

ククレットガイド

HITACHI


取扱説明書

日立オープンレンジ MRO-N800形 家庭用

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、50-60Hz共用
電子レンジ	消費電力 1,140W
	高周波出力 600W、200W相当、100W相当
	発振周波数 2,450MHz
グリル	消費電力 970W (ヒーター940W)
オープン	消費電力1,020W (ヒーター970W)
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480×奥行460×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18kg

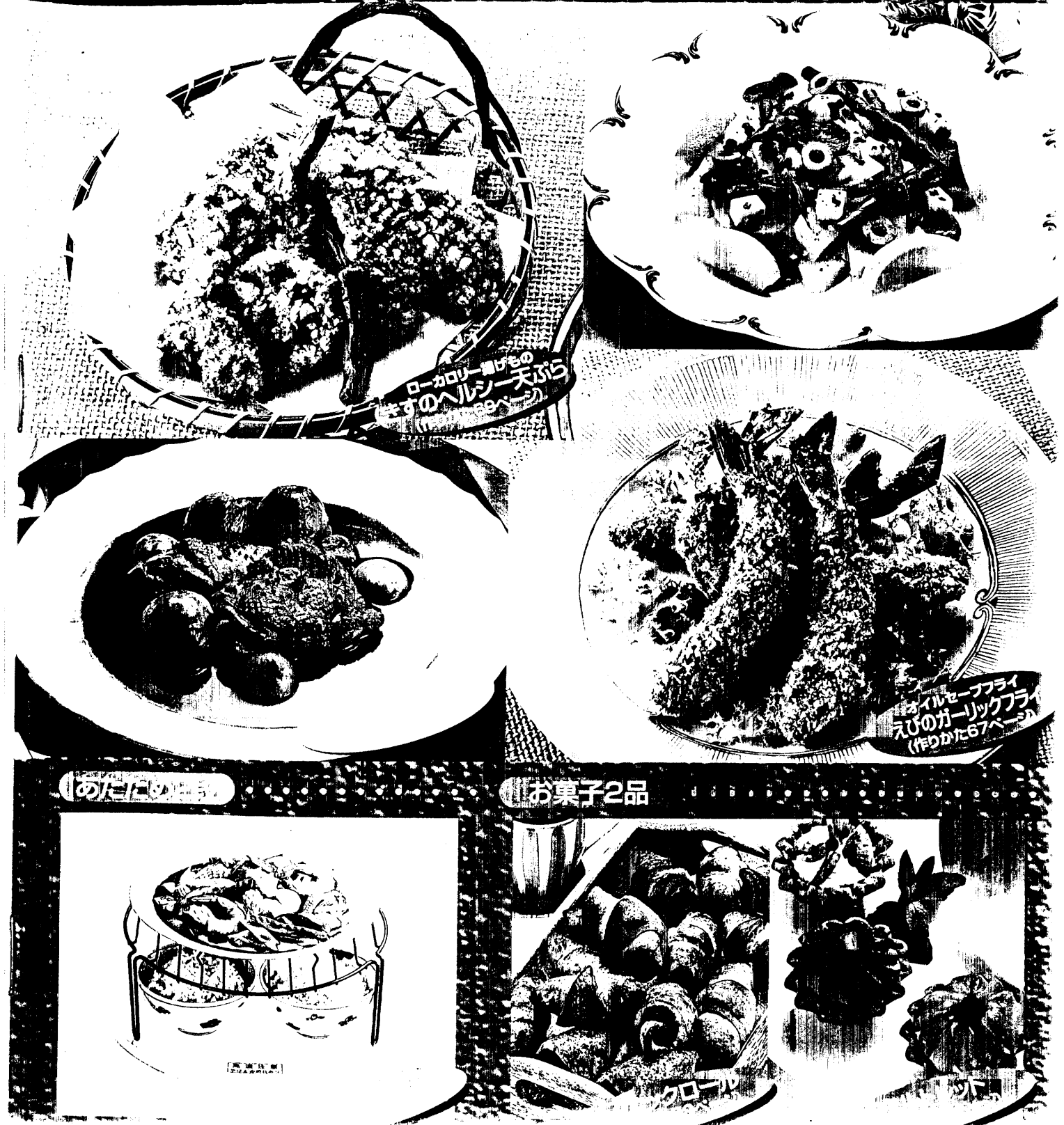
※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。

 **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ときお役に立ちます。

電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日



愛情点検



ご使用の際このようなことはありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(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。

●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。

お願い

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

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック 株式会社 日立製作所

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

禁無断転載・不許複製 NH104666-01・9806 (日)

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
- 知っておいていただきたいこと 8
- 空焼きのしかた 9
- 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 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

仕様 裏表紙

料理編

- もくじ料理編 34・35
- 加熱時間一覧表 36・37
- 料理メニュー 38~69
- さくいん 70・71

正しい使いかた

オート調理

- あたため の使いかた 10
- あたため のコツ 10
- あたため2段 の使いかた 11
- あたため2段 のコツ 11
- あたため、解凍あたためメニュー 12
- 健康ダイエットメニュー の使いかた 13
- 健康ダイエットメニュー のコツ 13
- 飲みもの の使いかた 14
- 飲みもの のコツ 14
- パリッ庫網焼き の使いかた 15
- パリッ庫網焼き のコツ 15
- 生解凍 の使いかた 16
- 生解凍 のコツ 17
- オープン2品 の使いかた 18
- オープン2品 のコツ 18
- 野菜のゆでもの の使いかた 19
- 野菜のゆでもの のコツ 19
- 1 からっとフライ ~ 6 グラタン の使いかた 20
- オートメニューと表示 21
- オート調理のお願い 21

手動調理

レンジ

- レンジ の使いかた 22
- レンジ強 とレンジ中 のリレー加熱 23
- レンジ強 とレンジ弱 のリレー加熱 23

グリル

- グリル の使いかた 24

オープン

- オープン (予熱なし)、発酵 の使いかた 25
- オープン (予熱あり) の使いかた 26

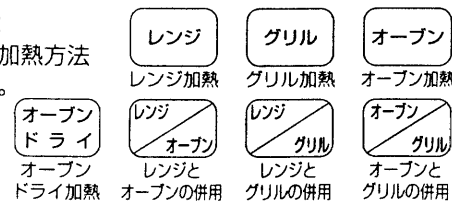
オーブンドライ

- オーブンドライ の使いかた 28
- オーブンドライ のコツ 28

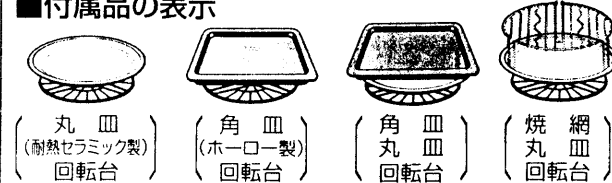
取扱説明書の見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■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 あたため2段 生解凍 パリッ庫網焼き
 オープン2品 1 からっとフライ 6 グラタン

● 手動調理のとき

手動調理キー—— レンジ グリル オープン オープンドライ
 レンジの出力—— レンジ強 中 弱
 オープンの温度—— 250℃ 220℃ 100℃ 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(キログラム)
 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

⚠警告

<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>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>

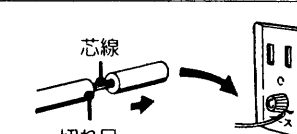
アースを確実に取り付ける。

(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。

■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

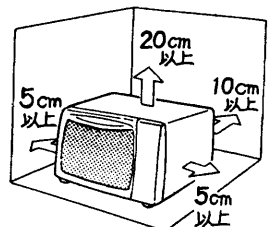
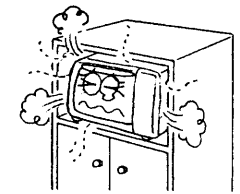
- 水蒸気が充満する場所 ● 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造し、または貯蔵する場所

水気のある場所

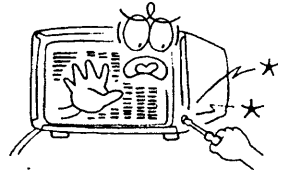
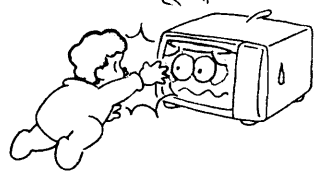
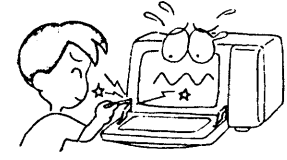
- この場合、漏電し断器の取り付けも義務づけられています。
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出し、結露する場所

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠ 注意		
<p>壁との間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p> 	<p>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)</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> <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>	<p>● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>● 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。</p> <p>● 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)</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、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</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>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> 	

⚠ 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・変形の恐れ)</p>	<p>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)</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ない。 (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>

使用するとき


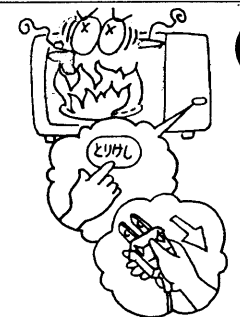
レンジのとき

⚠ 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る。</p> 	<p>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、ドアフィンダーに触れないようにする。 (火花<スパーク>、故障の原因)</p> 
<p>● 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)</p> <p>● 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)</p> <p>● 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)</p>	<p>● 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。</p> <p>● 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)</p> <p>● 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)</p>

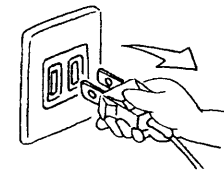

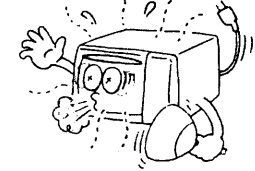
グリル、オーブン、オーブンドライのとき

⚠ 注意	
<p>● 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)</p> <p>● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</p>	<p>● 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)</p> <p>● 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)</p>

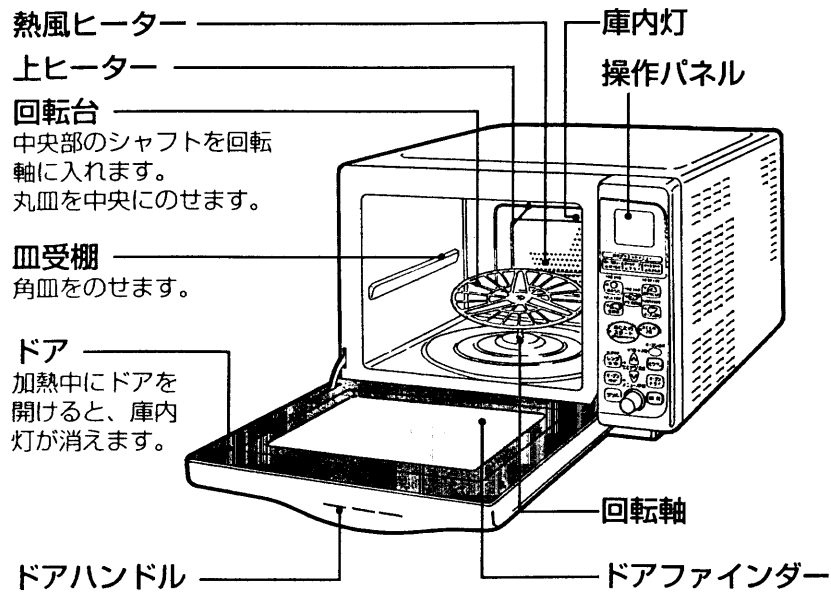
レンジ、グリル、オーブン、オーブンドライのとき

⚠ 注意	
<p>食品くず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、 1. ドアを開けない。(勢い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。</p> 

お手入れのとき

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



付属品の種類

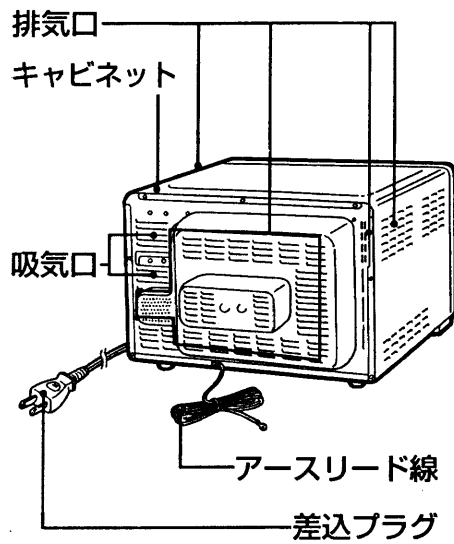
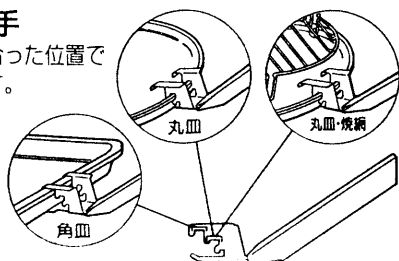
○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オープン オーブドライ
■丸皿 (耐熱セラミック製) 急冷すると、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。		×	○	○
■焼網 直火で使うと、変形の原因になります。		×	○	○
別売容器 炊飯・煮込容器(N-5) 	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。



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

温度調節キー → 25~27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2秒間表示します。

手動調理キー → 22~28ページ

●料理に合わせて「レンジ」「グリル」「オープン」「オーブドライ」を選びます。
「レンジ」：押すと「レンジ強」→「レンジ中」→「レンジ弱」の順にセットできます。
「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。
「オープン」：押すと「オーブドライ」がセットできます。

ダイヤル

加熱時間セット

加熱時間をセットするときに使います。「レンジ」「グリル」加熱時間は30分計、「オープン」は90分(1時間30分)計、「オーブドライ」では150分(2時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の「レンジ強」は30分計、「レンジ中」「レンジ弱」では90分計になります。

操作パネルのはたらき



待機電力オフ機能 → 8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、ドアを開け閉めすると再び電源が入りキーを受け付けます。

操作手順表示機能

操作キーを押すと、続いて操作するキーのランプが点滅します。

表示窓

仕上がり調節、加熱方法、加熱時間、温度、付属品の使い分けを表示します。

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。

オートメニューキー → 10~19ページ

オートメニュー → 20・21ページ

メニュー名はドア前面に表示されています。メニューはダイヤルを回して番号をセットします。

ワンタッチオートキー

キーを押すだけで自動的に加熱します。

あたためキー → 10ページ

あたため、解凍あたためるときに使います。

あたため2段キー → 11ページ

2段であたためるときに使います。

オープン選択キー → 18・20ページ

「オープン2品」「4クッキー」「5バターロール」「6グラタン」で1段(角皿)にするときに押します。もう一度押すと2段(角皿・丸皿)にもどります。

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。

ダイヤル

オートメニューセット → 20ページ

ダイヤルを回してメニュー番号をセットします。右に回すと1から、左に回すと6から順次セットできます。

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 → 9・29ページ

加熱室のにおいが気になるときに使います。

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。

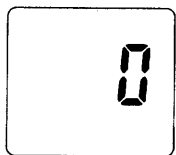
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

操作の手順

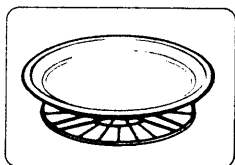
● 差込プラグをコンセントに差込む

●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

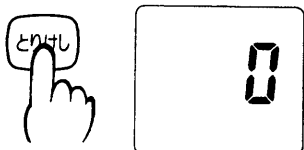


② 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める。



●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10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。



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。

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。

健康ダイエットメニュー 生解凍

パリッ庫網焼き 1からっとフライ

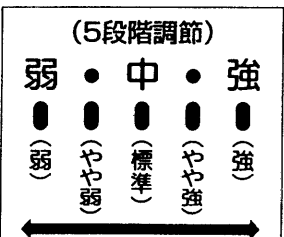
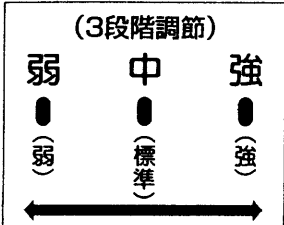
～6グラタン)のとき、3段階に調節できます。

△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 飲みもの

野菜のゆでもの)のとき、5段階に調節できます。

飲みもの)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、待機電力オフ機能がはたらいたときは中になります。)



- 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行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿を正しくセットしてお使いください。

食品を丸皿に置く位置は

丸皿の上に、はみ出さないように置いてください。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

加熱が終了と、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

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

メロディー機能について

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

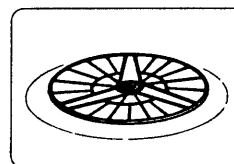
空焼きのしかた

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。

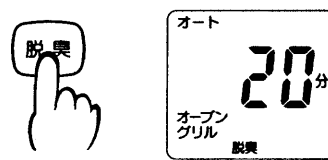
※油の焼けるにおいがすることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

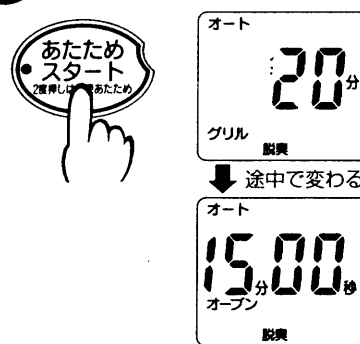
● 回転台だけをセットする



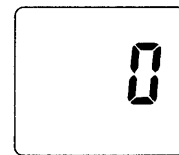
① 脱臭キーを押す



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直後は、ドア、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

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、オーブドライ加熱)
ガラス容器		
耐熱性のガラス容器 パイレックス、パイロセラム、ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコップでカット(凹凸)のないものは、酒や牛乳の短時間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せん。
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、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用し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せん。

■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。

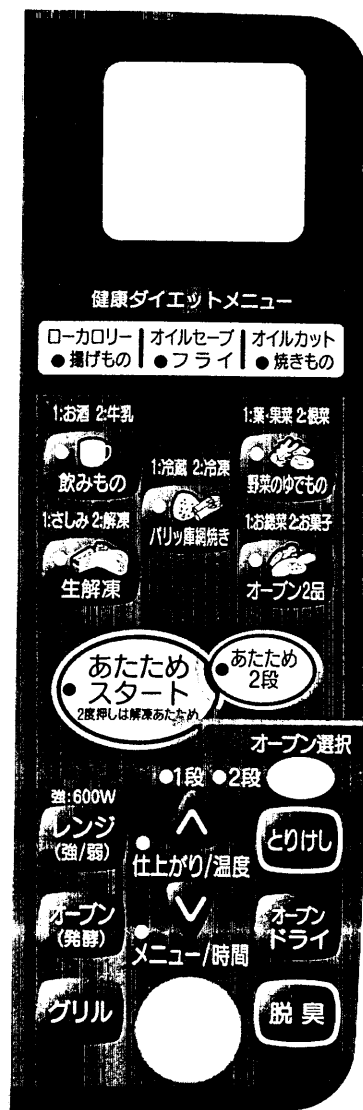
オート調理

あたため、あたため2段

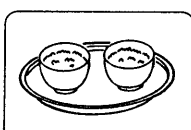
あたため の使いかた (1度押し: あたため 2度押し: 解凍あたため)



付属の丸皿、回転台を使う。



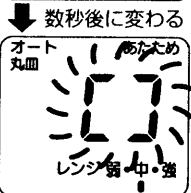
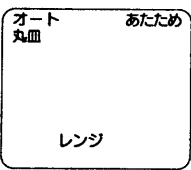
● 食品を入れる



(ご飯の場合)

1 **あたため** キーを1度押し

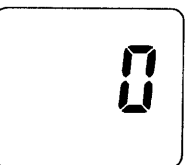
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



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。
あたため:
常温・冷蔵保存の食品をあたためます。
解凍あたため:
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。



● お酒や牛乳のあたためは **飲みもの** を使います。(14ページ参照)

あたため あたため2段 のコツ

1回の分量は (12ページ参照)
[あたため] のとき、1~4人分です。
[あたため2段] のとき、1~6人分です。
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 **やや強** や **強** を、ゆ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。(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。

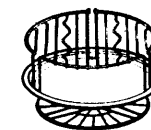
いか料理をするとはじける
[レンジ中] で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

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
39ページを参照して加熱します。

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2段 の使いかた



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

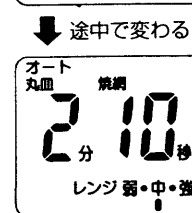
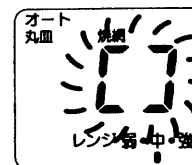
● 食品を入れる



(ご飯と八宝菜の場合)

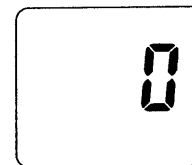
1 **あたため2段** キーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



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。
● 食品は必ず、上段の食品、焼網、下段の食品と順に取り出します。



● 残時間表示後の再スタートは、スタートキーを押します。

あたため2段 のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う
容器に入れた食品を2段であたためる

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。

[あたため2段] であたためられるメニューは
12ページの「あたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品(12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。

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は、深さによって使い分けます。
茶わんや小鉢など深さのあるものは下段: 丸皿に。大きめの皿は上段: 焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

使う容器は
特に、焼網にのせて使う容器は安定したものを使います。

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。

あたため、解凍あたためメニュー

オート調理で1回にできる分量は約1,800gまでです。

※**あたため2段**で冷凍食品の解凍あたためは、できません。
●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		分量
	あたため	解凍あたため		分量	分量	
ご飯もの	ご飯・おにぎり	×	● あたため 冷凍は2度押し	150g (1杯)	1~4杯	乾燥ぎみのときは、水や酒をふる。 必ず陶磁器や耐熱性の容器に入れ、ゆとりをもたせてラップをする。
	チャーハン・ピラフ	×		250g (1人分)	1~2人分	
	カレーライス	●		400g (1人分)		
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	● あたため 冷凍は2度押し	250g (1人分)	1~2人分	加熱後、かき混ぜる。
	マカロニグラタン	×		200g (1人分)	1~3人分	グラタン皿に入れる。
焼きもの/揚げもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ	×	● あたため 冷凍は2度押し	100g (1人分)	1~4人分	焼き魚、焼き肉、焼きとりは、たれをぬってから加熱。 ハンバーグは加熱してからソースをかける。
	餃子	×		150g (5個)	300gまで	
	焼きとり	×		150g (5串)	500gまで	
	天ぷら・フライ	×		100g (2~4個)	400gまで	カラッとさせたいときは、皿に割り箸を並べその上にのせる。
	コロッケ	×		150g (2個)	600gまで	
炒めもの	野菜の炒めもの	×	● あたため 冷凍は2度押し	200g (1人分)	1~3人分	加熱後、かき混ぜる。
	酢豚・八宝菜	×		300g (1人分)	1~2人分	
	ミートボール	×		100g (1人分)	400gまで	
煮もの/蒸しもの	野菜の煮もの・おでん	×	● あたため 冷凍は2度押し	200g (1人分)	1~3人分	煮汁をかける。
	煮魚	×		100g (1切れ)	400gまで	
	シューマイ	×		200g (10~13個)	600gまで	
汁もの	みそ汁	×	● あたため 冷凍は2度押し	150ml (1杯)	1~4人分	陶磁器や耐熱性の容器を使う。 加熱後、かき混ぜる。
	コンソメスープ	×		200g (1人分)	1~2人分	

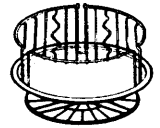
(1ml=1cc)

■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)	30~40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~1分20秒	
	まんじゅう	×	100g (2個)	20~30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	×	100g	約1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。
	グリーンピース	×	200g	約2分	
	ほうれん草・いんげん	●	300g (1本)	6~7分	袋から出してサッと水にくぐらせ、ラップでぴったり包む。
	スイートコーン	●	200g	約3分30秒	

オート調理 健康ダイエットメニュー

- ローカロリー揚げもの
- オイルセーフフライ
- オイルカット焼きもの

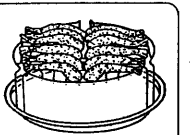


付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

健康ダイエットメニューの使いかた



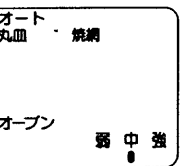
●
食品を入れる



(えびのガーリックフライの場合)

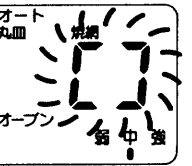
1
オイルセーフフライキーを押す

メニューのランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



2
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。
■重量センサーが動きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。

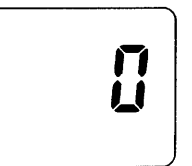


約10秒後に変わる



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。
●食品は丸皿にのせたまま取り出します。



健康ダイエットメニューのコツ

分量は
1/2量~標準量までできます。

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

クッキングシート(オープンシート)やアルミホイルはメニューによって使い分けます。
作りかたやコツを参照してください。

オート調理 飲みもの

お酒や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。

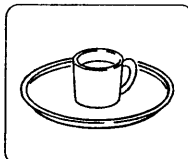
飲みもの の使いかた (1度押し: お酒) (2度押し: 牛乳)



付属の丸皿、回転台を使う。



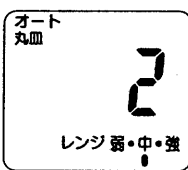
● 食品を入れる



(牛乳の場合)

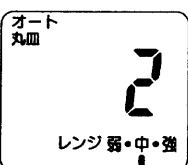
1 飲みもの キーを2度押し

■お酒をあたためるときは1度押しします。

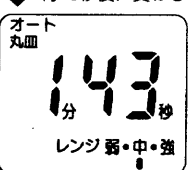


キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。
1はお酒をあたためるときに使用します。
2は牛乳をあたためるときに使用します。

2 スタートキーを押す

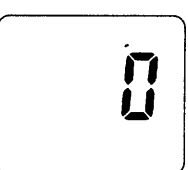


約10秒後に変わる



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

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。

飲みもの 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

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。(8ページ参照)

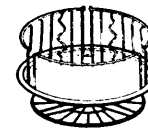
仕上がりかぬるかったときは
[レンジ 強]で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

1回の分量は1~6杯(本)です

メニュー名	オートメニュー	分量
お 酒	飲みもの (1度押し)	130ml(徳利1本)
		180ml(徳利 1本 / コップ1杯)
	甘 酒	150ml(1人分)
牛 乳	飲みもの (2度押し)	200ml(1人分)(冷蔵)
コーヒー		150ml(1人分)

オート調理 パリッ庫網焼き

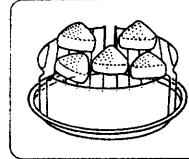
市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を、付属の焼網にのせて
中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

パリッ庫網焼き の使いかた (1度押し: 冷蔵) (2度押し: 冷凍)

● 食品を入れる



(冷凍焼きおにぎりの場合)

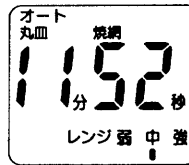
1 パリッ庫網焼き キーを2度押し



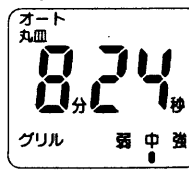
キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。
1は常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。
2は調理済み冷凍食品を加熱します。

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。約10秒後に残時間表示にかわります。

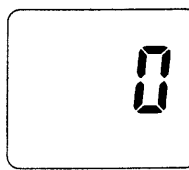


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。
●食品は丸皿にのせたまま取り出します。



パリッ庫網焼き のコツ

分量は
1人分(約100g)~4人分までです。

加熱する食品は
調理済みチルド食品や冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎり、焼きとりなど、中はしっとり、表面はこんがりこげめをつけて焼きたてに仕上げるものは「パリッ庫網焼き」を使います。
パン粉や片栗粉などの衣をつけて揚げたフライや揚げものは「カラッとフライ」を使い、表面はカラッと、中はあつあつに仕上げます。

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。

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。

油が気になるときは
メニューによっては余分な油が丸皿上に落ち、たまる場合があります。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。

オート調理

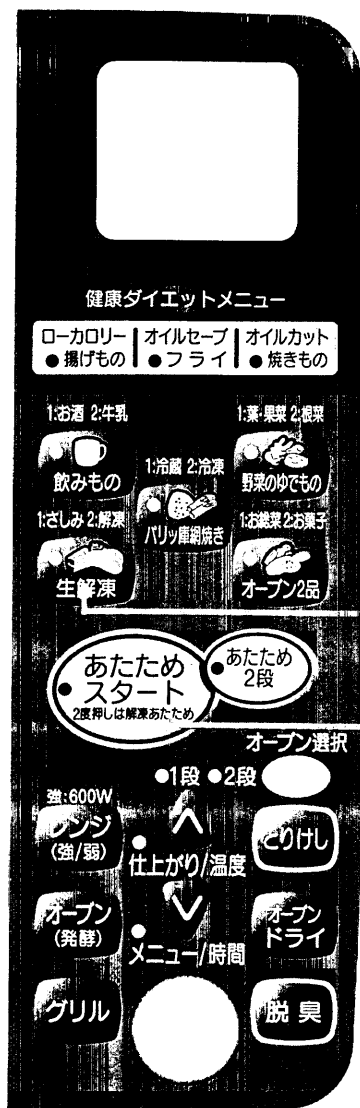
生ものの解凍

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。

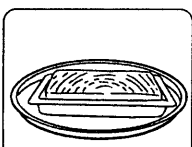
生解凍の使いかた (1度押し: さしみ 2度押し: 解凍)



付属の丸皿、回転台を使う。



食品を入れる

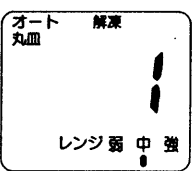


(まぐろのさしみの場合)



生解凍 キーを1度押し

表示窓に1が表示されスタートのランプが点滅します。

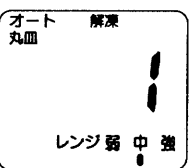


キーを押すごとに1⇒2⇒1とセットできます。
1はさしみとして使う冷凍食品を、解凍するとき使います。
2は解凍後、すぐ調理する冷凍食品のとき使います。



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。

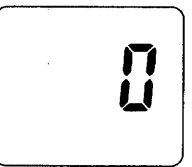


約10秒後に変わる



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。



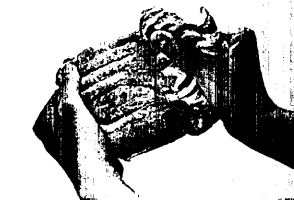
- 加熱室は冷ましてから使ってください。
グリル、オープン、オーブドライの使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。
- 加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

生解凍のコツ

さしみとして解凍する場合は生解凍 キーを1度押し さしみにします。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切りやすく、食卓に出すときに食べごろになります。

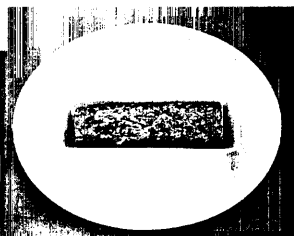
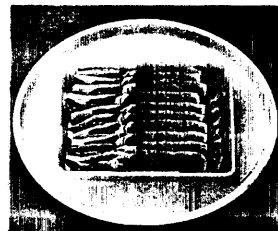


解凍後すぐに調理する場合は生解凍 キーを2度押し 解凍 にします。スライス肉などは、解凍後両手で大きくしなせると、はがしやすくなります。また、ひき肉などは、解凍後、4~5個のブロックに割っておくと、ほぐしやすくなります。



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。

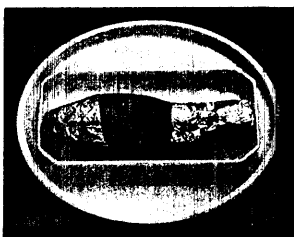
発泡スチロールのトレーにのせたまま解凍 包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーが丸皿よりはみ出している、回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。



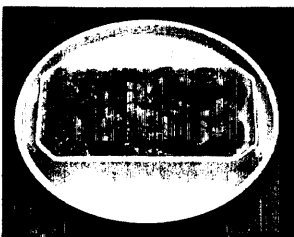
トレーを使わない場合は丸皿にクッキングシートかペーパータオルを敷き、ラップなどの包装をはずした食品をのせ、解凍します。



分量は100~1,000gです。適量でないと"ピッピッピ"と鳴り、表示窓に「E3」が表示され、解凍されません。



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はレンジ弱で様子を見ながら、さらに解凍します。

とけかけている食品やバラバラに凍っているものはレンジ弱か中 で途中様子を見ながら解凍します。

生もののフリージングのコツ

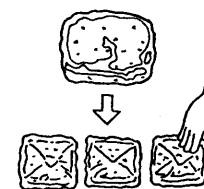
★材料は新鮮なものを選ぶ



★プラスチック製の飾りや敷紙、薬味などは取り除く



★材料は用途に合わせる
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。



★必ず密封状態で保存する



ラップなどでピッタリ包む。



プラスチック製の袋などに入れ、空気を抜いてピッタリ包む。

★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。

オート調理 オープン2品

お総菜：主菜とつけ合わせの組み合わせのように、一度に2つの料理ができます。
お菓子：上段(角皿)と下段(丸皿)で2種類のお菓子が一度に作れます。



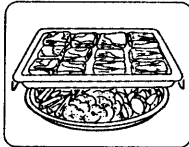
付属の角皿、丸皿、回転台を使う。

オープン2品の使いかた (1度押し：お総菜 2度押し：お菓子)



● 食品を入れる

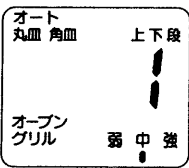
■角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。丸皿を回転台に確実にセットします。



(角皿：豚バラ肉の香味焼き
丸皿：野菜のオープン焼きの場合)

1 オープン2品 キーを1度押す

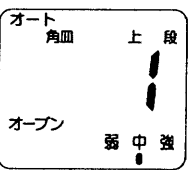
オープン2品のランプが点灯し、スタートランプが点滅します。



キーを押すごとに1お総菜 → 2お菓子 → 1お総菜とセットできます。

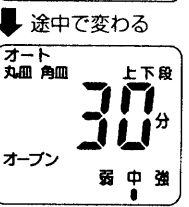
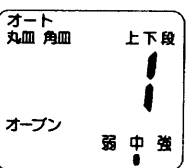
角皿1枚で焼く場合は「オープン選択」キーを押して1段に合わせます。(丸皿はとりはずします。)

オープン選択
●1段 ●2段
1段のランプが点灯します。



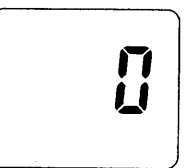
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■途中から残り時間を表示します。



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。



オープン2品のコツ

角皿と丸皿のメニューを組み合わせると2段で焼く角皿メニューと丸皿メニューを逆にいれると上手に焼けません。(58~61ページ参照)

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

1段で焼くときは角皿で「オープン選択」キーで1段に合わせ、丸皿を取り外して、必ず角皿を皿受棚に入れて焼きます。

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

オート調理 野菜のゆでもの (葉・果菜、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済み、色あざやかに仕上がります。

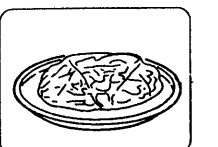


付属の丸皿、回転台を使う。

野菜のゆでものの使いかた (1度押し：葉・果菜 2度押し：根菜)



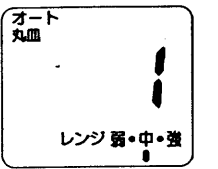
● 食品を入れる



(ほうれん草の場合)

1 野菜のゆでもの キーを1度押す

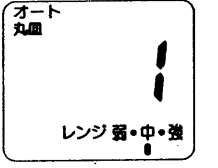
野菜のゆでもののランプが点灯し、スタートランプが点滅します。



キーを押すごとに1葉・果菜 → 2根菜 → 1葉・果菜とセットできます。

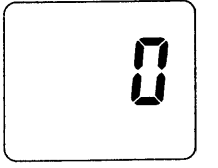
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



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。



野菜のゆでもののコツ

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。







仕上げ調節キーは
やわらかめにした場合は「やや強」や「強」、固めにした場合は「やや弱」や「弱」にします。

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

葉・果菜、根菜メニューは36ページを参照します。
ただし、冷凍野菜は12ページを参照し、「レンジ強」で加熱します。

オート調理

オートメニュー

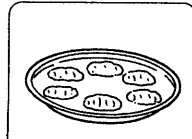
- 1  からっとフライ
- 2  茶わん蒸し
- 3  ケーキ
- 4  クッキー
- 5  バターロール
- 6  グラタン

1 からっとフライ ~ 6 グラタン の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(21ページ参照)



食品を入れる

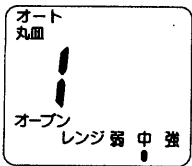


(冷凍チキンナゲットの場合)



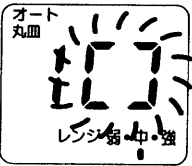
ダイヤルを回しメニューを選ぶ

表示窓の番号をメニュー番号に合わせる。



スタートキーを押す

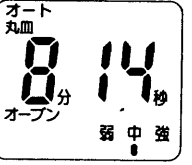
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



約10秒後に変わる

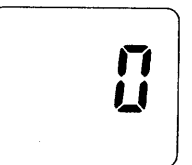


途中で変わる



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。



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 からっとフライ	オート丸皿 1 オープン レンジ 中強 加熱中、丸皿が回転します	
2 茶わん蒸し	オート丸皿 2 オープン レンジ 中強 加熱中、丸皿が回転します	丸皿 回転台
3 ケーキ	オート丸皿 3 オープン レンジ 中強 加熱中、丸皿が回転します	
4 クッキー	オート丸皿 角皿 上下段 4 オープン 弱 中強 加熱中、丸皿が回転します	角皿 丸皿 回転台
5 バターロール	オート丸皿 角皿 上下段 5 オープン 弱 中強 加熱中、丸皿が回転します	または 角皿 回転台
6 グラタン	オート丸皿 角皿 上下段 6 オープン 弱 中強 加熱中、丸皿が回転します	角皿 回転台

オート調理のお願い

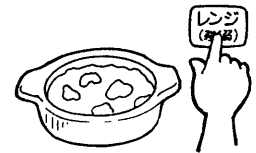
調理する分量や材料はククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないとうちに仕上がらないことがあります。



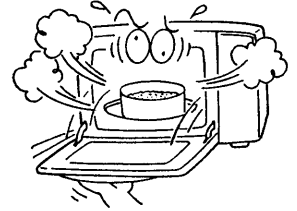
使用する付属品や容器は使用する付属品や容器が違おうちに仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。



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、うち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うち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。



手動調理 レンジ

正しい使いかた

手動調理

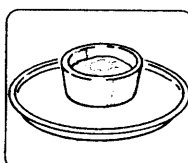
レンジ

レンジの使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。

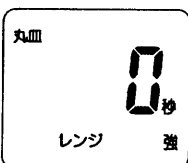
● 食品を入れる



(みそ汁のあたための場合)

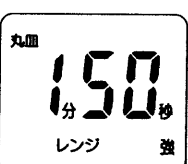
1 **レンジ** キーを1度押す

時間のランプが点滅します。
■キーを押すごとに **レンジ強** → **レンジ中** → **レンジ弱** の順に調節できます。



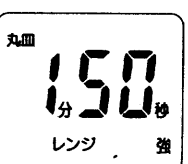
2 ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



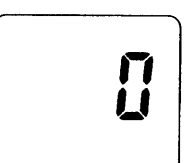
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



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。



レンジ中 **レンジ弱** の加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

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	600W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

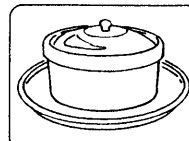
レンジ強 と レンジ中 と レンジ弱 のリレー加熱

自動切換



付属の丸皿、回転台を使う。

● 食品を入れる

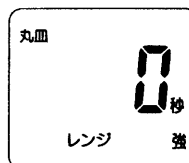


(炊飯の場合)

1 **レンジ強** をセットする

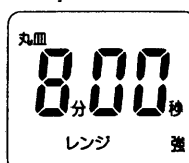
1. **レンジ** キーを1度押し **レンジ強** を選ぶ

時間のランプが点滅します。
※ **レンジ中** または **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。



2. ダイヤルを回し時間を合わせる

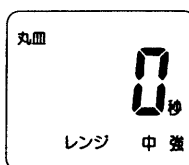
時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



2 **レンジ中** または **レンジ弱** にセットする

1. **レンジ** キーを押し、**レンジ中** または **レンジ弱** に合わせる

スタートのランプが消え、時間のランプが点滅します。



2. ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

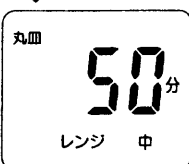


3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

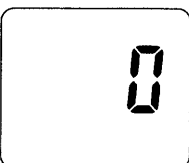


↓途中で変わる



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。



正しい使いかた

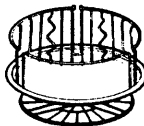
手動調理

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をプラスします。
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

グリルの使いかた

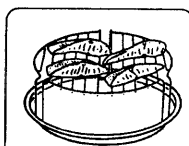
正しい使いかた

手動調理

グリル



食品を入れる

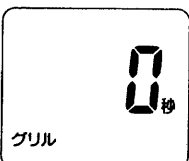


(鮭の切り身の場合)

1

グリル キーを押す

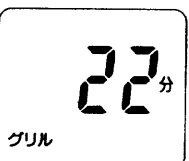
時間のランプが点滅します。



2

ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



3

スタートキーを押す

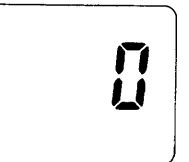
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

- 途中で報知音が鳴り、「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「0」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。

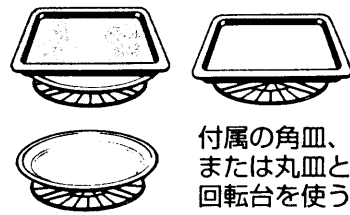


※丸皿が回転していることを必ず確認してください。

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・100~220℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

オーブン (予熱なし)、発酵の使いかた

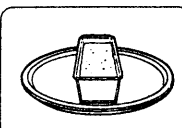
正しい使いかた

手動調理

オーブン



食品を入れる



(パウンドケーキの場合)

1

オーブン キーを1度押しオーブン (予熱なし)にする

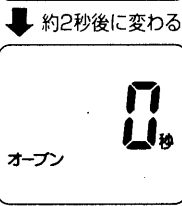
温度のランプが点滅します。



2

温度調節キーで温度を合わせる

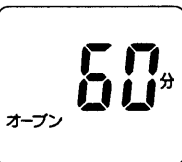
温度ランプが点灯し、時間のランプが点滅します。
■加熱室が熱い場合の最大設定温度は220℃です。
■約2秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



3

ダイヤルを回し時間を合わせる

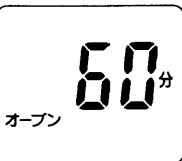
温度と時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



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。温度のランプは点灯しています。

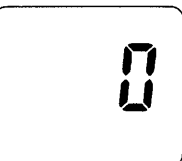


(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)



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 **発酵** に合わせます。

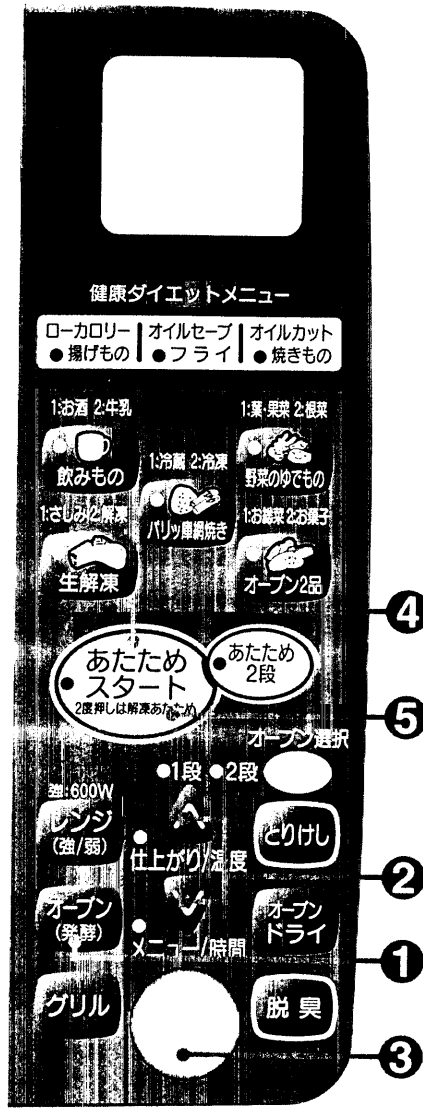
加熱中に温度を変えるとき

- 温度調節キー Δ ∇ 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。

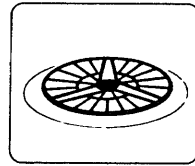
※加熱時間は変えられません。

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。

オーブン (予熱あり)の使いかた



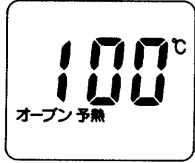
●
予熱をする



回転台だけにします。

1
オープン キーを
2度押し
オープン (予熱あり)
にする

温度のランプが点滅し
ます。



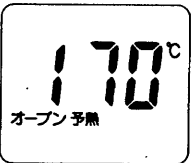
2
温度調節キーで
温度を合わせる

温度のランプが点灯し、
時間のランプが点滅し
ます。

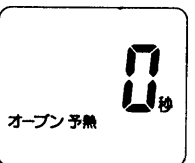
■加熱室が熱い場合の
最大設定温度は220
℃です。

■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。

※予熱時間は自動的に
決まります。



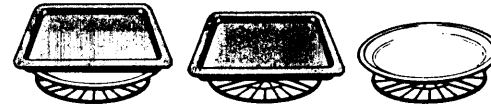
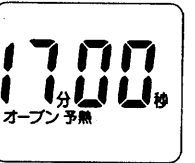
↓約2秒後に変わる



3
ダイヤルを回し
時間を合わせる

温度と時間のランプが
点灯し、スタートのラ
ンプが点滅します。

※時間は調理時間です。

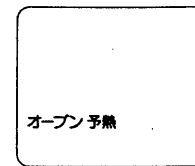


付属の角皿、または丸皿と回転台を使う。

4
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、回転
台が回転して予熱が始
まります。

■加熱室の温度を100
℃から表示します。



予熱終了音が鳴り
予熱が終る

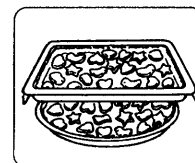
■セットした温度にな
るか、20分経過する
と終ります。



予熱が終わったら
すぐに
食品を入れる

■角皿は加熱室の奥ま
で確実に入れます。
丸皿は回転台に確実
にセットします。

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



(型抜きクッキーの場合)



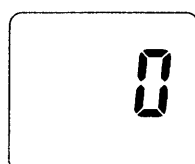
5
スタートキーを
押す

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



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、
加熱が終ります。



追加加熱などで
予熱が不要なとき
「オープン」(予熱なし)の使いかた(25
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。

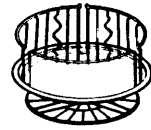
250℃の運転時間は
約5分です
その後は自動的に220℃になります。

手動調理

オーブンドライ

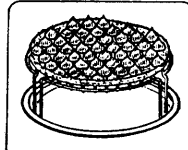
食品を乾燥するときに使います。

オーブンドライの使いかた



付属の丸皿、焼網
回転台を使う。

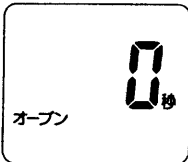
●
食品を入れる



(メレンゲの場合)

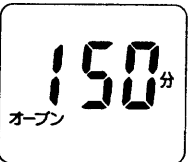
1
オーブンドライ
キーを押す

時間のランプが点滅します。



2
ダイヤルを回し
時間を合わせる

時間のランプが点灯し、
スタートのランプが点滅します。



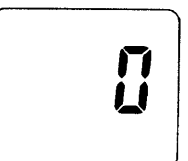
3
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始まります。



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。



※丸皿が回転していることを必ず確認してください。

オーブンドライのコツ

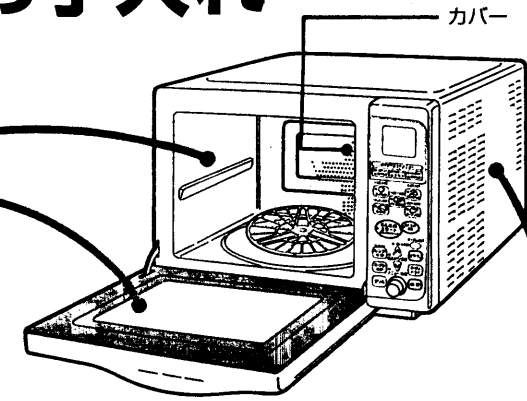
クッキングシート(オーブンシート)やアルミホイルはメニューによって使い分けます。

途中様子をみながら加熱する

食品の大きさや厚さ、水分の含み具合によって加熱時間が違います。加熱直後は柔らかくても冷めるとカリッとするので加熱しすぎないように注意しましょう。

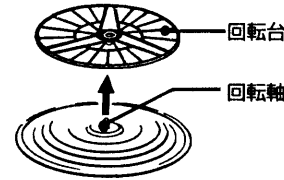
お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめなポイントです。



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。

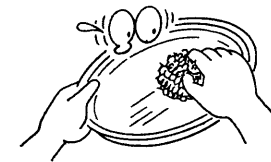
丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

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、スプレーのガラスミガキなどでふかない。(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。

加熱室の油污れをとり、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。

操作の手順は「空焼きのしかた」9ページを参照してください。

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)

正しい使いかた

手動調理

オーブンドライ

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。
 - 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)
- 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

- キーを押しても受けつけない → 待機電力オフ機能が働いています。ドアを開閉すると電源が入り、キーを受けつけます。(8ページ参照)
- 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。(9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。
- 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。
- 動作中「ブン」と音(冷却ファン断続音)がする → **生解凍** **2 茶わん蒸し** **3 ケーキ** **レンジ弱** **レンジ中** 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。
- 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5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。
- 回転台が右へ回転したり、左へ回転したりする。 → スタートするときのタイミングにより右または左へ回転します。(料理の仕上がりに、影響ありません。)
- 終了音の音色が切り替わった → 仕上がり調節キー(✓)を約3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了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。

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
000 *000点減	● 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10秒間、表示窓に「0」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。
E 0	● 重量センサーの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10秒間、表示窓に「0」が表示され、丸皿が回転して調節が完了します。(8ページ参照)
E 2	● 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。
E 3	● 生解凍 の食品の重量が適量ではありません。解凍する食品の重量を100~1,000gにします。(17ページ参照)
F21、F41、F81	● 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。

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

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読み後、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さま相談窓口一覧表(32・33ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは出張修理

30・31ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

ご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。

標準計量カップ・スプーンの質量表 … 35
加熱時間一覧表 … 36・37

アイデアメニュー

- いちごジャム … 38
- りんごのプリザーブ … 38
- りんごジャム
- チーズチップス … 38
- 大福もち … 38
- 湯せん … 39
- とかしバター／とかしチョコレート
- フライ、ナゲット … 39
- インスタント食品 … 39
- (ラーメン・ヌードル・カレー・
丼ものの具・ご飯)

野菜

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

魚介

- あさりのワイン蒸し … 42
- [魚介類の解凍]
- いかの三種盛り … 42
- 真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
- 鮭の塩焼き … 42
- 塩鮭
- 魚の照り焼き … 42
- ぶりの照り焼き／まぐろの照り焼き／
さわらの照り焼き

こめ

- ご飯 … 43
- おかゆ(白がゆ) … 43
- 赤飯(おこわ) … 43

卵

- いり卵 … 44
- ハム入りスクランブルエッグ … 44
- ベーコンエッグ … 44
- 巣ごもり卵
- 茶わん蒸し … 45
- きのこのキッシュ … 45

肉

- ハンバーグ … 46
- ビーフのハンバーグ
- 焼き豚 … 46
- ウイナーソーセージの
ベーコン巻き … 46
- いんげんとチーズ／レバー／かき
- 焼きとり … 47
- レバー
- ローストチキン … 47
- [赤ワインを使った煮もの]
- 鶏肉のワイン煮 … 47

グラタン

- マカロニグラタン … 48
- 冷凍グラタン
- ホワイトソース … 48
- ラザニア … 49
- えびのドリア … 49
- なすとトマトのチーズグラタン … 49

パン

- バターロール(ロールパン) … 50
- ピザ … 51
- 手作りピザソース … 51
- トースト … 51

お菓子

- [ケーキいろいろ]
- デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) … 52
- 共立て法の作りかた … 52
- シフォンケーキ … 53
- ロールケーキ … 53
- パウンドケーキ … 53
- チョコバナナケーキ

[クッキーいろいろ]

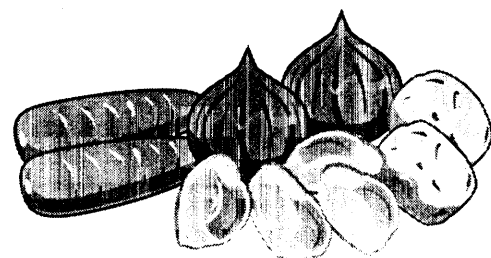
- 型抜きクッキー … 54
- 絞り出しクッキー … 54
- チーズクッキー … 54
- シュークリーム … 55
- カスタードクリーム … 55
- スティックパイ … 56
- べっこうあめ … 56
- プリン … 56
- カラメルソース

オーブンドライ

- ハーブ&スパイス … 57
- ビーフジャーキー(中華風) … 57
- バナナチップス … 57
- メレンゲ … 57

お菓子2品

- [上段メニュー]
- マドレーヌ … 58
- タルトレット … 58
- ブラウニー … 58
- [下段メニュー]
- プチパイ … 59
- スナックロール … 59
- ポーロ … 59



お総菜2品

- [上段メニュー]
- 豚バラ肉の香味焼き … 60
- 鮭のムニエル … 60
- ホイル焼き … 60
- [下段メニュー]
- 野菜のオープン焼き … 61
- トマトファルシー … 61
- オープンオムレツ … 61

パリッ庫網焼き

- チルド食品 … 62
- 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
- 冷凍食品 … 63
- 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



標準計量カップ・スプーンの質量表 (単位g)

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。 (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

健康ダイエットメニュー

オイルカット焼きもの

- チキンのハーブ焼き … 64
- 鶏手羽先のつけ焼き … 64
- 豚肉の野菜ロール … 64
- 焼きいも(応用メニュー) … 64
- ベークドポテト
- 豚ヒレ肉のチーズ焼き … 65
- 網焼きいなり … 65
- ピーマンの肉づめ … 65

オイルセーブフライ

- ヒレカツ … 66
- チキンカツ／白身魚のフライ
- 煎りパン粉の作りかた … 66
- 和風巻きフライ … 66
- じゃがクリームコロッケ … 66
- ライスコロッケ … 67
- えびのガーリックフライ … 67
- ホタテフライオレガノ風味 … 67

ローカロリー揚げもの

- 鶏のから揚げ … 68
- ささみのフリッター … 68
- げそのから揚げ(タコ) … 68
- きすのヘルシー天ぷら(えび、いか、あなご、れんこん) … 69
- さばのせんべい揚げ … 69
- かじきまぐろのせんべい揚げ
- さわらのごま揚げ … 69
- たら、まぐろのごま揚げ

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せん。
●印はします。

(1ml=1cc)

冷めた料理のあたためメニュー

レンジ調理

レンジ強

メニュー名	ラップ または ふた	分量	加熱時間
ご飯類	×	ご飯・おにぎり	約1分
		カレーライス	2分30秒~3分
		チャーハン・ピラフ	約1分40秒
めん類	×	スパゲッティ・焼きそば	約2分30秒
		グラタン	約1分10秒
焼きもの	×	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ	約1分40秒
		焼きとり	約1分20秒
		餃子	約1分20秒
揚げもの	×	天ぷら・フライ	約50秒
		コロッケ	約1分
炒めもの	×	野菜の炒めもの	2分30秒~3分
		酢豚・八宝菜	1分40秒~2分
煮もの	×	野菜の煮もの・おでん	約50秒
		煮魚	約1分20秒
蒸しもの	●	シューマイ	200g(10~13個)
		ポタージュ	1分40秒~2分
汁もの	●	カレー	200g(1人分)
		みそ汁・コンソメスープ	1分20~30秒
		お酒	130ml(徳利1本)
飲みもの	×	180ml(コップ1杯)	約1分10秒
		甘酒	150ml(1人分)
		牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)
		コーヒー	150ml(1人分)
			約1分20秒

冷凍食品の解凍あたためメニュー

レンジ調理

レンジ強

ご飯類	ご飯・おにぎり	●	150g(1杯・1個)	2分30秒~3分
めん類	チャーハン・ピラフ・スパゲッティ	●	250g(1人分)	3分20秒~4分
蒸しもの	シューマイ	●	200g(10~13個)	約3分20秒
炒めもの	ミートボール・酢豚	●	250g(1人分)	5~6分
焼きもの	ハンバーグ	●	100g(1個)	約2分30秒
揚げもの	フライ(揚げて冷凍したもの)	×	100g(4個)	1分20~40秒
汁もの	ポタージュ・カレー・シチュー	●	200g(1人分)	4~5分

葉・果菜、根菜メニュー

レンジ調理

レンジ強

メニュー名	ラップ	分量	加熱時間
ほうれん草*	●	200g	2分~
小松菜・春菊			2分30秒
もやし・白菜・わけぎ	●	200g	2分30秒~3分
キャベツ・芽キャベツ			2分30秒
カリフラワー	●	200g	2分30秒
ブロッコリー・なす			~3分
グリーンアスパラガス	●	200g	2分30秒
さやいんげん*			3分30秒
さやえんどう	●	200g	3分30秒
そら豆・枝豆*			3分30秒
とうもろこし*	●	300g(1本)	5~6分
かぼちゃ*	●	200g	約3分20秒
にんじん	●	200g	3分20秒
さといも			~4分
さつまいも	●	200g(1本)	6~7分
		400g(2本)	
ごぼう・大根	●	200g	4~5分
れんこん			
じゃがいも	●	150g(1個)	約4分30秒
		300g(2個)	約7分30秒

*印の冷凍食品は、12ページを参照して加熱します。

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。

オーブン調理

オーブン

*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、加熱時間をフライは1~2分長くします。

メニュー名	分量	角皿 丸皿	温度	加熱時間		記載 ページ
				予熱なし	予熱あり	
フライ 揚げもの	1袋 (各角皿1枚)	角皿	220℃	約18分	約12分	39
				揚げ調理済み冷凍フライチキンナゲット*	約16分	
卵	300g (各角皿1枚)	角皿	220℃	約16分	約10分	45
				天ぷら、フライ、コロッケのあたため*	28~	
グラタン	4個	丸皿	140℃	約34分	約32分	48
				マカロニグラタン	約42分	
	えびのドリア	各7皿	角皿・丸皿	220℃	約32分	約30分
ラザニア	各焼き皿1皿	角皿	220℃	約40分	約38分	
なすとトマトのチーズグラタン	各焼き皿2皿	角皿・丸皿		約26分	約24分	50
パン	14個	角皿・丸皿	160℃	約23分	約21分	
				バターロール	7個	角皿
ケーキ	直径18cm	丸皿	150℃	約48分	約44分	52
				デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	約52分	
	シフォンケーキ	直径20cm	丸皿	150℃	約60分	約58分
クッキー	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	170℃	約19分	約17分	54
				型抜きクッキー	約16分	
	絞り出しクッキー	各角皿1枚	角皿	約26分	約24分	58
チーズクッキー	各角皿1枚	角皿	約23分	約21分		
お菓子 2品	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	180℃	約25分	約23分	59
				マドレーヌ	約22分	
	タルトレット	各角皿1枚	角皿	約29分	約27分	60
ブラウニー	各角皿1枚	角皿	約22分	約19分		
お総菜 2品	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	220℃	約30分	約27分	61
				鮭のムニエル	約22分	
	豚バラ肉の香味焼き	各角皿1枚	角皿	約29分	約26分	
ホイル焼き	各角皿1枚	角皿	約21分	約18分		
野菜のオープン焼き	各角皿・丸皿	角皿・丸皿	220℃	約29分	約26分	61
トマトファルシー	各角皿1枚	角皿	約21分	約18分		
オープンオムレツ	各角皿1枚	角皿				

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



いちごジャム

レンジ強 8~10分
レンジ強 約4分



カロリー 約550kcal

材料
いちご 200g
砂糖 100~150g
④ レモン汁 大さじ1
サラダ油 1~3滴

作りかた
① いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{2}{3}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
② レンジ強 8~10分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ強 約4分 加熱します。

ジャムのコツ

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



りんごのプリザーブ

レンジ強 約12分
レンジ強 7~9分



カロリー 約720kcal

材料
りんご(紅玉またはふじ) 3個(正味530g)
砂糖 80~120g
④ レモン汁 大さじ1

作りかた
① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形に切り、塩水につけて水気をきります。
② 深めの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ レンジ強 約12分 加熱します。
③ アクを取って混ぜ、再び レンジ強 7~9分 加熱します。

(ひとくちメモ)
● りんごを2~3mm厚さに切って、同様に加熱し、好みの大きさにつぶしてりんごジャムにしてもよいでしょう。



チーズチップス

レンジ強 4~4分30秒



カロリー 約340kcal

材料
スライスチーズ(4等分する) 3枚
白ごま、黒ごま、パプリカ、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 丸皿にクッキングシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ レンジ強 4~4分30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。
● とろけるタイプのチーズでは、できません。
● 57ページの「オーブドライ」で作ったハーブやスパイスをのせてもよいでしょう。

大福もち

レンジ強 40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 レンジ強 40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。

湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ レンジ中 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きは レンジ弱 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 レンジ中 4~4分30秒 加熱します。

● バターやチョコレートは 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。



フライ、ナゲット

1からっとフライ レンジ オープン

加熱時間の目安 約12分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット 100~300g

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 1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。レンジ加熱をおくらせたり、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。
- 冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたためは仕上がり調節 弱 で、同様にできます。
- 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。
- 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。

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600Wの時間を目安にします。(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) レンジ強 4~5分 袋入りラーメン レンジ強 6~7分
アルミパ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か所穴をあけてから加熱します。	あたため



花野菜のサラダ

野菜のゆでもの (1度押し) レンジ

加熱時間の目安 約5分30秒
カロリー(1人分) 約140kcal

- 材料(4人分)
 カリフラワー 200g
 ブロッコリー 100g
 グリーンアスパラガス 100g
 黄ピーマン、赤ピーマン 各1個
 スタッフトオリーブ(半分に切る) 少々
 フレンチドレッシング カップ½

作りかた
 ① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。



- ② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。
 ③ ピーマンは種を取って6つに切ります。
 ④ ①、②、③を合わせてラップで包み「野菜のゆでもの」(1度押し)で加熱してざるにとります。
 ⑤ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッフトオリーブを飾ります。



きのこのサラダ

野菜のゆでもの (1度押し) レンジ

加熱時間の目安 約5分30秒
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(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½

作りかた
 ① きのことすべてを一緒にラップで包み「野菜のゆでもの」(1度押し)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½)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。

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、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

野菜のゆでもの (1度押し) レンジ

加熱時間の目安 約7分30秒
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
 プチトマト(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½
 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「野菜のゆでもの」(1度押し)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」[1分~1分20秒]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。



イタリアンサラダ

野菜のゆでもの (1度押し)(2度押し) レンジ

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 60g
 スタッフトオリーブ(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) ¼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½
 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「野菜のゆでもの」(1度押し)で加熱してざるにとります。
 ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み「野菜のゆでもの」(2度押し)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。
 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。

野菜の煮もの



さといもの含め煮

カロリー(1人分) 約90kcal

- 材料(4人分)
 さといも 500g
 だし汁 カップ2½
 しょう油、砂糖 各大さじ3
 塩 小さじ½

作りかた
 ① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
 ② 容器に①と合わせた④を入れて落としふたとふたをし「レンジ」[約8分]、「レンジ」[中] [40~50分] リレー加熱します。

【ひとくちメモ】

●さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

レンジ強 7~8分
レンジ中 40~60分



筑前煮

カロリー(1人分) 約250kcal

- 材料(4人分)
 鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
 にんじん(乱切り) 100g
 ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
 れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
 干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚
 こんにゃく(ひと口大にちぎる) 1枚
 だし汁 カップ1
 酒 大さじ3
 砂糖 大さじ4
 しょうゆ カップ½
 サラダ油 適量

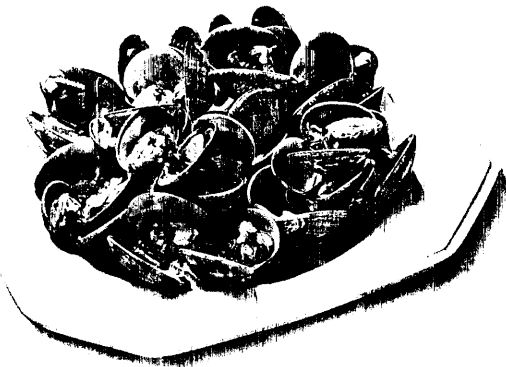
作りかた
 ① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
 ② 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをし「レンジ」[強] [約7分]、「レンジ」[中] [約60分] リレー加熱します。

煮ものコツ

●大きくて深めの容器で
 ふきこぼれないようにします。
 別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)
 ●煮汁は多めにする
 煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としふたをする
 煮汁が全体にゆきわたるようにします。
 落としふたがないときは、平皿やクッキングシートを丸形に切って十字の切り目を入れたものを使います。
 ●加熱後はしばらく置く
 味をなじませます。

魚介



あさりのワイン蒸し

レンジ強 3分30秒
～4分30秒

カロリー 約120kcal

材料
あさり(殻つき) 約400g
白ワイン 大さじ3
バター 適量
パセリ(みじん切り) 少々

作りかた

- あさは3%の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。
- ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをしてレンジ強 3分30秒～4分30秒 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】

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

魚介類の解凍



いかの三種盛り

生解凍 (1度押し) レンジ

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 ½腹(約50g)
酒 少々
〈うにあえ〉
練りうに 大さじ1
卵黄 ½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

- 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。
- 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17ページを参照します。



鮭の塩焼き

グリル 20～24分

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)
生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
塩 少々

作りかた

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
- ②を入れ [グリル] [20～24分] 焼きます。
- 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】

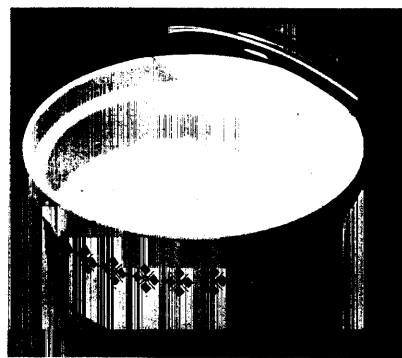
- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。



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¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し [グリル] [16～18分] 焼きます。



おかゆ(白がゆ)

レンジ強 約8分
レンジ中 35～45分

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)

米 1カップ½(80g)
水 700ml
塩 少々
(1ml=1cc)

作りかた

- 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして [レンジ強] [約8分]、[レンジ中] [35～45分] リレー加熱し、塩を加えます。

ご飯

レンジ強 約8分
レンジ中 20～30分

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)

米 1カップ2(320g)
水 440～480ml
(1ml=1cc)

作りかた

- 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
- [レンジ強] [約8分]、[レンジ中] [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、おかゆのコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。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)

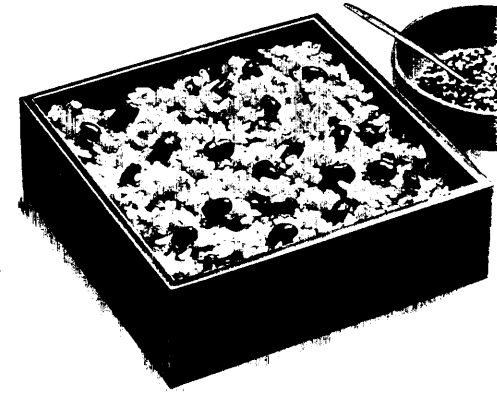
- 必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	レンジ強 (リレー加熱)	レンジ中
カップ1(160g)	240～260ml	約6分	約15分
カップ3(480g)	640～700ml	約10分	約30分

●おかゆの水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	レンジ強 (リレー加熱)	レンジ中
カップ¼(40g)	400ml	約5分	約25分
カップ¾(120g)	900ml	約10分	約40分



赤飯(おこわ)

レンジ強 約14分

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして [レンジ強] [約14分] 加熱し、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】

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

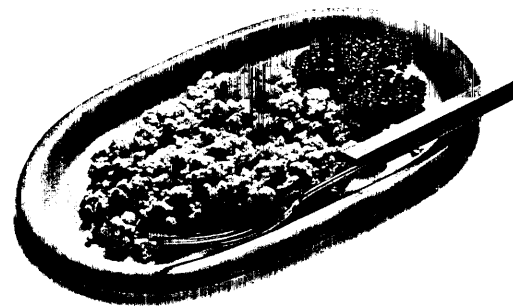
赤飯のコツ

- 必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

- 加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の¾くらいです。

●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ強
カップ1(160g)	160～180ml	約11分
カップ3(480g)	460～480ml	約21分



いり卵

レンジ強 40~50秒

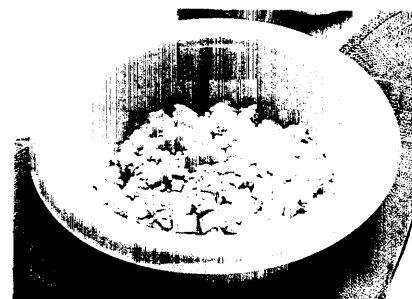
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(1個分)

卵 1個
 ④ 砂糖 小さじ½
 塩 少々

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えてよくかき混ぜます。
- ② レンジ強 40~50秒 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



ハム入りスクランブルエッグ

レンジ強 1分30秒~2分30秒
 レンジ強 約50秒

カロリー(1人分) 約110kcal

材料(4人分)

卵 2個
 バター(きざむ) 大さじ½
 ハム(5mm角に切る) 50g
 生クリーム 大さじ2
 塩 少々
 砂糖 小さじ½
 こしょう 少々

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えてかき混ぜます。
- ② レンジ強 1分30秒~2分30秒 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再びレンジ強 約50秒 加熱してかき混ぜます。

ベーコンエッグ

レンジ中 2~2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

卵 1個
 ベーコン(1cm角に切る) ½枚
 玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

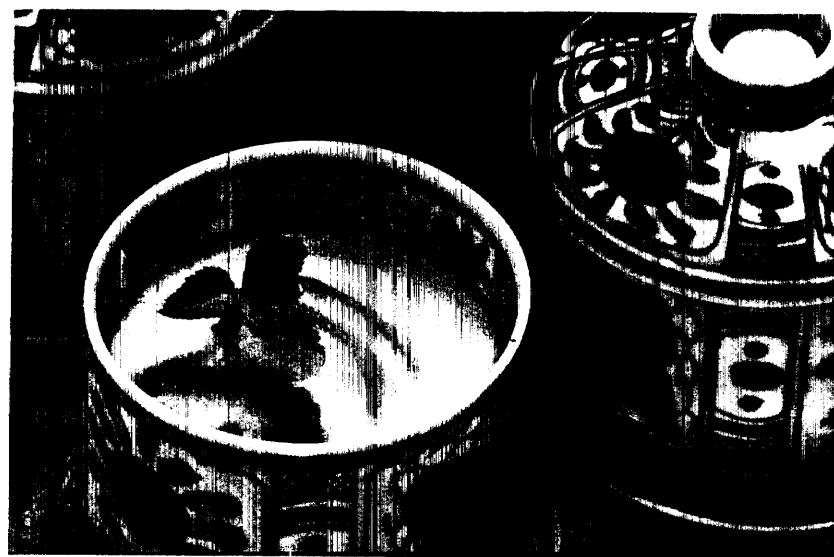
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし、レンジ中 2~2分30秒 加熱します。

【ひとくちメモ】

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

⚠ 注意

卵を **レンジ強** で加熱すると破裂します。必ず **レンジ中** 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。
 • **レンジ中** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し

2茶わん蒸し

レンジ オープン

加熱時間の目安 約30分
 カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)
 卵 3個(約150ml)
 だし汁 450~500ml
 ④ しょうゆ、塩 各小さじ½
 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

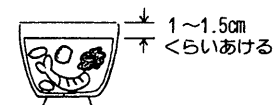
(1ml=1cc)

作りかた

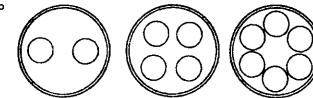
- ① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
- ② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- ③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして **レンジ中** 約2分30秒 加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ、**茶わん蒸し** で加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

茶わん蒸しのコツ

- 分量は 1~6個まで作れます。
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきのものを使います。
- 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、仕上がり調節を**強**に、高いときは**弱**にします。
- 卵液の量は器の八分目くらい



- 容器の並べかたは 丸皿の周囲に等間隔に離して並べます。



- 加熱室は冷ましてから **オープン** **グリル** **オープンドライ** 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 **レンジ弱** で、様子を見ながら加熱します。

きのこのキッシュ

オープン 190℃ 28~32分

カロリー(1人分) 約870kcal

材料(4人分)

しめじ(小房に分ける) 150g
 生しいたけ(薄切り) 8枚
 にんにく(みじん切り) 1片
 バター 15g
 塩、こしょう 各少々
 卵(ときほぐす) 3個
 牛乳 カップ1
 植物性生クリーム カップ½
 スープ(固形スープ ¼個をとく) カップ½
 塩、こしょう 各少々
 エメンタルチーズ、グリュイエールチーズ(おろす) 各20g

作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
- ② ボールに卵と合わせた④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
- ③ ②に①とチーズ½量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって角皿にのせ、皿受棚に入れて **オープン** **190℃** **28~32分** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。



ハンバーグ

オーブン 250℃ 約22分

カロリー(1個分) 約300kcal

材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り) …… 小1個(約150g)
- バター …… 20g
- 合びき肉 …… 450g
- パン粉 …… カップ1
- 牛乳 …… 大さじ4 ½
- ② 卵(ときほぐす) …… 1 ½個
- 塩 …… 小さじ½
- こしょう、ナツメグ …… 各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース …… 各適量

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

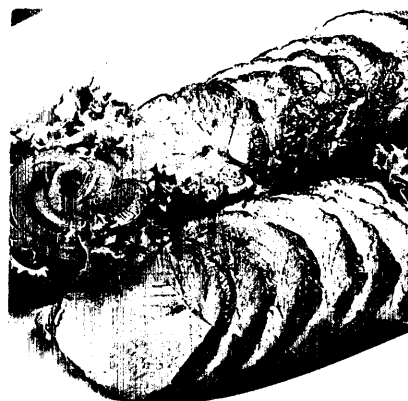
作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れ、レンジ強 約2分30秒 加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。(材料が2倍のときは約4分加熱)
- ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
- ③ 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、②を並べて皿受棚に入れ、オーブン 250℃ 約22分 焼きます。

(2段のときは角皿と丸皿で約30分焼く)

(ひとくちメモ)

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3~4分短かめにします。



焼き豚

オーブン 170℃ 60~70分

カロリー 約1270kcal

材料

- 豚肩ロース肉(かたまり) …… 約500g
- しょうが(みじん切り) …… 1かけ
- ① 長ねぎ(みじん切り) …… ½本
- しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
- 砂糖、赤みそ …… 各大さじ½

作りかた

- ① 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、①と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



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

- ③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

(ひとくちメモ)

- 豚肉は直径5~7cmのものを使います。



ウイナーソーセージのベーコン巻き

レンジ強 2~2分30秒

カロリー(1個分) 約120kcal

材料(12個分)

- ベーコン(半分に切る) …… 6枚(約100g)
- ウイナーソーセージ …… 6本(約100g)

作りかた

- ① ウイナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ② ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ、レンジ強 2~2分30秒 加熱します。

(ひとくちメモ)

- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
- ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)と一緒に巻いてもよいでしょう。
- レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ½)をかけ、レンジ強 約1分10秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。
- かきのむき身(約200g)に、塩、レモン汁(各少々)をふり、レンジ強 約50秒 加熱したものを巻いてもよいでしょう。



焼きとり

グリル 18~20分

カロリー(1串分) 約110kcal

材料(10串分)

- ① 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る) …… 2枚
- ② 長ねぎ(4~5cm長さに切る) …… 2本
- ③ しし唐辛子(種を取る) …… 10本
- ④ しょうゆ …… カップ½
- ⑤ みりん …… カップ¼
- ⑥ 砂糖 …… 大さじ2~3
- ⑦ サラダ油 …… 大さじ1

作りかた

- ① 合わせた⑥の中に④をつけ、ときどき返しながら、30分~1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
- ② 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を並べて、グリル 18~20分 焼きます。
- ③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

(ひとくちメモ)

- たれは市販のものを使うと便利です。
- 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときには⑥にしょうが汁(大さじ1)を加えます。



ローストチキン

オーブン 210℃ 約65分

カロリー 約1220kcal

材料

- 若鶏(内臓抜きで1.2Kgくらいのもの) …… 1羽
- ① レモン …… ½個
- ② 塩 …… 小さじ2
- ③ こしょう、サラダ油 …… 各少々
- ④ にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) …… 各100g

作りかた

- ① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
- ② 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸にとめ、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
- ③ 丸皿に野菜を広げ、水カップ ½ (100ml) (分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にしてのせ、表面全体にサラダ油をぬり、オーブン 210℃ 約65分 焼きます。(1ml=1cc)

(ひとくちメモ)

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

赤ワインを使った煮もの



鶏肉のワイン煮

レンジ強 約10分
レンジ中 約60分

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)

- 鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの) …… 4本
- ① 塩、こしょう …… 各少々
- ② 小玉ねぎ …… 8個(約200g)
- ③ マッシュルーム …… 12個(約120g)
- ④ 赤ワイン …… カップ¾
- ⑤ スープ(固形スープの素1個をとく) …… カップ¾
- ⑥ トマトピューレ …… カップ¾
- ⑦ ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) …… 1束
- ⑧ 塩、こしょう …… 各少々
- ⑨ サラダ油 …… 少々

作りかた

- ① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めまします。
- ③ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせた④を入れてかき混ぜ、落としふたとふたをして、レンジ強 約10分、レンジ中 約60分 リレー加熱します。

(ひとくちメモ)

- 煮もののコツは41ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは23ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

グラタン

6グラタン

オープン



グラタンのコツ

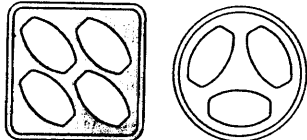
●分量は

1～7皿まで焼けます。1～4皿を焼く場合は角皿で1段に、5皿以上は角皿と丸皿で2段にします。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は

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

●焼くときの皿の置きかたは



●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「レンジ強」であたためてから焼きます。

●仕上げ調節は

冷凍グラタンを焼くときは「6グラタン」で同様に焼きます。アルミケース皿のままで焼くとソースがふきこぼれることがあります。

●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。



マカロニグラタン

加熱時間の目安(4皿分) 約25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(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)	80g

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 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①を入れ「レンジ強」約5分加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約9分加熱)
- 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を角皿に並べて皿受棚に入れ「6グラタン」を押してさらに「オープン」を選択し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で「6グラタン」で焼く)

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ばし「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	カップ6
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
	バター	30g	40g	50g	100g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱「レンジ強」	約1分	約1分40秒	約2分	2分30秒～3分
	② 牛乳を加えて加熱「レンジ強」	3～4分	5～7分	10～12分	20～22分



ラザニア

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
ミートソース 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは48ページ参照) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 120g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ②を角皿にのせて皿受棚に入れ「6グラタン」を押してさらに「オープン」を選択し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で「6グラタン」で焼く)



えびのドリヤ

加熱時間の目安(4人分) 約25分
カロリー(1皿分) 約530kcal

材料(4人分)

むきえび(背わたを取る)	100g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(約100g)
生しいたけ(薄切り)	4枚
バター	25g
ホワイトソース(材料・作りかたは48ページ参照)	カップ2
冷やご飯	400g
バター	15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)	80g

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 深めの耐熱容器に①を混ぜ入れて「レンジ強」約4分加熱し、ホワイトソースをあえます。(材料が2倍のときは約6分30秒加熱)
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ「レンジ中」約1分加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして「レンジ強」約1分30秒加熱します。(材料が2倍のときは約2分・約3分それぞれ加熱)
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、角皿に並べて皿受棚に入れ「6グラタン」を押してさらに「オープン」を選択し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で「6グラタン」で焼く)



なすとトマトのチーズグラタン

仕上げ調節弱

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける)	3個(約200g)
サラダ油	大さじ2～3
トマト	大2個(約400g)
牛ひき肉	200g
玉ねぎ(みじん切り)	1個(約200g)
バター	25g
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)	80g

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ①を耐熱容器に入れて「レンジ強」約2分30秒加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。(材料が2倍のときは約4分加熱)
- 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ④を角皿にのせて皿受棚に入れ「6グラタン」弱を押してさらに「オープン」を選択し、1段にして焼きます。(2段のときは角皿と丸皿で「6グラタン」弱で焼く)



パン

バターロール (ロールパン)

5バターロール オープン

加熱時間の目安 約25分
 カロリー(1個分) 約120kcal

材料(14個分)

- 小麦粉(強力粉).....300g
- 砂糖.....大さじ4弱(約35g)
- 塩.....小さじ1弱(約4g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの).....小さじ2弱(約4g)
- ぬるま湯(約40℃).....30~50ml
- 卵(ときほぐす).....1個
- 牛乳(室温にもどす).....110~130ml
- バター(室温にもどす).....45g
- つやだし用卵
- 卵..... $\frac{1}{2}$ 個
- 塩.....小さじ $\frac{1}{4}$

(1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)
 (1ml=1cc)

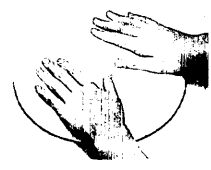
作りかた

- 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までよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に分けて押しなげたりしながら約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ます。丸皿ののせて「オープン」発酵 50~60分 発酵させます。(材料が $\frac{1}{2}$ 量の場合は40~46分発酵)

⑤ 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て、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押し、中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で14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。



⑧ 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。

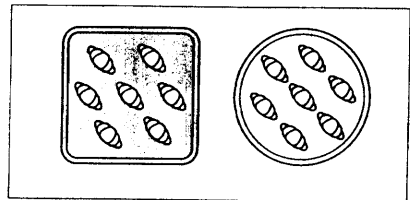


⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

⑩ 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ばします。



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿と丸皿に巻き終りを下にして並べます。



⑫ ⑩の生地に霧を吹いて「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。

(材料が $\frac{1}{2}$ 量の場合は約30分発酵)

⑬ 表面につやだし用卵をぬって「5バターロール」で焼きます。(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れ「オープン選択」を押す)

【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庫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、形が悪くて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個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたりレンジ強 20~30秒 加熱します。



ピザ

オープン 160℃ 24~28分

カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ2枚分)

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

(1段で焼くときは材料を $\frac{1}{2}$ 量にする)

作りかた

- ① 50ページ バターロール 作りかた①~⑤の要領で生地を作ってガス抜きし、2等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 角皿と丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- ③ 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして角皿と丸皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ④ ピザソースをぬり、⑤の $\frac{1}{2}$ 量ずつを並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブの各 $\frac{1}{2}$ 量を全体に散らして入れます。
- ⑤ 「オープン」160℃ 24~28分 焼きます。(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れて約21分焼く)

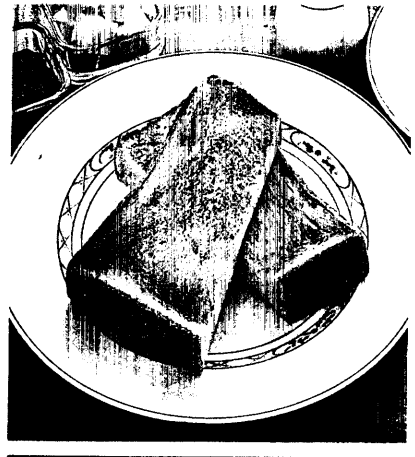
手作りピザソース

カロリー 約480kcal

材料・作りかた

鍋にオリーブ油(大さじ3)を熱し、にんにく(薄切り)、バジル、オレガノ(各少々)、ローリエ(2枚)、赤唐辛子(1~2本・種を取る)を炒めて赤唐辛子を除きます。

トマトの水煮缶(カップ $\frac{1}{2}$ ・あらみじん切り)、白ワイン(大さじ3)、砂糖(小さじ2)、塩、こしょう(各少々)を加えて弱火でトロミがつくまで煮ます。



トースト

グリル 8分~ 8分30秒

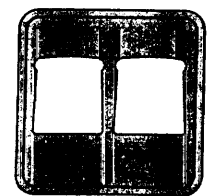
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料

食パン(1.5~3cm厚さのもの).....2~4枚

作りかた

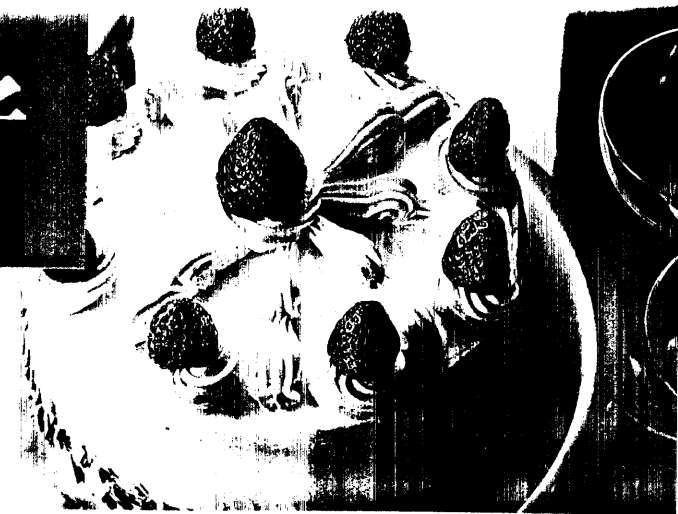
①食パン2枚のときは角皿の中央に並べます。



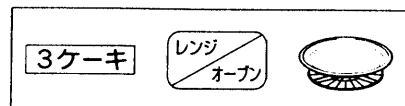
② 皿受棚に入れ 「グリル」 8分~8分30秒 焼きます。

③ 途中で裏返し報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。

お菓子



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38分
カロリー 約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)..... 130g
砂糖..... 130g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
④牛乳..... 小さじ4
バター..... 25g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンドなど..... 各適量

作りかた

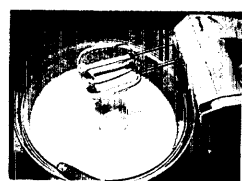
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ中** 約2分 加熱してときます。
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。(別立て法)



- ③ 卵黄を加え、ハンドミキサーでよく混ぜてバニラエッセンスを加えます。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、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 **3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ます。型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾ります。

共立て法での作りかた

- 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。



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)

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	大さじ1	小さじ5
作りかた	⑤焼き上げ 3ケーキ		

●加熱室が熱いときは

オープン **グリル** **オーブドライ** 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いになります。

●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。

●卵白の泡立ては充分に

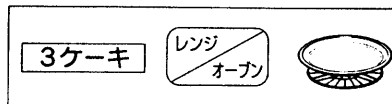
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立つようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみが良い。



シフォンケーキ



加熱時間の目安 約45分
カロリー 約1600kcal

●仕上げ調節強

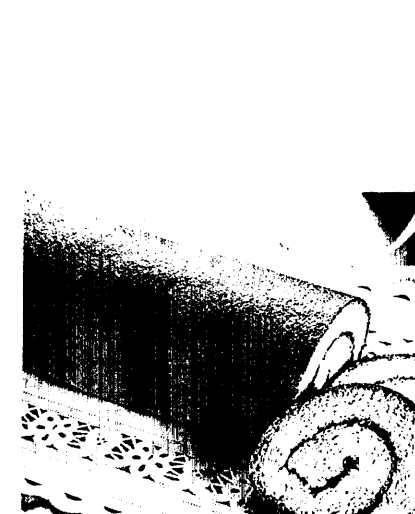
材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
④小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー..... 小さじ½
卵黄..... 4個分
卵白..... 5個分
塩..... ひとつまみ
砂糖..... 100g
⑤水..... 70ml
⑥レモン汁..... 大さじ1
レモンの皮(すりおろす)..... 1個分
サラダ油..... 60ml
(1ml=1cc)

作りかた

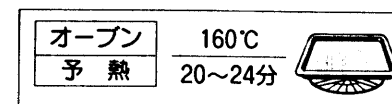
- ① ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、⑤を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて⑥をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。
- ③ ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落して泡を抜き、丸皿にのせて **3ケーキ** で焼きます。
- ④ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間にし、はずします。

【ひとくちメモ】

●シフォン型はバターをぬらないで使います。



ロールケーキ



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
④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

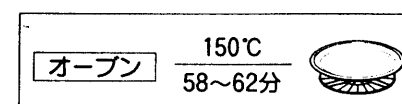
- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。④を合わせ **レンジ中** 約2分 加熱してときます。
- ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- ③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ④ **オープン** **予熱** **160℃** **20~24分** で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③を皿受けに入れて焼きます。
- ⑤ 焼き上がったたらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついていない面を上にしてあら熱をとります。
- ⑥ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終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】

●冷蔵庫で冷やし、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



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
④ベーキングパウダー..... 小さじ½
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(細かくさみ、ラム酒大さじ1につけたもの)..... 60g

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)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせて **オープン** **150℃** **58~62分** 焼きます。

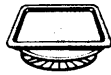
【ひとくちメモ】

●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。

クッキー いろいろ

4クッキー

オープン



型抜きクッキー

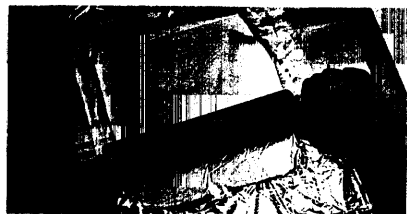
加熱時間の目安 約21分
カロリー 約2230kcal

材料(角皿、丸皿-66個分)

小麦粉(薄力粉)..... 250g
バター(室温にもどす)..... 120g
砂糖..... 90g
卵(ときほぐす)..... 大さじ3
バニラエッセンス..... 少々
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- 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角皿と丸皿に並べ「4クッキー」で焼きます。(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れて「オープン選択」を押す)



絞り出しクッキー

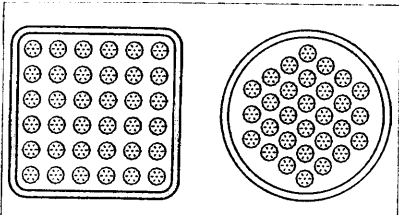
加熱時間の目安 約21分
カロリー 約2000kcal

材料(角皿、丸皿-66個分)

小麦粉(薄力粉)..... 200g
バター(室温にもどす)..... 120g
砂糖..... 60g
卵(ときほぐす)..... 70g
バニラエッセンス..... 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- 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 角皿と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「4クッキー」で焼きます。



(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れて「オープン選択」を押す)

チーズクッキー

加熱時間の目安 約21分
カロリー 約1700kcal

材料(角皿、丸皿-32個分)

④ 小麦粉(薄力粉)..... 160g
ベーキングパウダー..... 小さじ3
バター(室温にもどす)..... 80g
砂糖..... 60g
卵(ときほぐす)..... 1個
⑤ 粉チーズ..... 60g
牛乳..... 小さじ2
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作し、バニラエッセンスの代わりに⑤を混ぜ、④を合わせてふるい入れ、生地を作ります。
- ② 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた角皿と丸皿に絞って「4クッキー」で焼きます。(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れて「オープン選択」を押す)

クッキーのコツ

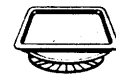
- 小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違くと、焼き上がりにむらができます。

- 焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげざることがあります。
- 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。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、37ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。



シュークリーム

オープン 190℃ 約32分
予熱



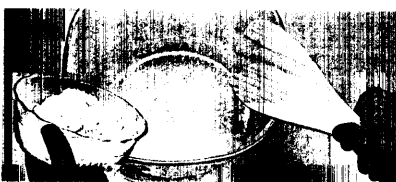
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(14個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)..... 80g
④ バター(5~6個に切る)..... 80g
⑤ 水..... 140ml
卵(ときほぐし、室温にもどす)..... 4~5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
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

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「レンジ強」[5~6分]加熱します。(材料が1/2量のときは約3分30秒加熱)
- 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「レンジ強」[約2分]加熱します。(材料が1/2量のときは約1分加熱)



注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。深めの耐熱容器を使い、バターは5~6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

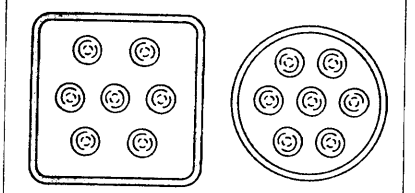
- ③ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



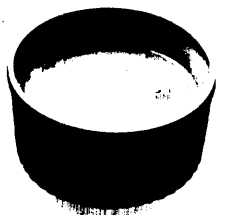
- ④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- 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と丸皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径2~3cmの大きさを7個ずつ絞り出し、表面に霧を吹きます。



- ⑥ 「オープン」予熱「190℃」[約32分]で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑤を入れて焼きます。(1段のときは角皿を皿受棚に入れて約26分焼く)
- ⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはさみ、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



カスタードクリーム

レンジ強 約8分



カロリー 約1390kcal

材料(シュークリーム14個分)

牛乳..... カップ3
④ 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ3
コーンスターチ..... 大さじ3
砂糖..... 100g
卵黄(ときほぐす)..... 4個分
⑤ バター..... 20g
バニラエッセンス..... 少々

作りかた

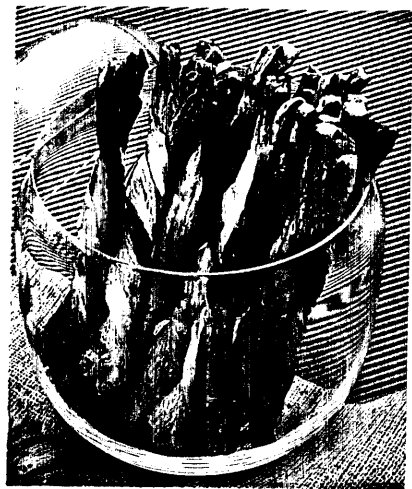
- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ「レンジ強」[約8分]、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く⑤を加えて混ぜ、冷めます。(材料が1/2量のときは約4分加熱)

【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、ふくらみを良くします。
- 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。



スティックパイ

オーブン 200℃ 24~26分

カロリー 約410kcal

材料
冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する) 200g
シナモンシュガー 適量
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- ① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。
- ② 角皿と丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べて**オーブン** 200℃ 24~26分 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。
(1段で焼くときは角皿を皿受棚に入れて21~23分焼く)

【ひとくちメモ】

・シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。



プリン

オーブン 150℃ 34~38分

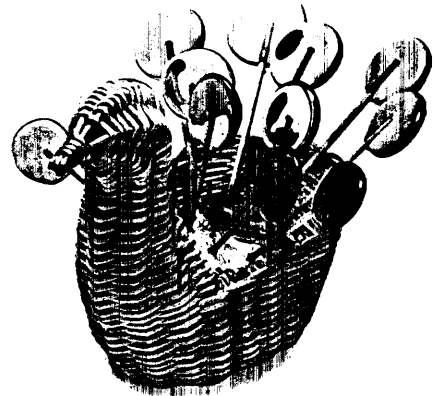
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)

(カラメルソース)
④ 砂糖 60g
水 大さじ2
水 大さじ1
(卵液)
⑤ 牛乳 カップ2
砂糖 80g
卵(ときほぐす) 4個
バニラエッセンス 少々

作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ **レンジ強** 5~6分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- ③ 容器に⑤を合わせて入れ **レンジ強** 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をときます。
- ④ 丸皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ **オーブン** 150℃ 34~38分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



べっこうあめ

レンジ強 約2分50秒

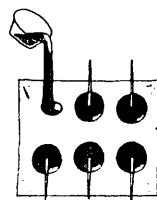
カロリー 約150kcal

材料

砂糖 大さじ4
水 大さじ1

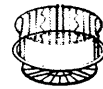
作りかた

- ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- ② 小さな耐熱容器に砂糖と水を入れて **レンジ強** 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①のアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



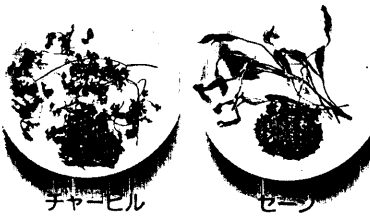
オーブンドライ

オーブンドライ 40 ~300分



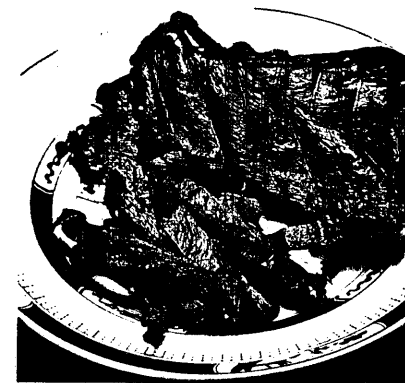
パセリ

オレンジの皮



チャコビル

ローズ



ハーブ&スパイス

材料

パセリ(小房に分けたもの)、ディル、チャコビル、タイム、セージ、オレンジの皮(白いワタを除き、せん切りかみじん切りにしたもの) 30~50g

作りかた

- ① ④の中から好みのものを選んで、オープンシートを敷いた焼網に広げます。
- ② 丸皿にのせ **オーブンドライ** 40~60分 で途中様子を見ながら乾燥し、手でもみほぐします。

オーブンドライのコツ

- 食品の大きさや厚さ、水分の含み具合によって加熱時間が違ってきます。
- バナナなど、加熱直後はやわらかでも、冷めるとカリッとしますので、加熱しすぎないように注意しましょう。
- オープンシート(クッキングシート)やアルミホイルはメニューによって使い分けます。
- オーブンドライ** の加熱時間は150分までセットできます。150分を超える場合は、もう一度**オーブンドライ** を押して、追加加熱をします。
- 作り置きしたものは、乾燥剤を入れた缶に入れ、ふたをしておきます。



バナナチップス

カロリー 約180kcal

材料

バナナ 約2本(正味200g)
レモン汁 1/2 個分

作りかた

- ① バナナは皮をむき、5mm厚さの輪切りにしてレモン汁をふりかけ、しばらく置きます。
- ② ペーパータオルで軽く水気をふき、オープンシートを敷いた焼網に並べます。
- ③ 丸皿にのせ **オーブンドライ** 240~300分 途中裏返ししながら乾燥します。



ビーフジャーキー(中華風)

カロリー 約540kcal

材料

牛肉赤身(薄切り) 150~200g
しょうゆ 大さじ2
白ワイン 大さじ1
はちみつ 大さじ1
④ にんにく(すりおろす) 少々
しょうが(すりおろす) 少々
ごま油 小さじ1
七味唐辛子、こしょう 各少々

作りかた

- ① 牛肉は合わせた④に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、焼網に重ならないように広げて並べます。
- ② 丸皿にのせ **オーブンドライ** 120~180分 途中裏返ししながら乾燥します。

【ひとくちメモ】

●同じようにして、塩、こしょうで味つけるプレーンタイプも作れます。

メレンゲ

カロリー 約210kcal

材料

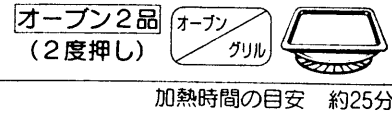
卵白 1個分
グラニュー糖 50g
バニラエッセンス 少々
(あればストロベリーエッセンス)
ペパーミントエッセンス 少々
レモン汁 少々

作りかた

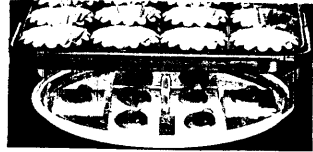
- ① 水気や油気をよくふきとったボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。グラニュー糖を入れさらに泡立てて、ハンドミキサーを持ち上げて、落ちないくらいのしっかりした固さになったら、レモン汁を加えます。
- ② 好みのエッセンスで色をつけたりして星型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた焼網に絞り出します。
- ③ 丸皿にのせ **オーブンドライ** 120~180分 乾燥します。

お菓子2品

上段(角皿)でタルトレット、下段(丸皿)でプチパイのように2種類のお菓子が一度に作れます。角皿メニュー(58ページ)と丸皿メニュー(59ページ)の組み合わせは自由です。

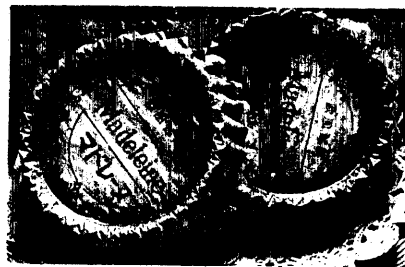


加熱時間の目安 約25分



焼くときは

角皿メニュー(58ページ)と丸皿メニュー(59ページ)の中から好みのものを選び、2段に入れて「オープン2品(2度押し)」で焼きます。



マドレーヌ

角皿メニュー カロリー(1個分) 約160kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型7個分)
 ① 小麦粉(薄力粉) 100g
 ② ベーキングパウダー 小さじ1/2
 砂糖 80g
 バター 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

(1ml=1cc)

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「レンジ中」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、52ページスポンジケーキ共立て法での作りかたの要領でもったりするまで充分泡立っています。②を加えて混ぜ、①をふるい入れて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を型に入れ、角皿に7個並べて皿受棚に入れます。

【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。

上段(角皿メニュー)



タルトレット

角皿メニュー カロリー(1個分) 約100kcal

材料(直径6.5cmの金属製タルト型16個分)
 小麦粉(薄力粉) 170g
 バター(室温にもどす) 90g
 砂糖 40g
 卵(ときほぐす) 小1個
 バニラエッセンス 少々

作りかた

- ① ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- ② ①に卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜてからひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませます。
- ③ 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で5mm厚さにのばし、型よりひと回り大きく切り取ります。
- ④ バター(分量外)をぬった型に③の生地をのせ、ぴったりと敷き、フォークなどで底全体に穴をあけて角皿に並べ、皿受棚に入れます。
- ⑤ 熱いうちに型からはずし、冷ましてから好みのフルーツやホイップクリーム、カスタードクリーム(材料・作りかたは55ページ参照)などで飾ります。



ブラウニー

角皿メニュー カロリー 約4870kcal

材料(角皿1枚分)
 小麦粉(薄力粉) 250g
 ① ココア 50g
 ベーキングパウダー 小さじ1強
 砂糖 150g
 バター(室温にもどす) 150g
 卵(ときほぐす) 3個
 チョコレート 100g
 ② レーズン(ぬるま湯でもどす) 100g
 くるみ(あらみじん切り) 150g
 バニラエッセンス 少々

作りかた

- ① 角皿にバター(分量外)を薄くぬり、角皿よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② チョコレートは砕いて容器に入れ「レンジ中」5~6分途中かき混ぜながら加熱してとろかします。
- ③ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜます。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと②を加えてさらに混ぜます。
- ④ ③を混ぜ込み、①を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜます。
- ⑤ 角皿に流し入れ、表面を平らにして皿受棚に入れます。

お菓子2品のコツ

- 角皿と丸皿のメニューを組み合わせると、上手に焼けません。
- 1段で焼くときは角皿で「オープン選択」で1段を選び、必ず角皿を皿受棚に入れて焼きます。
- 1種類のメニューを2段で焼くときは

37ページを参照して手動調理で焼いて下さい。

● 焼き上がったらすぐに取り出すそのまま加熱室に置くと、余熱でこげずぎることがあります。

● 分量はそれぞれ角皿と丸皿各1枚分です。1/2量ずつ焼くときは「弱」にします。

下段(丸皿メニュー)



プチパイ

丸皿メニュー カロリー 約470kcal

材料(丸皿1枚分)
 冷凍パイシート(1枚約100gのもの・10~15分間室温で解凍する) 1枚
 (つやだし用卵)
 卵 1/2個
 塩 小さじ1/4
 お好みのくだもの(スライスする)
 粉砂糖 適量

作りかた

- ① 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばして8等分し、スライスしたくだものを上にのせます。
- ② アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた丸皿に①を並べ、つやだし用卵をぬって入れます。
- ③ 焼き上がったら、粉砂糖をふります。

【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。



スナックロール

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約200kcal

材料(9個分)
 小麦粉(薄力粉) 120g
 ① ベーキングパウダー 小さじ1
 粉チーズ 20g
 砂糖 10g
 牛乳 25ml
 ② 卵(ときほぐす) 1個
 バター(5mm角に切る) 25g
 あらびきウイナーソーセージ 9本

作りかた

- ① ボールに①をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、②を加えてひとまとめにし、冷蔵庫で約30分休ませます。
- ② 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で厚さ5mmの円にのばします。
- ③ ②を包丁で9等分に切り、三角形の底辺にウイナーソーセージを置き、クルクル巻きます。
- ④ クッキングシートを敷いた丸皿に③を並べて入れます。

【ひとくちメモ】

• ①に黒ゴマなどを混ぜてもよいでしょう。
 • ウイナーソーセージの代わりにハムを使ってもよいでしょう。
 • 焼く前につやだし用卵(卵1/2個・塩小さじ1/4)をぬってもよいでしょう。



ボーロ

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約110kcal

材料(16個分)
 小麦粉(薄力粉) 220g
 バター(室温にもどす) 60g
 砂糖 100g
 サラダ油 大さじ5 1/2
 卵白 少々
 アーモンドスライス 適量
 ① 粉砂糖 少々
 シナモン 少々

作りかた

- ① ボールにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2~3回に分けて加え、よく混ぜます。
- ② サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふり入れます。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜます。
- ③ 生地を16等分し、平たく丸めて中央を軽くくぼませます。
- ④ クッキングシートを敷いた丸皿に③を並べ、卵白をはけでぬってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせてはりつけて入れます。
- ⑤ 焼き上がったら熱いうちに①を合わせてふりかけます。

上段(角皿メニュー)

下段(丸皿メニュー)

オープン2品 (1度押し) オープン グリル

加熱時間の目安 約30分



焼くときは

角皿メニュー(60ページ)と丸皿メニュー(61ページ)の中からお好みのものを選び、2段に入れてオープン2品(1度押し)で焼きます。



豚バラ肉の香味焼き

角皿メニュー カロリー 約3870kcal

材料(角皿1枚分)

- 豚バラ肉(3cm幅に切る) 約800g
トマトケチャップ 大さじ3
ウスターソース、赤ワイン、しょうゆ 各大さじ5
サラダ油 大さじ1
豆板醤 小さじ1/2
にんにく(すりおろしたもの) 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた

- 1 豚バラ肉に軽く塩、こしょう(分量外)をし、合わせたAにつけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
2 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから並べ、皿受棚に入れます。



鮭のムニエル

角皿メニュー カロリー(1切れ分) 約260kcal

材料(6切れ分)

- 生鮭(1切れ約100gのもの) 6切れ
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 大さじ3
バター(レンジ中) 約1分30秒 加熱してとくす 30g
タルタルソース 適量

作りかた

- 1 鮭は全体に塩、こしょうをして小麦粉をふります。
2 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから1を並べ、全体にとかしバターをふりかけて皿受棚に入れます。



ホイル焼き

角皿メニュー カロリー(1個分) 約140kcal

材料(4個分)

- 生たら(1切れ約100g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) 1/2個
レモン(薄切り) 4枚
バター(5mm角に切る) 20g
塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた

- 1 たらは軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
2 25x25cm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。
3 2に玉ねぎを等分にのせ、1、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。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。

(ひとくちメモ)

- 生たらの代わりに、鶏肉などを使ってもよいでしょう。

お総菜2品のコツ

角皿と丸皿のメニューを組み合わせ2段で焼く

角皿メニューと丸皿メニューを逆にすると、上手に焼けません。

1段で焼くときは角皿で

オープン選択で1段を選び、必ず角皿を皿受棚に入れて焼きます。

1種類のメニューを2段で焼くときは

37ページを参照して手動調理で焼いて下さい。

角皿と丸皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷いて取り出しやすく、掃除が楽です。

野菜など火の通りにくいものはあらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。

分量はそれぞれ角皿と丸皿各1枚分から1/2量です。多かったり、少なすぎると上手に焼けません。



野菜のオープン焼き

丸皿メニュー カロリー 約790kcal

材料(丸皿1枚分)

- じゃがいも 2個
にんじん(2cm厚さの輪切りにして、面取りするか、シャトー切り) 2本
かぼちゃ(2cm厚さに切り、面取りする) 300g
ブロッコリー(小房に分けサッとゆでる) 200g
塩、こしょう 各少々
バター(レンジ中) 約1分30秒 加熱してとくす 30g

作りかた

- 1 じゃがいもはよく洗い、丸ごとラップで包みます。にんじんもラップで包み、それぞれ野菜のゆでもの(2度押し)弱で加熱し、じゃがいもはくし形に切ります。
2 かぼちゃはラップで包み野菜のゆでもの(1度押し)強で加熱します。
3 アルミホイルまたはクッキングシートを敷いた丸皿に1、2ブロッコリーを並べ、全体に塩、こしょうをして、とかしバターをふりかけて入れます。



トマトファルシー

丸皿メニュー カロリー(1個分) 約140kcal

材料(9個分)

- トマト(1個約150gのもの) 9個
ツナ缶(オイル漬け、軽く油をきる) 大1缶(約150g)
A パン粉 20g
にんにく(みじん切り) 1片
バジル 小さじ1
バター(レンジ中) 約2分 加熱してとくす 50g
プロセスチーズ(細かくきざんだもの) 大さじ4 1/2
パセリ(みじん切り) 少々
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

作りかた

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



オープンオムレツ

丸皿メニュー カロリー 約1890kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

- グリーンアスパラガス 2束
プチトマト 12個
ベーコン(2cm幅に切る) 8枚
バター 15g
卵(ときほぐす) 5個
粉チーズ 40g
生クリーム 100ml
パセリ(みじん切り) 少々
塩、こしょう 各少々

作りかた

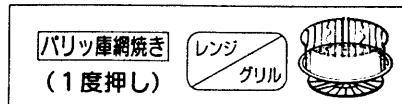
- 1 アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、野菜のゆでもの(1度押し)弱で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。
2 フライパンにバターを熱し、1とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
3 ホールにAを入れてよくかき混ぜます。
4 容器にバター(分量外)をぬって2とトマトを入れ、3を流し入れます。丸皿にのせます。

(ひとくちメモ)

- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。

パリッ庫 網焼き

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッ庫網焼き
(1度押し)

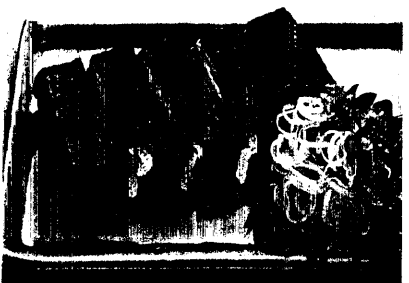


さつま揚げ

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」(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」(1度押し)で焼きます。

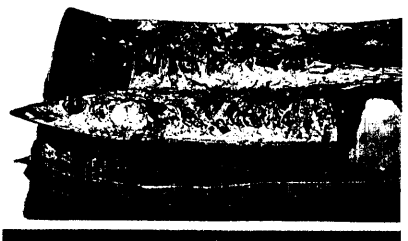


焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約9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」(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 こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約9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」(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」
ハーブ&レモン



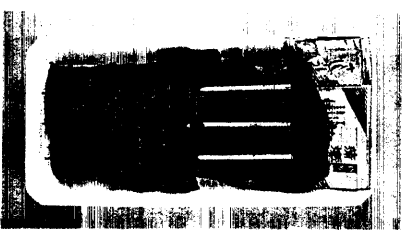
ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約9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」(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。



うなぎのかば焼き

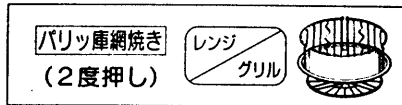
【仕上げ調節弱】

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」(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

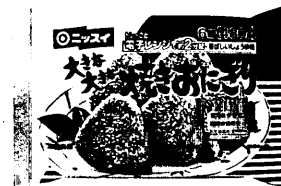
作りかた
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ「パリッ庫網焼き」(2度押し)で焼きます。

【ひとくちメモ】
•ソースが付いているときは加熱後にかけます。

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」

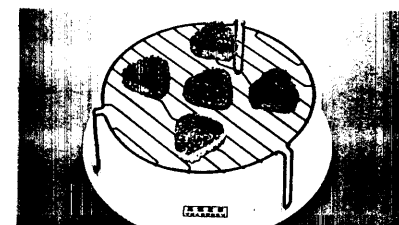


冷凍焼きおにぎり

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」(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」



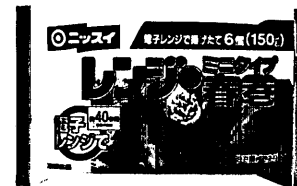
冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
冷凍たこ焼き……………5~20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」(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7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」(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

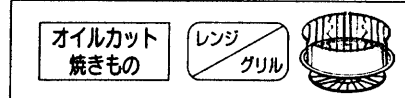
【仕上げ調節強】

加熱時間の目安 200gで約15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、焼き色をつけたい面を上にして並べ「パリッ庫網焼き」(2度押し)【強】で焼きます。

オイルカット 焼きもの



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
① 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。
② 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ「オイルカット焼きもの」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
① 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。
② 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ「オイルカット焼きもの」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。



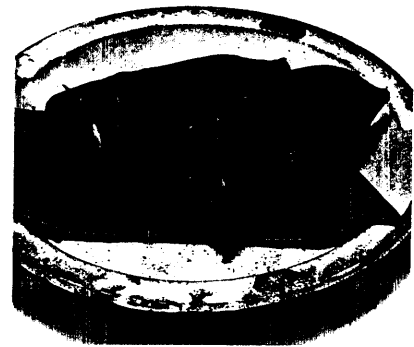
豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約100kcal

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(7~8mmのせん切り) 100g
さやいんげん 100g

作りかた
① 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。
② ⑤を合わせてラップで包み「野菜のゆでもの」(1度押し)「弱」で加熱し、10等分にしておきます。
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
④ 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ「オイルカット焼きもの」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。



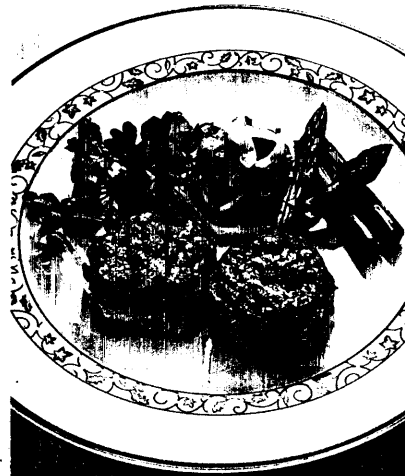
焼きいも

加熱時間の目安 2本を約18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「オイルカット焼きもの」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。



豚ヒレ肉のチーズ焼き

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(10個分)
豚ヒレ肉(10等分する) 500g
塩、こしょう 各少々
ベーコン 5枚
④ マヨネーズ 大さじ2(約28g)
しょうゆ 小さじ1/2
ピザ用チーズ 50g
パセリ(あらかじめざんだもの) 適量

作りかた
① 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。
② ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。
③ 丸皿にのせた焼網に①を並べ、④を表面にぬってピザ用チーズをのせ「オイルカット焼きもの」で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。

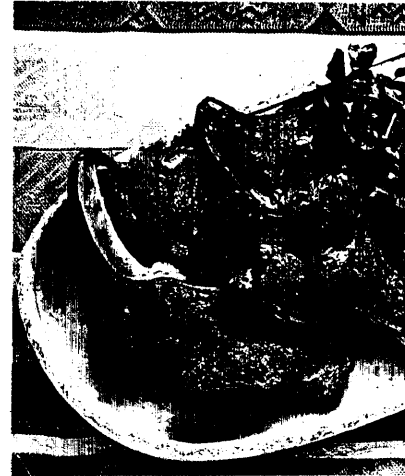


網焼きいなり

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分) 約240kcal

材料(6個分)
油揚げ(半分切る) 3枚
鶏ひき肉 300g
長ねぎ(みじん切り) 2本(約100g)
卵 2個
④ ごま油 大さじ2
しょうが(すりおろしたもの) 小さじ2
酒 大さじ1
塩 小さじ1
大根おろし 200g
万能ねぎ(小口切り) 1~2本
しょうゆ、またはポン酢 適量

作りかた
① 油揚げはペーパータオルにはさんで「レンジ[強]」約30秒加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。
② 容器に④を入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
③ ①の油揚げに②を詰めて厚みが2~3cmになるようにします。
④ 丸皿に焼網をのせ「オイルカット焼きもの」で加熱します。



ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約21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
① 耐熱容器に④を入れ「レンジ[強]」約2分30秒加熱して、あら熱をとります。
② 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。
③ 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。
④ 丸皿にのせた焼網に、③を並べ「オイルカット焼きもの」で加熱します。

オイルカット焼きもののコツ

- 分量は 1/2量~標準量です。
- 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。クッキングシート(オープン用)は使用できます。
- 加熱後、丸皿を取り出すとき 傾けないようにしてください。メニューによっては脂や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。脂や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

揚げパン粉を衣に...
オープンシーな仕上がりが
**オイルセーブ
フライ**

オイルセーブ
フライ

オープン



ヒレカツ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約67kcal

材料(12個分)

豚ヒレ肉(かたまり) 300g
塩、こしょう 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

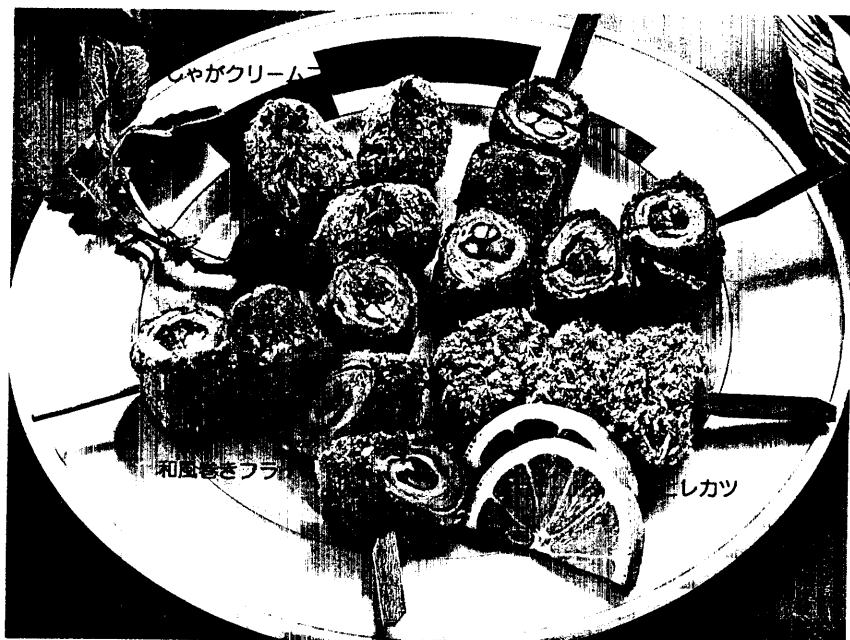
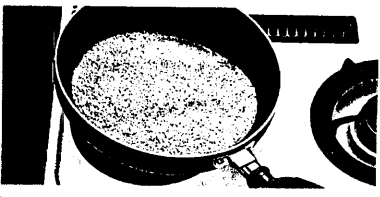
- 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ「オイルセーブフライ」で加熱します。

【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。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉を入れ、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。



和風巻きフライ

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1個分)約105kcal

材料(12個分)

豚ロース肉(薄切り) 12枚(約300g)
えのきだけ(根元を切る) 1袋
④ 万能ねぎ(5cm長さに切る) 1/3束
にんじん(5cm長さの棒状に切る) 100g
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

- にんじんはラップで包み「野菜のゆでもの」(1度押し)弱で加熱します。
- 豚肉は軽く塩、こしょうをして広げ、④をそれぞれ12等分して巻きます。
- ②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③を並べ「オイルセーブフライ」で加熱します。

【ひとくちメモ】

- グリーンアスパラガス(人參と同様に加熱したもの)大葉、スライスチーズなどを巻いてもよいでしょう。

じゃがクリームコロッケ

仕上げ調節弱

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分)約104kcal

材料(14個分)

じゃがいも 2個(300g)
豚薄切り肉(あらきぎむ) 100g
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)
④ 白ワイン 大さじ1/2
塩、こしょう 各少々
顆粒コンソメ 小さじ1/2
ホワイトソース(材料作りかたは48ページ参照) カップ1
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4
卵(ときほぐす) 1個

作りかた

- じゃがいもは、きれいに洗い、皮ごとラップで包み、「野菜のゆでもの」(2度押し)で加熱します。熱いうちに皮をむき、軽くつぶしながらホワイトソースと混ぜます。
- 耐熱容器に④を入れ、「レンジ強」4~5分加熱し、①に加えて混ぜ合わせます。
- ②を14等分して小麦粉の中に落とし、形をととのえ、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網にオープンシートを敷き、③を並べ「オイルセーブフライ」弱で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 時間がある場合は、②を冷蔵庫で冷やすと扱いやすいです。
- やわらかいので、オープンシートを敷いて形くずれを防ぎます。



ライスコロッケ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約88kcal

材料(14個分)

① ご飯 300g
ケチャップ 大さじ2 1/2
塩、こしょう 各少々
玉ねぎ(みじん切り) 30g
② にんじん(みじん切り) 20g
ピーマン(みじん切り) 小1個
ベーコン(みじん切り) 2枚
プロセスチーズ(さいの目切り) 30g
煎りパン粉(パン粉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②を入れて混ぜ合わせ「レンジ強」約1分30秒加熱します。①をかき混ぜ、再び「レンジ強」約2分30秒加熱してよくかき混ぜます。
- ①にチーズを加えて混ぜ、14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③を並べ「オイルセーブフライ」で加熱します。

オイルセーブフライのコツ

- 分量は 1/2量~標準量です。
- 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。



えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分)約56kcal

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
④ パセリ(みじん切り) 少々

作りかた

- えびに、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③を並べ、「オイルセーブフライ」で加熱します。

ホタテフライ オレガノ風味

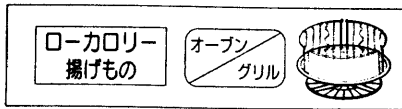
加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分)約58kcal

材料(12個分)

ホタテ(生またはボイルのむき身) 12個(約300g)
酒 大さじ1
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
④ オレガノ 少々

作りかた

- ホタテは酒をふりかけます。
- ④は合わせておきます。
- ホタテに小麦粉、卵、④の順につけます。
- 丸皿にのせた焼網に③を並べ、「オイルセーブフライ」で加熱します。



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約99kcal

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「ローカロリー揚げもの」で加熱します。



ささみのフリッター

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約85kcal

材料(6個分)

ささみ	6本(約300g)
小麦粉(薄力粉)	大さじ1
片栗粉	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
粉チーズ	大さじ1
卵黄	1個分
パジル(乾燥品)	小さじ½
ベーキングパウダー	小さじ½
水	大さじ1
塩	小さじ½
こしょう	少々

作りかた

- ささみは、筋を取っておきます。
- ボールに④を入れ混ぜ合わせ、①にからめます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ「ローカロリー揚げもの」で加熱します。

【ひとくちメモ】

•パジルは、パセリ、青のりなどに代えてもよいでしょう。

げそのから揚げ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約29kcal

材料(16個分)

げそ(生)	3~4はい分(約300g)
しょうゆ	大さじ1
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
片栗粉	大さじ3
サラダ油	大さじ1

作りかた

- げそは、流水でよく洗い、2~3本ずつに切り離して16個にします。
- ①を合わせた④につけ込み、15分以上おきます。
- ②の汁気をペーパータオルでしっかりふきとり、サラダ油、片栗粉の順にまぶします。
- 丸皿にのせた焼網に③を並べ「ローカロリー揚げもの」で加熱します。

【ひとくちメモ】

•げそは、ゆでダコを3~4cmの乱切りにしたものに代えてもよいでしょう。



きすのヘルシー天ぷら

【仕上げ調節弱】

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分)約72kcal

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「ローカロリー揚げもの」で加熱します。

【ひとくちメモ】

•きすは、えび、いか、あなご、れんこんなどに代えてもよいでしょう。

さばのせんべい揚げ

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分)約141kcal

材料(8個分)

さば(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
せんべい	約2枚

作りかた

- さばは、あわせた④に15分以上つけて下味をつけます。
- せんべいをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- ①の汁気を軽くきり、②を全体にまぶします。
- 丸皿にのせた焼網に③を並べ「ローカロリー揚げもの」で加熱します。

【ひとくちメモ】

•さばは、かじきまぐろに代えてもよいでしょう。
•塩味やしょう油味のせんべいを使うとよいでしょう。

さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1個分)約133kcal

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、あわせた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「ローカロリー揚げもの」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。

ローカロリーの揚げもののコツ

●分量は

½量~標準量です。

●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。

●衣は

せんべいや天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

さくいん (あいうえお順)

あ	あさりのワイン蒸し..... 42
	厚揚げ..... 62
	甘酒のあたため..... 19・36
	網焼きいなり..... 65
	あんまん・肉まんのあたため..... 12
い	いかの三種盛り(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ).... 42
	イタリアンサラダ..... 41
	いちごジャム..... 38
	いり卵..... 44
	煎りパン粉..... 66
	インスタント食品..... 39
	(ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯)
う	ウインナーソーセージのベーコン巻き..... 46
	(いんげんとチーズ・レバー・かき)
	うなぎのかば焼き..... 62
え	えびのガーリックフライ..... 67
	えびのドリア..... 49
お	オープンオムレツ..... 61
	オープンドライ..... 57
	オープン2品..... 18
	オイルセーフフライ..... 66・67
	オイルカット焼きもの..... 64・65
	お菓子2品..... 58・59
	おかゆ(白がゆ)..... 43
	おこわ(赤飯)..... 43
	お総菜2品..... 60・61
	オリーブオイルで作るドレッシング..... 40
か	解凍..... 16
	かじきまぐろのせんべい揚げ..... 69
	カスタードクリーム..... 55
	型抜きクッキー..... 54
	かぼちゃの含め煮..... 41
	かゆ..... 43
	カラメルソース..... 56
き	きすのヘルシー天ぷら(えび、いか、あなご、れんこん)..... 69
	きのこのキッシュ..... 45
	きのこのサラダ..... 40
	キャベツのミモザ風..... 40
	魚介類の解凍..... 17・42
く	クッキー..... 54
	グラタン..... 48・49

け	ケーキ..... 52・53
	げそのから揚げ(タコ)..... 68
こ	コーヒーのあたため..... 14
	ご飯(こめ)..... 12・36・39・43
	根菜のゆでもの..... 19・41
さ	魚の照り焼き..... 42
	鮭の塩焼き..... 42
	鮭のムニエル..... 60
	ささみのフリッター..... 68
	さつま揚げ..... 62
	さといもの含め煮..... 41
	さばのせんべい揚げ..... 69
	サラダ..... 40・41
	さわらのごま揚げ..... 69
	さわらの照り焼き..... 42
し	塩鮭..... 42
	シフォンケーキ..... 53
	絞り出しクッキー..... 54
	じゃがクリームコロッケ..... 66
	シュークリーム..... 55
	白がゆ..... 43
	白身魚のフライ..... 66
す	巣ごもり卵..... 44
	スティックパイ..... 56
	スポンジケーキ..... 52
	スナックロール..... 59
せ	赤飯(おこわ)..... 43
た	大福もち..... 38
	たらのごま揚げ..... 69
	タルトレット..... 58
ち	チーズチップス..... 38
	チーズクッキー..... 54
	チキンカツ..... 66
	チキンステーキ(チルド)..... 62
	チキンのハーブ焼き..... 64
	筑前煮..... 41
	茶わん蒸し..... 45
	チョコバナナケーキ..... 53
て	手作りピザソース..... 51
	デコレーションケーキ(スポンジケーキ)..... 52

と	トースト..... 51
	とかしチョコレート..... 39
	とかしバター..... 39
	トマトファルシー..... 61
	鶏手羽先のつけ焼き..... 64
	鶏肉のワイン煮..... 47
	鶏のから揚げ..... 68
	丼ものの具(インスタント食品)..... 39
な	ナゲット..... 39
	なすとトマトのチーズグラタン..... 49
ぬ	ヌードル(インスタント食品)..... 39
の	飲みもののあたため..... 14
は	ハーブ&スパイス..... 57
	パウンドケーキ..... 53
	バターロール(ロールパン)..... 50
	バナナチップス..... 57
	花野菜のサラダ..... 40
	ハム入りスクランブルエッグ..... 44
	パリッ庫網焼き..... 62・63
	パンのあたため、解凍あたため..... 12・50
	ハンバーグ..... 12・46・62
	ハンバーグ(チルド)..... 62
ひ	ビーフジャーキー(中華風)..... 57
	ビーフのハンバーグ..... 46
	ピーマンの肉づめ..... 65
	ピザ..... 51
	ヒレカツ..... 66
ふ	豚肉の野菜ロール..... 64
	豚バラ肉の香味焼き..... 60
	豚ヒレ肉のチーズ焼き..... 65
	プチパイ..... 59
	フライ(揚げもの)..... 12・37・39
	ブラウニー..... 58
	ぶりの照り焼き..... 42
	プリン..... 56
へ	ベークドポテト..... 64
	ベーコンエッグ..... 44
	べっこうあめ..... 56

ほ	ボーロ..... 59
	ホイル焼き..... 60
	ホタテフライオレガノ風味..... 67
	ホワイトソース..... 48
ま	マカロニグラタン..... 48
	まぐろのごま揚げ..... 69
	まぐろの照り焼き..... 42
	マドレーヌ..... 58
め	メレンゲ..... 57
や	焼きいも..... 64
	焼き魚のこんがりあたため..... 62
	焼きとり(レバー)..... 47
	焼きとりのこんがりあたため..... 62
	焼き豚..... 46
	野菜のオープン焼き..... 61
ゆ	湯せん(とかしバター・とかしチョコレート)..... 39
よ	葉・果菜、根菜のゆでもの..... 19・40・41
ら	ラーメン(インスタント食品)..... 39
	ライスコロッケ..... 67
	ラザニア..... 49
り	りんごジャム..... 38
	りんごのプリザーブ..... 38
れ	冷凍あんまん・肉まんのあたため..... 12
	冷凍餃子..... 63
	冷凍グラタン..... 48
	冷凍たこ焼き..... 63
	冷凍春巻き..... 63
	冷凍ハンバーグ..... 12・63
	冷凍焼きおにぎり..... 63
	レトルト食品(カレー・丼ものの具)..... 39
ろ	ローカロリー揚げもの(えび、いか、あなご、れんこん).... 68・69
	ローストチキン..... 47
	ロールケーキ..... 53
	ロールパン(バターロール)..... 50
わ	和風巻きフライ..... 66

レシピ

料理編

レシピ

料理編