

HITACHI

ククレットガイド

# 取扱説明書

日立オーブンレンジ 家庭用

MRO-N900形

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。この取扱説明書をよくお読みになり、正しくご使用ください。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
消 費 電 力	1,220W
電子レンジ	高周波出力 700W、200W相当、100W相当
発振周波数	2,450MHz
グ リ ル	消費電力1,030W(ヒーター1,000W)
オ ー ブ ン	消費電力1,280W(ヒーター1,200W)
温 度 調 節 範 囲	発酵、100~250°C、300°C 300°Cの運転時間は約5分です。 その後は自動的に250°Cに切り替わります。
外 形 尺 法	幅505×奥行482×高さ365mm
加 热 室 有 效 尺 法	幅305×奥行335×高さ205mm
ターンテーブル直径	300mm
質 量 (重 量)	約22kg

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧は、電源周波数の異なる国外では使用できません。また、スタートキーは日本式となります。

### お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。  
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 ( - - - )

ご購入年月日： 年 月 日

### ●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

愛情点検

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

お願ひ

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。

### あたため2段



### お総菜2品



このオーブ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] NH104698-01-9807 (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
重量センサーの印点調節のしかた	8
空焼きのしかた	8
時計の合わせかた/時計の解除のしかた	8
知っておいていただきたいこと	9
使える容器、使えない容器	10

## ご使用の後に

お手入れ	
● 本体・付属品のお手入れ	29
● においが気になるとき	29
故障かな……と思ったら	
● 次のことをお調べください	30
● 次の場合は故障ではありません	30
● 表示窓にこんな表示が出たとき	31
保証とアフターサービス	31
日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表	32
仕様	裏表紙

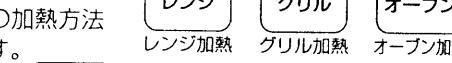
## 料理編

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

## 取扱説明書の見かた

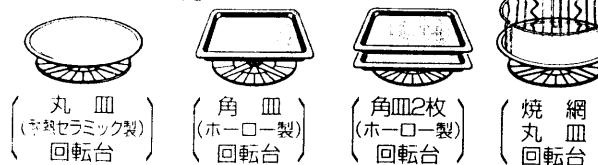
### ■ 加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



レンジ 加熱 グリル 加熱 オーブン 加熱

### ■ 付属品の表示



■ 加熱時間の目安は、食品温度(20°C)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。

## 正しい使いかた

オート調理	
● 健康ダイエットメニューの使いかた	11
● 健康ダイエットメニューのコツ	11
あたための使いかた	12
● あたためのコツ	12
あたため2段の使いかた	13
● あたため2段のコツ	13
● あたため、解凍あたためメニュー	14
パリック庫網焼きの使いかた	15
● パリック庫網焼きのコツ	15
オープン2品の使いかた	16
● オープン2品のコツ	16
飲みものの使いかた	17
● 飲みもののコツ	17
生解凍の使いかた	18
● 生解凍のコツ	18
野菜のゆでもの	19
● 野菜のゆでもののコツ	19
茶わん蒸し～バターロールの使いかた	20
● オートメニューと表示	21
オート調理のお願い	21
レンジ	
● レンジの使いかた	22
● レンジ強とレンジ中の中のリレー加熱	23
● レンジ強とレンジ弱の中のリレー加熱	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
オープンドライ	
● オープンドライの使いかた	28
● オープンドライのコツ	28

### ■ 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 パリック庫網焼き  
オープン2品からっとフライ バターロール

#### ● 手動調理のとき

手動調理キー レンジ グリル オーブン オープンドライ

レンジの出力 レンジ強 中 弱

オーブンの温度 300°C 250°C 100°C 発酵

加熱時間 約2分 2~3分

#### ■ 料理編に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー: 1kcal (キロカロリー)=4.18kJ (キロジュール)

容量: 1ml (ミリリットル)=1cc (シーシー)

# 安全のため必ずお守りください

## 絵表示について

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

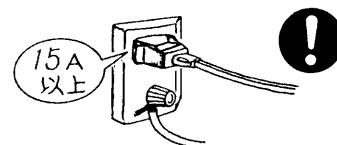
## 絵表示の例

- △ 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。

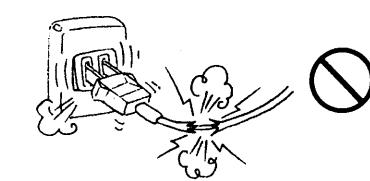
## 据え付けるとき

### △ 警告

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)



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)



● 燃えやすいものそばに置いたり、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)



交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)



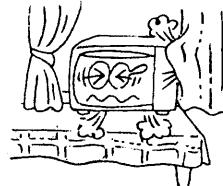
電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。(コードが破損し、火災・感電の原因)



包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に廃棄または保管すること。(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)



● 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)



### アースを確実に取り付ける。

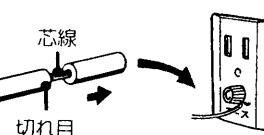
(故障や漏電の時の感電防止)

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

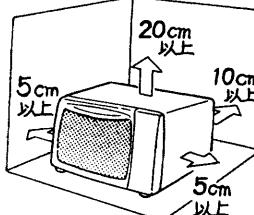
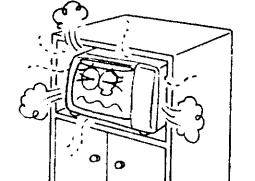
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。

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

(安全のため必ずお守りください)  
据え付けるとき

安全のため必ずお守りください

## △注意

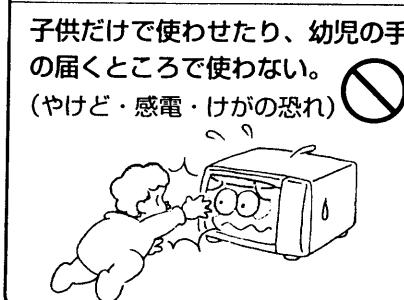
壁との間をあける。 (過熱して発火する恐れ)	すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)	水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)
		
使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)		

## 使用するとき

## △危険



## △警告



## △注意

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

使用するとき  
レンジのとき

## △注意

食品や飲み物などを加熱しすぎない。 (突然沸騰して飛び散ることがある) 牛乳、お酒、水、バター、生クリームなどは沸騰して飛び散り、やけどの恐れ。加熱後でも突然沸騰して飛び散ることがある。		金属の調理道具は使わない。 アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようする。 (火花(スパーク)、故障の原因)
● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油などはこげ、燃える恐れ)		● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花(スパーク)、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。
● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)		● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)
● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったままで加熱しない。(燃える恐れ)		● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)

## グリル、オーブン、オープンドライのとき

## △注意

● 使用中や終了後はドア、加熱室、その周辺に触れない。(やけどの原因)		● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ)
● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)		● 食品の出し入れは取っ手やオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)

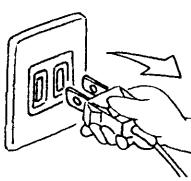
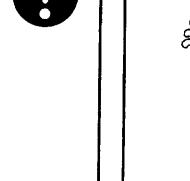
## レンジ、グリル、オーブン、オープンドライのとき

## △注意

食品くずをつけたまま使わない。 (燃える恐れ)		加熱室内で食品が燃え出したときは、 1.ドアを開けない。(勢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。
----------------------------	---	--

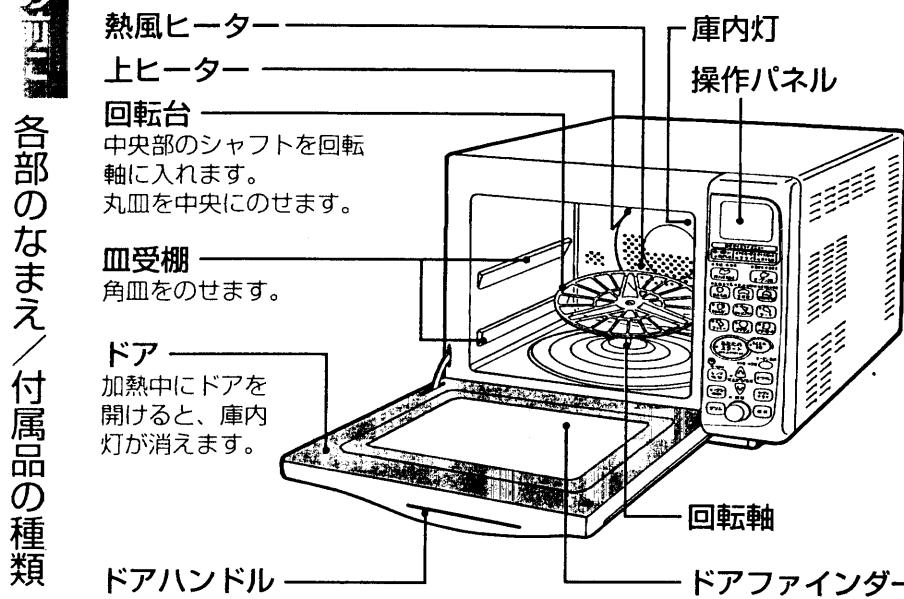
## お手入れのとき

## △警告

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

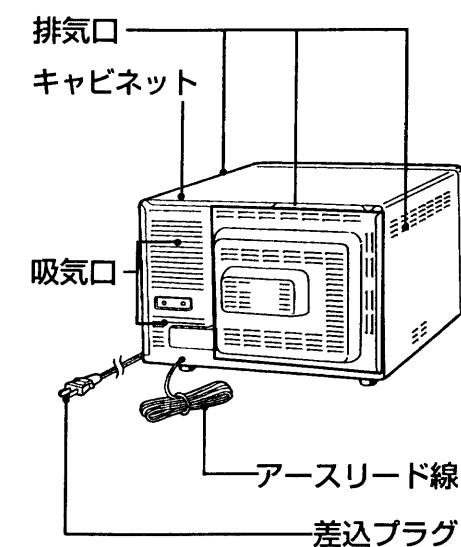
# 操作パネルのはたらき

## 各部のなまえ



## 付属品の種類

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オーブン	オーブンドライ
■丸皿 (耐熱セラミック製)	○印は使える。/ ×印は使えない。	○	○	○	
急冷すると、割れことがあります。					
■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、オーブン用です。 直火では使えません。 落とすと割れことがあります。 ※お買い上げの販売店で「炊飯・ 煮込容器(N-5)」をご指定のう えお求めください。	落としふた			
■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。	丸皿	丸皿・焼網	角皿	



### 待機電力オフ機能 → 9ページ

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

### 操作手順表示機能

操作キーを押すと、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 → 11~21ページ

キーを押すだけで自動的に加熱します。

#### あたためキー → 12ページ

あたため、解凍あたためのときに使います。

#### あたため2段キー → 13ページ

2段あたためるときに使います。

#### オーブン選択キー → 16・20ページ

オーブン2品、クッキー、グラタン、バターロールで角皿を1段にするときに押します。もう一度押すと2段にもどります。

#### 仕上がり調節キー → 9ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

#### 時計セットキー → 8ページ

#### 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

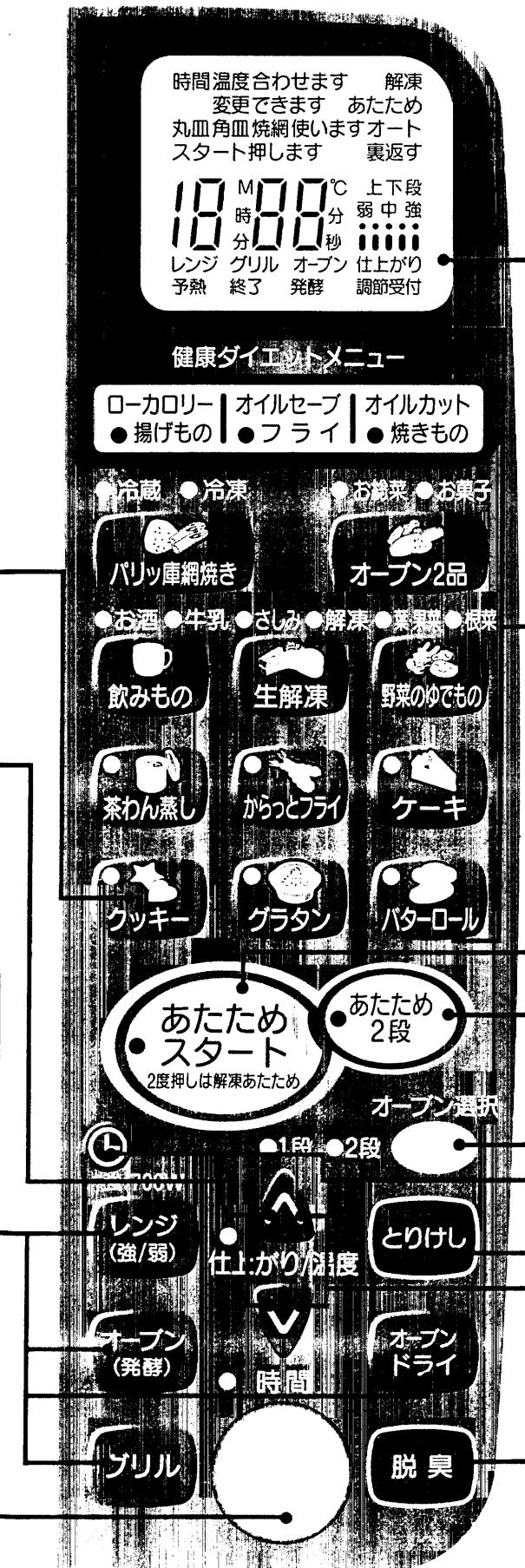
加熱室のにおいが気になるときに使います。

**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**  
オーブンの温度を調節するときを使います。  
「あげる」とときは△を押します。  
「さげる」とときは▽を押します。  
オーブン 加熱中に押すと、設定した温度を3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、オーブン、オーブンドライを選びます。  
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。  
オーブン：1度押すと「予熱なし」  
2度押すと「予熱あり」になります。  
オーブン：押すとオーブン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、オーブンは90分(1時間30分)計、オーブンドライでは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。



# 重量センサーの 0点調節のしかた

初めて使う前に、0点調節をしてください。

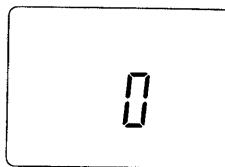
※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

## 操作の手順

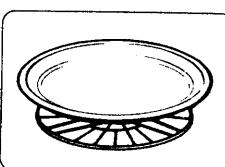
### 差込プラグをコンセントに差し込む

- 表示窓に何も表示されません。ドアを開けると①のように表示します。

### 1 ドアを開ける

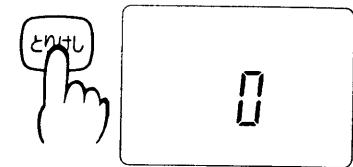


### 2 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉める。



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

### 3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す。



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

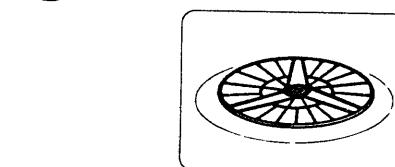
# 空焼きのしかた

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。

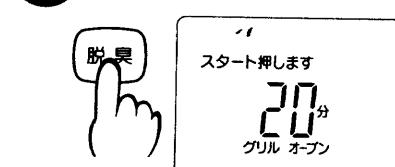
※油の焼けるにおいがすることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

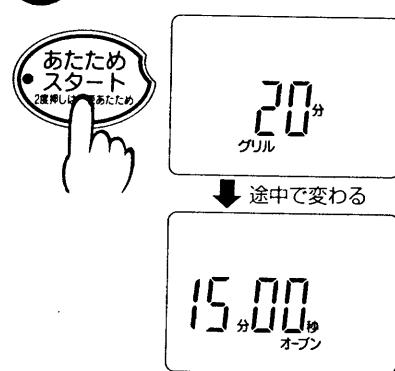
### 回転台だけをセットする



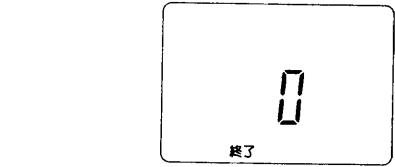
### 1 脱臭キーを押す



### 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)

# 時計の合わせかた

時計を合わせなくても使用できます。

例：10時15分に合わせる場合

※ドアを開閉し表示窓に「0」を表示させます。

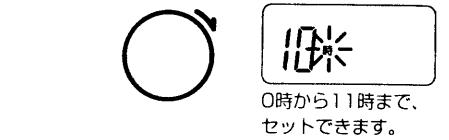
## 操作の手順

### 1 時計セットキーを押す



「0」が表示され、「時」が点滅します。

### 2 ダイヤルを右に回し「時」を合わせる。



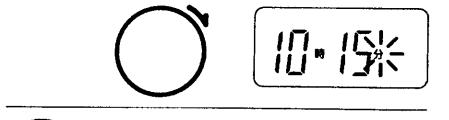
0時から11時まで、  
セットできます。

### 3 時計セットキーを押す



「時」が点灯し下2桁に「00」が表示され「分」が点滅します。

### 4 ダイヤルを右に回し「分」を合わせる。



途中で変わる

### 5 時計セットキーを押す

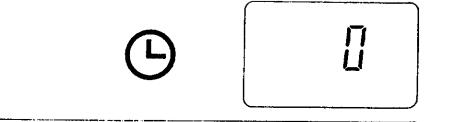


時計が動き始めます

- 差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

# 時計の解除のしかた

### ドアを閉めて時計セットキーを3秒間押す



△注意  
ブザー音が鳴ると時計  
が解除される  
●時計を解除すると待機電力オフ機能が働きます。



# 知っておいて いただきたいこと

## 待機電力オフ機能について

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

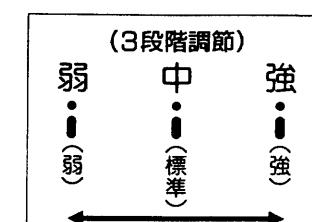
- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。
- 時計をセットすると待機電力オフ機能は働きません。時計を解除してください(8ページ参照)

## 仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するときを使います。

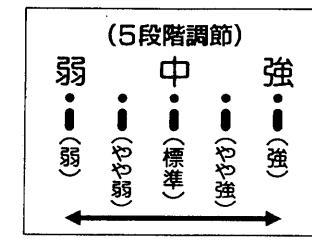
健康ダイエットメニュー パリック庫網焼き 生解凍 オープン2品 茶わん蒸し ~バターロール のとき、3段階に調節できます。

△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。)



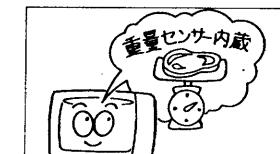
●調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

●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。

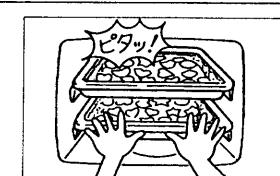
丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿を正しくセットしてお使いください。



## 角皿のセットは

●角皿は熱風を円滑に循環させるため、加熱室の奥まで確実に入れます。

●角皿はメニューによって、上段、下段を使い分けます。



## 食品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にまげになり、上手に仕上がりません。

## メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めて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。

# 使える容器、使えない容器

容器の種類		加熱の種類	
	ガラス容器	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、グリル、オープンドライ加熱)
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す。
	その他のプラスチック容器	✗ 耐熱温度が低いもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂など)は使えません。 ただし、[生解凍]のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	✗
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ただし、油脂、糖分の多い食品は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	✗ ただし、発酵では使えます。
金属容器、金串、 アルミホイルなど		✗ 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籠、紙、ニス、 うるし塗り容器など		✗ こげたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	✗ ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

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

# 健康ダイエットメニュー

- ローカロリー揚げもの
- オイルセーブフライ
- オイルカット焼きもの



## 健康ダイエットメニューの使いかた

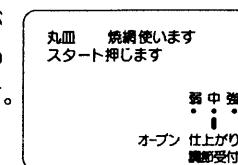


### 食品を入れる



- 1 オイルセーブフライキーを押す

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。



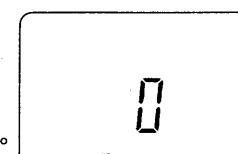
- 2 スタートキーを押す

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。



- 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。  
●食品は丸皿の上にそのまま取り出します。



## 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。

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。

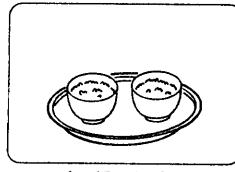
加熱後、丸皿を取り出すとき  
傾けないようにしてください。  
メニューによっては脂や焼き汁が丸皿上に落ち、たまることがあります。  
脂や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、丸皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

## オート調理

## あたため、あたため2段

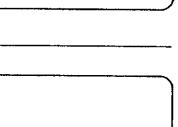
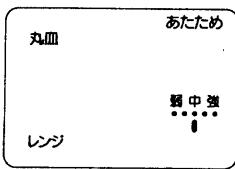
あたための使いかた（1度押し：あたため  
2度押し：解凍あたため）付属の丸皿、  
回転台を使う。

## 食品を入れる



(ご飯の場合)

1

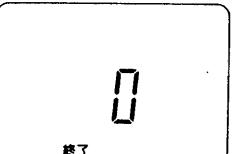
あたためキーを  
1度押す庫内灯が点灯し、丸皿  
が回転して加熱が始ま  
ります。キーを押すごとにあたため→解凍あたため→  
あたためとセットできます。

あたため：

常温・冷蔵保存の食品をあためます。

解凍あたため：

冷凍保存の食品を解凍してあためます。

終了音が鳴ったら  
食品を取り出す表示が“0”になり、加  
熱が終ります。

●お酒や牛乳のあたためは【飲みもの】を使います。(17ページ参照)

## あたため あたため2段 のコツ.....

1回の分量は(14ページ参照)

ご飯のとき、1~4人分です。

お酒のとき、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  
仕上がりません。

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。

●みそ汁のお椀は使えません。

●市販品の包装のまま加熱するときは、メー  
カーの指示に従い手動調理で加熱します。●発泡スチロールは絶対に使用しないでくだ  
さい。

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  
しませんが、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。

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、ねるめに仕上げたい  
ときや分量が少ないときは【やや弱】や【弱】  
を使います。【強】から【弱】まで5段階に調  
節できます。(9ページ参照)

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

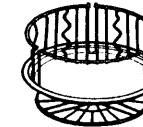
【レンジ中】で加熱時間をひかえめにすれば、  
はじけは弱くなります。

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。

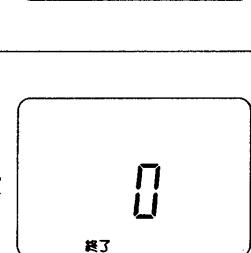
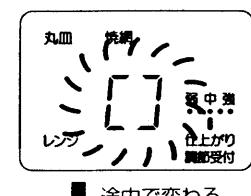
器に盛ったまままで、ご飯やお総菜を  
スピーディーにあたため、おいしく仕上げます。付属の焼網、丸皿、  
回転台を使う。

## あたため2段 の使いかた

## 食品を入れる



(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。表示が“0”になり、  
加熱が終ります。  
●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

【あたため2段】であたためられる  
メニューは

14ページの「あたためメニュー」です。

ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート  
調理であたためられない食品(14ページ参  
照)、飲みもの(お酒、牛乳など)のあたため  
はできません。

使う容器は

特に、焼網にのせて使う容器は安定したも  
のを受います。

## △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。

メニュー名	おおいの有無		オート調理	分量	分量
	あたため	解凍 あたため			
ご飯・おにぎり	●	×	冷凍は2度押し	150g(1杯)	1~4杯
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)	
スパゲッティ・焼きそば				250g(1人分)	1~2人分
マカロニグラタン				200g(1人分)	1~3人分
焼き魚・焼き肉・ハンバーグ	●	●	冷凍は2度押し	100g(1人分)	1~4人分
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
コロッケ				150g(2個)	600gまで
野菜の炒めもの	-	-	冷凍は2度押し	200g(1人分)	1~3人分
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
野菜の煮もの・おでん	-	-	冷凍は2度押し	200g(1人分)	1~3人分
煮魚				100g(1切れ)	400gまで
シューまい				200g(10~13個)	600gまで
みそ汁 コンソメスープ	-	-	あたため 冷凍は2度押し	150ml(1杯)	1~4人分
ポタージュ カレー・シチュー				200g(1人分)	冷凍は2度押し

(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	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう パン類	●	80g(各1個)	約30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。
		80g(各1個)	50秒~1分10秒	
パン類	×	100g(2個)	約20秒	包装をはずして皿にのせる。食べる直前に加熱する。
		80g(1~2個)	約20秒	
冷凍野菜	×	100g	約1分10秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。
		200g	約1分50秒	
枝豆・かぼちゃ	●	300g(1本)	5~6分	袋から出してサッと水にくぐらせ、ラップでびったり包む。
		200g	約3分	

※一印は解凍あたためのオート調理はできません。手動調理で加熱してください。(36ページ参照)

※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。

## オート調理 パリッ庫網焼き

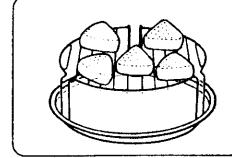
市販のチルド食品・冷凍のお総菜を、付属の焼網にのせて中は「しっとり」表面は「こんがり」焼き上げます。



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

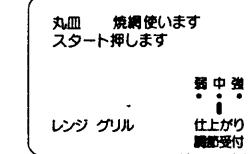
パリッ庫網焼き の使いかた (1度押し: 冷蔵)  
(2度押し: 冷凍)

## 食品を入れる



(冷凍焼きおにぎりの場合)

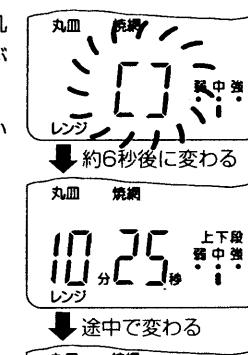
## 1

パリッ庫網焼き  
キーを2度押すキーを押すごとに冷蔵→冷凍→冷蔵とセットできます。  
●冷蔵: 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。  
●冷凍: 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6秒後に残時間表示にかかります。

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「かうっとフライ」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。  
オープンシート用は使用できます。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、たまることがあります。丸皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

# 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：上段と下段で2種類のお菓子が一度に作れます。



## 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。



### 1 オープン2品 キーを1度押す

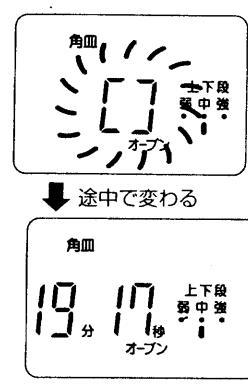
キーを押すごとに お総菜 → お菓子 → お総菜とセットできます。

角皿1枚で焼く場合は  
オープン選択キーを押し  
1段に合わせます。

オープン選択  
●1段 ●2段  
1段のランプ  
が点灯します。

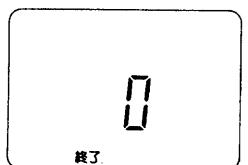
### 2 スタートキーを押す

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、  
加熱が終ります。



### オープン2品 のコツ

上段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く  
上段メニューと下段メニューを逆にいれると上手に焼けません。(60~61ページ参照)

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、必ず角皿を上段に入れて焼きます。

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

焼き上がった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 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。

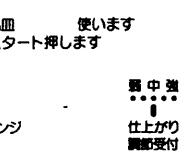


## 飲みもの の使いかた (1度押し：お酒) (2度押し：牛乳)

### 食品を入れる



■お酒をあたためるときは1度押し  
ます。

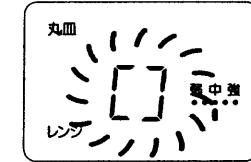


### 1 飲みもの キーを2度押す

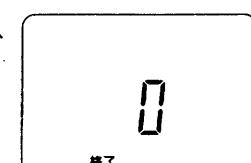
キーを押すごとにお酒→牛乳→お酒とセットできます。  
●お酒：お酒をあたためるときに使います。  
●牛乳：牛乳をあたためるときに使います。

### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



表示が“0”になり、  
加熱が終ります。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

### 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。(9ページ参照)

仕上がりがぬかったときは  
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。

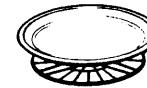
1回の分量は1~6杯(本)です

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)
	●お酒	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)
	●牛乳	150ml(1人分)

## 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）

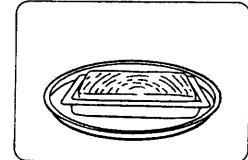
付属の丸皿、  
回転台を使う。

## オート調理

## 生ものの解凍



## 食品を入れる

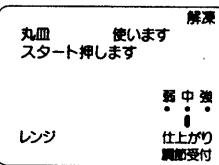


まぐろのさしみの場合

## 1

生解凍キーを  
1度押す

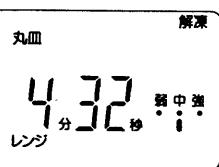
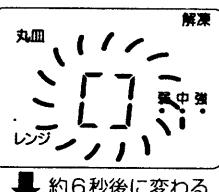
さしみのランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



## 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。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

## 生解凍のコツ……

加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オーブン、オーブン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。

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。

## 分量は

100～1,000gです。適量でないと“ピピピ”と鳴り、表示窓に「E3」が表示され、解凍されません。

## 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。

## 解凍が足りなかつたときは

レンジ弱で様子を見ながら、さらに解凍します。

## オート調理

## 野菜のゆでもの(葉・果菜、根菜)

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

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）

付属の丸皿、  
回転台を使う。

## 食品を入れる



ほうれん草の場合

## 食品を入れる

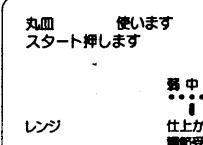


野菜のゆでもの(葉・果菜、根菜)

## 1

野菜のゆでもの  
キーを1度押す

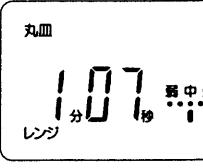
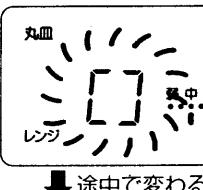
葉・果菜のランプが点灯し、スタートランプが点滅します。



## 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。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

## 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。その他のコツは40ページを参照します。

## 1回の分量は

葉・果菜類は100g～500g、根菜類は100g～1,000gです。

## 仕上がり調節キーは

やわらかめにしたい場合は「やや強」や「強」、固めにしたい場合には「やや弱」や「弱」にします。

## 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14ページを参照し、「レンジ強」で加熱します。

## オートメニュー

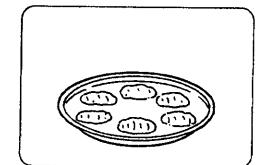


## 茶わん蒸し～バターロールの使いかた

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

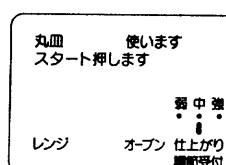


(冷凍チキンナゲットの場合)

1

からっとフライ  
キーを押す

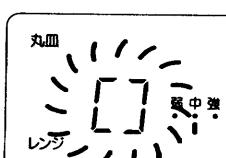
からっとフライのランプが点灯しスタートのランプが点滅します。



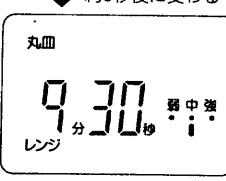
2

スタートキーを  
押す

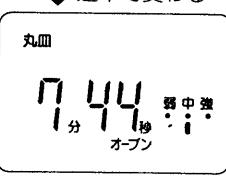
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



約6秒後に変わる

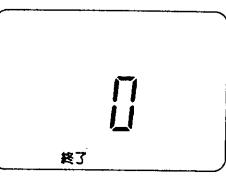


途中で変わる



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が“0”になり、  
加熱が終ります。

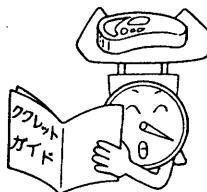


## オートメニューと表示

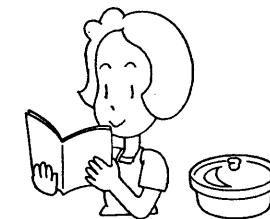
オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
茶わん蒸し	丸皿 使用します レンジ スタート押します 器中強 オープン 仕上がり 調節受付	丸皿回転台
からっとフライ	丸皿 使用します レンジ スタート押します 器中強 オープン 仕上がり 調節受付	丸皿回転台
ケー キ	丸皿 使用します レンジ スタート押します 器中強 オープン 仕上がり 調節受付	丸皿回転台
クッキー	角皿 使用します レンジ スタート押します 上下段 器中強 オープン 仕上がり 調節受付	上段・下段 角皿回転台
グラタン	角皿 使用します レンジ スタート押します 上下段 器中強 オープン 仕上がり 調節受付	上段 角皿回転台
バターロール	角皿 使用します レンジ スタート押します 上下段 器中強 オープン 仕上がり 調節受付	角皿回転台

## オート調理のお願い

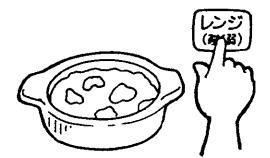
調理する分量や材料は  
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。



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



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



加熱中にドアを開けると  
上手に仕上がらないことがあります。



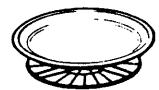
追加加熱は手動で  
オート調理で追加加熱すると、加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。



## 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。



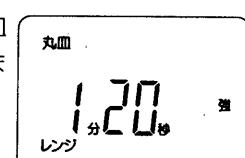
- 2** ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



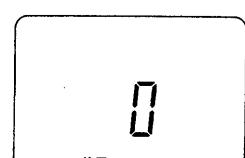
- 3** スタートキーを押す

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、  
加熱が終ります。



## 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。

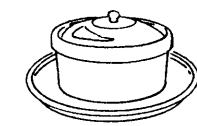
表示	出力
レンジ強	700W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

## レンジ強とレンジ弱の中の自動切換



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

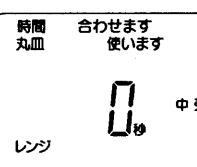
時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



- 2** レンジ中またはレンジ弱にセットする

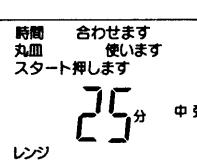
1. レンジキーを押し、レンジ中またはレンジ弱に合わせる

スタートのランプが消え、時間のランプが点滅します。



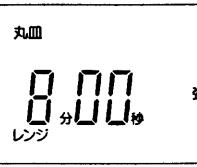
2. ダイヤルを回し時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



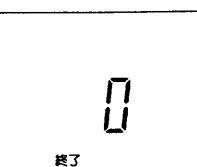
- 3** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



- 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。

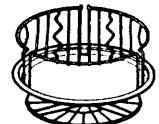


## 手動調理

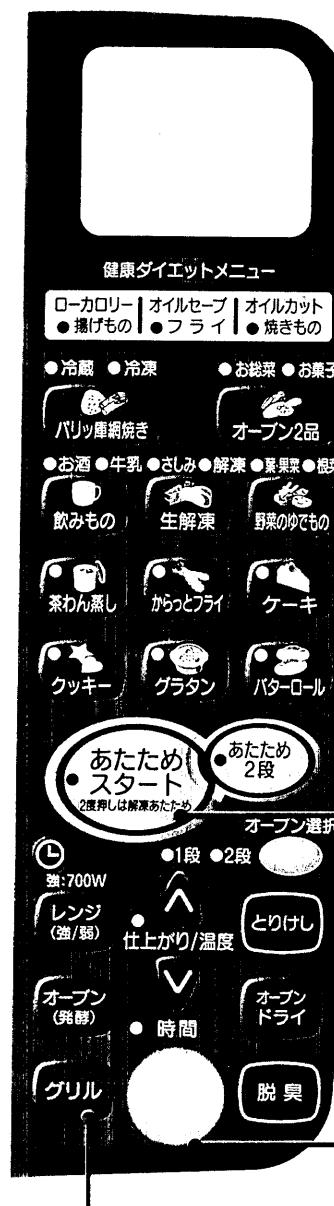
## グリル

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います。

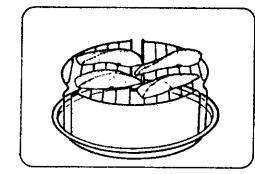
## グリルの使いかた



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。



## 食品を入れる



(鮭の切り身の場合)

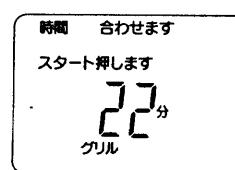
**1**  
グリルキーを  
押す

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

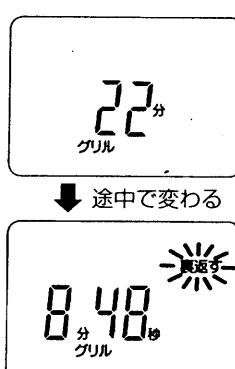
時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



**3**  
スタートキーを  
押す

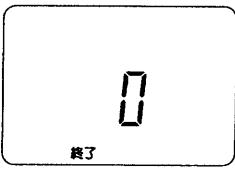
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

■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、  
加熱が終ります。  
●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

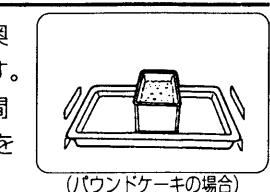
## オープン

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



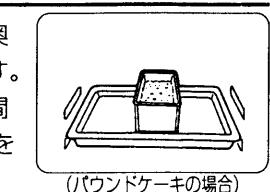
付属の角皿、  
または丸皿と  
回転台を使う。

## オープン(予熱なし)、発酵の使いかた



付属の角皿、  
または丸皿と  
回転台を使う。

## 食品を入れる



温度のランプが点滅します。

**1**  
オープンキーを  
1度押し  
オープン(予熱なし)にする

## 健康ダイエットメニュー

ローカロリー オイルセーブ オイルカット  
●揚げもの ●フライ ●焼きもの

●冷蔵 ●冷凍 ●お総菜 ●お菓子  
パリック庫網焼き オープン2品

●お酒 ●牛乳 ●さしみ ●解凍 ●葉巻 ●根菜

飲みもの 生解凍 鮭のゆでもの

茶わん蒸し からとフライ ケーキ

クッキー グラタン バターロール

あたため ●スタート  
2度押しは解凍あたため  
●1段 ●2段 オープン選択

強:700W レンジ(強/弱)  
●時間 仕上がり/温度  
●オープン(発酵)  
●脱臭

グリル

●1段 ●2段 オープン選択

強:700W レンジ(強/弱)  
●時間 仕上がり/温度  
●オープン(発酵)  
●脱臭

グリル

●1段 ●2段 オープン選択

強:700W レンジ(強/弱)  
●時間 仕上がり/温度  
●オープン(発酵)  
●脱臭

グリル

●1段 ●2段 オープン選択

強:700W レンジ(強/弱)  
●時間 仕上がり/温度  
●オープン(発酵)  
●脱臭

グリル

●1段 ●2段 オープン選択

強:700W レンジ(強/弱)  
●時間 仕上がり/温度  
●オープン(発酵)  
●脱臭

グリル

●1段 ●2段 オープン選択

強:700W レンジ(強/弱)  
●時間 仕上がり/温度  
●オープン(発酵)  
●脱臭

グリル

●1段 ●2段 オープン選択

強:700W レンジ(強/弱)  
●時間 仕上がり/温度  
●オープン(発酵)  
●脱臭

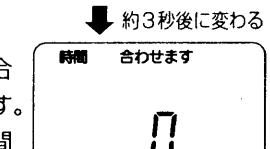
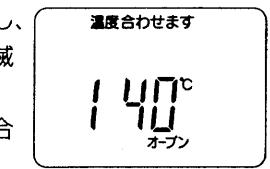
グリル

**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、  
250°Cです。

■約3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

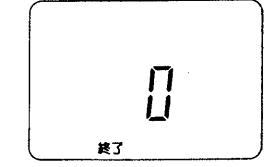
庫内灯が点灯し、回  
転台が回転して加熱  
が始まります。  
温度のランプは点灯  
しています。



(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、  
加熱が終ります。

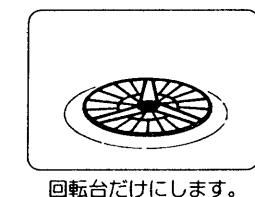


300°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に250°Cに切り替わります。

## 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。

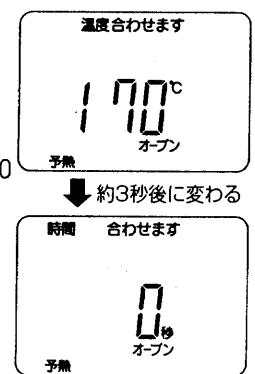
- 1 オーブンキーを2度押し  
オーブン(予熱あり)  
にする



温度のランプが点滅します。

- 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250℃です。  
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。  
※予熱時間は自動的に決まります。



- 3 ダイヤルを回し  
時間を合わせる

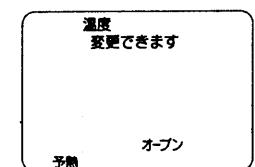
温度と時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。  
※時間は調理時間です。



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。



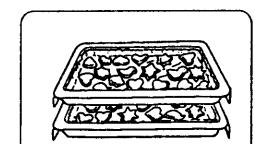
- 5 予熱終了音が鳴り  
予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると終ります。



- 6 予熱が終ったら  
すぐに  
食品を入れる

温度のランプが点灯し、スタートランプが点滅します。



(型抜きクッキーの場合)

■角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。置く位置は加熱時間一覧表(37ページ)を参照してください。  
■予熱が終ってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。



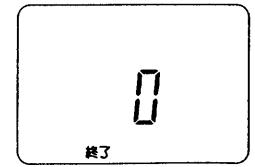
- 7 スタートキーを  
押す

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。



- 8 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  
オーブン(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△▽を押して温度をえます。  
加熱中は、約3秒後に時間表示に戻ります。  
※加熱時間は変えられません。  
300℃の運転時間は  
約5分です  
その後は自動的に250℃になります。

正しい使いかた

手動調理

オーブンドライ

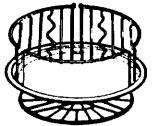
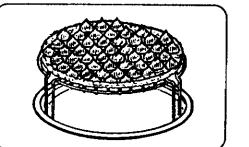
## オーブン ドライ

食品を乾燥するときに使う。

### オーブンドライの使いかた



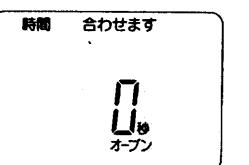
#### 食品を入れる

付属の丸皿、焼網  
回転台を使う。

(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。

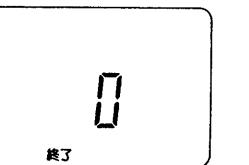


- 3 スタートキーを押す

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、  
加熱が終ります。

※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.....

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。

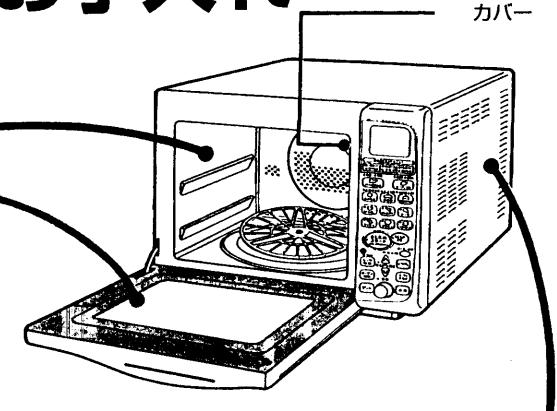
## お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにが  
ポイントです。

#### 加熱室内壁・前面・ドア内側

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

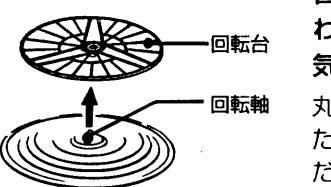
汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれふきんで洗剤をよくふきとります。



#### 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。



カバー

#### 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、かたく絞ったぬれふきんで洗剤をよくふきとります。

## △ 注意

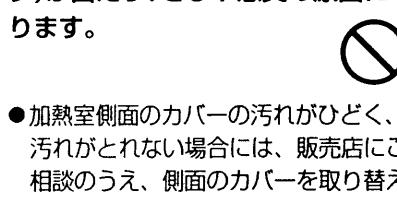
丸皿、角皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。  
丸皿は傷がつき、割れやすくなります。角皿、焼網、回転台はさびることがあります。  
(傷・変形の恐れ)



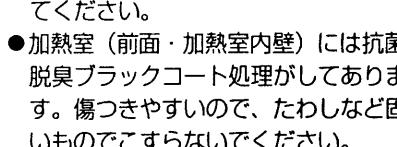
パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。  
(傷・変形の恐れ)



加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。  
汚れがとれない場合には、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。

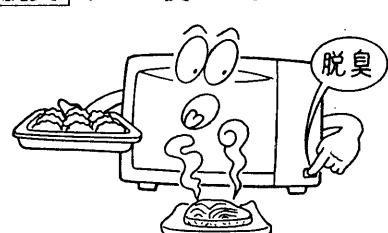


- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室（前面・加熱室内壁）には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。



## においが気になるとき

#### 脱臭キーを使います .....



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

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

#### 脱臭のしくみ

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

加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

操作の手順は「空焼きのしかた」  
8ページを参照してください。

△ 注意 「脱臭」の動作中や終了直後は、ドア、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)

# 故障かな……と思ったら 次のことをお調べください

**動作しない**

- 差込プラグが抜けていませんか。
- 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
- 表示窓に0が表示されていますか。0が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。0表示します。
- 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

**■待機電力オフ機能が働かない**

→ 時計がセットされています。時計を解除してください。(8ページ参照)

**■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。(9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。(8ページ参照)

**■動作中「カチ、カチ…」と音がする**

→ マイコンがレンジとヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。

**■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」と音がする**

→ **生解凍**茶わん蒸しケーキレンジ中レンジ弱[オープンドライ]グリル[オープン]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。(9ページ参照)  
※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。

**■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、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃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。(料理の仕上がりには、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秒間押すと“ピッ”と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(9ページ参照)

**■300℃に設定できないことがある**

→ 加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。

**■残り時間が途中で変わることがある**

→ オート調理と**オープン**(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるために加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。

# 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
0 00 "000"点滅	●重量センサーの調節中にドアを開けました。 ドアを閉めて、とりけしキーを押します。 ■約6秒間、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6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	● <b>生解凍</b> 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。(18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、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

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

## 補修用性能部品の最低保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。

この期間は通商産業省の指導によるものです。  
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼されるときは

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

## 連絡していただきたい内容

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

※銘板は本体右側面にあります。

## 保証期間中は

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

## 保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

## 修理料金のしくみ

修理料金=技術料+部品代+出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

# 日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ。

- なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記の相談窓口または修理窓口にご相談ください。
- お買物相談や取り扱い方法についてのご相談は…相談窓口を担当するお客様相談センターへ
  - 修理などアフターサービスに関するご相談は…修理窓口を担当するエコーセンター又はサービスセンターへ

## お客様相談センター・サービスセンター

北海道地区			関東・甲信越地区 (東京、神奈川、千葉、埼玉、茨城、栃木、群馬、山梨、長野、新潟、静岡県富士川以東)						
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地
(相談)	北海道地区	北海道	(011)231-5088	札幌市中央区北1条西2丁目(オーグルビル日立製作所OAショールーム内)	(相談)	関東・甲信越地区	東京	(03)3834-8588	台東区東上野2-7-5(日立家電上野ビル)
(修理)			(011)833-1725	札幌市白石区東札幌2条4丁目1-10	(修理)			(047)382-1111	浦安市港77-3
(相談)(修理)	北海道	札幌	(011)833-1725	札幌市白石区東札幌2条4丁目1-10	(修理)	東京都	東京エコーセンター	(03)3422-2511	世田谷区野沢3-6-18
(相談)(修理)	旭川	旭川	(0166)35-5222	旭川市東光10条3丁目4-14	(修理)	東京都	北東京	(03)3879-2939	足立区千住関屋町11-1
(相談)(修理)	北見	北見	(0157)23-2266	北見市常盤町3-2-21	(修理)	東京都	西東京	(03)3973-2295	豊島区西池袋4-23-11
(相談)(修理)	釧路	釧路	(0154)25-3357	釧路市新橋大通1-1-5	(修理)	東京都	南東京	(03)3424-8511	世田谷区野沢3-6-18
(相談)(修理)	帯広	帯広	(0155)22-5504	帯広市緑ヶ丘2条通り1-2-7	(修理)	神奈川県	横浜エコーセンター	(045)825-3331	横浜市戸塚区品濃町531-1
(相談)(修理)	小樽	小樽	(0134)22-3500	小樽市長橋2-10-1	(修理)	神奈川県	横浜	(045)824-7712	横浜市戸塚区品濃町531-1
(相談)(修理)	苫小牧	苫小牧	(0144)36-5165	苫小牧市住吉町2-5-2	(修理)	神奈川県	厚木	(0462)500-0020	厚木市長谷260-27
(相談)(修理)	室蘭	室蘭	(0143)45-3122	室蘭市中島町3-14-13	(修理)	埼玉県	埼玉エコーセンター	(048)663-8355	大宮市東大成町2-246
(相談)(修理)	函館	函館	(0138)41-9106	函館市亀田町7-12	(修理)	埼玉県	大宮	(048)667-4584	大宮市東大成町2-246
					(修理)	埼玉県	春日部	(048)734-3193	春日部市緑町5-3-38
					(修理)	千葉県	鴨原エコーセンター	(043)212-8241	千葉市花見川区幕張町1-7681
					(修理)	千葉県	柏	(043)271-2142	千葉市花見川区幕張町1-7681
					(修理)	千葉県	船橋	(0471)63-2450	柏市中央2-9-16
					(修理)	千葉県	銚子	(0474)31-5444	船橋市高瀬町62-10
					(修理)	千葉県	東金	(0479)23-1222	銚子市唐子町21-3
					(修理)	千葉県	木更津	(0475)52-1270	東金市福俵3-397
					(修理)	千葉県	館山	(0438)37-1611	木更津市潮浜1-17-29
					(修理)	千葉県	八戸	(0470)22-4151	館山市八幡66-1
					(修理)	茨城県	東	(043)212-8241	千葉市花見川区幕張町1-7681
					(修理)	茨城県	水戸	(029)226-2223	水戸市水府町1548
					(修理)	茨城県	日立	(0294)22-4162	日立市幸町2-2-10
					(修理)	茨城県	鹿嶋	(0299)82-4411	鹿嶋市神向寺大芝311-1
					(修理)	茨城県	土浦	(0298)43-2716	土浦市荒川沖字一里塚5-102
					(修理)	茨城県	宇都宮	(028)660-2307	宇都宮市御幸が原町40-5
					(修理)	茨城県	足利	(0284)44-3531	足利市久松町130
					(修理)	群馬県	高崎	(0273)62-5088	高崎市飯塚町1379
					(修理)	群馬県	足利	(0284)44-3531	栃木県足利市久松町130
					(修理)	山梨県	山梨	(0552)74-5833	中巨摩郡田富町流通団地1-8-2
					(修理)	山梨県	長野	(026)259-0051	長野市南長池763-3
					(修理)	山梨県	松本	(0263)58-3236	松本市芳川村井町1280-1
					(修理)	新潟県	新潟	(025)247-3177	新潟市茅竹山427
					(修理)	新潟県	佐渡	(0259)63-4175	佐渡郡金井町泉1031-6
					(修理)	新潟県	長岡	(0258)24-4579	長岡市東藏王2-7-37
					(修理)	新潟県	越	(0255)24-7171	上越市栄町6-4
					(修理)	静岡県	沼津	(0559)32-3711	沼津市上香貫横島町1354-2
					(修理)	静岡県	静岡	(054)289-2030	静岡市豊田3-6-27
					(修理)	静岡県	浜松	(053)422-7151	浜松市篠ヶ瀬町1255

## お客様相談センター・サービスセンター

中部地区 (愛知、岐阜、三重、静岡県富士川以西、富山、石川、福井)					中国地区 (鳥取、島根、岡山、広島、山口)				
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地
(相談)	中部地区	中部	(052)795-5088	名古屋市守山区川宮町55	(相談)	中国地区	中国	(082)221-5088	広島市中区八丁堀16-14(第2広電ビル)
(修理)	中部地区	中部	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(修理)	島根県	鳥取	(0857)28-5721	鳥取市千代水3-106
(修理)	愛知県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(修理)	島根県	山陰	(0852)23-2131	松江市西津田2-2-5
(相談)	愛知県	名古屋東	(052)795-1831	名古屋市守山区川宮町55	(相談)	島根県	浜	(0852)28-2137	浜田市下府町388-40
(相談)	愛知県	名古屋西	(052)354-3011	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(相談)	岡山県	岡山	(0862)293-4711	岡山市延友189-3
(相談)	愛知県	一宮	(0586)71-1431	一宮市音羽2-1-15	(相談)	岡山県	津	(0868)22-9337	津市小原109
(相談)	愛知県	三河	(0564)28-0855	岡崎市大樹寺2-12-6	(相談)	岡山県	広島	(082)233-1221	広島市西区音新町1-7-17
(相談)	愛知県	豊橋	(0532)64-6710	豊橋市東田町151-1	(相談)	岡山県	備後	(0849)34-1160	福山市高西町川尻110-1
(修理)	岐阜県	中部エコーセンター	(052)354-0546	名古屋市中川区篠原橋通1-1	(修理)	岡山県	吳	(0823)72-1456	呉市阿賀中央3-1-7
(修理)	岐阜県	岐阜	(058)273-5111	岐阜市宇佐南2-3-8	(修理)	山口県	山口	(0839)72-1111	吉敷郡小郡町仁保津下
(修理)	岐阜県	高山	(057)32-4351	高山市岡本町3-176	(修理)	山口県	岩国	(0827)22-2730	岩国市今津4-11-4
(修理)	岐阜県	東濃	(0572)68-1010	瑞浪市明世町山野内字沼305-1	(相談)	山口県	東山口	(0833)41-1300	下松市大字末武下789-3
四国地区 (徳島、香川、愛媛、高知)									
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地
(相談)	四国地区	四国	(0877)47-1088	坂出市林田町4285-143	(相談)	四国地区	四国	(0877)47-3133	坂出市林田町4285-143
(修理)	徳島県	徳島	(0866)65-6411	徳島市神町古川字日上15-2	(修理)	徳島県	香川	(0877)47-3135	坂出市林田町4285-143
(相談)	高知県	高知	(089)979-1170	松山市内宮町2007	(修理)	愛媛県	宇和島	(0895)22-2619	宇和島市栄生字岸ノ下1150-4
(修理)	高知県	高知	(0888)44-4156	高知市朝倉丁899-5	(相談)	高知県	高知	(0888)44-4156	高知市朝倉丁899-5
九州・沖縄地区 (福岡、佐賀、長崎、熊本、大分、宮崎、鹿児島、沖縄)									
窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地	窓口区分	担当地域	拠点名	電話番号	所在地
(相談)	関西地区	関西	(078)431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8	(相談)	九州・沖縄地区	九州	(092)281-5088	福岡市博多区店屋町7-18(博多渡辺ビル)
(修理)	大阪府	大阪	(06)686-5611	大阪市住之江区柴谷1-1-71(日立家電大阪南ビル)	(修理)	福岡県	福岡		

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／とかしショコレー	
●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

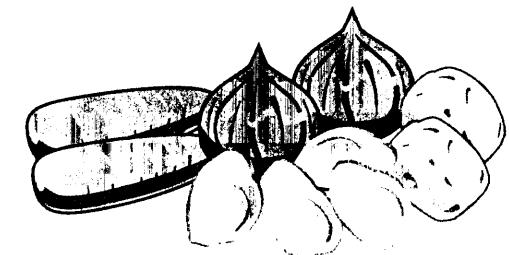
ハンバーグ	46
ビーフのハンバーグ	
焼き豚	46
ワインナーソーセージのベーコン巻き	46
いんげんとチーズ／レバー／かき	
焼きとり	47
レバー	
ローストチキン	47
[赤ワインを使った煮もの]	
鶏肉のワイン煮	47

## 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
共立て法での作りかた	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
ベっこうあめ	56
プリン	56
カラメルソース	

## オープンドライ

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
●プラウニー	58
[下段メニュー]	
●ブチパイ	59
●スナックロール	59
●ボーロ	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
●オーブンオムレツ	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め／焼き魚のこんがりあたため／ハンバーグ・チキンステーキ／うなぎのかば焼き	
●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	



## 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) ベーカドポテト	64
●豚ヒレ肉のチーズ焼き	65
●網焼きいなり	65
●ビーマンの肉づめ	65

### オイルセーブフライ

●ヒレカツ(チキンカツ／白身魚のフライ)	66
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
●きすのヘルシーハンバーグ	69
(えび、いか、あなご、れんこん、かぼちゃ、さつまいも)	69
●さばのせんべい揚げ(かじきまぐろ)	69
●さわらのごま揚げ(タラ、マグロ)	69

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

# オート調理メニューを手動調理するときの 加熱時間一覧表

冷めた料理の  
あたため  
解凍あたため

レンジ調理

レンジ強

一印のメニューは冷凍はありません  
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)

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間		
			あたため	解凍あたため	
ご飯・おにぎり	×	150g(1杯・1個)	約50秒	2分~2分30秒	
チャーハン・ピラフ	●	250g(1人分)	約1分30秒	3分~3分30秒	
カレーライス	●	400g(1人分)	2分~2分30秒	—	
スパゲッティ・焼きそば	×	250g(1人分)	1分30秒~2分	3~4分	
マカロニグラタン	×	200g(1人分)			
焼き魚・焼き肉・ハンバーグ	●	100g(1人分)	約1分	約2分30秒	
餃子	●	150g(5個)	約1分20秒	約3分	
焼きとり	●	150g(5本)			
天ぷら・フライ	×	100g(2~4個)	約40秒	約1分30秒	
コロッケ	●	150g(2個)	約50秒	約2分	
野菜の炒めもの	●	200g(1人分)	約1分30秒	約3分20秒	
酢豚・八宝菜	●	300g(1人分)	1分30秒~2分	3~4分	
ミートボール	●	100g(1人分)	約1分	2分~2分30秒	
野菜の煮もの・おでん	●	200g(1人分)	約1分30秒	約3分20秒	
煮魚	●	100g(1切れ)	約1分	2分~2分30秒	
シユーマイ	●	200g(10~13個)	1分~1分30秒	3分~3分30秒	
みそ汁・コンソメスープ	×	150ml(1杯)	約1分20秒	約2分40秒	
ポタージュ・カレー・シチュー	●	200g(1人分)	1分30秒~2分	3分30秒~2分	
お酒	●	130ml(徳利1本)	約40秒	—	
甘酒	●	180ml(コップ1杯)	約1分		
牛乳	●	150ml(1人分)			
コーヒー	●	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分20秒		
	●	150ml(1人分)	約1分10秒		

葉・果菜、根菜  
メニュー

レンジ調理

レンジ強

\*印の冷凍食品は、14  
ページを参照して加  
熱します。

メニュー名	ラップ	分量	加熱時間	メニュー名	ラップ	分量	加熱時間
ほうれん草*			1分50秒	とうもろこし*	●	300g(1本)	4~5分
小松菜・春菊			2分10秒	かぼちゃ*	●	200g	約3分
もやし・白菜・わけぎ				にんじん	●	200g	3分
キャベツ・芽キャベツ				さといも	●	200g(1本)	3分30秒
カリフラワー			2分	さつまいも	●	400g(2本)	5~6分
ブロッコリー・なす			2分30秒	ごぼう・大根	●	200g	3分30秒
グリーンアスパラガス				れんこん	●	150g(1個)	~4分
さやいんげん*				じゃがいも	●	300g(2個)	約4分
さやえんどう							約6分30秒
そら豆・枝豆*							

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。

## オープン調理

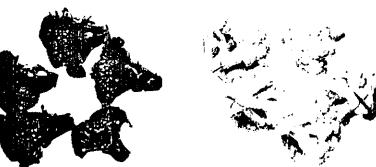
### オープン

\*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、オープン温度を  
同じにし、加熱時間  
をフライは1~2分、  
ケーキ類は5~6分  
多くします。

メニュー名	分量	角皿の位置	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱なし	予熱あり	
揚げ調理済み冷凍フライチキンナゲット*	1袋(各角皿1枚)	上段	250℃	約15分	約9分	39
天ぷら、フライ、コロッケのあたため*	300g(各角皿1枚)	上段	250℃	約13分	約7分	
卵	茶わん蒸し	4個	下段	120℃	28~32分	45
グラタン	マカロニグラタン・えびのドリア	各4皿	上段	220℃	約25分	48
		各8皿	上・下段		約34分	49
パン	ラザニア	各焼き皿1皿	上段	220℃	約23分	49
	なすとトマトのチーズグラタン	各焼き皿2皿	上・下段		約31分	約29分
ケーキ	バターロール	18個	上・下段	160℃	約24分	約23分
		9個	上段		約21分	約20分
クッキー	デコレーションケーキ*(スponジケーキ)	直径18cm	下段	140℃	約48分	約44分
		直径21cm			約52分	約48分
お菓子2品	シフォンケーキ*	直径20cm	下段	140℃	約60分	約58分
	型抜きクッキー・絞り出しクッキー・チーズクッキー	各角皿2枚	上・下段		約21分	約17分
お菓子2品		各角皿1枚	上段	150℃	約17分	約14分
	マドレーヌ・タルトレット・プラウニー	各角皿2枚	上・下段		約23分	約19分
お総菜2品	ブチパイ・スナックロール・ボーロ	各角皿1枚	上段	180℃	約21分	約18分
	鮭のムニエル・豚バラ肉の香味焼き・ホイル焼き	各角皿2枚	上・下段		約20分	約18分
お総菜2品	野菜のオープン焼き・トマトファルシー・オープンオムレツ	各角皿1枚	上段	250℃	約30分	約27分
		各角皿2枚	上・下段		約22分	約19分
		各角皿1枚	上段		約28分	約25分
		各角皿1枚	上段		約21分	約17分

●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。)





- 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ドオリーブを飾ります。

### 葉・果菜、根菜のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
- 材料に合ったアク抜きを加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらすにラップでびったり包む

## 花野菜のサラダ



野菜のゆでもの  
(1度押し) レンジ

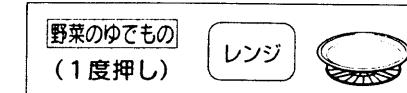
加熱時間の目安 約4分30秒  
カロリー(1人分) 約140kcal

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  
スタッフドオリーブ(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。



## 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4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

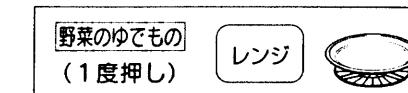
作りかた  
① きのこすべてと一緒にラップで包み[野菜のゆでもの](1度押し)で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。  
② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。  
③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

◇◇◇◇◇ 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。



## キャベツのミモザ風



野菜のゆでもの  
(1度押し) レンジ

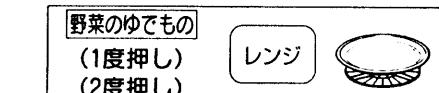
加熱時間の目安 約6分30秒  
カロリー(1人分) 約230kcal

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  
ブチトマト(半分に切る) 6個  
ハム(放射状に6等分する) 6枚  
卵(卵黄と卵白に分ける) 2個  
④ フレンチドレッシング カップ½  
⑤ 繰りがらし 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[レンジ強] [50秒~1分10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④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) レンジ

加熱時間の目安 約9分30秒  
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)  
さといも 500g  
だし汁 カップ2½  
④ しゃう油、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を入れて落としぶたとふたをし[レンジ強] [約7分]、[レンジ中] [44~50分]リレー加熱します。

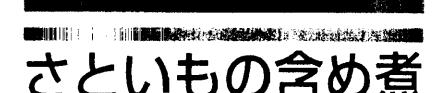
作りかた  
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み[野菜のゆでもの](1度押し)で加熱してざるにとります。

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 ポールに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。



## 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  
④ しゃう油、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を入れて落としぶたとふたをし[レンジ強] [約7分]、[レンジ中] [44~50分]リレー加熱します。

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 ポールに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。



## 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¼  
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を入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをし[レンジ強] [約6分]、[レンジ中] [約60分]リレー加熱します。

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を入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをし[レンジ強] [約6分]、[レンジ中] [約60分]リレー加熱します。

### 煮もののコツ

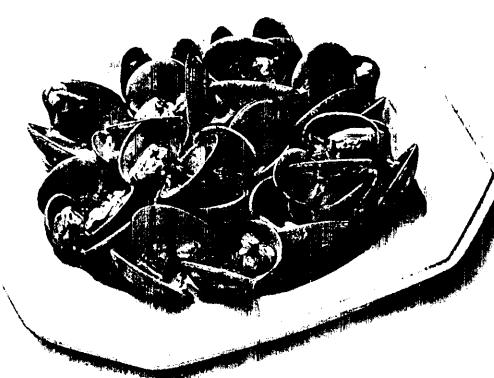
- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。  
別売りの炊飯・煮込容器(N-5)を使うと便利です。(6ページ参照)

- 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。

- 落としぶたをする  
煮汁が全体にゆきわたるようにします。  
落としぶたがないときは、平皿やオーブンシートを丸形に切って十文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 3~4分

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  
バセリ(みじん切り) 少々

**作りかた**  
① あさりは3%の食塩水(分量外)で砂をはかせてからよく洗います。  
② 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]3~4分加熱し、蒸し上がりにバセリをふります。

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

**作りかた**  
① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ[生解凍](1度押し)で解凍します。  
② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。  
それぞれ、合わせた衣でえます。

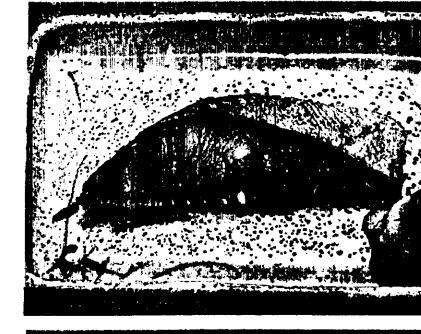
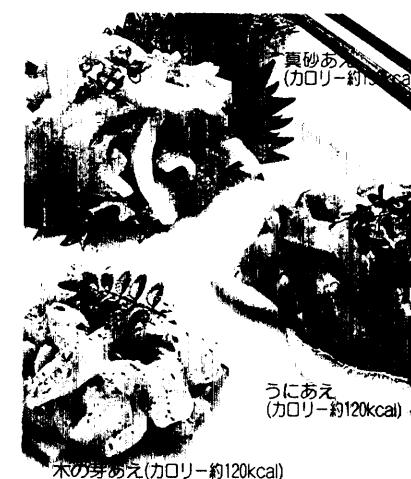
**(ひとつちメモ)**  
・衣のかたさは酒、だし汁で加減します。  
・[生解凍]のコツは18ページを参照します。

## 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1/4)に約30分ほどつけてから鮭の塩焼きを参考し[グリル]16~18分焼きます。

## 魚介類の解凍



## 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

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 丸皿にアルミホイルを敷き、焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
- ③ ②を入れ[グリル]20~24分 焼きます。
- ④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

### (ひとつちメモ)

- ・塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼き上げられます。



## ご飯

レンジ強 7~8分  
レンジ中 20~30分

カロリー(1人分) 約260kcal

### 材料(4人分)

米 カップ1/2(80g)  
水 700ml  
塩 少々

(1ml=1cc)

カロリー(1人分) 約70kcal

### 材料(4人分)

もち米 カップ2(320g)  
ゆでささげ(乾燥豆約40g) 約80g  
ささげのゆで汁 280~320ml  
水 ごま塩 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7分、[レンジ中]38~48分リレー加熱し、塩を加えます。

② [レンジ強]7~8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5分 → 約15分
カップ3(480g)	640~700ml	約9分 → 約30分

### ●おかゆの水の量と加熱時間

(1ml=1cc)

米の量	水の量	レンジ強 (リレー加熱) → レンジ中
カップ1/4(40g)	400ml	約4分 → 約25分
カップ3/4(120g)	900ml	約9分 → 約40分



## 赤飯(おこわ)

レンジ強 約12分

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)  
もち米 カップ2(320g)  
ゆでささげ(乾燥豆約40g) 約80g  
ささげのゆで汁 280~320ml  
水 ごま塩 少々

(1ml=1cc)

### 作りかた

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

### (ひとつちメモ)

- ・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

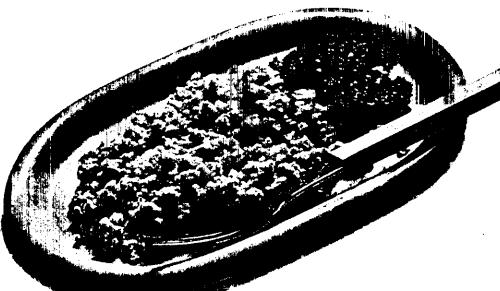
●必ず吸水を  
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

### ●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3/4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10分
カップ3(480g)	460~480ml	約18分



## いり卵

レンジ強 30~40秒

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(1個分)

卵 ..... 1個  
Ⓐ 砂糖 ..... 少々  
Ⓑ 塩 ..... 少々

作りかた

- 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
- レンジ強 [30~40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20秒~2分

レンジ強 約40秒

カロリー(1人分) 約110kcal

材料(4人分)

卵 ..... 2個  
Ⓐ バター(さざむ) ..... 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

- 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。
- レンジ強 [1分20秒~2分] 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再びレンジ強 [約40秒] 加熱してかき混ぜます。

## ベーコンエッグ

レンジ中 約2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

卵 ..... 1個  
ベーコン(1cm角に切る) ..... 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] 約2分30秒 加熱します。

[ひとくちメモ]

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

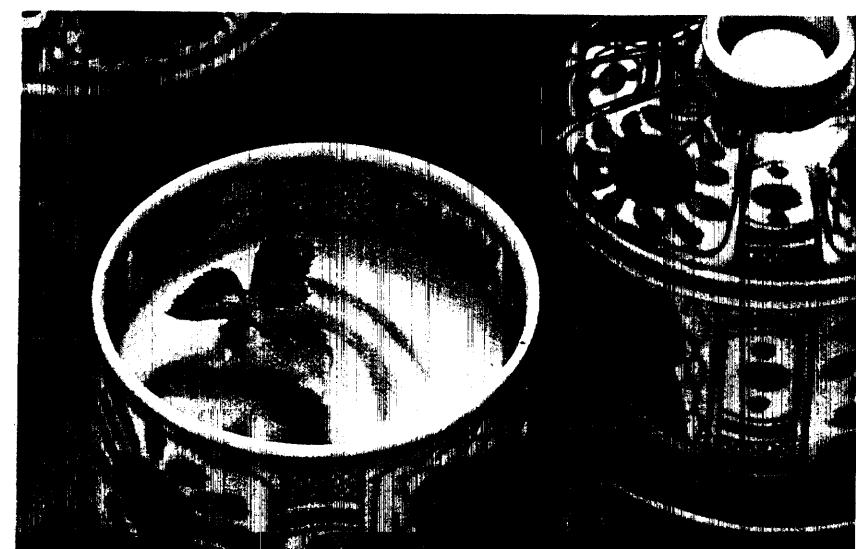
## 注意

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、卵だけ加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

・レンジ中 でも、加熱しそうすると破裂することがあります。



## 茶わん蒸し

茶わん蒸し レンジ  
オープン

加熱時間の目安 約31分  
カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)  
卵 ..... 3個(約150ml)  
だし汁 ..... 450~500ml

Ⓐ しょうゆ、塩 ..... 各小さじ¾

みりん ..... 小さじ1

鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g

酒 ..... 少々

えび(殻つき) ..... 4尾

かまぼこ(薄切り) ..... 8枚

干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ..... 8切れ

ゆでぎんなん ..... 8個

三つ葉 ..... 適量

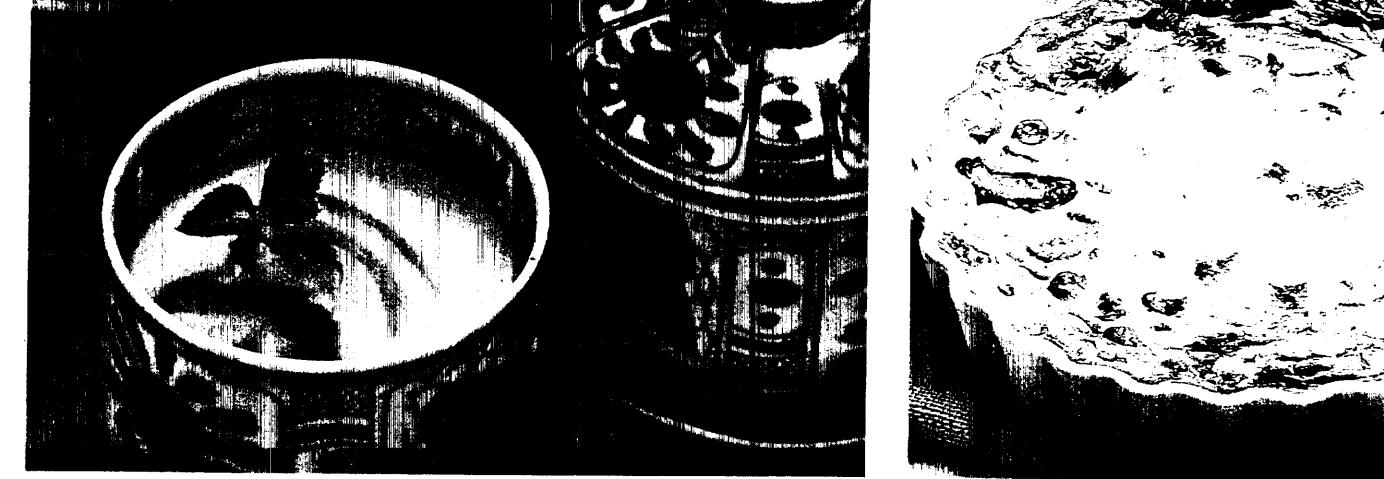
(1ml=1cc)

作りかた

- ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に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。



## きのこのキッシュ

オーブン 180°C  
28~32分 下段

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¼  
塩、こしょう ..... 各少々  
エメンタールチーズ、グリュイエールチーズ(おろす) ..... 各20g

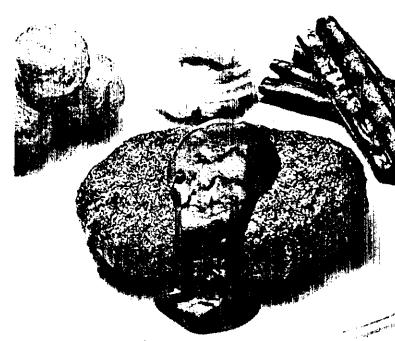
作りかた

- フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうします。
- ボールに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごします。
- ②に①とチーズ三分量を加えて混ぜ、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、下段に入れてオーブン [180°C] [28~32分] 烤ります。

[ひとくちメモ]

- 具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。

# 肉



## ハンバーグ

オープン	300°C	上段
		約22分

カロリー(1個分) 約300kcal

### 材料(6個分)

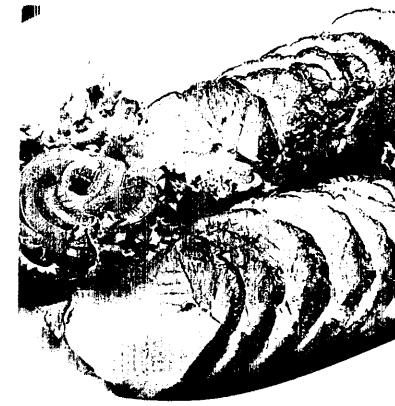
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)… 小1個(約150g)
  - パター …… 20g
  - 合びき肉 …… 450g
  - パン粉 …… カップ1
  - 牛乳 …… 大さじ4
  - 卵(ときほぐす) …… 1½個
  - 塩 …… 小さじ½
  - こしょう、ナツメグ …… 各少々
  - トマトケチャップ、ウスター・ソース …… 各適量
- (2段で焼くときは材料を2倍にする)

### 作りかた

- ① 耐熱容器にⒶを入れレンジ強約2分加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します(材料が2倍のときは約4分加熱)
- ② 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オーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきいた①のせて下段に入れ オープン 150°C 60~70分 焼きます。
- ④ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

### 【ひとつめ】

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



## 焼き豚

オープン	150°C	下段
	60~70分	

カロリー 約1270kcal



## ワインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ 強	1分40秒~2分	
-------	----------	--

カロリー(1個分) 約120kcal

### 材料(12個分)

- 豚肩ロース(かたまり) …… 約500g
- しょうが(みじん切り) …… 1かけ
- 長ねぎ(みじん切り) …… 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 ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切れます。
- ② ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 強 [1分40秒~2分] 加熱します。



### 【ひとつめ】

- 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] 加熱したものを巻いてよいでしょう。
- 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よいでしょう。

① 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきいた①のせて下段に入れ オープン 150°C 60~70分 焼きます。

### 【ひとつめ】

- 豚肉は直径5~7cmのものを使います。



## 焼きとり

グリル	18~20分	
-----	--------	--

カロリー(1串分) 約110kcal

### 材料(10串分)

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

### 作りかた

- ① 合わせたⒶの中にⒶをつけて、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。

### 【ひとつめ】

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



## ローストチキン

オープン	200°C	下段
	50~60分	

カロリー 約1220kcal

### 材料

- 若鶏(内臓抜きで1.2kgくらいのもの) …… 1羽
- レモン …… ½個
- 塩、こしょう …… 各少々
- 小玉ねぎ …… 8個(約200g)
- マッシュルーム …… 12個(約120g)
- 赤ワイン …… カップ¾
- スープ(固体スープの素1個をとく) …… カップ¾

### 作りかた

- ① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。

- ② 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸にとめ、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。

- ③ 角皿に野菜を広げ、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下段に入れ オープン 200°C 50~60分 焼きます。(1ml=1cc)

### 【ひとつめ】

- 胸や足の部分が焼けすぎると、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9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
- 塩、こしょう …… 各少々
- 小玉ねぎ …… 8個(約200g)
- マッシュルーム …… 12個(約120g)
- 赤ワイン …… カップ¾
- スープ(固体スープの素1個をとく) …… カップ¾
- トマトピューレ …… カップ½
- ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) …… 1束
- 塩、こしょう …… 各少々
- サラダ油 …… 少々

### 作りかた

- ① 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。
- ② 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸にとめ、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。
- ③ 角皿に野菜を広げ、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下段に入れ オープン 200°C 50~60分 焼きます。(1ml=1cc)
- ④ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせたⒶを入れてかき混ぜ、落としふたをして レンジ 強 [約9分] 、 レンジ 中 [約60分] リレー加熱します。

### 【ひとつめ】

- 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



グラタン オープン 上段

## マカロニグラタン

### グラタンのコツ

#### ●分量は

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

#### ●容器は

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

#### ●具の状態によって

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

#### ●仕上がり調節は

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

#### ●焼きが足りなかつたときは

[オープン] [220℃]で様子を見ながら、さらに焼きます。

加熱時間の目安(4皿分) 約25分  
カロリー(1皿分) 約500kcal

#### 材料(4人分)

マカロニ ..... 80g  
鶏もも肉(1cm角切り) ..... 100g  
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ..... 8尾(約100g)  
玉ねぎ(薄切り) ..... ½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。
- ④を深めの容器に[④]を入れ[レンジ強]約4分30秒加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約6分30秒加熱)
- 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を角皿に並べて上段に入れ[グラタン]を押してさらに[オープン選択]を押し、1段にして焼きます。  
(2段のときは上段と下段で[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。
- 牛乳を少しづ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
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作り かた	① 小麦粉、バターを加熱 [レンジ強]	約50秒	約1分30秒	約1分40秒
	② 牛乳を加えて加熱 [レンジ強]	3~3分30秒	4~6分	8~10分
				18~20分

### △ 注意

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



## えびのドリア

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) ..... 200g  
玉ねぎ(みじん切り) ..... ½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)



## 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

- 深めの耐熱容器に④を混ぜ入れて[レンジ強]約3分30秒加熱し、ホワイトソースあえます。(材料が2倍のときは約5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1分30秒・約2分30秒それぞれ加熱)
- 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、角皿に並べて上段に入れ[グラタン]を押してさらに[オープン選択]を押し、1段にして焼きます。  
(2段のときは上段と下段で[グラタン]で焼く)



## なすとトマトのチーズグラタン

#### 仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約22分  
カロリー(1皿分) 約1560kcal

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)

グラタン

- 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。
- ④を耐熱容器に入れて[レンジ強]約2分10秒加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。(材料が2倍のときは約3分30秒加熱)
- 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を角皿にのせて上段に入れ[グラタン]弱を押してさらに[オープン選択]を押し、1段にして焼きます。  
(2段のときは上段と下段で[グラタン]弱で焼く)

料理編



## バターロール(ロールパン)

バターロール オーブン 上段・下段

加熱時間の目安 約24分  
カロリー(1個分) 約120kcal

**材料(18個分)**

小麦粉(強力粉).....	400g
Ⓐ 砂糖.....	大さじ5(約45g)
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)	
ぬるま湯(約40℃).....	50~70ml
Ⓑ 卵(ときほぐす).....	1個
牛乳(室温にもどす).....	150~170ml
バター(室温にもどす).....	60g
(つやだし用卵)	
卵.....	½個
塩.....	小さじ¼

(1段で焼くときは材料を½量にする)  
(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ポールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しづつ加え、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、ポールからくるん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、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- ④ バター(分量外)を薄くぬったポールに入れ、霧を吹き、ラップで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)

⑤ 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)

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

⑦ ポールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

⑧ 生地をスケッパー(または包丁)で18個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

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

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

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

⑫ レンジ[強] [約20秒] 加熱します。

⑬ 三角形の底辺からくるくると巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿2枚に巻き終りを下にして並べます。

⑭ ⑪の生地に霧を吹いて角皿を上段と下段に入れ オーブン 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½量のときは約30分発酵)

⑮ 表面につやだし用卵をぬって上段と下段に入れ バターロール で焼きます。  
(1段で焼くときは角皿を上段に入れ オーブン選択 を押す)

### [ひとくちメモ]

•作りかた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、霧を吹いたら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、パンの底がこげてしまします。

●発酵しそうし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] [約20秒] 加熱します。



## ピザ

オーブン 160℃ 上段・下段  
24~28分

カロリー(1枚分) 約1460kcal

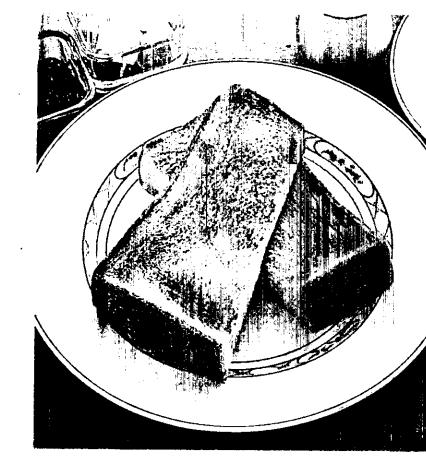
### 材料(直径26cmのピザ2枚分)

小麦粉(強力粉).....	300g
砂糖.....	約15g
塩.....	小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	
ぬるま湯.....	小さじ2(約5g)
牛乳(室温にもどす).....	カップ¼
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½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段で焼くときは上段に入れて約21分焼く)

### 作りかた

- ① 50ページ バターロール 作りかた①~⑤の要領で生地を作つてガス抜きし、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2枚にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- 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にのせ、ぴったりと敷きます。
- ④ ピザソースをぬり、Ⓐの½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½量を全体に散らして入れます。
- ⑤ 上段と下段に入れ オーブン 160℃ [24~28分] 焼きます。

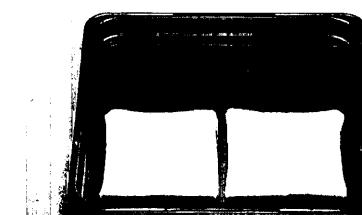


## トースト

グリル 8分~  
8分30秒 上段

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枚のときは角皿の手前に寄せて並べます。



## 手作りピザソース

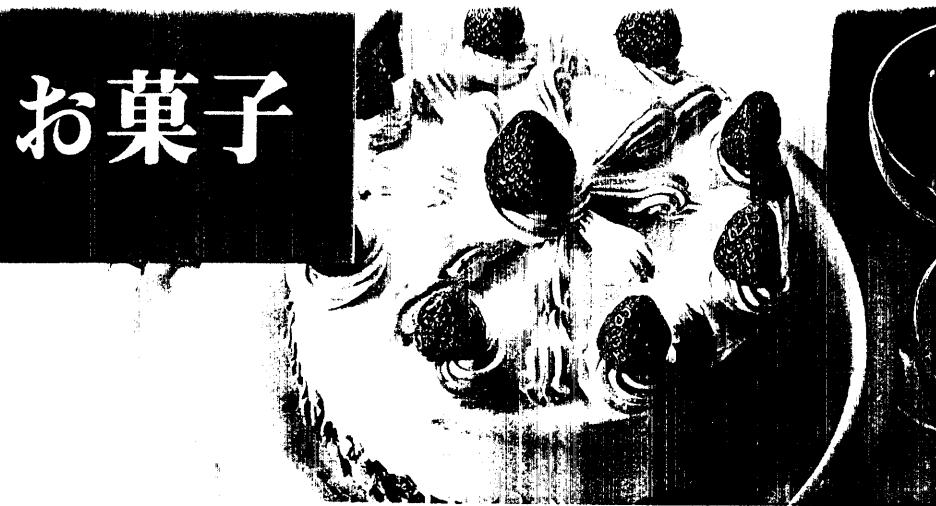
カロリー 約480kcal

### 材料・作りかた

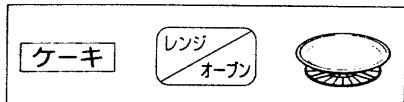
トマトの水煮缶(カップ1½・あらみじん切り)、白ワイン(大さじ3)、砂糖(小さじ2)、塩、こしょう(各少々)を加えて弱火でトロミがつくまで煮ます。

- ② 上段に入れ 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(ponge cake)



加熱時間の目安 約39分  
カロリー 約1460kcal

### 材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)	130g
砂糖	130g
卵(卵黄と卵白に分ける)	4個
バニラエッセンス	少々
牛乳	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1分30秒 加熱してとかします。

- ② ポールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。

(別立て法)



- 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、⑤を加えて手早く混ぜます。

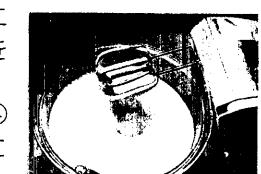
- ⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ [ケーキ] で焼きます。

- ⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎます。型から取り出しだけで硫酸紙をはがします。充分に冷まし、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

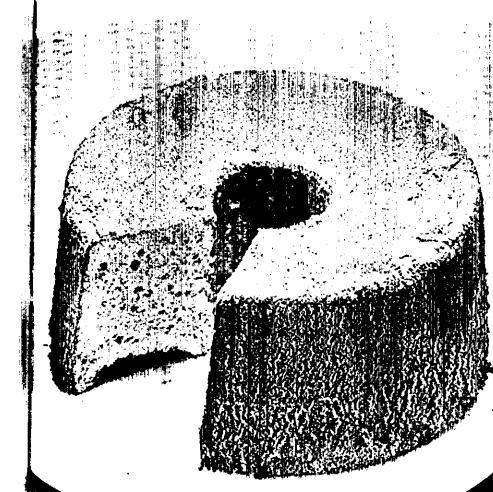
- ② ポールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立て(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。

- 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 •きめがあらく、粉がダマになって残っている	•表面に目立つシワがある •全体にきめがあらい •中央部が沈む	•部分的に目のつまたところがある •ふくらみやきめにむらがある	
原因	•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 •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)	•きちんと空気抜きをしていない •ポ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)	



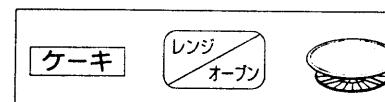
## ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

大きさ	直径15cm	直径18cm	直径24cm
材料	小麦粉(薄力粉)	60g	100g
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	⑥焼き上げ		
		ケーキ	

## シフォンケーキ

## シフォンケーキ



### 仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約45分  
カロリー 約1600kcal

### 材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉)	100g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
砂糖	160g
卵(ときほぐす)	8個
バニラエッセンス	少々
④ バター	大さじ2
牛乳	40g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)	適量

- (1段で焼くときは材料を1/2量にする)
- 作りかた
- 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
  - ④を合わせ [レンジ中] 約1分30秒 加熱してとかします。
  - 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
  - ポールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
  - ①に②を等分に流し込み、底をたたいて表面を平らにして上段と下段に入れ [オープン] 160℃ [約25分] で焼きます。(1段で焼くときは、上段に入れ [オープン] 160℃ [約20分] で焼く)

- 【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。

- 【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

## クッキーいろいろ

クッキー オープン 上段・下段



### 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約3050kcal

**材料(角皿2枚・98個分)**  
小麦粉(薄力粉) 340g  
バター(室温にもどす) 170g  
砂糖 120g  
卵(ときほぐす) 大1個  
バニラエッセンス 少々  
(1段で焼くときは材料を½量にする)

#### 作りかた

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



- 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿2枚(1枚に7×7個)に並べて上段と下段に入れ「クッキー」で焼きます。(1段で焼くときは上段に入れ「オープン選択」を押す)



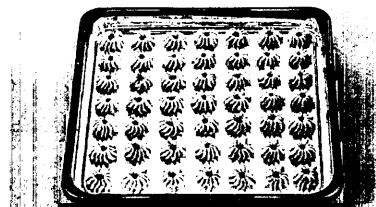
### 絞り出しクッキー チーズクッキー

加熱時間の目安 約23分  
カロリー 約2580kcal

**材料(角皿2枚・98個分)**  
小麦粉(薄力粉) 260g  
バター(室温にもどす) 160g  
砂糖 80g  
卵(ときほぐす) 1/2個(80g)  
バニラエッセンス 少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの) 適量  
(1段で焼くときは材料を½量にする)

#### 作りかた

- 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- 角皿2枚にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾って上段と下段に入れ「クッキー」で焼きます。  
(1段で焼くときは上段に入れて(1枚に6×4個)「オープン選択」を押す)



(1段で焼くときは角皿を上段に入れ「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、冷蔵室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、口当りが悪くなります。
- 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℃ 上段・下段  
約32分

カロリー(1個分) 約90kcal

**材料(32個分)**  
小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 100g  
Ⓐ バター(5～6個に切る) 100g  
Ⓑ 水 180ml  
卵(ときほぐし、室温にもどす) 5～6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½量にする)  
(1ml=1CC)

#### 作りかた

- 深めの耐熱容器にⒶ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」4～5分 加熱します。(材料が½量のときは約3分加熱)
- 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しやもじでよく混ぜて「レンジ強」約1分40秒 加熱します。(材料が½量のときは約50秒加熱)



### 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。

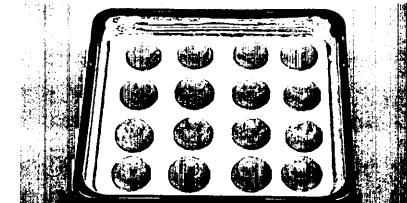
- 卵を½量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- 残りの卵を少しづつ加えよく練ります。木しや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。

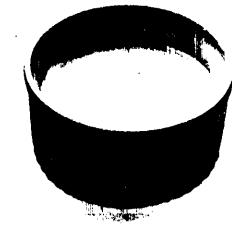


- 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬり、直径2～3cmの大きさを16個ずつ絞り出し、表面に霧を吹きます。



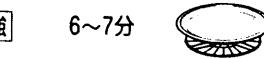
- 上段と下段に入れ「オープン」190℃ 約32分焼きます。

- (1段のときは角皿を上段に入れ約30分焼く)
- 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



### カスタードクリーム

レンジ強 6～7分



カロリー 約1390kcal

#### 材料(シュークリーム32個分)

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

#### 作りかた

- 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しづつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ①に卵黄を少しづつ加えてよく混ぜ「レンジ強」6～7分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷めます。(材料が½量のときは約3分30秒加熱)

#### ひとくちメモ

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでできます。

### 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てくると卵の入る量が少くなり、上手に焼き上がりません。

#### ●加える卵の量は

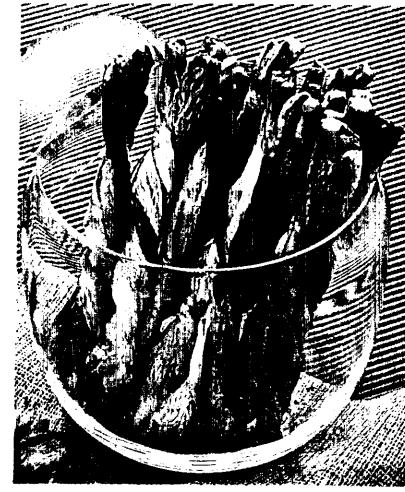
- 少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

#### ●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 180℃ 上段・下段  
18~20分

カロリー 約410kcal

材料  
冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する) 200g  
シナモンシュガー 適量  
(1段で焼くときは材料を½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2枚にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を並べて上段と下段入れ オーブン 180℃ [18~20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上段に入れて18~20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、焼いてよいでしょう。

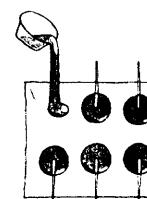
## べっこうあめ

レンジ 強 約2分10秒

カロリー 約150kcal

材料  
砂糖 大さじ4  
水 大さじ1

作りかた  
① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。  
② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ レンジ 強 約2分10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。



## プリン

オーブン 130℃ 下段  
30~34分

カロリー (1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)

〈カラメルソース〉  
④ 砂糖 60g  
⑤ 水 大さじ2  
水 大さじ1  
〈卵液〉  
⑥ 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

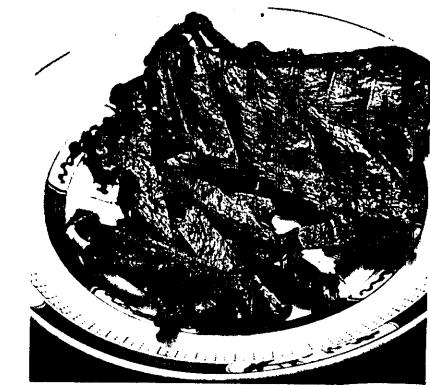
作りかた

① 耐熱容器に④を入れ レンジ 強 [3~4分] 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)  
② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。  
③ 容器に⑥を合わせて入れ レンジ 強 約1分30秒 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。  
卵と合わせ、裏ごしてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。  
④ 角皿に水カップ1(分量外)をそぎ、③を円周上に並べ下段に入れ オーブン 130℃ [30~34分] 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。



## オープンドライ

オープンドライ 40  
~300分



## ハーブ&スパイス

材料

Ⓐ パセリ (小房に分けたもの)、ディル、チャーピル、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

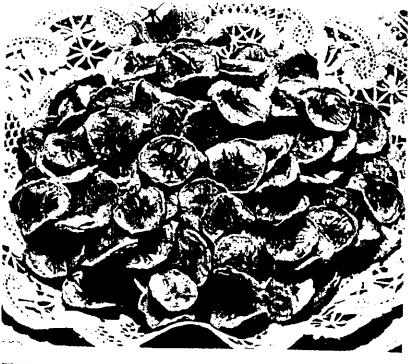
① Ⓢの中から好みのものを選んで、オーブンシートを敷いた焼網に広げます。  
② 丸皿にのせ オーブンドライ [40~60分] 途中様子を見ながら乾燥し、手でもみほぐします。

作りかた

① 牛肉は合わせた⑧に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁を取り、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] 途中裏返しながら乾燥します。

## オープンドライのコツ

- 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。
- バナなど、加熱直後はやわらかで、も、冷めるとカリッとしてしまうので、加熱しすぎないように注意しましょう。
- 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。
- 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。



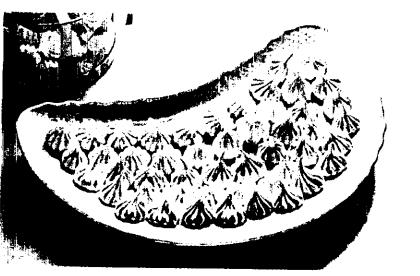
## バナナチップス

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、オーブ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] 途中裏返しながら乾燥します。



## メレンゲ

カロリー 約210kcal

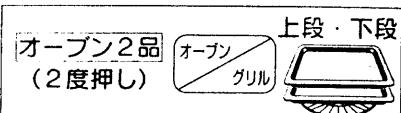
材料  
卵白 1個分  
グラニュー糖 50g  
バニラエッセンス 少々  
(あればストロベリーエッセンス)  
ペパーミントエッセンス 少々  
レモン汁 少々

作りかた

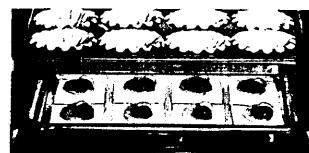
① 水気や油気をよくふきとったボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで7分通り泡立てます。グラニュー糖を入れさらに泡立て、ハンドミキサーを持ち上げて、落ちないくらいのしっかりした固さになったら、レモン汁を加えます。  
② 好みのエッセンスで色をつけたりして星型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた焼網に絞り出します。  
③ 丸皿にのせ オーブンドライ [120~180分] 乾燥します。

# お菓子2品

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

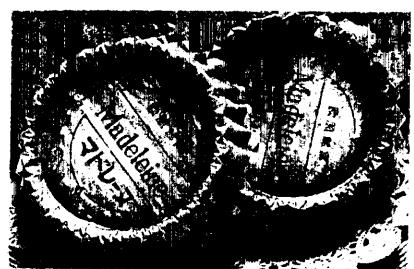


加熱時間の目安 約25分



## 焼くときは

上段メニュー(58ページ)と下段メニュー(59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(2度押し)で焼きます。



## マドレーヌ

上段 カロリー(1個分) 約160kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型9個分)

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

(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2分30秒~3分30秒 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てます。Ⓐを加えて混ぜ、Ⓐ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9個並べて上段に入れます。

### (ひとつちメモ)

- とかしバターはあたたかいものを使います。

## 上段メニュー



## タルトレット

上段 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、冷蔵室で約30分休ませます。
- ③ 生地をラップの間にはさんのし台にのせ、めん棒で5mm厚さにのばし、型よりひと回り大きく切ります。
- ④ バター(分量外)をぬった型に③の生地をのせ、ぴたりと敷き、フォークなどで底全体に穴をあけて角皿に並べ、上段に入れます。
- 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。

- ⑥ ③を混ぜ込み、Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないように混ぜます。
- ⑦ 角皿に流し入れ、表面を平らにして上段に入れます。

## ブラウニー

上段 カロリー 約4870kcal

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉) .....	250g
Ⓐ 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
Ⓑ 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 チョコレートは碎いて容器に入れレンジ中4~5分 途中かき混ぜながら加熱してとかします。
- ③ ポ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、Ⓐ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、表面を平らにして上段に入れます。

## 下段メニュー



## タルトレット

下段 カロリー 約930kcal

材料(角皿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) .....	2枚
Ⓐ つやだし用卵 .....	1/2個
卵 .....	1/2個
塩 .....	小さじ1/4
お好みのくだもの(スライスする) .....	適量
粉砂糖 .....	適量

### 作りかた

- ① 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばしてそれぞれ6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オープンシートを敷いた角皿に①を並べ、つやだし用卵をぬり、下段に入れます。
- ③ 烤き上がったら、粉砂糖をふります。

### [ひとつちメモ]

- 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。

## プチパイ

下段 カロリー 約200kcal

材料(9個分)

小麦粉(薄力粉) .....	120g
Ⓐ ベーキングパウダー .....	小さじ1
粉チーズ .....	20g
砂糖 .....	10g
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
Ⓑ 粉砂糖 .....	少々
シナモン .....	少々

### 作りかた

- ① ポールにⒶ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、Ⓑを加えてひとまとめにし、冷蔵室で約30分休ませます。
- ② 生地をラップの間にはさんのし台にのせ、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ンナーソーセージを置き、クルクル巻きます。
- ④ オープンシートを敷いた角皿に③を並べ、下段に入れます。

### [ひとつちメモ]

- Ⓐに黒ゴマなどを混ぜてもよいでしょう。
- ウインナーソーセージの代わりにハムを使ってよいでしょう。
- 烤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。

下段 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
Ⓑ 粉砂糖 .....	少々
シナモン .....	少々

### 作りかた

- ① ポ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 オープンシートを敷いた角皿に③を並べ、卵白をはけて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、下段に入れます。
- ⑤ 烤き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかけます。



## スナックロール

下段 カロリー(1個分) 約200kcal

材料(9個分)

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

### 作りかた

- ① 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばしてそれぞれ6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オープンシートを敷いた角皿に①を並べ、つやだし用卵をぬり、下段に入れます。
- ③ 烤き上がったら、粉砂糖をふります。

## ボーグ

下段 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
Ⓑ 粉砂糖 .....	少々
シナモン .....	少々

### 作りかた

- ① ポ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 オープンシートを敷いた角皿に③を並べ、卵白をはけて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、下段に入れます。
- ⑤ 烤き上がったら熱いうちにⒶを合わせてふりかけます。



## 上段メニュー

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



## 鮭のムニエル

上段 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 加熱してとかす) ..... 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オープンシートを敷き、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上段に入れます。

## ホイル焼き

上段 カロリー(1個分) 約140kcal

## 材料(6個分)

生たら(1切れ約100gのもの) ..... 6切れ  
塩 ..... 各少々  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 6尾  
生しいたけ ..... 6枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個  
レモン(薄切り) ..... 6枚  
バター(5mm角に切る) ..... 30g  
塩、こしょう、レモン汁 ..... 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 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ③ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、上段に入れます。

## 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

- 上段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く

上段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。

- 1段で焼くときは  
オープン選択で1段を選び、必ず角皿を上段に入れて焼きます。

- 1種類のメニューを2段で焼くときは

37ページを参照して手動調理で焼いて下さい。

## 下段メニュー



## オープンオムレツ

下段 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  
ブチトマト ..... 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  
(1ml=1cc)

## 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、野菜のゆでのもの(1度押し)弱で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切れます。
- ② フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
- ③ ボールにⒶ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。角皿にのせ、下段に入れます。

## ひとくちメモ

- 好みの野菜を使っててもよいでしょう。

# パリッ庫網焼き

パリッ庫網焼き  
(1度押し)

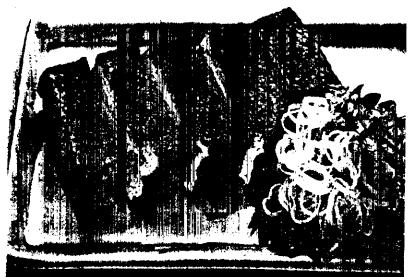


## さつま揚げ

加熱時間の目安 300gで約10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10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。

## 焼き魚のこんがりあたため

加熱時間の目安 200gで約8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

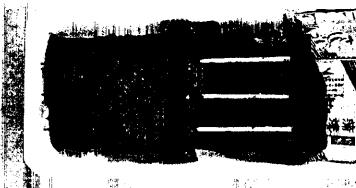
加熱時間の目安 200gで約8分

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。

## 市販のうなぎのかばやき



## うなぎのかば焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 200gで約7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、それをかけます。

中はふっくら 表面こんがり  
食品  
パリッ庫網焼き  
(2度押し)

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」



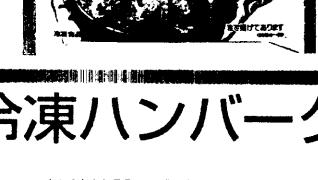
## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約10分

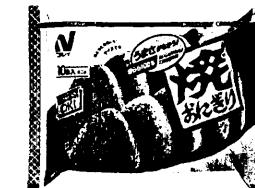
材料  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ..... 2~18個

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]  
• ソースがつ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」



## ニッスイ「レンジ DE 春巻」



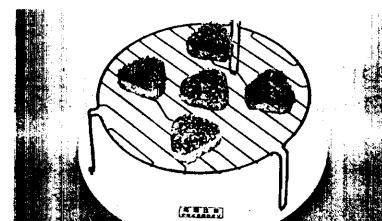
## 冷凍春巻き

仕上がり調節 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 仕上がり調節 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

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 200gで約13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並べ [パリッ庫網焼き] (2度押し) 強で焼きます。

## 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約10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) 強で焼いて、ソースをかけます。

# オイルカット 焼きもの

オイルカット 焼きもの レンジ グリル

## チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約16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  
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

### 作りかた

- 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
- 丸皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ[オイルカット焼きもの]で加熱します。



## 豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約17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)  
Ⓑ ソーセージ …… 大さじ1  
Ⓐ 酒 …… 大さじ1  
Ⓑ にんじん(7~8mmのせん切り)…100g  
Ⓑ さやいんげん…100g

### 作りかた

- 豚肉は、合わせたⒶに5分ほどつけて下味をつけます。
- Ⓑ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、10等分にしておきます。
- ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
- 丸皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ[オイルカット焼きもの]で加熱します。



## 焼きいも

加熱時間の目安 2本で約17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。

### [ひとつくちメモ]

- 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。
- 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。

## 鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約15分  
カロリー(1本分) 約100kcal

### 材料

鶏手羽先 …… 6本(約360g)  
Ⓐ ソーセージ …… 大さじ2  
Ⓐ 酒 …… 大さじ1

### 作りかた

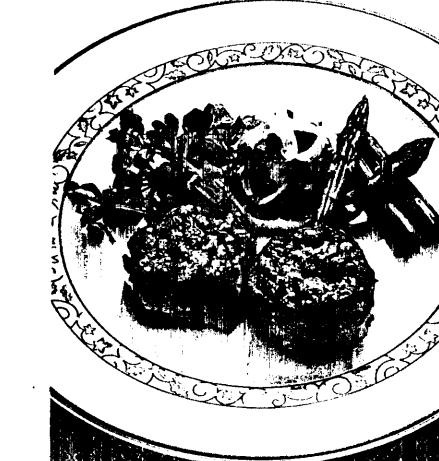
- 鶏手羽先は、合わせたⒶに10~15分ほどつけて下味をつけます。
- 丸皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ[オイルカット焼きもの]で加熱します。

### [ひとつくちメモ]

- 鶏手羽先は、2~10本を一度に加熱できます。



応用として



## 豚ヒレ肉のチーズ焼き

加熱時間の目安 約19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  
ペーコン …… 5枚  
Ⓐ マヨネーズ …… 大さじ2(約28g)  
Ⓐ ソーセージ …… 小さじ1  
ピザ用チーズ …… 50g  
バセリ(あらくきざんだもの)…適量

### 作りかた

- 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。
- ペ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。
- 丸皿にのせた焼網に①を並べ、Ⓐ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。肉の中央にバセリをのせます。



## 網焼きいなり

加熱時間の目安 約17分  
カロリー(1個分) 約240kcal

### 材料(6個分)

油揚げ(半分に切る)…3枚  
鶏ひき肉 …… 300g  
長ねぎ(みじん切り)…2本(約100g)  
Ⓐ バター …… 大さじ½(約6g)  
Ⓑ ソーセージ …… 2個  
Ⓐ 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

- 油揚げはペーパータオルにはさんで[レンジ強]約2分加熱して、あら熱をとります。
- ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切つて内側に小麦粉をふります。
- 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
- Ⓐの油揚げにⒷを詰めて厚みが2~3cmになるようにします。
- 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17分  
カロリー(1個分) 約60kcal

### 材料(12個分)

ピーマン …… 6個  
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)…½個(約100g)  
Ⓑ バター …… 大さじ½(約6g)  
Ⓑ 豚ひき肉(または合びき肉)…200g  
パン粉 …… 15g  
Ⓐ 卵 …… 1個  
Ⓑ 塩 …… 小さじ½  
Ⓑ こしょう …… 少々  
小麦粉 …… 適量

### 作りかた

- 耐熱容器にⒶを入れ[レンジ強]約2分加熱して、あら熱をとります。
- ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切つて内側に小麦粉をふります。
- ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。
- 丸皿に焼網をのせ[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

½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。  
オープントートは使用できます。

### ●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。



## ヒレカツ

加熱時間の目安 約22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 各適量  
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

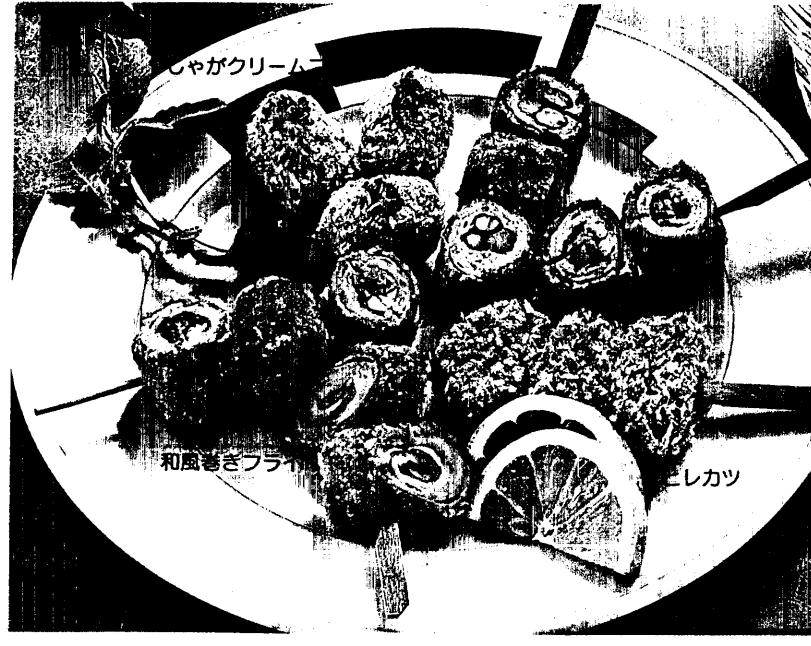
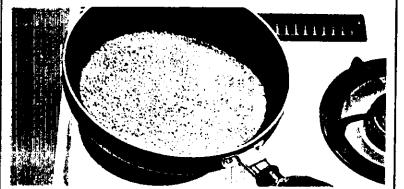
- 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけてます。
- 丸皿にのせた焼網に②を並べ「オイルセーブフライ」で加熱します。

### [ひとつちメモ]

- 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22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  
Ⓑ 万能ねぎ(5cm長さに切る) 1/2束  
にんじん(5cm長さの棒状に切る) 100g  
Ⓐ 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、Ⓐをそれぞれ12等分して巻きます。
- Ⓑに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけてます。
- 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。

### [ひとつちメモ]

- グリーンアスパラガス(人参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よいでしょう。

## じゃがクリームコロッケ

仕上がり調節弱

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(あらくぎざむ) 100g  
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)  
Ⓐ ベーコン(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

- 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Ⓐを入れ、レンジ強約4分加熱し、①に加えて混ぜ合わせます。

- Ⓐ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てます。
- 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。

### [ひとつちメモ]

- 時間がある場合は、②を冷蔵室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22分  
カロリー(1個分)約88kcal

### 材料(14個分)

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  
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Ⓑを入れて混ぜ合わせレンジ強約1分20秒加熱します。Ⓐをかき混ぜ、再びレンジ強約2分加熱してよくかき混ぜます。
- ①にチーズを加えて混ぜ、14等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけてます。
- 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。

## オイルセーブフライの作り方

### ●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  
Ⓐ パセリ(みじん切り) 少々

### 作りかた

- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。Ⓐは合わせておきます。
- えびに小麦粉、卵、Ⓐ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。

## 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  
Ⓐ オレガノ 少々

### 作りかた

- ホタテは酒をふりかけます。Ⓐは合わせておきます。
- ホタテの汁気をペーパータオルでふきとり、小麦粉、卵、Ⓐ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。

# ローカロリー揚げもの

ローカロリー  
揚げもの



## 鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約21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

- ① 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
- ② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
- ③ 丸皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ ローカロリー揚げもので加熱します。

### ひとくちメモ

- ・バジルは、バセリ、青のりなどに代えてもよいでしょう。

### 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。



## ささみのフリッター

加熱時間の目安 約21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
バジル(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

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① ささみは、筋を取っておきます。
- ② ボールにⒶを入れ混ぜ合わせ、①にからめます。
- ③ 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

- ・バジルは、バセリ、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21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)
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
バジル(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

(1ml=1cc)

### 作りかた

- ① 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。
- ② ①を合わせたⒶにつけ込み、15分以上おきます。
- ③ ②の汁気をペーパータオルでしつかりふきとり、サラダ油、片栗粉の順にまぶします。
- ④ 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。



## さばのせんべい天ぷら

仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 約14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

- ① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく碎きます。
- ② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
- ③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ローカロリー揚げもの 弱で加熱します。

### ひとくちメモ

- ・きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
- ・5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまもなども同様に作れます。

## さばのせんべい揚げ

加熱時間の目安 約21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
④ 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

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

### 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21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
④ しょうが(すりおろしたもの)	小さじ1
白ごま	50g

### 作りかた

- ① さわらは、あわせたⒶに15分以上つけて下味をつけます。
- ② ①の汁気を軽くとり、白ごまを全体にまぶします。
- ③ 丸皿にのせた焼網に②を並べ ローカロリー揚げもの 弱で加熱します。

### 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。

### ●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てください。

### ●衣は

せんべいや天かすなどの衣は、細かく碎いた方が、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 ..... 17・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
- オイルセーブフライ ..... 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 ..... 18
- かじきまぐろのせんべい揚げ ..... 69
- カスタークリーム ..... 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、かぼちゃ、さつまいも) ..... 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 ..... 18・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 ..... 17
- ご飯(ごめ) ..... 14・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pon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pon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 ..... 17

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
- バリック庫網焼き ..... 62・63
- パンのあたため、解凍あたため ..... 14・50
- ハンバーグ ..... 14・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
- チチパイ ..... 59
- フライ(揚げもの) ..... 14・37・39
- プラウニー ..... 58
- ぶりの照り焼き ..... 42
- プリン ..... 56

〜

- 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
- 野菜のオーブン焼き ..... 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
- りんごのブリザーブ ..... 38

れ

- 冷凍あんまん・肉まんのあたため ..... 14
- 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 ..... 14・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、かぼちゃ、さつまいも) ..... 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