



デコレーションケーキ (作りかた41ページ)



クラムチャウダー (作りかた46ページ)

なすのミートソース (作りかた46ページ)

日立オーブンレンジ **家庭用**  
**MRO-EA5**形  
**ククレットガイド**

取扱説明書 / 料理編

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただきまことにありがとうございます。このククレットガイドをよくお読みになり、正しくご使用ください。お読みになったあとは保証書とともに大切に保存してください。



ごはん & 野菜の炒めもの (あたため2段 15ページ)



マカロニグラタン (作りかた35ページ)



冷凍めんくうどん (作りかた45ページ)

## 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	
操作パネルのはたらき	6
各部のなまえ	7
付属品の種類	7
加熱のしくみ	8
空焼きのしかた	8
重量センサーの0点調節のしかた	8
知っておいていただきたいこと	9
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	27
においが気になるとき	27
故障かな・・・と思ったら	
次のことをお調べください	28
次の場合は故障ではありません	28・29
表示窓にこんな表示が出たとき	29
保証とアフターサービス	29・30
日立家電品のお客さまご相談窓口一覧表	30
仕様	裏表紙

## 料理編

もくじ料理編	31
加熱時間一覧表	32
料理メニュー	33~47

## 正しい使いかた

オート調理	あたため/解凍あたため	
	あたため 解凍あたため の使いかた	11
	あたため 解凍あたため のコツ	11
	冷めた料理のあたためのコツ	12
	料理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ	12
	料理済み冷凍食品のフリージングのコツ	12
	あたため、解凍あたためメニュー	13
	あたため、解凍あたため加熱時間一覧表	14
	あたため2段	
	5あたため2段 の使いかた	15
5あたため2段 のコツ	15	
牛乳/トースト/お弁当	1牛乳 2トースト 6お弁当 の使いかた	16
	1牛乳 のコツ	16
	2トースト のコツ・6お弁当 のコツ	17
生ものの解凍	生解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた	18
	生解凍 3さしみ 4解凍 のコツ	19
オートメニュー	オートメニュー 7葉・果菜/8根菜 9ケーキ/10グラタン の使いかた	20
	オートメニュー 7葉・果菜/8根菜 のコツ	20
アレンジメニュー	アレンジメニュー パリッ庫 11冷蔵 ~ 14冷凍めん の使いかた	21
	パリッ庫 11冷蔵 パリッ庫 12冷凍 のコツ	21
	オートメニューと表示	22
オート調理のお願い	22	
レンジ/トースター・グリル	レンジ トースター・グリル の使いかた	23
	レンジ500W と レンジ200W のリレー加熱	24
	レンジ500W と レンジ100W のリレー加熱	24
オープン	オープン(予熱なし) 発酵 の使いかた	25
	オープン(予熱あり)の使いかた	26
手動調理	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 解凍あたため 1牛乳 2トースト 生解凍 3さしみ 4解凍	
	5あたため2段 6お弁当 7葉・果菜 8根菜 9ケーキ 10グラタン	
	アレンジメニュー パリッ庫 11冷蔵 パリッ庫 12冷凍 13パスタ 14冷凍めん	
	手動調理のとき	
	手動調理キー	レンジ トースター・グリル オープン
	レンジの出力	レンジ500W レンジ200W レンジ100W
	オープンの温度	220 200 ... 100 発酵
加熱時間	約2分 2~3分	
料理編に用いられる単位は、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)		

## 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	トースター・グリル	オープン
レンジ加熱	トースター・グリル加熱	オープン加熱

レンジとオープンの併用  
レンジとトースター・グリルの併用

**付属品の表示**

(回転台)	(丸皿(セラミック製)回転台)	(焼網丸皿)

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。

# 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。

	<b>危険</b>	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。
	<b>警告</b>	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。
	<b>注意</b>	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。

●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

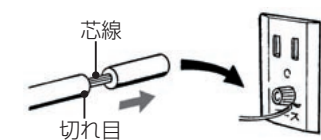
<p>電源は定格15A以上の専用コンセントを単独で使い、他の器具と併用する分岐コンセントは使わない。(過熱・発火・火災の原因)</p>	<p>傷んだ電源コードや差込プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。(感電・ショート・発火の原因)</p>	<p>●燃えやすいもののそばに置いたり、熱に弱いものやカーテンなどを近づけない。(ヒーター使用時の高温で引火の恐れ)</p>
<p>交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)</p>	<p>電源コード・差込プラグを傷つけない。電源コードを傷付けたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、たばねたり、重いものを載せたり、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。

●次の場合は、電気工事士の有資格者によりD種接地工事(接地抵抗100Ω以下)をすることが法律で義務づけられています。必ず電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

### 湿気の多い場所

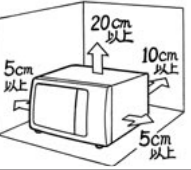
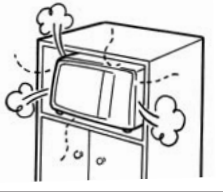
- 水蒸気が充満する場所
- 土間、コンクリート床
- 酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

### 水気のある場所

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

(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。 あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。</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、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因) 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>丸皿(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、丸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丸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)</p> <p>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、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花&lt;スパーク&gt;、故障の原因)</p> <p>● 食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。 (食品がこげたり、燃える恐れ)</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) 少量のもの、まんじゅう、パン類や冷凍野菜は、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様子を見ながら加熱します。</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、また包装にラベルやテープ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>	<p>● 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花&lt;スパーク&gt;、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>

## トースター・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、丸皿、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お手持ち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、トースター・グリル、オーブンのとき

⚠️ 注意	
<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"> <li>1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol> 

## 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

ドアが開いた状態で表示窓に"0"が表示されているときは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、加熱方法、加熱時間、温度を表示します。

## とりけしキー

間違えて操作したときや、加熱を途中で止めるときに押します。

## 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。

## あたためキー → 11~14ページ

あたため、解凍あたためのとき使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

## オートメニューキー → 15~20ページ

10種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はそれぞれのキーに表示されています。

## アレンジメニューキー → 21ページ

4種類のメニューが自動調理できます。メニュー名はドア前面に表示しています。

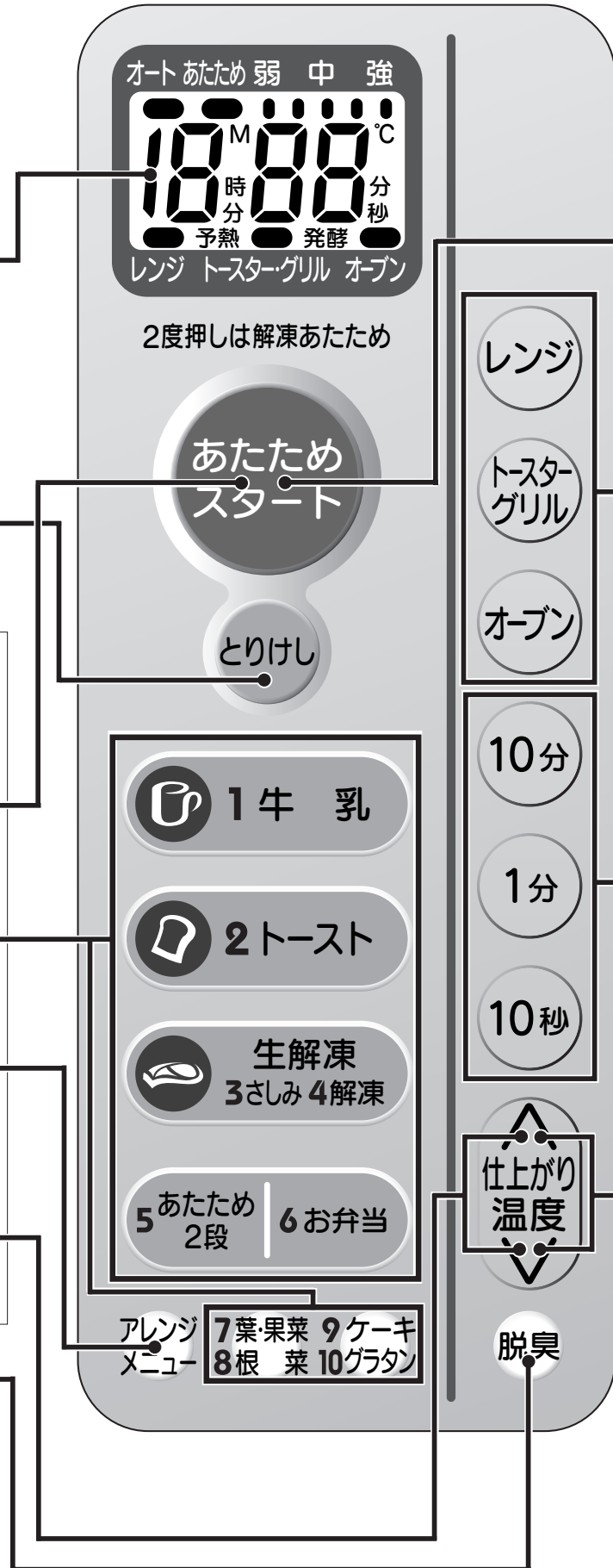
パリッ庫 | 11冷蔵 12冷凍 | 13パスタ 14冷凍めん

## 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。

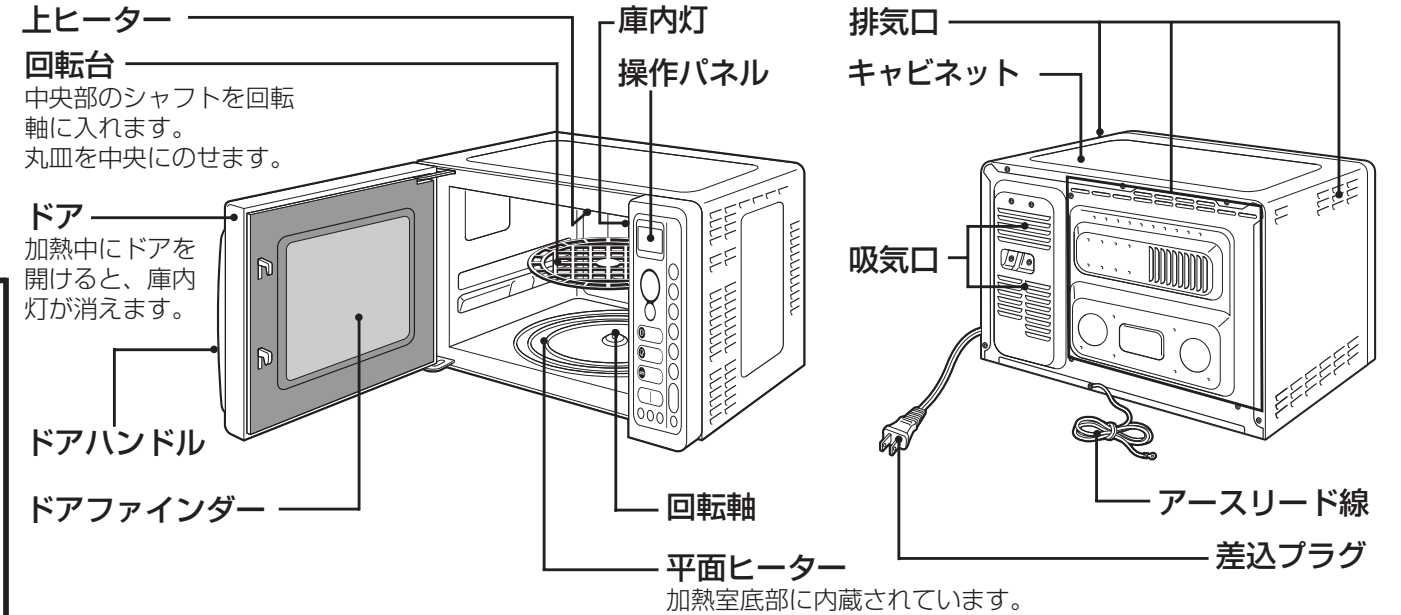
## 脱臭キー → 8・27ページ

オート調理のとき、用途や好みに応じて使います。



※操作パネルはMRO-EA5で説明しています。本体色によって一部意匠が異なります。

# 各部のなまえ



## スタートキー

キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

## 手動調理

### 手動調理キー → 23~26ページ

●料理に合わせて **レンジ** **トスター・グリル** **オープン** を選びます。

**レンジ**：押すと **レンジ500W** ⇒ **レンジ200W** ⇒ **レンジ100W** の順に3段階にセットできます。

**トスター・グリル**：押すと **トスター・グリル** がセットできます。

**オープン**：1度押しと「予熱なし」：2度押しと「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** 加熱時間は19分50秒計に、**トスター・グリル** 加熱は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500W** は19分50秒計、**レンジ200W** **レンジ100W** は90分計になります。

### 温度調節キー 25・26ページ

**オープン** の温度を調節するとき使います。

「あげる」ときは **▲** を押します。

「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。

# 付属品の種類

○印は使える。×印は使えない。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	トスター・グリル	オープン
<b>丸皿</b> (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。				
<b>焼網</b>		×	○	○
直火で使うと、変形の原因になります。 <small>オート調理のあたため2段、パリッ庫、バスタには使えません。</small>				
<b>お願い</b> 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ 熱くなった加熱室内の丸皿の食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋をお使いください。 (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。)				

## 回転台



加熱室底部にセットしておきます。

## ククレットガイド (本書) 保証書

※「取っ手」を別売品(部品番号MRO-N80 003)として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。





# 知っておいていただきたいこと

## 待機時消費電力オフ機能について

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

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

## 仕上がり調節キーについて

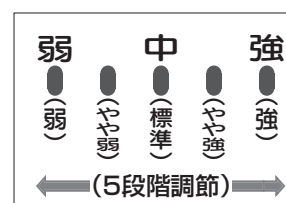
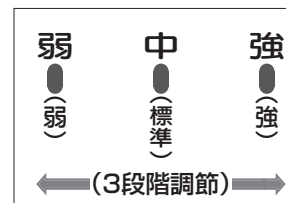
オート調理の仕上がりや、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

生解凍 3さしみ 4解凍 9ケーキ 10グラタン アレンジメニュー  
 パリッ庫 11冷蔵 パリッ庫 12冷凍 のとき、3段階に調節できます。

△を押すと強、▽を押すと弱になります。通常は中になっています。

あたため 解凍あたため 1牛乳 2トースト 5あたため2段 6お弁当 7葉・果菜  
 8根菜 アレンジメニュー 13パスタ 14冷凍めん のとき、5段階に調節できます。

- 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 解凍あたため の場合、加熱時間を表示する前にを行います。その他の場合、スタートキーを押す前にを行います。



## 食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

食品や容器がはみ出していると回転のさまたげになり、上手に仕上がりにません。また、庫内の壁面に触れるとこすれ音がしたり、回転が止まる場合があります。



## 重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。半年に一度は重量センサーの0点調節を行ってください。(8ページ参照)  
 丸皿を使って調理するメニューのときは、必ず回転台と丸皿をがたつきがないように正しくセットしてお使いください。



## メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音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。

## メモリーターン機能について

加熱が終了、庫内灯が消えると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

加熱終了後、食品を取り出さなかったとき、「ピピピ」とブザー音が約1分ごとに3回鳴って知らせます。

## 短時間高出力600Wについて

高周波出力600Wは短時間高出力機能(最大10分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

## くるみング加熱について

ラップやおおいをしなくてあたため 解凍あたため やトレーのまま 生解凍 3さしみ 4解凍 ができます。(野菜の下ごしらえや、蒸しものなど、水分を逃したくないものはラップが必要です。)

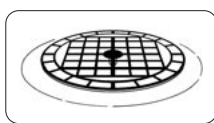
# 空焼きのしかた

初めて使う前に、油やおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オープン加熱)をしてください。

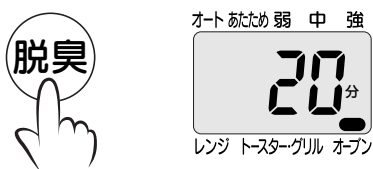
※油の焼けるにおいや煙が出ることがありますので必ず窓を開けるか、換気扇を回してください。

## 操作の手順

- ドアを開けて回転台だけをセットしてドアを閉じる



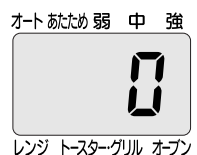
- 1 脱臭キーを押す



- 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)



# 重量センサーの0点調節のしかた

初めて使う前や、料理のできぐあいが悪い場合は、0点調節をしてください。

※オート調理のときに重量センサーを正しくはたらかせるために基準を合わせます。

## 操作の手順

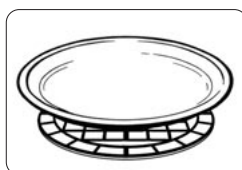
- 差込プラグをコンセントに差し込む

● 表示窓に何も表示されません。(待機時消費電力オフ機能のためです。9ページ参照)ドアを開けると①のように表示します。

- 1 ドアを開ける

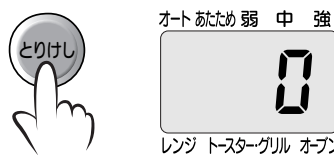


- 2 回転台に丸皿だけをのせる



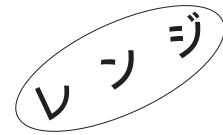
- 回転台の取り付けは、加熱室底部の回転軸へ差し込んで軽く左右に回してセットします。

- 3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す



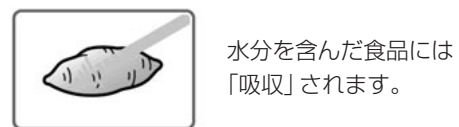
※ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

# 加熱のしくみ

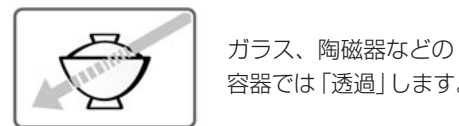


電波(高周波)で食品を加熱します。

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」されます。



ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

食品に吸収された電波は、水の分子のまっすぐ運動を活発にし、熱を発生させます。このまっすぐ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



スピーディーで経済的です



水を使わないので栄養素が保たれます



色や形、風味が保たれます



盛りつけたまま加熱できます



食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品の両面はこんがりきつね色、中はやわらかく仕上がります。



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。

# 使える容器、使えない容器

○印は使える。×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (トースター・グリル、オープン加熱)
ガラス容器	耐熱性のガラス容器 	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。	○ 加熱後、急冷すると割れることがあります。
	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス、カットガラス、クリスタルガラスなど 	×	×
陶器・磁器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿、グラタン皿など 	○	○
	日常使っている陶器・磁器 茶わん、皿など 	○ ただし、派手な色絵づけ、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、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	× ただし、「トースター・グリル、オープン使用可」の表示のあるものは使えます。
	その他のプラスチック容器 	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても、電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。ただし、「生解凍」のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。	×
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、油を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。	× ただし、発酵では使えます。
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。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		× こげたり、塗りがはげたり、ひび割れることがあるので使えません。特に針金を使っているものは燃えやすくなります。ただし、竹串、楊枝、紙は料理編に記載している使いかたに限り使えます。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

- 電子レンジ加熱とヒーター加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱スタート後、加熱の種類を確認してください。
- プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
- 材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

# オート調理 あたため/解凍あたため

器に盛ったままで、ご飯やお惣菜をスピーディーにあたため、おいしく仕上げます。



## あたため 解凍あたため の使いかた



(例) あたため の場合

食品を入れる

1 あたため キーを1度押す

キーを押すごとに 1 → 2 → 1 とセットできます。  
1: 常温・冷蔵保存の食品をあたためます。  
2: 冷凍保存の食品を解凍してあたためます。(解凍あたためは12~14ページ参照)  
キーの押しかえはキーを押した後約2秒間受けつけます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- あたため キーは、ドアを閉めて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。10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉してあたため キーを押ししてください。
- 牛乳のあたためは [1牛乳] を使います。(16ページ参照) お酒は手動調理で加熱します。(23・32・33ページ参照)

## あたため 解凍あたためのコツ

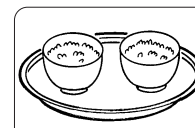
1回の分量は適量で (14ページ参照)  
1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときは、まんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。(23ページ参照)

**仕上がり調節は**  
あつめに仕上げたいときや分量が多いとき、冷蔵ものは [やや強] や [強] を、ぬるめに仕上げたいときや分量が少ないときは [やや弱] や [弱] を使います。[強] から [弱] まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

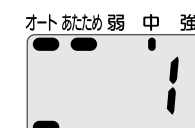
**必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って**  
●食品の量に合った大きさの容器を使います。  
●容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。食品を入れたとき八分目位になる大きさが適当です。  
●みそ汁のおわんは使えません。  
**市販の調理済み食品は**  
●メーカーの指示に従い手動調理で加熱します。  
●発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

**いかに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。  
**仕上がりがぬるかったときは**  
[レンジ]500W で様子を見ながら、さらに加熱します。  
●あたため 解凍あたため で追加加熱すると、熱くなりすぎます。  
**ラップの使い分けは**  
ほとんどの食品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。(12~14ページ参照)

**インスタント食品は**  
33ページを参照して加熱します。



ご飯の場合 (13ページ参照)



数秒後に変わる



途中で変わる



表示が"0"になり、加熱が終了します。



表示が"0"になり、加熱が終了します。

## 冷めた料理のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

### 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。)



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



### スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはる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)

### 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、パン類などは手で加熱してください。(14ページ参照)

## 調理済み食品のフリージング(冷凍保存)のコツ

### ★熱いものは

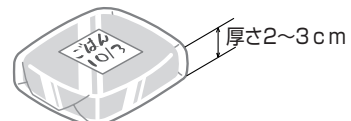
よく冷ましてから冷凍します。

### ★ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分(約150g)ずつ小分けにして、カレーなどは1皿分(300g以下)に分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものはあらかじめ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。



## 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

食品重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

### 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に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。ラップおおいをするときはゆとりをもってかぶせます。フライやコロッケなどはおおいをしません。



### ひと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。

## あたためメニュー

●**あたため**キーを押して調理します。

●オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

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

## 解凍あたためメニュー

●**あたため**キーを2度押して**解凍あたため**で調理します。

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

●容器を含めた重量が100g未滿のときは手動調理であたためます。(14・23ページ参照)

●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

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

●オート調理の1回分の分量目安は1~4人分です。(分量は食品と容器を合わせて1,800gまでです。)

●容器を含めた重量が100g未滿のときは手動調理であたためます。(14ページ参照) ●印はラップまたはふたをする。×印はしない。

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

# 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500Wの加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×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
ご飯もの／めん類	×	150g (1杯)	約1分10秒
		150g (1個)	
		250g (1人分)	約2分
		250g (1人分)	2分30秒～3分
焼きもの	×	100g (1人分)	1分～1分20秒
		150g (5串)	約2分
		100g (2～4個)	50秒～1分
揚げもの	×	150g (2個)	50秒～1分10秒
		200g (1人分)	2分～2分30秒
炒めもの	×	200g (1人分)	
		200g (1人分)	
煮もの	×	200g (1人分)	2分～2分30秒
		100g (1切れ)	約1分
蒸しもの	×	200g (10～13個)	1分10秒～1分30秒
		200g (1人分)	約2分
汁もの	×	150ml (1人分)	1分30秒～2分

(1ml=1cc)

## 料理の解凍あたため

### ■手動 レンジ500Wの加熱時間一覧表

●印はラップまたはふたをする。×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
ご飯もの／めん類	●	150g (1杯)	2分30秒～3分
		150g (1個)	
		250g (1人分)	4～5分
		250g (1人分)	4～5分
焼きもの／揚げもの	●	100g (1人分)	約3分
		100g (2～4個)	1分40秒～2分
		150g (2個)	約2分30秒
炒めもの	●	200g (1人分)	3～4分
		100g (1人分)	2分30秒～3分
蒸しもの	●	200g (10～13個)	3分～3分30秒
		200g (1人分)	4～5分

### ■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500Wで加熱してください。

●印はラップまたはふたをする。×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	●	80g (各1個)	40～50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。
		80g (各1個)	1分～1分30秒	
	×	100g (2個)	30～40秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		80g (1～2個)	20～30秒	
冷凍野菜	×	100g	1分～1分30秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花が出てこげたり乾燥することがある。
		200g	約2分	
	●	300g (1本)	6～7分	袋から出してサッと水にくぐらせて皿に広げ、ラップをする。
		200g	3～4分	

# オート調理 あたため2段

器に盛ったままのご飯とお総菜が同時にあたためられ、手間も時間も大幅カット！



付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

## 5あたため2段の使いかた



### ● 食品を入れる



ご飯とお総菜の場合 (13ページ参照)

### 1 5あたため2段 キーを押す



### 2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

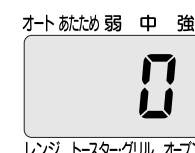


途中で変わる



### 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。  
●必ず、上段の食品、焼網、下段の食品の順に取り出します。



※5あたため2段で冷凍食品の解凍あたためはできません。

## 5あたため2段のコツ

必ず、丸皿に焼網をのせて使う  
容器に入れた食品を2段であたためる

5あたため2段であたためられるメニューは  
13ページの「あたためメニュー」です。ただし、冷凍食品の解凍あたためやオート調理であたためられない食品(14ページ参照)、飲みもの(お酒、牛乳など)のあたためはできません。

1回の分量は  
1～4人分です。(14ページ参照) 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ことがあります。  
手動調理はできません

ラップやふたはしない  
使う容器は  
陶磁器や耐熱性のガラス容器をします。アルミホイルやアルミケースは使えません。

上手にあたためるには  
上段と下段で分量が極端に異なったり、あたためる前の食品温度が異なっていると上手に仕上がりにません。  
2段(上段：焼網、下段：丸皿)の使い分けは  
容器の形状や大きさ、深さによって使い分けします。茶わんや小鉢など深さのあるものは下段：丸皿に。底が安定している大きめの皿は上段：焼網にのせて加熱するとよいでしょう。

### △注意

- 焼網だけで加熱しない。  
焼網だけで加熱すると焼網が熱くなります。(やけどの原因)
- 変形した焼網は使用しない。
- 必ず、食品は容器に入れる。
- 加熱後、焼網が熱くなっていることがある。(やけどの原因)  
加熱直後、焼網を取り出すときは厚めの乾いたふきんなどを使ってください。
- 食品を焼網にのせたまま、庫内への出し入れはしない。  
(容器の破損やけがの原因)  
すべりやすいので、別々に出し入れしてください。



# オート調理 牛乳／トースト／お弁当

1牛乳 6お弁当

2トースト



付属の丸皿、回転台を使う。



付属の丸皿、回転台を使う。

## 1牛乳 2トースト 6お弁当 の使いかた

(例) 2トースト の場合

**1** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。

**2** 2トーストキーを押す

トーストの場合 (34ページ参照)

表示が“0”になり、加熱が終了します。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

## 1牛乳 のコツ

**分量は**  
1杯(200ml)から4杯までです。1杯が1/2量以下のときは「レンジ500W」で加熱します。(23ページ参照)

**仕上がり調節キーの使い分け**  
「弱」から「強」まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

**仕上がりかぬるかったときは**  
「レンジ500W」で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

**牛乳は容器の7～8分目まで入れます**  
容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

1回の分量は1～4杯(本)です 1ml = 1cc

メニュー名	オートメニュー	分量	手動調理の目安 (レンジ500W)
牛乳	1牛乳	200ml(1人分)(冷蔵)	約1分40秒
コーヒー		150ml(1人分)	約1分50秒

※お酒のあたためは33ページを参照し、手動調理で加熱します。

## 2トースト のコツ

**一度に焼ける分量は**  
1～2枚です。

**裏返しは不要**  
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

**焼き上がったらずぐ取り出す**

**焼きが足りなかったときは**  
手動「トースター・グリル」で様子を見ながら、さらに焼きます。

**置きかたは**  
食パン2枚は回転台の中央に寄せて焼きます。中央からずれたり、離して置くと回転しない場合があります。



1枚だけ焼く場合は片方に寄せて焼きます。

山形パンは交互に置きます。

## 6お弁当 のコツ

**あたためられるお弁当は**  
コンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

**1回の分量は**  
1個(1人分)です。  
この分量以外はできません。

**弁当の大きさは**  
丸皿の中央にのせるとき容器の角やまわりが丸皿からはみださない大きさのものです。(丸皿の中央にのせ、回転させてみて、回転することを確認する。)

- 買ってきたらずぐにあたためる**
- 買ってきたお弁当(常温20℃)を包装しているラップ類を取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器に入っているしょうゆやソースなどを取り出します。付属の割り箸もはずして、再びふたをして丸皿にのせ「6お弁当」で加熱します。
  - 重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器にのせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになります。
  - 冷蔵庫で保存してある場合は、仕上がり調節キーを押して「やや強」か「強」にします。

- 具によってあたためかたが違う**
- 揚げもの類はあつめに仕上がります。サラダ類、お新香類もあつめになります。
  - ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。麺類(やきそば、焼きうどん、スパゲッティなど)も少しぬるめの仕上がりになります。

**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取り出します。  
加熱後はふたが熱くなっているのを気をつけましょう。

**仕上がりがぬるかったときは**  
「レンジ500W」で様子を見ながらさらに加熱します。

**加熱後の余熱を利用して**  
ごはんとの具のあたためかたが違うときは、加熱後そのまましばらく置いておくとよいでしょう。

### 「6お弁当」であたためられるお弁当の例です

- ご飯とおかずが分かれて入っている弁当



他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。

加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分50秒

- 丼もの (カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティなど)



\*あんかけ類(中華丼、あんかけ焼きそばなど)をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具(いか、えび、うすらの卵など)が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取りはずし、これらの具を取り除いてから加熱します。

### 「6お弁当」であたためられないお弁当の例です

- 弁当の容器が大きすぎて丸皿が回転しないもの
- 電子レンジ加熱に向かない容器を使用している弁当 (紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどでとめてある容器などを使用した弁当)
- 1種類ずつ小分けにしているお総菜 (から揚げ・シューマイなど)
- お弁当屋さんの持ち帰り弁当
- おにぎり

### ⚠ 注意

- お弁当をあたためるときは必ず1個ずつにする。2個同時にはうまくあたためられません。丸皿の回転が止まるなど故障の原因になります。また、上下に積み重ねると上手にあたためられません。
- ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであたためる前に取り出しておく。

## オート調理

## 生ものの解凍

生で冷凍した肉や魚を鮮度やうまみをそのままにスピーディーに解凍します。



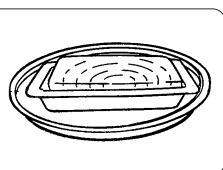
付属の丸皿、回転台を使う。

## 生解凍 3さしみ 4解凍 の使いかた (1度押し: 3さしみ 2度押し: 4解凍)



(例) 3さしみの場合

食品を入れる



さしみの場合  
(19ページ参照)

1 生解凍 キーを1度押し

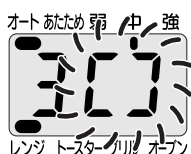
表示窓の番号をオートメニュー番号に合わせる。



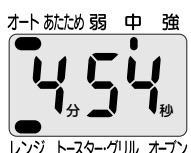
キーを押すごとに 3 → 4 → 3 とセットできます。

2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



- 加熱室は冷ましてから使ってください。  
トースター・グリル、オープン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。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。  
分量が多すぎると“ピピピピ”となり、表示窓に“[03]”が表示され、解凍されません。  
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。
- 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、丸皿の中央にのせて解凍します。  
重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりにません。  
トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりにません。  
トレーがない場合は、丸皿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。

- 生解凍 3さしみ 4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) 3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) 4解凍にします。  
(冷凍野菜の解凍(14ページ参照)、調理済み冷凍食品を解凍するときは、レンジ200W で様子を見ながら解凍します。)
- 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。
- 解凍が足りなかったときは、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、レンジ100Wかレンジ200Wで途中様子を見ながら解凍します。

## 生解凍 3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時に使います。



均一な厚さのもの

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。



丸まった方を下にする

## 生解凍 4解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理する時に使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせて、ひき肉やかたまり肉は仕上げ調節 [強] に合わせて解凍し、解凍後3~5分放置して自然解凍します。



頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルを巻きます。

## 肉、魚の手動解凍時間の目安

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので、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)
ひき肉	200g	4分30秒~5分30秒
薄切り肉	200g	4~5分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮側を下にして) 5分~6分30秒
まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒~5分
いか(ロール)	100g	1分30秒~2分
切り身魚	1切れ (100g)	2分~2分30秒

※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。

## 上手なフリージング(冷凍保存)法

★材料は新鮮なものを

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

★ラップなどでピツリ密封を

★魚の下ごしらえは

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

★バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。

オート調理

# オートメニュー

7葉・果菜/8根菜

9ケーキ/10グラタン

7葉・果菜/8根菜 (1度押し: 7葉・果菜, 2度押し: 8根菜)

9ケーキ/10グラタン (1度押し: 9ケーキ, 2度押し: 10グラタン)

## の使いかた

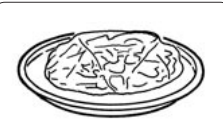


付属の丸皿、回転台を使う。



(例) 7葉・果菜の場合

食品を入れる



ほうれん草の場合 (32ページ参照)

1 7葉・果菜/8根菜 キーを1度押し

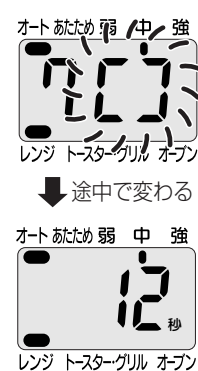
表示窓の番号7(葉・果菜)に合わせる。



7葉・果菜/8根菜 キーを押すごとに7→8→7とセットできます。

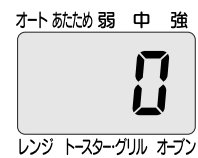
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



## 7葉・果菜/8根菜 のコツ

### 1回の分量は

葉・果菜類は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。(23・32ページ参照)

### ラップで包み直接丸皿にのせて

葉・果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ます。じゃがいもなどを複数個加熱するときは、まとめてラップで包み、そのまま丸皿にのせて加熱します。

### 小さく切ったにんじんなど

野菜の少量(100g未満)加熱のとき、火花が出てこげたり乾燥したりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおいレンジ500Wで加熱します。(23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。

※葉・果菜、根菜のメニューは32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14ページを参照し、**レンジ**500Wで加熱します。100g未満の場合は**レンジ**500Wで調理します。(23ページ参照)

※**9ケーキ/10グラタン**のコツは(35・41ページ)を参照します。

オート調理

# アレンジメニュー

パリッ庫 | 11冷蔵 12冷凍 13パスタ 14冷凍めん

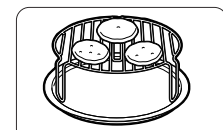
付属品はメニューに合ったものを使う。(22ページ参照)

## アレンジメニュー パリッ庫 | 11冷蔵 ~ 14冷凍めん の使いかた



(例) パリッ庫11冷蔵の場合

食品を入れる



チルドハンバーグの場合 (44ページ参照)

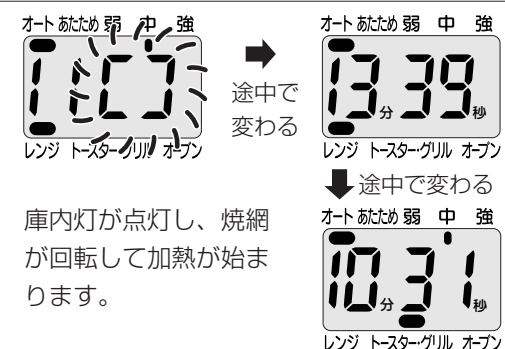
1 アレンジメニュー キーを押しメニューを選ぶ

■表示窓の番号をメニュー番号に合わせる。



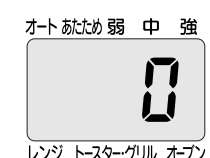
キーを押すごとに 11→12→13→14→11 とセットできます。

2 スタートキーを押す



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。



## パリッ庫 | 11冷蔵 | パリッ庫 | 12冷凍 のコツ

### 一回の分量は

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

チルド食品や調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼きもの、揚げもの、フライを加熱します。中はレンジですばやく加熱し、表面はグリル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丸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** 200℃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。

**パリッ庫 | 11冷蔵** は、常温や冷蔵保存の食品、チルド食品を加熱します。**パリッ庫 | 12冷凍** は、冷凍食品を加熱します。

### 丸皿を傾けないようにして取り出す

食品がすべり落ちる場合があります。

丸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。丸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油が丸皿上に落ち、たまることがあります。丸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お手持ちのオープン用手袋を使って、食品を丸皿にのせたまま傾けないように取り出します。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

※ **13パスタ** のコツは47ページ、**14冷凍めん** のコツは45ページを参照します。

# オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱の種類	使用する付属品
1 牛乳	オート 弱 中 強 1 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ	(丸皿 回転台)
2 トースト	オート 弱 中 強 2 レンジ トスター・グリル オープン	トスター・グリル	(回転台)
生解凍 2 さしみ	オート 弱 中 強 3 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ	(丸皿 回転台)
生解凍 4 解凍	オート 弱 中 強 4 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ	(丸皿 回転台)
5 あたため2段	オート 弱 中 強 5 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ	(焼網 丸皿 回転台)
6 お弁当	オート 弱 中 強 6 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ	(丸皿 回転台)
7 葉・果菜	オート 弱 中 強 7 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ	(丸皿 回転台)
8 根菜	オート 弱 中 強 8 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ	(丸皿 回転台)
9 ケーキ	オート 弱 中 強 9 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ オープン	(丸皿 回転台)
10 グラタン	オート 弱 中 強 10 レンジ トスター・グリル オープン	オープン	(丸皿 回転台)
アレンジメニュー パリッ庫 11 冷蔵	オート 弱 中 強 11 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ トスター・グリル	(丸皿 回転台)
アレンジメニュー パリッ庫 12 冷凍	オート 弱 中 強 12 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ トスター・グリル	(焼網 丸皿 回転台)
アレンジメニュー 13 パスタ	オート 弱 中 強 13 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ	(丸皿 回転台)
アレンジメニュー 14 冷凍めん	オート 弱 中 強 14 レンジ トスター・グリル オープン	レンジ	(丸皿 回転台)

# 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。手動調理で行ってください。

**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。食品と容器を合わせた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。(23ページ参照)

**食品の重さに適した容器で**  
食品の重さに比べ重すぎる容器でオート調理すると加熱しすぎになり、食品がこげたり、燃えたりすることがあります。また容器が軽すぎると加熱不足になります。食品の分量にあった大きさの容器をご使用ください。

**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。

**追加加熱は手動で**  
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10分以内に押す  
空焼きを防止するため、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。

**丸皿を取り出すときは**  
調理後は丸皿は熱くなっています。厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使って取り出します。丸皿に汁がこぼれているときは、ふきんやオープン用手袋にしみ込まないように注意してください。

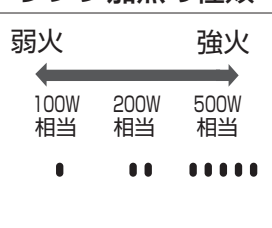
## 手動調理

# レンジ

レンジの出力をレンジキーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。

付属の丸皿、回転台を使う。

## レンジ加熱の種類



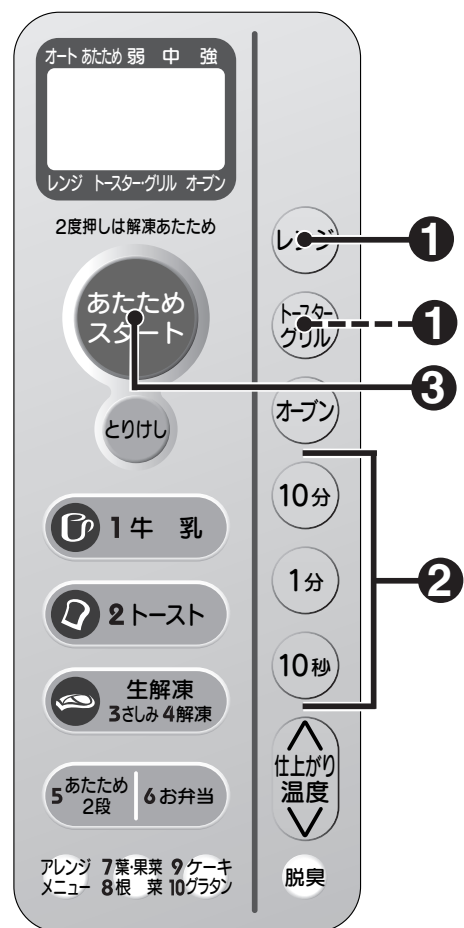
# トースター・グリル

上下ヒーターで食品のおもてと裏から同時に加熱し、両面を焼き上げます。

付属の焼網、丸皿、回転台を使う。

付属の回転台を使う。

# レンジ トースター・グリルの使いかた



(例)レンジの場合	トースター・グリルの場合
食品を入れる	食品を入れる
1 レンジキーを1度押す	トースター・グリルキーを押します。
2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる	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	3 スタートキーを押す
終了音が鳴ったら食品を取り出す	終了音が鳴ったら食品を取り出す

## 加熱時間の決めかた

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

食品100g当たり **レンジ500W** の加熱時間の目安

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

(標準温度20℃のとき)

- 食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。
- 加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度(20℃のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。また夏と冬で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未満)を加熱する場合  
**レンジ500W** で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

# レンジ 500W と レンジ 200W / レンジ 100W のリレー加熱

自動切換

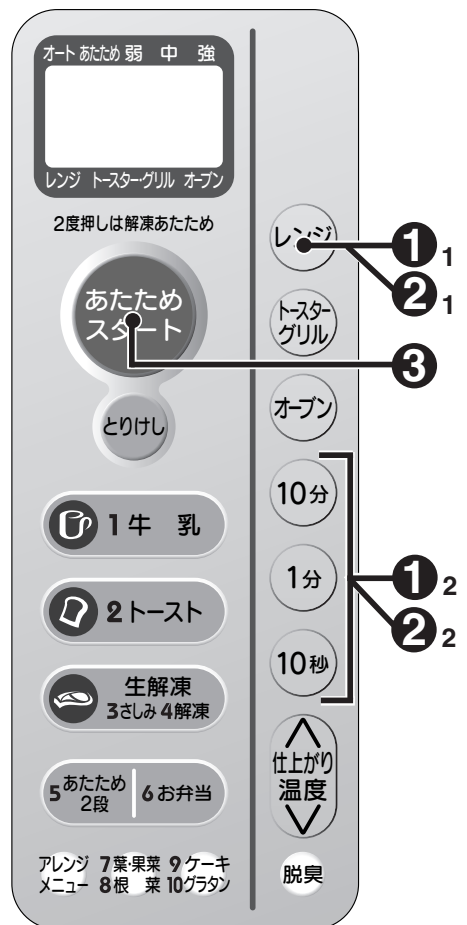
レンジ 500W でひと煮立ちさせ、レンジ 200W または レンジ 100W でゆっくりじっくり加熱します。ご飯などを炊くときや冷凍めんを加熱するときに使う加熱方法です。



正しい使いかた

手動調理

レンジリレー加熱



(例) レンジ 500W → レンジ 200W のリレー加熱の場合		
● 食品を入れる		
● 1 レンジ 500W をセットする	※ レンジ 200W または レンジ 100W にセットしたときは、②のレンジキーは受けつけません。	
1. レンジ キーを1度押し レンジ 500W を選ぶ		レンジ トスター・グリル オープン
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる		
		レンジ トスター・グリル オープン
● 2 レンジ 200W または レンジ 100W にセットする	※ レンジ 200W または レンジ 100W に合わせます。	
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		レンジ トスター・グリル オープン (レンジ 200W の場合)
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる		
		レンジ トスター・グリル オープン
● 3 スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。	
		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。	
		レンジ トスター・グリル オープン

# 手動調理 オーブン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。オーブン温度は、発酵・100~200℃(10℃間隔)・220℃までセットできます。

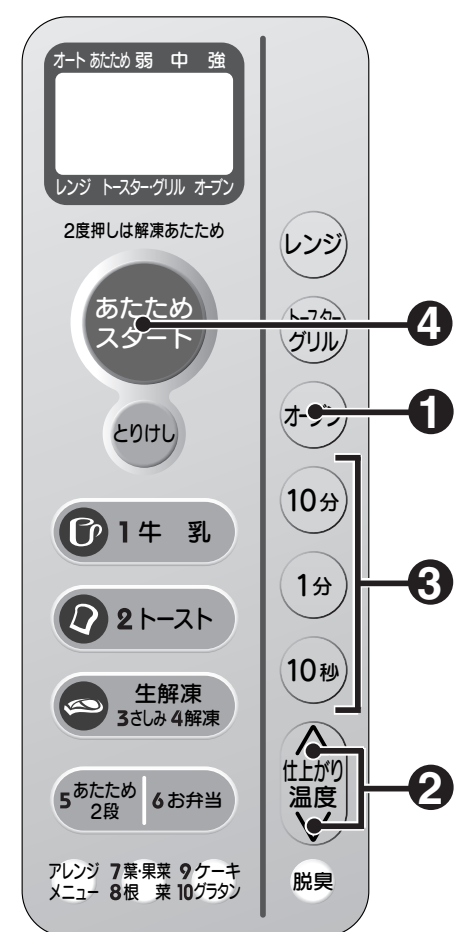


## オーブン (予熱なし)、発酵 の使いかた

正しい使いかた

手動調理

オーブン



(例) オーブン (予熱なし) の場合		
● 食品を入れる		
● 1 オーブンキーを1度押しオーブン (予熱なし) にする		
		レンジ トスター・グリル オープン
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大設定温度は200℃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。	
		数秒後に変わる
● 2 温度調節キーで温度を合わせる		
		レンジ トスター・グリル オープン
		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		
		レンジ トスター・グリル オープン
● 4 スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。	
		レンジ トスター・グリル オープン
		(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。	
		レンジ トスター・グリル オープン

**発酵のときは**  
温度調節キー(温度)を押して[発酵]に合わせます。

レンジ トスター・グリル オープン → 数秒後に変わる → 発酵

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

220℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り替わります。

# オーブン (予熱あり)の使いかた



付属の丸皿、  
回転台を使う。

予熱をする	回転台だけにします。	
<b>1</b> <b>オープン</b> オープン キーを2度押し オープン (予熱あり)にする	オートあたため 弱 中 強 160℃ 予熱 レンジ トスター グリル オフン	オートあたため 弱 中 強 0秒 予熱 レンジ トスター グリル オフン
<b>2</b> <b>仕上がり温度</b> 温度調節キーで 温度を合わせる	■加熱室が熱い場合の最大設定温度は200℃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。	オートあたため 弱 中 強 170℃ 予熱 レンジ トスター グリル オフン ↓ 数秒後に変わる オートあたため 弱 中 強 0秒 予熱 レンジ トスター グリル オフン
<b>3</b> 10分 1分 10秒 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。	オートあたため 弱 中 強 17:00 予熱 レンジ トスター グリル オフン
<b>4</b> <b>あたためスタート</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、回転台が回転して予熱が始まります。 ■加熱室の温度を100℃から表示します。	オートあたため 弱 中 強 予熱 レンジ トスター グリル オフン
<b>予熱終了音が鳴り 予熱が終る</b>	■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。	オートあたため 弱 中 強 17:00 予熱 レンジ トスター グリル オフン
<b>予熱が終わったら すぐに食品を入れる</b>	■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。	 バターロールの場合 (42ページ参照)
<b>5</b> <b>あたためスタート</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。	オートあたため 弱 中 強 17:00 予熱 レンジ トスター グリル オフン
<b>終了音が鳴ったら 食品を取り出す</b>	表示が“0”になり、加熱が終了します。	オートあたため 弱 中 強 0 予熱 レンジ トスター グリル オフン

**追加加熱などで予熱が不要なとき**  
「オープン」(予熱なし)の使いかた(25ページ)の方法で行います。

**予熱中、加熱中に温度を変えるとき**  
温度調節キー を押し、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。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。

**220℃の運転時間は約5分です**  
その後は自動的に200℃になります。

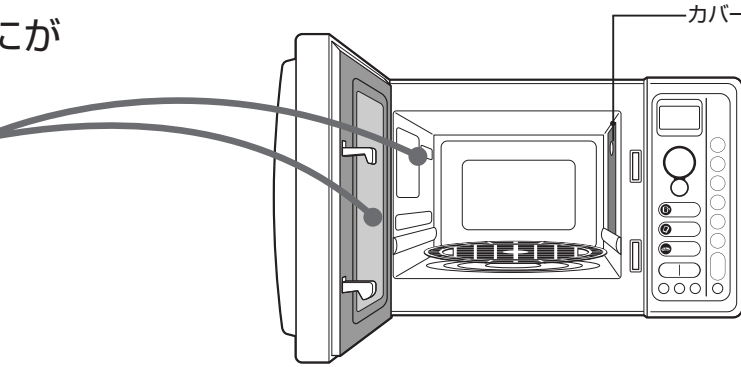
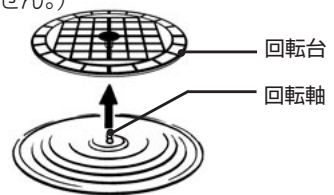
# お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめに**がポイントです。

## 加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれ布きんですぐにふきます。

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。(シミが残ることがありますが、ヒーターの熱によるもので、ご使用上問題ありません。)



## 丸皿・焼網・回転台

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。

丸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、十分水洗いしてください。

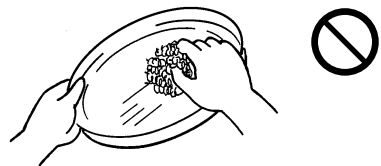
## 外側

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。

## 注意

丸皿、焼網、回転台は金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷がつき、割れやすくなります。焼網、回転台はさびることがあります。



キャビネットやドアに水をかけない。(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ガキなどでふかない。(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。

- 加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。
- 加熱室底面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。

※本体、付属品のお手入れは、充分冷ましてから行ってください。

# 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

## つづき 次の場合は故障ではありません

- 加熱中、表示窓やドアがくもったり、水滴が落ちる。 → 料理メニューによっては食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
- オープン、トースター・グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。 → 高温のため、加熱室が膨張、収縮して音がすることがありますが故障ではありません。
- レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。 → ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
- 終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する。 → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
	●重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
	●回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
	● <b>生解凍</b> の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(19ページ参照)
	●少量の食品を手動調理(レンジ500W)で10分以上加熱しました。	手動調理(レンジ500W)の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(23ページ参照)
H03、H21、H41、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品取扱店を紹介させていただきます。  
●このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)  
●ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

## ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口(30ページ)の窓口にお問い合わせください。

次ページにつづく ▶

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)  
●オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、重量センサーの調節をしてください。(8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、丸皿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 → ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。  
●加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。  
●回転台などに食品カスがついていませんか。

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

故障かな……と思ったら

## 次の場合は故障ではありません

- はじめてオープンを使ったとき煙がでた → 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。(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。
- 加熱中「ブン」と断続音がする → **あたため** **解凍あたため** **生解凍** **9ケーキ** **パリッ庫11冷蔵** **パリッ庫12冷凍** **14冷凍めん** **レンジ500W** **レンジ200W** **レンジ100W** のときの断続作動音です。
- 終了音が鳴って残り時間が(0)になっても庫内灯が点灯し、食品が回転する → 加熱始めに食品を置いた位置に、回転を止めるためです。(9ページ参照) ※加熱途中、ドアを開けたり、とりけしキーを押した場合は、そのときの位置で止まります。
- 回転台が右に回転したり、左に回転したりする → スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりに影響ありません。)
- 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。
- 220℃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200℃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「0」表示が点灯してから仕上がり調節キー **☑** 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。(9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 → このククレットガイドの料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動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10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。
- 庫内灯の明るさが変わるときがある → レンジ加熱とヒーター加熱のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。

# つづき 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

## 修理を依頼される時は 出張修理

28・29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
--	---

## 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。

# もくじ 料理編

※おもちは、オープン庫内が広く、食品とヒーターとの距離が離れているため焼けません。

●印はオート調理です

加熱時間一覧表.....	32	大福もち.....	38
レンジの便利な使いかた		型抜きクッキー.....	39
湯せん (とかしバター/とかしチョコレート).....	33	絞り出しクッキー.....	39
乾燥 (塩/砂糖/カルシウムふりかけ).....	33	ロッククッキー.....	39
お酒のあたたため.....	33	パウンドケーキ.....	40
インスタント食品.....	33	チョコバナナケーキ	
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの		マドレーヌ.....	40
朝食&お総菜		プリン.....	40
●トースト.....	34	●デコレーションケーキ (スポンジケーキ).....	41
市販のロールパン/菓子パン		バターロール(ロールパン).....	42
ベーコンエッグ.....	34	シュークリーム.....	43
巣ごもり卵		カスタードクリーム.....	43
ピザ.....	34	パリッ庫網焼き	
冷凍ピザ/冷蔵ピザ		●チルド食品.....	44
●マカロニグラタン.....	35	さつま揚げ、厚揚げ/焼き魚のこんがりあたたため/ ハンバーグ、チキンステーキ	
ホワイトソース.....	35	●調理済み冷凍食品.....	44・45
●冷凍グラタン.....	35	冷凍焼きおにぎり/フライ、ナゲット/冷凍ハンバーグ	
ご飯.....	36	●冷凍めん (うどん/そば/ラーメン).....	45
赤飯 (おこわ).....	36	パスタ	
いり卵.....	36	●なすのミートソース.....	46
茶わん蒸し.....	36	●クラムチャウダー.....	46
●イタリアンサラダ.....	37	●和風きのこ.....	47
鮭の塩焼き.....	37	●ツナとトマト.....	47
塩鮭		●ミネストローネ.....	47
魚の照り焼き.....	37	お菓子・パン	
ぶり/まぐろ/さわら		チーズチップス.....	38
蒸し鶏のねぎみそあえ.....	37	べっこうあめ.....	38
焼きいも.....	38	ベーグドポテト	
スティックパイ.....	38		

## 標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g) (1ml=1cc)

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

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)		小さじ (5ml)	大さじ (15ml)	カップ (200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	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	6	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



# つづき 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

## 修理を依頼される時は 出張修理

28・29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

## 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。

-02A-

# もくじ 料理編

※おもちや、オープン庫内が広く、食品とヒーターとの距離が離れているため焼けません。

●印はオート調理です

加熱時間一覧表	32	大福もち	38
レンジの便利な使いかた		型抜きクッキー	39
湯せん (とかしバター/とかしチョコレート)	33	絞り出しクッキー	39
乾燥 (塩/砂糖/カルシウムふりかけ)	33	ロッククッキー	39
お酒のあたたため	33	パウンドケーキ	40
インスタント食品	33	チョコバナナケーキ	
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの		マドレーヌ	40
朝食&お総菜		プリン	40
トースト	34	●デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	41
市販のロールパン/菓子パン		バターロール(ロールパン)	42
ベーコンエッグ	34	シュークリーム	43
巣ごもり卵		カスタードクリーム	43
ピザ	34	パリッ庫網焼き	
冷凍ピザ/冷蔵ピザ		●チルド食品	44
●マカロニグラタン	35	さつま揚げ、厚揚げ/焼き魚のこんがりあたたため/ハンバーグ、チキンステーキ	
ホワイトソース	35	●調理済み冷凍食品	44・45
●冷凍グラタン	35	冷凍焼きおにぎり/フライ、ナゲット/冷凍ハンバーグ	
ご飯	36	●冷凍めん (うどん/そば/ラーメン)	45
赤飯 (おこわ)	36	パスタ	
いり卵	36	●なすのミートソース	46
茶わん蒸し	36	●クラムチャウダー	46
●イタリアンサラダ	37	●和風きのこ	47
鮭の塩焼き	37	●ツナとトマト	47
塩鮭		●ミネストローネ	47
魚の照り焼き	37	お菓子・パン	
ぶり/まぐろ/さわら		チーズチップス	38
蒸し鶏のねぎみそあえ	37	べっこうあめ	38
		焼きいも	38
		ベークドポテト	
		スティックパイ	38

## 標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g) (1ml=1cc)

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

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)		小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	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	6	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

# 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。  
×印はラップまたはふたをしません。  
●印はします。

## 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14ページ、牛乳は16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500W)	
				分量	加熱時間
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	7葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分20秒～3分
		白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜 なす カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	7葉・果菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	3分～3分30秒
		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	7葉・果菜 強	筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	3～4分
		皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	6～7分
200g	約4分				
根菜 にんじん さつまいも さといも ごぼう れんこん じゃがいも 大根	8根菜 弱	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	約4分
		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	8根菜	じゃがいも丸ごと1個を加熱するときは、丸皿の中心から少しずらして置いて加熱し、さいの目切りは[弱]で。		150g	約4分
300g	7～8分				
オートメニュー お弁当 冷凍めん	6お弁当	17ページ参照	●	約450g	約1分50秒
	アレンジメニュー 14冷凍めん	作りかたは45ページ、リレー加熱は、24ページを参照します。	×	標準量	レンジ500W 約5分 リレー加熱 レンジ200W 約2分
お酒	—	徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れる。(33ページ参照)	×	180ml	約1分10秒

# レンジの便利な使いかた

## 湯せん



## とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ、レンジ200W 約1分50秒加熱します。トースト用のぬりバターにするときは、レンジ100Wを使い、約1分50秒加熱してやわらかくします。



## とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら、レンジ200W 4分～4分30秒加熱します。

- バターやチョコレートは、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。

## 乾燥

### 湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ、レンジ500W 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 5～6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。



## お酒のあたため



お酒はコップまたは徳利に入れて、レンジ500Wであたためます。  
130ml(徳利1本) 50秒～1分  
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分～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ほど下まで入れます。
  - びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。



\*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500Wの時間を目安にします。(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400～500mlを入れて図のようにラップをします。 ●調味料はメーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ500W 6～7分 袋入りラーメン レンジ500W 6～8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。	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か所穴をあけて、メーカーの指示に従い、手動調理で加熱します。 ※市販のおにぎりなどを包装のまま丸皿に直接のせて加熱すると、包装の印刷が丸皿に移ることがあります。包装をはずしてから加熱します。	あたため

## トースター・グリル調理

## オーブン調理


●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、\*印のメニューは回転台のみを使用します。

メニュー名	オート調理	手動調理の目安		記載ページ
		標準分量	加熱方法及び加熱時間	
朝食・お総菜 トースト*	オートメニュー 2トースト	2枚	トースター・グリル 5～6分	34
マカロニグラタン	10グラタン	2皿	オーブン 220℃ 約26分(約24分)	35
冷凍グラタン	10グラタン 強	2皿	オーブン 220℃ 約34分(約30分)	
お菓子 揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	アレンジメニュー パリッ庫 12冷凍	1袋(100～200g)	トースター・グリル 16～20分	44
	アレンジメニュー パリッ庫 11冷蔵 弱	300g	12～14分	45
お菓子 デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	オートメニュー 9ケーキ	直径15cm	オーブン 150℃ 32～36分(約32分)	41
	オートメニュー 9ケーキ	直径18・21cm	オーブン 150℃ 42～46分(約42分)	
	オートメニュー 9ケーキ	直径24cm	オーブン 140℃ 52～56分(約52分)	

( )は予熱ありの加熱時間

# 朝食 & お総菜

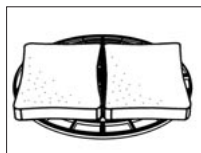
## トースト

2トースト トースター・グリル 

加熱時間の目安 4分50秒～5分50秒  
カロリー (1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)  
食パン(1枚1.5～3cm厚さのもの)…… 2枚


作りかた  
回転台の中央に寄せて食パンを並べオートメニュー [2トースト] で焼きます。



【ひとくちメモ】  
●市販のロールパンや菓子パン(2～4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ [トースター・グリル] [3～5分] 焼きます。オープントースターに比べて庫内が広いために焼き時間が多めにかかります。



## ベーコンエッグ

レンジ 200W 2分30秒～3分 

カロリー (1個分) 約110kcal

材料(1個分)  
卵 …………… 1個  
ベーコン(1cm角切り) …………… 1/2枚  
玉ねぎ(薄切り) …………… 少々

作りかた  
玉ねぎを深めの小皿に敷き、卵を割り入れて卵黄を竹串で2～3か所つき刺し、卵黄膜に穴を開けてベーコンを散らします。おいをして [レンジ] [200W] [2分30秒～3分] 加熱します。


【ひとくちメモ】  
●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] [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。



## ピザ

オーブン 200℃ 22～24分 

カロリー 約750kcal


材料(直径18～20cmのもの1枚分)  
市販のピザクラスト(ピザの台) …………… 1枚  
ピザソース(市販のもの) …………… 適量  
④ 玉ねぎ(薄切り) …………… 1/4個弱(約40g)  
ベーコン(たんざく切り) …………… 30g  
サラミソーセージ(薄切り) …………… 4枚  
ピーマン(輪切り) …………… 1個  
マッシュルーム缶(スライス) …………… 小1/2缶(約25g)  
スタッフドオリーブ(薄切り) …………… 3個  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) …………… 50g  
塩、こしょう …………… 各少々

作りかた  
① 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。  
② ピザソースをぬり、④を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らし [オーブン] [200℃] [22～24分] 焼きます。

【ひとくちメモ】  
●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら同様に加熱します。



## マカロニグラタン

9 ケーキ 10 グラタン 10 グラタン 

加熱時間の目安(2皿分) 約23分  
カロリー (1人分) 約500kcal

材料(4人分)  
マカロニ …………… 80g  
鶏もも肉(1cm角切り) …………… 100g  
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) …………… 8尾(約100g)  
玉ねぎ(薄切り) …………… 1/2個(約100g)  
マッシュルーム缶(スライス) …………… 小1缶(約50g)  
バター …………… 25g  
塩、こしょう …………… 各少々  
ホワイトソース …………… カップ3  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものは粉チーズを適量) …………… 80g

作りかた  
① 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。  
② 深めの耐熱容器に④を入れ [レンジ] [500W] [約6分] 加熱し、マカロニと合わせます。  
③ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。  
④ 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。  
⑤ ④を丸皿に並べ [10グラタン] で焼きます。  
⑥ 残りも同様にして焼きます。

【ひとくちメモ】  
●具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら [レンジ] [500W] であたためてから焼きます。


## ホワイトソース

作りかた  
① 深めの容器に小麦粉とバターを入れ [レンジ] [500W] で加熱して泡立て器でよく混ぜます。  
② 牛乳を少しずつ加えながらのばし [レンジ] [500W] で途中かき混ぜながら加熱します。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳		カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)		20g	30g	40g
	バター		30g	40g	50g
	塩、こしょう		各少々	各少々	各少々
作 り か た 手 動	① 小麦粉、バターを加熱 [レンジ] [500W]		約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 [レンジ] [500W]		4～5分	6～8分	11～12分



## 冷凍グラタン

9 ケーキ 10 グラタン 10 グラタン 

仕上がり調節 強  
加熱時間の目安 約33分

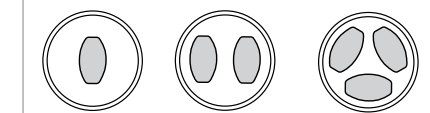
材料(2人分)  
冷凍グラタン(市販のもの) …………… 2皿

作りかた  
冷凍グラタンを丸皿に並べ [10グラタン] 強 で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●ソースがふきこぼれることがあります。  
●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。アルミケースのふちを折り上げてから焼くとふきこぼれが防げます。

## グラタンのコツ

●分量は  
一度に1～3人分まで焼けます。  
●容器は  
グラタン皿を使います。また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



●具の状態によって焼き色が違う  
ホワイトソースのかたさやチーズの種類によって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は [オーブン] [200℃] で様子を見ながらさらに焼きます。  
●仕上がり調節は  
焼き色を濃めにしたときは [強] に、薄めにしたときは [弱] にします。

### ⚠ 注意

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

# 米・卵



## ご飯

レンジ500W 約13分  
レンジ200W 20~30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きり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。  
② レンジ500W 約13分、レンジ200W 20~30分]リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

## ご飯のコツ

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
- 必ず吸水を加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 水の量と加熱時間 (1ml=1cc)

米の量	水の量	加熱時間	
		レンジ500W	レンジ200W
カップ1 (160g)	240~260ml	レンジ500W (約8分)	レンジ200W (約15分)
カップ3 (480g)	640~700ml	レンジ500W (約15分)	レンジ200W (約25分)



## 赤飯(おこわ)

レンジ500W 約15分

カロリー(1人分) 約310kcal

**材料(4人分)**  
もち米 ..... カップ2(320g)  
ゆでささげ(乾燥豆約40g) ..... 約80g  
ささげのゆで汁 ..... 280~320ml  
水 ..... 少々  
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500W 約15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。



## いり卵

レンジ500W 40~50秒

カロリー 約90kcal

**材料(1個分)**  
卵 ..... 1個  
④ 砂糖 ..... 小さじ1/2  
塩 ..... 少々

**作りかた**  
① 耐熱コップに卵を割り入れ、④を加えて箸でよくかき混ぜます。  
② レンジ500W 40秒~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。



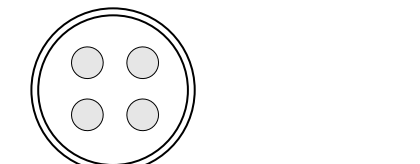
## 茶わん蒸し

オーブン 160℃ 32~36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1/2  
みりん ..... 小さじ1  
鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g  
酒 ..... 少々  
えび(殻つき) ..... 4尾  
かまぼこ(薄切り) ..... 8枚  
干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ..... 8切れ  
ゆでぎんなん ..... 8個  
三つ葉 ..... 適量  
(1ml=1cc)

**作りかた**  
① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。  
② 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。  
③ 容器に②を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W 約2分30秒加熱します。  
④ 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。  
⑤ ④を丸皿に並べ、オーブン160℃ 32~36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。



## イタリアンサラダ

7葉・果菜 レンジ  
8根菜

加熱時間の目安 約8分30秒  
カロリー(1人分) 約400kcal

**材料(4人分)**  
さやいんげん ..... 200g  
じゃがいも ..... 大2個(約400g)  
サラミソーセージ(薄切り) ..... 12枚  
プロセスチーズ ..... 60g  
スタッドオリーブ(薄切り) ..... 12個  
アンチョビー(みじん切り) ..... 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 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**  
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み7葉・果菜で加熱してざるにとります。  
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み8根菜で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。  
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。  
④ ボールに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。  
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

(他の野菜は32ページ参照)

## 葉菜、根菜のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを葉菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。
- 材料に合ったアク抜きを加熱前に、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



## 鮭の塩焼き

トースター・グリル 22~26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 丸皿に焼網をのせて、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、トースター・グリル 22~26分 焼きます。



**(ひとくちメモ)**  
●塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様に焼き上げられます。

## 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 トースター・グリル 20~22分 焼きます。



## 蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ500W 4~5分

カロリー(1人分) 約170kcal

**材料(4人分)**  
鶏むね肉(1枚約250gのもの) ..... 1枚  
酒 ..... 大さじ1  
しょうが汁 ..... 少々  
みそ ..... 大さじ1 1/2  
砂糖 ..... 大さじ1 弱  
みりん ..... 大さじ1/2  
酢 ..... 大さじ1  
長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ1 1/2  
しらがねぎ、あさつき(小口切り) ..... 各適量

**作りかた**  
① 鶏肉は皮にフォークや竹串で穴をあけ、肉の厚い部分にかくし包丁を入れて塩、こしょうをし、深めの皿に入れ、④をふりかけ5~10分おきます。



② ①の皮を下にして軽くラップをしレンジ500W 4~5分加熱してそのまま蒸らし、冷めてから細かくさきます。  
③ 容器に合わせた⑥を入れ、レンジ200W 約1分加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきのをのせます。

# お菓子・パン



## チーズチップス

レンジ 500W 4分30秒  
～5分

カロリー 約340kcal

**材料**  
スライスチーズ(4等分する) 3枚  
白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、  
ドライバセリ、スライスアーモンド、  
荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど 各少々

**作りかた**  
① チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。  
② 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ、  
レンジ 500W 4分30秒～5分 途中様子を見ながら加熱します。

**【ひとくちメモ】**  
●型抜きで工夫をするときれいです。  
●チーズの種類によっては上手に仕上がらないものがあります。



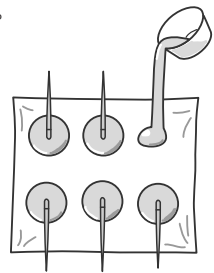
## べっこうあめ

レンジ 500W 2分40秒  
～3分20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 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れてレンジ 500W 2分40秒～3分20秒加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。  
② 熱いうちに①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出します。



## 焼きいも

オーブン 220℃  
45～50分

カロリー(1本分) 約310kcal

**材料・作りかた**  
さつまいも(1本約250gのもの・2～4本)は丸皿に並べ オープン 220℃ 45～50分 焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
●じゃがいも(1個130～150gのもの・2～4個)も同様にして焼き、ベーكدポテトに。



## スティックパイ

オーブン 200℃  
20～22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) 100g  
シナモンシュガー 適量

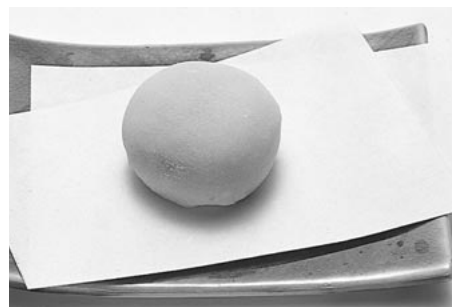
**作りかた**  
① 生地をラップの間にはさみ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。  
② 丸皿にオーブンシートを敷いて①を並べ オープン 200℃ 20～22分 焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

## 大福もち

レンジ 500W 40～50秒

カロリー(1個分) 約160kcal

**材料・作りかた**  
切りもち1切れ(約50g)は水にくぐらせてから片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 500W 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。



# クッキー いろいろ

## 型抜きクッキー

オーブン 160℃  
22～24分

カロリー 約970kcal

**材料(丸皿1枚分)**  
小麦粉(薄力粉) 110g  
バター(室温にもどす) 50g  
砂糖 40g  
卵(ときほぐす) ½個  
バニラエッセンス 少々

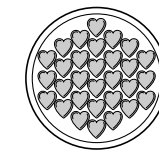
**作りかた**  
① バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。  
② 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。  
③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませます。  
④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ オープン 160℃ 22～24分 焼きます。



**【ひとくちメモ】**  
●ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



●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、途中で様子を見ながら焼きます。



## 絞り出しクッキー

オーブン 160℃  
22～24分

カロリー 約870kcal

**材料(丸皿1枚分)**  
小麦粉(薄力粉) 90g  
バター(室温にもどす) 50g  
砂糖 30g  
卵(ときほぐす) 大さじ2  
バニラエッセンス 少々  
ドライフルーツ(小さく切ったもの) 適量

**作りかた**  
① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。  
② 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り オープン 160℃ 22～24分 焼きます。

## ロッククッキー

オーブン 160℃  
22～24分

カロリー 約1000kcal

**材料(丸皿1枚分)**  
④ 小麦粉(薄力粉) 90g  
ベーキングパウダー 小さじ½弱  
バター(室温にもどす) 30g  
砂糖 30g  
卵(ときほぐす) 20g  
スライスアーモンド 50g

**作りかた**  
① 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作りますが、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜます。  
② アルミホイルを敷いた丸皿に大さじ1ずつこんもりと落とし、オープン 160℃ 22～24分 焼きます。

## 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 粉をさらに足すと粉っぽくなり、口当りが悪くなりますのでラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
- 生地の大きさや厚みは そろえます。大きさや厚みが違うと、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して そのまま加熱室に置くと、余熱でこげす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。



## パウンドケーキ

オープン予熱	140℃	
	55~65分	

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½  
 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丸皿にのせます。
- ④ **オープン**(2度押し)で **予熱** にし、**140℃** にして、焼き時間 **55~65分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を入れて焼きます。

### 【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。



## マドレーヌ

オープン予熱	180℃	
	15~17分	

カロリー(1個分) 約180kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)  
 ④ 小麦粉(薄力粉)……………60g  
 ベーキングパウダー……………小さじ¼  
 砂糖……………50g  
 バター……………50g  
 卵(ときほぐす)……………大きじ1  
 ⑤ レモン汁……………小さじ1  
 レモンの皮(すりおろす)……………¼個分

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- ② バターは容器に入れ **レンジ** **200W** **3~4分** 加熱します。
- ③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立ってます。⑤を加えて混ぜ、④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、丸皿に並べます。
- ⑤ **オープン**(2度押し)で **予熱** にし、**180℃** にして、焼き時間 **15~17分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

●とかしバターはあたたかいものを使います。



## プリン

オープン予熱	150℃	
	44~46分	

カロリー(1個分) 約140kcal

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

### 作りかた

- ① 耐熱容器に④を入れ **レンジ** **500W** **4分30秒~5分30秒** 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- ③ 容器に⑤を合わせて入れ **レンジ** **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 丸皿に水カップ½(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ **オープン** **150℃** **44~46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。



## デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

9 ケーキ 10 グラタン 9 ケーキ	
---------------------------	--

加熱時間の目安 約37分  
 カロリー 約1040kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
 小麦粉(薄力粉)……………90g  
 砂糖……………90g  
 卵(卵黄と卵白に分ける)……………3個  
 バニラエッセンス……………少々  
 ④ 牛乳(室温にもどす)……………小さじ2  
 バター……………15g  
 ホイップクリーム……………適量  
 くだもの、アーモンド……………各適量

### 作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ **レンジ** **200W** **約1分30秒** 加熱して溶かします。
- 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めます。



### 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 ●全体にきめがあらう ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、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っていない(バターが熱いうちに混ぜること)

## ケーキのコツ

●直径15~24cmのケーキが作れます。

材料	大きさ	直径15cm	直径21cm	直径24cm
小麦粉(薄力粉)		50g	120g	180g
砂糖		50g	120g	180g
卵		2個	4個	6個
バター		10g	20g	30g
牛乳		大きじ½	大きじ1	大きじ1½
作りかた	①	約1分10秒	約1分50秒	約2分
	⑤	9 ケーキ		
加熱時間の目安		約34分	約41分	約45分

●加熱室が熱いときは

**オープン** **トースター・グリル** **2トースト** 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

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。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(32ページ参照)

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

●良好な仕上がりはきめがそろっていてふくらみがよい。





## バターロール (ロールパン)

オーブン 予熱	170℃ 16~18分	
------------	----------------	--

カロリー (1個分) 約150kcal

### 材料(6個分)

- Ⓐ 小麦粉(強力粉) ..... 150g
  - 砂糖 ..... 大さじ2強(約20g)
  - 塩 ..... 小さじ1/2(約2g)
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 小さじ1(約2.5g)
  - ぬるま湯(約40℃) ..... 20~30ml
  - 卵(ときほぐす) ..... 1/2個(約20ml)
  - 牛乳(室温にもどす) ..... 50ml
  - バター(室温にもどす) ..... 25g
  - つやだし用卵
  - 卵 ..... 2/3個
  - 塩 ..... ひとつまみ
- (1ml=1cc)

### 作りかた

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

② 生地がべつつかなくなり、ボールからくると離れるようになるまでよくこねます。

③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸めます。

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

丸皿にのせて  
【オーブン】  
【予熱】  
【40~50分】  
発酵させます。  
(25ページ参照)



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、中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分けます。



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



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

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



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下に



して並べます。

⑫ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑬ 【オーブン】(2度押し)で【予熱】にし、【170℃】にして、焼き時間【16~18分】セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑬を入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

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

## バターロールのコツ

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

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

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

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

●生地の扱いはていねいに手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、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。



## シュークリーム

オーブン 予熱	190℃ 30~34分	
------------	----------------	--

カロリー (1個分) 約80kcal

### 材料(5個分)

- 小麦粉(薄力粉、ふるっておく) ..... 大さじ3(約25g)
  - バター(2cm角にきざむ) ..... 25g
  - 水 ..... 60ml
  - 卵(ときほぐす) ..... 約1 1/2個
  - カスタードクリーム ..... 適量
  - ホイップクリーム、粉砂糖 ..... 各適量
- (1ml=1cc)

### 作りかた

① 深めの耐熱容器にⒶ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】500W【2分30秒~3分30秒】加熱します。

② 材料の飛び散りに注意して残り的小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて【レンジ】500W【約1分】加熱します。



### ⚠ 注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒にに入れて、必ず小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。●バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

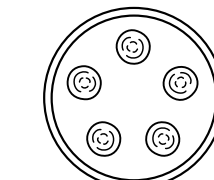
③ 卵を1/2量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



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



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



⑥ 【オーブン】(2度押し)で【予熱】にし、【190℃】にして、焼き時間【30~34分】セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑥を入れて焼きます。

⑦ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



## カスタードクリーム

レンジ	500W	5~6分	
-----	------	------	--

カロリー 約670kcal

### 材料(シュークリーム5個分)

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

### 作りかた

① 深めの容器にⒶ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】500W【5~6分】途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒸを加えて混ぜ、冷まします。

### 【ひとくちメモ】

●加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

## シュークリームのコツ

●バターと水は十分に沸とうさせる沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる生地が冷めると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

●生地に霧を吹く表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみをよくします。

●卵を混ぜるときハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

# 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。

レンジで中まで火を通し、トースター・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13分

材料  
さつま揚げ……………100~400g  
または厚揚げ……………1~3枚

作りかた  
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [アレンジメニュー] [パリッ庫11冷蔵] 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)  
……………1~4切れ

作りかた  
焼き魚の包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [アレンジメニュー] [パリッ庫11冷蔵] で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●さめた焼きとり(3~8本)も同様に焼きます。うなぎのかば焼き(1~2串)は [仕上がり調節] [弱] で焼き、それぞれ盛りつけてからたれをかけます。

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)



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

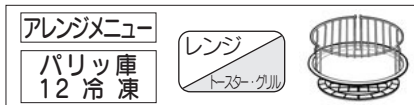
加熱時間の目安 200gで約11分

材料  
市販の調理済みハンバーグ(チルド)  
……………1~4個  
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)  
……………1~4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、丸皿にのせた焼網に並べ [アレンジメニュー] [パリッ庫11冷蔵] 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。

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)



ニチレイ「焼おにぎり」



## 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200gで約11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、丸皿にのせた焼網に並べ [アレンジメニュー] [パリッ庫12冷蔵] で焼きます。

【ひとくちメモ】  
●冷凍たこ焼き(5~25個)も同様にして焼きます。ソースは加熱後にかけます。  
●揚げて冷凍した春巻き(2~6個)はこげやすいので焼網の円周に並べて [弱] で焼きます。

## パリッ庫網焼きのコツ

- 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)
- 冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたため [アレンジメニュー] [パリッ庫11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、丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ [トースター・グリル] [200℃] で様子を見ながら加熱します。
- 丸皿にアルミホイルを絶対に敷かないでください



## フライ、ナゲット

加熱時間の目安 約11分

材料  
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット  
……………100~300g

作りかた  
包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [アレンジメニュー] [パリッ庫12冷蔵] (2度押し) で焼きます。

ニチレイ「ミニハンバーグ」



## 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安 180gで約10分

材料  
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ……4~18個

作りかた  
ハンバーグの包装をはずし、丸皿にのせた焼網に並べ [アレンジメニュー] [パリッ庫12冷蔵] 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。

# めん

## 冷凍めん



加熱時間の目安 約5分

材料(標準量)(約1人分)  
冷凍めん(うどん、そば、ラーメンなど)  
……………各1人分  
お湯(熱湯)……………250~350ml  
好みの具……………適量  
(1ml=1cc)

- 作りかた
- ① 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、指示量のお湯を入れます。
  - ② [アレンジメニュー] [14 冷凍めん] で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜます。
  - ③ 好みの具をのせます。

【ひとくちメモ】  
●ゆでた野菜をのせる場合は、20、32ページを参照します。

## ……………応用として

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。



冷凍うどん



冷凍そば



冷凍ラーメン



うどん



そば



ラーメン

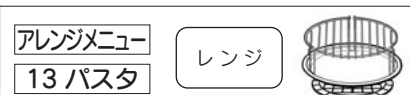
## 冷凍めんのコツ

- 分量は 一度に作れる分量は表示の分量です。
- 容器は 深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。
- お湯は熱いものを お湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は [やや強] または [強] にします。
- ラップまたはふたはしないで
- めんの種類によって めんの種類(保存状態)によって仕上がり調節を使います。一お湯を使った場合—  
[弱] ……常温、冷蔵保存タイプめん  
[やや弱] ……  
[標準] ……冷凍めん  
[やや強] ……具(冷凍)のついた冷凍めん  
[強] ……
- インスタントめんは 上手には出来ません。インスタントラーメン、ヌードルについては33ページを参照します。
- 加熱が足りなかったときは [レンジ] [500W] で、様子を見ながら加熱します。



# レンジで パスタ

## パスタ (スパゲッティ)



浸水させたスパゲッティならふきこぼれもなく調理時間が短縮。  
しかも焼網を使ってソースもいっしょに2段階調理。お好みのソースで.....

### なすのミートソース

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約610kcal

材料(標準量)(1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) ... 80g  
お湯(約80℃) ... 250ml  
塩 ... ひとつまみ  
ミートソース缶 ... 1/2缶(約150g)  
① なす(5mm厚さの輪切り) ... 1本(約50g)  
② 玉ねぎ(薄切り) ... 1/4個(約50g)  
③ オリーブオイル ... 大さじ1  
(1ml=1cc)

#### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、4~5分浸水させます。



② もう一つの容器に①を入れて軽くからめ、その上にミートソースを加えてラップをします。(ラップは1cm位あける)



③ ①は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにします。



④ 丸皿(下段)に③のスパゲッティをのせ、焼網を入れます。焼網の上(上段)に②のソースをのせ、レンジメニュー 13 パスタ で加熱します。



⑤ 加熱が終わったらスパゲッティをざるにあげて水気をきり、器に盛り、ソースと合わせます。

#### ◇◇◇◇◇ ラップのしかたは ◇◇◇◇◇

容器のラップが焼網にふれないようにおおいませう。上段(ソース類)は1cmくらいあけ、下段(パスタ類)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℃以上のものを使用します。

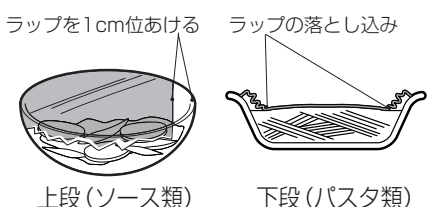
### クラムチャウダー

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約610kcal

材料(標準量)(1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) ... 80g  
お湯(約80℃) ... 250ml  
塩 ... ひとつまみ  
あさり ... 5個(約50g)  
① ベーコン(たんざく切り) ... 2枚(約30g)  
② 玉ねぎ(薄切り) ... 30g  
③ にんじん(5mm角のさいの目切り) ... 30g  
④ じゃがいも(7mm角のさいの目切り) ... 30g  
⑤ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) ... 80ml  
⑥ 牛乳 ... 小さじ2  
⑦ 生クリーム ... 50ml  
⑧ 白ワイン ... 大さじ1  
(1ml=1cc)

#### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
② あしりは3%の食塩水(分量外)で、約1時間暗く涼しい場所において砂をはかせ、殻と殻をこすり合わせてよく洗っておきます  
③ ⑤は合わせてラップに包み、レンジメニュー 500W 約1分30秒 加熱しておきます。  
④ もう一つの容器に②と③、⑥、⑦を入れ、軽く混ぜてラップをします。(ラップは1cm位あける)  
⑤ なすのミートソース 作りかた④、⑤を参照して加熱します。



### 和風きのこ

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約450kcal

材料(標準量)(1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) ... 80g  
お湯(約80℃) ... 250ml  
塩 ... ひとつまみ  
① しめじ(小房に分ける) ... 30g  
② 生しいたけ(薄切り) ... 30g  
③ えのきだけ(小房に分ける) ... 30g  
④ 玉ねぎ(薄切り) ... 30g  
⑤ ベーコン(たんざく切り) ... 2枚(約30g)  
⑥ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) ... 100ml  
⑦ しょうゆ ... 小さじ1  
⑧ 白ワイン ... 大さじ1  
⑨ きざみのり ... 適量  
(1ml=1cc)

#### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
② もう一つの容器に①と⑥を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
③ ①は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにします。  
④ なすのミートソース 作りかた④、⑤を参照して加熱します。  
⑤ 器に盛りスープと合わせ、きざみのりを添えます。



### ツナとトマト

加熱時間の目安 約10分  
カロリー(標準量) 約580kcal

材料(標準量)(1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) ... 80g  
お湯(約80℃) ... 250ml  
塩 ... ひとつまみ  
① オリーブオイル ... 大さじ1  
② 塩、こしょう ... 各少々  
③ ツナ缶 ... 小1缶(80g)  
④ ホールトマト缶(つぶす) ... 1/2缶(約200g)  
⑤ 玉ねぎ(薄切り) ... 1/4個(約50g)  
(1ml=1cc)

#### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、お湯を注ぎ、ラップを落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
② もう一つの容器に①と⑤を入れて軽くからめ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
③ ①は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにします。  
④ なすのミートソース 作りかた④、⑤を参照して加熱します。



### ミネストローネ

加熱時間の目安 約11分  
カロリー(標準量) 約430kcal

材料(標準量)(1人分)  
パスタ(スパゲッティ1.6~1.8mmのもの) ... 80g  
お湯(約80℃) ... 250ml  
塩 ... ひとつまみ  
① にんじん(5mm角のさいの目切り) ... 30g  
② じゃがいも(7mm角のさいの目切り) ... 30g  
③ 玉ねぎ(7mm角のさいの目切り) ... 30g  
④ 白いんげん豆(水煮) ... 30g  
⑤ トマト(1cm角に切る) ... 1/2個(約60g)  
⑥ グリンピース ... 適量  
⑦ スープ(固形スープの素 1/3個をとく) ... 150ml  
⑧ オリーブオイル ... 小さじ1  
(1ml=1cc)

#### 作りかた

① スパゲッティを半分に折り、容器に入れて塩を加え、湯を250ml注ぎ、ラップを落とし込みにして、4~5分浸水させます。  
② ①は合わせてラップに包み、レンジメニュー 500W 約1分30秒 加熱しておきます。  
③ もう一つの容器に②と⑥、⑦を入れ、ラップをします。(ラップは1cm位あける)  
④ ①は浸水後、かき混ぜてラップを再び落とし込みにします。  
⑤ なすのミートソース 作りかた④、⑤を参照して加熱します。

### パスタのコツ

●加熱できるパスタは  
1.6~1.8mmのスパゲッティが最適です。  
●1回の分量は  
一度に表示の分量です。(この分量以外はできません。)  
●容器は  
直径19~21cm、深さ約5cmのものを2個使います。  
●パスタ浸水後は  
混ぜてから再びラップをします。

●置きかたは  
上段(焼網)にソース類、下段(丸皿)にパスタ類を置きます。  
●焼網の使いかたは  
(15ページの△注意)を参照します。  
●食品を焼網にのせたままで庫内への出し入れはしない  
(容器の破損やけがの原因) ずべりやすいので、別々に出し入れしてください。

●食品を取り出すときは  
熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、上段のソース類を取り出してから焼網を出し、最後に下段のパスタを取り出します。(食品の汁がふきんやオーブン用手袋にしみ込まないように注意してください。)

# 仕様

電 源	交流100V、 50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	1,030/1,380W(50/60Hz)
	高周波出力	600W※ 500W相当、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,390W(ヒーター1,370W)	
オープン	消費電力1,390W(ヒーター1,370W)	
温度調節範囲	発酵、100～200℃、220℃ 220℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に200℃に切り替わります。	
外形寸法	幅470×奥行370×高さ300mm	
加熱室有効寸法	幅285×奥行307×高さ167mm	
ターンテーブル直径	280mm	
質量(重量)	約14kg	

- この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
- ※高周波出力600Wは短時間出力機能(最大10分)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。また60Hz時は断続運転になるため消費電力は50Hzと同じです。(調理時間も同じです。)
- メニュー表示等の待機時消費電力は、約2Wです。

## お客様メモ

購入店名

電話 (            -            -            )

★後日のために記入しておいてください。サービスを依頼されるときお役に立ちます。

ご購入年月日：            年            月            日

## 愛情点検



### ●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

●オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このようなこと  
はありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいが出たり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック      株式会社 日立ホーム&ライフソリューション

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