

手動調理(レンジ加熱)

食品を一定の出力(W)で加熱する

600W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方は、P.32を参照してください。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める



1 レンジ(発酵) を押し出力(W)を選択する

出力(W)選択
600W ▶ 200W ▶ 100W ▶ レンジ 発酵



2 10分 1分 10秒 を押し時間を設定する

600W
(最大設定時間19分50秒)
200W 100W
(最大設定時間90分)



3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

注意



レンジ加熱では加熱しない。
(破裂のおそれがあります)



生卵



ゆで卵



黄身や目玉焼き

(※卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。)

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。

食品100g当たり レンジ 600W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	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10秒	めん類	—	50秒~1分10秒
	根菜	1分30秒~2分	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
魚介類		1分30秒~2分	50秒~1分10秒	のみもの(お酒・牛乳など)	—	40秒~1分
肉類		1分50秒~2分30秒	1分~1分30秒	パン・まんじゅう	—	30~50秒
ごはん類		—	40~50秒	ケーキ	40秒~50秒	—

●レンジ950Wは手動調理では設定できません

レンジ600Wで加熱します。オート調理の「あたため」「解凍あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

●食品の分量にほぼ比例します

分量が倍になれば時間もほぼ倍、半になれば時間もほぼ半になります。

●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。常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約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

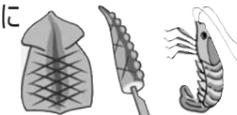
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合

レンジ600W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。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100g未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦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に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、加熱します。

下準備をする はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きのものは、表面に切り目を入れる



※レンジ200Wで加熱時間をひかえめにします。

●殻付きの栗やぎんなん

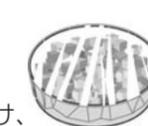


※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る



●ひじき
※レンジ200Wで加熱時間をひかえめにします。



●さいの目野菜(にんじんなど)
※100g以上にするか、水をふりかけ、ラップをしてレンジ600Wで加熱します。

●とろみのあるものなどはおおいをして加熱前と加熱後にかきまぜる



手動調理 (レンジ加熱)

加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1 **レンジ (発酵)** を押し 600W を選択する
例: 600W に設定した場合
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 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間 19分50秒)
例: 10分に設定した場合
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 **レンジ (発酵)** を押し 200W または 100W を選択する
例: 200W に設定した場合
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

4 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間 90分)
例: 20分に設定した場合
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

5 **あたため スタート** を押ししてスタートする
終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

手動調理 (トースター・グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつける調理

魚の切り身などを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める

1 **トースター・グリル** を押す

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間 40分)
例: 28分に設定した場合
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 **あたため スタート** を押ししてスタートする

注意
(やけどのおそれがあります)
熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う。

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

調理後の加熱室の油汚れは「においが気になるとき(脱臭)」を参照して(脱臭)で加熱してください。 → P.36

※ 40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

トースター・グリルの上手な使いかた

途中で裏返しをしてさらに焼く
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

■ 加熱時間を変えるときは仕上がり/温度 (V/A) を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減少することはできません。

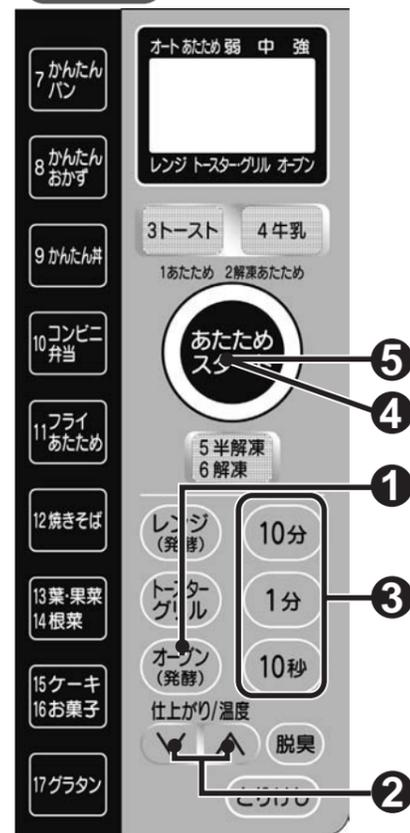
※ 焼きもち、丸身の魚は焼けません。

手動調理(オーブン加熱)

予熱ありの使いかた

先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた丸皿を用意する



加熱室は回転台だけにする

1 **オープン(発酵)** を押し **予熱「あり」** を選択する
 ■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。



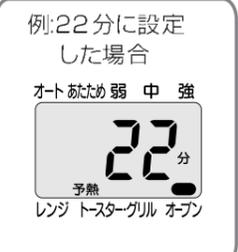
例:予熱「あり」を設定した場合
 オートあたため 弱 中 強
 160°C
 予熱
 レンジ トスター Grill オープン

2 **▽/△** を押し **温度を設定する**



例:150°Cに設定した場合
 オートあたため 弱 中 強
 150°C
 予熱
 レンジ トスター Grill オープン

3 **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**
 (最大設定時間90分)



例:22分に設定した場合
 オートあたため 弱 中 強
 22分
 予熱
 レンジ トスター Grill オープン

4 **あたためスタート** を押し **スタートする**
 (予熱を開始します)

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押し約5秒間庫内灯が点灯し、回転台が回転します。

予熱終了音が鳴り予熱が終わったら **ドアを開けて食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める。**

■予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)

※250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切り替わります。

5 **あたためスタート** を押し **スタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出す
 庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

追加加熱などで予熱が不要なとき
 予熱なしの使いかたの方法で行います。
 → P.31

注意

(やけどのおそれがあります)
 熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う。

手動調理(オーブン加熱)

予熱なしの使いかた

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた丸皿を入れ **ドアを閉める**



1 **オープン(発酵)** を押し **予熱「なし」** を選択する
 ■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。



例:予熱「なし」を設定した場合
 オートあたため 弱 中 強
 160°C
 レンジ トスター Grill オープン

2 **▽/△** を押し **温度を設定する**



例:170°Cに設定した場合
 オートあたため 弱 中 強
 170°C
 レンジ トスター Grill オープン

3 **10分 1分 10秒** を押し、**時間を設定する**
 (最大設定時間90分)



例:24分に設定した場合
 オートあたため 弱 中 強
 24分
 レンジ トスター Grill オープン

4 **あたためスタート** を押し **スタートする**

終了音が鳴ったら食品を取り出す
 庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

※250°Cの運転時間は約5分です。その後は自動的に210°Cに切り替わります。

注意

(やけどのおそれがあります)
 熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う。

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

- 加熱中に **オープン** を押し、設定した温度が表示されます。仕上がり/温度 **▽/△** を押し温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
- **オープン** 加熱中に、加熱時間を変えるときは、仕上がり/温度 **▽/△** を押し、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

手動調理(発酵)

レンジ発酵(レンジ4回押し)

かんたんパンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

1 **レンジ(発酵)** を4回押し「発酵」を選択する

2 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する (最大設定時間90分)

3 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

オーブン発酵

パン生地などの発酵します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める

1 **オープン(発酵)** を押し **予熱「なし」** を選択する

2 **▽/△** を押し **発酵(40℃)** に設定する

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する (最大設定時間90分)

4 **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終了します。

手動調理

手動調理

レンジ発酵のコツ

つづく



注意 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室の周辺にふれない。

- メニューによって発酵温度が違います。仕上がり/温度 **▽/△** を使い分けます。(右表参照)
- 市販の料理ブックの発酵や、好みの料理の発酵は **オープン** 予熱なしで仕上がり/温度 **▽/△** を押して **オープン** 発酵 (40℃) に合わせ様子を見ながら行ってください。

レンジ発酵 メニューと記載ページ		
ボタン	仕上がり調節	メニュー・記載ページ
レンジ発酵	中	かんたんパン(58) かんたん肉まん(59) レーズンパン(59) セサミパン(59) かぼちゃパン(60) グラハムパン(60) チョコチップめろんパン(60)
	やや弱	ヨーグルト(61) ヨーグルトソース(61)
	弱	カスピ海ヨーグルト(61)

つづき

レンジ発酵のコツ

- 本書に記載してある、バターロール、ピザなどの一次発酵を **レンジ発酵** で行う場合は
- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのまま丸皿にのせて発酵します。(金属製の容器は使えません。)
- かんたんパン (→ P.58) 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、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.57	6個分	15~20分

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理 (野菜)

*オート調理する場合、葉菜、果・花菜は「13葉・果菜」で、根菜は、「14根菜」で加熱します。

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	13葉・果菜	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	有	200g	2分10秒 ～2分30秒
		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。			
花・果菜 なす カリフラワー ブロッコリー グリーンアスパラガス さやいんげん さやえんどう とうもろこし かぼちゃ	13葉・果菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。	有	200g	2分30秒～3分
		小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
		筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
根菜 にんじん さつまいも さといも ごぼう れんこん じゃがいも 大根	14根菜	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。	有	200g	約4分
		ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
		じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、そのまましばらく置きます。さいの目切りは「弱」で。		150g	約4分
				300g	6～7分

レンジ調理 (炒めもの)

焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 八宝菜	12焼きそば	→ P.50	有	標準量	8～9分
------------------------------	--------	--------	---	-----	------

レンジ調理 (冷凍食品の解凍あため)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん(2～3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ(バラピラフのもの)	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個(100g)	1分50秒～2分	有
冷凍シューマイ	15個(220g)	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分～6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	50秒～1分20秒	有

- あんまん、肉まんのあためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量(100g未満)をラップに包んで加熱すると、火花(スパーク)が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。(→P.27)少量の食品(100g未満)を加熱する場合参照)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、加熱します。
- 市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、丸皿の中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している時間を目安にして、加熱します。

レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ600W	レンジ100W	
ごはん	1杯(150g)	50秒～1分	—	—
おにぎり	1個(150g)	約1分	—	—
チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分50秒	—	—
スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分40秒	—	—
焼き魚	1人分(100g)	約1分	有	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1分	—	—
フライ	2～4個(100g)	40～50秒	—	—
コロッケ	2個(150g)	50秒～1分	—	—
野菜の炒めもの	1人分(200g)	約1分50秒	—	—
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	—	—
野菜の煮もの	1人分(200g)	1分50秒～2分	—	—
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有	有
シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	—	—
みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	1分～1分50秒	—	—
カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分50秒	有	有
ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒～2分	—	—
牛乳	1杯(200ml)	約1分40秒	—	—
コーヒー	1杯(150ml)	約1分10秒	—	—
お酒	1本(180ml)	50秒～1分	—	—
ハンバーガー	1個(100g)	30～40秒	—	—
ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	—	—
バターロール	2個(80g)	約20秒	—	—
あんまん・肉まん	各1個(80g)	30～40秒	有	有
まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	—	—
コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒～2分	—	—

●焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理

●手動調理での付属品は丸皿を使用します。ただし、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ブンメニューや市販の生地を使うときは、この料理集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。

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	加熱時間		
				予熱あり	予熱なし	
軽食 お総菜 トースト	3トースト	2枚	トースター・グリル	4分30秒～6分30秒	44	
マカロニグラタン	17グラタン	2皿	オープン 210℃	25～30分 25～35分	48	
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 180℃	19～23分 22～26分	53	
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	直径15cm	オープン 160℃	34～38分 36～40分	55	
		直径18・21cm	オープン 160℃	38～44分 38～46分		
	かんたんパン	7かんたんパン	各8個分	オープン 170℃	24～28分 26～30分	58
	レーズンパン セサミンパン					59
かぼちゃパン グラハムパン チョコチップめろんパン	60					

レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ(ブロック)	200g	4～6分	—
いか(ロール)	100g	2～3分	—
えび	10尾(約200g)	3～5分	—
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	—
ひき肉	200g	5～7分	—
薄切り肉	200g	4～6分	—
鶏もも肉(骨なし)	250g	6～7分	—
鶏もも肉(骨あり)	250g	7～8分	—

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理 (ゆでて冷凍した野菜の解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分50秒～2分10秒	—
さやいんげん	200g	約2分	—

本体・付属品のお手入れ

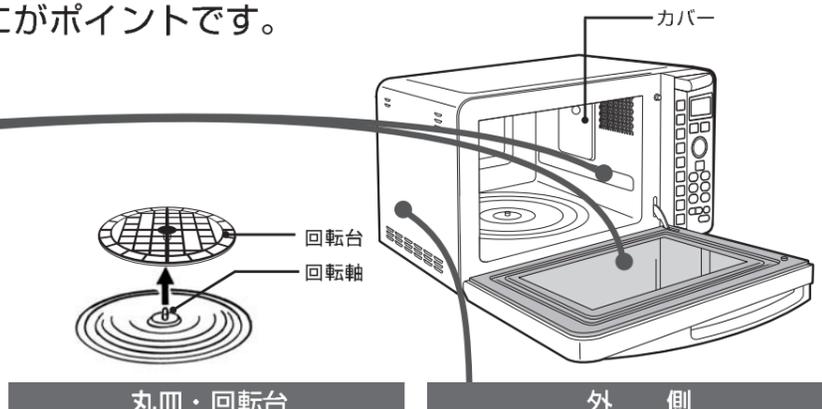
お手入れはすぐにこまめがポイントです。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

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

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後、かたく絞ったぬれびきんで洗剤をよくふき取ります。

カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。



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、水気を十分にふき取ります。

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、充分水洗いしてください。

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

警告
(感電、やけどの原因になります)
お手入れは電源プラグを抜いて、本体が冷めてから行う。

注意
(感電、故障、けがの原因になります)
回転台をはずすときは上ヒーターに当てない。

注意

(さびる原因になります)
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。

(傷・変形の原因になります)
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、漂白剤などでふかない。
★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

(火花(スパーク)や炎が出たり、さびや悪臭の原因になります)
加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。汚れたらすぐふき取ります。
●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれなくなった場合には、お買い上げの販売店またはご相談窓口にご相談ください。
●加熱室底面には塗装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。

(さび、感電、故障の原因になります)
キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。

※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)

脱臭 を使います

魚を焼いた後、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。加熱室のにおいを軽減することができます。

操作の手順は、初めてお使いになるときの準備「空焼き(脱臭)を行う」を参照してください。 → P.11

料理が上手にできないとき

調理を上手に上げるために ※重量センサーが働きます。0点調節を行ってください。 → P.11

ごはんのあたため

ごはんがあたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器(茶わんなど)に入れて、おいしさを加えて加熱してください。 ●ごはんの分量(重量)に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。 ●2~4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、丸皿の中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ●1あたため 仕上がりに調節 やや弱 であたためてください。
ごはんがぱさつく	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたまらない 仕上がりにむらが見られる	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱したり、ラップに包んだ状態で丸皿に直接のせて加熱していませんか。うまくあたまりません。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさのものを使います。 ●ごはんを冷凍するとき、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2~3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●ごはんの分量(重量)に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍

解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> ●半解凍(七~八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合)によってボタンが違います。同じボタンを使っても食品によって「仕上がりに調節」が必要な場合があります。設定を確認してください。 ●丸皿の中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> ●皿などの上のせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するとき、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するとき、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

本体・付属品のお手入れ

料理が上手にできないとき

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●丸皿の中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違うものを一緒にあたためると上手にあたためられません。
食品をあたためると熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ600Wで様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上げ調節」を「やや強」か「強」に設定して加熱します。 ●加熱後、かきまぜます。
冷凍食品があたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> ●2解凍あたためであたためます。→P.20 ●丸皿の中央にのせて、加熱してください。 ●容器を使わないで食品だけで加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽すぎて加熱時間が短くセットされています。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	<ul style="list-style-type: none"> ●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときはレンジ600Wであたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●ボタンをまちがえていませんか。1あたためで加熱すると熱くなります。
牛乳がぬるい	<ul style="list-style-type: none"> ●容器の八分目くらいまで入れてあたためてください。 ●市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップに移し替えて加熱してください。 ●セットされている「仕上げ調節」の目盛を確認してください。 ●丸皿の中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、丸皿の中央に寄せて並べ、加熱します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> ●野菜はラップで包んだままの状態、丸皿の中央にのせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~300g、じゃがいもなどの根菜は100~600gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> ●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にして丸皿の中央に直接のせて加熱します。 ●100g以下のオート調理はできません。レンジ600Wで様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。→P.55 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、まぜすぎしていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残る	<ul style="list-style-type: none"> ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかりまぜてください。
ケーキがうまく焼けない	<ul style="list-style-type: none"> ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」→P.35を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

クッキー

焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の高さや厚みはそろえてください。
-----------	---

バターロール

ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の高さが異なると焼いたときにむらになります。

※焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

	現象	原因
動作しない	電源が入らない 電源ボタンを押しても受け付けない ボタンを押しても受け付けない 加熱しない	<ul style="list-style-type: none"> ●電源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。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) →P.2 ●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。 ●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
	食品がまったくあたたまらない	とりけしボタンを押し表示部に「M」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されました。電源プラグを抜いて、約5秒たってから差し込みなおしてください。
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ…」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
	加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
	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。
	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、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	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分す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。
	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり☑を3秒間押しと「ピッ」と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。 →P.15
	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(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。
	レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルがふれていませんか。 ●回転台などに食品カスがついていませんか。
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ぬっています。はじめてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を取ってください。 →P.11	

お困りのときは(つづき)

	現象	原因
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部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、ふきんでふき取ってください。
	加熱室内に水滴が付着する	メニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。 →P.36
	オープン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。[オープン] 予熱中に電源ボタンを押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	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。
設定・表示・その他	250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある。	[オープン] のとき、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。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
	残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、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。
	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。
	表示部が見えにくいことがある	暗い場所で使用すると表示部が見えにくい場合があります。
	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上手にできないことがある	この料理集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。 →P.35
	オート調理で時間が表示されないことがある	オート調理の場合、メニュー番号によってスタート直後、表示部に残り時間を表示します。残りの加熱時間が確定すると残り時間を表示します。
	高周波出力[レンジ]950Wが設定できない	高周波出力[レンジ]950Wは、短時間高周波出力機能のため最大3分間でオート調理の[1あたため]、[2解凍あたため]等の限定したメニューにのみ働きます。手動調理では高周波出力[レンジ]950Wは設定できません。

もくじ 料理集

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
[00]	●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 を押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。→P.11
[01]	●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 を押します。数秒後、0表示で0点調節が完了します。
[02]	●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ます。
[03]	● 5半解凍 6解凍 の食品の分量が多すぎます。	解凍する食品の分量を100~600gにします。→P.23
[07]	●少量の食品を レンジ600W で10分以上加熱しました。	レンジ600W の食品100g当たり加熱時間を目安にします。→P.27
H ※※ <small>※※は2けたの数字が表示します。</small>	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	とりけし を押します。「H ※※」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.63

モーニングメニュー

- トースト 市販のロールパン/菓子パン..... 44
- 牛乳.....44
- ウイナーソーセージのベーコン巻き..... 44
- 野菜のベーコン巻き..... 44
- すごもり卵..... 45
- いり卵..... 45
- めだま焼き..... 45
- トマトのシーチキンのせ..... 45
- かんたん炒めもの..... 45

軽食&お総菜

- ピザ 市販のピザを焼くときは..... 46
- フライ、ナゲット..... 46
- 焼きいも ベークドポテト..... 46
- さといもの含め煮 かぼちゃの含め煮..... 47
- 鮭のホイル焼き..... 47
- ぶりの照り焼き まぐろ/さわら..... 47
- マカロニグラタン..... 48
- ホワイトソース..... 48
- 市販の冷凍グラタン..... 48
- ごはん(炊飯)..... 49
- 赤飯(おこわ)..... 49
- おかゆ(白かゆ)..... 49
- 茶わん蒸し..... 49

炒めもの

- 焼きそば..... 50
- 牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー) .. 50
- 八宝菜..... 50

丼もの

- 親子丼..... 51
- 牛玉丼..... 51
- かつ丼..... 51
- うな玉丼..... 51

お菓子・パン

- チーズチップス..... 52
- べっこうあめ..... 52

お菓子・パン

- 切りもち・市販のバックもち..... 52
(いそべ巻き/大福もち)
- スティックパイ..... 52
- プリン..... 53
- 型抜きクッキー..... 53
- 絞り出しクッキー..... 53
- スコーン..... 54
- マフィン..... 54
- ソフトクッキー(紙包み焼き)..... 54
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ)..... 55
- スフレチーズケーキ..... 56
- チョコレートケーキ..... 56
- マドレーヌ..... 56
- バターロール(ロールパン)..... 57

レンジ発酵 で作るパンいろいろ

- かんたんパン(シンプルパン)..... 58
- かんたん肉まん..... 59
- レーズンパン..... 59
- セサミパン..... 59
- かぼちゃパン..... 60
- グラハムパン..... 60
- チョコチップめろんパン..... 60

レンジ発酵

- ヨーグルト..... 61
- ヨーグルトソース..... 61
- カスピ海ヨーグルト..... 61

レンジの便利な使いかた

- お酒のあたため..... 62
- 湯せん とかしバター/とかしチョコレート..... 62
- 乾燥 湿った塩、固まった砂糖/煮干しでカルシウムふりかけ..... 62
- インスタント食品..... 62
ラーメン・ヌードル/カレー・丼もの具/ごはんもの

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g) (1mL=1cc)

本書に使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表のとおりです。

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	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(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	-	-	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	-	-	120

モーニングメニュー



トースト

使用キー	加熱方法	付属品
3トースト	トースター・グリル	

加熱時間の目安 3分40秒～6分20秒

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、**3トースト**で焼く。



(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)を焼くときは包装ははずし、回転台に並べ**トースター・グリル** [2～3分]焼く。

「トースター・グリル加熱の使いかた」
→ P.29

注意

(火災の原因になります)
バター、ジャム等を多量にぬったパンを焼かない。

牛乳

使用キー	加熱方法	付属品
4牛乳	レンジ	

4牛乳のコツ → P.22

トーストとおかずを作るモーニングメニューは、忙しい朝食時のメニュー作りに便利な使いかたです。かんたんおかずの7品の中から2品を選び同時に作れます。

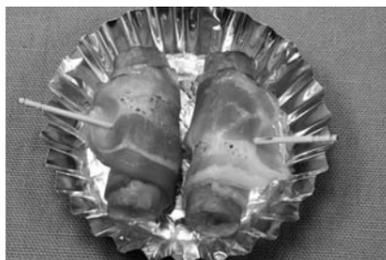
3トーストのコツ

- 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。→ P.29
- 焼き上がったらすぐ取り出す

かんたんおかず

使用キー	加熱方法	付属品
8かんたんおかず	オープン	

加熱時間の目安 約16分



ウイナーソーセージのベーコン巻き

材料
ウイナーソーセージ……4本
ベーコン(半分に切る)……2枚

作りかた
ウイナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚に並べ、丸皿にのせ、**8かんたんおかず**で加熱する。



野菜のベーコン巻き

材料
アスパラガス(2本)、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ(2本)、長ねぎ(1/4本・半分に切る)、パプリカ(1/4個分)、えのきだけ(1/4株)のうち好みの野菜2種類
ベーコン……2～4枚
塩、こしょう……各少々

作りかた
好みの野菜に軽く塩、こしょうをして、ベーコン1/2枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース2枚にのせ、丸皿にのせ、**8かんたんおかず**で加熱する。



すごもり卵

材料
卵……2個
キャベツ(せん切り)……30g
塩、こしょう……各少々

作りかた
アルミケース2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、軽く塩、こしょうをして丸皿にのせ、**8かんたんおかず**で加熱する。
*キャベツのかわりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。



いり卵

材料
卵(ときほぐす)……2個
④ 牛乳……大さじ1
砂糖……小さじ1
塩……少々

作りかた
卵に④を加えてかきまぜ、アルミケース2枚に分け入れ、丸皿にのせ、**8かんたんおかず**で加熱する。加熱後すぐにかきまぜて、いり卵状に作る。



めだま焼き

材料
卵……2個
水……小さじ1
塩、こしょう……各少々

作りかた
薄くサラダ油(分量外)をぬったアルミケース2枚に卵を割り入れ、水をふり、軽く塩、こしょうをして丸皿にのせ、**8かんたんおかず**で加熱する。
*水のかわりにピザ用チーズ(約15g)を散らして焼くと、チーズめだま焼きになります。
*ベーコン(2枚を半分に切る)2切れをアルミケースに敷いてから焼くとベーコンエッグになります。



トマトのシーチキンのせ

材料
トマト(1.5cmの厚さの輪切り)……2枚
④ ツナ(缶詰)……小1/2缶
玉ねぎ(薄切り)……20g
マヨネーズ……小さじ1
塩、こしょう……各少々
ドライパセリ……少々
ピザ用チーズ……適量

作りかた
トマトをアルミケース2枚にのせ、上にまぜ合わせた④のをせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、丸皿にのせ、**8かんたんおかず**で加熱する。



かんたん炒めもの

材料(2個分)
キャベツ(粗めのせん切り)……80g
パプリカ(せん切り)……適量
ベーコン(1cm中に切る)……1枚
塩、こしょう……各少々
サラダ油……小さじ1

作りかた
小さめのポリ袋に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、アルミケース2枚に分け、丸皿にのせ、**8かんたんおかず**で加熱する。

警告

8かんたんおかず 以外では、ときほぐさない卵だけで加熱しない。
(破裂するおそれがあります。)
※卵を加熱するときは、ときほぐしてから加熱してください。

8かんたんおかずのコツ

- 一度に作れる分量は2人(4品)分で、組み合わせは自由です。
- 1人(2品)分のときは仕上がり調節 [弱] にします。めだま焼きなど固めに仕上げたいときは、仕上がり調節 [中] にしてください。
- アルミケースがないときはアルミホイルを形作って使います。
- 加熱が足りなかったときは**トースター・グリル**で様子を見ながら加熱します。→ P.29
- 8かんたんおかず** のコツ → P.24

軽食 & お総菜



ピザ

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱あり	予熱 約7分 210℃ 15~22分	

材料(直径18~20cmのもの1枚分)
市販のピザクラスト(ピザの台) …… 1枚
ピザソース(市販のもの) …… 適量
④ 玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個弱(約40g)
ベーコン(たんざく切り) …… 30g
サラミソーセージ(薄切り) …… 4枚
ピーマン(輪切り) …… 1個
マッシュルーム缶(スライス) …… 小1/2缶(約25g)
スタッフドオリーブ(薄切り) …… 3個
ナチュラルチーズ(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プ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す。
② **オープン**(1回押し) **210℃**にして、焼き時間 **15~22分** 設定し、予熱する。
③ 予熱終了音が鳴ったら①を入れて焼く。
「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」
→ P.30

市販のピザを焼くときは
市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。アルミホイルまたはオープンシートを敷いた丸皿にのせ、**オープン**(2回押し) **210℃** 冷凍の場合 **20~30分**、冷蔵の場合 **15~28分** 焼く。
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 **10~20分**、冷蔵の場合 **10~15分** 焼く。
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.31



フライ、ナゲット

使用キー	加熱方法	付属品
11 フライ あたたため	レンジ オープン	

加熱時間の目安 約10分

材料
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット …… 100~300g
作りかた
丸皿に直接またはオープンシートを敷いた上に並べ、**11フライあたたため**で焼きます。

11フライあたたためのコツ

- 分量は 市販の揚げ調理済み冷凍フライの1/2~2袋分です。
- 丸皿にアルミホイルは 敷かないでください。レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。袋やラップを取りはずし、凍ったまま丸皿に並べます。
- 冷めたコロケ、フライ、天ぷらなどのあたたため 仕上げ調節 **弱** で、同様にできます。
- 仕上がり調節は 量が少なくなるときに **弱** を、量が多かったり、カリカリにしたいときに **強** を使います。
- 焼きが足りなかったときは **オープン**(2回押し) **210℃** で様子を見ながら、さらに焼きます。→ P.31
- 食品が丸皿にくっつくときは フライ返しを使っていねいに取り出すか、丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。



焼きいも

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし	250℃ 50~60分	

材料
さつまいも(1本約250gのもの) …… 2~4本
作りかた
さつまいもは丸皿に並べ **オープン**(2回押し) **250℃** **48~58分** 焼く。竹串で刺してみ、通ればできあがり。
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.31

ベークドポテト



材料・作りかた
じゃがいも(1個約150gのもの) 4個を焼きいも(上記)を参照にして焼く。



さといもの含め煮

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵) (リレー加熱)	600W 約8分 200W 25~29分	

材料(4人分)
さといも …… 500g
だし汁 …… カップ2 1/4
④ しょうゆ、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)でよくもみ、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(→ P.47)(煮もののコツ)とふたをし、**レンジ** **600W** **約8分**、**レンジ** **200W** **約25~29分** リレー加熱(→ P.28)し、かきまぜます。

【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 → P.28)
●大きくて深めの容器で ふきこぼれないようにします。市販のふた付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。落としぶたは、平皿または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。



鮭のホイル焼き

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし	210℃ 40~44分	

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) …… 20g
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、しばらくおく。
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)をぬる。
③ 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、バターを散らす。
④ アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べ **オープン**(2回押し) **210℃** **40~44分** 焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.31



ぶりの照り焼き

使用キー	加熱方法	付属品
トースター グリル	30~40分	

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1/4
④ みりん …… カップ1/4

作りかた
① ぶりの切り身は、④のつけ汁に約30分ほどつける。
② 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** **30~40分** 焼く。

「トースター・グリル加熱の使いかた」
→ P.29

【ひとくちメモ】
●まぐろやさわらなどの切り身(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、一尾の魚や丸身は焼けません。
●鮭の切り身や塩鮭は上手に焼けません。



マカロニグラタン

使用キー	加熱方法	付属品
17グラタン 予熱なし	オーブン	

加熱時間の目安(2皿分) 約20分

材料(4人分)

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

作りかた

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
 - 深めの耐熱容器に①を入れ、レンジ600W約6分加熱し、マカロニと合わせる。
 - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
 - 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、上にチーズを散らす。
 - ④を丸皿に並べ、17グラタンで焼く。
 - 残りも同様にして焼く。
- 【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。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26

ホワイトソース

作りかた

- 深めの容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600Wで加熱して泡立て器でよく混ぜます。
- 牛乳を少しずつ加えながらのぼし、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	レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分
	② 牛乳を加えて加熱	レンジ600W	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るので注意する。
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。



市販の冷凍グラタン

使用キー	加熱方法	付属品
オープン(発酵) 予熱なし	210℃ 35~40分	

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回押し)210℃35~40分焼く。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.31

【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。
- 電子レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器が変形したり、溶けるおそれがあります。)

17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回押し)210℃で様子を見ながら、さらに焼きます。

→ P.31

●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17グラタン

では焼けません。市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら焼きます。



ごはん(炊飯)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) (リレー加熱)	600W 約10分 200W 25~29分	

材料(4人分)

米 カップ2(320g)
水 440~480mL

作りかた

- 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てふたをし、約1時間つけて吸水させます。
- レンジ600W約10分、レンジ200W25~29分リレー加熱(→ P.28)してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

ごはんのコツ

(リレー加熱の使いかた → P.28)

- 大きくて深めの容器でふきこぼれないようにします。市販のふた付炊飯器を使うと便利です。
- 米は吸水させる。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7分)	レンジ200W(約22分)(リレー加熱)
カップ3(480g)	640~700mL	レンジ600W(約12分)	レンジ200W(約37分)(リレー加熱)



赤飯(おこわ)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵)	600W 14~17分	

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

作りかた

- 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時間つけておく。
- ささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W約15分でスタートし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
- 器に盛り、ごま塩を添える。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26

【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。

おかゆ(白がゆ)

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ(発酵) (リレー加熱)	600W 約10分 200W 35~40分	

材料(4人分)

米 カップ1/2(80g)
水 500~600mL
塩 少々

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20~30分おいてからレンジ600W約10分、レンジ200W35~40分リレー加熱(→ P.28)し、塩を加えます。

【ひとくちメモ】

- 白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が楽しめます。



茶わん蒸し

使用キー	加熱方法	付属品
オープン(発酵) 予熱なし	150℃ 36~42分	

材料(4人分)

卵液
卵 2個(約100mL)
だし汁 350mL
① しょうゆ、塩 各小さじ1/2
みりん 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) 約40g
酒 少々
えび(殻つき) 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
三つ葉 適量

作りかた

- ボウルで卵をよくときほぐし、①を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 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、背わたを取る。
- 容器に②を入れてラップまたはふたをしてレンジ200W2~3分加熱する。
- 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、共ぶたする。
- ④を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べ、オープン(2回押し)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、三つ葉をのせる。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.31



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。

使用キー	加熱方法	付属品
12 焼きそば	レンジ	

加熱時間の目安 約7分



焼きそば

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、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょう(各少々・分量外)をかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
- ② [12焼きそば] で加熱し、かきまぜる。



牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

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、よくまぶしておく。
- ② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れて軽くまぜ、ラップをする。
- ③ [12焼きそば] で加熱し、かきまぜる。

【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 $\frac{1}{2}$ 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。

[12焼きそば]のコツ

- 分量は 表示の分量の $\frac{1}{2}$ 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。→ P.26



八宝菜

材料(標準量)(2~3人分)

豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る)… 50g
① 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
② 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 $\frac{1}{2}$
片栗粉…………… 小さじ1
ごま油…………… 小さじ $\frac{1}{2}$
塩、こしょう…………… 各少々

作りかた

- ① ①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、よくまぶしておく。
- ② 深めの皿に①と②、合わせた③を入れて軽くまぜ、ラップをする。
- ③ [12焼きそば] で加熱し、かきまぜる。

【ひとくちメモ】

- ②の代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約 $\frac{1}{2}$ 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。

丼もの

使用キー	加熱方法	付属品
9 かんたん丼	レンジ	



親子丼

加熱時間の目安 約5分

材料(標準量)

ごはん(冷やごはんまたはレトルト)… 200g
焼きとりの缶詰(約80g)…………… 1缶
① 玉ねぎ(薄めのスライス)…………… $\frac{1}{4}$ 個(約50g)
卵…………… 1個
水…………… 大さじ1~3
グリーンピース…………… 適量

作りかた

- ① 深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオープンシートをかぶせる。
- ② 別の容器に①を入れてよくかきまぜ、焼きとりの缶詰を加える。
- ③ ①のラップまたはオープンシートの上に②を流し入れ、グリーンピースを散らして片側1cmをあけるようにして軽くラップをし [9かんたん丼] で加熱する。
- ④ 加熱後、③のラップをはずし、具をおさえながら①のラップまたはオープンシートをはずす。

[9かんたん丼]のコツ

- 分量は 一度に作れる分量は標準量です。
- 容器は 深さのある陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。
- 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。→ P.26

【ひとくちメモ】

- 好みでしょうゆやめんつゆ、タレを入れてもよいでしょう。
- 玉ねぎの代わりにねぎを使ってもよいでしょう。

もりつけたたとラップのしかた



警告



- 少量の食品を加熱しない。少量(標準量の $\frac{1}{2}$ 量以下)で加熱すると食品が焦げたりすることがあります。
- 卵は、ときほぐして使う。ときほぐさない卵を加熱しない。破裂するおそれがあります。

牛玉丼



材料・作りかた

深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオープンシートをかぶせ、その上に薄くスライスした玉ねぎ(約30g)と、牛丼の素(約100g)を入れる。そこにときほぐした卵(1個)を流し入れて、片側1cmをあけるようにして軽くラップをし親子丼を参照して加熱する。

かつ丼



材料・作りかた

深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオープンシートをかぶせ、その上に薄くスライスした玉ねぎ(約30g)と、ひと口大に切ったとんかつ(約100g)をのせる。そこにときほぐした卵(1個)、めんつゆ(大さじ1~2)、水(大さじ1~2)を流し入れて、片側1cmをあけるようにして軽くラップをし親子丼を参照して加熱する。

うな玉丼



材料・作りかた

深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオープンシートをかぶせ、その上に薄くスライスした玉ねぎ(約30g)と、ひと口大に切ったうなぎの蒲焼(約100g)をのせる。そこにときほぐした卵(1個)と蒲焼きのたれ(水大さじ1~2を加えたものを適量)を流し入れて、片側1cmをあけるようにして軽くラップをし親子丼を参照して加熱する。

お菓子・パン



チーズチップス

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 4~5分	

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

作りかた
① チーズに④の中から好みのものを選んでのせる。
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] 4~5分 途中様子を見ながら加熱する。

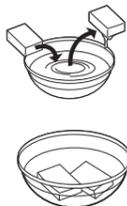
「レンジ加熱の使いかた」 → P.26

【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

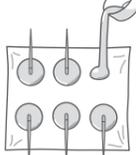
使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 2~3分	

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る。
- 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る。

「レンジ加熱の使いかた」
→ P.26



切りもち・市販のパックもち

使用キー	加熱方法	付属品
レンジ (発酵)	600W 40秒~1分	

※焼き色はつきません



いそべ巻き

材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて、レンジ[600W] 50秒~1分 加熱します。すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26



スティックパイ

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし	200℃ 20~28分	

材料
市販の冷凍パイシート
(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、ねじる。
- 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、オープン(2回押し) [200℃] [20~28分] 焼く。
- ③ 熱いうちにシナモンシュガーをかける。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.31

【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。



大福もち

材料・作りかた
水にくぐらせたもち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 加熱する。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む。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26



プリン

使用キー	加熱方法	付属品
オープン (発酵) 予熱なし	150℃ 32~38分	

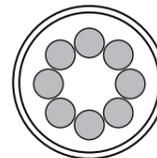
材料(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)
〈カラメルソース〉

- ④ 砂糖 …… 60g
- ④ 水 …… 大さじ2
- ④ 水 …… 大さじ1
- ④ 〈卵液〉
- ④ 牛乳 …… カップ2
- ④ 砂糖 …… 80g
- ④ 卵(ときほぐす) …… 4個
- ④ 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] 3~5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る。(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ずつ入れる。
- ③ 容器に④を合わせて入れ、レンジ[600W] 約2分 加熱し、かきまぜて砂糖をとかす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れる。
- ④ 丸皿の中央に寄せて並べ、オープン(2回押し) [150℃] [32~38分] 焼きます。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.26
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」
→ P.31



クッキー いろいろ

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	オープン	

型抜きクッキー

加熱時間の目安 約23分

材料(丸皿1枚分)

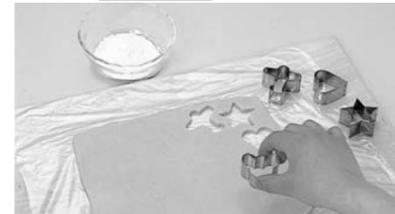
- 小麦粉(薄力粉) …… 110g
- バター(室温にもどす) …… 50g
- 砂糖 …… 40g
- 卵(ときほぐす) …… 1/2個
- バニラエッセンス …… 少々

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、さらによくまぜる。
- ② 卵を加えてクリーム状になるまでよくまぜ、バニラエッセンスを加える。
- ③ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりとまぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。
- ④ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばす。



- 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、16お菓子で焼く。



【ひとくちメモ】

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けかたが違うので、途中で様子を見ながら焼きます。



絞り出しクッキー

加熱時間の目安 約23分

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の要領で生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- 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、16お菓子で焼く。

クッキーのコツ

- 小麦粉をまぜるとき 切るようにさっくりとまぜ、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。
- 生地のおきざりや厚みはそろえて 大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 焼き上がったらすぐ取り出す そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げすぎることがあります。
- 焼きが足りなかったときは オープン(2回押し) [180℃] で様子を見ながら焼きます。 → P.31
- 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うので、「手動調理をするときの加熱時間」 → P.35 を参考に、様子を見ながら焼きます。





スコーン

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	オーブン	

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 約26分

材料(8~9個分)

小麦粉(強力粉)..... 70g
小麦粉(薄力粉)..... 70g
ベーキングパウダー..... 大さじ 1/2
砂糖..... 30g
バター..... 35g
卵..... 大1個
牛乳..... 大さじ 1 1/2
つやだし用卵

④ 卵..... 1/2個
塩..... 小さじ 1/4

作りかた

①ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるい入れ、5mm角に切ったバターをつぶしながら粉とまぜ合わせ、パサパサの状態にする。
②ときほぐした卵と牛乳を加えて手早くまぜ、ひとまとめにします。打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で1.5cmの厚さにのばし、直径5cmの型で抜く。
③アルミホイルを敷いた丸皿の円周に、8~9個並べ、表面につやだし用卵をぬり、16お菓子 仕上がり調節 強で焼く。

【ひとくちメモ】

- ときほぐした卵と牛乳は、手早くまぜて練らないように生地を作ります。
- 作り方②で卵と牛乳を加えたあとにさいの目に切ったチーズ(30g)を加えるとチーズ入りスコーンが楽しめます。



マフィン

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	オーブン	

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約23分

材料(直径7cmの菊型アルミケース8個分)

小麦粉(薄力粉)..... 80g
ベーキングパウダー..... 小さじ 1/3
卵..... 大1個
砂糖..... 30g
バター..... 大さじ2 (24g)
牛乳..... カップ 1/4

作りかた

①バターは容器に入れ、レンジ200W [約1分10秒]加熱してとろくします。
②ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分どおり泡立ててから砂糖を加え、白くもったりするまでさらに泡立てる。
③牛乳を加えてまぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいながら加え、木しゃもじで練らないようにまぜ合わせたら、①を加えて手早くまぜる。
④アルミケースに生地を等分して入れ、丸皿の円周に並べ、16お菓子で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26

【ひとくちメモ】

- とかしバターが冷めないうちに、手早く作りましょう。
- 好みでチョコチップやブルーベリージャムを加えてもよいでしょう。
- アルミケースは、厚手のものの方が形よく焼き上がります。



ソフトクッキー(紙包み焼き)

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	オーブン	

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約21分

材料(8個分)

小麦粉(薄力粉)..... 40g
ベーキングパウダー..... 小さじ 1/4
バター..... 40g
砂糖..... 30g
卵..... 1個
小倉あん..... 40g
バニラエッセンス..... 少々

作りかた

①オープンシート(12×15cm)を8枚用意する。
②ボウルに室温でやわらかくしたバター、砂糖を入れハンドミキサーでよくすりまぜる。
③ときほぐした卵をクリーム状になるまでまぜバニラエッセンスを加える。
④小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、木しゃもじで練らないようにまぜる。
⑤直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れ、①の上に生地の半量を絞り出し、8等分にしたあんをのせ、残りを絞り出し、オープンシートで包む。
⑥丸皿の円周に並べ、16お菓子 仕上がり調節 弱で焼く。



デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	レンジ オーブン	

加熱時間の目安 約40分

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(室温にものす)..... 小さじ2
バター..... 15g
ホイップクリーム..... 適量
くだもの、アーモンド..... 各適量

作りかた

①型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。④を合わせ [レンジ]200W [約1分] 加熱してとろく。(直径18cmの場合、その他は右表を参照します。)
②ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
(別立て法)



③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る。
④小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりとまぜ、④を加えて手早くまぜる。
⑤一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ [15ケーキ] で焼く。
⑥型ごと10~20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾る。
「レンジ加熱の使いかた」→ P.26

共立て法の作りかた

②ボウルに卵を割り入れ、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。



スポンジケーキ作りのポイント

断面				
断面	●ふくらみが悪い	●ふくらみが悪い	●表面に目立つツワがある	●部分的に目のつまったところがある
状況	●全体にきめ(目)がつかっていない	●ぼそぼそしている	●全体にきめがあら	●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	●小麦粉のまぜかたが足りない	●きちんと空気抜きをしていない	●とかしバターが均一にまざっていない(バターが熱いうちにまぜること)
	●粉やバターを入れた後にまぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るようにまぜる)	●小麦粉をふるっていない	●ボウ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)	
	●生地を長時間放置した		●小麦粉の量が少なかった	
	●砂糖の量が少なかった		●粉やバターを入れた後にまぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るようにまぜる)	

15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 1/2	大さじ 1
作りかた	① 約1分	① 約1分20秒
	⑤ [15ケーキ]	
加熱時間の目安	約36分	約43分

●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。「手動調理をするときの加熱時間」→ P.35を参考に、様子を見ながら焼きます。

●卵やボウ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。



●焼きが足りなかったときは [オーブン] (2回押し) [160℃] で様子を見ながら焼きます。→ P.31



スフレチーズケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	レンジ オープン	

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約35分

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

④ クリームチーズ	60g
バター	12g
砂糖	35g
卵黄	1個分
生クリーム	40mL
牛乳	25mL
レモン汁	大さじ1/2
ブランデー	大さじ1/2
コーンスターチ	20g
卵白	2個分

作りかた

- 耐熱ガラスのボウルに④を入れ、レンジ200W1~2分加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
- ①に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ②に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
- ③に④を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
- ⑤を容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、15ケーキ仕上がり調節弱で焼く。



チョコレートケーキ

使用キー	加熱方法	付属品
15ケーキ 16お菓子 予熱なし	レンジ オープン	

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安 約35分

材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型 6個分)

④ 小麦粉(薄力粉)	大さじ1弱(約8g)
ココア	小さじ2(約4g)
⑤ ブラックチョコレート	70g
⑥ バター	40g
ラム酒	小さじ1
卵	2個
砂糖	50g

作りかた

- 容器に⑤を入れ、レンジ200W3~4分加熱してとかし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加える。
- ボウルに卵黄と砂糖1/2量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)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る。
- ②に③の1/2量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、15ケーキ仕上がり調節弱で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26



マドレーヌ

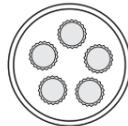
使用キー	加熱方法	付属品
①オープン (発酵) 予熱あり	予熱 約5分 160℃ 18~24分	

材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型5個分)

小麦粉(薄力粉)	60g
砂糖	60g
バター	60g
卵(ときほぐす)	1 1/2個
④ レモン汁	小さじ2
⑤ レモンの皮(すりおろす)	1/2個分

作りかた

- 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷く。
- バターは容器に入れ、レンジ200W約2分加熱する。
- 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。④を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、⑤を加えて手早く混ぜる。
- ③を型に分け入れ、丸皿に並べる。



- ⑥ オープン(1回押し)160℃にして、焼き時間22~28分で設定し、予熱する。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.30

【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)

使用キー	加熱方法	付属品
①オープン (発酵) 予熱あり	予熱 約5分 160℃ 18~24分	

材料(6個分)

④ 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)
⑤ ぬるま湯(約40℃)	20~30mL
⑥ 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

作りかた

- ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、⑤を加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべとつかなくなり、ボウルからくると離れるようになるまでよくこねる。
- 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押しつたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかける。丸皿にのせてオープン(2回押し)40℃(発酵)50~70分発酵する。

「オープン発酵の使いかた」→ P.33

- 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。



- ボウ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く。



- 生地をスケッパー(または包丁)で6個(1個約46g)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る。



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

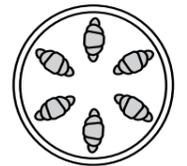


- 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)

- 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ばす。



- ⑩ 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る。



- ⑫ 生地に霧を吹き、オープン(2回押し)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、ていねいにぬる。

- ⑬ オープン(1回押し)160℃にして、焼き時間18~24分で設定し、予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑫を入れて焼く。

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」→ P.30

【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 冷蔵庫から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。
- こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。
- 生地が乾燥しないように 固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。
- つやだし用卵は薄く、ていねいになでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると丸皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- 発酵しすぎたパン生地は きれいにふくらませません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。
- 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600W 20~30秒加熱します。

レンジで発酵

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。

使用キー	加熱方法	付属品
	オープン	



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30分

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)

作りかた

- ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ「レンジ」600W「約30秒」加熱してとかし、水を加える。
- 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る。
- 10分間充分にこねます。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出来る。
- ④の生地を2~3cmの厚さに整えて丸皿の中央にのせ「レンジ発酵」(4回押し)「8~14分」一次発酵させる。



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す。

⑦ 生地を軽く押し中を抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。



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)並べる。



⑨ 生地に霧を吹き「レンジ発酵」(4回押し)「8~12分」二次発酵させる。



⑩ 発酵が終わったらそのまま「7かんたんパン」で焼く。

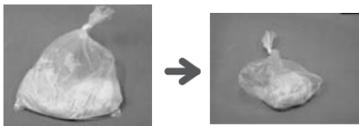
「レンジ加熱の使いかた」→ P.26
「レンジ発酵の使いかた」→ P.32

7かんたんパンのコツ

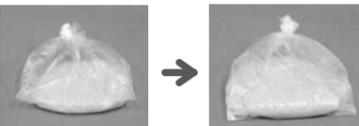
●1回の分量は
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●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いましょう。

●こね上げの目安は
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、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。



一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



二次発酵

●発酵の時間は
季節や室温、丸皿の冷え具合によって違います。一次発酵は8~14分発酵させ、二次発酵で調節します。

	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
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、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、と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回押し)「170℃」で様子を見ながら焼きます。→ P.31

かんたんパン生地を使って.....

レンジで発酵

蒸し器がいらない 蒸しまんじゅう



かんたん肉まん

使用キー	加熱方法	付属品
	200W 4~6分	

材料(6個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかた → P.58)..... 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

- 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、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。
- 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
- 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
- 丸皿の中央に置き「レンジ」200W「4~6分」加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→ P.26

【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換えてもよいでしょう。

素材がポイント 小さなパン

使用キー	加熱方法	付属品
	オープン	



レーズンパン

加熱時間の目安 約30分

材料(8個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかた → P.58)..... 1回分
レーズン..... 30g
グラニュー糖..... 適量

作りかた

- 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る。
- 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る。
- かんたんパン 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵させた後、焼く。



【ひとくちメモ】

- レーズンをくるみや小麦胚芽などに換えてもよいでしょう。



セサミパン

加熱時間の目安 約30分

材料(8個分)

かんたんパンの生地
(材料・作りかた → P.58)..... 1回分
黒ごま..... 20g

作りかた

- 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黒ごまを加えてよく混ぜる。
- 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る。
- 生地の表面に強力粉をまぶし、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。オープンシートを敷いた丸皿に並べる。
- かんたんパン 作りかた ⑨⑩を参照して二次発酵させた後、焼く。



大きさがポイント

大きなパン



かぼちゃパン

加熱時間の目安 約32分

材料(1個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 150g
- ④ 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

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 [13葉・果菜] やや強 で加熱する。
- ② ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取る。
- ③ **かんたんパン** 作りかた → P.58
- ④ ①~③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分間こねる。
- ⑤ **かんたんパン** 作りかた ⑤を参照して一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸め、中心を押してくぼませる。
- ⑥ オープンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて霧を吹き、**レンジ発酵** (4回押し) [8~12分] 二次発酵させる。
- ⑦ **かんたんパン** で焼く。

【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して、生地のかたさを調節します。

使用キー	加熱方法	付属品
	オーブン	



グラハムパン

加熱時間の目安 約30分

材料(1個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 120g
- ④ 全粒粉(あらびき)..... 30g
- 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)

作りかた

- ① **かんたんパン** 作りかた → P.58
- ② ①~④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る。
- ③ 丸めた生地を楕円形に伸ばし、縦1/2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閉じる。
- ④ オープンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて、霧を吹き、**レンジ発酵** (4回押し) [8~12分] 二次発酵させる。
- ⑤ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。
- ⑥ ⑤の生地を丸め、中心を押してくぼませる。
- ⑦ **かんたんパン** で焼く。

【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

加熱時間の目安 約30分

材料(1個分)

- かんたんパンの生地
(材料・作りかたは57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52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

作りかた

- ① **型抜きクッキー** 作りかた → P.53
- ② ①~②を参照して生地を作る。
- ③ **型抜きクッキー** 作りかた → P.53
- ④ 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、冷蔵庫で休ませる。
- ⑤ **かんたんパン** 作りかた → P.58
- ⑥ ①~⑤を参照して一次発酵させる。
- ⑦ 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ま、中央部分が厚めになるように、直径約20cmにのば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る。
- ⑧ 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丸める。
- ⑨ ⑧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してかぶせ、底を写真のように折り込む。
- ⑩ オープンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置き **レンジ発酵** (4回押し) [8~12分] 二次発酵させる。
- ⑪ 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、すじをつける。
- ⑫ **かんたんパン** で焼く。

「レンジ発酵の使いかた」 → P.32

レンジで発酵

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

使用キー	加熱方法	付属品
	レンジ発酵 110~130分	

仕上がり調節 やや弱

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

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] [6~8分] 加熱し、約80℃ぐらいまであたためる。
- 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る。
- ④ ふたをして **レンジ発酵** (4回押し) やや弱 [約90分] 発酵させる。
- ⑤ 終了音が鳴ったら再び **レンジ発酵** (4回押し) やや弱 [10~40分] 牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
- ⑥ 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

「レンジ発酵の使いかた」 → P.32

【ひとくちメモ】

- 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。



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、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 **レンジ発酵** (4回押し) **弱** で発酵させる。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すること。)



- **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。

レンジ発酵

レンジ発酵

レンジの便利な使いかた

お酒のあたたため

お酒はコップまたは徳利に入れてレンジ600Wであたためる。



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

【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、栓を抜いてからあたためます。



湯せん

とかしバター

バター(40g)を耐熱容器に入れレンジ200W 1分30秒~2分加熱します。トースト用のぬりバターにすときはレンジ100Wを使い1分30秒~2分加熱してやわらかくする。



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、途中かきまぜながらレンジ200W 4~5分加熱する。



- 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、焦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、レンジ600Wの目安時間です。(1mL=1cc)

乾燥

湿った塩、固まった砂糖

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

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 4~5分途中かきま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)で味をつける。



「レンジ加熱の使いかた」→ P.32

インスタント食品

種類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品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、よくかきまぜます。	カップめん(標準量) レンジ600W 5~6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・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、よくかきまぜます。 ●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、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き、加熱後加えます。)	1あたため
真空パック食品 ごはんものなど	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、よくかきまぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品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レンジ600Wで加熱します。 ●加熱時間は、食品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、→ P.20~21を参照します。	1あたため

保証とアフターサービス

★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、「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を、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。

修理を依頼される場合は出張修理

→ P.40~42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、電源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
型式	(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。

「ご相談窓口」

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電取扱店を紹介させていただきます。

- このオープンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。(部品交換の必要はありません。)
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。→ P.7

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、「ご相談窓口」(下記)にお問い合わせください。

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	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
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。

(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 エコーセンターへ

TEL 0120-3121-68
FAX 0120-3121-87

(受付時間) 9:00~19:00(365日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は お客様相談センターへ

TEL 0120-3121-11
FAX 0120-3121-34

(受付時間) 9:00~17:30(月~土)、9:00~17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介します。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録(録音など)させていただきます。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただきます。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただきます。

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1,390W (ヒーター1,370W)	
オ ー ブ ン	消費電力1,390W (ヒーター1,370W)	
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295×奥行307×高さ165mm	
タ ー ン テ ー ブ ル 直 径	280mm	
質 量 (重 量)	約11kg	
消費電力量の目安		
区 分 名	B	
電子レンジ機能の年間消費電力量	60.5kWh/年	
オーブン機能の年間消費電力量	9.0kWh/年	
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年	
年 間 消 費 電 力 量	69.5kWh/年	

※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。

※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)

※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。

※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。
(規定の除外項目を除く)

JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

お客様メモ

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。

購入店名

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!

ご使用の際
このような
症状はあり
ませんか?

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタン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。
- 焦げくさい臭いがしたり、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。

●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
中 止

故障や事故防止のため、コンセントから電源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。

 日立アプライアンス株式会社

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