

安全のため必ずお守りください

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

ご使用の前に

- 各部のなまえとはたらき
- 各部のなまえ 6
 - 付属品の種類 6
 - 操作パネルのはたらき 7
- 加熱のしくみ 8
- 空焼きのしかた 8
- 知っておいていただきたいこと 9・10
- 使える容器、使えない容器 10

ご使用の後に

- お手入れ
- 本体・付属品のお手入れ 38
 - においが気になるとき 38
- 故障かな と思ったら
- 次のことをお調べください 39
 - 次の場合は故障ではありません 39
- 表示窓にこんな表示が出たとき 40
- 保証とアフターサービス 40
- 日立家電品のおお客様ご相談窓口一覧表 41
- 仕 様 裏表紙

料理編

- もくじ料理編 42・43
- 加熱時間一覧表 44・45
- 料理メニュー 46~85

正しい使いかた

オート調理

- あたため・オートメニュー
- **あたため** の使いかた 11
- **1ごはん** の使いかた 12
- ● 冷めた料理のあたためのコツ 13
- ● 調理済み食品のフリージングのコツ 13
- ● 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ 13
- ● ごはん、お総菜のあたためメニュー 14
- ● ごはん、お総菜のあたため・解凍あたため加熱時間一覧表 15
- ● **2牛乳** の使いかた 16
- ● **ゆで野菜** **3葉菜** **4根菜** の使いかた 17
- ● **生解凍** **5さしみ** **6解凍** の使いかた 18
- ● **生解凍** **5さしみ** のコツ・**生解凍** **6解凍** のコツ 19
- ● **パリッ庫網焼き** **7冷蔵** **8冷凍** の使いかた 20
- ● **パリッ庫網焼き** **7冷蔵** **8冷凍** のコツ 20
- ● **9グラタン** の使いかた 21
- ● **10いっしょ煮炊飯** の使いかた 22
- パン **バターロール** **山形パン**
- **パン** **バターロール** の使いかた 23
- お菓子 **スポンジケーキ** **シフォンケーキ** **クッキー**
- **お菓子** **クッキー** の使いかた 24
- ● **お菓子** キーのコツ 25
- 肉料理 **ローストビーフ** **ローストチキン**
- **肉料理** **ローストチキン** の使いかた 26
- ヘルシーメニュー **揚げもの** **焼きもの** **炒めもの**
- ● **ヘルシー** の使いかた 27
- ● オートメニューと表示 28
- ● オート調理のお願い 28

手動調理

レンジ

- ● **レンジ** (加熱時間設定) の使いかた 29
- ● **レンジ700W** と **レンジ200W** のリレー加熱 30
- ● **レンジ700W** と **レンジ100W** のリレー加熱 30
- ● **レンジ** (仕上がり設定温度) の使いかた 31~33
- ● 仕上がり設定温度と食品の目安 32

グリル

- ● **グリル** の使いかた 34

オーブン

- ● **オーブン** **40℃** (発酵) の使いかた 35
- ● **オーブン** (予熱なし) の使いかた 36
- ● **オーブン** (予熱あり) の使いかた 37

安全のため必ずお守りください

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

危険 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。

警告 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。

注意 この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

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

●この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

警告

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

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

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

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

ご注意
ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。

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

水気のある場所
この場合、漏電しゃ断器の取り付けも義務づけられています。
●水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
●地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

ククレットガイドの見かた

加熱表示
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ グリル オープン

レンジ加熱 グリル加熱 オープン加熱

レンジ オープン

レンジとオープンの併用

付属品の表示例

白角皿 (耐熱セラミック製) 黒角皿 (ホーロー製) 白角皿 黒角皿 焼網 白角皿

●加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
●料理写真は調理後、盛りつけたものです。

調理方法の表示
調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

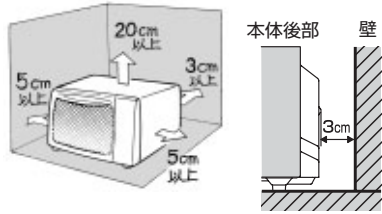
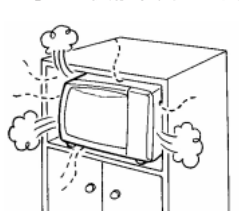
●オート調理のとき
あたため **ヘルシー** **揚げもの** **炒めもの** **1ごはん** **2牛乳**
ゆで野菜 **3葉菜** **パリッ庫網焼き** **7冷蔵** **8冷凍**
10いっしょ煮炊飯 **パン** **バターロール** **肉料理** **ローストビーフ**

●手動調理のとき
手動調理キー **レンジ** **グリル** **オープン**
レンジの出力 **レンジ700W** **レンジ500W** **レンジ200W** **レンジ100W**
オープンの温度 **250℃** **210℃** **100℃** **40℃** (発酵)
加熱時間 **約2分** **2分~3分**

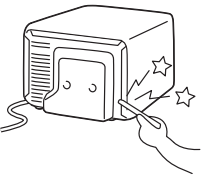

●料理編に使われる単位は、次のとおりです。
カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キロジュール)
容量：1ml(ミリリットル)=1cc(シーシー)

(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

⚠ 注意		
<p>本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p>  <p>右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。</p>	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p>
<p>● 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>● ラジオ、テレビおよびアンテナ線から3m以上離す。 (雑音や映像の乱れの原因) 受信感度が弱い場合には、さらに雑音が小さくなるまで離してください。</p> <p>● 落雷の恐れがあるときは、差込プラグをコンセントから抜く。(故障の原因)</p>	<p>● 使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</p>	<p>● 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>

使用するとき

⚠ 危険		⚠ 警告	
<p>改造は絶対にしない。また、サービスマン以外の人、分解したり修理しない。(火災・感電・けがの原因)</p>  <p>分解禁止</p>	<p>穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p> 	<p>子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)</p>	<p>調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因) 抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。</p>

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



使用するとき レンジのとき

⚠ 注意	
<p>食品や飲みものなどを加熱しすぎない。 (突然沸とうして飛び散ることがある) 牛乳、酒、水、バター、生クリームなどは沸とうして飛び散り、やけどの恐れ。 加熱後でも突然沸とうして飛び散ることがあります。 ※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。</p>	<p>● 金属の調理道具や付属の黒角皿(ホーロー製)は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーや加熱室底面のテーブルプレートに触れないようにする。 (火花<スパーク>、故障の原因)</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。 (加熱室底面のテーブルプレートが割れて火花<スパーク>、故障の原因)</p> <p>● 割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。</p>
<p>● 食品を加熱しすぎない。 (少量のもの、干物、パン、バター、サラダ油、あんなどはこげ、燃える恐れ) 少量の食品をオート調理で加熱しないでください。ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。</p>	<p>● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。(火花<スパーク>、こげ、破裂の恐れ) アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p> <p>● 乳幼児のミルクなどをあたためるときは仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)</p> <p>● ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>
<p>● 加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</p> <p>● 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)</p> <p>● あたためで飲みものを加熱しない。 (沸とうしてやけどの恐れ)</p>	

グリル、オーブンのとき

⚠ 注意	
<p>● 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、角皿、その周辺にふれない。 (やけどの原因)</p> <p>● 熱くなったドアや加熱室底面のテーブルプレートなどに水をかけない。 (割れる恐れ)</p>	<p>● 調理が終わったらすぐに取り出す。 (余熱で焼き過ぎになる恐れ)</p> <p>● 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)</p> <p>● プラスチック容器をヒーター加熱しない。 (発火の恐れ)</p>

レンジ、グリル、オーブンのとき

⚠ 警告	
<p>食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)</p> 	<p>加熱室内で食品が燃え出したときは、</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり) 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。 

お手入れのとき

⚠ 警告		
<p>ぬれた手で差込プラグの抜き差しはしない。 (感電やけがの恐れ)</p> <p>ぬれ手禁止</p>	<p>差込プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。 (火災の原因)</p>	<p>本体の掃除は、必ず差込プラグを抜き本体が冷めてから行う。 (やけど・感電の恐れ)</p>

操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 → 9ページ

ドアが閉じた状態で表示窓に "0" が表示されているときは約10分後に自動的に電源が切れます。電源が切れたあとは、ドアを開閉すると再び電源が入りキーを受け付けます。

表示窓
オートメニュー番号、仕上がり調節、仕上がり設定温度、加熱方法、加熱時間、オープン温度、角皿の種類および角皿上下位置を表示します。

オート調理
好みのメニューをセンサーとマイコンが自動調理します。時間や温度設定の必要がありません。

ヘルシーキー → 27ページ
3種類のヘルシーメニューが自動調理できます。キーを押すとヘルシーメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

パン・お菓子・肉料理キー → 23~26ページ
2種類のパンメニュー、3種類のお菓子、2種類の肉料理が自動調理できます。キーを押すとそれぞれのメニューが表示窓に表示され、キーを押すと順次メニューがセットできます。

オートメニューキー → 12・16~22ページ
10種類のメニューがオート調理できます。メニューキーを押してセットします。

1段/2段キー → 21・23・24ページ
9グラタン お菓子(クッキー) パン(バターロール)で1段(黒角皿)にするときに押します。もう一度押すと2段(白角皿・黒角皿)にもどります

あたためキー → 11ページ
あたため、解凍あたためるときに使用します。表示窓に "0" が表示されているとき、キーを押すだけで自動的に加熱します。

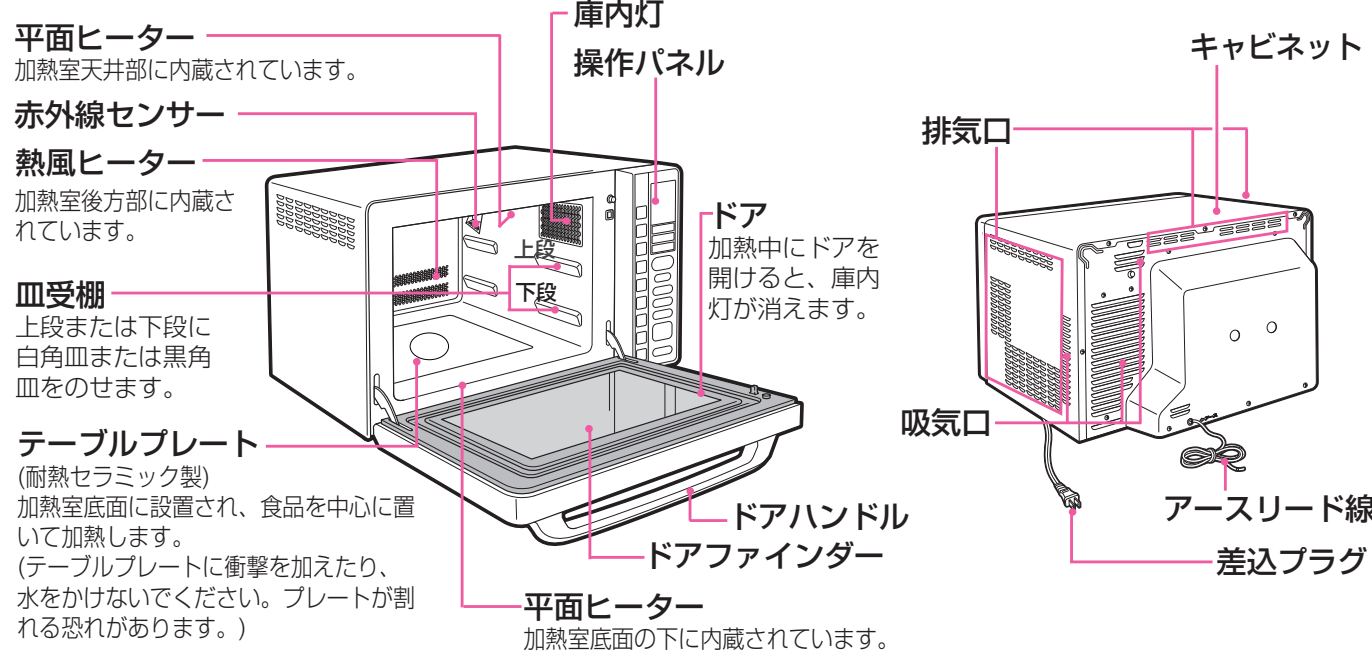
仕上がり調節キー → 9ページ
オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。

脱臭キー
加熱室のにおいが気になるときに使います。

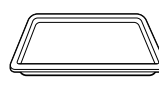
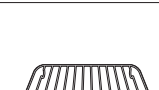


※操作パネルはMRO-DX10で説明しています。

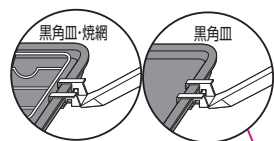
各部のなまえ



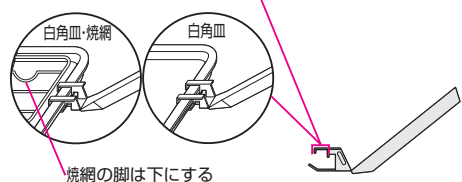
付属品の種類

付属品の種類	加熱方法	レンジ	グリル	オープン
■白角皿 (耐熱セラミック製)  強い衝撃を加えないでください。割れることがあります。		○	○	○
■黒角皿 (ホーロー製)  急冷すると、変形の原因になります。		×	○	○
■焼網  直火で使うと、変形の原因になります。		×	○	○

■取っ手
付属品に合った位置で使用します。



■ククレットガイド (本書)
■保証書



スタートキー
オート調理と手動調理のときランプ(●)が点滅します。キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

とりけしキー
間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

手動調理
手動調理キー → 29~37ページ
●料理に合わせて **レンジ** **グリル** **オープン** を選びます。
レンジ: 押すと **レンジ700W** → **レンジ500W** → **レンジ200W** → **レンジ100W** の順に4段階にセットできます。
グリル: 押すと **グリル** がセットできます。
オープン: 1度押すと「予熱なし」、2度押すと「予熱あり」になります。

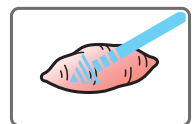
タイマーセットキー
加熱時間をセットするときに使います。
レンジ700W | **レンジ500W** | **レンジ200W** | **レンジ100W**
グリル 加熱時間は30分計、**オープン** は90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱の **レンジ700W** は30分計、**レンジ200W** | **レンジ100W** は90分計になります。

温度調節キー 31・35~37ページ
レンジ の仕上がり設定温度や **オープン** の温度を調節するとき使います。
温度を「あげる」ときは **▲** を押します。
温度を「さげる」ときは **▼** を押します。
オープン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。

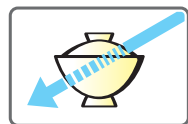
加熱のしくみ



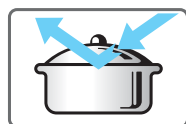
電波(高周波)で食品を加熱します。
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されま



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」

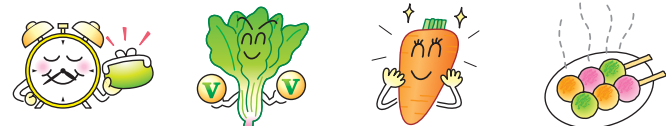


金属にあたると「反射」します。

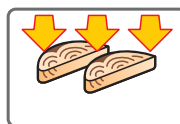
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

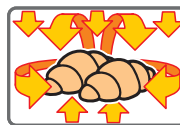
スピーディー 水を使わない 色や形、風味 盛りつけたままで経済的です。 ので栄養素が 保たれます。 まで加熱でき保たれます。



上ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。



熱風ヒーターと上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。



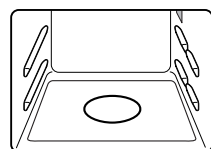
空焼きのしかた

ご使用の前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オープン加熱とグリル加熱)をしてください。

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

操作の手順

加熱室を空にする



1 脱臭 キーを押す



2 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る



⚠️ 注意

空焼きの加熱中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、その周辺にふれない。(やけどの原因)



知っておいていただきたいこと

必ずクレットガイドに記載している方法でお使いください。記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかったり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

待機時消費電力オフ機能について

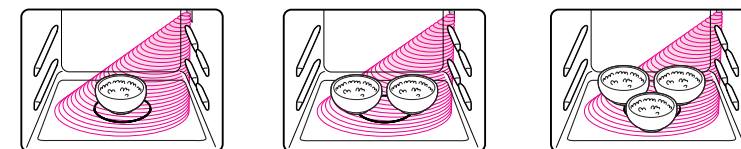
電子レンジを使用していないときの電力を節約するため約10分後に自動的に電源を切ります。(表示窓の"0"表示が消えます)。キーを押しても受け付けません。ドアを開閉すると電源が入り(表示窓の"0"表示が点灯します)キーを受け付けます。

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

赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。食品の表面温度を正確にはかるため陶磁器または耐熱ガラス容器に入れて必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。

● テーブルプレートの端に置くと、上手に仕上がらない場合があります。また食品の重量が100g未満のときはオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱します。



● 2個以上加熱する場合、食品の分量をそろえ、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

● 調理終了後等にテーブルプレートがあたたかい場合、赤外線センサーが食品の表面温度を正確にはかれないことがあります。

仕上がり調節キー (V | ^) について

オート調理の仕上がりを、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

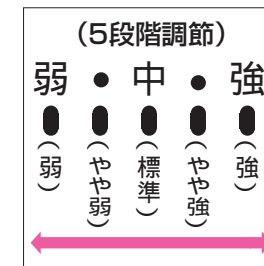
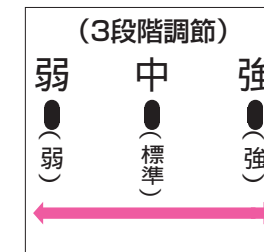
ヘルシー (揚げもの ~ 炒めもの)、生解凍 (5さしみ 6解凍)、パリッ庫網焼き (7冷蔵 8冷凍)、9 グラタン 10 いっしょ煮炊飯 のとき、3段階に調節できます。

▲ 押すと 強、▼ 押すと 弱 になります。通常は [中] になっています。

あたため 1ごはん 2牛乳 ゆで野菜 (3葉菜 4根菜) お菓子 (スポンジケーキ クッキー シフォンケーキ) のとき、5段階に調節できます。初めは [中] にセットしてありますが 1ごはん 2牛乳 ゆで野菜 はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。

あたため 1ごはん 2牛乳 は、仕上がり調節キーを押すと仕上がり設定温度も表示します。仕上がりに設定温度は5℃間隔で5段階に調節できます。仕上がり調節 [中] の標準仕上がり設定温度はそれぞれオートキーにより異なります。

- 調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。
- 仕上がり調節は、あたため の場合、仕上がり設定温度を表示している間に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。



角皿のセットは

角皿は熱風を円滑に循環させるため、加熱室の奥まで確実に入れます。

- クッキーのように食品が低く平らなものを2段で調理するときは、上段の白角皿の奥側にすき間(5mm程度)をあけて焼きます。(25ページ参照)
- スポンジケーキ、シフォンケーキは焼網をテーブルプレートの上に置き、その上に黒角皿をのせ、加熱室の奥まで確実に入れます。(25ページ参照)



食品の現在温度表示について

あたため 1ごはん 2牛乳、手動 レンジ (仕上がり設定温度が50℃以上の場合) では加熱中に食品の現在温度を40℃から5℃ごとに仕上がり設定温度より10℃低い温度まで表示します。なお現在温度は食品のおよその平均温度です。食品やメニュー、仕上がり設定温度によって現在温度を表示しない場合があります。

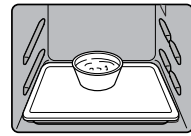
知っておいていただきたいこと・・・(つづき)

メロディー機能について
調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態でドアを開閉して表示窓に“0”を表示させてから、仕上がり調節キー **▽** を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディー音の切り替えはできません。)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について
加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、“ピピピ”とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

PAM1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理のあたため等の限定したメニューにのみ動きます。

白角皿のこんな使いかたも
オート調理では使えません。手動**レンジ**(加熱時間設定)に限り白角皿をトレーとして使うこともできます。使いかたは、テーブルプレートの上に直接のせ(皿受棚に入れない)、食品を白角皿の中央に置いて加熱します。加熱時間の目安は15ページを参照します。
※白角皿はテーブルプレートから少し持ち上げて出し入れます。



お弁当のあたためについて
ラップやふたをはずし、あたためたくない漬けものなどを取り出します。またアルミケースやバラン、ゆでたまご、しょうゆやソースの入った容器(火花や破裂の恐れ)は必ず取り出してから**あたため**で加熱します。お弁当の中身によって仕上がりに差のあることがあります。市販の弁当で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。

使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、 グリル加熱)
ガラス容器		
耐熱性のガラス容器 パイレックス、 パイロセラム ネオセラムなど	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
耐熱性のないガラス容器 強火ガラス、 カットガラス、 クリスタルガラスなど	×	×
陶器・磁器		
耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、 グラタン皿など	○	○
日常使っている陶器・磁器 茶わん、 皿など	○ ただし、派手な色絵つけ、 ひび模様、金、銀模様のあるものは、 器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器		
耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、 「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、 砂糖、バター、油を使った料理などは高温になり、 容器が溶けてしまうので使えません。	×
その他のプラスチック容器	×	×
ラップ類	○ 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、砂糖、 バター、油を使った料理などは高温になり、 ラップが溶けてしまうので使えません。	×
金属容器、金串、 アルミ ホイル など	×	○ 電波を反射するので使えません。ただし、 アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、 部分的に使えます。
竹、木、籐、紙、ニス、 うるし塗り容器など	×	×

■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしく仕上げます。

あたため の使いかた



食品を入れる
食品はテーブルプレートの中央に置く(2個以上の場合中央に寄せて置きます。)

(お総菜のあたための場合)

1 あたため キーを押す
■仕上がり設定温度が表示され、庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

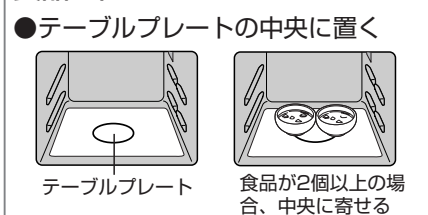
途中で変わる

標準仕上がり設定温度は85℃に設定しています。仕上がり設定温度は75℃～95℃まで5℃間隔で調節できます。仕上がり設定温度を調節するときは温度を表示している間に仕上がり調節キーで行います。

終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が“0”になり、加熱が終了します。

- 牛乳のあたためは**2牛乳**を使います。(16ページ参照)
- お酒のあたためは手動調理を使います。(29、32、46ページ参照)
- あたため**キーは、ドアを開けて約10分以内(表示窓に“0”が表示されている間)に押ししてください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して**あたため**キーを押してください。

食品の置きかた



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

あたため の上手な使いかた

1回の分量は適量で (15ページ参照)
1～4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、**レンジ**[700W] (加熱時間設定)で加熱します。(29ページ参照)

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「**E06**」を表示して加熱できません。またテーブルプレートが熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたためられない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、**レンジ**[700W](加熱時間設定)で加熱してください。(29ページ参照)

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って
●食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。
●みそ汁のおわんは使えません。
●発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

市販の調理済み食品は
●メーカーの指示に従い手動調理で加熱時間を設定して加熱します。

2個以上の食品を加熱する場合は
●食品の分量を同じにします。

食品の仕上がり温度は
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。
仕上がりがぬるかったときやさめかけたときは
レンジ[700W] (加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。
●**あたため**で追加加熱すると、熱くなりすぎる場合があります。

ラップの使い分けは
ほとんどのあたためはラップをしません。調理済み冷凍食品や食品の解凍あたためはラップをします。(14・15ページ参照)

インスタント食品は
46ページを参照して加熱します。

調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ...

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

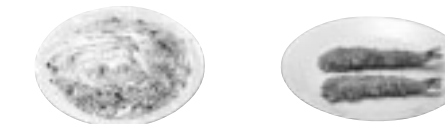
袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。市販品のなかには電子レンジの使える包装もあります。指示に従い加熱します。



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



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



水分を補って
ご飯ものや蒸しものが乾燥ぎみのときは、水分を補ってから加熱します。



加熱後の余熱を利用して
どんぶりもののように、ご飯と具がひとつの器に盛りつけてあるものはあたため具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。

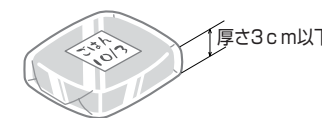


オート調理であたためられない料理があります。
まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(15・29ページ参照)

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

調理済み食品のフリージングのコツ

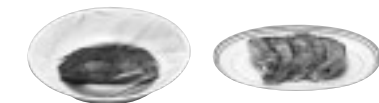
- ★熱いものはよく冷ましてから冷凍します。
- ★ご飯やカレーなどは
ご飯は1杯分(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(300g以下)に分け、薄く(3cm以下)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ取り除いておきます。)
- ★野菜は固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。



冷めた料理のあたためのコツ...

ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしますが、いか、えび、魚、鶏肉、マッシュルームのように飛び散りやすいものが入っているときや、カレー、シチューなどは、おおいをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除きます。)



いか料理をするとはじける
レンジ[200W]で加熱時間をひかえめにすれば、はじけは弱くなります。

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



スープ、シチューはかき混ぜて
加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍は「生解凍」を使います。(18ページ参照)

オートメニュー

オート調理

1 ごはん

ごはん、ピラフのあたためや解凍あたために使います。

1 ごはん の使いかた



食品を入れる
食品はテーブルプレートの中央に置く

(ご飯の場合)

1 1 ごはん キーを押す
■スタートのランプが点滅します。

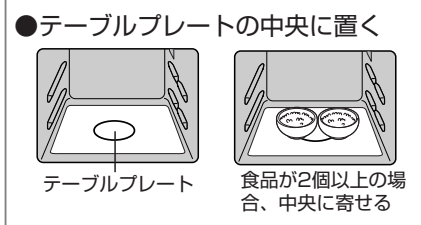
標準仕上がり設定温度は80℃に設定しています。仕上がり設定温度は70℃~90℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す
庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す
表示が"0"になり、加熱が終了します。

※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたためられない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ[700W](加熱時間設定)で加熱してください。(29ページ参照)

ごはんの置きかた



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

1 ごはん のコツ

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オーブの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E85」を表示して加熱できません。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ[700W](加熱時間設定)で加熱してください。(29ページ参照)

仕上がりがぬるかったときは
レンジ[700W](加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。
●1ごはん で追加加熱すると、熱くなりすぎることがあります。

ご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

1回の分量は適量で(15ページ参照)
1~4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、レンジ[700W](加熱時間設定)で加熱します。(29ページ参照)

ラップの使い分けは
冷蔵や常温のご飯はラップはしませんが冷凍ご飯の解凍あたためはラップをします。

食品の仕上がり温度は
食品の形状や材質、容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

冷凍ごはんは
1ごはん で加熱します。

常温のごはん1杯をあたためる場合は、約22秒で仕上がります。

茶わん150g、常温のごはん150gの場合 1ごはん [弱] で加熱すると短時間高出力機能(最大3分間)が作動し、約22秒で仕上がります。(調理をくり返し使用したときや、加熱室が熱いとき短時間高出力機能が作動しないことがあります。)またバラツキにより加熱時間が長くなる場合があります。

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使ってください。

ごはん、お総菜のあたため、解凍あたため加熱時間一覧表

料理のあたため

■手動レンジ700Wの加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間		
		分量	あたため	
ごはんの／めん類	×	ごはん	150g (1杯)	約1分
		おにぎり	150g (1個)	
		チャーハン・ピラフ	250g (1人分)	約1分40秒
		スパゲッティ・焼きそば		約2分30秒
焼きもの	×	焼き魚・焼き肉	100g (1人分)	約1分
		ハンバーグ	150g (5串)	約1分40秒
		焼きとり		約1分40秒
揚げもの	×	天ぷら・フライ	100g (2~4個)	約40~50秒
		コロッケ	150g (2個)	50秒~1分
炒めもの	×	野菜の炒めもの	200g (1人分)	約1分40秒
		酢豚・八宝菜	300g (1人分)	約2分30秒
煮もの	×	野菜の煮もの	200g (1人分)	1分40秒~1分50秒
		煮魚	100g (1切れ)	約50秒
蒸しもの	×	シューマイ	200g (10~13個)	約1分10秒
		カレー・シチュー	200g (1人分)	約1分40秒
汁もの	×	みそ汁	150ml (1人分)	1分10秒~1分40秒
		コンソメスープ		

(1ml=1cc)

料理の解凍あたため

■手動レンジ700Wの加熱時間一覧表

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間		
		分量	解凍あたため	
ごはんの／めん類	●	ごはん	150g (1杯)	2分~2分30秒
		おにぎり	150g (1個)	
		チャーハン・ピラフ	250g (1人分)	3分20秒~4分
		スパゲッティ		
焼きもの／揚げもの	●	ハンバーグ	100g (1人分)	2分30秒~3分
		天ぷら・フライ	100g (2~4個)	約1分40秒
		コロッケ	150g (2個)	2分~2分30秒
炒めもの	●	八宝菜	300g (1人分)	3分30秒~4分30秒
		ミートボール	100g (1人分)	約2分10秒
蒸しもの	●	シューマイ	200g (10~13個)	2分30秒~3分
		カレー・シチュー	200g (1人分)	3分30秒~4分

☆☆☆白角皿を使って食品をあたためる場合は☆☆☆テーブルプレートに直接白角皿を置いて(皿受棚に入れない)加熱するときは、手動レンジ700Wの加熱時間一覧表を目安にして若干(約1割ほど)長めの加熱時間にします。

■まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してください。

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ	
まんじゅう／パン類	●	あんまん・肉まん	80g (各1個)	30~40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
		冷凍あんまん・肉まん	80g (各1個)	50秒~1分10秒	
冷凍野菜	×	まんじゅう	100g (2個)	20~30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		パン類	80g (1~2個)	約20秒	
冷凍野菜	×	ミックスベジタブル	100g	1分~1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。
		グリーンピース			
		ほうれん草・いんげん	200g	1分50秒	
冷凍野菜	●	スイートコーン	300g (1本)	5~6分	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げ、ラップをする。
		枝豆・かぼちゃ	200g	約3分	

ごはん、お総菜のあたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1~2人分(4人分)です。(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです。)

●3人以上は仕上がりを「やや強」か「強」にします。

●印はラップをする。×印はしない。

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

●食品の重量が100g未満のときは手動調理(加熱時間設定)であたためます。(29ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。	×
野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。	×
シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)特に熱く仕上げたいときは32ページを参照します。	●
みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。	×

ごはん、お総菜の解凍あたためメニュー

●オート調理の1回分の分量目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです。)

●食品の重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(29ページ参照) ●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
ごはん・おにぎり 皿または器にのせる。おにぎり2個以上のときは中央に寄せて。 チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	●
ハンバーグ・天ぷら・フライ コロッケ 皿に並べる。仕上げ調節「やや弱」か「弱」に合わせる。ハンバーグはおおいをして仕上げ調節「中」に合わせる。	×

メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	●
シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。	●
カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。仕上げ調節「やや強」に合わせ、加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	●

オート調理

オートメニュー

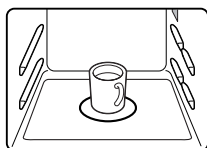
2牛乳

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

2牛乳の使いかた

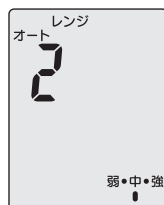


食品を入れる

食品はテーブルプレート
の中央に置く

(牛乳の場合)

1

2牛乳 キーを
押す■スタートのランプ
が点滅します。標準仕上がり設定温度は60℃に設定しています。仕上がり設定温度は
50℃～70℃まで5℃間隔で5段階に調節できます。

2

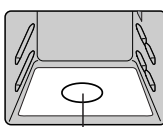
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

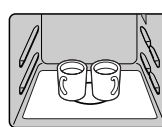
途中から食品
の温度を表示
します。終了音が鳴ったら
食品を取り出す表示が"0"になり、
加熱が終了します。

牛乳の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート

牛乳が2個以上の場
合、中央に寄せる※端に置くと仕上がりが悪くなる場
合があります。また沸とうしたり、
加熱室から取り出した後でも突然沸
とうして飛び散り、やけどすることが
あります。

2牛乳のコツ

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。
分量は1杯(200ml)から4杯までです。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます

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

牛乳びんでの加熱はできません。

牛乳の仕上がり温度は

容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

仕上がりがぬるかったときは

レンジ700W(加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに
加熱します。2牛乳で追加加熱すると、熱くなりすぎま
す。

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱
室が熱いと「E06」を表示して加熱できません。充分冷まして
から使うか、レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してくださ
い。(29ページ参照)

オート調理

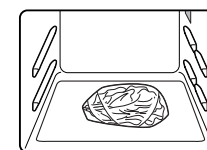
オートメニュー

ゆで野菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なくてすみ、
色あざやかに仕上がります。ゆで野菜 3葉菜 4根菜 の使いかた (1度押し:3葉菜
2度押し:4根菜)

食品を入れる

(例)ほうれん草の場合

食品はラップに包ん
でテーブルプレート
の中央に置く

(ほうれん草の場合)

1

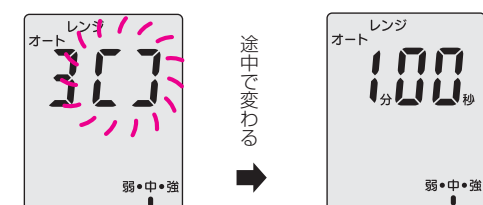
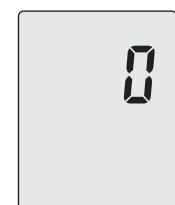
ゆで野菜 キー
を1度押す表示窓の番号を3(葉
菜)に合わせる。
■スタートのランプ
が点滅します。

ゆで野菜 キーを押すごとに3→4→3とセットできます。

2

スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中
で変わる終了音が鳴ったら
食品を取り出す表示が"0"になり、
加熱が終了します。※加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれない
ことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてか
ら使うか、レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してください。(29ページ参照)

ゆで野菜のコツ

1回の分量は

葉菜類は100～500g、根菜類は100～1000gです。分量が100g
未満のときは、オート調理はできません。手動調理で加熱時間
を設定して様子を見ながら加熱します。(44ページ参照)

テーブルプレートに直接のせて

葉菜類や根菜類はラップですき間のないようにピッタリと包み、
直接テーブルプレートの中央のせて加熱します。野菜のメニューや分量によって仕上がり調節キーを使
い分けます。(44ページ参照)

葉菜・根菜のメニューは

44ページの加熱時間一覧表を参照します。ただし、冷凍した野菜
は15ページを参照し、レンジ700W(加熱時間設定)で加熱し
ます。100g未満の場合はレンジ700W(加熱時間設定)で調理しま
す。(29ページ参照)

仕上がり調節キーは

●やわらかめにしたい場合は、やや強や強、固めにしたい場合
にはやや弱や弱にします。

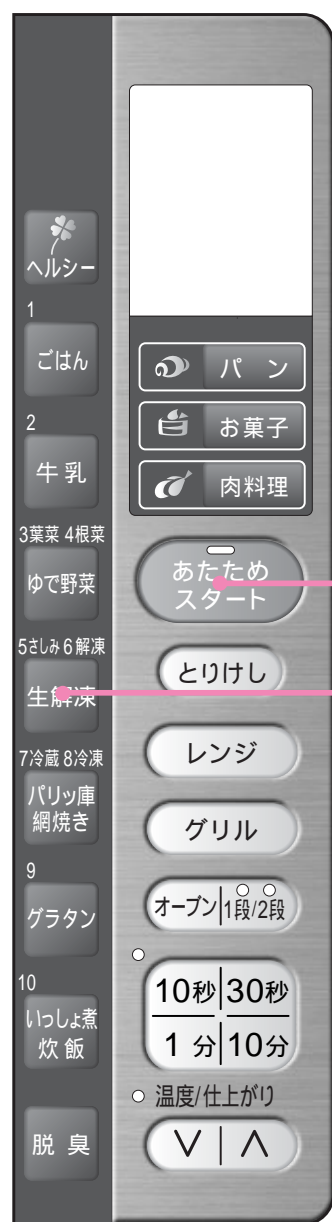
オート調理

オートメニュー

生解凍

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

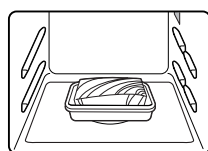
生解凍 5さしみ 6解凍 の使いかた (1度押し:5さしみ 2度押し:6解凍)



(例) さしみの場合

食品を入れる

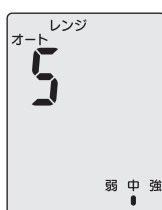
食品は発泡スチロール製のトレーにのせ、テーブルプレートの中央に置く



(さしみの場合)

1

生解凍 キーを1度押し

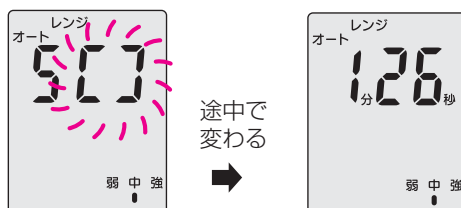
表示窓の番号を5に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。

生解凍 キーを押すごとに 5⇒6⇒5 とセットできます。

2

スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



*加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまく解凍できない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、[レンジ|200W](加熱時間設定)で加熱してください。(29ページ参照)

●加熱室は冷ましてから使ってください。

加熱室が熱いと「E88」を表示して加熱できません。

グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱しすぎる場合があります。充分冷ましてから使ってください。

●発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

生解凍の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。分量が100g未満のときは手動[レンジ|100W]で様子を見ながら解凍します。(44ページ参照)
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使ってラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- アルミホイルを使って形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。アルミホイルがテーブルプレートや加熱室側面、ドアファインダーに触れると火花が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。

- 生解凍 5さしみ 6解凍 を使い分けさしみとして解凍する場合は、生解凍(1度押し) 5さしみ にします。解凍後、すぐ調理する場合は、生解凍(2度押し) 6解凍 にします。
(冷凍野菜の解凍(15ページ参照)、調理済み冷凍食品の解凍は、手動[レンジ|200W]で様子を見ながら加熱します。)
- 解凍が足りなかったときは、手動[レンジ|100W]で様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動[レンジ|100W]で途中様子を見ながら解凍します。

生解凍 5さしみのコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの



丸まった方を下にする

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

生解凍 6解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの



頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせてから、ひき肉やかたまり肉は仕上がりを調節[強]に合わせて解凍します。

解凍後必ず3~5分放置して自然解凍します。

上手なフリージング法

★材料は新鮮なものを

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

★ラップなどでピッタリ密封を

★魚の下ごしらえは

一尾の魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ保存します。

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

オートメニュー

パリッ庫網焼き

パリッ庫網焼き 7冷蔵 8冷凍 の使いかた

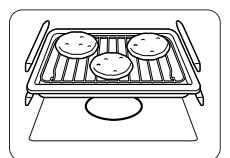


付属の焼網、白角皿を使う。



(例) チルド食品の場合

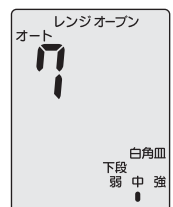
●
食品を入れる



(チルドハンバーグの場合)

1
パリッ庫網焼き キーを1度押す

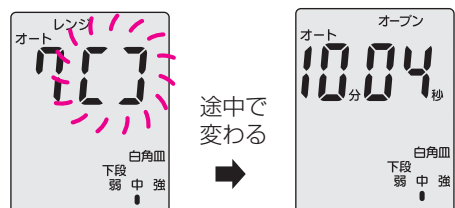
表示窓に「7」が表示され、スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに7 → 8 → 7とセットできます。

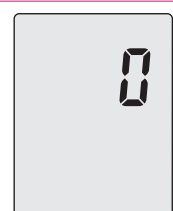
2
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



⚡
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。
●白角皿にのせたまま取り出します。



パリッ庫網焼き 7冷蔵 8冷凍 のコツ

分量は
1人分(約100g)~4人分までです。(この分量以外のオート調理はできません)

加熱する食品は
ハンバーグや焼きおにぎり、春巻きや揚げものなど調理済みの冷蔵、冷凍食品やチルド食品です。食品の中はレンジですばやく加熱し、表面はオープンでこんがり焼きたてに仕上げます。

食品は包装をはずし直接焼網にのせて
小さくて焼網にのせにくいものは黒角皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ手動 [オープン] [210℃] で様子を見ながら加熱します。

食品の種類によってキーを使い分けます。
[7冷蔵] は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱します。[8冷凍] は、冷凍食品を加熱します。白角皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。白角皿にオープンシートは使用できます。

油が気になるときは
メニューによっては余分な脂が白角皿上に落ち、たまることがあります。白角皿にペーパータオルを敷いて加熱するとよいでしょう。

食品を取り出すときは
厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って、食品を角皿のまま傾けないようにして取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

オート調理

オートメニュー

9グラタン

グラタン：1度に2段で手作りグラタンや冷凍グラタンもキーを選んでスタートキーを押すだけ。



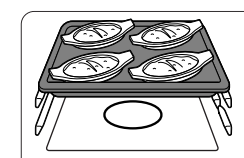
付属の黒角皿または白角皿と黒角皿を使う。

9グラタンの使いかた

(例) グラタン(1~4個)の場合

●
食品を入れる

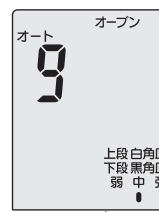
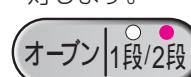
黒角皿は加熱室の上段に奥まで確実に入れます。



(グラタン4個の場合)

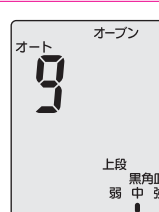
1
9グラタン キーを押す

■スタートのランプが点滅します。
■2段のランプが点灯します。



2
1段/2段 キーを押し1段に合わせます。

■1段のランプが点灯します。

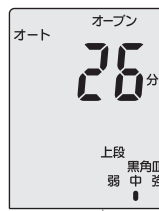


3
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



途中で変わる



⚡
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



●グラタン2段で調理するとき誤って上段に黒角皿、下段に白角皿を入れると上手に仕上がりません。

●1段で調理するとき白角皿を使用すると上手に仕上がりません。

オートメニュー

10 いっしょ煮 炊飯

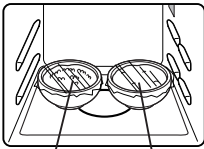
いっしょ煮 炊飯：生からの材料を使って1人分のごはんとおかずを同時に調理。キーを選んでスタートキーを押すだけ。

10 いっしょ煮 炊飯の使いかた



● 食品を入れる

テーブルプレートの左にごはん類、右におかず類を置きます。逆に置くと上手に仕上がりません。



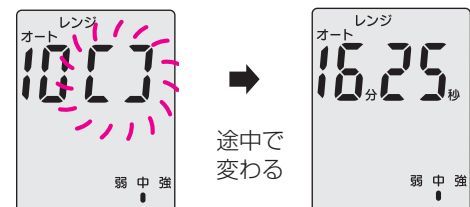
1 10 いっしょ煮 炊飯 キーを押す

■スタートのランプが点滅します。



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



10 いっしょ煮 炊飯のコツ

材料は
生の材料を使います。冷凍した材料や調理済みの材料は上手に仕上がりません。

容器は
分量に合った大きさで直径12~15cmの深さ約8cmの同じものを2つ使います。

分量は
ククレットガイドで表示している分量です。この分量以外はできません。(82・83ページ参照)

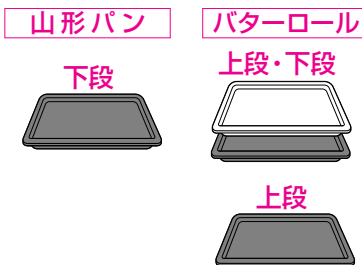
ラップのしかたは
落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。



パン

バターロール 山形パン

本格オープンだからパン作りもかんたん。形をかえて、トッピングをかえて、いろいろな味が楽しめます。



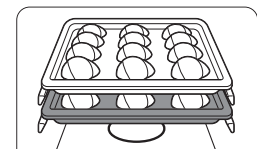
付属の白角皿と黒角皿または黒角皿を使う。

パン バターロールの使いかた

(例) バターロール2段の場合

● 食品を入れる

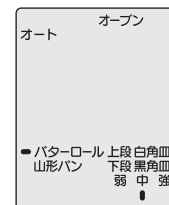
角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。



(バターロール(24個)の場合)

1 パン キーを押す

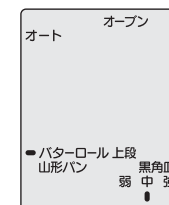
表示窓のメニューを「バターロール」に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。
■2段のランプが点灯します。



キーを押すごとにバターロール⇒山形パン⇒バターロールとセットできます。

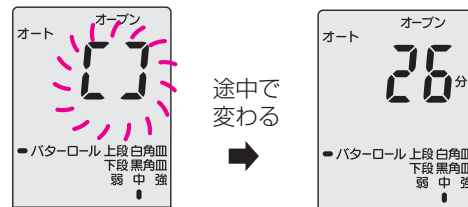
角皿1枚で焼く場合は「1段/2段」キーを押し1段に合わせます。(黒角皿を上段に入れます。)

■1段のランプが点灯します。
オープン | 1段/2段



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



- バターロール2段で調理するとき誤って上段に黒角皿、下段に白角皿を入れると上手に仕上がりません。
- 1段で調理するとき白角皿を使用すると上手に仕上がりません。

オート調理

お菓子

- スポンジケーキ
- シフォンケーキ
- クッキー

広い加熱室だから直径27cmのスポンジケーキや高さのある23cmのシフォンケーキまで上手に焼けます。クッキーは2段で1度にたくさん作れます。

付属品は目的に合ったものを使う
(25ページ参照)

お菓子 クッキーの使いかた



(例)クッキー2段の場合

●
食品を入れる

1
お菓子 キーを3度押す

2
あたためスタート

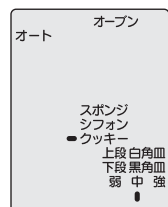
角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。ただしクッキー2段の場合、白角皿と奥側にすき間を(約5mm)あけます。



表示窓のメニューを「クッキー」に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



■2段のランプが点灯します。



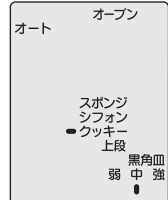
キーを押すごとにスポンジ⇒シフォン⇒クッキーとセットできます。

角皿1枚で焼く場合は

1段/2段 キーを押し1段に合わせます。
(黒角皿を上段に入れます。)

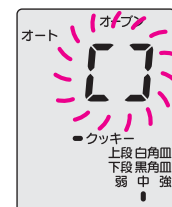


■1段のランプが点灯します。

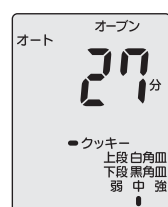


2
スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



途中で変わる



クッキー2段の上手な焼きかた
熱風の循環をよくするため白角皿を皿受棚上段に入れるとき白角皿の目印線と加熱室側面の三角印を合わせてください。(25ページ参照)

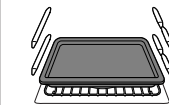
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「0」になり、加熱が終了します。



お菓子 キーのコツ

スポンジケーキ
シフォンケーキ



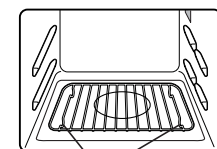
付属の黒角皿、焼網を使う。

スポンジケーキのコツは
60ページを参照します。

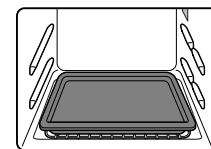
シフォンケーキのコツは
59ページを参照します。

焼網、黒角皿の置きかた

テーブルプレートに焼網の脚の部分を下にして奥まで入れて置き、その上に黒角皿をのせ(皿受棚に入れない)、奥にピッタリつけて置きます。ケーキの型は黒角皿の中央にのせて置きます。



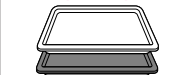
焼網の脚を下にする



焼網の上に黒角皿をのせる

クッキー

上段・下段

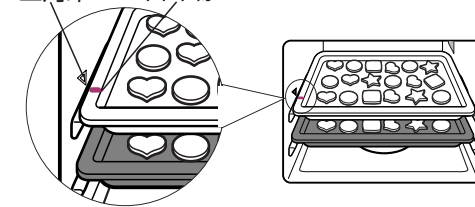


付属の白角皿、黒角皿を使う。

クッキー2段の上手な焼きかた

熱風の循環をよくするため白角皿を皿受棚上段に入れるとき白角皿の目印線と加熱室側面の三角印を合わせてください。

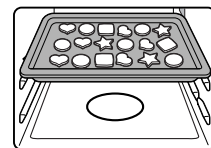
三角印 目印線



上段の白角皿と加熱室奥側にすき間(約5mm)があき、熱風の循環がよくなり上手に焼けます。
下段の黒角皿は奥にピッタリつけて焼きます。

1段で焼くときは黒角皿で

1段/2段キーで1段に合わせ、必ず黒角皿を皿受棚の上段に入れて奥にピッタリつけて焼きます。



お菓子キーでこんな料理ができます。

お菓子メニューと記載ページ	
スポンジケーキ	デコレーションケーキ(60) チーズケーキ(61)
シフォンケーキ	シフォンケーキ(59)
クッキー	型抜きクッキー(62) 絞り出しクッキー(62) チーズクッキー(62)

オート調理 肉料理

大きな肉のかたまりもレンジとオーブンを上手に組み合わせて加熱するので調理時間をグーンと短縮。しかも仕上がりは本格的なオープン料理に仕上げます。

ローストビーフ
ローストチキン



付属の白角皿と焼網を使う。

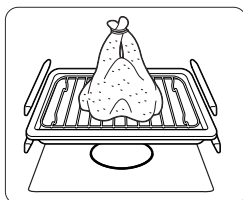
肉料理 ローストチキンの使いかた



(例) ローストチキンの場合

● 食品を入れる

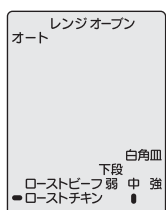
白角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。



(ローストチキンの場合)

1 ● **肉料理** キーを2度押す

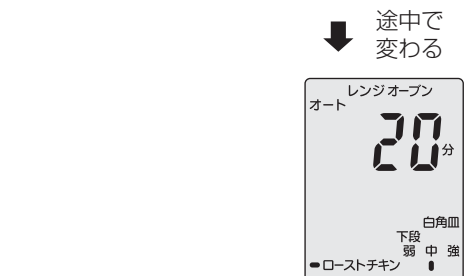
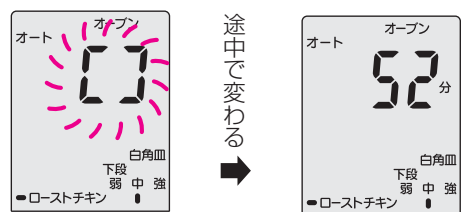
表示窓のメニューを **ローストチキン** に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとにローストビーフ → ローストチキン → ローストビーフとセットできます。

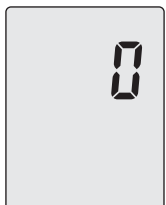
2 ● **スタートキー** を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終了します。



肉料理のコツ

白角皿にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に火花(スパーク)の原因になります。白角皿にオープンシートは使用できません。

食品を取り出すときは厚めの乾いたふきんや市販のオープン手袋を使って、食品を白角皿ごとに取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン手袋に汁がしみ込まないように注意してください。) また加熱直後の油の飛び散りに注意してください。

オート調理 ヘルシーメニュー

揚げものは天かすや煎りパン粉を使い油をおさえて、焼きものは食品の余分な油を落とし、炒めものは油をほとんど使わずに高火力レンジでカロリーをおさえたヘルシーメニューが作れます。

揚げもの
焼きもの
炒めもの

揚げもの
上段



付属の焼網、黒角皿を使う。

焼きもの
上段



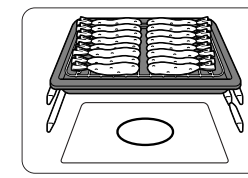
炒めもの
付属品は使わない。

付属の焼網、白角皿を使う。

ヘルシー の使いかた

(例) 揚げもの場合

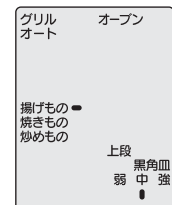
● 食品を入れる



(えびのガーリックフライの場合)

1 ● **ヘルシー** キーを1度押す

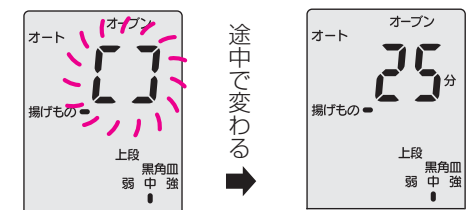
表示窓のメニューを **揚げもの** に合わせる。
■スタートのランプが点滅します。



キーを押すごとに揚げもの → 焼きもの → 炒めもの → 揚げものとセットできます。

2 ● **スタートキー** を押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が "0" になり、加熱が終了します。
■黒角皿にのせたまま取り出します。



⚠ 注意

炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。少量標準量の1/2以下で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	使用する付属品
1 ごはん		使用しない (テーブルプレートの中央に容器のまま置きます。)
2 牛乳		使用しない (テーブルプレートの中央にラップに包んだまま置きます。)
ゆで野菜 3 葉菜		使用しない (テーブルプレートの中央にラップに包んだまま置きます。)
ゆで野菜 4 根菜		使用しない (テーブルプレートの中央にラップに包んだまま置きます。)
生解凍 5 さしみ		使用しない (テーブルプレートの中央に発泡トレイにのせて置きます。)
生解凍 6 解凍		使用しない (テーブルプレートの中央に発泡トレイにのせて置きます。)
パリッ庫網焼き 7 冷蔵		下段
パリッ庫網焼き 8 冷凍		(白角皿 焼網)
9 グラタン		上段・下段
10 っしょ煮炊飯		使用しない (テーブルプレートの中央に容器を寄せて置きます。)

オート調理のお願い

調理する分量や材料は
ククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。

ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

使用する付属品や容器は
使用する付属品や容器が違くと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドを参照してください。

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

加熱中にドアを開けると
上手に仕上がらないことがあります。

オート調理できる分量は
ククレットガイドに表示している分量です。食品100g未満の分量はオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して様子を見ながら加熱してください。(29ページ参照)

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

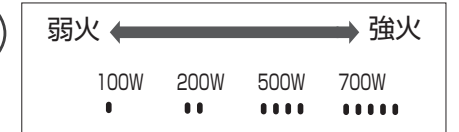
あたため キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す
空焼きを防止するため、約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。

レンジ (加熱時間設定) の使いかた

手動調理

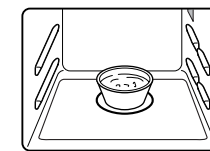
レンジ

レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。



(例) みそ汁の場合

● **食品を入れる**



1 **レンジ** キーを1度押す

■ **レンジ** キーを押すごとに出力は700W → 500W → 200W → 100Wの順に調節できます。時間と温度のランプが点滅します。



2 **タイマーセット** キーを押して時間を合わせる

時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



3 **スタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。



⚡ **終了音が鳴ったら食品を取り出す**

表示が"0"になり、加熱が終了します。



テーブルプレートの上に白角皿を直接置いて(皿受棚に入れない)加熱することもできます。加熱時間の目安は15ページを参照します。

加熱時間の決めかた

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

食品100g当たり **レンジ700W** の加熱時間の目安 (標準温度20℃のとき)

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

- 食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。また夏と冬では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以下)を加熱する場合
レンジ500Wで加熱時間を20~50秒に設定し様子を見ながら加熱します。

レンジ700Wとレンジ200W レンジ100Wの自動切替のリレー加熱

ごはんを炊くときや煮ものに使う加熱方法です。レンジ700Wでひと煮立ちさせ、レンジ200Wまたはレンジ100Wでゆっくりじっくり加熱します。

正しい使いかた

手動調理

レンジのリレー加熱



(例) ご飯の場合

食品を入れる

1 レンジ700Wをセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ700Wを選ぶ

※ レンジ500W レンジ200W または レンジ100Wにセットしたときは、2のレンジキーは受けつけません。時間と温度のランプが点滅します。

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

2 レンジ200W または レンジ100Wにセットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200Wまたはレンジ100Wに合わせる

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる

3 スタートキーを押す

途中が変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

手動調理

レンジ

レンジ(仕上がり設定温度)の使いかた



(例) 煮もの場合

食品を入れる

1 レンジ700Wをセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ700Wを選ぶ

※ レンジ500W レンジ200W または レンジ100Wにセットしたときは、2の温度調節キーは受けつけません。時間と温度のランプが点滅します。

2 温度調節キーを押し仕上がり温度を設定する

■標準設定温度は75℃に設定されています。5℃間隔で-10℃から95℃まで設定できます。温度のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。

仕上がり温度を設定する

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中から食品の温度を表示します。(仕上がり温度を50℃以上に設定した場合)

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。

正しい使いかた

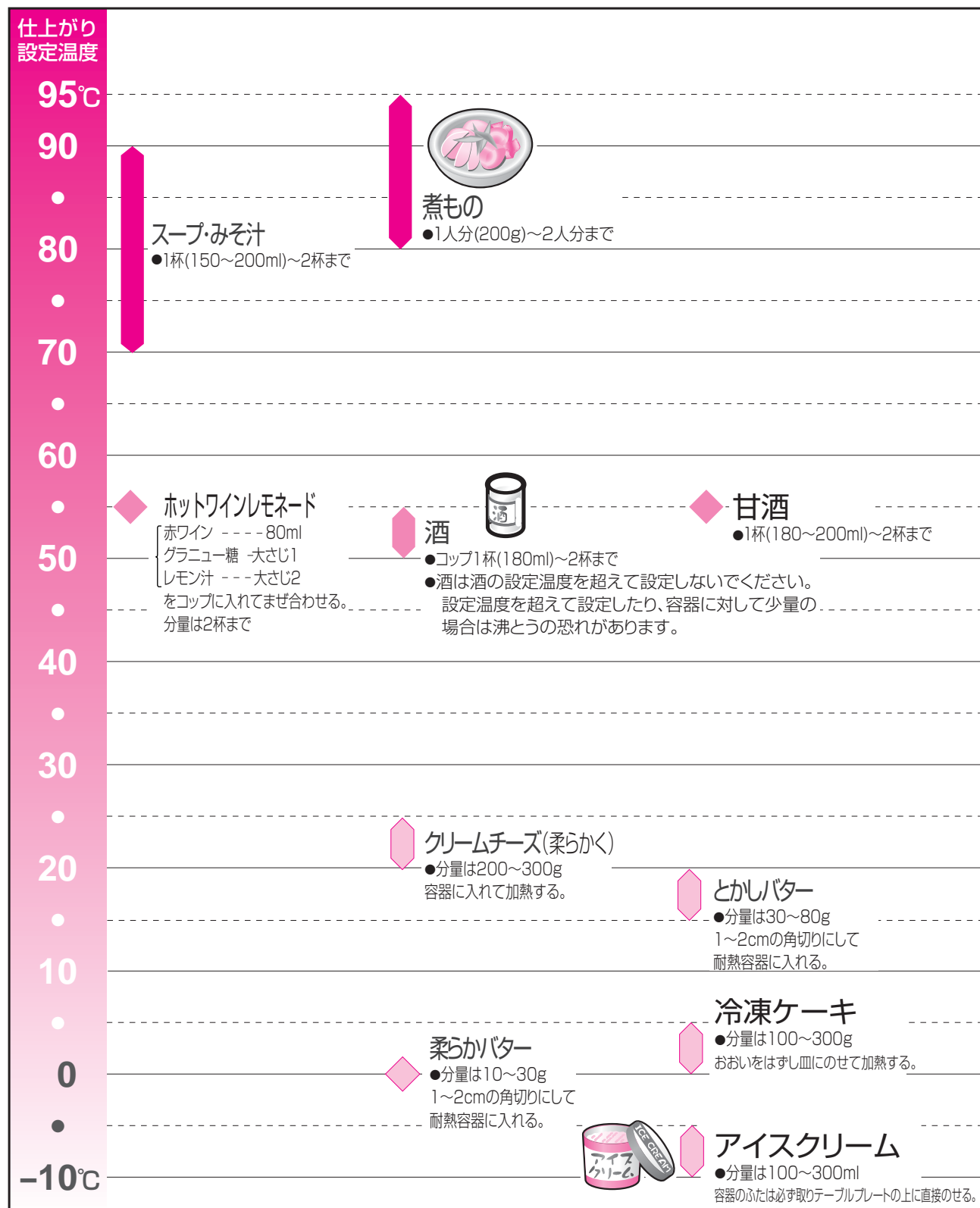
手動調理

レンジ(仕上がり設定温度)の使いかた

●食品の仕上がり温度は、食品の形状や材質によって仕上がり設定温度と異なることがあります。追加加熱をするときはレンジ700W(加熱時間設定)で様子を見ながら加熱します。(29ページ参照)

仕上がり設定温度と食品の目安

●ごはんや牛乳などのように専用オートキーがあるものは **1ごはん** **2牛乳** キーを使います。仕上がり設定温度で加熱するときは、この表の設定温度を目安にしてください。



- 特に熱く仕上げたいときには、仕上がり設定温度を90°C以上に設定してください。
- 調理済み冷凍食品の解凍あたためはできません。**あたため** キーか、**レンジ700W** (加熱時間設定) で加熱してください。(29ページ参照)
- チョコレートの溶かしは **レンジ200W** (加熱時間設定) で加熱します。(46ページ参照)
- 分量は食品の重量を示してます。(容器は含みません)
- 徳利でお酒をあたためる場合は **レンジ700W** (加熱時間設定) で加熱します。(29・46ページ参照)

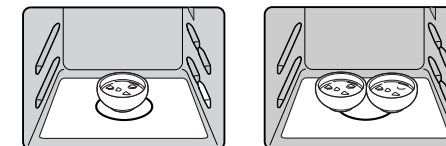
ご注意

※赤外線センサーで食品の表面温度をはかりながら加熱します。次のことにご注意ください。

ラップやふたをしないで加熱します。
ラップやふたをすると、赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれず、仕上がり温度が変わることがあります。(カレーやシチューは飛び散る恐れがあるので必ずラップをします。丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)

食品の分量に合った大きさの容器を使います。
容器が大きすぎたり小さすぎたりすると赤外線センサーが正しくはたらきません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。

食品はテーブルプレートの中央に置いてください。
食品の表面温度を正しくはかって上手に仕上げるためです。



- 2個の食品を加熱するときは、テーブルプレートの中央によせて置いてください。
2個の食品の分量や初めの温度が違くと仕上がり温度が一定になりません。食品の分量や初めの食品温度をそろえます。
- 少量の食品をテーブルプレートの端に置くと食品の表面温度を正しくはかれず、仕上がり温度が変わったり、加熱しすぎる場合があります。
- 違う種類の食品を同時に加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。違う種類の食品は別々に加熱します。

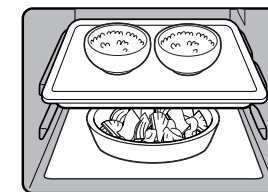
加熱室は冷ましてから使ってください。

- グリル、オーブンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E6」を表示して加熱できません。ドアを開いて充分冷まして使うか、**レンジ700W** (加熱時間設定) を設定して使ってください。(29ページ参照)
- テーブルプレートが熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたためられない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか **レンジ700W** (加熱時間設定) を設定して使ってください。(29ページ参照)

●●●● 手動レンジ(加熱時間設定)でこんな使いかた ●●●● ごはんとお総菜を同時にあたためるときは・・・(あたため2段)

ごはんとお総菜を同時にあたためられます。加熱するときは白角皿を**上段**に入れ、以下の方法であたためます。

- 食品の置きかたは
お総菜はテーブルプレートにのせ、ごはんは白角皿(上段)にのせてください。
- 加熱方法は
あたためる前のごはんとお総菜の温度を合わせ、**レンジ700W** (加熱時間設定) で加熱します。



加熱時間のめやす

	ごはん	お総菜	加熱時間
組み合わせ分量	1杯 (150g)	200~300g	2分~2分30秒
	2杯 (300g)	300~400g	3分~4分

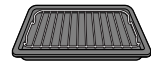
- テーブルプレートや白角皿に食品がのっていない空の状態では加熱しないでください。
- ごはんは白角皿(上段)の中央、お総菜はテーブルプレートの中央に置いてください。逆に置くと上手に仕上がりにません。
- 冷凍食品の解凍あたためはできません。
- 上の表のごはんとお総菜の分量以外は、加熱できません。
- 仕上がりがぬるかったときは **レンジ700W** (加熱時間設定) で様子を見ながらさらに加熱します。

手動調理

グリル

食品の上から加熱しますので、表面にこげめがつき香ばしさがプラスされます。
魚の塩焼きなど、こげめが欲しい料理に使用します。

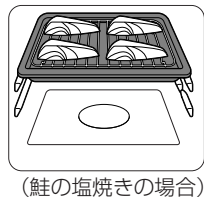
上段



付属の焼網、黒角皿を使う。

グリルの使いかた

食品を入れる



(鮭の塩焼きの場合)

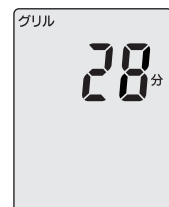
1 **グリル** キーを押す

時間のランプが点滅します。



2 **タイマーセット** キーを押し時間を合わせる

時間のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。



3 **スタート** キーを押す

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。
■途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。
●裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。



途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。
●食品は角皿にのせたまま取り出します。



手動調理

オーブン

ソフトな熱風で、パンの生地を包み込むようにして発酵させます。

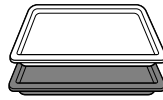
上段



下段



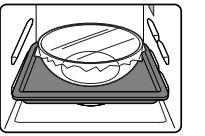
上段・下段



付属の白角皿、黒角皿を使う。

オーブン 40℃ (発酵) の使いかた

食品を入れる



(バターロールの発酵の場合)

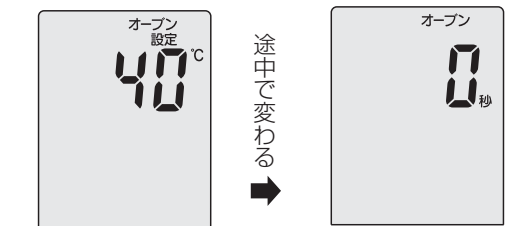
1 **オーブン** キーを1度押し **オーブン** (予熱なし) にする

温度のランプが点灯し時間のランプが点滅します。



2 **温度調節** キーで温度を40℃に合わせる

温度のランプが点灯し時間のランプが点滅します。
■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。



3 **タイマーセット** キーを押し時間を合わせる

温度と時間のランプが点灯し、スタートのランプが点滅します。



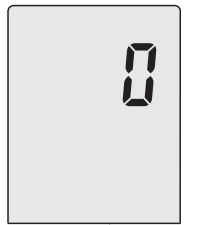
4 **スタート** キーを押す

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

表示が"0"になり、加熱が終了します。



発酵のときは

※**オーブン** (予熱あり) のときは **40** (発酵) にセットできません。
オーブン キーをもう一度押します。

正しい使いかた

手動調理

グリル

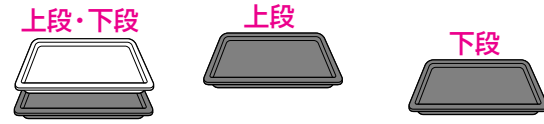
正しい使いかた

手動調理

オーブン

オーブン

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



付属の白角皿、黒角皿を使う。

オーブン (予熱なし) の使いかた



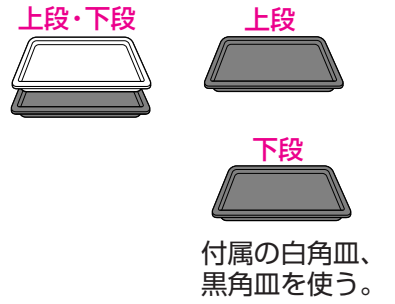
食品を入れる	角皿は加熱室の奥まで確実に入れます。
1 オーブン キーを1度押し オーブン (予熱なし)にする	温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。
2 温度調節キー で温度を合わせる	■加熱室が熱い場合の最高設定温度は210℃です。 ■数秒後に時間合わせ表示になります。温度表示中でも時間合わせできます。
3 タイマーセットキー を押し時間を合わせる	時間と温度のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。
4 スタートキー を押す	庫内灯が点灯し、加熱が始まります。温度のランプは点灯しています。 (加熱途中で残り時間が変わることがあります。)
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"0"になり、加熱が終了します。

発酵のときは
35ページを参照します。
加熱中に温度を変えるとき
■温度調節キー (V|A) を押し、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。
※加熱時間は変えられません。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

オーブン (予熱あり) の使いかた

予熱をする	加熱室を空にする
1 オーブン キーを2度押し オーブン (予熱あり)にする	温度のランプが点灯し、時間のランプが点滅します。
2 温度調節キー で温度を合わせる	■加熱室が熱い場合の最高設定温度は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。 ※予熱時間は自動的に決まります。 ↓数秒後に変わる
3 タイマーセットキー を押し時間を合わせる	※時間は調理時間です。時間と温度のランプが点灯しスタートのランプが点滅します。
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。 ■加熱室の温度を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。
5 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。温度のランプは点灯しています。
終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が"0"になり、加熱が終了します。



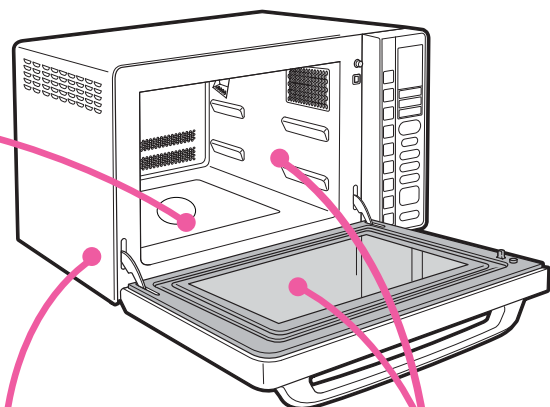
追加加熱などで予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(36ページ)の方法で行います。

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

250℃の運転時間は約5分です
その後は自動的に210℃になります。

お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。



テーブルプレート

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。衝撃を加えたり、水をかけないでください。割れる恐れがあります。

割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せずお買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると火花が出たり、故障の原因になります。

白角皿・黒角皿・焼網

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。

白角皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、充分水洗いしてください。

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、かたく絞ったぬれ布きんで洗剤をよくふきとります。

加熱室内壁・前面・ドア内側

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

注意

白角皿、黒角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。黒角皿、焼網は、さびることがあります。



テーブルプレートを金属たわしや鋭利なものでこすらない。(割れる恐れ)



キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)



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、スプレーのガラスミがきなどでふかない。(傷・変形の恐れ)



★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れがとりにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。



●加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌脱臭ブラック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。

においが気になるとき

脱臭 キーを使います …… 魚を焼いた後、すぐ別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。

加熱室の油汚れをとり、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。



操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

注意

「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、その周辺にふれない。(やけどの原因)



故障かな …… と思ったら 次のことをお調べください

加熱しない

- 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

- 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。(ククレットガイドで、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)
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、白角皿や黒角皿、テーブルプレート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

- 黒角皿を誤って使用していませんか。
- 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。
- テーブルプレートに食品カスがついていませんか。

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

故障かな …… と思ったら 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(8ページ参照)
- 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** キー押しでもスタートしない → ドアを閉めてから約10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして**あたため**キーを押してください。(11ページ参照)
- 加熱中「ジージー」と音がする → インバーターの作動音です。
- 加熱の前後に「コト、コト…」と音がする → 赤外線センサーが食品を検知するための作動音です。
- 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする → 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
- 250℃に設定できないことがある → 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210℃になります。
- 残り時間が途中で変わることがある → オート調理と**オープン**(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
- 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。(9ページ参照)
- 終了音の音が切り替わった → ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー **V** を約3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(10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、手動調理で様子を見ながら焼いてください。
- 表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない → 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
- ドアを開けると加熱が取り消される → オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
- 調理が終了してもファンの風切り音がする → とりけしキーを押した時や調理終了後2分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。この間、メロディ音の切替はできません。
- 熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする → 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。
- 加熱してもすぐに止まる → テーブルプレートが熱い場合、センサーが正しく食品の温度をはかれません。加熱をすぐに止めることがあります。ドアを開いて充分冷却するか、手動 **レンジ700W**(加熱時間設定)で様子を見ながら加熱してください。かたく絞ったぬれ布きんでテーブルプレートを冷やすと早く使用できます。

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
	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて十分に冷却します。(15分～30分)
H21、H22、H41、H42、H54、H55、H56、H61、H62、H71、H72、H81	●差込プラグを抜いて、差し込みなおしてください。	

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

保証とアフターサービス (必ずお読みください)

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書 (別添)

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこのオープンレンジの補修用性能部品の、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

ご転居されるときは

- ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。
- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
 - ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表(41ページ)の窓口にお問い合わせください。

修理を依頼されるときは **出張修理**

39・40ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず差込プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立オープンレンジ
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

(家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示)

日立家電品についてのご相談や修理はお買い上げの販売店へ

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

修理などアフターサービスに関するご相談は

TEL 0120-3121-68

FAX 0120-3121-87

商品情報やお取り扱いについてのご相談は

TEL 0120-3121-11

FAX 0120-3121-34

*フリーダイヤルされますと、お客様の地域を担当するセンターへおつなぎします。

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011-833-5088	札幌市白石区東札幌2条4-1-10
東北地区	022-232-5088	仙台市宮城野区扇町1-1-45
関東・甲信越地区	03-3834-8588	台東区東上野2-7-5 (日立家電上野ビル)
中部地区	052-795-5088	名古屋市守山区川宮町55 (日立家電守山ビル)
関西地区	078-431-5088	神戸市東灘区甲南町1-3-8
中国地区	082-231-5088	広島市西区観音新町1-7-17
四国地区	0877-47-1088	坂出市林田町4285-143
九州・沖縄地区	092-281-5088	福岡市博多区店屋町7-18 (博多渡辺ビル)

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

-01C-

標準計量カップ・スプーンの質量表 … 43

加熱時間一覧表 … 44・45

レンジの便利な使いかた

- お酒のあたため … 46
- 湯せん … 46
とかしバター／とかしチョコレート
- 乾燥 … 46
塩／砂糖／カルシウムふりかけ

インスタント食品 … 46
(ラーメン・ヌードル・カレー・
丼ものの具・ご飯)

アイデアメニュー

- 簡単利用 … 47
豆腐の水切り／レモン絞り／干しいたけのもどし／にんにくのにおい消し
- いちごジャム … 47
- 果実酒 … 47
梅酒／レモン酒／コーヒークリール

野菜

- イタリアンサラダ … 48
- きのこのサラダ … 48
オリーブオイルで作るドレッシング
- 花野菜のサラダ … 48
- かぼちゃのホイル焼き … 49
- [野菜の煮もの]
さといもの含め煮 … 49
かぼちゃの含め煮
- 筑前煮 … 49

こめ

- ご飯 … 50
- おかゆ(白がゆ) … 50
- 赤飯(おこわ) … 50
- 手作りもち … 51
草もち／みたらしだんご
- 切りもち … 51
あべ川もち／いそべ巻き／大福もち

卵

- いら卵 … 52
- ハム入りスクランブルエッグ … 52
- ベーコンエッグ … 52
巣ごもり卵
- 茶わん蒸し … 53
- オープンオムレツ … 53
- きのこのキッシュ … 53

グラタン

- マカロニグラタン … 54
冷凍グラタン
ホワイトソース … 54
- ラザニア … 55
- えびのドリア … 55
- なすとトマトのチーズグラタン … 55

お総菜2品

- 豚バラ肉の香味焼き … 56
- 鮭のムニエル … 56
- 野菜のオープン焼き … 56
- トマトファルシー … 56

お菓子2品

- タルトレット … 57
- プチパイ … 57

お菓子

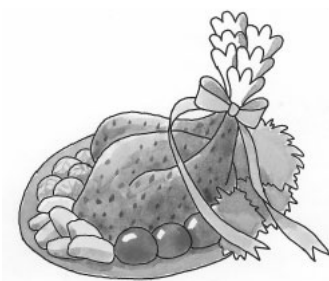
- ベっこうあめ … 58
- マドレーヌ … 58
- プリン … 58
- シフォンケーキ(プレーン) … 59
- デコレーションケーキ
(スポンジケーキ) … 60
- 共立て法の作りかた … 60
- チーズケーキ … 61
- パウンドケーキ … 61
チョコバナナケーキ
- [クッキーいろいろ]
● 型抜きクッキー … 62
- 絞り出しクッキー … 62
- チーズクッキー … 62
- ロールケーキ … 63
プレーン／モカロールケーキ／
抹茶ロールケーキ
- アップルパイ … 64
りんごのプリザーブ
- スティックパイ … 64
- シュークリーム … 65
- カスタードクリーム … 65

パン

- バターロール(ロールパン) … 66
- [パンいろいろ]
● スイートロール … 67
- レーズンパン … 67
- オニオンロール … 67
- [食パンいろいろ]
● 角形食パン … 68
- 山形パン … 68
- 胚芽入り山形パン … 68
- ミニ山形パン … 68
- ピザ … 69
- 手作りピザソース … 69
- トースト … 69

肉

- ローストチキン … 70
- ローストビーフ … 71
- スペアリブ … 71
- ウィナーソーセージの
ベーコン巻き … 72
- 焼き豚 … 72
- フライ、ナゲット … 72
- 焼きとり … 73
- 鶏肉のあえもの … 73
- [赤ワインを使った煮もの]
● 鶏肉のワイン煮 … 73
- [ハンバーグいろいろ]
● ハンバーグ … 74
- 豆腐入りハンバーグ … 74



魚介

- あさりのワイン蒸し … 75
- [魚介類の解凍]
● いかの三種盛り … 75
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
- 鮭の塩焼き … 75
塩鮭
- 魚の照り焼き … 75
ぶり／まぐろ／さわら

ヘルシーメニュー

揚げもの

- ヒレカツ(チキンカツ／白身魚のフライ) … 76
- 煎りパン粉の作りかた … 76
- ライスコロケ … 76
- えびのガーリックフライ … 76
- 鶏のから揚げ … 77
- きすのヘルシー天ぷら … 77
(えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも)
- さわらのごま揚げ(たら／まぐろ) … 77

焼きもの

- チキンのハーブ焼き … 78
- 鶏手羽先のつけ焼き … 78
- 豚肉の野菜ロール … 78
- 焼きいも … 78
- 豚ヒレ肉のチーズ焼き … 79
- 網焼きいなり … 79
- ピーマンの肉づめ … 79

炒めもの

- 焼きそば … 80
- 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) … 80
- 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ) … 80
- 八宝菜 … 81
- 鶏肉ときこの中華炒め … 81

いっしょ煮炊飯

[ごはん類メニュー]

- ご飯 … 82
- 赤飯(おこわ) … 82
- ピラフ … 82
- 炊き込みご飯 … 82
- [おかず類メニュー]
● 肉じゃが … 83
- かぼちゃのそぼろ煮 … 83
- ロールキャベツ … 83
- カレー … 83

パリッ庫網焼き

- チルド食品 … 84
さつま揚げ／厚揚げ／焼き魚のこんがりあたたため／焼きとりのこんがりあたたため／ハンバーグ、チキンステーキ／うなぎのかば焼き
- 調理済み冷凍食品 … 85
冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／冷凍餃子

標準計量カップ・スプーンの質量表(単位g)

(1ml=1cc)

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

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

オート調理メニューを手動調理するときの加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は15ページ、酒は46ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 3葉菜 やや弱	●	200g	2分 ~2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	ゆで野菜 3葉菜	●	200g	2分 ~2分20秒
果菜	なす		●	200g	1分30秒 ~2分
	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜		200g	1分30秒 ~2分
	グリーンアスパラガス	3葉菜		200g	1分30秒 ~2分
	さやいんげん さやえんどう		●	200g	2分 ~2分30秒
根菜	とうもろこし	ゆで野菜		300g(1本)	4分~5分30秒
	かぼちゃ	3葉菜		200g	2分30秒~3分
	にんじん さつまいも	ゆで野菜 4根菜	●	200g	3分30秒 4分
根菜	ごぼう れんこん	ゆで野菜	●	150g	約4分
	じゃがいも 大根	4根菜		300g	5分30秒~6分
(ヘルシー) 炒めもの	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛み炒め 八宝菜 鶏肉ときのこの中華炒め	ヘルシー 炒めもの	●	標準量	7~8分
	牛乳 コーヒ	2牛乳	×	200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

解凍の目安時間

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

材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)	材料	分量	加熱時間 (レンジ100W)
ひき肉	200g	5~7分	まぐろ(ブロック)	200g	4~6分
薄切り肉	200g	4~6分	いか(ロール)	100g	2分~2分30秒
鶏もも肉 (骨なし)	250g	(皮を下にして) 6分~7分	切り身魚	1切れ (100g)	2~3分

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま加熱します。

※解凍後3~5分放置して自然解凍します。

オーブン調理

●手動調理での付属品は白角皿・黒角皿を皿受棚に入れて使用します。
ただし、*印のケーキのメニューは黒角皿(下段)を使用します。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安				記載ページ	
		分量	角皿	温度	加熱時間 予熱なし 予熱あり		
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	各4皿	黒角皿(上段)	210℃	約26分	約24分	54 55
	ラザニア	各8皿	白角皿・黒角皿	210℃	約42分	約38分	
	なすとトマトのチーズグラタン	焼き皿1皿	黒角皿(上段)	210℃	約26分	約24分	
		焼き皿2皿	白角皿・黒角皿	210℃	約40分	約36分	
	冷凍グラタン	焼き皿1皿	黒角皿(上段)	210℃	約26分	約24分	
		焼き皿2皿	白角皿・黒角皿	210℃	約40分	約36分	
* ケーキ	シフォンケーキ プレーン	各直径20cm	黒角皿(下段)	160℃	約60分	約58分	59
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	直径18cm	黒角皿(下段)	140℃	約46分	約44分	60
		直径21cm	黒角皿(下段)	140℃	約50分	約48分	
	チーズケーキ	直径21cm	黒角皿(下段)	160℃	約60分	約58分	61
	クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	各角皿2枚	白角皿・黒角皿	160℃	約27分	約24分
		各角皿1枚	黒角皿(上段)	160℃	約22分	約19分	
		24個	白角皿・黒角皿	160℃	約26分	約22分	
パン	バターロール	12個	黒角皿(上段)	160℃	約23分	約20分	66
	スイートロール レーズンロール オニオンロール	各18個	白角皿・黒角皿	160℃	約26分	約22分	
	山形パン 角形食パン 胚芽入り山形パン	各9個	黒角皿(上段)	160℃	約23分	約20分	67
	ミニ山形パン	一斤分	黒角皿(下段)	170℃	約42分	約37分	
		パウンド型 3個分	〃	170℃	約38分	約33分	
	肉	フライ、ナゲット	300g	黒角皿(上段)	210℃	18~ 20分	-

※2段で調理する場合は白角皿を上段に黒角皿を下段に入れます。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため

付属品は使用しない

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。

- 130ml(徳利1本)40~50秒
- 180ml(コップ1杯または徳利1本)50秒~1分10秒



(ひとくちメモ)

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



湯せん

付属品は使用しない

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 約2分加熱します。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ100W** を使い約2分加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ200W** 5~6分加熱します。

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

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

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

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように300~400mlを入れて図のようにラップをします。 めんは、水面から出ない大きさにします。加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ700W 4~5分 袋入りラーメン レンジ700W 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの 具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。(袋のまま加熱するときは、袋に2~3か所穴をあけるなど、メーカーの指示に従い、手動調理で加熱します。)	あたため または 1ごはん

乾燥

付属品は使用しない

湿った塩、固まった砂糖

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

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(120g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 4分30秒~5分 途中かき混ぜながら加熱します。冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩少々で味をつけます。



アイデアメニュー

簡単利用

付属品は使用しない

豆腐の水きり



下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアツという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしなくて **レンジ700W** 約2分加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら **レンジ700W** 30~40秒 です。

干しいたけのもどし

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

にんにくのにおい消し



気になるにおいも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で **レンジ200W** 30~50秒 加熱します。

果実酒

付属品はしない

レンジ700W 約5分

梅酒

カロリー 約1980kcal

材料
青梅.....500g
ホワイトリカー.....カップ4 1/2
グラニュー糖.....100~200g

作りかた

- ①きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖 好みで加減 容器に入れ、ふたをして **レンジ700W** 約5分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。



いちごジャム

付属品は使用しない

レンジ700W 約6分
レンジ700W 3~4分

カロリー 約550kcal

材料
いちご.....200g
砂糖.....100~150g
① レモン汁.....大さじ1
サラダ油.....1~3滴

作りかた

- ①いちごは洗ってヘタを取り、3/8量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、①を加えます。
- ② **レンジ700W** 約6分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに **レンジ700W** 3~4分 加熱します。

- ②清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。1週間めくらいで飲めます。



(ひとくちメモ)

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



ジャムのコツ

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



イタリアンサラダ

付属品は使用しない

ゆで野菜 3葉菜 4根菜 レンジ

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、**ゆで野菜** **3葉菜** で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **ゆで野菜** **4根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ボールに ④ を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- 材料すべてを ④ のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



きのこのサラダ

付属品は使用しない

ゆで野菜 3葉菜 レンジ

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約220kcal

材料(4人分)

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

作りかた

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

◇◇◇◇ お好みで ◇◇◇◇

—— オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに ——

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ1/2)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入ると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は44ページ参照)

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

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

●水気をきらずに
ラップでぴったり包む



花野菜のサラダ

付属品は使用しない

ゆで野菜 3葉菜 レンジ

加熱時間の目安 約4分
カロリー(1人分) 約140kcal

材料(4人分)

- カリフラワー 200g
- ブロッコリー 100g
- グリーンアスパラガス 100g
- 黄ピーマン、赤ピーマン 各1個
- スタッフォードリーブ(半分切る) 少々
- フレンチドレッシング カップ1/2

作りかた

- カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。
- アスパラガスは固い部分を取り、4~5cm長さに切ります。
- ピーマンは種を取って6つに切ります。
- ①、②、③を合わせてラップで包み **ゆで野菜** **3葉菜** で加熱してざるにとります。
- ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッフォードリーブを飾ります。

野菜の煮もの

付属品は使用しない

レンジ700W	約8分
レンジ200W	30~50分



かぼちゃのホイル焼き

オープン 210 約28分 上段

カロリー(1個分) 約200kcal

材料(6個分)

- かぼちゃ(1cmの厚さに切る) 600g
- グリーンアスパラガス(はかまを取り、4~5cmの長さに切る) 12本
- ベーコン(たんざく切り) 6枚
- マヨネーズ 適量
- 塩、こしょう 少々

作りかた

- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて黒角皿に並べ、皿受棚の上段に入れます。
- オープン 210 約28分 加熱します。



さといもの含め煮

カロリー(1人分) 約90kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
- 容器に①と合わせた ④ を入れて落としぶたをし、レンジ700W 約8分、レンジ200W 30~40分 リレー加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】

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



筑前煮

カロリー(1人分) 250kcal

材料(4人分)

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

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
- 容器に①と合わせた ④ を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし、レンジ700W 約8分、レンジ200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。

煮もののコツ

(リレー加熱の使いかたは30ページ参照)

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

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やオープンシートを丸形に切って十字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。



ご飯

付属品は使用しない

レンジ700W 約7分
レンジ200W 20~25分

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(4人分)
米 カップ2(320g)
水 440~480ml
(1ml=1cc)

作りかた

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
- ② レンジ700W 約7分、レンジ200W 20~25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

ご飯、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは30ページ参照)

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

- 必ず吸水を ご飯のとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260ml	約5分	約15分
カップ3(480g)	640~700ml	約9分	約30分

●おかゆの水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1/4(40g)	300ml	約4分	約25分



おかゆ(白がゆ)

付属品は使用しない

レンジ700W 約7分
レンジ200W 30~35分

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)
米 カップ1/4(80g)
水 600ml
塩 少々
(1ml=1cc)

作りかた

- 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ700W 約6分、レンジ200W 30~35分 リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

付属品は使用しない

レンジ700W 約12分

カロリー(1人分) 約310kcal

材料(4人分)
もち米 カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) 約80g
ささげのゆで汁 280~320ml
水 280~320ml
ごま塩 少々
(1ml=1cc)

作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約12分 加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
- ③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】

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

赤飯のコツ

- 必ず吸水を 炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 加熱途中でかき混ぜる むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/4くらいです。

●水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

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

手作りもち

付属品は使用しない

レンジ700W 2分30秒
~3分

カロリー 約570kcal

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

作りかた

- ① もち米は洗って約1時間水(分量外)につけ、ざるにあげて水気をきります。
- ② 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕きます。



- ③ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 2分30秒~3分 加熱します。
- ④ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。



【ひとくちメモ】

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

草もち

材料・作りかた

もち米(カップ3/4)うるち米(カップ1/4)水(80ml)をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊(約30g)を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。
(1ml=1cc)

みたらしだんご

材料・作りかた

うるち米(カップ3/4)もち米(カップ1/4)水(90ml)でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖(大さじ3)水(大さじ2)しょうゆ、黒砂糖(各大さじ1)片栗粉(小さじ1)を合わせ レンジ500W 約1分 加熱し、だんごにからめます。
(1ml=1cc)

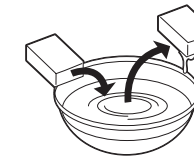
切りもち

付属品は使用しない

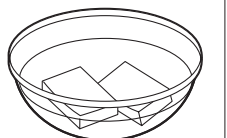
レンジ700W 30秒~1分

切りもちの扱いかた

まず水にくぐらせてから加熱します。



とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



あべ川もち

カロリー(1切れ) 約130kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ700W 40~50秒 加熱します。

【ひとくちメモ】

- 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。



いそべ巻き

カロリー(1切れ) 約120kcal

材料・作りかた

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



大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

材料・作りかた

もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ700W 40~50秒 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。



いり卵

付属品は使用しない

レンジ700W 30~50秒

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(1個分)

卵 1個
 ① 砂糖 小さじ½
 ② 塩 少々

作りかた

- 耐熱コップに卵を割り入れ、①を加えて箸でよくかき混ぜます。
- レンジ700W 30~50秒加熱しますが途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。



ハム入りスクランブルエッグ

付属品は使用しない

レンジ700W 1分30秒

レンジ700W 30~40秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(4人分)

卵 2個
 バター(きざむ) 大さじ½
 ハム(5mm角に切る) 50g
 生クリーム 大さじ2
 ① 塩 少々
 ② 砂糖 小さじ½
 ③ こしょう 少々

作りかた

- 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、①を加えてかき混ぜます。
- レンジ700W 約1分30秒加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再びレンジ700W 30~40秒加熱してかき混ぜます。



ベーコンエッグ

付属品は使用しない

レンジ200W 2分~2分30秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(1個分)

卵 1個
 ベーコン(1cm角に切る) ½枚
 玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2~3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし、レンジ200W 2分~2分30秒加熱します。

【ひとくちメモ】

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

⚠ 注意

卵をレンジ700W、レンジ500Wで加熱すると破裂します。必ずレンジ200Wで加熱してください。

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

• レンジ200Wでも、加熱しすぎると破裂することがあります。



茶わん蒸し

オープン 140 下段 28~32分

カロリー(1人分) 約130kcal

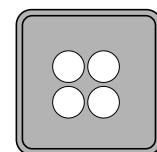
材料(4人分)

卵液(卵1にだし汁約3の割合)
 卵 3個(約150ml)
 だし汁 450~500ml
 しょうゆ、塩 各小さじ¼
 みりん 小さじ1
 鶏肉(そぎ切り) 約40g
 酒 少々
 えび(殻つき) 4尾
 かまぼこ(薄切り) 8枚
 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
 ゆでぎんなん 8個
 三つ葉 適量

(1ml=1cc)

作りかた

- ボールで卵をよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしします。
- 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをして、レンジ200W 約2分30秒加熱します。
- 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
- ④を黒角皿に下図のように並べ、皿受棚の下段に入れ、オープン140 28~32分加熱し、加熱後、加熱室から出して5~6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。



オープンオムレツ

オープン 190 上段 約30分

カロリー 約1890kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
 グリーンアスパラガス 2束
 ブチトマト 12個
 ベーコン(2cm幅に切る) 8枚
 バター 15g
 ① 卵(ときほぐす) 5個
 ② 粉チーズ 40g
 ③ 生クリーム 100ml
 パセリ(みじん切り) 少々
 ④ 塩、こしょう 各少々

(1ml=1cc)

作りかた

- アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、ゆで野菜3葉菜(1度押し)弱で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。
- フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
- ボールに②を入れてよくかき混ぜます。
- 容器にバター(分量外)をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れます。黒角皿にのせ、皿受棚の上段に入れてオープン190 約30分焼きます。

【ひとくちメモ】

- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



きのこのキッシュ

オープン 190 上段 約32分

カロリー(1人分) 約870kcal

材料(4人分)

しめじ(小房に分ける) 150g
 生しいたけ(薄切り) 8枚
 にんにく(みじん切り) 1片
 パター 15g
 塩、こしょう 各少々
 ① 卵(ときほぐす) 3個
 ② 牛乳 カップ1
 ③ 植物性生クリーム カップ½
 ④ スープ(固形スープ¼個をとく) カップ¼
 ⑤ 塩、こしょう 各少々
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 60g


作りかた

- フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
- ボールに卵と合わせた②を入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
- ②に①とチーズ½量を加えて混ぜ、薄くバター(分量外)をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって黒角皿にのせ、皿受棚の上段に入れてオープン190 約32分焼きます。

【ひとくちメモ】

- 具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

グラタン いろいろ

9グラタン オープン 

グラタンのコツ

●分量は
1～8皿まで焼けます。1～4皿を焼く場合は黒角皿で1段に、5皿以上は白角皿(上段)と黒角皿(下段)で2段にします。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。また市販の冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは
白角皿、黒角皿(2段) 黒角皿(上段)



●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によって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は「オープン」210で様子を見ながらさらに焼きます。

●冷凍グラタンを焼くときは
「9グラタン」同様に焼きます。

市販の冷凍グラタンをアルミケース皿のまま焼くとソースがふきこぼれることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

⚠ 注意

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



マカロニグラタン

加熱時間の目安 4皿分) 約26分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)

マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
マッシュルーム(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

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 深めの容器に①を入れ「レンジ700W」約4分30秒加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約8分加熱)
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
- ④を黒角皿に並べて皿受棚の上段に入れ「9グラタン」に合わせさらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは白角皿(上段)と黒角皿(下段)に入れ「9グラタン」に合わせて焼く)

ホワイトソース

作りかた

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

分量		カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
	バター	30g	40g	50g	100g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉、バターを加熱 「レンジ700W」	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
	② 牛乳を加えて加熱 「レンジ700W」	2～4分	4～6分	8～10分	18～20分



ラザニア

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん) 6枚(約100g)
ミートソース 1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは54ページ参照) カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 120g

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

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、水気を切り取ります。
- バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
- ②を黒角皿にのせて皿受棚の上段に入れ「9グラタン」に合わせさらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは白角皿(上段)と黒角皿(下段)にのせ「9グラタン」に合わせて焼く)



えびのドリア

加熱時間の目安 4人分) 約26分
カロリー(1皿分) 約530kcal

材料(4人分)

① むきえび(背わたを取る) 200g
玉ねぎ(みじん切り) 1/2個(約100g)
生しいたけ(薄切り) 4枚
バター 25g
ホワイトソース(材料・作りかたは54ページ参照) カップ2
冷やご飯 400g
バター 15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量) 80g

(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- 深めの耐熱容器に①を混ぜ入れて「レンジ700W」約3分30秒加熱し、ホワイトソースをあえます。(材料が2倍のときは約6分加熱)
- 大きめの耐熱容器にバターを入れ「レンジ200W」約50秒加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)を「レンジ700W」約1分20秒加熱します。(材料が2倍のときは約1分40秒・約2分40秒それぞれ加熱)
- バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、黒角皿にのせて皿受棚の上段に入れ「9グラタン」に合わせさらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは白角皿(上段)と黒角皿(下段)に入れ「9グラタン」に合わせて焼く)



なすとトマトの チーズグラタン

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

材料(直径約23cm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
① 玉ねぎ(みじん切り) 1個(約200g)
バター 25g
塩、こしょう、ナツメグ 各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 80g


(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
- トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
- ①を耐熱容器に入れて「レンジ700W」約2分10秒加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。(材料が2倍のときは約3分30秒加熱)
- 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
- ④を黒角皿にのせて皿受棚の上段に入れ「9グラタン」に合わせさらに「1段/2段」キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは白角皿(上段)と黒角皿(下段)に入れ「9グラタン」に合わせて焼く)

お総菜2品

主菜とつけ合わせの組み合わせのように、一度に2つのお総菜ができます。
上段メニューと下段メニューの組み合わせは自由です。

オープン 210
36~38分  **上段・下段**



焼くときは

上段メニューと下段メニューの中からお好みのものを選び、2段にして入れ **オープン** 210 36~38分 焼きます。

上段メニュー



豚バラ肉の香味焼き

上段 カロリー 約3870kcal

材料(角皿1枚分)
豚バラ肉(3cm幅に切る)…………… 約800g
市販の焼き肉のたれ…………… 100ml

作りかた

- ① 豚バラ肉に軽く塩、こしょうを分量外で、合わせた市販の焼肉のたれにつけ、ときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
- ② 白角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、汁気をきった①を並べ、**上段**に入れます。



鮭のムニエル

上段 カロリー(1切れ分) 約260kcal

材料(6切れ分)
生鮭(1切れ約100gのもの)…………… 6切れ
塩、こしょう…………… 各少々
小麦粉(薄力粉)…………… 各少々
バター(レンジ200W)約3分 加熱してとらす…………… 50g
タルタルソース…………… 適量

作りかた

- ① 鮭は全体に塩、こしょうをして小麦粉をふります。
- ② 白角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、全体にとかしバターをふりかけて**上段**に入れます。

下段メニュー



野菜のオーブン焼き

下段 カロリー 約790kcal

材料(角皿1枚分)
じゃがいも…………… 2個
にんじん(2cm厚さの輪切りにして、面取りするか、シャトー切り)…………… 2本
かぼちゃ(2cm厚さに切り、面取りする)…………… 300g
ブロッコリー(小房に分けサッとゆでる)…………… 200g
塩、こしょう…………… 各少々
バター(レンジ500W)約1分30秒 加熱してとらす…………… 30g



トマトファルシー

下段 カロリー(1個分) 約140kcal

材料(9個分)
トマト(1個約150gのもの)…………… 9個
ツナ缶 オイル漬け、軽く油をきる)…………… 大1缶(約150g)
A パン粉…………… 20g
にんにく(みじん切り)…………… 1片
バジル…………… 小さじ1
バター(レンジ200W)約2分 加熱してとらす…………… 50g
プロセスチーズ(細かくぎざんだもの)…………… 大さじ4½
パセリ(みじん切り)…………… 少々
塩・こしょう…………… 少々

作りかた


- ① トマトは上部を切って中身をくり抜き、さかさにして水気をきります。中身は種を取り、細かくぎざんでおきます。
- ② 容器にAと①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをします。
- ③ ②の中身を①のトマトに詰め、とかしバターとチーズをふります。
- ④ アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒角皿に、③を並べて**下段**に入れます。

お菓子2品

上段でタルトレット、下段でプチパイのように2種類のお菓子が一度に作れます。

お総菜2品のコツ

- 上段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
- 1種類のメニューを2段で焼くときは 同じ温度と時間で焼きます。
- 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて 取り出しやすく、掃除が楽です。
- 野菜など火の通りにくいものは あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- 分量は それぞれ角皿1枚分です。多すぎたり、少なすぎると上手に焼けません。

オープン 170
28~34分  **上段・下段**



タルトレット

上段 カロリー(1個分) 約100kcal

材料(直径6.5cmの金属製タルト型16個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 170g
バター(室温にもどす)…………… 90g
砂糖…………… 40g
卵ときほぐす)…………… 小1個
バニラエッセンス…………… 少々

作りかた

- ① ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- ② ①に卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜてからひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約30分休ませます。
- ③ 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で5mm厚さにのばし、型よりひと回り大きく切り取ります。
- ④ バター(分量外)をぬった型に③の生地をのせ、ぴったりと敷き、フォークなどで底全体に穴をあけて白角皿に並べ、**上段**に入れます。
- ⑤ 熱いうちに型からはずし、冷ましてから好みのフルーツやホイップクリーム、カスタードクリーム(材料・作りかたは65ページ参照)などで飾ります。

焼くときは

上段メニューと下段メニューを2段にして入れ **オープン** 170 28~34分 焼きます。



プチパイ

下段 カロリー 約470kcal

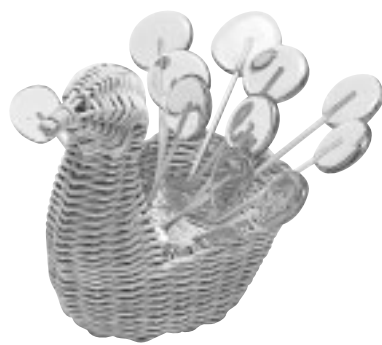
材料(角皿1枚分)
冷凍パイシート(1枚約100gのもの・10~15分間室温で解凍する)…………… 2枚
つやだし用卵
卵…………… ½個
塩…………… 小さじ¼
お好みのくだもの(スライスする)…………… 適量
粉砂糖…………… 適量

作りかた

- ① 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばしてそれぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせます。
- ② アルミホイルまたはオープンシートを敷いた黒角皿に①を並べ、つやだし用卵をぬり、**下段**に入れます。
- ③ 焼き上がったら、粉砂糖をふります。

【ひとくちメモ】

● 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。



べっこうあめ

付属品は使用しない

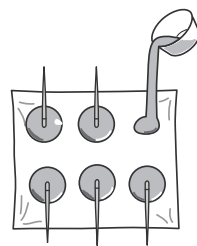
レンジ700W 2分~2分30秒

カロリー 約150kcal

材料
砂糖 大さじ4
水 大さじ1

作りかた

- ① まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
- ② 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れてレンジ700W 2分~2分30秒加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
- ③ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。



マドレーヌ

オープン 予熱 160 26~30分 上段・下段

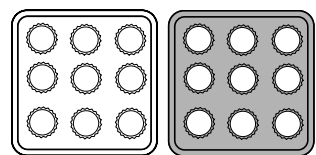
カロリー(1個分) 約220kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型16個分)
 ① 小麦粉(薄力粉) 200g
 ベーキングパウダー 小さじ1
 砂糖 160g
 バター 160g
 卵(ときほぐす) 4個
 ② レモン汁 大さじ2
 レモンの皮すりおろす 1個分

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れレンジ200W 5~6分加熱します。(材料が1/2量のときは2~3分加熱)
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。②を加えて混ぜ、①をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜます。
- ④ ③を型に分け入れ、白角皿と黒角皿に並べます。



⑤ オープン 予熱 160 26~30分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら白角皿(上段)黒角皿(下段)を入れて焼きます。

(1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ約24分焼く)

【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~6分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



プリン

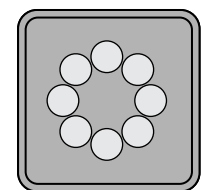
オープン 140 30~34分 上段

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)
 カaramelソース
 砂糖 60g
 ① 水 大さじ2
 水 大さじ1
 卵液
 ② 牛乳 カップ2
 砂糖 80g
 卵(ときほぐす) 4個
 バニラエッセンス 少々

作りかた

- ① 耐熱容器に①を入れレンジ500W 3~4分様子を見ながら加熱し、カaramel色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- ③ 容器に②を合わせて入れレンジ500W 約2分加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
- ④ 黒角皿に水カップ1(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ皿受棚の上段に入れオープン 140 30~34分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。



シフォンケーキ(プレーン)

お菓子 シフォンケーキ オープン

加熱時間の目安 約46分
 カロリー 約1580kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉) 100g
 ベーキングパウダー 小さじ1/2
 卵黄 4個分
 卵白 5個分
 塩 ひとつまみ
 砂糖 100g
 ② 水 70ml
 ③ レモン汁 大さじ1
 レモンの皮すりおろす 1個分
 サラダ油 60ml

(1ml=1cc)

作りかた

- ① ポールに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく混ぜます。
- ② ①に②を合わせて加え、よく混ぜ、サラダ油を加えてさらによく混ぜます。
- ③ ②に③を合わせてふるい入れ、粉がきちんと混ざるまで、ハンドミキサーの低速でしっかりと混ぜます。
- ④ 別のポールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで、卵白が白く大きく泡立つまで泡立てます。
- ⑤ ④に残りの砂糖を2回に分けて入れながら、ツノが立つまで泡立てます。
- ⑥ ③に⑤の1/2量を加え、ハンドミキサーを低速にしてしっかりと混ぜ、さらに残りの1/2量も混ぜます。

- ⑦ 最後に残った⑤を、白い部分が残らないように軽く混ぜます。
- ⑧ ⑦を、やや高め的位置から型に流し入れます。型の底を台につけたまま、型を左右にゆすって生地を平らにした後、型をトントンと2~3回打ちつけて泡抜きをし、テーブルプレートに焼網を置き、焼網の上に黒角皿をのせ、お菓子 シフォンケーキ (2度押し)で焼きます。(皿受棚に入れない)
- ⑨ 焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。
- ⑩ 冷めたら、まずパレットナイフなどを型の側面と生地の間深く差し込み、静かに型に沿って動かしなが一周させます。
- ⑪ 中央部分も同じように、ナイフをいれて一周させて生地をはがします。ひっくり返して、回りの型をそとはずし、底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型はずします。

【ひとくちメモ】

- 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
- 余った卵黄を使って、カスタードクリーム等を作ってもよいでしょう。
- 油は、綿実、コーン、紅花、ひまわりなどの原料で作られたサラダ油なら、何を使ってもよいでしょう。オリーブオイルでもかまいません。

シフォンケーキのコツ

●直径14~23cmのケーキが作れます。

材料	直径14cm	直径17cm	直径23cm
小麦粉(薄力粉)	40g	60g	160g
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/4	小さじ3/4
卵黄	1 1/2個分	3個分	8個分
卵白	1 1/2個分	3個分	8個分
塩	少々	少々	ひとつまみ
砂糖	40g	60g	160g
水	30g	40g	110g
レモン汁	大さじ1/3	大さじ1/3	大さじ2
レモンの皮	1/2個分弱	1/2個分	1個分
サラダ油	20ml	30ml	90ml
作りかた	お菓子	シフォンケーキ	
加熱時間の目安	弱 約35分	やや弱 約39分	やや強 約51分

(1ml=1cc)

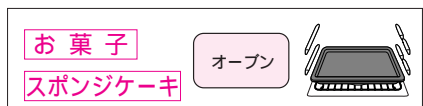
- 卵黄生地の固さはさらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
- 卵は、新鮮な冷えたものを卵白は10 が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えたものを使いましょう。メレンゲをしっかり泡立てるとベーキングパウダーは必要ありません。
- シフォン型はバターをぬらないバターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
- シフォン型はアルミ製のものを使います。



- 型からは完全に冷ましてから取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
- 卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は、強く混ぜすぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。
- 焼きむらが気になるときは残り時間20分ぐらいで黒角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約44分
カロリー 約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉)..... 130g
砂糖..... 130g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳(室温にもどす)..... 小さじ4
バター..... 25g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ**200W [約2分] 加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)
② ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立ちます。(別立て法)



③ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
⑤ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、テーブルプレートに焼網を置き、焼網の上に黒角皿をのせ、**お菓子 スポンジケーキ**(1度押し)で焼きます。(皿受棚に入れない)
⑥ 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

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



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	ふくらみが悪い 全体にきめ(目)がつかまっている 固くしまっている	ふくらみが悪い ぼそぼそしている きめがあらく、粉がダマになって残っている	表面に目立つシワがある 全体にきめがあら 中央部が沈む	部分的に目のつまったところがある ふくらみやきめにむらがある
原因	卵の泡立ちかたが足りない 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) 生地を長時間放置した 砂糖の量が少なかった	小麦粉の混ぜかたが足りない 小麦粉をふるっていない	きちんと空気抜きをしていない ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) 小麦粉の量が少なかった 粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	溶かしバターが均一に混ぜられていない(バターが熱いうちに混ぜること)

ケーキのコツ

●直径15~27cmのケーキが作れます。

大きさ	直径15cm	直径18cm	直径24cm	直径27cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g	180g	220g
砂糖	60g	100g	180g	220g
卵	2個	3個	6個	7個
バター	10g	20g	30g	35g
牛乳	小さじ2	大きじ1	小さじ5	大きじ2
作りかた	① 約1分10秒 約1分30秒 約2分20秒 約2分30秒			
加熱時間	弱 やや弱 やや強 強			
の目安	約37分	約41分	約48分	約51分

●加熱室が熱いときは

オープン **グリル** 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

金属製で底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。(45ページ参照)

●共立て法するとき卵やボールはあたためると

泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

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

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。

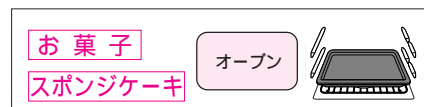


●焼きむらが気になるときは

残り時間20分で型の前後を入れかえます。



チーズケーキ



仕上がり調節 **やや強**
加熱時間の目安 約48分
カロリー 約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
クリームチーズ..... 400g
バター..... 50g
卵(卵黄と卵白に分ける)..... 4個
粉砂糖..... 100g
小麦粉(薄力粉)..... 40g
生クリーム(室温にもどす)..... 50ml
レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)..... 1/2個分

作りかた
① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。



② ボールにクリームチーズを入れ **レンジ**200W [5~6分] 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



③ バターは容器に入れ **レンジ**100W [約2分] 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖 1/2量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



④ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

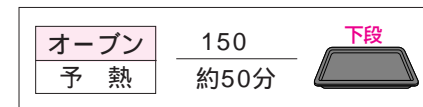


⑤④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、テーブルプレートに焼網を置き、焼網の上に黒角皿をのせ、**お菓子 スポンジケーキ**(1度押し) **やや強**で焼きます。(皿受棚に入れない)

●表面の焼き色がうすい時は **グリル** で2~3分焼きます。
●焼きむらが気になるときは、残り時間20分ぐらいで型の前後を入れかえます。



パウンドケーキ



150 約50分 下段
カロリー 約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
④ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
ベーキングパウダー..... 小さじ1/2
砂糖..... 80g
バター(室温にもどす)..... 100g
卵(ときほぐす)..... 2個
バニラエッセンス..... 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大きじ1につけたもの)..... 60g

作りかた

① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
② ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。
③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒角皿にのせます。
④ **オープン** **予熱**150 [約50分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を**下段**に入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

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

クッキー いろいろ

お菓子
クッキー

オープン

上段・下段



型抜きクッキー

加熱時間の目安 約27分30秒
カロリー 約3050kcal

材料(角皿2枚・98個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 340g
バター(室温にもどす)…………… 170g
砂糖…………… 120g
卵(ときほぐす)…………… 大1個
バニラエッセンス…………… 少々
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

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



- ⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた白角皿(上段)と黒角皿(下段)に並べて入れ **お菓子クッキー**(3度押し)で焼きます。
(1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ1段/2段 キーを押し1段にして焼く)

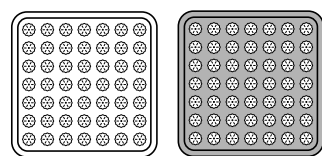


絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約27分30秒
カロリー 約2580kcal

材料(角皿2枚・98個分)
小麦粉(薄力粉)…………… 260g
バター(室温にもどす)…………… 160g
砂糖…………… 80g
卵(ときほぐす)…………… 1/2個(80g)
バニラエッセンス…………… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)… 適量
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

- 作りかた
- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作し、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
 - ② 白角皿(上段)と黒角皿(下段)にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り、**お菓子クッキー**(3度押し)で焼きます。(1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ1段/2段 キーを押し1段にして焼く)

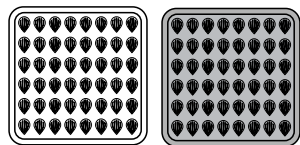


チーズクッキー

加熱時間の目安 約27分30秒
カロリー 約2750kcal

材料(角皿2枚・96個分)
① 小麦粉(薄力粉)…………… 260g
ベーキングパウダー…………… 小さじ1
バター(室温にもどす)…………… 140g
砂糖…………… 80g
卵(ときほぐす)…………… 2個
② 粉チーズ…………… 80g
牛乳…………… 大さじ1
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

- 作りかた
- ① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作し、バニラエッセンスの代わりに②を混ぜ、①を合わせてふるい入れ、生地を作ります。
 - ② 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた白角皿(上段)と黒角皿(下段)に並べ **お菓子クッキー**(3度押し)で焼きます。(1段で焼くときは黒角皿を皿受棚上段に入れ1段/2段 キーを押し1段にして焼く)



クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて
大きさが厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげずぎることがあります
- 生地の保存は
冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けたが違うので、45ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間5~6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
- 2段で焼くときは
白角皿を上段入れるとき、加熱室奥側に5mmほどのすき間を開けて焼きます。(25ページ参照)

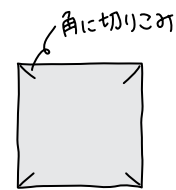


ロールケーキ プレーン

カロリー 約2800kcal

材料(角皿2枚分)
小麦粉(薄力粉)…………… 200g
砂糖…………… 200g
卵(ときほぐす)…………… 10個
バニラエッセンス…………… 少々
① 牛乳…………… 大さじ4
バター…………… 60g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)… 適量
(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

- 作りかた
- ① 角皿2枚に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
② ①を合わせ **レンジ**200W 約2分 加熱し、溶かします。
 - ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ ④を加えて手早く混ぜます。
 - ④ ①に②を等分に流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
 - ⑤ **オープン** 予熱160 26~30分 で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③の白角皿(上段)と黒角皿(下段)を入れて焼きます。(1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れて約23分焼く)



オープン 160

予熱 26~30分

上段・下段

- ⑥ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてる面を上にしてあら熱をとります。
- ⑦ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

[ひとくちメモ]
●冷蔵庫で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

ロールケーキのコツ

- 生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは生地での「の」の字が書けるまで、卵白の泡立てはハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。小麦粉の混ぜかたは練らないように、さっくりと混ぜます。
- 卵の泡立てを別立て法でするときは
60ページ デコレーションケーキ 作りかた②、③を参照します。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間10~15分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
- 硫酸紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。
- まわりの固さが気になるときは
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムをぬるときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

組み合わせ自由 同時に2種類のケーキが焼けます

モカロールケーキ

カロリー(1枚分) 約1300kcal
作りかた②で1/2量の生地に④の代わりにコーヒー液 インスタントコーヒー 大さじ1/2を湯大さじ1/2でとくを加え、モカ生地を作って焼きます。

抹茶ロールケーキ

カロリー(1枚分) 約1150kcal
作りかた②で1/2量の生地に④の代わりに抹茶液 抹茶大さじ1を同量の水でとくを加え、抹茶生地を作って焼きます。



アップルパイ

オープン	200	上段
予熱	34~40分	

カロリー(1枚分) 約2560kcal

材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)
 小麦粉(強力粉).....100g
 小麦粉(薄力粉).....100g
 バター(2cm角に切り、冷たいもの).....140g
 冷水.....90~110ml
 リンゴのプリザーブ材料・作りかたは
 64ページ参照).....適量
 つやだし用卵
 卵.....1/2個
 塩.....小さじ1/4
 (1ml=1cc)

- 作りかた**
- ① ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。
 - ② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。

- ③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。
- ④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返します。
- ⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取ります。

- ⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。

- ⑦ 底全体にフォークで穴をあけます。

- ⑧ リンゴのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。

- ⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。

- ⑩ **オープン** **予熱** **200** **34~40分**で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑨を黒角皿にのせ、皿受棚の**上段**に入れて焼きます。

アップルパイのコツ

- 型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
- 生地が扱いにくいときはバターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。

- 冷凍パイシートは便利 市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート(1枚・約100gのもの)4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取ります。
- 焼きむらが気になるときは残り時間10~15分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



スティックパイ

オープン	190	上段・下段
予熱	16~18分	

カロリー 約410kcal

材料
 冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する).....200g
 シナモンシュガー.....適量

作りかた

- ① 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。

- ② 白角皿と黒角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べます。

- ③ **オープン** **予熱** **190** **16~18分**で予熱し、予熱終了音が鳴ったら白角皿(上段)黒角皿(下段)を入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

(1段のときは黒角皿を皿受棚**上段**に入れ12~15分焼く)
【ひとくちメモ】

●シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご(紅玉またはふじ・3個)はタテ4つ割りにして5mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖(80~120g)レモン汁(大さじ1)と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜ**レンジ**700W **約8分**加熱し、アクを取ってさらに**5~6分**加熱します。

●アップルパイに使うときは汁をきってシナモン適量を加えます。



シュークリーム

オープン	170	上段・下段
予熱	42~46分	

カロリー(1個分) 約70kcal

材料(24個分)
 小麦粉(薄力粉、ふるっておく).....100g
 バター(5~6個に切る).....100g
 水.....180ml
 卵(ときほぐし、室温にどす).....5~6個
 カスタードクリーム.....適量
 ホイップクリーム、粉砂糖.....各適量
 (1段で焼くときは材料を1/2量にする)
 (1ml=1cc)

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで**レンジ**700W **4~5分**加熱します。(材料が1/2量のときは約3分加熱)
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて**レンジ**700W **約1分30秒**加熱します。(材料が1/2量のときは約1分加熱)



注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。深めの耐熱容器を使い、バターは5~6個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ1をふるい入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

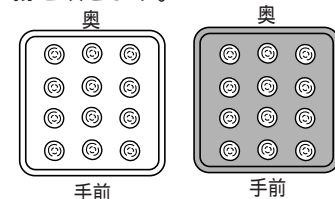
- ③ 卵を1/2量に加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



- ④ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2~3秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。



- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた白角皿と黒角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径約3.5cmの大きさを角皿に24個(角皿1枚12個)絞り出し、表面に霧を吹きます。



- ⑥ ⑤の白角皿(上段)と黒角皿(下段)を入れて**オープン** **170** **42~46分**焼きます。(1段のときは黒角皿を皿受棚**上段**に入れ約38分焼く)

- ⑦ 焼き上がったすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



カスタードクリーム

付属品は使用しない

レンジ	700W	6~7分
-----	------	------

約1390kcal

材料(シュークリーム24個分)
 牛乳.....カップ3
 小麦粉(薄力粉).....大さじ3
 コンスターチ.....大さじ3
 砂糖.....100g
 卵黄(ときほぐす).....4個分
 バター.....20g
 バニラエッセンス.....少々

作りかた

- ① 深めの容器に①を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ**レンジ**700W **6~7分**、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く②を加えて混ぜ、冷まします。(材料が1/2量のときは約4分加熱)

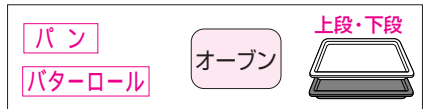
【ひとくちメモ】
 ●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さができます。

シュークリームのコツ

- バターと水は充分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
- 卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めると卵の入量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。
- 生地に霧を吹く 表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。
- 卵を混ぜるとき ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5~8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。



バターロール (ロールパン)



加熱時間の目安 約26分
 カロリー(1個分) 約120kcal

材料(24個分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 480g
 ② 砂糖..... 大さじ5½(約50g)
 ③ 塩..... 小さじ1強(約6g)
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ3(約7g)
- ④ ぬるま湯(約40℃)..... 60~80ml
 ⑤ 卵(ときほぐす)..... 大1個
 ⑥ 牛乳(室温にもどす)..... 180~200ml
 ⑦ バター(室温にもどす)..... 70g
 つやだし用卵..... ½個
 ⑧ 塩..... 小さじ¼
- (1段で焼くときは材料を½量にする)
 (1ml=1cc)

作りかた

- ① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。
- ② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるまでよくこねます。
- ③ 台にたたきつけてのばしたり、半分に分けて押し折りしながら約15分こね、生地を丸めます。
- ④ バター(分量外)を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。黒角皿にのせて皿受棚の下段に入れ **オープン** 40 (発酵) 40~50分 発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)

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



- ⑥ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。



- ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で24個(1個約38g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



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

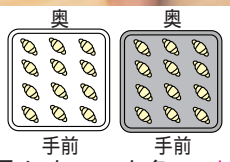


- ⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

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



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



- ⑫ ⑪の生地に霧を吹いて白角皿(上段)と黒角皿(下段)を入れ **オープン** 40 (発酵) 30~40分 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)

- ⑬ 表面につやだし用卵をぬって白角皿(上段)と黒角皿(下段)を入れ **パン** **バターロール** (1度押し)で焼きます。残り時間10~15分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

- (1段のときは黒角皿を皿受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押して1段にして焼く)

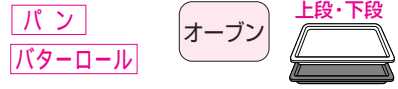
【ひとくちメモ】

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

パン作りのコツ

- 牛乳は室温にもどして冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように 固く絞ったぶきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに 手ひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。
- 発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- パンをおいしく保存するには あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたり **レンジ** 500W 20~30秒 加熱します。

パンいろいろ



スイートロール

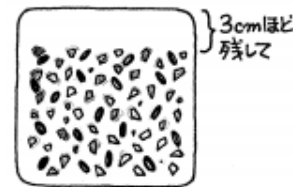
加熱時間の目安 約26分
 カロリー(1個分) 約170kcal

材料(18個分)

- バターロール生地 (材料・作りかたは66ページ参照)
 レズン..... 100g
 くるみ(荒くきざむ)..... 60g
 シナモンシュガー..... 適量
 ざらめ糖..... 少々
 つやだし用卵..... ½個
 ① 卵..... ½個
 ② 塩..... 小さじ¼
- (1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- ① 66ページ **バターロール** 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。図のようにレズンとくるみの½量ずつのをせ、シナモンシュガーをふります。



- ③ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった黒角皿(上段)と白角皿(下段)に並べ、霧を吹いて入れ **オープン** 40 (発酵) 30~40分 発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)
- ④ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、白角皿(上段)と黒角皿(下段)に入れ **パン** **バターロール** (1度押し)で焼きます。(1段のときは黒角皿を皿受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押して1段にして焼く)



レーズンパン

加熱時間の目安 約26分
 カロリー(1個分) 約140kcal

材料(18個分)

- バターロール生地 (材料・作りかたは66ページ参照)
 レズン..... 100g
 つやだし用卵..... ½個
 ① 卵..... ½個
 ② 塩..... 小さじ¼
- (1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- ① 66ページ **バターロール** 作りかた①~⑤を参照して生地を作りますが、はじめからレズンも一緒に入れます。
- ② 軽くガス抜きして18個に切り分け、レズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ③ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター(分量外)をぬった白角皿(上段)と黒角皿(下段)に並べ、霧を吹いて入れ **オープン** 40 (発酵) 30~40分 発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)
- ④ つやだし用卵を薄くぬり、白角皿(上段)と黒角皿(下段)に入れ **パン** **バターロール** (1度押し)で焼きます。(1段のときは黒角皿を皿受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押して1段にして焼く)

オニオンロール

加熱時間の目安 約26分
 カロリー(1個分) 180kcal

材料(18個分)

- バターロール生地 (材料・作りかたは66ページ参照)
 玉ねぎ(薄切り)..... 100g
 ベーコン(細切り)..... 40g
 こしょう、ナツメグ..... 各少々
 マヨネーズ、粉チーズ..... 各適量
- (1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- ① 66ページ **バターロール** 作りかた①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- ② 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。
- ③ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、½量ずつ生地の上ののせます。(スイートロール作りかた②を参照)
- ④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった白角皿(上段)と黒角皿(下段)に並べ霧を吹いて入れ **オープン** 40 (発酵) 30~40分 発酵させます。(材料が½量のときは約30分発酵)
- ⑤ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、白角皿(上段)と黒角皿(下段)を入れ **パン** **バターロール** (1度押し)で焼きます。(1段のときは黒角皿を皿受棚 **上段** に入れ **1段/2段** キーを押して1段にして焼く)

食パンいろいろ

パン
山形パン

オープン

下段



角形食パン

加熱時間の目安 約42分
カロリー(1個分) 約940kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製ふたつき食パン型)
小麦粉(強力粉)……………220g
砂糖……………小さじ4
塩……………小さじ1(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要)……………約5g
ぬるま湯……………130~150ml
バター……………10g

(1ml=1cc)

作りかた

- 66ページ バターロール 作りかた ①~④の要領で生地を作り、黒角皿にのせて下段に入れ **オープン** [40] (発酵) [30~40分] 発酵させます。
- ガス抜き、2等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて下段に入れ **オープン** [40] (発酵) [約30分] 発酵させます。
- 生地に霧を吹き、型を黒角皿にタテ向きにのせて下段に入れ **パン** [山形パン] (2度押し)で焼きます。



山形パン

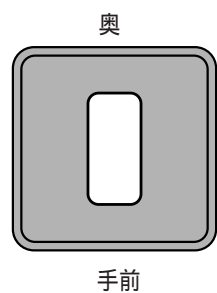
加熱時間の目安 約42分
カロリー(1個分) 約940kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)
小麦粉(強力粉)……………220g
砂糖……………小さじ4
塩……………小さじ1(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………小さじ1½(約5g)
ぬるま湯……………130~150ml
バター……………10g

(1ml=1cc)

作りかた

- 66ページ バターロール 作りかた ①~④の要領で生地を作り、黒角皿にのせて下段に入れ **オープン** [40] (発酵) [30~40分] 発酵させます。
- ガス抜き、スケッパーで2等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて下段に入れ **オープン** [40] (発酵) [約30分] 発酵させます。
- 生地に霧を吹き、型を黒角皿にタテ向きにのせて下段に入れ **パン** [山形パン] (2度押し)で焼きます。



胚芽入り山形パン

加熱時間の目安 約42分
カロリー(1個分) 約940kcal

材料・作りかた

山形パンの材料の小麦粉(強力粉・200g)に小麦胚芽(パン用・25g)を加え、山形パンと同じ要領で生地を作り、焼きます。

ミニ山形パン

加熱時間の目安 約38分
カロリー(1個分) 約310kcal

材料(12×8×6cmの金属製パウンド型3個分)
小麦粉(強力粉)……………220g
砂糖……………大さじ4
塩……………小さじ1(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………小さじ1½(約5g)
ぬるま湯……………130~150ml
バター……………10g

(1ml=1cc)

作りかた

- 66ページ バターロール 作りかた ①~④の要領で生地を作り、黒角皿にのせて下段に入れ **オープン** [40] (発酵) [30~40分] 発酵させます。
- ガス抜き、スケッパーで6等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて下段に入れ **オープン** [40] (発酵) [約30分] 発酵させます。
- 生地に霧を吹き、型を黒角皿にタテ向きにのせて下段に入れ **パン** [山形パン] (2度押し) [弱] で焼きます。



ピザ

オープン 170
予熱 約26分

上段・下段

カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ2枚分)

小麦粉(強力粉)……………300g
砂糖……………約15g
塩……………小さじ1(約5g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)……………小さじ2(約5g)
ぬるま湯……………カップ¼
牛乳(室温にもどす)……………カップ¼
バター(室温にもどす)……………10g
ピザソース(市販のもの)……………適量
④ 玉ねぎ(薄切り)……………大½個(約150g)
ベーコン(たんざく切り)……………100g
サラミソーセージ(薄切り)……………16枚
ピーマン(輪切り)……………3個
マッシュルーム缶(スライス)……………小½缶(約50g)
スタッドオリーブ(薄切り)……………8個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……………200g
塩、こしょう……………各少々
(1段で焼くときは材料を½量にする)

作りかた

- 66ページ バターロール 作りかた ①~⑤の要領で生地を作ってガス抜き2等分にして丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- 白角皿と黒角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして白角皿と黒角皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ピザソースをぬり、④を2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- オープン** [予熱] [170] [約26分] で予熱し、予熱終了音が鳴ったら白角皿(上段)と黒角皿(下段)を入れ焼きます。
(1段で焼くときは黒角皿を上段に入れ約20分焼く)
【ひとくちメモ】
• 残り時間10~15分くらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

手作りピザソース

カロリー(1枚分) 約480kcal

材料・作りかた

鍋にオリーブ油(大さじ3)を熱し、にんにく(薄切り)、バジル、オレガノ(各少々)、ローリエ(2枚)、赤唐辛子(1~2本・種を取る)を炒めて赤唐辛子を除きます。

トマトの水煮缶(カップ1½・あらみじん切り)、白ワイン(大さじ3)、砂糖(小さじ1)、塩、こしょう(各少々)を加えて弱火でトロミがつくまで煮ます。



トースト

グリル 約8分

上段

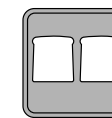
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料

食パン(1.5~3cm厚さのもの)……………2枚

作りかた

- 食パン2枚のときは黒角皿の中央に並べます。
- ①を皿受棚の上段に入れ **グリル** [約8分] 焼きます。
- 途中で裏返し報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。





ローストチキン



加熱時間の目安 約52分
 カロリー(1個分) 約940kcal

材料
 若鶏(内臓抜きで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

用意するもの



作りかた
 ① 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、こしょうをすり込みます。
 ② 手羽を背中て組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。



③ 白角皿に焼網をのせ、水カップ1(分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にして首の部分を手前にして、表面全体にサラダ油をぬり**下段**に入れ**肉料理****ローストチキン**(2度押し)で焼きます。



ローストチキンのコツ

鶏の大きさや、本数に応じて仕上がり調節を使い分けます。

- 1.2kg以上のもの 仕上がり調節 **強**
- 骨つきもも肉(4本) 仕上がり調節 **中**
- 骨つきもも肉(2本) 仕上がり調節 **弱**
- 焼色をしっかりつけたい場合は……カラメル(水大さじ1/砂糖大さじ4)を小さめの容器に入れ、**レンジ**[500W]約3分加熱したものを全体にぬると焼き色が一層つきやすくなります。
- 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。
- 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。
- 汚れが気になるときは、白角皿にオープンシートを敷きます。

⚠️注意

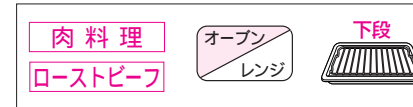
食品を取り出すときに油の飛び散りがあります。しばらくそのまま加熱室に置いてから取り出します。また角皿に油がたまっているので傾けないように取り出します。(乾いたふきんやオープン用手袋を使って取り出すときに、油がしみこまないように注意してください。)

☆☆☆☆☆☆ グレービーソースの作り方 ☆☆☆☆☆☆

グレービーソースを作る場合は、作り方③で白角皿に、にんにく・たまねぎ・セロリ(各100g)をそれぞれ薄切りにしてのせ、水をカップ1(200ml)入れて焼きます。焼き上がったら、野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ ½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをしてソースを作り、添えます。



ローストビーフ



加熱時間の目安 約32分
 カロリー 1440kcal

材料
 牛もも肉(直径8cm位のかたまり)…… 約800g
 にんにく(すりおろす)…………… 1片
 塩、こしょう …………… 各少々
 サラダ油 …………… 大さじ2

用意するもの



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 白角皿にのせた焼網に①を横向きにのせ**下段**に入れ、**肉料理****ローストビーフ**(1度押し)で焼きます。



③ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、器に盛り、好みでグレービーソースを添えます。

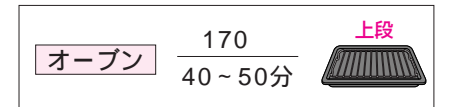
ローストビーフのコツ

分量に応じて仕上がり調節を使い分けます。分量は500gから1kgまでです。

- 800gのもの 仕上がり調節 **中**
- 800g以上のもの 仕上がり調節 **強**
- 800g以下のもの 仕上がり調節 **弱**
- 大きさや形によって多少加熱され具合が変わります。
- グレービーソースの作りかたは70ページを参照します。
- 冷蔵庫で充分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。
- 汚れが気になるときは、白角皿にオープンシートを敷きます。



スペアリブ



170
 40~50分

カロリー 約420kcal

材料(4人分)
 スペアリブ …………… 約800g
 塩、こしょう …………… 各少々
 トマトケチャップ …………… 大さじ3
 ウスターソース …………… 大さじ5
 赤ワイン …………… 大さじ5
 しょうゆ …………… 大さじ5
 サラダ油 …………… 大さじ1
 豆板醤 …………… 大さじ
 にんにく(すりおろす) …………… 小1片
 塩 …………… 小さじ¼
 こしょう、ナツメグ …………… 各少々

作りかた

① スペアリブに塩、こしょうをし、合わせた④につけてときどき返しながら冷蔵庫で半日以上おきます。
 ② 黒角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて焼網をのせ、①を並べ**上段**に入れ**オープン**[170][40~50分] 焼きます。

【ひとくちメモ】

• 焼網にのらないものはオープンシートを敷いた黒角皿にのせて焼きます。



ウィナーソーセージのベーコン巻き

付属品は使用しない

レンジ700W 2~3分

カロリー(1個分) 約120kcal

材料(12個分)

ベーコン(半分に切る)..... 6枚(約100g)
ウィナーソーセージ..... 6本(約100g)

作りかた

- ① ウィナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ② ウィナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ **レンジ700W** [2~3分] 加熱します。

【ひとくちメモ】

- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
- ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)と一緒に巻いてもよいでしょう。
- レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ $\frac{1}{2}$)をかけ **レンジ700W** [約1分] 加熱したものを巻いてもよいでしょう。
- かきのむき身(約200g)に、塩、レモン汁(各少々)を振り **レンジ700W** [約1分] 加熱したものを巻いてもよいでしょう。



焼き豚

オープン 170 60~70分 **下段**

カロリー 約1270kcal

材料

豚肩ロース肉(かたまり)..... 約500g
しょうが(みじん切り)..... 1かけ
長ねぎ(みじん切り)..... $\frac{1}{2}$ 本
しょうゆ、酒..... 各大さじ4
砂糖、赤みそ..... 各大さじ $\frac{1}{2}$

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 黒角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて焼網をのせ、汁気をきった**①**をのせて**下段**に入れ **オープン** [170] [60~70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。



フライ、ナゲット

パリッ庫網焼き レンジ オープン **下段**
8冷凍

加熱時間の目安 約14分

材料

揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット..... 100~400g

作りかた

- 包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べ**下段**に入れ **パリッ庫網焼き** [8冷凍] (2度押し)で焼きます。

フライ、ナゲットのコツ

●分量は

1人分(約100g)~4人分までです。
この分量以外はオート調理できません。

●冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたため

パリッ庫網焼き [7冷蔵] (1度押し)弱で、同様にできます。

- 小さくて焼網にのらないものは、黒角皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ **オープン** [210] で様子を見ながら加熱します。(45ページ参照)



焼きとり

グリル 24~28分 **上段**

カロリー(1人分) 約110kcal

材料(10串分)

鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る)..... 2枚
長ねぎ(4~5cm長さに切る)..... 2本
しし唐辛子(種を取る)..... 10本
しょうゆ..... カップ $\frac{1}{2}$
みりん..... カップ $\frac{1}{4}$
砂糖..... 大さじ2~3
サラダ油..... 大さじ1

作りかた

- ① 合わせた**②**の中に**①**をつけ、ときどき返しなが、30分~1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。
- ② 黒角皿にのせた焼網に**①**を並べ**上段**に入れ **グリル** [24~28分] 焼きます。
- ③ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】

- たれは市販のものを使うと便利です。
- 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときには**②**にしょうが汁(大さじ1)を加えます。
- 汚れが気になるときは、黒角皿にオープンシートまたはアルミホイルを敷きます。



鶏肉のあえもの

付属品は使用しない

レンジ700W 3~4分

カロリー(1人分) 約200kcal

鶏むね肉..... 1枚(約200g)
塩、こしょう..... 各少々
酒..... 大さじ1
しょうが汁..... 少々
きゅうり(棒状に切る)..... 1本
セロリ..... 小1本(約100g)
にんじん(棒状に切る)..... 1本
しょうゆ..... 大さじ3
酢..... 大さじ $\frac{1}{2}$
ごま油..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
ラー油..... 大さじ1

作りかた

- ① 鶏肉は皮をフォークや竹串で穴をあけ、塩、こしょうをし、深めの皿に入れ**①**を振りかけておおいをします。
- ② **レンジ700W** [3~4分] 加熱し、そのまま冷まして。
- ③ セロリは筋を取り、ラップで包み、**レンジ500W** [約1分] 加熱し、そのまま冷まして。
- ④ にんじんはラップで包み **ゆで野菜** [4根菜] 弱で加熱します。
- ⑤ ①に鶏肉を細かくさき、材料全部とともにきれいに盛り、混ぜ合わせた**①**をかけます。

赤ワインを使った煮もの



鶏肉のワイン煮

付属品は使用しない

レンジ700W 約8分
レンジ200W 約50分

カロリー(1人分) 約420kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの)..... 4本
塩、こしょう..... 各少々
小玉ねぎ..... 12個(約200g)
マッシュルーム..... 14個(約120g)
赤ワイン..... カップ $\frac{3}{4}$
スープ(固形スープ1個をとく)..... カップ $\frac{3}{4}$
トマトピューレ..... カップ $\frac{3}{4}$
ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの)..... 1束
塩、こしょう..... 各少々
サラダ油..... 少々


作りかた

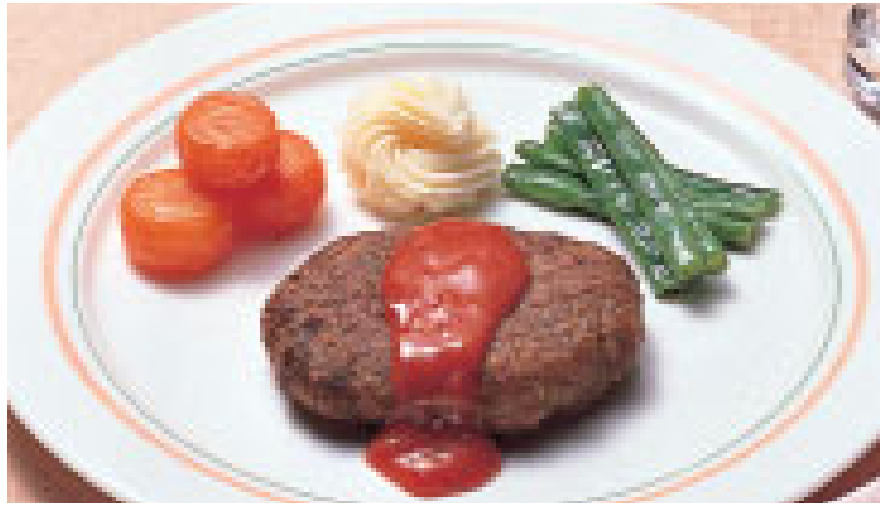
- ① 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。
- ③ 容器に**②**と鶏肉、混ぜ合わせた**①**を入れてかき混ぜ、落としがたとふたをして **レンジ700W** [約8分]、**レンジ200W** [約50分] リレー加熱します。

【ひとくちメモ】

- 煮ものコツは49ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは30ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

ハンバーグいろいろ

オープン 210 約25分 



ハンバーグ

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)・小1個(約150g)
 バター 20g
 合びき肉 450g
 パン粉 カップ1
 牛乳 大さじ4 1/2
 ② 卵(ときほぐす) 1 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段で焼く時は材料を2倍にする)

作りかた

① 耐熱容器に①を入れ **レンジ700W** 約3分加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。(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 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて皿受棚の上段に入れ **オープン** 210 約25分焼きます。

(2段のときは白角皿(上段)と黒角皿(下段)で約35分焼く)

【ひとくちメモ】

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

ハンバーグのコツ

●分量は2~12個まで

2~6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。

●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。

●生地の中央をくぼませて

火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

●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。

●冷凍ハンバーグなどは

• 市販の生の冷凍ハンバーグは同様に焼きます。


• 生のまま冷凍したものは28~32分焼きます。

魚介

魚介類の解凍



鮭の塩焼き

グリル 25~30分 

カロリー(1切れ分) 約170kcal

材料(4切れ分)

生鮭の切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ
 塩 少々

作りかた

- ① 鮭全体に軽く塩をふります。
- ② 黒角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
- ③ ②を上段に入れ **グリル** 25~30分焼きます。
- ④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

【ひとくちメモ】

• 塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼き上げられます。



魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ1/4)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **グリル** 20~25分焼きます。



あさりのワイン蒸し

付属品は使用しない

レンジ700W 3~4分

カロリー 約120kcal

材料

あさり(殻つき) 約400g
 白ワイン 大さじ3
 バター 適量
 パセリ(みじん切り) 少々

作りかた

- ① あさりは3%の食塩水(分量外)で砂をはかしてからよく洗います。
- ② ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おいをして **レンジ700W** 3~4分加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

【ひとくちメモ】

- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

いかの三種盛り

付属品は使用しない

生解凍 **5さしみ** **レンジ**

加熱時間の目安 約6分

材料(4人分)

冷凍いか 300g
 真砂あえ
 たらこまたは明太子 1/2腹(約50g)
 酒 少々
 うにあえ
 練りうに 大さじ1
 卵黄 1/2個分
 酒 少々
 木の芽あえ
 白みそ 大さじ1
 砂糖、だし汁 各小さじ1
 酒 少々
 木の芽(みじん切り) 4枚

作りかた

- ① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **生解凍** **5さしみ** (1度押し)で解凍します。
- ② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

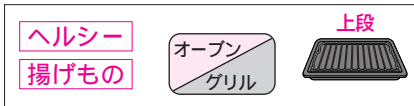
【ひとくちメモ】

- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- **生解凍**のコツは19ページを参照します。

ヘルシーメニュー



煎りパン粉や天かすなどを衣にして…油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに



ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約60kcal

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

作りかた
① 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、16等分に切り、塩、こしょうをします。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ「ヘルシー揚げもの」(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
●白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・8切れ)を半分にとって、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。



ライスコロッセ

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分) 約70kcal

材料(16個分)
ご飯…………… 300g
① ケチャップ…………… 大さじ2½
塩、こしょう…………… 各少々
玉ねぎ(みじん切り)…………… 30g
にんじん(みじん切り)…………… 20g
② ビーマン(みじん切り)…………… 小1個
ベーコン(みじん切り)…………… 2枚
プロセスチーズ(さいの目切り)…………… 30g
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る)…………… 適量
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2強
卵(ときほぐす)…………… 大1個

作りかた
① 容器に②を入れて混ぜ合わせ「レンジ700W」約1分10秒加熱します。①を加えてかき混ぜ、再び「レンジ700W」約2分加熱してよくかき混ぜます。
② ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
③ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ「ヘルシー揚げもの」(1度押し)で加熱します。

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



えびのガーリックフライ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約50kcal

材料(16個分)
大正えび(またはブラックタイガー)…………… 16尾
にんにく(すりおろす)…………… 1片
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2強
卵(ときほぐす)…………… 大1個
① 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る)…………… 適量
パセリ(みじん切り)…………… 少々

作りかた
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。①は合わせておきます。
② えびに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ「ヘルシー揚げもの」(1度押し)で加熱します。



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(18個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)…………… 3枚
しょうゆ…………… 大さじ3
酒…………… 大さじ2
① しょうが(すりおろしたもの)…………… 小さじ2
にんにく(すりおろしたもの)…………… 小さじ2
こしょう…………… 少々
片栗粉…………… 大さじ4½

作りかた
① 鶏肉は1枚を6等分して①につけ込み、15分以上おきます。
② ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
③ 黒角皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べて上段に入れ「ヘルシー揚げもの」(1度押し)で加熱します。



きすのヘルシー天ぷら

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分) 約89kcal

材料(10個分)
きす(開いたもの)…………… 10尾(約250g)
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ1強
① しょうゆ…………… 大さじ1強
砂糖…………… 大さじ2½強
しょうが(すりおろしたもの)…………… 小さじ1強
天かす…………… 約60g

作りかた
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
② きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
③ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ「ヘルシー揚げもの」(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
●5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。



さわらのごま揚げ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約120kcal

材料(10個分)
さわら(1切れ約50gのもの10切れ)…………… 500g
しょうゆ…………… 大さじ2½
① 酒…………… 大さじ1強
砂糖…………… 大さじ2½強
しょうが(すりおろしたもの)…………… 小さじ1強
白ごま…………… 60g

作りかた
① さわらは、合わせた①に15分以上つけて下味をつけます。
② ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
③ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ「ヘルシー揚げもの」(1度押し)で加熱します。

【ひとくちメモ】
●さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

ヘルシー揚げもののコツ

- 分量は 標準量～1.5倍の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)
- 汁気は 衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。
- 煎りパン粉は 衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。
- パン粉以外の衣は 天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。
- オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。
- パン粉を煎らないで使う場合は そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシー 焼きもの (2度押し)

食品の余分な油を落とし中は「しっとり」
表面は「こんがり」焼上げます



チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約23分
カロリー(1枚分) 約400kcal

材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・3枚(約670g)
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 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて①をまぶします。
② 白角皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べて上段に入れヘルシー焼きもの(2度押し)で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

仕上げ調節弱
加熱時間の目安 約19分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料
鶏手羽先 …… 8本(約480g)
① しょうゆ …… 大さじ2½
酒 …… 大さじ2弱

作りかた
① 鶏手羽先は、合わせた①に10~15分ほどつけて下味をつけます。
② 白角皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べて上段に入れヘルシー焼きもの(2度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】
●鶏手羽先は、2~10本を一度に加熱できます。



鶏手羽先のつけ焼き

豚肉の野菜ロール

チキンのハーブ焼き

豚肉の野菜ロール

仕上げ調節弱
加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分) 約100kcal

材料(12個分)
豚ロース肉(薄切り)・12枚(300~350g)
① しょうゆ …… 大さじ1強
酒 …… 大さじ1強
② にんじん(7~8mmのせん切り)・120g
さやいんげん …… 120g

作りかた
① 豚肉は、合わせた①に5分ほどつけて下味をつけます。
② ②を合わせてラップで包みゆで野菜7根菜(2度押し)弱で加熱し、12等分にしておきます。
③ ①を1枚ずつ広げ、②をその上の上で巻きます。
④ 白角皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べて上段に入れヘルシー焼きもの(2度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】
●豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。
●つけ焼きの場合、表面がこげやすいので残り時間8~10分で裏返しします。

…… 応用として ……



焼きいも

仕上げ調節強
加熱時間の目安 2本で約26分
カロリー(1本分) 約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) …… 2~4本

作りかた
さつまいもは白角皿にのせた焼網に並べて上段に入れヘルシー焼きもの(2度押し)強で加熱します。

【ひとくちメモ】
●じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベークドポテトに。
●さつまいもの分量が100g以下のオート調理はできません。



豚ヒレ肉のチーズ焼き

仕上げ調節弱
加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(12個分)
豚ヒレ肉(12等分する) …… 600g
塩、こしょう …… 各少々
ベーコン …… 6枚
① マヨネーズ …… 大さじ2½(約34g)
② しょうゆ …… 小さじ1
ピザ用チーズ …… 60g
パセリ(あらかじめざんだもの) …… 適量

作りかた
① 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。
② ベーコンの幅を半分にして細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。
③ 白角皿にのせた焼網に①を並べ、②を表面にぬってピザ用チーズをのせて上段に入れヘルシー焼きもの(2度押し)弱で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。



網焼きいなり

仕上げ調節弱
加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分) 約240kcal

材料(8個分)
油揚げ(半分は切る) …… 4枚
鶏ひき肉 …… 300g
長ねぎ(みじん切り) …… 大2本(約130g)
卵 …… 大2個
① ごま油 …… 大さじ2½
しょうが(すりおろしたもの) …… 小さじ3
酒 …… 大さじ1½
塩 …… 小さじ1½
大根おろし …… 200g
万能ねぎ(小口切り) …… 1~2本
しょうゆ、またはポン酢 …… 適量

作りかた
① 油揚げはペーパータオルにはさんでレンジ500W約20秒加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分にして破らないように袋状に開きます。
② 容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
③ ①の油揚げに②を詰めて厚みが2~3cmになるようにします。
④ 白角皿にのせた焼網に③をのせて上段に入れヘルシー焼きもの(2度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】
●油揚げはこげやすいので残り時間7~8分位で裏返します。



ピーマンの肉づめ

仕上げ調節弱
加熱時間の目安 約19分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(16個分)
ピーマン …… 8個
① 玉ねぎ(みじん切り)・大½個(約130g)
バター …… 大さじ1(約13g)
豚ひき肉(または合ひき肉) …… 260g
パン粉 …… 20g
② 卵 …… 大1個
塩 …… 小さじ1
こしょう …… 少々
小麦粉(薄力粉) …… 適量

作りかた
① 耐熱容器に①を入れレンジ700W1分30秒加熱して、あら熱をとります。
② ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
③ ボールに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分に、②に詰めます。
④ 白角皿にのせた焼網に、③を並べて上段に入れヘルシー焼きもの(2度押し)弱で加熱します。

ヘルシー焼きもののコツ

●分量は
チキンのハーブ焼きは、1~4枚です。枚数によって仕上がり調節を使い分けます。
1枚 仕上げ調節弱
2~4枚 仕上げ調節中
他は標準量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

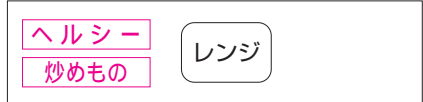
●白角皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
オープンシートは使用できます。

●加熱後、白角皿を取り出すとき傾けないようにしてください。メニューによっては油や焼き汁が白角皿上に落ち、たまることがあります。油や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、白角皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

ヘルシー炒めもの (3度押し)

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

付属品は使用しない



焼きそば

加熱時間の目安 約6分
 カロリ(標準量) 約430kcal

材料(標準量)(1~2人分)
 焼きそば用めん(ソース付)..... 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..... 少々

作りかた
 ① 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
 ② **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分
 カロリ(標準量) 約370kcal

材料(標準量)(2~3人分)
 牛もも肉(細切り)..... 150g
 ① 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
 ② 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①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
 ③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
 ●②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、しっかり水切りしておくといでしょう。



豚肉とキャベツの辛みそ炒め (ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約6分
 カロリ(標準量) 約380kcal

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
 ① キャベツ(ひと口大に切る)..... 100g
 にんじん(薄切り)..... 50g
 ピーマン(種を取り、乱切り)..... 2個
 ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
 ② みそ..... 大さじ1
 酒..... 大さじ1
 ③ 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 豚肉に軽く塩、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①、合わせた②を入れ軽く混ぜラップをします。
 ③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
 ●②の代わりに市販のホイコーロウの素(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、しっかり水切りしておくといでしょう。

ヘルシー炒めものコツ

- 分量は標準量です。(この分量以外のオート調理はできません)
- 容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- ラップをして耐熱温度が140以上のものを使います。
- 加熱が足りないときは**レンジ**500Wで、様子を見ながら加熱します。



八宝菜

加熱時間の目安 約6分
 カロリ(標準量) 約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)
 ① 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る) 50g
 えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾
 ② 白菜(ひと口大のそぎ切り)..... 150g
 ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g
 ゆでたけのこ(薄切り)..... 50g
 しいたけ(そぎ切り)..... 2枚
 にんじん(薄切り)..... 25g
 さやえんどう(筋をとる)..... 4枚
 鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ2
 酒..... 大さじ1
 砂糖..... 小さじ1/2
 片栗粉..... 小さじ1
 ごま油..... 小さじ1/2
 塩、こしょう..... 少々

作りかた
 ① ①に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
 ② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れて軽く混ぜ、ラップをします。
 ③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

【ひとくちメモ】
 ●③の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。
 ●切った野菜は、しっかり水切りしておくといでしょう。



鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安 約6分
 カロリ(標準量) 約400kcal

材料(標準量)(2~3人分)
 鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)..... 100g
 ① ました(小房に分ける)..... 1パック
 しめじ(小房に分ける)..... 1パック
 にんにくの芽(5cm長さに切る)..... 100g
 にんじん(せん切り)..... 30g
 しょうゆ..... 大さじ1/2
 酒..... 大さじ1
 砂糖..... 小さじ1/2
 ② オイスターソース..... 大さじ1/2
 豆板醤..... 小さじ1/2
 片栗粉..... 小さじ1
 塩、こしょう..... 少々

作りかた
 ① 鶏肉に軽く塩、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①、合わせた②を入れ軽く混ぜ、ラップをします。
 ③ **ヘルシー 炒めもの** (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

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。



パリッ庫網焼き

●掲載している食品の
パッケージ写真は参
考例です。

市販のチルド食品・冷凍のお惣菜を付属の
焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グ
リルで表面をこんがり焼き上げます。



さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安 300gで約12分

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

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ **パリッ庫焼き** **7冷蔵** (1度押し) で焼きます。



焼き魚の こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約11分

材料
焼き魚(市販品および手作りのもの)
……………2～6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ **パリッ庫焼き** **7冷蔵** (1度押し) で焼きます。

手間いらずで焼きたての味
チルド食品
パリッ庫網焼き
(1度押し)

パリッ庫網焼き
7冷蔵 レンジ
オープン 下段



焼きとりの こんがりあたたため

加熱時間の目安 200gで約12分

材料
焼きとり(市販品および手作りのもの)
……………4～10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れて **パリッ庫網焼き** **7冷蔵** (1度押し) で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

注意

パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するところがあります。(1個50g以下のものは2個以上にして加熱します。)

プリマハム「直火焼ハンバーグ」



伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」
ハーブ&レモン



ハンバーグ、 チキンステーキ

加熱時間の目安 200gで約12分

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

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れて **パリッ庫網焼き** **7冷蔵** (1度押し) 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。

市販のうなぎのかば焼き



うなぎのかば焼き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 200gで約7分

材料
うなぎのかば焼き……………1～4串

作りかた
うなぎの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ **パリッ庫網焼き** **7冷蔵** (1度押し) **弱** で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。

中はふっくら 表面こんがり
調理済み冷凍食品
パリッ庫網焼き
(2度押し)

パリッ庫網焼き
8冷蔵 レンジ
オープン 下段

味の素「あらびき焼ハンバーグ」



ニチレイ「ミニハンバーグ」



ニッスイ「いかハンバーグ」



冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約12分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) …… 4～20個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ **パリッ庫網焼き** **8冷蔵** (2度押し) で焼きます。

(ひとくちメモ)
●ソースが付いているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」



ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」



冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約14分

材料
冷凍焼きおにぎり…………… 2～10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ **パリッ庫網焼き** **8冷蔵** (2度押し) で焼きます。



ニッスイ「たこ焼き」



「あつあつたこ焼き」



冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200gで約14分

材料
冷凍たこ焼き…………… 6～20個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ **パリッ庫網焼き** **8冷蔵** (2度押し) で焼き、ソースをかけます。

ニッスイ「レンジ DE 春巻」



冷凍春巻き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 150gで約8分

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みのもの) …… 4～12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ **パリッ庫網焼き** **8冷蔵** (2度押し) **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がり調節 **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。

味の素「大焼餃子」



冷凍餃子

仕上がり調節強

加熱時間の目安 200gで約17分

材料
冷凍餃子…………… 5～18個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、白角皿にのせた焼網に、焼き色をつけた面を上にして並べて下段に入れ **パリッ庫網焼き** **8冷蔵** (2度押し) **強** で焼きます。

さくいん (あいうえお順)

あ

あさりのワイン蒸し 75
 揚げもの 76・77
 厚揚げ 84
 アップルパイ 64
 あべ川もち 51
 網焼きいなり 79
 あんまん・肉まんのあたたため 15

い

いかの三種盛り
 (真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ) 75
 いそべ巻き 51
 イタリアンサラダ 48
 炒めもの 80・81
 いちごジャム 47
 いっしょ煮 82・83
 いり卵 52
 煎りパン粉 76
 インスタント食品 46
 (ラーメン・ヌードル・カレー・丼もの
 の具・ご飯)

う

うなぎのかば焼き 84
 うにあえ 75
 梅酒 47
 ウィナーソーセージのベーコン巻き 72

え

えびのガーリックフライ 76
 えびのドリア 55

お

大福もち 51
 おかゆ(白がゆ) 50
 おこわ(赤飯) 50・82
 オープンオムレツ 53
 お総菜2品 56
 お菓子2品 57
 オニオンロール 67
 オリーブオイルで作るドレッシング 48
 お酒のあたたため 46

か

解凍 18・19
 角形食パン 68
 果実酒 47
 カスタードクリーム 65
 型抜きクッキー 62
 かぼちゃのそぼろ煮 83
 かぼちゃの含め煮 49
 かぼちゃのホイル焼き 49

かゆ 50
 カレー 83
 乾燥(塩、砂糖、カルシウムふりか
 け) 46

き

きすのヘルシー天ぷら
 (えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ
 /さつまいも) 77
 きこのキッシュ 53
 きこのサラダ 48
 木の芽あえ 75
 牛乳のあたたため 16
 魚介類の解凍 18・75
 切りもち 51
 牛肉とピーマンの細切り炒め 80

く

草もち 51
 クッキー 62
 グラタン 54・55

け

ケーキ 59・61

こ

コーヒーのあたたため 44
 コーヒーリキュール 47
 ご飯(こめ) 30・50・82
 根菜のゆでもの 17・48

さ

魚の照り焼き 75
 鮭のムニエル 56
 さつま揚げ 84
 さといもの含め煮 49
 サラダ 48
 さわらのごま揚げ(たら/まぐろ) 77

し

塩鮭(鮭の塩焼き) 75
 シフォンケーキ(プレーン) 59
 絞り出しクッキー 62
 シュークリーム 65
 白がゆ 50

す

スイートロール 67
 巣ごもり卵 52
 スティックパイ 64

スペアリブ 71
 スポンジケーキ 60

せ

赤飯(おこわ) 50・82

た

タルトレット 57
 大福もち 51
 炊きこみご飯 82

ち

チーズケーキ 61
 チーズクッキー 62
 チキンステーキ(チルド) 84
 チキンのハーブ焼き 78
 筑前煮 49
 チルド食品 84
 茶わん蒸し 53
 チョコバナナケーキ 61
 チンジャオロウス 80

て

手作りピザソース 69
 手作りもち 51
 デコレーションケーキ
 (スポンジケーキ) 60

と

豆腐入りハンバーグ 74
 豆腐の水切り 47
 トースト 69
 トマトファルシー 56
 とかしチョコレート 46
 とかしバター 46
 共立て法の作りかた 60
 鶏手羽先のつけ焼き 78
 鶏肉ときのこの中華炒め 81
 鶏肉のあえもの 73
 鶏肉のワイン煮 73
 鶏のから揚げ 77
 丼ものの具
 (インスタント食品) 46

な

ナゲット 72
 なすとトマトのチーズグラタン 55

に

煮もの 49・83
 肉じゃが 83
 にんにくのおい消し 47

ぬ

ヌードル(インスタント食品) 46

は

パウンドケーキ 61
 バターロール(ロールパン) 66
 八宝菜 81
 花野菜のサラダ 48
 ハム入りスクランブルエッグ 52
 胚芽入り山形パン 68
 パリッ庫網焼き 84・85
 パンのあたたため 15
 ハンバーグ 74・84
 ハンバーグ(チルド) 85

ひ

ピーマンの肉づめ 79
 ピザ 69
 ピザソース 69
 ピラフ 82
 ヒレカツ(チキンカツ/白身魚のフライ) 76

ふ

豚バラ肉の香味焼き 56
 豚肉の野菜ロール 78
 豚肉とキャベツの辛み炒め 80
 フライ 76
 フライ、ナゲット 72
 プリン 58
 フチパイ 57
 豚ヒレ肉のチーズ焼き 79

へ

ベーコンエッグ 52
 べっこうあめ 58

ほ

ホイコーロウ 80
 ホイル焼き 49
 ホワイトソース 54
 干ししいたけのもどし 47

ま

マカロニグラタン 54
 真砂あえ 75
 マドレーヌ 58

み

みたらしだんご 51
 ミニ山形パン 68

も

もち(切りもち) 51

や

焼きいも 78
 焼きそば 80
 焼きとり 73
 焼きとりのあたたため 84
 焼き魚のあたたため 84
 焼き豚 72
 焼きもの 78・79
 野菜のオープン焼き 56
 山形パン 68

ゆ

湯せん
 (とかしバター・とかしチョコレート)
 46

よ

葉菜、根菜のゆでもの
 17・48

ら

ラーメン(インスタント食品) 46
 ライスコロッケ 76
 ラザニア 55

り

りんごのプリザーブ 64

れ

冷凍あんまん・肉まんのあたたため 15
 冷凍餃子 85
 冷凍グラタン 54
 冷凍たこ焼き 85
 冷凍春巻き 85
 冷凍ハンバーグ 74・85
 冷凍焼きおにぎり 85
 レーズンパン 67
 レトルト食品
 (カレー・丼ものの具) 46
 レモン酒 47
 レモン絞り 47

ろ

ローストチキン 70
 ローストビーフ 71
 ロールキャベツ 83
 ロールケーキ(プレーン/モカ/抹茶) 63
 ロールパン(バターロール) 66

