



動物あんパン

オープン	180℃	中・下段
予熱	21~25分	
予熱時間約10分		

カロリー(1個分) 約280kcal

材料(12個分)

バターロール生地(材料・作りかたは83ページ参照)

ドライフルーツ、けしの実など…各適量
つや出し用卵>

卵	1/2個
塩	小さじ1/4

(1段で焼くときは材料を1/2量にする)

作りかた

① 83ページバターロール作りかた①~⑥を参照して生地を作り、12個に切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。(ベンチタイム)

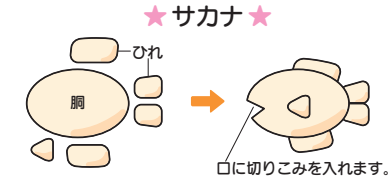
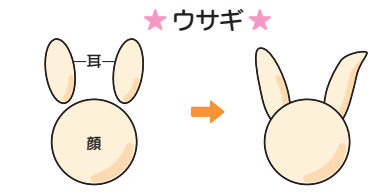
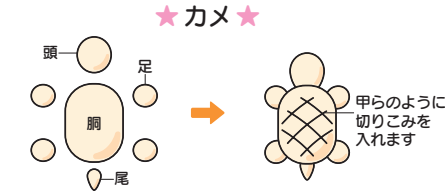
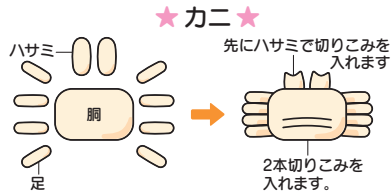
② イラストを参照して好みの動物を作ります。

③ 生地1個分の1/3であんを包み、胴体をつくりまわす。残り1/3で作った足や耳をつけ、薄くバター(分量外)をぬった角皿2枚に並べます。

④ バターロール作りかた⑩を参照して発酵し、つや出し用の卵をぬり、けしの実を散らしたり、ドライフルーツで目や口をつけます。

⑤ **オープン**(1度押し) **予熱** **180℃**にして焼き時間 **21~25分** セットしてスタートします。

⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を**中段と下段**に入れて焼きます。(1段のときは、**1段/2段**キーを押し、1段にして予熱してから**中段**に入れ、13~17分焼く。)



【ひとくちメモ】

- あんをカスタードクリームに変えてもよいでしょう
- カスタードクリームは、81ページの作りかたを参照します。少し固めに作り、冷ましてから包むとよいでしょう。



トースト

グリル	5分30秒~6分	上段
	裏返して	
	2分~2分30秒	

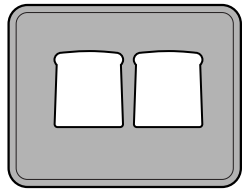
カロリー(1枚分) 約170kcal

材料

食パン(1.5~3cm厚さのもの)……1~2枚

作りかた

① 食パンは角皿の中央にのせます。



② ①を**上段**に入れ **グリル** **5分30秒~6分** 焼きます。

③ 裏返して **グリル** **2分~2分30秒** 焼きます。

【ひとくちメモ】

- パンの厚さや種類によって焼け具合が違います。様子を見ながら焼き時間を調節してください。
- 連続して焼くときは、表を**2分~2分30秒**、裏返して **グリル** **1分~1分30秒** 焼きます。



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)

10かんたんパン/めろパン	オープン	中段
(予熱なし)		
※PAM発酵のときテーブルプレートに置く		

加熱時間の目安 約22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Aとドライイーストを入れて混ぜ合わせます。
- ② バターを容器に入れ **レンジ** **500W** 約30秒加熱して溶かし、水を加えます。
- ③ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、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できま。

⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整え、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ **PAM発酵**(レンジ) **8~12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 生地はガス抜きしながらひとつにまとめます。

⑧ 生地を軽く押し、円形にし、スクッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分けま。

⑨ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べま。

⑩ 生地に霧を吹き **PAM発酵**(レンジ) **8~12分** 二次発酵させま。

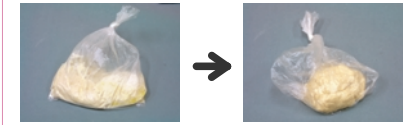
⑪ 発酵が終わったら、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら角皿に移し **中段** に入れ **10かんたんパン/めろパン** で焼きます。

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ほどの大きさで、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。

●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8~12分発酵させ、二次発酵で室温の変化を調節しま。

	室温が10℃以下	室温が25~30℃
二次発酵	10~20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か、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きま。

●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すように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じま。

●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。

●焼きが足りなかったときは**オープン**(2度押し) **190℃** で**1段/2段** キーを押し、1段にして様子を見ながら焼きます。

レンジで

発酵

PAM発酵

蒸し器がない

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87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

- かんたんパン 作りかた ①~⑧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。
- 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
- 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
- テーブルプレートの中央に置き **レンジ200W** [5~6分]加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

【ひとくちメモ】

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

10かんたんパン/めろんパン (予熱なし) オープン 中段

*PAM発酵のときテーブルプレートに置く加熱時間の目安 約22分



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87ページ参照) …… 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ごまを加えてよく混ぜます。
- かんたんパン 作りかた ⑤~⑨を参照して一次発酵、ガス抜き、分割して生地を丸めます。
- 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、下へ強めに押します。オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べます。
- 生地に霧をふき **PAM発酵** (レンジ) [8~12分] 二次発酵させます。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

【ひとくちメモ】

- 黒ごまをレーズン(30g)にかえるとレーズンパンになります。作りかた③のところで、丸めた生地の表面に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(適量)をかけて、同様に焼きます。

大きさがポイント



かぼちゃパン

カロリー(1/8切れ) 約90kcal

材料(1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 …… 50~70mL
バター …… 大さじ1(約13g)
かぼちゃ(皮をむく) …… 100g

(1mL=1cc)

作りかた

- かぼちゃの皮をむき、3cm角に切り **16葉・果菜** [強] で加熱します。
- 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。
- 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。
- かんたんパン 作りかた⑤~⑦を参照して、一次発酵させ、ひとつに丸めてガス抜きをし、中心を押してくぼませます。
- オープンシートを敷いたテーブルプレート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。
- 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。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

【ひとくちメモ】

- 加える水の分量は、水分が多くやわらかいかぼちゃの場合は少なめに、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。



グラハムパン

カロリー(1/8切れ) 約80kcal

材料(1個分)

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

- 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、ガス抜きをしながらひとつに丸めます。
- 丸めた生地を楕円形にのばし、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閉じます。
- オープンシートを敷いたテーブルプレート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。
- 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。
- 生地の中心に包丁やかみそりで切れ目を1本入れます。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。



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87ページ参照) …… 1回分
クッキー生地
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
チョコチップ …… 20g
グラニュー糖 …… 適量

(1mL=1cc)

作りかた

- 82ページ型抜きクッキー 作りかた ①~②を参照して生地を作ります。
- 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、冷蔵庫で休ませておきます。
- かんたんパン 作りかた ①~⑤を参照して生地を作り、一次発酵させます。
- 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ます。
- ③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめます。

- 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してかぶせ、底を写真のように折り込みます。
- オープンシートを敷いたテーブルプレート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。
- 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。
- かんたんパン 作りかた ⑩を参照して焼き上げます。

【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、焼き色が付き始めた時点で、アルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

レンジで発酵

PAM発酵

ヨーグルト作り

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



ヨーグルト

PAM発酵 150~180分 (レンジ)

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) …… 50~100g (1mL=1cc)

- 作りかた**
- ① 容器は熱湯で殺菌し、乾かしておきます。
 - ② 容器に牛乳を入れてふたをして **レンジ700W** [4~7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**を専用キャセロールをします。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日の間に食べってください。

レンジで発酵

PAM発酵

甘酒・納豆作り



甘酒

PAM発酵 約180分 (レンジ)

仕上がり調節 **やや強**

カロリー 約440kcal

材料(4人分)
もち米 …… カップ $\frac{1}{2}$ (80g)
水 …… カップ3
板麴 …… 80g

- 作りかた**
- ① 容器に洗ったもち米と水を入れ、ふたをして **レンジ700W** [10~12分] **レンジ200W** [30~40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、終了音が鳴ったらよくかき混ぜます。再び **PAM発酵(レンジ)** **やや強** [約90分] 途中かき混ぜながら発酵させます。
 - ④ 加熱が終わったらあら熱をとり冷蔵庫で保存し、あたためてから好みでしょうが汁少々(分量外)を加えて召し上がります。

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

PAM発酵 約180分 (レンジ)

仕上がり調節 **やや弱**

カロリー 約670kcal

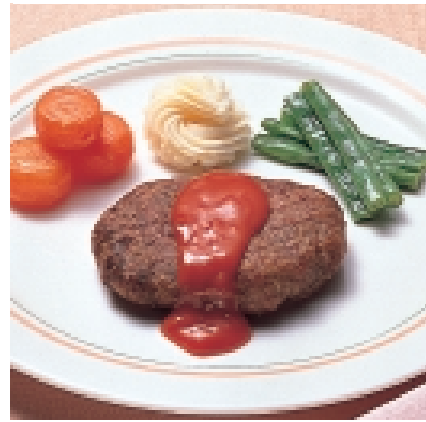
材料(4人分)
大豆 …… カップ1(150g)
水 …… カップ3
納豆(市販のもの) …… 20g

- 作りかた**
- ① 洗った大豆を、容器に入れ、たっぷりの水(分量外)に一晩つけておきます。
 - ② ①の水を捨て、3カップの水を加えて、さっとかき混ぜ、落としぶた(スチームプレート)とふたをして、**レンジ700W** [10~12分]、**レンジ200W** [約90分] リレー加熱します。再び **レンジ700W** [約1分]、**レンジ200W** [60~90分]、途中様子を見ながら2~3回ほどかき混ぜながらリレー加熱し、大豆が指でつぶせるやわらかさになるまで煮ます。
 - ③ 煮汁が残っているときは捨てて、室温に冷まします。(ひきわり納豆を作る場合にはここでさみします。)
 - 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。

甘酒、納豆のコツとポイント

- **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**
専用キャセロールを使います。
- **発酵は**
PAM発酵(レンジ)を使います。甘酒と納豆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します。(36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。

高火力オーブンで…



ハンバーグ

オーブン (予熱なし)	270℃ 22~28分	中段
----------------	----------------	----

カロリー 約1800kcal

材料(6個分)

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

作りかた

- 耐熱容器に①を入れ、レンジ700W(約3分)加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、6等分します。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて中段に入れ、オーブン(2度押し)270℃にして1段/2段キーを押し、1段にして22~28分焼きます。

【ひとくちメモ】

- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにすると、加熱時間を3~4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使うときは、それぞれの取扱説明書を参照します。



あじのムニエル

オーブン (予熱なし)	270℃ 17~20分	中段
----------------	----------------	----

カロリー(1人分) 約450kcal

材料(4人分)

- あじ(1尾約250gのもの)… 4尾
- ① 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ4
- カレー粉 …… 小さじ½
- バター(とかししたもの)… 20g
- 塩、こしょう …… 各少々
- (ソース)
- ② 玉ねぎ(みじん切り)… ½個(約100g)
- オリーブ油 …… 大さじ4
- 白ワイン …… カップ¼
- ③ スープ(固形スープの素 ½個をとく) …… カップ½
- 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ4
- バター …… 20g

作りかた

- あじは3枚におろして塩、こしょうをし、合わせた①をまぶします。
- 容器に②を入れて、レンジ700W(約3分)加熱し、③を加えてかき混ぜ、さらにレンジ700W(約3分)加熱し、熱いうちにバターを加えて溶かします。
- 角皿にサラダ油(分量外)をぬり、①を並べ、とかしバターをまんべんなくふりかけます。
- ③を中段に入れ、オーブン(2度押し)270℃にして1段/2段キーを押し、1段にして17~20分焼きます。
- ②のソースを敷いた皿に盛り、好みの野菜を飾ります。

【ひとくちメモ】

- 鮭、白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・各4切れ)に替えてもよいでしょう。

高火力グリルで…



海鮮風チヂミ

グリル	13~15分 裏返して 4~6分	上段
-----	------------------------	----

カロリー 約460kcal

材料(4枚分)

- 万能ねぎ(3cm長さに切る) …… 1束
 - ① いか(皮をむき、1.5cm角に切ったもの) …… 50g
 - むきえび(背わたを取ったもの) …… 50g
 - 塩、こしょう …… 各少々
 - ② サラダ油 …… 大さじ1
 - 小麦粉(薄力粉) …… 80g
 - 卵 …… 1個
 - ③ 水 …… 100mL
 - 塩 …… 少々
 - ごま油 …… 大さじ2
- (1mL=1cc)

作りかた

- ①は②でよくもみ込んでおきます。
- ボールに③を入れ、混ぜ合わせ、①と万能ねぎを入れ、さらによく混ぜ合わせます。
- 角皿にサラダ油(分量外)を薄くぬり、オーブンシートを敷き②を4等分して、丸く広げ、表面にごま油を塗り、上段に入れます。
- グリル13~15分焼いてから、オーブンシートごと裏返して、オーブンシートをはがし、表面にごま油をぬり、さらにグリル4~6分加熱します。

【ひとくちメモ】

- ①の食材をツナ缶(100g)と紅しょうが(20g)又はキムチ(70g)など好みの具にかえてもよいでしょう。



バーベキュー

グリル	12~15分 裏返して 4~6分	上段
-----	------------------------	----

カロリー(1串分) 約290kcal

材料(4串分)

- 牛ロース肉(3cmくらいの角切り) …… 200g
- にんじん(ひと口大に切り加熱する) …… 小½本(約50g)
- 玉ねぎ(くし型切り) …… ½個
- ピーマン(半分に切る) …… 2個
- なす(輪切りにして、塩水につける) …… 1個
- 生しいたけ …… 4枚
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

- 牛ロース肉は軽く塩、こしょうをします。
- 材料を串に刺し、全体に塩、こしょうをします。
- 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、油(分量外)をぬり②を並べ、上段に入れてグリル12~15分焼きます。
- 裏返してグリル4~6分焼きます。

【ひとくちメモ】

- 好みの野菜や魚介類を使ったり、たれにつけてから焼いてもよいでしょう。

手作りのたれ

- しょうゆ …… カップ½
- 白ワイン …… カップ¼
- サラダ油、砂糖 …… 各大さじ1
- しょうが(すりおろす) …… 小さじ1
- レモン汁 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ¼



かつおのたたき

グリル (予熱あり)	3~4分 裏返して 1分~1分30秒	上段
---------------	--------------------------	----

カロリー(1人分) 約330kcal

材料(4人分)

- 生かつお(節におろしたもの)・1節(約250g)
- 塩 …… 少々
- レモン …… ½個
- にんにく(薄切り) …… 1片
- しょうが(せん切り) …… 1かけ
- ① あさつき(小口切り) …… ½束
- 青じその葉(せん切り) …… 5枚
- みょうが(せん切り) …… 3本
- しょうゆ、酢 …… 各適量

作りかた

- かつおは全体に軽く塩をふります。
- 角皿にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、①の皮側を下にしてのせておきます。
- 何も入れないでグリル5~6分加熱し、予熱します。
- 終了音が鳴ったら、②を上段に入れ、グリル3~4分焼きます。
- 裏返してグリル1分~1分30秒焼きます。
- 氷水につけて身をしめ、固く絞ったふきんで包み、約30分ほど冷蔵庫で冷やしてから7~8mmの厚さに切り、レモン汁を手早く絞りかけます。
- 器に盛り、上に④をのせ、好みのものを飾り、酢しょうゆを添えます。



焼きなす

グリル	20~25分	上段
-----	--------	----

カロリー(1個分) 約10kcal

材料(4個分)

- なす …… 4個

作りかた

- なすは、がくの分かれたところにぐるりと切り目を入れ、皮にも1~2ヶ所タテに切れ目を入れます。
- 角皿になすをのせ、上段に入れ、グリル20~25分焼きます。
- 加熱が終わったらすぐ水にとり、皮をむきます。

さくいん (あいうえお順)

あ

あさりご飯	56
あさりのワイン蒸し	67
あじの塩焼き	50
あじのムニエル	92
厚揚げ(チルド)	62
アップルパイ	80
あなご(ヘルシー天ぷら)	64
あべ川もち	74
甘酒	44・91
あんぱん(動物あんぱん)	86

い

いかの三種盛り(真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ)	50
いか(ヘルシー天ぷら)	64
いそべ巻き	74
イギリスパン(山形パン)	85
イタリアンサラダ	48
いちごジャム	47
いり卵	58
煎りパン粉	64
インスタント食品(ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯[真空パック])	46

う

ウイナーソーセージのベーコン巻き	54
うど皮のきんぴら	68
うにあえ(いかの三種盛り)	50
梅酒(果実酒)	47

え

えびピラフ	56
えびのガリックフライ	64
えび(ヘルシー天ぷら)	64
えびのドリア	61
エビ	85
えびのケチャップ煮	67

お

おかゆ(白がゆ)	57
おこわ(赤飯)	57
お酒のあたたため	46
小田巻き蒸し	59
オープンオムレツ	58
オレンジケーキ	75

か

海鮮風チヂミ	92
かつおのたたき	93
果実酒(梅酒・レモン酒・コーヒリキュール)	47
カスタードクリーム	81
カスピ海ヨーグルト	90
型抜きクッキー	82
かき(ベーコン巻き)	54
かぼちゃ(ヘルシー天ぷら)	64
かぼちゃのそぼろ煮	49
かぼちゃパン	88
かますの香草焼き	50
カルシウムふりかけ	46
カルツォーネ	73
カレー	16・46・55
乾燥(塩・砂糖・カルシウムふりかけ)	46
かんたん肉まん	88
かんたんパン(シンプルパン)	87
かんたんピザ	72

き

きすのヘルシー天ぷら(えび・いか・あなご・れんこん・かぼちゃ・さつまいも)	64
牛肉とビーマンの細切り炒め	66
菊花シューマイ	70
きのこほたて貝のホイル焼き	49
きのこピラフ	57
キャベツの皮シューマイ	70
切りもち	74

く

グラタン	60
グラハムパン	89
クリスピーピザ	72
グレービーソース	52

こ

小あじのトマト煮	51
コーヒリキュール	47
ご飯(こめ)	16・17・46・56
小松菜と油揚げのかんたん煮	68

さ

魚の照り焼き(ぶり・まぐろ・さわら)	50
--------------------	----

さ

鮭の塩焼き	50
鮭の冷製	71
さつま揚げ(チルド)	62
さつまいも(ヘルシー天ぷら)	64
さつまいもとりんごの重ね煮	75
さといもの含め煮	49
砂糖の乾燥	46
さばの塩焼き	51
さばのみそ煮	67
さやいんげん(ベーコン巻き)	54
さわらの照り焼き	50

し

塩の乾燥	46
塩鮭(鮭の塩焼き)	50
市販の点心	70
市販のパックもち	74
シフォンケーキ	77
絞り出しクッキー	82
シュークリーム	81
シャンピニオン	85
白がゆ	57
白身魚のフライ	64
しらたきとえのきのいり煮	68

す

炊飯	56
スクランブルエッグ	58
巣ごもり卵	58
スペアリブ	65
スポンジケーキ	76

せ

赤飯(おこわ)	57
セサミパン	88

た

大福もち	74
たらのチーズ蒸し	67

ち

チーズ(ベーコン巻き)	54
チーズケーキ	77
チキンカツ	64
チキンステーキ(チルド)	62
筑前煮	49
チヂミ	92
チルド食品	62

ち

茶わん蒸し	59
チョコチップめろんパン	89
調理済み冷凍食品	63
チンジャオロウスー	66

て

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)	76
手作りもち	47

と

動物あんぱん	86
豆腐の水切り	47
トースト	86
とかしチョコレート	46
とかしバター	46
共立て法の作りかた	76
鶏の酒蒸し	71
鶏手羽先のつけ焼き	65
鶏肉の三味焼き	53
鶏肉の照り焼き	54
鶏肉のレモン蒸し	69
鶏のから揚げ	64
丼ものの具(インスタント食品)	46

な

なすとトマトのチーズグラタン	61
納豆	91
七草がゆ	51

に

肉まん	17・88
にらまんじゅう	70
にんじんきんぴら	68

ぬ

ヌードル(インスタント食品)	46
----------------	----

は

胚芽入り山形パン	85
バーベキュー	93
パウンドケーキ	79
バターロール(ロールパン)	83
八宝菜	66
ハム入りスクランブルエッグ	58
ハリハリ漬け	68
ハンバーグ	92
ハンバーグ(チルド)	62

ひ

ビーフシチュー	55
ビーフハンバーグ	92
ピザ	73
干ものいろいろ	51
ヒレカツ(チキンカツ/白身魚のフライ/エビのガーリックフライ)	64

ふ

豚の角煮	55
豚肉とザーサイの重ね蒸し	69
豚肉の辛味焼き	54
豚肉の野菜ロール	65
フライ、ナゲット(冷凍食品)	63
フランスパン(ベーコンエビ、シャンピニオン)	84・85
ぶりの照り焼き	50
プリン	79
フルーツピザ	73

へ

ベークドポテト	48
ベーコンエッグ	58
ベーコンエビ	85
べっこうあめ	74

ほ

ほうれん草と豆腐の蒸し餃子	71
ほうれん草のおひたし	48
ポークカレー	55
干しいたけのもどし	47
ホワイトソース	60

ま

マカロニグラタン	60
まぐろの照り焼き	50
真砂あえ(いかの三種盛り)	50
マドレーヌ	78
マ・ボー豆腐	69

み

ミニ山形パン	85
--------	----

む

蒸しカステラ	75
--------	----

め

めろんパン	89
明太子がゆ	57

も

もち	47・74
----	-------

や

焼きいも	48
焼き魚のこんがりあたため(チルド)	62
焼きそば	16・66
焼きとり	53
焼きとりのこんがりあたため(チルド)	62
焼き豚	52
山形パン	85
焼きりんご	74
焼きなす	93

ゆ

湯せん(とかしバター・とかしチョコレート)	46
-----------------------	----

よ

ヨーグルト	90
ヨーグルトソース	90

ら

ラーメン(インスタント食品)	46
ラザニア	61

り

りんごのプリザーブ	80
-----------	----

れ

冷凍餃子	63
冷凍グラタン	60
冷凍たこ焼き	63
冷凍春巻き	63
冷凍ハンバーグ	16・63
冷凍焼きおにぎり	63
レトルト食品(カレー・丼ものの具)	46
レバー(ベーコン巻き)	54
レバー(焼きとり)	53
レモン酒	47
レモン絞り	47
れんこん(ヘルシー天ぷら)	64

ろ

ローストチキン	52
ローストビーフ	52
ロッククッキー	82
ロールケーキ	78
ロールパン	83

仕様

電源	交流100V、50Hz-60Hz共用	
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,380W(ヒーター1,340W)	
オープン	消費電力1,380W(ヒーター1,340W)	
温度調節範囲	発酵、100～250、270 270℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。	
外形寸法	幅495×奥行458×高さ380mm	
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm	
質量(重量)	約19kg	

この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。メニュー表示等の待機電力は、約3Wです。



お客様メモ

購入店名 ★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話 (- -)

ご購入年月日： 年 月 日

愛情点検



●長年ご使用のオープンレンジの点検を！

オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際
このようなこと
はありませんか

- 電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。
- スタートキーを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。
- オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

お願い

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

このオープンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

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