

取扱説明書 / 料理編

ククレットガイド

日立オーブンレンジ **家庭用**
MRO-EX3形

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した。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。

この商品は待機時消費電力オフ機能があります。ドアを閉じた状態で表示窓に「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。電源が切れた後は、



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
使える容器、使えない容器	9
知っておいていただきたいこと	10・11

ご使用の後に

お手入れ	
本体・付属品のお手入れ	33
においが気になるとき	33
故障かな……と思ったら	
次のことをお調べください	34
次の場合は故障ではありません	34・35
表示窓にこんな表示が出たとき	35
保証とアフターサービス	35・36
日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表	36
仕様	裏表紙

料理編

もくじ料理編	37
加熱時間一覧表	38・39
料理メニュー	40～63

正しい使いかた

オート調理	あたため・オートメニュー	
	あたため の使いかた	12
	1ごはん の使いかた	13
	冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ	14
	冷凍ご飯、お総菜の解凍あたためのコツ	14
	調理済み食品の冷凍保存のコツ	14
	ご飯、お総菜のあたためメニュー	15
	あたため、1ごはん メニューの加熱時間一覧表	16
	まんじゅう、パン、冷凍野菜の加熱時間	16
	2牛乳 の使いかた	17
手動調理	ヘルシーメニュー 揚げもの 焼きもの 炒めもの	
	ヘルシー の使いかた	18
	3かんたんパン の使いかた	19
	PAM解凍 4さしみ 5解凍 の使いかた	20
	PAM解凍の上手な使いかた	21
	ゆで野菜 6葉菜 7根菜 の使いかた	22
	お菓子 ケーキ クッキー グラタン グラタン	
	お菓子 の使いかた	23
	オート調理のお願い	24
	オートメニューと表示	24

レンジ

PAM発酵(レンジ)の使いかた・応用	24・25
レンジ(加熱時間設定)の使いかた	26
加熱時間の決めかた	26
レンジ700W レンジ500Wとレンジ200Wのリレー加熱	27
レンジ700W レンジ500Wとレンジ100Wのリレー加熱	27
レンジ(仕上がり設定温度)の使いかた	28
仕上がり設定温度と食品の目安	29

グリル

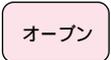
グリルの使いかた	30
----------	----

オーブン

オーブン(予熱なし) 発酵(オーブン)の使いかた	31
オーブン(予熱あり)の使いかた	32

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。

		
レンジ加熱	グリル加熱	オーブン加熱

付属品の表示例



{ 角皿 }
(ホーロー製)

{ 焼網皿 }

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

調理方法の表示

調理キー、出力、温度、加熱時間は次のように表示します。

オート調理のとき

あたため 1ごはん 2牛乳 3かんたんパン …… ゆで野菜 (6葉菜 7根菜) ヘルシー (揚げもの …… 炒めもの)
お菓子 (ケーキ クッキー) グラタン

手動調理のとき

手動調理キー — レンジ|グリル|オーブン|PAM発酵(レンジ)
レンジの出力 — レンジ700W|レンジ500W|レンジ200W|レンジ100W
オーブンの温度 — 250 | 210 | …… | 100 | 発酵(オーブン)
加熱時間 — 約2分 | 2～3分

料理編に使われる単位は、次のとおりです。

カロリー：1kcal(キロカロリー)=4.18kJ(キログジュール)
容量：1mL(ミリリットル)=1cc(シーシー)

安全のため必ずお守りください

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

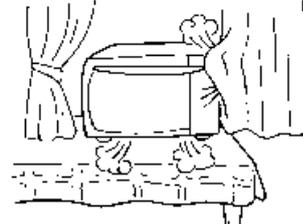
-  **危険** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示しています。
-  **警告** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示しています。
-  **注意** この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容および物的損害のみの発生が想定される内容を示しています。

絵表示の例

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

この機器は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

据え付けるとき

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

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「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

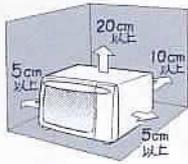
(安全のため必ずお守りください)

据え付けるとき

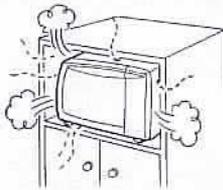
⚠️ 注意

本体は壁などとの間をあける。
(過熱して発火する恐れ)

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。ガラスの場合は、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。



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)



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)



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)



- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)
- 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。
- 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)

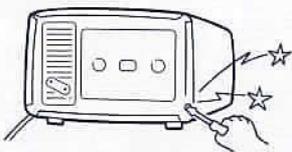
電源コードは、排気口や
温度の高い部分に近づけ
ない。
(火災・感電の原因)



使用するとき

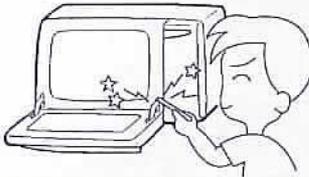
⚠️ 危険

改造は絶対にしない。また、サー
ビスマン以外の方は、分解したり
修理しない。(火災・感電・けがの原因)



分解禁止

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)



⚠️ 警告

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)



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。



⚠️ 注意

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)



本体の上に物を置かない。
(過熱してこげ・変形の恐れ)



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)



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)



ドアに無理な力を加えたりぶらさ
がらない。
(本体が倒れてけがや
電波漏れの原因)



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)



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)



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テーブルプレ
ートなどが熱くなることがあります。



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)



差込プラグを抜く

使用するとき レンジのとき

注意

食品は加熱しすぎない。

- 突然沸とうして飛び散ることがある
水、飲みもの(牛乳、酒、コーヒーなど)、カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油分の多い生クリーム、バターなどは加熱中や加熱後食品を取り出すときに飛び散り、やけどの恐れがあります。
※飲みものはスプーンなどで加熱前にかき混ぜます。

- こげたり燃える恐れがある
少量の食品(100g未満)、水分の少ない干もの、加熱されやすいまんじゅうやパン類、温度の上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油などはこげたり、燃える恐れがあります。
*少量の食品をオート調理で加熱しないでください。
*ククレットガイドの指定分量以外のときは手動調理で様子を見ながら加熱します。

- 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)
- 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で加熱しない。(燃える恐れ)

- **【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)
- 金属の調理道具やアルミなどで加工したプラスチック容器、付属の角皿(ホーロー製)は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーや加熱室底面のテーブルプレートに触れないようにする。(火花<スパーク>、故障の原因)

- 加熱室底面のテーブルプレートに衝撃を加えたり、水をかけない。
(加熱室底面のテーブルプレートが割れて火花<スパーク>、故障の原因)
- 割れたときは、そのまま使用せずにお買い上げの販売店に相談する。

- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。(火花<スパーク>、こげ、破裂の恐れ)
アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。

- 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)

- 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)

グリル、オーブンのとき

注意

- 使用中や終了後しばらくは、ドア、キャビネット、加熱室、角皿、テーブルプレート、その周辺にふれない。
(やけどの原因)

- 熱くなったドアや加熱室底面のテーブルプレートなどに水をかけない。(割れる恐れ)

- 調理が終わったらすぐに取り出す。
(余熱で焼け過ぎになる恐れ)
- 食品の出し入れは厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使う。(やけどの恐れ)
- プラスチック容器をヒーター加熱しない。
(発火の恐れ)

レンジ、グリル、オーブンのとき

注意

食品くずをつけたまま使わない。(燃える恐れ)



- 加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。(勢いよく燃える恐れあり)
 2. とりけしキーを押し、運転を止めてから、差込プラグを抜く。
 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。鎮火しない場合は、水か消火器で消す。そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼する。



お手入れのとき

警告

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)



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)



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)



操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 →10ページ

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

表示窓

オートメニュー番号、仕上がり調節、仕上がり設定温度、加熱方法、加熱時間、オープン温度を表示します。(表示はイメージ図です。)

PAM発酵キー → 24・25ページ

かんたんパンや、ヨーグルト、納豆の発酵に使います。

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。

オートメニューキー → 13・17・19~22ページ

7種類のメニューがオート調理できます。メニューキーを押してセットします。

ヘルシーキー → 18ページ

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

あたためキー → 12・14~16ページ

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

お菓子キー → 23ページ

2種類のお菓子が自動調理できます。キーを押すとそれぞれのメニューが表示窓に表示され、順次メニューがセットできます。

グラタンキー → 23ページ

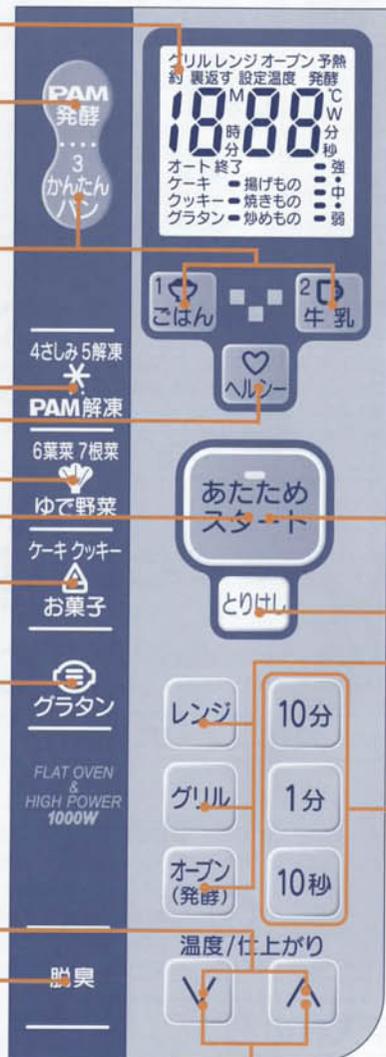
手作りグラタンや冷凍グラタンが自動調理できます。

仕上がり調節キー → 10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・33ページ

加熱室のおいが気になるときに使用します。



※操作パネルはMRO-EX3で説明しています。

各部のなまえ

平面ヒーター

加熱室天井部に内蔵されています。

赤外線センサー

センサー部に指や物を入れないでください。

皿受棚

上段または下段に角皿をのせます。

テーブルプレート

(耐熱セラミック製) 加熱室底面に設置され、食品を中心に置いて加熱します。(テーブルプレートに衝撃を加えたり、熱いときに水をかけないでください。プレートが割れる恐れがあります。)

スタートキー

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

とりけしキー

間違えて操作したとき、加熱を途中で止めるときに押します。

手動調理

手動調理キー → 25~32ページ

●料理に合わせて「レンジ」「グリル」「オープン」を選びます。

レンジ: 押すと「レンジ700W」⇒「レンジ500W」⇒「レンジ200W」⇒「レンジ100W」の順に4段階にセットできます。

グリル: 押すと「グリル」がセットできます。

オープン: 1度押すと「予熱なし」、2度押すと「予熱あり」になります。

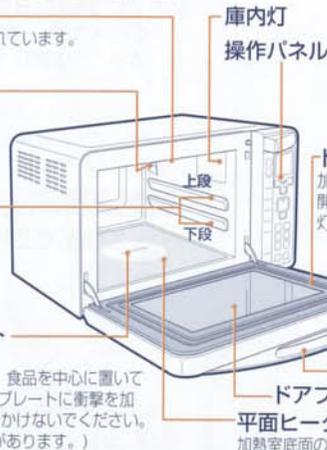
タイマーセットキー

加熱時間をセットするときに使います。

レンジ700W|レンジ500W|レンジ200W|レンジ100W
グリル 加熱時間は30分計、オープンは90分(1時間30分)計になります。ただし、リレー加熱のレンジ700W|レンジ500Wは30分計、レンジ200W|レンジ100W、PAM発酵(レンジ)、発酵(オープン)はそれぞれ90分計になります。

温度調節キー → 28・29・31・32ページ

レンジ700Wの仕上がり設定温度やオープンの温度を調節するときに使います。温度を「あげる」ときは「▲」を押します。温度を「さげる」ときは「▼」を押します。オープン 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。



キャビネット

排気口

吸気口

アースリード線

差込プラグ

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	グリル	オープン
■角皿 1枚 (ホーロー製)		×	○	○
■焼網		×	○	○

※付属の角皿、焼網はレンジ加熱で使用できません。火花(スパーク)や加熱室内壁のフッ素コートがはがれたり、故障の原因になります。

- 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。(使うときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で取り出します。)



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。

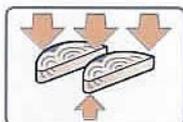
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

レンジ加熱の特長

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



上ヒーターと下ヒーターで食品の表面にはこげめをつけ、中はやわらかく焼き上げます。



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



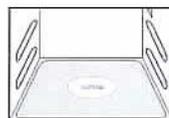
空焼きのしかた

初めて使う前に、油やにおいをとりのぞくため、加熱室の空焼き(オーブン加熱)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。

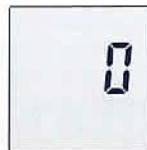
操作の手順

加熱室を空にする



1 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。ドアを開けると右のように表示します。



2 脱臭キーを押す



3 スタートキーを押す



※庫内灯が点灯し、加熱が始まるとランプ(●)が消えます。

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)



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 (グリル、オーブン加熱)
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、派手な色絵つけ、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花がでるので使えません。	×
プラスチック容器	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など 	○ 耐熱温度が140 以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が溶けてしまうので使えません。	×
	その他のプラスチック容器 	×	○ 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、 PAM解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレイが使えます。
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。	×
金属容器、金串、アルミホイルなど		×	○ 電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルはこの性質を利用して加熱しすぎの部分をおおうなど、部分的に使えます。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		×	○ こげたり、塗りがはげたり、ひび割れす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。

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。



知っておいていただきたいこと

必ずククレットガイドに記載している方法でお使いください。

記載方法でお使いいただかないと、上手に仕上がらなかつたり、故障の原因になります。また場合によっては発煙・発火・やけどなどがおこる恐れがあります。

待機時消費電力オフ機能について

電子レンジを使用していないときの電力を節約するため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を、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

ヘルシー(揚げもの ~ 炒めもの)、3かんたんパン、PAM解凍(4さしみ 5解凍)

お菓子(クッキー)、グラタン、PAM発酵(レンジ)のとき、3段階に調節できます。

押すと強、 押すと弱になります。通常は中になっています。



あたため 1ごはん 2牛乳 ゆで野菜(6葉菜 7根菜) お菓子(ケーキ)のとき、5段階に調節できます。初めは中 にセットしてありますが 1ごはん 2牛乳 はお好みの仕上がりにセットして使いますと、その仕上がりの目盛を記憶します。

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



調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

仕上がり調節は、あたため の場合、仕上がり設定温度を表示している間に行います。その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

食品の現在温度表示について

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

メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音をブザー音に切り替えるときは、差込プラグがコンセントに差し込まれている状態でドアを開閉して表示窓に"0"を表示させてから、仕上がり調節キー

を3秒間押し続けます。ピッとブザー音が鳴ったら、切り替えが終了です。同じ操作でブザー音をメロディー音にもどすことができます。(調理終了後2分間はメロディー音の切り替えはできません。)

食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

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

PAM1000Wについて

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

お弁当のあたためについて

ラップやふたをはずし、あたためたくない漬けものなどを取り出します。またアルミケースやバラン、ゆでたまご、しょうゆやソースの入った容器(火花や破裂の恐れ)は必ず取り出してから レンジ700W(加熱時間設定)で加熱します。お弁当の中身の材質によって仕上がりに差のあることがあります。市販のお弁当で使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。加熱時間の目安は1個(1人分)約450g: レンジ700W 約1分30秒です。

トースト、もちは焼けません

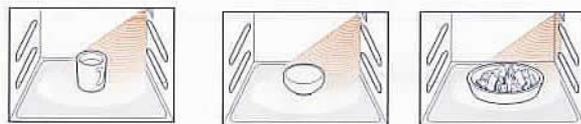
加熱室が大きいので、焼き色がつきません。

赤外線センサーについて

食品の表面温度をはかってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。
赤外線センサーを正しく働かせるためには。

●ラップやふたをしなくて加熱します。

ラップやふた(陶磁器、ガラス製、プラスチック製)を使うと赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれず、仕上がりが温度が変わることがあります。(カレーやシチューは飛び散る恐れがあるのでラップをします。破裂しやすい丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)



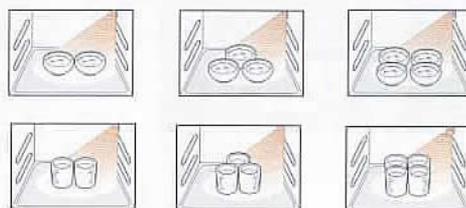
●食品の分量に合った大きさの容器を使います。

食品の表面温度を正しくはかるため、陶磁器または耐熱ガラス容器に入れて加熱します。(PAM解凍は発泡スチロールのトレーに入れたままで、ゆで野菜はラップで包み、そのままテーブルプレートに置きます。) 容器の大きさは食品を入れたとき八分目位になる大きさにします。連続して使うときは容器は冷たいものに替えて使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりすると赤外線センサーが正しく動きません。

*容器の半分以下の量のときは **レンジ700W** か **レンジ500W** (加熱時間設定) で加熱してください。(26ページ参照)

●食品の置きかたは

容器に入れて必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。テーブルプレートの端や角に置くと赤外線センサーが食品の表面温度を正しくはかれないときがあり、上手に仕上がらない場合があります。



●食品の重量が100g未満のときや小さいものを端や角に置いて加熱すると、赤外線センサーで正しく検知できませんのでオート調理できません。手動調理で加熱時間を設定して、様子を見ながら加熱します。(26ページ参照)

●2個(2杯)以上を同時に加熱するときは、使う容器や食品の分量、加熱する前の食品の温度をだいたい合わせてください。1個の食品の分量はそれぞれ100~300gまでにします。

●違う種類の食品を同時にあたためるときは手動調理で

オートで加熱すると、仕上がりに差がでることがあります。同時に加熱するときは **レンジ700W** か **レンジ500W** (加熱時間設定) で様子を見ながら加熱します。(26ページ参照)

●組み合わせる食品は冷めたご飯とお総菜です。

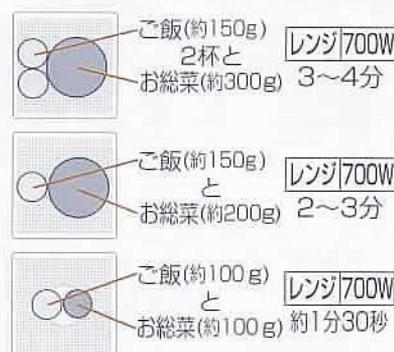
1つの食品はそれぞれ100~300g、加熱する前の食品の温度はだいたい合わせてください。

*冷凍食品の解凍あたためはできません。

●加熱時間と置きかたは・・・右図を参照します。

ご飯を左側に、お総菜は右側に置きます。

*加熱終了後仕上がりに差がでたときは熱くなった食品は取り出し、加熱がたりない食品は中央に寄せてさらに加熱します。



●加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オープンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E06」を表示して加熱できません。ドアを開いて充分冷まして使うか、**レンジ700W** または **レンジ500W** (加熱時間設定) で加熱してください。(26ページ参照)

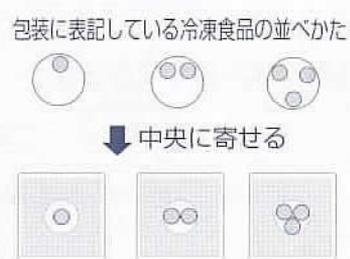
また、電子レンジ調理でも長時間使用したり連続して使用した後は、容器やテーブルプレートが熱くなっているの、赤外線センサーが正しく動きません。同様に冷ましてから使うか加熱時間を設定して使ってください。(26ページ参照)

●フライなどの市販の冷凍食品を加熱するときは

食品メーカーが包装に表記している冷凍食品の並べかたで、丸皿を円で表している図をテーブルプレートに描かれている円と間違えて、食品を端に置いて加熱してしまうと、上手に仕上がりにません。(加熱不足や加熱にむらがあることがあります。)

必ず容器(陶磁器やガラス製)にのせるか、メーカーが指示するケースに入れてテーブルプレートの中央に置いて加熱します。加熱時間は食品メーカーの指示の **レンジ500W** (加熱時間設定) で加熱します。(26ページ参照)

*から揚げやコロケ、シューマイなど小さくて油を多く含む食品はオート調理できません。 **レンジ500W** (加熱時間設定) で様子を見ながら加熱します。(26ページ参照)

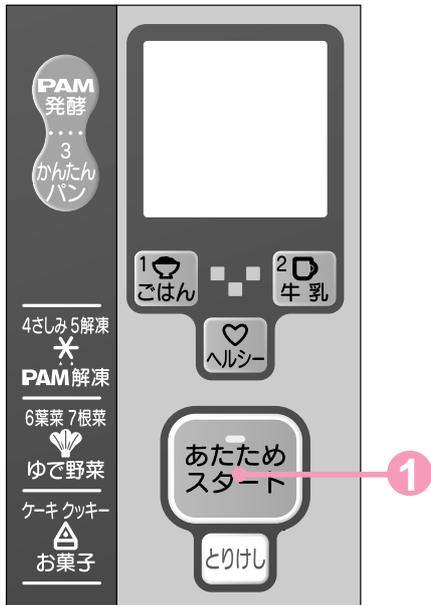


オート調理

あたため/解凍あたため

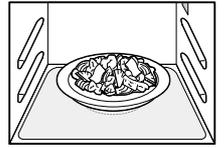
器に盛ったままのお総菜や調理して冷凍したお総菜をスピーディーにおいしくあたためます。

あたため の使いかた



● 食品を入れる

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



例:お総菜のあたための場合
(14ページ参照)

1 **あたため** キーを押す



途中で変わる



仕上がり設定温度が表示され、庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

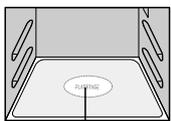
途中から食品の現在温度の目安を表示します。



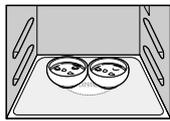
標準仕上がり設定温度は85 に設定しています。仕上がり設定温度は75 ~ 95 まで5 間隔で調節できます。仕上がり設定温度を調節するときは温度を表示している間に仕上がり調節キーで行います。

食品の置きかた

テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート



食品が2個以上の場合、中央に寄せる

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

⚡ 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。



牛乳のあたためは **2牛乳** を使います。(17ページ参照)

お酒のあたためは手動調理を使います。(26、29、40ページ参照)

ご飯のあたため、冷凍ご飯の解凍あたためは、**1ごはん** で加熱します。

あたため キーは、ドアを開けて約10分以内(表示窓に"0"が表示されている間)に押してください。約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して **あたため** キーを押してください。

あたため 解凍あたため 1ごはん のコツ

1回の分量は適量で(16ページ参照)
1~4人分 食品と容器を合わせて1,200g まで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未滿のときは、**レンジ** **500W**(加熱時間設定)で加熱します。(26ページ参照)

加熱室は冷ましてから使う
グリル、オープンの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「05」を表示して加熱できません。またテーブルプレートが熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたためられない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、**レンジ** **700W**(加熱時間設定)で加熱してください。(26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時間を設定して加熱します。
置く位置はテーブルプレートの中央に置いて加熱します。
発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

2個以上の食品を加熱する場合は
食品の分量を同じくらいにします。

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

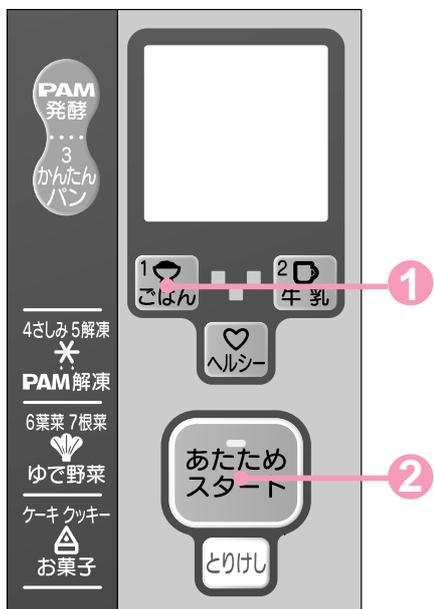
仕上がりがぬるかったときや冷めかけたときは
レンジ **700W**(加熱時間設定)で様子を見ながら、さらに加熱します。

あたため や **1ごはん** で追加加熱すると、熱くなりすぎる場合があります。

インスタント食品やパックされたご飯は
40ページを参照して加熱します。

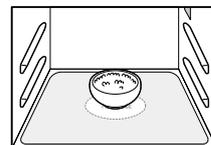
ご飯、ピラフのあたためや解凍あたために使います。

1 ごはん の使いかた



食品を入れる

食品はテーブルプレート
の中央に置く



例: ご飯の場合
(14ページ参照)

1
1ごはん キーを
押す



数秒後
に
変わる



仕上がり設定温度が表示
されスタートのランプが
点滅します。

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

2
スタートキーを
押す



途中から食品
の現在温度の
目安を表示し
ます。



庫内灯が点灯し、加熱
が始まります。

終了音が鳴ったら
食品を取り出す

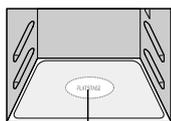
表示が"終了"になり、
加熱が終了します。



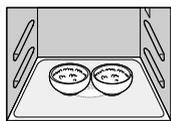
加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれない
ことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから
使うか、**レンジ 700W**(加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)

ごはんの置きかた

テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート



食品が2個以上の場
合、中央に寄せる

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

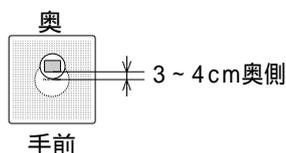
ラップの使い分けは

お総菜のあたためはほとんどラップ
をしません。調理済みの冷凍食品の
解凍あたためはラップをします。
(14・15ページ参照)
冷蔵や常温のご飯はラップはしません。
冷凍ご飯の解凍あたためはラップをし
ます。(14・15ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりが
ほぐせるものはほぐしてから加熱する

冷凍ご飯は **1ごはん** やや強 で加熱
する

ご飯1杯分(約150g)を厚さ2~3cmの四
角形に形作り、ラップで包んで冷凍したご飯
は、ラップが重なっている方を下にして、
平皿にのせて加熱します。(15ページ参照)
冷凍ご飯を繰り返し加熱する場合は、加熱
室の中心より3~4cm奥側に寄せて置いて
ください。

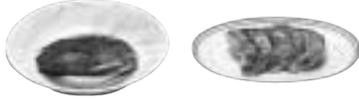


常温のご飯1杯をあたためる場
合は、約22秒で仕上がります。

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

冷めたご飯、お総菜のあたたためのコツ

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



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

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

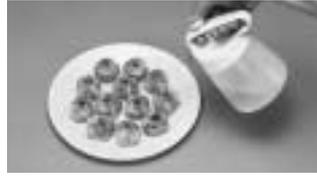


スープ、シチューはかき混ぜて

加熱後、表面に膜をはることがあるのでかき混ぜます。



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まり具合に違いが出ます。このようなときは、加熱後そのまましばらくおきます。



オート調理であたためられない料理があります。

まんじゅう、パン類などは手動で加熱してください。(16・26ページ参照)

凍っているさしみや生ものの肉、魚の解凍はPAM解凍を使います。(20ページ参照)

冷凍ご飯、お総菜の解凍あたたためのコツ

包装やラップをはずし、容器に移しかえて

袋やラップなどを取り、陶磁器や耐熱性の容器に移してから加熱します。

市販品のなかには電子レンジで使える包装もあります。指示に従い加熱します。



重ならないように並べて

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



ラップなどのおおいを使い分けて

ほとんどの料理は、おおいをして解凍あたためをします。おおいをするときにはゆとりをもつてかぶせます。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。

調理済み食品の冷凍保存(フリージング)のコツ

熱いものは

よく冷ましてから冷凍します。

ご飯やカレーなどは

ご飯は1杯分(約150g)ずつ小分けして、カレーなどは1皿分(100~300g)に分け、薄く(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。



あたたため 1ごはんメニュー

ご飯、お総菜のあたたためメニュー

- オート調理の1回分の分量目安は1~2人分(4人分)です。(分量は食品と容器を合わせて1,200gまでです。)
- 3人分以上は仕上がりをやや強か強にします。

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ご飯もの	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯・おにぎり (1ごはん)で加熱) 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。600g以上の冷蔵のものは仕上げ調節 [やや強] に合わせる。 ●チャーハン・ピラフ (1ごはん)で加熱) 加熱後、かき混ぜる。 	×
	<ul style="list-style-type: none"> ●スパゲッティ・焼きそば 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。300g以上のものは仕上げ調節 [やや弱] に合わせる。 	×
焼きもの	<ul style="list-style-type: none"> ●焼き魚 飛び散ることがある。 ●焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれをぬってから加熱する。 ●ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので、加熱後にかける。仕上げ調節を [やや強] に合わせる。 	×
	<ul style="list-style-type: none"> ●天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがある。分量の少ないときは仕上げ調節 [やや弱] か [弱] に合わせる。 	×

- 食品の重量が100g未満のときは手動調理(加熱時間設定)であたためます。(26ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜の炒めもの・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜炒めが乾燥している場合はバターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。 	×
煮もの	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜の煮もの・おでん・煮魚 容器に入れて煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使う。 	×
蒸しもの	<ul style="list-style-type: none"> ●シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから仕上げ調節 [やや弱] に合わせる加熱する。乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。 	×
汁もの	<ul style="list-style-type: none"> ●カレー・シチュー 加熱後、かき混ぜる。えびやいか、丸ごとのマッシュルームが飛び散ることがある。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。) 300g以上のものは仕上げ調節 [やや強] に合わせる 	●
	<ul style="list-style-type: none"> ●みそ汁・コンソメスープ 漆器やプラスチック製の容器は使えない。陶磁器や耐熱性の容器を使う。仕上げ調節 [やや弱] に合わせる。 	×

あたたため 1ごはんメニュー

冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたたためメニュー

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	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍ご飯 (1ごはん) [やや強] で加熱) 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、中央に寄せる。 ●冷凍チャーハン・ピラフ (1ごはん) [やや強] で加熱) ほぐして皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 ●冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。 	●
	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍ハンバーグ、天ぷら、フライ、コロッケ 皿に並べる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。ハンバーグは仕上げ調節 [やや強] で天ぷら、フライ、コロッケは [やや弱] か [弱] に合わせる。 	●

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

- 食品の重量が100g未満のときは手動調理であたためます。(26ページ参照)

●印はラップをする。×印はしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。 	●
蒸しもの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後すぐにラップをはずす。 	●
汁もの	<ul style="list-style-type: none"> ●冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。仕上げ調節 [やや強] か [強] に合わせ、加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。) 	●

レンジ 加熱時間一覧表

あたための目安時間

印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		レンジ 700W 分量	加熱時間
ごはんもの／めん類	×	150g (1杯)	約1分
		150g (1個)	
		250g (1人分)	約1分40秒
		スパゲッティ・焼きそば	約2分30秒
焼きもの	×	100g (1人分)	約1分
		150g (5串)	約1分40秒
揚げもの	×	100g (2~4個)	約40~50秒
		150g (2個)	50秒~1分
炒めもの	×	200g (1人分)	約1分40秒
		300g (1人分)	約2分30秒
煮もの	×	200g (1人分)	1分40秒~1分50秒
		100g (1切れ)	約50秒
蒸しもの	×	200g (10~13個)	約1分10秒
汁もの	×	200g (1人分)	約1分40秒
		150mL (1人分)	1分10秒~1分40秒

(1mL = 1cc)

解凍あたための目安時間

印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		レンジ 700W 分量	加熱時間
ごはんもの／めん類		150g (1杯)	2分~2分30秒
		150g (1個)	
		250g (1人分)	3分20秒~4分
		冷凍スパゲッティ	
焼きもの／揚げもの	×	100g (1人分)	2分30秒~3分
		100g (2~4個)	約1分40秒
		150g (2個)	2分~2分30秒
炒めもの		300g (1人分)	3分30秒~4分30秒
		100g (1人分)	約2分10秒
蒸しもの		200g (10~13個)	2分30秒~3分
汁もの		200g (1人分)	3分30秒~4分

- 市販のご飯、おにぎりのあたためは..... -
市販の真空パックのご飯をあたためる時は、40ページを参照します。
市販のおにぎりをあたためる時は、包装のまま加熱すると包装やインクがテーブルプレートに付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動で加熱します。

まんじゅう、パン、冷凍野菜の加熱時間

まんじゅう・パン類や冷凍野菜は、オート調理ではあたためられません。

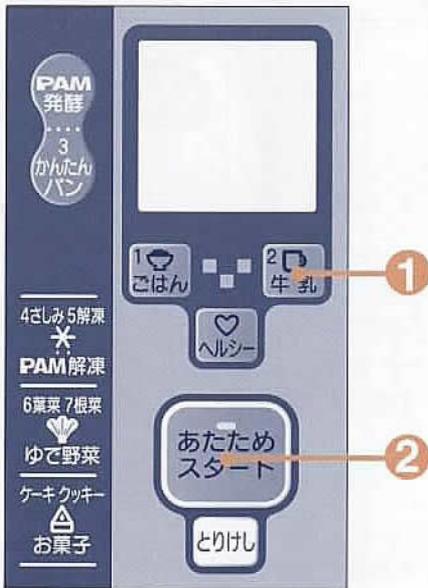
レンジ 700W (加熱時間設定)で加熱してください。

印はラップをする。×印はしない。

メニュー名	おおいの有無	分量	加熱時間	調理のコツ
まんじゅう／パン類		80g (各1個)	30~40秒	底の紙を取り、サッと水にくぐらせてからゆとりをもたせてラップで包み、皿にのせる。
		80g (各1個)	50秒~1分10秒	
まんじゅう	×	100g (2個)	20~30秒	包装をはずして皿にのせる。加熱後、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱する。
		80g (1~2個)	約20秒	
冷凍野菜	×	100g	1分~1分20秒	袋から出してサッと水にくぐらせ、皿に広げる。加熱後かき混ぜる。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、こげたり乾燥することがある。(22ページ参照)
		200g	1分50秒	
	200g	約3分		
	300g (1本)	5~6分	包装をはずしてサッと水にくぐらせラップに包んで加熱する。	

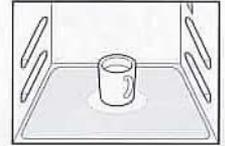
牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

2牛乳の使いかた



食品を入れる

食品はテーブルプレート
の中央に置く



牛乳の場合
(38ページ参照)

1 2牛乳 キーを押す



■ 仕上がり設定温度が表示されスタートのランプが点滅します。

標準仕上がり設定温度は60°Cに設定しています。仕上がり設定温度は50°C～70°Cまで5°C間隔で5段階に調節できます。

2 スタートキーを押す



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

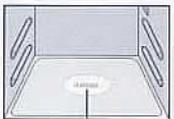
終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。

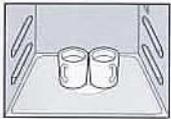


牛乳の置きかた

● テーブルプレートの中央に置く



テーブルプレート



牛乳が2個以上の場合、中央に寄せる

※ 端に置くと仕上がりが悪くなる場合があります。また沸とうしたり、加熱室から取り出した後でも突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあります。

● お酒のあたためは手動調理をします。(26、29、40ページ参照)

※ 加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたためない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、**レンジ** [700W] (加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)

2牛乳のコツ

分量は

1杯(200mL)から4杯(4杯は**2牛乳** やや強 で加熱)までです。1杯が $\frac{1}{2}$ 量以下の時は**レンジ** [700W] か **レンジ** [500W] (加熱時間設定)で加熱します。(26ページ参照)(1mL=1cc)

容器は

広口で背の低いマグカップを使います。

牛乳は容器の7～8分目まで入れます

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

牛乳びんでの加熱はできません。

牛乳の仕上がり温度は

容器によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

牛乳は冷蔵庫から出したものを使います

仕上がりがぬるかったときは

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

加熱室は冷ましてから使う

グリル、オーブの使用後は加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E66」を表示して加熱できません。充分冷ましてから使うか、**レンジ** [700W] (加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)

オート調理

ヘルシーメニュー

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

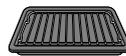
揚げもの

焼きもの

炒めもの

揚げもの

上段



付属の焼網、角皿を使う。

焼きもの

上段

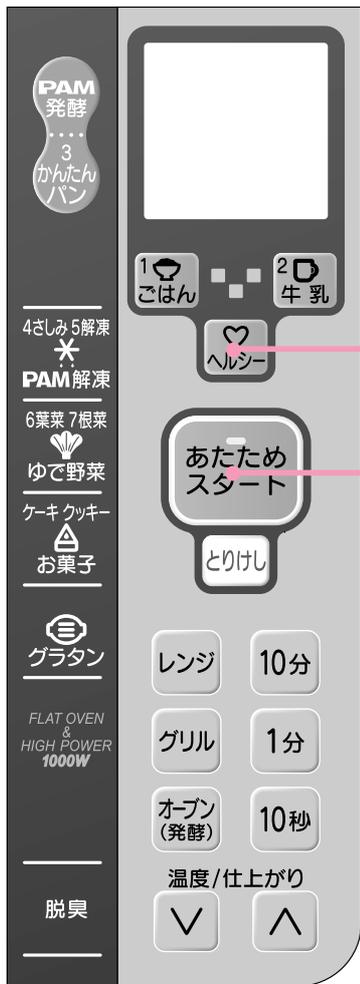


付属の焼網、角皿を使う。

炒めもの

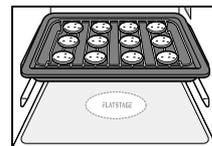
付属品は使わない。

ヘルシーの使いかた



(例) **揚げもの** の場合

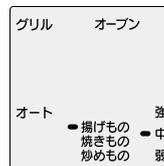
●
食品を入れる



ヒレカツの場合 (47ページ参照)

1
ヘルシー キーを1度押す

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



キーを押すごとに揚げもの⇒焼きもの⇒炒めもの⇒揚げものとセットできます。

2
スタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

↓途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。
角皿にのせたまま取り出します。



ヘルシーキーのコツ

揚げもの のコツは47ページを参照します。

焼きもの のコツは48ページを参照します。

炒めもの のコツは49ページを参照します。

⚠ 注意

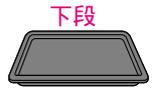
炒めもの のときは少量の食品を加熱しない。

少量(表示の分量の1/2量以下)で加熱すると食品がこげたりすることがあります。

オートメニュー

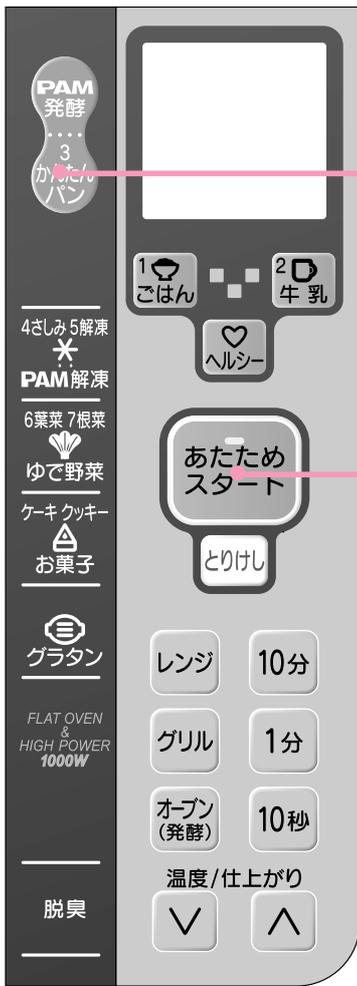
3 かんたんパン

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



付属の角皿を使う。

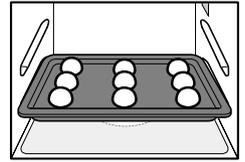
3 かんたんパンの使いかた



1



食品を入れる



かんたんパン(9個)の場合
(58ページ参照)

2



スタートキーを押す

スタートのランプが点滅します。



3かんたんパン キーを押す



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。



途中で変わる



3 かんたんパンのコツ

3かんたんパンのコツは58・59ページを参照します。

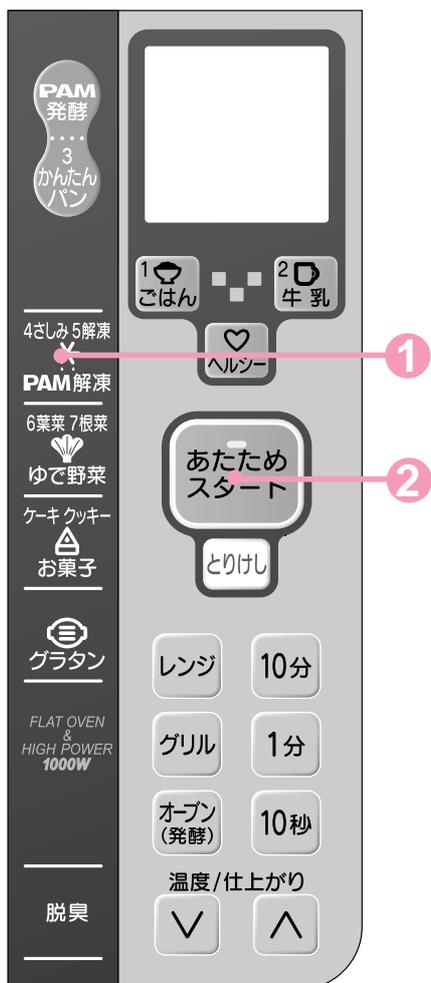
オート調理

オートメニュー

PAM解凍

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

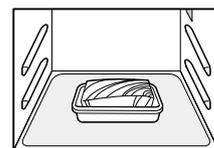
PAM解凍 4さしみ 5解凍 の使いかた (1度押し: 4さしみ) (2度押し: 5解凍)



(例) 4さしみ の場合

●
食品を入れる

食品は発泡スチロール製のトレーにのせ、テーブルプレートの中央に置く



まぐろの場合 (21ページ参照)

1

PAM解凍 キーを1度押す

表示窓の番号を4に合わせる。

スタートのランプが点滅します。



PAM解凍 キーを押すごとに 4 → 5 → 4 とセットできます。

2

スタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

⚡
終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまく解凍できない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、レンジ 100W か レンジ 200W (加熱時間設定) で様子を見ながら加熱してください。(38ページ参照)

PAM解凍のコツ

加熱室は冷ましてから使ってください。

加熱室が熱いと「E05」を表示して加熱できません。

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

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

PAM解凍の上手な使いかた

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。
- 一度に解凍できる分量は、100～1,000gです。
分量が100g未満のときは手動[レンジ100W]で様子を見ながら解凍します。(38ページ参照)
- 冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。
- 容器は発泡スチロール製のトレーを使って
ラップなどの包装をはずし、テーブルプレートの中央にのせて解凍します。
トレーがない場合は、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
- アルミホイルを使って
形、厚みが均でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。
アルミホイルが加熱室側面やドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、テーブルプレートやドアファインダーが割れる恐れがあります。
- PAM解凍 4さしみ 5解凍 を使い分け
さしみとして解凍する場合は、PAM解凍(1度押し) 4さしみにします。
解凍後、すぐ調理する場合は、PAM解凍(2度押し) 5解凍にします。
(冷凍野菜の解凍(16ページ参照)、調理済み冷凍食品を解凍する場合は、[レンジ200W]で200gで4～5分を目安に様子を見ながら解凍します。)
- 解凍が足りなかったときは、手動[レンジ100W]で様子を見ながらさらに解凍します。
- とけかけている食品やバラバラになって凍っているものは、手動[レンジ100W]で途中様子を見ながら解凍します。

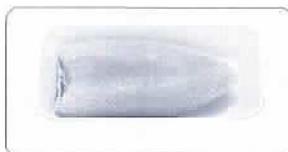
PAM解凍 4さしみのコツ

まぐろ、いか、えび(さしみ用)を解凍後、そのまま生で食べるときに使います。



均一な厚さのもの

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

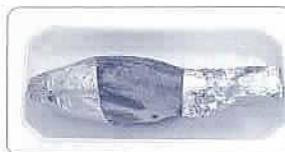
PAM解凍 5解凍のコツ

肉や魚を解凍後、すぐ調理するときに使います。



薄く平たくしたもの

薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなさせます。
ひき肉やかたまり肉は仕上がりが調節[強]に合わせて解凍します。



アルミホイルを使って

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ピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えが防げます。

- 600g以上を解凍するときは、仕上げ調節[中]設定のものは[弱]に、[強]設定のものは[中]にそれぞれ合わせて解凍します。
- 残り時間が表示されてから、食品の上下を返して解凍するとさらに良くなります。
- 解凍後必ず3～5分そのまま置いて自然解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

★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。

★ラップなどでピッタリ密封を

★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。

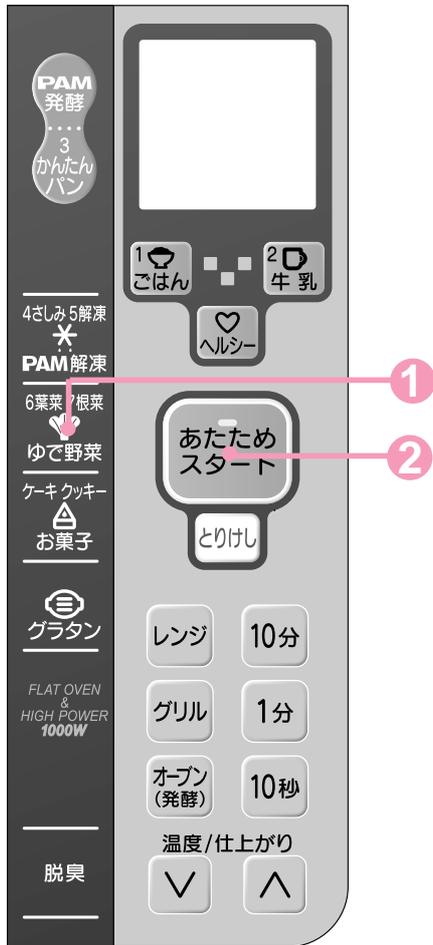
オート調理

オートメニュー

ゆで野菜

お湯を使わないので、熱に弱く、水にとけやすいビタミン類の損失が少なく、すみ色あざやかに仕上がります。

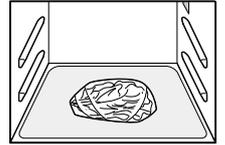
ゆで野菜 6葉菜 7根菜 の使いかた (1度押し: 6葉菜 2度押し: 7根菜)



(例) 6葉菜 の場合

食品を入れる

食品はラップに包んで
テーブルプレートの中央に置く



ほうれん草の場合
(38ページ参照)

1

ゆで野菜 キーを1度押す

表示窓の番号を6(葉菜)に合わせる。
スタートのランプが点滅します。



ゆで野菜 キーを押すごとに6 → 7 → 6とセットできます。

2

スタートキーを押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



加熱室(テーブルプレート)が熱い場合、センサーが食品の温度を正しくはかれないことがあるのでうまくあたたまらない場合があります。ドアを開いて充分冷ましてから使うか、**レンジ**700W(加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)

ゆで野菜のコツ

1回の分量は

6葉菜で加熱する葉菜、果・花菜類は100~500gです。300g以上は仕上がり調節**やや強**か**強**で加熱します。**7根菜**で加熱する根菜類は100~1000gです。丸ごとのじゃがいも300g以上を加熱するときは仕上がり調節**やや強**か**強**で加熱します。

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせて**ゆで野菜**はラップですき間のないようにピッタリと包み、直接テーブルプレートの中央にのせて加熱します。丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときはまとめてラップに包んで加熱します。

少量で加熱するときは

分量が100g未満のときはオート調理できません。**レンジ**500W(加熱時間設定)で様子を見ながら加熱します。(26ページ参照)

特に、小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のとき乾燥したり、火花が出てこげたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ浸るくらいの水を入れてラップでおおい、同様に加熱します。

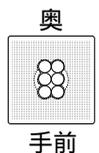
テーブルプレートに野菜の汁が流れ出ることがあります。必ずふきんでふきとってください。

仕上がり調節キーは

やわらかめにした場合は、**やや強**か**強**、固めにした場合には**やや弱**か**弱**にします。また、野菜の種類や分量、形状によっても使い分けします。(38ページ参照)

*葉・果花菜、根菜の種類と区分けは38ページの加熱時間一覧表を参照します。冷凍した野菜は16ページを参照し、**レンジ**700W(加熱時間設定)で加熱します。

*ラップに包んだじゃがいも6個を加熱するときは図のように置いて加熱します。



オート調理

お菓子

ケーキ

クッキー

広い加熱室だから直径15cmから24cmのスポンジケーキやチーズケーキが上手に焼けます。クッキーは1度にたくさん作れます。

ケーキ

下段



付属の角皿を使う。

クッキー

下段



付属の角皿を使う。

オート調理

グラタン

グラタン

手作りグラタンや冷凍グラタンもキーを選んでスタートキーを押すだけのかんたん操作です。

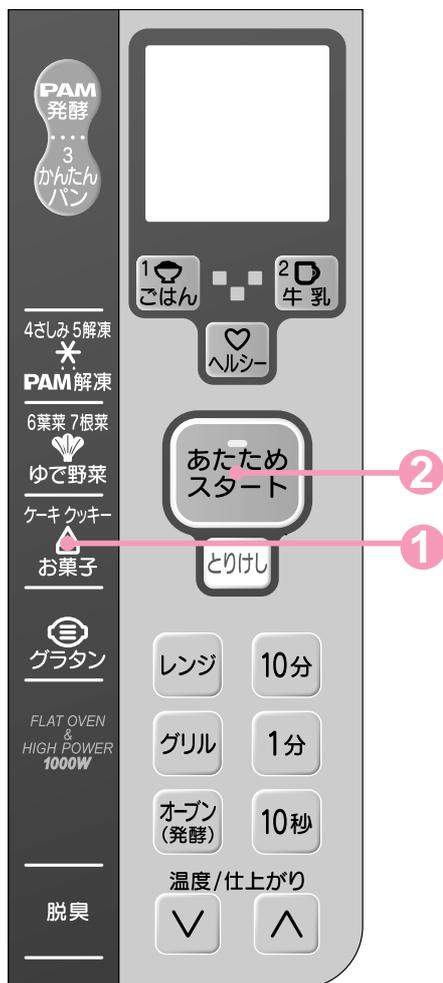
グラタン

下段

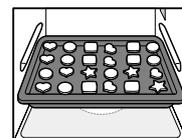


付属の角皿を使う。

お菓子の使いかた

(例) **クッキー** の場合

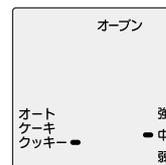
●
食品を入れる



クッキーの場合
(51ページ参照)

1
お菓子 キーを
2度押す

スタートのランプが
点滅します。



キーを押すごとにケーキ ➡ クッキー ➡ ケーキとセットできます。

2
スタートキーを
押す



途中で変わる



庫内灯が点灯し、加熱
が始まります。

終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“終了”になり、
加熱が終了します。



お菓子・グラタン キーのコツ

お菓子 **ケーキ** のコツは52ページを参照します。

お菓子 **クッキー** のコツは51ページを参照します。

グラタン のコツは45ページを参照します。

オート調理のお願い

調理する分量や材料は

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

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

使用する付属品や容器は

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



オート調理で作れるものは

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



加熱中にドアを開けると

上手に仕上がらないことがあります。ただしオープン料理で焼むらが気になるときは焼き時間の $\frac{1}{2}$ ～ $\frac{2}{3}$ を経過してからドアを開いて食品を入れかえてください。



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。

(26ページ参照)

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



あたため キーは、ドアを閉めてから約10分以内に押す

空焼きを防止するため、約10分を越えるとスタートしません。ドアを開閉して、キーを押してください。



オートメニューと表示

オートメニュー	表示窓の表示	加熱方法	使用する付属品
1 ごはん		レンジ	使用しない (テーブルプレートの中央に容器を置きます。)
2 牛乳		レンジ	
3 かんたんパン		オープン	下段
PAM解凍 4 さしみ		レンジ	使用しない (テーブルプレートの中央に発泡トレーにのせて置きます。)
PAM解凍 5 解凍		レンジ	
ゆで野菜 6 葉菜		レンジ	使用しない (テーブルプレートの中央にラップに包んだまま置きます。)
ゆで野菜 7 根菜		レンジ	

PAM発酵の上手な使いかた(応用).....

料理編に記載してあるイギリスパン、バターロール、ピザの一次発酵を[PAM発酵](レンジ)で行う場合は.....

こね上げた生地を耐熱性ガラスのボールに入れてラップでおおい、テーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)

58ページのかんたんパンを参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

角皿を使う二次発酵は[PAM発酵](レンジ)ではできません。**オープン**(発酵)で行います。

PAM発酵 仕上がり調節 **中** で.....

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
イギリスパン(57)	各1型分	20～30分
バターロール(56) オニオンロール(57)	各9個分	15～20分
ピザ(57)	1枚分(直径26cm)	10～15分

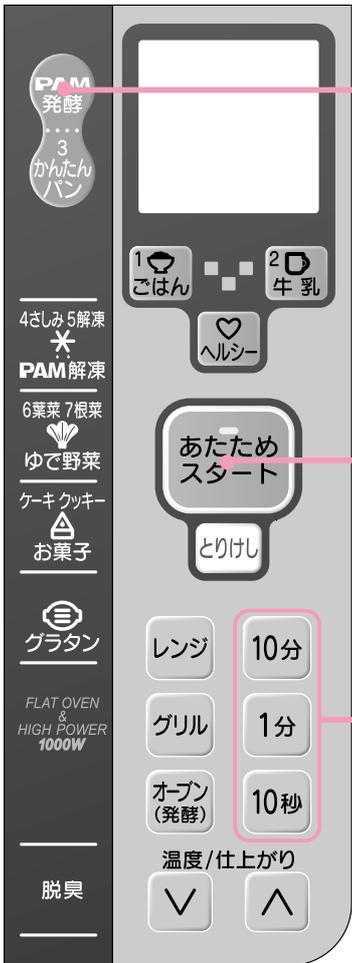
レンジ

手動調理

PAM発酵

生地を直接ソフトな電波(高周波)で加熱し、短時間で発酵させます。

PAM発酵(レンジ)の使いかた



<p>● 食品を入れる</p>	<p>食品はテーブルプレートの中央に袋に入ったまま置きます。</p>	<p>かんたんパン生地の場合 (58ページ参照)</p>
<p>① PAM発酵 キーを押す</p>		
<p>② タイマーセット キーを押して時間を合わせる</p>		
<p>③ スタートキーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>	
<p>⚡ 終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>表示が"終了"になり、加熱が終了します。</p>	

正しい使いかた

手動調理

PAM発酵(レンジ)の使いかた

PAM発酵 の上手な使いかた

角皿を使ってPAM発酵(レンジ)はできません。火災(スパーク)の原因となります。メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キ-を使い分けます。(右表参照)

PAM発酵(レンジ)は仕上がり調節でメニューに適した電波(高周波)の出力を微妙に調節し、発酵温度をコントロールします。仕上がり調節キーを誤って設定すると上手に仕上がりにません。市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵はオープン(1度押し)で温度調節キー(✓)を押して発酵に合わせ様子を見ながら行ってください。(31ページ参照)

PAM発酵(レンジ)メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
PAM発酵(レンジ)	強	甘酒(61)
	中	かんたんパン(58) ピザ・ミニピザ(59) レーズンパン(59) セサミパン(59) かんたん肉まん(62) かんたんカレーパン(63)
	弱	ヨーグルト(60) チーズ風ヨーグルト(60) ヨーグルトソース(60) 納豆(61)

レンジ

手動調理

レンジ キーを押すとレンジ出力を強火から弱火まで4段階に調節できます。

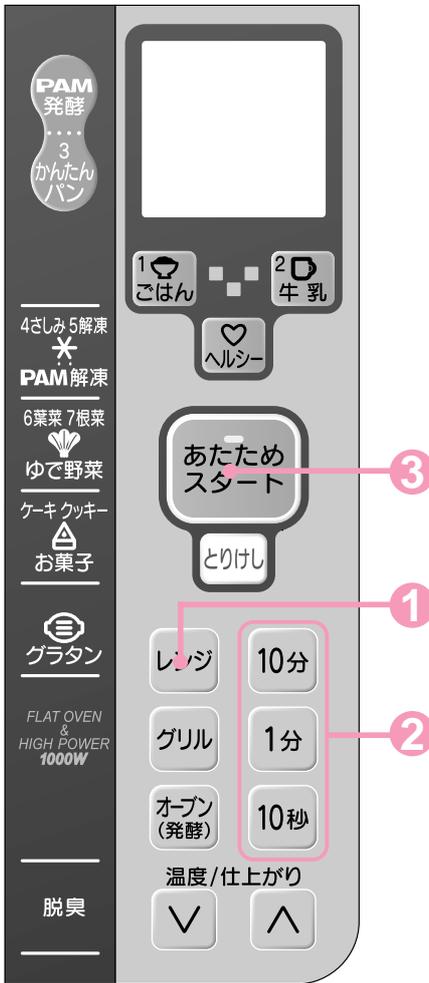


レンジ(加熱時間設定)の使いかた

正しい使いかた

手動調理

レンジ(加熱時間設定)の使いかた



● 食品を入れる	
1 レンジ キーを1度押す	<p>レンジ キーを押すごとに出力は700W → 500W → 200W → 100Wの順に調節できます。</p>
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	<p>庫内灯が点灯し、加熱が始まります。</p>
 終了音が鳴ったら食品を取り出す	<p>表示が“終了”になり、加熱が終了します。</p>

加熱時間の決めかた

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

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

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

レンジ500W で加熱する場合は1.2倍の加熱時間にします。

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。

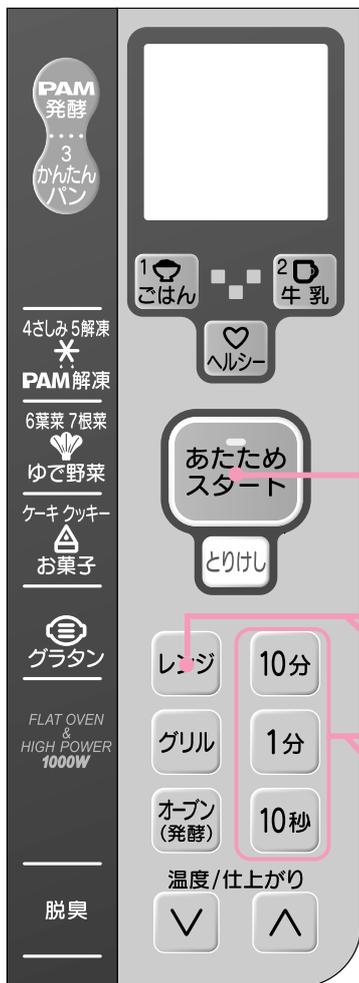
加熱前の食品温度によっても違います。同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。標準温度(20 のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。また夏と冬でも多少加熱時間が違います。使う容器によっても違います。容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

少量の食品(100g未滿)を加熱する場合 **レンジ500W** で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

レンジ700W と レンジ200W のリレー加熱

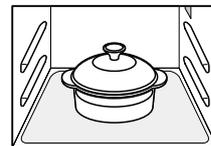
自動切換

煮込みやご飯を炊くときに使う加熱方法です。レンジ700W・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。



(例) レンジ700W → レンジ200W のリレー加熱の場合

食品を入れる



ご飯の場合 (44ページ参照)

1 レンジ700W または レンジ500W に 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 キーを押し、レンジ700W または レンジ500W を選ぶ

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



2 レンジ200W または レンジ100W に セットする

1. レンジ キーを押し、レンジ200W または レンジ100W に合わせる



2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



3 スタートキーを押す



途中で変わる →



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。



正しい使いかた

手動調理

レンジ(リレー加熱)の使いかた

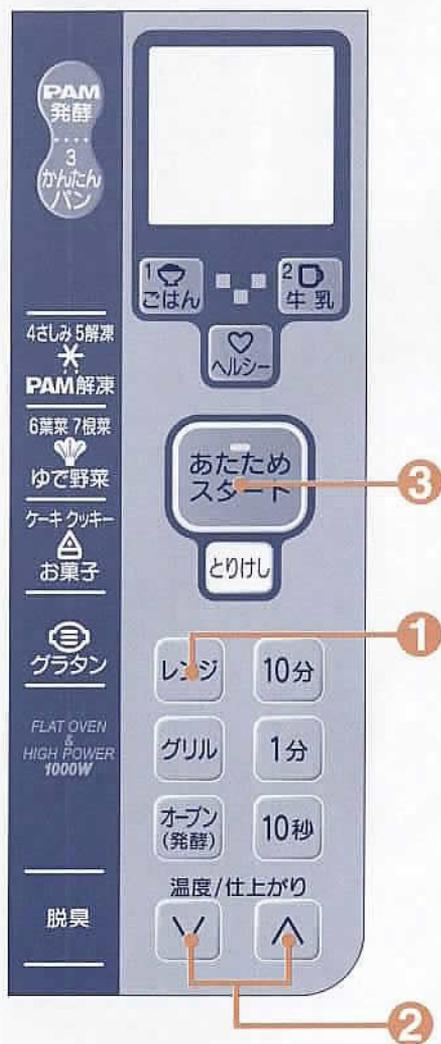
(ドア前面部の食品の仕上がり設定温度目盛を目安に加熱します。)

レンジ(仕上がり設定温度)の使いかた

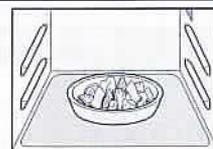
正しい使いかた

手動調理

レンジ(仕上がり設定温度)の使いかた



食品を入れる



煮もののあたための場合
(15ページ参照)

1 レンジ700Wをセットする

1. レンジ キーを1度押し レンジ700Wを選ぶ

※ レンジ500W レンジ200W
またはレンジ100Wにセットしたときは、2の温度調節キーは受けつけません。



2 温度調節キーを押し仕上がり温度を設定する

■標準設定温度は75℃に設定されています。5℃間隔で-10℃から95℃まで設定できます。



↓ 仕上り温度を設定する



3 スタートキーを押す



途中から食品の現在温度の目安を表示します。(仕上り温度を50℃以上に設定した場合) →



庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が「終了」になり、加熱が終了します。



レンジ(仕上がり設定温度)のコツ

●加熱室は冷ましてから使ってください。

グリル、オープンの使用後は、加熱室が熱くなっています。加熱室が熱いと「E06」を表示して加熱できません。また「E06」を表示しない場合でも、調理終了後にテーブルプレートが熱いと赤外線センサーが食品の温度を正確にはかれないことがあり加熱不足になることがあります。ドアを開いて充分冷まして使うか、レンジ700W(加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)

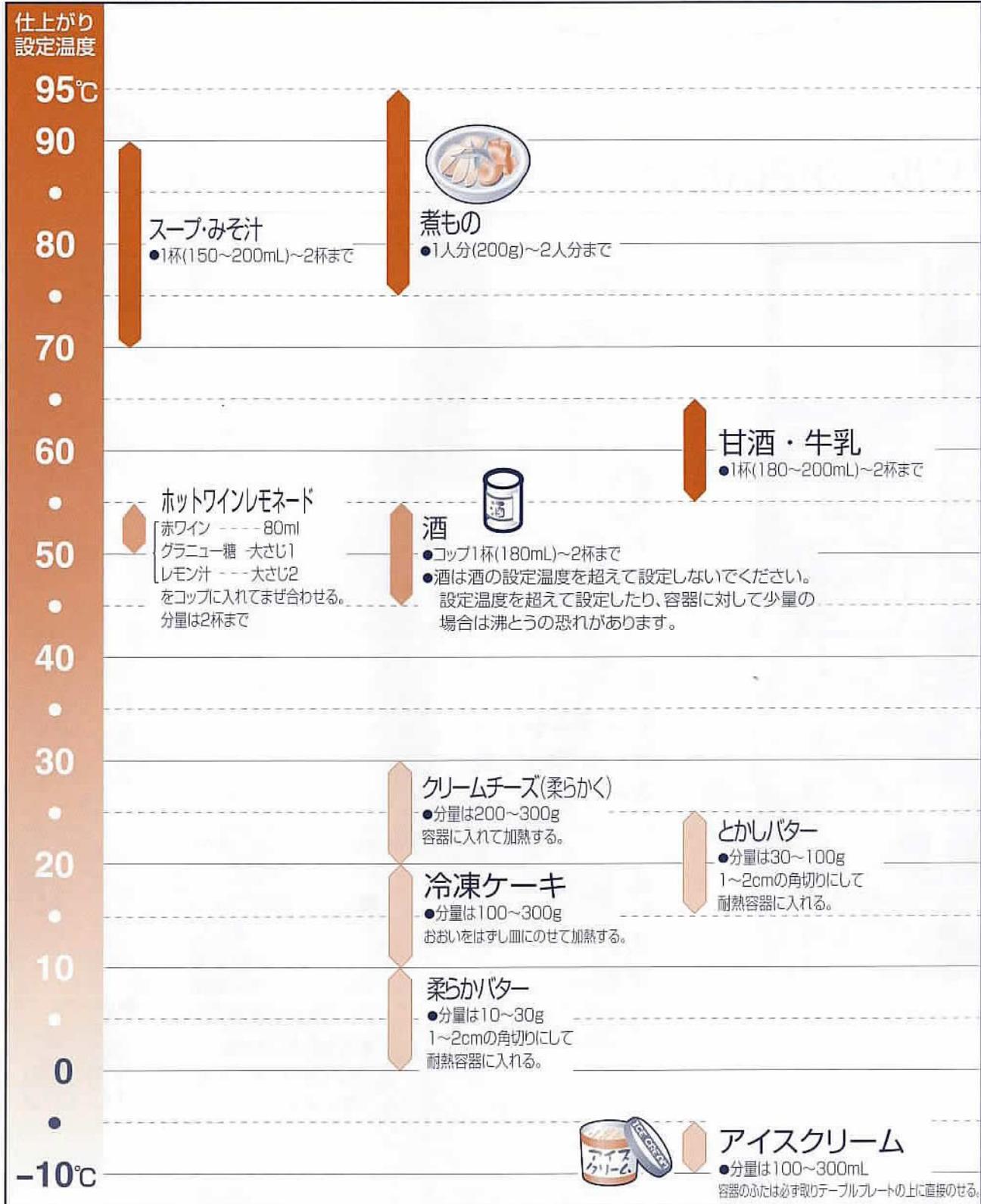
●食品の仕上がり温度は、食品の形状や材質、使用する容器の形状や重さ、材質、季節(夏と冬)によって仕上がり設定温度と異なることがあります。

追加加熱をするときは レンジ700W(加熱時間設定)で様子を見ながら加熱します。(26ページ参照)

仕上がり設定温度と食品の目安

●ご飯や牛乳のように専用オートキーがあるものは **1ごはん** **2牛乳** キーをそれぞれ使います。

仕上がり設定温度で加熱するときは、この表の設定温度を目安にしてください。



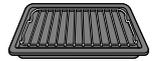
- ラップやふたをししないで加熱します。 (1mL=1cc)
- 特に熱く仕上げたいときには、仕上がり設定温度を90°C以上に設定してください。
- 調理済み冷凍食品の解凍あたためはできません。**あたため** **1ごはん** キーか、**レンジ700W**(加熱時間設定)で加熱してください。(26ページ参照)
- とかしチョコレートは**レンジ200W**(加熱時間設定)で加熱します。(40ページ参照)
- 分量は食品の重量を示してます。(容器は含みません)
- 使用する容器は、食品を入れたとき八分目位になる大きさが目安です。
- 徳利でお酒をあたためる場合は**レンジ700W**(加熱時間設定)で加熱します。(26・40ページ参照)
- カレーやシチューは**あたため** か **レンジ700W**(加熱時間設定)で加熱します。(16・26ページ参照)

手動調理

グリル

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

上段



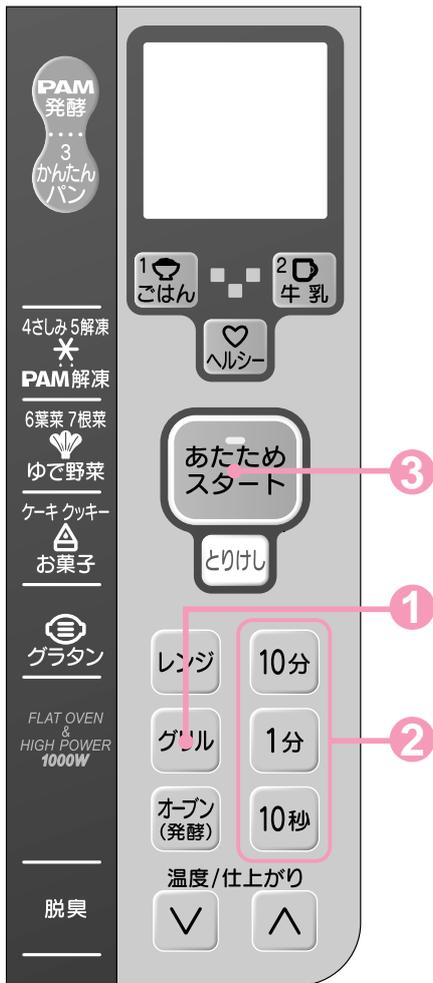
付属の焼網、角皿を使う。

グリルの使いかた

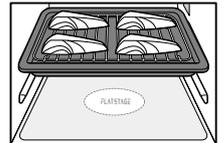
正しい使いかた

手動調理

グリル



食品を入れる



鮭の塩焼きの場合
(42ページ参照)

1
グリル キーを
押す



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

庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

途中で報知音が鳴り、「裏返す」が点滅したら、食品を裏返し、再度スタートキーを押して加熱します。

裏返しを行わないと、残り時間を続けて加熱します。



途中で変わる



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“終了”になり、加熱が終了します。

食品は角皿にのせたまま取り出します。



手動調理 オープン

上下ヒーターで、食品を包み込むようにして焼きます。
オープン温度は、発酵・100~210 (10 間隔)・250 ま
でセットできます。

角皿の**上段・下段**は、
メニューに合わせる



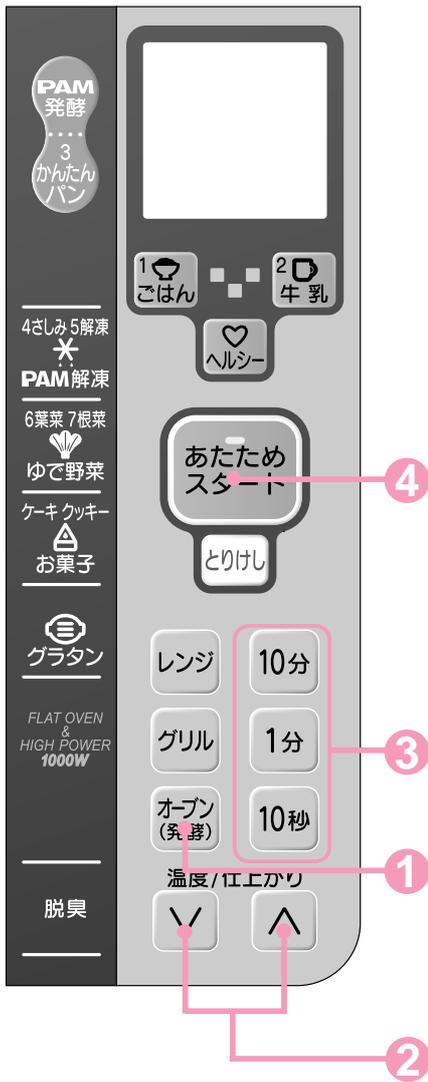
付属の角皿
を使う。

オープン (予熱なし) 発酵 (オープン) の使いかた

正しい使いかた

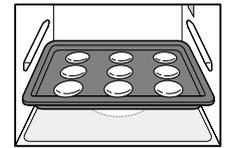
手動調理

オープン (予熱なし)、発酵 (オープン)



(例) オープン (予熱なし) の
場合

食品を入れる



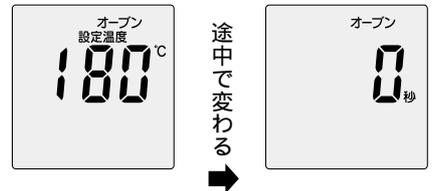
シュークリームの場合
(55ページ参照)

1
オープン キーを
1度押し オープン
(予熱なし)にする



2
温度調節キーで
温度を合わせる

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



3
タイマーセット
キーを押し時間を
合わせる



4
スタートキーを
押す

庫内灯が点灯し、加熱
が始まります。
(加熱途中で残り時間が
変わることがあります。)



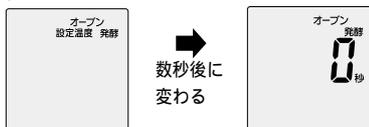
**終了音が鳴ったら
食品を取り出す**

表示が"終了"になり、
加熱が終了します。



発酵のときは

温度調節キー **▽** を押して**発酵** (オーブ
ン)に合わせます。



加熱中に温度を変えるとき
温度調節キー **▽** **△** 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。

オーブン(予熱あり)の使いかた

角皿の**上段・下段**は、メニューに合わせる

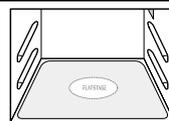


付属の角皿を使う。

(バターロールの場合)(56ページ参照)

予熱をする

加熱室を空にする



1

オープン
(発酵)

オープン キーを
2度押し

オープン(予熱あり)にする



2



温度調節キーで
温度を合わせる

加熱室が熱い場合の
最高設定温度は210
です。
数秒後に時間合わせ
表示になります。
温度表示中でも時間
合わせできます。
予熱時間は自動的に
決まります。



↓ 数秒後に変わる



3

10分

タイマーセットキーを
押し時間を合わせる

1分

10秒

時間は調理時間です。



4

あたため
スタート

スタートキー
を押す

庫内灯が点灯し、加熱
が始まります。
加熱室の温度を100
から表示します。



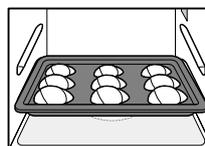
予熱終了音が鳴り予熱
が終る

セットした温度にな
るか、20分経過する
と予熱が終ります。



予熱が終わったらすぐに
食品を入れる

予熱が終ってそのま
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

5

あたため
スタート

スタート
キーを押す

庫内灯が点灯して加熱
が始まります。



終了音が鳴ったら
食品を取り出す

表示が“終了”になり、
加熱が終ります。



追加加熱などで
予熱が不要なとき
(予熱なし)の使いかた(31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。
加熱中は、数秒後に時間表示
に戻ります。
加熱時間は変えられません。

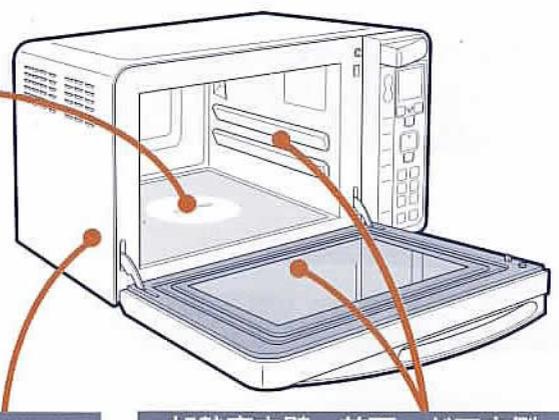
250 の運転時間は
約5分です
その後は自動的に210 にな
ります。

お手入れ 本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐにこまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれ布きんでふきます。
 布きんで取れにくいよごれは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてその部分をこすると、とりやすくなります。
 衝撃を加えたり、水をかけないでください。割れる恐れがあります。割れたり、ひびが入ったときはそのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると火花が出たり、故障の原因になります。



角皿・焼網

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水を十分にふきとります。

外側

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

加熱室内壁・前面・ドア内側

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

⚠ 注意

<p>角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。 角皿、焼網は、さびることがあります。</p>	<p>パネルやドア、加熱室などをオープンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがきなどでふかない。 (傷・変形の恐れ)</p>	<p>加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。 汚れがとれにくくなり、火花(スパーク)が出たり、さびや悪臭の原因になります。</p>
<p>テーブルプレートや回りのゴムパッキンを金属たわしや鋭利なものでこすらない。 (割れる恐れ)</p>	<p> ★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。</p>	<p>●加熱室上面には抗菌脱臭ブラックコート処理、その他の加熱室前面、両側面(赤外線センサー部は除く)、奥面にはフッ素コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。</p>
<p>キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。 (さび、感電、故障の原因)</p>		

においが気になるとき

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



加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。

脱臭のしくみ

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

操作の手順は「空焼きのしかた」8ページを参照してください。

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

故障かな……と思ったら

次のことをお調べください

加熱しない、または
電源が入らない

差込プラグが抜けていませんか。
配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。
表示窓に「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、食品を置く位置、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。)
壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照)
ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿やテーブルプレートを冷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

角皿を誤って使用していませんか。
加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。
テーブルプレート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。 |
| あたため キー押しでもスタートしない | ➔ | ドアを閉めてから約10分以上過ぎています。ドアを開閉しなおして あたため キーを押してください。(10ページ参照) |
| 加熱中「ジージー」と音がする | ➔ | インバーターの作動音です。 |
| 加熱中または終了後に「コト、コト…」と音がする | ➔ | 赤外線センサーが食品を検知するための作動音です。 |
| 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする | ➔ | 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。 |
| 250 に設定できないことがある | ➔ | 加熱室が熱い場合の最大設定温度は210 になります。 |
| 残り時間が途中で変わることがある | ➔ | オート調理と オープン 予熱なし のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。 |
| キーを押しても受け付けない | ➔ | 待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(10ページ参照) |
| 終了音の音色が切り替わった | ➔ | ドアを開閉して表示窓に「0」を表示させてから、仕上がり調節キー <input type="checkbox"/> を約3秒間押しすと"ピツ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。(10ページ参照) |
| 市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある | ➔ | この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。(39ページ参照) |
| 表示窓に「 」が表示されたままで加熱されない | ➔ | 差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。 |
| ドアを開けると加熱が取り消される | ➔ | オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。 |
| 調理が終了してもファンの風切り音がする | ➔ | とりけしキーを押した時や調理終了後2分間赤外線センサーを冷却するためファンが回転します。この間、メロディ音の切替はできません。 |

つづき

故障かな……と思ったら

次の場合は故障ではありません

加熱してもすぐに止まる	→	テーブルプレートが熱い場合、センサーが正しく食品の温度をはかれず加熱をすぐに止めることがあります。ドアを開いて充分冷却するか、手動 レンジ 700W(加熱時間設定)で様子を見ながら加熱してください。かたく絞ったぬれふきんでテーブルプレートを冷やすと早く使用できます。
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食品から出た水分が水蒸気となり、表示窓やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
オープン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする。	→	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	→	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
庫内灯の明るさが変わるときがある	→	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
仕上がり設定温度が表示しないまま加熱が終了する	→	食品の現在温度は40 から表示するため、仕上がり設定温度を45 以下に設定すると食品の温度は表示されません。(10ページ参照)

表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて充分に冷却します。(15分～30分)
H03、H21、H22、H41、H42、H54、H55、H56、H57、H61、H62、H71、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店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。(3ページ参照)

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、お近くの日立家電品のお客様ご相談窓口(表36ページ)の窓口にお問い合わせください。

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

34・35ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用中を中止し、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	名古屋市守山区新守町59 (日立家電新守山ビル)
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。

- 03A -

加熱時間一覧表 38・39
標準計量カップ・スプーンの質量表 39

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため 40
湯せん とかしバター・とかしチョコレート 40
乾燥 塩・砂糖・カルシウムふりかけ 40
インスタント食品 40
ラーメン・ヌードル/カレー・丼ものの具/ご飯もの

野菜

焼きいも ベークドポテト 41
イタリアンサラダ 手作りドレッシング 41
筑前煮 41

魚介

鮭のホイル焼き 42
鮭の塩焼き 塩鮭 42
魚の照り焼き ぶり/まぐろ/さわら 42
いかの三種盛り 真砂・うに・木の芽あえ 42

肉

焼き豚 43
ハンバーグ ビーフハンバーグ 43
蒸し鶏のねぎみそあえ 43

こめ

ご飯(炊飯) 44
おかゆ(白がゆ) 44
赤飯(おこわ) 44

グラタン

マカロニグラタン 45
ホワイトソース 45
冷凍グラタン 45

卵

ベーコンエッグ 巣ごもり卵 46
ハム入りスクランブルエッグ 46
茶わん蒸し 46
いり卵 46

ヘルシー

揚げもの

鶏のから揚げ 47
ヒレカツ チキンカツ・白身魚のフライ 47
煎りパン粉の作りかた 47
きすのヘルシー天ぷら 47
えび・いか・あなご・れんこん・かぼちゃ・さつまいも 47

焼きもの

チキンのハーブ焼き 48
鶏手羽先のつけ焼き 48
豚肉の野菜ロール 48
ピーマンの肉づめ 48

炒めもの

焼きそば 49
牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) 49
八宝菜 49

お菓子・パン

チーズチップス 50
べっこうあめ 50
大福もち 50
プリン 50
型抜きクッキー 51
絞り出しクッキー 51
ロッククッキー 51
デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 52
チーズケーキ 53
シフォンケーキ 53
ロールケーキ 54
パウンドケーキ(チョコバナナケーキ) 54
マドレーヌ 54
シュークリーム 55
カスタードクリーム 55
バターロール(ロールパン) 56
ピザ 57
イギリスパン 57
オニオンロール 57

PAM 発酵

かんたんパン(シンプルパン) 58

PAM 発酵で作るパンいろいろ

ピザ・ミニピザ 59
レーズンパン 59
セサミパン 59
ヨーグルト 60
チーズ風ヨーグルト 60
ヨーグルトソース 60
納豆 61
甘酒 61

蒸し料理 62

豚肉とザーサイの蒸しもの・かんたん肉まん・ほうれん草と豆腐の水餃子

豆腐料理 63

豆腐のチーズケーキ・マ・ポー豆腐

揚げパン 63

かんたんカレーパン

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

(ご飯、お総菜などのあたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は16ページ、ゆで野菜のコツは22ページ、酒は26・29・40ページを参照してください。)

メニュー名	オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W)	
				分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 (300g以上は やや強か強)	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~2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	6葉菜	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・花菜	なす		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	1分30秒~2分
	カリフラワー ブロッコリー	ゆで野菜 (300g以上は やや強か強)	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。		
	グリーンアスパラガス	6葉菜	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。	200g	2分~2分30秒
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		
	とうもろこし	ゆで野菜 強	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	4分~5分30秒
	かぼちゃ	6葉菜	大きさをそろえて切る。	200g	2分30秒~3分
根菜	にんじん さつまいも さといも	ゆで野菜 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	3分30秒~4分
	ごぼう れんこん	ゆで野菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。		
	じゃがいも 大根	7根菜	じゃがいも丸ごと2個以上を加熱するときはまとめてラップに包み強で加熱し、さいの目切りは弱にします。	150g 300g	5分30秒~6分
ヘルシー(炒めもの)	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜	ヘルシー 炒めもの	49ページ参照	標準量	レンジ700W 6~7分
牛乳	コヒ	2牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。1/2量以下の時は手動調理で。	200mL 150mL	約1分20秒

(1mL = 1cc)

野菜の区分けは……

- 「葉菜」……ほうれん草、小松菜など葉を食用とするもの。
 - 「果菜」……なすやとうもろこし、かぼちゃなど果実や種子を食用とするもの。
 - 「花菜」……カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみを食用とするもの。
 - 「根菜」……じゃがいも、さつまいもなど地下部にある根茎や根などを食用とするもの。
- 手動レンジの“加熱時間の決めかた”は26ページを参照します。

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。途中様子を見ながら解凍してください。)

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

ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたまま、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。

解凍後3~5分そのまま置いて自然解凍します。

オープン調理

手動調理での付属品は角皿を皿受棚に入れて使用します。

()は予熱ありの加熱時間

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	角皿	加熱方法と加熱時間	
グラタン	マカロニグラタン	グラタン	4皿	下段 オープン 210 32~36分(30分)	45
	冷凍グラタン	グラタン	4皿	下段 オープン 210 34~38分(30~34分)	
お菓子・パン	型抜きクッキー 絞り出しクッキー ロッククッキー	お菓子 クッキー	角皿1枚分	下段 オープン 160 24~26分(約17分) オープン 160 24~26分(約17分)	51
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	お菓子 ケーキ	直径15cm	下段 オープン 150 35~40分(約35分)	52
		お菓子 ケーキ	直径18・21cm	下段 オープン 150 38~43分(約38分)	
		お菓子 ケーキ 強	直径24cm	下段 オープン 150 46~50分(約46分)	
	チーズケーキ	お菓子 ケーキ 強	直径18cm	下段 オープン 150 48~50分(約47分)	53
	かんたんパン		9個分		58
	レーズンパン セサミパン	3かんたんパン	各9個分	下段 オープン 160 27~29分(約24分)	59
	カレーパン		9個分		63

市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うときは、この料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして手動 **オープン** で様子を見ながら焼いてください。

焼きむらが気になるときは、加熱途中(加熱時間の $\frac{1}{2}$ ~ $\frac{2}{3}$ を経過してから)で角皿の前後を入れ替えて、さらに焼きます。

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表 (単位g) (1mL=1cc)

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ (5mL)	大きじ (15mL)	カップ (200mL)		小さじ (5mL)	大きじ (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

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。

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため

付属品は使用しない

お酒はコップまたは徳利に入れて **レンジ700W** であたためます。

130mL(徳利1本)40~50秒

180mL(コップ1杯または徳利1本)

50秒~1分10秒

(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。

レンジ (仕上がり設定温度)

50 設定でもあたためられます。(29ページ参照)



湯せん

付属品は使用しない

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れ **レンジ200W** 2分~2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2分~2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** 5分~5分30秒加熱します。

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

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

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

乾燥

付属品は使用しない

湿った塩、固まった砂糖

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

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し(100g)は内臓を取って皿に広げ **レンジ200W** 3~4分 途中かき混ぜながら加熱します。

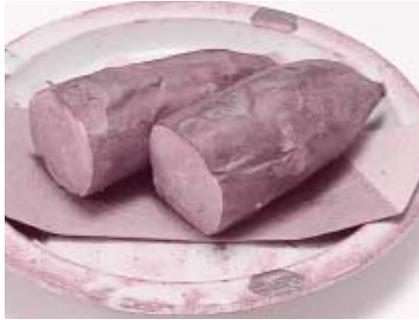
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩少々で味をつけます。



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陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 調味料は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 사용합니다。 加熱後、よくかき混ぜます。  破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) レンジ700W 4~5分 袋入りラーメン レンジ700W 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼もの 具など 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。 おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどトロみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど 	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 加熱後、よくかき混ぜます。 パックのまま加熱するときはメーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから必ず加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動で加熱します。 加熱時間は、メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。	あたため または 1ごはん

野菜



焼きいも

オープン	250	下段
	48~52分	

カロリー(1本分) 約310kcal

材料

さつまいも(1本約250gのもの) … 2~4本

作りかた

さつまいもは角皿に並べて下段に入れ
オープン 250 48~52分 加熱します。

(ひとくちメモ)

じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、バークドポテトに。

葉菜、根菜のコツ

料理に合わせた下ごしらえを
葉・果花菜類の根の太いものには、十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

22ページのゆで野菜のコツも参照してください。



イタリアンサラダ

付属品は使用しない

ゆで野菜	レンジ
6葉菜	
7根菜	

加熱時間の目安 約7分
カロリー(1人分) 約400kcal

材料(4人分)

さやいんげん …… 200g
じゃがいも …… 大2個(約400g)
サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
プロセスチーズ …… 60g
スタッドオリーブ(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) …… 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

- さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、ゆで野菜 6葉菜 で加熱してざるにとります。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み ゆで野菜 7根菜 強 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。
- プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。
- ボールに ④ を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
- 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。



筑前煮

付属品は使用しない

レンジ700W	約8分
レンジ200W	50~60分

カロリー(1人分) 約250kcal

材料(4人分)

鶏もも肉(ひと口大に切る) …… 200g
にんじん(乱切り) …… 100g
ごぼう(乱切り、酢水につける) …… 150g
れんこん(乱切り、酢水につける) …… 100g
干しいたけ(もどして石づきを取る) …… 4枚
こんにゃく(ひと口大にちぎる) …… 1枚
だし汁 …… カップ1
酒 …… 大さじ3
砂糖 …… 大さじ4
しょうゆ …… カップ¼
サラダ油 …… 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
- 容器に①と合わせた ④ を加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ 700W 約8分 レンジ 200W 50~60分 リレー加熱し、かき混ぜます。(リレー加熱の使いかたは27ページ参照)

煮もののコツ

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

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

落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やオープンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

魚介



鮭のホイル焼き

オーブン $\frac{210}{26 \sim 30分}$  上段

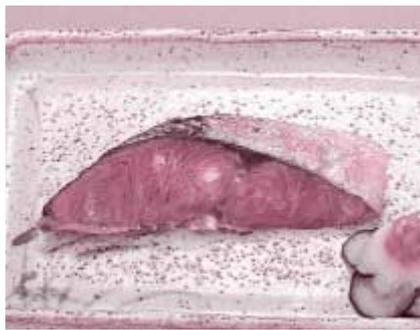
カロリー(1個分) 約200kcal

材料(4個分)

生鮭1切れ(約80gのもの)..... 4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)..... 4尾
生しいたけ..... 4枚
玉ねぎ(薄切り)..... 大1個(約200g)
レモン(薄切り)..... 4枚
バター(5mm角に切る)..... 40g
塩、こしょう、レモン汁..... 各少々

作りかた

- ① 鮭は軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおきます。
- ② 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)をぬります。
- ③ ②に玉ねぎを等分のにせ、①、えびしいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らします。アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、**上段**に入れ **オーブン** $\frac{210}{26 \sim 30分}$ 焼きます。



鮭の塩焼き

グリル 28～30分  上段

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 角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。
- ③ ②を**上段**に入れ **グリル** 28～30分焼きます。
- ④ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕

塩鮭(1切れ約100gのもの・4切れ)も同様にして焼きます。
焼きが足りなかったときはさらに **グリル** で追加加熱します。



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 $\frac{1}{4}$)に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し **24～26分** 焼きます。

魚介類の解凍



いかの三種盛り

付属品は使用しない

PAM解凍 **4さしみ**  レンジ

加熱時間の目安 約9分

材料(4人分)

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

作りかた

- ① いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ **PAM解凍** **4さしみ**(1度押し)で解凍します。
- ② ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕

衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
PAM解凍 のコツは20ページを参照します。

肉



焼き豚

オーブン	180	下段
	70~80分	

カロリー 約1270kcal

材料

豚肩ロース肉(かたまり)…………… 約500g
 しょうが(みじん切り)…………… 1かけ
 ① 長ねぎ(みじん切り)…………… ½本
 しょうゆ、酒…………… 各大さじ4
 ② 砂糖、赤みそ…………… 各大さじ½

作りかた

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



② 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ下段に入れ、**オーブン** 180 70~80分 焼きます。

③ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕

豚肉は直径5~7cmのものを使います。



ハンバーグ

オーブン	250	下段
	24~28分	

カロリー(1個分) 約1800kcal

材料(6個分)

① 玉ねぎ(みじん切り)… 小1個(約150g)
 バター…………… 20g
 ② 合びき肉…………… 450g
 パン粉…………… カップ1
 牛乳…………… 大さじ4½
 ③ 卵(ときほぐす)…………… 1½個
 塩…………… 小さじ½
 こしょう、ナツメグ…………… 各少々
 トマトケチャップ、ウスターソース…………… 各適量

作りかた

① 耐熱容器に①を入れ、**レンジ700W** 約2分 加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。

② 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

③ 角皿にアルミホイルまたはクッキングシートを敷き、②を並べ、下段に入れ、**オーブン** 250 24~28分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕

100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにすると、加熱時間を3~4分短かめにします。



蒸し鶏のねぎみそあえ

付属品は使用しない

レンジ700W 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
 ① 酒…………… 大さじ1
 しょうが汁…………… 少々
 みそ…………… 大さじ1½
 ② 砂糖…………… 大さじ1弱
 みりん…………… 大さじ½
 酢…………… 大さじ1
 長ねぎ(みじん切り)…………… 大さじ1½
 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、①をふりかけ5~10分おきます。



② ①の皮を上にして軽くラップをし、**レンジ700W** 4~5分 加熱してそのまま蒸らします。冷めてから細かくさきます。

③ 容器に合わせた②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、あさつきをのせます。



ご飯 (炊飯)

付属品は使用しない

レンジ700W 約8分
レンジ200W 25~30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切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
- ② レンジ700W 約8分、レンジ200W 25~30分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。



おかゆ(白がゆ)

付属品は使用しない

レンジ700W 約8分
レンジ200W 35~40分

カロリー(1人分) 約70kcal

材料(4人分)

米 カップ $\frac{1}{2}$ (80g)
水 600mL
塩 少々

(1mL = 1cc)

作りかた

米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ700W 約8分、レンジ200W 35~40分 リレー加熱し、塩を加えます。



赤飯(おこわ)

付属品は使用しない

レンジ700W 13~15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 }
ごま塩 少々

(1mL = 1cc)

作りかた

- ① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
- ② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 13~15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。

ご飯、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは27ページ参照)

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

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

ご飯の水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	15~18分
カップ3(480g)	640~700mL	約10分	30~35分

おかゆの水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

米の量	水の量	レンジ700W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ $\frac{1}{4}$ (40g)	300mL	約5分	25~30分

赤飯のコツ

必ず吸水を
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の $\frac{2}{3}$ くらいです。

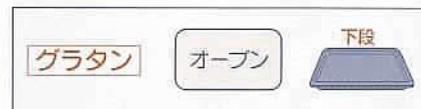
水の量と加熱時間 (1mL = 1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ1(160g)	160~180mL	約10分
カップ3(480g)	460~480mL	約20分

グラタン



冷凍グラタン



加熱時間の目安 約32分

材料(4人分)
冷凍グラタン
(市販のもの・1個約220~250g) 4皿

作りかた
冷凍グラタンを角皿に並べ、下段に入れ「**グラタン**」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。アルミケースのふちを折り上げておくと、ふきこぼれが防げます。
●加熱室が熱いときは、仕上がり調節を「**強**」にするか、手動調節します。(39ページ参照)

グラタンのコツ

●分量は
一度に1~4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



4皿が斜めに入らないときは左図のように並べます。

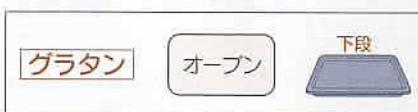
●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類によって焼き色が異なります。焼きが足りなかったときは「**オープン**」210℃で様子を見ながら焼きます。

●仕上がり調節は
焼き色を濃いめにしたいときは「**強**」に、薄めにしたいときは「**弱**」にします。

⚠ 注意

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

マカロニグラタン



加熱時間の目安(4皿分) 約25分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)
マカロニ 80g
鶏もも肉(1cm角切り) 100g
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分切る) 8尾(約100g)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)
マッシュルーム缶(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(ピザ用または粉チーズを適量) 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①を入れ「**レンジ**」700W「**約5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を角皿に並べ、下段に入れ「**グラタン**」で焼きます。

【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**」700W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ぼし「**レンジ**」700Wで途中かき混ぜながら加熱します。

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材 料	牛乳	カップ1	カップ2	カップ3
	小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作 り か た	① 小麦粉/バターを加熱 「 レンジ 」700W	約1分	約1分30秒	約1分50秒
	② 牛乳を加えて加熱 「 レンジ 」700W	2~4分	5~6分	8~10分

卵



ベーコンエッグ

付属品は使用しない

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角に切る) 1/3枚
玉ねぎ(薄切り) 少々

作りかた

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

〔ひとくちメモ〕

器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草 20g を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を **レンジ 700W**、**レンジ 500W** で加熱すると破裂します。

必ず **レンジ 200W** で加熱してください。

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

レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



ハム入り スクランブルエッグ

付属品は使用しない

レンジ 500W 約2分
レンジ 500W 30~40秒

カロリー(1個分) 約110kcal

材料(4人分)

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

作りかた

① 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、④を加えてかき混ぜます。

② **レンジ 500W 約2分** 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び **レンジ 500W 30~40秒** 加熱してかき混ぜます。

いり卵

付属品は使用しない

カロリー(1個分) 約90kcal



材料・作りかた

① 卵(1個)を耐熱コップに割り入れ、砂糖(小さじ1)、塩(少々)を加えて箸でよくかき混ぜます。

② **レンジ 500W 50秒~1分** 加熱しますが、途中で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 150 44~48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3/4
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

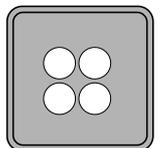
① ボールで卵をよくときほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしします。

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を角皿に下図のように並べ、**下段**に入れ **オーブン 150 44~48分** 加熱し、残り時間15分くらいで角皿の前後を入れ替えてさらに加熱し、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。



ヘルシーメニュー



煎りパン粉や天かすなどを衣にして...
油で揚げないのでヘルシーな仕上がりに。

ヘルシー揚げもの オープン 上段



鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1個分) 約90kcal

材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)..... 2枚
しょうゆ..... 大さじ2
酒..... 大さじ1
しょうが(すりおろしたもの)..... 小さじ1
にんにく(すりおろしたもの)..... 小さじ1
こしょう..... 少々
片栗粉..... 大さじ3

作りかた

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



ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(12個分)

豚ヒレ肉(かたまり)..... 300g
塩、こしょう..... 各少々
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブオイル大さじ1で作る)..... 適量
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
卵(ときほぐす)..... 1個

作りかた

- 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき、12等分に切り、塩、こしょうをします。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
- 角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ **ヘルシー揚げもの** (1度押し) で加熱します。

〔ひとくちメモ〕

豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、**チキンカツ**になります。

白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・6切れ)を半分は切って、ヒレカツと同様にすると**白身魚のフライ**ができます。

大正えびまたはブラックタイガー(12尾)に、すりおろしたにんにくをまぶしてから衣をつけて加熱すると**えびのガーリックフライ**になります。

煎りパン粉の作りかた

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



きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約22分
カロリー(1個分) 約80kcal

材料(10個分)

きす(開いたもの)..... 8尾(約200g)
小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1強
卵(ときほぐす)..... ½個
天かす..... 約50g

作りかた

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

〔ひとくちメモ〕

きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。

5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

ヘルシー揚げもののコツ

分量は

表示の分量の½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

汁気は

衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

煎りパン粉は

衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくとう便利です。

パン粉以外の衣は

天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。

オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

パン粉を煎らないで使う場合はそのままのパン粉をつけ、オリーブオイル(大さじ1強)をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシー揚げもの

料理編

ヘルシー 焼きもの (2度押し)

食品の余分な油を落とし、中は「しっとり」
表面は「こんがり」焼き上げます。



チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安 約29分
カロリー(1枚分) 約400kcal

材料

- 鶏胸肉またはもも肉(皮つき) …… 2枚(約450g)
塩、こしょう …… 各適量
④ タイム、ローズマリー、マジョラムな
どのハーブ(生または乾燥品) …… 各少々

作りかた

- 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶします。
- 角皿にのせた焼網に、①の皮を上にして並べ「ヘルシー 焼きもの」(2度押し)で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1本分) 約100kcal

材料

- 鶏手羽先 …… 6本(約360g)
④ しょうゆ …… 大さじ2
酒 …… 大さじ1

作りかた

- 鶏手羽先は、合わせた④に10～15分ほどつけて下味をつけます。
- 角皿にのせた焼網に、①の表を上にして並べ「ヘルシー 焼きもの」(2度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 鶏手羽先は、2～8本を一度に加熱できます。



鶏手羽先のつけ焼き

豚肉の野菜ロール



チキンのハーブ焼き



豚肉の野菜ロール

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約80kcal

材料(10個分)

- 豚ロース肉(薄切り) …… 10枚(250～300g)
④ しょうゆ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ1
⑤ にんじん(7～8mmのせん切り) …… 100g
⑥ さやいんげん …… 100g

作りかた

- 豚肉は、合わせた④に5分ほどつけて下味をつけます。
- ⑤を合わせてラップで包み「ゆで野菜」6葉菜で加熱し、10等分にしておきます。
- ①を1枚ずつ広げ②をその上にして巻きます。
- 角皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べ「ヘルシー 焼きもの」(2度押し)弱で加熱します。

【ひとくちメモ】

- 豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきたけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。

ピーマンの肉づめ

仕上げ調節 弱

加熱時間の目安 約25分
カロリー(1個分) 約60kcal

材料(12個分)

- ピーマン …… 6個
④ 玉ねぎ(みじん切り) …… ½個(約100g)
バター …… 大さじ½(約6g)
豚ひき肉(または合ひき肉) …… 200g
パン粉 …… 15g
⑤ 卵 …… 1個
塩 …… 小さじ½
こしょう …… 少々
小麦粉 …… 適量

作りかた

- 耐熱容器に④を入れ「レンジ700W」約1分30秒加熱して、あら熱をとります。
- ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
- ボールに⑤と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰めます。
- 角皿にのせた焼網に、③を並べ「ヘルシー 焼きもの」(2度押し)弱で加熱します。

ヘルシー焼きもののコツ

●分量は

チキンのハーブ焼きは、1～2枚です。枚数によって仕上げ調節を使い分けます。1枚は仕上げ調節 弱、この分量以外のオート調理はできません。

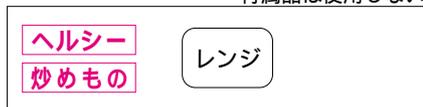
●加熱後、角皿を取り出すとき

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

ヘルシー炒めもの (3度押し)

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

付属品は使用しない



焼きそば

加熱時間の目安 約6分
カロリー(標準量)約430kcal

材料(標準量)(1~2人分)
焼きそば用めん(ソース付)..... 1袋
野菜ミックス(約250gのもの)..... 1袋
豚薄切り肉(ひと口大に切る)..... 50g
塩、こしょう..... 各少々

作りかた

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



牛肉とピーマンの細切り炒め (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分
カロリー(標準量)約370kcal

材料(標準量)(2~3人分)

牛もも肉(細切り).....150g
 ① ピーマン(種を取り、タテに細切り)..... 4個
 ゆでたけのこ(細切り)..... 50g
 しょうゆ..... 小さじ1
 オイスターソース..... 大さじ1
 酒..... 大さじ1
 ② 砂糖..... 小さじ1
 鶏がらスープ(顆粒)..... 小さじ1
 片栗粉..... 小さじ1

作りかた

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

[ひとくちメモ]

②の代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約1/2袋)を使ってもよいでしょう。

牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。

切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。



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

掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。



八宝菜

加熱時間の目安 約7分
カロリー(標準量)約420kcal

材料(標準量)(2~3人分)

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

作りかた

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

[ひとくちメモ]

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

ヘルシー炒めものコツ

分量は表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)

容器は少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

ラップをして耐熱温度が140以上のものを使います。

加熱が足りないときは**レンジ500W**で、様子を見ながら加熱します。

お菓子・パン



チーズチップス

付属品は使用しない

レンジ	700W	4分~
		4分30秒

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(A)の中から好みのものを選んでのせます。
- ② テーブルプレートにオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて並べ **レンジ** 700W 4分~4分30秒 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。



べっこうあめ

付属品は使用しない

レンジ	700W	2~3分
-----	------	------

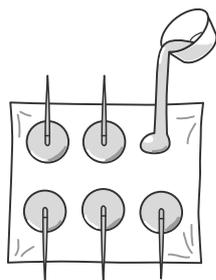
カロリー 約150kcal

材料

砂糖..... 大さじ4
 水..... 大さじ1

作りかた

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



大福もち

付属品は使用しない

レンジ	700W	30~50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** 700W 30~50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。



プリン

オープン	150	下段
	35~37分	

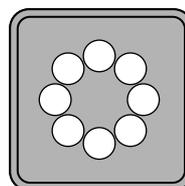
カロリー(1個分) 約140kcal

材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)
 カaramelソース

(A) 砂糖..... 60g
 水..... 大さじ2
 卵液..... 大さじ1
 (B) 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(A)を入れ **レンジ** 500W 5~6分 様子を見ながら加熱し、カaramel色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)
- ② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。
- ③ 容器に(B)を合わせて入れ **レンジ** 200W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をときます。
 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 角皿に水カップ1/2(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ、**下段**に入れ **オープン** 150 35~37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。



クッキー いろいろ

お菓子
クッキー

オープン

下段



型抜きクッキー

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約1270kcal

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)…………… 140g
バター(室温にもどす)…………… 70g
砂糖…………… 50g
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角皿に並べ、下段に入れ **お菓子** **クッキー** (2度押し) で焼きます。



絞り出しクッキー

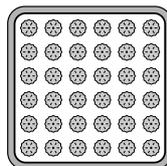
加熱時間の目安 約24分
カロリー 約1270kcal

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)…………… 120g
バター(室温にもどす)…………… 80g
砂糖…………… 40g
卵(ときほぐす)…………… 1個
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 角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って下段に入れ **お菓子** **クッキー** (2度押し) で焼きます。



ロッククッキー

加熱時間の目安 約24分
カロリー 約1300kcal

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)…………… 120g
① ベーキングパウダー…………… 小さじ½
バター(室温にもどす)…………… 40g
砂糖…………… 40g
卵(ときほぐす)…………… 25g
スライスアーモンド…………… 60g

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、①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角皿に大きじ1ずつこもりと落としていきます。
- ③ 下段に入れ **お菓子** **クッキー** (2度押し) で焼きます。

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
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。

生地のおおきさや厚みはそろえて
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。

焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげ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。

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つので、39ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

焼きむらが気になるときは
残り時間3~4分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)



加熱時間の目安 約39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10秒** 加熱して溶かします。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
- 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てます。
 (別立て法)



- 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。
- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもで練らないように、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、角皿のせて下段に入れ **お菓子 ケーキ** (1度押し) で焼きます。
- 型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、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てます。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。



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	大きじ $\frac{1}{2}$	大きじ1	大きじ $\frac{1}{2}$	
作りかた	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑤	お菓子 ケーキ		
	中	中	強	
加熱時間の目安	約39分	約39分	約48分	

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

ケーキの型は 金属製で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。

卵白の泡立ては充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。



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	表面に目立つツワがある 全体にきめがあら 中央部が沈む	部分的に目のつまったところがある ふくらみやきめにむらがある
原因	卵の泡立てかたが足りない 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)



シフォンケーキ

付属品は使用しない

オープン	150
	54~58分

カロリー 約1600kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

① 小麦粉(薄力粉)……………100g
 ベーキングパウダー……………小さじ½
 卵黄……………4個分
 卵白……………5個分
 塩……………ひとつまみ
 砂糖……………100g

② 水……………70mL
 レモン汁……………大さじ1
 レモンの皮(すりおろす)……………1個分
 サラダ油……………60mL

(1mL = 1cc)

作りかた

- ① ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、②を順に加えて混ぜます。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜて①をふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜます。
- ② ボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
- ③ ①に②の½量を加え、ハンドミキサーで混ぜ、残りは木しゃもじでさっくりと混ぜて型に入れ、型を軽く落して泡を抜き、テーブルプレートに置き **オープン** **150** **54~58分** 焼きます。
- ④ 型をさかさにし、完全に冷ましてからパレットナイフなどを、型とケーキの間にいれ、ていねいにはずします。

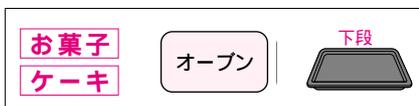
【ひとくちメモ】

シフォン型にはバターをぬらないで使います。

表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

焼いている途中で大きくふくらみ、表面の焼き色が気になるときは、残り時間5~8分で表面にアルミホイルをかぶせさらに焼きます。

チーズケーキ



仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約48分
 カロリー 約1500kcal

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

クリームチーズ……………200g
 バター……………30g
 卵(卵黄と卵白に分ける)……………2個
 粉砂糖……………50g
 小麦粉(薄力粉)……………25g
 生クリーム(室温にもどす)……………30mL
 レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)…大さじ1弱

(1mL = 1cc)

作りかた

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



- ② ボールにクリームチーズを入れ **レンジ** **200W** **2分30秒~3分** 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。



- ③ バターは容器に入れ **レンジ** **100W** **約1分** 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。



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



- ⑤ ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、角皿にのせて **下段** に入れ **お菓子 ケーキ** (1度押し) **強** で焼きます。あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして型からはずします。



ロールケーキ

オープン	170℃	下段
予熱	約14分	

予熱の目安時間 約9分
カロリー 約820kcal

材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉)..... 60g
砂糖..... 60g
卵(ときほぐす)..... 3個
バニラエッセンス..... 少々
④ 牛乳..... 大さじ1
バター..... 15g
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす)..... 適量

作りかた

- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。④を合わせ **レンジ** 200W 約1分30秒加熱し、溶かします。
- ② 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ④を加えて手早く混ぜます。
- ③ ①に②を流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
- ④ **オープン** (2度押し) **予熱** にし、**170℃** にして、**焼き時間** 約14分 **セット** してスタートします。予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。
- ⑤ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついてる面を上にしてあら熱をとります。
- ⑥ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終わりを下にしてしばらくおいてから切ります。

【ひとくちメモ】

- 焼きむらが気になるときは残り時間2~3分ぐらいで角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。



パウンドケーキ

オープン	150℃	下段
	54~58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。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、型を軽く落して生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、角皿にのせて下段に入れ、**オープン** **150℃** **54~58分** 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	160℃	下段
	30~32分	

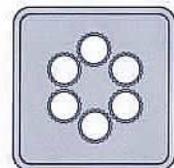
カロリー(1個分) 約150kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型6個分)

④ 小麦粉(薄力粉)..... 80g
ベーキングパウダー..... 小さじ½
砂糖..... 60g
バター..... 60g
卵(ときほぐす)..... 小2個(80g)
⑤ レモン汁..... 小さじ2
⑥ レモンの皮(すりおろす)..... ½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、角皿に並べます。



- ⑤ ④を下段に入れ **オープン** **160℃** **30~32分** 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。



シュークリーム

オープン 180 42~46分  下段

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく)

- 40g
- ① { バター(3~4個に切る)..... 40g
- 水..... 100mL
- 卵(ときほぐす)..... 約3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①を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おいをしないで **レンジ700W** **6~7分** 加熱します。

② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ700W** **約1分10秒** 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。

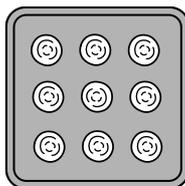
③ 卵を $\frac{1}{3}$ 量に加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。



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



⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた角皿に薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさを9個絞り出し、表面に霧を吹きます。



⑥ ⑤を**下段**に入れて**オープン** **180** **42~46分** 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、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。



カスタードクリーム

付属品は使用しない

レンジ700W 4~5分

カロリー 約670kcal

材料(シュークリーム9個分)

- 牛乳..... カップ1
- 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1
- 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
- ② { 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①を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ **レンジ700W** **4~5分** 途中よくかき混ぜながら加熱します。手早く②を加えて混ぜ、冷まします。

〔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

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

卵は生地が熱いうちに混ぜる生地が冷めてく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。



バターロール(ロールパン)

オープン	170	下段
予熱	15~17分	

予熱の目安時間 約9分
 カロリー(1個分) 約120kcal

材料(9個分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 200g
 砂糖..... 大さじ2½
 塩..... 小さじ½
 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)
- ② ぬるま湯(約40℃)..... 30~50mL
 卵(ときほぐす)..... ½個(約25mL)
 牛乳(室温にもどす)..... 70mL
 バター(室温にもどす)..... 30g
 つやだし用卵
- ③ 卵..... ½個
 塩..... ひとつまみ
- (1mL = 1cc)

作りかた

① ボールに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

② 生地がべとつなくなり、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
 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。

角皿にのせて
 下段に入れ、
 オープン 発酵
 50~60分 発酵
 させます。



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 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。



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

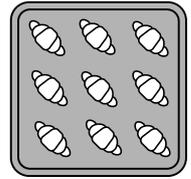


⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

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)を薄くぬった角皿に巻き終わりを下にして並べます。



⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れオープン 発酵 25~35分 生地が2~2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬります。

⑬ オープン(2度押し) 予熱 にし、170℃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⑬を下段に入れて焼きます。

[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。たっぷりぬると角皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

発酵しすぎたパン生地はきれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

パンをおいしく保存するにはあら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べる時はラップをはずし1個あたりレンジ500W 20~30秒加熱します。



ピザ

オープン	180℃	上段
	28~32分	

カロリー(1枚分) 約1460kcal

材料(直径26cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉)	150g
砂糖	約8g
塩	小さじ $\frac{1}{2}$ (約3g)
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3g)
ぬるま湯	40mL
牛乳(室温にもどす)	75mL
バター(室温にもどす)	5g
ピザソース(市販のもの)	適量
④ 玉ねぎ(薄切り)	大 $\frac{1}{4}$ 個(約75g)
ベーコン(たんざく切り)	50g
サラミソーセージ(薄切り)	8枚
ピーマン(輪切り)	2個
マッシュルーム缶(スライス)	小 $\frac{1}{2}$ 缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り)	4個
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)	100g
塩、こしょう	各少々

(1mL=1cc)

作りかた

- 56ページ バターロール の作りかた ①~⑤の要領で生地を作ってガス抜き2等分にして丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- 角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を薄くぬります。
- 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのぼして角皿にのせ、ぴったりと敷きます。
- ピザソースをぬり、④を2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
- 角皿を上段に入れて **オープン** | 180℃ | 28~32分 | 焼きます。



イギリスパン

付属品は使用しない

オープン	170℃
	50~54分

カロリー(1個分) 約940kcal

材料(19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分)

小麦粉(強力粉)	220g
砂糖	小さじ4
塩	小さじ1弱(約4g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)	小さじ2弱(約5g)
ぬるま湯	130~150mL
バター	10g

(1mL=1cc)

作りかた

- 56ページ バターロール の作りかた ①~④の要領で生地を作り **オープン** | 発酵 | 50~60分 | 発酵させます。
- ガス抜きし、スクッパーで3等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20~30分休ませます。(ベンチタイム)
- タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのぼしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
- バター(分量外)をぬった型に並べ霧を吹き、角皿にのせて下段に入れ **オープン** | 発酵 | 30~40分 | 発酵させます。
- ④をテーブルプレートに置き **オープン** | 170℃ | 50~54分 | 焼きます。



オニオンロール

オープン	170℃	下段
予熱	約16分	

予熱の目安時間 約9分
カロリー(1個分) 180kcal

材料(9個分)

バターロール生地	
(材料・作りかたは56ページ参照)	
玉ねぎ(薄切り)	50g
ベーコン(細切り)	20g
こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ、粉チーズ	各適量

作りかた

- 56ページ バターロール の作りかた ①~⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれふきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)
- 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのぼします。
- 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、生地の上にのせます。
- 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、9等分に切ります。薄くバター(分量外)をぬった角皿に並べ、霧を吹いて下段に入れ **オープン** | 発酵 | 25~35分 | 発酵させ、上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふります。
- オープン** | (2度押し) | 予熱 | にし、170℃ | にして、焼き時間 | 約16分 | セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼きます。

レンジで発酵

PAM発酵

パン生地作り

加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。

3かたんぱん オープン 下段



レンジで発酵

かたんぱん (シンプルパン)

加熱時間の目安 約28分
カロリー(1個分) 約70kcal

材料(9個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 150g
- 砂糖..... 大さじ1(約9g)
- 塩..... 小さじ $\frac{1}{2}$ (約1.6g)
- 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)
- 水..... 90~100mL
- バター..... 大さじ1(約13g)

(1mL=1cc)

作りかた

① ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせます。

② バターを容器に入れ、レンジ500W約30秒加熱して溶かし、水を加えます。

③ ②を①に入れて10分こねます。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができます。

④ テーブルプレートの中央に③の生地をのせ、PAM発酵(レンジ)で8~10分一次発酵させます。

⑤ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出します。

⑥ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スクッパーまたは包丁で9個(1個約30g)に切り分けま。

⑦ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレート(写真参照)に並べます。(角皿は使えません。)

⑧ 生地に霧を吹き、PAM発酵(レンジ)で8~10分二次発酵させます。

⑨ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿にのせ、下段に入れ、3かたんぱんで焼きます。



かたんぱんのコツ

●1回の分量は表示の分量です。手軽にかたんに、短時間で作れる最適な分量です。

●使えるポリ袋は25×35cmほどの大きさを、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使しましょう。

●こね上げの目安は粉のかたまりがなく、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●発酵の仕上がり目安は室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.5~2倍になるのが目安です。

二次発酵は生地が2倍くらいになるのが目安です。

二次発酵



59ページにつづく

パンいろいろ

レンジで発酵

PAM発酵

ピザ・ミニピザ

オープン 170℃ 上段
予熱 17~20分

予熱の目安時間 約9分
カロリー(直径24cm・1枚分) 約1380kcal

材料(直径24cm 1枚または直径13cmを4枚分)
かたんぱんの生地

- (材料・作りかたは58ページ参照)..... 1回分
- マヨネーズ..... 適量
- にんにく(すりおろす)..... 1片
- アンチョビ(細かく切る)..... 2~3枚
- ゆで卵(5mm厚さに切る)..... 1個
- オリーブ(5mm厚さに切る)..... 3~5個
- ナチュラルチーズ(細かくきざしたもの)..... 100g
- オリーブオイル..... 適量

作りかた

① かたんぱん作りかた①~⑤を参照して生地を作り、一次発酵します。

発酵後、生地を軽く押してガス抜きをし、丸めます。(ミニピザを作るときは4等分して丸めます。)

② 角皿にオープンシートを敷き、上に生地をのせます。手にオリーブオイルをつけて生地を円形にのばします。

③ 火の通りをよくするためにフォークで全体に穴を開けます。

④ マヨネーズとにんにくを混ぜ合わせて生地にぬり、⑤のせてその上にチーズを散らします。

⑤ オープン(2度押し)予熱にし、170℃にして、焼き時間17~20分セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を上段に入れて焼きます。

(ひとくちメモ)
● レーズンをくるみや小麦胚芽などに替えてもよいでしょう。

(ひとくちメモ)
● 57ページのピザのソースや具(各 $\frac{1}{2}$ 量)やお好みのソース、具をのせてもよいでしょう。



レーズンパン

セサミパン

カロリー(1個分) 約80kcal

カロリー(1個分) 約90kcal

材料(9個分)

- かたんぱんの生地 (材料・作りかたは58ページ参照)..... 1回分
- レーズン..... 30g
- グラニュー糖..... 適量

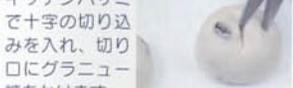
作りかた

① かたんぱん作りかた①~③を参照して生地を作り、こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜます。

② かたんぱんの作りかた④~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。

③ 生地を強力粉をまぶし、生地の真上に香などの細い棒を置き下へ強めに押し込みます。オープンシートを敷いた角皿に並べます。

④ かたんぱん⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。



⑤ 生地を強力粉をまぶし、生地の真上に香などの細い棒を置き下へ強めに押し込みます。オープンシートを敷いた角皿に並べます。

⑥ かたんぱん⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

かたんぱんのコツ

●発酵の時間は一次発酵は8~10分発酵させ、二次発酵は室温の変化を調節します。

室温が10℃以下	室温が25~30℃
二次発酵 12~20分	5~7分

●生地が乾燥しないように分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきをかけたり、二次発酵のときは霧を吹きかけます。

材料(9個分)

- かたんぱんの生地 (材料・作りかたは58ページ参照)..... 1回分
- 黒ごま..... 20g

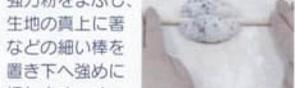
作りかた

① かたんぱん作りかた①~③を参照して生地を作り、こねあがった生地に黒ごまを加えてよく混ぜます。

② かたんぱんの作りかた④~⑦を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸めます。

③ 生地を強力粉をまぶし、生地の真上に香などの細い棒を置き下へ強めに押し込みます。オープンシートを敷いた角皿に並べます。

④ かたんぱん⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。



⑤ 生地を強力粉をまぶし、生地の真上に香などの細い棒を置き下へ強めに押し込みます。オープンシートを敷いた角皿に並べます。

⑥ かたんぱん⑧⑨を参照して二次発酵して焼き上げます。

PAM発酵 (かたんぱん)

PAM発酵 (かたんぱん)

料理編

料理編

レンジで 発酵

PAM発酵

ヨーグルト作り

健康食のヨーグルトは、おなかの調子をよくする活性菌がいっぱい。食べきりサイズの手作りヨーグルトはいつも新鮮です。



ヨーグルト

付属品は使用しない

PAM 発酵
(レンジ) 60~90分

仕上がり調節弱

カロリー 約330kcal

材料(4人分)

牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) … 500mL
ヨーグルト

(市販のプレーンタイプ) …… 50~100g
(1mL=1cc)

作りかた

① 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。

② 容器に牛乳を入れてふたをして **レンジ700W** **4~5分** 加熱し、約80ぐらいまであたためます。

③ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜます。

④ ふたをして **PAM発酵(レンジ)弱** で約 **90分** 発酵させます。

⑤ 終了音が鳴ったら再び **PAM発酵(レンジ)弱** で **60~90分** 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させます。

⑥ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。

〔ひとくちメモ〕

お好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。



野菜サラダに

チーズ風 ヨーグルト

① 茶こしや網の上にガーゼまたはコーヒー用のフィルターを置き、手作りヨーグルト(適量)を入れて冷蔵庫で3~4時間放置し、水分を取ります。



ヨーグルトソース

材料(4人分)

手作りヨーグルト …………… 大さじ2
クリームチーズ…………… 40g
マヨネーズ…………… 大さじ1
塩…………… 適量

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルト作りのコツ

1回の分量は牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

容器はふたつきの耐熱性のものを使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

使用する牛乳は新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140表示)した牛乳でも80ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

種菌(スターター)は市販されている新鮮なプレーンヨーグルト(無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの)を使います。

無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。

種菌の分量が多いほど作りやすくなります。

手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

でき上がりの目安は牛乳が固まったらできあがりです。手早くあら熱をとり、早めに冷蔵庫に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

保存方法、保存期間は冷蔵庫に保存し、2~3日の間に食べきってください。

室温で発酵させるカスピ海ヨーグルトの発酵はできません。

レンジで 発酵 PAM発酵

納豆・甘酒作り



昔なつかしい甘酒や納豆もレンジ発酵で手作りにチャレンジ！
下ごしらえのおかゆや煮豆もレンジで調理ができるのでとても便利です。

納豆

付属品は使用しない

PAM発酵 (レンジ) 約180分

仕上がり調節 弱
カロリー 約670kcal

材料(4人分)
大豆 カップ1 (150g)
水 カップ3
納豆(市販のもの) 20g

作りかた

- ① 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。
- ② ①の水を捨て、3カップの水を加えて、何度かかき混ぜ落としぶたとふたをし **レンジ700W** [8~10分] **レンジ200W** [約90分] リレー加熱します。再び **レンジ700W** [約1分]、**レンジ200W** [60~90分] 途中様子を見ながら2~3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。
- ③ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここできざみます。)
- ④ ③に納豆を入れ てかき混ぜます。
- ⑤ **PAM発酵(レンジ)弱**で [約90分] 発酵させ、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び **PAM発酵(レンジ)弱**で [約90分] 途中かき混ぜながら発酵させます。
- ⑥ 加熱が終わったらあら熱をとり、冷蔵庫で冷やします。



甘酒

付属品は使用しない

PAM発酵 (レンジ) 約180分

仕上がり調節 強
カロリー 約440kcal

材料(4人分)
もち米 カップ½ (80g)
水 カップ3
板麴 80g

作りかた

- ① 大きくて深めの容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして **レンジ700W** [約10分]、**レンジ200W** [約30分] リレー加熱します。
- ② 60~55 くらいに冷まし、よくほぐした麴を入れて混ぜます。
- ③ **PAM発酵(レンジ)強**で [約90分] 発酵させます。終了音が鳴ったら、かき混ぜます。再び **PAM発酵(レンジ)強**で [約90分] 発酵させます。
- ④ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵庫で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。



納豆、甘酒のコツとポイント

1回の分量はそれぞれ表示の分量です。これ以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

容器は大きくて深めのふたつきの耐熱性容器を使います。

発酵は **PAM発酵(レンジ)** を使います。納豆と甘酒はそれぞれ発酵温度が違います。上手に仕上げるためには納豆は仕上がり調節を **弱** に、甘酒は **強** に設定とそれぞれ使い分けます。(25ページ参照)

保存方法はそれぞれ発酵後は、あら熱がとれたら冷蔵庫で保存します。納豆は表面の乾燥を防ぐためにラップを落とし込みにして保存します。一日一回は清潔なスプーンや箸でかき混ぜてください。

納豆作りは発酵途中でかき混ぜる納豆菌は酸素を必要として発酵するので発酵途中で4~5回かき混ぜます。

保存期間は防腐剤などを使用していないため、4~5日の間に食べきってください。

種菌は手作りの納豆は使わないでください。市販の新鮮なものを使いましょう。市販の納豆菌(粉末や液体)による発酵は、日時がかかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

(納豆・甘酒) PAM発酵

意外とかんたん

蒸し料理



豚肉とザーサイの蒸しもの

付属品は使用しない

レンジ700W 4~5分

カロリー(1人分) 約260kcal

材料(6人分)

豚薄切り肉…………… 200g
 ザーサイ(かたまり)…………… 100g
 しょうが汁…………… 小さじ1
 ④ 塩…………… 少々
 酒…………… 大さじ½
 片栗粉…………… 大さじ1
 卵白…………… ½個分
 ごま油…………… 小さじ½

作りかた

- ① ザーサイはひと口大の薄切りにし、水につけて軽く塩抜きしておきます。
- ② 豚肉もザーサイと同様にひと口大に切り、合わせた④で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶします。
- ③ 皿に水気をきったザーサイと豚肉を1枚ずつ重ねながら交互に並べ、ごま油をかけておいをします。
- ④ レンジ700W 4~5分 蒸します。



かんたん肉まん

付属品は使用しない

レンジ200W 5~6分

カロリー(1個分) 約150kcal

材料(6個分)

かんたんパンの生地
 (材料・作りかたは58ページ参照)…………… 1回分
 冷凍シューマイ(室温にもどしておく)…………… 6個

作りかた

- ① かんたんパン 作りかた①~⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
- ② 生地を丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
- ③ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
- ④ テーブルプレートの中央に置き レンジ200W 5~6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕

まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

ほうれん草と豆腐の水餃子

付属品は使用しない

レンジ500W 約4分

レンジ200W 約3分

カロリー(1個分) 約40kcal

材料(8個分)

餃子の皮の生地
 小麦粉(強力粉)…………… 30g
 小麦粉(薄力粉) 片栗粉…………… 各10g
 ④ お湯80…………… 30mL
 塩…………… 少々

餃子のたね

ゆでたほうれん草(細かくきざむ)…………… 70g
 木綿豆腐…………… ¼丁(50g)
 ねぎ、しょうが(各みじん切り)…………… 各小さじ1弱
 干しいたけ(もどしてみじん切り)…………… 1枚分
 すりごま…………… 大さじ1
 しょうゆ…………… 小さじ1
 ごま油、塩…………… 各適量

(1mL = 1cc)

作りかた

- ① かんたんパン 作りかた①、③を参照し、ポリ袋に④を入れて2~3分間こね生地を作ります。
- ② ①を丸くまとめ、そのまま30分おいて休ませます。
- ③ 豆腐は皿にのせ レンジ700W 約30秒 加熱し、ペーパータオルなどで水気をきります。
- ④ ボールに③とたねの残りの材料を入れて混ぜ、8等分します。
- ⑤ ②の生地をまな板に移して、打ち粉(分量外の強力粉)をしながら8等分します。
- ⑥ 生地を手のひらで押して平らにしてから、めん棒で直径8cmくらいののぼし、生地を中心に④のたねのをせ、ヒダをとりながら包みます。
- ⑦ 深めの皿に水カップ1(分量外)とごま油小さじ1(分量外)を入れ、餃子を並べます。
- ⑧ ラップを落とし込みにしてのせ レンジ500W 約4分、レンジ200W 約3分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕

たねは好みの野菜や肉、えびなどを使ってもよいでしょう。

素材がポイント

豆腐料理

豆腐のチーズケーキ

付属品は使用しない

レンジ700W 3～5分

レンジ500W 20～30秒

加熱時間の目安 約4分
 カロリー(1/8切れ分) 約120kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
 絹ごし豆腐……………1丁(約300g)
 砂糖……………80g
 ヨーグルト…………… $\frac{2}{3}$ カップ(150g)
 レモン汁……………大さじ1
 ⑦ { ゼラチン……………10g
 水……………大さじ4
 ⑧ { 生クリーム……………200mL
 砂糖……………20g
 ビスケット(市販のもの)……………12枚
 バター(室温にもどす)……………50g
 ブルーベリージャム……………適量

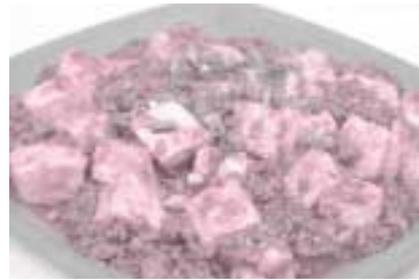
(1mL = 1cc)

作りかた

- 絹ごし豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き、レンジ700W 3～5分加熱し、水分をよくきっておきます。
- ポリ袋にビスケットを入れ、めん棒などで細かく砕き、バターを混ぜしっとりさせます。
- 直径21cmのケーキ型にラップを敷き②のビスケットを底に敷き詰めます。その上にブルーベリージャムを全体に散らします。
- ⑦の分量の水にゼラチンをふり入れふやかします。
- ボールに①の豆腐と砂糖を入れ、泡立て器でなめらかなまでよくすり混ぜます。
- ⑤にヨーグルトとレモン汁を入れ、混ぜます。
- ④のゼラチンをレンジ500W 20～30秒加熱して溶かし、⑥に入れて混ぜ合わせます。
- 別のボールに⑧を入れ、泡立て器で六分立てにし、⑦を加えて混ぜ合わせます。
- ⑧を③の型に流し入れて、冷蔵庫で冷やし固めます。

〔ひとくちメモ〕

⑤で裏ごしをするとよりなめらかな仕上がりになります。
 ヨーグルトは手作りヨーグルトを使って
 もよいでしょう。



マーボー豆腐

付属品は使用しない

レンジ700W 約2分・約2分

レンジ700W 約5分

加熱時間の目安 約9分
 カロリー(1人分) 約270kcal

材料(6人分)
 木綿豆腐……………1丁(350～400g)
 ④ { 豚挽き肉……………100g
 長ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{2}$ 本
 にんにく(みじん切り)……………小さじ1弱
 サラダ油……………大さじ1
 豆板醤……………小さじ1
 甜麺醬……………大さじ1強
 しょうゆ……………大さじ1
 酒……………大さじ2
 ⑤ { 中華風スープの素(顆粒)……………小さじ $\frac{1}{2}$
 水……………100mL
 片栗粉……………大さじ1
 ごま油……………小さじ1

(1mL = 1cc)

作りかた

- 木綿豆腐は、ペーパータオルを敷いた皿の上に置き、レンジ700W 約2分加熱し、よく水分をきってから、1.5cm角に切ります。
- 深めの容器に④の材料を入れてレンジ700W 約2分加熱します。
- ②に合わせた⑤を入れ、よくかき混ぜ、①を入れ、レンジ700W 約5分加熱します。

〔ひとくちメモ〕

いろいろとして、出来上がりにあさつきを散らしてもよいでしょう。
 ごま油は調理後ふりかけてもよいでしょう。

油で揚げない揚げパン



かんたんカレーパン

3かんたんパン

オープン

下段

加熱時間の目安 約28分
 カロリー(1個分) 約120kcal

材料(9個分)
 かんたんパンの生地
 (材料・作りかたは58ページ参照)……………1個分
 市販のレトルトカレー……………1袋(約200g)
 ④ { 玉ねぎ(みじん切り)…………… $\frac{1}{4}$ 個
 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る)……………適量
 (作りかたは47ページ参照)
 小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
 卵(ときほぐす)……………1個

作りかた

- レトルトカレーを深皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ、レンジ700W 7～10分途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから9等分しておきます。
- かんたんパン作りかた①～⑤を参照して一次発酵、ガス抜きをし、9個(1個約30g)に切り分け生地を丸めます。
- 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止めます。
- ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、PAM発酵(レンジ)で約8分二次発酵させます。
- かんたんパン作りかた⑨の要領でオープンシートごと角皿に移し、下段に入れ、3かんたんパンで焼きます。

豆腐料理・揚げパン

料理編

仕様

電 源	交流100V、 50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,330W(ヒーター1,280W)	
オープン	消費電力1,330W(ヒーター1,280W)	
温度調節範囲	発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。	
外形寸法	幅483×奥行400×高さ330mm	
加熱室有効寸法	幅295×奥行316×高さ220mm	
質量(重量)	約13kg	

- ※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1,000Wは短時間高出力機能(最大3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。
 ※メニュー表示等の待機電力は、約2Wです。

お客様メモ

購入店名 ★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。

電話 (- -)

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 ◎ 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