

**HITACHI**  
Inspire the Next

日立オーブンレンジ

家庭用

# 取扱説明書・料理集 クッキングガイド

型式 MRO-BF6

保証書別添付

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。このクッキング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。

マカロニグラタン



もくじ..... 2

**安全上のご注意**

- 絵表示について..... 3
- ご使用前に..... 3
- 据え付けるとき..... 3・4
- 使用するとき..... 5・6
- お手入れのとき..... 6

**ご使用前に**

- 据え付け..... 7
- 各部のなまえ..... 7
- 付属品の種類..... 7
- 操作パネルのはたらき..... 8・9
- 加熱のしくみ..... 10
- 空焼きのしかた..... 10
- 使える容器、使えない容器..... 11
- 知っておいていただきたいこと..... 12・13

**お手入れ**

- 本体・付属品のお手入れ..... 37
- においが気になるとき..... 37

**こんなとき**

- 故障かな..... と思ったら
  - 次のことをお調べください..... 38
  - 次の場合は故障ではありません..... 38・39
- 表示窓にこんな表示が出たとき..... 39
- 料理が上手にできないとき..... 40~42

**料理集**..... 43~70

**保証とアフターサービス**..... 71

**「ご相談窓口」**..... 71

**仕様**..... 裏表紙

**正しい使いかた**

**オート調理**

あたため/解凍あたため

- あたため/解凍あたための使いかた..... 14
- 1ごはんの使いかた..... 15
- 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ..... 16
- 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ..... 16
- 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ..... 16
- ご飯、お総菜のあたためメニュー..... 17
- 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー..... 17
- あたため/解凍あたため1ごはんメニューの加熱時間..... 18
- まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間..... 18
- 2牛乳の使いかた..... 19

カロリーカット 揚げもの 焼きもの 炒めもの

- カロリーカットの使いかた..... 20
- 3かんたんパンの使いかた..... 21
- 4半解凍 5解凍 の使いかた..... 22
- 4半解凍 5解凍 の上手な使いかた..... 23
- 上手な冷凍保存のコツ..... 23
- 6葉菜 7根菜 の使いかた..... 24
- 8ケーキ 9ピザ 10グラタン
- 8ケーキ 9ピザ の使いかた..... 25
- オートメニューと表示..... 26
- オート調理のお願い..... 26

**手動調理**

手動調理キーの操作手順..... 27

**レンジ**

- レンジ発酵の使いかた..... 28・29
- ヨーグルトの使いかた..... 29
- レンジの使いかた..... 30
- 加熱時間の決めかた..... 30
- レンジ600W/レンジ500Wとレンジ200Wのリレー加熱..... 31
- レンジ600W/レンジ500Wとレンジ100Wのリレー加熱..... 31

**オーブン**

- オーブン(予熱なし、40℃発酵)の使いかた..... 32
- オーブン(予熱あり)の使いかた..... 33

**グリル**

- グリルの使いかた..... 34

**お好みメニュー**

- 記憶のしかた..... 35
- お好みメニューの使いかた..... 36

**クッキングガイドの見かた**

**■加熱表示**  
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ    グリル    オープン

レンジ加熱    グリル加熱    オープン加熱

**■付属品の表示例**  
オープンとグリルの併用

〔角皿 (ホーロー製)〕    〔焼網 角皿〕

■加熱時間の目安は、食品温度(常温)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 1ごはん 2牛乳 3かんたんパン..... 6葉菜 7根菜 8ケーキ 9ピザ 10グラタン カロリーカット (揚げもの..... 炒めもの)

● 手動調理のとき  
手動調理キー— レンジ グリル オープン レンジ発酵 ヨーグルト お好みメニュー

レンジの出力— レンジ600W レンジ500W レンジ200W レンジ100W  
オーブンの温度— 250℃ 210℃... 100℃ 40℃(発酵)  
加熱時間— 約2分 2~3分

■料理集に使われる単位は、次のとおりです。  
容量：1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

**安全上のご注意 必ずお守りください**

**絵表示について** お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するための安全に関する重要な内容を示しています。次の内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

**危険** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負う」ことがある内容です。

**警告** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「死亡または重傷を負うことが想定される」内容です。

**注意** この表示の欄は、誤った取扱いをすると「傷害を負うことが想定されるか、または物的損害の発生が想定される」内容です。

**絵表示の例**

- ⚠ この記号は気をつけていただきたい「注意喚起」内容です。
- 🚫 この記号は、してはいけない「禁止内容」です。
- ❗ この記号は実行しなければならない「強制」内容です。

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

**ご使用のまえに**

**危険**

(火災・感電・けがの原因)

- 改造はしない。また、サービスマン以外の方は、分解したり修理しない。
- 穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。

分解禁止

**据え付けるとき**

**警告**

(感電・火災の原因)

- 電源コード・差込プラグを傷付けたり、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。
- 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。

(ヒーター使用時の高温で引火の原因)

- 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、スプレー缶などを近づけない。
- 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。

(火災・感電の原因)

- 電源は定格15A以上・交流100V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。

(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因)

- 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。

## 使用するとき

### 警告

#### (事故の原因)



- 子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。(やけど・感電・けがの恐れ)
- 調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)  
抜くときは、とりけしキーを押した後にする。

### 注意

#### (感電・けが・電波漏れ・故障の原因)



- 製品本体が転倒・落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。
- 本体やドアに無理な力を加えたりぶらさがったりしない。
- ドアに物をはさんだまま使わない。
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙、発火、やけどの原因)
- 加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えない。  
(加熱室底面のテーブルプレートが割れて火花〈スパーク〉、故障の原因)
- 吸排気口をふさがない。
- 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。
- 本体の上に物を置かない。(過熱してこげ・変形の恐れ)
- 食品は加熱しすぎない。(発煙、発火の原因)

## 使用するとき(レンジのとき)

### 注意

#### (やけど・けが・発煙・火災の原因)



- 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。(破裂の恐れ)  
目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
- 飲みもの(水、牛乳、酒、コーヒーなど)やカレーやシチューなどのとろみのあるもの、油脂分の多い生クリーム、バターなどは、加熱中や加熱後食品を取り出すとき、突然沸とうして飛び散り、やけどの恐れ、食品などは発火する恐れがある。  
(飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。)
- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。
- クッキングガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- 角皿は使わない。
- あたため**で飲みものを加熱しない。
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器は使わない。(故障の原因)

#### (やけど・けがの原因)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは**レンジ 500W**で様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(オート調理で加熱しないでください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移し変えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因)
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。

## 据え付けるとき

### 警告



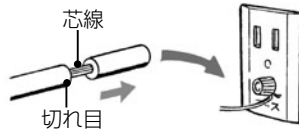
#### アースを確実に取り付ける。 (故障や漏電の時の感電防止)

取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

##### ■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しないでください。(法令で禁止されています。)

- 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。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。

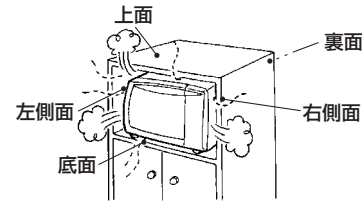
- 水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
- 地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

### 注意

#### (火災・感電の原因)

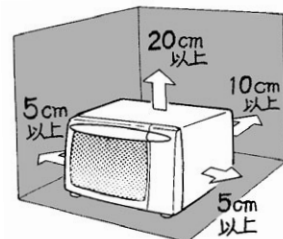


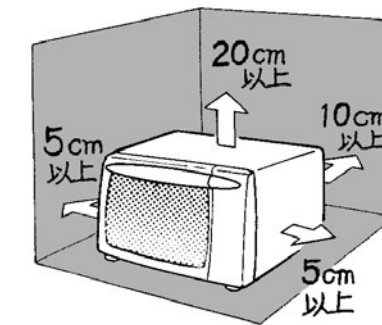
- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、裏面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)



- 差込プラグの抜き差しは、コードを持たずに、差込プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除くこと。
- 本体は壁などとの間をあける。(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ないように据え付けてください。  
あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。



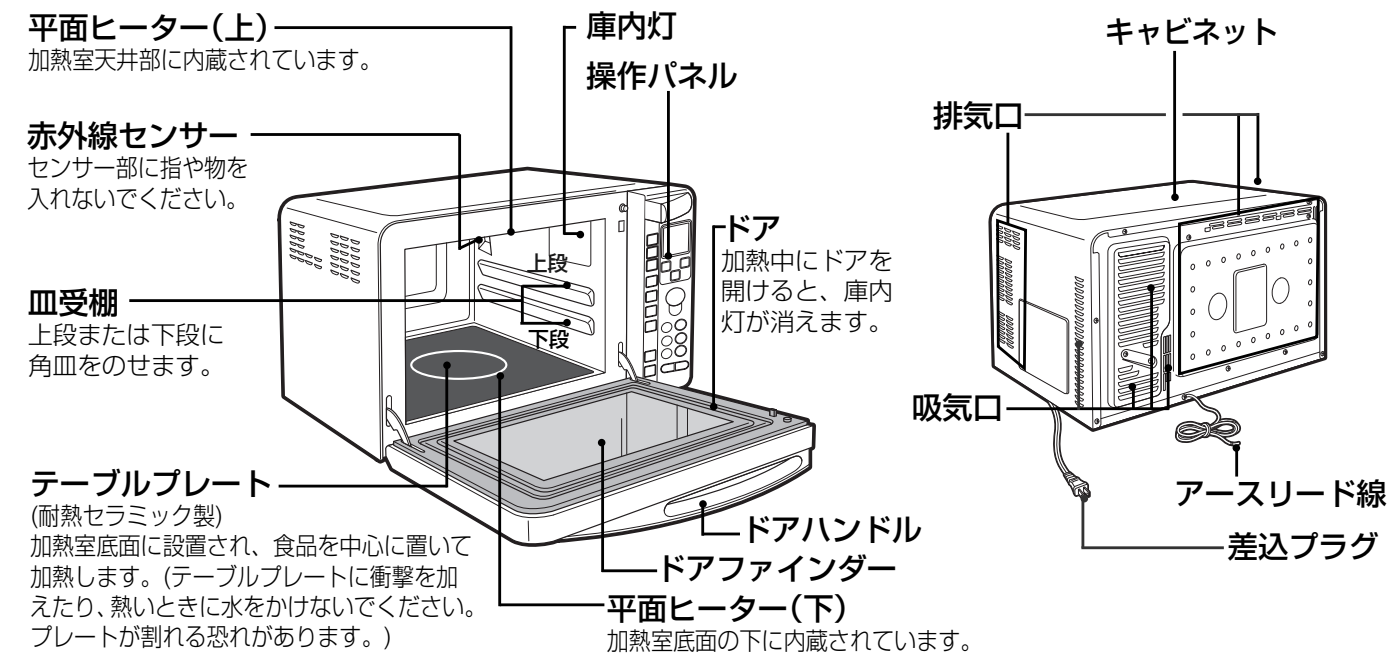


# ご使用前に

## 据え付け (3、4ページ参照)

- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、背面は10cm以上間をあけて設置します。  
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれるときがあります。  
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。(4ページ参照)

## 各部のなまえ



### 使用するとき(レンジ、グリル、オーブンのとき)

#### ⚠ 注意

##### (発煙・発火の原因)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 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。



### 使用するとき(グリル、オーブンのとき)

#### ⚠ 注意

##### (やけどやけがの原因)



- 使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などとその周辺)、テーブルプレート、角皿、焼網にふれない。
- 熱くなったドアやテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)



- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼け過ぎになる恐れがあります。)
- 食品の出し入れは、やけどの恐れがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。

### お手入れのとき

#### ⚠ 警告



- ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。(感電の原因)
- 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。

##### お願い

- ラジオ、テレビ、無線機器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)
- 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)

## 付属品の種類

○印は使える。  
×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オーブン
■角皿 1枚 (ホーロー製) (皿受棚にのせます) 急冷すると、変形の原因になります。		×	○	○
■焼網 (角皿にのせて使います) 直火で使うと、変形の原因になります。 ※焼網は手動調理でも料理集に記載している使いかたに限り使えます。		×	○	○

※付属の角皿、焼網はレンジ加熱で使用できません。  
火花(スパーク)や加熱室内壁のフッ素コートがはがれたり、故障の原因になります。

### ■クッキングガイド (本書) ■保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します。)



部品の追加購入 2006年10月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80 003	840円 (税抜800円)

# 操作パネルのはたらき

## 待機時消費電力オフ機能 → 12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約10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

**1 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、オープン温度を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

**オート調理の手順**  
オートメニューまたは、カロリーカットキーから好みのメニューを選ぶと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。

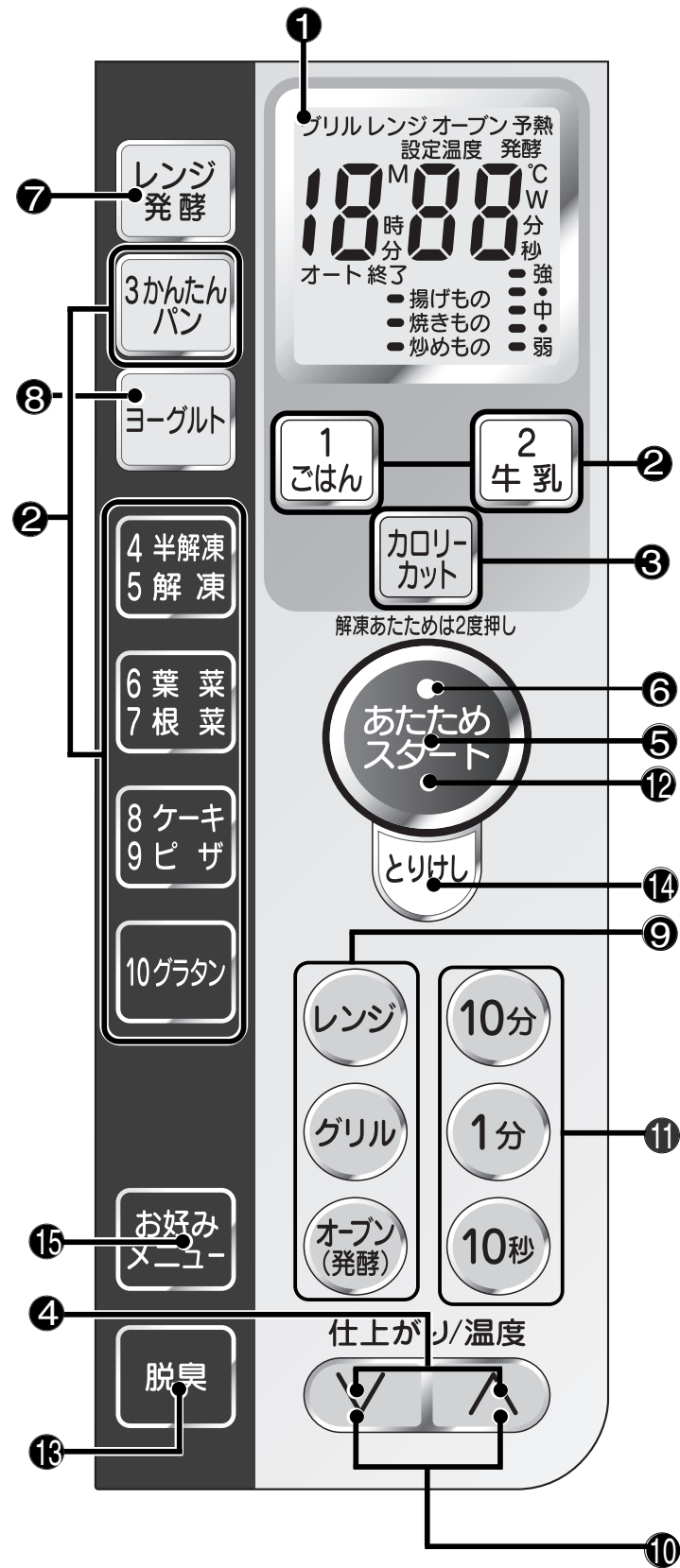
**2 オートメニューキー → 15~19・21~26ページ**  
10種類のメニューがオート調理できます。メニューキーを押してセットします。

**3 カロリーカットキー → 20ページ**  
3種類のカロリーカットメニューが自動調理できます。キーを押すとカロリーカットメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

**4 仕上がり調節キー → 12ページ**  
オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

**5 あたため/スタート → 14・16~18ページ**  
あたため、解凍あたため のとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

**6 スタートランプ**  
オート調理、手動調理、脱臭のときランプ(●)が点滅します。加熱が始まると消えます。



※操作パネルはMRO-BF6で説明しています。

## 手動調理の手順

**7 レンジ発酵キー → 28ページ**  
かんたんパン、納豆の発酵に使います。

**8 ヨーグルトキー → 29ページ**  
ヨーグルトを作るときに使います。

**9 手動調理キー → 27~34ページ**  
料理に合わせて「レンジ」「グリル」「オープン」を選びます。

**10 仕上がり/温度調節キー → 32・33ページ**  
「オープン」の温度を調節するときに使います。

**11 タイマーセットキー**  
加熱時間をセットするとき使います。

**12 あたため/スタートキー**  
調理をスタートさせるとき使います。

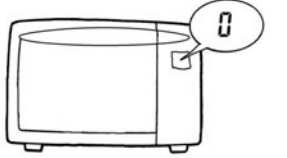
※ → は手動調理の手順の一例です。

## 待機時消費電力オフ機能

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。

本製品を使用していないときの電力を節約するため、約10分後に自動的に電源を切ります。

(表示窓の「0」表示が消えます。) キーを押しても受け付けません。(自動的に電源が切れた後は、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。)

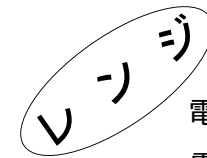


**13 脱臭キー → 10・37ページ**  
加熱室のにおいが気になるときに使います。

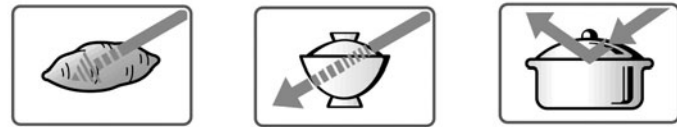
**14 とりけしキー**  
間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

**15 お好みメニューキー → 35・36ページ**  
よく作る料理の加熱内容を記憶させておくと、次からは、この「お好みメニュー」とスタートキーを押すだけの簡単操作になります。(記憶できるのは、手動調理の内容です。)

# 加熱のしくみ



電波(高周波)で食品を加熱します。  
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。  
ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。  
金属にあたると「反射」します。

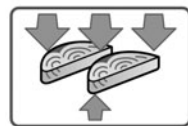
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

## レンジ加熱の特長

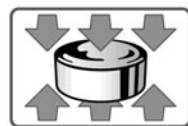
スピーディー 水を使わない 色や形、風味 盛りつけたままで経済的です。 ので栄養素が保たれます。 が保たれます。 まで加熱できます。



平面ヒーター(上)(下)で食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。



平面ヒーター(上)(下)で加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。



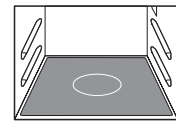
# 空焼きのしかた

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(オープン加熱)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。

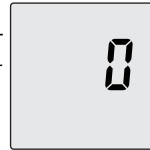
## 操作の手順

### 1 加熱室を空にしてドアを閉める



### 2 差込プラグをコンセントに差し込みドアを開閉する

●待機時消費電力オフ機能(12ページ参照のため表示窓に何も表示されません。ドアを開閉すると右のように表示します。



### 3 脱臭キーを押す



### スタートキーを押す



※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

終了音が鳴ったら  
空焼きが終る



**注意**

(やけどの原因)

使用中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室などの周辺、テーブルプレート)にふれない。

# 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(グリル、オープン加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 	○ 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 	×	×
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、派手な色絵付け、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。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
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、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×
	その他のプラスチック容器 	×	×
ラップ類		○ 耐熱温度が140℃以上のもので使えます。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	×
金属容器、金串、アルミホイル、付属の角皿など		×	○ 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。(このとき、加熱室底面や壁面、ファインダーに触れると火花が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。)
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		×	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
		×	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。

- 電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
- 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。



# 知っておいていただきたいこと

必ずクッキングガイドに記載している方法でお使いください。

記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

## 待機時消費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10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の「0」表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の「0」表示が点灯します)キーを受け付けます。

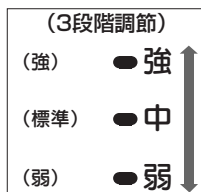
- ドアを閉じた状態で差込プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源が入りません。一度ドアを開けてください。

## 仕上がり調節キー (V) (A) 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使います。

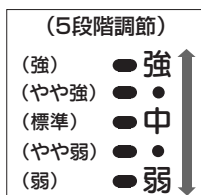
3かんたんパン 4半解凍 5解凍 9ピザ 10グラタン カロリーカット (揚げもの～炒めもの) のとき、3段階に調節できます。

(A) 押しと (強)、(V) 押しと (弱) になります。通常は (中) になっています。



あたため 解凍あたため 1ごはん 2牛乳 6葉菜 7根菜 8ケーキ レンジ発酵 のとき、5段階に調節できます。初めは (中) にセットしてあります。

1ごはん 2牛乳 はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。ただし、表示窓に「0」が表示されている間に差込プラグをコンセントからはずすと記憶されません。



- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため 解凍あたため の場合、スタートから約15秒以内に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。(仕上り調節 (強)、(弱) はオート調理の加熱時間を増減します。)

## ● オープン調理のときは

- 市販の料理ブックやお好みのメニューを作るときは、料理集の類似したメニューの時間と温度を参考にし、手動で様子を見ながら焼いてください。
- オート調理で記載しているメニューを手動で調理する場合は、45ページの"加熱時間一覧表"を参照し、オープン温度と時間を目安にして焼きます。

## ● オープンを使いこなすために

オープンの特性で料理集に記載している方法で加熱しても、焼き色が濃かったり、薄かったりすることがあります。仕上がり調節を使い分けたり、設定温度を10~20℃上下させたりして調整します。焼き色が足りないときは、3~5分ほど追加焼きをして調節してください。

## ● 焼きムラが気になるときは・・・

加熱途中で角皿の前後を入れ替えます。このとき角皿や加熱室が熱くなっているので注意してください。入れ替えるときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で入れ替えます。

## ● 加熱中のドアの開閉は

加熱室の温度が下がってしまうのでドアの開閉は、手早く、控えめにしてください。

## ♪ 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や"無音"に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態でドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから、仕上がり調節キー (V) 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無音に切り替えられます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディー音の切り替えはできません。)

## ● 写真と料理の実物の色が違う

印刷の濃淡により、実物と多少色が異なります。

## つづき

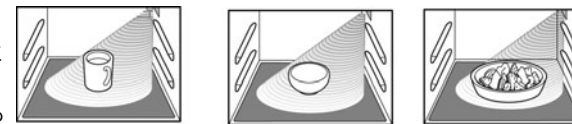
# 知っておいていただきたいこと

## 赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。赤外線センサーを正しく働かせるためには、

- ラップやふたをしないで加熱します。

ラップやふた(陶磁器、ガラス製、プラスチック製)を使うと赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれず、仕上がりが温度が変わることがあります。(カレーやシチュー、焼き魚や煮魚をあたためるときに、飛び散る恐れがあるのでラップをします。)



- 食品の分量に合った大きさの容器を使います。

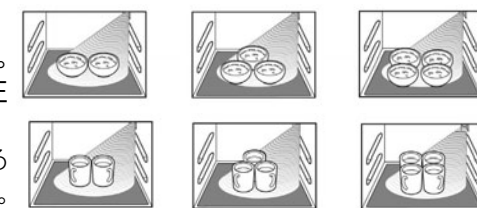
食品の表面温度を正しくはかるため、陶磁器または耐熱ガラス容器に入れて加熱します。(4半解凍 5解凍 は発泡スチロールのトレーに入れたままで、6葉菜 7根菜 はラップで包み、そのままテーブルプレートに置きます。) 容器の大きさは食品を入れたとき八分目位になる大きさにします。連続して使うときは容器は冷たいものに替えて使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりすると赤外線センサーが正しく動きません。

\* 容器の半分以下の量のときは手動 [レンジ600W] か手動 [レンジ500W] で加熱してください。(30ページ参照)

- 食品の置きかたは

容器に入れて必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。テーブルプレートの端や角に置くと赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれないときがあり、上手に仕上がらない場合があります。

- 食品の重量が100g未満のときや小さいものを端や角に置いて加熱すると、赤外線センサーで正しく検知できませんのでオート調理できません。手動調理でテーブルプレートの中央に寄せて置き、様子を見ながら加熱します。(30ページ参照)



- 2個(2杯)以上を同時に加熱するときは、使う容器や食品の分量、加熱する前の食品の温度をだいたい合わせてください。1個の食品の分量はそれぞれ100~300gまでにします。

- 違う種類の食品を同時にあたためるときは手動調理で

オート調理で加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。同時に加熱するときは手動 [レンジ600W] または手動 [レンジ500W] で様子を見ながら加熱します。(30ページ参照)

- レンジ加熱をするときは、加熱室は冷ましてから使ってください。

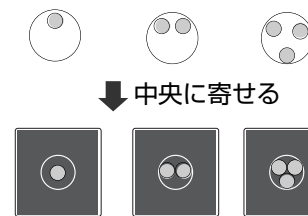
グリル、オープンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E5」を表示して加熱できません。ドアを開いて充分冷まして使うか、手動 [レンジ600W] または手動 [レンジ500W] で加熱してください。(30ページ参照) また、電子レンジ調理でも長時間使用したり連続して使用した後は、容器やテーブルプレートが熱くなっているので、赤外線センサーが正しく動きません。同様に冷ましてから使うか手動調理で加熱して使ってください。(30ページ参照)

- フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは

食品メーカーが包装に表記している冷凍食品の並べかたで、丸皿を円で表している図 包装に表記している冷凍食品の並べかたをテーブルプレートに描かれている円と間違えて、食品を端に置いて加熱してしまうと、上手に仕上がりません。(加熱不足や加熱にむらがあることがあります。)

必ず容器(陶磁器やガラス製)にのせるか、食品メーカーが指示するケースに入れてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。加熱時間は食品メーカーの指示の手動 [レンジ500W] で加熱します。(30ページ参照)

\* から揚げやコロケ、シューマイなど小さくて油を多く含む食品はオート調理できません。手動 [レンジ500W] で様子を見ながら加熱します。(30ページ参照)



## PAM1000Wについて

高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ動きます。

## お弁当のあたためについて

ラップやふたをはずし、あたためたくない漬けものなどを取り出します。またアルミケースやバラン、ゆでたまご、しょうゆやソースの入った容器(火花や破裂の恐れ)は必ず取り出してから手動 [レンジ600W] で加熱します。お弁当の中身の材質によって仕上がりに差のことがあります。市販のお弁当で使いたが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。加熱時間の目安は、1個(1人分)約450gで、手動 [レンジ600W] 約1分40秒です。

## 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。

## トーストやもち、生魚のさんまやあじなど丸身の魚は焼けません。

加熱室が大きく、平面ヒーター(上)と食品の距離が遠いため、焼き色がつきません。

# あたたため/解凍あたたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜、冷凍ご飯をスピーディーにおいしくあたためます。

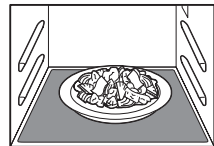
## あたたため 解凍あたたため の使いかた



(例)あたたための場合

●食品を入れる

食品はテーブルプレート  
の中央に置く



お総菜のあたたための場合  
(17ページ参照)

1  
あたたため キーを  
押す

■庫内灯が点灯し、加  
熱が始まります。



キーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。  
1：常温・冷蔵保存の食品をあたためます。(17・18ページ参照)  
2：冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(17・18ページ参照)  
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

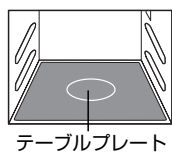
終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が"終了"になり、  
加熱が終了します。



### 食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート



食品が2個以上の場  
合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品  
を加熱すると、正しく食品の温度  
をはかれないことがあるので、発  
煙・発火の恐れがあります。

- 牛乳のあたためは **2牛乳** を使います。(19ページ参照)
- お酒のあたためは手動調理を使います。(30、46ページ参照)
- ご飯のあたためは **1ごはん** で、冷凍ご飯の解凍あたためは、**解凍あたため** で加熱します。
- あたため** キーは、ドアを閉めて約10分以内(表示窓に「0」が表示されている間)に押し  
てください。約10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  
押ししてください。
- 水のあたためはできません。**2牛乳** を使います。(19ページ参照)

## あたたため 解凍あたたため 1ごはんのコツ

**1回の分量は適量で** (18ページ参照)  
1~4人分(食品と容器を合わせて1,200g  
まで)です。分量が極端に多すぎたり少な  
すぎると上手に仕上がらないときがあり  
ます。食品の重量が100g未滿のときは、**手動  
レンジ500W** で加熱します。(30ページ  
参照)

### 加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブンの使用後は加熱室が熱くな  
っています。加熱室が熱いと「[GG]」を  
表示して加熱できません。またテーブルプレ  
ートが熱い場合、センサーが食品の温度を  
正しくはかれないことがあるのでうまくあ  
たたまらない場合があります。ドアを開い  
て充分冷ましてから使うか、**手動レンジ600W**  
で加熱してください。(30ページ参照)

### 必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器 を使って

- 食品の量に合った大きさの容器を使いま  
す。容器が大きすぎたり小さすぎたりす  
るとセンサーが正しく動きません。食品  
を入れたとき八分目位になる大きさが適  
当です。
- みそ汁のおわんは使えません。

### 市販の調理済み食品は

- 市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱す  
るときは、食品メーカーの指示に従い、**手動  
レンジ500W** で加熱します。
- 置く位置はテーブルプレートの中央に置  
いて加熱します。
- 発泡スチロールの容器やトレーは使用し  
ないでください。

**2個以上の食品を加熱する場合は**  
食品の分量を同じくらいにし、テーブル  
プレートの中央に寄せて置きます。

### 仕上がりがぬるかったときや 冷めかけたときは

**手動レンジ600W** で様子を見ながら、  
さらに加熱します。  
**あたため** **解凍あたため** や **1ごはん** で追  
加加熱すると、熱くなりすぎるがあり  
ます。

**インスタント食品やパックされたご飯は**  
46ページを参照して加熱します。

# オートメニュー

1ごはん

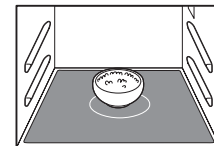
ご飯、ピラフなどご飯もののあたために使います。

## 1ごはん の使いかた



●食品を入れる

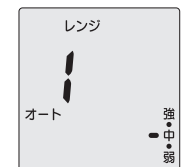
食品はテーブルプレー  
ートの中央に置く



ご飯の場合  
(17ページ参照)

1  
1ごはん キーを  
押す

■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、加熱  
が始まります。



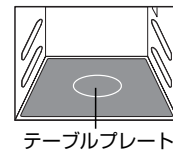
終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が"終了"になり、  
加熱が終了します。

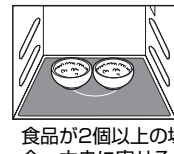


### ごはんの置きかた

●テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート



食品が2個以上の場  
合、中央に寄せる

※食品を端に置いたり、少量の食品  
を加熱すると、正しく食品の温度  
をはかれないことがあるので、発  
煙・発火の恐れがあります。

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないこ  
とがあるためうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから  
使うか、手動 **レンジ600W** で加熱してください。(30ページ参照)

### ラップの使い分けは

- お総菜のあたためはほとんどラップ  
をしません。調理済みの冷凍食品の  
解凍あたためは、ラップをします。  
(17・18ページ参照)
- 冷蔵や常温のご飯はラップはしません。  
冷凍ご飯の解凍あたためはラップをし  
ます。(17・18ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりが  
ほぐせるものはほぐしてから加熱する

乳幼児のミルクやベビーフードはオ  
ート調理ではあたためられません

**手動レンジ500W** で様子を見ながら加熱し  
ます。(5ページ参照)

### 冷凍ご飯は **解凍あたため** で加熱 する

ご飯1杯分(約150g)を厚さ2~3cmの四  
角形に形作り、ラップで包んで冷凍したご飯  
は、ラップが重なっている方を下にして、  
平皿にのせて加熱します。(17ページ参照)

### 市販のご飯、おにぎりは

- 市販のご飯やおにぎりをあたためると  
きは、食品メーカーの指示に従い、**手動  
レンジ500W** で加熱します。
- 市販の真空パックのご飯をあたためると  
きは、46ページを参照します。
- 市販のご飯やおにぎりをあたためる  
時は、包装のまま加熱すると、包  
装やインクがテーブルプレートに付  
着してしまうことがあります。必ず  
包装をはずして手動 **レンジ500W** で  
加熱します。



# 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

## ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしますが、いか、えび、魚、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、ラップやふたをします。(マッシュルームなどは、あらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

## 水分を補って

ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってからラップをして加熱します。



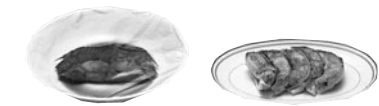
## 加熱後の余熱を利用して

どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたたまり具合に違いが出ます。このようなときは、ふたやラップなどのおおいをして加熱し、加熱後そのまましばらくおきます。



## オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅうやパン類、冷凍野菜、ベビーフードなどは手動で加熱してください。(5・18ページ参照)



**包装や容器、材質に注意して**  
市販のお総菜やみそ汁をあたためるときは、包装状態や容器に注意してください。電子レンジに向かない材質や真空パック入りは、必ず陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。



## スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



## 凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は

4半解凍 5解凍 を使います。(22ページ参照)

## いか料理を加熱するとはじける

手動 [レンジ] 200W で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

# 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

## 包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには、電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。

## 重ならないように並べて

シューマイなどは数が増えても、重ならないように皿などに平らに並べて加熱します。



## ラップまたはふたを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。ラップでおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。



## ひとつかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて

カレーやスープなど、ひとつかたまりにして冷凍してあるものは、加熱後かき混ぜます。

## 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。

-20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。手動 [レンジ] 600W で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

## 調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

### ★熱いものは

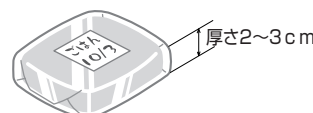
よく冷ましてから冷凍します。

### ★ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(100~300g)ずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)

### ★野菜は

固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



# ご飯、お総菜のあたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1~2人分(4人分)です。(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです。)  
●3人以上は仕上がり調節を **やや強**か**強**にします。

●食品の重量が100g未満のときは手動 [レンジ] 600W であたためます。(18・30ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの	● <b>ご飯・おにぎり</b> (1ではん)で加熱 表面が乾燥ぎみのときや、やわらかく仕上げたいときは、水や酒をふる。おにぎりは皿にのせる。 ● <b>チャーハン・ピラフ</b> (1ではん)で加熱 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	● <b>スパゲッティ・焼きそば</b> 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
焼きもの	● <b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおおいをする。	●
	● <b>焼きとり・焼き肉</b> 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ● <b>ハンバーグ</b> ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。	×
揚げもの	● <b>天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 <b>やや弱</b> か <b>弱</b> に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	● <b>野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜</b> 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
煮もの	● <b>野菜の煮もの・おでん</b> (卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。 ● <b>煮魚</b> 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。	×
	● <b>シューマイ</b> 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	●
蒸しもの	● <b>カレー・シチュー</b> えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後、加える。)	×
汁もの	● <b>みそ汁・コンソメスープ</b> 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	×

# 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

●**あたため**キーを2度押しして**解凍あたため**で調理します。  
●オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて**あたため**は1,800g、**1ではん**は1,200gまでです。)

●食品の重量が100g未満のときは手動 [レンジ] 600W であたためます。(18・30ページ参照)

●印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの/めん類	● <b>冷凍ご飯・おにぎり</b> 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。 ● <b>冷凍チャーハン・ピラフ</b> ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 ● <b>冷凍スパゲッティ</b> 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
焼きもの	● <b>冷凍ハンバーグ</b> 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	●
揚げもの	● <b>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べる。仕上がり調節 <b>弱</b> に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	● <b>冷凍八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	●
蒸しもの	● <b>冷凍シューマイ</b> サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。仕上がり調節 <b>やや弱</b> に合わせる	●
汁もの	● <b>冷凍カレー・シチュー</b> 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、仕上がり調節 <b>弱</b> に合わせ、ゆとりをもっておおう。加熱後かたまりをほぐし、かき混ぜる。	●

あたため 解凍あたため 1ごはん メニューを手動調理するときの  
**レンジ 加熱時間一覧表**

**あたための目安時間**

●印はラップまたはふたなどでおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ600W	
		分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	×	150g (1杯)	約1分
		150g (1個)	
		250g (1人分)	約1分40秒
		スバゲッティ・焼きそば	約2分30秒
焼きもの	●	100g (1人分)	約1分
	×	ハンバーグ・焼き肉	
	×	150g (5串)	1分40秒～2分
揚げもの	×	100g (2～4個)	40～50秒
		150g (2個)	50秒～1分
炒めもの	×	200g (1人分)	1分40秒～2分
		200g (1人分)	1分40秒～2分
煮もの	×	200g (1人分)	1分40秒～2分
	●	100g (1切れ)	約50秒
蒸しもの	×	200g (10～13個)	約1分20秒
		カレー・シチュー	● 200g (1人分) 1分40秒～2分
汁もの	×	150mL (1人分)	1分20秒～1分40秒
		みそ汁 コンソメスープ	

(1mL=1cc)

**解凍あたための目安時間**

●印はラップまたはふたなどでおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間 レンジ600W	
		分量	加熱時間
ご飯もの／めん類	●	150g (1杯)	2分10秒～
		150g (1個)	2分30秒
		250g (1人分)	4分～4分30秒
		冷凍スパゲッティ	
焼きもの／揚げもの	●	100g (1人分)	2分30秒～3分
	×	100g (2～4個)	約1分40秒
	×	150g (2個)	2分～2分30秒
炒めもの	●	200g (1人分)	3～4分
		100g (1人分)	約2分30秒
蒸しもの	●	200g (10～13個)	2分30秒～3分
		冷凍カレー・シチュー	● 200g (1人分) 4分～4分30秒

フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は食品メーカーが設定している手動 [レンジ]500W の時間を目安にして、様子を見ながら加熱し、加熱後すぐに裏返します。(1個50g以下のものを1～2個で加熱するときは、記載時間より若干多めに加熱します。)

**まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表**

■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。

手動 [レンジ]600W で加熱してください。

●印はラップまたはふたなどでおいをする。×印はおおいをしない。

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)	30～40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
		80g (各1個)	1分～1分20秒	
	×	100g (2個)	20～30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		80g (1～2個)	20～30秒	
冷凍野菜	×	100g	1分～1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品がこげたり、乾燥することがある。(24ページ参照)
		200g	1分50秒～2分	
	●	200g	2～3分	包装をはずしてサッと水にくぐらせ、ラップに包んで加熱する。
		300g (1本)	5～6分	

オート調理

**オートメニュー**

2牛乳

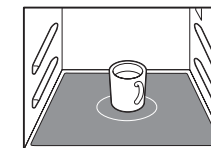
牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

**2牛乳 の使いかた**



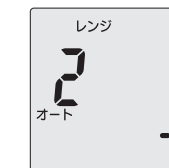
● **食品を入れる**

食品はテーブルプレートの中央に置く



牛乳の場合 (44ページ参照)

1 **2牛乳** キーを押す



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。



● **終了音が鳴ったら食品を取り出す**

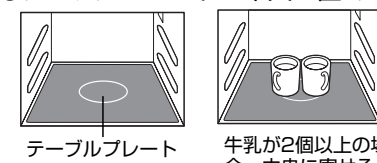
表示が"終了"になり、加熱が終了します。



● お酒のあたためは手動調理を使います。(30、46ページ参照)  
 ※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたためない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、手動 [レンジ]600W で加熱してください。(30ページ参照)

**牛乳の置きかた**

● テーブルプレートの中央に置く



※端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。また沸とうしたり、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

**2牛乳** のコツ

1回の分量は

1杯(200mL)から4杯までです。3杯以上を加熱するときは、仕上がり調節 **やや強** か **強** にします。1杯が 1/2 量以下の時は手動 [レンジ]600W か手動 [レンジ]500W で加熱します。(30ページ参照)(1mL=1cc)

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います

冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは **弱** で加熱します。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます

容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。



牛乳びんでの加熱はできません

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

仕上がりがぬるかったときは

手動 [レンジ]600W で様子を見ながら、さらに加熱します。**2牛乳** で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E6」を表示して加熱できません。充分冷ましてから使うか、手動 [レンジ]600W で加熱してください。(30ページ参照)

**あたため** ではあつくなりすぎます。

水のあたためは **2牛乳** で加熱します。

オート調理

牛乳

オート調理

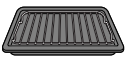
あたため／解凍あたため加熱時間一覧表

# カロリーカット

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い、油をおさえて、焼きものは食品の余分な脂を引き出し、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジでカロリーをおさえたカロリーカットメニューが作れます。

揚げもの  
焼きもの  
炒めもの

揚げもの  
焼きもの  
上段

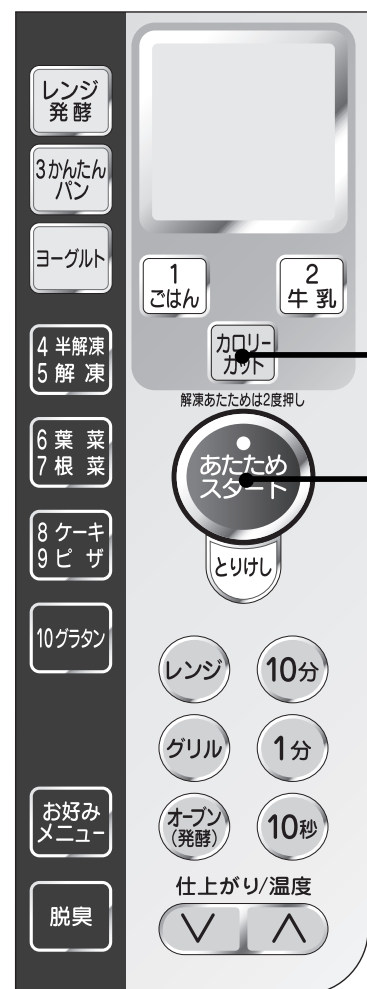


付属の角皿・焼網を使う。(焼網はメニューによっては使用しません)

炒めもの

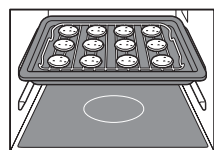
付属品は使わない。

## カロリーカットの使いかた



(例) 揚げもの場合

●  
食品を入れる

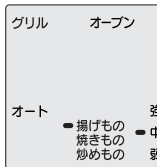


ヒレカツの場合  
(55ページ参照)

1  
カロリーカット キーを1度押す

表示窓のメニューを揚げものに合わせる。

■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに揚げもの⇒焼きもの⇒炒めもの⇒揚げものとセットできます。

2  
スタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

↓途中で変わる

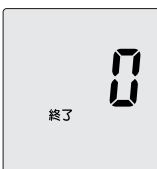


\*表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

■角皿にのせたまま取り出します。



### カロリーカット キーのコツ

揚げもの コツは55ページを参照します。

焼きもの コツは56ページを参照します。

炒めもの コツは58ページを参照します。

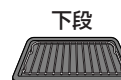
### 注意

炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。  
少量(表示の分量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

# オートメニュー

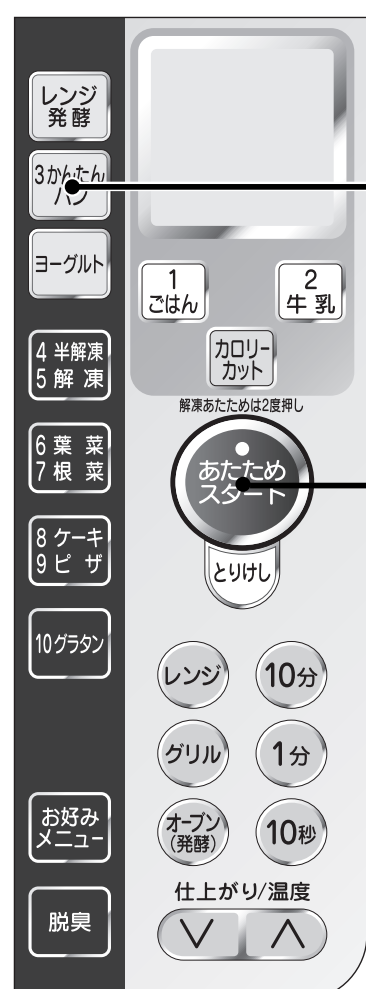
## 3 かんたんパン

パン生地作りはレンジ発酵だからパン作りもかんたん。形をかえて、トッピングをかえて、いろいろな味が楽しめます。

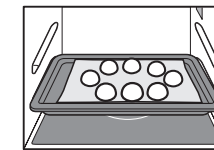


付属の角皿を使う。

## 3 かんたんパンの使いかた



●  
食品を入れる



かんたんパン(8個)の場合  
(65ページ参照)

1  
3かんたんパン キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



2  
スタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

\*表示の時間は一例です。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



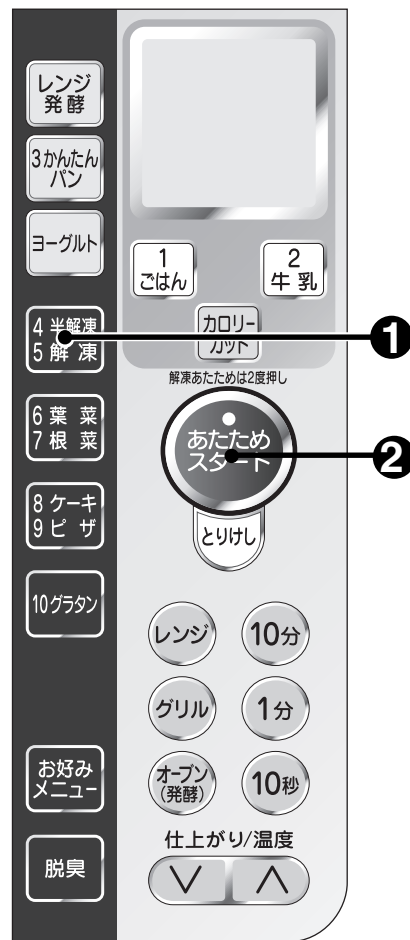
### 3 かんたんパン のコツ



3かんたんパンのコツは65ページを参照します。

生で冷凍した魚や肉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。

## 4半解凍 5解凍

### 4半解凍/5解凍の使いかた (1度押し:4半解凍 2度押し:5解凍)



<p>(例)4半解凍の場合</p> <p>● <b>食品を入れる</b></p>	<p>食品は発泡スチロール製のトレーにのせ、テーブルプレートの中央に置く</p>  <p>まぐろの場合 (23ページ参照)</p>
<p><b>1</b> 4半解凍/5解凍 キーを1度押す</p>	<p>表示窓の番号を4に合わせる。 ■スタートのランプが点滅します。</p>  <p>4半解凍/5解凍 キーを押すごとに 4→5→4 とセットできます。</p>
<p><b>2</b> スタートキーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 *表示の時間は一例です。</p>  <p>途中で変わる</p> 
<p><b>終了音が鳴ったら食品を取り出す</b></p>	<p>表示が“終了”になり、加熱が終了します。</p> 

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまく解凍できない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか手動「レンジ」100Wで様子を見ながら加熱してください。(44ページ参照)

### 4半解凍/5解凍のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

加熱室が熱いと「E06」を表示して加熱できません。

グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎることがあります。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使用しないでください。

### 4半解凍/5解凍の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。分量が100g未満のときは手動「レンジ」100Wで様子を見ながら解凍します。(44ページ参照)
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使ってラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- アルミホイルを使って形、厚みが均でないものは、細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(側面)に巻きます。アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- 4半解凍/5解凍を使い分けさしみとして解凍する場合は、4半解凍にします。肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は5解凍にします。

- 解凍が足りなかったときは、手動「レンジ」100Wで様子を見ながらさらに解凍します。
- 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。-20℃以下の冷凍食品をオート調理すると、解凍不足になることがあります。手動「レンジ」100Wで様子を見ながら、さらに解凍してください。
- 分量が100g未満のときは、手動「レンジ」100Wで様子を見ながら解凍します。(44ページ参照)
- バラバラになって凍っているものは、手動「レンジ」100Wで様子を見ながら解凍します。
- とけかけている食品は、手動「レンジ」100Wか手動「レンジ」200Wで、途中様子を見ながら解凍します。
- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜の解凍は手動「レンジ」200Wにして200gで4~5分を目安に、様子を見ながら解凍します。解凍からあたためまで加熱するときは「解凍あたため」で加熱します。冷凍野菜は18ページを参照します。

### 4半解凍のコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの



丸まった方を下にする

食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がりますので、サクサクと包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

### 5解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの



アルミホイルを使って

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなませます。ひき肉やかたまり肉は仕上がりが調節「強」に合わせて解凍します。

頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

●解凍後、必ず3~5分そのまま置いて自然解凍します。

### 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

★材料は新鮮なものを

1回分ずつ(200~300g)に分け、1~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

★ラップなどでピッタリ密封を

★魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。

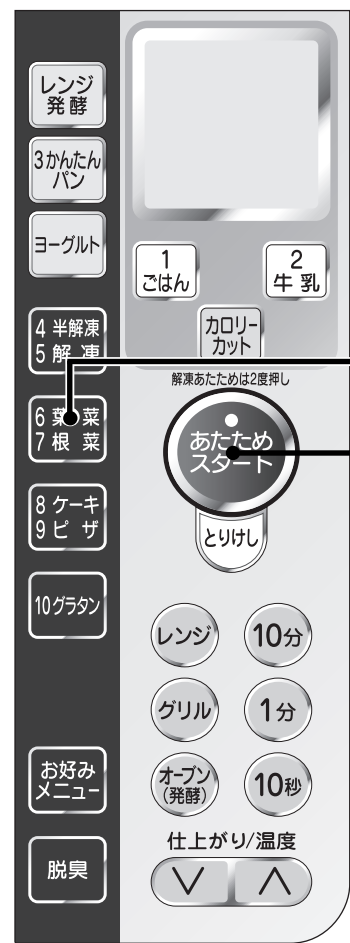
★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

# オートメニュー

6葉菜  
7根菜

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

## 6葉菜/7根菜 の使いかた (1度押し: 6葉菜 / 2度押し: 7根菜)



(例) 6葉菜の場合

食品はラップに包んでテーブルプレートの中央に置く

ほうれん草の場合 (44ページ参照)

**1** 食品を入れる

表示窓の番号を6(葉菜)に合わせる。  
■スタートのランプが点滅します。

**6葉菜/7根菜** キーを1度押す

6葉菜/7根菜キーを押すごとに6 → 7 → 6とセットできます。

**2** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。  
\*表示の時間は一例です。

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまく加熱されない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、手動 [レンジ]600W で加熱してください。(30ページ参照)

## 6葉菜/7根菜 のコツ

**1回の分量は**  
6葉菜で加熱する葉菜、果・花菜類は100~500gです。500g以上は仕上がりが調節 [やや強] で加熱します。7根菜で加熱する根菜類は100~1,000gです。丸ごとのじゃがいも300g以上を加熱するときは仕上がりが調節 [強] で加熱します。  
ラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせて野菜はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときはまとめてラップに包んで加熱し、加熱後、上下を返してしばらくそのまま置きます。

**少量で加熱するときは**  
分量が100g未満のときはオート調理できません。手動 [レンジ]500W で様子を見ながら加熱します。(30ページ参照)  
特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のとき乾燥したり、火花(スパーク)が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、同様に加熱します。

テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。必ずペーパータオルやふきんでふきとってください。(こびりつきの原因)

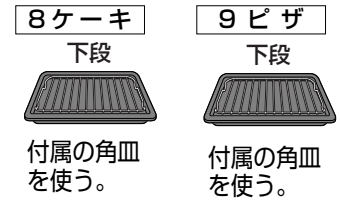
**仕上がりが調節キーは**  
やわらかめにした場合は [やや強] か [強]、固めにした場合は [やや弱] か [弱] にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けれます。(44ページ参照)  
\*葉菜、果・花菜、根菜の種類と区分けは44ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は18ページを参照し、手動 [レンジ]600W で加熱します。  
\*丸ごとのじゃがいも6個を加熱するときは、図のようにまとめてラップで包み、テーブルプレートの中央に置いて加熱します。



# ケーキ/ピザ

8ケーキ  
9ピザ

広い加熱室だから直径15cmから21cmのスポンジケーキや直径24cmのピザが上手に焼けます。

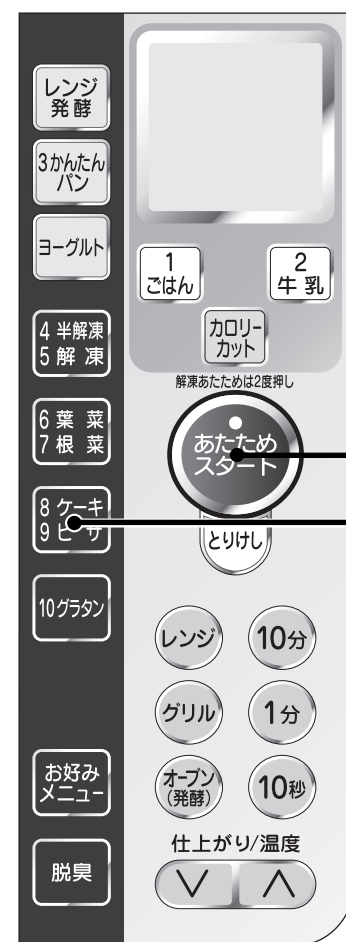


## オート調理 グラタン 10グラタン

手作りグラタンは一度に4皿まで、10グラタン キー、スタートキーを押すだけのかんたん操作です。



## 8ケーキ/9ピザ の使いかた



(例) 9ピザの場合

食品を入れる

ピザの場合 (54ページ参照)

**1** 8ケーキ/9ピザ キーを2度押す

■スタートのランプが点滅します。

8ケーキ/9ピザキーを押すごとに8 → 9 → 8とセットできます。

**2** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。  
\*表示の時間は一例です。

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

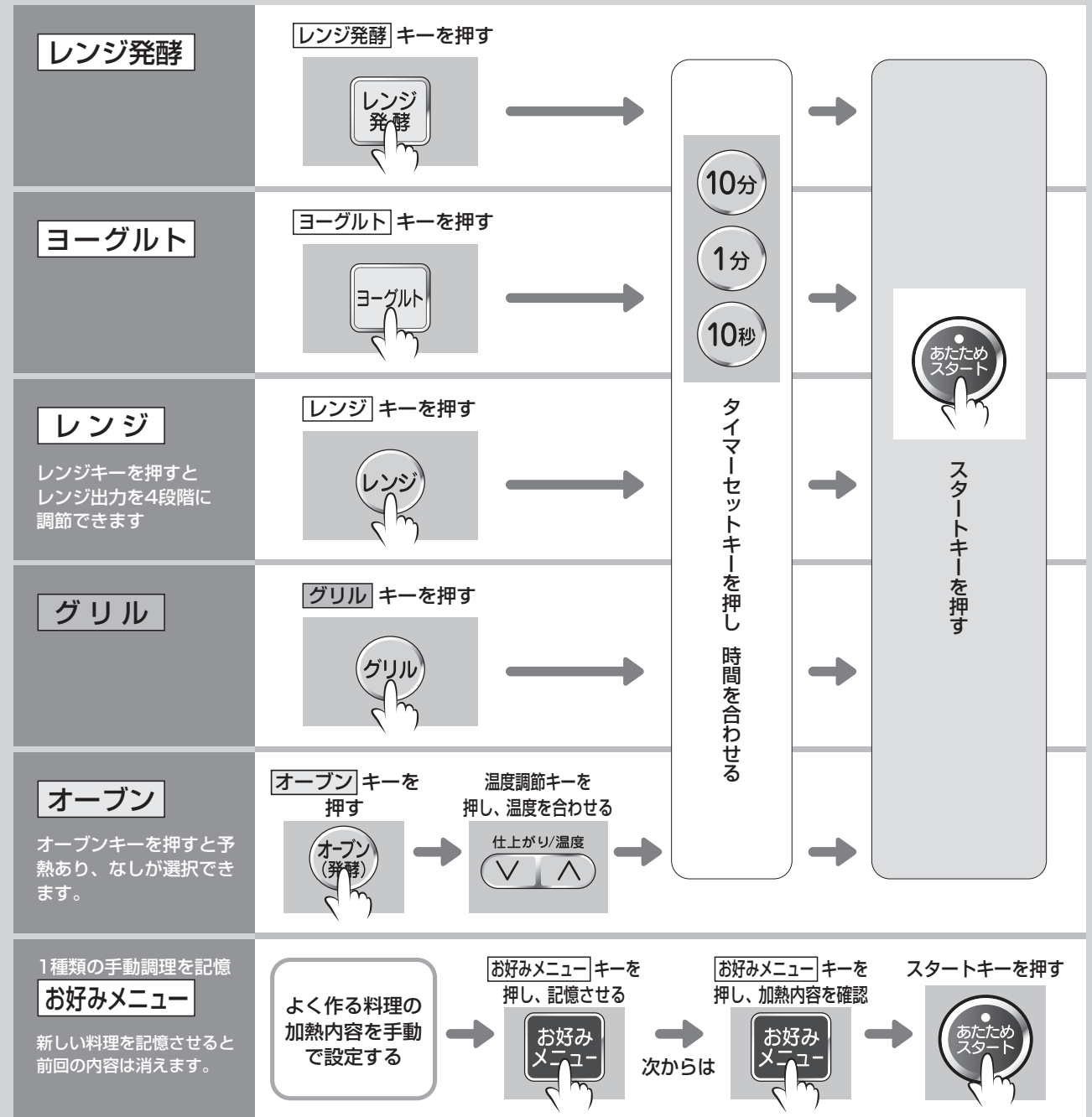
## 8ケーキ・9ピザ・10グラタン キーのコツ

8ケーキのコツは61ページを参照します。  
9ピザのコツは54ページを参照します。  
10グラタンのコツは52ページを参照します。

# 手動調理

手動調理は、レンジ/オープン/グリルの3つの機能とレンジ発酵/ヨーグルトの中から加熱方法を選んで、調理時間や温度をセットし、好みの仕上がりに状態になるように加熱します。

## 手動調理キーの操作手順



- レンジ発酵 ..... →P.28
- ヨーグルト ..... →P.29
- レンジ ..... →P.30, 31
- オープン ..... →P.32, 33
- グリル ..... →P.34
- お好みメニュー ..... →P.35, 36

# オート調理のお願い

**調理する分量や材料は**  
 クッキングガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないとうちに仕上がらないことがあります。クッキングガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

**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。クッキングガイドを参照してください。

**オート調理で作れるものは**  
 クッキングガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。

**加熱中にドアを開けると**  
 上手に仕上がらないことがあります。ただしオープン料理で焼きむらが気になるときは、焼き時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ を経過してからドアを開いて角皿(食品)を入替えてください。

**オート調理できる分量は**  
 クッキングガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(30ページ参照)

**追加加熱は手動調理で**  
 オート調理で追加加熱すると、加熱すぎになります。手動調理で加熱時間を設定し、様子を見ながら加熱してください。

**あたため** キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す  
 空焼きを防止するため、約10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。

# オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 ごはん		レンジ	使用しない (テーブルプレートの中央に容器を置きます。)
2 牛乳		レンジ	
3 かんたんパン		オープン	下段
4 半解凍		レンジ	使用しない (テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。)
5 解凍		レンジ	
6 葉菜		レンジ	使用しない (テーブルプレートの中央にラップに包んだまま置きます。)
7 根菜		レンジ	
8 ケーキ		オープン	下段
9 ピザ		オープン	下段
10 グラタン		オープン	下段
カロリーカット 揚げもの		オープン グリル	上段
カロリーカット 焼きもの		グリル	上段 (焼網はメニューにより使用します。)
カロリーカット 炒めもの		レンジ	使用しない (テーブルプレートの中央に容器を置きます。)

オート調理

オートメニューと表示 / オート調理のお願い

手動調理

# レンジ

# レンジ発酵

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。

## レンジ発酵の使いかた

● 食品を入れる	食品はテーブルプレートの中央に袋に入ったまま置きます。  かんたんパン生地の場合 (65ページ参照)
1 レンジ発酵 キーを押す	
2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)	■スタートのランプが点滅します。  *表示の時間は一例です。
3 スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"終了"になり、加熱が終了します。 

## レンジ発酵の上手な使いかた

- 角皿を使って「レンジ発酵」はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)  
「レンジ発酵」は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は「オープン」(2度押し)で温度調節キー を押して「40℃(発酵)」に合わせ様子を見ながら行ってください。

レンジ発酵	メニューと記載ページ
キー	仕上がり調節
	やや強
	甘酒(69)
	かんたんパン(65) レーズンパン(66)
	セサミパン(66) かぼちゃパン(66)
	グラハムパン(67)
	チョコチップめろんパン(67)
	かんたん肉まん(70)

※加熱室の温度が低いとき、平面ヒーター(上)が加熱する場合があります。本体(ドア、キャビネット、加熱室その他の周辺)に触れないでください。

手動調理

レンジ発酵

手動調理

# レンジ

# ヨーグルト

牛乳にヨーグルト菌を加えて、ソフトな電波(高周波)で直接加熱し、短時間で発酵させます。

## ヨーグルトの使いかた

● 食品を入れる	 ヨーグルトの場合 (68ページ参照)
1 ヨーグルト キーを押す	
2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間180分)	■スタートのランプが点滅します。  *表示の時間は一例です。
3 スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。 
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"終了"になり、加熱が終了します。 

## レンジ発酵の上手な使いかた(応用)

- 料理集に記載してあるバターロールの一次発酵を「レンジ発酵」で行う場合は・・・
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません)
- 65ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
- 二次発酵は、角皿を使います。「レンジ発酵」ではできません。「オープン」(40℃(発酵))で行います。

「レンジ発酵」仕上がり調節 で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール(64)	9個分	15~20分

## ヨーグルトのコツ

ヨーグルトのコツは68ページを参照します。

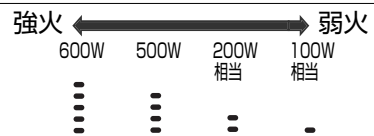
手動調理

ヨーグルト

手動調理

# レンジ

レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。



## レンジの使いかた

**● 食品を入れる**

みそ汁の場合 (18ページ参照)

**1 レンジ キーを1度押す**

■レンジキーを押すごとに出力は600W → 500W → 200W → 100W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**  
(最大設定時間19分50秒)

■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、加熱が始まります。

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

### 加熱時間の決めかた

同じ分量でも食品の種類(材質)によって調理時間も違います。その目安はつぎのとおりです。

食品100g当たりレンジ600Wの加熱時間の目安

食品の種類	生または生地からの調理	あたため
野菜類	葉・果・花菜類	1分~1分30秒
	根菜類	1分30秒~2分
魚介類		1分30秒~2分
肉類		1分50秒~2分30秒
ご飯類		40秒~50秒
めん類		50秒~1分10秒
汁もの(みそ汁・スープなど)		1分10秒~1分30秒
飲みもの(酒・牛乳など)		40秒~1分
パン・まんじゅう		30秒~50秒
ケーキ	50秒~1分10秒	

※手動レンジ500Wで加熱する場合は1.1倍の加熱時間にします。

(標準温度20℃のとき)

食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。

加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。  
標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。また夏と冬でも多少加熱時間が違います。

使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

少量の食品(100g未満)を加熱する場合  
レンジ500Wで加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

## レンジ600W と レンジ200W のリレー加熱

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ600W・レンジ500Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。

(例)レンジ600W → レンジ200W のリレー加熱の場合

**● 食品を入れる**

ご飯(2カップ)の場合 (51ページ参照)

**1 レンジ600W または レンジ500W にセットする**

※レンジ200Wまたはレンジ100Wにセットしたときは、②のレンジキーは受けつけません。

1. レンジキーを押し、レンジ600Wまたはレンジ500Wを選ぶ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間19分50秒)

■スタートのランプが点滅します。

\*表示の時間は一例です。

**2 レンジ200W または レンジ100W にセットする**

1. レンジキーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)

■スタートのランプが点滅します。

**3 スタートキーを押す**

途中で変わる

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

手動調理

レンジ

手動調理

レンジ(リレー加熱)



# 手動調理 オープン

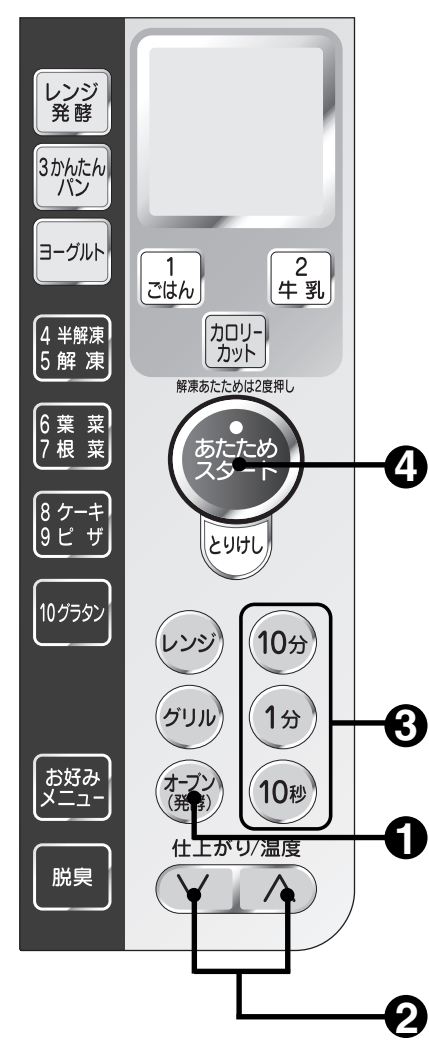
上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。  
 オープン温度は、発酵(40℃)・100~210℃(10℃間隔)・  
 250℃までセットできます。

角皿の上段・下段は、  
メニューに合わせる



付属の角皿を使う。  
(メニューによっては焼網をのせて使います。)

## オープン (予熱なし)、40℃(発酵) の使いかた



(例)オープン (予熱なし) の場合	食品を入れる		クッキーの場合 (60ページ参照)
1	オープン キーを2度押し <b>オープン</b> (予熱なし)にする		
2	温度調節キーで温度を合わせる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。</li> <li>■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。</li> </ul> →	
3	タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■スタートのランプが点滅します。</li> </ul>	
4	スタートキーを押す	<ul style="list-style-type: none"> <li>■庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</li> </ul>	
	終了音が鳴ったら食品を取り出す	<ul style="list-style-type: none"> <li>■表示が"終了"になり、加熱が終了します。</li> </ul>	

**発酵のときは**  
 温度調節キー を押して 40℃(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。

手動調理  
 オープン(予熱なし)、40℃(発酵)

## オープン (予熱あり) の使いかた



付属の角皿を使う。  
 角皿の上段・下段は、  
 メニューに合わせる

(バターロールの場合) (64ページ参照)	加熱室を空にする	
予熱をする		
1	オープン キーを1度押し <b>オープン</b> (予熱あり)にする	→
2	温度調節キーで温度を合わせる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。</li> <li>■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。</li> <li>※予熱時間は自動的に決まります。</li> </ul> →
3	タイマーセットキーを押し時間を合わせる (最大設定時間90分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>※時間は調理時間です。</li> <li>■スタートのランプが点滅します。</li> <li>*表示の時間は一例です。</li> </ul>
4	スタートキーを押す	<ul style="list-style-type: none"> <li>■庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</li> <li>■加熱室の温度を100℃から表示します。</li> </ul>
	予熱終了音が鳴り予熱が終る	<ul style="list-style-type: none"> <li>■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終ります。</li> </ul>
	予熱が終わったらすぐに食品を入れる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■予熱が終わってそのままにしておくと、2分間予熱を継続した後、セットした時間を加熱します。</li> </ul>
5	スタートキーを押す	<ul style="list-style-type: none"> <li>■庫内灯が点灯して加熱が始まります。</li> </ul>
	終了音が鳴ったら食品を取り出す	<ul style="list-style-type: none"> <li>■表示が"終了"になり、加熱が終了します。</li> </ul>

**追加加熱などで予熱が不要なとき**  
 (予熱なし)の使いかた(32ページ)の方法で行います。

**予熱中、加熱中に温度を変えるとき**  
 温度調節キー を押すと、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キー を押して温度を変えます。加熱中は、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℃になります。

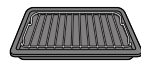
手動調理  
 オープン(予熱あり)

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がプラスされます。  
鮭の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。

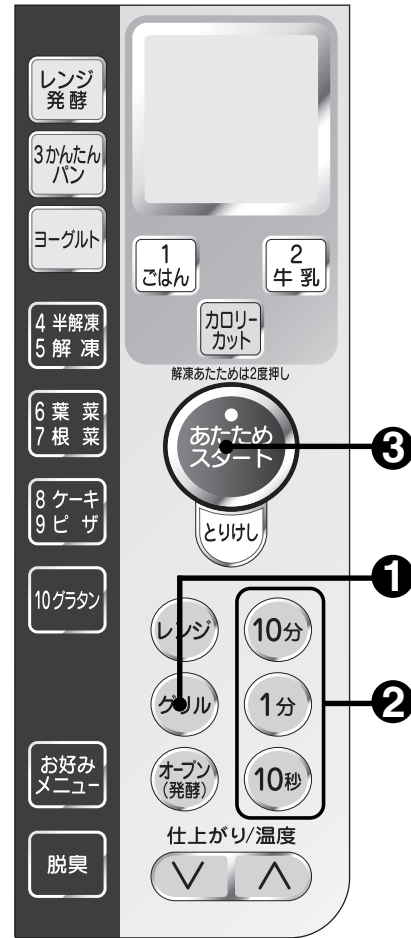
上段



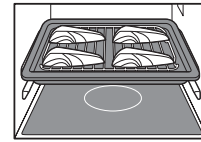
付属の角皿・焼網を使う。(焼網はメニューによっては使用しません)

## グリルの使いかた

手動調理  
グリル



食品を入れる



鮭の塩焼きの場合  
(49ページ参照)

**1** グリル キーを押す



**2** タイマーセットキーを押して時間を合わせる  
(最大設定時間40分)

■スタートのランプが点滅します。  
\*表示の時間は一例です。



**3** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。  
●食品は角皿にのせたまま取り出します。

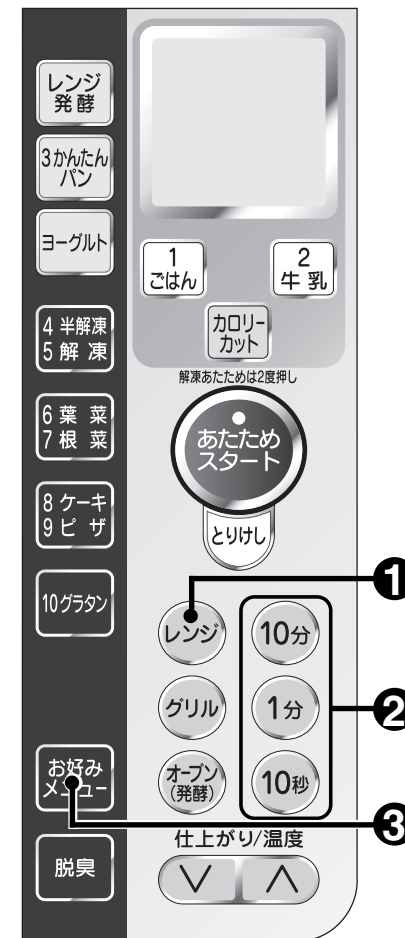


# お好みメニュー

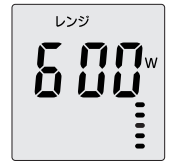
よく作る料理の加熱内容を記憶させておくと、次からは、この お好みメニュー とスタートキーを押すだけの簡単操作になります。  
(記憶できるのは、手動調理の内容です。)

## 記憶のしかた

**例** 肉まん(1個 約80g)をあたためるとき  
レンジ600W で加熱時間30秒を記憶させる。(18ページ参照)



**1** レンジ キーを1度押し  
レンジ 600W に合わせる

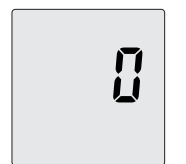


**2** タイマーセットキーを押して加熱時間を30秒に合わせる



**3** お好みメニュー キーを押す

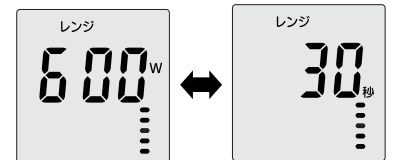
■“ピー”と鳴り表示部は、「0」表示にもどります。



これで「お好みメニュー」は、肉まん1個のあたため専用キーになりました。

## 記憶の確認

お好みメニュー キーを押す



交互に表示する

■スタートキーのランプが点滅します。  
※記憶の確認が終わったらとりけしキーを押して「0」表示にもどします。

- 新しい料理を記憶させると前回の内容は消えます。  
記憶できるのは1種類だけです。
- 差込プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。

- 記憶内容を消す場合  
**1** グリル キーを押して加熱時間を0秒にする。  
**2** お好みメニュー を押す。

“ピー”と鳴って「0」表示になり、記憶内容が消えます。

- 初めて使うときや、記憶内容を消したとき「お好みメニュー」は受けつけません。  
※調理途中にとりけしキーを押したり、調理終了後2分以内に記憶させようとすると“ピッピッピッ”と鳴り記憶できません。

## お好みメニューの使いかた



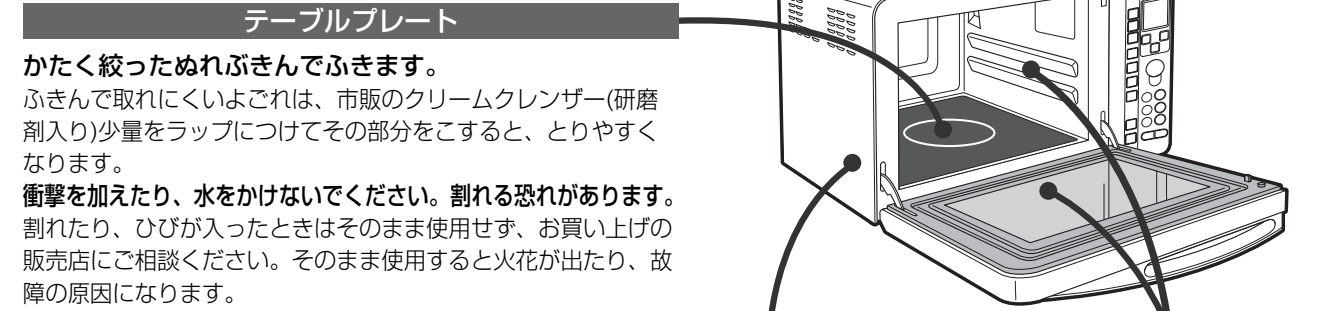
**注意**  
お好みメニューの内容をよく確かめてからスタートキーを押してください。

<p>● 食品を入れる</p>  <p>(肉まん1個のあたための場合)</p>	
<p>1 お好みメニューキーを押す</p>	<p>■表示された加熱内容を確認します。 ■記憶されていない場合はキーを受けつけません。記憶のしかたをごらんになり記憶させてください。 ■スタートキーのランプが点滅します。</p>  <p>交互に表示する</p> 
<p>2 スタートキーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p> 
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>表示が「終了」になり、加熱が終了します。</p> 

# 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ポイントです。



<p><b>テーブルプレート</b></p> <p>かたく絞ったぬれ布きんでふきます。 ふきんで取れにくいよごれは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてその部分をこすると、とりやすくなります。 衝撃を加えたり、水をかけないでください。割れる恐れがあります。割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると火花が出たり、故障の原因になります。</p>	<p><b>角皿・焼網</b></p> <p>台所用中性洗剤をつけたスポンジなどで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。</p>	<p><b>外側</b></p> <p>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、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。</p>
<p><b>加熱室内壁・前面・ドア内側</b></p> <p>かたく絞ったぬれ布きんでふきます。 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、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。</p>		

**注意**

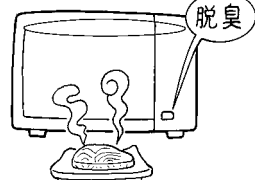
<p>(さびる恐れ)</p> <p>角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。焼網は、さびることがあります。</p>	<p>(傷・変形の恐れ)</p> <p>パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。 ★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。</p> 	<p>火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因)</p> <p>加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。</p>
<p>(割れる恐れ)</p> <p>テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。</p>	<p>●加熱室上面、底面には塗装コート処理、その他の加熱室前面、両側面、奥面にはフッ素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。</p>	
<p>(さび、感電、故障の原因)</p> <p>キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。</p>		

## 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」10ページを参照してください。

**注意**

(やけどの原因)

●脱臭の加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室などその周辺にふれない。

## 故障かな …… と思ったら 次のことをお調べください

### 加熱しない、または電源が入らない

- 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」を表示します。
- 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、食品を置く位置、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、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、7ページ参照)
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿やテーブルプレートを冷ましてからご使用ください。こげすぎることがあります。

### レンジのとき火花(スパーク)が出る

- 角皿を使用していませんか。(7ページ参照)
- 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。
- テーブルプレート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。(10ページ参照)
- 加熱中「カチ、カチ…」と音がする → マイコンがレンジや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 → ドアを閉めてから約10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。(8・9・12ページ参照)
- 加熱中「ジージー」と音がする → インバーターの作動音です。
- 加熱中または終了後に「コト、コト…」と音がする → 0赤外線センサーが食品を検知するための作動音です。
- 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10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。
- 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。
- キーを押しても受け付けない → 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」を表示させてからご使用ください。(8・9・12ページ参照)
- 終了音の音色が切り替わったり、無音になった → ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー(▽)を約3秒間押しと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます(12ページ参照)
- 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 → この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。(45ページ参照)
- 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。
- 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。
- 調理が終了してもファンの風切り音がする → とりけしキーを押した時や調理終了後2分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。この間、メロディ音の切替はできません。

次ページにつづく ▶

## 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

- 加熱してもすぐに止まる → テーブルプレートが熱い場合、センサーが正しく食品の温度をはかれず加熱をすぐに止めることがあります。ドアを開いて充分冷却するか、手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。かたく絞ったぬれふきんでテーブルプレートを冷やすと早く使用できます。
- 加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。 → 料理メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
- オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。 → 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
- レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。 → ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
- 庫内灯の明るさが変わるときがある → 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
- 「お好みメニュー」キーを押してもキー音がしない → 初めて使うときや、記憶内容を消したときお好みメニューキーは受け付けません。(27、35ページ参照)
- 「お好みメニュー」キーを押すと「ピッピッピッ」と鳴り記憶できない → 調理途中にとりけしキーを押したり、調理終了後2分以内に記憶させようとすると「ピッピッピッ」と鳴り記憶できません。(35ページ参照)

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	● 加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて十分に冷却します。(15分～30分)
H03、H21、H22、H41、H42、H54、H55、H56、H57、H61、H62、H71、H81	● 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。

こんなとき 次のことをお調べください  
次の場合は故障ではありません

こんなとき 次の場合は故障ではありません  
表示窓にこんな表示が出たとき

# こんなとき

## 料理が上手にできないとき

### ご飯のあたたため

ご飯があたたまらない  
仕上がりにむらが見られる

- プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。容器(茶わんなど)に入れて、おおいをしないで加熱してください。
- 食品の分量(重量)に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。
- 2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。むらの原因になります。

ご飯が熱すぎる

- 食品の分量に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていますか。
- あたため**で加熱していませんか。**1ごはん**であたためてください。

ご飯がばさつく

- 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。

冷凍ご飯があたたまらない  
仕上がりにむらが見られる

- ラップの重なっている部分を下にして皿をのせ、加熱します。
- プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。うまくあたたまりません。
- 使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ご飯の分量(重量)に合った大きさのものを 사용합니다。
- ご飯を冷凍するときは、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。
- 2個以上を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのものと加熱します。むらの原因になります。
- 2個以上を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。

冷凍ご飯が熱すぎる

- 食品の分量に対して、大きすぎたり深すぎる容器を使っていますか。
- 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。

### 半解凍・解凍

解凍不足でかい

- おおいをしたままで加熱していませんか。
- 半解凍(七~八分解凍)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。
- 食品や使用用途によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上げ調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。
- テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

食品が煮えた

- 加熱するときは、ラップなどの包装をはずし、スチロール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。
- 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。

つづき

## 料理が上手にできないとき

### お総菜のあたたため

食品をあたたためても熱くならない

- ラップやふたをしたままで加熱していませんか。
- 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。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
- 保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違うものを一緒にあたためると上手にあたたまりません。

食品をあたためると熱すぎる

- 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。
- オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。手動**レンジ**600Wまたは手動**レンジ**500Wで様子を見ながら、追加加熱をしてください。
- 冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。手動**レンジ**600Wまたは手動**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

- とろみがあるものはラップなどでおおいをして**あたため**仕上げ調節**やや強**か**強**に設定して加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

冷凍食品があたたまらない

- あたため**キーを続けて2度押しであたためます。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
- 分量に対して大きすぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたたまりません。
- ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか。重なっている方を下にして加熱してください。

### のみもの

牛乳が熱くなりすぎる

- 容器の大きさに対して半分以下の量ときは手動**レンジ**600Wであたためてください。
- 冷めかけた食品をあたためていませんか。
- 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。
- 2牛乳**キーは「仕上げ調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
- 容器の高さの半分以下の量を入れて加熱すると熱くなりすぎます。

牛乳がぬるい

- 市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。
- 容器の8分目くらいまで入れてあたためてください。
- セットされている「仕上げ調節」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

野菜がうまくゆであがらない

- 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にのせて加熱します。
- ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。
- 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、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

- ラップの重なった方を下にして、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
- 100g以下のオートメニューでは調理できません。手動 [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

- 加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

## 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。
- 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

- 泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。

きめがあらく、粉がダマになって残っている。

- 小麦粉はよくふるいながら入れましたか。
- 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

- 手動で焼く場合の温度と時間は、手動調理をするときの“加熱時間一覧表”を参照して焼いてください。(45ページ参照)
- 分量に合った大きさの型で焼いてください。

## 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を参照し、作りかた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。(63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・バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)

- 生地のおおきさや厚みはそろえてください。

ふくらみが悪い(バターロール)

- 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(バターロール)

- 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。

※トースト、焼きもち、丸身の魚は焼けません。

# もくじ 料理集

●印はオートメニューで調理できます

加熱時間一覧表 ..... 44・45  
標準計量カップ・スプーンの質量表 ..... 45

### レンジの便利な使いかた

お酒のあたため ..... 46  
湯せん とかしバター・とかしチョコレート ..... 46  
乾燥 塩・砂糖・カルシウムふりかけ ..... 46  
インスタント食品 ..... 46  
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの

### アイデアメニュー

いちごジャム ..... 47  
手作りもち 豆もち ..... 47  
梅酒(果実酒) レモン酒・コーヒークリール ..... 47  
簡単利用 ..... 47  
豆腐の水きり・レモン絞り・干しいたけのもどし

### 野菜

●ほうれん草のおひたし ..... 48  
●イタリアンサラダ ..... 48  
筑前煮 ..... 48

### 魚介

鮭のホイル焼き ..... 49  
鮭の塩焼き 塩鮭 ..... 49  
魚の照り焼き ぶり/まぐろ/さわら ..... 49  
●いかの三種盛り 真砂・うに・木の芽あえ ..... 49

### 肉

焼き豚 ..... 50  
ハンバーグ ビーフハンバーグ ..... 50  
蒸し鶏のねぎみそあえ ..... 50

### こめ

ご飯(炊飯) ..... 51  
おかゆ(白がゆ) ..... 51  
赤飯(おこわ) ..... 51

### グラタン

●マカロニグラタン ..... 52  
ホワイトソース ..... 52  
冷凍グラタン ..... 52

### 卵

ベーコンエッグ 巣ごもり卵 ..... 53  
ハム入りスクランブルエッグ ..... 53  
茶わん蒸し ..... 53  
いり卵 ..... 53

### ピザ

●かんたんピザ ..... 54  
●フルーツピザ(ももといちごのピザ) ..... 54

### カロリーカットメニュー

#### 揚げもの

●鶏のから揚げ ..... 55  
●ヒレカツ ..... 55  
煎りパン粉の作りかた ..... 55  
●さすのヘルシー天ぷら ..... 55  
いか・あなご・れんこん・かぼちゃ・さつまいも  
●えびのガーリックフライ ..... 55

#### 焼きもの

●鶏手羽先のつけ焼き ..... 56  
●豚肉の野菜ロール ..... 56  
●ピーマンの肉づめ ..... 56  
●かんたんジンギスカン ..... 57  
●ヘルシーラムチョップ2種 ..... 57  
(ラムチョップのハーブパン粉焼き/ラムチョップの香草焼き)

#### 炒めもの

●八宝菜 ..... 58  
●焼きそば ..... 58  
●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) ..... 58  
●豚肉とキャベツの辛み炒め(ホイコーロウ) ..... 58

#### お菓子・パン

焼きいも ベークドポテト ..... 59  
大福もち ..... 59  
べっこうあめ ..... 59  
プリン ..... 59  
型抜きクッキー ..... 60  
絞り出しクッキー ..... 60  
マドレーヌ ..... 60  
●デコレーションケーキ(スポンジケーキ) ..... 61  
●チーズケーキ ..... 62  
ロールケーキ ..... 62  
パウンドケーキ チョコバナナケーキ ..... 62  
シュークリーム ..... 63  
カスタードクリーム ..... 63  
バターロール(ロールパン) ..... 64

#### レンジ発酵

●かんたんパン(シンプルパン) ..... 65  
かんたんパン生地を使って...  
●レーズンパン ..... 66  
●セサミパン ..... 66  
●かぼちゃパン ..... 66  
●グラハムパン ..... 67  
●チョコチップめろんパン ..... 67  
ヨーグルト ..... 68  
チーズ風ヨーグルト ..... 68  
ヨーグルトソース ..... 68  
納豆 ..... 69  
甘酒 ..... 69

蒸し料理 ..... 70  
豚肉とザーサイの蒸しもの・かんたん肉まん・ほうれん草と豆腐の水餃子

# 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

(ご飯、お総菜などの「あたため」、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は18ページ、6葉菜/7根菜のコツは24ページ、お酒は46ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安 (レンジ600W)	
				分量	加熱時間
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	6葉菜 (500gは やや強)	太い茎には切り目を入れ、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~2分30秒
		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・花菜 なす カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	6葉菜 (500gは やや強)	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	2分30秒~3分
		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。			
		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
		筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
	6葉菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。大きさをそろえて切る。		300g(1本)	5~6分
	200g	3分~3分30秒			
根菜 にんじん さつまいも ごぼう れんこん じゃがいも 大根	7根菜	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。200g以下は「弱」にする。	●	200g	約4分
	7根菜	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。200g以下は「弱」にする。			
	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りの200g以下は「弱」にする				
炒めもの 焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛み炒め 八宝菜	カロリーカット 炒めもの	58ページ参照	●	標準量	レンジ600W 8~9分
牛乳 コーヒー	2牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。1/2量以下の時は手動調理で。	×	200mL 150mL	約1分40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根などを食用とするもの。

※手動調理で加熱するレンジの“加熱時間の決めかた”は30ページを参照します。

## 肉、魚の手動調理 解凍時間の目安

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

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	4分30秒~5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	5~7分
薄切り肉	200g	3~4分	いか(ロール)	100g	2~3分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして) 4~5分	切り身魚	1切れ(100g)	3~4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、テーブルプレート  
の中央にのせて加熱します。

※解凍後3~5分そのまま置いて自然解凍します。

## オーブン調理

3かんたんパン 8ケーキ 9ピザ 10グラタン の手動調理をするときの目安

●手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安					記載ページ
		分量	皿受棚	温度	加熱時間		
					予熱あり	予熱なし	
グラタン マカロニグラタン	10グラタン	4皿	下段	210℃	15~21分	24~30分	52
ピザ かんたんピザ フルーツピザ	9ピザ	角皿各1枚	下段	180℃	20~25分	25~30分	54
ケーキ デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	8ケーキ	直径15cm	下段	150℃	30~35分	38~42分	61
	8ケーキ	直径18cm	下段	150℃	35~40分	42~46分	
	8ケーキ	直径21cm	下段	150℃	36~42分	43~48分	
	8ケーキ 強	直径18cm	下段	150℃	40~45分	48~52分	62
パン かんたんパン レーズンパン セサミパン かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン	3かんたんパン	8個	下段	160℃	22~27分	25~30分	65
		各8個					66
		各1個					67

※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、この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動調理の「オープン」で様子を見ながら焼いてください。

※焼きむらに気になるときは、加熱途中(加熱時間の%~%を経過してから)で角皿の前後を入れ替えて、さらに焼きます。

## 標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表 (単位g)

(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	ウスターソース		5	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 ラードは170
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

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

# レンジの便利な使いかた

## お酒のあたたため

付属品は使用しない

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ600W** 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10秒

(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ほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜いてからあたためます。



## 湯せん

付属品は使用しない

### 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きは **レンジ100W** を使い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、途中かき混ぜながら **レンジ200W** 5~6分加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、**レンジ600W**、**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。

\*パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。

\*加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。

(1mL=1cc)

## 乾燥

付属品は使用しない

### 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600W** 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。



# アイデアメニュー



## 手作りもち

**レンジ600W** 3分~4分30秒

### 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600W** 3分~4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)

**レンジ600W** 6~7分

### 材料

- 青梅 ..... 500g
- ホワイトリカー ..... カップ4 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600W** 6~7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。コーヒード(70粒)とオレンジまたはレモンの皮(1個分)でコーヒードリキールが作れます。



## いちごジャム

**レンジ600W** 約8分

**レンジ600W** 5~6分

### 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、3/8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600W** 約8分加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ600W** 5~6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。

## 簡単利用

### 豆腐の水きり

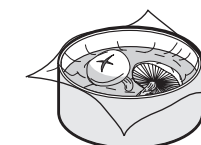
下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。1丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで **レンジ600W** 2~3分加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

### 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600W** 30~40秒です。

### 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600W** 1分~1分30秒加熱します。



## 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。 ●調味料は食品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) <b>レンジ600W</b> 4~5分 袋入りラーメン <b>レンジ600W</b> 6~7分
アルミパックの レトルト食品 カレー・ 丼もの 具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなど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食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品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15ページを参照します。	あたため または 1ごはん





## ほうれん草のおひたし

付属品は使用しない

6葉菜 レンジ

加熱時間の目安 約2分

**材料(4人分)**  
ほうれん草 …… 200g  
糸がつつお、しょうゆ …… 各適量

### 作りかた

① ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字の切り込みを入れます。



② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。



③ [6葉菜]で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつつおをのせ、しょうゆを添えます。

### 葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は44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。



## イタリアンサラダ

付属品は使用しない

6葉菜 レンジ  
7根菜

加熱時間の目安 約8分

### 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)  
④ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1  
レモン汁 …… 大さじ1  
こしょう …… 少々  
オリーブ油 …… カップ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、[6葉菜]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 [7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 ボウルに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。

### ●材料に合ったアク抜きを

44ページを参照します。

### ●水気をきらずにラップでぴったり包んで加熱



## 筑前煮

付属品は使用しない

レンジ 600W 約10分  
レンジ 200W 50~60分  
(リレー加熱)

### 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を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし [レンジ 600W]約10分、[レンジ 200W] [50~60分] リレー加熱し、かき混ぜます。
- ③ ②にさやいんげん(分量外)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

煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

#### ●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。

#### ●加熱が足りなときは

[レンジ 200W] で様子を見ながら加熱します。



## 鮭のホイル焼き

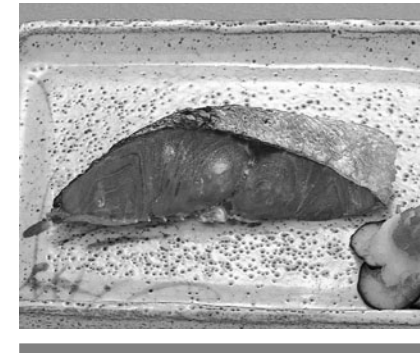
オーブン 210℃ 上段  
(予熱なし) 25~30分

### 材料(4個分)

生鮭(1切れ、約80gのもの) …… 4切れ  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …… 4尾  
生しいたけ …… 4枚  
玉ねぎ(薄切り) …… 大1個(約200g)  
レモン(薄切り) …… 4枚  
バター(5mm角に切る) …… 40g  
塩、こしょう、レモン汁 …… 各少々

### 作りかた

- ① 鮭は軽く塩、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4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ③ ②に玉ねぎを等分のにせ、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 [オーブン] (2度押し) [210℃] [25~30分] 焼きます。



## 鮭の塩焼き

グリル 25~30分 上段

### 材料(4切れ分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの)・4切れ  
塩 …… 少々

### 作りかた

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を上にして並べます。
- ③ ②を上段に入れ [グリル] [25~30分] 焼きます。

### 【ひとくちメモ】

●塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。



## 魚の照り焼き

### 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] [20~25分] 焼きます。

## 魚介類の解凍



## いかの三種盛り

付属品は使用しない

4半解凍 レンジ

加熱時間の目安 約7分

### 材料(4人分)

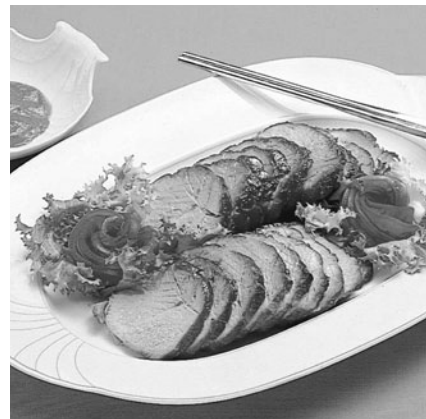
冷凍いか …… 300g  
〈真砂あえ〉  
たらこまたは明太子 …… ½腹(約50g)  
酒 …… 少々  
〈うにあえ〉  
練りうに …… 大さじ1  
卵黄 …… ½個分  
酒 …… 少々  
〈木の芽あえ〉  
白みそ …… 大さじ1  
砂糖、だし汁 …… 各小さじ1  
酒 …… 少々  
木の芽(みじん切り) …… 4枚

### 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 [4半解凍] (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。  
●[4半解凍] [5解凍] のコツは23ページを参照します。



## 焼豚

オープン (予熱なし)	180℃ 65~85分	下段
----------------	----------------	----

### 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  
④ 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

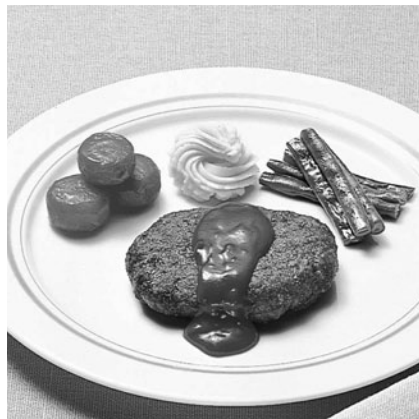
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、④と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



- 角皿にのせた焼網に、ポリ袋から出して汁気をきった①をのせ下段に入れ、**オープン**(2度押し) **180℃** **65~85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。



## ハンバーグ

オープン (予熱なし)	250℃ 22~26分	下段
----------------	----------------	----

### 材料(4個分)

- ④ 玉ねぎ(みじん切り)..... ½個(約100g)  
バター..... 15g  
⑤ 合びき肉..... 300g  
パン粉..... カップ¼  
牛乳..... 大さじ3  
卵(ときほぐす)..... 1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④を入れ **レンジ** **600W** **約2分** 加熱します。あら熱をとり、⑤を加えてよく混ぜ、4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。
- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べ、下段に入れ **オープン** (2度押し) **250℃** **22~26分** 焼きます。

### 【ひとくちメモ】

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



## 蒸し鶏のねぎみそあえ

付属品は使用しない

レンジ <b>600W</b>	4分30秒~5分
-----------------	----------

### 材料(4人分)

- 鶏むね肉(1枚約250gのもの)..... 1枚  
⑥ 酒..... 大さじ1  
しょうが汁..... 少々  
みそ..... 大さじ1½  
砂糖..... 大さじ1弱  
⑦ mirin..... 大さじ½  
酢..... 大さじ1  
長ねぎ(みじん切り)..... 大さじ1½  
しらがねぎ、あさつき(小口切り)..... 各適量

### 作りかた

- 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、⑥をふりかけ5~10分おきます。



- ①の皮を上にして軽くラップをし **レンジ** **600W** **4分30秒~5分** 加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。
- 容器に合わせた⑦を入れ、 **レンジ** **200W** **約1分** 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきののせませます。



## ご飯(炊飯)

付属品は使用しない

レンジ <b>600W</b>	約10分
レンジ <b>200W</b>	25~30分

(リレー加熱)

### 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、容器に入れて分量の水を加え、ふたをして約1時間つけて吸水させます。
- レンジ** **600W** **約10分**、**レンジ** **200W** **25~30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

(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 <b>600W</b>	レンジ <b>200W</b>
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	15~18分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分	30~35分

### ●おかゆの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ <b>600W</b>	レンジ <b>200W</b>
カップ¼(40g)	300mL	約6分	23~25分



## おかゆ(白がゆ)

付属品は使用しない

レンジ <b>600W</b>	約10分
レンジ <b>200W</b>	35~40分

(リレー加熱)

### 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20~30分おいてから **レンジ** **600W** **約10分**、**レンジ** **200W** **35~40分** リレー加熱し、塩を加えます。

### 【ひとくちメモ】

- 白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が楽しめます。



## 赤飯(おこわ)

付属品は使用しない

レンジ <b>600W</b>	約15分
-----------------	------

### 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

- もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして **レンジ** **600W** **約15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、ごま塩を添えます。

### 【ひとくちメモ】

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

## 赤飯のコツ

### ●必ず吸水を

炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

### ●加熱途中でかき混ぜる

むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の¾くらいです。

### ●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ <b>600W</b>
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	約20分

# グラタン



## マカロニグラタン



加熱時間の目安(4皿分) 約25分

### 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

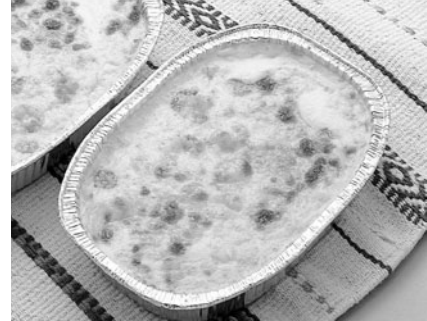
## ホワイトソース

### 作りかた

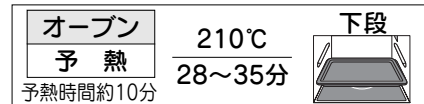
① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜます。

② 牛乳を少しずつ加えながらのぼし、レンジ600W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600W	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600W	4~5分	6~8分	11~12分



## 冷凍グラタン



### 材料(4人分)

冷凍グラタン (市販のもの・1個約220~250g) ..... 4皿

### 作りかた

冷凍グラタン(1皿・約240g)はアルミケースのまま、角皿に並べ、オープン(1度押し)予熱210℃にして焼き時間28~35分セットします。予熱終了音が鳴ったら、下段に入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- アルミケースのふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
- プラスチック容器の冷凍グラタンは、焼くことができません。

## グラタンのコツ

- 分量は**  
一度に1~4人分まで焼けます。
- 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**  
  
4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。
- 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によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときはオープン(2度押し)210℃で様子を見ながら焼きます。
- 仕上がり調節は**  
焼き色を濃いめにしたときは強に、薄めにしたときは弱にします。

## 注意

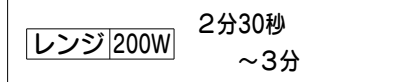
具によっては飛び散ることがあります。いかに使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

# 卵



## ベーコンエッグ

付属品は使用しない



### 材料(1個分)

- 卵 ..... 1個
- ベーコン(1cm角に切る) ..... 1/8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30秒~3分加熱します。

### 【ひとくちメモ】

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

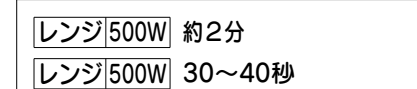
## 注意

卵をレンジ600W、レンジ500Wで加熱すると破裂します。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。



## ハム入り スクランブルエッグ

付属品は使用しない



### 材料(4人分)

- 卵 ..... 2個
- バター(きざむ) ..... 大さじ1/2
- 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1/2
- 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、A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

付属品は使用しない

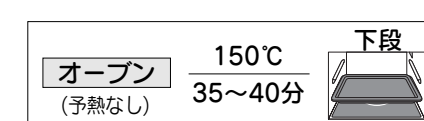


### 材料・作りかた

① 卵(1個)を耐熱コップに割り入れ、砂糖(小さじ1)、塩(少々)を加えて箸でよくかき混ぜます。  
② レンジ500W 50秒~1分加熱しますが、途中でふくらんできたなら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



## 茶わん蒸し

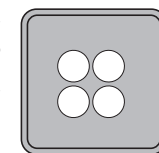


### 材料(4人分)

- 卵 ..... 2個(約100mL)
  - だし汁 ..... 350~400mL
  - 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 ボウルで卵をよくときほぐし、A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Bを入れてラップまたはふたをして、レンジ200W 約2分30秒加熱します。  
④ 茶わん蒸し容器にC、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を角皿に下図のように並べ、下段に入れオープン(2度押し)150℃ 35~40分加熱し、残り時間10分くらいで角皿の前後を入れ替えてさらに加熱し、加熱後、加熱室から出して5~6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



# かんたんピザ

レンジ発酵で時間短縮の生地作り。チーズピザからフルーツピザとトッピングをかえて、オリジナルピザが楽しめます。



\* レンジ発酵のときはテーブルプレートに置く。



## フルーツピザ (ももといちごのピザ)

加熱時間の目安 約26分

**材料(角皿1枚分)**  
かんたんピザの生地 (材料・作りかたはかんたんピザ参照) … 1回分  
グラニュー糖 … 適量  
カスタードクリーム … 100g (材料・作りかたは59ページ参照)  
いちご (スライスする) … 30g  
桃の缶詰 (薄切り) … 120g  
粉糖 … 少々

(1mL=1cc)

### 作りかた

- かんたんピザ作りかた①～⑤を参照して生地を作ります。
- 生地を円形にのばして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- 生地の全体にフォークで穴をあけ、グラニュー糖をふり、下段に入れ9ピザ(2度押し)で焼きます。
- あら熱がとれたらカスタードクリームをのばし、好みのくだものを並べて粉糖をふります。

### 【ひとくちメモ】

- 缶詰などの汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。
- 余ったカスタードは、ラップに包んで冷凍保存しておくとういでしょう。

## カロリーカット揚げもの (1度押し)

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。



## 鶏のから揚げ

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約21分

### 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1½

### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15～30分ほどおきます。
- ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
- 角皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べ、上段に入れカロリーカット揚げもの(1度押し)強で加熱します。

### 煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、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。



## ヒレカツ

加熱時間の目安 約21分

### 材料(12個分)

豚ヒレ肉(かたまり) … 300g  
塩、こしょう … 各少々  
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油大さじ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、12等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 角皿にのせた焼網に、②を並べて上段に入れカロリーカット揚げもの(1度押し)で加熱します。



## えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約21分

### 材料・作りかた

ヒレカツを参照します。豚ヒレ肉の代わりに大正えび、またはブラックタイガー(12尾)に、すりおろしたにんにく(1片分)をまぶしてから作りかた②の衣をつけて加熱します。



## きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約18分

### 材料(10個分)

きす(開いたもの) … 8尾(約200g)  
小麦粉(薄力粉) … 大さじ1強  
卵(ときほぐす) … ½個  
天かす … 約50g

### 作りかた

- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく碎きます。
- きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
- 角皿にのせた焼網に、②を並べて上段に入れカロリーカット揚げもの(1度押し)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。

## カロリーカット揚げものコツ

- 分量は**  
表示の分量の½量～表示の分量です。(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。
- 煎りパン粉は**  
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。
- 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。
- オリーブ油の代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。**
- 焼き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。

## かんたんピザ

加熱時間の目安 約26分

### 材料(直径24cmのピザ1枚分)

A 小麦粉(強力粉) … 100g  
小麦粉(薄力粉) … 50g  
砂糖 … 大さじ1(約9g)  
塩 … 小さじ½弱(約2.5g)  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) … 小さじ¾(約2g)  
ぬるま湯 … 90～95mL  
オリーブ油 … 大さじ1(約13g)  
ピザソース(市販のもの) … 適量  
B 玉ねぎ(薄切り) … 大¼(約75g)  
ベーコン(たんざく切り) … 50g  
サラミソーセージ(薄切り) … 8枚  
ピーマン(輪切り) … 2個  
マッシュルーム缶(スライス) … 小½缶(約25g)  
スタッフトオリーブ(薄切り) … 4個  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) … 100g  
塩、こしょう … 各少々

(1mL=1cc)

### 作りかた

- ポリ袋にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。(65ページかんたんパン作りかた④を参照します。)
- ②をテーブルプレートの中央にのせレンジ発酵約10分一次発酵させます。(発酵の目安は65ページかんたんパンのコツを参照します。)
- ④のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出します。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めます。
- 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのばして、オープンシートを敷いた角皿にのせます。
- のばした生地をフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、B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ます。
- ⑦を下段に入れ9ピザ(2度押し)で焼きます。

## かんたんピザのコツ

- 分量は**  
角皿1枚分です。
- 焼き上がったピザを切り分けるときは**  
キッチンばさみを使うとう便利です。
- 焼きが足りなかったときは**  
オープン(2度押し)180℃で様子を見ながら焼きます。

- 冷凍ピザや市販のピザクラストを利用するときは**  
仕上がり調節を弱にします。

# カロリーカット

## 焼きもの

(2度押し)

食品の余分な脂を引き出し、中は「しっとり」  
表面は「こんがり」焼き上げます。



### 鶏手羽先のつけ焼き

加熱時間の目安 約23分

**材料(6本分)**  
鶏手羽先……………6本(約360g)  
A しょうゆ……………大さじ2  
酒……………大さじ1½

**作りかた**  
① 鶏手羽先は、合わせたAに10～15分ほどつけて下味をつけます。  
② 角皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ、上段に入れ**カロリーカット** **焼きもの** (2度押し)で加熱します。



### 豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約23分

**材料(10個分)**  
豚ロース肉(薄切り)…10枚(250～300g)  
A しょうゆ……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
B にんじん(5cm長さの棒状に切る)・100g  
さやいんげん……………100g

**作りかた**  
① 豚肉は、合わせたAに5分ほどつけて下味をつけます。  
② Bを合わせてラップで包み6葉菜で加熱し、10等分にしておきます。  
③ ①を1枚ずつ広げ、②をそのの上のせて巻きます。  
④ 角皿にのせた焼網に③の巻き終わりを下にして並べ、上段に入れ**カロリーカット** **焼きもの** (2度押し)で加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
● 豚ロース肉を牛肉に代えたり、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、好みの野菜に代えてもよいでしょう。



### ピーマンの肉づめ

加熱時間の目安 約23分

**材料(12個分)**  
ピーマン……………6個  
A 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(または合ひき肉) ……200g  
パン粉……………15g  
B 卵……………1個  
塩……………小さじ½  
こしょう……………少々  
小麦粉(薄力粉)……………適量

**作りかた**  
① 耐熱容器にAを入れ**レンジ** **600W** **約1分40秒**加熱して、あら熱をとります。  
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気をきって内側に小麦粉をふります。  
③ ボウルにBと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。  
④ 角皿にのせた焼網に③を並べ、上段に入れ**カロリーカット** **焼きもの** (2度押し)で加熱します。

● 焼き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。  
● 焼網にのせにくいものは 角皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べて加熱します。

### カロリーカット焼きもののコツ

● **分量は**  
表示の分量の½量～表示の分量です。この分量以外のオート調理はできません。  
● **加熱後、角皿を取り出すとき**  
メニューによっては脂や焼き汁が角皿にたまることがあります。取り出すときは、傾けないようにして取り出します。

# 美容と健康にもってこいの羊肉料理

羊肉に含まれるカルニチンという成分の働きで、体脂肪を燃やし中性脂肪やコレステロールを減らすといわれています。

**焼きもの**を使えば手軽でかんたん。ご自宅で楽しめます。



### ヘルシーラムチョップ (2種)



### ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約26分

**材料(4個分)**  
ラムチョップ(1本60～80gのもの) ……4本  
塩、こしょう……………各少々  
ローズマリー(生・みじん切り)……………1～2本  
タイムまたはバセリ(みじん切り)……………1～2本  
A にんにく(すりおろす)……………1片  
オリーブ油……………大さじ2  
セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて……………150g  
塩、こしょう、オリーブ油……………各少々

**作りかた**  
① ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。  
② Aを合わせ、①をつけ込み15～30分おきます。  
③ 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。  
④ 角皿にのせた焼網の中央に②をのせ、まわりに③を並べ、上段に入れ**カロリーカット** **焼きもの** (2度押し) **強**で焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
● 調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)に代えると、和風香草焼きになります。  
● パーベキューソースにつけてから焼くと“パーベキューソース焼き”になります。

### かんたんジンギスカン



\* 焼網は使わない  
加熱時間の目安 約23分

**材料(2人分)**  
ジンギスカン用羊肉(薄切り)……………300g  
ジンギスカン用タレ(市販のもの)……………大さじ3  
野菜  
かぼちゃ、ねぎ、ピーマン、キャベツ  
玉ねぎなど合わせて……………150～200g  
塩、こしょう……………各少々

**作りかた**  
① ジンギスカン用肉をタレにつけ込みよくもみ込み、30分～1時間くらいつけておきます。  
② 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふります。  
③ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を中央にのせ、②をまわりに並べて上段に入れ**カロリーカット** **焼きもの** (2度押し)で焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
● にんにく、しょうが、りんご、玉ねぎをそれぞれすりおろしたものに、ごま油を加えるなど、好みのタレでも楽しめます。  
● 野菜はもやし、にんじんなどお好みで。



### ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約26分

**材料(4本分)**  
ラムチョップ(1本60～80gのもの) ……4本  
塩、こしょう……………各少々  
ハーブパン粉  
パン粉……………20g  
ローズマリー(生・あらみじん切り)……………2～3本  
A タイム(生・あらみじん切り)……………2～3本  
にんにく(すりおろす)……………1片  
オリーブ油またはサラダ油……………大さじ1

**作りかた**  
① ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。  
② ①に混ぜ合わせたAをのせます。  
③ 角皿にのせた焼網の中央に②を並べ、上段に入れ**カロリーカット** **焼きもの** (2度押し) **強**で焼きます。

カロリーカット  
(焼きもの)

# カロリーカット

## 炒めもの

(3度押し)

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。野菜をたっぷり使いさらにヘルシーに。市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単。

付属品は使用しない

カロリーカット  
炒めもの

レンジ



# 八宝菜

加熱時間の目安 約6分

材料(標準量)(2~3人分)  
 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½  
 片栗粉……………小さじ1  
 ごま油……………小さじ½  
 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③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。  
 ③ **カロリーカット** **炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



# 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

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  
 ⑤ 砂糖……………小さじ1  
 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を入れ軽く混ぜ、ラップをします。  
 ③ **カロリーカット** **炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



# 焼きそば

加熱時間の目安 約6分

材料(標準量)・作りかた  
 深めの皿に市販のソース付き焼きそば用めん(1袋)、豚薄切り肉(ひと口大に切ったもの約50g)、市販の野菜ミックス(1袋・約250g)の半量を順に入れ、ソース(1袋)と塩、こしょう(各少々)をかけ、残りの野菜をのせて、ラップをして**カロリーカット** **炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



# 豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約7分

材料(標準量)(2~3人分)  
 豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)……………100g  
 ④ キャベツ(ひと口大に切る)……………100g  
 にんじん(薄切り)……………50g  
 ピーマン(種を取り、乱切り)……………2個  
 ねぎ(5mm幅の斜め切り)……………50g  
 みそ……………大さじ1  
 酒……………大さじ1  
 ⑤ 砂糖……………小さじ1  
 豆板醤……………小さじ½  
 片栗粉……………小さじ½

作りかた  
 ① 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)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** **炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

## カロリーカット炒めものコツ

- 分量は 表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 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。
- 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手軽に作れます。(液状のものは約½)
- 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。

# お菓子・パン



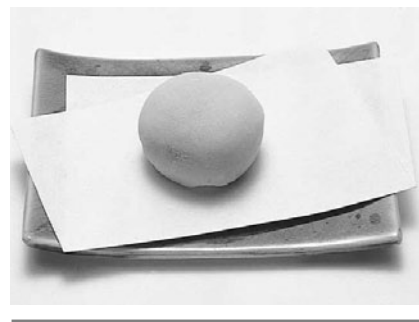
# 焼きいも

**オープン** (予熱なし) **250℃** **50~60分** **下段**

材料 さつまいも(1本約250gのもの) ……2~4本

作りかた さつまいもは角皿に並べて下段に入れ**オープン**(2度押し)**250℃****50~60分**加熱します。

【ひとくちメモ】  
 ●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様に加熱し、ペークドポテトに。



# 大福もち

付属品は使用しない

**レンジ** **600W** **40~50秒**

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****600W****40~50秒**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。



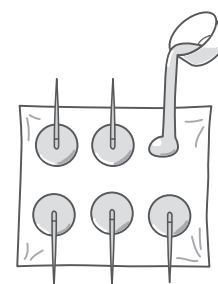
# べっこうあめ

付属品は使用しない

**レンジ** **600W** **2~3分**

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****600W****2~3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。

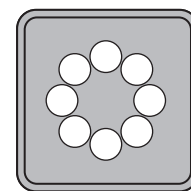


# プリン


**オープン** (予熱なし) **150℃** **34~40分** **下段**

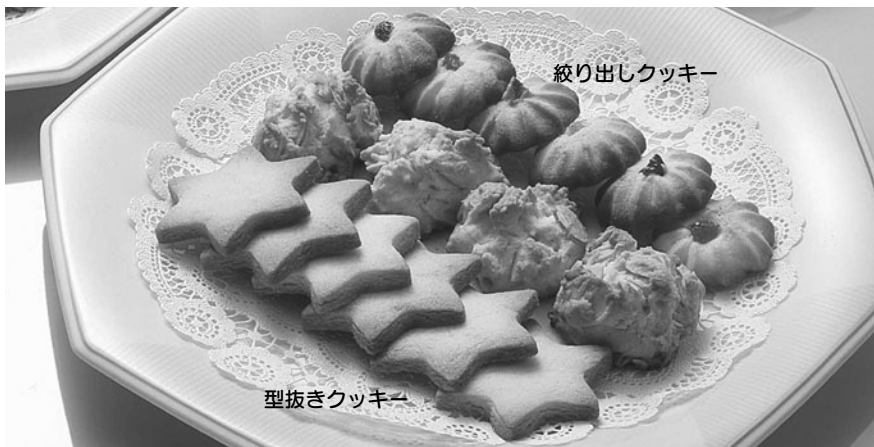
材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)  
 〈カラメルソース〉  
 ④ 砂糖……………60g  
 水……………大さじ2  
 水……………大さじ1  
 〈卵液〉  
 ⑤ 牛乳……………カップ2  
 砂糖……………80g  
 卵(ときほぐす)……………4個  
 バニラエッセンス……………少々

作りかた  
 ① 耐熱容器に④を入れ**レンジ****500W****5~6分**様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)  
 ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。  
 ③ 容器に⑤を合わせて入れ**レンジ****600W****約2分**加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごし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½(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ、下段に入れ**オープン**(2度押し)**150℃****34~40分**蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



# クッキーいろいろ

オープン	160℃	下段
予熱	16~22分	
予熱時間約7分		

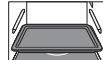


絞り出しクッキー

型抜きクッキー

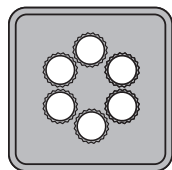


## マドレーヌ

オープン	160℃	下段
予熱	24~30分	
予熱時間約7分		

**材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)**  
 小麦粉(薄力粉)..... 60g  
 砂糖..... 60g  
 バター..... 60g  
 卵(ときほぐす)..... 1½個  
 ④ レモン汁..... 大さじ1  
 レモンの皮(すりおろす)..... ½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|200W|3~4分]加熱します。
  - ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。④を加えて混ぜ、小麦粉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、角皿に並べます。



- ⑤ [オープン|(1度押し)|予熱|160℃]にして焼き時間 [24~30分]セットし、予熱をします。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。

**【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。

## 型抜きクッキー

**材料(角皿1枚分)**  
 小麦粉(薄力粉)..... 140g  
 バター(室温にもどす)..... 70g  
 砂糖..... 50g  
 卵(ときほぐす)..... ½個  
 バニラエッセンス..... 少々

- 作りかた**
- ① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
  - ② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
  - ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。
  - ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。

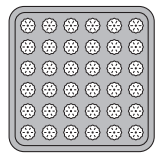


- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた角皿に並べます。
- ⑥ [オープン|(1度押し)|予熱|160℃]にして焼き時間 [16~22分]セットし、予熱をします。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。

## 絞り出しクッキー

**材料(角皿1枚分)**  
 小麦粉(薄力粉)..... 120g  
 バター(室温にもどす)..... 80g  
 砂糖..... 40g  
 卵(ときほぐす)..... ½個  
 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の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
  - ② 角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ます。
  - ③ [オープン|(1度押し)|予熱|160℃]にして焼き時間 [16~22分]セットし、予熱をします。
  - ④ 予熱終了音が鳴ったら下段に入れて焼きます。




## クッキーのコツ

- 生地のおおきさや厚みはそろえて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す そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずぎることがあります。
- 市販の生地を使うときは 生地の種類により焼けたが違つるので、温度を目安にして加熱時間で調節します。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間3~4分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

8ケーキ	オープン	下段
(予熱なし)		

加熱時間の目安 約43分

**材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)**  
 小麦粉(薄力粉)..... 90g  
 砂糖..... 90g  
 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)..... 小さじ2  
 バター..... 15g  
 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|200W|約1分10秒]加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
  - ② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り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)





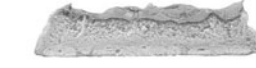

- ③ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- ④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- ⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、角皿にのせて下段に入れ [8ケーキ|(1度押し)]で焼きます。
- ⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

### 共立て法の作りかた

- ② ボウルに卵を割り入れ、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。



## 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 ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つツワがある ●全体にきめがあら ●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 ●砂糖の量が少なかつた	●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 ●ボウ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つた ●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ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること)

## ケーキのコツ

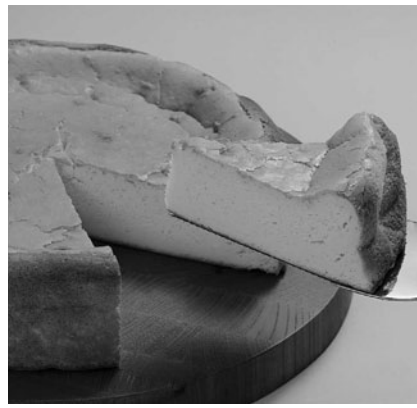
●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)		50g	120g
砂糖		50g	120g
卵		2個	4個
バター		10g	20g
牛乳	大きさ½	大きさ1	
作りかた	①	約1分	約1分30秒
	⑤	[8ケーキ]	
加熱時間の目安		[中]	[中]
		約43分	約43分

- ケーキの型は 金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。
- 卵やボウ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。



- 焼きが足りなかつたときは [オープン|(2度押し)|150℃]にして様子を見ながら焼きます。



## チーズケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約49分

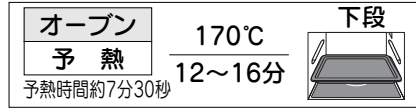
**材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)**  
 クリームチーズ…………… 200g  
 バター…………… 30g  
 卵(卵黄と卵白に分ける)…………… 2個  
 粉砂糖…………… 50g  
 小麦粉(薄力粉)…………… 25g  
 生クリーム(室温にもどす)…………… 30mL  
 レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)… 大さじ1弱  
 (1mL=1cc)

### 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)を底と側面にびったりと敷きます。
- ② 耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ [レンジ|200W|2分30秒~3分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。
- ③ バターは容器に入れ [レンジ|100W|約1分] 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖 $\frac{1}{2}$ 量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。
- ④ 別のボウルに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。
- ⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、角皿にのせて下段に入れ [8ケーキ] (1度押し) [強] で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型からはずします。



## ロールケーキ



**材料(角皿1枚分)**  
 小麦粉(薄力粉)…………… 60g  
 砂糖…………… 60g  
 卵(ときほぐす)…………… 3個  
 バニラエッセンス…………… 少々  
 ④ 牛乳…………… 大さじ1  
 ④ バター…………… 15g  
 あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)… 適量

### 作りかた

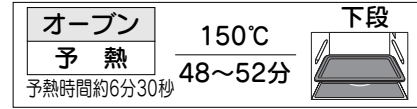
- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。④を合わせ [レンジ|200W|約1分30秒] 加熱し、溶かします。
- ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混ぜます。
- ③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ④ [オープン] (1度押し) [予熱|170℃] にして焼き時間 [12~16分] セットし、予熱をします。予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。
- ⑤ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてる面を上にしてあら熱をとります。
- ⑥ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

### 【ひとくちメモ】

- 焼きむらが気になるときは残り時間2~3分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



## パウンドケーキ



**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 $\frac{1}{2}$   
 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  
 レズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくさみ、ラム酒大さじ1につけたもの)…………… 60g

### 作りかた

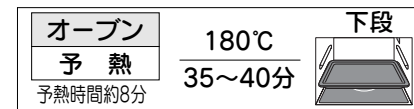
- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
- ③ ②を型に入れ、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならします。
- ④ [オープン] (1度押し) [予熱|150℃] にして焼き時間 [48~52分] セットし、予熱をします。
- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら③を角皿にのせ下段に入れて焼きます。

### 【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。



## シュークリーム



### 材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)…………… 40g  
 ④ バター(3~4個に切る)…………… 40g  
 ④ 水…………… 100mL  
 卵(ときほぐす)…………… 2~3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  
 (1mL=1cc)

### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おいをしないで [レンジ|600W|3~4分] 加熱します。
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて [レンジ|600W|1分~1分20秒] 加熱します。



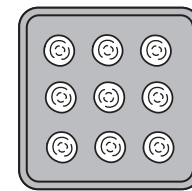
### ⚠ 注意

**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3~4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。  
 ● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

- ③ 卵を $\frac{1}{3}$ 量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。
- ④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きます。



- ⑥ [オープン] (1度押し) [予熱|180℃] にして焼き時間 [35~40分] セットし、予熱をします。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼きます。
- ⑧ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



## カスタードクリーム

付属品は使用しない

[レンジ|600W] 4分30秒~5分30秒

### 材料(シュークリーム9個分)

牛乳…………… カップ1  
 ④ 小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1  
 ④ コーンスターチ…………… 大さじ1  
 砂糖…………… 40g  
 卵黄(ときほぐす)…………… 2個分  
 ④ バター…………… 25g  
 ④ バニラエッセンス…………… 少々

### 作りかた

- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ [レンジ|600W|4分30秒~5分30秒] 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く④を加えて混ぜ、冷まします。

### 【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## シュークリームのコツ

- **バターと水は十分に沸とうさせる**  
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- **卵は生地の熱いうちに混ぜる**  
生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- **加える卵の量は**  
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- **生地に霧を吹く**  
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。
- **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。





## バターロール (ロールパン)

オープン 予熱	170℃ 15~20分	下段
予熱時間約7分30秒		

### 材料(9個分)

- Ⓐ 小麦粉(強力粉)…………… 200g  
砂糖…………… 大さじ2½  
塩…………… 小さじ½  
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)
- Ⓑ ぬるま湯(約40℃)…………… 20~40mL  
卵(ときほぐす)…………… ½個(約25mL)  
牛乳(室温にもどす)…………… 70mL  
バター(室温にもどす)…………… 30g  
(つやだし用卵)
- 卵…………… ½個  
塩…………… ひとつまみ  
(1mL=1cc)

### 作りかた

① ボウルに Ⓐ とドライイーストをふるい入れ、Ⓑ を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

② 生地がベトつかなくなり、ボウ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、半分に折って押しつたりしながら約15分こね、生地を丸めます。

④ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。

角皿にのせて下段に入れ、**オープン**(2度押し)**40℃(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 ボウ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 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



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



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

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



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



⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れ**オープン**(2度押し)**40℃(発酵)****25~35分**生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑬ **オープン**(1度押し)予熱**170℃**にして、焼き時間**15~20分**セットし、予熱をします。予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼きます。

### (ひとくちメモ)

●作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8~10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20~25℃まで冷まして使います。

## バターロールのコツ

●牛乳は室温にもどして冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

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

●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪く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。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

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

●パンをおいしく保存するにはあら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたり**レンジ****500W****20~30秒**加熱します。

## レンジで発酵

## パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。



## レンジで発酵 かんたんパン (シンプルパン)

3かんたんパン (予熱なし)	オープン	下段
-------------------	------	----

\* **レンジ発酵**のときテーブルプレートに置く

加熱時間の目安 約27分

### 材料(8個分)

- Ⓐ 小麦粉(強力粉)…………… 150g  
砂糖…………… 大さじ1(約9g)  
塩…………… 小さじ½(約1.6g)  
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)  
水…………… 90~100mL  
バター…………… 大さじ1(約13g)  
(1mL=1cc)

### 作りかた

① ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

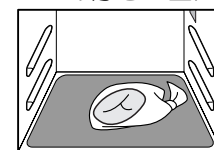
② バターを容器に入れ **レンジ****500W****約30秒**加熱して溶かし、水を加えます。

③ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

④ 10分間充分にこねます。この時、ポリ袋に少し空気をを入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることが出来ます。



⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ**レンジ発酵****8~12分**一次発酵させます。



⑥ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

⑦ 生地はガス抜きしながらひとつひとつまとめます。

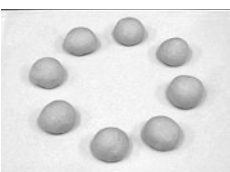
⑧ 生地を軽く押しつけて円形にし、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けます。



⑨ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べます。



⑩ 生地に霧を吹き**レンジ発酵****8~12分**二次発酵させます。



⑪ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いて、すべらせて角皿に移し下段に入れ**3かんたんパン**で焼きます。

## かんたんパンのコツ

●1回の分量は表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさを、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

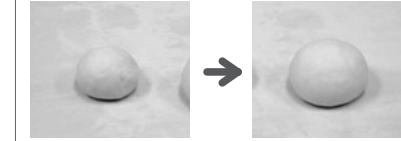
●こね上げの目安は粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。



●発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	13~20分	5~7分

●生地が乾燥しないように分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

●生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●パンの表面につやを出したいときは焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

●焼きが足りなかったときは**オープン**(2度押し)**160℃**で様子を見ながら焼きます。

レンジで  
発酵



\*レンジ発酵のときテーブルプレートに置く  
加熱時間の目安 約27分

大きさがポイント



かぼちゃパン

- 材料(1個分)
- 小麦粉(強力粉)..... 150g
  - 砂糖..... 大さじ1(約9g)
  - 塩..... 小さじ1/2(約1.6g)
  - 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)
  - 水..... 50~70mL
  - バター..... 大さじ1(約13g)
  - かぼちゃ(正味)..... 100g
- (1mL=1cc)

- 作りかた
- かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り [6葉菜 強] で加熱します。
  - ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。
  - 65ページかんたんパン 作りかた ①~④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間充分にこねます。
  - かんたんパン 作りかた ⑤~⑦を参照にして、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼませます。
  - オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き [レンジ発酵] [8~12分] 二次発酵させます。
  - かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。
  - かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

【ひとくちメモ】  
• 加える水の分量は、水分が多くやわらかいかぼちゃの場合は少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めに生地のかたさを調節します。



グラハムパン

- 材料(1個分)
- 小麦粉(強力粉)..... 120g
  - 全粒粉(あらびき)..... 30g
  - 砂糖..... 大さじ1(約9g)
  - 塩..... 小さじ1/2(約1.6g)
  - 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)
  - 水..... 90~100mL
  - バター..... 大さじ1(約13g)
- (1mL=1cc)

- 作りかた
- 65ページかんたんパン 作りかた ①~⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
  - 丸めた生地を楕円形にのばし、縦1/2ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折りにして合わせ目をしっかり閉じます。
  - オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き [レンジ発酵] [8~12分] 二次発酵させます。
  - ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。
  - 生地の中心に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。
  - かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。



チョコチップめろんパン

- 材料(1個分)
- かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは61ページ参照)..... 1回分
- クッキー生地
- 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)..... 1/2個
  - バニラエッセンス..... 少々
  - チョコチップ..... 20g
  - グラニュー糖..... 適量
- (1mL=1cc)

- 作りかた
- 60ページ型抜きクッキー 作りかた ①~②を参照して生地を作ります。
  - 型抜きクッキー 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておきます。
  - かんたんパン 作りかた ①~⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。
  - 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、直径約20cmにのぼして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。
  - ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。

⑥⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込みます。

⑦ オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き [レンジ発酵] [8~12分] 二次発酵させます。

⑧ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。

⑨ かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

【ひとくちメモ】  
• あら熱がとれてから、めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。  
• 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで上に、20cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。



レーズンパン

- 材料(8個分)
- かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは65ページ参照)..... 1回分
- レーズン..... 30g
  - グラニュー糖..... 適量

- 作りかた
- かんたんパン 作りかた ①~④を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。
  - かんたんパンの作りかた ⑤~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。
  - かんたんパン ⑩ ⑪を参照して二次発酵して焼き上げます。

【ひとくちメモ】  
• レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

セサミパン

- 材料(8個分)
- かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは65ページ参照)..... 1回分
- 黒ごま..... 20g

- 作りかた
- かんたんパン 作りかた ①~④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。
  - かんたんパンの作りかた ⑤~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。
  - 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き、下へ強めに押し下ろす。オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。
  - かんたんパン ⑩ ⑪を参照して二次発酵して焼き上げます。

レンジ発酵  
(かんたんパン)

レンジ発酵  
(かんたんパン)

## レンジで発酵

### ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



### ヨーグルト

付属品は使用しない

ヨーグルト	約150分
レンジ発酵	

#### 材料(4人分)

牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) 500mL  
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ) 50~100g  
(1mL=1cc)

#### 作りかた

- ① 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
- ② 容器に牛乳を入れ、ふたをしてレンジ600W 5~6分加熱し、約80℃くらいまであたためます。
- ③ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。
- ④ ふたをしてヨーグルト 約150分 発酵させます。
- ⑤ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

#### (ひとくちメモ)

●お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。



#### 野菜サラダに

### チーズ風ヨーグルト

- ① 茶こしや網の上にガーゼまたはコーヒー用のフィルターを置き、手作りヨーグルト(適量)を入れて冷蔵庫で3~4時間放置し、水分を取ります。



### ヨーグルトソース

#### 材料(4人分)

手作りヨーグルト 大さじ2  
クリームチーズ 40g  
マヨネーズ 大さじ1  
塩 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

### ヨーグルト作りのコツ

●1回の分量は  
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

●使用する牛乳は  
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも80℃くらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

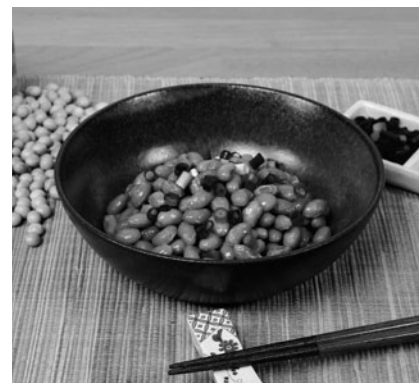
●種菌(スターター)は  
●市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。  
●無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。  
●種菌の分量が多いほど作りやすくなります。  
●手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

●発酵時間は  
プレーンヨーグルトの銘柄や種類によって固まり具合が異なります。途中様子を見ながら加減してください。

●でき上がりの目安は  
牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は  
冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

## レンジで発酵



### 納豆

付属品は使用しない

レンジ発酵	約180分
-------	-------

仕上がり調節 やや弱

#### 材料(4人分)

大豆 1カップ(150g)  
水 1カップ3  
納豆(市販のもの) 20g

#### 作りかた

- ① 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。
- ② ①の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かかき混ぜ、落としぶたとふたをしてレンジ600W 9~11分、レンジ200W 約90分リレー加熱します。再びレンジ600W 約1分、レンジ200W 60~90分途中様子を見ながら2~3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。
- ③ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷やします。(ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。)
- ④ ③に納豆を入れてかき混ぜます。
- ⑤ レンジ発酵 やや弱 約90分 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再びレンジ発酵 やや弱 約90分 途中かき混ぜながら発酵させます。
- ⑥ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。



### 甘酒

付属品は使用しない

レンジ発酵	約180分
-------	-------

仕上がり調節 やや強

#### 材料(4人分)

もち米 1/2カップ(80g)  
水 1カップ3  
板麴 80g

#### 作りかた

- ① 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをしてレンジ600W 約10分、レンジ200W 約30分リレー加熱します。
- ② 60~55℃くらいに冷まし、よくほぐした麴を入れて混ぜます。
- ③ レンジ発酵 やや強 約90分 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜます。再びレンジ発酵 やや強 約90分 発酵させます。
- ④ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵庫で保存し、あたためてから好みが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。



## 納豆・甘酒作り

昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ!

下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

### 納豆、甘酒のコツとポイント

●1回の分量は  
それぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器は  
大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

●発酵は  
レンジ発酵を使います。  
納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を「やや弱」に、甘酒は「やや強」に設定とそれぞれ使い分けます。(28ページ参照)

●保存方法は  
それぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵庫で保存します。  
納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

●納豆作りは発酵途中でかき混ぜる  
納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4~5回かき混ぜます。

●保存期間は  
防腐剤などを使用していないため、4~5日の間に食べきってください。

●種菌は  
手作りの納豆は使わないでください。市販の新鮮なものを使いましょう。市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

意外とかんたん

# 蒸し料理



## 豚肉とザーサイの蒸しもの

付属品は使用しない

レンジ 600W 4~5分

**材料(6人分)**  
 豚薄切り肉…………… 200g  
 ザーサイ(かたまり)…………… 100g  
 しょうが汁…………… 小さじ1  
 塩…………… 少々  
 酒…………… 大さじ1/2  
 片栗粉…………… 大さじ1  
 卵白…………… 1/2個分  
 ごま油…………… 小さじ1/2

**作りかた**  
 ① ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きしておきます。  
 ② 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせた④で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶします。  
 ③ 皿に水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかけておおいをします。  
 ④ レンジ600W 4~5分 蒸します。



## かんたん肉まん

付属品は使用しない

レンジ 200W 4~5分

**材料(6個分)**  
 かんたんパンの生地  
 (材料・作りかたは65ページ参照) …… 1回分  
 冷凍シューマイ(室温にもどしておく) …… 6個

**作りかた**  
 ① かんたんパン作りかた①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。  
 ② 生地を丸くのぼしてシューマイを包み、口をしっかりと止めます。  
 ③ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。  
 ④ テーブルプレートの中央に置き レンジ200W 4~5分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。  
**【ひとくちメモ】**  
 ・まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。  
 ・シューマイを冷凍のミートボールなどに替えてもよいでしょう。

## ほうれん草と豆腐の水餃子

付属品は使用しない

レンジ 500W 約4分  
 レンジ 200W 約3分  
 (リレー加熱)

**材料(8個分)**  
 (餃子の皮の生地)  
 小麦粉(強力粉)…………… 30g  
 小麦粉(薄力粉)、片栗粉…………… 各10g  
 お湯(80℃)…………… 30mL  
 塩…………… 少々  
 (餃子のたね)  
 ゆでたほうれん草(細かくきざむ) …… 70g  
 木綿豆腐…………… 1/2丁(50g)  
 ねぎ、しょうが(各みじん切り)…………… 各小さじ1弱  
 干しいたけ(もどしてみじん切り) …… 1枚分  
 すりごま…………… 大さじ1  
 しょうゆ…………… 小さじ1  
 ごま油、塩…………… 各適量  
 (1mL=1cc)

**作りかた**  
 ① 61ページ かんたんパン作りかた③、④を参照し、ポリ袋に①を入れて2~3分間こね生地を作ります。  
 ② ①を丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。  
 ③ 豆腐は皿にのせ レンジ600W 約40秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。  
 ④ ボウルに③とたねの残りの材料を入れて混ぜ、8等分します。  
 ⑤ ②の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら8等分します。  
 ⑥ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいののぼし、生地を中心に④のたねをのせ、ヒダをとりながら包みます。  
 ⑦ 深めの皿に水カップ1(分量外)とごま油小さじ1(分量外)を入れ、餃子を並べます。  
 ⑧ ラップを落とし込みにしてのせ レンジ500W 約4分、レンジ200W 約3分 リレー加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
 ・たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

# 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。

## 修理を依頼されるときは 出張修理

39・38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
型式	(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。(4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」(下記)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	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
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(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)  
 年末年始は休ませていただきます。  
 携帯電話、PHSからもご利用できます。

- お客様が弊社にお電話でご連絡いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 出張修理のご依頼をいただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただきます。

保証とアフターサービス  
「ご相談窓口」

仕 様				
電	源	交流100V、 50Hz-60Hz共用		
電 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1,450W		
	高 周 波 出 力	1,000W、600W、500W、200W相当、100W相当		
	発 振 周 波 数	2,450MHz		
グ	リ	ル	消費電力1,330W(ヒーター1,280W)	
オ	ー	ブ	ン	消費電力1,330W(ヒーター1,280W)
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483×奥行400×高さ330mm			
加 熱 室 有 効 寸 法	幅295×奥行316×高さ220mm			
質 量 ( 重 量 )	約13kg			

- ※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。  
 ※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなど限定したメニューにのみ働きます。  
 ※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。

	このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。 (規定の除外項目を除く)	JIS C 0950
	詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧ください。 <a href="http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/">http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/</a>	


### お客様メモ

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。

購入店名 \_\_\_\_\_ 電話 (     )     - \_\_\_\_\_

ご購入年月日 \_\_\_\_\_ 年     月     日

 <h3>愛情点検</h3>	<p>●長年ご使用のオープンレンジの点検を!</p> <p>●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。</p>	
	<table border="1"> <tr> <td> <p>ご使用の際このようなことはありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●スタートキーを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●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。</li> <li>●オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul> </td> <td> <p>お願い</p> <p>故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。</p> </td> </tr> </table>	<p>ご使用の際このようなことはありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●スタートキーを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●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。</li> <li>●オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul>
<p>ご使用の際このようなことはありませんか</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。</li> <li>●スタートキーを押しても食品が加熱されない。</li> <li>●自動的に切れないときがある。</li> <li>●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。</li> <li>●オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。</li> <li>●その他の異常や故障がある。</li> </ul>	<p>お願い</p> <p>故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。</p>	

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

## 日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12 電話(03)3502-2111