

ホーム & ライフ  
ソリューション

HITACHI  
Inspire the Next

取扱説明書 / 料理編

# ククレットガイド

日立オープンレンジ **家庭用** MRO-FA4形

このたびは日立オープ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。



トースト  
(作りかた38ページ)



八宝菜  
(作りかた55ページ)



グラハムパン  
(作りかた51ページ)



マカロニグラタン  
(作りかた42ページ)



デコレーションケーキ  
(作りかた46ページ)

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。

## 安全のため必ずお守りください

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

## ご使用の前に

各部のなまえとはたらき	
各部のなまえ	6
付属品の種類	6
操作パネルのはたらき	7
加熱のしくみ	8
重量センサーの0点調節のしかた	8
空焼きのしかた	8
知っておいていただきたいこと	9
使える容器、使えない容器	10

## ご使用の後に

お手入れ	
本体・付属品のお手入れ	31
においが気になるとき	31
故障かな……と思ったら	
次のことをお調べください	32
次の場合は故障ではありません	32・33
表示窓にこんな表示が出たとき	33
保証とアフターサービス	33・34
日立家電品のお客さま相談窓口一覧表	34
仕様	裏表紙

## 料理編

もくじ料理編	35
加熱時間一覧表(レンジ調理・オープン調理)	36
料理メニュー	37~55

## 正しい使いかた

あたため/解凍あたため	
あたため 解凍あたため の使いかた	11
1ごはん の使いかた	12
冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ	13
調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ	13
ご飯、お総菜のあたためメニュー	14
冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー	14
あたため1ごはんの加熱時間一覧表	15
まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表	15

## オートメニュー

2牛乳 の使いかた	16
3かんたんパン の使いかた	17
PAM解凍 4さしみ 5解凍 の使いかた	18
PAM解凍 4さしみ 5解凍 のコツ	19
6炒めもの の使いかた	20
7葉菜 8根菜 の使いかた	21
9お弁当 - 13トースト の使いかた	22
9お弁当 - 13トースト のコツ	22・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/トースター・グリル

PAM発酵(レンジ)の使いかた	25
レンジ / トースター・グリル の使いかた	26
レンジ600W とレンジ200W のリレー加熱	27
レンジ600W とレンジ100W のリレー加熱	27

## オープン

オープン(予熱あり)の使いかた	28・29
オープン(予熱なし) 40 (発酵)の使いかた	30

オート調理

手動調理

## ククレットガイドの見かた

**加熱表示**  
オート調理の加熱方法を表示します。

レンジ トースター・グリル オープン

レンジ加熱 トースター・グリル加熱 オープン加熱

レンジ オープン

レンジとオープンの併用

**付属品の表示**

〔回転台〕 丸皿 (セラミック製) 回転台

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 解凍あたため 1ごはん 2牛乳 3かんたんパン PAM解凍 (4さしみ 5解凍) 6炒めもの 7葉菜 8根菜 9お弁当 10ケーキ

11クッキー 12グラタン 13トースト

**手動調理のとき**

手動調理キー ———— レンジ トースター・グリル オープン

PAM発酵(レンジ)

レンジの出力 ———— レンジ 600W レンジ 200W レンジ 100W

オープンの温度 ———— 250 210 … 100 40 (発酵)

加熱時間 ———— 約2分 2~3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

**危険** 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。

**禁止** 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。

**強制** 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**

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)	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)	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)
交流100V以外では使用しない。(火災・感電の原因)	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)	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)

## 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。アース線接続

### アース端子がある場合

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

### アース端子がない場合

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

### ご注意

ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はやめてください。



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

### 湿気の多い場所

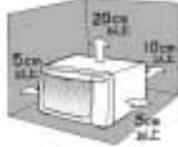
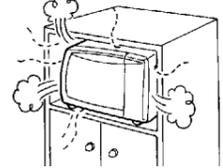
水蒸気が充満する場所 土間、コンクリート床、酒、しょうゆなどを醸造、または貯蔵する場所

### 水気のある場所

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

(安全のため必ずお守りください)

## 据え付けるとき

⚠ 注意		
<p>本体は壁などとの間をあける。 (過熱して発火する恐れ)</p> <p>右記寸法を離しても調理物の油で汚れたり結露することがあります。排気が直接壁にあたらないように据え付けてください。 あらかじめアルミホイルを壁面に貼ると汚れを防止できます。後面がガラスの場合、温度差で割れる恐れがあるので20cm以上あけてください。</p> 	<p>すき間があっても5面を囲む設置はしない。 (過熱による発火・壁の汚れ・機能低下の原因)</p> 	<p>水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。 (感電・漏電の原因)</p>
<p>水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因)</p> <p>ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線から3m以上離す。(雑音や映像の乱れの原因)</p> <p>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)</p>	<p>使用前に包装材は全て取り除くこと。 (発火・火災・やけどの原因)</p>	<p>電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。 (火災・感電の原因)</p>

## 使用するとき

⚠ 危険	
<p>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)</p>  <p>分解禁止</p>	<p>穴やすき間などに指や物を差し込まない。特に子供のいたずらなどに注意。(けが、感電や故障の原因)</p> 

⚠ 警告
<p>子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない。 (やけど・感電・けがの恐れ)</p> <p>調理中に差込プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因)</p> <p>抜くときはとりけしキーを押した後にしてください。</p>

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

## 使用するとき レンジのとき

⚠ 注意	
<p>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、油脂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、沸とうして飛び散り、やけどの恐れがあります。 飲みものは加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。 こげたり燃える恐れがある 少量の食品、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、温度が上がりやすいあん、チョコレート、油脂分の多い揚げもの、バター、サラダ油、ミックスベジタブルなどはこげたり、燃える恐れがあります。 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しないでください。クックレットガイドの指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱します。</p>	<p>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は使わない。アルミ箔を使うときは加熱室内壁、ドアファインダーに触れないようにする。 (火花 スパーク、故障の原因)</p> <p>食品の重さにくらべ重すぎる容器でオート調理しない。(食品がこげたり、燃える恐れ)</p>
<p>加熱室が空のまま加熱しない。 (異常高温になり故障の原因)</p> <p>鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったまま加熱しない。(燃える恐れ)</p> <p>【あため】で飲みものを加熱しない。 (沸とうしてやけどの恐れ)</p>	<p>缶詰やレトルト食品は缶や袋のままで加熱しない。 (火花 スパーク、こげ、破裂の恐れ)</p> <p>アルミ包装は加熱できません。容器に移しかえて加熱します。</p> <p>乳幼児のミルクやベビーフードは手動【レンジ】600Wで様子を見ながら加熱し、必ず仕上がり温度を確認する。(やけどの恐れ)</p> <p>絶対にオート調理で加熱しないでください。 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、容器に移しかえて加熱してください。 種類の違うものを一度に加熱しないでください。 ラップをはずすときは、注意する。蒸気が一気にでる場合があります。(やけどの恐れ)</p>

## オーブン、トースター・グリルのとき

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

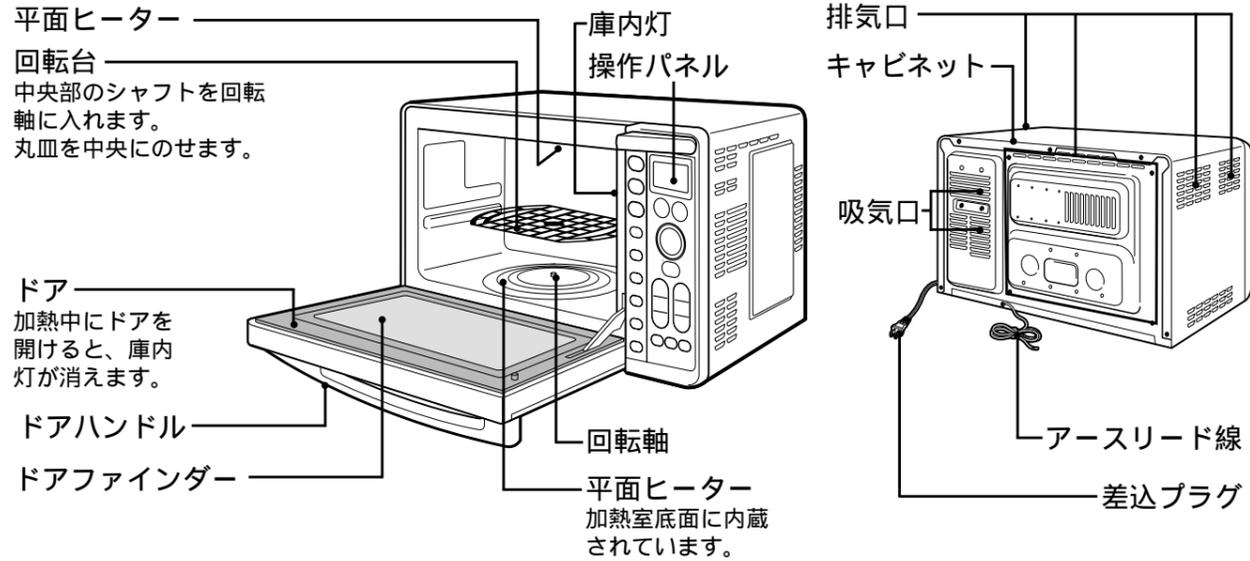
## レンジ、トースター・グリル、オーブンのとき

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

## お手入れのとき

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

# 各部のなまえ



平面ヒーター  
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

回転台  
中央部のシャフトを回転軸に入れます。丸皿を中央にのせます。

ドア  
加熱中にドアを開けると、庫内灯が消えます。

ドアハンドル  
ドアファイナダー

回転軸  
平面ヒーター  
加熱室底面に内蔵されています。

排気口  
キャビネット  
吸気口  
アースリード線  
差込プラグ

# 各部のなまえとはたらき 操作パネルのはたらき

待機時消費電力オフ機能 → 9ページ

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

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

**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** → 12~23ページ  
13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。

**あたためキー** → 11・13~15ページ  
あたため、解凍あたためのときに使います。キーを押すだけで自動的に加熱します。

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

**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。

**脱臭キー** → 8・31ページ  
加熱室のにおいが気になるときに使います。

# 付属品の種類

○印は使える。

付属品の種類	加熱方法	レンジ	トースター・グリル	オープン
丸皿 (セラミック製)		○	○	○
電子レンジ、トースター・グリル、オープンなどに使います。加熱中、右または左に回転します。				
回転台		○	○	○
トーストに使います。加熱室底部の回転軸にきちんと差し込んでセットしておきます。レンジ加熱のとき、丸皿と回転台は必ずセットしてください。回転台だけで加熱すると故障の原因になります。				

**お願い** 熱くなった加熱室内からの食品の出し入れ  
熱くなった加熱室内の丸皿や食品の出し入れ時には、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋をお使いください。(食品の汁がこぼれているときはふきんやオープン用手袋に汁がしみこまないように注意してください。)

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。



**スタートキー**  
キーを押すと庫内灯が点灯し、加熱が始まります。

**手動調理**  
**手動調理キー** → 25~30ページ  
料理に合わせて [レンジ] [トースター・グリル] [オープン] を選びます。

[レンジ]: 押すと [レンジ600W] → [レンジ200W] → [レンジ100W] の順に3段階にセットできます。

[PAM発酵]: かんたんパンや、ヨーグルト、納豆(レンジ)の発酵に使います。

[トースター・グリル]: 押すと [トースター・グリル] がセットできます。

[オープン]: 1度押すと「予熱あり」  
2度押すと「予熱なし」になります。

[40] [発酵]: [オープン] を2度押し、温度調節キー(オープン)の [V] を押すとセットできます。

**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600W] 加熱時間は19分50秒計に、[トースター・グリル] 加熱は40分計、[オープン] [レンジ200W] [レンジ100W] [PAM発酵](レンジ) はそれぞれ90分(1時間30分)計になります。

**温度調節キー** → 28・30ページ  
[オープン] の温度を調節するときに使います。「あげる」ときは [▲] を押します。「さげる」ときは [▼] を押します。  
[オープン] 加熱中に押すと、設定した温度を約2秒間表示します。



操作パネルはMRO-FA4で説明しています。



# 知っておいて いただきたいこと

## 待機時消費電力オフ機能について

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

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

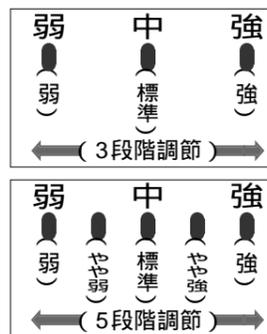
## 仕上がり調節キー(▲▼)について

オート調理の仕上がり、用途や好みに合わせて加減するとき使います。

3かんたんパン PAM解凍(4さしみ 5解凍) 6炒めもの 10ケーキ 11クッキー  
12グラタン のとき、3段階に調節できます。

▲を押すと強、▼を押すと弱になります。通常は中になっています。

あたため 解凍あたため 1ごはん 2牛乳 7葉菜 8根菜 9お弁当 13トースト  
PAM発酵(レンジ) のとき、5段階に調節できます。



調節のしかたは、それぞれの調理のコツを参考にしてください。

仕上がり調節は、あたため 解凍あたため の場合、キーを押した後、加熱時間を表示する前に行います。

その他の場合、スタートキーを押す前に行います。

## 食品は丸皿の中央に置く

丸皿の中央にのせ、はみ出さないように置いてください。

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



## 重量センサーについて

食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。

日常ご使用の際も、ときどき重量センサーの0点調節を行ってください。(8ページ参照)

丸皿を使って調理するメニューのときは必ず回転台と丸皿を、がたつきがないように正しくセットしてお使いください。



## メロディー機能について

調理スタート、終了等を、メロディーで楽しく知らせます。好みによってメロディー音を"ブザー音"や"無音"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"無音"に切り替え、さらにメロディー音にもどすことができます。

## メモリーターン機能について

加熱が終わり、庫内灯が消えると、始めに食品を置いた位置で丸皿が止まります。(庫内灯が消える前にドアを開けた場合は、その位置で止まります。)

## 食品の取り出し忘れ防止ブザー音について

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

## PAM950Wについて

高周波出力950W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。

## もちやシフォンケーキは焼けません

もちは、オーブントースターに比べて加熱室が大きいので、焼き色がつきません。シフォンケーキは高さがあり、上ヒーターに近いので、上手に焼けません。

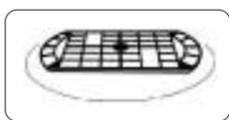
# 空焼きのしかた

重量センサーの0点調節が完了した後、ご使用前に、油やおいに油をとりぬぐうため、加熱室の空焼き(オープン加熱)をしてください。

油の焼けるにおいや煙が出る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

1 ドアを開けて回転台だけをセットしてドアを閉める



2 脱臭 キーを押す



3 スタートキーを押す



終了音が鳴ったら空焼きが終る



## 注意

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



# 重量センサーの 0点調節のしかた

初めて使う前や、料理のできぐあいが悪い場合は、0点調節をしてください。

オート調理のときに重量センサーを正しく働かせるために基準を合わせます。日常ご使用の際も、ときどき0点調節を行って基準を合わせてください。

## 操作の手順

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。(待機時消費電力オフ機能のためです。9ページ参照)ドアを開けると1のように表示します。

1 ドアを開ける



2 回転台に丸皿だけをのせる



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

3 ドアを閉めてとりけしキーを3秒間押す



ピッとブザーが鳴り数秒間庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。

# 加熱のしくみ

## レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

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

## レンジ加熱の特長

スピーディーで経済的です  
水を使わないので栄養素が保たれます

色や形、風味が保たれます  
盛りつけたまま加熱できます

## トースター グリル

食品を上下ヒーターで同時に加熱し、食品にこげめをつけ、中はやわらかく仕上がります。

## オープン

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

# 使える容器、使えない容器

○印は使える。  
×印は使えない。

容器の種類	加熱の種類	電子レンジ加熱	ヒーター加熱 (オープン、トースター・グリル加熱)
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。また素焼きの陶器など吸水性の高いものや長時間浸水させた陶器、磁器は熱くなることがあるので注意してください。	×
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用します。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 	×	×
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		×	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。
竹、木、籐、紙、ニス、うるし塗り容器など		×	×

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

## オート調理

# あたため/解凍あたため

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



付属の丸皿、回転台を使う。

## あたため 解凍あたため の使いかた



(例)あたための場合

● 食品を入れる

1 **あたため** キーを1度押す

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

終了音が鳴ったら食品を取り出す

牛乳のあたためは「牛乳」を使います。(16ページ参照)  
お酒のあたためは手動調理を使います。(26・37ページ参照)  
「あたため」キーは、ドアを開けて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。  
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 のコツ

1回の分量は適量で(14・15ページ参照)1~4人分(食品と容器を合わせて1,800gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。容器を含めた重量が100g未満のときやまんじゅう、パン類や冷凍野菜を加熱するときは、手動調理で加熱します。(15、26ページ参照)

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

必ず陶磁器や耐熱性のガラス容器を使って  
食品の量に合った大きさの容器を使います。容器が大きすぎたり小さすぎたりするとセンサーが正しく動きません。容器は食品を入れたとき、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  
市販の調理済み食品や冷凍食品を加熱するときは、メーカーの指示に従い手動「レンジ」600Wで加熱します。(15、26ページ参照)  
発泡スチロールの容器やトレーは絶対に使用しないでください。

インスタント食品は  
37ページを参照して加熱します。

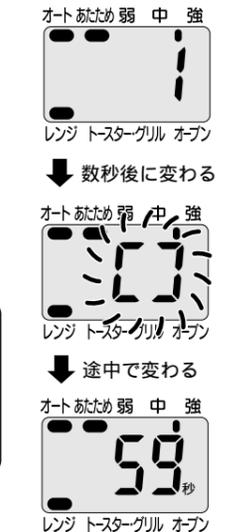
仕上がりがぬるかったときは手動「レンジ」600Wで様子を見ながら、さらに加熱します。  
「あたため」解凍あたためで追加加熱すると、熱くなりすぎます。

おいしいの使い分けは  
ほとんどのあたためはラップなどのおおいをしませんが、魚類などはじけやすいものや調理済み冷凍食品の解凍あたためは、ラップなどのおおいをします。(14、15ページ参照)

乳幼児のミルクやベビーフードはオート調理ではあたためられません。手動「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。(5ページ参照)



お総菜のあたための場合



表示が「0」になり、加熱が終了します。



オート調理

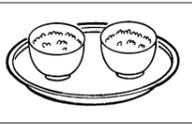
# オートメニュー

## 1ごはん

ご飯、ピラフなどご飯もののあたために使用します。

### 1ごはんの使いかた



<p>● 食品を入れる</p>	<p>付属の丸皿、回転台を使う。</p>  <p>ごはんの場合</p> 
<p>1 1ごはん キーを押す</p>	<p>オートあたため 弱 中 強</p>  <p>レンジ トスター グリル オフ</p>
<p>2 スタートキーを押す</p>	<p>庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。</p> <p>オートあたため 弱 中 強</p>  <p>レンジ トスター グリル オフ</p> <p>↓ 数秒後に変わる</p> <p>オートあたため 弱 中 強</p>  <p>レンジ トスター グリル オフ</p>
<p>終了音が鳴ったら食品を取り出す</p>	<p>表示が"0"になり、加熱が終了します。</p> <p>オートあたため 弱 中 強</p>  <p>レンジ トスター グリル オフ</p>

### 1ごはんのコツ

1回の分量は適量で(14・15ページ参照) 1~4人分(食品と容器を合わせて1,200gまで)です。分量が極端に多すぎたり少なすぎると上手に仕上がらないときがあります。食品の重量が100g未満のときは、手動 **レンジ** **600W** で加熱します。(15、26ページ参照)

おおいの使い分けは  
冷蔵や常温のご飯はラップなどのおおいはしません。

冷凍ご飯は **解凍あたため** で加熱します。(14ページ参照)

冷めたご飯やピラフなどのかたまりはよくほぐしてから加熱します。

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用します。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働きません。容器は食品を入れたとき、八分目位になる大きさが適当です。発泡スチロールは絶対に使用しないでください。

仕上がりがぬるかったときは  
手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱します。  
**1ごはん** で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

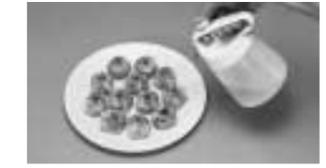
市販のご飯、おにぎりは  
市販のご飯やおにぎりをあたためるときはメーカーの指示に従い手動 **レンジ** **600W** で加熱します。  
市販の真空パックのご飯をあたためるときは、37ページを参照します。  
市販のおにぎりをあたためるときは、包装のままで加熱すると包装やインクが丸皿に付着してしまうことがあります。必ず包装をはずして手動 **レンジ** **600W** で加熱します。

## 冷めたご飯、お総菜のあたためのコツ

冷蔵のものは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

ラップなどのおおいを使い分けて  
ほとんどのメニューは、ラップなどのおおいをしません。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、ラップやふたをします。(マッシュルームなどはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

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。



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。

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



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。

オート調理であたためられない料理があります。  
まんじゅうやパン類、ベビーフードなどは手動で加熱してください。(5・15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。(18ページ参照)



いか料理を加熱するときは  
手動 **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。

## 調理済み冷凍食品の解凍あたためのコツ

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

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



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



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



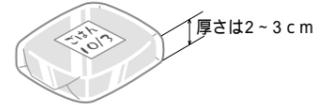
ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜて  
カレーやスープなど、ひとかたまりにして冷凍したものは、加熱後かき混ぜます。

冷凍保存温度は -18 を基準にしています。  
-20 以下の冷凍食品をオート調理すると、加熱不足になることがあります。手動 **レンジ** **600W** で様子を見ながら、さらに加熱をしてください。

### 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(150g)ずつに、カレーなどは1皿分(100~300g)ずつに分け、薄く(厚さ2~3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分切っておきます。)

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。



# ご飯、お総菜のあたためメニュー

ご飯ものは「**1ごはん**」キーで、お総菜は「**あたため**」キーを1度押して加熱します。  
 オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。  
 (分量は食品と容器を合わせて「**あたため**」は1,800g、「**1ごはん**」は1,200gまでです。)

容器を含めた重量が100g未満のときは手動**レンジ600W**であたためます。(15・26ページ参照)

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
「 <b>1ごはん</b> 」もの	ご飯・おにぎり (「 <b>1ごはん</b> 」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。 チャーハン・ピラフ (「 <b>1ごはん</b> 」で加熱) 加熱後、かき混ぜる。	×
	スパゲッティ・焼きそば 容器に入れる。 加熱後、かき混ぜる。	×
めん類	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	×
	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。	
揚げもの	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「 <b>やや弱</b> 」に合わせる	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	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	野菜の煮もの・おでん(卵は取り除く) 容器に入れて煮汁をかける。	×
	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、深めの皿を使い、おおいをする。	
蒸しもの	シューマイ 重ならないように皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときはサッと水にくぐらせる。	×
汁もの	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き、加熱後加える。) 仕上げ調節「 <b>やや強</b> 」に合わせる。	
	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「 <b>やや強</b> 」に合わせる。	×

# 冷凍ご飯、冷凍お総菜の解凍あたためメニュー

「**あたため**」キーを2度押して「**解凍あたため**」で調理します。  
 オート調理の1回分の分量目安は1～4人分です。  
 (分量は食品と容器を合わせて「**あたため**」は1,800g、「**1ごはん**」は1,200gまでです。)

容器を含めた重量が100g未満のときは手動**レンジ600W**であたためます。(15・26ページ参照)

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
「 <b>1ごはん</b> 」もの/めん類	冷凍ご飯・おにぎり 四角形に形作ったご飯を平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして中央をあける。	
	冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿に入れる。 加熱後かき混ぜる。 冷凍スパゲッティ 皿に入れる。加熱後かき混ぜる。	
焼きもの	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、そのまましばらく置く。	
揚げもの	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上げ調節「 <b>やや弱</b> 」か「 <b>弱</b> 」に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルにとる。	×

メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
炒めもの	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	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	冷凍カレー・シチュー 耐熱性の容器に入れ、おおいをする。 ふたの代わりにラップをするときは、仕上げ調節「 <b>やや強</b> 」か「 <b>強</b> 」に合わせ、ゆとりをもっておおう。	



あたため 解凍あたため 1ごはん メニューを手動調理するときの

# 加熱時間一覧表

## あたための目安時間

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		レンジ600W	分量
「 <b>1ごはん</b> 」もの/めん類	×	約1分	150g (1杯)
			150g (1個)
	×	約1分40秒	250g (1人分)
			約2分30秒
焼きもの	×	約1分	100g (1人分)
			150g (5串)
揚げもの	×	40～50秒	100g (2～4個)
		50秒～1分	150g (2個)
炒めもの	×	1分40秒～2分	200g (1人分)
		1分40秒～2分	200g (1人分)
煮もの	×	1分40秒～2分	200g (1人分)
		約50秒	100g (1切れ)
蒸しもの	×	約1分20秒	200g (10～13個)
汁もの	×	1分40秒～2分	200g (1人分)
		1分20秒～1分40秒	150 mL (1人分)

(1mL=1cc)

## 解凍あたための目安時間

印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

メニュー名	おおいの有無	手動調理の加熱時間	
		レンジ600W	分量
「 <b>1ごはん</b> 」もの/めん類		2分10秒～2分30秒	150g (1杯)
		2分30秒	150g (1個)
	×	4分～4分30秒	250g (1人分)
焼きもの/揚げもの	×	2分30秒～3分	100g (1人分)
		約1分40秒	100g (2～4個)
		2分～2分30秒	150g (2個)
炒めもの		3～4分	200g (1人分)
		約2分30秒	100g (1人分)
蒸しもの		2分30秒～3分	200g (10～13個)
汁もの		4分～4分30秒	200g (1人分)

# まんじゅう・パン類、冷凍野菜の加熱時間一覧表

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。  
 手動**レンジ600W**で加熱してください。印はラップまたはふたなどでおおいをする。×印はおおいをしない。

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。加熱しすぎると中の具が熱くなり、やけどの恐れがある。
		80g (各1個)	1分～1分20秒	
冷凍野菜	×	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)	20～30秒	
冷凍野菜	×	100g	1分～1分30秒	袋から出して、サッと水にくぐらせて皿に広げる。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。(21ページ参照)
		200g	1分50秒～2分	
		200g	2～3分	
		300g (1本)	5～6分	

オート調理

# オートメニュー

## 2牛乳

牛乳を飲みごろの温度にあたためます。

### 2牛乳の使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。



(例)2牛乳の場合		牛乳の場合
● 食品を入れる		
<b>1</b> 2牛乳 キーを押す	オートあたため 弱 中 強 2	レンジ トスターグリル オープン
<b>2</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。	オートあたため 弱 中 強 2:00 レンジ トスターグリル オープン ↓途中で変わる オートあたため 弱 中 強 1:00 レンジ トスターグリル オープン
 終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が“0”になり、加熱が終了します。	オートあたため 弱 中 強 0 レンジ トスターグリル オープン

### 2牛乳のコツ

1回の分量は1杯(200mL)から4杯までです。1杯が1/2量以下のときは手動 [レンジ]600W で加熱します。(26ページ参照)

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



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

仕上がりがぬるかったときは手動 [レンジ]600W で様子を見ながら、さらに加熱します。[2牛乳] で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

牛乳びんでの加熱はできません。

1回の分量は1~4杯です

メニュー名	オートメニュー	分量	1mL=1cc 手動調理の目安 (レンジ 600W)
牛乳	2牛乳	200mL(1人分(冷蔵))	約1分50秒
コーヒー		150mL(1人分)	約1分50秒

お酒のあたためは26・37ページを参照し、手動調理で加熱します。

容器は 広口で背の低いマグカップを使います。牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。冷蔵室から出してしばらくおいたものを加熱するときは、仕上がり調節 [弱] で加熱します。

オート調理

# オートメニュー

## 3 かんたんパン

PAM発酵 で手軽に作れるパン生地を、小形のパンから大形のパンと形をかえて、トッピングをして、おいしく焼き上げます。

### 3 かんたんパンの使いかた



付属の丸皿、回転台を使う。



(例)3かんたんパンの場合		かんたんパンの場合
● 食品を入れる		
<b>1</b> 3かんたんパン キーを押す	オートあたため 弱 中 強 3	レンジ トスターグリル オープン
<b>2</b> スタートキーを押す	庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。	オートあたため 弱 中 強 3:00 レンジ トスターグリル オープン ↓途中で変わる オートあたため 弱 中 強 2:29 レンジ トスターグリル オープン
 終了音が鳴ったら食品を取り出す	表示が“0”になり、加熱が終了します。	オートあたため 弱 中 強 0 レンジ トスターグリル オープン

### 3 かんたんパンのコツ

3 かんたんパン のコツは49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)

付属の丸皿、回転台を使う。



(例) 4さしみ の場合

食品を入れる



まぐろのさしみの場合

**1** PAM解凍 キーを1度押す

表示窓を番号4(さしみ)に合わせる。



レンジ トスター・グリル オープン

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

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



レンジ トスター・グリル オープン

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



レンジ トスター・グリル オープン

### PAM解凍 のコツ.....

加熱室は冷ましてから使ってください。トスター・グリル、オープン、脱臭の使用後は加熱室が熱くなっています。充分冷ましてから使ってください。

発泡スチロールのトレーは、生ものの解凍以外には絶対に使用しないでください。

### PAM解凍(4さしみ 5解凍)の上手な使いかた

冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。

一度に解凍できる分量は、100~1,000gです。分量が多すぎると"ピピピピ"となり、表示窓に「E3」が表示され、解凍されません。

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。

発泡スチロール製のトレーを使ってラップなどの包装をはずし、丸皿の中央にのせて解凍します。

重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿を使うと上手に仕上がりにません。

トレーが丸皿よりはみ出していると回転のさまたげになり上手に仕上がりにません。

トレーがない場合は、丸皿にオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

冷凍保存温度は -18 を基準にしています。-20 以下の冷凍食品をオート調理すると、解凍不足になることがあります。

手動 レンジ100W で様子を見ながら、さらに解凍してください。

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 キーを1度押し 4さしみ にします。肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合は、PAM解凍 キーを2度押し 5解凍 にします。

冷凍野菜の解凍(15ページ参照)調理済み冷凍食品を解凍するときは、手動 レンジ200W にして200gで4~5分を目安に、様子を見ながら解凍します。

アルミホイルを使って

形、厚みが均でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりにはまわり(側面)に巻きます。

解凍が足りなかったときは、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 か手動 レンジ200W で途中様子を見ながら解凍します。

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。

#### 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らせて、ひき肉やかたまり肉は仕上がりに調節 強 に合わせて解凍し、解凍後3~5分そのまま置いて自然解凍します。



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巻きます。

#### 肉、魚の手動解凍時間の目安

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

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

ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロールのトレーにのせたままで加熱します。解凍後3~5分そのまま置いて自然解凍します。

#### 上手な冷凍保存法(フリージング)

材料は新鮮なものを1回ずつ(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

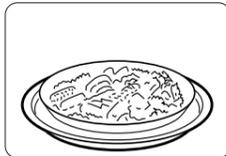


付属の丸皿、回転台を使う。

## 6 炒めもの の使いかた



食品を入れる



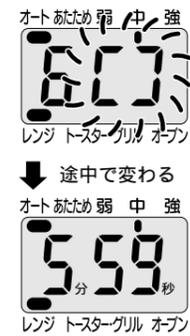
八宝菜の場合 (55ページ参照)

1 6炒めもの キーを押す



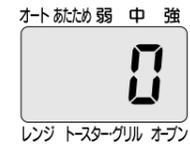
2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



### 6 炒めもの のコツ

使用する容器は  
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。  
(54・55ページ参照)

1回の分量は  
表示の分量の1/2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)

ラップは  
耐熱温度が140 以上のものを使います。

加熱が足りなかったときは  
手動 レンジ600W で様子を見ながら加熱します。

6炒めもの キーでこんな料理ができます。

6 炒めもの メニューと記載ページ	
6 炒めもの	焼きそば (54) 牛肉とピーマンの細切り炒め (54) 豚肉とキャベツの辛み炒め (54) 八宝菜 (55) 鶏肉ときのこの中華炒め (55)

### 注意

6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。

オート調理

# オートメニュー



付属の丸皿、回転台を使う。

## 7 葉菜 8 根菜 (1度押し: 7 葉菜 2度押し: 8 根菜) の使いかた



(例) 7 葉菜 の場合

食品を入れる



ほうれん草の場合 (36ページ参照)

1 キーを1度押す

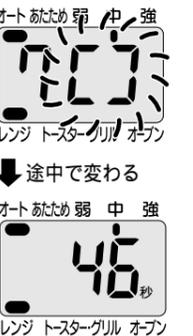
表示窓を番号7(葉菜)に合わせる。

キーを押すごとに7→8→7とセットできます。



2 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



### 7 葉菜 8 根菜 のコツ

1回の分量は  
7葉菜 で加熱する葉菜・果菜・花菜類は100～500g、8根菜 で加熱する根菜類は100～1000gです。  
分量が100g未満のときは、オート調理はできません。手動 レンジ600W で様子を見ながら加熱します。  
(26・36ページ参照)

ラップで包み直接丸皿にのせて  
葉・果花菜類や根菜類はラップですき間のないように、ピッタリと包みます。丸ごとのじゃがいもなどを複数個加熱するときは、まとめてラップで包み、そのまま丸皿にのせて加熱します。

小さく切ったにんじんなど  
野菜の少量(100g未満)加熱のとき、火花が出てこげたり乾燥したりすることがあります。水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、手動 レンジ600W で加熱します。  
(26ページ参照)

仕上がり調節キーは  
やわらかめにしたい場合は、**やや強**や**強**、固めにしたい場合には**やや弱**や**弱**にします。

葉・果花菜、根菜のメニューは36ページの調理のコツ、加熱時間を参照します。ただし、冷凍した野菜は14ページを参照し、手動 レンジ600W で加熱します。100g未満の場合は、手動 レンジ600W で加熱します。(26ページ参照)

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卉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、根などを食用とするもの

オート調理

# オートメニュー

9お弁当

~ 13トースト

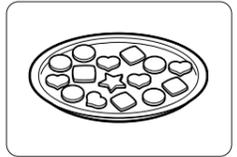
## 9お弁当 ~ 13トースト の使いかた

付属品はメニューに合ったものを使う。(24ページ参照)



(例) 11クッキーの場合

食品を入れる



型抜クッキーの場合 (45ページ参照)

**1** キーを2度押し 11クッキーにする

表示窓を番号11(クッキー)に合わせる。



キーを押すごとに 10 → 11 → 10 とセットできます。

**2** スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



途中で変わる



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



### 10ケーキ 11クッキー のコツ

10ケーキ のコツは 46ページを参照します。  
11クッキー のコツは 45ページを参照します。

### 12グラタンのコツ

12グラタン のコツは 42ページを参照します。



付属の丸皿、回転台を使う。

### 9お弁当 のコツ

あたためられるお弁当はコンビニエンスストアで販売されているお弁当です。

1回の分量は1個(1人分)です。  
この分量以外はできません。

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

買ってきたらすぐにあたためる  
買ってきたお弁当(常温20℃)は、包装しているラップを取りはずし、ふたなどに貼り付けてある調味料や容器に入っているしょうゆ、ソースなどを取り出します。付属の割り箸もはずして、再びふたをして丸皿にのせ9お弁当で加熱します。重量センサーが働きます。陶磁器や耐熱性の皿や器にのせたり、移しかえてから加熱すると加熱しすぎになります。冷蔵室で保存してある場合は、仕上げ調節キー「やや強」か「強」にします。

具によってあたためかたが違う  
揚げもの類はあつめに仕上がります。サラダ類、お新香類もあつめになります。サラダ類やお新香は取り出してから加熱するとよいでしょう。  
ハンバーグは厚みがあるのでぬるめに仕上がります。麺類 やきそば、焼きうどん、スパゲッティなど 缶少しぬるめの仕上がりになります。

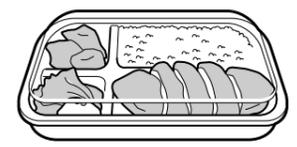
食品を取り出すときは厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使って取り出します。  
加熱後はふたが熱くなっているので、注意してください。

仕上がりがぬるかったときは  
手動「レンジ」600Wで様子を見ながらさらに加熱します。

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

### 9お弁当 であたためられるお弁当の例です

ごはんとおかずが分かれて入っている弁当



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

加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分50秒  
丼もの (カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティなど)



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

### 9お弁当 であたためられないお弁当の例です

弁当の容器が大きすぎて丸皿が回転しないもの  
電子レンジ加熱に向かない容器を使用している弁当(紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)  
1種類ずつ小分けしている総菜(から揚げ・シューマイなど)  
お弁当屋さんの持ち帰り弁当  
おにぎり(12ページ参照)

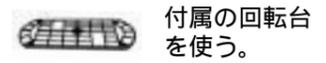
### 注意

お弁当をあたためるときは必ず1個ずつにする。2個同時にはうまくあたためられません。丸皿の回転が止まるなど故障の原因になります。また、上下に積み重ねると上手にあたためられません。

ゆで卵や目玉焼きは破裂する恐れがあるのであたためる前に取り出しておく。

### 13トースト のコツ

13トースト のコツは 38ページも合わせて参照します。



付属の回転台を使う。

仕上げ調節は  
パンの厚さや種類(メーカー)、保存状態によって焼き色が違います。焼き色を濃いめにしたいときは、「やや強」か「強」に、薄くしたいときは「やや弱」か「弱」にします。冷凍したパンは「やや強」で、乾燥ぎみのパンは「やや弱」で焼きます。「弱」から「強」まで5段階に調節できます。(9ページ参照)

# オート調理のお願い

調理する分量や材料はククレットガイドを参照し、材料や分量を守ってください。適量でないと上手に仕上がらないことがあります。ククレットガイドに記載しているメニューのなかで標準量とは、一度に作れる分量の目安です。

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

オート調理で作れるものはククレットガイドに記載してある料理以外は、オート調理で上手に仕上がらないことがあります。手動調理で行ってください。

オート調理できる分量はククレットガイドに表示している分量です。食品と容器を合わせた重量が100g以下の場合、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)

加熱中にドアを開けると上手に仕上がらないことがあります。

追加加熱は手動でオート調理で追加加熱すると加熱しすぎになります。手動調理で様子を見ながら加熱してください。

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

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

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

# オートメニューと表示

メニューの種類	表示窓の表示	加熱の種類	使用する付属品
1 ごはん		レンジ	
2 牛乳		レンジ	
3 かんたんパン		オープン	
PAM 解凍 4 さしみ		レンジ	
PAM 解凍 5 解凍		レンジ	
6 炒めもの		レンジ	
7 葉菜		レンジ	
8 根菜		レンジ	
9 お弁当		レンジ	
10 ケーキ		レンジ オープン	
11 クッキー		オープン	
12 グラタン		オープン	
13 トースト		トースター・グリル	

## PAM発酵の上手な使いかた(応用).....

料理編に記載してあるバターロールの一次発酵を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、丸皿にのせて発酵します。  
49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。

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
バターロール(48)	各6個分	15~20分

手動調理

# レンジ

# 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



食品を入れる

食品は丸皿の中央に袋に入ったまま置きます。



1 PAM発酵 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



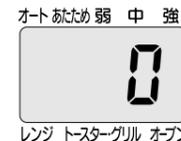
3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が"0"になり、加熱が終了します。



## PAM発酵の上手な使いかた.....

メニューによって発酵温度が違います。仕上がり調節キーを使い分けます。(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。市販の料理ブックや、お好みの料理を発酵するときは**オープン**(2度押し)予熱なしにし、温度調節キー**中**を押して**40**(発酵)に合わせ、様子を見ながら発酵してください。(30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)	やや強	甘酒(53)
	中	かんたんパン(49) かんたん肉まん(50) レーズンパン(50) セサミパン(50) かぼちゃパン(51) かんたんグラハムパン(51) チョコチップめるんパン(51)
	やや弱	ヨーグルト(52) ヨーグルトソース(52) 納豆(53)
	弱	カスピ海ヨーグルト(52)

手動調理

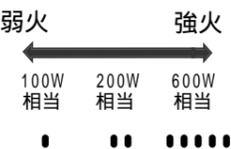
# レンジ

レンジの出力をレンジキーで、強火から弱火まで3段階に調節できます。



付属の丸皿、回転台を使う。

## レンジ加熱の種類



# トースター グリル

上下ヒーターで食品のおもてと裏から同時に加熱し、表面に焼き色をつけます。



付属の丸皿、回転台を使う。



付属の回転台を使う。

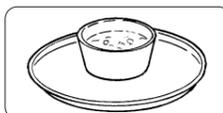
## レンジ トースター・グリルの使いかた

(例) レンジの場合

食品を入れる

1 レンジ キーを1度押す

キーを押すごとにレンジ出力は **レンジ600W** → **レンジ200W** → **レンジ100W** の順にセットできます。



みそ汁のあたための場合 (15ページ参照)



トースター・グリルの場合はトースター・グリル キーを押します。

2 タイマーセットキーを押し時間を合わせる



オートあたため 弱 中 強  
レンジ トースター・グリル オープン

3 スタートキーを押す

庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



オートあたため 弱 中 強  
レンジ トースター・グリル オープン

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



オートあたため 弱 中 強  
レンジ トースター・グリル オープン

### 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600W** の加熱時間の目安

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

(標準温度20 のとき)

食品の分量にほぼ比例します  
分量が倍になれば時間も倍、半分になれば時間も半分になります。  
加熱前の食品温度によっても違います  
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。  
標準温度(20 のとき)に対して、冷蔵は1.3倍、冷凍は2.3倍が目安です。  
また夏と冬で多少加熱時間が違います。  
使う容器によっても違います  
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。  
少量の食品(100g未満)を加熱する場合  
手動 **レンジ600W** で20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。

## レンジ600Wとレンジ200W、レンジ100Wのりレー加熱

自動切換

**レンジ600W** でひと煮立ちさせ、**レンジ200W** または **レンジ100W** でゆっくりじっくり加熱します。ご飯などを炊くときに使う加熱方法です。



付属の丸皿、回転台を使う。

食品を入れる

1 **レンジ600W** をセットする

1. **レンジ** キーを1度押し **レンジ600W** を選ぶ

ご飯の場合 (43ページ参照)



オートあたため 弱 中 強  
レンジ トースター・グリル オープン

2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



オートあたため 弱 中 強  
レンジ トースター・グリル オープン

2 **レンジ200W** または **レンジ100W** にセットする

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



オートあたため 弱 中 強  
レンジ トースター・グリル オープン  
(レンジ200W の場合)

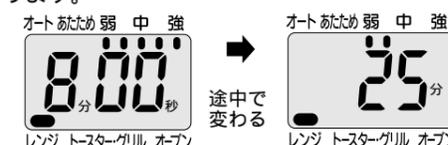
2. タイマーセットキーを押し時間を合わせる



オートあたため 弱 中 強  
レンジ トースター・グリル オープン

3 スタートキーを押す

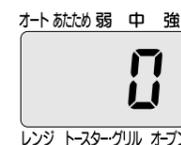
庫内灯が点灯し、丸皿が回転して加熱が始まります。



オートあたため 弱 中 強  
レンジ トースター・グリル オープン  
途中で変わる

終了音が鳴ったら食品を取り出す

表示が“0”になり、加熱が終了します。



オートあたため 弱 中 強  
レンジ トースター・グリル オープン

正しい使いかた

手動調理

レンジのりレー加熱

27

正しい使いかた

手動調理

レンジ/トースター・グリル

26

# オーブン

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

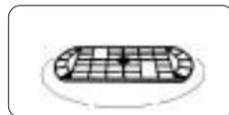


付属の丸皿、  
回転台を使う。

## オーブン(予熱あり)の使いかた

(例) バターロールの場合

● 予熱をする



回転台だけにします。

1 **オーブン** キーを  
1度押し **オーブン**  
(予熱あり)にする



↓ 数秒後に変わる



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



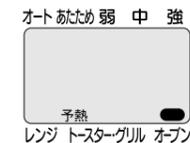
3 タイマーセット  
キーを押し  
時間を合わせる



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。

4 **スタート**キーを押す

庫内灯が点灯し、回転  
台が回転して予熱が始  
まります。  
加熱室の温度を100  
から表示します。



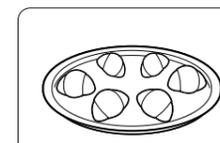
予熱終了音が鳴り予熱が  
終る

セットした温度にな  
るか、20分経過する  
と予熱が終了します。



予熱が終わったらすぐに  
食品を入れる

予熱が終わってそのま  
まにしておく、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 **スタート**キーを押す

庫内灯が点灯し、回転  
台が回転して加熱が始  
まります。



終了音が鳴ったら  
食品を取り出す

表示が“0”になり、  
加熱が終了します。



追加加熱などで予熱が  
不要なとき  
手動**オーブン**(2度押し)予熱  
なしの使いかた(30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。

### 注意

加熱中や加熱終了後しばらくは、空の丸皿にふれない。  
(やけどの原因)



手動調理

# オーブン

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



付属の丸皿、  
回転台を使う。

## オーブン(予熱なし) 40 (発酵)の使いかた

正しい使いかた

手動調理

オーブン(予熱なし)/発酵



(例)オーブン(予熱なし)の場合

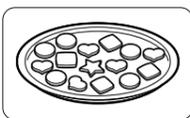
食品を入れる

1 **オーブン** キーを2度押し **オーブン** (予熱なし)にする

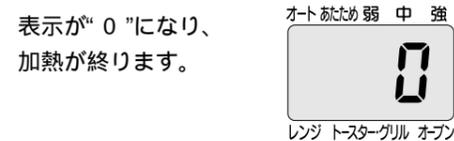
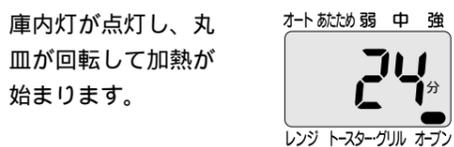
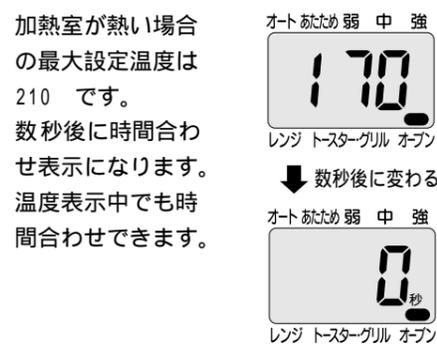
2 温度調節キーで温度を合わせる

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



クッキーの場合  
(45ページ参照)



終了音が鳴ったら食品を取り出す

発酵(オーブン)のときは **オーブン** (2度押し)予熱なしにして、温度調節キー **温度** を押し **40** (発酵) に合わせます。

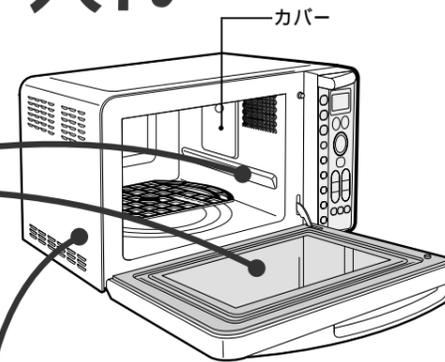


加熱中に温度を変えるとき 温度調節キー **温度** を押し、セットした温度が表示されます。再度、温度調節キーを押して温度を変えます。数秒後に時間表示に戻ります。加熱時間は変えられません。

250 の運転時間は約5分です。その後は自動的に210 に切り替わります。

## お手入れ 本体・付属品のお手入れ

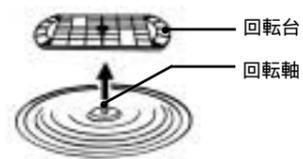
お手入れはすぐにこまめなポイントです。



加熱室内壁・前面・ドア内側

回転台を両手で持ち上げて取りはずしてから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

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、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。



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、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

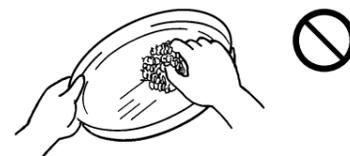
丸皿・回転台

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、水気を十分にふきとります。

丸皿の汚れが落ちないときは、水で薄めた漂白剤に一晩つけ、十分水洗いしてください。

### 注意

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



キャビネットやドアに水をかけない。(さび、感電、故障の原因)



パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスミがきなどでふかない。(傷・変形の恐れ)



化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

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

加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれない場合には、販売店にご相談のうえ、側面のカバーを取り替えてください。加熱室(前面・加熱室内壁)には抗菌脱臭ブラックコート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

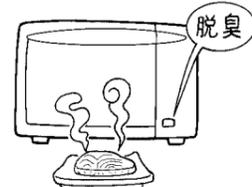
本体、付属品のお手入れは、充分冷ましてから行ってください。

## においが気になるとき

**脱臭** キーを使います……………

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

加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。



### 脱臭のしくみ

加熱室に残った油やにおいの成分を、ヒーターの高熱で分解し加熱室外に排出します。

加熱室に残った食品くずは取れませんので、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)

ご使用の後に 本体・付属品のお手入れ/においが気になるとき

## 次の場合は故障ではありません

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

## 表示窓にこんな表示が出たとき

表示例	原因および調べるところ	処置
	重量センサーの0点調節の方法が間違っています。	回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。(8ページ参照)
	重量センサーの調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、とりけしキーを押します。数秒間、庫内灯が点灯し、0点調節が完了します。
	レンジ加熱のとき、回転台と丸皿がセットされていません。	回転台と丸皿をセットして加熱します。
	PAM解凍 4さしみ 5解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100～1,000gにします。(19ページ参照)
	少量の食品を手動調理(レンジ600W)で10分以上加熱しました。	手動調理(レンジ600W)の食品100g当たり加熱時間を目安にします。(26ページ参照)
H21, H41, H54, H55, H56, H81, H82	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さま相談窓口(34ページ)の窓口にお問い合わせください。

## 次のことをお調べください

加熱しない	➔	差込プラグが抜けていませんか。 配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 表示窓に「0」が表示されていますか。「0」が表示されていない場合ドアを開け閉めしてください。「0」表示します。 ドアはきちんと閉まっていますか。 ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 差込プラグを抜いて、差し込みなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	➔	調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(ククレットガイドで、もう一度確認してください。) 壁と近づきすぎていませんか。(4ページ参照) オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱しすぎになる場合、重量センサーの0点調節をしてください。(8ページ参照) 丸皿を使ってクッキーなどをくり返して調理する場合、丸皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	➔	加熱室壁などに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 回転台などに食品カスがついていませんか。

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

## 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。
あたためキーを押してもスタートしない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおしてあたためキーを押してください。(9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。
回転台が右に回転したり、左に回転したりする	➔	スタートするときのタイミングにより、右または左に回転します。(料理の仕上がりに影響ありません。)
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	➔	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
250 に設定できないことがある	➔	加熱室が熱い場合の最大設定温度は210 になります。
残り時間が途中で変わることがある	➔	オート調理と「オープン」(予熱なし)のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
キーを押しても受け付けない	➔	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示窓に「0」表示させてからご使用ください。(9ページ参照)
終了音の音色が切り替わったり、鳴らないときがある	➔	ドアを開閉して表示窓に「0」表示させてから仕上がり調節キー( )を約3秒間押しすと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が「メロディー音」、「ブザー音」、「無音」に切り替わります。(9ページ参照)
市販の料理ブックのオープンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	➔	このククレットガイドの料理編の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動で様子を見ながら焼いてください。
表示窓に「M」が表示されたままで加熱されない	➔	差込プラグを抜いて、約10秒たってから、差し込みなおしてください。
ドアを開けると加熱が取り消される	➔	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
庫内灯の明るさが変わるときがある	➔	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。

# 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

## 修理を依頼されるときは 出張修理

32・33ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず申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	(銘牌に書いてあります)
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	(付近の自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	

※銘牌は本体右側面にあります。

### ■保証期間中は

修理に際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。

# 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、軽居されたり、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

(受付時間)365日/9:00～19:00

### 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

(受付時間)9:00～17:30/携帯電話、PHSからのご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の日休日は休ませていただきます。

—04A—

# もくじ 料理編

●印はオート調理です

加熱時間一覧表…………… 36

## レンジの便利な使いかた

- お酒のあたため…………… 37
- 湯せん とかし(ター)とかしチョコレート…………… 37
- 乾燥 蒸した事 戻まった砂糖/煮干しでルシウムふりかけ…………… 37
- インスタント食品…………… 37
- ラーメン・ヌードル/カレー・丼もの具/ご飯もの……………

## 軽食&お総菜

- トースト 市販のロールパン/菓子パン…………… 38
- ベーコンエッグ 巣ごもり卵…………… 38
- ピザ 冷凍ピザ/冷蔵ピザ…………… 38
- 焼きもち ベークドポテト…………… 39
- イタリアンサラダ…………… 39
- 手作りドレッシング…………… 39
- さといもの詰め煮 かぼちゃの詰め煮…………… 39
- ウインナーソーセージのベーコン巻き…………… 40
- チーズ/さやいんげん……………
- 焼き豚…………… 40
- 蒸し鶏のねぎみそあえ…………… 40
- 鮭のホイル焼き…………… 41
- いかの三徳盛り (真砂あえ/うにあえ/木の芽あえ)…………… 41
- ぶりの照り焼き まぐろ/さむら…………… 41
- マカロニグラタン…………… 42
- ホワイトソース…………… 42
- 冷凍グラタン…………… 42
- ご飯 (炊飯)…………… 43
- 赤飯 (おこわ)…………… 43
- いり卵…………… 43
- 茶わん蒸し…………… 43

## お菓子・パン

- チーズチップス…………… 44
- べっこうあめ…………… 44
- 切りもち・市販のパックもち…………… 44
- (いも巻き/大福もち)
- スティックパイ…………… 44

## お菓子・パン

- プリン…………… 45
- 型抜きクッキー…………… 45
- 絞り出しクッキー…………… 45
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ)…………… 46
- チーズケーキ…………… 47
- マドレーヌ…………… 47
- バターロール (ロールパン)…………… 48

## PAM発酵 で作るパンいろいろ

- かんたんパン (シンブルパン)…………… 49
- かんたん肉まん…………… 50
- レーズンパン…………… 50
- セサミパン…………… 50
- かぼちゃパン…………… 51
- グラハムパン…………… 51
- チョコチップめろんパン…………… 51

## PAM発酵

- ヨーグルト…………… 52
- ヨーグルトソース…………… 52
- カスビ海ヨーグルト…………… 53
- 納豆…………… 53
- 甘酒…………… 53

## 炒めもの

- 焼きそば…………… 54
- 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオウスイ)…………… 54
- 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロ)…………… 54
- 八宝菜…………… 55
- 鶏肉ときこの中華炒め…………… 55

## 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)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・許・酒	5	15	200	トマトビュレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(白糖)・片栗粉	3	9	130	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	12	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	5	15	230	炊きたてご飯	—	—	120

この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。

# 保証とアフターサービス (必ずお読みください)

## 修理を依頼されるときは 出張修理

32・33ページに従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず申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	(銘牌に書いてあります)
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	(付近の自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	

※銘牌は本体右側面にあります。

### ■保証期間中は

修理に際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。

# 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、軽居されたり、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

(受付時間)365日/9:00～19:00

### 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

(受付時間)9:00～17:30/携帯電話、PHSからのご利用できます。日曜・祝日と年末年始・夏期休暇など弊社の日休日は休ませていただきます。

—04A—

# もくじ 料理編

●印はオート調理です

加熱時間一覧表…………… 36

## レンジの便利な使いかた

お酒のあたため…………… 37  
 湯せん とかし(ター)とかしチョコレート…………… 37  
 乾燥 蒸した事 戻まった砂糖/煮干しでルシウムふりかけ…………… 37  
 インスタント食品…………… 37  
 ラーメン・ヌードル/カレー・丼もの具/ご飯もの

## 軽食&お総菜

●トースト 市販のロールパン/菓子パン…………… 38  
 ベーコンエッグ 巣ごもり卵…………… 38  
 ビザ 冷凍ビザ/冷蔵ビザ…………… 38  
 焼きいも ベークドポテト…………… 39  
 ●イタリアンサラダ…………… 39  
 手作りドレッシング…………… 39  
 さといもの詰め煮 かぼちゃの詰め煮…………… 39  
 ウィンナーソーセージのベーコン巻き…………… 40  
 チーズ/さやいんげん…………… 40  
 焼き豚…………… 40  
 蒸し鶏のねぎみそあえ…………… 40  
 鮭のホイル焼き…………… 41  
 ●いかの三徳盛り (真砂あえ/うにあえ/木の芽あえ)…………… 41  
 ぶりの照り焼き まぐろ/さむら…………… 42  
 ●マカロニグラタン…………… 42  
 ホワイトソース…………… 42  
 冷凍グラタン…………… 42  
 ご飯 (炊飯)…………… 43  
 赤飯 (おこわ)…………… 43  
 いり卵…………… 43  
 茶わん蒸し…………… 43

## お菓子・パン

チーズチップス…………… 44  
 ベっこうあめ…………… 44  
 切りもち・市販のパックもち…………… 44  
 (いも巻き/大福もち)  
 スティックパイ…………… 44

## お菓子・パン

プリン…………… 45  
 ●型抜きクッキー…………… 45  
 ●絞り出しクッキー…………… 45  
 ●デコレーションケーキ(スポンジケーキ)…………… 46  
 チーズケーキ…………… 47  
 マドレーヌ…………… 47  
 パターロール (ロールパン)…………… 48

## PAM発酵 で作るパンいろいろ

●かんたんパン (シンブルパン)…………… 49  
 かんたん肉まん…………… 50  
 ●レーズンパン…………… 50  
 ●セサミパン…………… 50  
 ●かぼちゃパン…………… 51  
 ●グラハムパン…………… 51  
 ●チョコチップめろんパン…………… 51

## PAM発酵

ヨーグルト…………… 52  
 ヨーグルトソース…………… 52  
 カスジ海ヨーグルト…………… 53  
 納豆…………… 53  
 甘酒…………… 53

## 炒めもの

●焼きそば…………… 54  
 ●牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオウスイ)…………… 54  
 ●豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロ)…………… 54  
 ●八宝菜…………… 55  
 ●鶏肉ときこの中華炒め…………… 55

## 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)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・許・酒	5	15	200	トマトビュレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(白糖)・片栗粉	3	9	130	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	12	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	5	15	230	炊きたてご飯	-	-	120

この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。

# 加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調整します。  
●印はラップまたはふたをします。

## レンジ調理

(※あたため、解凍あたため)メニュー、冷凍した野菜は15ページ、漬物は37ページ、牛乳は18ページ、ゆで野菜の(コップ)は21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	おひきの有無	手動調理の目安(レンジ600W)	
				分量	加熱時間
葉菜 ほうれん草 小松菜・春菊 白菜・もやし キャベツ	7葉菜	大い基には切り目を入れ、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。 白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあけて水気をきる。	●	200g	2分10秒 ~2分30秒
	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	2分30秒~3分
	7葉菜	小冊に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。はかまをはずし、梗先と根元を交互にする。	●	200g	2分30秒~3分
花・果菜 カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	7葉菜 強	筋を取る。 加熱後、さっと水かきをかけて色どめをする。		200g	2分30秒~3分
	8根菜 弱	皮をラップ代わりにするときは、ひきを取り除く。大きさをそろえて切る。		300g(1本) 200g	5~6分 3分~3分30秒
	8根菜	皮をむいたさいもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	約4分
根菜 ごぼう れんこん じゃがいも 大根	8根菜	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加熱する。	●	150g 300g	約4分 6~7分
	6秒めもの	54、55ページ参照	●	標準量	8~9分

## オープン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。  
ただし、トーストは回転台のみを使用します。

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

( ) は予熱なしの加熱時間

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	加熱方法と加熱時間	
朝食 トースト	13トースト	2枚	トースター・グリル 9~10分	38
朝食 マカロニグラタン	12グラタン	2皿	オープン 210℃ 約25分(25~29分)	42
お菓子 パン	型抜きクッキー 絞り出しクッキー	丸皿 1枚分	オープン 170℃ 約26分(22~28分)	45
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	10ケーキ	直径15cm オープン 150℃ 約40分(39~45分) 直径18・21cm オープン 150℃ 約49分(45~55分)	46
お菓子 パン	かんたんパン レーズンパン セサミパン	各8個分		49
	かぼちゃパン	3かんたんパン	オープン 160℃ 約25分(28~30分)	50
	グラハムパン チョコチップめろんパン	各1個分		51

## レンジの便利な使いかた

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

### お酒のあたため

### 湯せん

### 乾燥



お酒はコップまたは徳利に入れてレンジ600Wであためます。  
130ml(徳利1本) 約50秒  
180ml(コップ1杯または徳利1本) 1分~1分10秒

### とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れレンジ200W(弱)約1分40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1分30秒~2分加熱してやわらかくします。

### とかしチョコレート

チョコレート(50g)を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながらレンジ200W(弱)4分~4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600Wで加熱すると、飛び散ったり、こぼれたりすることがあります。

濡った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げレンジ600W(1~2分)ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

### 煮干して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(弱)4~5分凍中かき混ぜながら加熱します。冷めてからツ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

●\*電子レンジでの使いかたが指示するとき、その指示を目安に加熱してください。(1mL=1cc)  
●\*加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水蓋から出ないように400~500mLを入れての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、めんが水蓋から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。	カップめん(標準量) レンジ600W 6~6分 袋入りラーメン レンジ600W 6~7分
アルミパックのレトルト食品 カレー 汁もの 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、加熱後しばらくおとやわらかくなります。 ●いかりや皮、丸ごこのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどどろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごこのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)	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、よくほく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メーカーの指示に従い、穴をあけたりドリルをながししてからレンジ600W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。 ※市販のおにぎりをあたためるときは、12ページを参照します。	あたため または 1ごはん

便利な使いかた

料理編

# 軽食&お総菜

## - スナック -

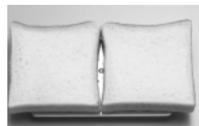
### トースト

13トースト トースター・グリル

加熱時間の目安 約8分10秒  
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料(2枚分)  
食パン(1枚1.5~3cm厚さのもの)…… 2枚

作りかた  
回転台の中央に寄せて食パンを並べ、**13トースト**で焼きます。



【ひとくちメモ】  
●加熱室の大きさがオーブントースターより広いので、時間が多めにかかります。  
●市販のロールパンや菓子パン(2~4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ、**トースター・グリル** **3~5分**焼きます。

### トーストのコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚
- パンの置きかたは  
1枚のときは、片方に寄せて置きます。  
フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。
- 裏返しは不要  
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)
- 焼きが足りなかったときは  
**トースター・グリル**で様子を見ながら焼きます。  
**13トースト**のコツは、23ページも合わせて参照します。
- 焼き上がったらすぐ取り出す

### 注意

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。(発火する恐れ)



### ベーコンエッグ

レンジ 200W 2分~2分30秒

カロリー 約110kcal

材料(1個分)  
卵 …………… 1個  
ベーコン(1cm角切り) …………… 1/3枚  
玉ねぎ(薄切り) …………… 少々

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

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

### 注意

卵を **レンジ600W** で加熱すると破裂します。必ず **レンジ200W** で加熱してください。  
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせで加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。  
● **レンジ200W** でも、加熱しすぎると破裂することがあります。



### ピザ

オーブン 予熱 200℃ 20~22分 (予熱時間約8分)

カロリー 約750kcal

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

作りかた  
①丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせます。ピザソースをぬり、**④**を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。  
② **オーブン**(1度押し) **予熱**にし、**200℃**にして、焼き時間 **20~22分**セットしてスタートします。  
③ 予熱終了音が鳴ったら**①**を入れて焼きます。

【ひとくちメモ】  
●冷凍ピザや冷蔵ピザは様子を見ながら加熱します。

# - 野菜 -



### 焼きいも

オーブン 250℃ 48~58分 (予熱なし)

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  
材料・作りかた  
さつまいもは丸皿に並べ **オーブン** (2度押し) **250℃** **48~58分**焼きます。

【ひとくちメモ】  
●じゃがいも(1個130~150gのもの・2~4個)も同様に焼き、ベークドポテトに。



### イタリアンサラダ

7葉菜 8根菜 レンジ

加熱時間の目安 約9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) …… 1/4個(約50g)  
パセリ(みじん切り) …………… 大さじ1  
レモン汁 …………… 大さじ1  
こしょう …………… 少々  
オリーブオイル …………… カップ1/2  
レモン(くし形切り) …………… 適量

作りかた  
① さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み **7葉菜** で加熱してざるにとります。  
② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み **8根菜** で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにします。  
③ プロセスチーズは1cm角のさいの目切りにします。  
④ ボールに **④** を入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。  
⑤ 材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

### お好みで オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ1/2)、砂糖、こしょう(各少々)をよく混ぜて作ります。



### さといもの含め煮

レンジ600W 約8分  
レンジ200W 約30分 (リレー加熱)

カロリー(1人分) 約90kcal

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

作りかた  
① さといもはひと口大に切り、塩(分量外)をよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。  
② 容器に①と合わせた**④**を入れて落としぶたとふたをし、**レンジ600W** **約8分**、**レンジ200W** **約30分** リレー加熱し、かき混ぜます。

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

### 煮もののコツ

- (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。
  - 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、平皿やオーブンシートを丸形に切って十字の切り目を入れたものを使います。
  - 加熱後はしばらく置く  
味をなじませます。

### 葉菜、根菜のコツ

- 料理に合わせた下ごしらえを  
葉・果実類の根の太いものには、十字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。
- 材料に合ったアク抜きを  
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。
- 水気をきらずにラップでぴったり包む
- 21ページの **7葉菜** **8根菜** のコツも参照してください。

# - 肉 -



## ウインナーソーセージのベーコン巻き

レンジ 600W 2分～  
2分30秒

カロリー (1個分) 約120kcal

材料(12個分)  
ベーコン(半分に切る) …… 6枚(約100g)  
ウインナーソーセージ …… 6本(約100g)

### 作りかた

- ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
- ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 600W | 2分～2分30秒 | 加熱します。

### 【ひとくちメモ】

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



## 焼き豚

オーブン (予熱なし) 180℃  
65～70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  
長ねぎ(みじん切り) …… ½本  
しょうゆ、酒 …… 各大さじ4  
砂糖、赤みそ …… 各大さじ½

### 作りかた

- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、㊸と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵庫で半日以上おきます。



- 丸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㊸をのせ オーブン | 2度押し | 180℃ | 65～70分 | 焼きます。
- 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。



## 蒸し鶏のねぎみそあえ

レンジ 600W 4～5分

カロリー (1人分) 約170kcal

### 材料(4人分)

鶏むね肉(1枚約250gのもの) …… 1枚  
酒 …… 大さじ1  
しょうが汁 …… 少々  
みそ …… 大さじ1½  
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

- 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、㊸をふりかけ5～10分おきます。



- ㊸の皮を下にして軽くラップをし レンジ 600W | 4～5分 | 加熱してそのまま蒸らし、冷めてから細かくさきます。
- 容器に合わせた㊸を入れ、 レンジ 200W | 約1分 | 加熱し、ねぎのみじん切りを加えて混ぜ、蒸し鶏をあえ、しらがねぎを敷いた容器に盛り、あさつきのせませす。

# - 魚介 -



## 鮭のホイル焼き

オーブン (予熱なし) 210℃  
38～42分

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

- 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。
- 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。
- ②に玉ねぎを等分にのせ、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丸皿に並べ オーブン | 2度押し | 210℃ | 38～42分 | 焼きます。



## いかの三種盛り

PAM解凍 4さしみ レンジ

加熱時間の目安 約6分30秒

### 材料(4人分)

冷凍いか …… 300g  
〈真砂あえ〉  
たらこまたは明太子 …… ½腹(約50g)  
酒 …… 少々  
〈うにあえ〉  
練りうに …… 大さじ1  
卵黄 …… ½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

- 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 | で解凍します。
- 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19ページを参照します。
- 加熱が足りないときは、レンジ 100W で様子を見ながら加熱します。



## ぶりの照り焼き

トースター・グリル 28～32分

カロリー (1切れ分) 約270kcal

### 材料(4切れ分)

ぶりの切り身(1切れ約100gのもの) …… 4切れ  
しょうゆ …… カップ¼  
みりん …… カップ¼

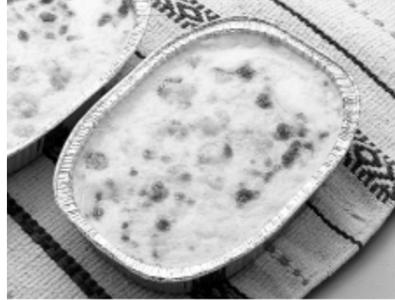
### 作りかた

- ぶりの切り身は、㊸のつけ汁に約30分ほどつけておきます。
- 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから①を並べ、トースター・グリル | 28～32分 | 焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- まぐろやさわらなどの切身(各1切れ約100gのもの・各4切れ)も、約30分ほどたれにつけてから、同様にして焼くことができます。
- さんまやあじなど、一尾の魚は焼けません。
- 鮭の切身や塩鮭はきれいに焼けません。

# - グラタン -



## 冷凍グラタン

オープン 210℃ 35~40分 (予熱なし)

材料(2人分)  
市販の冷凍グラタン(1個・約250gくらいのもの) 2皿

作りかた  
冷凍グラタンを丸皿に並べ、**オープン**(2度押し) **210℃** 35~40分 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加熱するとふきこぼれが防げます。

## グラタンのコツ

- 分量は 一度に1~3人分まで焼けます。
- 容器は グラタン皿を使います。
- 焼くときの皿の置きかたは  容器によっては3皿が入らないものがあります。
- 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によって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は**オープン**(2度押し) **210℃**で様子を見ながら、さらに焼きます。
- 仕上げ調節は 焼き色を濃いめにしたときは**強**に、薄めにしたときは**弱**にします。
- 冷凍グラタンは **オープン**(2度押し) **210℃**で様子を見ながら焼きます。

# - 米・卵 -



## ご飯(炊飯)

レンジ600W 約8分  
レンジ200W 25~30分 (リレー加熱)

材料(4人分)  
米 2杯(320g) 440~480mL (1mL=1cc)

作りかた  
① 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させます。  
② **レンジ600W** 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。

## ご飯のコツ

- (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 加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。
- 水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間	
		レンジ600W	レンジ200W (リレー加熱)
カップ1 (160g)	240~260mL	レンジ600W (約6分)	レンジ200W (約23分) (リレー加熱)
カップ3 (480g)	640~700mL	レンジ600W (約10分)	レンジ200W (約38分) (リレー加熱)



## 赤飯(おこわ)

レンジ600W 約15分

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

作りかた  
① もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。  
② ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして**レンジ600W** 約15分 加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。  
③ 器に盛り、ごま塩を添えます。

【ひとくちメモ】  
●ささげの量は好みで加減します。  
●赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。



## いり卵

レンジ600W 40秒~1分

材料(1個分)  
卵 1個  
砂糖 少々  
塩 少々

作りかた  
① 耐熱コップに卵を割り入れ、**④**を加えて箸でよくかき混ぜます。  
② **レンジ600W** 40秒~1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

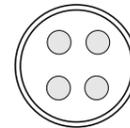


## 茶わん蒸し

オープン 150℃ 36~42分 (予熱なし)

材料(4人分)  
卵液 2個(約100mL)  
卵 2個(約100mL)  
だし汁 350mL  
しょうゆ、塩 各小さじ1/2  
みりん 少々  
鶏肉(そぎ切り) 約40g  
酒 少々  
えび(殻つき) 小4尾(約40g)  
かまぼこ(薄切り) 8枚  
干しいたげ(もどして石づきを取り、そぎ切り) 2枚(8切れ)  
ゆでぎんなん 8個  
みつ葉 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** 2分30秒~3分 加熱します。  
④ 茶わん蒸し容器に**③**、かまぼこ、しいたげ、ぎんなんを入れ、**①**を4等分してそそぎ入れ、共ぶたをします。  
⑤ **④**を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べ **オープン**(2度押し) **150℃** 36~42分 加熱し、加熱後、加熱室から出して約5分ほど蒸らし、みつ葉をのせます。



## マカロニグラタン

12グラタン オープン (予熱なし)

加熱時間の目安(2皿分) 約27分  
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)  
マカロニ 80g  
鶏もも肉(1cm角切り) 100g  
大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) 8尾(約100g)  
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(約100g)  
マッシュルーム缶(スライス) 小1缶(約50g)  
バター 25g  
塩、こしょう 各少々  
ホワイトソース 2杯(320g)  
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600W** 約6分 加熱し、マカロニと合わせます。  
③ **②**にホワイトソースの半量を加えてあえます。  
④ バター(分量外)をぬったグラタン皿に**③**を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。  
⑤ **④**を丸皿に並べ、**12グラタン**で焼きます。  
⑥ 残りも同様にして焼きます。

【ひとくちメモ】  
●焼く前に冷めてしまったら**レンジ600W**で人肌くらいに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600W**で加熱して泡立て器でよく混ぜます。  
② 牛乳を少しずつ加えながらのばし**レンジ600W**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	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 <b>レンジ600W</b>	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱 <b>レンジ600W</b>	4~5分	6~8分	11~12分

## ⚠️ 注意

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

# お菓子・パン



## チーズチップス

レンジ600W 5~6分

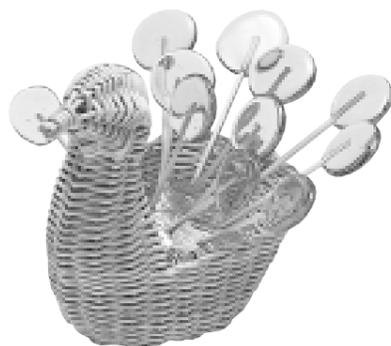
カロリー 約340kcal

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

**作りかた**  
① チーズに④の中から好みのものを選んでのせます。  
② 丸皿にオープンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ、レンジ600W 5~6分 途中様子を見ながら加熱します。  
**【ひとくちメモ】**  
● 型抜きで工夫をすればきれいです。  
● チーズの種類によっては上手に仕上がらないことがあります。  
● 続けて加熱するときは加熱時間を少なめにします。

### もちをやわらかくするコツ

パックや包装をはずし、水にくぐらせてから加熱します。とくに固い切りもちや丸形もちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



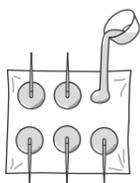
## べっこうあめ

レンジ600W 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600W 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出します。



## スティックパイ

オーブン (予熱なし) 200℃ 20~24分

カロリー 約200kcal

**材料**  
冷凍パイシート(10~15分間室温で解凍する)..... 100g  
シナモンシュガー..... 適量

**作りかた**  
① 軽く打ち粉をした、のし台にのせ、めん棒で3mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。  
② 丸皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、①を並べ、オーブンシート(2度押し) 200℃ 20~24分 焼きます。  
③ 熱いうちにシナモンシュガーをかけます。

**【ひとくちメモ】**  
● シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

## 切りもち・市販のパックもち

レンジ600W 40秒~1分

カロリー(1切れ) 約120kcal

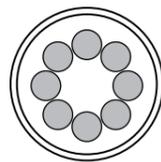
**材料・作りかた**  
もち1切れ(約50g)は割りしょうゆ、または生しょうゆを少量入れた皿にのせ、レンジ600W 40秒~1分 加熱します。すぐにのりを巻きます。



## 大福もち

カロリー(1個分) 約160kcal

**材料・作りかた**  
もち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ、レンジ600W 40秒~1分 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

オーブン (予熱なし) 150℃ 36~40分

カロリー(1個分) 約140kcal

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

**作りかた**  
① 耐熱容器に④を入れ、レンジ600W 4~5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)  
② 型にバター(分量外)をぬり、①を小さじ1ずつ入れます。  
③ 容器に⑤を合わせて入れ、レンジ600W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。  
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。  
④ 丸皿の中央に寄せて並べ、オーブン(2度押し) 150℃ 36~40分 焼きます。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やします。

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

## - クッキー - いろいろ -

11クッキー (予熱なし) オープン

## 型抜きクッキー

加熱時間の目安 約26分  
カロリー 約970kcal

**材料(丸皿1枚分)**  
小麦粉(薄力粉)..... 110g  
バター(室温にもどす)..... 50g  
砂糖..... 40g  
卵(ときほぐす)..... 1/2個  
バニラエッセンス..... 少々

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



⑤ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、11クッキー で焼きます。



**【ひとくちメモ】**  
● 市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けかたが違ってくるので、途中で様子を見ながら焼きます。



## 絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約26分  
カロリー 約870kcal

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

**作りかた**  
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。  
② 丸皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り、11クッキー で焼きます。

## クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるときは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くと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったつとすぐ取り出すそのまゝ加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- 焼きが足りなかつたときはオーブン(2度押し) 170℃ で様子を見ながら焼きます。
- 生地のおおきさの保存は冷蔵庫で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るので、36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。



## 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40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
- 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よく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、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜます。
- 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ [10 ケーキ] 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。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

### 共立て法の作りかた

- ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。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15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径21cm
小麦粉(薄力粉)	50g	120g
砂糖	50g	120g
卵	2個	4個
バター	10g	20g
牛乳	大さじ½	大さじ1
作りかた	① 約1分 ⑤	約1分30秒 [10 ケーキ]
加熱時間の目安	約37分	約44分

●加熱室が熱いときは

オーブン トースター・グリル [13 トースト] 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は

底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。手動調理で焼いてください。(36ページ参照)

●卵やボールはあたためると

泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に

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

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。

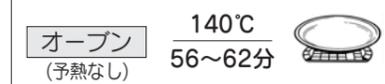


●焼きがたりなかったときは

オーブン [2度押し] [140℃] で様子を見ながら焼きます。



## チーズケーキ



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

- 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。



- ボールにクリームチーズを入れ [レンジ]200W [約2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。



- 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。



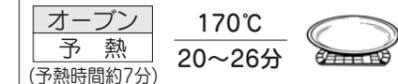
- 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。



- ④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、丸皿にのせて [オーブン] (2度押し) [140℃] [56~62分] 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。



## マドレーヌ



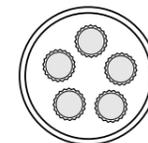
カロリー(1個分) 約210kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型5個分)

- 小麦粉(薄力粉)..... 70g
- 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)..... 1½個
- レモン汁..... 小さじ2
- レモンの皮(すりおろす)..... ½個分

### 作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
- バターは容器に入れ [レンジ]200W [2~3分] 加熱します。
- 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。②を加えて混ぜ、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。
- ③を型に分け入れ、丸皿に並べておきます。



- [オーブン] (1度押し) で [予熱] にし、 [170℃] にして、焼き時間 [20~26分] セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼きます。

### 【ひとくちメモ】

- とかしバターはあたたかいものを使います。



## バターロール (ロールパン)

オープン	150℃	
予熱	24~28分	
(予熱時間約5分)		

カロリー (1個分) 約150kcal

### 材料(6個分)

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

### 作りかた

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

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

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



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

丸皿にのせて **オープン** (2度押し) **40℃** (発酵) **50~70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、手で軽く押して中のガスを抜きます。



⑦ 生地をスクッパー(または包丁)で6個(1個約46g)に切り分けます。



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

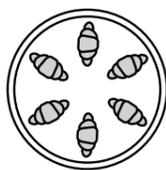


⑨ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。(ベンチタイム)

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



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった丸皿に巻き終りを下にして放射状に並べます。



⑫ 生地に霧を吹き、**オープン** (2度押し) **40℃** (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** (1度押し) **予熱** にし、**150℃** にして、焼き時間 **24~28分** セットしてスタートします。予熱終了音が鳴ったら⑭を入れて焼きます。

### (ひとくちメモ)

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

## バターロールのコツ

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

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

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

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

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

● つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

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

● 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さず1個あたり **レンジ** **600W** **20~30秒** 加熱します。



## 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。



### レンジで発酵

## かんたんパン (シンプルパン)

加熱時間の目安 約29分  
カロリー (1個分) 約80kcal

### 材料(8個分)

	小麦粉(強力粉) ……………	150g
Ⓐ	砂糖 ……………	大さじ1(約9g)
	塩 ……………	小さじ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 Ⓐ 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** **600W** **約30秒** 加熱して溶かし、水を加えます。

③ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせます。

④ 10分間こねます。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。



⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整えて丸皿の中央にのせ **PAM発酵** (レンジ) **8~14分** 一次発酵させます。



⑥ 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。

⑦ 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8個(1個約33g)に切り分けます。



⑧ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いた丸皿の円周に(写真参照)並べます。



⑨ 生地に霧を吹き **PAM発酵** (レンジ) **8~12分** 二次発酵させます。



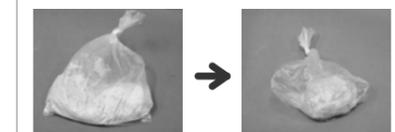
⑩ 発酵が終わったらそのまま **3かんたんパン** で焼きます。

## かんたんパンのコツ

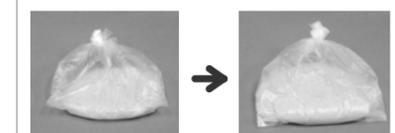
● 1回の分量は 表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

● 使えるポリ袋は 25×35cmほどの大きさと、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いましょう。

● 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1.2~1.5倍になるのが目安です。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



● 発酵の時間は 一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵で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んをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

● 生地の丸め(成形)かたは なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

● パンの表面につやを出したいときは 焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄くぬります。

● 焼きが足りなかったときは **オープン** (2度押し) **160℃** で様子を見ながら焼きます。

# かんたんパン生地を使って.....

レンジで  
**発酵**  
PAM発酵

蒸し器がいない

## 蒸しまんじゅう



## かんたん肉まん

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49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 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかりと止めます。  
③ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。  
④ 丸皿の中央に置き **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と止めます。  
●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。

素材がポイント  
小さなパン

3かんたんパン (予熱なし) オープン 



## レーズンパン

カロリー(1個分) 約90kcal

**材料(8個分)**  
かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは49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 かんたんパン 作りかた ①~④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 かんたんパン 作りかた ⑤~⑧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。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかけます。  
③ かんたんパン 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵して焼き上げます。

**【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。

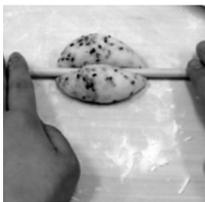


## セサミパン

カロリー(1個分) 約100kcal

**材料(8個分)**  
かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは49ページ参照)..... 1回分  
黒ごま..... 20g

**作りかた**  
① かんたんパン 作りかた ①~④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜます。  
② かんたんパン 作りかた ⑤~⑧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 生地の上に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押し込みます。オーブンシートを敷いた丸皿に並べます。  
④ かんたんパン 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵して焼き上げます。



大きさがポイント

## 大きなパン



## かぼちゃパン

カロリー(1/8切れ) 約90kcal

**材料(1個分)**  
④ 小麦粉(強力粉)..... 150g  
砂糖..... 大さじ1(約9g)  
塩..... 小さじ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..... 50~70mL  
バター..... 大さじ1(約13g)  
かぼちゃ..... 100g

(1mL=1cc)

**作りかた**  
① かぼちゃの皮をむき、3cm角に切りラップで包み **7葉菜** [強] で加熱します。  
② ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取ります。  
③ かんたんパン 作りかた ①~④を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねます。  
④ かんたんパン 作りかた ⑤を参照して一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きし、中心を押してくぼませます。  
⑤ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて霧を吹き、**PAM発酵** (レンジ) [8~12分] 二次発酵させます。  
⑥ かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切ります。  
⑦ かんたんパン 作りかた ⑩の要領で、**3かんたんパン** で焼きます。

**【ひとくちメモ】**  
●加える水の分量は、かぼちゃがやわらかいときは少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めに、生地のかたさを調節します。

3かんたんパン (予熱なし) オープン 



## グラハムパン

カロリー(1/8切れ) 約80kcal

**材料(1個分)**  
④ 小麦粉(強力粉)..... 120g  
全粒粉(あらびき)..... 30g  
砂糖..... 小さじ1(約3g)  
塩..... 小さじ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 かんたんパン 作りかた ①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。  
② 丸めた生地を楕円形に伸ばし、縦1/3ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかりと閉じます。  
③ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて、霧を吹き、**PAM発酵** (レンジ) [8~12分] 二次発酵させます。  
④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかけます。  
⑤ 生地のかみそりまたは包丁で切れ目を1本入れます。  
⑥ かんたんパン 作りかた ⑩の要領で **3かんたんパン** で焼きます。

**【めろんパンのひとくちメモ】**  
●めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。  
●焼き色を付けたくない場合には、残り時間10分くらいで上に12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。



## チョコチップめろんパン

カロリー(1/8切れ) 約220kcal

**材料(1個分)**  
かんたんパンの生地  
(材料・作りかたは49ページ参照)..... 1回分  
型抜きクッキーの生地  
(材料・作りかたは45ページ参照)..... 丸皿1枚分  
チョコチップ..... 20g  
グラニュー糖..... 適量

(1mL=1cc)

**作りかた**  
① 型抜きクッキー 作りかた ①~②を参照して生地を作ります。  
② 型抜きクッキー 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませます。  
③ かんたんパン 作りかた ①~⑤を参照して一次発酵させます。  
④ 生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、直径約20cmにのぼして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させます。  
⑤ ③のパン生地を袋から取り出しガス抜きをしながらひとつにまとめます。  
⑥ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にかぶせ、底を写真のように折り込みます。  
⑦ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置き **PAM発酵** (レンジ) [8~12分] 二次発酵させます。  
⑧ カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつけます。  
⑨ **3かんたんパン** で焼きます。



PAM発酵  
(かんたんパン)

料理編

PAM発酵  
(かんたんパン)

料理編



## 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

PAM発酵 (レンジ) 150~180分

仕上がり調節 やや弱  
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のもの) 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、ふたをしてレンジ600W [7~9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) やや弱 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) やや弱 [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。



## 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。

### カスピ海ヨーグルトを作る場合は

材料と作りかたはヨーグルトを参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの代わりに、カスピ海ヨーグルトを使いPAM発酵(レンジ)弱で発酵させます。発酵時間は3~6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減してください。)



## 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。



## 納豆

PAM発酵 (レンジ) 約180分

仕上がり調節 やや弱  
カロリー 約670kcal

材料(4人分)  
大豆 1カップ(150g)  
水 1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てレンジ600W [12~14分]、レンジ200W [約90分] リレー加熱します。再びレンジ600W [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) やや弱 [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) やや弱 [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。

## 納豆・甘酒作り



## 甘酒

PAM発酵 (レンジ) 約180分

仕上がり調節 やや強  
カロリー 約440kcal

材料(4人分)  
もち米 1/2カップ(80g)  
水 1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600W [12~16分]、レンジ200W [約30分] リレー加熱します。

② 60~55℃ぐらいに冷まし、よくほぐした麴を入れて混ぜます。

③ PAM発酵(レンジ) やや強 [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) やや強 [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がしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。

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、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やや弱に、甘酒はやや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、日時ががかり即効性がないので、レンジ発酵には向きません。

# ヘルシー炒めもの

油をほとんど使わずにレンジで手軽に炒めもの。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。



## 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(各少々・分量外)をかけ、ラップをします。
- ② [6炒めもの] 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6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  
A 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  
B 砂糖..... 小さじ1  
鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1  
片栗粉..... 小さじ1

### 作りかた

- ① 牛肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①とA、合わせたBを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ [6炒めもの] で加熱し、かき混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

- B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、しっかり水きりしておくといでしょう。



## 豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ)

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量) 約390kcal

### 材料(標準量)(2~3人分)

豚ロース肉(薄切り、ひと口大に切る)..... 100g  
A キャベツ(ひと口大に切る)..... 100g  
にんじん(薄切り)..... 50g  
ピーマン(種を取り、乱切り)..... 2個  
ねぎ(5mm幅の斜め切り)..... 50g  
みそ..... 大さじ1  
酒..... 大さじ1  
B 砂糖..... 小さじ1  
豆板醤..... 小さじ1/2  
片栗粉..... 小さじ1/2

### 作りかた

- ① 豚肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①とA、合わせたBを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ [6炒めもの] で加熱し、かき混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

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

## 炒めもののコツ

- **分量は**  
表示の分量の1/2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)
- **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。
- **加熱が足りなかったときは**  
[レンジ600W] で様子を見ながら加熱します。



## 八宝菜

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量) 約420kcal

### 材料(標準量)(2~3人分)

A 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  
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  
B 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  
鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ2  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1/2  
片栗粉..... 小さじ1  
C ごま油..... 小さじ1/2  
塩、こしょう..... 各少々

### 作りかた

- ① Aに軽く塩、こしょう(各少々・分量外)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B、合わせたCを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ [6炒めもの] で加熱し、かき混ぜます。

### 【ひとくちメモ】

- C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、しっかり水きりしておくといでしょう。

## 鶏肉ときこの中華炒め

加熱時間の目安 約6分  
カロリー(標準量) 約360kcal

### 材料(標準量)(2~3人分)

鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る)..... 80g  
A まいたけ(小房に分ける)..... 1パック  
しめじ(小房に分ける)..... 1パック  
にんにくの芽(5cm長さに切る)..... 100g  
にんじん(せん切り)..... 30g  
しょうゆ..... 大さじ1/2  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 小さじ1/2  
B オイスターソース..... 大さじ1/2  
豆板醤..... 小さじ1/2  
片栗粉..... 小さじ1  
塩、こしょう..... 各少々

### 作りかた

- ① 鶏肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
- ② 深めの皿に①とA、合わせたBを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
- ③ [6炒めもの] で加熱し、かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

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



●イラストは参考例です。

# 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	950W、600W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
トースター・グリル	消費電力1,290W(ヒーター1,260W)	
オープン	消費電力1,290W(ヒーター1,260W)	
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470×奥行400×高さ300mm	
加熱室有効寸法	幅285×奥行307×高さ165mm	
ターンテーブル直径	280mm	
質量(重量)	約11kg	

- ※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950W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1.7W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。
- こげ臭いにおいが出たり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

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

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 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