


ククレットガイド

日立オープンレンジ 家庭用 MRH-530形

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

仕様		
電源	交流100V、50Hzまたは60Hzいずれか専用	
電子レンジ	消費電力	970W
	高周波出力	500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,140W(ヒーター1,120W)	
オープン	消費電力1,140W(ヒーター1,120W)	
温度調節範囲	発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。 その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅470×奥行375×高さ298mm	
加熱室有効寸法	幅285×奥行307×高さ165mm	
ターンテーブル直径	280mm	
質量(重量)	約14kg(50Hz) 約13.5kg(60Hz)	

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

 お客様メモ

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

電話 (- -)

ご購入年月日: 年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を!

ご使用の際
このようなこ
とはありませ
んか

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

お願い

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

●オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は製造打ち切り後8年です。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック 株式会社 日立製作所

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

ラーメン
(作りかた34ページ)



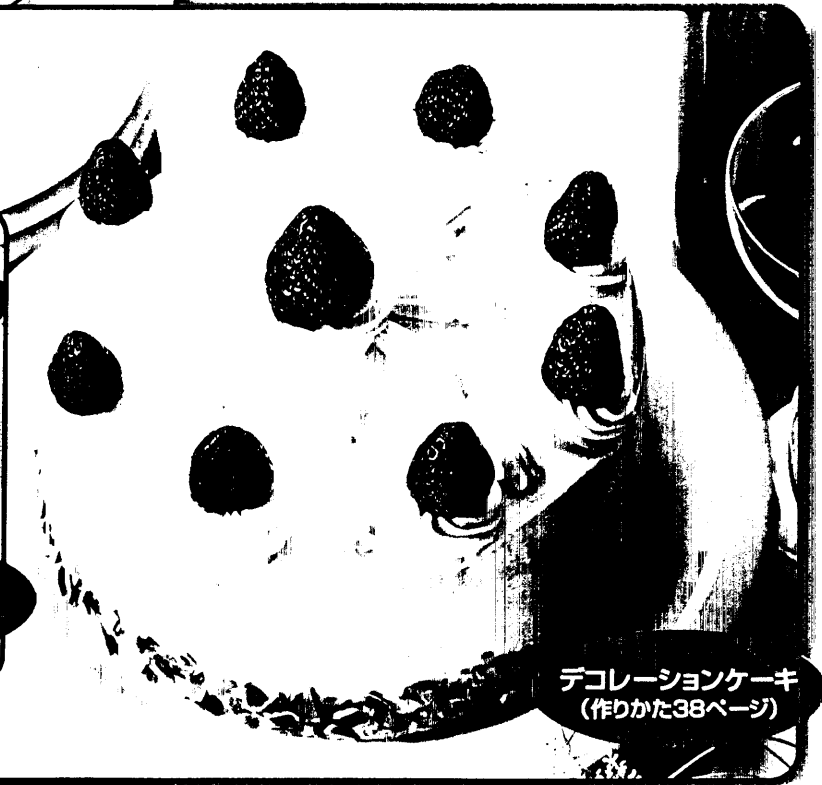
フライ、ナゲット
(作りかた28ページ)



クッキー
(作りかた37ページ)



デコレーションケーキ
(作りかた38ページ)



安全のため必ずお守りください

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

ご使用の前に

各部のなまえとはたらき

- 各部のなまえ 6
- 付属品の種類 6
- 操作パネルのはたらき 7

- 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 21
- においが気になるとき 21

故障かな と思ったら

- 次のことをお調べください 22
- 次の場合は故障ではありません 22・23

保証とアフターサービス 23

日立家電品のお客さま相談窓口一覧表 24

仕様 裏表紙

料理編

もくじ料理編 26

加熱時間一覧表 27

料理メニュー 28~39

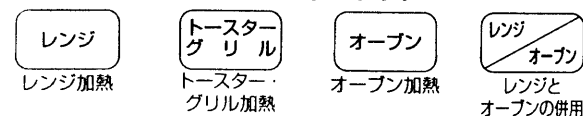
正しい使いかた

オート調理	からっとフライ	
	● からっとフライの使いかた	11
	● からっとフライのコツ	11
	あたため	
	● あたための使いかた	12
	● あたためのコツ	12
	● あたため、解凍あたためメニュー	13
	オートメニュー	
	● 1牛乳 ~ 6トーストの使いかた	14
	● 1牛乳のコツ	14
● 6トーストのコツ	15	
● オートメニューと表示	15	
オート調理のお願い	15	
手動調理	生ものの解凍	
	● 生解凍の使いかた	16
	● 生解凍のコツ	16
	レンジ/トースター・グリル	
	● レンジ/トースター・グリルの使いかた	17
	● レンジ強とレンジ中のリレー加熱	18
	● レンジ強とレンジ弱のリレー加熱	18
	オープン	
	● オープン(予熱なし)、発酵の使いかた	19
	● オープン(予熱あり)の使いかた	20

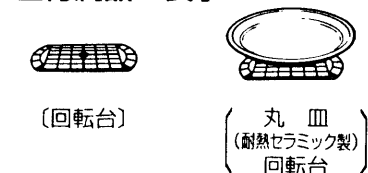
ククレットガイドの見かた

■加熱表示

オート調理の加熱方法を表示します。



■付属品の表示



■加熱時間の目安は、食品温度(20℃)を基準にしています。

■料理写真は調理後、盛りつけたものです。

■調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

●オート調理のとき

あたため 生解凍 からっとフライ 1牛乳 2冷凍めん
..... 5クッキー 6トースト

●手動調理のとき

手動調理キー—— レンジ トースター・グリル オープン

レンジの出力—— レンジ強 中 弱

オープンの温度—— 250℃ 210℃ 100℃ 発酵

加熱時間—— 約2分 2~3分

料理編に用いられる単位は、次のとおりです。

カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)

容量：1ml(ミリリットル)=1cc(シーシー)

安全のため必ずお守りください

絵表示について

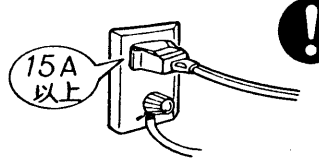
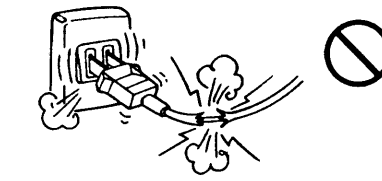
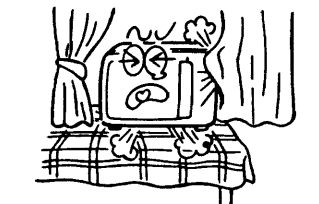




この取扱説明書および製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

- ⚠ 危険** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
- ⚠ 警告** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
- ⚠ 注意** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

- ⚠** この記号は注意(危険・警告を含む)を促す内容があることを告げるものです。図の中に具体的な注意内容が描かれています。
- ⊘** この記号は禁止の行為であることを告げるものです。図の中や近傍に具体的な禁止内容が描かれています。
- !** この記号は行為を強制したり指示する内容を告げるものです。図の中に具体的な指示内容が描かれています。

据え付けるとき

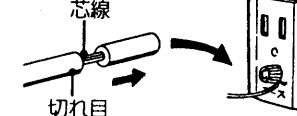
⚠ 警告		
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)</p> 	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)</p> 	<p>● 燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p> 
<p>交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)</p> 	<p>電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、はさみ込んだりしない。(コードが破損し、火災・感電の原因)</p> 	<p>● たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど熱に弱いものの上に置かない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p> 
<p>包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄すること。(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息する恐れ)</p> 		

アースを確実に取り付ける。

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

■アース端子がある場合

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



■アース端子がない場合

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

ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

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

湿気の多い場所

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

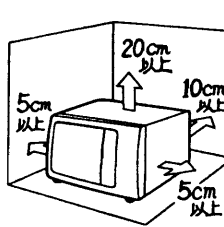
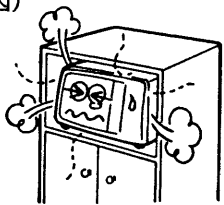
水気のある場所

この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。



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

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき



⚠️ 注意		
<p>壁との間をあける。 (過熱して発火する恐れ) 右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらぬように据え付けてください。</p> 	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p> <p>使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</p>
<p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>	<p>● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。</p> <p>● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)</p> <p>● 電源の定格周波数にあった周波数の地域で使用する。 定格周波数はキャビネットに貼ってある銘板で確認してください。 合っていないと表示窓に「50」または「60」が点滅して動作しません。</p>	

使用するとき

⚠️ 危険	⚠️ 警告
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</p> 	<p>子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)</p> 
<p>穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたすらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p> 	

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


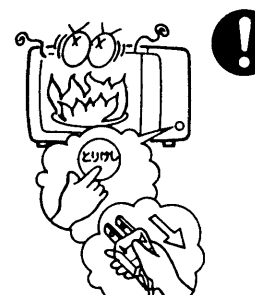
使用するとき レンジのとき

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

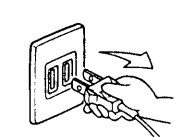

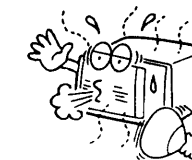
トースター・グリル、オーブンのとき

⚠️ 注意	
<p>● 使用中や終了後はドア、加熱室、その周辺に触れない。(やけどの原因)</p> <p>● 熱くなったドアなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</p>	<p>● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ)</p> <p>● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)</p>

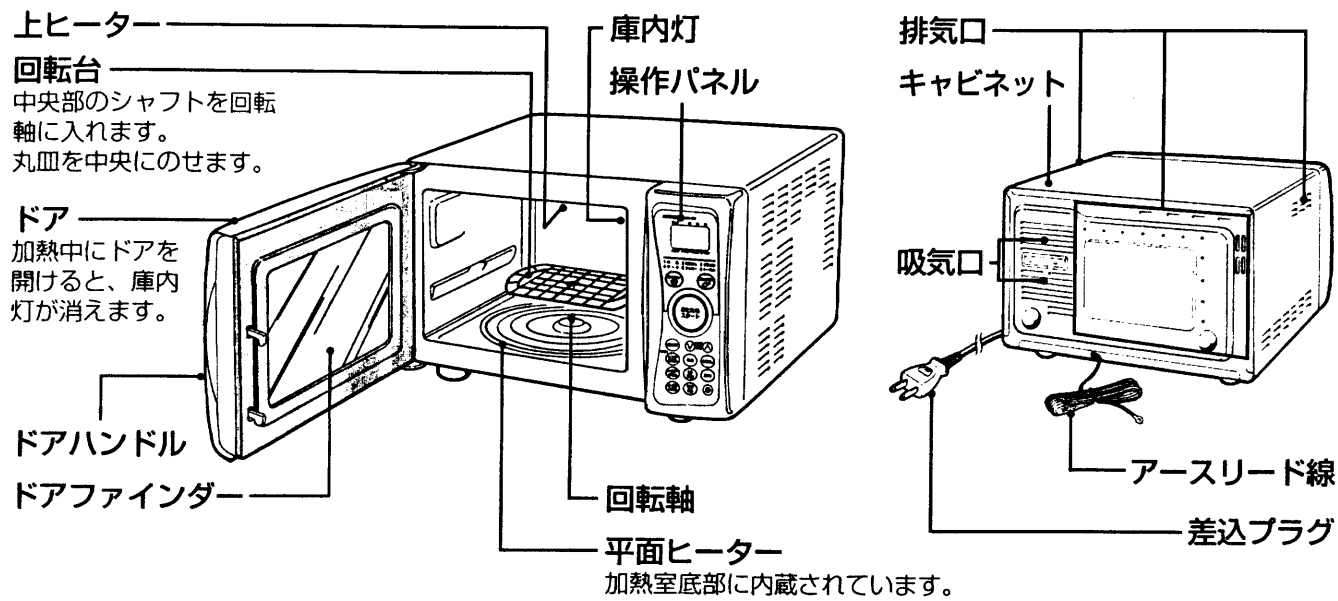
レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠️ 注意	
<p>食品くすをつけたまま使わない。 (燃える恐れ)</p> 	<p>加熱室内で食品が燃え出したときは、 1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。</p> 

お手入れのとき

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

各部のなまえとはたらき 各部のなまえ



付属品の種類

○印は使える。
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法		
	レンジ	トースター グリル	オープン
■回転台 加熱室底部にセットしておきます。 	○	○	○
■丸皿 (耐熱セラミック製)。 食品の出し入れは乾いた厚めのふきんや市販のオープン用手袋をお使いください。 強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。	○	○	○
別売容器 炊飯・煮込容器(N-5) 落としぶた レンジ、オープン用です。直火では使えません。落とすと割れることがあります。※お買い上げの販売店で「炊飯・煮込容器(N-5)」とご指定のうえお求めください。	○	○	○

- ククレットガイド (本書)
- 保証書

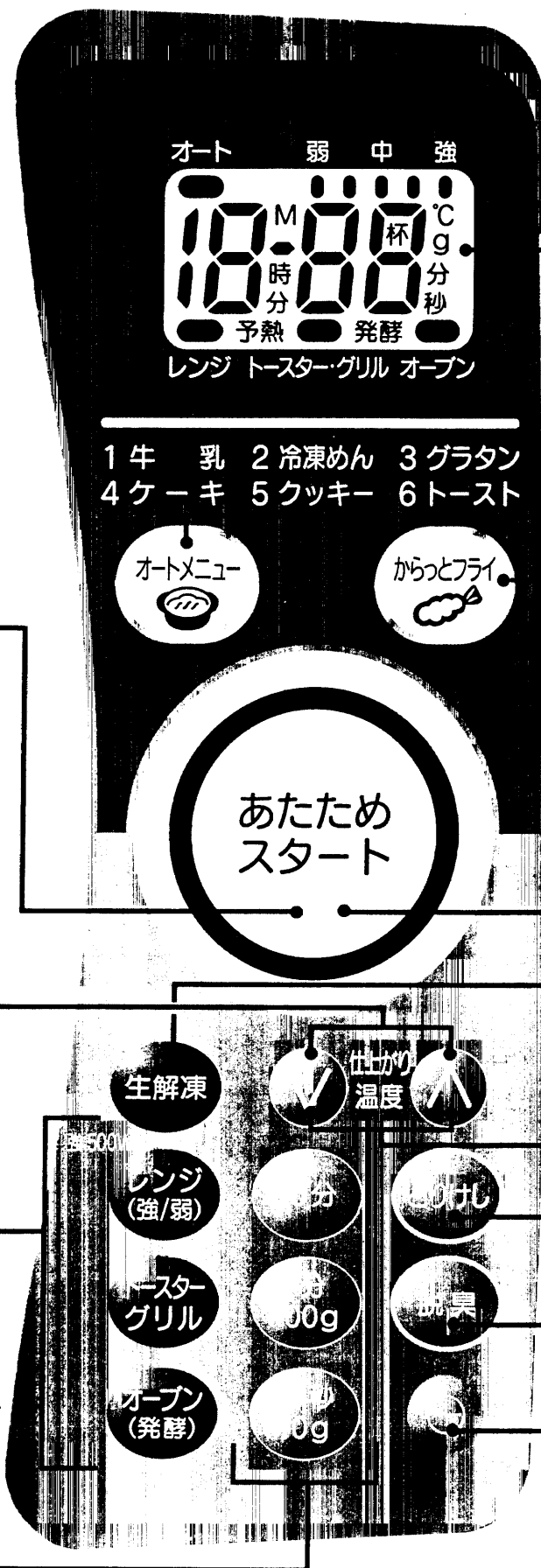
スタートキー
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

手動調理
温度調節キー → 19~20ページ
「オープン」の温度を調節するとき使います。「あげる」ときは▲を押します。「さげる」ときは▼を押します。「オープン」加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

手動調理キー → 17~20ページ
●料理に合わせて「レンジ」「トースター・グリル」「オープン」を選びます。
「レンジ」: 押すと「レンジ強」→「レンジ中」→「レンジ弱」の順にセットできます。
「トースター」: 押すと「トースター・グリル」がセットできます。
「オープン」: 1度押すと「予熱なし」、2度押すと「予熱あり」になります。

タイマーセットキー
加熱時間や時計をセットするときに使います。
「レンジ」加熱時間は19分50秒計に、「トースター・グリル」加熱は30分計、「オープン」は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の「レンジ強」は19分50秒計、「レンジ中」「レンジ弱」は90分計になります。

操作パネルのはたらき



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

オート調理
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 → 14・15ページ
6種類のメニューが自動調理できます。◎を押すと1から順次セットできます。

からっとフライキー → 11ページ
市販の揚げ調理済み冷凍フライのときに使います。

あたためキー → 12・13ページ
あたため、解凍あたためるとき使います。
●キーを押すごとに、30秒から5分まで自動的に加熱します。

生解凍キー → 16ページ
生ものの冷凍食品の解凍に使います。

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

とりけしキー
間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

脱臭キー → 8・21ページ
加熱室のにおいが気になるときに使います。

時計セットキー → 8ページ

※操作パネルはMRH-530で説明しています。

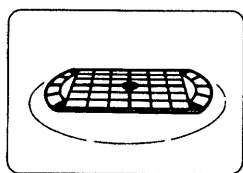
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やおいとりをとりぞくため、加熱室の空焼きをしてください。

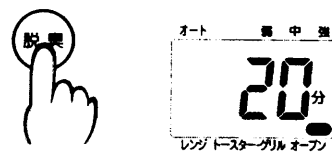
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

操作の手順

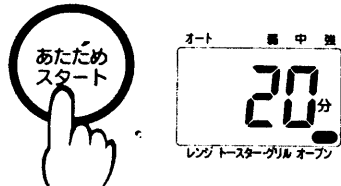
- 回転台だけをセットする



- 1 脱臭キーを押す



- 2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る



注意

空焼きの動作中や終了直後は、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

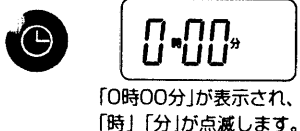
時計を合わせなくても使用できます。

※時計を合わせない場合は表示窓に「0」が表示されたままになります。

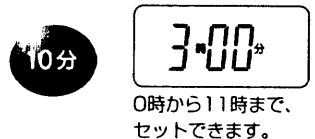
例：3時15分に合わせる場合

操作の手順

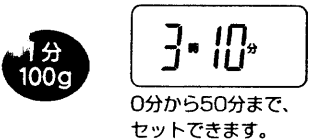
- 1 時計セットキーを押す



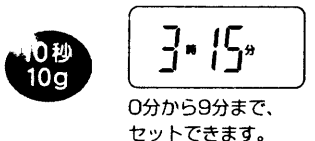
- 2 10分キーを3回押し「時」を合わせる。



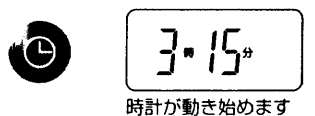
- 3 1分キーを1回押し「分」を合わせる。



- 4 10秒キーを5回押し「分」を合わせる。



- 5 時計セットキーを押す



■差込プラグを抜いたり、停電した場合、時計は取り消されます。

時計の解除のしかた

操作の手順

- ドアを閉めて時計セットキーを3秒間押す



ブザー音が鳴ると時計が解除される



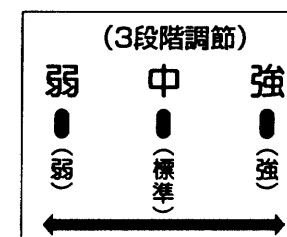
知っておいていただきたいこと

仕上がり調節キーについて

オート調理の仕上がり用途や好みに合わせて加減するとき使います。

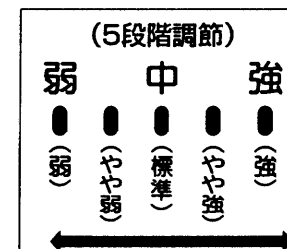
からっとフライ 生解凍 3グラタン ~ 5クッキー のとき、3段階に調節できます。

△ 押すと強、▽ 押すと弱になります。通常は 中 になっています。



1牛乳 2冷凍めん 6トースト のとき、5段階に調節できます。

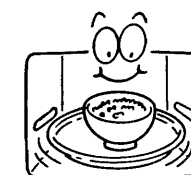
- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、スタートキーを押す前に行います。



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たげになり、上手に仕上がりにません。

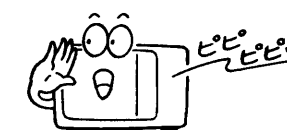


メモリーターン機能について

加熱が終ると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

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



使える容器、使えない容器

○印は使える。 ×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、トースター・グリル加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 バイレックス、 バイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れる ことがあります。	○ 加熱後、急冷すると 割れることがありま す。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	× ただし、普通ガラスのコッ プでカット(凹凸)のないも のや哺乳びんは、酒や牛乳 の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、 トースター・グリル 使用可」の表示のある ものは使えます。
	その他のプラスチック容器	× 耐熱温度が低いもの(ポリエ チレン、スチロール樹脂など) や耐熱温度が高くても、電波 で変質するもの(メラミン、 フェノール、ユリア樹脂など) は使えません。 ただし、「生解凍」のときにだ け、発泡スチロールのトレー が使えます。	×
ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上のも のは使えます。 ただし、油脂、糖分の多い食 品は高温になり、ラップが溶 けてしまうので使えません。	×	× ただし、発酵では使 えません。
金属容器、金串、 アルミホイルなど	× 電波を反射するので使えま せん。ただし、アルミホ イルはこの性質を利用して加 熱しすぎの部分をおおうな ど、部分的に使えます。	○	○ ただし、取っ手がプ ラスチックのものは 使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、 うるし塗り容器など	× こげたり、塗りがはげたり、 ひび割れすることがあるの 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。

オート調理 からっとフライ

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を
表面はカラッと中はあつあつに仕上げます。

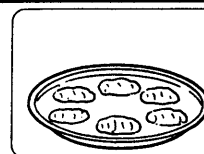
からっとフライ の使いかた



付属の丸皿、
回転台を使う。

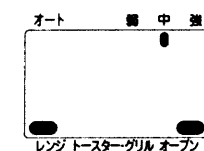


●
食品を入れる



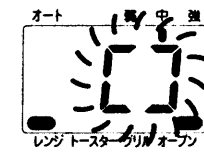
(冷凍チキンナ
ゲットの場合)

1
からっとフライ
キーを押す



2
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸皿
が回転して加熱が始ま
ります。

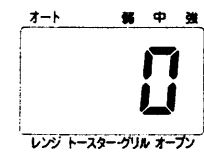


途中で変わる



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

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



からっとフライ のコツ

分量は
市販の揚げ調理済み冷凍フライの1/2~2袋分です。

焼きが足りなかったときは
[オープン] [200℃] で様子を見ながら、さらに焼きます。

丸皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱をおくらせたり、レンジ加熱の時に、火花(スパーク)
の原因になります。袋やラップを取り、凍ったまま丸皿に並べ
ます。

食品が丸皿にくっつくときは
フライ返しを使っていないに取り出すか、丸皿にオープン
シートを敷いて加熱します。

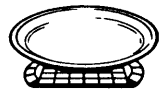
冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたため
仕上がり調節[弱]で、同様にできます。

オート調理

あたため

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

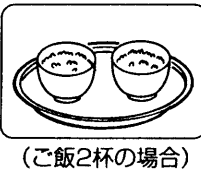
あたため の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。



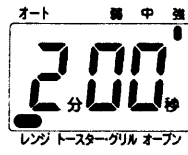
● 食品を入れる



(ご飯2杯の場合)

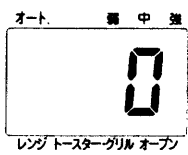
① あたため キーを4回押す

キーを押すごとに30秒から5分まで自動的に加熱時間が変わります。8回押すと、30秒に戻ります。(下表参照) 庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



② 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



- **あたため** キーは、ドアを閉めて5分以内に押してください。5分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたため** キーを押してください。
- 牛乳のあたためはオートメニュー **1牛乳** を使います。(14ページ参照) お酒は手動調理で加熱します。(27、28ページ参照)
- あたためキーを押す回数は、メニューと分量によって違います。(13ページ参照)

キーを押す回数	1	2	3	4	5	6	7
加熱時間	30秒	1分	1分30秒	2分	3分	4分	5分

あたためのコツ

- 使う容器は陶磁器や耐熱性容器を
- 食品の量に合った大きさの容器を使います。
- みそ汁のおわんは使えません。
- 市販品の包装のまま加熱するときは、メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。
- 発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。

ラップまたはふたを使い分けて冷めた料理のあたためは、ラップやふたをしませんが、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。また、冷凍食品の解凍あたためは、種類によってラップやふたをします。

インスタント食品は 28ページを参照して加熱します。

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。

あたため、解凍あたためメニュー

一印の解凍あたためのオート調理はできません。

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

メニュー名	おいしいの有無		分量	あたためを押す回数		手動調理の目安時間 (レンジ強)		
	あたため	解凍あたため		あたため	解凍あたため	あたため	解凍あたため	
ご飯もの	ご飯・おにぎり	×	●	150g (1杯)	2	5	約1分	約3分
	チャーハン・ピラフ	×	●	250g (1人分)	4	7	約2分	約5分
	カレーライス	●	—	400g (1人分)	5	—	約3分	約6分
めん類	スパゲッティ・焼きそば	×	●	250g (1人分)	5	7	約3分	約5分
	マカロニグラタン	×	—	200g (1人分)	5	—	約3分	約6分
焼きもの/揚げもの	焼き魚・焼き肉・ハンバーグ	×	●	100g (1人分)	2	5	約1分	約3分
	餃子	×	●	150g (5個)	2	5	約1分	約3分
	焼きとり	×	×	150g (5串)	4	7	約2分	約5分
	天ぷら・フライ	×	×	100g (2~4個)	2	4	約1分	約2分
	コロケ	×	×	150g (2個)	2	5	約1分	約3分
炒めもの	野菜の炒めもの	×	●	200g (1人分)	4	7	約2分	約5分
	酢豚・八宝菜	×	●	250g (1人分)	5	7	約3分	約5分
	ミートボール	×	●	100g (1人分)	2	5	約1分	約3分
煮もの/蒸しもの	野菜の煮もの・おでん	×	●	250g (1人分)	5	7	約3分	約5分
	煮魚	×	●	100g (1切れ)	2	5	約1分	約3分
	シューマイ	×	●	200g (10~13個)	3	6	約1分30秒	約4分
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	×	—	150ml (1杯)	4	6	約2分	約4分
	ポタージュ カレー・シチュー	●	●	200g (1人分)	4	7	約2分	約5分

(1ml=1cc)

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ[強]で加熱してください。

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

オート調理

オートメニュー

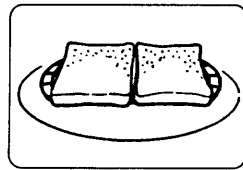
- 1牛乳
- 2冷凍めん
- 3グラタン
- 4ケーキ
- 5クッキー
- 6トースト

付属品はメニューに合ったものを使う。(15ページ参照)

1牛乳～6トーストの使いかた



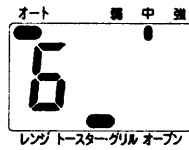
● 食品を入れる



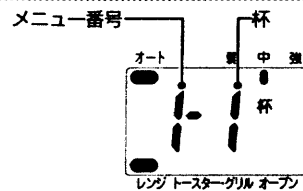
(トーストの場合)

1 オートメニューキーを押しメニューを選ぶ

■表示窓の番号をオートメニュー番号に合わせる。



1牛乳は分量(杯)も同時にセットします。

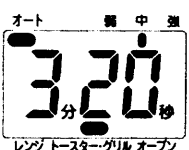


2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、回転台が回転して加熱が始まります。

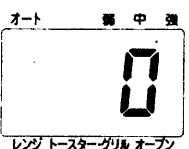


途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



1牛乳のコツ

仕上がり調節キーの使い分け
弱から強まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは
レンジ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1～4杯(本)です 1ml=1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ強)
牛乳	1牛乳 (1度押し)	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分50秒

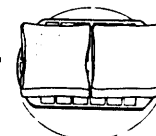
※お酒のあたためは27、28ページ参照し、手動調理で加熱します。

オートメニューと表示

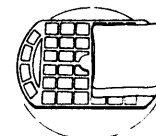
オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1牛乳 1杯から4杯までセットできます。	1 レンジ・トースター・グリル・オープン 1杯	
2冷凍めん	2 レンジ・トースター・グリル・オープン	
3グラタン	3 レンジ・トースター・グリル・オープン	
4ケーキ	4 レンジ・トースター・グリル・オープン	(丸皿 回転台)
5クッキー	5 レンジ・トースター・グリル・オープン	
6トースト	6 レンジ・トースター・グリル・オープン	(回転台)

6トーストのコツ

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



焼け具合は
回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや異なります。



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

オート調理のお願い

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く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。

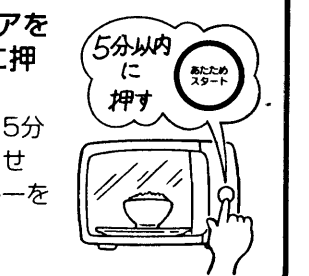


加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

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。



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



オート調理 生ものの解凍

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

生解凍の使いかた

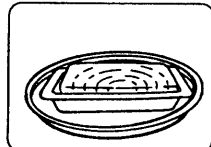


付属の丸皿、回転台を使う。



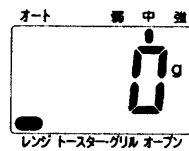
加熱室は冷ましてから使ってください。
トースター・グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くなっています。
充分冷ましてから使ってください。

●
食品を入れる



(まぐろのさしみの場合)

①
生解凍 キーを押す



②
タイマーセット
キーで分量(グラム)
を合わせる



③
スタートキーを
押す



庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

⚡
終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、
加熱が終了します。



加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

生解凍のコツ

冷凍室から出してすぐに解凍
カチカチに凍っているものを解凍します。

さしみは「生解凍」**中**で、肉・魚は仕上がり調節を**強**にして
さしみは中心部が少し凍っていて、サクサクと切りやすい状態に仕上がります。
肉、魚などすぐに調理するものは、解凍後両手で大きくしなるせきで、5分ほど放置すると解凍が完了します。

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

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外は絶対に使用しないでください。

1回の分量は50~600gまで
アルミホイルを使って
形、厚みが均一でないものは、細かいところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわりにアルミホイルを巻きます。
解凍が足りなかったときやとけかけている食品は「レンジ弱」か「レンジ中」で様子を見ながら解凍します。

レンジ

トースター・グリル

手動調理

レンジ



付属の丸皿、回転台を使う。

トースター・グリル

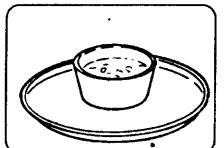


付属の丸皿、回転台を使う。

レンジ トースター・グリルの使いかた

(例)レンジの場合

●
食品を入れる



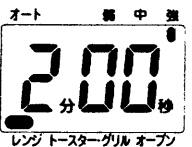
(みそ汁のあたための場合)

①
レンジ キーを
1度押す

レンジの場合
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。

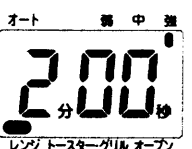


②
タイマーセット
キーを押し
時間を合わせる



③
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



⚡
終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が"0"になり、
加熱が終了します。



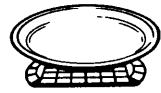
「レンジ中」「レンジ弱」の加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

レンジ加熱の種類
レンジの出力を「レンジ」キーで強火から弱火まで3段階に調節できます。

表示	出力
レンジ強	500W
レンジ中	200W相当
レンジ弱	100W相当

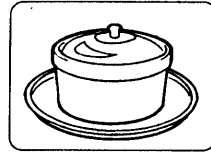
レンジ強とレンジ中/レンジ弱のりレー加熱

自動切換



付属の丸皿、回転台を使う。

● 食品を入れる

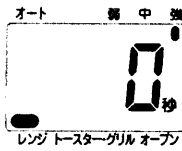


(炊飯の場合)

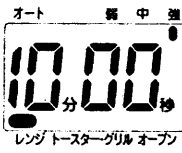
1 レンジ強をセットする

1. レンジ キーを1度押し **レンジ強** を選ぶ

※ **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。



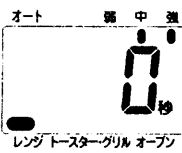
2. タイマーセット キーを押し 時間を合わせる



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

※ **レンジ中** または **レンジ弱** に合わせます。



2. タイマーセット キーを押し 時間を合わせる



3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



↓途中で変わる



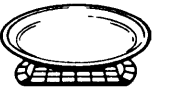
終了音が鳴ったら 食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



オーブン

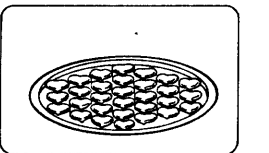
上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オーブン温度は、発酵・100~210℃(10℃間隔)・250℃までセットできます。



付属の丸皿と回転台を使う。

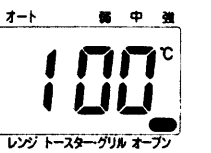
オーブン (予熱なし)、発酵の使いかた

● 食品を入れる



(クッキーの場合)

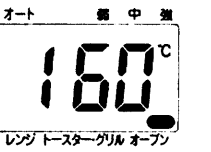
1 オーブン キーを1度押し **オーブン** (予熱なし)にする



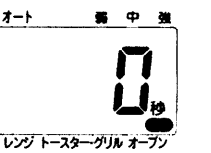
2 温度調節キーで 温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。

■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



↓数秒後に変わる



3 タイマーセット キーを押し 時間を合わせる



4 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



(加熱途中で残り時間が変わることがあります。)

終了音が鳴ったら 食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



発酵のときは 温度調節キー(∨)を押して**発酵**に合わせます。

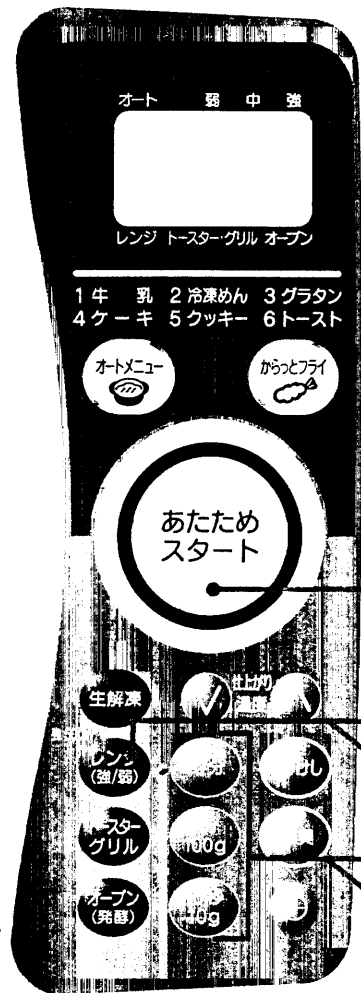
加熱中に温度を変えるとき 温度調節キー(∨)(∧)を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

正しい使いかた

手動調理

レンジ強とレンジ中/レンジ弱のりレー加熱



[レンジ中] [レンジ弱]の加熱中は冷却ファンの断続動作音がします。

正しい使いかた

手動調理

オーブン

故障かな……と思ったら 次のことをお調べください

- 動作しない**
 - 差込プラグが抜けていませんか。
 - 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
 - ドアはきちんと閉まっていますか。
 - ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。
 - 差込プラグを抜いて差し込みなおして、ドアを開閉しなおしても正常になりませんか。
- 料理のできぐあいが悪い**
 - 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。
 - 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
- 表示窓にF21、F23、F41の表示が出て動作しない**
 - 差込プラグを抜いて、差し込みなおしても正常になりませんか。
- レンジのとき火花(スパーク)が出る**
 - 加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
 - 回転台などに食品カスがついていませんか。

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

故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた** → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)
- 動作中「カチ、カチ…」と音がする** → マイコンがレンジとヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
- 「あたため」キーを押してもスタートしない** → ドアを閉めてから5分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして「あたため」キーを押してください。(12ページ参照)
- 動作中「ブン」と音(冷却ファン断続音)がする** → 生解凍 [2 冷凍めん] [4 ケーキ] レンジ[中] レンジ[弱] 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。
- 回転台が右に回転したり、左に回転したりする** → スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりに影響ありません。)
- 表示窓に(50)または(60)が点滅し動作しない** → 電源と本体の定格周波数が違います。販売店にご相談下さい。(4ページ参照)
- 250℃に設定できないことがある** → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
- 残り時間が途中で変わることがある** → オート調理と「オープン」(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。

次ページへつづく▶

つづき 故障かな……と思ったら 次の場合は故障ではありません

- ドアを開けると加熱が取り消される** → オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない** → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
- セットした温度が途中で変わることがある** → 「オープン」のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
- 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある** → この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
 ●保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の最低保有期間

オープンレンジの補修用性能部品の最低保有期間は、製造打ち切り後8年です。
 この期間は通商産業省の指導によるものです。
 補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
 ●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)
 ●違った周波数地域にご転居される場合、内部電気部品の取りかえが必要です。取りかえが必要な部品は高圧トランス、高圧コンデンサー、銘板です。
 お買い上げの販売店、または電気工事店に依頼してください。

静岡県での50Hzと60Hzの境界
 50Hz：富士市、富士宮市、富士郡芝川町以東
 60Hz：清水市、庵原郡富士川町、蒲原町、由比町以西 沖縄

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(24・25ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは 出張修理

22・23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。

もくじ

加熱時間一覧表 27

レンジの便利な使いかた

- 湯せん(とかしバター/とかしチョコレート)..... 28
- お酒のあたため..... 28
- フライ、ナゲット..... 28
- インスタント食品..... 28
- ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの

野菜

- 花野菜のサラダ..... 29
- きのこのサラダ..... 29
- キャベツのモミザ風..... 29
- イタリアンサラダ..... 30
- さといもの含め煮..... 30
- かぼちゃの含め煮
- 筑前煮..... 30

朝食&お総菜

- トースト..... 31
- 市販のロールパン/菓子パン
- ベーコンエッグ..... 31
- 巣ごもり卵
- ピザ..... 31
- 冷凍ピザ/冷蔵ピザ
- ご飯..... 32
- 鮭の塩焼き..... 32
- 塩鮭
- 魚の照り焼き(ぶり、まぐろ、さわら)..... 32
- 茶わん蒸し..... 32
- マカロニグラタン..... 33
- ホワイトソース..... 33
- 冷凍グラタン..... 33
- 冷凍めん(うどん/そば/ラーメン)..... 34

●印はオート調理です

お菓子・パン

- チーズチップス..... 35
- べっこうあめ..... 35
- スティックパイ..... 35
- 大福もち..... 35
- 焼きいも..... 35
- ベークドポテト
- カップケーキ..... 36
- マドレーヌ..... 36
- フルーツクラフティ..... 36
- 型抜きクッキー..... 37
- 絞り出しクッキー..... 37
- パウンドケーキ..... 37
- チョコバナナケーキ
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ)..... 38
- バターロール(ロールパン)..... 39

標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g) (1ml=1cc)

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

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

オート調理メニューを手動調理するときの加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
×印はラップまたはふたをしません。
●印はします。

レンジ調理

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は13ページ、牛乳は14ページを参照してください。)

メニュー名	調理のコツ	おいしいの有無	手動調理の目安(レンジ強)		
			分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い莖には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分20秒 ~3分
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分~ 3分30秒
	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。			
根菜	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。	●	200g	約4分
	にんじん さつまいも さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
お酒	お酒	徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れる。	×	180ml (徳利1本 コップ1杯)	約1分20秒
	お総菜	冷凍めん			

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、*印のメニューは回転台のみを使用します。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記載ページ
		標準分量	加熱方法と加熱時間	
朝食・お総菜	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	1袋(100~200g)	からっとフライ	28
	冷めたコロック、フライ、天ぷら	300g	からっとフライ弱	
お菓子・パン	トースト*	2枚	6トースト	31
	マカロニグラタン	2皿	3グラタン	33
	冷凍グラタン	2皿	3グラタン強	
お菓子・パン	型抜きクッキー、絞り出しクッキー	各丸皿1枚分	5クッキー	37
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	直径15cm	5ケーキ弱	38
		直径18・21cm	5ケーキ	
		直径24cm	5ケーキ強	

()は予熱ありの加熱時間

レンジの便利な使いかた

湯せん

とかしバター

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

とかしチョコレート

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

- バターやチョコレートは **レンジ強** で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。
- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ強** であたためます。

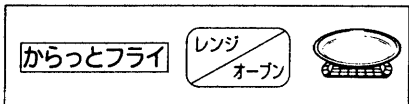
130ml(徳利1本) 40秒~1分10秒
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分10秒~1分30秒

(ひとくちメモ)

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



フライ、ナゲット



加熱時間の目安 約11分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット
..... 100~300g

作りかた

丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ **からっとフライ** で焼きます。

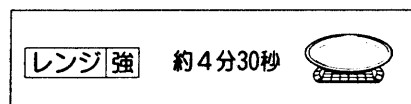
(ひとくちメモ)

- フライ、ナゲットのコツは11ページを参照します。

野菜



きのこのサラダ



カロリー(1人分) 約220kcal

材料(4人分)

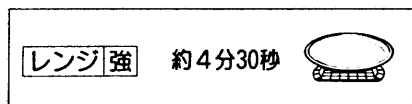
- 生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) 8枚
- えのき(小房に分ける) 200g
- しめじ(小房に分ける) 200g
- レタス 4~5枚
- 貝割れ菜(根を切る) 1パック
- かつお節 2パック(10g)
- 和風ドレッシング カップ $\frac{1}{2}$

作りかた

- ① きのこすべてを一緒にラップで包み **レンジ強** [約4分30秒] 加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
- ② レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
- ③ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。



花野菜のサラダ



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
- スタッドオリーブ(半分切る) 少々
- フレンチドレッシング カップ $\frac{1}{2}$

作りかた

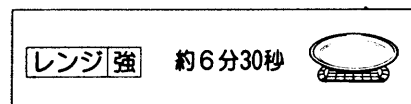
- ① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。



- ② アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。
- ③ ピーマンは種を取って6つに切ります。
- ④ ①、②、③を合わせてラップで包み **レンジ強** [約4分30秒] 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、器に盛ってスタッドオリーブを飾ります。



キャベツのミモザ風



カロリー(1人分) 約230kcal

材料(4人分)

- キャベツ(ひと口大に切る) 300g
- グリーンアスパラガス 200g
- プチトマト(半分切る) 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 $\frac{1}{2}$
- ④ 練りがらし 小さじ1

作りかた

- ① アスパラガスは固い部分を取り、4cm長さの斜め切りにします。
- ② ①とキャベツを合わせてラップで包み **レンジ強** [約6分30秒] 加熱し、水気をきります。
- ③ 卵は別々の容器に入れ、塩少々(分量外)を加えてよくときほぐし **レンジ強** [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③であえ、皿に盛って④を飾ります。

◇◇◇◇◇ 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 $\frac{1}{2}$)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。

野菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果菜類の根の太いものには、十字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに
ラップでぴったり包む

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど 	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように300~400mlを入れて、のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 <small>破裂防止のため1cmくらいあける</small> 	カップめん(標準量) レンジ強 [4~6分] 袋入りラーメン レンジ強 [6~8分]
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの・具など 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。	約200g レンジ強 2分~2分30秒
真空パック食品 ご飯ものなど 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけてから加熱します。	約200g レンジ強 [約2分]

便利な使いかた

料理編

野菜

料理編



イタリアンサラダ

レンジ強 約12分30秒

カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- 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 **レンジ強** [約3分30秒] 加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **レンジ強** [約9分] 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。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ボールに④を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

野菜の煮もの



さといもの含め煮

カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)

- さといも 500g
- だし汁 カップ2 1/4
- しょう油、砂糖 各大さじ3
- 塩 小さじ1/2

作りかた

- 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。
- 容器に①と合わせた④を入れて落としふたとふたをし **レンジ強** [約10分]、**レンジ中** [40~50分] リレー加熱します。

【ひとくちメモ】

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

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、こぼれたりしないようにします。

レンジ強 8~10分
レンジ中 40~60分



筑前煮

カロリー(1人分) 約250kcal

材料(4人分)

- 鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
- にんじん(乱切り) 100g
- ごぼう(乱切り、酢水につける) 150g
- れんこん(乱切り、酢水につける) 100g
- 干しいたけ(もどして石づきを取る) 4枚
- こんにゃく(ひと口大にちぎる) 1枚
- だし汁 カップ1
- 酒 大さじ3
- 砂糖 大さじ4
- しょうゆ カップ1/2
- サラダ油 適量

作りかた

- 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。
- 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としふたとふたをし **レンジ強** [約8分]、**レンジ中** [約60分] リレー加熱します。

リレー加熱の使いかたは18ページ参照

- 落としふたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としふたがないときは、平皿やオープ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。

朝食 & お総菜

トースト

6トースト トースター

加熱時間の目安 約8分30秒
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)

- 食パン(1枚1.5~3cmのもの) 2枚

作りかた

- 回転台の中央に寄せて食パンを並べ **6トースト** で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 市販のロールパンや菓子パン(2~4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ **トースターグリル** [4~5分] 焼きます。

トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは

1枚のときは、片方に寄せて置きます。

フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

●裏返しは不要

上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや異なります)

●仕上がり調節は

パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃くしたいときは **やや強** か **強** に、薄くしたいときは **やや弱** か **弱** にします。

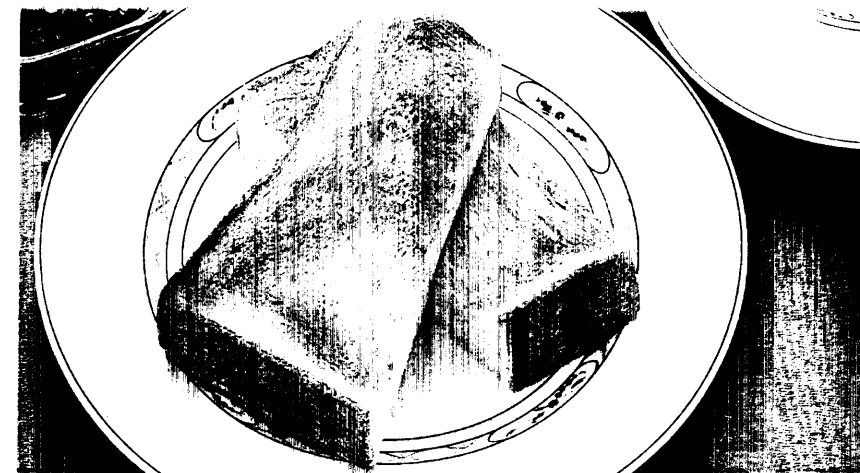
冷凍したパンは **やや強** で、乾燥ぎみのパンは **やや弱** で焼きます。

弱 から **強** まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

●焼き上がったらすぐ取り出す

⚠ 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



ベーコンエッグ

レンジ中 2分 ~ 2分30秒

カロリー 約110kcal

材料(1個分)

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

作りかた

- 玉ねぎを器に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2~3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おいしくして **レンジ中** [2分~2分30秒] 加熱します。

【ひとくちメモ】

- ゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を **レンジ強** で加熱すると破裂します。必ず **レンジ中** で加熱してください。

ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせると加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。

- **レンジ中** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ピザ

オーブン 200℃ 18~22分

カロリー 約750kcal

材料(直径18~20cmのもの1枚分)

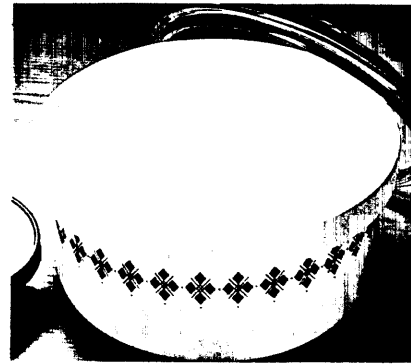
- 市販のピザクラスト(ピザの台) 1枚
- ピザソース(市販のもの) 適量
- 玉ねぎ(薄切り) 1/4個弱(約40g)
- ベーコン(たんざく切り) 30g
- サラミソーセージ(薄切り) 4枚
- ピーマン(輪切り) 10g
- マッシュルーム缶(スライス) 小1/2缶(約25g)
- スタッドオリーブ(薄切り) 3個
- ナチュラルチーズ(ピザ用) 50g
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

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

【ひとくちメモ】

- 冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら同様に加熱します。



ご飯

レンジ強 約10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2 (320g)
水 440~480ml
(1ml=1cc)

作りかた
① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。
② レンジ強 約10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。



【ひとくちメモ】

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



鮭の塩焼き

トースター・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、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、トースター・グリル 20~24分 焼きます。

【ひとくちメモ】

- 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼き上げられます。

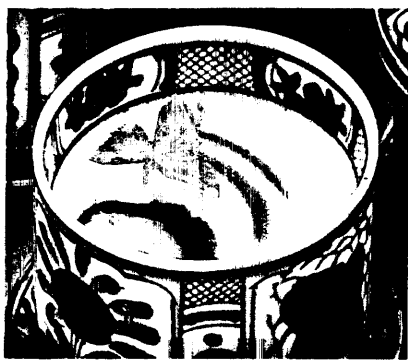
魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し トースター・グリル 18~20分 焼きます。



ぶりの照り焼き



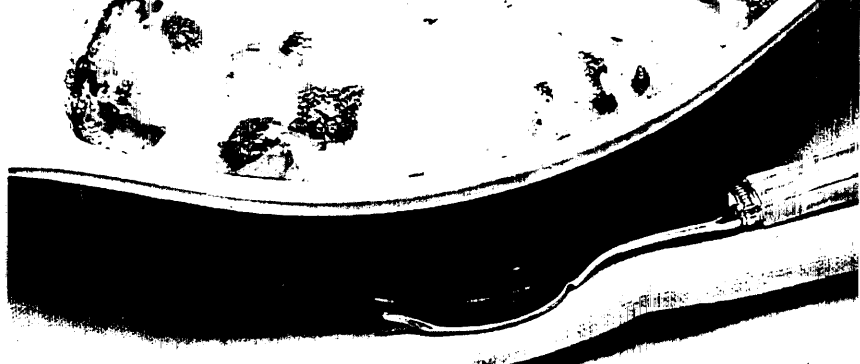
茶わん蒸し

オーブン 160℃ 34~38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1/2
みりん 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) 約40g
酒 少々
えび(殻つき) 4尾
かまぼこ(薄切り) 8枚
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
ゆでぎんなん 8個
三つ葉 適量
(1ml=1cc)

作りかた
① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。
② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
③ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ中 約2分30秒 加熱します。
④ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
⑤ ④を丸皿の周囲に等間隔に並べ オープン 160℃ 34~38分 加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



マカロニグラタン

3グラタン オープン

加熱時間の目安(2皿分) 約25分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)
マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
バター 25g
塩、こしょう 各少々
ホワイトソース カップ3
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量) 80g

作りかた
① マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
② 深めの耐熱容器に④を入れ レンジ強 約6分 加熱し、マカロニと合わせます。
③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
⑤ ④を丸皿に並べ 3グラタン で焼きます。
⑥ 残りも同様に焼きます。

ホワイトソース

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

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱 レンジ強	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 レンジ強	4~5分	6~8分	11~12分

冷凍グラタン

3グラタン オープン

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約31分

材料(2人分)
冷凍グラタン(市販のもの) 2皿

作りかた
冷凍グラタンを丸皿に並べ 3グラタン 強 で焼きます。

【ひとくちメモ】
• ソースがふきこぼれることがあります。

グラタンのコツ

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



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

●仕上がり調節は 焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

●焼きが足りなかったときは オープン 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。

⚠ 注意

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

めん



うどん

冷凍めん



加熱時間の目安(標準量)約5分

材料(標準量)

冷凍めん(うどん、ラーメン、そばなど) 各標準量
お湯(熱湯) 250~350ml
好みの具 適量
(1ml=1cc)

作りかた

- 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。
- 「2冷凍めん」で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。
- 好みの具をのせます。

(ひとくちメモ)

- ゆでた野菜をのせる場合は、27ページを参照します。



そば



ラーメン

冷凍めんのお湯

- 分量は 一度に標準量です。

- 容器は 深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。

- お湯は熱いものを お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は「やや強」または「強」にします。

- ラップまたはふたはしないで

- めんの種類によって めんの種類(保存状態)によって仕上がりが調節を使います。(お湯を使った場合)

- 弱 } ... 常温、冷蔵保存タイプめん
- やや弱 } ... 常温、冷蔵保存タイプめん
- 標準 } ... 冷凍めん
- やや強 } ... 具(冷凍)のついた冷凍めん
- 強 } ... 具(冷凍)のついた冷凍めん

- インスタントめんは 上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては28ページを参照します。

- 加熱が足りなかったときは 「レンジ強」で、様子を見ながら加熱します。



カトキチ「餃子」



カトキチ「信州麺」



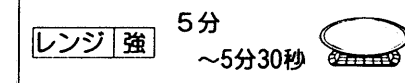
日清「ラーメン屋さん」

お菓子

・パン



チーズチップス



カロリー 約340kcal

材料

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

作りかた

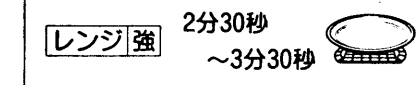
- チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ「レンジ強」5分~5分30秒 途中様子を見ながら、加熱します。

(ひとくちメモ)

- 型抜きで工夫をすればきれいです。



べっこうあめ



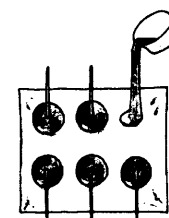
カロリー 約150kcal

材料

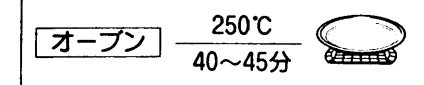
砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

- 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて「レンジ強」2分30秒~3分30秒 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- 熱いうちに①をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



焼きいも



カロリー(1本分) 約310kcal

材料・作りかた

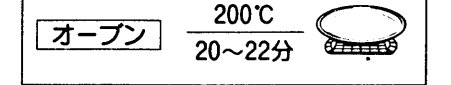
さつまいも(1本約250gのもの・2~4本)は丸皿に並べ「オーブン」250℃ 40~45分 焼きます。

(ひとくちメモ)

- じゃがいも(1個130~150gのもの・2~4個)も同様にして焼き、バークドポテトに。



スティックパイ



カロリー 約410kcal

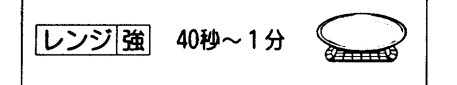
材料

冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する) 100g
シナモンシュガー 適量

作りかた

- 生地をラップの間にはさみ、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。
- 丸皿にオープンシートを敷いて①を並べ「オーブン」200℃ 20~22分 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

大福もち



カロリー(1個分) 約160kcal


材料・作りかた

切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ「レンジ強」40秒~1分 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。





カップケーキ

オーブン 160℃ 24~28分 

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(直径8cmの菊型アルミケース9個分)

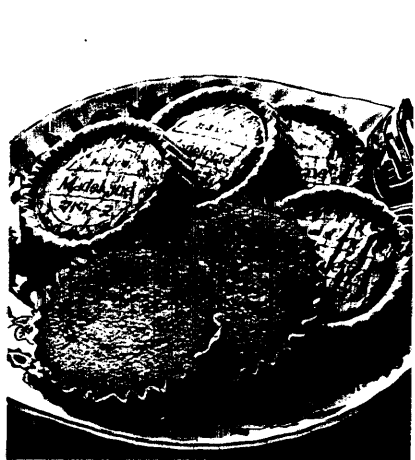
- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 80g
- ④ ベーキングパウダー..... 小さじ¼
- 砂糖..... 70g
- バター(室温にもどす)..... 80g
- 卵(ときほぐす)..... 1½個
- バニラエッセンス..... 少々

作りかた


- ① バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- ② 卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ ④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ④ ③をアルミケースに分け入れ、丸皿に並べ **オーブン** 160℃ 24~28分 焼きます。

【ひとくちメモ】

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



マドレーヌ

オーブン 160℃ 24~28分 

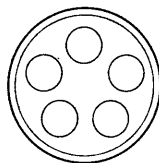
カロリー(1個分) 約180kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)

- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 60g
- ④ ベーキングパウダー..... 小さじ¼
- 砂糖..... 50g
- バター..... 50g
- 卵(ときほぐす)..... 大1個
- ⑤ レモン汁..... 小さじ1
- ⑤ レモンの皮(すりおろす)..... ¼個分

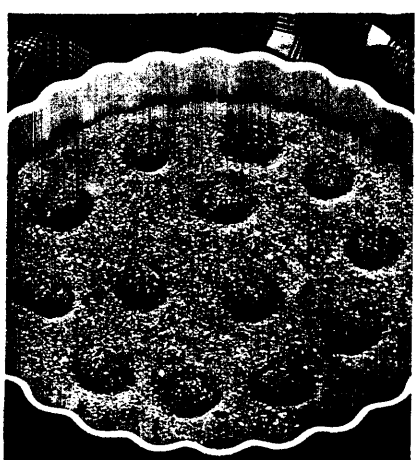
作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ **レンジ** 中 ③ ~4分 加熱します。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立ってます。⑤を加えて混ぜ、④をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、丸皿に並べ **オーブン** 160℃ 24~28分 焼きます。




【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。
- 菊型アルミケース(直径8cm)で焼くときは6個に分けて焼きます。
- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



フルーツクラフティ

オーブン 160℃ 28~32分 

カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

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

作りかた


- ① 型に薄くバター(分量外)をぬり小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
- ② バターをハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、⑤を加えてさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ③ ①の型に②を入れて平らにし、くだものを並べて丸皿にのせ **オーブン** 160℃ 28~32分 焼きます。

【ひとくちメモ】

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



型抜きクッキー

5クッキー オープン 

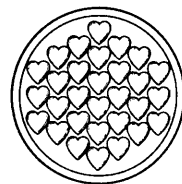
加熱時間の目安 約24分
カロリー 約900kcal

材料(丸皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 110g
- バター(室温にもどす)..... 50g
- 砂糖..... 40g
- 卵(ときほぐす)..... 1½個
- バニラエッセンス..... 少々

作りかた


- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。
- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ **5クッキー** で焼きます。



【ひとくちメモ】

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。

絞り出しクッキー

5クッキー オープン 

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約870kcal

材料(丸皿1枚分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 90g
- バター(室温にもどす)..... 50g
- 砂糖..... 30g
- 卵(ときほぐす)..... 大さじ2
- バニラエッセンス..... 少々
- ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量

作りかた

- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作し、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
- ② 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り **5クッキー** で焼きます。

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当りが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。


●生地のおおきさや厚みは
そろえます。おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。

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

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



パウンドケーキ

オーブン 140℃ 56~60分 

カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

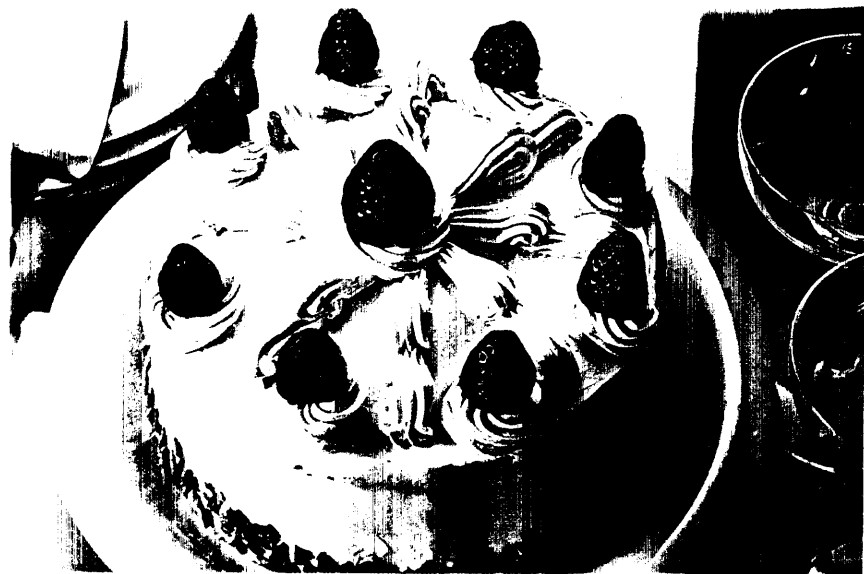
- ④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ④ ベーキングパウダー..... 小さじ½
- 砂糖..... 80g
- バター(室温にもどす)..... 100g
- 卵(ときほぐす)..... 2個
- バニラエッセンス..... 少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)..... 60g

作りかた

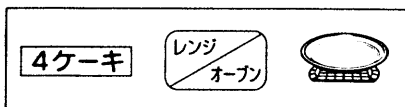
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、丸皿にのせて **オーブン** 140℃ 56~60分 焼きます。

【ひとくちメモ】

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



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



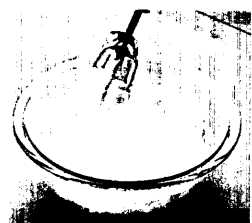
加熱時間の目安 約40分
カロリー 約1150kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

小麦粉(薄力粉)..... 100g
砂糖..... 100g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 3個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳(室温にもどす)..... 大さじ1
バター..... 20g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた

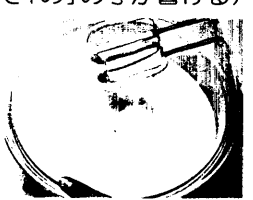
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ「レンジ」中「約1分30秒」加熱して溶かします。
- ② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。(別立て法)



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

共立て法の作りかた

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



ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

大きさ	直径15cm	直径21cm	直径24cm	
小麦粉(薄力粉)	60g	130g	180g	
砂糖	60g	130g	180g	
卵	2個	4個	6個	
バター	10g	25g	30g	
牛乳	小さじ2	小さじ4	小さじ5	
作りかた	①	約1分10秒	約1分50秒	約2分
	⑤	4ケーキ		
加熱時間の目安	弱	中	強	
	約34分	約40分	約45分	

●加熱室が熱いときは

「オープン」「トースター・グリル」「トースト」使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃くなります。

●ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボールはあたためると泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

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

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



バターロール(ロールパン)

オープン	170℃	
予熱	16~18分	

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(6個分)

④ 小麦粉(強力粉)..... 150g
砂糖..... 大さじ2強(約20g)
塩..... 小さじ1/2弱(約2g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
⑤ ぬるま湯(約40℃)..... 20~30ml
卵(ときほぐす)..... 1/2個(約20ml)
牛乳(室温にもどす)..... 50ml
バター(室温にもどす)..... 25g
(つやだし用卵)
卵..... 1/2個
塩..... ひとつまみ
(1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しなしたりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。丸皿にのせて「オープン」発酵「50~60分」発酵させます。



- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。



- ⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



- ⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

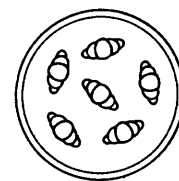


- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

- ⑩ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。



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



- ⑫ 生地に霧を吹き「オープン」発酵「20~30分」生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

- ⑬ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

- ⑭ 「オープン」予熱「170℃」16~18分で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑬を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

●作りかた⑩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、季節によって多少異なります。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

●生地が乾燥しないように固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこけてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ヒザや揚げパンにするとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎで、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎで卵の泡がつぶれた(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)