

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立オープンレンジ

家庭用

型式 **MRO-FT5**

トースト



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。
このクッキングガイドをよくお読みになり、正しく
お使いください。
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。

「安全上のご注意」 → P.6~10 をお読みいただき、
正しくお使いください。

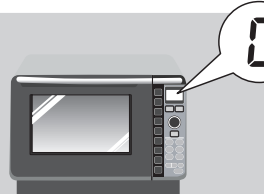


はじめに

一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

- 使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態に放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。(待機時消費電力オフ機能)



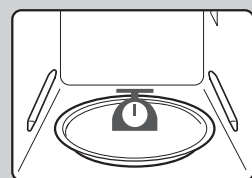
ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

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」ボタンを押すと、約5秒間、庫内灯が点灯します。
※庫内灯が点灯している間は、回転台が回転します。

オート調理を上手に使うために

- 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。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な17種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。



ときどき「0点調節」が必要です。→P.11

高周波出力950Wについて

- 高周波出力レンジ950Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。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(レンジ)ではレンジ950Wは設定できません。

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。
- 金属にあると「反射」します。
- ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

レンジ加熱の特長

- スピーディーで経済的です。** (Illustration of a clock and a pot)
- 色や形、風味が保たれます。** (Illustration of a carrot)
- 水を使わないので栄養素が保たれます。** (Illustration of a vegetable)
- 盛りつけたまままで加熱できます。** (Illustration of a bowl of food)

トースター・グリル (Illustration of a toaster and grill)

食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面に焦げ目を付け、中はやわらかく仕上がります。

オーブン (Illustration of an oven)

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。

もくじ

ご使用の前に

●はじめに	2
●加熱のしくみ	2
●各部のなまえ・操作パネル・付属品	4~5
●安全上のご注意	6~10
●据え付け	10
●加熱の種類による付属品の使いかた	10
●初めてお使いになるときの準備	11
●使える容器・使えない容器	12~13
●上手な使いかたのポイント	14
・食品の分量と容器の大きさ	14
・食品を置く位置	14
・2個以上の食品の同時あたため	14
・調理中の仕上がり状態の確認	15
・オート調理後の追加加熱	15
・調理後の食品や付属品の取り出し	15
・メロディー音の切り替えかた	15

●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	29
●手動調理(オーブン加熱)	
・予熱ありの使いかた	30
・予熱なしの使いかた	31
●手動調理(発酵)	
・レンジ発酵	32
・オーブン発酵	33
●手動調理をするときの加熱時間	34~35

お手入れ

●本体・付属品のお手入れ	36
●においが気になるとき(脱臭)	36

こんなときは

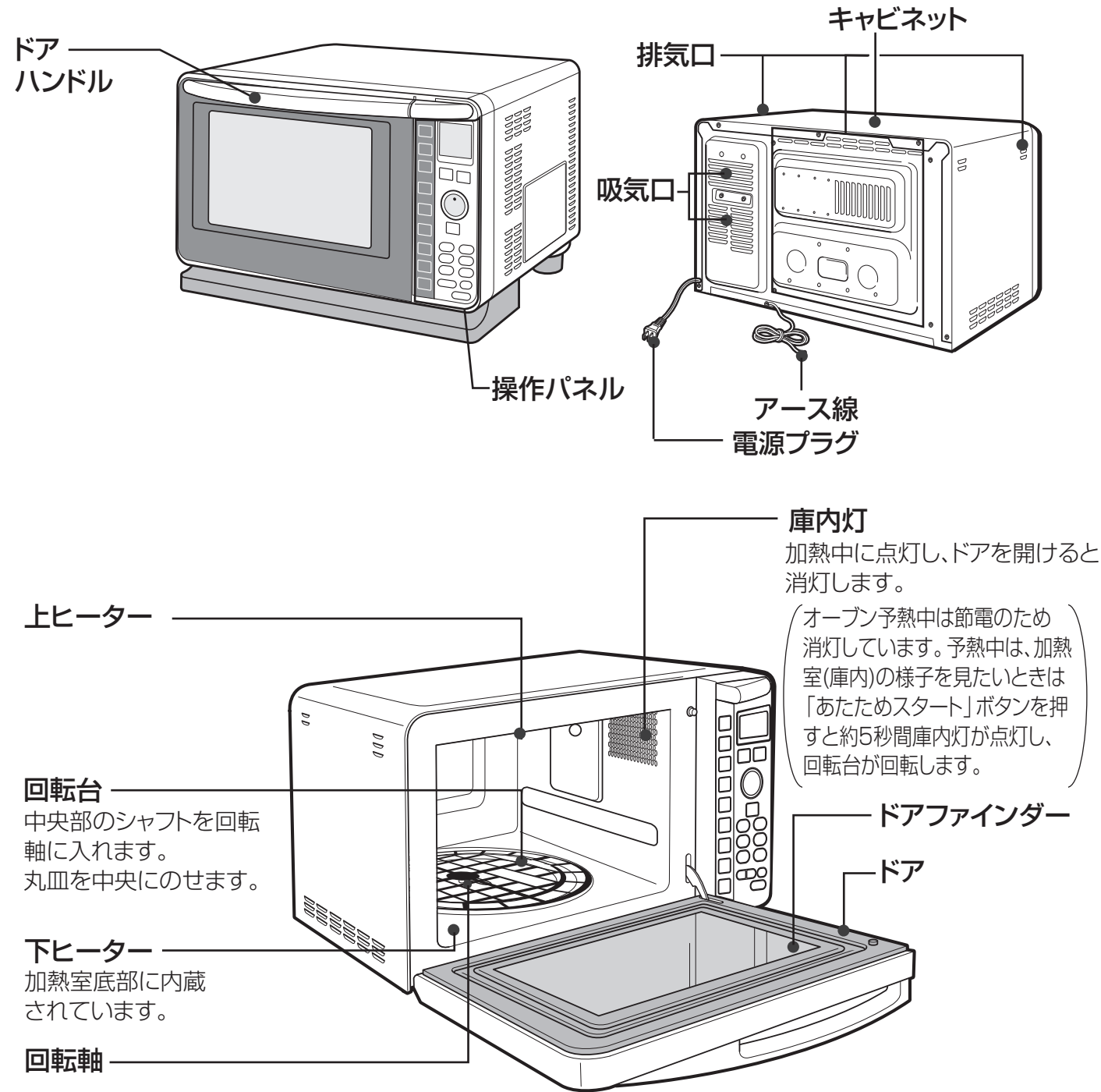
●料理が上手にできないとき	
・ごはんのあたため	37
・半解凍・解凍	37
・お総菜のあたため	38
・牛乳のあたため	38
・野菜	39
・スポンジケーキ	39
・クッキー	39
・バターロール	39
●お困りのときは	40~41
●お知らせ表示が出たとき	42

料理集 43~62

保証とアフターサービス	63
「ご相談窓口」	63
仕様	裏表紙

各部のなまえ・操作パネル・付属品

各部のなまえ・操作パネル・付属品

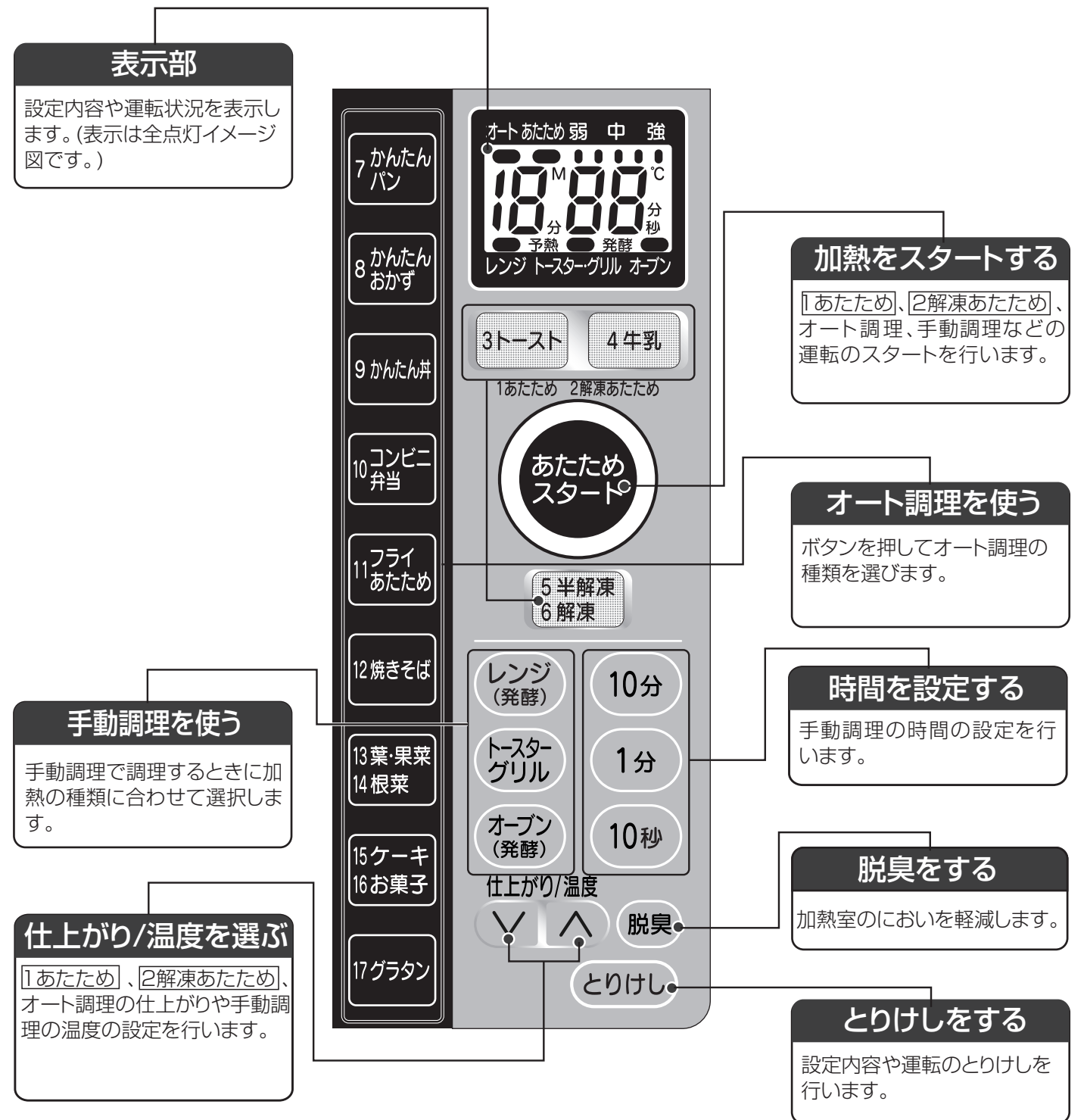


付属品

- 丸皿 (セラミック製)
- 回転台
- クッキングガイド (本書)
- 保証書

操作パネルのはたらき

各部のなまえ・操作パネル・付属品



※高周波出力950W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。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(レンジ)では [レンジ]950Wは設定できません。

安全上のご注意

※この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

お使いになる人やほかの人への危害、財産への損害を未然に防止するため、お守りいただくことを、次のように説明しています。また、本文中の注意事項についてもよくお読みになり、正しくお使いください。

■ここに示した注意事項は

表示内容を見逃して誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

危険 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

警告 この表示の欄は、「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 この表示の欄は、「傷害を負うおそれがあるか、または物的損害の発生のおそれがある」内容です。

表示の例

- 「警告や注意を促す」内容です。
- してはいけない「禁止」内容です。
- 実行しなければならない「指示」内容です。

ご使用のまえに

危険

(火災・感電・けがの原因になります)

- 改造はしない。また、サービスマン以外の人は、分解したり修理しない。修理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。
- 吸排気口や穴、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する。



分解禁止

警告

(火災・感電・けがの原因になります)

- 異常・故障時には、直ちに使用を中止し、すぐにコンセントから電源プラグを抜いてお買い上げの販売店へ点検・修理を依頼する。(異常・故障例)
 - 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
 - 自動的に終了しないときがある。
 - ドアに著しいガタや変形がある。
 - さわるとビリビリと電気を感ずる。
 - 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。

据え付けるとき

警告

(感電・ショート・発火・火災の原因になります)

- 電源コードや電源プラグを傷付けたり、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、重いものをのせたり、はさみ込んだりしない。
- 傷んだ電源コードや電源プラグ、ゆるんだコンセントを使用しない。
- 交流100V以外では使用しない。



(ヒーター使用時の高温で引火の原因になります)

- 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、スプレー缶などを近づけない。
- 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。
- 本体の上に物を置かない。(過熱して焦げたり、変形することがあります。)



警告

(火災・感電の原因になります)

- 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。(分岐コンセント部が異常発熱して発火することがあります。)



(頭からかぶるなどすると、口や鼻をふさぎ窒息の原因になります)

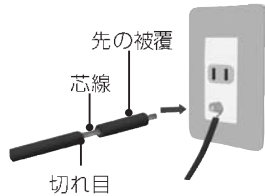
- 包装用ポリ袋は幼児の手の届かない所に保管または廃棄する。

- アースを確実に取り付ける。(故障や漏電の時の感電防止になります) 取り付けは、お買い上げの販売店または電気工事店にご相談ください。

アース線を接続せよ

■アース端子がある場合

アース線の先端の切れ目から先の被覆を取り、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

感電防止のため、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) ガス管、水道管、避雷針や電話のアース線への接続はしないでください。(爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています。)

- 次の場合は、感電事故を防止するため、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。電気工事店に依頼してアース工事をしてください。

湿気が多い場所

- 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

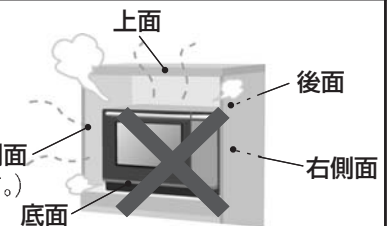
水気のある場所

- 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

注意

(火災・発火・感電の原因になります)

- すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、後面、底面)を囲む設置はしない。
- 電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。
- 水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。(感電や漏電の原因になります。)
- 水平で丈夫な場所に置く。(振動・騒音・本体落下の原因になります。)
- 製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。

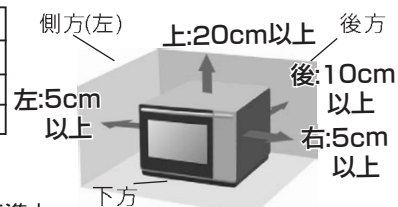


本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。

- 電源プラグの抜き差しは、電源コードを持たずに、電源プラグを持って行う。
- 使用前に包装材は全て取り除く。
- 本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。(過熱して変色、変形、発火の原因になります。)

消防法 基準適合				
可燃物からの離隔距離(cm)				
上方	側方(左)	側方(右)	後方	下方
20	5	5	10	0

左右どちらか一方を開放する



このオープンレンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

熱に弱い壁材や家具、コンセントのある壁面に、排気口が向い合うときは、熱変形や変色するおそれがあるため遠ざけてください。

「周囲の保護のために」

左記方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るか、排気があたる部分の壁面側にアルミホイルを貼ると汚れを防止できます。後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので20cm以上間をあけてください。

使用するとき

警告

(事故・やけど・けが・火災の原因になります)



- 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・けがの原因になります。)
- 調理中に電源プラグを抜き差ししない。(火災・感電の原因になります。)
抜くときは、とりけしボタンを押した後にする。
- 食品は加熱しすぎない。(発煙・発火の原因になります。)
- 少量(100g未満)の食品をオート調理で加熱しない。
- のみもの(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)や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、突然沸とうして飛び散り、やけどのおそれがあるので注意する。
- のみものは加熱前と加熱後にスプーンなどでかきまぜる。



注意

(感電・やけど・けが・電波もれ・火災の原因になります)



- 本書に記載されている方法以外では使わない。
- 本体に水をかけない。
- 本体やドアに無理な力を加えたり乗ったりしない。(電波もれの原因になります。)
- ドアに物をはさんだまま使わない。(電波もれによる障害がおきることがあります。)
- 衣類の乾燥など調理以外の目的に使わない。(発煙・発火、やけどの原因になります。)
- 丸皿に衝撃を加えない。
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せずに、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。そのまま使用すると故障の原因となります。
- 吸気口・排気口をふさがない。
- 長期間使わないときは、電源プラグをコンセントから抜く。
(絶縁劣化による感電・漏電・火災の原因になります。)
- 付属の丸皿以外の皿を丸皿の替わりに使用しない。(故障の原因になります。)
- 回転台をはずすときは上ヒーターに当てない。(感電・故障・けがの原因になります。)
ヒーターが割れて、感電やけがのおそれがあります。
ヒーターが割れたときは、そのまま使用せずに、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。

(やけど・けが・火災の原因になります)

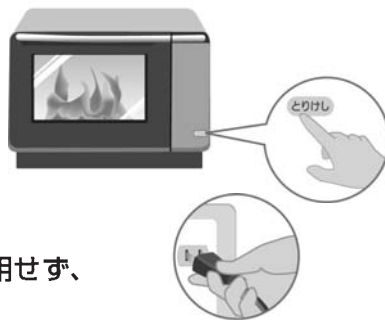


- 調理後の食品の出し入れに注意する。
容器や丸皿、回転台が熱くなるときがあるので、注意をして取り出します。
- 本書の指定分量以外の加熱は、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- 空焼き(脱臭)を行うときは加熱室に回転台以外は何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。

(火災の原因になります)



- 食品くずをつけたまま使わない。
- 加熱室内で食品が燃え出したときは、
1. ドアを開けない。(勢いよく燃えるおそれがあります。)
2. とりけしボタンを押し、運転を止めてから、電源プラグを抜く。
- 3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。
- 鎮火しない場合は、水か消火器で消す。鎮火後はそのまま使用せず、お買い上げの販売店に点検を依頼する。



使用するとき

注意

(やけど・けがの原因になります)



- ヒーター使用中や終了後しばらくは、高温になっているので本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)、丸皿、回転台にふれない。
- 熱くなったドアや丸皿などに水をかけない。(割れるおそれがあります。)
- 調理中および調理後、顔などを近づけてドアを開けない。



- 調理が終わったら食品をすぐに取り出す。(余熱で焼けすぎになる場合があります。)
- 食品や付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、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。

使用するとき(レンジのとき)

警告

(やけど・けが・火災の原因になります)



- 調理以外の目的に使わない。
- レンジ加熱で温めるタイプの湯たんぽ、哺乳びん(消毒バック)などを加熱しない。
- レンジ加熱では、ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。(卵が破裂して丸皿が割れるおそれがあります。)
- 目玉焼きやおでんのゆで卵などのあたためもしない。
(卵を加熱する場合はときほぐしてから加熱する)
- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れたまま、また包装にラベルやテープを貼ったままで加熱しない。
- 「あたため」でのみものを加熱しない。(沸とうして飛び散り、やけどやけがの原因になります。)
- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは、「4牛乳」で加熱し、お酒やその他ののみものあたためは、手動調理で様子を見ながら加熱する。
- カレーやシチューなどのとろみのあるもの、油分の多い生クリーム、バターなどは、加熱しすぎると突然沸とうして飛び散り、丸皿が割れるおそれがあるので注意する。
- 膜や殻つきのものは、切り目や割れ目を入れる。(破裂してやけどやけがの原因になります。)
- 缶詰やレトルト食品は缶や袋のまま加熱しない。
- ビンのふたや栓(ネジ式など)をしたまま加熱しない。



注意

(やけど・けが・火災の原因になります)



- 加熱室が空のまま加熱しない。(故障の原因になります)
- 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。(故障の原因になります)
- 食品の重さにくらべて重すぎる容器でオート調理しない。

(やけど・けがの原因になります)



- 乳幼児のミルクやベビーフードは オート調理で加熱しない。
(レンジ600Wで様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください。)
- 市販のベビーフードは、そのまま加熱しないで、別の容器に移し替えて加熱する。
- ラップやふたなどのおおいをはずすときは、注意する。(蒸気が一気にでる場合があります。)
- 容器や丸皿が熱くなるときがあるので注意する。

お手入れのとき

警告

(火災・やけど・感電の原因になります)



- お手入れの際は電源プラグをコンセントから抜く。ぬれた手で電源プラグの抜き差しはしない。
- 電源プラグの刃および刃の取り付け面のほこりをよくふく。(火災の原因になります。)
- 本体の掃除は、電源プラグを抜き本体が冷めてから行う。
(感電ややけどをするおそれがあります。)

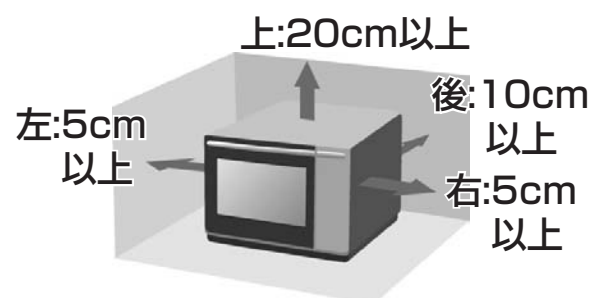
お願い

- ラジオ、テレビ、無線機器およびアンテナ線は3m以内に近づけない。(雑音や映像の乱れの原因になります。)
- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く。(故障の原因になります。)

据え付け

→P.6、7

- 本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、後面10cm以上間をあけて設置します。
※後面の排気口からの熱気や油煙で、壁がよごれたり、変色、変形、結露するときがあります。
※熱に弱いものやカーテンのそばに据え付けしないでください。
- 事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。→P.7



左右どちらか一方を開放する

加熱の種類による付属品の使いかた

■手動調理でのご使用について

	丸皿	回転台
	加熱中は、右または左に回転します。	加熱室底部の回転軸に差し込みます。
レンジ加熱	○	○ レンジ加熱のときは回転台だけで加熱すると故障の原因になります。
オーブン加熱	○	○
トースター・グリル加熱	○	○

■オート調理でのご使用について

オート調理ではレンジ出力やオープンまたはトースター・グリルの温度を自動でコントロールするため、オート調理一覧に記載されている付属品が使えます。 →P.18~19

初めてお使いになるときの準備

■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。※空焼き(脱臭)はヒーター(オープン)で行います。

注意



(やけど・けが・火災の原因になります)

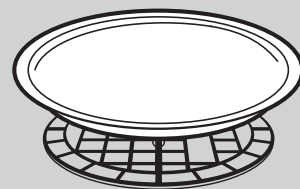


- 空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体(ドア、キャビネット、加熱室とその周辺)にふれない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に回転台以外は何も入れない。
- 空焼き(脱臭)を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- 煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。

■重量センサーの「0点調節」をしてください。

1

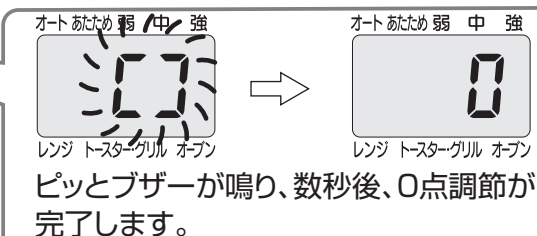
付属の丸皿を回転台に取り付ける



2

重量センサーの0点調節をする

ドアを閉めて(とりけし)を3秒以上押す



ピッとブザーが鳴り、数秒後、0点調節が完了します。

■空焼き(脱臭)を行う。

1

丸皿を取り出し空焼きをする

(脱臭)を押す



2

(あたためスタート)を押してスタートする

※脱臭の時間は、ヒーター(オープン加熱)で20分です

終了音が鳴ったら終了です

使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

- レンジ加熱とオーブン、トースター・グリル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。加熱する前に、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。








使える容器・使えない容器

使える容器・使えない容器

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	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	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属容器・金串・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもの、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	× 耐熱温度が140℃未満のもの（ポリエチレン、スチロール樹脂など）や耐熱温度が高くても電波で変質するもの（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、 5 半解凍 6 解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレイが使えます。	○	○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花（スパーク）が出るので使えません。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。	○	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 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、ラップがとけてしまうので使えません。	× 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花（スパーク）が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。 ただし、竹串、楊子、紙は本書に記載している使い方に限り使えます。
オーブン、トースター・グリル	× ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。	×	○	×	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。	× ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施したオーブンシートなどの紙製品は使えます。	

上手な使いかたのポイント

食品の分量と容器の大きさ

	食品の分量	容器の大きさ・重さ
あたためる	100g未満  手動調理で	 食品が7~8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安
	100g~900g  オート調理か手動調理で	
	オート調理    	

	オート調理	手動調理	備考
調理する	3 トースト 5 半解凍 6 解凍 7 かんたんパン 8 かんたんおかず 9 かんたん丼 12 焼きそば 13 菓・果菜 14 根菜 15 ケーキ 16 お菓子 17 グラタン	レンジ(発酵) トースター・グリル オープン(発酵)	オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。 食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

食品を置く位置

■中央部に置く。



2個以上の食品の同時あたため

■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。



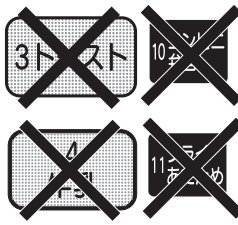
■異なる容器や食品はうまくあたたまらないことがあります。



■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。
→ P.26



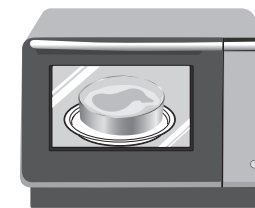
■異なる食品はオート調理はできません。



調理中の仕上がり状態の確認

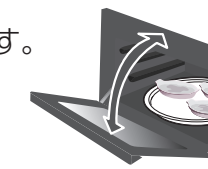
■調理中のドアの開閉は、できるだけさけ、開閉するときは、短時間にする。

確認はドア越しに



※温度を下げないためです。

開閉するときは短時間に



※ドアを開けると調理は中断されます。

オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

あたためスタート 調理が終了

こんなときは・・・
もう少し熱くしたいとき
や焦げ目をつけたいとき
などは追加加熱をする

レンジ(発酵) トースター・グリル オープン(発酵)

手動調理で様子を見ながら追加加熱する

調理後の食品や付属品の取り出し

注意

(やけどの原因になります)
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。



注意

(やけどのおそれがあります)
オープン、トースター・グリル調理で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。

メロディー音の切り替えかた

■好みによって、メロディー音を「ブザー音」や「無音」に替えられます。

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、仕上がり/温度 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られます。さらに同じ操作でメロディー音にもどすことができます。

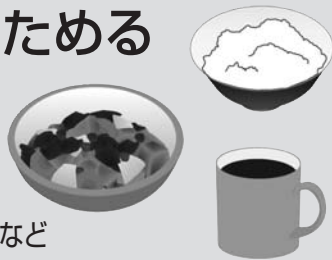
調理の手順

オート調理

調理方法は

あたためる

ごはん
お総菜
のみものなど



■オート調理であたためる → P.20~21

1あたため 2解凍あたため メニュー番号 1~2

■オート調理であたためる → P.22, 24

メニュー番号 4, 10~11

調理する

ゆで野菜
グラタン



■オート調理で調理する → P.22~25

メニュー番号 3, 5~6

メニュー番号 7~9, 12~17

手動調理

レンジ
(発酵)

→ P.26~28, 32

トースター
グリル

→ P.29

オープン
(発酵)

→ P.30~31, 33

■加熱の種類や時間、温度を手動で
設定して調理する

■オート調理や加熱の種類で付属品
(丸皿) を使い分ける

操作手順の準備を右の絵で表示

丸皿・回転台を使う



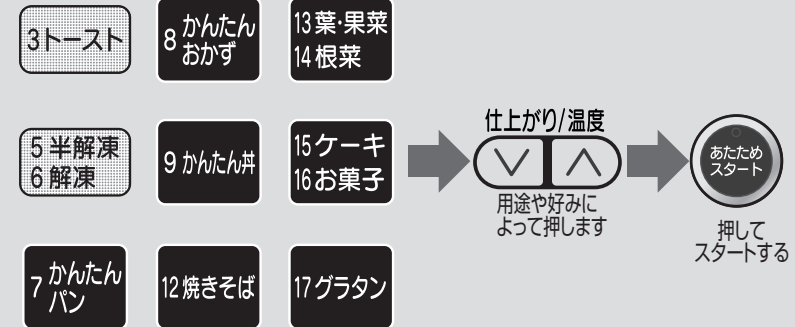
回転台を使う



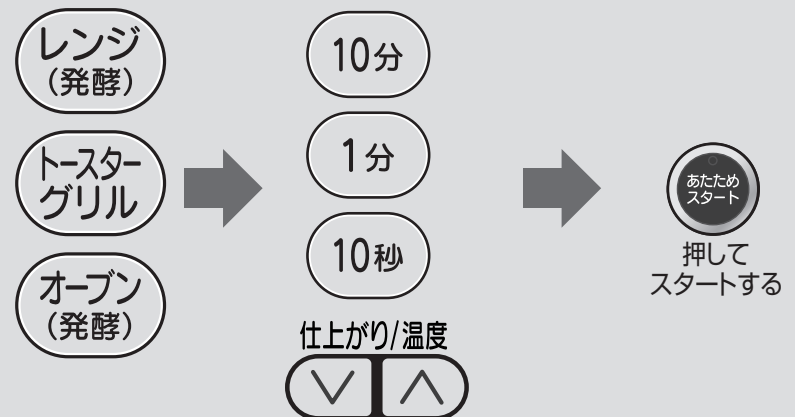
操作手順は



1回押す → 1あたため
2回押す → 2解凍あたため (を続けて2回押します)
数秒後に自動的にスタートする。



終了音が鳴ったら終了です



終了音が鳴ったら終了です

調理のあとは

続けて調理しないときはお手入れをする。

脱臭
→ P.36

約10分放置すると自動的に電源が切れます。

→ P.2

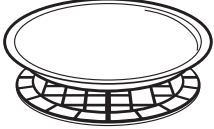

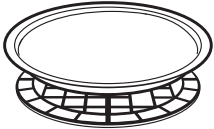
「入」にするときはドアを開けます。

■設定の取り消し、あたためや調理の中止は (とりけし) を押す

※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 を表示します。

オート調理 オート調理一覧

オート調理で使う付属品・参照ページ

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について
	操作手順	作り方・コツ	
1 あたため	→ P.20	→ P.21	
2 解凍あたため	→ P.20	→ P.21	
3 トースト	→ P.22	→ P.44	
4 牛乳	→ P.22	→ P.22	
5 半解凍	→ P.22	→ P.23	
6 解凍	→ P.22	→ P.23	
7 かんたんパン	→ P.22	→ P.58	
8 かんたんおかず	→ P.22	→ P.24,45	
9 かんたん丼	→ P.22	→ P.51	
10 コンビニ弁当	→ P.22	→ P.24	

メニュー分類	参照ページ		付属品の使用について
	操作手順	作り方・コツ	
11 フライあたため	→ P.22	→ P.24,46	
12 焼きそば	→ P.22	→ P.25,50	
13 葉・果菜	→ P.22	→ P.25	
14 根菜	→ P.22	→ P.25	
15 ケーキ	→ P.22	→ P.55	
16 お菓子	→ P.22	→ P.53	
17 グラタン	→ P.22	→ P.48	

オート調理 ワンタッチスタートのオートであたためる

ごはんやお総菜をあたためる

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あたため 2解凍あたため



1

あたためスタートを押してスタートする

1回押し: 1あたため
2回押し: 2解凍あたため

(スタートを続けて2回押しします)

●メニュー番号を選択すると数秒後に自動的に加熱がスタートします。

好みにより希望の仕上がりに調節する

(加熱時間を表示する前に設定します。)

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。

■あたため選択

押しごとに1▶
2▶1と切り替わります。

オートあたため弱 中 強

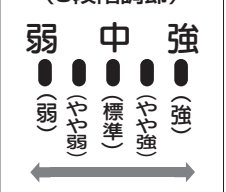


1: 1あたため
2: 2解凍あたため

■仕上がり調節

強～弱まで5段階に設定できます。

(5段階調節)



- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは「4牛乳」を使います。→ P.22
- お酒やその他の飲みもののあたためは手動調理で加熱します。→ P.26~27, 62
- 1あたため 2解凍あたため は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押しください。ドアを開閉して約10分をすぎるとスタートしません。ドアを開閉して1あたため 2解凍あたため を押しください。
- 仕上がりがぬるかったときは、「レンジ」600Wで様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなりすぎます。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる → P.26~27

1あたため 2解凍あたため ではあたためられません。

●重量が100g未満の食品



●市販のおにぎり



●まんじゅう



●乳幼児用ミルク、ベビーフード



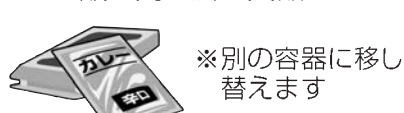
●パン類



●冷凍野菜



●市販の調理済み食品



※包装をはずします。

※別の容器に移し替えます

※別の容器に移し替えます

あたためられる食品と上手なあたためかた

■オート調理の1回分の分量目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1800gまでです)



このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

	(オート調理) 1あたため	(オート調理) 2解凍あたため
ごはんもの	ご家庭で調理し、室温や冷蔵保存した食品をあたためる あたためスタート 1回押し	ご家庭で調理し、冷凍保存した食品を解凍してあたためる あたためスタート 2回押し
めん類	ごはん・おにぎり スピーディーにあたためたいとき 1あたため 仕上がり調節 「やや弱」 で加熱する。 おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かきまぜる。	冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんをラップの重なっている方を下にして平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿にのせる。加熱後、かきまぜる。
焼きもの	焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。 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。 焼きとり、焼き肉 皿にのせる。たれをぬってから加熱する。	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。
揚げもの	天ぷら・フライ・コロケ 皿にのせる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 「やや弱」 または 「弱」 に合わせる。	冷凍天ぷら・フライ・コロケ 皿にのせる。仕上がり調節 「やや弱」 か 「弱」 に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。
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、かきまぜる。	冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かきまぜる。
煮もの	野菜の煮もの・おでん(たまごは取り除く) 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 少しすき間をあけて皿にのせ、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。	冷凍シューマイ サッと水にくぐらせて皿にのせる。加熱後はすぐにラップをはずす。
汁もの	カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは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) 仕上がり調節 「やや強」 か 「強」 に合わせる。 みそ汁・コンソメスープ 陶器やプラスチック製の容器は使わない。陶磁器や耐熱性の容器を使い、仕上がり調節 「やや強」 か 「強」 に合わせる。	冷凍カレー・シチュー 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、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 「やや強」 か 「強」 に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、かきまぜる。

オート調理

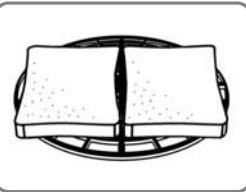
3トースト～17グラタン

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

3トーストは



1 希望のメニュー番号を選択する



好みにより希望の仕上がりに調節する
 (V) (A) を押し

2 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。

※調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水 droplet をよくふき取ります。 → P.36

調理後の加熱室の油污れは
 「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

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。

オート調理 4牛乳のコツ

● 1回であたためられる分量は1～4杯(本)です。

1mL=1cc

のみものの種類	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL

● 容器の7～8分目が適量です。
 容器に対して少量(1/2量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので手動調理で加熱します。 → P.26～27



- 2個以上の場合は、丸皿の中央に寄せて置きます。
- 牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。
- 牛乳びんでの加熱はできません。



※お酒のあたためはレンジ600Wで加熱します。 → P.26～27、62

オート調理 5半解凍 6解凍 のコツ

- 冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。(冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。)
- 一度に解凍できる分量は、100～600gです。
 分量が多すぎると「ピピピッ」となり、表示部に「03」が表示され、解凍されません。分量を減らしてください。
- 加熱室は冷ましてから使ってください。
 トースター・グリル、オープンの使用後は加熱室や丸皿が熱くなっています。発泡スチロールのトレーがとけたり、加熱しすぎることがあります。充分冷ましてから使ってください。
- 発泡スチロール製のトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。
- 形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍します。
 形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわり(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えがふせげます。
 アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーにふれると火花(スパーク)が出て、丸皿やドアファインダーが割れるおそれがあります。
- 発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍します。
 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。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。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。
- 解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。



次の場合は手動調理で途中様子を見ながら解凍します。 → P.26

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
 解凍の目安は200gで4～5分です。
 レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
 ● バラバラになって凍っているもの
 ● 解凍が足りなかったとき
 ● -20℃以下の冷凍食品(オート調理で加熱不足の場合)
 冷凍保存温度は-18℃を基準にしています。
 レンジ 100W で加熱する。



● とけかけている食品
 とけかけている部分
 レンジ 100W または
 レンジ 200W で加熱する。



オート調理 5半解凍 6解凍 の使い分け

さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：5半解凍



食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

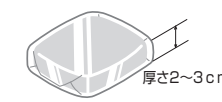
肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：6解凍



薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなませます。ひき肉やかたまり肉は仕上がりに調節強に合わせ解凍します。

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

- 材料は新鮮なものを
 1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cm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します。
- 魚の下ごしらえは
 魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
- バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。
- 熱いものはよく冷ましてから冷凍します。



- ごはんやカレーなどは
 ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは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。

オート調理 8かんたんおかずのコツ

使用する容器は

マドレーヌ用のかためのアルミケースや、アルミホイルです。陶磁器や耐熱性の皿を使うと、上手にできません。

こびりつきを防ぐには

アルミケースにサラダ油かバターを薄くぬってから使います。

1回の分量は

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。分量が100g未満のときはトースター・グリルで様子を見ながら加熱します。)

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。

8かんたんおかずでこんな料理ができます。

8かんたんおかずメニューと記載ページ

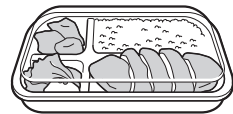
8かんたんおかず	ウイナーソーセージのベーコン巻き (44) 野菜のベーコン巻き (44) すごもり卵 (45) いり卵 (45) めだま焼き (45) トマトのシーチキンのせ (45) かんたん炒めもの (45)
----------	--

オート調理 10コンビニ弁当のコツ

●あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されているお弁当です。

●ごはんとおかずが分かれて入っている弁当(加熱時間の目安 1個(約450g) 約1分30秒)

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。



●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。



●1回の分量は1個(1人分)です。

* 冷蔵庫から出したものは仕上げ調節「やや強か強」にします。

10コンビニ弁当であたためられないお弁当の例です。

●電子レンジ加熱に使用でき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弁当(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 → P.20~21

●対角線・直径が26cm以上の容器の弁当

警告



ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない。(あたためる前に取り除きます。)

オート調理 11フライあたためのコツ

●丸皿にアルミホイルは敷かないでください。

レンジ加熱のとき、火花(スパーク)の原因になります。オーブンシートは使用できます。

●置きかたは

市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどをはずし、凍ったまま丸皿に並べます。

オート調理 12焼きそばのコツ

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。

→ P.50

1回の分量は

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。分量が100g未満のときはレンジ600Wで様子を見ながら加熱します。)

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

レンジ600Wで様子を見ながら加熱します。

注意



12焼きそばのときは少量(100g未満)の食品を加熱しない。

少量(100g未満)で加熱すると食品が焦げたりすることがあります。

オート調理 13葉・果菜 14根菜のコツ

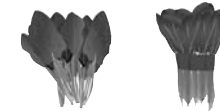
水気をきらずラップでぴったりと包み、丸皿の中央に直接のせて加熱します。

皿などの上ののせて加熱すると加熱しすぎの原因になります。

加熱できる分量は 13葉・果菜で100~300g 14根菜で100~600gです。

13葉・果菜

葉菜



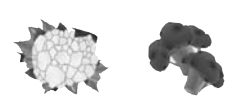
ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの

果菜



なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの

花菜



カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの

14根菜

根菜



じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

注意



(火災の原因になります)

分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。

レンジ600Wで様子を見ながら加熱します。→ P.26~27

●クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。



●料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。



●材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。