

おこのみ操作 スチーム

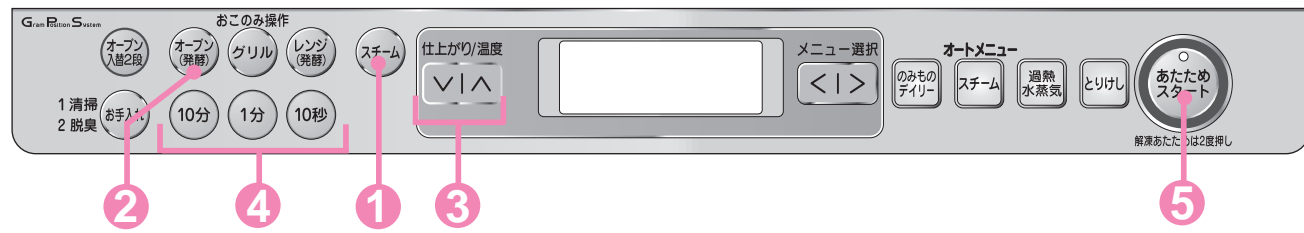
スチームでふっくらやわらかく仕上げます。

上・中・下段



付属の角皿を使う。

スチーム オープン (予熱なし)の使いかた

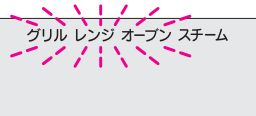


1 テーブルプレートを取り出し、**給水タンクをセットして、角皿にのせた食品を入れる**
給水タンクのセットは11ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。

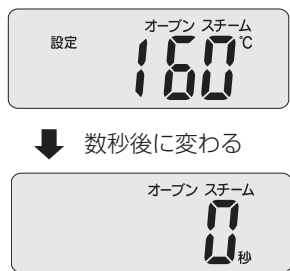
1 **スチーム** キーを押す

「グリル」「レンジ」「オープン」が点滅します。



2 **オープン** キーを2度押し (予熱なし) にする

■**オープン** キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。



3 **仕上がり/温度調節** キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。



4 **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)

■スタートランプが点滅します。



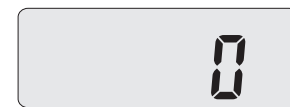
5 **あたためスタート** キーを押す

庫内灯が点灯して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



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。
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。(34ページ参照)

おこのみ操作 スチーム

スチームだからシューはより大きくフランスパンはパリッとした皮に仕上げます。

上・中・下段

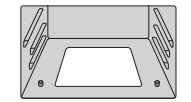


付属の角皿を使う。

スチーム オープン (予熱あり)の使いかた

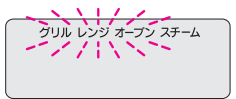
1 テーブルプレートを取り出し、**給水タンクをセットする**
給水タンクのセットは11ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると「[09]」が表示され加熱できません。



1 **スチーム** キーを押す

「グリル」「レンジ」「オープン」が点滅します。



2 **オープン** キーを1度押し (予熱あり) にする

■**オープン** キーを押すごとに予熱あり → 予熱なし → 予熱ありに切り替わります。
■数秒後に時間合わせ表示になります。



3 **仕上がり/温度調節** キーで温度を合わせる

■加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃です。
■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。(例:200℃にセットした場合)



4 **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)

■スタートランプが点滅します。
※時間は調理時間です。



※例:35分にセットした場合

5 **あたためスタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、予熱が始まります。
■加熱室の温度100℃から表示します。



予熱終了音が鳴り予熱が終る

■セットした温度になるか、20分経過すると予熱が終了します。



予熱が終わったらすぐに食品をのせた角皿入れる

■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。

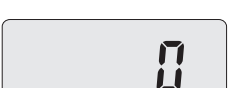
6 **あたためスタート** キーを押す

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

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。



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。
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

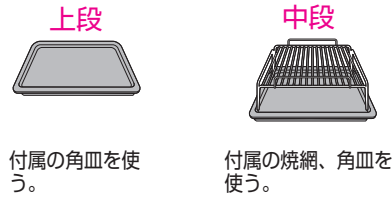
追加加熱などで予熱が不要なとき

(予熱なし)の使いかた(34ページ)の方法で行います。

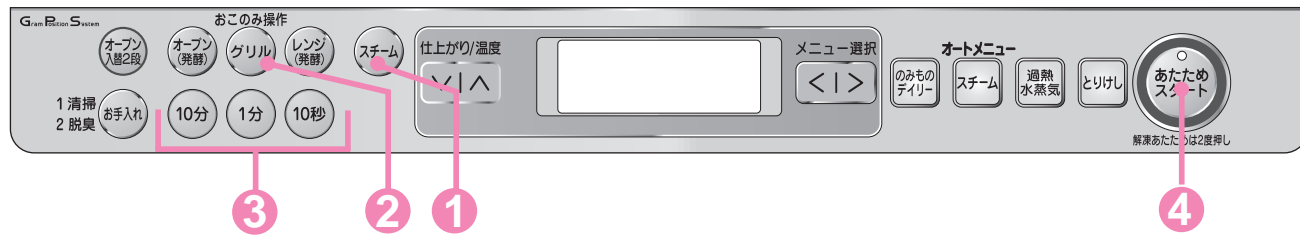
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。(34ページ参照)

おこのみ操作 スチーム

スチームで水分を補って食品の上から加熱するので、表面のやわらかさを保ちながら焼き上げます。



スチーム グリルの使いかた

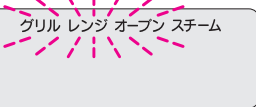


テーブルプレートを取り出し、給水タンクをセットして、角皿にのせた食品を入れる
給水タンクのセットは11ページを参照します。

※テーブルプレートが加熱室底面にセットされていると、表示窓に「[09]」が表示され加熱できません。

1 **スチーム** キーを押す

「グリル」「レンジ」「オープン」が点滅します。



2 **グリル** キーを押す



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40分)

■スタートランプが点滅します。



※例: 15分にセットした場合

4 **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

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

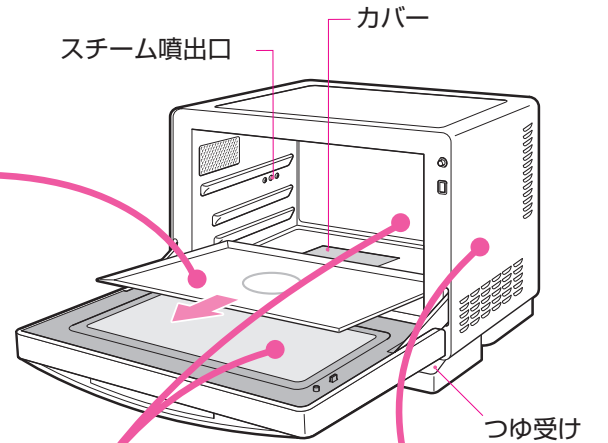


スチームグリルの最大設定時間は40分です。40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。
※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。(37ページ参照)

お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめなポイントです。



テーブルプレート
かたく絞ったぬれぶきんでふきます。ふきんで取れにくいよごれは、テーブルプレートを取り出し市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)をつけてその部分をこすって洗い流します。衝撃を加えると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故障の原因になります。

焼網・角皿
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。

給水タンク
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。食洗機、食器乾燥機には入れないでください。給水タンクの変形・破損の原因になります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー・スチーム噴出口
かたく絞ったぬれぶきんでふきます。汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。※カバーは強くこすらない。(破損、割れ、カケの恐れがあります。)

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

つゆ受け
割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふきとってください。

⚠ 注意

<p>(さびる恐れ) 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>(割れる恐れ) 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>(さび、感電、故障の原因) キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。</p>	<p>(傷・変形の恐れ) 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>●加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。(故障の原因)</p>	<p>(火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因) 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>●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>
---	---	--

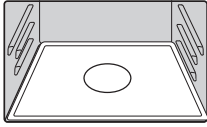
お手入れ

水抜きのみしかた

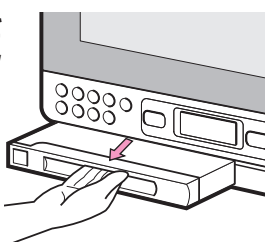
スチーム調理終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。

操作の手順

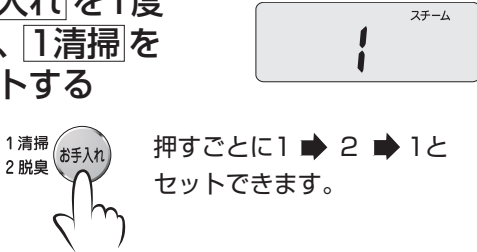
● テーブルプレートをセットしてドアを閉める



1 表示管の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 お手入れを1度押し、1清掃をセットする

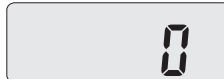


押すごとに1 → 2 → 1とセットできます。

3 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



注意

(やけどの恐れ)



- お手入れ 1清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
- お手入れ 1清掃の中断や、終了後は加熱室左側面のスチーム噴出口にはふれない。スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

においが気になるとき

お手入れ 2脱臭 キーを使います ……

操作の手順は「空焼きのみしかた」15ページを参照してください。

魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。



脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。

注意

(やけどの原因)



- お手入れ 2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。

加熱室の清掃のみしかた

スチームを発生させ、加熱室側面などの汚れをふきとりやすくします。

操作の手順

● テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示管の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクのセットは11ページを参照します。)

2 お手入れを1度押し、1清掃をセットする

3 スタートキーを押す

終了音が鳴ったら清掃が終わる

4 終了後、差込プラグを抜き、加熱室がさめてから汚れをふきとってください。

5 加熱室の清掃終了後には、必ずパイプの水抜きを行ってください。操作の手順は、「水抜きのみしかた」を参照してください。

こんなとき

料理が上手にできないとき

ご飯のあたため

ご飯があたたまらない
仕上がりにむらが見られる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。必ず容器(茶わんなど)に入れて加熱してください。
- 食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器(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

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。
- **あたため** やや弱 であたためてください。

9スチームあたためでご飯をあたためたらうまうまあたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。
- 必ず容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしなくて加熱します。

ご飯がぱさつく

- 9スチームあたためを使うか、**あたため** やや弱 で加熱するときには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

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 必ず容器(平皿)にのせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態では加熱不足でむらのある仕上がりになります。
- プラスチック製の容器に入れてそのまま加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。
- 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、重さのものを使います。
- ご飯を冷凍するときには、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、同じ大きさのものを加熱します。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

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 食品の分量に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。
- 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

解凍不足でかたい

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 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

- 給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。
- 皿などの上にのせて加熱していませんか。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。
- 冷凍するときには、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。
- 加熱するときには必ずラップなどの包装ははずしてください。
- 同時に2つ以上を解凍するときには、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。
- プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。
- 食品の種類や保存状態(常温、冷蔵)によって「仕上がり調節」を使い分けます。(14ページ参照)

食品をあたためると熱すぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていますか。食品の分量(重量)に合った重さの容器を使ってください。
- あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。
- オートメニューでぬるかったものを、オートメニューで追加加熱していませんか。[レンジ]700W または [レンジ]500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。
- 冷めかけた食品をオートメニューであたためていませんか。[レンジ]700W または [レンジ]500W で様子を見ながら加熱してください。

カレーやシチューがあたたまらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- とろみがあるものはラップなどでおいをして「仕上がり調節」を「やや強」か「強」に設定して加熱します。
- 加熱後、かき混ぜます。

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 **解凍あたため** であたためます。(18ページ参照)
- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- プラスチック製の容器に入れて、加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされてしまいます。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

のみもの

牛乳、酒のかんが熱くなりすぎる

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 食品の分量は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量の場合は[レンジ]700W 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。
- **のみもの・デイリー** [1牛乳] [2お酒] キーは「仕上がり調節」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。

牛乳、酒のかんがぬるい

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 食品の分量に対して、軽い容器を使っていますか。
- 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。
- セットされている「仕上がり調節」の目盛りを確認してください。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない

- グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
- 野菜はラップで包んだままの状態、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
- 皿などの上ののせて加熱すると、加熱しすぎになります。
- ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。

ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある

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

- 皿などの上ののせて加熱していませんか。
- 100g以下のオートメニューでは調理できません。[レンジ]500W で様子を見ながら加熱してください。

じゃがいもが加熱不足になった

- 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で、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。
- 76ページを参照して、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

- おこのみ操作で焼く場合の温度と時間は、55ページのおこのみ操作をするときの加熱時間を参照して焼いてください。
- 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。
- 80ページの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。
- 給水タンクに水を入れてから加熱してください。

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。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。
- 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。

こんなとき 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	<ul style="list-style-type: none"> ●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、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ページ参照) ●オートメニュー調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照) ●ケーキやクッキーをくり返して調理すると、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	<ul style="list-style-type: none"> ●角皿を誤って使用していませんか ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> ●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。寿命ですでお買い上げの販売店に修理を依頼してください。

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。

次の場合は故障ではありません

■スチーム使用中音がする	→ 給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
■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。(15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	→ 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」表示させてから あたため キーを押してください。(14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。
■セットした温度が途中で変わることがある。	→ オープン 、 スチーム オープン 、 オープン入替2段 のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
■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開めてから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	→ オートメニュー調理のとき、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」表示させてからご使用ください。(14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/温度調節キー ▼ 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。(14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	→ この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。(55ページ参照)

次ページにつづく▶

つづき 次の場合は故障ではありません

■オートメニュー調理のとき、料理が加熱不足や加熱しすぎになる	→ グラム・ポジションシステムの0点調節をしてください。(15ページ参照)
■ドアを開けると加熱が取り消される	→ オートメニュー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。
■予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	→ 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
■加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる	→ スチーム 料理以外のメニューでもメニューによっては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。
■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分間電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。この間、メロディ音の切替やグラム・ポジションシステムの0点調節はできません。
■差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、スパークが出る	→ 電源回路に充電するため故障ではありません。
■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。
■ オープン入替2段 調理で上段と下段表示が点滅したまま調理が中断した	→ オープン入替2段 調理は、調理途中で入替報知音が鳴ったら角皿の 上段 と 下段 を入れ替えます。
■表示窓に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	→ 給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。

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
	●グラム・ポジションシステムの0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(15ページ参照)
	●グラム・ポジションシステムの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	●レンジ加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされていません。	テーブルプレートをセットして0点調節をおこないます。(15ページ参照)
	● スチーム 10半解凍 11解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(26ページ参照)
	●少量の食品を レンジ700W で10分以上加熱しました。	レンジ700W の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(32ページ参照)
	●オープン、グリル加熱のときテーブルプレートが加熱室底面にセットされています。	テーブルプレートは取り出して角皿を皿受棚(上・中・下段)にセットして加熱します。調理メニューの指示に従ってください。
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給してください。(11ページ参照)
	●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。

標準計量カップ・スプーンでの質量表 53
 おこのみ操作をするときの加熱時間 54・55

あたため

〔のみもの〕
 ●牛乳のあたため 56
 ●ホットチョコレート 56
 ●お酒のあたため 56

〔インスタント食品〕
 ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯 56

〔スチームあたため〕
 ●ご飯のあたため 57
 ●お総菜のあたため 57

〔揚げものあたため〕
 ●天ぷらのあたため 57

〔焼きものあたため〕
 ●焼きとりのあたため 57

パリッとあたため

〔チルド食品〕
 ●さつま揚げ、厚揚げ 58
 ●ハンバーグ、チキンステーキ 58
 ●焼き魚、うなぎのかば焼き 58

〔調理済み冷凍食品〕
 ●冷凍フライ、ナゲット 58
 ●冷凍たこ焼き 59
 ●冷凍焼きおにぎり 59
 ●冷凍ハンバーグ 59
 ●冷凍春巻き 59

お総菜

〔生ものの解凍〕
 ●いかの三種盛り 59
真砂あえ/うにあえ/木の芽あえ

〔ゆでもの〕
 ●ほうれん草のおひたし 60
 ●野菜サラダ 60
 ●イタリアンサラダ 60

〔焼きもの〕
 焼きいも 61
 ベークドポテト 61
 ほたて貝ときのこのホイル焼き 61
 鮭の塩焼き 61
 魚の照り焼き 61
ぶり/まぐろ/さわら
 ●鶏のハーブ焼き 62
 ●スペアリブ 62
 ●ジンギスカン 63
 ●ラムチョップ 63
 焼き豚 64
 ローストビーフ 64
グレービーソース
 ハンバーグ 64

〔炒めもの〕
 ●焼きそば 65
 ●ゴーヤチャンプル 65
 ●牛肉とピーマンの細切り炒め
(チンジャオロウスー) 65

〔揚げもの〕
 ●鶏のから揚げ 66
 ●ヘルシー天ぷら 66
きす/かぼちゃ/さつまいも/れんこん/えび/いか/あなご
 ●ヒレカツ 67
煎りパン粉
 ●エビフライ 67
白身魚のフライ

〔蒸しもの〕
 ●手作り豆腐 68
 ●茶わん蒸し 68
かんたん肉まん 69
たらのチーズ蒸し 69
あさりのワイン蒸し 69
キャベツの皮シューマイ 69

〔煮もの〕
 ●ポークカレー 70
 ●ロールキャベツ 70
 ●ビーフシチュー 70

〔ご飯もの〕
 ご飯(炊飯) 71
 おかゆ(白がゆ) 71
 赤飯(おこわ) 71

グラタン

●マカロニグラタン 72
 ホワイトソース 72
市販の冷凍グラタン

ピザ

●ピザ 73
 ●カルツォーネ(野菜の包みピザ) 73
冷凍ピザ

朝食メニュー

ベーコンエッグ 74
 いたり卵 74
 たらこ 74
 ウィンナーソーセージのベーコン巻き 74
 コロッケ丼 74

■加熱時間 約5分 5分を目安にして加熱します。
 5~10分 5~10分を目安にして加熱します。

■料理編に用いられる単位は、次のとおりです。
 容量: 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)

■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。

●印はオートメニューで調理できます

お菓子

焼きりんご 75
 切りもち・市販のパックもち 75
いそべ巻き/フルーツ大福
 ヘルシー焼きメレンゲ 75

〔ケーキ〕
 ●デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 76
 ロールケーキ 77
 マドレーヌ 77
 パウンドケーキ 77

〔クッキー〕
 型抜きクッキー 78
 絞り出しクッキー 78
 アーモンドクッキー 78

〔プリン〕
 ●プリン 79
 ●かぼちゃのプリン 79

〔シュークリーム〕
 ●シュークリーム 80
 カスタードクリーム 80

パン

バターロール(ロールパン) 81
 ●フランスパン 82・83
バターロール/クーペ/エピ/ベーコンエピ/シャンピニオン
 イギリスパン(山形パン) 83
 ●かんたんパン(シンプルパン) 84
 ●グラハムパン 85
 ●カレーパン 85
 ●セサミパン 85
レーズンパン

マイ・コンフィチュール

●いちごのマイ・コンフィチュール 86
 ●キウイのマイ・コンフィチュール 86
 ●ブルーベリーのマイ・コンフィチュール 87
 ●オレンジのマイ・コンフィチュール 87
 ●ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール 87

ヨーグルト

ヨーグルト 88
 ヨーグルトソース 88
カスピ海ヨーグルト

アイデアメニュー

梅酒(果実酒) 89
レモン酒/コーヒーマリキュール
 手作りもち 89
 つけものいろいろ 89
大根のさくらづけ/きゅうりの塩づけ/小かぶのレモンづけ
 煮干しのふりかけ(カルシウムふりかけ) 89

レンジの便利な使いかた

豆腐の水切り 90
 干しいたけのもどし 90
 にんにくの臭い消し 90
 レモン絞り 90
 手作りラード・ヘッド・鶏油 90
 ベーコンの脂抜き 90
 塩、砂糖の乾燥 90
 湯せん 90
とかしバター/とかしチョコレート/黒砂糖/はちみつ・水あめ

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
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・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

おこのみ操作をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

*オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は **のみもの・デ일리** **3葉・果菜** で。根菜は、**のみもの・デ일리** **4根菜** で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	おこのみ操作の目安 (レンジ700W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分～2分20秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果	カリフラワー ブロッコリー	200g	1分30秒～2分	有
	なす			
花菜	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オートメニューの場合は やや強 で加熱する。	200g	2分～2分30秒
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オートメニューの場合は 強 で加熱する。		
根菜	にんじん さつまいも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	200g	3分30秒～4分
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。		
	じゃがいも 大根	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。さいの目切りのオートメニューの場合は 弱 にする。		

レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4～6分	-
いか(ロール)	100g	2～3分	-
えび	10尾(約200g)	3～5分	-
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	-
ひき肉	200g	5～7分	-
薄切り肉	200g	4～6分	-
鶏もも肉(骨なし)	250g	6～7分	-
鶏もも肉(骨あり)	250g	7～8分	-

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
冷凍ご飯(2～3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分～2分30秒	有
冷凍ピラフ(パラパラのもの)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分40秒～2分	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	3～4分	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2～3分	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分30秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分30秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分30秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2～3分	有
冷凍スイートコーン	300g	5～6分	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分10秒	有

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分40秒～2分	-
さやいんげん	100g	約2分	-

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。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、乾燥することがあります。(23ページ「少量で加熱するときは」参照)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、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している **レンジ500W** の時間を目安にして、若干多めに加熱します。

レンジ調理

(ご飯、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ700W	おおいの有無
ご飯	1杯(150g)	50秒～1分	-
おにぎり	1個(150g)	約1分	-
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分40秒	-
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分30秒	-
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	-
フライ	2～4個(100g)	40～50秒	-
コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	-
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分40秒	-
八宝菜	1人分(300g)	約2分30秒	-
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分40秒～2分	-
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分40秒	-
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分40秒	-
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分40秒	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分30秒～2分	-
牛乳	1杯(200ml)	約1分30秒	-
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	-
酒	1本(180ml)	50秒～1分	-
ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	-
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	-
バターロール	2個(80g)	約20秒	-
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	-
コンビニ弁当	1個(500g)	1分30秒～2分	-

スチーム・レンジ調理

(ご飯、お総菜のあため)
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふくらあためたいものや、固くなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ	スチーム	
ご飯	1杯(150g)	2分～2分30秒	-	-
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	-	-
肉まん※	1個(100g)	1分30秒～2分	-	-
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	-	-
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	-	-
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	-	-
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	-	-
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	-	-
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	-	-
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	-	-
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	-	-
冷凍シューマイ	15個(240g)	7～9分	-	-
冷凍肉まん※	1袋(100g)	2～3分	-	-
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	3～4分	-	-
冷凍肉だんご	1袋(100g)	3～4分	-	-

※印の肉まんは底の紙をつけたまま、テーブルプレートに直接のせて加熱します。

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	4皿	中段	210℃	24～30分	28～34分	72
ピザ	角皿1枚		200℃	16～20分	-	73
ケーキお菓子	直径15cm 直径18cm 直径21cm	下段	150℃	34～38分	40～45分	76
シュークリーム	8個		200℃	40～46分	40～50分	80
フランスパン (バター/クーベ/エピ/ジャンピニオン)	角皿1枚		210℃	30～35分	-	82 83
パン	かんたんパン グラハムパン カレーパン セサミパン	各8個	180℃	19～24分	24～28分	84 85

- テーブルプレートを取り出し角皿を皿受棚に入れて使用します。
- ※作りかたは、記載ページを参照してください。
- ※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ～ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
- ※市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、料理編の類似したメニューの温度と時間を参考に、おこのみ操作で様子を見ながら焼いてください。

のみもの

牛乳のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
1牛乳		

加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒
牛乳はマグカップやコップに入れて
のびのびのデリリー 1牛乳 であたためます。
【ひとくちメモ】
●牛乳のあたたためのコツは22・23ページを参照します。



ホットチョコレート

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
1牛乳		

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約3分

材料
牛乳 カップ1
チョコレート (板チョコ) 30g
はちみつ 小さじ½

作りかた
① 牛乳はマグカップやコップに入れておきます。
② 小さめの容器に板チョコを割り入れ、はちみつと①の牛乳大さじ2を加えてレンジ200W 2分~2分20秒加熱してとかし、よくかき混ぜます。
③ ②を①に加えよくかき混ぜてからのびのびのデリリー 1牛乳 仕上がり調節 強であたたためてかき混ぜます。



お酒のあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	
2お酒		

加熱時間の目安 (徳利・130mL) 40~50秒
(コップ・180mL) 50秒~1分

お酒はコップまたは徳利に入れてのびのびのデリリー 2お酒 であたためます。

【ひとくちメモ】

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



お酒を上手にあたためるコツ

(22・23ページ参照)

- 一度にあたためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- あたため ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりかぬるかったときはレンジ700Wで様子を見ながら加熱します。

スチームあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
	スチーム レンジ	
9スチームあたたため		

ご飯のあたたため

加熱時間の目安 1杯 (約150g) 約1分30秒

材料
ご飯 1杯 (約150g)

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② ラップなどのおおいをしないでスチーム 9スチームあたたため であたためます。



揚げもののあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
	オーブン 過熱水蒸気 グリル	
27天ぷらあたたため		



焼きもののあたたため

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	
28冷蔵食品パリッと		



スチーム + レンジ

お総菜のあたたため

加熱時間の目安 1人分 (約200g) 約2分30秒

材料
シューマイや焼きそばなど
..... 100~500g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② ラップなどのおおいをしないでスチーム 9スチームあたたため であたためます。

スチームあたたためのコツ

- コツとポイントは18~20ページを参照します。
- 冷凍のご飯や調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。解凍あたたため を使ってください。

スチームで包み込んで加熱するので、おいをしないですっきり、ふっくらあたためます。



オーブン + 過熱水蒸気 + グリル

冷めた天ぷらやフライをパリッとカラッとあたためます。

天ぷらのあたたため

加熱時間の目安 200gで約16分

材料
天ぷらまたはフライ
..... 100~500g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

② ラップなどの包装をはずし、焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き過熱水蒸気 27天ぷらあたたため で加熱します。

揚げもののあたたためのコツ

- 冷凍の揚げものはあたためることができません。
- 100g以下のあたためはできません。
- 天ぷらなど加熱後に底面がべたつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

レンジ + オーブン + 過熱水蒸気 + グリル

焼きとりのあたたため

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
焼きとり (市販品および手作りのもの)
..... 4~10本

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 焼きとりの包装をはずし焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き過熱水蒸気 28冷蔵食品パリッと で焼きます。器に盛りつけてから、たれをかけます。

余分な脂を落とし、表面はこんがり焼きたくてあたためます。

焼きもののあたたためのコツ



- コツとポイントは58ページのバリッとあたたためのコツを参照します。
- 冷凍の焼きものは過熱水蒸気 29冷凍食品パリッと で焼きます。

インスタント食品

*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700Wの目安時間です。(1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	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) レンジ700W 4~5分 袋入りラーメン レンジ700W 6~7分
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどトロみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	あたため
ご飯ものなど (真空パック食品)	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、必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、おこのみ操作で加熱します。 ●加熱時間は、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21ページを参照します。	あたため

チルド食品

使用キー	加熱方法	付属品
 過熱水蒸気	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル	
28冷蔵食品パリッと		



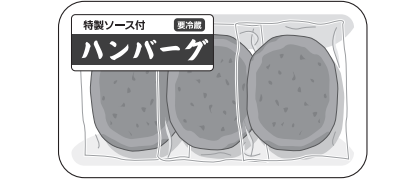
さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約11分

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

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **28冷蔵食品パリッと** で焼きます。

レンジ + オープン + 過熱水蒸気 + グリル



ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約10分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド) …… 1~6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) …… 1~6個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **28冷蔵食品パリッと** で焼きます。

【ひとくちメモ】
• ソースが付いているときは、加熱後にかけます。



焼き魚、うなぎのかば焼き



加熱時間の目安 200gで約10分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの) …… 2~4切れ
うなぎのかば焼き …… 1~2串

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **28冷蔵食品パリッと** で焼きます。うなぎのかば焼きは、仕上げ調節 **弱** にして焼きます。
【ひとくちメモ】
• うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網に並べ、中はレンジであたたためて、オープンで庫内を加熱し、過熱水蒸気で余分な脂を減らし、表面はグリルでこんがり焼き上げます。

調理済み冷凍食品

使用キー	加熱方法	付属品
 過熱水蒸気	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル	
29冷凍食品パリッと		



冷凍フライ、ナゲット

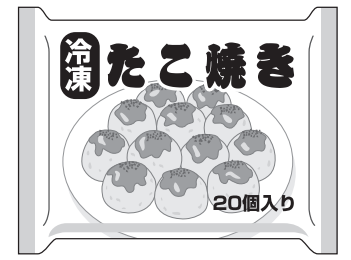
加熱時間の目安 150gで約12分30秒

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット …… 100~300g

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **29冷凍食品パリッと** で焼きます。

パリッとあたたためのコツ

- 一度に加熱できる分量は1人分(約100g)~4人分までです。(この分量以外のオートメニューでの調理はできません)
- 焼網の中央に寄せて置く
2個以上を加熱するときは、焼網の中央に寄せて並べます。
- 冷めた天ぷら、揚げもの(コロケ、フライ)のあたためは **過熱水蒸気** **27天ぷらあたたため** で、あたためます。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。
- おこのみ操作で加熱するときは30ページの「加熱する食品は」を参照します。



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約13分

材料
冷凍たこ焼き …… 6~20個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② たこ焼きの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **29冷凍食品パリッと** で焼き、ソースをかけます。



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約13分

材料
冷凍焼きおにぎり …… 3~10個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 焼きおにぎりの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **29冷凍食品パリッと** で焼きます。



(焼網の中央に寄せて並べる)

⚠ 注意
28冷蔵食品パリッと、**29冷凍食品パリッと** で少量の食品を加熱するとこげることがある。
1個約50g未満のものは3個以上にして加熱します。



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約12分30秒

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 3~18個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② ハンバーグの包装をはずし、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **29冷凍食品パリッと** で焼き、盛り付けてからソースをかけます。

【ひとくちメモ】
• ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。



冷凍春巻き

仕上げ調節 **弱**

加熱時間の目安 220gで約11分30秒

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) …… 4~12個

作りかた
① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 春巻きの包装をはずし、オープンシートを敷いた焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **29冷凍食品パリッと** 仕上げ調節 **弱** で焼きます。


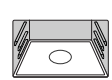
【ひとくちメモ】
• 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上げ調節 **中** で焼き上げます。
• 好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

お総菜

生ものの解凍



いかの三種盛り

使用キー	加熱方法	付属品
 スチーム	スチーム レンジ	
10半解凍		

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 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
② 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 **スチーム** **10半解凍** で解凍します。
③ ②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。
• **スチーム** **10半解凍** のコツは25・26ページを参照します。

ゆでもの



ほうれん草のおひたし

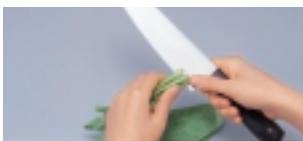
使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

加熱時間の目安 約1分50秒

材料(4人分)
ほうれん草……………200g
糸がとお、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に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 **のみもの・デ일리** **3葉・果菜** 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、糸がとおのをせ、しょうゆを添えます。



野菜サラダ

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

加熱時間の目安 約5分30秒

材料(4人分)
カリフラワー……………200g
ブロッコリー……………100g
グリーンアスパラガス…1束(200g)
ピーマン、赤ピーマン……………各1個
ブラックオリーブ……………少々
好みのドレッシング……………適量

作りかた

① カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み **のみもの・デ일리** **3葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをします。



② グリーンアスパラガスは固い部分を切りとり、葉先と根元を交互にしてラップで包み **のみもの・デ일리** **3葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをします。



③ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマンやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添えます。



イタリアンサラダ

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ	

加熱時間の目安 約8分30秒

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(1cm角切り)……………60g
スタッドオリーブ(薄切り)……………12個
アンチョビー(みじん切り)……………8枚
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4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1/2
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 **のみもの・デ일리** **3葉・果菜** で加熱してざるにとります。

② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。 **のみもの・デ일리** **4根菜** で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。



③ 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。

④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

焼きもの



焼きいも

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
	210℃ 50~60分	中段

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中段に入れ **オープン** (2度押し) 210℃ 50~60分 焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。



ベークドポテト

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
	210℃ 50~60分	中段

材料
じゃがいも(1個約150gのもの) ……4個

作りかた

じゃがいもは角皿に並べて中段に入れ **オープン** (2度押し) 210℃ 50~60分 焼きます。竹串で刺してみ、通ればできあがりです。



ほたて貝ときのこのホイル焼き

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
	210℃ 30~35分	下段

材料(4個分)
ほたて貝……………8個
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)……………4尾
生しいたけ……………4枚
しめじ(小房に分ける)……………1パック
えのきだけ(小房に分ける)……………1袋
バター……………20g
酒……………大さじ1 1/2
塩、こしょう、レモン汁……………各少々
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

① ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
③ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
④ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、下段に入れ **オープン** (2度押し) 210℃ 30~35分 加熱します。

(2段で焼くときは角皿を上段と下段に入れ **オープン** 入替2段 (2度押し) 約43分 セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えて焼く)



鮭の塩焼き

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
	グリル 31~35分	中段

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 ①を盛りつけたとき、上になる方を下にして焼網の中央に寄せて並べ、角皿に置きます。
③ ②を中段に入れ **グリル** 約15分 焼きます。
④ 裏返して **グリル** 16~20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。
• **スチーム** **グリル** で焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れて約18分裏返して15~17分 焼きます。



魚の照り焼き

ぶり・まぐろ・さわら

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **グリル** 約15分 裏返して16~18分 焼きます。

葉・果菜、根菜のコツ

(他の野菜は54ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。



根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



●材料に合ったアク抜きを


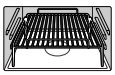
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱

皿などは使いません。

焼きもの

鶏のハーブ焼き

使用キー	加熱方法	付属品
 過熱水蒸気	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安 約38分

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)…2枚(約500g)
塩、こしょう …… 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。
- ③ ②の皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **18鶏のハーブ焼き** で焼きます。

【ひとくちメモ】

- 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切ったものを使います。

レンジ + オープン + 過熱水蒸気 + グリル

余分な脂を落とし、中はしっとり、表面はこんがり
と焼き上げます。



鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚分です。3枚を焼くときは、仕上がり調節を**強**にします。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オープンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。(火花・スパークの原因)
- 加熱が足りなかったときは焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**中段**に入れ **グリル** で様子を見ながら加熱します。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ち、たまっていることがあります。
- 脂や焼き汁が気になるときは、テーブルプレートにペーパータオルを敷いてから加熱すると、取り出すときに汁がこぼれにくくなります。




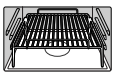
作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた④につけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
- ③ ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、まわりに野菜をのせてテーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **23スペアリブ** で焼き、野菜と共に盛り合わせます。

スペアリブのコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- テーブルプレートのよごれが気になるときは、オープンシートを敷きます。アルミホイルは絶対に敷かないでください。(火花・スパークの原因)
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **700W** で様子を見ながら加熱します。

スペアリブ

使用キー	加熱方法	付属品
 過熱水蒸気	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安 約37分


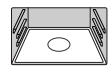
材料(4人分)

スペアリブ …… 約400g(4~5本)
塩、こしょう …… 各少々
トマトケチャップ …… 小さじ2
ウスターソース …… 大さじ1
赤ワイン …… 大さじ3
しょうゆ …… 大さじ1
豆板醤 …… 小さじ¼
④ にんにく(すりおろす) …… 小½片
塩 …… 小さじ¼弱
こしょう、ナツメグ …… 各少々
ピーマン、ブロッコリーなどの野菜 …… 約250g

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
減らすと言われています。



ジンギスカン

使用キー	加熱方法	付属品
 過熱水蒸気	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安 約28分

材料(標準量)(2~3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5
野菜
〔ねぎ、ピーマン、キャベツ、かぼちゃ、
玉ねぎなど合わせて …… 200~250g〕
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- ② 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時間くらいおきます。
- ③ 野菜は5mm厚さの薄切りにし、塩、こしょうをふります。
- ④ 深めの皿に野菜と肉を交互に重ね **過熱水蒸気** **24ジンギスカン** で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 野菜はもやし、にんじんなどお好みで。
- 羊肉を焼き肉用牛肉にかえてもよいでしょう。

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、絶対に素手で触れない。
(やけどの危険)
容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっています。



ジンギスカンのコツ

- 一度に作れる分量は標準量の0.8~1.3倍量です。
- でき上がりの汁気が気になるときは加熱前に皿の中央にペーパータオルを敷き、小さめに切り、十文字の切り込みを入れたオープンシートをのせ、その上に野菜と肉を広げて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは **レンジ** **500W** で様子を見ながら加熱します。

ラムチョップのコツ

- 分量は6~8本です。この分量以外のオートメニューでの調理はできません。
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すとき脂や焼き汁がテーブルプレートにたまる場合があります。傾けないようにして取り出してください。
- 加熱が足りなかったときは焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**中段**に入れ、**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オープンシートを敷いた上に並べて加熱します。

ラムチョップ

使用キー	加熱方法	付属品
 過熱水蒸気	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安 約40分

材料(3~4人分)

ラムチョップ(1本80~100gのもの) …… 6~8本(約600g)
塩、こしょう …… 各少々
ローズマリー(生・みじん切り) …… 1~2本
④ タイムまたはパセリ(みじん切り) …… 1~2本
にんにく(すりおろす) …… 1片
オリーブ油 …… 大さじ2
ブロッコリー・生しいたけ、ピーマンなど合わせて …… 250g
塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
 - ② ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込みます。
 - ③ ④を合わせ②をつけ込み15~30分おきます。
 - ④ 野菜はひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておきます。
 - ⑤ 焼網の中央に③をのせ、まわりに④を並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **25ラムチョップ** 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。

焼きもの



焼き豚

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (予熱なし)	170℃ 70~78分	中段

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
長ねぎ(みじん切り)……1/2本
しょうゆ、酒……各大さじ4
砂糖、赤みそ……各大さじ1/2

作りかた

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



- ② 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①のをせ中段に入れ、オープン(2度押し)170℃70~78分焼きます。
③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

【ひとくちメモ】

- 豚肉は直径5~7cmのものを使います。
- 竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移しかえてから底面にセットしたテーブルプレートにのせレンジ500Wで約2分ほど加熱します。



ローストビーフ

テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (予熱なし)	210℃ 50~60分	中段

材料

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

作りかた

- ① 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
② サラダ油(分量外)をぬった角皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①のをのせます。
③ ②を中段に入れ、オープン(2度押し)210℃50~60分焼きます。
④ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
- 8ページのオレンジのマイ・コンフィチュールをソースにしてもよいでしょう。

グレービーソース

作りかた

角皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ1/2個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。



ハンバーグ

レンジ加熱後テーブルプレートを取り出す

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (予熱なし)	250℃ 28~34分	中段

材料(6個分)

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

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- ① 容器に①を入れ、レンジ700W約3分加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。
(材料が2倍のときは約5分加熱)
② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
③ 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて中段に入れ、オープン(2度押し)250℃28~34分焼きます。

(2段で焼くときは角皿を上段と下段に入れ、オープン入替2段(2度押し)210℃約45分セットし、途中報知音が鳴ったら上段と下段を入れ替えてさらに焼く)

【ひとくちメモ】

- スチームオープンで焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れ、焼き時間を30~36分にします。

炒めもの

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜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、とても簡単。

使用キー	加熱方法	付属品
のみもの・デイリー 7焼きそば	レンジ	



焼きそば

加熱時間の目安 約6分

材料(標準量)(1~2人分)

- 焼きそば用めん(ソース付き)……1袋
野菜ミックス(約250gのもの)……1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る)……50g
塩、こしょう……各少々

作りかた

- ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜のをせてラップをします。
② のみもの・デイリー・7焼きそばで加熱し、かき混ぜます。

焼きそばのコツ

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



ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約6分

材料(標準量)(2~3人分)

- ゴーヤー(にがうり)……1本(約200g)
赤ピーマン(種を取り、タテに細切り)……1/2個(約50g)
豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)……50g
木綿豆腐……1/2丁
卵……1個
しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ1/3
酒……大さじ1
砂糖……小さじ1
鶏がらスープ(顆粒)……小さじ1
片栗粉……小さじ1/2

作りかた

- ① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
② 木綿豆腐は皿にのせ、おいをしないでレンジ700W約2分加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
③ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ500W40秒~1分加熱し、いり卵にしておきます。
④ 深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせた④を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
⑤ のみもの・デイリー・7焼きそばで加熱し、最後に③を加えてかき混ぜます。



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

作りかた

- ① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
② 深めの皿に①と④、合わせた⑤を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
③ のみもの・デイリー・7焼きそばで加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

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

市販の合わせ調味料も使えます。


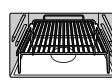


手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

揚げもの

鶏のから揚げ

使用キー	加熱方法	付属品
 19鶏のから揚げ	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安 約40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1½
- しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
- にんにく(すりおろしたもの) …… 小さじ1½
- こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 大さじ1½

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
- ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
- ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **19鶏のから揚げ** で加熱します。

ヘルシー天ぷら

使用キー	加熱方法	付属品
 22オープン天ぷら	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安 約28分

材料(10個分)

- きす(開いたもの) …… 4枚(約100g)
- かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …… 各2枚(約150g)
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1強
- 卵(ときほぐす) …… ½個
- 天かす …… 約60g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
- きす、野菜に小麦粉、卵、②の順につけます。

レンジ + オープン + 過熱水蒸気 + グリル

油で揚げないヘルシー揚げもの。
余分な脂を落とし、さらにヘルシーに。



鶏のから揚げのコツ

- 分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 汁気は充分にきって 衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 骨付きの鶏肉は 仕上げ調節を **強** にします。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは オープンシートを敷きます。アルミホイルは絶対使わないでください。(火花・スパークの恐れ)
- 加熱が足りなかったときは 焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**中段**に入れ **グリル** で様子を見ながら加熱します。





オープン天ぷらのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**下段**に入れ、**オープン**(2度押し) **180℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めた天ぷらのあたためは **過熱水蒸気** **27天ぷらあたため** であたためます。
- 油は使わない 衣は天かすを使います。
- 材料は きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて 大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

- きすは皮を上にして、それぞれ焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **22オープン天ぷら** で加熱します。

ヒレカツ

使用キー	加熱方法	付属品
 21ヒレカツ	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安 約41分

材料(16個分)

- 豚ヒレ肉(かたまり) …… 400g
- 塩、こしょう …… 各少々
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …… 適量
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2強
- 卵(ときほぐす) …… 1個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをします。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **21ヒレカツ** で加熱します。

レンジ + オープン + 過熱水蒸気 + グリル

煎りパン粉を衣にして…。
油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに。



ヒレカツのコツ

- 一度に作れる分量は 表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは 焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**下段**に入れ、**オープン**(2度押し) **210℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたヒレカツのあたためは **過熱水蒸気** **27天ぷらあたため** であたためます。



煎りパン粉

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。



エビフライ

使用キー	加熱方法	付属品
 20エビフライ	レンジ オーブン 過熱水蒸気 グリル	

加熱時間の目安 約28分

材料(12本分)

- 大正えび(またはブラックタイガー) …… 12尾
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ2
- 卵(ときほぐす) …… 1個
- 塩、こしょう …… 各少々
- 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …… 適量
- パセリ(みじん切り) …… 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。Ⓐは合わせておきます。
- えびに小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
- ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **過熱水蒸気** **20エビフライ** で加熱します。

白身魚のフライ

作りかた

白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

エビフライのコツ

- 一度に作れる分量は 8~16尾です。
- 加熱が足りなかったときは 焼網にのせたまま角皿に移し、テーブルプレートを取り出し、**下段**に入れ、**オープン**(2度押し) **210℃** で様子を見ながら加熱します。
- 冷めたエビフライのあたためは **過熱水蒸気** **27天ぷらあたため** であたためます。