④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもで練らないように、さっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。  
⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ **お菓子**[8ケーキ] で焼きます。  
⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

- ② ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立ちます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。



## ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径24cm
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	小さじ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
	⑥ <b>お菓子</b> [8ケーキ]		
加熱時間の目安	約33分	約35分	約38分

●加熱室が熱いときは

**オープン** **クワカ** **トースト** 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。

●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

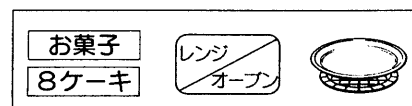
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



## チーズケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約52分  
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ..... 400g  
バター..... 50g  
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個  
粉砂糖..... 100g  
小麦粉(薄力粉)..... 40g  
生クリーム(室温にものす)..... 50ml  
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)..... ½個分

(1ml=1cc)

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 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。



③ バターは容器に入れ **レンジ**[100W] 約2分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

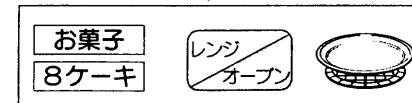


④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



⑤ 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庫で冷やして型からはずします。

## シフォンケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約49分  
カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g  
ベーキングパウダー..... 小さじ½  
卵黄..... 4個分  
卵白..... 5個分  
塩..... ひとつまみ  
砂糖..... 100g  
⑤ 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)

作りかた

① ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、⑤を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて④をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。

② 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ちます。

③ ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落して泡を抜き、丸皿にのせて **お菓子**[8ケーキ] 強 で焼きます。

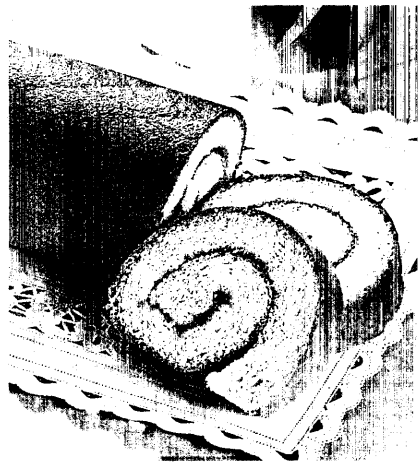
④ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間に、ていねいにはずします。

(ひとくちメモ)

- シフォン型にはバターを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作れません。

## スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つツノがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、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	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボ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)	●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)



## ロールケーキ

オーブン 予熱	170℃ 約16分	
------------	--------------	--

カロリー 約1080kcal

### 材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 80g
- 砂糖..... 80g
- 卵(ときほぐす)..... 4個
- バニラエッセンス..... 少々
- 牛乳..... 大さじ1
- バター..... 20g
- あんずジャム(粒のあるものは裏ごす) ... 適量

### 作りかた

- 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。④を合わせ[レンジ200W] [約2分] 加熱し、溶かします。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混ぜます。
- ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- [オーブン] [予熱] [170℃] [約16分] で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼きます。
- 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
- 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。

### 【ひとくちメモ】

- 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。



## パウンドケーキ

オーブン	140℃ 56~60分	
------	----------------	--

カロリー 約1730kcal

### 材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

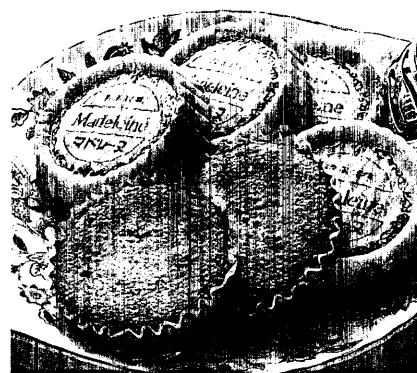
- 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
- 砂糖..... 80g
- バター(室温にもどす)..... 100g
- 卵(ときほぐす)..... 2個
- バニラエッセンス..... 少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)..... 60g

### 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、角皿にのせて皿受棚に入れ[オーブン] [140℃] [56~60分] 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

オーブン 予熱	160℃ 約22分	
------------	--------------	--

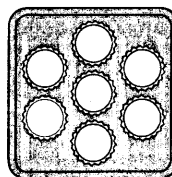
カロリー(1個分) 約180kcal

### 材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型7個分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
- 砂糖..... 80g
- バター..... 80g
- 卵(ときほぐす)..... 2個
- レモン汁..... 大さじ1
- レモンの皮(すりおろす)..... 1/2個分

### 作りかた

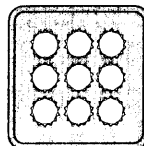
- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- バターは容器に入れ [レンジ200W] [3~4分] 加熱します。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。⑥を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ③を型に分け入れ、角皿に並べます。



- [オーブン] [予熱] [160℃] [約22分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら④を皿受棚に入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。
- 菊型アルミケース(直径8cm)で焼くときは9個に分けて焼きます。



## クッキー いろいろ

お菓子 9クッキー	オーブン	
--------------	------	--

## 型抜きクッキー

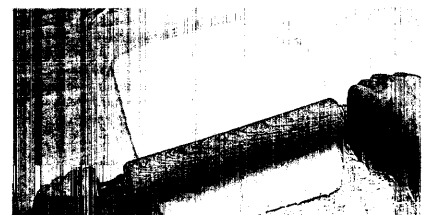
加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約1270kcal

### 材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 140g
- バター(室温にもどす)..... 70g
- 砂糖..... 50g
- 卵(ときほぐす)..... 1/2個
- バニラエッセンス..... 少々

### 作りかた

- バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、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、木しゃ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、冷蔵庫で約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に並べ、皿受棚に入れ [お菓子] [9クッキー] で焼きます。



型抜きクッキー

## 絞り出しクッキー

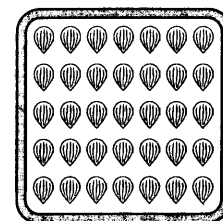
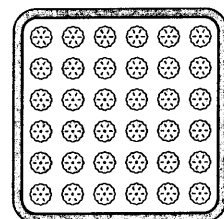
加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約1270kcal

### 材料(角皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 120g
- バター(室温にもどす)..... 80g
- 砂糖..... 40g
- 卵(ときほぐす)..... 1個
- 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

### 作りかた

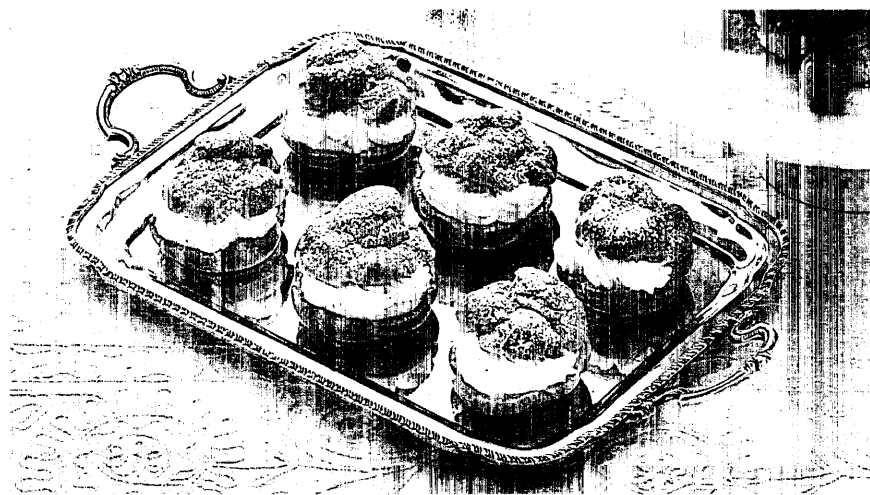
- 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作る。菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾って皿受棚に入れ [お菓子] [9クッキー] で焼きます。



## 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、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて おお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、余熱でこげずることがあります。
- 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。





## シュークリーム

オープン	190℃	
予熱	約30分	

カロリー（1個分） 約110kcal

### 材料(9個分)

- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 30g  
 バター(3~4個に切る) 30g  
 水 60ml  
 卵(ときほぐす) 約2個  
 カスタードクリーム 適量  
 ホイップクリーム、粉砂糖 各適量  
 (1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないでレンジ500W|4~5分加熱します。
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ500W|約1分30秒加熱します。



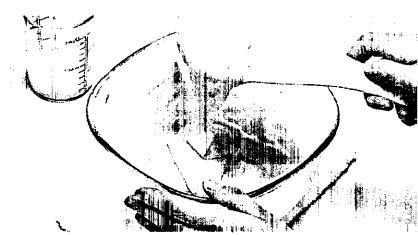
## 注意

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3~4個に切って水と一緒に入れて、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。●バターを大きなかまりのまま加熱すると飛び散ります。

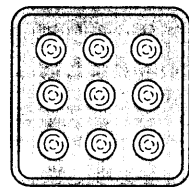
- ③ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



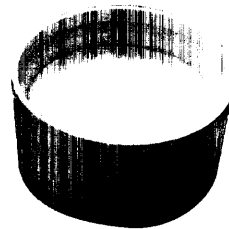
- ④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- ⑤ 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3~4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きます。



- ⑥ オープン|予熱|190℃|約30分|で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑤を皿受棚に入れて焼きます。
- ⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



## カスタードクリーム

レンジ700W 4~6分

カロリー 約670kcal

### 材料(シュークリーム9個分)

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

### 作りかた

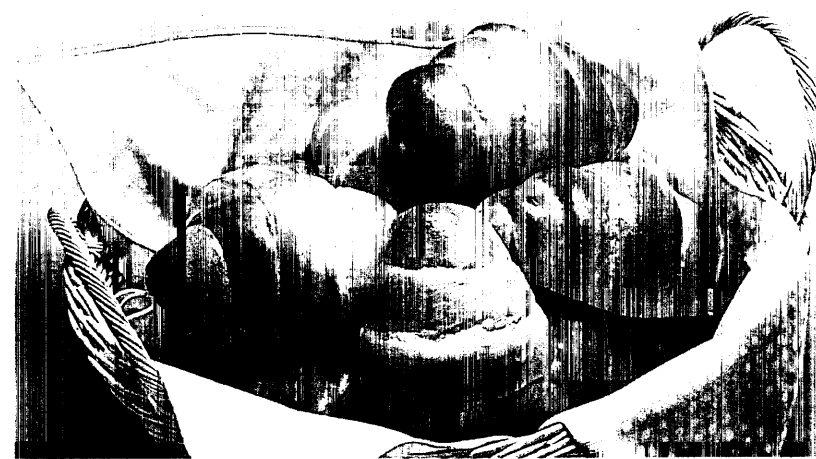
- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜレンジ700W|4~6分|途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く③を加えて混ぜ、冷まします。

### 【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## 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  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は  
少なすぎると、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  
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。
- 卵を混ぜるとき  
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。



## バターロール (ロールパン)

オープン	160℃	
	22~26分	

カロリー（1個分） 約120kcal

### 材料(9個分)

- 小麦粉(強力粉) ..... 200g  
 砂糖 ..... 大さじ2½  
 塩 ..... 小さじ½  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 小さじ1(約2.5g)  
 ぬるま湯(約40℃) ..... 30~50ml  
 卵(ときほぐす) ..... ½個(約25ml)  
 牛乳(室温にもどす) ..... 70ml  
 バター(室温にもどす) ..... 30g  
 つやだし用卵 ..... ½個  
 卵 ..... ひとつまみ  
 塩 ..... ひとつまみ  
 (1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけて生地を温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ⑤ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼします。

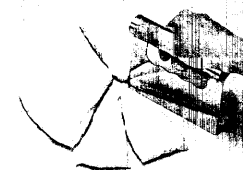
- ⑥ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



- ⑦ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



- ⑧ 生地をスクッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

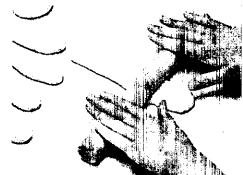


- ⑨ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

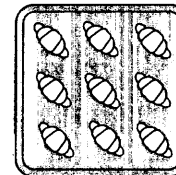


- ⑩ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ⑪ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼします。



- ⑫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べます。



- ⑬ 生地を霧を吹きオープン|発酵|30~40分|生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

- ⑭ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬりオープン|160℃|22~26分|焼きます。

### 【ひとくちメモ】

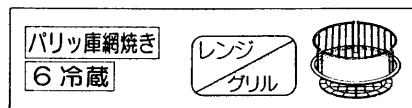
- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

## バターロールのコツ

- 牛乳は室温にもどして  
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度  
25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は  
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように  
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに  
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこけてしまいます。
- 発酵しすぎたパン生地は  
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- パンをおいしく保存するには  
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個づつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたりレンジ500W|20~30秒|加熱します。

# 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。

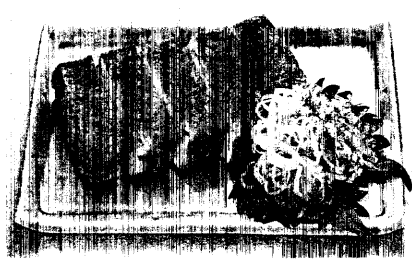


## さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料  
さつま揚げ…………… 100~400g

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11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。

手間いらずで焼き立ての味  
チルド食品  
パリッ庫網焼き  
(1度押し)

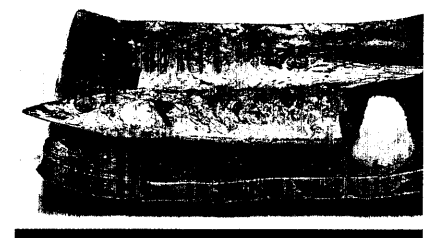


## 焼きとりの こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
焼きとり(市販品および手作りのもの)…………… 2~10本

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



## 焼き魚の こんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
焼き魚(市販品および手作りのもの)…………… 1~5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)で焼きます。

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  
ハーフ&レモン」



## ハンバーグ、 チキンステーキ

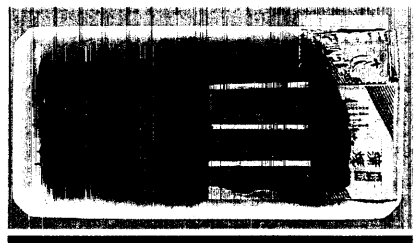
加熱時間の目安 200gで約10分

材料  
市販の調理済みハンバーグ(チルド)…………… 1~5個  
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)…………… 1~5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、加熱後にかけます。

市販のうなぎのかば焼き



## うなぎのかば焼き

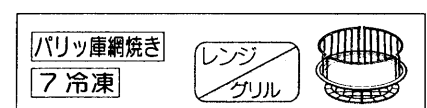
【仕上げ調節弱】

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。

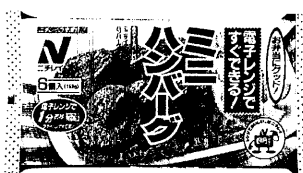
中はふっくら 表面こんがり  
調理済み冷凍食品  
パリッ庫網焼き  
(2度押し)



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

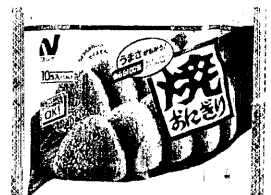
加熱時間の目安 180gで約11分

材料  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 2~18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】  
•ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」

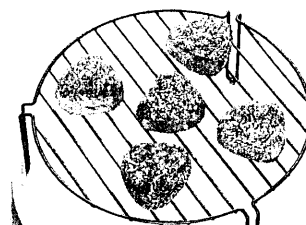


## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
冷凍焼きおにぎり…………… 2~10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。



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11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)で焼き、ソースをかけます。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



## 冷凍春巻き

【仕上げ調節弱】

加熱時間の目安 220gで約8分

材料  
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) …… 4~16個

作りかた  
春巻きの包装をはずし、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)弱で焼きます。

【ひとくちメモ】  
•揚げていない冷凍春巻きのときは仕上げ調節中で焼き上げます。  
•好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」



## 冷凍餃子

【仕上げ調節強】

加熱時間の目安 200gで約14分

材料  
冷凍餃子…………… 5~20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、焼き色をつけた面を上にして並べ「パリッ庫網焼き」[7冷凍] (2度押し)強で焼きます。

# 健康ダイエットメニュー

健康ダイエットメニュー

## ダイエット

### 揚げもの

(1度押し)

油で揚げないので吸油  
が少なくヘルシー

ダイエット

揚げもの

オープン

グリル



## 鶏のから揚げ

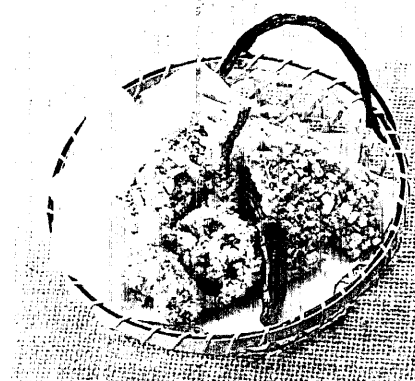
加熱時間の目安 約20分  
カロリー(1個分)約90kcal

材料(12個分)

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

作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
- 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。



## きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約16分  
カロリー(1個分)約80kcal

材料(8個分)

きす(開いたもの)..... 8尾(約200g)  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1  
卵(ときほぐす)..... ½個  
天かす..... 50g

作りかた

- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
- 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) で加熱します。

【ひとくちメモ】

- きすは、えび、いか、あなごなど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。

## 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、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。



## さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約20分  
カロリー(1個分)約120kcal

材料(8個分)

さわら(1切れ約50gのもの8切れ)..... 400g  
しょうゆ..... 大さじ2  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 大さじ½  
しょうが(すりおろしたもの)..... 小さじ1  
白ごま..... 50g

作りかた

- さわらは、合わせた④に15分以上つけて下味をつけます。
- ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
- 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) で加熱します。

【ひとくちメモ】

- さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

健康ダイエットメニュー

## ダイエット

### フライ

(2度押し)

煎りパン粉を衣に...  
油をおさえたヘルシーな仕上が

ダイエット

フライ

オープン



## ヒレカツ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分)約60kcal

材料(12個分)

豚ヒレ肉(かたまり)..... 300g  
塩、こしょう..... 各少々  
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)..... 適量  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2  
卵(ときほぐす)..... 1個

作りかた

- 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 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。

【ひとくちメモ】

- 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・6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。



## ライスコロケ

加熱時間の目安 約21分  
カロリー(1個分)約70kcal

材料(12個分)

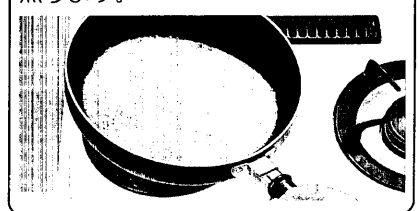
ご飯..... 200g  
ケチャップ..... 大さじ2  
塩、こしょう..... 各少々  
玉ねぎ(みじん切り)..... 20g  
にんじん(みじん切り)..... 20g  
ピーマン(みじん切り)..... 小1個  
ベーコン(みじん切り)..... 1枚  
プロセスチーズ(さいの目切り)..... 20g  
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)..... 適量  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2  
卵(ときほぐす)..... 1個

作りかた

- 容器に③を入れて混ぜ合わせ **レンジ700W** [約1分30秒] 加熱します。④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。
- ①にチーズを加えて混ぜ、12等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 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。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。



## えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約20分  
カロリー(1個分)約50kcal

材料(12個分)

大正えび(またはブラックタイガー)..... 12尾  
にんにく(すりおろす)..... 1片  
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2  
卵(ときほぐす)..... 1個  
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)..... 適量  
パセリ(みじん切り)..... 少々

作りかた

- 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。④は合わせておきます。
- えびに小麦粉、卵、④の順につけます。
- 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、冷凍しておくとう便利です。

●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)をまんべんなく振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。

健康ダイエットメニュー

# ダイエット

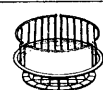
## 焼きもの

(3度押し)

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

レンジ  
グリル



## チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約18分  
カロリー(1枚分) 約400kcal

### 材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)……2枚(約450g)  
塩、こしょう …… 各適量  
④ 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

- 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。
- 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17分  
カロリー(1本分) 約100kcal

### 材料

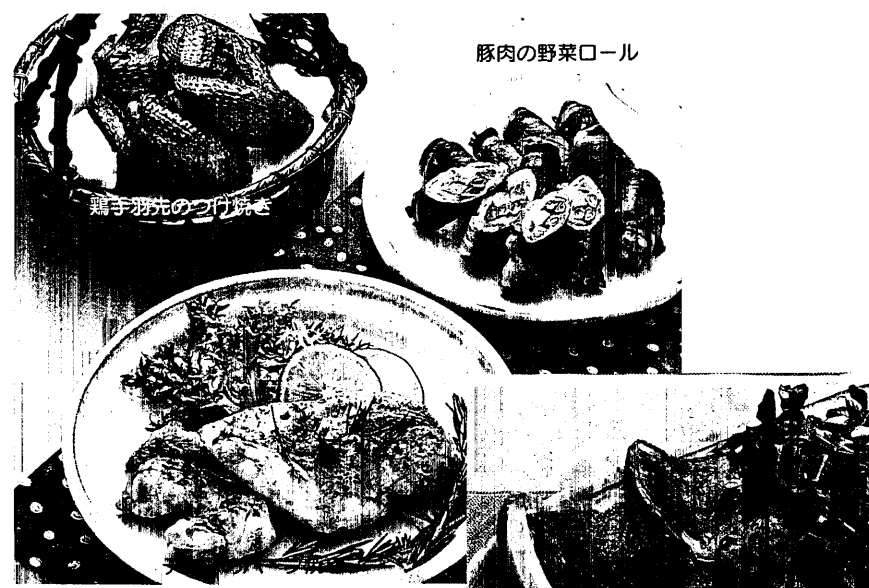
鶏手羽先 …… 6本(約360g)  
④ しょうゆ …… 大さじ2  
酒 …… 大さじ1

### 作りかた

- 鶏手羽先は、合わせた④に10～15分ほどつけて下味をつけます。
- 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。



豚肉の野菜ロール

## 豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約19分  
カロリー(1個分) 約80kcal

### 材料(10個分)

豚ロース肉(薄切り) …… 10枚(250～300g)  
④ しょうゆ …… 大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
⑤ にんじん(5cm長さの棒状に切り) …… 100g  
⑥ さやいんげん …… 100g

### 作りかた

- 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。
- ⑤⑥を合わせてラップで包み**2根菜弱**で加熱し、10等分にしておきます。
- ①を1枚ずつ広げ、②をその上に乗せて巻きます。
- 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ「**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】

●豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

## ダイエット焼きもののコツ

### ●分量は

チキンのハーブ焼きは1～3枚です。その他は1/2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。オープンシートは使用できます。

## ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約19分  
カロリー(1個分) 約60kcal

### 材料(12個分)

ピーマン …… 6個  
④ 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個(約100g)  
バター …… 大さじ1/2(約6g)  
豚ひき肉(または合びき肉) …… 200g  
パン粉 …… 15g  
⑤ 卵 …… 1個  
塩 …… 小さじ1/2  
こしょう …… 少々  
小麦粉 …… 適量

### 作りかた

- 耐熱容器に④を入れ**レンジ700W**約2分加熱して、あら熱をとります。
- ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
- ボールに⑤と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。
- 丸皿にのせた焼網に、③を並べ「**ダイエット**」**焼きもの**(3度押し)で加熱します。

健康ダイエットメニュー

# 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



加熱時間の目安 約23分



## 鮭のホイル焼き

カロリー(1個分) 約200kcal

### 材料(4個分)

生鮭(1切れ、約80gのもの) …… 4切れ  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾  
生しいたけ …… 4枚  
玉ねぎ(薄切り) …… 1個(約200g)  
レモン(薄切り) …… 4枚  
バター(5mm角に切る) …… 40g  
塩、こしょう、レモン汁 …… 少々

### 作りかた

- 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- 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、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚に入れます。
- 野菜中心「**ホイル焼き**」(1度押し)で加熱します。



## チキンのホイル焼き

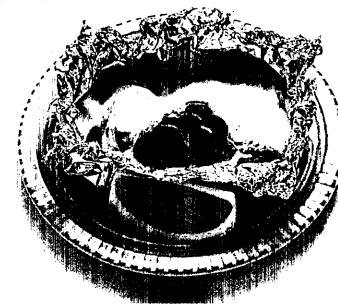
カロリー(1個分) 約200kcal

### 材料(4個分)

鶏むね肉(1枚約200gのもの) …… 2枚  
塩、こしょう …… 各少々  
トマト(薄切り) …… 1個  
④ ピーマン(みじん切り) …… 2個  
⑤ 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/2個(約100g)  
塩、こしょう、ナチュラルチーズ、トマトソース …… 各適量

### 作りかた

- 鶏肉はひと口大にそぎ切りにし、軽く塩、こしょうをします。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ②に①と④を等分に入れ、塩、こしょうをし、トマトソースをかけ、チーズとトマトをのせます。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚に入れます。
- 野菜中心「**ホイル焼き**」(1度押し)で加熱します。



## 卵とベーコンのホイル焼き

カロリー(1個分) 約210kcal

### 材料(4個分)

ベーコン(3等分に切る) …… 4枚  
卵 …… 4個  
ピーマン(薄切り) …… 2個  
玉ねぎ(薄切り) …… 1個(約200g)  
にんじん(薄切り) …… 小1/2本(約50g)  
マッシュルーム(薄切り) …… 4個  
バター …… 20g  
塩、こしょう …… 各少々



## 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(4個分)

ほたて貝 …… 8個  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾  
生しいたけ …… 4枚  
しめじ(小房に分ける) …… 1パック  
えのきだけ(小房に分ける) …… 1袋  
バター …… 40g  
酒 …… 大さじ2  
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

### 作りかた

- ほたて貝は塩水で洗って水気を切り、塩、こしょうをします。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- 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、こしょうをして酒、レモン汁をふり、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、皿受棚に入れます。
- 野菜中心「**ホイル焼き**」(1度押し)で加熱します。

野菜中心

煮もの

(2度押し)

野菜たっぷりのバランスのとれた食事の一品として... 短い時間で作れる煮ものメニューです。



白菜と豚肉の重ね煮

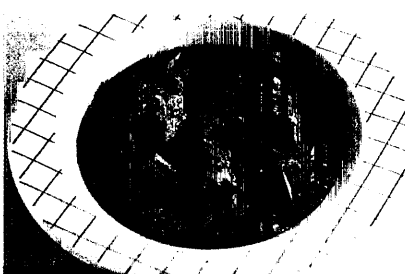
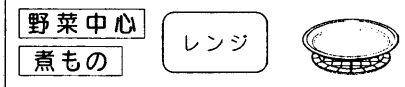
加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約730kcal

材料(標準量)

- 白菜 3枚(約200g)
豚肉ロース肉(薄切り) 8枚(約200g)
しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1
A しょうゆ 大さじ1
酒 大さじ1
片栗粉 大さじ1
B にんじん(せん切り) 20g
ねぎ(せん切り) 20g
さやいんげん(せん切り) 20g
干しいたけ(せん切り) 2枚
干しめじ(小房に分ける) 1/4パック
干しえび 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
鶏がらスープの素 小さじ1
酒 大さじ1
水 100cc
干しいたけのもどし汁 50cc
片栗粉 大さじ1
ごま油 小さじ1
C

作りかた

- 1 豚ロース肉は、合わせたAに10分ほどつけて下味をつけます。
2 白菜は洗い水気をきって、1を間に4枚ずつはさんで重ね、形を整えます。
3 2を4等分に切り、深めの容器に並べBを全体に散らし、合わせたCをかけ、ラップをします。
4 野菜中心 煮もの (2度押し)で加熱します。



野菜とチキンのトマト煮

加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約670kcal

材料(標準量)

- 鶏もも肉1枚(約250gのもの) 1枚
A にんじん(薄切り) 小1/2本(約50g)
玉ねぎ(2~3cmの角切り) 1/4個(約50g)
ピーマン(2~3cmの角切り) 1個
なす(2~3cmの角切り) 1個
トマトソース カップ1(約200g)
B にんにく(みじん切り) 1片
塩、こしょう 少々

作りかた

- 1 鶏もも肉は、ひと口大のそぎ切りにします。
2 深めの容器に1、A、合わせたBを加えて混ぜ、ラップをします。
3 野菜中心 煮もの (2度押し)で加熱し、かき混ぜます。

(ひとくちメモ)

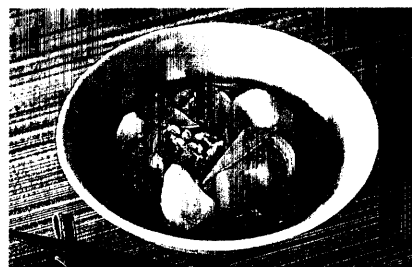
- 鶏もも肉を白身魚にかえてもよいでしょう。

煮もののコツ

- 分量は 一度に1/2量~標準量です。この分量以外はできません。
容器は 深さのある陶磁器や耐熱性の容器を使います。
ラップをして 耐熱温度が140℃以上のものを使います。
加熱が足りなかったときは レンジ200Wで、様子を見ながら加熱します。
加熱後はしばらく置く 味をなじませます。

注意

少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/2量未満)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。



肉じゃが

加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約560kcal

材料(標準量)

- 牛肉(薄切り、3cm幅に切る) 100g
じゃがいも(小さめの乱切り) 中1個(約150g)
玉ねぎ(くし形切り) 1/4個(約50g)
にんじん(小さめの乱切り) 中1/2本(約75g)
干しいたけ(もどした) 3枚
A 干しいたけのもどし汁 50~60cc
B めんつゆ 大さじ3
砂糖 大さじ1
酒 大さじ1

作りかた

- 1 深めの容器に材料を入れ、Aを加えて混ぜ、軽くラップをします。
2 野菜中心 煮もの (2度押し)で加熱し、かき混ぜます。

(ひとくちメモ)

- 容器が小さめの場合は、ラップを容器のふちにかからないように落とし込みます。
牛肉を使わないで市販の牛丼の素(1パック)を使うときは、Aのかわりに水(カップ1/4)を加えて同様に作れます。

子ども野菜メニュー

にんじん、ピーマン、玉ねぎなど子どもの嫌いな野菜の姿をかくして、彩り良く工夫したメニューです。



たっぷりコーンシチュー

加熱時間の目安 約18分  
カロリー 約640kcal

材料(標準量)

- 鶏もも肉(ひと口大に切る) 100g
玉ねぎ(2~3cmの角切り) 1/4個(約50g)
にんじん(薄切り) 小1/2本(約50g)
グリーンアスパラ(はかまを取り、斜め切り) 2本
じゃがいも(1cmの角切り) 中1個(約150g)
スイートコーン缶(クリーム) 大1/2缶(約200g)
A 牛乳 大さじ2
バター 10g
塩、こしょう 少々
B

作りかた

- 1 深めの容器にA、合わせたBを加えて混ぜ、ラップをします。
2 野菜中心 煮もの (2度押し)で加熱し、混ぜます。

(ひとくちメモ)

- 野菜は好みのものを。
容器が小さいとふきこぼれやすいので、少し大きめの容器を使用しましょう。

煮もののコツ

56ページを参照してください。



とまとのロールキャベツ

仕上げ調理強

加熱時間の目安 約21分  
カロリー 約750kcal

材料(標準量)

- キャベツ 大4枚(約200g)
A 合びき肉 100g
玉ねぎ(すりおろす) 1/4個(約50g)
にんじん(すりおろす) 小1/2個(約50g)
スイートコーン缶(ホール) 50g
ナチュラルチーズ(ピザ用) 40g
卵 1/2個
パン粉 カップ1/2(約20g)
ナツメグ、塩、こしょう 各少々
スープ(固形スープ1/2個をとく) カップ1/2
B トマトケチャップ 大さじ4
片栗粉 大さじ1/2
塩、こしょう 少々
玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)
C

作りかた

- 1 キャベツは水洗いしラップで包み1葉菜で加熱してから、芯を薄くそぎとり、水気をぎります。
2 ボールにAとみじん切りにした芯を入れてよく練り混ぜます。
3 2を4等分して表形にし、広げたキャベツにのせて包み、楊枝で止めます。
4 深めの容器に玉ねぎを敷き、3を並べ、合わせたBを加え、ラップをします。
5 野菜中心 煮もの (2度押し)強で加熱します。

(ひとくちメモ)

- Aの代わりに市販のハンバーグや白身魚など、好みのものを巻いてもよいでしょう。

注意

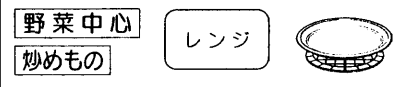
少量の食品を加熱しない。
少量(標準量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

野菜中心

炒めもの

(3度押し)

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。



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)

- ① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る) 50g
- ② えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) 4尾
- ③ 白菜(ひと口大のそぎ切り) 150g
- ④ ねぎ(5mm幅の斜め切り) 50g
- ⑤ ゆでたけのこ(薄切り) 50g
- ⑥ しいたけ(そぎ切り) 2枚
- ⑦ にんじん(薄切り) 25g
- ⑧ さやえんどう(筋をとる) 4枚
- ⑨ 鶏がらスープ(顆粒) 小さじ2
- ⑩ 酒 大さじ1
- ⑪ 砂糖 小さじ1/2
- ⑫ 片栗粉 小さじ2
- ⑬ ごま油 小さじ1/2
- ⑭ 塩、こしょう 少々

作りかた

- ① ①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。
- ② 深めの皿に①と②、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)

- ③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。



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)

- ① 牛もも肉(細切り) 150g
- ② ピーマン(種を取り、タテに細切り) 4個
- ③ ゆでたけのこ(細切り) 50g
- ④ しょうゆ 小さじ1
- ⑤ オイスターソース 大さじ1
- ⑥ 酒 大さじ1
- ⑦ 砂糖 小さじ1
- ⑧ 鶏がらスープ(顆粒) 小さじ1
- ⑨ 片栗粉 小さじ1

作りかた

- ① 牛肉に軽く塩、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。
- ② 深めの皿に①と②、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。

(ひとくちメモ)

- ③の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。

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390kcal

材料(標準量)

- ① 豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る) 100g
- ② キャベツ(ひと口大に切る) 100g
- ③ にんじん(薄切り) 50g
- ④ ピーマン(種を取り、乱切り) 2個
- ⑤ ねぎ(5mm幅の斜め切り) 50g
- ⑥ みそ 大さじ1
- ⑦ 酒 大さじ1
- ⑧ 砂糖 小さじ1
- ⑨ 豆板醤 小さじ1/2
- ⑩ 片栗粉 小さじ1/2

作りかた

- ① 豚肉に軽く塩、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。
- ② 深めの皿に①と②、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。

(ひとくちメモ)

- ③の代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。



鶏肉ときこの中華炒め

加熱時間の目安 約7分  
カロリー(標準量) 約400kcal

材料(標準量)

- ① 鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る) 100g
- ② まいたけ(小房に分ける) 1パック
- ③ しめじ(小房に分ける) 1パック
- ④ にんにくの芽(5cm長さに切る) 100g
- ⑤ にんじん(せん切り) 30g
- ⑥ しょうゆ 大さじ1/2
- ⑦ 酒 大さじ1
- ⑧ 砂糖 小さじ1/2
- ⑨ オイスターソース 大さじ1/2
- ⑩ 豆板醤 小さじ1/2
- ⑪ 片栗粉 小さじ1
- ⑫ 塩、こしょう 少々

作りかた

- ① 鶏肉に軽く塩、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。
- ② 深めの皿に①と②、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。

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℃以上のものを使います。
- 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。

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。



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)

- ① 焼きそば用めん(ソース付) 1袋
- ② 野菜ミックス 1袋
- ③ 豚薄切り肉(ひと口大に切る) 50g
- ④ 塩、こしょう 少々

作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順にいれ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップします。
- ② 野菜中心炒めもの(3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

— 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。