


取扱説明書

日立オープンレンジ 家庭用
MHO-N550/MRH-560H

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。この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

仕様	
電源	交流100V、50Hzまたは60Hzいずれか専用
電子レンジ	消費電力 970W
	高周波出力 500W、200W相当、100W相当
	発振周波数 2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,140W(ヒーター1,120W)
オープン	消費電力1,140W(ヒーター1,120W)
温度調節範囲	発酵、100~220℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃に切り替わります。
外形寸法	幅470×奥行375×高さ298mm
加熱室有効寸法	幅285×奥行307×高さ165mm
ターンテーブル直径	280mm
質量(重量)	約15kg(50Hz) 約14.5kg(60Hz)

※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。

 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時お役に立ちます。

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！

●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。

<p>ご使用の際 このようなことはありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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じることもある。 ●その他の異常や故障がある。 	<p>お願い</p> <p>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。</p>
--	--

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
〒105-0003 東京都港区西新橋2丁目15番12号 電話 (03) 3502-2111

もくじ 取扱説明編

- 安全のため必ずお守りください..... 3
 - 据え付けるとき..... 3
 - 使用するとき..... 4
 - お手入れのとき..... 5
- ご使用前に
 - 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
 - 空焼きのしかた..... 8
 - 知っておいていただきたいこと..... 8
 - 使える容器、使えない容器..... 9
- ご使用の後に
 - お手入れ
 - 本体・付属品のお手入れ..... 22
 - においが気になるとき..... 22
 - 故障かな..... と思ったら
 - 次のことをお調べください..... 23
 - 次の場合は故障ではありません..... 23
 - 保証とアフターサービス..... 24
 - 日立家電品のお客さま相談窓口一覧表..... 25
 - 仕様..... 裏表紙
- 料理編
 - もくじ料理編..... 27
 - 料理メニュー..... 28~39
 - 加熱時間一覧表..... 29

正しい使いかた

- オート調理
 - あたため
 - あたため の使いかた..... 10
 - あたため のコツ..... 10
 - あたため、解凍あたためメニュー..... 11
 - 生ものの解凍
 - 生解凍 の使いかた..... 12
 - 生解凍 のコツ..... 12
 - からっとフライ
 - からっとフライ の使いかた..... 13
 - からっとフライ のコツ..... 13
 - トースト
 - トースト の使いかた..... 13
 - トースト のコツ..... 13
 - オートメニュー
 - 1牛乳 ~ 9ピザ の使いかた..... 14
 - 1牛乳 2お酒 のコツ..... 14
 - 3葉・果菜 4根菜 のコツ..... 14
 - オートメニューと表示..... 15
 - オート調理のお願い..... 15
- 手動調理
 - レンジ
 - レンジ の使いかた..... 16
 - レンジ強 と レンジ弱 のリレー加熱..... 17
 - トースター・グリル
 - トースター・グリル の使いかた..... 18
 - オープン
 - オープン (予熱なし)、40℃ (発酵) の使いかた..... 19
 - オープン (予熱あり) の使いかた..... 20

取扱説明書の見かた

■加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ トースター グリル オープン レンジ オープン

■付属品の表示

〔回転焼網〕 〔丸皿(耐熱セラミック製) 回転焼網〕 〔角皿(ホーロー製) 回転焼網〕

■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 生解凍 からっとフライ トースト
1牛乳 8グラタン 9ピザ

●手動調理のとき
手動調理キー—— レンジ トースター・グリル オープン
レンジの出力—— レンジ強 弱・200 弱・100
オープンの温度—— 250℃ 220℃ 100℃ 40℃(発酵)
加熱時間—— 約2分 2~3分

料理編に使われる単位は、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

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。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。

据え付けるとき

<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)</p>	<p>⚠ 警告</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。

● 次の場合は、電気工事士の有資格者により第3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。

■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。

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し、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
● 地下室などに常に水滴が漏出したり、結露する場所

ご使用の前に

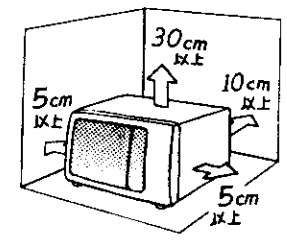
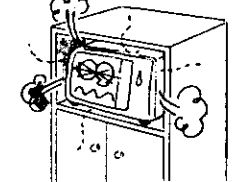


オート調理

手動調理

料理編











(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき









⚠ 注意		
壁との間をあける。 (過熱して発火する恐れ) 	すき間があっても四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) 	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) 
● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因) ● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。 ● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因) ● 電源の定格周波数にあった周波数の地域で使用する。 定格周波数はキャビネットに貼ってある銘板で確認してください。 合っていないと表示窓に「50」または「60」が点滅して動作しません。		
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) 		

使用するとき

⚠ 危険		⚠ 警告
改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因) 	穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたすらなどに注意。(けが、感電や故障の原因) 	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) 

⚠ 注意		
レンジ加熱では、ゆで卵は絶対に作ったり、あたためたりしない。 目玉焼きのあたためもしない。 (破裂してけがの原因) 	丸皿(耐熱セラミック製)に衝撃を加えない。(破損してけがの恐れ) 特に食品の出し入れのとき、丸皿のふちに当たらないようにしてください。 	レンジ加熱では、びん類など密封された食品は栓やふたをはずし、膜や殻つきのものは、切れ目や割れ目を入れる。 (破裂してやけどやけがの原因) 
電子レンジが転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。 (感電や電波漏れの恐れ) 	本体の上に物を置かない。 (過熱してこげ・変形の恐れ) 	ヒーター使用中や終了後はドア、加熱室、その周辺に触れない。 (やけどの原因) 
ドアに物をはさんだまま使わない。 (電波漏れによる障害の恐れ) 	ドアに無理な力を加えない。 (電波漏れの原因) 	差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、必ず差込プラグを持って行う。 (感電やショートして発火の原因) 
衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。 (発煙・火災・やけどの原因) 	調理後の食品の出し入れに注意する。(やけどの原因) レンジ加熱でも容器や丸皿などが熱くなることがあります。 	長期間使わないときは、必ず差込プラグをコンセントから抜く。 (絶縁劣化による感電・漏電火災の原因) 

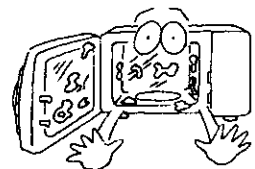

使用するとき
レンジのとき

⚠ 注意	
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、サラダ油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る。 	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) 
● 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) 	● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。(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。 
● 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) 	● 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) 
● 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) 	● 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) 

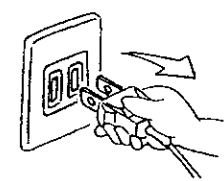

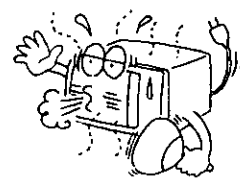
トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
● 使用中や終了後はドア、加熱室、その周辺に触れない。(やけどの原因) 	● 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) 
● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ) 	● 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) 

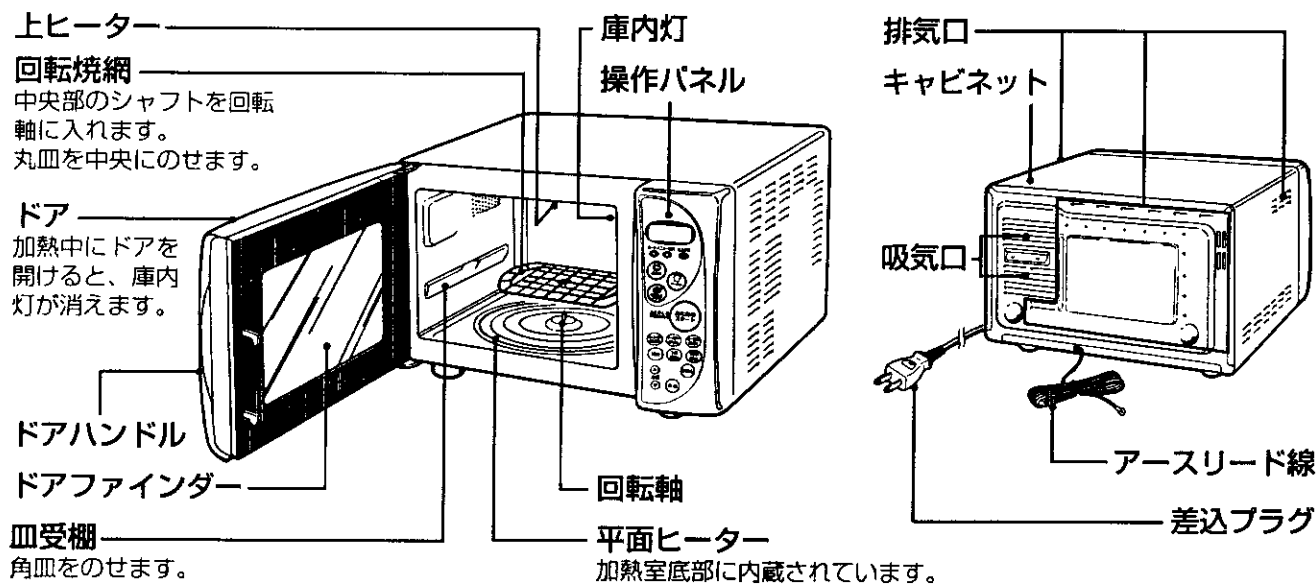
レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
食品くずをつけたまま使わない。 (燃える恐れ) 	加熱室内で食品が燃え出したときは、 1. ドアを開けない。(勢よく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 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。 

お手入れのとき




⚠ 警告		⚠ 注意
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、ぬれた手で抜き差ししない。 (感電やけがの恐れ) 	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) 	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) 

各部のなまえ



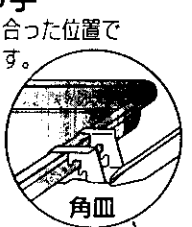
付属品の種類

○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
丸皿 (耐熱セラミック製)  強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。		○	○	○
角皿 (ホーロー製)  急冷すると、変形の原因になります。		×	○	○
別売容器 炊飯・煮込容器(N-5)  落としぶた レンジ、オープン用です。直火では使えません。落とすと割れることがあります。*お買い上げの販売店で「炊飯・煮込容器(N-5)」とご指定のうえお求めください。		○		○

回転焼網
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。



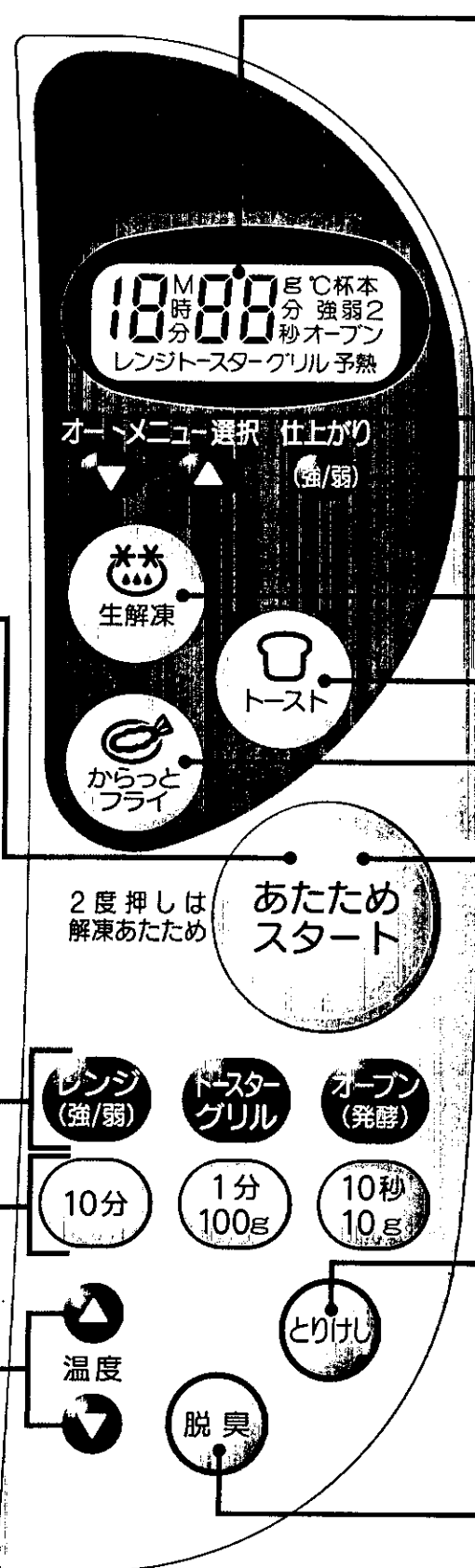
スタートキー
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理
手動調節キー → 16~21ページ
 ●料理に合わせて「レンジ」「トースター・グリル」「オープン」を選びます。
レンジ: 押すと「レンジ強」→「弱・200」→「弱・100」の順にセットできます。
トースター・グリル: 食品の両面をこんがり焼き上げます。
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
加熱時間や生解凍の分量(グラム)をセットするときに使います。
レンジ 加熱時間は19分50秒計に、**トースター・グリル** 加熱は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**レンジ強**は19分50秒計、**レンジ弱・200** **レンジ弱・100**は90分計になります。分量(グラム)は10~600gまで10g単位でセットできます。

温度調節キー → 19~21ページ
オープンの温度を調節するとき使います。「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



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
オートメニュー
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。メニュー名はドア前面に表示されています。オートメニュー選択キーを押してセットします。

オートメニュー選択キー
9種類のメニューが自動調理できます。▼を押すと1から、▲を押すと9から順次セットできます。

仕上がり調節キー → 8ページ
オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

生解凍キー → 12ページ
生ものの冷凍食品の解凍に使います。

トーストキー → 13ページ
1~2枚まで焼き上げます。

からっとフライキー → 13ページ
市販の揚げ調理済み冷凍フライのとき使います。

あたためキー → 10・11ページ
あたため、解凍あたためのとき使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

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・22ページ
加熱室のにおいが気になるときに使います。

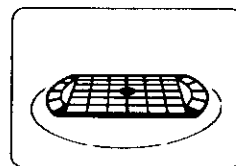
*操作部イラストはMRO-N550で説明しています。

空焼きのしかた

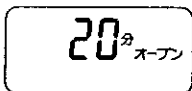
初めて使う前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼きをしてください。
※油の焼けるにおいがすることがあります。

操作の手順

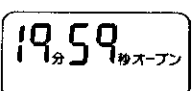
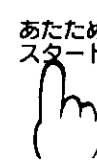
● 回転焼網だけをセットする



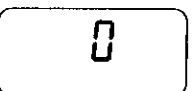
1 脱臭キーを押す



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直後は、ドア、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)



知っておいていただきたいこと

仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がり、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

生解凍 からっとフライ 6かんたんお菓子 ~ 9ピザ のとき、3段階に調節できます。

押すごとに [強] [弱] 「標準」になります。通常は「標準」にセットしてあります。「標準」は表示しません。

あたため トースト、1牛乳 ~ 5冷凍めん のとき、5段階に調節できます。

押すごとに [強] [強2] [弱2] [弱] 「標準」になります。トースト 1牛乳 2お酒 はセットした目盛を記憶します。(停電や差込プラグを抜いたときは「標準」になります。「標準」は表示しません。)

- 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 の場合、加熱時間を表示する前に行います。生解凍 トースト からっとフライ、1牛乳 ~ 9ピザ の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品を置く位置は

丸皿の上に、はみ出さないように置きます。食品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。

メモリーターン機能について

加熱が終ると、丸皿が始めに食品を置いた位置で止まります。

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、「ビビビ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

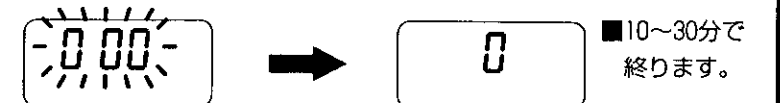
メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、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。

加熱室が熱いときは

オープン トースター・グリル 使用後に あたため 3葉・果菜 4根菜 5冷凍めん を使用すると「ビビビビ」と鳴り、「0 00」が点滅して加熱されません。次の方法で冷却してからお使いください。

食品を取り出し、あたため キーを押す → 終了音が鳴ったら冷却が終る



- 冷却中はドアを開けたり、とりけしキーを押したりしないでください。
- 冷却を中断したり、行わないときは、加熱室が充分冷めてから(約1時間)使用します。冷めないうちに使用するときには手動調理で行います。

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、トースター・グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 パイレックス、 パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものや哺乳びんは、酒や牛乳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」のときだけに、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℃以上のもので使えます。ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、アルミホイルなど	×	× 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、藤、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。

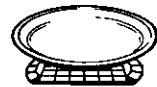
■ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■ 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理

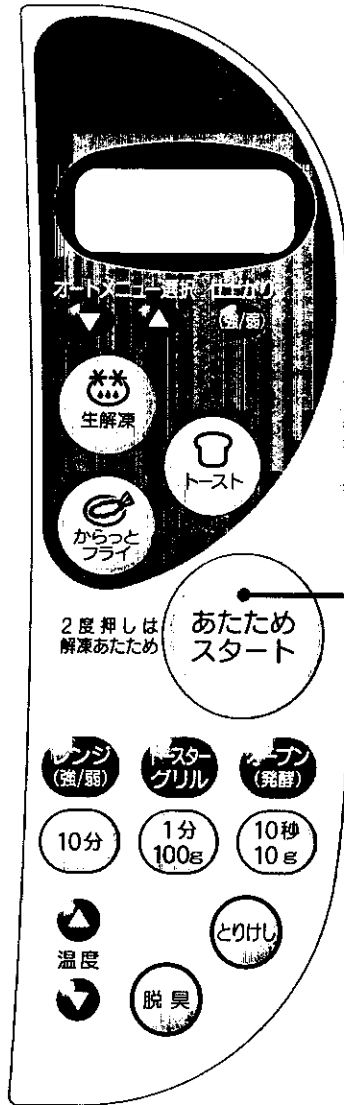
あたため

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。

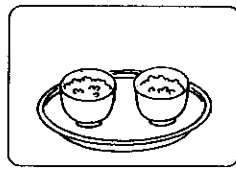
あたため の使いかた (1度押し: あたため 2度押し: 解凍あたため)



付属の丸皿、回転焼網を使う。



食品を入れる

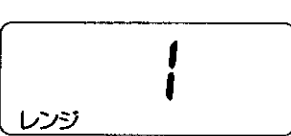


(ご飯の場合)

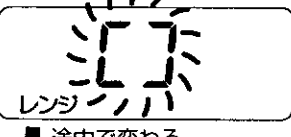


1 あたため キーを1度押し

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



数秒後になる



途中で変わる



キーを押すごとに1・2・1とセットできます。1は常温・冷蔵保存の食品をあたためます。2は冷凍保存の食品を解凍してあたためます。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



- **あたため** キーは、ドアを閉めて1分以内に押ししてください。1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。
- **飲みもののあたため**は **1牛乳** **2お酒** を使います。(14・15ページ参照)

あたため のコツ

1回の分量は

1~2人分です。(11ページ参照) 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。

使う容器は陶磁器や耐熱性容器を

- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
- 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。

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。

ラップまたはふたを使い分けて

冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしません。いか、えび、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、必ずラップやふたをします。また、冷凍食品の解凍あたためは、種類によってラップやふたをします。

仕上がり調節は

あつめに仕上げたいときや分量が多いときは**強**や**強2**を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは**弱**や**弱2**を使います。**強2**から**弱2**まで5段階に調節できます。(8ページ参照)

加熱後、かき混ぜて

めん類、炒めもの、スープやシチューは、かき混ぜます。

いか料理をするとはじける

レンジ弱・200で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

仕上がりがぬるかったときは

レンジ強で様子を見ながら、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。

インスタント食品は

28ページを参照して加熱します。

あたため、解凍あたためメニュー

オート調理で1回にできる分量は1~2人分です。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おいしいの有無		オート調理	分量	手動調理の目安時間 (レンジ強)	
	あたため	解凍あたため			あたため	解凍あたため
ご飯もの	ご飯・おにぎり	×	●	150g (1杯)	約1分10秒	2分30秒~3分
	チャーハン・ピラフ	×	●	250g (1人分)	約2分	4~5分
	カレーライス	●	-	400g (1人分)	3分~3分30秒	-
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●	250g (1人分)	約3分	4~5分
	マカロニグラタン	×	-	200g (1人分)	約2分	-
焼きもの/揚げもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ		●	100g (1人分)	約1分20秒	約3分30秒
	ギョーザ		●	150g (5個)	約1分30秒	約5分
	焼きとり	×	×	150g (5串)	約2分	5~6分
	天ぷら・フライ		×	100g (2~4個)	約1分	約2分
	コロッケ		×	150g (2個)	約1分10秒	2分30秒~3分
炒めもの	野菜の炒めもの		-	200g (1人分)	約2分	-
	酢豚・八宝菜	×	-	300g (1人分)	約3分	-
	ミートボール		●	100g (1人分)	約1分20秒	約2分30秒
煮もの/蒸しもの	野菜の煮もの・おでん		-	200g (1人分)	2分~2分30秒	-
	煮魚	×	-	100g (1切れ)	約1分	-
	シューマイ		●	200g (10~13個)	約1分30秒	約3分30秒
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	-	150ml (1杯)	1分30秒~2分	-
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	200g (1人分)	約2分	約5分

(1ml=1cc)

■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。**レンジ強**で加熱してください。

メニュー名	おいしいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ	
まんじゅう/パン類	あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	40~50秒	底の紙を取って水にくぐらせ、ゆとりをもたせてラップで包む。
	冷凍あんまん・肉まん	●	80g (各1個)	1分10秒~1分30秒	
まんじゅう/パン類	まんじゅう	×	100g (2個)	30~40秒	包装をはずして皿にのせる。食べる直前に加熱する。
	パン類	×	80g (1~2個)	20~30秒	
冷凍野菜	ミックスベジタブル グリーンピース	×	100g	約1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。
	ほうれん草・いんげん	×	200g	約2分30秒	
	スイートコーン	●	300g (1本)	7~8分	
枝豆・かぼちゃ	●	200g	約4分	袋から出してサッと水にくぐらせ、ラップでびったり包む。	

オート調理 生ものの解凍

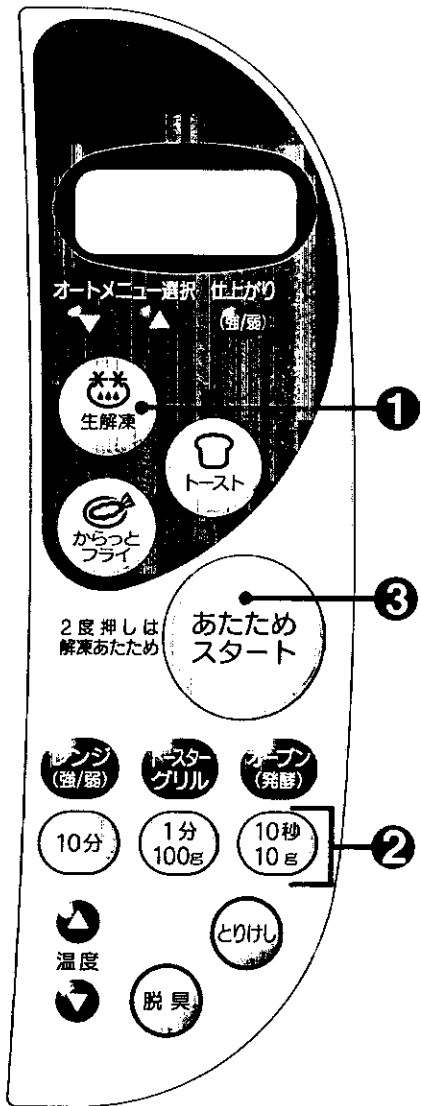
生で冷凍した肉や魚の鮮度やうまみをほとんど損なわずに、スピーディーに解凍します。

生解凍の使いかた



付属の丸皿、回転焼網を使う。

加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オープン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。



● 食品を入れる

(まぐろのさしみの場合)

1 生解凍 キーを押す

2 タイマーセット キーで分量(グラム)を合わせる

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「0」になり、加熱が終了します。

生解凍のコツ

冷凍室から出してすぐに解凍カチカチに凍っているものを解凍します。

さし目は「生解凍」[標準]で、肉・魚は仕上げ調節を[強]にしてさし目は中心部が少し凍っていて、サクサクと切りやすい状態に仕上がります。肉、魚などをすぐに調理するものは、解凍後両手で大きくしなせたり、5分ほど放置すると楽にほぐせます。

発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍
ラップなどの包装をはずし、トレーにのせたまま解凍します。(トレーを使わない場合は、丸皿にクッキングシートかペーパータオルを敷いてのせます。)

1回の分量は50~600gまで

アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細かいところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。

解凍が足りなかったときやとけかけている食品は
[レンジ 弱・100]か[弱・200]で様子を見ながら解凍します。

からっとフライ

からっとフライの使いかた



付属の丸皿、回転焼網を使う。

● 食品を入れる

(冷凍チキンナゲットの場合)

1 からっとフライ キーを押す

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。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。

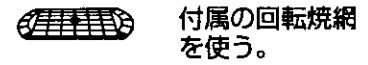
からっとフライのコツ

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。

置きかたは
市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどをはずし、凍ったまま丸皿に並べます。

トースト

トーストの使いかた



付属の回転焼網を使う。

● 食品を入れる

(トーストの場合)

1 トースト キーを押す

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転焼網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「0」になり、加熱が終了します。

トーストのコツ

置きかたは
食パン2枚は回転焼網の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。

焼きが足りなかったときは
[トースター・グリル]で様子を見ながら、さらに焼きます。

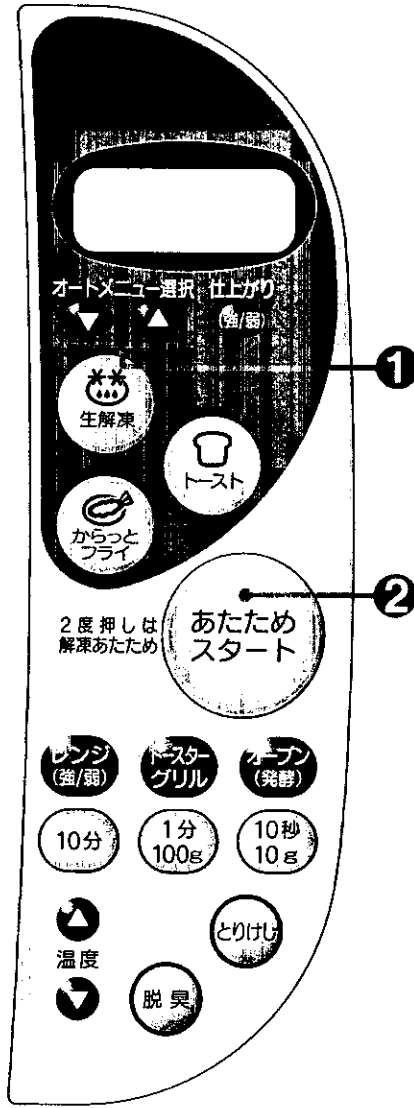
オート調理

オートメニュー

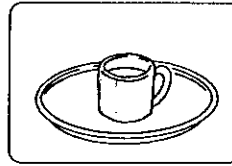
- 1 牛乳
- 2 お酒
- 3 葉・果菜
- 4 根菜
- 5 冷凍めん
- 6 かんたんお菓子
- 7 ケーキ
- 8 グラタン
- 9 ピザ

1 牛乳 ~ 9 ピザの使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。



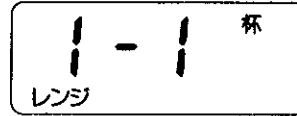
食品を入れる



(牛乳の場合)

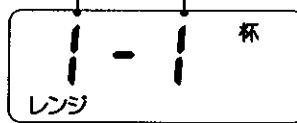
1 オートメニュー選択キーを押しメニューを選ぶ

■表示窓の番号をメニュー番号に合わせる。



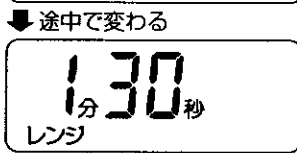
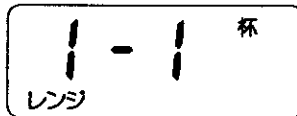
1 牛乳 2 お酒 はメニュー番号 杯・本も同時にセットします。

メニュー番号 杯・本



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。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



1 牛乳 2 お酒 のコツ

容器に八分目まで入れて
徳利のときはくびれた部分より1cmほど下まで入れます。

びん詰は必ず栓を抜いて

1回の分量は1~4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 (レンジ強)
牛乳	1 牛乳	200ml (1人分)(冷蔵)	約1分30秒
お酒	2 お酒	180ml (徳利1本 / コップ1杯)	約1分

3 葉・果菜 4 根菜 のコツ

1回の分量は
葉・果菜類は100~500g、根菜類は100~1,000gです。

直接丸皿にのせて

葉・果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。



仕上がり調節キーは
やわらかめにしたい場合は[強]や[強2]、固めにしたい場合には[弱]や[弱2]にします。

葉・果菜、根菜メニューは29ページの加熱時間一覧表を参照します。

オートメニューと表示

■オートメニュー選択キーを押すとオートメニュー番号と分量を表示します。
●を押すと1から、●を押すと9から逆にセットできます。

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 牛乳 1杯から4杯までセットできます。	1-1 [*] レンジ 1杯 1-2 [*] レンジ 2杯 1-4 [*] レンジ 4杯		
2 お酒 1本から4本までセットできます。	2-1 [*] レンジ 1本 2-2 [*] レンジ 2本 2-4 [*] レンジ 4本		
3 葉・果菜	3 レンジ	レンジ	
4 根菜	4 レンジ		
5 冷凍めん	5 レンジ		
6 かんたんお菓子	6 オープン	オープン	丸皿 (回転焼網)
7 ケーキ	7 レンジ オープン	レンジ / オープン	
8 グラタン	8 オープン		オープン
9 ピザ	9 オープン		オープン

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。適量でないとお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えば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。	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。	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、オート調理では、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。	[あたため]キーは、ドアを閉めてから1分以内に押す空焼きを防止するため、1分を超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

正しい使いかた

手動調理

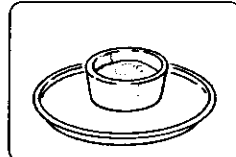
レンジ

レンジの使いかた



付属の丸皿、回転焼網を使う。

● 食品を入れる



(みそ汁のあたための場合)

1 レンジキーを1度押す

キーを押すことに出力は 500 → 200 → 100 の順に調節できます。
[レンジ強] [レンジ弱]

500 強
レンジ

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる

2分00秒 強
レンジ

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。

2分00秒 強
レンジ

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

0

レンジ加熱の種類

レンジの出力を[レンジ]キーで強火から弱火まで3段階に調節できます。

表示	出力
[レンジ強]	500W
[レンジ弱・200]	200W相当
[レンジ弱・100]	100W相当

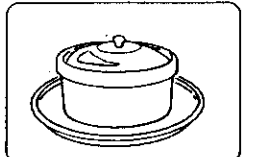
自動切換

レンジ強とレンジ弱のリレー加熱



付属の丸皿、回転焼網を使う。

● 食品を入れる



(炊飯の場合)

1 レンジ強をセットする

1. [レンジ]キーを1度押し[レンジ強](500)を選ぶ

※ [レンジ弱]にセットしたときは、2の[レンジ]キーは受けつけません。

500 強
レンジ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

12分00秒 強
レンジ

2 レンジ弱をセットする

1. [レンジ]キーを押す

※ [レンジ弱](200, 100)に合わせます。

200 強弱
レンジ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

20分 強弱
レンジ

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。

12分00秒 強
レンジ

↓途中で変わる

20分 弱
レンジ

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

0

正しい使いかた

手動調理

レンジ

手動調理

トースター グリル

食品のおもてと裏から同時に加熱し、両面を焼き上げます。



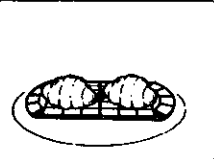
付属の回転焼網
だけを使う。

魚を焼くときは付
属の角皿を使う。

トースター・グリルの使いかた

● 食品を入れる

※角皿を使って魚を焼くときは、料理編の30ページ、鮭の塩焼きを参照します。



(菓子パンの場合)

1 トースター・グリルキーを押す



2 タイマーセットキーを押して時間を合わせる



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転焼網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"0"になり、加熱が終了します。



角皿を使用するときは食品は角皿の奥半分に寄せて置きます。
食品を角皿全体に置いたときは加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。

手動調理

オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、40℃(発酵)・100~220℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。

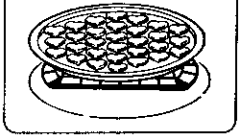


付属の角皿、または丸皿と回転焼網を使う。

オーブン (予熱なし)、40℃(発酵)の使いかた

● 食品を入れる

※角皿を使ってロールケーキを焼くときは、料理編の39ページを参照します。



(クッキーの場合)

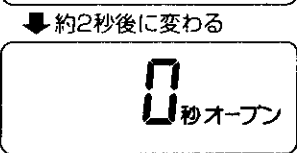
1 オープンキーを1度押しオープン(予熱なし)にする

一度、温度をセットすると、その温度は記憶され、次からは記憶された温度を表示します。



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大設定温度は220℃です。
■約2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。

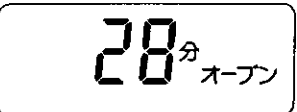


3 タイマーセットキーを押して時間を合わせる



4 スタートキーを押す

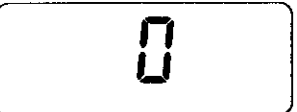
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



(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"0"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℃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。約2秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

角皿を使うときは加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃に切り替わります。

正しい使いかた

手動調理

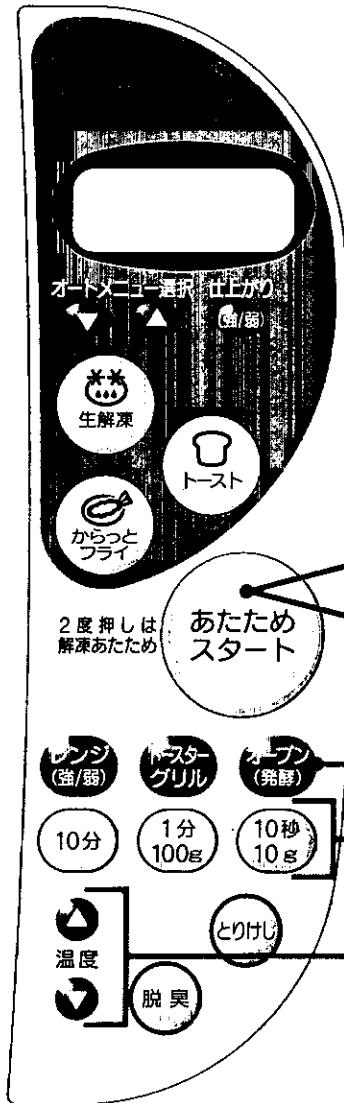
トースター・グリル

正しい使いかた

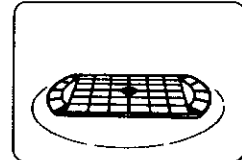
手動調理

オーブン

オーブン (予熱あり)の使いかた



● 予熱をする



回転焼網だけにします。

1 **オーブン**キーを2度押し **オーブン**(予熱あり)にする

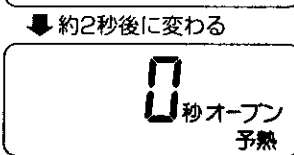
一度、温度をセットすると、その温度は記憶され、次からは記憶された温度を表示します。



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大設定温度は220°Cです。

■約2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



付属の角皿、または丸皿と回転焼網を使う。

4 スタートキーを押す

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



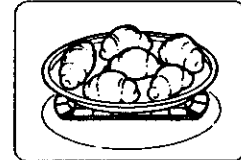
予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると終わります。



予熱が終わったらすぐに食品を入れる

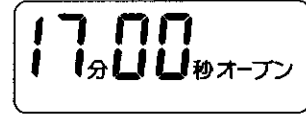
■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。



(バターロールの場合)

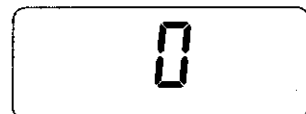
5 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、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"0"になり、加熱が終了します。



追加加熱などで予熱が不要なとき **オーブン**(予熱なし)の使いかた(19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(●●)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。加熱中は、約2秒後に時間表示に戻ります。*加熱時間は変えられません。

250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に220°Cになります。

角皿を使うときは 加熱途中で角皿を取り出して、手前と奥を入れ替えます。

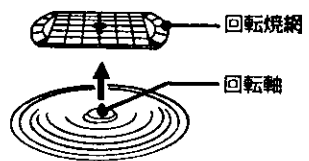
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側

回転焼網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・回転焼網

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。

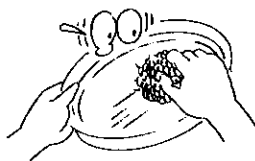
外側

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、回転焼網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、回転焼網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)



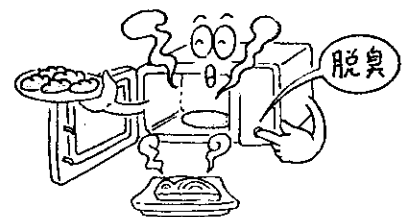
★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

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……………



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」の動作中や終了直後は、ドア、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

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。

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。
- 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。
- 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)

表示窓にF21、F22、F23、F41、F42の表示が出て動作しない

- 差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。

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。
- 回転焼網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

➔ マイコンがレンジと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」キーを押してもスタートしない

➔ ドアを閉めてから1分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして「あたため」キーを押してください。(10ページ参照)

■動作中「ブン」と音がする

➔ 生解凍 [5 冷凍めん] レンジ [弱・200] レンジ [弱・100] のときの断続動作音です。

■終了音が鳴って残り時間が(0)にな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。(8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。

■「あたため」[3葉・果菜] [4根菜] [5冷凍めん] キーを押すと(0 00)が点滅する

➔ 加熱室が熱いと(0 00)が点滅し、冷却します。冷却してからお使いください。(8ページ参照)

■回転焼網が右に回転したり、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。)

■表示窓に(50)または(60)が点滅し動作しない

➔ 電源と本体の定格周波数が違います。販売店にご相談ください。(4ページ参照)

■終了音、報知音の音色が切り替わった

➔ 仕上がり調節キーを約3秒間押しと「ピッ」と鳴り、終了音、報知音の音色が切り替わります。(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大設定温度は220℃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。

つづき 故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

- 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「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3秒たってから、差し込みなおしてください。
- セットした温度が途中で変わることがある → 「オープン」のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に220℃になります。
- 角皿で加熱したら、むらが多い → 角皿での加熱は、食品を奥側に寄せて並べたり(30ページ参照)、加熱途中で角皿の奥と手前の入れ替えが必要です。(39ページ参照)

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書(別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

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

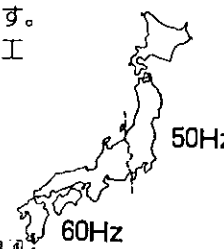
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

- 違った周波数地域にご転居される場合、内部電気部品の取りかえが必要です。取りかえが必要な部品は高圧トランス、高圧コンデンサー、銘板です。お買い上げの販売店、または電気工事店に依頼してください。

静岡県での50Hzと60Hzの境界

50Hz：富士市、富士宮市、富士郡芝川町以東

60Hz：清水市、庵原郡富士川町、蒲原町、由比町以西



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ご相談窓口一覧表(25・26ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼される時は出張修理

23・24ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

連絡していただきたい内容

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

*銘板は本体右側面にあります。

保証期間中は

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

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のU.K.A

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い上げの販売店へ。

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

- お買物相談やお取り扱い方法についてのご相談は…(相談)窓口を担当するお客様相談センターへ
- 修理などアフターサービスに関するご相談は……(修理)窓口を担当するエコーセンター又はサービスセンターへ

お客様相談センター・サービスセンター

北海道地区				関東・甲信越地区 (東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城、栃木、群馬、山梨、長野、新潟、静岡県富士川以東)							
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地		
(相談)	北海道地区	北海道	(011)231-5088	札幌市中央区北1条西2丁目(オーグビル)日立製作所(Aショールーム内)	(相談)	関東・甲信越地区	東京	(03)3834-8588	台東区東上野2-7-5(日立家電上野ビル)		
(修理)	北海道地区	北海道	(011)833-1725	札幌市白石区東札幌2条4丁目1-10	(修理)	東京都	東京エコーセンター	(03)3422-2511	世田谷区野沢3-6-18		
(相談/修理)	北海道地区	札幌	(011)833-1725	札幌市白石区東札幌2条4丁目1-10	(相談)	東京都	北東京	(03)3879-2939	足立区千住関屋町11-1		
(相談/修理)		旭川	(0166)35-5222	旭川市東光10条3丁目4-14	(相談)		西東京	(03)3973-2295	豊島区西池袋4-23-11		
(相談/修理)		北見	(0157)23-2266	北見市常盤町3-2-21	(相談)		南東京	(03)3424-8511	世田谷区野沢3-6-18		
(相談/修理)		釧路	(0154)25-3357	釧路市新橋大通1-1-5	(相談)		三鷹	(0422)31-1158	三鷹市深大寺2-38-16		
(相談/修理)		帯広	(0155)22-5504	帯広市緑ヶ丘2条通り1-2-7	(修理)		神奈川エコーセンター	(045)824-7712	横浜市戸塚区品濃町531-1		
(相談/修理)		小樽	(0134)22-3500	小樽市長橋2-10-1	(相談)		厚木	(0462)50-0020	厚木市長谷260-27		
(相談/修理)	苫小牧	(0144)32-9111	苫小牧市住吉町2-5-2	(相談)	千葉県	千葉エコーセンター	(043)212-8241	千葉市花見川区幕張町1-7681			
(相談/修理)	室蘭	(0143)45-3122	室蘭市中島町3-14-13	(相談)		千葉	(043)271-2142	千葉市花見川区幕張町1-7681			
(相談/修理)	函館	(0138)41-9106	函館市亀田町7-12	(相談)		柏	(0471)63-2450	柏市中央2-9-16			
(相談/修理)						(相談)	船橋	(0474)31-5444	船橋市高瀬町62-10		
(相談/修理)						(相談/修理)	銚子	(0479)23-1221	銚子市唐子町21-3		
(相談/修理)						(相談/修理)	東金	(0475)52-1722	東金市福儀3-397		
(相談/修理)					(相談/修理)	木更津	(0438)37-1611	木更津市潮浜1-17-29			
(相談/修理)					(相談/修理)	館山	(0470)22-4151	館山市八幡66-1			
東北地区 (青森、岩手、宮城、秋田、山形、福島)											
(相談)	東北地区	東北	(022)222-5088	仙台市青葉区片平1-3-30	(修理)	埼玉県	埼玉エコーセンター	(048)663-8355	大宮市東大成町2-246		
(修理)	東北地区	東北	(022)237-2311	仙台市宮城野区扇町3-2-9	(相談)	大宮	(048)667-4584	大宮市東大成町2-246			
(相談/修理)	青森県	青森	(0177)34-2134	青森市青柳1-16-4	(相談)	春日部	(048)734-3193	春日部市緑町5-3-38			
(相談/修理)		むつ	(0175)22-1194	むつ市緑町17-56	(相談)	川越	(0492)46-1120	川越市南台1-4-6			
(相談/修理)		弘前	(0172)27-2171	弘前市外崎4-2-3	(相談/修理)	水戸	(029)226-2225	水戸市水府町1548			
(相談/修理)	岩手県	八戸	(0178)27-6610	八戸市大字根城字白山平1-7	(相談/修理)	日立	(0294)22-4161	日立市幸町2-2-10			
(相談/修理)		岩手	(019)635-2123	盛岡市東北1-12-12	(相談/修理)	鹿嶋	(0299)82-4411	鹿嶋市神向寺大芝311-1			
(相談/修理)		釜石	(0193)23-7165	釜石市定内町3-1-30	(相談/修理)	土浦	(0298)43-2715	土浦市荒川沖字一里塚5-102			
(相談/修理)	宮城県	水沢	(0197)25-3811	水沢市東中通り2-4-38	(相談/修理)	宇都宮	(028)660-2307	宇都宮市御幸が原町40-5			
(相談/修理)		宮城	(022)232-5263	仙台市宮城野区扇町3-2-9	(相談/修理)	足利	(0284)44-3531	足利市久松町130			
(相談/修理)		古川	(0229)22-1579	古川市古川字上古川150	(相談/修理)	高崎	(0273)62-5088	高崎市飯塚町1379			
(相談/修理)	秋田県	石巻	(0225)75-2229	桃生郡河南町鹿又道の前499-1	(相談/修理)	足利	(0284)44-3531	栃木県足利市久松町130			
(相談/修理)		秋田	(0188)47-5171	秋田市土崎港相染町字沖谷地151-1	(相談/修理)	山梨県	山梨	(0552)74-5833	中巨摩郡田舎町流通団地1-8-2		
(相談/修理)		大館	(0186)42-1962	大館市御成町3-1-9	(相談/修理)	長野県	長野	(026)259-0051	長野市南長池763-3		
(相談/修理)	山形県	山形	(0236)88-8551	山形市蔵王松ヶ丘1-1-33	(相談/修理)	松本	(0263)58-3236	松本市芳川村井町1280-1			
(相談/修理)		庄内	(0234)22-3741	酒田市東町1-7-1	(相談/修理)	新潟県	新潟	(025)247-3177	新潟市紫竹山427		
(相談/修理)		いわき	(0246)23-0691	いわき市平塩字古川95	(相談/修理)	佐渡	(0259)63-4175	佐渡郡金井町泉1031-6			
(相談/修理)	福島県	福島	(0245)35-3391	福島市春日町14-33	(相談/修理)	長岡	(0258)24-4579	長岡市東蔵王2-7-37			
(相談/修理)		原町	(0244)22-5332	原町市栄町3-41	(相談/修理)	上越	(0255)24-7171	上越市栄町6-4			
(相談/修理)		郡山	(0243)33-5211	安達郡本宮町大字荒井字長山79	(相談/修理)	静岡県(富士川以東)	沼津	(0559)32-3711	沼津市上香貫島町1354-2		
(相談/修理)					(相談/修理)	静岡県(富士川以西)	静岡	(054)289-2030	静岡市豊田3-6-27		
				(相談/修理)					浜松	(053)422-7151	浜松市篠ヶ瀬町1255

お客様相談センター・サービスセンター

中部地区 (愛知、岐阜、三重、静岡県富士川以西、富山、石川、福井)				中国地区 (鳥取、島根、岡山、広島、山口)					
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	電話番号	所在地	
(相談)	中部地区	中部	(052)795-5088	名古屋市中区川宮町55	(相談)	中国地区	(082)221-5088	広島市中区八丁堀16-14 (第2広電ビル)	
(修理)			(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(修理)		(082)281-2462	安芸郡府中町茂隆1-9-20	
(相談)	愛知県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談/修理)	鳥取県	鳥取	(0857)28-5721	鳥取市千代水3-106
(相談)		名古屋東	(052)795-1831	名古屋市中区川宮町55	(相談/修理)	鳥取県	米子	(0859)22-0726	米子市旗ヶ崎2-3-18
(相談)		名古屋西	(052)354-3011	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談/修理)	島根県	山陰	(0852)23-2131	松江市西津田2-2-5
(相談)		一宮	(0586)71-1431	一宮市羽羽2-1-15	(相談/修理)	島根県	浜田	(0855)22-1820	浜田市相生町3905
(相談)		三河	(0564)28-0855	岡崎市大樹寺2-12-6	(相談/修理)	岡山県	岡山	(086)293-4711	岡山市延友189-3
(相談)	豊橋	(0532)64-6710	豊橋市東町151-1	(相談/修理)	岡山県	津山	(0868)22-9337	津山市小原109	
(修理)	岐阜県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談/修理)	広島県	広島	(082)233-1221	広島市西区観音新町1-7-17
(相談)		岐阜	(058)273-5111	岐阜市宇佐南2-3-8	(相談/修理)	広島県	備後	(0849)34-1160	福山市高西町川尻110-1
(修理)		高山	(0577)32-4351	高山市岡本町3-176	(相談/修理)	広島県	呉	(0823)72-1456	呉市阿賀中央3-1-7
(修理)	東濃	(0572)68-1010	瑞浪市明世町山内字沼305-1	(修理)	山口県	山口	(0839)72-1111	吉敷郡小郡町仁保津下	
(相談)	三重県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談/修理)	山口県	岩国	(0827)22-2730	岩国市今津町4-11-4
(相談)		北三重	(0593)54-0881	四日市市城西町6-29	(相談/修理)	山口県	東山口	(0833)41-1300	下松市大字末武下789-3
(修理)		津	(059)228-8131	津市半田川田町160	(相談/修理)	山口県	下関	(0832)52-2491	下関市武久町1-2-1
(相談/修理)	南三重	(0596)25-8722	度会郡小俣町宮前246						
(相談/修理)	静岡県 (富士川以東)	沼津	(0559)32-3711	沼津市上香貫横島町1354-2	四国地区 (徳島、香川、愛媛、高知)				
(相談/修理)	静岡県 (富士川以西)	静岡	(054)289-2030	静岡市豊田3-6-27	窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地
(相談/修理)	富山県	石川	(0764)52-1615	富山市向新庄857-1	(相談)	四国地区	四国	(0877)47-1088	坂出市林田町4285-143
(相談/修理)	石川県	富山	(076)246-7373	石川郡野々市町堀内5-20	(修理)			(0877)47-3133	坂出市林田町4285-143
(相談/修理)	福井県	福井	(0776)54-7730	福井市高木中央1-1402	(相談/修理)	徳島県	徳島	(0886)65-6411	徳島市広神町古川字日の上15-2
					(相談/修理)	香川県	香川	(0877)47-3135	坂出市林田町4285-143
					(相談/修理)	愛媛県	松山	(089)979-1170	松山市内宮町2007
					(相談/修理)	愛媛県	宇和島	(0895)22-2619	宇和島市栄町港3-3-13
					(相談/修理)	高知県	高知	(0888)44-4156	高知市朝倉丁899-5
					(相談/修理)	高知県	高知	(0888)44-4156	高知市朝倉丁899-5
関西地区 (大阪、奈良、兵庫、京都、滋賀、和歌山)				九州・沖縄地区 (福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄)					
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	電話番号	所在地	
(相談)	関西地区	関西	(078)431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8	(相談)	九州・沖縄地区	九州	(092)281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)
(修理)				(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(修理)			(092)606-2831
(修理)	大阪府	大塚エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談)	福岡県	福岡エコーセンター	(092)606-0707	福岡市東区和白丘2-1-1
(相談)		京阪	(0720)85-3640	門真市大字岸和田1551	(相談)		福岡	(092)501-1545	福岡市博多区諸岡3-21-28
(相談)		北大阪	(06)453-1900	大阪市福島区海老江1-5-79	(相談)		北九州	(093)592-7507	北九州市小倉北区篠崎1-4-8
(相談)		北摂	(0726)36-7301	茨木市沢良直西1-4-12 (パロス沢良直マンション1F)	(相談)		筑豊	(0948)82-1302	嘉穂郡庄内町大字仁保草場178
(相談)		阪南	(0722)73-5088	堺市東東町7-771	(相談)		久留米	(0942)34-4505	久留米市野中町1440-1
(修理)	奈良県	大塚エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談/修理)	大牟田	(0944)52-3311	大牟田市天領町1-201	
(相談)		奈良	(0743)64-2712	天理市二階堂上ノ庄町342-1	(相談/修理)	佐賀県	佐賀	(0952)25-3115	佐賀市鍋島町大字八戸3181
(修理)	兵庫県	兵庫エコーセンター	(078)961-2088	神戸市西区平野町下村251	(相談/修理)	唐津	(0955)72-7174	唐津市町田1863-3	
(相談)		神戸	(078)452-8866	神戸市東灘区甲南町1-3-8	(相談/修理)	長崎県	長崎	(0958)87-3379	西彼杵郡長与町高田郷1275-10
(相談)		西神	(078)961-2088	神戸市西区平野町下村251	(相談/修理)	佐世保	(0956)32-4211	佐世保市山祇町329-4	
(相談)		姫路	(0792)33-1688	姫路市飾磨区構4-81	(修理)	諫早	(0957)22-3313	諫早市幸町79-42	
(相談)		阪神	(0727)81-5088	伊丹市昆陽3-254	(相談/修理)	五島	(0959)72-2883	福江市下大津町724-7	
(修理)	滋賀県	淡路	(0799)22-7095	洲本市納98	(相談/修理)	熊本県	熊本	(096)362-2143	熊本市春竹町春竹500
(修理)		豊岡	(0796)22-7141	豊岡市桜町15-15	(相談/修理)	八代	(0965)33-2095	八代市田中西町10-12	
(修理)	(尼崎、伊丹、川高、宝塚、川辺)	大塚エコーセンター	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71 (日立家電大阪南ビル)	(相談/修理)	人吉	(0966)45-6681	球磨郡免田町永才2281-1	
(修理)		京都府	(075)313-5088	京都市右京区西京極豆田町17	(相談/修理)	天草	(0969)22-3196	本渡市金釜新町3444	
(相談)	京都府	京都	(075)313-5088	京都市右京区西京極豆田町17	(相談/修理)	大分県	大分	(0975)51-1710	大分市新貝5-48
(相談/修理)		福知山	(0773)23-2802	福知山市宇堀1965-2	(相談/修理)	中津	(0979)24-5711	中津市大字下池永字北原564-1	
(修理)	滋賀県	北近畿エコーセンター	(075)313-5088	京都市右京区西京極豆田町17	(相談/修理)	佐伯	(0972)23-2521	佐伯市中村南町9-5	
(相談)		滋賀	(0775)45-5088	大津市玉野浦2-1	(相談/修理)	宮崎県	宮崎	(0985)39-4811	宮崎市大字芳士589-1
(相談)	和歌山県	彦根	(0749)25-4188	彦根市川瀬馬場町1010-1	(相談/修理)	延岡	(0982)37-7350	延岡市旭ヶ丘6-1-24	
(修理)		和歌山	(0734)77-4188	和歌山市井ノ口543-1	(相談/修理)	都城	(0986)26-3131	都城市葛蒲原町24-2-5	
(修理)	新宮	田辺	(0739)22-6014	田辺市稲成町字沖代80-2	(相談/修理)	鹿児島県	鹿児島	(099)250-8350	鹿児島市宇宿2-8-2
(修理)		新宮	(0735)22-6355	新宮市下田2-3-12	(相談/修理)	川内	(0996)22-6121	川内市御陵下町3294	
					(相談/修理)	鹿屋	(0994)43-2168	鹿屋市新生町10-4	
					(相談/修理)	那覇	(098)862-9670	那覇市字安謝620-187	
					(修理)	沖繩県	那覇	(098)939-5671	沖繩市松本971-1

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

もくじ 料理編

●印はオート調理です

レンジの便利な使いかた

- 湯せん 28
とかしバター/とかしチョコレート
- 乾燥 28
湿った塩、固まった砂糖/煮干しでカルシウムふりかけ
- 簡単利用 28
豆腐の水きり/干しいたげのもどし/アイスクリームを食べごろに
- インスタント食品 28
ラーメン・ヌードル/カレー・丼もの/ご飯もの
- 加熱時間一覧表 29

朝食&おそう菜

- ご飯 30
- 鮭の塩焼き 30
塩鮭
- 魚の照り焼き(ぶり、まぐろ、さわら) 30
- フライ、ナゲット 30
- トースト 31
- ベーコンエッグ 31
- ピザ 31
冷凍ピザ/冷蔵ピザ
- マカロニグラタン 32
ホワイトソース
- 冷凍グラタン 32
- 茶わん蒸し 33
- イタリアンサラダ 33
- 冷凍めん 34
うどん/そば/ラーメン

お菓子・おやつ

- デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 35
- チーズチップス 36
- べっこうあめ 36
- スティックパイ 36
- 焼きいも 36
ベークドポテト
- 大福もち 36
- バターロール(ロールパン) 37

かんたんお菓子

- カップケーキ 38
- マドレーヌ 38
- フルーツクラフティー 38
- 型抜きクッキー 39
- 絞り出しクッキー 39
ロールケーキ

標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g) (1ml=1cc)

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。

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

レンジの**便利な使いかた** 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。

湯せん

とかしバター

バター(40g)を容器に入れ、**レンジ弱**・200 [約2分] 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは**レンジ弱**・100 [約1分30秒] と、用途に応じて使い分けます。



とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて容器に入れ、途中かき混ぜながら**レンジ弱**・200 [約4分] 加熱します。



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

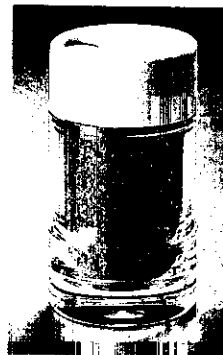
乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ**レンジ強** [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**レンジ弱**・200 [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。



簡単利用

豆腐の水きり

1丁(約300g)を皿にのせて**レンジ強** [2~3分] 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

干しいたけのもどし

容器に干しいたけ(2~3枚)とひたひたの水を入れてラップか小皿で落としふたをし**レンジ強** [1分~1分30秒] 加熱します。

アイスクリームを食べごろに

カチカチに凍った冷凍アイスクリームは容器に入れ、100gあたり**レンジ弱**・100 [50秒~1分] で食べごろになります。

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は11ページ、飲みものは14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	おいしいの有無	手動調理の目安(レンジ強)	
				分量	加熱時間
葉菜	3葉・果菜	ほうれん草 小松菜・春菊	●	200g	2分20秒~3分
		白菜・もやし キャベツ			
果菜	3葉・果菜	なす	●	200g	3分~3分30秒
		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			
根菜	4根菜	かぼちゃ	●	200g	約4分
		にんじん さつまいも さといも		200g	約4分
		ごぼう れんこん		150g	約4分
		じゃがいも 大根		300g	7~8分

●印はラップまたはふたをする

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、*印のメニューは回転焼網のみを使用します。
●市販の料理ブックや独自のメニューを作るときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、様子を見ながら加熱してください。

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・おそづ菜	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	1袋(100~200g)	からっとフライ 16~18分	30	
	冷めたコロッケ、フライ、天ぷら	300g	からっとフライ [弱] 12~14分		
	ピザ	1枚	オープン 200℃ 18~20分(約17分)	31	
	冷凍ピザ	1枚	オープン 200℃ 17~19分(約16分)		
	トースト*	2枚	トースター・グリル 8~9分	32	
	マカロニグラタン	2皿	オープン 220℃ 約26分(約23分)		
お菓子・おやつ	冷凍グラタン	1人分	オープン 220℃ 約34分(約30分)	34	
	冷凍めん		レンジ強 5~6分		
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	7ケーキ [弱]	直径15cm	オープン 150℃ 38~42分(約36分)	35
		7ケーキ	直径18・21cm	オープン 150℃ 48~52分(約46分)	
		7ケーキ [強]	直径24cm	オープン 140℃ 56~58分(約54分)	
	カップケーキ	9個	オープン 160℃ 24~28分(約24分)	38	
	マドレーヌ	直径10cmの型5個			
フルーツクラフティー	直径23cmの耐熱性焼き皿1枚分	オープン 160℃ 28~32分(約27分)			
型抜きクッキー、絞り出しクッキー	各丸皿1枚分	オープン 160℃ 26~30分(約25分)	39		

()は予熱ありの加熱時間

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500Wの時間を目安にします。

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。水の量はカップめんの場合300~400mlを、袋入りラーメンは指示より50ml少なめにに入れて図のようにラップをします。(1ml=1cc) ●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) レンジ強 [4~6分] 袋入りラーメン レンジ強 [6~8分]
アルミバックのレトルト食品 カレー・丼もの具など	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カ所穴をあけて皿にのせ加熱します。	あたため

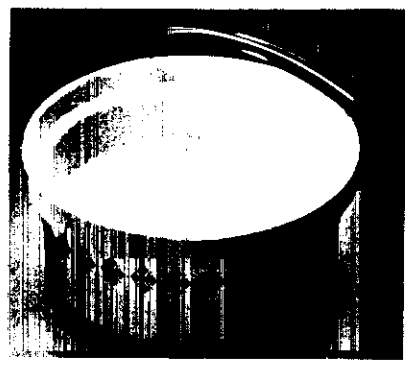
便利な使いかた

加熱時間一覧表

料理編

料理編

朝食 & おそう菜



ご飯

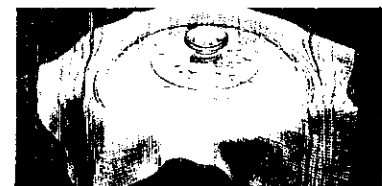
レンジ強 約12分
レンジ弱・200 約20分

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)

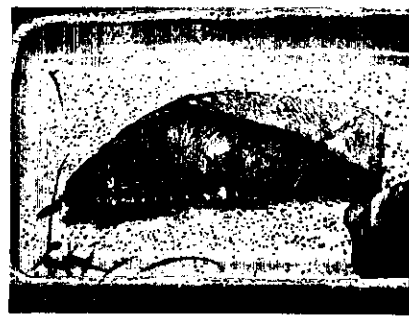
作りかた

- ① 米は洗って容器に入れ、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 レンジ強 約12分、レンジ弱・200 約20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。



(ひとくちメモ)

- ふきこぼれないように、大きくて深めの容器を使います。別売の炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)
- 分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 米カップ1(160g)のときは水(240~260ml)、レンジ強 約8分、レンジ弱・200 約15分 にします。



鮭の塩焼き

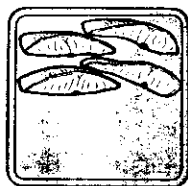
トースター・グリル 18~22分

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 角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから奥側に寄せて並べ、皿受欄に入れトースター・グリル 18~22分 焼きます。



(ひとくちメモ)

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ $\frac{1}{4}$)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼き を参照し トースター・グリル 14~16分 焼きます。



フライ、ナゲット

からっとフライ レンジ オープン

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 ……100~200g

作りかた

丸皿に直接またはクッキングシートを敷いた上に並べ からっとフライ で焼きます。

フライ、ナゲットのコツ

●分量は
市販の揚げ調理済み冷凍フライの約 $\frac{1}{2}$ ~2袋分です。

●丸皿のアルミホイルは
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。袋やラップを取り、凍ったまま丸皿に並べます。

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため
仕上がり調節 弱で、同様にできます。

●仕上がり調節は
量が少なくなると弱を、量が多かったり、カリカリにしたいときに強を使います。

●焼きが足りなかったときは
トースター・グリル で様子を見ながら、さらに焼きます。

●食品が丸皿にくっつくときは
フライ返しを使っていないに取り出すか、丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。

トースト

トースト トースター

加熱時間の目安 8~9分
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)

食パン(1枚1.5~3cmのもの) ……2枚
バター……………適量

作りかた

回転焼網の中央に寄せて食パンを並べ トースト で焼きます。

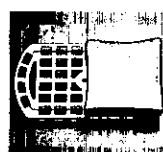


(ひとくちメモ)

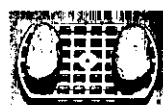
- 市販のロールパンや菓子パン(2~4個)を焼くときは回転焼網に並べ トースター・グリル 4~5分 焼きます。

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。

●裏返しは不要

上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。

●仕上がり調節は

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強か強2に、薄くしたいときは弱か弱2にします。

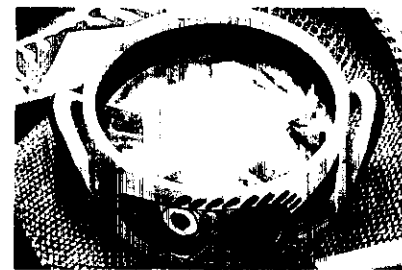
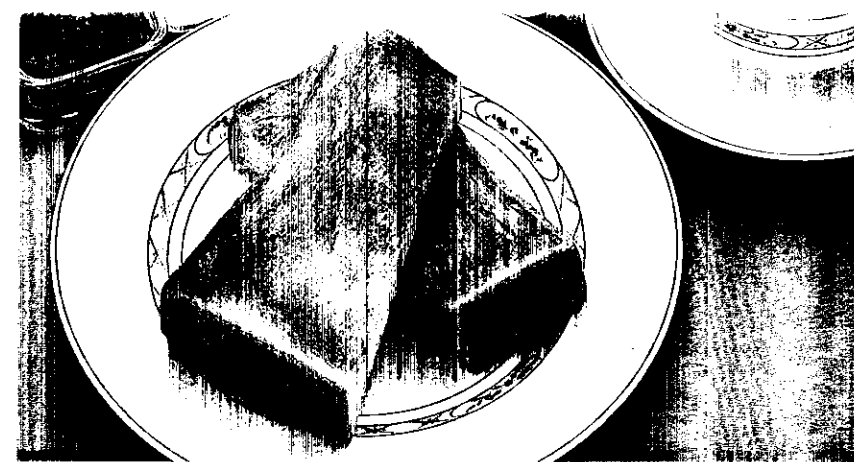
冷凍したパンは強で、乾燥ぎみのパンは弱で焼きます。

弱2から強2まで5段階に調節できます。(8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

レンジ弱・200 2分~2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

卵……………1個
ベーコン(1cm角切り)…………… $\frac{1}{2}$ 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 レンジ弱・200 2分~2分30秒 加熱します。

(ひとくちメモ)

- ゆでたほうれん草(20g)を敷いて果ごもり卵にしてもよいでしょう。

注意

卵を レンジ強 で加熱すると破裂します。

必ず レンジ弱・200 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で加熱してください。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。

- レンジ弱・200 でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ピザ

9ピザ オープン

加熱時間の目安 約21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)…………… $\frac{1}{4}$ 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)……………10g
マッシュルーム缶(スライス)……………小 $\frac{1}{2}$ 缶(約25g)
スタッドオリーブ(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 丸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 9ピザ で焼きます。

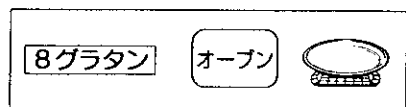
(ひとくちメモ)

- 冷凍ピザや冷蔵ピザを焼くときは、

	大きさ(直径)	加熱方法
冷凍ピザ	14~21cm	9ピザ 弱
冷蔵ピザ	14~21cm	オープン 200C 11~13分



マカロニグラタン



加熱時間の目安(2皿分) 約27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に切る) 8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
- バター 25g
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース カップ3
- ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) 80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に④を入れ「レンジ強」約6分加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を丸皿に並べ「8グラタン」で焼きます。
- 残りも同様にして焼きます。

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ「レンジ強」で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし「レンジ強」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「レンジ強」	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱「レンジ強」	4~5分	6~8分	11~12分



冷凍グラタン

仕上がり調節強

加熱時間の目安 約33分

材料(2人分)

- 冷凍グラタン(市販のもの) 2皿

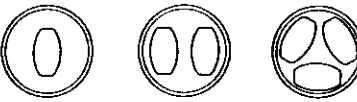
作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ「8グラタン」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

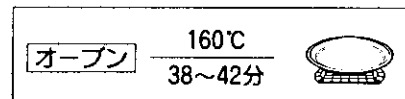
- 分量は**
一度に1~3人分まで焼けます。
- 容器は**
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。
- 焼くときの皿の置きかたは**

- 具の状態によって**
焼き上がりが違ってきますから、具のあたたかいうちに焼きます。つめたいときは「レンジ強」であたためてから焼きます。
- 仕上がり調節は**
焼き色を濃いめにしたときは「強」に、薄めにしたときは「弱」にします。
- 焼きが足りなかったときは**
「オープン」220℃で様子を見ながら、さらに焼きます。

注意

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



茶わん蒸し



カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

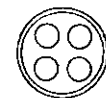
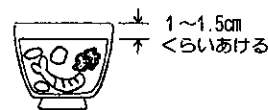
- 卵液(卵1にだし汁約3の割合) 3個(約150ml)
 - 卵 3個(約150ml)
 - だし汁 450~500ml
 - しょうゆ、塩 各小さじ1/4
 - みりん 小さじ1
 - 鶏肉(そぎ切り) 約40g
 - 酒 少々
 - えび(殻つき) 4尾
 - かまぼこ(薄切り) 8枚
 - 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
 - ゆでぎんなん 8個
 - 三つ葉 適量
- (1ml=1cc)

作りかた

- ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをして「レンジ弱・200」約2分30秒加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ「オープン」160℃「38~42分」加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

茶わん蒸しのコツ

- 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、濃いとうちがたまりやすくなります。
- 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**
- 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。



- 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**
「レンジ弱・100」で、様子を見ながら加熱します。



イタリアンサラダ



加熱時間の目安 約11分
 カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

- さやいんげん 200g
- じゃがいも 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(1cm角に切る) 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
- オリーブ油 カップ1/2
- レモン(くし形切り) 適量

作りかた

- 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「3葉・果菜」で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み「4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。
- ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。
- 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

葉・果菜、根菜のコツ

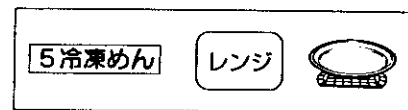
- 料理に合わせた下ごしらえを**
葉・果菜類の根の太いものには、十字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、なるべく同じ大きさのものを選びます。
- 材料に合ったアク抜きを**
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらずに**
ラップでびったり包む

めん



うどん

冷凍めん



加熱時間の目安 (1人分) 約5分

材料(1人分)

冷凍めん(うどん、ラーメン、そばなど)	各1人分
お湯(熱湯)	250~350ml
好みの具	適量

(1ml=1cc)

作りかた

- 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。
- [5冷凍めん]で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。
- 好みの具をのせます。

(ひとくちメモ)

- ゆでた野菜をのせる場合は、14・29ページを参照します。



そば



ラーメン

冷凍めんのコツ

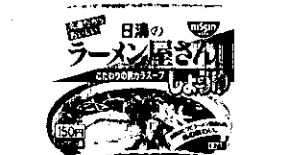
- 分量は 一度に1人分です。
- 容器は 深さのある陶磁器や耐熱性の容器を使います。
- お湯は熱いものを お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は[強]または[強2]にします。
- ラップまたはふたはしないで
- めんの種類によって めんの種類(保存状態)によって仕上げ調節を使います。
 - [弱2] 常温、冷蔵保存タイプめん
 - [弱] 常温、冷蔵保存タイプめん
 - [標準] 冷凍めん
 - [強] 具(冷凍)のついた冷凍めん
 - [強2] 具(冷凍)のついた冷凍めん
- インスタントめんは 上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては28ページを参照します。
- 加熱が足りなかったときは [レンジ強]で、様子を見ながら加熱します。



カトキチ「讃岐種」



カトキチ「信州種」

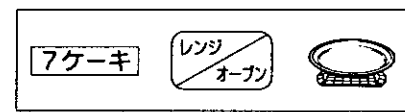


日清「ラーメン屋さん」

お菓子・おやつ



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42分
カロリー 約1150kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)	100g
砂糖	100g
卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
④ 牛乳(室温にものす)	大さじ1
④ バニラエッセンス	少々
バター(「レンジ」弱・200)	約1分30秒 加熱し
てとかす)	20g
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

- 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。
- 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)



- 卵黄をよく混ぜて④を加えます。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜます。とかしバターを加えて手早く混ぜます。
- 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「7ケーキ」で焼きます。
- 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

- 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④を加えます。作りかた④から同様にします。

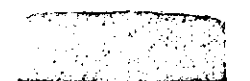


ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

	直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)	60g	130g	180g
砂糖	60g	130g	180g
卵	2個	4個	6個
バター	10g	25g	30g
牛乳	小さじ2	小さじ4	小さじ5
作りかた	[7ケーキ]	[7ケーキ]	[7ケーキ]
⑤焼き上げ	[弱]	[標準]	[強]

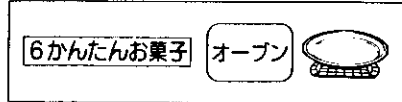
- ケーキの型は 底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。
- 卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。
- 卵白の泡立ては十分に 泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
- 良好な仕上がりは きめがそろっていてふくらみが良い。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●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)

かんたんお菓子



カップケーキ

加熱時間の目安 約24分
 カロリー(1個分) 約140kcal

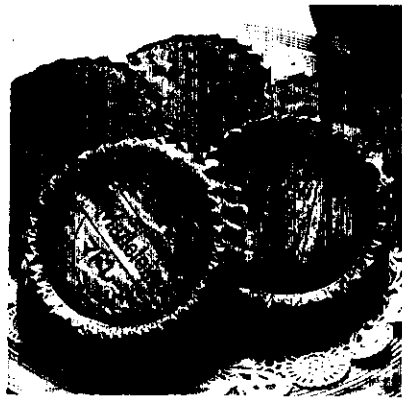
材料(直径8cmの菊型アルミケース9個分)
 ④ 小麦粉(薄力粉).....80g
 ベーキングパウダー.....小さじ¼
 砂糖.....70g
 バター(室温にもどす).....80g
 卵(ときほぐす).....1½個
 バニラエッセンス.....少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ ④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ④ ③をアルミケースに分け入れ、丸皿に並べ「かんたんお菓子」で焼きます。

【ひとくちメモ】

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



マドレーヌ

加熱時間の目安 約24分
 カロリー(1個分) 約180kcal

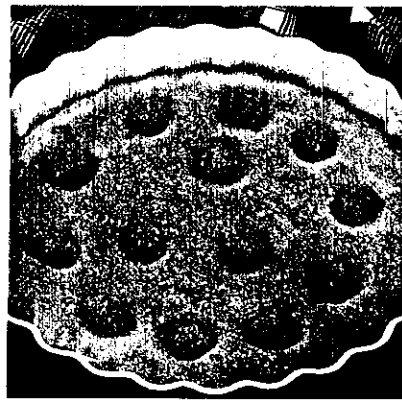
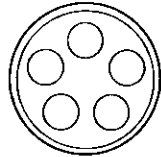
材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)
 ④ 小麦粉(薄力粉).....60g
 ベーキングパウダー.....小さじ¼
 砂糖.....50g
 バター.....50g
 卵(ときほぐす).....大1個
 ⑤ レモン汁.....小さじ1
 レモンの皮(すりおろす).....¼個分

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ「レンジ弱・200」[3~4分]加熱します。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。⑤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。
- ④ ③を型に分け入れ、丸皿に並べ「かんたんお菓子」で焼きます。

【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6個に分けて焼きます。
- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



フルーツクラフティー

仕上げ調節 強

加熱時間の目安 約30分
 カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
 ④ 小麦粉(薄力粉).....60g
 ベーキングパウダー.....小さじ¼強
 粉砂糖.....60g
 バター(室温にもどす).....70g
 卵(ときほぐす).....1½個
 ⑤ アーモンドプードル.....90g
 レモン汁.....小さじ1
 ラム酒.....大さじ1
 好みのくだもの.....適量

作りかた

- ① 型に薄くバター(分量外)をぬり小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
- ② バターをハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、⑤を加えてさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ③ ①の型に②を入れて平らにし、くだものを並べて丸皿にのせ「かんたんお菓子」強で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



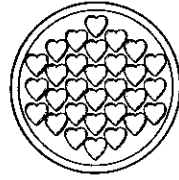
型抜きクッキー

加熱時間の目安 約24分
 カロリー 約900kcal

材料(丸皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉).....110g
 バター(室温にもどす).....50g
 砂糖.....40g
 卵(ときほぐす).....½個
 バニラエッセンス.....少々

作りかた

- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。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。
- ④ 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。
- ⑤ 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丸皿に並べ「かんたんお菓子」で焼きます。



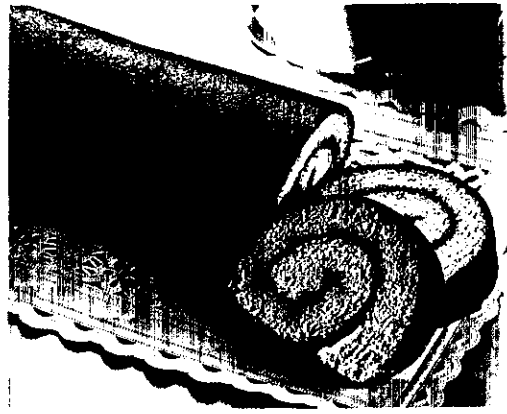
【ひとくちメモ】

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

型抜きクッキー

カロリー 約960kcal

材料・作りかた
 型抜きクッキーを参照して作ります。小麦粉の代わりにホットケーキミックス(150g)にし、無塩バター(40g)、砂糖(小さじ4)、卵の代わりに牛乳(大さじ2½)で作ります。



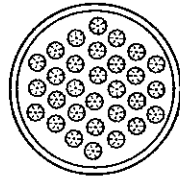
絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約24分
 カロリー 約870kcal

材料(丸皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉).....90g
 バター(室温にもどす).....50g
 砂糖.....30g
 卵(ときほぐす).....大さじ2
 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

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作し、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② 丸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り「かんたんお菓子」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 粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当りが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
- 生地の大さや厚みは そろえます。大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出して そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- 生地の保存は 冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

ロールケーキ

オープン 予熱 160℃ 12~16分

カロリー 約700kcal

材料(角皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉).....60g
 砂糖.....60g
 卵.....3個
 ④ 牛乳.....小さじ2
 バニラエッセンス.....少々
 あんずジャム.....適量

作りかた

- ① 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。
- ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで立てて泡立て、④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ます。
- ③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ④ 「オープン」予熱 [160℃] [12~16分]で予熱をします。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を皿受棚に入れて焼き、残り時間4~6分のところで角皿を取り出して手前と奥を入れ替えて、さらに焼きます。
- ⑥ 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。
- ⑦ 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】

- 卵の泡立て器を使うときは、35ページ スポンジケーキの作りかた②、③を参照して“別立て法”で作るとよいでしょう。
- 巻きかたは焼き色のついた面を外にしたり、中にしたり、好みでかえてもよいでしょう。

ホットケーキミックスを使って

カップケーキ

カロリー(1個分) 約110kcal

材料・作りかた
 カップケーキを参照して作ります。④の代わりにホットケーキミックス(100g)にし、砂糖(30g)、無塩バター(50g)、卵(1個)、牛乳(大さじ2)で作ります。作りかた①~④の要領で作ります。

マドレーヌ

カロリー(1個分) 約230kcal

材料・作りかた
 マドレーヌを参照して作ります。④の代わりにホットケーキミックス(100g)にし、砂糖(30g)、無塩バター(70g)、卵(1½個)、⑤をレモン汁と牛乳(各小さじ2)に代えて作ります。

フルーツクラフティー

カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料・作りかた
 フルーツクラフティーを参照して作ります。④の代わりにホットケーキミックス(60g)にし、その他の材料は同じ分量で作ります。

型抜きクッキー

カロリー 約960kcal

材料・作りかた
 型抜きクッキーを参照して作ります。小麦粉の代わりにホットケーキミックス(150g)にし、無塩バター(40g)、砂糖(小さじ4)、卵の代わりに牛乳(大さじ2½)で作ります。