

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。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。

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。

修理を依頼される時は 出張修理

38・39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。

ご転居されるときは

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

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」(40ページ)にお問い合わせください。

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。

「ご相談窓口」

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

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

修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

(受付時間)365日/9:00~19:00

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

(受付時間)9:00~17:30/携帯電話,PHSからご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の休日は休ませていただきます。

料理が上手にできないとき

ご飯・お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が少なくセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。(16ページ参照)

食品をあたためると熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていますか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
- オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加加熱していませんか。レンジ700Wまたはレンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。
- 冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。レンジ700Wまたはレンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。

カレーやシチューがあたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」をやや強か強に設定して加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

ご飯がぱさつく

- 加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。

冷凍食品があたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 容器を使わないで、食品だけをそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、あたためてください。

冷凍ご飯があたたまらない 仕上がりにむらが見られる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 容器(皿)を使わないで、ラップに包んだままの状態に加熱していませんか。必ず分量に合った大きさの皿にのせて加熱します。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が少なくセットされてしまいます。
- 食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの皿にのせて加熱します。
- ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)を四角形に形を作り、厚みは3cm以下にしてください。
- 2~4個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。
- 重ねて加熱しないでください。

冷凍ご飯が熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていますか。分量に合った大きさ(重さ)の皿にのせて加熱してください。
- とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

料理が上手にできないとき

※トースト・焼きもち・丸身の魚は焼けません

牛 乳

牛乳が熱くなりすぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 食品の分量は少ないですか。容器の半分以下ときは[レンジ|700W]であたためます。
- 冷めかけた食品をあたためていませんか。[レンジ|700W]または[レンジ|500W]であたためます。
- キーをまちがえていませんか。あたためキーで加熱すると熱くなります。
- [5牛乳]キーは「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットしてある目盛を確認してください。

牛乳がぬるい

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 食品の分量に対して、軽い容器を使っていませんか。マグカップにあけて加熱してください。
- 市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップにあけて加熱してください。
- セットしてある「仕上がり調節」の目盛りを確認してください。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野 菜

野菜がうまくできない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央のせて加熱します。
- 皿などの上のせて加熱すると、加熱しすぎになります。
- ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。

ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

- ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。
- ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、ほうれん草などを広げた状態で包むと、うまくできません。

ブロッコリーなどの果菜類を包むときは

- ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。

じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 皿などの上のせて加熱していませんか。ラップで包んだままの状態加熱します。
- 100g以下の分量はオートメニューではできません。[レンジ|500W]で様子を見ながら加熱してください。

じゃがいもが加熱不足になった

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 加熱後すぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

生解凍

解凍不足でかたい

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 半解凍(7~8分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。
- 食品によってキーが違います。食品によって「仕上がり調節」が必要です。設定を確認してください。
- テーブルプレートの中央のせて加熱します。

食品が煮えた

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(9ページ参照)
- 皿などの上のせて加熱していませんか。プラスチック製の発泡トレーにのせて加熱します。
- 食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。
- 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。
- ラップなどの包装ははずしてください。
- 同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い

- 卵はしっかりと泡立てましたか。
- ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。(64ページ参照)
- 粉を加えた後や、バターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。

いくら泡立てても泡立ちが悪い

- 泡立てるときのボールや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。

きめがあらく、粉がダマになって残っている。

- 小麦粉は必ずふるいにかけてから混ぜてください。
- 小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。

ケーキがうまく焼けない

- おこのみ操作で焼く場合の温度と時間は、加熱時間一覧表(47ページ)を参照して焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い

- 分量は正しく計りましたか。
- シュークリームの作りかた①、②のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。(70ページ参照)

大きさにむらがある

- 生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー

焼き色にむらがある

- 生地のおおきさや厚みはそろえてください。

バターロール

ふくらみが悪い

- 生地の発酵は充分でしたか。
- 成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。

焼き色にむらがある

- 生地のおおきさが異なると焼いたときにむらになります。

料理が上手にできないとき 41~ 43
 標準計量カップ・スプーンでの質量表 45
 加熱時間一覧表 46・47
 オープンメニューの食品と置きかたのポイント 47
 お酒のあたたため 48

レンジの便利な使いかた

湯せん 48
 とかしバター／とかしチョコレート
 乾燥 48
 塩／砂糖／カルシウムふりかけ
 インスタント食品 48
 (ラーメン・ヌードル・カレー)
 丼ものの具・ご飯

アイデアメニュー

いちごジャム 49
 手作りもち 49
 豆もち
 梅酒(果実酒) 49
 レモン酒／コーヒークーリング
 簡単利用 49
 豆腐の水切り／レモン絞り／干ししいたけのもどし

野菜

焼きいも 50
 ベークドポテト
 イタリアンサラダ 50
 筑前煮 50

魚介

ほたて貝ときのこのオイル焼き 51
 鮭の塩焼き 51
 塩鮭
 魚の照り焼き 51
 ぶり／まぐろ／さわら
 [魚介類の解凍]
 いかの三種盛り 51
 真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ

肉

焼き豚 52
 ローストビーフ 52
 グレービーソース
 ハンバーグ 52
 ビーフハンバーグ

こめ

ご飯 53
 おかゆ(白がゆ) 53
 赤飯(おこわ) 53

卵

小田巻き蒸し 54
 茶わん蒸し 54
 手作り豆腐 55
 ハム入りスクランブルエッグ 55
 ベーコンエッグ 55
 巣ごもり卵
 いり卵 55

グラタン

マカロニグラタン 56
 ホワイトソース 56
 ラザニア 57
 えびのドリア 57
 なすとトマトのチーズグラタン 57
 冷凍グラタン

パリッとあたたため

チルド食品 58
 さつま揚げ／厚揚げ／焼きとりのこんがりあたたため／焼き魚のこんがり
 あたたため／ハンバーグ、チキンステーキ
 調理済み冷凍食品 59
 冷凍焼きおにぎり／フライ、ナゲット／冷凍ハンバーグ／冷凍たこ焼き／
 冷凍春巻き

カロリーカットメニュー

カロリーカット 1揚げもの
 きすのヘルシー天ぷら 60
 えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも
 ヒレカツ 60
 チキンカツ／白身魚のフライ／えびのガーリックフライ
 煎りパン粉の作りかた 60
 鶏のから揚げ 60

カロリーカット 2焼きもの
 鶏手羽先のつけ焼き 61
 スペアリブ 61
 ピリ辛ウイング 61

カロリーカット 3炒めもの
 焼きそば 62
 牛肉とピーマンの細切り炒め
 (チンジャオロウスー) 62
 八宝菜 62

お菓子

かんたんたこやき 63
 ベっこうあめ 63
 りんごのコンポート 63
 切りもち・市販のバックもち 63
 いそべ巻き／大福もち
 デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 64
 別立て法／共立て法の作りかた 64
 チーズケーキ 65
 シフォンケーキ 65
 ロールケーキ 66
 マドレーヌ 66
 パウンドケーキ 67
 プリン 67
 [クッキーいろいろ]
 型抜きクッキー 68
 絞り出しクッキー 68
 ロッククッキー 68
 アップルパイ 69
 りんごのプリザーブ 69
 シュークリーム 70
 カスタードクリーム 70

パン・ピザ

バターロール(ロールパン) 71
 [ピザいろいろ]
 かんたんピザ 72
 クリスピーピザ 72
 フルーツピザ 73
 カルトオーネ 73
 冷凍ピザ
 動物あんパン 74
 イギリスパン(山形パン) 74

レンジで発酵

[かんたんパン]
 かんたんパン(シンプルパン) 75
 かんたん肉まん 76
 カレーパン 76
 かぼちゃパン 76
 グラハムパン 77
 チョコチップめろんパン 77
 [ヨーグルト]
 ヨーグルト 78
 ヨーグルトソース 78
 カスピ海ヨーグルト

[納豆・甘酒]
 甘酒 79
 納豆 79



このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大きじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大きじ (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	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120

オートメニューをおこのみ操作で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。
印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

【カロリーカット】 【3 炒めもの】 【5 牛乳】 【15 葉・果菜】 【16 根菜】 の加熱時間

(ご飯、お総菜のあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は17ページ、酒は48ページを参照してください。)

メニュー名	オートメニュー	調理のコツ	おおいの有無	おこのみ操作の目安(レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	15 葉・果菜		200g	2分 ~2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	15 葉・果菜			
果・花菜	なす	15 葉・果菜		200g	1分30秒 ~2分
	カリフラワー ブロッコリー	15 葉・果菜			
	グリーンアスパラガス	15 葉・果菜		200g	2分 ~2分30秒
	さやいんげん さやえんどう	15 葉・果菜			
	とうもろこし	15 葉・果菜		300g(1本)	4分~5分30秒
	かぼちゃ	15 葉・果菜		200g	2分30秒~3分
根菜	にんじん	16 根菜 弱		200g	3分30秒 ↓ 4分
	さつまいも	16 根菜 やや弱			
	さといも	16 根菜		150g	約4分
	ごぼう れんこん	16 根菜			
	じゃがいも 大根	16 根菜		300g	5分30秒~6分
炒めもの	焼きそば 牛肉とビーマンの細切り炒め 八宝菜	13 炒めもの		標準量	7~8分
牛乳	コーヒ	5 牛乳	×	200mL 150mL	約1分30秒 約1分20秒

(1mL=1cc)

野菜の区分けは……

「葉菜」……ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。

「果菜」……なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。

「花菜」……カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの。

「根菜」……じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎やを食用とするもの。

(【15 葉・果菜】 【16 根菜】 のコツは、25、46ページを参照します。)

レンジのおこのみ操作の加熱時間の決めかたは、30ページを参照します。

解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	5~7分	まぐろ(ブロック)	200g	4~6分
薄切り肉	200g	4~6分	いか(ロール)	100g	2~3分
鶏もも肉 (骨なし)	250g	6~7分	切り身魚	1切れ (100g)	2~3分

ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。

解凍後、食品の上下を返し、3~5分放置して自然解凍します。

オープン調理

【10 ピザ】 【11 ケーキ】 【12 かんたんパン】 【13 グラタン】 の加熱時間

おこのみ操作のときテーブルプレートは、皿受棚に入れて使用します。

印のピザのメニューは、テーブルプレートを入れて予熱をしてから加熱します。

メニュー名	オートメニュー	おこのみ操作の目安			記載ページ		
		分量	皿受棚	温度			
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	各4皿	上段	210	56 ・ 57		
	ラザニア	焼き皿1皿	上段	210			
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿	上段	210			
ケーキ	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	直径15cm	下段	150	64		
	チーズケーキ	直径18cm				34~38分	40~45分
		直径21cm				40~46分	40~50分
	パウンドケーキ シフォンケーキ	直径18cm				48~54分	50~60分
		パウンド型1個				50~56分	50~60分
ピザ	かんたんピザ クリスマスピザ フルーツピザ カルツォーネ	直径20cm	下段	200	72		
	かんたんパン カレーパン	直径26cm				16~22分	——
		1枚分				18~25分	——
	かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン	1枚分				15~20分	——
パン	かんたんパン カレーパン	1個分	15~25分	——	73		
		各8個	20~24分	26~30分		75	
パン	かんたんパン カレーパン かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン	各8個	下段	180	76		
						20~24分	24~28分
		各1個			20~24分	28~32分	
					24~28分	28~32分	
パン	かんたんパン カレーパン	各1個	下段	180	20~24分	24~28分	77
					20~24分	24~28分	

(1mL=1cc)

オープンメニューの食品の置きかたとポイント

テーブルプレートの出し入れのしかたは8ページ参照

グラタン	シュークリーム	バターロール	山形パン、パウンドケーキ、グラハムパン
<p>テーブルプレート(上段)</p> <p>4皿は中央に寄せて並べる。 3皿は中央に寄せて並べる。</p> <p>2皿は中央に寄せて並べる。 1皿のときは中心に置く。</p> <p>焼きむらが気になるときは残り時間5~10分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。</p>	<p>テーブルプレート(下段)</p> <p>中心に寄せる。</p> <p>焼きむらが気になるときは残り時間5~8分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。</p>	<p>テーブルプレート(下段)</p> <p>焼きむらが気になるときは残り時間5~10分でテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。</p>	<p>山形パン(下段) パウンドケーキ(下段) グラハムパン(下段)</p> <p>型をタテに置く 生地をタテに置く</p> <p>焼きむらが気になるときは、残り時間10~15分で型や食品の前後を入れ替えて、さらに焼きます。</p>

かんたんパン PAM発酵	マドレーヌ・プリン
<p>(加熱室底面)</p> <p>テーブルプレートにオープンシートを敷いて置きます。</p>	<p>マドレーヌ(下段) プリン(下段)</p> <p>中心に寄せる。 中央の円の周囲に並べる</p> <p>焼きむらが気になるときはマドレーヌは残り時間5~10分で、プリンは15~20分でそれぞれテーブルプレートの前後を入れ替えてさらに焼きます。</p>

焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品またはテーブルプレートの前後を入れ替えます。

(熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れのしかたは、8ページを参照します。)

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きは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にしておこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。

茶わん蒸しの置きかたは54ページを参照します。

レンジの便利な使いかた

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れてレンジ700Wであたためます。

- 130mL(徳利1本) 40~50秒
- 180mL(コップ1杯または徳利1本) 50秒~1分 (1mL=1cc)

【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ほど下くらいまで入れます。
 ●びん詰めのお酒は、必ず栓を抜いてからあたためます。



テーブルプレートを加熱室底面にセットする

湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れレンジ200W 2分~2分30秒 加熱します。トースト用のぬりバターにするとときはレンジ100W 2分~2分30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、途中必ずかき混ぜながらレンジ200W 4~5分 加熱します。

●バターやチョコレート、煮干しは、レンジ700W、レンジ500Wで加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

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

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

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げレンジ700W 1~2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げレンジ200W 3~4分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

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陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料はメーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ700W 4~5分 袋入りラーメン レンジ700W 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものなど	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、カレーなどトロみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときはメーカーの指示に従い、穴をあけた一部シールをはがしたりしてから、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、おこのみ操作で加熱します。 ●加熱時間は、メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるときは14ページを参照します。	あたため または 4ごはん

アイデアメニュー



いちごジャム

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 約8分
 レンジ700W 4~5分

カロリー 約800kcal

材料
 いちご 300g
 砂糖 150~200g
 ④ レモン汁 大さじ1
 サラダ油 1~3滴

作りかた
 ① いちごは洗ってヘタを取り、 $\frac{2}{3}$ 量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、④を加えます。
 ② レンジ700W 約8分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ700W 4~5分 加熱します。

ジャムのコツ

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



手作りもち

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 3分
 ~3分30秒

カロリー 約570kcal

材料(4人分)
 もち米 カップ1(160g)
 水 80~90mL
 (1mL=1cc)

作りかた
 ① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
 ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。
 ③ ②を容器に入れ、ふたをしてレンジ700W 3分~3分30秒 加熱します。
 ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。
 ⑤ ひと口大にちぎり、あんや納豆などであえます。

【ひとくちメモ】
 ●ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
 ●消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
 ●ミキサーには、もち米を一度に1カップ以上かけないでください。



梅酒(果実酒)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 5~6分

カロリー 約1980kcal

材料
 青梅 500g
 ホワイトリカー カップ4 $\frac{1}{2}$
 グラニュー糖 100~200g

作りかた
 ① きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをしてレンジ700W 5~6分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。
 ② 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくくらいで飲めます。

【ひとくちメモ】
 ●同様にして青梅の代わりに、レモン(5個・皮と白い部分を除いて輪切り)とレモンの皮(1個分)でレモン酒に。コーヒー豆(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒーリキュールが作れます。

簡単利用

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしなくてレンジ700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個ならレンジ700W 20~30秒 です。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

干しいたけのもどし

干しいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くとても便利。容器に2~3枚とひたひたの水を入れて小皿からラップで落としぶたをし、レンジ700W 50秒~1分30秒 加熱します。





焼きいも

テーブルプレートを血受棚中段にセットする

オープン (予熱なし) **210℃** **50~60分** **中段**

カロリー(1本分) 約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) … 2~4本

作りかた
さつまいもはテーブルプレートに並べて**中段**に入れ**オープン**(2度押し) **210℃** **50~60分** 焼きます。

【ひとくちメモ】
●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様に加熱し、ペードポテトに。
●竹串で刺してみ、通ればできあがりです。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は46ページ参照)

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

●材料に合ったアク抜きを
なすやごぼうなどは加熱前に、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。
●水気をきらずにラップでぴったりに包んで加熱



イタリアンサラダ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

15葉・果菜 **レンジ** **16根 菜**

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)
さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ …… 60g
スタッドオリーブ(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) …… ¼個(約50g)
パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
レモン汁 …… 大さじ1
こしょう …… 少々
オリーブオイル …… カップ½
レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、**15葉・果菜**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**16根菜**で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
④ ボールに①を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



筑前煮

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ700W 約8分
レンジ200W 約50分
(リレー加熱)

カロリー(1人分) 約250kcal

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

作りかた
① フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
② 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをして**レンジ700W**約8分、**レンジ200W**約50分リレー加熱し、かき混ぜます。
③ ②にさやいんげんを散らします。

(リレー加熱の使いかたは31ページ参照)

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。市販の煮込容器を使うと便利です。

●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。



ほたて貝ときのこの ホイル焼き

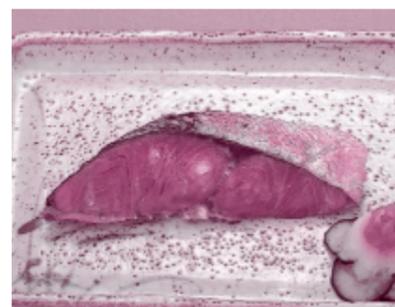
テーブルプレートを血受棚下段にセットする

オープン (予熱なし) **210℃** **約35分** **下段**

カロリー(1個分) 約210kcal

材料(4個分)
ほたて貝 …… 8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾
生しいたけ …… 4枚
しめじ(小房に分ける) …… 1パック
えのきだけ(小房に分ける) …… 1袋
バター …… 40g
酒 …… 大さじ1½
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

作りかた
① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
④ アルミホイルの口を閉じてテーブルプレートに斜めにして並べ、**下段**に入れ**オープン**(2度押し) **210℃** **約35分**加熱します。



鮭の塩焼き

テーブルプレートを血受棚中段にセットする

グリル **15分** **中段**
裏返して **15~17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 ①を盛りつけたとき、上になる方を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置きます。
③ ②を**中段**に入れ**グリル** **約15分**焼きます。
④ 裏返して**グリル** **15~17分**焼きます。

【ひとくちメモ】
●塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして**グリル** **約15分**裏返して**15~17分**焼きます。



魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し**グリル** **約15分**裏返して**10~13分**焼きます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

6半解凍 **レンジ**

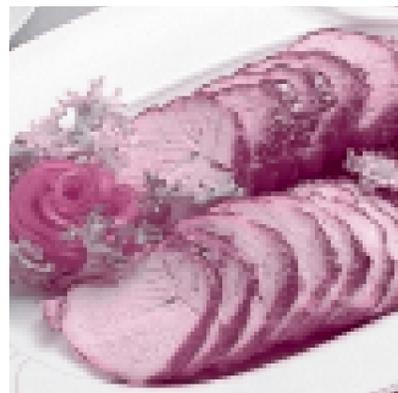
加熱時間の目安 約7分

材料(4人分)
冷凍いか …… 300g
(真砂あえ)
たらこまたは明太子 …… ½腹(約50g)
酒 …… 少々
(うにあえ)
練りうに …… 大さじ1
卵黄 …… ½個分
酒 …… 少々
(木の芽あえ)
白みそ …… 大さじ1
砂糖、だし汁 …… 各小さじ1
酒 …… 少々
木の芽(みじん切り) …… 4枚

作りかた
① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ**6半解凍**で解凍します。
② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

【ひとくちメモ】
●衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
●**6半解凍**のコツは20ページを参照します。

肉



焼き豚

テーブルプレートを血受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	170℃ 60~70分	中段
-----------------------	-----------------------	-----------

カロリー 約1270kcal

材料

- 豚肩ロース肉(かたまり) 約500g
しょうが(みじん切り) 1かけ
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

- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、**④**と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



- テーブルプレート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、汁気をきった**①**をのせ**中段**に入れ **オープン**(2度押し)170℃|60~70分|焼きます。
- たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】

- 豚肉は直径5~7cmのものを使います。
- 竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときはアルミホイルをはずして **レンジ**500W|で約2分ほど加熱します。



ローストビーフ

テーブルプレートを血受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	210℃ 50~60分	中段
-----------------------	-----------------------	-----------

カロリー 約1440kcal

材料

- 牛もも肉(かたまり) 約800g
にんにく(すりおろす) 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り) 各50g
塩、こしょう 各少々
サラダ油 大さじ2

作りかた

- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
- サラダ油(分量外)をぬったテーブルプレートの中央に寄せて野菜を広げ、上に**①**をのせます。
- ②**を**中段**に入れ **オープン**(2度押し)210℃|50~60分|焼きます。
- 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

グレービーソースの作りかた

テーブルプレートに残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。



ハンバーグ

テーブルプレートを血受棚**中段**にセットする

オープン (予熱なし)	250℃ 28~34分	中段
-----------------------	-----------------------	-----------

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)

- ①** 玉ねぎ(みじん切り) .. 小1個(約150g)
バター 20g
含びき肉 450g
パン粉 カップ1
牛乳 大さじ4½
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

作りかた

- 耐熱容器に**①**を入れ **レンジ**700W|約3分|加熱します。あら熱をとり、**②**を加えてよく混ぜ、6等分します。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
- テーブルプレートにアルミホイルまたはオープンシートを敷き、**②**を並べて**中段**に入れ **オープン**(2度押し)250℃|28~34分|焼きます。

【ひとくちメモ】

- 100%牛ひき肉を使ってビーフハンバーグにするときは、加熱時間を3~4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

こめ



ご飯

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 700W	約8分	
レンジ 200W	20~25分	
(リレー加熱)		

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

- 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て、約1時間つけて吸水させます。
- レンジ**700W|約8分|、**レンジ**200W|20~25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

(リレー加熱の使いかたは31ページ参照)

- 大きくて深めの容器で**ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

- 必ず吸水を**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 700W (リレー加熱)	レンジ 200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約10分	約30分

●おかゆの水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ 700W (リレー加熱)	レンジ 200W
カップ¼(40g)	300mL	約4分	約25分

おかゆ(白がゆ)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 700W	約8分	
レンジ 200W	25~30分	
(リレー加熱)		

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)

- 米 カップ½(80g)
水 500~600mL
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、30分以上つけて吸水させます。
- レンジ**700W|約8分|、**レンジ**200W|25~30分|リレー加熱し、塩を加えます。

赤飯(おこわ)

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

レンジ 700W	12~14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 少々
こま塩 少々
(1mL=1cc)

作りかた

- もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させます。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ**700W|12~14分|セットしてスタートし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- 器に盛り、こま塩を添えます。

【ひとくちメモ】

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

赤飯のコツ

- 必ず吸水を**炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

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

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ 700W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	18~20分



小田巻き蒸し

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約32分
 カロリー(1人分) 約150kcal

材料(4人分)

- 卵液
- 卵 2個(約100mL)
 - だし汁 380~400mL
 - しょうゆ、みりん 各小さじ1
 - 塩 小さじ1弱
 - うどん(ゆでたもの) 1玉(約220g)
 - 鶏肉(そぎ切り) 40g
 - なると(薄切り) 4枚
 - 生しいたけ 小4枚
 - さやえんどう 8枚

(1mL=1cc)

作りかた

- ① ボールに卵を割り入れ、よくときほぐし、㊸を加えてよく混ぜ、裏ごしします。
- ② 生しいたけは石づきを取ります。さやえんどうはすじを取ってラップで包みます。
- ③ ②のさやえんどうは [レンジ]500W [約30秒] 加熱し、水にとり、色止めをして水気をきります。
- ④ うどんは水通ししてから等分にして器に分け入れ、上に具を盛り込んで①を4等分してそそぎ、共ぶたをします。
- ⑤ テーブルプレートを図のように並べて [14 茶わん蒸し] 強 で加熱します。



茶わん蒸し

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



加熱時間の目安 約30分
 カロリー(1人分) 約80kcal

材料(4人分)

- 卵 2個(約100mL)
- だし汁 340~360mL
- ④ しょうゆ、塩 各小さじ½
- みりん 小さじ1
- 鶏肉(そぎ切り) 約40g
- 酒 少々
- えび(殻つき) 小4尾(約40g)
- 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) 2枚(8切れ)
- ゆでぎんなん 8個
- 三つ葉 適量

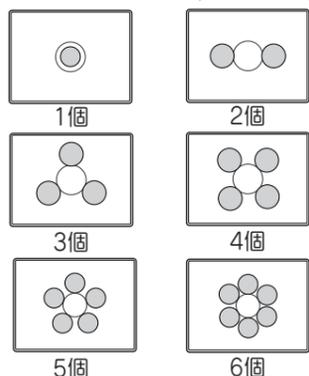
(1mL=1cc)

作りかた

- ① ボールに卵を割り入れてよくときほぐし、㊸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]500W [2分~2分30秒] 加熱します。
- ④ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ共ぶたをします。
- ⑤ ④をテーブルプレートに右図を参照して並べ [14 茶わん蒸し] で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

茶わん蒸しのコツ

- 分量は 1~6個まで作れます。
- 容器は 直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
- 卵液の温度は20~25℃にする 低いときは、仕上がり調節を **強** に、高いときは **弱** にします。
- 卵液の量は器の七分目くらい
- 容器の置きかたは 2個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてから [オープン] [グリル]、脱臭使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
- 取り出すときは注意する 容器は熱くなり、すべりやすくなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは [レンジ]100W で様子を見ながら加熱します。



手作り豆腐

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



加熱時間の目安 約30分
 カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)

- 豆乳(無調整・市販のものは大豆固形成分10%以上のもの) 600ml
- にがり 30~40ml
- あん
 - だし汁 カップ½
 - みりん 小さじ½
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉(小さじ1の水で溶く) 小さじ1
 - しょうが(すりおろす) 適量
 - あさつき(小口切り) 適量

作りかた

- ① ボールに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。
- ② 茶わん蒸し容器に①を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
- ③ ②をテーブルプレートに54ページの図を参照して並べ [14 茶わん蒸し] で加熱します。
- ④ 小さな鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
- ⑤ ③に④のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

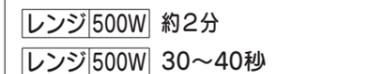
【ひとくちメモ】

- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量などによってかわります。
- にがりの量は、メーカーの指示に従い調整します。



ハム入り スクランブルエッグ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



カロリー(1個分) 約110kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、㊸を加えてかき混ぜます。
- ② [レンジ]500W [約2分] 加熱し、途中ふくらんできたなら手早くかき混ぜ、再び [レンジ]500W [30~40秒] 加熱してかき混ぜます。



いり卵

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



カロリー(1個分) 約90kcal

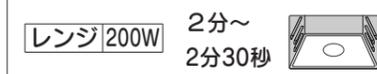
材料(1個分)

- 卵 1個
- 砂糖 小さじ½
- 塩 少々



ベーコンエッグ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



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]200W [2分~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、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

注意

卵を [レンジ]700W、[レンジ]500W で加熱すると破裂します。必ず [レンジ]200W で加熱してください。ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。●[レンジ]200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

作りかた

- ① 耐熱コップに卵を割り入れ、㊸を加えてよくかき混ぜます。
- ② [レンジ]500W [40秒~1分] 加熱しますが、途中ふくらんできたなら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



グラタンのコツ

●分量は
1～4皿まで焼けます。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。

●焼くときの皿の置きかたは
焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。



4皿は中央に 3皿は中央に 2皿は中央に 1皿は中央に
寄せる。 寄せる。 寄せる。 置く。

●焼く前にさめてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら[レンジ]500Wで人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、メーカーによって、焼き色が異なります。

●焼きが足りなかった時は
[オープン](2度押し)[210℃]で様子を見ながら、さらに焼きます。

●焼きむら気になるときは
残り時間5～10分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●冷凍グラタンは[13グラタン]では焼けません。

⚠ 注意

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

マカロニグラタン

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



加熱時間の目安(4皿分) 約22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)
- ④ 玉ねぎ(薄切り).....1/2個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス)..... 小1缶(約50g)
- バター..... 25g
- 塩、こしょう..... 各少々
- ホワイトソース..... カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)..... 80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に④を入れ[レンジ]700W[約4分30秒]加熱し、マカロニと合わせます。
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き[13グラタン]で焼きます。

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ[レンジ]700Wで加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし[レンジ]700Wで途中かき混ぜながら加熱します。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

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]700W	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	② 牛乳を加えて加熱 [レンジ]700W	2～4分	5～6分	8～10分

グラタン いろいろ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



ラザニア

加熱時間の目安 約22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56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

作りかた

- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き[13グラタン]で焼きます。



えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約23分
カロリー(1人分) 約530kcal

材料(4人分)

- ④ むきえび(背わたを取る)..... 200g
- 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/2個(約100g)
- 生しいたけ(薄切り)..... 4枚
- バター..... 25g
- ホワイトソース(材料・作りかたは56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

作りかた

- 深めの耐熱容器に④を入れて混ぜ[レンジ]700W[約3分30秒]加熱し、ホワイトソースであえます。
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ[レンジ]200W[約50秒]加熱し、ときます。
- ②に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]700W[約1分20秒]加熱します。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふります。
- ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き[13グラタン]で焼きます。



なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける)..... 3個(約200g)
サラダ油..... 大さじ2～3
トマト..... 大2個(約400g)
牛ひき肉..... 200g
④ 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

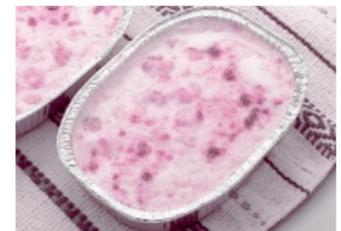
作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ④を耐熱容器に入れて[レンジ]700W[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。
- 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を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き[13グラタン]で焼きます。

市販の冷凍グラタンを焼くときは

●冷凍グラタン(1個・約240g)はアルミケース皿のまま、1～4皿まで、テーブルプレートに56ページの図のように並べて皿受棚の上段に入れ[オープン](2度押し)[210℃][45～50分]焼きます。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因)
※焼網に並べて[13グラタン]で絶対に焼かないでください。(スパーク(火花)の原因)



パリッとあたたため

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。



テーブルプレートを加熱室底面にセットする



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

材料
さつま揚げ……………100~600g
または厚揚げ……………1~4枚(150~600g)

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **8冷蔵食品パリッと** で焼きます。



焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約8分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)
……………4~10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **8冷蔵食品パリッと** で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。**【ひとくちメモ】**

●うなぎのかば焼き(1~2串)は **【仕上げ調節】弱** で同様にして焼きます。たれは盛りつけてからかけます。



焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約5分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)
……………2~6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **8冷蔵食品パリッと** で焼きます。



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)
……………1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)
……………1~6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、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **8冷蔵食品パリッと** 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。

パリッとあたたためのコツ

- 分量は
1人分(約100g)~4人分までです。
(この分量以外のオート調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたためは
8冷蔵食品パリッと **【弱】** で、同様に行えます。
- 加熱が足りなかったときは
【グリル】 で様子を見ながら加熱します。
- 小さくて焼網にのらないものは、
テーブルプレートに直接またはオープンシートを敷いた上に並べ、皿受棚の中段に入れ **【オープン】** (2度押し) **【210℃】** で様子を見ながら焼きます。



テーブルプレートを加熱室底面にセットする



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11分30秒

材料
冷凍焼きおにぎり……………3~10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **9冷凍食品パリッと** で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

注意

8冷蔵食品パリッと、**9冷凍食品パリッと** で少量の食品を加熱するとこげることがあります。
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。



フライ、ナゲット

加熱時間の目安 150gで約10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
包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **9冷凍食品パリッと** で焼きます。



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約11分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ……3~18個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **9冷凍食品パリッと** 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。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約11分30秒

材料
冷凍たこ焼き……………6~20個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **9冷凍食品パリッと** で焼き、ソースをかけます。



冷凍春巻き

【仕上げ調節】弱

加熱時間の目安 220gで約12分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) ……4~12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、オープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **9冷凍食品パリッと** **【弱】** で焼きます。

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

カロリーカットメニュー

カロリーカット揚げもの

煎りパン粉や天かすなどを衣にして...
油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに

テーブルプレート加熱室底面にセットする



きすのヘルシー天ぷら

仕上げ調節弱

加熱時間の目安 約11分
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(10個分)
きす(開いたもの) 10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉) 大さじ1強
卵(ときほぐす) 大 $\frac{1}{2}$ 個
天かす 約60g

作りかた
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ ②は皮を上にして、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「**カロリーカット**」「**1揚げもの**」で加熱します。

(ひとくちメモ)
● きすは、えび(1尾約25gくらいのおおきめのもの)、いか、あなごなどに替えてもよいでしょう。
● 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



ヒレカツ

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(16個分)
豚ヒレ肉(かたまり) 400g
塩、こしょう 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る) 適量
小麦粉(薄力粉) 大さじ2強
卵(ときほぐす) 大1個

作りかた
① 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ ②を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「**カロリーカット**」「**1揚げもの**」で加熱します。

(ひとくちメモ)

- 豚ヒレ肉を鶏もも肉に替えると、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・8切れ)を半分は切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。
- 大正えびまたはブラックタイガー(各1尾約25gくらいのおおきめのもの)に、すりおろしたにんにくをまぶし、衣をつけて加熱するとえびのガーリックフライになります。

煎りパン粉の作りかた

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



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約20分
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの) 2枚
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1 $\frac{1}{2}$
しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1 $\frac{1}{2}$
にんにく(すりおろしたもの) 小さじ1 $\frac{1}{2}$
こしょう 少々
片栗粉 大さじ3 $\frac{1}{2}$

作りかた

- ① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おきます。
- ② ①の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- ③ ②は皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「**カロリーカット**」「**1揚げもの**」で加熱します。

揚げもののコツ

- **分量は**
表示の分量の0.8~1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。
- **汁気は**
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。
- **パン粉以外の衣は**
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。
- **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。**
- **テーブルプレートや焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。**
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使えます。
- **加熱が足りなかったときは**
「**グリル**」で様子を見ながら加熱します。
- **パン粉を煎らないで使う場合は**
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなく振りかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

カロリーカット焼きもの

食品の余分な油を落とし、中は「しっとり」、表面は「こんがり」と焼上げます

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約31分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料(8本分)
鶏手羽先 8本(約480g)
④ { しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1 $\frac{1}{2}$ 弱

作りかた

- ① 鶏手羽先は、合わせた④に10~15分ほどつけて下味をつけます。
- ② ①は表を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「**カロリーカット**」「**2焼きもの**」で焼きます。



スペアリブ

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1人分) 約410kcal

材料(4人分)
スペアリブ 約600g(4~6本)
塩、こしょう 各少々
トマトケチャップ 大さじ1
ウスターソース 大さじ1 $\frac{1}{2}$
赤ワイン 大さじ1 $\frac{1}{2}$
しょうゆ 大さじ1 $\frac{1}{2}$
サラダ油 小さじ1
豆板醤 小さじ $\frac{1}{4}$
にんにく(おろす) 小 $\frac{1}{2}$ 片
塩 小さじ $\frac{1}{4}$ 弱
こしょう、ナツメグ 各少々

作りかた

- ① スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
- ② ①は骨側を下にして焼網の中央に寄せ、夕テにして並べ、テーブルプレートに置き「**カロリーカット**」「**2焼きもの**」で焼きます。

焼きもののコツ

- **分量は**
表示の分量の0.8~1.3倍量です。この分量以外のオート調理はできません。
- **テーブルプレートや焼網にアルミホイルは**
絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。オープンシートは使えます。
- **加熱が足りなかったときは**
「**グリル**」で様子を見ながら加熱します。



ピリ辛ウィング

加熱時間の目安 約21分
カロリー(1本分) 約60kcal

材料(8本分)
鶏手羽元 8本(約450g)
④ { にんにく(すりおろす) 1片
砂糖 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
みそ 大さじ1
豆板醤 小さじ1
ごま油 小さじ1

作りかた

- ① 鶏手羽元は、合わせた④に30分以上つけて下味をつけます。
- ② ①は表を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「**カロリーカット**」「**2焼きもの**」で焼きます。

焼きもの

料理編

揚げもの

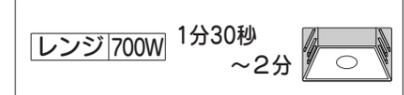
料理編

お菓子



べっこうあめ

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



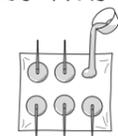
カロリー 約150kcal

材料

砂糖 大さじ4
水 大さじ1

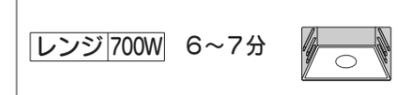
作りかた

- ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて [レンジ700W 1分30秒~2分] 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上の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。



りんごのコンポート

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



カロリー (1切れ分) 約140kcal

材料(4人分)

りんご(紅玉) 2個
砂糖 50g
④ レモン汁 大さじ2
好みのソース 適量
ホイップクリーム 適量

作りかた

- ① りんごは皮をむいて芯をくり抜き、ココ半分に切って塩水につけます。
- ② 深めの皿にりんごを並べて④を振りかけ、ラップをします。
- ③ [レンジ700W 6~7分] 加熱し、そのまま冷まします。
- ④ 好みのソースやホイップクリームで飾ります。

カロリーカット炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜やきのこをたっぷりを使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えば、とても簡単。

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分
カロリー(標準量) 約370kcal

材料(標準量)(2~3人分)

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

作りかた

- ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ [カロリーカット 3炒めもの] で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ⑤の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとうよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。



手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

● 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。



八宝菜

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量) 約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)

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

作りかた

- ① ④に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①と⑤、合わせた⑥を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ [カロリーカット 3炒めもの] で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

- ⑥の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくとうよいでしょう。

炒めもののコツ

- **分量は**
表示の分量です。(この分量以外のオートメニューでは調理できません)
- **容器は**
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- **ラップをして**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
- **加熱が足りなかったときは**
[レンジ500W] で、様子を見ながら加熱します。



かんたんたこやき

テーブルプレートを加熱室底面にセットする



加熱時間の目安 20~25分
カロリー(25個分) 約1400kcal

材料(25個分)

たこやきの粉(市販品) 150g
木綿豆腐 1丁(約300g)
④ たこ(粗みじん切り) 100g
キャベツ(みじん切り) 100g
長ねぎ(みじん切り) 30g
紅しょうが(みじん切り) 30g
天かす 30g
桜えび 15g
マヨネーズ 大さじ3強(約40g)
サラダ油 適量

作りかた

- ① ボールに豆腐を入れて細かくくだき、④を混ぜ合わせます。
- ② ①に粉を加えてよく混ぜ、25等分します。
- ③ 焼網にオープンシートを敷き、手に油をつけながら、生地をひと口大に丸めて、中央に寄せて並べ、テーブルプレートを置き [カロリーカット 1揚げもの] で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 材料を丸めるときに、手にサラダ油をつけて丸めると形がきれいに作れます。
- オープンシートかわりに、アルミホイルは絶対に使わないでください。火花(スパーク)の原因になります。

切りもち・市販のパックもち

テーブルプレートを加熱室底面にセットする

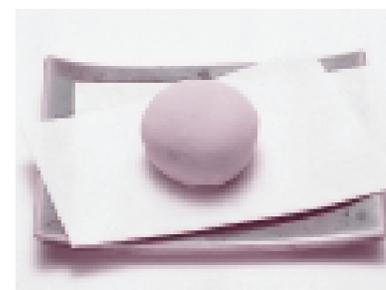


いそべ巻き

カロリー(1切れ) 約120kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は割りしょうゆ、または生しょうゆを少量入れた皿にのせ [レンジ700W 40秒~1分] 加熱します。すぐにのりを巻きます。



大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ [レンジ700W 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。