

●印はオート調理です

加熱時間一覧表 29

レンジの便利な使いかた

- 湯せん(とかしバター/とかしチョコレート)..... 30
- お酒のあたため..... 30
- フライ、ナゲット..... 30
- インスタント食品..... 30
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの

朝食&お総菜

- トースト..... 31
市販のロールパン/菓子パン
- ベーコンエッグ..... 31
巣ごもり卵
- ピザ..... 31
冷凍ピザ/冷蔵ピザ
- マカロニグラタン..... 32
- ホワイトソース..... 32
- 冷凍グラタン..... 32
- ウイナーソーセージのベーコン巻き..... 33
- いり卵..... 33
- 鮭の塩焼き (塩鮭)..... 33
- 魚の照り焼き (ぶり/まぐろ/さわら)..... 33
- 茶わん蒸し..... 33

めん&野菜

- 冷凍めん (うどん/そば/ラーメン)..... 34
- イタリアンサラダ..... 34

お菓子・パン

- チーズチップス..... 35
- べっこうあめ..... 35
- スティックパイ..... 35
- 大福もち..... 35
- 焼きいも..... 35
ベーグドポテト
- カップケーキ..... 36
- マドレーヌ..... 36
- フルーツクラフティー..... 36
- 型抜きクッキー..... 37
- 絞り出しクッキー..... 37
- パウンドケーキ..... 37
チョコバナナケーキ
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ)..... 38
- バターロール (ロールパン)..... 39

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (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

葉・果菜、根菜メニュー

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は13ページ、牛乳は14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	●	200g	2分~3分
		白菜・もやし キャベツ			
果菜	—	なす	●	200g	3分~ 3分30秒
		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			
根菜	—	かぼちゃ	●	200g	3~4分
		にんじん さつまいも さといも		300g(1本)	6~7分
		ごぼう れんこん		200g	約4分
お酒	—	じゃがいも 大根	●	150g	約4分
		300g		7~8分	
冷凍めん	ペンリメニュー 5冷凍めん	作りかたは34ページ、リレー加熱は20ページを参照します。	×	180ml	約1分20秒
標準量			×	レンジ500W 約5分 レンジ200W 約2分	

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って加熱します。

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	4分30秒~5分30秒	まぐろ(ブロック)	200g	3分30秒~5分
薄切り肉	200g	4~5分	いか(ロール)	100g	1分30秒~2分
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮側を下にして) 5分~6分30秒	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、発泡トレイにのせたままで加熱します。

※解凍後3~5分放置して自然解凍します。

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	加熱方法と加熱時間		
朝食・お総菜	揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット	7フライあたため	1袋(100~200g)	17~19分	30
			300g	オーブン 200℃ 12~14分	
	冷めたコロケ、フライ、天ぷら	7フライあたため 弱	2枚	トースター・グリル 5~6分	31
	トースト*	2トースト	2皿	オーブン 220℃ 約25分(約20分)	32
	マカロニグラタン	6グラタン	2皿	オーブン 220℃ 約32分(約28分)	
	冷凍グラタン	6グラタン 強			

()は予熱ありの加熱時間

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30秒加熱します。トースト用のぬりバターにするときは **レンジ** [100W] を使い約1分30秒加熱してやわらかくします。



とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら **レンジ** [200W] 4分20秒~4分40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。

お酒のあたたため



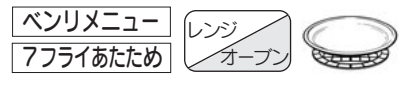
お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ** [500W] であたためます。
130ml(徳利1本) 40秒~1分
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分~1分20秒
(1ml=1cc)

【ひとくちメモ】

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



フライ、ナゲット



加熱時間の目安 150g 約10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
丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ **ベンリメニュー** [7フライあたため] で焼きます。

【ひとくちメモ】
● **ベンリメニュー** [7フライあたため] のコツは18ページを参照します。

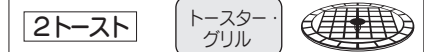
インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど 	カップまたは袋から出して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のものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 	カップめん(標準量) レンジ [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。	約200g レンジ [500W] 2分~2分30秒
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か所穴をあけてから加熱します。 ※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。	約200g レンジ [500W] 約2分

*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)

朝食 & お総菜

トースト



加熱時間の目安 4分50秒~5分30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 **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。
●オーブ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。

トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは
 1枚のときは、片方に寄せて置きます。
 フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。

●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。)

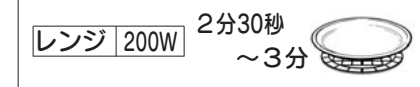
●仕上げ調節は
パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたときは **やや強**か**強** に、薄くしたいときは **やや弱**か**弱** にします。
冷凍したパンは **やや強** で、乾燥ぎみのパンは **やや弱** で焼きます。
弱から**強**まで5段階に調節できます。(8ページ参照)
●焼き上がったらすぐ取り出す

注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



ベーコンエッグ



カロリー 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
玉ねぎを器に敷き、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 **レンジ** [200W] 2分30秒~3分加熱します。

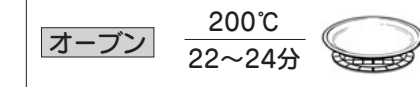
【ひとくちメモ】
●ゆでたほうれん草(20g)を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

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



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
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プ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、①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 **オープン** [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



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)

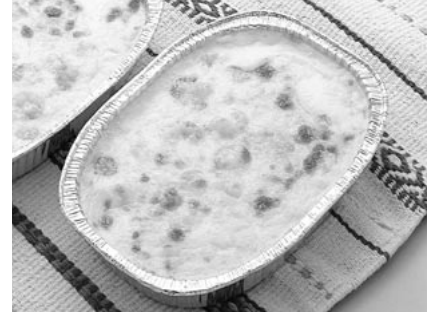
- マカロニ 80g
- 鶏もも肉(1cm角切り) 100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り) ½個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)
- バター 25g
- 塩、こしょう 各少々
- ホワイトソース カップ3
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) 80g

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
- 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。
- 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を丸皿に並べ、ベリメニュー 6グラタンで焼きます。
- 残りも同様にして焼きます。

【ひとくちメモ】

- 貝やソースがあたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら、レンジ500Wであたためてから焼きます。



冷凍グラタン



仕上がり調節 強
 加熱時間の目安 約32分

材料(2人分)

冷凍グラタン(市販のもの) 2皿

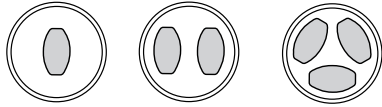
作りかた

冷凍グラタンを丸皿に並べ、ベリメニュー 6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

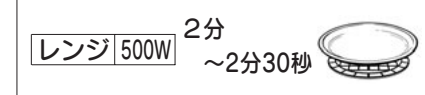
- 分量は**
一度に1~3人分まで焼けます。
- 容器は**
グラタン皿を使います。また冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。
- 焼くときの皿の置きかたは**

- 貝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 200℃で様子を見ながらさらに焼きます。
- 仕上がり調節は**
焼き色を濃いめにしたときは、強に、薄めにしたときは弱にします。

⚠ 注意

貝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。



ウィンナーソーセージのベーコン巻き



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)
- ウィンナーソーセージ 6本(約100g)

作りかた

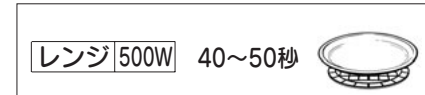
- ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ウィンナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ、レンジ500W 2分~2分30秒加熱します。

【ひとくちメモ】

- ウィンナーソーセージの代わりにチーズやさやいんげんなどを使ってもよいでしょう。



いり卵



カロリー 約90kcal

材料(1個分)

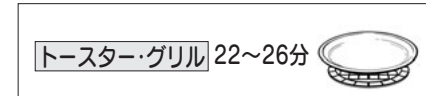
- 卵 1個
- 砂糖 小さじ½
- 塩 少々

作りかた

- 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。
- レンジ500W 40~50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。



鮭の塩焼き



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

- 鮭全体に軽く塩をふります。
- 丸皿にアルミホイルを敷き、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)も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

カロリー(ぶり1切れ分) 約270kcal

材料・作りかた

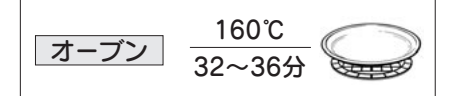
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼き を参照し、トースター・グリル 20~23分焼きます。



ぶりの照り焼き



茶わん蒸し



カロリー(1人分) 約130kcal

材料(4人分)

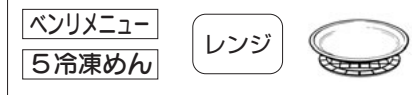
- 卵液(卵1にだし汁約3の割合)
 - 卵 3個(約150ml)
 - だし汁 450~500ml
 - しょうゆ、塩 各小さじ¼
 - みりん 小さじ1
 - 鶏肉(そぎ切り) 約40g
 - 酒 少々
 - えび(殻つき) 4尾
 - かまぼこ(薄切り) 8枚
 - 干しいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 8切れ
 - ゆでぎんなん 8個
 - 三つ葉 適量
- (1ml=1cc)

作りかた

- ボールで卵をよくときほぐし、④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を丸皿の周囲に等間隔に並べ、オープン 160℃ 32~36分加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

めん & 野菜

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
 お好みの具 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 「レンジメニュー」 「5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 お好みの具をのせます。

【ひとくちメモ】

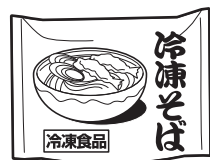
- ゆでた野菜をのせる場合は、19・29ページを参照します。

..... 応用として

- 掲載している食品のパッケージのイラストは参考例です。



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。(お湯を使った場合)

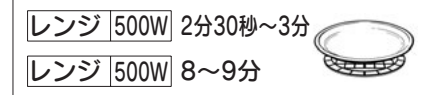
- 弱 } ... 常温、冷蔵保存タイプめん
- やや弱 } ... 常温、冷蔵保存タイプめん
- 標準 } ... 冷凍めん
- やや強 } ... 具(冷凍)のついた冷凍めん
- 強 } ... 具(冷凍)のついた冷凍めん

● **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30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。



イタリアンサラダ



カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)
 さやいんげん 200g
 ジャがいも 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
 スタッフトオリーブ(薄切り) 12個
 アンチョビー(みじん切り) 8枚
 玉ねぎ(みじん切り) ¼個(約50g)
 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½
 レモン(くし形切り) 適量

作りかた

- ① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み「レンジ500W」2分30秒~3分加熱してざるにとります。
- ② ジャがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み「レンジ500W」8~9分加熱します。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②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29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。

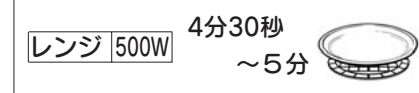
● **材料に合ったアク抜きを**
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

● **水気をきらずにラップでぴったり包む**

お菓子・パン



チーズチップス



カロリー 約340kcal

材料

スライスチーズ(4等分する) 3枚
 ④ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、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

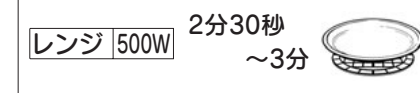
- ① チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。
- ② 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ、「レンジ500W」4分30秒~5分途中様子を見ながら加熱します。

【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



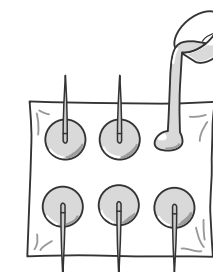
カロリー 約150kcal

材料

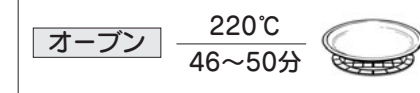
砂糖 大さじ4
 水 大さじ1

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30秒~3分加熱し、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ま。



焼きいも



カロリー(1本分) 約310kcal

材料・作りかた

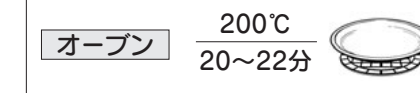
さつまいも(1本約250gのもの・2~4本)は丸皿に並べ「オーブン」220°C 46~50分 焼きま。

【ひとくちメモ】

- ジャがいも(1個130~150gのもの・2~4個)も同様にして焼き、ベークドポテトに。



スティックパイ



カロリー 約410kcal

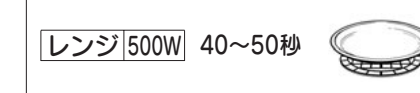
材料

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 丸皿にオープンシートを敷いて①を並べ「オーブン」200°C 20~22分 焼きま。熱いうちにシナモンシュガーをかけま。

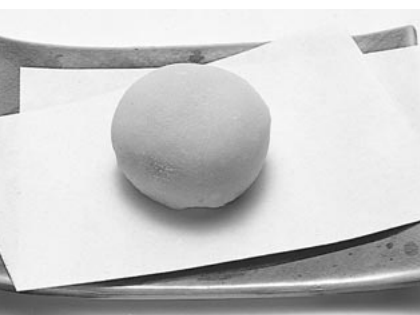
大福もち



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秒加熱ま。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。





カップケーキ

オーブン	160℃	
	約26分	

カロリー(1個分) 約140kcal

材料(直径8cmの菊型アルミケース9個分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 80g
 ② ベーキングパウダー..... 小さじ1/4
 砂糖..... 70g
 バター(室温にもどす)..... 80g
 卵(ときほぐす)..... 1 1/2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よく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- ② 卵を加え、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 ①をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ④ ③をアルミケースに分け入れ、丸皿に並べます。
- ⑤ **オーブン** **160℃** **約26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。



マドレーヌ

オーブン	180℃	
予熱	15~17分	

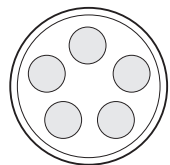
カロリー(1個分) 約180kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 60g
 ② ベーキングパウダー..... 小さじ1/4
 砂糖..... 50g
 バター..... 50g
 卵(ときほぐす)..... 大1個
 ③ レモン汁..... 小さじ1
 ④ レモンの皮(すりおろす)..... 1/4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。③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 **オーブン** (2度押し) **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。
- 菊型アルミケース(直径8cm)で焼くときは9個に分けて焼きます。
- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



フルーツクラフティー

オーブン	170℃	
予熱	約24分	

カロリー(1皿分) 約1800kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)

① 小麦粉(薄力粉)..... 60g
 ② ベーキングパウダー..... 小さじ1/4強
 粉砂糖..... 60g
 バター(室温にもどす)..... 70g
 卵(ときほぐす)..... 1 1/2個
 ③ アーモンドプードル..... 90g
 ④ レモン汁..... 小さじ1
 ⑤ ラム酒..... 大さじ1
 好みのくだもの..... 適量

作りかた

- ① 型に薄くバター(分量外)をぬり小麦粉(分量外)を軽くふっておきます。
- ② バターをハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてさらによく混ぜます。卵を加えてクリーム状になるまで混ぜ、③を加えてさらに混ぜます。④をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜます。
- ③ ①の型に②を入れて平らにし、くだものを並べて丸皿にのせます。
- ④ **オーブン** (2度押し) **予熱** にし、**170℃** にして、焼き時間 **約24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】

- 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。
- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。



型抜きクッキー

オーブン	160℃	
	22~24分	

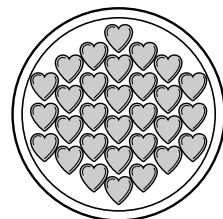
カロリー 約970kcal

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)..... 1 1/2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、**オーブン** **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かたが違っている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 **オーブン** **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。
- **生地の大さきや厚みは**
そろえます。大きさや厚みが違うと、焼き上がりにおろができません。
- **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

オーブン	140℃	
予熱	58~62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)

① 小麦粉(薄力粉)..... 100g
 ② 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、ラム酒大さじ1につけたもの)..... 60g

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。
- ② ボ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。①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 **オーブン** (2度押し) **予熱** にし、**140℃** にして、焼き時間 **58~62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。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

オーブン 150℃
42~46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

- 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。
- 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)



- 卵黄を混ぜ入れてバニラエッセンスを加えます。
- 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。
- 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、丸皿にのせ[オーブン]150℃[42~46分]焼きます。
- 型ごと10cmくらい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

- 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 ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●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ざっていない(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	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	小さじ½	大さじ1	大さじ½
作りかた	① 約1分10秒	約1分50秒	約2分
	⑤ [オーブン] 150℃ 33~35分	[オーブン] 150℃ 44~46分	[オーブン] 140℃ 54~56分

●加熱室が熱いときは

[オーブン] 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。

●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。



バターロール(ロールパン)

オーブン 170℃
予熱 16~18分

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(6個分)

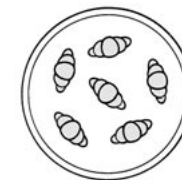
- ④ 小麦粉(強力粉).....150g
 - ④ 砂糖.....大さじ2強(約20g)
 - ④ 塩.....小さじ½(約2g)
 - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの).....小さじ1(約2.5g)
 - ⑤ ぬるま湯(約40℃).....20~30ml
 - ⑤ 卵(ときほぐす).....½個(約20ml)
 - ⑤ 牛乳(室温にもどす).....50ml
 - ⑤ バター(室温にもどす).....25g
 - ⑤ <つやだし用卵>
 - ⑤ 卵.....½個
 - ⑤ 塩.....ひとつまみ
- (1ml=1cc)

作りかた

- ボールに④とドライイーストをふるい入れ、⑤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。
- 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。
- 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押しつたりしながら約15分こね、生地を丸めます。
- 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] 発酵[40~50分] 発酵させます。(22ページ参照)



- ① 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。



- ② 生地に霧を吹き[オーブン] 発酵[20~30分] 生地が2~2.5倍になるまで発酵させます。

- ③ 表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

- ④ [オーブン] (2度押し) [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③を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】

- 作りかた④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 きれいにふくらませません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

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は短時間高出力機能(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。
- こげ臭いにおいがしたり、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ずることがある。
- 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 ◎ 日立ホーム&ライフソリューション株式会社

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