

手動調理 レンジを使う

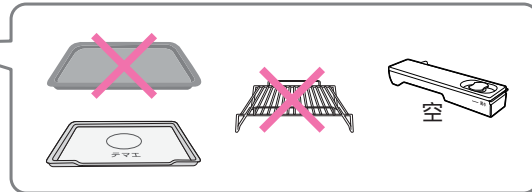
食品を一定のワット数で加熱する

800W|600W|500W|200W|100Wの操作方法を説明しています。スチーム|レンジ|発酵の操作方は(P.46)を参照してください。



お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレート^①の中央に置き、ドアを閉める



1 **手動決定** を押す

2 「レンジ」を選択し、出力(W)を選び、決定する

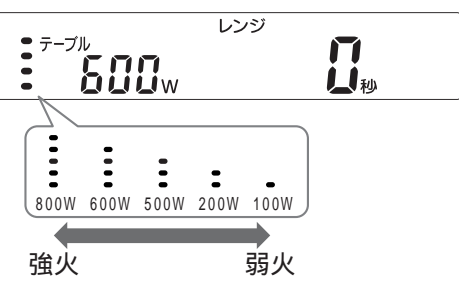


加熱方法選択

「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



例:600Wにセットした場合



3 加熱時間をセットする



800Wは10秒～5分まで10秒単位、5分～10分まで30秒単位(最大10分)

600W|500Wは10秒～5分まで10秒単位、5分～20分まで30秒単位(最大20分)

200W|100Wは1分～30分まで1分単位、30分～60分まで2分単位、60分～90分まで5分単位、で設定できます。(最大90分)



4 **あたためスタート** を押す

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。

注意

レンジ加熱では加熱しない。(破裂のおそれ)

生卵、ゆで卵、黄身や目玉焼き
(生卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する)

加熱時間の決めかた

同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。食品100g当たり **レンジ 800W** の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類		生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40秒～50秒	めん類	—	—	40秒～50秒
	根菜	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	汁もの(みそ汁・スープなど)	—	—	1分10秒～1分30秒
魚介類	—	1分20秒～1分40秒	40秒～50秒	飲みもの(お酒・牛乳など)	—	—	20～40秒
肉類	—	1分40秒～2分	50秒～1分10秒	パン・まんじゅう	—	—	20～40秒
ごはん類	—	—	20～40秒	ケーキ	40秒～50秒	—	—

レンジ 500W で加熱する場合は、約1.5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、半になれば時間も半になります。

加熱前の食品温度によっても違います

同じ食品でも、冷蔵庫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、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。また夏と冬で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。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦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に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。

下準備をする はじけや飛び散りをふせぎます。

イカやタコは表面に切り目を入れる

レンジ 200W で加熱時間をひかえめにします。

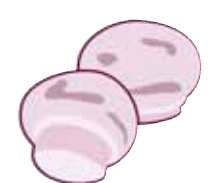


殻付きの栗やぎんなん



切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

マッシュルームは半分に切る



ひじき **レンジ 200W** で加熱時間をひかえめにします。

さいの目野菜(にんじんなど) 100g以上にすると、水をふりかけ、ラップをして **レンジ 500W** で加熱します。



とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる

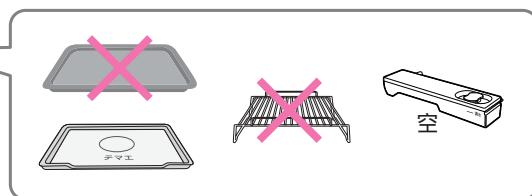


手動調理 レンジを使う

加熱途中でワット数を自動的に切り替える(リレー加熱)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレート
の中央に置き、ドアを閉める

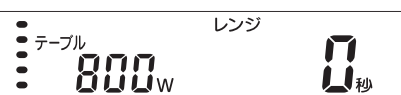


1 **手動決定** を押す

1 「レンジ800W」または「レンジ600W」または「レンジ500W」を選択し、決定する



例:800Wにセットした場合



2 加熱時間をセットする

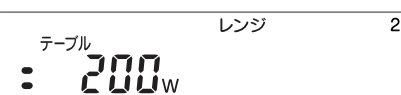


例:7分にセットした場合



10秒～5分まで10秒単位、5分～10分(800W選択)、5分～20分(600W、500W選択)まで30秒単位で設定できます。

3 もう一度決定を押す



4 「200W」または「100W」を選択し、決定する



例:200Wにセットした場合



5 加熱時間をセットし、スタートする



例:30分にセットした場合



1～30分まで1分単位、30～60分まで2分単位、60～90分まで5分単位で設定できます。

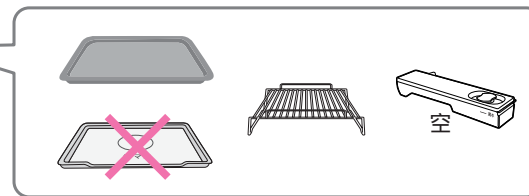
終了音が鳴ったら食品を取り出す。
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

手動調理 グリルを使う

魚など表面に焦げ目をつける調理

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取りはずし
食品をのせた付属品を用意する
食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けます。



1 **手動決定** を押す

2 「グリル」を選択し、決定する



加熱方法選択
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

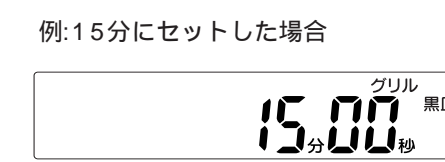


3 加熱時間をセットし、スタートする



1分～30分まで1分単位、30分～40分まで2分単位で設定できます。

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。



40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

調理後の加熱室の油汚れは「においが気になるとき」→P.51を参照して「26お手入れ脱臭」で加熱してください。

グリルの上手な使いかた

黒皿と焼網を使い分けて
トーストは黒皿に直接のせて上段に入れて焼きます。→P.87
魚は黒皿にのせた焼網に並べて、下段に入れて焼きます。

並べかたは
トーストは黒皿にのせます。

魚や肉類は焼網に並べます。

途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。



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。
加熱時間を変えるときはメニュー/選択ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

手動調理

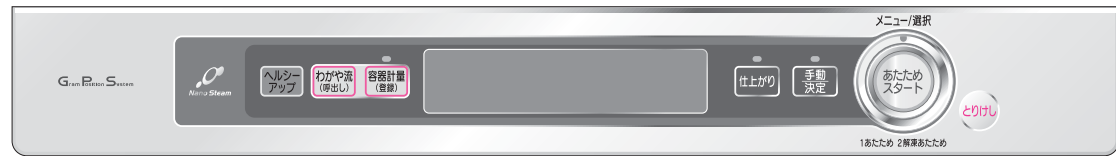
41

手動調理

40

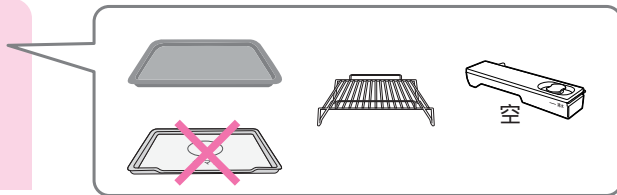
手動調理 オープンを使う

予熱ありの使いかた(黒皿1段/2段)

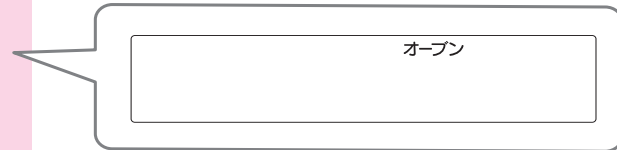


お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

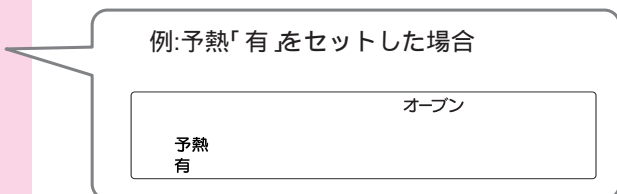
準備 テーブルプレートを取りはずし
食品をのせた付属品を用意する
食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けます。



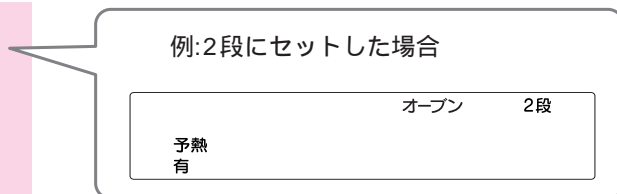
1 「オープン」を選択し、決定する
加熱方法選択
「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。



2 予熱「有」を選択し、決定する
予熱「有・無」選択
予熱「有」◀▶予熱「無」で表示します。



3 「1段・2段」を選択し、決定する
「2段・1段」選択
「2段」◀▶「1段」で表示します。



4 温度を選択し、決定する
100 ~ 250 (10 間隔)・300 まで設定できます。



5

加熱時間をセットし、スタートする
(予熱を開始します)



1 ~ 30分まで1分単位、30 ~ 60分まで2分単位、60 ~ 90分まで5分単位で設定できます。

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは「あたためスタート」を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。



予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて食品をのせた付属品を入れます。
予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。

6

「あたためスタート」を押す

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。

300 の運転時間は約5分です。その後は自動的に250 に切り替わります。

加熱のポイント

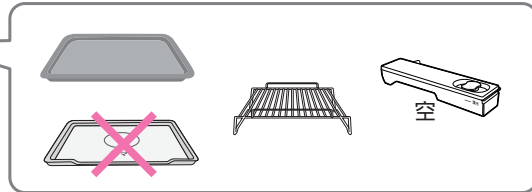
食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。
温度を変えるときはメニュー/選択ダイヤルを回すと10 単位で増減できます。
加熱時間を変えるとき「手動/決定」を押してメニュー/選択ダイヤルを回すと、1分単位で増減できます。
さらに温度を変えるときは「手動/決定」を押した後、メニュー/選択ダイヤルを回すと10 単位で増減できます。(予熱中は、加熱時間を変更できません。変更する場合は予熱が終わってから加熱時間を変更します。)
但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。
黒皿(1段/2段)は、オープンの火力を調節します。
2段は強火に、1段は弱火に調節します。通常は2段調理のときは2段にセットし、1段調理は1段にセットします。
追加加熱などで予熱が不要なとき
予熱なしの使いかた → P.44 の方法で行います。

手動調理 オープンを使う

予熱なしの使いかた(黒皿1段/2段)

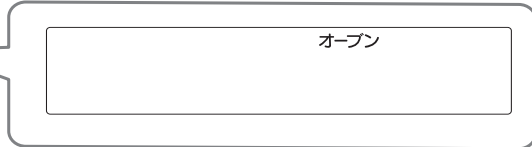
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 テーブルプレートを取りはずし
食品をのせた付属品を用意する
食品に合わせて付属品(黒皿、焼網)を使い分けます。



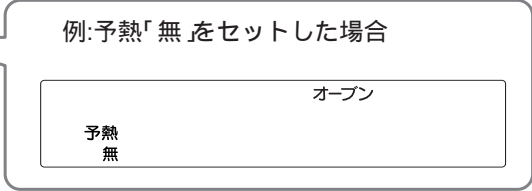
1 「オープン」を選択し、決定する

 手動決定 → あたためスタート → 手動決定



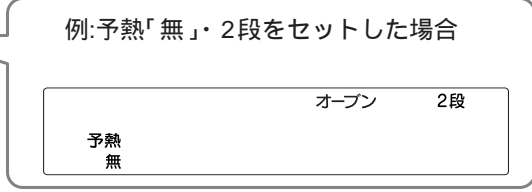
2 予熱「無」を選択し、決定する
 予熱「有・無」選択
 予熱「有」◀▶予熱「無」で表示します。

 手動決定 → あたためスタート → 手動決定



3 「2段・1段」を選択し、決定する
 「2段・1段」選択
 「2段」◀▶「1段」で表示します。

 手動決定 → あたためスタート → 手動決定



4 温度を選択し、決定する
 100 ~ 250 (10 間隔)まで設定できます。

 手動決定 → あたためスタート → 手動決定



5 加熱時間をセットし、スタートする
 1 ~ 30分まで1分単位、30 ~ 60分まで2分単位、60 ~ 90分まで5分単位で設定できます。

 手動決定 → あたためスタート → あたためスタート



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。

加熱のポイント

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。 → P.43

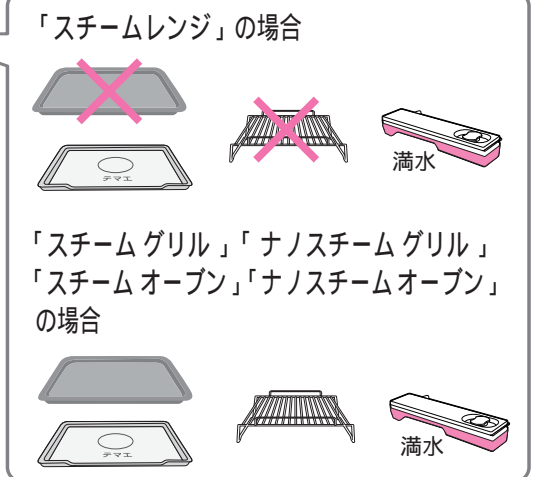
手動調理 スチームを使う

スチーム・ナノスチームとレンジ・グリル・オープンの組み合わせ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品と加熱に合わせた付属品を入れ、
給水タンクに水を入れ、ドアを閉める
スチーム、ナノスチームを使う場合、テーブルプレートは加熱室底面にセットします。

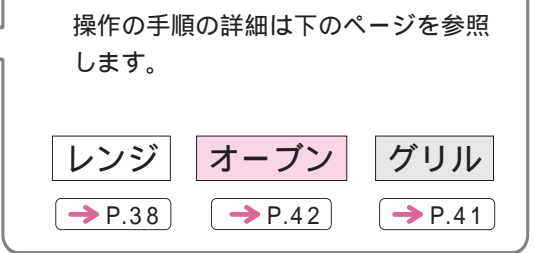


1 希望の加熱方法を選択し、決定する
 加熱方法選択
 「レンジ800W」▶「レンジ600W」▶「レンジ500W」▶「レンジ200W」▶「レンジ100W」▶「オープン」▶「グリル」▶「スチームレンジ」▶「スチームオープン」▶「スチームグリル」▶「ナノスチームオープン」▶「ナノスチームグリル」▶「レンジ800W」の順に表示します。

 手動決定 → あたためスタート → 手動決定

2 加熱時間をセットする

 手動決定 → あたためスタート → 手動決定
 「スチームレンジ」..... 最大20分
 「スチームグリル」・「ナノスチームグリル」..... 最大40分
 「スチームオープン」..... 最大90分
 「ナノスチームオープン」..... 最大40分まで設定できます。



3 を押す
 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。
使用後、給水タンクを空にします。

手動調理

手動調理

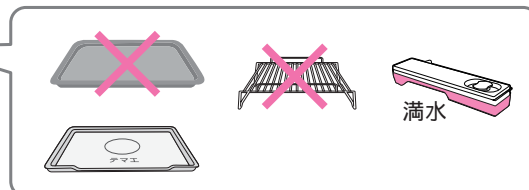
レンジ発酵を使う

かんたんパンの生地など少量の発酵が手早くできます。

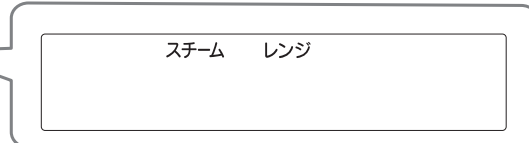
スチームレンジ発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

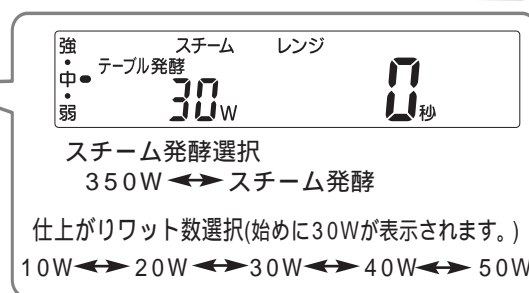
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める



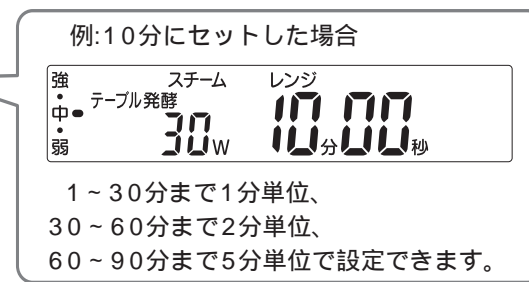
1 「スチーム・レンジ」を選択し、決定する



2 「スチーム発酵」を選び、決定する
希望の仕上がりに調節し、決定する



3 加熱時間をセットし、スタートする
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。使用後、給水タンクを空にします。



スチームレンジ発酵のコツ(1)

注意



加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない

黒血を使って「スチーム」|「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。手動調理ダイヤルを使い分けます。（右表参照）「スチーム」|「レンジ」|「発酵」は仕上がり設定で発酵温度をコントロールします。仕上がり設定値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」|「予熱なし」で温度設定時に45 ~ 35（「スチーム」|「オープン」|「発酵」）に合わせ様子を見ながら行ってください。

「スチーム」|「レンジ」|「発酵」メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
「スチーム」 「レンジ」 「発酵」	[中] (30W)	かんたんパン	→ P.89
		グラハムパン	→ P.90
		カレーパン	
		ピザ各種	
	[やや弱] (20W)	ヨ・グルト	→ P.105

手動調理

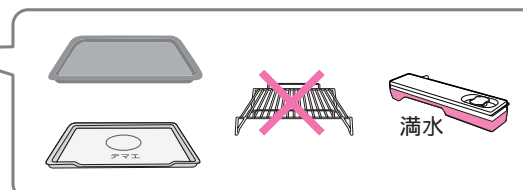
オープン発酵を使う

バターロールの生地など黒血2段を使って発酵できます。

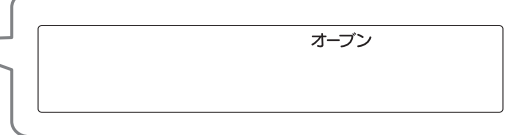
スチームオープン発酵

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた黒血を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める
スチームオープン発酵を使う場合、テーブルプレートは加熱室底面にセットします。



1 「オープン」を選択し、決定する



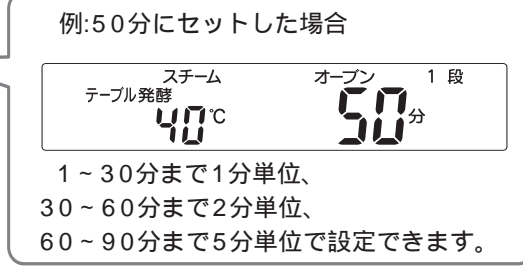
2 予熱「無」、 「2段・1段」を選択し、それぞれ決定する
予熱「有」ではオープンスチーム発酵は設定できません。



3 温度を選択し、決定する



4 加熱時間をセットし、スタートする
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。使用後、給水タンクを空にします。



スチームレンジ発酵のコツ(2)

料理集に記載してある山形パン、バターロールなどの一次発酵を「スチーム」|「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そのままテーブルプレートにのせて発酵します。（黒血や金属製の容器は使えません。）かんたんパン（→ P.89）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、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。二次発酵は黒血を使います。「スチーム」|「レンジ」|「発酵」ではできません。「スチーム」|「オープン」|「発酵」で行います。

「スチーム」|「レンジ」|「発酵」仕上がり調節 [中] 「30W」で・・・

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.88	24個分	20 ~ 30分
山形パン → P.87	1型分	
フランスパン バター・エビ ベーコンエビ シャンピニオン → P.86	各2本分 各2本分 9個	

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜) *オート調理する場合、葉菜、果・花菜は**8葉・果菜**で。根菜は、**9根菜**で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安(レンジ800W)		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	1分40秒~2分10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20秒~1分50秒	有
	なす			
花菜	アスパラガス	200g	1分50秒~2分10秒	有
	さやいんげん さやえんどう			
	とうもろこし			
	かぼちゃ			
根菜	にんじん さつまいも	200g	3分~3分30秒	有
	さといも			
	ごぼう れんこん			
	じゃがいも 大根			

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800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	1分40秒~2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒~2分10秒	有
冷凍ピラフ(バラバラのもの)	1人分(250g)	3分~3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分10秒~3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒~2分40秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分20秒~1分40秒	-
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒~3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒~2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒~3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒~2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒~2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒~2分30秒	有
冷凍スイートコーン	300g	4分30秒~5分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒~1分	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800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒~1分40秒	-
さやいんげん	200g	約1分40秒	-

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。(→P.39)「少量の食品を加熱する場合(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、テーブルレーター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、加熱します。

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ800W	おおいの有無	
ごはん	1杯(150g)	40秒~50秒	-	
おにぎり	1個(150g)	約50秒	-	
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	-	
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	-	
焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有	
ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	-	
フライ	2~4個(100g)	30~40秒	-	
コロッケ	2個(150g)	40秒~50秒	-	
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分20秒	-	
八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	-	
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分20秒~1分50秒	-	
煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有	
シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	-	
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒~1分20秒	-	
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有	
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒~1分50秒	-	
牛乳	1杯(200ml)	約1分20秒	-	
コーヒー	1杯(150ml)	約1分	-	
酒	1本(180ml)	40秒~50秒	-	
ハンバーガー	1個(100g)	20~30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)	20~30秒	有	
まんじゅう	2個(100g)	20~30秒	-	
コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒~1分50秒	-	

オープン調理

グリル調理

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						
ケーキ	デコレーションケーキ	下段	160	26~34分	36~42分	96					
				38~42分	42~48分						
	チーズケーキ			40~46分	46~52分	97					
				40~44分	50~60分						
シュークリーム	12個	中段	210	26~32分	――	104					
パン	フランスパン (バター、ケール、エビ、シャンピニオン)	各黒皿1枚分	中段	230	30~36分	――	86・87				
	かんたんパン、レーズンパン	各8個						180	16~22分	26~33分	89・91
	カレーパン、セサミパン、グラハムパン、めるんパン	各1個分									
ピザ	クリスピーピザ	各黒皿1枚分	中段	200	18~22分	――	77				
	フルーツピザ										
グラタン	マカロニグラタン	4皿	中段	210	30~40分	――	78				
	ラザニア	焼き皿1皿									
	えびのドリア	4皿									
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿									
焼きもの	焼きいも	250gのもの4本	中段	250	――	40~50分	66				
	ローストビーフ	約800g	下段	220	34~46分	40~50分	64				
	焼き豚	約400g		200	54~66分	70~80分					
	スベアリブ	約800g	中段	210	――	42~46分	62				
	ハンバーグ	6個	中段	250	10~15分	20~30分	60				
	串焼き、焼きとり	6串・12串	焼網	グリル	――	25~35分	63				
焼き魚	塩鮭	4切れ	焼網・下段	グリル	――	25~36分	65・66				
	塩さば					20~28分					
	干もの					14~18分					

代表メニューのみ記載しています。手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。付属品は黒皿・焼網を使います。

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、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。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、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

串焼き、焼きとりや焼き魚類は、焼き時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。

おおいの有無の「-」はおおいのなしを示す。

スチーム・レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)
(冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっ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
		スチーム	レンジ	
ごはん	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個(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	-	

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。

本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにごポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
ぶ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。

外側

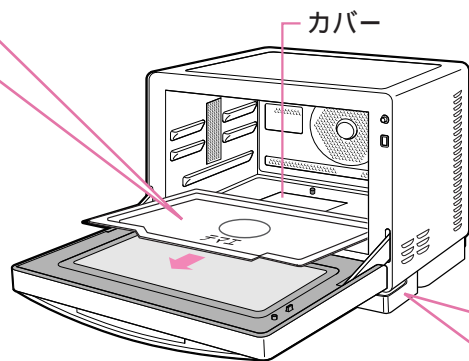
やわらかい布でふきとります。
よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

焼網・黒皿

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

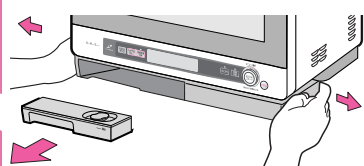
加熱室内壁・前面ドア内側・カバー

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。
加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんで拭きとります。
よごれがひどいときは、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でください。破損、割れ、カケの恐れがあります。
かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。



レッグカバー

外して洗えます。
給水タンクを外してから、左右奥を開きぎみに指でひろげてから手前に引いて外します。



台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふきとります。本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。
セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。(確実にセットしないと水漏れやスチーム不足の原因になります。)

給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。
食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い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。

注意

(さびる原因)
黒皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

(傷・変形の原因)
操作パネルやドア、加熱室などをオープークリーナー、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。

(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。
加熱室内は塗装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。

(けが・破損の原因)
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。

(さび、感電、故障の原因)
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

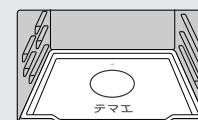


(けが・破損の原因)
テーブルプレートに衝撃を加えない。

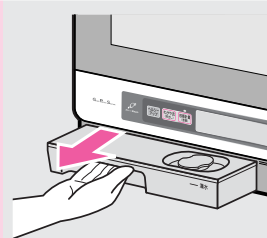
水抜きのみしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

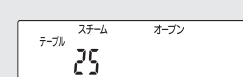
テーブルプレートをセットしてドアを閉める



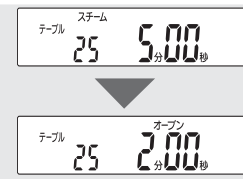
1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 表示部の「あたためスタート」を回し「25お手入れ 清掃」に設定する



3 「あたためスタート」を押す



終了音が鳴ったら水抜きが終わる



加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんで拭きとります。

注意

(やけど・けがの原因)

「25お手入れ 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。
「25お手入れ 清掃」の中断や、終了後は加熱室奥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(脱臭)

「26お手入れ 脱臭」キーを使います。

操作の手順は P.16 ③ 空焼きをするを参照してください。

魚を焼いた後、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。

油の焼けるにおいや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター(グリル、オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにおいの成分を分解して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。(高温により発煙、発火の恐れがあります。)

加熱室の清掃のみしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふきとりやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

1 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
(給水タンクの使いかた P.17)

2 「あたためスタート」を回し「25お手入れ 清掃」に設定する

3 「脱臭」を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除してください

4 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、パイプ(本体内部)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。

料理が上手にできないとき

調理を上手に仕上げるために

月に1度は0点調節をしてください。 → P.16

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 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て、加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて加熱してください。 ごはんの分量(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。
ごはんが熱すぎる	ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎる容器を使っていませんか。 1あたため 仕上げ調節 やや弱 であたためてください。 わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
3 スチームあたため でごはん がうまくあたたまらない	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。 容器(茶わんなど)に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	3スチームあたため を使うか、 1あたため 仕上げ調節 やや弱 で加熱するとき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。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらが見られる	容器(平皿)ののせて加熱します。容器(平皿)を使わないでラップに包んだままの状態加熱すると、あたたまりません。 プラスチック製の容器に入れて、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、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさ、重さのものを使います。 ごはんを冷凍するときは、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、同じ大きさのもので加熱します。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。
冷凍ごはんが熱すぎる	ごはんの分量(重量)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。 わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。

解凍

解凍不足でかたい	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(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合、生で食べる場合)によって仕上げ調節が必要です。仕上げ調節 弱 はさしみ用です。テーブルプレートの中央ののせて加熱します。
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。 加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。 同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。 さしみ解凍の場合は、 7解凍 仕上げ調節 弱 に設定します。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	1あたため で容器を使わないで、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ののせて、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「仕上げ調節」を使い分けます。 → P.23
食品をあたためると熱くなりすぎる	食品の分量(重量)に対して、大きい(重い)容器を使っていませんか。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。 レンジ 600W 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調理であたためていませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。 わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
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仕上げ調節を 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	2解凍あたため であたためます。 → P.23 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ののせて、加熱してください。 わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	牛乳の分量(重量)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ときは レンジ 600W であたためてください。 冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 キーをまちがえていませんか。 1あたため キーで加熱すると熱くなります。 6牛乳 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。 わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。
牛乳がぬるい	牛乳の分量(重量)に対して、軽い容器を使っていませんか。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げ調節の目盛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(重量)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。 わがや流 で登録した容器を用いてあたためるとお好みに仕上げるすることができます。

料理が上手にできないときは

料理が上手にできないときは

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のせて加熱します。100g未満のオート調理はできません。レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	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。→P.96 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	手動調理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」を参照して焼いてください。→P.49 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 → P.104 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霧吹き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。

トーストは時間がかかります。焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

現象	原因
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。 表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) →P.2 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。 専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(本書で、もう一度確認してください。) オート調理のとき、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。→P.16 ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒血をさ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	黒血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。 加熱室壁面、ドアファインダー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	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。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。
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。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
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。
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部に「0」を表示させてから、ヘルシーアップを押し、さらに容器計量を3秒間押すとメロディー音とブザー音の切り替えができます。同様にヘルシーアップを押した後、わがや流を3秒間押すとメロディー音と無音の切り替えができます。
スチーム噴出口に白い付着物が残る	白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残ったものです。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれふきんでふき取ります。

お困りのときは/次の場合は故障ではありません

料理が上手にできないときは

次の場合は故障ではありません(つづき)

現象	原因
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、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。
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。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(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。
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。 → P.16
1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部に「0」表示させてから 1あたため キーを押してください。 → P.2
セットした温度が途中で変わることがある。	オープン (予熱あり)のとき、300 の運転時間は約5分です。その後は自動的に250 になります。
300 に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、および予熱なしの場合の最大設定温度は250 になります。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、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部に「0」表示させてからご使用ください。 → P.2
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと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。 → P.49
加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部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。
自動での調理のとき、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。 → P.16
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。
加熱室内に水滴が付着する	スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふきとってください。 → P.50

現象	原因
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。
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。
食品がまったくあたたまらない	とりけしキーを押して表示部に「M」と「0」だけが表示されていませんか店頭用の「モード」に設定されています。3秒以上とりけしキーを押すと、表示部のM表示が消え加熱できます。
予熱途中で加熱室温度の表示が10~20 上下する。また断続音がする	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
表示部に「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。
オープン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室の様子を見たいときは、「あたためスタート」ボタンを押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

表示部に次の表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
	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開めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。 → P.16
	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。	ドアを開めて、とりけしキーを押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。
	テーブルプレートがセットされていません。	テーブルプレートをセットします。
	7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。 → P.29
	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。 → P.17
	H表示	とりけし キーを押します。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。

次の場合は故障ではありません

次の場合は故障ではありません

ヘルシー調理、効果の説明

●印は「オート調理」で調理できます

◎ 脱脂、減塩調理	ナノスチームで余分な脂や塩分を落とします。より脱脂、減塩効果を高めた ヘルシーアップ選択もできます。(一部メニューを除く)
◆ 低酸素調理	スチームまたはナノスチームで庫内の酸素を追い出し低酸素状態で調理することでビタミンなどの抗酸化物質の破壊を抑えます。
★ 低温調理	レンジ、スチーム、オープンを組み合わせて100℃前後の低い温度帯を保ちながらじっくり加熱することでDHAなどの熱に弱い栄養素の破壊を抑えます。
■ うまみアップ加熱	レンジ、オープン、グリルなどの複数の加熱方法を組み合わせてスピード加熱とじっくり加熱を行います。素材のもつうまみ成分であるアミノ酸(グルタミン酸)、イノシン酸などを増加、維持します。

標準計量カップ、スプーンでの質量表
..... 59

焼きもの〔肉〕

- ローストチキン..... 60
グレイビーソース
- ハンバーグ..... 60
- ビーフハンバーグ..... 60
- 鶏のハーブ焼き..... 61
- 鶏の三味焼き..... 61
- 鶏手羽先のつけ焼き..... 61
- ピリ辛ウイング..... 61
- 鶏のつけ焼き..... 61
- ラムチョップ..... 62
- ラムチョップの和風香草焼き..... 62
- ラムチョップのバーベキューソース焼き..... 62
- スペアリブ..... 62
- 豚の香味焼き..... 62
- 豆板醤を使ったピリ辛香味焼き..... 62
- 串焼き..... 63
- 鶏もも肉の串焼き(焼きとり)..... 63
- 串焼き(つけ焼き)..... 63
- えびとほたての串焼き..... 63
- 豚バラ肉の串焼き..... 63
- 豚肉と野菜の串焼き..... 63
- 肉巻きアスパラ..... 63
- 焼き豚..... 64
- ひと口チャーシュー..... 64
- ローストビーフ..... 64
- ロースビーフのエスニック風サラダ..... 64

焼きもの〔魚〕

- 塩鮭..... 65
- 生鮭の塩焼き..... 65
- 塩さば..... 65
- さばのみりん風味..... 65
- 生さばの塩焼き..... 65
- あじのみりん風味..... 65
- さんまの開き..... 65
- 干ものいろいろ
- あじの開き(干もの)..... 66
- やなぎかかれい(干もの)..... 66
- 赤魚(干もの)..... 66
- ぶりの照り焼き..... 66
- きのことほたて貝のホイル焼き..... 66

焼きもの〔野菜〕

- 焼きいも..... 66

- ベークドポテト..... 66
- 野菜のオープン焼き..... 67
- 野菜の肉巻き焼き..... 67
- 油を使わない野菜の素焼き..... 67
素焼きの野菜に合うドレッシング

揚げもの

- 鶏のからあげ..... 68
- たらのからあげ..... 68
- 豚のからあげ..... 68
- ヘルシー天ぷら
- きすの天ぷら..... 68
- かぼちゃの天ぷら..... 68
- さつまいもの天ぷら..... 68
- れんこんの天ぷら..... 68
- えびの天ぷら..... 68
- いかの天ぷら..... 68
- あなごの天ぷら..... 68
- ヒレカツ..... 69
- ヘルシーとんかつ..... 69
- チキンカツ..... 69
- エビフライ..... 69
- 白身魚のフライ..... 69
- かきフライ..... 69

煮もの

- ポークカレー..... 70
- チキンカレー..... 70
- ロールキャベツ..... 70
- 黒豆..... 70
- 大豆と昆布の煮もの..... 70

炒めもの

- 焼きそば..... 71
- 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ)..... 71
- 鶏肉とキャベツの辛みそ炒め..... 71
- 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)..... 71

ゆでもの

- ほうれん草のおひたし..... 72
- ほうれん草のごまあえ..... 72
- ほうれん草のソテー..... 72
- もやしのナムル..... 72
- 白菜のナムル..... 72
- なすのしょうがじょうゆ..... 72
- キャベツの酢づけ..... 72
- 白菜の酢づけ..... 72

- なすの中華風あえもの..... 72
- さやいんげんのしょうがじょうゆ..... 72
- 野菜サラダ..... 73
- ポテトサラダ..... 73
- イタリアンサラダ..... 73
- きぬかづき..... 73
- 酢ごぼう..... 73
- ごぼうサラダ..... 73

蒸しもの

- 茶わん蒸し..... 74
- 空也蒸し..... 74
- 手作り豆腐..... 74

ごはんもの

- ごはん(炊飯)..... 75
- ピースごはん..... 75
- 五穀ごはん..... 75
- 麦ごはん..... 75
- 赤飯(おこわ)..... 75

スープ

- とん汁..... 76
- 野菜スープ4種
- かぼちゃのスープ..... 76
- にんじんのスープ..... 76
- グリーンピースのスープ..... 76
- じゃがいものスープ..... 76
- ミネストローネ..... 76

ピザ・グラタン

- クリスピーピザ(トマトとモッツァレラチーズのピザ)..... 77
- フルーツピザ(いちごともものピザ)..... 77
- マカロニグラタン..... 78
- ホワイトソース市販の冷凍グラタン
- ラザニア..... 79
- えびのドリア..... 79
- なすとトマトのチーズグラタン..... 79

低温調理〔肉〕

- 手作りソーセージ..... 80
- サラミソーセージ風..... 80
- 蒸し豚のさしみ風..... 80
- 手作りポークハム..... 80
- ビーフジャーキー(中華風味)..... 81
- ビーフジャーキー(プレーン)..... 81
- ポークジャーキー..... 81

- レバーのコンフィ..... 81
- レバーの中華風サラダ..... 81

低温調理〔魚〕

- さんまのコンフィ..... 82
- 鮭のテリーヌ..... 82
- たらのテリーヌ..... 82
- わかさぎのコンフィ(南蛮漬け風)..... 82

低温調理〔野菜・果物〕

- ドライハーブ&スパイス(10種)..... 83
- 野菜のコンフィ..... 83
- ドライフルーツ(7種)
- バナナのドライフルーツ..... 83
- りんごのドライフルーツ..... 83
- キウイのドライフルーツ..... 83
- ブルーベリーのドライフルーツ..... 83
- ぶどうのドライフルーツ..... 83
- いちごのドライフルーツ..... 83
- パイナップルのドライフルーツ..... 83

セットメニュー

- トースト(プレーン)..... 84
- ピザトースト..... 84
- フレンチトースト..... 84
- チェルシートースト..... 84
- アップルパン..... 84
- めだま焼き..... 85
- すごもり卵..... 85
- いり卵..... 85
- チーズめだま焼き..... 85
- ベーコンエッグ..... 85
- 野菜のベーコン巻き..... 85
- トマトのシーチキンのせ..... 85
- ウイナーソーセージのベーコン巻き..... 85

パン

- フランスパン..... 86・87
- バター、クーベ、ベーコンエビ、エビ、シャンピニオン
- 山形パン..... 87
- トースト..... 87
- バターロール(ロールパン)..... 88
- かんたんパン(シンプルパン)..... 89
- セサミパン..... 89
- レーズンパン..... 89
- グラハムパン..... 90
- 油で揚げないカレーパン..... 90
- かんたんあんパン..... 90
- かんたんクリームパン..... 90
- かんたんうぐいすパン..... 90
- チョコチップめろんパン..... 91
- かんたん肉まん..... 91

スイーツ

- コーヒーゼリー..... 92
- レモンゼリー..... 92
- オレンジゼリー..... 92
- グレープゼリー..... 92
- 切りもち・市販のパックもち
- フルーツ大福..... 92
- あべ川もち..... 92
- いそべ巻き..... 92
- 手作りもち..... 92
- 豆もち..... 92
- チョコまんじゅう..... 93
- みつまんじゅう..... 93
- 蒸しパン..... 93
- かんたん蒸しパン..... 93
- ヘルシー焼きメレンゲ..... 94
- スイートポテト..... 94
- 焼きりんご..... 94
- りんごのコンポート..... 94
- 型抜きクッキー..... 95
- 絞り出しクッキー..... 95
- アーモンドクッキー..... 95
- ピーナツクッキー..... 95
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ)..... 96

- チーズケーキ..... 97
- シフォンケーキ(プレーン)..... 97
- ロールケーキ(プレーン)..... 98
- モカロールケーキ..... 98
- 抹茶ロールケーキ..... 98
- マドレーヌ..... 98
- パウンドケーキ(プレーン)..... 99
- チョコバナナケーキ..... 99
- りんごケーキ..... 99
- カラメルケーキ..... 99
- マーブルケーキ..... 99
- ポーロ..... 99
- アップルパイ..... 100
- スティックパイ..... 100
- りんごのプリザーブ..... 101
- いちごジャム..... 101
- プリン..... 101
- かぼちゃのプリン..... 101
- いちごのマイ・コンフィチュール..... 102
- キウイのマイ・コンフィチュール..... 102
- なしのマイ・コンフィチュール..... 102
- ブルーベリーのマイ・コンフィチュール..... 103
- オレンジのマイ・コンフィチュール..... 103
- ココナッツミルクのマイ・コンフィチュール..... 103
- シュークリーム..... 104
- カスタードクリーム..... 104
- ヨーグルト..... 105
- ヨーグルトソース
- カスピ海ヨーグルト..... 105

のみもの・インスタント食品

- ホットチョコレート..... 106
- 牛乳のあたため..... 106
- お酒のあたため..... 106
- インスタント食品..... 106
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはん

スチームあたため

- ごはんのあたため..... 107
- お総菜のあたため..... 107
- 天ぷらのあたため..... 107
- 中華まんのあたため..... 107

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位g)

(1mL=1cc)

本書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。

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	炊きたてごはん	-	-	120

- 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。
- 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)
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

焼きもの〔肉〕

ローストチキン

予熱 約13分
加熱時間の目安 約68分



オート調理

メニュー/選択

あたためスタート

140-ローストチキン

オープン
ナノスチーム

黒血 下段

テーブルプレート
給水タンク
満水

材料

若鶏(内臓抜きで約1.2kgくらいのもの)..... 1羽
レモン..... ½個
塩..... 小さじ2
こしょう、サラダ油..... 各少々
にんにく、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)..... 各100g
サラダ油..... 適量

- 作りかた**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - ② 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
 - ③ 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胸に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえる。
 - ④ 黒血の中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にサラダ油をぬり、**下段**に入れる。
 - ⑤ **140-ローストチキン**で焼く。

〔ひとくちメモ〕

- 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。

グレービーソース

材料・作りかた

加熱後の黒血に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープの素 ½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

ローストチキンのコツ

- 一度に焼ける分量は分量は1羽(約1.2kg)です。
- 黒血のよごれが気になるときは、オープンシートを敷いてから加熱します。
- 焼きが足りなかったときは、**オープン** 予熱無 **1段** **220℃**で様子を見ながら焼きます。

調理後の加熱室の油汚れは

「においが気になるとき」→ P.51 を参照して **26お手入れ 脱臭** で加熱してください。

ハンバーグ

加熱時間の目安 約25分



オート調理

レンジ800W 約1分50秒(下ごしらえ)

メニュー/選択

あたためスタート

13ハンバーグ

ナノスチーム
グリル

黒血 中段

テーブルプレート
給水タンク
満水

材料(4個分)

① 玉ねぎ(みじん切り)..... 中 個(約100g)
バター..... 15g
② 合びき肉..... 300g
パン粉..... カップ¾(約30g)
牛乳..... 大さじ3
③ 卵(ときほぐす)..... 1個
塩..... 小さじ½弱
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**
- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - ② 耐熱容器に①を入れ **レンジ800W** **約1分50秒** 加熱する。
 - ③ あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、4等分する。手にサラダ油(分量外)をつけ、②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る。
 - ④ 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて**中段**に入れ **13ハンバーグ**で焼く。

ビーフハンバーグ

100%牛ひき肉を使ってビーフハンバーグにするときは、仕上がり調節を**弱**にする。

ハンバーグのコツ

- **分量は** 4~6個です。
- **生地の作りかたは** 練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。
- **形を作るときは** 生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。
- **焼きが足りなかったときは** **グリル**で様子を見ながら焼きます。
- **アルミホイルを敷いたときは** アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。
- **生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは** それぞれの取扱説明書を参照します。

鶏のハーブ焼き

エコ調理 約26分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約20分



オート調理

メニュー/選択

あたためスタート

27鶏のハーブ焼き

レンジ
オープン
ナノスチーム
グリル

焼網

テーブルプレート
給水タンク
満水

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
① 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る。
 - ② 鶏肉は、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①をまぶす。
 - 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 **27鶏のハーブ焼き**で焼く。

鶏の三味焼き



材料・作りかた

鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、にんにく(つぶしてみじん切り・小1片)、赤唐辛子(小口切り・小1本)、白すりごま(大さじ2)、しょうゆ(大さじ3)、酒(大さじ1)、ごま油(小さじ1)を合わせ、30分~1時間ほどつけてから**鶏のハーブ焼き**を参照して焼きあげる。

鶏のハーブ焼きのコツ

- 一度に焼ける分量は1~3枚分です。3枚のときは、仕上がり調節**弱**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 **グリル**で様子を見ながら加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き



材料・作りかた

鶏手羽先(8本・約480g)をたれ(しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1弱、みりん・小さじ1)に10~15分ほどつけて下味をつけたものを**鶏のハーブ焼き**を参照して焼き上げる。

ピリ辛ウイング



材料・作りかた

鶏手羽元(8本・約480g)をたれ(にんにく、すりおろす・1片、砂糖・小さじ2、しょうゆとみそ・各大さじ1、ごま油と豆板醤・各小さじ1)に30分ほどつけて下味をつけたものを**鶏のハーブ焼き**を参照して焼き上げる。

鶏のつけ焼き



材料・作りかた


鶏のハーブ焼きの調味料の代わりに、しょうゆ(大さじ2)、みりん(大さじ1)、砂糖(小さじ1)、しょうが汁(少々)を合わせ、30分~1時間ほどつけてから**鶏のハーブ焼き**を参照して焼き上げる。

- 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。
- 骨付き肉は仕上がり調節**強**にします。

ラムチョップ

エコ 調理 約24分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約19分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたためスタート	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
27鶏のハーブ焼き		給水タンク
仕上がり調節弱		満水

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 …… 約250g
塩、こしょう、オリーブ油 …… 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ラムチョップは骨にそって%ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
- ④を合わせ②をつけ込み15~30分おく。
- 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く。
- 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 **27鶏のハーブ焼き** 仕上がり調節弱で焼く。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

ラムチョップの和風香草焼き

調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)にかえる。

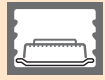
ラムチョップのバーベキューソース焼き

バーベキューソースにつけてから焼く。

スペアリブ

エコ 調理 約30分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約29分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたためスタート	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
30スペアリブ		給水タンク
		満水

材料(4人分)
スペアリブ …… 約800g(6~8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
こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- スペアリブは骨にそって%ほど切り込みを入れ、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く。
- ②は骨側を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **30スペアリブ** で焼く。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33


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。
- 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。

豚の香味焼き

エコ 調理 約27分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約26分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたためスタート	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
30スペアリブ		給水タンク
		満水

材料(4人分)
豚バラかたまり肉(3cm巾に切る) …… 600g
④ にんにく(みじん切り) …… 1片
玉ねぎ(みじん切り) …… 中¼個
白ごま(粗くきざむ) …… 大さじ1½
しょうゆ …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ1½
酒 …… 大さじ2
赤みそ …… 大さじ2
五香粉(ウーシャンフェン・香辛料) …… 小さじ1弱
⑤ 塩 …… 大さじ1
水 …… 500mL

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚バラ肉は⑤に30分~1時間ほどつけてから水気をきり、④に半日以上つけておく。
- ②は脂身を下にして焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **30スペアリブ** で焼く。

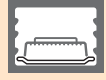
豆板醤を使ったピリ辛香味焼き

スペアリブの調味料④に半日以上つけてから同様にして焼く。

串焼き

エコ 調理 約24分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約21分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたためスタート	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
28串焼き		給水タンク
		満水

材料(4串分)
牛ロース肉(3cmくらいの角切り) …… 200g
にんにく(ひと口大に切り加熱したもの) …… 小½本(約50g)
玉ねぎ(くし型切り) …… ½個
ピーマン(半分に切る) …… 2個
なす(輪切りにして、塩水につける) …… 1個
生しいたけ …… 4枚
塩、こしょう …… 各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをする。
- 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ③を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **28串焼き** で焼く。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

鶏もも肉の串焼き(焼きとり)

牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)にかえる。

串焼き(つけ焼き)

塩、こしょうを市販のバーベキューソースにかえる。

えびとほたての串焼き

牛肉をえび(4尾)、ほたて(4個)にかえる。


豚バラ肉の串焼き

牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)にかえる。

豚肉と野菜の串焼き

エコ 調理 約23分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約20分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたためスタート	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
28串焼き		給水タンク
		満水

材料(4人分)
豚バラかたまり肉 …… 300g
しょうが汁 …… 大さじ1
④ にんにく(みじん切り) …… 小1片
酒 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ2
はちみつ …… 大さじ1½
ねぎ、オクラ、しいも、ズッキーニ、かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)など合わせて …… 約250g


作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚バラかたまり肉を12等分に切り、④を合わせた中に1~2時間つけ込む。
- ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と②を2切れずつ竹串に刺し、焼網に並べ、テーブルプレートに置き **28串焼き** で焼く。
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

肉巻きアスパラ

エコ 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約15分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたためスタート	レンジ オープン ナノスチーム グリル	 テーブルプレート
28串焼き		給水タンク
仕上がり調節弱		満水

材料(4人分)
豚バラ肉(12枚) …… 約300g
アスパラガス …… 大4本(細いものは8本)
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉(薄力粉) …… 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- アスパラは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
- 1本のアスパラに肉3枚くらいを使ってらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをする。
- 全体に軽く小麦粉をふっておく。
- 串焼き作りかた④を参照して仕上がり調節弱で焼く。

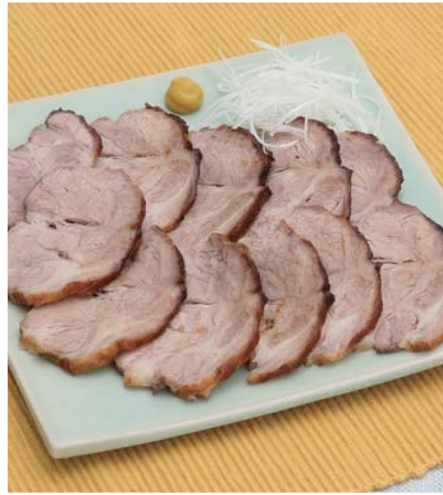
※「ヘルシーアップ」が選べます。
使いかた → P.33

串焼きのコツ

- 分量は**
1度に焼ける分量は2~6串です。
- 金串は使わない**
レンジ加熱のとき、金串と焼網が触れていると火花(スパーク)が出てこげることがあります。長めの竹串を使ってください。
- 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**
グリルで様子を見ながら焼きます。

焼き豚

エコ 調理 約45分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約44分



オート調理

メニュー/選択



29焼き豚

レンジ
オープン
ナノスチーム
グリル



テーブルプレート

給水タンク

満水

材料

豚肩ロース肉(かたまり)……………約500g
しょうが(みじん切り)……………1かけ
長ねぎ(みじん切り)……………½本
しょうゆ、酒……………各大さじ4
砂糖、赤みそ……………各大さじ½

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、**㊸**と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。
- 汁気をきった**㊸**を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、**29焼き豚**で焼く。
- たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

※「ヘルシーアップ」が選べます。使いかた **→ P.33**

ひと口チャーシュー

ロース肉を豚バラ肉(ひと口大に切る)に代える。

焼き豚のコツ

- 一度に焼ける分量は300~500gです。豚肉の直径は4~6cmのものを 사용합니다。
- 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。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 仕上げ具合は、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**レンジ**500Wで約2分ほど加熱します。
- 焼きが足りなかったときは**オープン**予熱無**1段**180℃で様子を見ながら焼きます。

ローストビーフ



手動調理

メニュー/選択



オープン

200℃
40~50分
(予熱無・1段)



黒血 下段

給水タンク

空

材料

牛もも肉(かたまり)……………約800g
塩、こしょう……………各少々
にんにく(すりおろす)……………1片
サラダ油……………小さじ½

作りかた

- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬる。
- ㊸**を黒血の中央にのせ、テーブルプレートを取り外し、**下段**に入れ、**オープン**予熱無**1段**200℃40~50分で焼く。
- 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)とともに器に盛る。

【ひとくちメモ】

- 冷蔵庫で十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。

ローストビーフのエスニック風サラダ

材料・作りかた
薄切りにしたローストビーフ(200g)、レタス、玉ねぎなど、好みの野菜(約300g)をドレッシング(ナンプラー・大さじ1½、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1½、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤唐辛子・½本、サラダ油・大さじ1)であえる。

焼きもの〔魚〕

オート調理

メニュー/選択

あたためスタート

ナノスチーム
グリル

31焼き魚

焼網
黒血 下段

テーブルプレート

給水タンク

満水

塩鮭

エコ 調理 約22分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約25分



材料(4切れ分)

塩鮭の切り身(1切れ約100gのもの)……………4切れ

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - 黒血に置いた焼網に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
 - ㊸**を**下段**に入れ、**31焼き魚**で焼く。
- ※「ヘルシーアップ」が選べます。使いかた **→ P.33**

生鮭の塩焼き

生鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、**塩鮭**の作りかたを参照して焼く。

塩さば

仕上げ調節弱

エコ 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約21分



材料・作りかた

塩さば(1切れ約100gのもの・4切れ)は**塩鮭**の作りかたを参照して仕上げ調節**弱**で焼く。

さばのみりん風味

仕上げ調節弱

エコ 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約21分



材料(8個分)

さば(3枚におろしたもの)……………8枚(約360g)
つけ汁
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2½
酒……………大さじ1
みりん……………カップ¼
白ごま……………適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - さばは、合わせた**㊸**に30分以上つけて下味をつける。
 - ペーパータオルで汁気をふきとり、黒血に置いた焼網に盛りつけたときに上になる方を上にして並べ、**下段**に入れ、**31焼き魚**仕上げ調節**弱**で焼く。
- ※「ヘルシーアップ」が選べます。使いかた **→ P.33**

生さばの塩焼き

生さば(1切れ約100gのもの・4切れ)、に塩をふってから、**塩さば**の作りかたを参照して焼く。

あじのみりん風味

仕上げ調節弱

エコ 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約21分



材料(8個分)

あじ(3枚におろしたもの)……………8枚(約360g)
つけ汁
しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………大さじ2½
酒……………大さじ1
みりん……………カップ¼
白ごま……………適量

作りかた

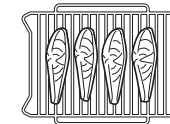
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - あじは、合わせた**㊸**に30分以上つけて下味をつける。
 - ペーパータオルで汁気をふきとり、黒血に置いた焼網に盛りつけたときに上になる方を上にして並べ、**下段**に入れ、**31焼き魚**仕上げ調節**弱**で焼く。
- ※「ヘルシーアップ」が選べます。使いかた **→ P.33**

さんまの開き

材料・作りかた
さんまの開き(2枚)は、黒血に置いた焼網に並べ、**干ものいろいろ** **→ P.66**を参照して焼く。

焼き魚のコツ

- 分量は
切身は2~6切れ、干ものは2~4枚まで焼けます。
- 切身(1切れ)や干もの(1枚)が80g以下のときは
仕上げ調節を**弱**、**グリル**で様子を見ながら焼きます。
- 並べかたは
鮭などの切り身の魚は、焼網の中央に寄せてタテに並べます。
- 加熱直後にドアを開けるときは油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。
- 手動調理の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、**スチーム****グリル**で様子を見ながら焼きます。
- 焼きが足りなかったときは
グリルで様子を見ながら焼きます。
- 調味料やタレにつけ込んだものを「ヘルシーアップ」で焼くと、味がうすくなる場合があります。



オート調理

メニュー/選択
あたためスタート
ナノスチーム
グリル

31焼き魚

焼網
黒血 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

干ものいろいろ (3種) (あじの開き、やなぎかかれい、赤魚など)

仕上がり調節弱

エコ 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約21分



材料(2枚分)
干もの(1枚100~120gのもの)……各2枚
(あじの開き、やなぎかかれい、赤魚など)

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 黒血に置いた焼網に、干ものを盛り付けたときに上になるほうを上にして並べ、**下段**に入れ**31焼き魚**仕上がり調節弱で焼く。

※「ヘルシーアップ」が選べます。

使いかた → P.33

ぶりの照り焼き

仕上がり調節弱

エコ 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約12分
調理 約21分



材料(4切れ分)
ぶりの切り身(約100gのもの)……各4切れ
しょうゆ……………カップ¼
みりん……………カップ¼

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 用意した切り身の水気をふきとり、④に30分~1時間つける。
- 黒血に置いた焼網に、盛り付けたときに上になる方を上にして並べ、**下段**に入れ**31焼き魚**仕上がり調節弱で焼く。

焼きもの〔野菜〕

きのこほとたて貝の ホイル焼き



手動調理

メニュー/選択
あたためスタート
オープン

220℃
(予熱無・1段) 24~28分

黒血 中段
給水タンク
空

材料(4人分)
しいたけ、しめじなどの好みのきのこ……………合わせて400g
ほとたて貝……………8個
大正えび……………4尾
バター、酒、塩、こしょう……………適量

作りかた

- 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)をぬる。
- ①にしいたけ、しめじなど好みのきのこ、ほとたて貝、大正えびを4等分してアルミホイルにのせ、バター、酒、塩、こしょう(各少々)を加え、アルミホイルの口を閉じて黒血に並べ、テーブルプレートを取り外し**中段**に入れ**オープン** 予熱無 1段 220℃ 24~28分 焼く。

オート調理

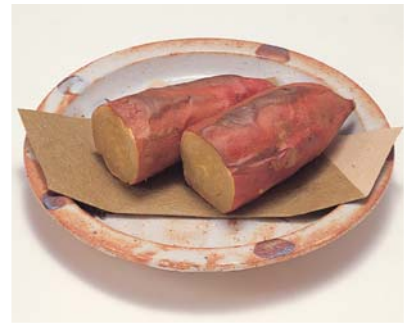
メニュー/選択
あたためスタート
ナノスチーム
オープン

16焼きいも

黒血 下段
テーブルプレート
給水タンク
満水

焼きいも

加熱時間の目安 約46分



材料
さつまいも(1本約250gのもの) … 2~6本

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- さつまいもは黒血に並べて**下段**に入れ**16焼きいも**で焼く。竹串を刺してみて、通ればできあがり。

ベークドポテト



材料・作りかた
じゃがいも(1個約150gのもの)4個を焼きいもを参照して焼く。

焼きいものコツ

- 一度に焼ける分量は表示の分量です。
- 細いさつまいも(180g以下のもの)や小さいさつまいも(130g以下のもの)は仕上がり調節弱で焼きます。
- 焼きが足りなかったときは**オープン** 予熱無 1段 200℃で様子を見ながら焼きます。

オート調理

メニュー/選択
あたためスタート
レンジ
ナノスチーム
グリル

17焼き野菜
(予熱有)

上段
テーブルプレート
給水タンク
満水

野菜のオープン焼き

予熱 約8分
加熱時間の目安 約15分



材料
かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、ブロッコリー、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワーなど合わせて……………500g
塩、こしょう……………各少々
オリーブ油、水……………各大量じ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 野菜をひと口大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておく。
- 空のテーブルプレートを**上段**に入れ**17焼き野菜**で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋でテーブルプレートをドアの上に取り出す。
- ②をテーブルプレートに広げてのせ**上段**に入れて焼く。

野菜の肉巻き焼き



材料
豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)……………300g
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、しいたけなどの野菜……………約250g
塩、こしょう……………各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
- 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
- 野菜のオープン焼き作りかた③~⑤を参照して焼く。

油を使わない 野菜の素焼き



材料
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ(赤、黄)、なす、アスパラガス、エリンギ、しいたけ、プチトマトなど合わせて……………500g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 野菜をひと口大または薄めに切っておく。
- 野菜のオープン焼き作りかた③~⑤を参照して焼き、好みのドレッシングであえる。

素焼きの野菜に合うドレッシング

玉ねぎ(すりおろす)……大さじ4
にんにく(すりおろす)……½片
しょうゆ、酢……………各大量じ4
サラダ油……………大さじ2
砂糖……………小さじ½

混ぜ合わせてかける。

【ひとくちメモ】

- 葉菜などのように食品が薄いものや、ブロッコリーなどは、野菜の素焼きには向きません。

焼き野菜のコツ

- 分量は一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 金串は使わないレンジ加熱のとき、金串と庫内壁面が触れていると火花(スパーク)が出てることがあります。竹串を使ってください。
- 加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら焼きます。

- 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。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは脂や焼き汁がテーブルプレートにたまる可能性があります。傾けないようにして取り出してください。

注意

テーブルプレートの出し入れは、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。

揚げもの

鶏のからあげ

エコ 調理 約28分
ヘルシーアップ 予熱 約11分
調理 約35分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたため スタート	レンジ オープン ナノスチーム グリル	
32鶏のからあげ		テーブルプレート 給水タンク 満水

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る。
 - 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
 - ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶす。
 - 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 **32鶏のからあげ** で加熱する。

たらのからあげ

鶏肉をたら(各1切れ約100gのもの4切れ・ひと口大に切る)に代え、鶏のからあげを参照して加熱する。

豚のからあげ

豚バラ肉400g(1.5cm厚さでひと口大・12切れ)にかえ、鶏のからあげを参照して加熱する。

ヘルシー天ぷら (きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

エコ 調理 約19分
ヘルシーアップ 予熱 約10分
調理 約23分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたため スタート	オープン ナノスチーム グリル	
33オープン天ぷら		テーブルプレート 給水タンク 満水

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る。
 - 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
 - 水気をきったきすと野菜に小麦粉、卵、②の順につける。
 - きすは皮を上にして、野菜と一緒に焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **33オープン天ぷら** で加熱する。

えび・いか・あなごの天ぷら

きすのかわりにえび、いか、あなごに代える。

鶏のからあげのコツ

- 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 仕上がり調節を**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 **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 **オープン** 予熱無**1段** **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 **5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。

ヒレカツ

エコ 調理 約27分
ヘルシーアップ 予熱 約11分
調理 約35分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたため スタート	レンジ オープン ナノスチーム グリル	
32鶏のからあげ		テーブルプレート 給水タンク 満水

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、オリーブ油またはひまわり油大さじ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る。
 - 豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
 - ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
 - ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **32鶏のからあげ** で加熱する。

ヘルシーとんかつ

ヒレ肉の代わりに豚ロース肉(1枚約100gのもの・4枚)を使い、同様に加熱する。

チキンカツ

ヒレ肉の代わりに鶏ササミ(4本)を3等分にし、同様に加熱する。

エビフライ

エコ 調理 約18分
ヘルシーアップ 予熱 約10分
調理 約22分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたため スタート	オープン ナノスチーム グリル	
33オープン天ぷら		テーブルプレート 給水タンク 満水

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、オリーブ油またはひまわり油大さじ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る。
 - えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
 - えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
 - ③を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **33オープン天ぷら** で加熱する。

白身魚のフライ

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する。

かきフライ

かき(むき身・8~12個)は薄い塩水でサッと洗って水気をきり、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

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またはひまわり油を入れ、中火で煎り、こがさないように途中でこまめにゆすって煎る。



煮もの ポークカレー



手動調理

メニュー/選択
 手動決定
 レンジ 800W
 約4分(下ごしらえ)
 レンジ 800W 約7分
 (リレー加熱) 200W 約50分

テーブルプレート
 給水タンク
 空

材料(4人分)
 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) 200g
 ジャガイモ(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)
 玉ねぎ(くし形切り) 1個(約200g)
 にんじん(乱切り) 小1本(約100g)
 カレールー 小1箱(約120g)
 水 小1箱(約120g)
 サラダ油 適量

作りかた
 ① フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、を入れて充分炒める。
 ② 容器にを入れて、ふたをする。
 [レンジ]800W[約4分]加熱し、よくかき混ぜてルーをとかす。
 ③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして [レンジ]800W[約7分]、[レンジ]200W[約50分]リレー加熱(→P.40)する。(加熱の途中1~2度かき混ぜる)

チキンカレー

豚肉を鶏もも肉(1枚・ひと口大に切る)にかえて、ポークカレーを参照して加熱する。

煮もののコツ

- 容器は大きくて深めのものをふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込容器を使うと便利です。
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 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。
- 加熱後はしばらく置く味をなじませます。
- 料理に合わせた下ごしらえをアクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、こげめがほしいものはフライパンで炒めてから煮込みます。
- 落としづたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としづたは、平皿または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。

ロールキャベツ



手動調理

メニュー/選択
 手動決定
 8葉・果菜 (下ごしらえ)
 レンジ 800W 約7分
 (リレー加熱) 200W 約52分

テーブルプレート
 給水タンク
 空

材料(4人分)
 キャベツ 8枚(約500g)
 合びき肉 200g
 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
 牛乳 大さじ3
 パン粉 大さじ3
 卵 1/4個
 ナツメグ、塩、こしょう 各少々
 スープ(固形スープ1個をとく) カップ1 1/2
 トマトケチャップ 大さじ2
 しょうゆ 大さじ2
 塩、こしょう 各少々
 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)

作りかた
 ① キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み **8葉・果菜** で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきる。
 ② ボウルにと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
 ③ ②を8等分して俵型にし、広げた①ののせて包む。
 ④ 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたを加え、落としづた(→P.70)(煮もののコツ)とふたをして [レンジ]800W[約7分]、[レンジ]200W[約52分]リレー加熱(→P.40)する。

黒豆



手動調理

メニュー/選択
 手動決定
 レンジ 800W 約8分
 200W 約90分
 (リレー加熱) 800W 約50秒
 100W 60~90分

テーブルプレート
 給水タンク
 空

材料(4人分)
 黒豆 カップ1(150g)
 砂糖 120g
 しょうゆ 大さじ1 1/2
 塩 小さじ1/2
 重そう 小さじ1/4弱
 水 カップ4

作りかた
 ① 黒豆は洗って容器に入れ、を加えて一晩おく。
 ② オープンシートで作った落としづた(→P.70)(煮もののコツ)とふたをして [レンジ]800W[約8分]、[レンジ]200W[約90分]リレー加熱(→P.40)する。さらに、[レンジ]800W[約50秒]、[レンジ]100W[60~90分]リレー加熱(→P.40)する。
 ③ ①~②粒を取り出し、指でつまんで軽くつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

大豆と昆布の煮もの



材料・作りかた
 ① 大豆(カップ1)は洗って容器に入れ、砂糖(100g)、しょうゆ(カップ1/4)と水(カップ4)を加えて一晩おく。
 ② オープンシートの落としづた(→P.70)(煮もののコツ)とふたをして [レンジ]800W[約8分]、[レンジ]200W[約90分]リレー加熱(→P.40)する。1cm角に切った昆布(20g)を加え、さらに [レンジ]800W[約50秒]、[レンジ]200W[60~90分]リレー加熱(→P.40)する。

炒めもの

オート調理

メニュー/選択

 レンジ
 オープン
 ナノスチーム

テーブルプレート
 給水タンク
 満水

焼きそば

加熱時間の目安 約18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 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 ② 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、残りの野菜をのせる。
 ③ ラップなどのおおいをしないで、**15焼きそば**で加熱し、かき混ぜる。

焼きそばのコツ

- 一度に作れる分量は標準量の0.8~1.3倍量です。
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップなどのおおいはしない
- 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。
- 加熱直後の取り出しは容器や加熱室とその周辺、テーブルプレートは非常に熱くなっていますので、素手では触れないでください。
- 調味料は市販の合わせ調味料を使うと、より簡単に作れます。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコウロウ)

加熱時間の目安 約17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
 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巾の斜め切り) 50g
 みそ 大さじ1
 酒 大さじ2
 砂糖 小さじ1
 豆板醤 小さじ1/2
 片栗粉 小さじ1/2

作りかた
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 ② 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、よくまぶしておく。
 ③ 深めの皿に②と、合わせたを入れて軽く混ぜ、ラップなどのおおいをしないで **15焼きそば**で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

- の代わりに市販のホイコウロウの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水きりしておくともよいでしょう。

鶏肉とキャベツの辛みそ炒め

豚肉を鶏もも肉(100g・そぎ切り、ひと口大に切る)にかえ、豚肉とキャベツの辛みそ炒めを参照して加熱する。

牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約16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2
 砂糖 小さじ1
 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1
 片栗粉 小さじ1

作りかた
 ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 ② 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、よくまぶしておく。
 ③ 深めの皿に②と、合わせたを入れて軽く混ぜる。
 ④ ラップなどのおおいをしないで **15焼きそば**で加熱し、かき混ぜる。

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、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。

ゆでもの

オート調理

メニュー/選択

レンジ

8葉・果菜
9根菜

テーブルプレート
給水タンク
空

ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
ほうれん草……………200g
糸がつか、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字に切り込みを入れる。
- ②葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



- ③ **8葉・果菜**で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつかをのせ、しょうゆを添える。

ゆでたほうれん草を使って ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草(約200g)を白すりごま(大さじ2)、砂糖、しょうゆ(各大さじ2)、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草(約200g)を容器に入れ、細くちぎったバター(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)をのせて **レンジ** [800W] [約50秒] 加熱してかき混ぜる。

もやしのナムル

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
もやし……………200g
ピーマン(せん切り)……………1個
赤ピーマン(せん切り)……………小1個
④ しょうゆ、酢……………各大さじ1
砂糖、ごま油……………各小さじ1

作りかた

- ①もやしとピーマンを合わせてラップで包み **8葉・果菜** で加熱し、水気をきる。
- ②混ぜ合わせた④で①をあえる。

白菜のナムル

もやしのかわりに白菜(200g)を、もやしのナムル調味料④であえる。

なすのしょうがじょうゆ

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
なす(皮をむき、塩水につける)……………3個(約200g)
しょうゆ……………大さじ1
④ しょうが(すりおろす)……………少々
塩、みりん……………各少々
針しょうが……………少々

作りかた

- ①なすはラップに包み **8葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめし、水気をきる。
- ②1個をタテ4~6つに切り、混ぜ合わせた④をかけ、針しょうがをのせる。

キャベツの酢づけ

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
キャベツ(ひと口大に切る)……………200g
酢……………大さじ2
④ しょうゆ……………大さじ1
砂糖、ごま油……………各小さじ1/2
ラー油、赤唐辛子(小口切り)……………各少々

作りかた

- ①キャベツをラップで包み **8葉・果菜** で加熱し、水気をきる。
- ②容器に④を合わせて入れ **レンジ** [800W] [20~30秒] 加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。

白菜の酢づけ

キャベツのかわりに白菜(200g)を、キャベツの酢づけ調味料④であえる。

野菜サラダ

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
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 **8葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをする。



- ②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 **8葉・果菜** で加熱し、水にとって色どめをする。
- 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る。

ポテトサラダ

加熱時間の目安 約8分



材料・作りかた

さいの目に切ったじゃがいも(中2個分)とにんじん(小1本分)をそれぞれラップで包み **9根菜** で加熱し、きゅうりのさいの目切り(1本分)と合わせ、マヨネーズ(適量)と塩、こしょう(各少々)であえる。

イタリアンサラダ

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
スタッフドオリーブ(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 **8葉・果菜** で加熱してざるにとる。
- ②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 **9根菜** で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- 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る。
- ④材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



きぬかつぎ

加熱時間の目安 約3分30秒



材料(4人分)
さといも……………小10個(約300g)
ごま塩……………少々

作りかた

さといもは皮のまま上から1/3くらいのところ包丁で浅く切り目を入れ、ラップで包み **9根菜** で加熱し、上1/3の皮をむく。

酢ごぼう

加熱時間の目安 約6分30秒



材料(4人分)
ごぼう……………200g
④ 白ごま(すったもの)……………大さじ3
酢、砂糖……………各大さじ1 1/2
しょうゆ、みりん……………各大さじ1/2
塩……………少々

作りかた

- ①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水につける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、 **9根菜** で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
- ②混ぜ合わせた④でごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

ゆでたごぼうを使って ごぼうサラダ

ゆでたごぼう(約200g)をマヨネーズ(大さじ2)と白ごま(適量)、塩、こしょう(各少々)であえる。

葉・果菜、根菜のコツ

●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。

蒸しもの

オート調理

メニュー/選択 200W 2~3分 (下ごしらえ)

おためスタート

18茶わん蒸し

スチームレンジオープン

テーブルプレート 給水タンク 満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安 約30分



- 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) 小4尾(約40g)
 - かまぼこ(薄切り) 8枚
 - 干しいたけ(もとして石づきを取り、そぎ切り) 2枚(8切れ)
 - ゆでぎんなん 8個
 - 三つ葉 適量

作りかた

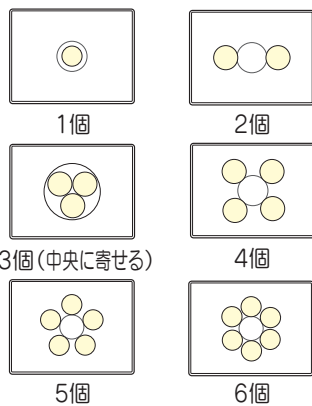
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 容器に③を入れてラップまたはふたをして [レンジ200W] [2~3分] 加熱する。
- 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて [18茶わん蒸し] で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

空也蒸し

具を豆腐(1/2丁・4等分)にかけて、茶わん蒸しを参照して加熱する。

茶わん蒸しのコツ

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



- 加熱室は冷ましてから** **オープン**、**グリル**、**[26お手入れ脱臭]** 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
- 取り出すときは注意する** 容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
- 加熱が足りなかったときは** [レンジ200W] で、様子を見ながら加熱します。

手作り豆腐

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約26分



- 材料(4人分)**
- 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上もの) 500mL
 - にがり 30~40mL
 - あん
 - だし汁 カップ1/2
 - みりん 小さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉(小さじ1の水で溶く) 小さじ1
 - しょうが(すりおろす) 適量
 - あさつき(小口切り) 適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
 - ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
 - 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
 - ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ [18茶わん蒸し] 仕上がり調節 **弱** で加熱する。
 - 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
 - ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。
- 【ひとくちメモ】**
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
 - にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
 - あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

ごはんもの

ごはん(炊飯)



手動調理

メニュー/選択

手動決定 おためスタート

テーブルプレート 給水タンク

レンジ 800W 約8分 (リレー加熱) 200W 25~30分

材料(4人分)

- 米 カップ2(320g)
- 水 440~480mL

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、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- [レンジ800W] [約8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す。

ピースごはん



- 材料・作りかた**
- ごはんの材料にグリーンピース(約100g)と塩(小さじ1/2)を加え [レンジ800W] [約7分]、[レンジ200W] [約32分] リレー加熱し、加熱後かき混ぜる。

ごはんのコツ

(リレー加熱の使いかた → P.40)

- 大きくて深めの容器で** 炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 米は吸水させる** 炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- ごはんの水の量と加熱時間** (1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ800W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約5分	→ 約17分
カップ3(480g)	640~700mL	約10分	→ 約32分

五穀ごはん



手動調理

メニュー/選択

手動決定 おためスタート

テーブルプレート 給水タンク

レンジ 800W 約8分 (リレー加熱) 200W 28~33分

材料(4人分)

- 米 カップ2 (260g)
- 五穀米(雑穀米) カップ1/3 (50g) (押麦、もちあわ、もちぎび、ひえなど)
- 水 450~480mL

作りかた

- 米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
- [レンジ800W] [約8分]、[レンジ200W] [28~33分] リレー加熱してかき混ぜ、ふたをして蒸らす。

麦ごはん

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に替えて加熱する。

赤飯(おこわ)



手動調理

メニュー/選択

手動決定 おためスタート

テーブルプレート 給水タンク

レンジ 600W 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

作りかた

- もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させる。
- 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、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

【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

- 米は吸水させる** 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%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
カップ1(160g)	160~180mL	レンジ600W 7~9分
カップ3(480g)	460~480mL	15~19分

スープ



手動調理

メニュー/選択
 手動決定 自動スタート

レンジ 500W 約5分 (リレー加熱) 200W 20~28分

テーブルプレート 給水タンク 空

とん汁



材料(標準量) (2~3人分)

- 豚薄切り肉 (ひと口大に切る)100g
- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) $\frac{1}{2}$ 本(約100g)
- にんじん (5mm厚さの半月切り) $\frac{1}{4}$ 本(約40g)
- ごぼう (3mm厚さのななめ切りにし、酢水につける) $\frac{1}{2}$ 本(約50g)
- 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる)2個(約100g)
- 干しいたけ (もどして石づきを取り4つに切る)2枚
- だし汁 カップ2
- みそ 大さじ2
- 長ねぎ (5mm厚さのななめ切り) $\frac{1}{3}$ 本(約30g)

作りかた

- 容器に①を入れ、合わせた②を加えてオープンシートで落としぶた(→P.70)(煮もののコツ)をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22~28分リレー加熱(→P.40)する。
- 加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

野菜スープ4種 (かぼちゃ、にんじん、グリーンピース、じゃがいものスープ)

材料(各標準量) (2~3人分)

- にんじん、かぼちゃ、じゃがいも、グリーンピース (ゆでたもの) など各200g
- 玉ねぎ (薄切り) $\frac{1}{2}$ 個(約70g)
- 水 カップ1 $\frac{1}{2}$
- 固形スープの素 1個
- バター 大さじ1 (にんじんの場合はベーコン2枚)
- 牛乳 カップ1

作りかた

- にんじん、じゃがいもは皮をむいて薄切り、かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
- 容器に好みの野菜を入れ、玉ねぎ、バター (にんじんの場合は、細切りにしたベーコン)、④を加える。
- オープンシートで落としぶた(→P.70)(煮もののコツ)をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22~28分リレー加熱(→P.40)し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあげレンジ800W 約1分40秒加熱してあたためる。
- お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

【ひとくちメモ】

- ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう

ミネストローネ



材料(標準量) (2~3人分)

- 玉ねぎ(さいの目切り) 中 $\frac{1}{2}$ 個(約100g)
- にんじん(さいの目切り) 中 $\frac{1}{2}$ 本(約50g)
- セロリ(さいの目切り) $\frac{1}{2}$ 本
- じゃがいも(さいの目切り) 大 $\frac{1}{2}$ 個(約50g)
- キャベツ(1cm四方に切る) 40g
- 大豆水煮 30g
- トマト (皮をむいて種を取り、さいの目切り) 30g
- ベーコン (1cm巾に切る) 1枚
- マカロニ (早ゆでタイプでないもの) 20g
- 水 カップ1 $\frac{1}{2}$
- 固形スープの素 1個
- トマトジュース カップ1 $\frac{1}{2}$
- 塩、こしょう 各少々

作りかた

- 容器に①を入れ、合わせた②を加えてオープンシートで落としぶた(→P.70)(煮もののコツ)をし、レンジ500W 約5分、レンジ200W 22~28分リレー加熱(→P.40)する。

ピザ・グラタン

クリスピーピザ (トマトとモッツアレラチーズのピザ)

加熱時間の目安 約16分



フルーツピザ (いちごともものピザ)

材料(1枚分)

ピザの生地
 (材料・作りかたはクリスピーピザを参照し、材料は1.5倍量にする) 1回分

- グラニュー糖 適量
- カスタードクリーム (材料・作りかたは→P.104) 100g
- いちご (スライスする) 30g
- 桃の缶詰 (薄切り) 120g
- 粉糖 少々

オート調理

メニュー/選択 スチームレンジ発酵 30W (下ごしらえ)

12ピザ (予熱有) オープン

黒血 上段 給水タンク 満水

※ スチーム|レンジ|発酵 のときは給水タンクを満水にし、底面にテーブルプレートをセットする。

材料(直径26cmのピザ1枚分)

- 小麦粉(強力粉) 70g
- 小麦粉(薄力粉) 30g
- 砂糖 大さじ1弱(約6g)
- 塩 小さじ $\frac{1}{2}$ (約2g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ $\frac{1}{2}$ (約1.5g)
- ぬるま湯 50~60mL
- オリーブ油 大さじ1弱(約10g)
- ピザソース(市販のもの) 適量
- トマト(さいの目) $\frac{1}{2}$ 個(約100g)
- モッツアレラチーズ (ひと口大にちぎる) 100g
- にんにく(みじん切り) 1かけ
- 塩、こしょう 各少々
- パセリ 少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ポリ袋に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。(材料が2倍のときは約8分間こねる) 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。(→P.89) かんたんパン作りかた⑤を参照する。
- ③を底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ スチーム|レンジ|発酵 仕上がり調節中 (30W) 約10分一次発酵させる。(発酵の目安は→P.89) かんたんパンのコツを参照)

- のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
- 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
- 丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのぼして、オープンシートにのせ、ピザソースをぬり④をのせ塩、こしょうをする。
- テーブルプレートを取り外し、空の黒血を上段に入れ 12ピザ で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血をドアの上に取り出す。
- ⑦をオープンシートごと黒血にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにパセリを飾る。

注意

黒血の出し入れは、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。

ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 2段で焼くときは 12ピザ では焼けません。材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒血2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し オープン 予熱有 2段 200℃ 25~36分 にセットしてスタートし、予熱終了音が鳴ったら 中段と下段 に入れて焼きます。
- 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便利です。
- 焼きが足りなかったときは オープン 予熱無 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。
- 冷凍ピザは 12ピザ では焼けません。

スープ

ピザ・グラタン

マカロニグラタン

加熱時間の目安 (4皿分) 約20分



オート調理
メニュー/選択 レンジ 800W 約4分 (下ごしらえ)
あたためスタート
11グラタン
レンジ オープン グリル

焼網
テーブルプレート
給水タンク 空

- 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(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) 80g

- 作りかた**
- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
 - 深めの容器に①を入れ、レンジ800W [約4分] 加熱し、マカロニと合わせる。
 - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
 - バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
 - ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **11グラタン** で焼く。

注意

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

市販の冷凍グラタン



●冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、**中段** に入れ **オープン** 予熱無1段 [210℃] [35~45分] 焼く。



※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因)
※焼網に並べて **11グラタン** で焼かないでください。(火花(スパーク)の原因)

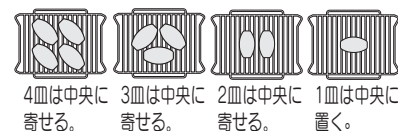
ホワイトソース

- 作りかた**
- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜる。
 - 牛乳を少しずつ加えながらのばし、レンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた	① 小麦粉、バターを加熱	レンジ600W 約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
	② 牛乳を加えて加熱	レンジ600W 2~4分	5~7分	9~11分

グラタンのコツ

- 分量は 1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
- 容器は グラタン皿を使います。
- 焼くときの皿の置きかたは 焼網にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。
- 焼く前にさめてしまったら 具やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら [レンジ] 500W で人肌くらい(約40℃)にあたためてから焼きます。
- 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかった時は [オープン] 予熱無1段 [210℃] で様子を見ながら、さらに焼きます。
- 焼きむらが気になるときは 残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
- 冷凍グラタンは **11グラタン** では焼けません。



オート調理
メニュー/選択
あたためスタート
11グラタン
レンジ・オープン・グリル

焼網
テーブルプレート
給水タンク 空

ラザニア

加熱時間の目安 約22分



- 材料(20x20x5cmの耐熱性焼き皿1皿分)**
- ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
 - ミートソース 1缶(約300g)
 - ホワイトソース(材料作りかた → P.78) カップ3
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 120g

- 作りかた**
- 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
 - バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズをのせる。
 - ②を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **11グラタン** で焼く。

オート調理
メニュー/選択 800W 約3分 800W 約1分10秒 (下ごしらえ)
あたためスタート
11グラタン
レンジ・オープン・グリル

焼網
テーブルプレート
給水タンク 空

えびのドリア

加熱時間の目安 約20分



- 材料(4人分)**
- むねえび(背わたを取る) 200g
 - 玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)
 - 生しいたけ(薄切り) 4枚
 - バター 25g
 - ホワイトソース(材料作りかた → P.78) カップ2
 - ごはん 400g
 - バター 15g
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) 80g

- 作りかた**
- 深めの耐熱容器に①を入れて混ぜ、レンジ800W [約3分] 加熱し、ホワイトソースであえる。
 - 大きめの耐熱容器にバターを入れ、レンジ200W [約1分] 加熱し、とくす。
 - ②にごはんを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして、レンジ800W [約1分10秒] 加熱する。
 - バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
 - ④を焼網に並べ、テーブルプレートに置き **11グラタン** で焼く。

オート調理
メニュー/選択 800W 約1分40秒 (下ごしらえ)
あたためスタート
11グラタン
レンジ・オープン・グリル

焼網
テーブルプレート
給水タンク 空

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安 約19分



- 材料(直径約26cmの耐熱性焼き皿1皿分)**
- なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける) 3個(約200g)
 - サラダ油 大さじ2~3
 - トマト 大2個(約400g)
 - 牛ひき肉 200g
 - 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)
 - バター 25g
 - 塩、こしょう、ナツメグ 各少々
 - ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) 80g

- 作りかた**
- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをする。
 - トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除く。
 - ①を耐熱容器に入れて、レンジ800W [約1分40秒] 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。
 - 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
 - ④を焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き **11グラタン** で焼く。

低温調理〔肉〕

オート調理	焼網
メニュー/選択 あたためスタート 24低温調理	レンジ オープン スチーム テーブルプレート 給水タンク 満水

手作りソーセージ

加熱時間の目安 約60分



材料
 豚ももひき肉…………… 400g
 玉ねぎ(すりおろしたもの)…………… 大さじ1
 にんにく(すりおろしたもの)…………… 小さじ1
 牛乳…………… 大さじ3
 片栗粉…………… 大さじ2
 塩…………… 小さじ1½
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど…………… 各少々
 サラダ油…………… 少々

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 材料全部を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
- ③ 生地を直径7cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。



- ④ 焼網にのせ テーブルプレートに置き [24低温調理] で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 香辛料が入っているので、冷蔵庫で1週間くらいは味がかわりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンのお供にと使いみちがあります。
- 充分さめてからオープンシートをはずし、焼網にのせ [24低温調理] 仕上げ調節 [弱] で加熱するとサラミソーセージ風が作れます。

蒸し豚のさしみ風 手作りポークハム

仕上げ調節 [強]

加熱時間の目安 約90分



材料
 豚もも肉(かたまり)…………… 約500g
 ねぎ(小口切り)…………… 1本
 しょうが…………… 1かけ
 酒…………… 大さじ5
 塩…………… 大さじ1

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 豚肉は木綿のたこ糸でしばって形をととのえる。
- ③ 合わせた④に②をつけ、時々返ししながら20~30分つけ込む。
- ④ ③をオープンシートで包み、両端をねじって閉じ、焼網にのせ、テーブルプレートに置き [24低温調理] 仕上げ調節 [強] で加熱する。
- ⑤ そのまましばらく置いて冷まし薄く切って器に盛る。

加熱時間の目安 約60分



材料
 豚ロース肉(かたまり)…………… 約500g
 塩…………… 大さじ2
 砂糖…………… 小さじ2
 白ワイン…………… 大さじ3
 玉ねぎ・にんにく(各薄切り)…………… 各20g
 セロリの葉…………… 少々
 にんにく(薄切り)…………… 1片
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料…………… 各少々
 砂糖、サラダ油…………… 各小さじ1

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせて入れたポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
- ③ ②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵庫で2~3日つけ込む。
- ④ 袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵庫で半日ほど塩抜きする。
- ⑤ 水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせたものをぬり、焼網にのせ、テーブルプレートに置き [24低温調理] で加熱する。
- ⑥ よくさましてからラップで包み、冷蔵庫で冷やす。

【ひとくちメモ】

- 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。



ビーフジャーキー (中華風味) レバーのコンフィ

仕上げ調節 [弱]

加熱時間の目安 90~180分

オート調理	焼網
メニュー/選択 あたためスタート 24低温調理	レンジ オープン スチーム テーブルプレート 給水タンク 満水

材料
 牛赤身肉(薄切り)…………… 150~200g
 しょうゆ…………… 大さじ2
 白ワイン…………… 大さじ1
 はちみつ…………… 大さじ1
 にんにく(すりおろす)…………… 少々
 しょうが(すりおろす)…………… 少々
 ごま油…………… 小さじ1
 七味唐辛子・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る。
- ② 牛肉はつけ汁に3時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、焼網に重ならないように広げて並べる。
- ③ ②をテーブルプレートに置き [24低温調理] 仕上げ調節 [弱] で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。
- ④ さらに [24低温調理] 仕上げ調節 [弱] で様子を見ながら加熱する。

ビーフジャーキー(プレーン)

ビーフジャーキーの④のつけ汁のかわりに、塩、こしょうだけで作る。

ポークジャーキー

ビーフジャーキーの牛肉を豚ロース(薄切り)にかえる。

仕上げ調節 [強]

加熱時間の目安 約90分



オート調理	焼網
メニュー/選択 あたためスタート 24低温調理	レンジ オープン スチーム テーブルプレート 給水タンク 満水

材料
 豚レバー…………… 約300g
 しょうゆ、酒…………… 各大さじ3
 砂糖、ごま油、豆板醤…………… 各小さじ2
 しょうが(スライス)…………… 1かけ
 にんにく(スライス)…………… 1片
 ねぎ…………… ½本

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- ② 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ一昼夜冷蔵庫におく。
- ③ ②の汁気をきり、30×40cmの大きさに切ったオープンシートに包み、両端をねじって閉じて焼網にのせ、テーブルプレートに置き [24低温調理] 仕上げ調節 [強] で加熱する。

低温調理のコツ

●使いかたは2つ

野菜や果物などをドライにしたり、干し野菜などを作る [24低温調理] 仕上げ調節 [弱] と手作りハムやソーセージ、魚のコンフィ(油で低温調理する調理法)など、時間をかけて調理する [24低温調理] 仕上げ調節 [強] がありメニューによって使い分けれます。

●1度に作れる分量は

表示の分量の0.8~1.3倍量が目安です。

●使う付属品は

焼網にのせて加熱します。小さくて焼網にのせられないものは、オープンシートを敷いて、その上にのせて加熱します。

● [24低温調理] 仕上げ調節 [弱] で作るドライメニューは

食品の量や形状、厚み、水分の含み具合によって、加熱時間が違うので、加熱途中で様子を見ながら調理時間を加減してください。

● [24低温調理] で作るコンフィは

容器を使わずに、オープンシートで包んで加熱します。

●1回でセットできる調理時間は

仕上げ調節 [弱] 約60分から仕上げ調節 [強] 約90分です。メニューや調理法によって2時間から3時間必要なときは、2回、3回とセットして追加加熱をしてください。

●加熱が足りなかったときは

手作りハムやソーセージなど加熱が足りなかったときは、仕上げ調節 [中] で様子を見ながら、追加加熱をしてください。

レバーのコンフィを使ってレバーの中華風サラダ

好みの野菜と薄切りにしたレバーのコンフィを中華風ドレッシングであえる。

低温調理〔魚〕

オート調理		焼網
メニュー/選択 あたためスタート 24低温調理	レンジ オープン スチーム	テーブルプレート 給水タンク 満水

さんまのコンフィ

仕上がりの調節 強

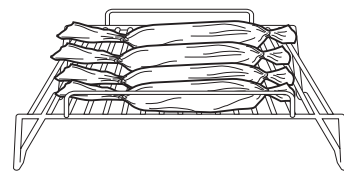
加熱時間の目安 約180分



- 材料**
- さんま……………4尾
 - 塩……………適量
 - ④ オリーブ油……………40g
 - ④ 穀物酢……………40g
 - ④ にんにく(薄切りにする) ……2片
 - ④ ローリエ(半分にちぎる) ……2枚

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- さんまは、頭と内臓を取り、水気をふきとり、塩をふる。
- 30×40cmの大きさに切ったオープンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、④を等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、焼網に並べてのせる。



- ③をテーブルプレートに置き、24低温調理 仕上がりの調節 強 で加熱する。
- さらに、24低温調理 仕上がりの調節 強 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 骨までやわらかくなるので、丸ごと召し上がれます。

鮭のテリーヌ

加熱時間の目安 約60分



- 材料**(18×8cm耐熱性ガラス容器1個分)
- 生鮭(1切れ・100gのもの) ……5切れ
 - 白ワイン……………大さじ1
 - 卵白……………2個分
 - 生クリーム……………カップ1
 - 塩……………小さじ $\frac{3}{8}$
 - こしょう……………少々
 - パプリカ……………小さじ1
 - ブラックオリーブ(種抜き) ……12個

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 鮭は骨と皮を除いてひと口大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
- 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
- ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオープンシートを敷き、③をつめオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。
- 焼網の中央にのせ、テーブルプレートに置き、24低温調理 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオープンシートをのせて加熱してください。

たらこのテリーヌ

鮭を生たらに代える。

わかさぎのコンフィ (南蛮漬け風)

加熱時間の目安 約60分



- 材料**
- わかさぎ……………200g
 - 塩……………適量
 - オリーブ油……………20g
 - 穀物酢……………20g
 - 乾燥ハーブ類・香辛料類 (ローリエ、クローブ、黒こしょう、唐辛子など) ……適量
 - 赤パプリカ……………1個
 - 黄パプリカ……………1個
 - ピーマン……………2個
 - 玉ねぎ(せん切り)…………… $\frac{1}{2}$ 個
 - ④ ワインビネガー、米酢……………各大さじ3
 - ④ 水……………カップ $\frac{1}{2}$
 - ④ 塩、砂糖、しょうゆ……………各小さじ1
 - ④ こしょう……………適量

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- わかさぎは水気をふきとり、塩をふる。
- 30×40cmの大きさに切ったオープンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。(さんまのコンフィ作りかた③を参照)
- 焼網にのせテーブルプレートに置き、24低温調理 で加熱する。
- ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカ、ピーマンは種を取り半分に切る。
- 焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、24低温調理 仕上がりの調節 弱 で加熱する。
- わかさぎと、ドライ野菜を、それぞれせん切りにし、④につけ込む。

低温調理〔野菜・果物〕

ドライハーブ&スパイス(10種)

仕上がりの調節 弱

加熱時間の目安 60~90分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたためスタート 24低温調理	レンジ オープン スチーム	テーブルプレート 給水タンク 満水

- 材料**
- 青じその葉……………20枚
 - セロリの葉……………20~50g
 - パセリ(小房に分けたもの) ……20~50g
 - あさつき(小口切り)……………20~50g
 - オレンジの皮(白いワタを除き、せん切りにしたもの)……………50g
 - ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント……………各30g

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふきとる。
- オープンシートを敷いた焼網に材料を広げテーブルプレートに置き、24低温調理 仕上がりの調節 弱 で途中様子を見ながら乾燥させる。(乾燥具合によって、24低温調理 仕上がりの調節 弱 を繰り返して加熱する。)
- あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

〔ひとくちメモ〕

- 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

野菜のコンフィ

加熱時間の目安 約60分



オート調理		焼網
メニュー/選択 あたためスタート 24低温調理	レンジ オープン スチーム	テーブルプレート 給水タンク 満水

- 材料**
- にんじん(5cmの長さの棒状に切る)……………80g
 - パプリカ(赤・黄 各タテ4つに切る)……………各 $\frac{1}{4}$ 個
 - かぼちゃ(1.5cm角切り)……………80g
 - ブロッコリー(小房に分ける)……………50g
 - 玉ねぎ(5mm厚さの輪切り)……………50g
 - プチトマト…………… $\frac{1}{2}$ パック
 - オリーブ油……………適量
 - 塩、こしょう……………各少々

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- それぞれ野菜にオリーブ油と塩、こしょうをふり、混ぜ合わせてから、それぞれオープンシートで包む。
- 焼網に並べ、テーブルプレートに置き、24低温調理 で加熱する。

オート調理		焼網
メニュー/選択 あたためスタート 24低温調理	レンジ オープン スチーム	テーブルプレート 給水タンク 満水

ドライフルーツ(7種)

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップルのドライフルーツ

仕上がりの調節 弱

加熱時間の目安 60~180分



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れる。
- 材料を選んで用意する。
- キウイ(3~4個)、パイナップル($\frac{1}{4}$ 個)はそれぞれ皮をむき、3~4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- いちご(1パック分)、ぶどう(1房分)は1粒ずつよく洗い水気をきり、3~4mmの薄切りにする。
- バナナ(2本約200g)は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁($\frac{1}{2}$ 個分)をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
- りんごは皮をしっかりと洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気をきる。
- ブルーベリー(1パック)は、よく洗い、半分に切る。
- 用意したフルーツを、オープンシートを敷いた焼網に広げテーブルプレートに置き、24低温調理 仕上がりの調節 弱 で加熱する。
- さらに、24低温調理 仕上がりの調節 弱 で途中様子を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕

- 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。