

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

日立オーブンレンジ

家庭用

型式 **MRO-GF6**

柔らかプリン

このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、
まことにありがとうございました。

このク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。

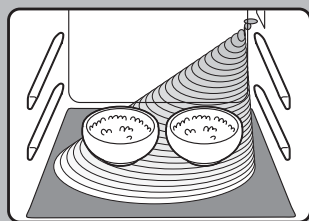
また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
(待機時消費電力オフ機能)



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。

オート調理を上手に使うために

- 食品の表面温度を計ってオート調理する赤外線センサーが内蔵されています。
- 加熱方法や時間、温度の設定が不要な28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。



食品を加熱室のテーブルプレートの中央に置いてください。

※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると正しく食品の温度が計れず加熱し過ぎや加熱むらとなり、発煙、発火のおそれがあります。

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、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

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

レンジ加熱の特長



スピーディーで経済的です。



水を使わないので栄養素が保たれます。



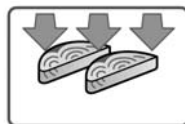
色や形、風味が保たれます。



盛りつけたまま加熱できます。

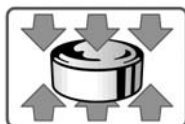
グリル

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



オーブン

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



スチーム(角皿スチーム)

加熱室に100℃前後の水蒸気を充満させながらオーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えるのでしっとりやわらかく仕上がります。(角皿に水を入れて、加熱するオート調理のみの加熱方法です。手動調理の場合は、設定できません。)

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	11
●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	
・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
・オート調理の仕上がり調節	15
・調理中の仕上がり状態確認	15
・オート調理後の追加工熱	15
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	15
・終了音(メロディー)の切り替え	15

使いかた

●オート調理	
・オート調理で使う付属品	16~17
・ごはんやお総菜をあたためる	18~19
・解凍あたため	20~21
・(飲み物・デイリー)、(焼き物)、(フライ)	22~24
・(飲み物・デイリー)10ピザ	25
・(角皿スチーム)	26
●手動調理(レンジ加熱)	
・食品を一定の出力(W)で加熱する	27
・加熱時間の決めかた・下準備をする	28
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	29
●手動調理(グリル加熱)	
・魚など表面に焦げ目をつける調理	30
●手動調理(オーブン加熱)	
・予熱なしの使いかた	31
・予熱ありの使いかた	32~33

●手動調理(発酵)	
・レンジ発酵	34
・オーブン発酵	35
●手動調理をするときの加熱時間	36~37

お手入れ

●本体・付属品のお手入れ	38
●臭いが気になるとき(脱臭)	39

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	40
・半解凍・解凍	40
・お総菜のあたため	41
・牛乳・お酒のあたため	41
・野菜	42
・スポンジケーキ	42
・シュークリーム	42
・クッキー、バターロール	42
●お困りのときは	43~44
●お知らせ表示が出たとき	45

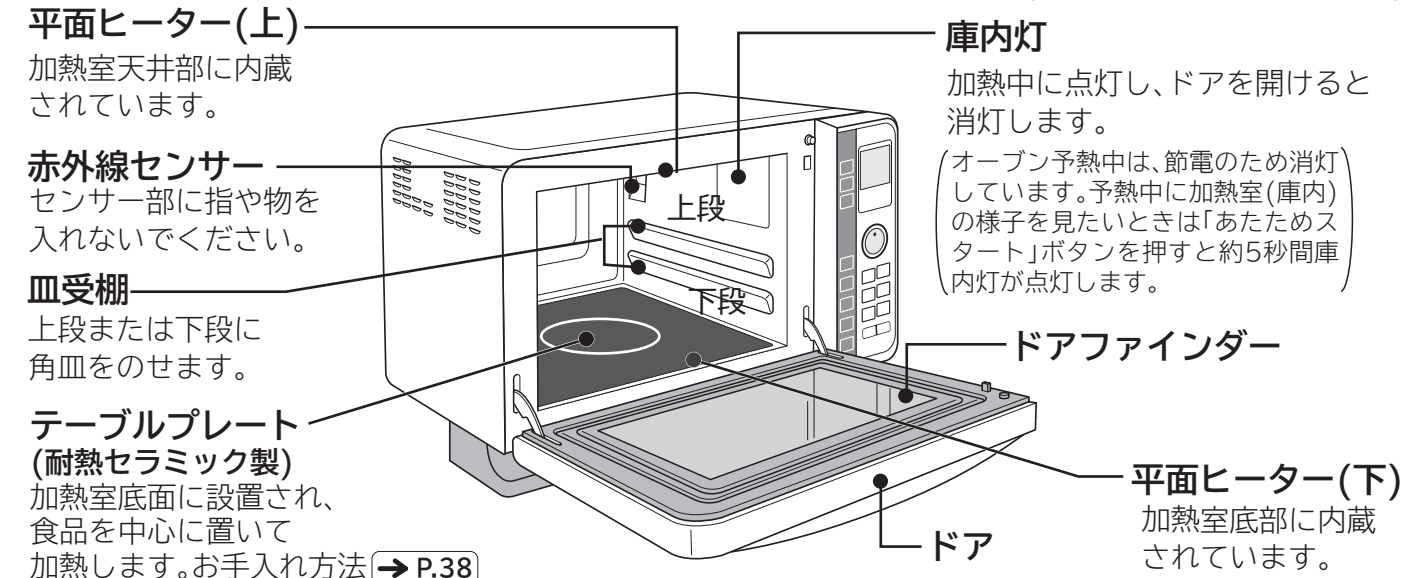
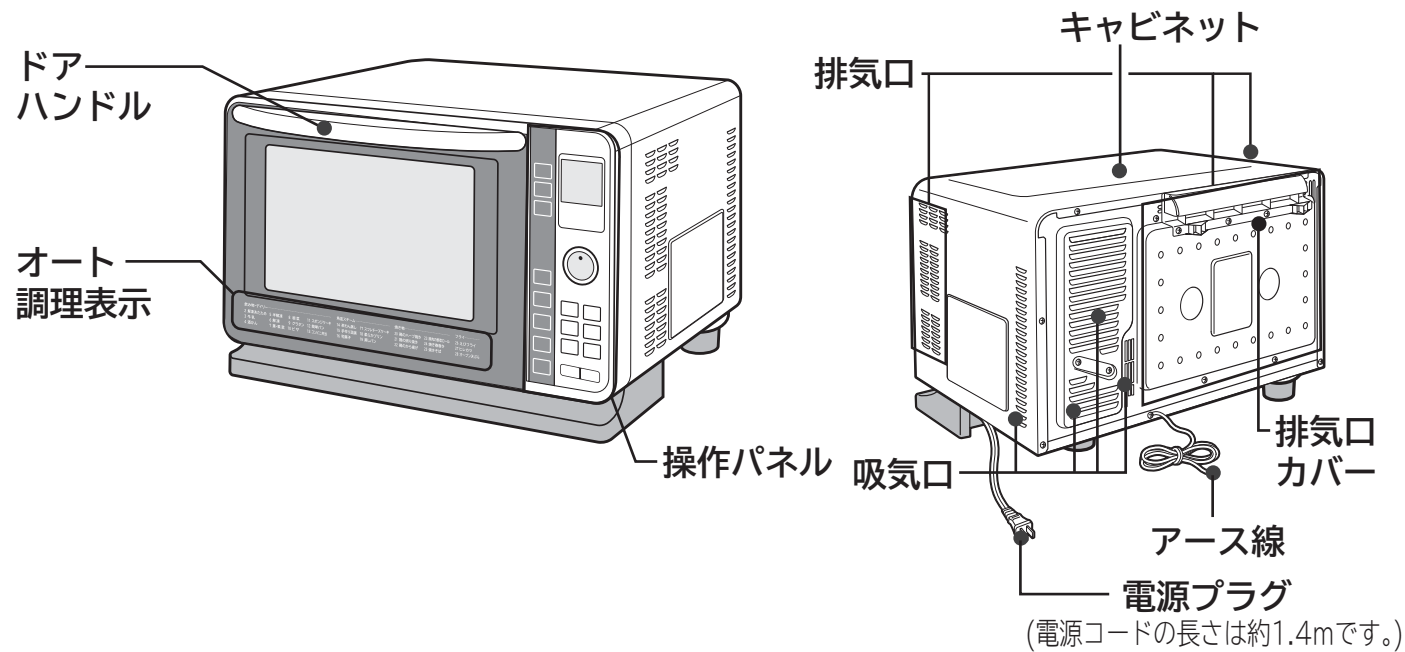
料理集

46~74

●保証とアフターサービス	75
●「ご相談窓口」	75
●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

- 角皿 (ホーロー製)
- クッキングガイド (本書)
- 保証書

角皿用の「取っ手」(別売品)

角皿用「取っ手」を別売品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(角皿以外には使用できません)

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で角皿を取り出します

2010年8月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-N80003	840円 (税抜800円)

各部のなまえ・操作パネル・付属品

操作パネルのはたらき

飲み物・デ일리	2 解凍あたため	5 半解凍	8 根菜	11 スポンジケーキ	14 茶わん蒸し	17 スフレチーズケーキ	角皿スチーム	焼き物	フライ
3 牛乳	6 解凍	9 グラタン	12 簡単パン	15 手作り豆腐	18 柔らかプリン	20 鶏のハーブ焼き	23 豚肉の野菜ロール	26 えびフライ	
4 酒かん	7 葉・果菜	10 ピザ	13 コンビニ弁当	16 和菓子	19 蒸しパン	21 鶏の照り焼き	24 焼き春巻き	27 ヒレカツ	
						22 鶏のから揚げ	25 焼きそば	28 オープン天ぷら	

オート調理表示
オート調理で選択できるメニューを番号とともにドアの前面部分に表示しています。

表示部
設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

加熱をスタートする
「あたため」ボタン、オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

オート調理を使う
ボタンを押してオート調理の種類を選択します。

とりけしをする
設定内容や運転のとりけしを行います。

脱臭をする
加熱室の臭いを軽減します。

メニューを選択する
オート調理のメニュー番号の選択を行います。

手動調理を使う
手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。

あたためスタートランプ
オート調理、手動調理のとき点滅して「あたためスタート」ボタンを押してスタートすることをお知らせします。(加熱を開始すると消えます。)

時間を設定する
手動調理の時間の設定を行います。

温度/仕上がりを選ぶ
「あたため」ボタン、オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

※PAM1000Wについて
高周波出力1000Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。オート調理の「あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

※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「0」を表示します。

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。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して説明しています。本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■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区分して、説明しています。

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

危険 「死亡または重傷を負うおそれが高い」内容です。

警告 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。

注意 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

「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。

製品内部には高圧部があります

危険

分解禁止
改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

指や物を入れない
吸気口・排気口など、製品の穴やすき間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)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

電源プラグ・電源コード・コンセントは

警告

ぬれ手禁止
ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

傷付いたもの、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
他の器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります。



電源プラグ、電源コードを傷付けない
感電・発火・火災の原因になります
傷付けのおそれのある取り扱い例
●加工する ●束ねる
●無理に曲げる ●重いものをのせる
●引っ張る ●挟み込む
●ねじる

電源プラグのほこりは確実に拭き取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

注意

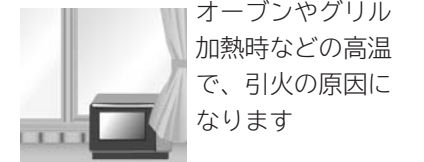
電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください。

据え付けは

警告

次のような場所では使用しない
●幼児の手の届く場所
事故・やけど・けがの原因になります
●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上



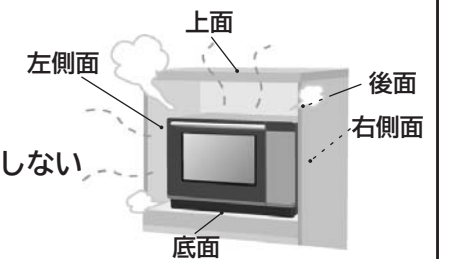
本体の上に物を置かない
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

注意

5面(上面・左側面・右側面・後面・底面)を囲む設置はしない

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります



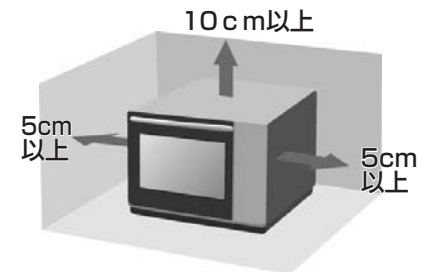
水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いたものが過熱して、変色・変形・発火の原因になります

この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	5	5	開放	0

「消防法 設置基準」組込型



周囲の保護のために

周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に無い場所に据え付けてください。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以上あけてください。表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

警告

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

アース線を接続せよ



●アース端子がない場合は、アース接地工事する
接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)

●湿気が多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています

➔ P.10

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けしないでください(法令で禁止されています)。

調理にあたっては

安全上のご注意(つづき)

警告

- ❌ 子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど・感電・けがの原因になります
- ❌ 調理の目的以外には使用しない
やけど・けが・火災の原因になります
- ❗ **食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する**
発火・火災の原因になります

注意

- ❌ **ドアに物を挟んだまま調理しない**
電波もれや熱もれによる傷害・やけどの・発火・火災の原因になります
- ❌ **テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない**
ひびや割れるおそれがあります、そのままの使用は故障の原因になります
ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。
- ❌ **本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない**
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください(部品番号MRO-N80-016)
- ❌ **吸気口・排気口をふさがない**
発火・火災の原因になります
- ❌ **加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずが付いたまま調理しない**
発火・火災の原因になります
- ❌ **本体に水をかけない**
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。
- ❌ **ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない**
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります
- ❗ **空焼き(脱臭)は次の状態で行う**
●加熱室内に何も入れない
●窓を開けるか換気扇を使って換気する
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
●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

調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)

警告


- ❗ **調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す**
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

注意

- ❌ **ドアを開けるときは、のぞき込まない**
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります
- ❌ **高温のドアガラス(ファインダー)やテーブルプレートなどに水をかけない**
割れるおそれがあります
- ❌ **高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・テーブルプレート・角皿などに直接触れない**
接触禁止
やけど・けがの原因になります
- ❗ **食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する**
直接触れると、やけど・けがの原因になります
- ❌ **加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない**
勢いよく燃えるおそれがあります
1. すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水が消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。
- ❗ **ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する**
やけど・けがの原因になります

オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

警告

- ❌ **食品以外は加熱しない**
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)などは加熱しないでください。
- ❌ **生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない**
●卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

生卵 ゆで卵 黄身や目玉焼き
- ❌ **次のような状態のまま加熱しない**
やけど・けが・火災の原因になります
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。
- ❗ **1あたためで飲み物や汁物などを加熱しない**
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは**3牛乳**で加熱する
●お酒は**4酒かん**で加熱する

- ❗ **食品を加熱し過ぎないように、次のようにする**
発火や沸とう・突然の沸とう(突沸)の原因になります
●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量(100g未満)の食品は手動調理で様子を見ながら加熱する
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動調理は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりをしながら加熱する

- ❗ **次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す**
加熱直後は食品を上からのぞきこまない
加熱中や加熱後に突然沸騰して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)
●とろみのある物(カレーやシチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)

- ❗ **殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する**
破裂して、やけど・けがの原因になります

注意

- ❌ **加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**
故障・発火の原因になります
- ❌ **金属製の次の物は使用しない**
火花(スパーク)で故障・発火・ガラス破損の原因になります
●付属品の角皿
(オート調理の一部は除く)
- ❗ **乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない**
手動調理で様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります
- ❗ **市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する**
(手動調理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)
- ❗ **ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす**
蒸気が一気に出てやけどの原因になります
- ❌ **金ぐしや金属の調理用具**
●アルミホイール
●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

お手入れをするときは 安全上のご注意(つづき)

警告

電源プラグを抜いてから行う
(運転終了後に電源プラグを抜いてから行う)
電源プラグを差し込んだままでは、感電の原因になります

本体各部や付属品などが冷めてから行う
熱いと、やけどの原因になります

異常・故障時は 警告

直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例

- 電源コードや電源プラグが異常に熱い
- 焦げくさい臭いがする
- 異常な音が出る
- 火花(スパーク)が出る
- 本体に触れるとビリビリと電気を感ずる
- ドアに著しいガタつきや変形がある
- 加熱が自動的に終了しないときがある

お願い

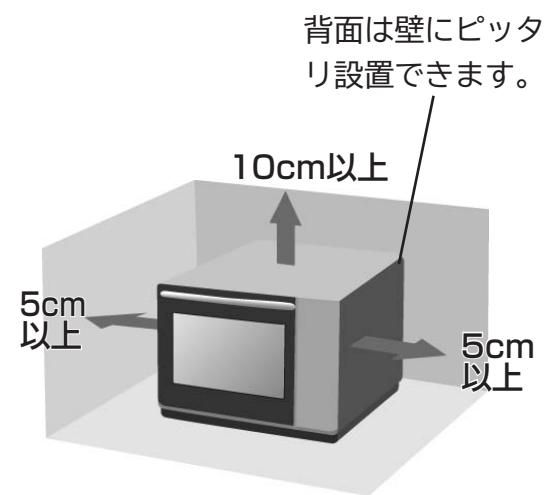
- 本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す
雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
- 落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
故障の原因になります

アース工事が必要なときは

- 次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)
- 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(漏電遮断機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

据え付け →P.6、7

- 本体と壁の間は上面10cm以上、左右側面5cm以上、間をあけて設置します。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁が汚れるときがあります。
※熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けしないでください。
※背面は壁にピッタリ設置できますが壁の材質によっては、本体の接触跡がつく場合があるので少し隙間をあけてください。
- 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



加熱の種類による 付属品の使いかた 初めてお使いになるときの準備

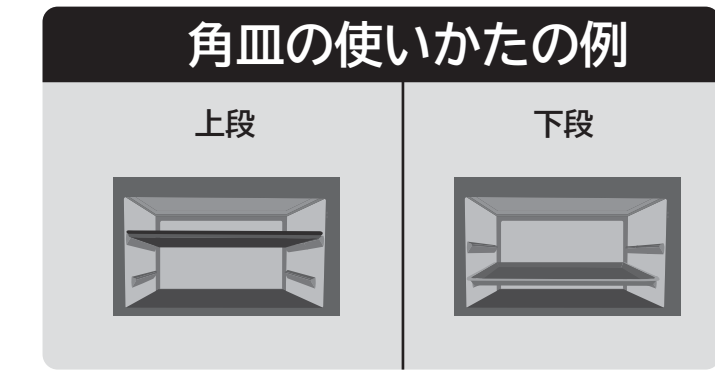
■手動調理でのご使用について

	角皿
レンジ加熱	角皿と皿受棚の間で火花(スパーク)が発生し損傷します。
オーブン加熱	
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ブンまたは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.16、17

■角皿は、下の絵を参考に上段、下段に正しくセットしてお使いください。



●加熱室壁面には錆を防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き(脱臭)」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。

注意

(やけど・けが・火災の原因)

●空焼き(脱臭)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)に触れない。

●空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。

●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。

■空焼き(脱臭)を行う。

- 1 加熱室を空にしてドアを閉める**
- 2 空焼き(脱臭)をする**
脱臭 を押す
※空焼き(脱臭)はヒーター(オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。
- 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

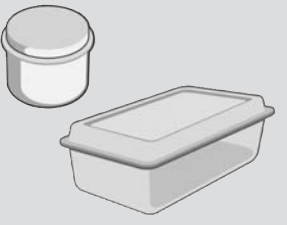
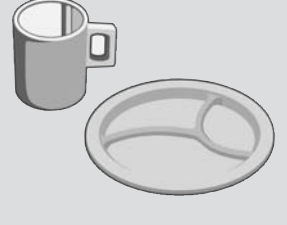

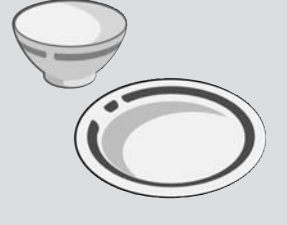



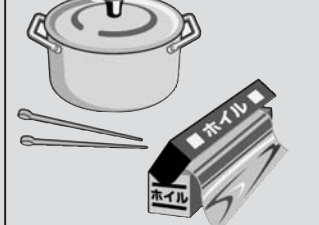
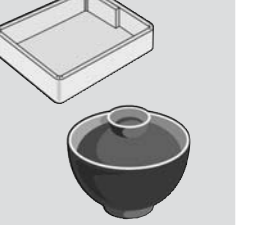
使える容器・使えない容器

○ は使える。
× は使えない。

- レンジ加熱とオーブン、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		
	<p>耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など</p> 	<p>その他のプラスチック容器</p> 	<p>耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など</p> 	<p>日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など</p> 	<p>耐熱性のあるガラス容器</p> 	<p>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</p> 	<p>ラップ類</p> 	<p>金属容器・金ぐし・アルミホイルなど</p> 	<p>竹・木・藤・紙・ニス塗り・漆塗り容器など</p> 
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が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、ウリア樹脂、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ーが使えます。	○	○ 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。	○ 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、油、バター、砂糖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。 オーブン、グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	× 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、加熱し過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触れると火花(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、竹ぐし、楊子、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン、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。	×	○	×	○ 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紙製品は使えます。

上手な使いかたのポイント

上手な使いかたのポイント

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
あたためる	100g未満  手動調理で	100g~600g  オート調理か手動調理で	 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

調理する

オート調理


- 飲み物 デイリー
- 角皿 スチーム
- 焼き物
- フライ

手動調理

- オープン (発酵)
- グリル
- レンジ (発酵)

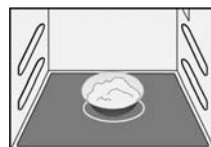
オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。

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。

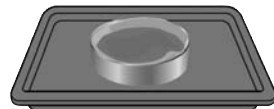


食品を置く位置

■中央部に置く。2個以上の場合も中央部にまとめる。



※テーブルプレート中央部分の温度を計っているため、食品を端に置いて加熱すると正しく食品の温度が計れず加熱し過ぎや加熱むらの原因となります。

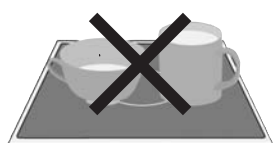


2個以上の食品の同時あたため

■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。



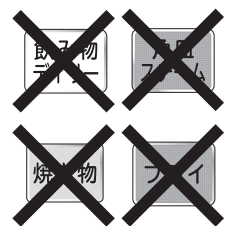
■異なる容器や食品はうまく調理できません。




■異なる食品は手動調理で様子を見ながら加熱。
→ P.27



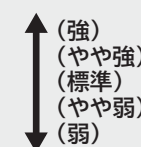
■異なる食品はオート調理はできません。



オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、スタートボタンを押す前に  を押して「強」~「弱」の希望の表示に設定します。

仕上がり



※メニューによっては「強 やや強 中 やや弱 弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

※1あたための仕上がり調節は、スタートボタンを押した後、加熱時間を表示する前に調節します。→ P.18
※3牛乳、4酒かんは前回の仕上がり設定を記憶しています。

調理中の仕上がり状態確認

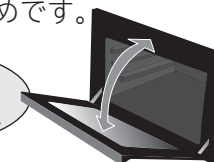
■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに



※温度を下げないためです。

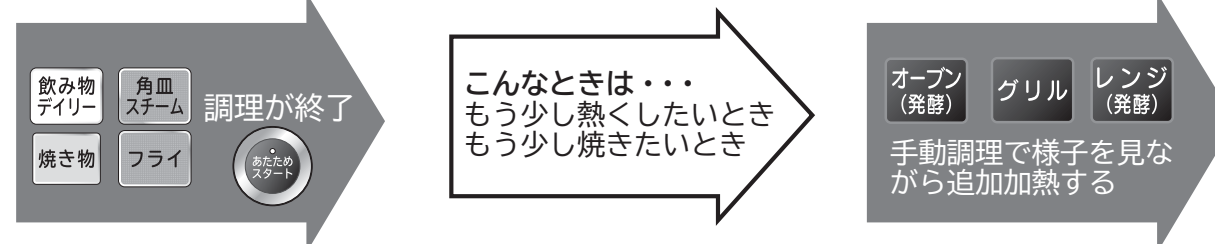
開閉するときは短時間に



※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。



調理後の食品(容器)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りますので、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。

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

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「ピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

※オープン、グリル調理で角皿を取り出すときは、中央部分を厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出します。



終了音(メロディー)の切り替え

■終了音(メロディー)は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

ドアを開けて表示部に「0」を表示させる



温度 仕上がり

を3秒間押す

メロディー音とブザー音の切り替え完了
同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます

※さらに同じ操作で無音をメロディー音にもどすことができます。

「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です



付属品の使いかた

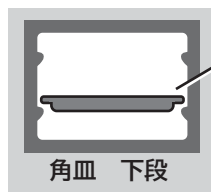
オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集のイラストに従い、正しくセットしてください。

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため
 手動調理(→P.11)の場合と異なり下記に記載されている付属品が使えます。

付属品イラストの見かた

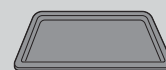
使う付属品の例
角皿を使う場合



付属品のセット位置
角皿を皿受棚の下段にセットする。

角皿 下段

角皿を使う



角皿を使わない



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	作りかた・コツ		
あたため 飲み物・デイリー	1 あたため	→ P.18	→ P.19	
	2 解凍あたため	→ P.20	→ P.21	
	3 牛乳	→ P.22	→ P.22	
	4 酒かん	→ P.22	→ P.48	
	5 半解凍	→ P.22	→ P.24	
	6 解凍	→ P.22	→ P.24	
	7 葉・果菜	→ P.22	→ P.23	
	8 根菜	→ P.22	→ P.23	
	9 グラタン	→ P.22	→ P.60	
	10 ピザ	→ P.25	→ P.61	
	11 スポンジケーキ	→ P.22	→ P.64	
	12 簡単パン	→ P.22	→ P.72	
	13 コンビニ弁当	→ P.22	→ P.23	

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	作りかた・コツ		
角皿スチーム	14 茶わん蒸し	→ P.26	→ P.57	
	15 手づくり豆腐	→ P.26	→ P.57	
	16 和菓子	→ P.26	→ P.67	
	17 スフレチーズケーキ	→ P.26	→ P.66	
	18 柔らかプリン	→ P.26	→ P.68	
	19 蒸しパン	→ P.26	→ P.68	
焼き物	20 鶏のハーブ焼き	→ P.22	→ P.51	
	21 鶏の照り焼き	→ P.22	→ P.51	
	22 鶏のから揚げ	→ P.22	→ P.54	
	23 豚肉の野菜ロール	→ P.22	→ P.50	
	24 焼き春巻き	→ P.22	→ P.51	
	25 焼きそば	→ P.22	→ P.58	
フライ	26 えびフライ	→ P.22	→ P.55	
	27 ヒレカツ	→ P.22	→ P.55	
	28 オープン天ぷら	→ P.22	→ P.54	

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テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

角皿を使わない

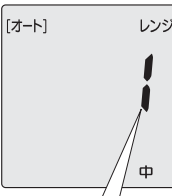


1 **あたためスタート** を押してスタートする

1あたため (常温や冷蔵保存品)

●メニュー番号「1」を表示し、自動的に加熱がスタートします

※2解凍あたため は **飲み物 デイリー** を押し、メニュー番号「2」を選択します。→P.20~21



「1あたため」

仕上がり調節をするときは (加熱時間を表示する前に調節します。) 表示部に「**仕上がり**」が表示されているときに調節できます。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

仕上がり

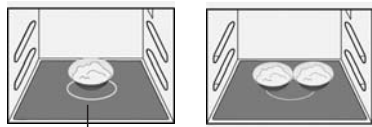


仕上がり調節のしかた

仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に **温度/仕上がり** を押して、「強」~「弱」の希望の表示に設定します。

食品の置きかた

●テーブルプレートの中央に置く



※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度を計れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

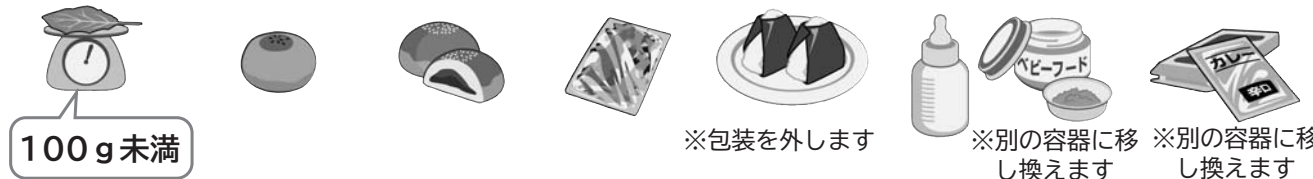
- 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは **3牛乳** を使います。→P.22
- お酒のあたためは **4酒かん** を使います。→P.22
- その他の飲み物のあたためは手動調理で加熱します。→P.27~28, 37
- 1あたため** は、ドアを開けて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押しください。ドアを開閉して約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して押しください。
- 仕上がりかぬるかったときは、**レンジ600W** で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなり過ぎます。

次の食品は「手動調理」で様子を見ながらあたためる

→P.27~28

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
- まんじゅう
- パン類
- 冷凍野菜
- 市販のおにぎり
- 乳幼児用ミルク、ベビーフード
- 市販の調理済み食品



あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 1あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1200gまでが目安です。)
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

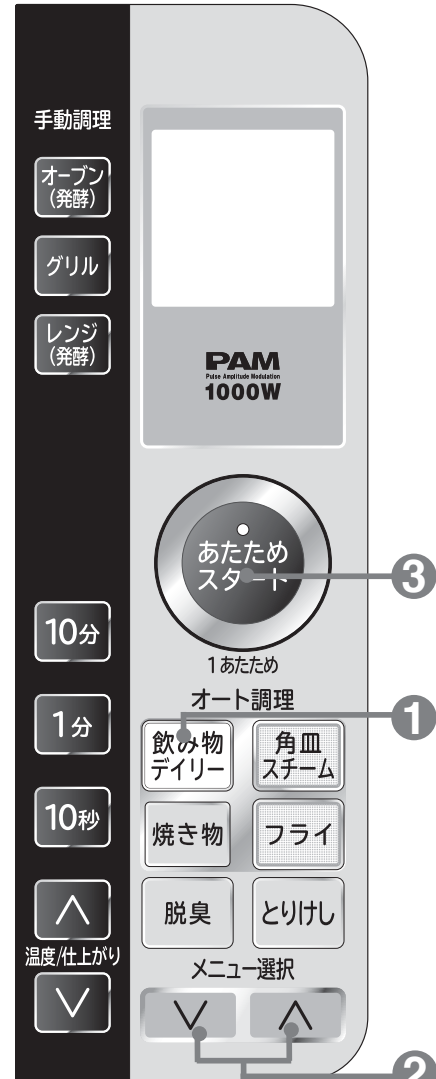
		常温や冷蔵保存した食品をあたためる オート調理 1あたため	あたためスタート 1回押し
ごはん物		ごはん・おにぎり 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。	
		ハンバーグ ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 焼きとり・焼き肉 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。	
揚げ物		天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。	
いため物		野菜のいため物・酢豚・八宝菜 容器に入れる。野菜のいた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。	
煮物		野菜の煮物・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。	
蒸し物		シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、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。	
汁物(とろみのある物)		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のでおおいをする。加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 ※みそ汁・スープなどは、手動調理で加熱します。→P.27~28, 37 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。→P.12~13 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

オート調理 オート調理であたためる

解凍あたため

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

- 飲み物・デ일리
- 2 解凍あたため 5 半解凍 8 根菜
 - 3 牛乳 6 解凍 9 グラタン
 - 4 酒かん 7 葉・果菜 10 ピザ



準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

角皿を使わない



1 **飲み物 デイリ** を押す

2 **メニュー選択** を押し **メニュー番号「2」** を選択する

仕上がり調節をするときは → P.15



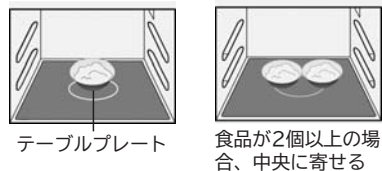
3 **あたため スタート** を押してスタートする

メニュー選択を押すごとに
 ▶ 2解凍あたため ▶ 3牛乳
 ▶ 4酒かん・.....
 ▶ 13コンビニ弁当 の順に選択できます。

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。

食品の置きかた

● テーブルプレートの中央に置く



※食品を端に置いたり、少量の食品を加熱すると、正しく食品の温度が計れずに加熱し過ぎとなり、発煙・発火のおそれがあります。

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 2解凍あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1200gまでが目安です。)
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

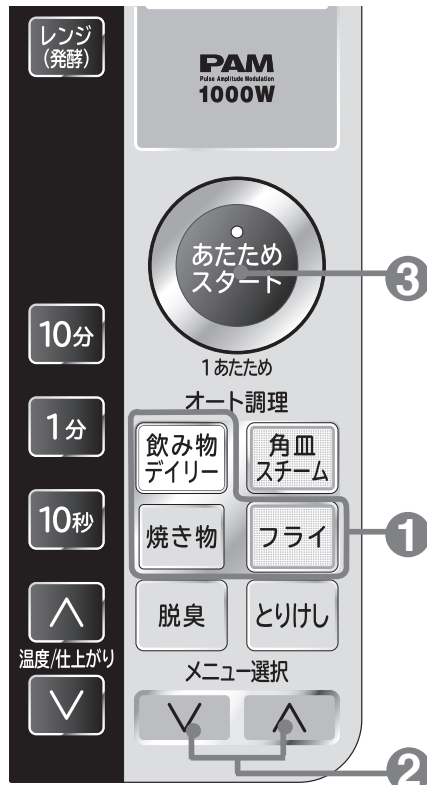
		冷凍保存した食品を解凍してあたためる	オート調理 2解凍あたため
ごはん物		冷凍ごはん・おにぎり 四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン・ピラフ ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	
めん類		冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物		冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。	
揚げ物		冷凍天ぷら・フライ・コロック 皿に並べる。仕上がり調節 [やや弱] か [弱] に合わせる。油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルで取る。	
いため物		冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
蒸し物		冷凍シューマイ サツと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	
汁物 (とみのある物)		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、かき混ぜる。 ※スープなどは、手動調理で加熱します。→ P.27~28, 37 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。→ P.12~13 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

オート調理 予熱なしメニューで調理する

(飲み物・デイリー)、(焼き物)、(フライ)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

飲み物・デイリー	焼き物	フライ
2 解凍あたため	20 鶏のハーブ焼き	26 えびフライ
3 牛乳	21 鶏の照り焼き	27 ヒレカツ
4 酒かん	22 鶏のから揚げ	28 オープン天ぷら
5 半解凍	23 豚肉の野菜ロール	
6 解凍	24 焼き春巻き	
7 葉・果菜	25 焼きそば	
8 根菜		
9 グラタン		
10 ピザ		
11 スポンジケーキ		
12 簡単パン		
13 コンビニ弁当		



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

1 **飲み物 デイリー** **焼き物** **フライ** を押してメニューの分類を選択する

2 **メニュー選択** を押し **希望のメニュー番号** を選択する
 3牛乳は1~4杯、4酒かんは1~4本も設定します。

仕上がり調節をするときは → P.15

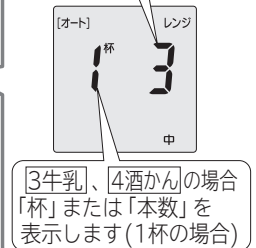
3 **あたためスタート** を押してスタートする

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。

それぞれのメニューの分類にあったボタンを押します。

- 飲み物 デイリー 2 解凍あたため ~ 13 コンビニ弁当
- 焼き物 20 鶏のハーブ焼き ~ 25 焼きそば
- フライ 26 えびフライ ~ 28 オープン天ぷら

選択したメニュー番号を表示します(牛乳の場合)



飲み物のメニューを選択した場合

- メニュー番号 を押すごとに
- 2 解凍あたため ▶ 3 牛乳
- ▶ 4 酒かん
- ▶ 13 コンビニ弁当 の順に選択できます。
- 3 牛乳 は、1杯-3 ▶ 4杯-3
- 4 酒かん は、1本-4 ▶ 4本-4 の順に選択できます。
- 同様に **焼き物**、**フライ** のメニューを選択する場合は **メニュー選択** を押して選択します。

※調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふき取ります。 → P.38

飲み物の分量について

●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加熱し過ぎに注意しながら手動調理で加熱します。

→ P.27~28、37



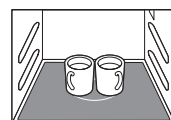
オート調理 3牛乳のコツ

●1回であたためられる分量は1~4杯(本)です。

1mL=1cc

飲み物の種類	1杯分の分量
牛乳	200mL(冷蔵)
コーヒー	150mL
水	180mL
お茶	180mL

●2個以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



●牛乳は冷蔵室から出したての物を使います。

●牛乳びんでの加熱はできません。

●4酒かんのコツ → P.48



オート調理 7葉・果菜 8根菜 のコツ

水気を切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。

加熱する分量は **7葉・果菜** で100~300g **8根菜** で100~600gです。

7葉・果菜

葉菜
 ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜
 なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

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物

8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物

ラップで包みテーブルプレートの中央に直接のせて丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央に寄せてまとめてラップに包んで加熱します。
 (じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後、上下を返してしばらくそのまま置きます。)

注意

(火災の原因)
 分量が100g未満のときはオート調理で加熱しない。
 レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。
 → P.27
 ●クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

オート調理 13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(加熱時間の目安は、1個(約450g)約1分30秒です。)

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物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・スパゲッティーなど)

*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。ふたを取り外し、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がり調節 **やや強**か**強**にします。

13コンビニ弁当であたためられないお弁当の例です。

- 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.18、37

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 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。

●加熱室は冷ましてから使ってください。

加熱室が熱いと表示部に「**05**」を表示して加熱できません。グリル、オーブンの使用後は加熱室やテーブルプレートが熱くなっています。発泡スチロールのトレーが溶けたり、加熱し過ぎることがあります。十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、生物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、変色や煮えが防げます。

アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が発生し、テーブルプレート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外し、テーブルプレート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、テーブルプレートにオープンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。

●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.27

●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

- パラパラになって凍っている物
 - 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。



●溶けかけている食品

溶けかけている部分

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

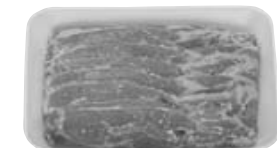
さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：5半解凍

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

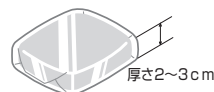
薄切り肉は、解凍後両手で大きくしなせます。ひき肉やかたまり肉は仕上がりが調節「やや強」に合わせ解凍します。



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。

●パ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、あらかじめ半分に切っておきます。)

●野菜は

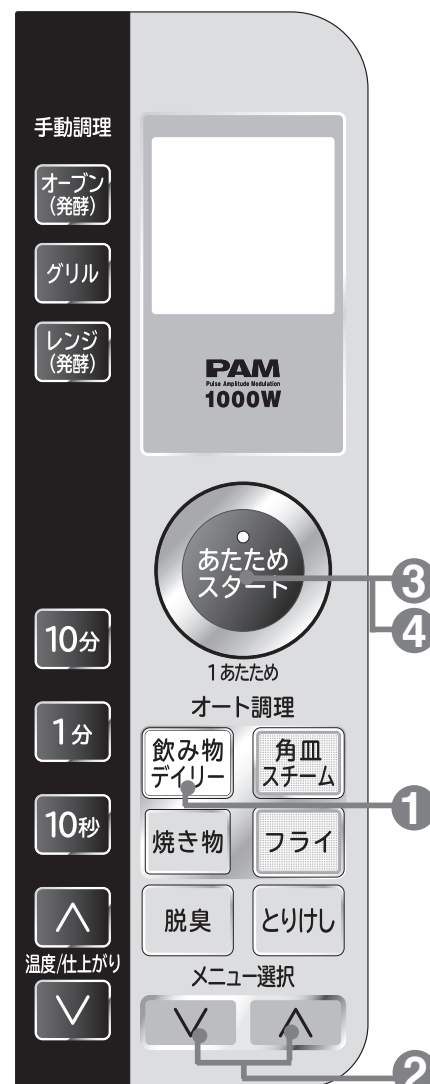
固めにゆで、水気をよくきって1回分(100~200g) ずつラップなどで包み、冷凍します。

オート調理 予熱ありメニューで調理する

(飲み物・デイリー) 10ピザ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

飲み物・デイリー	5 半解凍	8 根菜	11 スポンジケーキ
2 解凍あたため	6 解凍	9 グラタン	12 簡単パン
3 牛乳	7 菓・果菜	10 ピザ	13 コンビニ弁当
4 酒かん			



準備 ドアを閉める

1 飲み物 デイリー を選択する

2 メニュー選択 を押し メニュー番号「10」を選択する

仕上がり調節をするときは → P.15

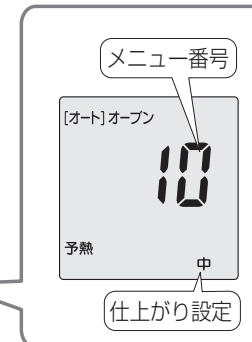
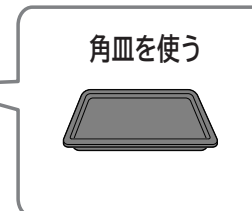
3 あたため スタート を押す(予熱を開始します)

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角皿を下段に入れます。

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中にあたため スタート を押すと約5秒間と点灯します。

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。



メニュー番号 を押すごとに
2 解凍あたため ▶ 3 牛乳
▶ 4 酒かん・……………
▶ 10 ピザ
▶ 13 コンビニ弁当 の順に選択できます。

注意

(やけどの原因になります)
角皿の出し入れは、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。

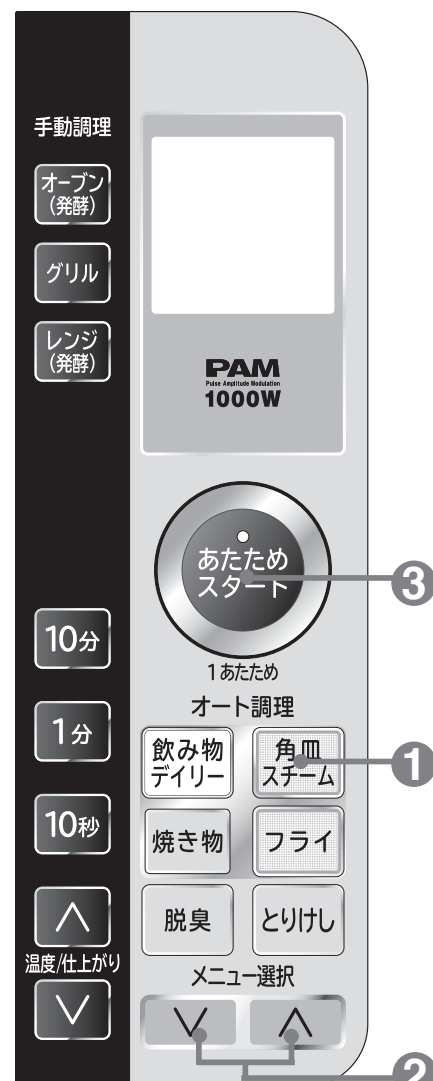
- 取り出した角皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

オート調理

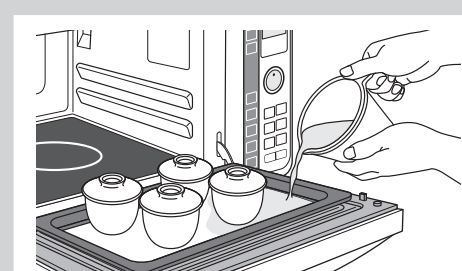
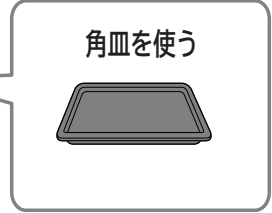
(角皿スチーム)

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

角皿スチーム
14 茶わん蒸し 17 スフレチーズケーキ
15 手作り豆腐 18 栗らかプリン
16 和菓子 19 蒸しパン



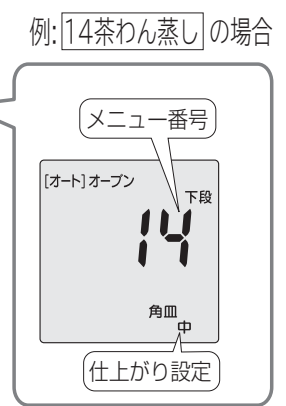
準備 角皿にペーパータオルを二重に敷き食品を入れた容器を置き、水を入れる
ペーパータオルを敷くのは
●型や容器のすべり止めのため
●熱い残り湯をこぼれにくくするため



角皿を下段に入れ、ドアを閉める

1 角皿スチームを選択する

2 メニュー選択を押して希望のメニュー番号を選択する



- メニュー番号を押すごとに
- ▶ 14 茶わん蒸し
 - ▶ 15 手作り豆腐
 - ▶ 16 和菓子...
 - ▶ 19 蒸しパンの順に選択できます。

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。

※調理後は、本体が冷めてからふきんなどで加熱室やドアの水滴をふき取ります。
→ P.38

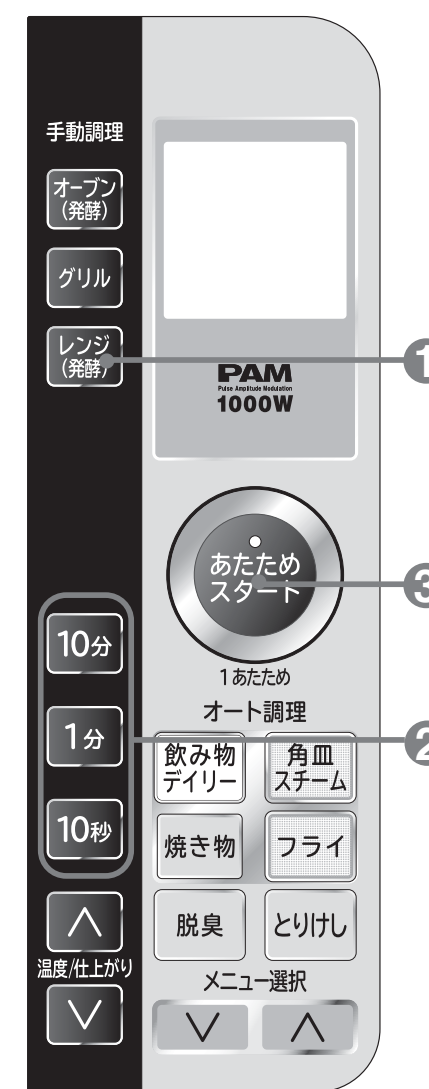
注意
角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。
●角皿に残った熱湯に注意して取り出してください。
●取り出した角皿は、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
●子供や幼児が触れないように気をつけてください。
●破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

手動調理(レンジ加熱)

食品を一定の出力(W)で加熱する

800W 600W 500W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジ発酵の操作方法は、→ P.34 を参照してください。

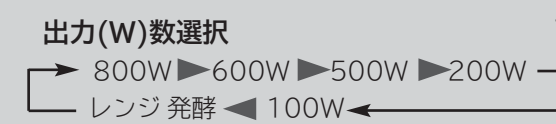
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



1 レンジ(発酵)を押して出力(W)を選択する



2 10分 1分 10秒

- 800W (最大設定時間3分)
- 600W 500W (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。

警告 レンジ加熱で生卵やゆで卵(殻付き、殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない。
(卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります) (※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 800W** 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	50秒~ 1分20秒	40秒~50秒	めん類	—	40秒~50秒
	根菜	1分20秒~ 1分40秒	40秒~50秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	1分10秒~ 1分30秒
魚介類		1分20秒~ 1分40秒	40秒~50秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	20~40秒
肉類		1分40秒~2分	50秒~1分10秒	パン・まんじゅう	—	20~30秒
ごはん類		—	20~40秒	ケーキ	40秒~50秒	—

※ **レンジ 500W** で加熱する場合は、約1.5倍の加熱時間にします。(常温約20℃のとき)

● **レンジ 1000W** は手動調理では設定できません

レンジ 800W で加熱します。オート調理の **1 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、半分になれば時間もほぼ半分になります。

●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。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

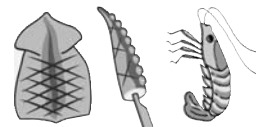
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合

レンジ 500W で加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。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)が発生し、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防ぎます。

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、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

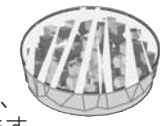


●ひじき

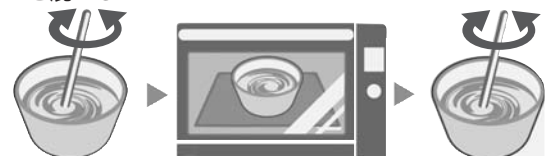
※ **レンジ 200W** で加熱時間をひかえめにします。

●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 500W** で加熱します。



●とろみのあるものなどはおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる



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。

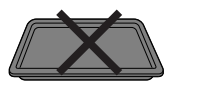
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。



準備

食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

角皿を使わない



例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで27分加熱する場合

1

レンジ (発酵) を押し **800W または 600W、500W** を選択する

出力(W)数選択

800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
レンジ 発酵 ◀ 100W ◀

例:600Wに設定した場合



2

10分 1分 10秒 を押し、**時間を設定する**

800W
(最大設定時間3分)
600W 500W
(最大設定時間19分50秒)

例:10分に設定した場合



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



4

10分 1分 10秒 を押し、**時間を設定する**

200W 100W
(最大設定時間90分)

例:27分に設定した場合



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。

手動調理 (グリル加熱)

魚など表面に焦げ目をつける調理

切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた角皿を入れ、ドアを閉める

1 **グリル** 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40分)

3 **あたためスタート** を押して**スタート**する

例: グリルで15分加熱する場合
例: 15分設定した場合

調理後の加熱室の油污れは
「臭いが気になるとき(脱臭)」を参照して**脱臭**で加熱してください。 → P.39

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。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。 → P.43
※40分以上のときは残り時間を追加工加熱してください。

注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった角皿の取り出しは、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。

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。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で加熱時間を変えることができます。
■加熱時間を変えるときは温度/仕上がり **▼** **▲** 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増減することはできません。

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 食品をのせた角皿を入れドアを閉める

1 **オープン** 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
予熱ありを選択すると「予熱」が点灯し、予熱なしを選択すると「予熱」が消えます

例: オープン予熱「なし」200℃で30分加熱する場合

例: 予熱「なし」をセットした場合

2 **▲** を押し **温度を設定**する

100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

例: 200℃にセットした場合

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: 30分にセットした場合

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。

注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった角皿の取り出しは、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。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。 → P.43
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。

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。 → P.33

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 食品をのせた角皿を用意する **角皿を使う**

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
 予熱ありを選択すると「予熱」が点灯し、予熱なしを選択すると「予熱」が消えます

2 **温度 上がり** を押し **温度を設定する**
 100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。) 予熱の時間は自動です。

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 **予熱を開始します**

5 **あたためスタート** を押し **スタートする**

例:オープン予熱「あり」170℃で18分加熱する場合

例:予熱「あり」をセットした場合
 オープン 設定温度 160℃ 予熱

例:170℃にセットした場合
 オープン 設定温度 170℃ 予熱

例:18分にセットした場合
 オープン 18分 予熱

4 **あたためスタート** を押し (予熱を開始します)

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角皿を入れます。
 ■ 設定した温度になるか、30分経過すると予熱は終了します。
 ■ 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。)

■ 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に **あたためスタート** を押しと約5秒間と点灯します。

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。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。→P.43
 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。

注意
 (やけどのおそれがあります)
 熱くなった角皿の取り出しは、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。

加熱のポイント

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

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** を押しと、設定した温度が表示されます。温度/仕上がり **▲▼** を押しして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、温度/仕上がり **▲▼** を押しと、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増減することはできません。

手動調理(発酵)

レンジ発酵(レンジ6回押し)

簡単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 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
 角皿を使わない

1 **レンジ(発酵)** を6回押し「発酵」を選択する
 800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W
 レンジ発酵 ◀ 100W ◀

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)
 例:レンジ発酵で10分加熱する場合
 例:10分に設定した場合

3 **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。

レンジ発酵のコツ

▶ つづく



注意



(やけどの原因になります)
 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、加熱室とその他の周辺に触れない。

- 角皿を使って**レンジ発酵**はできません。火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり **▲▼** を使い分けます。(右表参照)
レンジ発酵は温度/仕上がり **▲▼** で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり **▼▲** を誤って設定すると上手に仕上がりにません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は温度/仕上がり **▼▲** を押し**オープン発酵**(30℃~45℃)で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	簡単パン	→ P.72
		グラハムパン カレーパン 簡単あんパン	→ P.73
		ピザ各種	→ P.61
		やや弱	ヨーグルト
	弱	カスピ海ヨーグルト	→ P.74

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 食品をのせた角皿を入れ、ドアを閉める
 角皿を使う

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。
 予熱ありを選択すると「予熱」が点灯し、予熱なしを選択すると「予熱」が消えます
 例:オープン予熱「なし」40℃で50分加熱する場合
 例:予熱なしを設定した場合

2 **▲** **温度 仕上がり** を押し**発酵温度を設定する**
 ■発酵温度は30・35・40・45℃の4段階に設定できます。
 例:40℃に設定した場合

3 **10分** **1分** **10分** を押し、時間を設定する
 (最大設定時間90分)
 例:50分に設定した場合

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。

▶ つづき

レンジ発酵のコツ

料理集に記載してある、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テーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません)
 ●簡単パン(→P.72)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。

●二次発酵は角皿を使います。**レンジ発酵**ではできません。**オープン発酵**で行います。
レンジ発酵仕上がり調節 **中**で調理します。

メニュー・記載ページ	分量	一次発酵時間
バターロール → P.71	9個分	20~30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「飲み物・デイリー」7葉・果菜で。根菜は、「飲み物・デイリー」8根菜で加熱します。

メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安(レンジ600W)		おおいの有無
		分量	加熱時間	
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	200g	2分~2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
果	カリフラワー ブロッコリー	200g	2分30秒~3分	有
	なす			
	グリーンアスパラガス			
	グリーンアスパラガス			
花菜	さやいんげん さやえんどう	300g(1本)	5~6分	有
	とうもろこし			
	かぼちゃ			
	とうもろこし			
根菜	にんじん	200g	約4分	有
	さつまいも			
	さといも			
	ごぼう れんこん			
	じゃがいも 大根			

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 レンジ600W	おおいの有無	
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	
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	-	
野菜のいため物	1人分(200g)	約1分50秒	-	
八宝菜	1人分(300g)	約2分40秒	-	
野菜の煮物	1人分(200g)	1分50秒~2分	-	
煮魚	1切れ(100g)	約50秒	有	
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分50秒	-
汁物	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
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分40秒~2分	-
飲み物	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	-
パン類	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	-
まじゆ	あんまん・肉まん	各1個(80g)	30~40秒	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。

おおいの有無の「-」は、ラップ等のおおいのなしを示す。

レンジ調理 (生物の解凍)

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外し、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	-

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(パラパラのもの)	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	-
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、サツ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.28)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、テーブルプレート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「レンジ500W」の時間を目安にして、加熱します。

オーブン調理

メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ
				予熱あり	予熱なし	
グラタン	マカロニグラタン	4皿	210℃	20~24分	24~30分	60
ピザ	カルツォーネ					
ケーキお菓子	デコレーションケーキ	直径15cm	150℃	30~35分	38~42分	64
		直径18cm				
		直径21cm				
パン	簡単パン	8個	160℃	22~27分	25~32分	72・73
	グラハムパン	1個				
	カレーパン	各8個				
	簡単あんパン					

●角皿を皿受棚に入れて使用します。
※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらがないときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してからにしてください。
※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、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考に、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

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。

テーブルプレート

- かたく絞ったぬれがきんでふきます。
- ふきんで取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)少量をラップにつけてこすると、取りやすくなります。
 - 外周に充填してあるシール材は強くこすらないでください。剥がれることがあります。

- 衝撃を加えると割れるおそれがあります。
- 割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください、そのまま使用すると故障の原因になります。

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がきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

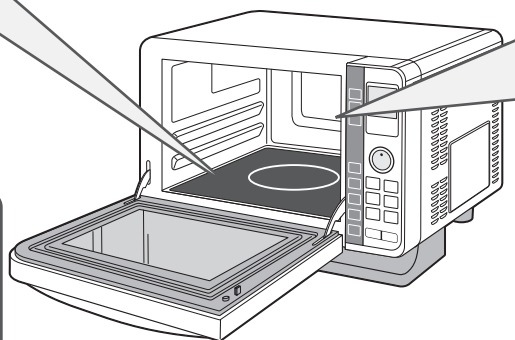
- 勘合部のすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

角皿

- 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。
- 角皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性系の水溶液に浸しておくとも表面が白化する場合があります。

加熱室壁面・前面ドア内側

- かたく絞ったぬれがきんでふきます。
- 加熱室内についた水滴は、かたく絞ったぬれがきんでふき取ります。
 - 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がきんで洗剤をよくふき取ります。



注意

- (さびる原因になります)
角皿は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

- (けが・破損の原因になります)
テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

- (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、加熱室内に水をかけない。

- (傷・変形の原因になります)
操作パネルやドア、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)が出たり、さびや悪臭の原因になります)

- 加熱室壁面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。
- 加熱室内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。

- (けが・破損の原因になります)
テーブルプレートに衝撃を加えない。

臭いが気になるとき(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、加熱室の臭いが気になるときに使います。加熱室の油汚れを取り、臭いを軽減することができます。

脱臭のしくみ

ヒーター(オープン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して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、あらかじめふき取ってください。(高温により発煙、発火のおそれがあります。)

注意

(やけど・けが・火災の原因になります)



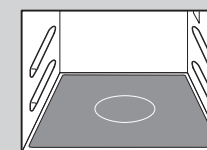
接触禁止

- 空焼き(脱臭)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)に触れない。



- 空焼き(脱臭)を行うときは、加熱室に何も入れない。
- 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。

1 加熱室を空にしてドアを閉める



2 空焼き(脱臭)をする

脱臭 を押す



3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です

臭いが気になるとき(脱臭)

本体・付属品のお手入れ

料理が上手にできないとき

調理を上手に上げるために

食品をテーブルプレートの中央に置いてください。

→ P.14

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 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、おおいをしないで加熱してください。●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、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていますか。●1あたため 仕上げ調節 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">●1あたため 仕上げ調節 やや弱 で加熱するときは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 사용합니다。●ごはんを冷凍するときは、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。
冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●ごはんの分量(重量)に対して、大き過ぎたり、深過ぎる容器を使っていますか。●溶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">●おおいをしたままで加熱していませんか。●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)によってメニューが違います。同じメニューを使っても食品によって「仕上げ調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none">●皿などの上ののせて加熱していませんか。発泡スチロール製の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。●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。●加熱するときはラップなどの包装は外してください。●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。

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。●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違う物を同時にあたためると上手にあたまりません。
食品をあたためると熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ 600W または レンジ 500W 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 または レンジ 500W 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。→ P.19、21●加熱後、かき混ぜます。
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 であためます。→ P.20●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。●分量に対して大き過ぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたまりません。●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか、重なっている方を下にして加熱してください。

牛乳・お酒のあたため

牛乳またはお酒が熱くなり過ぎる	<ul style="list-style-type: none">●分量に合わせて設定していますか。3牛乳と4酒かんそれぞれを使い分け、分量を設定します。●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、お酒をあたためていませんか。●メニュー番号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。●3牛乳 4酒かんは「仕上げ調節」の目盛を記憶します。設定されている目盛を確認してください。
牛乳またはお酒がぬるい	<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。牛乳はマグカップやコップに、お酒はコップや徳利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。●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯または2~4本を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレート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、テーブルプレート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、少な過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	●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間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の根菜類が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> ●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレート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500W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	●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.64 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜすぎではありませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●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混ぜてください。
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.37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。

シュークリーム

ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> ●分量は正しくはかりましたか。 ●シュークリームの作りかた→P.69を参照し、作りかた①のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー、バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	●生地の高さや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	<ul style="list-style-type: none"> ●生地の発酵は十分でしたか。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(バターロール)	●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 電源ボタン 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働いています。) →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。
	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
	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。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	調理終了後や トリプル を押した時、電気部品を冷却するためファンが2分間回転する場合がありますが故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
	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「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"> ●角皿を誤って使用していませんか。 ●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ールが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。 	
はじめてオーブ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(脱臭)をして油を焼き切ってください。 →P.11	



お困りのときは

料理が上手にできないとき

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.38
	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。オープン予熱中にスタートボタンを押すと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 ^① 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.37
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 ^② 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。	

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
	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度を計れないので加熱できません。	ドアを開いて十分に冷却します。(15分～30分)
 <small>※※は2けたの数字が表示します。</small> H※※表示例	●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に運転を停止します。 ●部品の故障表示	^① 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、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。→P.75

標準計量カップ・スプーンでの質量表 47

あたため

- 牛乳のあたため 48
- お酒のあたため 48
- インスタント食品 48
- ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ごはんもの

ゆで物

- ほうれん草のおひたし 49
- イタリアンサラダ 49

焼き物

- 焼きいも 49
- バークドポテト 49
- 豚肉の野菜ロール 50
- 豚肉と野菜のくし焼き 50
- 肉巻きアスパラ 50
- 鶏のハーブ焼き 51
- 鶏の照り焼き 51
- 焼き春巻き 51
- ラムチョップの香草焼き 52
- ラムチョップのハーブパン粉焼き 52
- ハンバーグ 52
- ウインナーソーセージのベーコン巻き 52
- さばのごま焼き 53
- あじのみりん風味 53
- 塩づけ 53
- 魚の照り焼き 53
- ぶり/まぐろ/さわら
- ほたて貝ときのこのホイル焼き 53

揚げ物

- 鶏のから揚げ 54
- ヘルシー天ぷら 54
- きす/かぼちゃ/さつまいも/れんこん/えび/いか/あなご
- ヒレカツ 55
- えびフライ 55
- 白身魚のフライ 55
- 煎りパン粉

煮物

- ロールキャベツ 56
- ポークカレー 56
- 筑前煮 56

蒸し物

- 手作り豆腐 57
- 茶わん蒸し 57

いため物

- 焼きそば 58
- 牛肉とピーマンの細切りいため (チンジャオロウスー) 58
- ゴーヤーチャンプル 58

ごはん物

- ごはん(炊飯) 59
- おかゆ(白がゆ) 59
- 赤飯(おこわ) 59

グラタン

- マカロニグラタン 60
- 市販の冷凍グラタン
- ホワイトソース 60

ピザ

- ピザ 61
- カルツォーネ(野菜の包みピザ) 61
- 市販のピザを焼くときは

スイーツ

- コーヒーゼリー 62
- レモンゼリー 62
- オレンジゼリー 62
- グレープゼリー 62
- べっこうあめ 62
- 切りもち・市販のパックもちを使って
- いそべ巻き 62
- あべ川もち 62
- フルーツ大福 62
- 型抜きクッキー 63
- 絞り出しクッキー 63
- アーモンドクッキー 63
- デコレーションケーキ(スポンジケーキ) 64
- ロールケーキ 65
- マドレーヌ 65
- パウンドケーキ 65
- スフレチーズケーキ 66
- 蒸しチョコレートケーキ 66
- 黒糖蒸しケーキ 67
- かるかん 67
- 蒸し焼きカステラ 67
- 蒸しパン 68
- 柔らかプリン 68
- かぼちゃのプリン 68
- シュークリーム 69
- カスタードクリーム 69
- アップルパイ 70
- りんごのプリザーブ 70

パン

- バターロール(ロールパン) 71
- トースト 71
- 簡単パン(シンプルパン) 72
- グラハムパン 73
- 油で揚げないカレーパン 73
- 簡単あんパン 73

ヨーグルト

- ヨーグルト 74
- ヨーグルトソース 74
- カスピ海ヨーグルト 74

●印は「オート調理」で調理できます

標準計量カップ・スプーンでの質量表 (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・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

本書に使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表のとおりです。

- 加熱時間 5分を目安にして加熱します。
- 5~10分を目安にして加熱します。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。
容量: 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 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。

あたため


オート調理

飲み物
デイリー

レンジ

3 牛乳

→ P.22



牛乳のあたため

加熱時間の目安 (200mL) 約1分40秒



牛乳はマグカップやコップに入れて
[飲み物・デイリー] [3牛乳] で分量を設定し
てあたためる。

【ひとくちメモ】

- [3牛乳] のコツ → P.22

オート調理

飲み物
デイリー

レンジ

4 酒かん

→ P.22



お酒のあたため

加熱時間の目安 (1本・180mL) 約1分



お酒はコップまたは徳利に入れて
[飲み物・デイリー] [4酒かん] で分量を設定
してあたためる。

【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ほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

4酒かんのコツ

- 一度にあたためられる分量は1~4本です。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。
- [1あたため] ではあつくなりすぎます。
- 仕上がりがぬるかったときは [レンジ 600W] で様子を見ながら加熱します。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

ゆで物


オート調理

飲み物
デイリー

レンジ

7 葉・果菜

→ P.22



ほうれん草のおひたし

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)
ほうれん草 200g
糸がつつお、しょうゆ 各適量

作りかた

- ① ほうれん草は洗って軽く水気をさり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れる。



- ② 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。



- ③ [飲み物・デイリー] [7葉・果菜] で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをする。器に盛り、糸がつつおのをせ、しょうゆを添える。

オート調理


飲み物
デイリー

レンジ

7 葉・果菜

8 根菜

→ P.22



イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約8分



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(1cm角切り) 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
オリーブ油 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 [飲み物・デイリー] [7葉・果菜] で加熱してざるにとる。
- ② じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。 [飲み物・デイリー] [8根菜] で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
- ③ ボウルに①を入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
- ④ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

焼き物


手動調理

オーブン
(発酵)

250℃

オーブン 50~60分
(予熱なし)

→ P.31



角皿 下段

焼きいも



材料(2~4本分)
さつまいも(1本約250gのもの) 2~4本

作りかた

- さつまいもは角皿に並べて下段に入れ [オーブン] (2回押し) [250℃] [50~60分] 焼きます。竹くしで刺してみ、通ればできあがり。

バークドポテト



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

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.31

インスタント食品

*パッケージに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。 → P.27 (1mL=1cc)

種類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど (発泡スチロールや袋入り)	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400~500mLを入れて図のようにラップをします。 ● 調味料は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] 4~5分 袋入りラーメン [レンジ 600W] 6~7分
カレー・丼ものの具など (アルミパックのレトルト食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。 ● おかゆなどは、加熱後しばらくおくと柔らかくなります。 ※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、カレーなどろみのあるものは、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]
ごはんものなど (真空パック食品)	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ● 加熱後、よくかき混ぜます。 ● パックのまま加熱するときは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、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ● 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 → P.18、36、37	[1あたため]

7葉・果菜、8根菜 のコツ → P.23 (他の野菜は → P.36)

● 料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

● 材料に合ったアク抜きを
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。

● 水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

オート調理

焼き物

グリル

23豚肉の野菜ロール

→ P.22

角皿 上段

豚肉の野菜ロール

加熱時間の目安 約30分



材料(4人分)
豚バラ薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 300g
かぼちゃ、パプリカ(赤、黄)、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山芋などの野菜 約200g
塩、こしょう 各少々

作りかた

- 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
- 広げた肉を①のそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっしておく。
- ②の巻き終わりを下にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **焼き物** 23豚肉の野菜ロール で焼く。

23豚肉の野菜ロール のコツ

- 分量は 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 角皿に直接並べて加熱します。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら焼きます。 → P.30

豚肉と野菜のくし焼き

加熱時間の目安 約30分



材料(6くし分)
豚バラかたまり肉 300g
しょうが汁 大さじ1
にんにくみじん切り 小1かけ
酒 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
はちみつ 大さじ1½
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ(赤、黄) など合わせて 約250g

作りかた

- 豚バラかたまり肉を12等分に切り、④を合わせた中に1~2時間つけ込む。
- ズッキーニ、かぼちゃは薄切りにし、ひとくち大に切った他の野菜と①を竹ぐしに刺し、角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、**焼き物** 23豚肉の野菜ロール で焼く。

肉巻きアスパラ

加熱時間の目安 約30分



材料(4人分)
豚バラ肉(12枚) 約300g
アスパラガス 大4本(細いものは8本)
塩、こしょう 各少々
小麦粉(薄力粉) 適量

作りかた

- アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
- 1本のアスパラガスに肉3枚くらいを使ってらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをする。
- 全体に軽く小麦粉をふっしておく。
- 豚肉の野菜ロール作りかた③を参照して焼く。

オート調理

焼き物

グリル

20鶏のハーブ焼き

→ P.22

角皿 上段

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安 約30分



材料(2枚分)
鶏胸肉またはもも肉(皮つき) 2枚(約500g)
塩、こしょう 各適量
タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) 各少々

作りかた

- 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて④をまぶす。
- ①の皮を上にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **焼き物** 20鶏のハーブ焼き で焼く。

【ひとくちメモ】

- 鶏肉は火の通りをよくするために、半分に切ったものを使います。

20鶏のハーブ焼き のコツ

- 一度に焼ける分量は1~2枚分です。
- 角皿の汚れが気になるときは、オープンシートを敷いてから焼きます。
- 加熱が足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。 → P.30
- 加熱後、角皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が角皿上に落ち、たまっていることがあります。

オート調理

焼き物

グリル

21鶏の照り焼き

→ P.22

角皿 上段

鶏の照り焼き

加熱時間の目安 約22分



材料(2枚分)
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)・2枚(約500g)
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
しょうが汁 少々

作りかた

- 鶏肉は半分に切り、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れて合わせた④に30分~1時間ほどつけておく。
- 角皿にオープンシートを敷き、①の皮を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れ **焼き物** 21鶏の照り焼き で焼く。

24焼き春巻きのコツ

- 分量は 4本から8本まで作れます。
- 巻きかたは 皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。
- 並べかたは 角皿にナナメに並べます。
- 焼きが足りなかったときは **グリル** で様子を見ながら焼きます。 → P.30

オート調理

焼き物

レンジ600W
5~6分
(下ごしらえ)

24焼き春巻き

→ P.22

オープン
グリル

角皿 上段

焼き春巻き

加熱時間の目安 約25分



材料(8本分)
豚もも肉(薄切り) 100g
しょうゆ、酒、ごま油 各大さじ1
砂糖、鶏がらスープの素(顆粒状のもの) 各小さじ1
片栗粉 大さじ1
こしょう 少々
たけのこ(ゆでたもの、千切り) 100g
長ねぎ(千切り) 1本
ピーマン(千切り) 2個
生しいたけ(千切り) 2枚
にんじん(千切り) 小½本(約30g)
春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る) 10g
春巻き用の皮(市販のもの) 8枚
サラダ油 大さじ2
小麦粉(薄力粉) 大さじ2
水 大さじ2

作りかた

- 豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの容器に入れ④を加えて混ぜておく。
- ①に②を加えてよく混ぜ **レンジ** 600W 5~6分 加熱し、春雨を加えて混ぜ8等分する。
- 皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた③をつけながらしっかりと巻く。
- ③にサラダ油をまんべんなく絡めてオープンシートを敷いた角皿に並べ、上段に入れ **焼き物** 24焼き春巻き で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

オート調理

焼き物

グリル

20鶏のハーブ焼き

→ P.22

角皿 上段

ラムチョップの香草焼き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約25分



材料(4本分)
ラムチョップ(1本60~80gのもの) 4本
塩、こしょう 各少々
ローズマリー(生・みじん切り) 1~2本
タイムまたはパセリ(みじん切り) 1~2本
にんにく(すりおろす) 1片
オリーブ油 大さじ2
セロリ、玉ねぎ、ピーマンなど合わせて 150g
塩、こしょう、オリーブ油 各少々

作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
- ①を合わせ、①をつけ込み15~30分おく。
- 野菜は太めのスティック状に切り、塩、こしょう、オリーブ油をふっておく。
- 角皿の中央に②をのせ、まわりに③を並べ、上段に入れ **焼き物** **20鶏のハーブ焼き** 仕上がり調節弱で焼く。
【ひとくちメモ】
調味料を練りみそ(みそ、酒、砂糖を合わせたもの)に換えると、「和風香草焼き」になります。
バーベキューソースにつけてから焼くと「バーベキューソース焼き」になります。

ラムチョップのハーブパン粉焼き

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約25分



材料(4本分)
ラムチョップ(1本60~80gのもの) 4本
塩、こしょう 各少々
ハーブパン粉 40g
ローズマリー(生・あらみじん切り) 4~6本
① タイム(生・あらみじん切り) 4~6本
にんにく(すりおろす) 1片
オリーブ油またはサラダ油 大さじ2

作りかた

- ラムチョップに塩、こしょうをふり、よくもみ込む。
- ①に混ぜ合わせた②をのせます。
- 角皿の中央に②を並べ、上段に入れ **焼き物** **20鶏のハーブ焼き** 仕上がり調節弱で焼く。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き



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

手動調理

オープン(発酵) レンジ600W 約2分(下ごしらえ)

オープン 250℃(予熱なし) 22~26分

→ P.31

角皿 下段

ハンバーグ



材料(4個分)

① 玉ねぎ(みじん切り) ½個(約100g)
バター 15g
合びき肉 300g
パン粉 カップ¾
牛乳 大さじ3
② 卵(ときほぐす) 1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

- 容器に①を入れ **レンジ** **600W** **約2分** 加熱します。あら熱をとり、②を加えてよく混ぜ、4等分する。
- 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る。
- 角皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、②を並べて下段に入れ **オープン**(2回押し) **250℃** **22~26分** 焼く。
「レンジ加熱の使いかた」 → P.27
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.31

手動調理

レンジ(発酵) 600W

レンジ 2~3分

→ P.27

作りかた

- ウィンナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹ぐしで穴をあけ、半分に切る。
- ウィ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** **2~3分** 加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

手動調理

グリル 20~25分

グリル

→ P.30

角皿 上段

さばのごま焼き



材料(8個分)
さばの切り身(3枚におろしたものを4つに切る) 2枚(約300g)
しょうゆ 大さじ2
酒 大さじ1
① 砂糖 大さじ½
しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1
白ごま(粗くきざむ) 適量

作りかた

- さばは、合わせた①に15分以上つけて下味をつける。
- ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶす。
- 皮を上にしてオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **グリル** **20~25分** 焼き、仕上げに青のり粉(分量外)をふる。
【ひとくちメモ】
さばは、あじに換えてもよいでしょう。
「グリル加熱の使いかた」 → P.30

あじのみりん風味

材料(8個分)
あじ(3枚におろしたもの) 8枚(約360g)
つけ汁
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ½
① 酒 大さじ1
みりん カップ¼
白ごま 適量

作りかた

- あじは、合わせた①に30分以上つけて下味をつける。
- ペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にしてオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ **グリル** **20~25分** 焼き、仕上げにごまをふる。
【ひとくちメモ】
あじは、さばに換えてもよいでしょう。
「グリル加熱の使いかた」 → P.30

手動調理

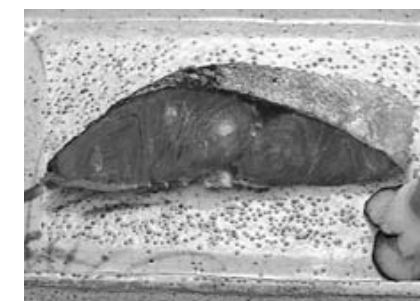
グリル 25~30分

グリル

→ P.30

角皿 上段

塩ざけ



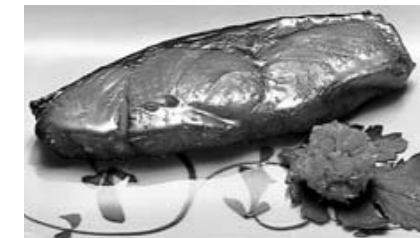
材料(4切れ分)
塩ざけの切り身(甘塩・1切れ約80gのもの) 4切れ

作りかた

- 塩ざけの切り身は、オープンシートを敷いた角皿に盛り付けたときに、上になる方を上にして中央に寄せて並べる。
- ①を上段に入れ **グリル** **25~30分** 焼く。
【ひとくちメモ】
生ざけ(1切れ約100gのもの・4切れ)に塩をふってから焼くときも同様にして焼きます。
「グリル加熱の使いかた」 → P.30

魚の照り焼き

ぶり・まぐろ・さわら



材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら(1切れ約100gのもの・各4切れ)は、たれ(しょうゆ、みりん各カップ¼)に約30分ほどつけてからの塩鮭を参照し **グリル** **20~25分** 焼く。
「グリル加熱の使いかた」 → P.30

手動調理

オープン(発酵) 210℃

オープン 25~30分(予熱なし)

→ P.31

角皿 上段

ほたて貝ときのこのホイル焼き



材料(4個分)
ほたて貝 8個
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
しめじ(小房に分ける) 1パック
えのきだけ(小房に分ける) 1袋
バター 20g
酒 大さじ½
塩、こしょう、レモン汁 各少々

作りかた

- ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをする。
- 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。
- ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らす。
- アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、上段に入れ **オープン**(2回押し) **210℃** **25~30分** 加熱する。
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 → P.31


焼き魚のコツ

- 分量は
切り身は2~4切れ(150~400g)まで焼けます。
- 1切れが70g以下のときは
2切れ以上で焼きます。
- 並べかたは
角皿の中央に寄せて並べます。
- 加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。
- 角皿の汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。
※オープンシートは角皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。
オープンシートの代わりにアルミホイルを敷く場合は、サラダ油(分量外)を塗ってください。

揚げ物

オート調理

焼き物 オープン
グリル



22鶏のから揚げ
→ P.22

角皿 上段

鶏のから揚げ

加熱時間の目安 約25分




材料(12個分)
鶏もも肉(1枚約250gのもの)…… 2枚
しょうゆ …………… 大さじ2
酒 …………… 大さじ1½
しょうが(すりおろしたもの) … 小さじ1½
にんにく(すりおろしたもの) … 小さじ1½
こしょう …………… 少々
片栗粉 …………… 大さじ1½

作りかた
① 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おく。
② ①の汁気をはかるく切っておき、ポリ袋に片栗粉を入れ、鶏肉を加えてもみこむようにしてまぶす。
③ ②は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして、オープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「焼き物」22鶏のから揚げで加熱する。

オート調理

フライ オープン
グリル



28オープン天ぷら
→ P.22

角皿 上段

ヘルシー天ぷら (きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこんの天ぷら)

加熱時間の目安 約20分



材料(10個分)
きす(開いたもの) …………… 4枚(約100g)
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り …………… 各2枚(約150g)
小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ1強
卵(ときほぐす) …………… ½個
天かす …………… 約60g

作りかた
① 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。
② きす、野菜に小麦粉、卵、①の順につける。
③ きすは皮を上にして、それぞれオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「フライ」28オープン天ぷらで加熱する。

22 鶏のから揚げのコツ


- 分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 片栗粉の量は
油を使わないので少量にします。たくさんまぶすと、粉が残る仕上がりになります。
- 骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を「強」にします。
- 角皿の汚れが気になるときは
オープンシートを敷きます。
- 加熱が足りなかったときは
「グリル」で様子を見ながら加熱します。
→ P.30

28 オープン天ぷら のコツ

- 一度に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは
「オープン」(2回押し)「180℃」で様子を見ながら加熱します。→ P.31
- 冷めた天ぷらのあたためは
「フライ」28オープン天ぷら であたためます。
- 油は使わない
衣は天かすを使います。
- 材料は
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

オート調理

フライ オープン
グリル



27ヒレカツ
→ P.22

角皿 上段

ヒレカツ

加熱時間の目安 約25分



材料(12個分)
豚ヒレ肉(かたまり) …………… 300g
塩、こしょう …………… 各少々
煎りパン粉(パン粉50g、オリーブ油大さじ1で作る) …………… 適量
小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2
卵(ときほぐす) …………… 1個


作りかた
① 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをする。
② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
③ ②をオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて「フライ」27ヒレカツで加熱する。

27ヒレカツ のコツ

- 一度に作れる分量は
表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 加熱が足りなかったときは
「オープン」(2回押し)「210℃」で様子を見ながら加熱します。→ P.31
- 冷めたヒレカツのあたためは
「フライ」27ヒレカツ 仕上がり調節「弱」であたためます。

オート調理

フライ オープン
グリル



26えびフライ
→ P.22

角皿 上段

えびフライ

加熱時間の目安 約19分



材料(12本分)
大正えび(またはブラックタイガー) …………… 12尾
小麦粉(薄力粉) …………… 大さじ2
卵(ときほぐす) …………… 1個
塩、こしょう …………… 各少々
煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る) …………… 適量
パセリ(みじん切り) …………… 少々

作りかた
① えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り除きます。④は合わせておく。
② えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、④の順につける。
③ ②をオープンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて「フライ」26えびフライで加熱する。

26えびフライ のコツ

- 一度に作れる分量は
8~16尾です。
- 加熱が足りなかったときは
「オープン」(2回押し)「210℃」で様子を見ながら加熱します。→ P.31
- 冷めたエビフライのあたためは
「フライ」26えびフライ 仕上がり調節「弱」であたためます。

白身魚のフライ

作りかた
白身魚の切り身(1切れ約100gのもの・4切れ)を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱する。

煎りパン粉の作りかた

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




煮物

手動調理

レンジ (発酵) **7葉・果菜**
→ P.22
(下ごしらえ)

レンジ 600W 約10分
(リレー加熱) 200W 約50分
→ P.29



ロールキャベツ



- 材料(4人分)**
- キャベツ 8枚(約500g)
 - 合びき肉 200g
 - 玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(約50g)
 - 牛乳 大さじ3
 - パン粉 30g
 - 卵 1/4個
 - ナツメグ、塩、こしょう 各少々
 - スープ(固形スープ1個をとく) カップ1½
 - トマトケチャップ カップ½
 - しょうゆ 小さじ2
 - 塩、こしょう 各少々
 - 玉ねぎ(薄切り) 1/4個(約50g)


作りかた

- キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み、飲み物デリール7葉・果菜で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきる。
- ボウルに①と芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
- ②を8等分して俵型にし、広げた①ののせて包む。
- 容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた④を加え、落としがた(煮もののコツ)とふたをしてレンジ600W約10分、レンジ200W約50分リレー加熱 → P.29 する。

手動調理

レンジ 600W
4分~5分30秒
(下ごしらえ)

レンジ 600W 約6分
(リレー加熱) 200W 約40分
→ P.29



ポークカレー



- 材料(4人分)**
- 豚肉(角切りにし、塩、こしょうをする) 200g
 - じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 大1個(約200g)
 - 玉ねぎ(くし形切り) 中1個(約200g)
 - にんじん(乱切り) 小1本(約100g)
 - カレールー 小1箱(約120g)
 - 水 カップ1½~2
 - サラダ油 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早くいためて取り出し④を入れて十分いためる。
- 容器に⑥を入れて、ふたをします。レンジ600W4分~5分30秒 加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。
- ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてレンジ600W約6分、レンジ200W約40分リレー加熱 → P.29 し、途中で1~2回かき混ぜて加熱する。「レンジ加熱の使いかた」 → P.27


煮物のコツ

- 容器は大きくて深めのものをふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込容器を使うと便利です。
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

手動調理

レンジ (発酵)

レンジ 600W 約10分
(リレー加熱) 200W 50~60分
→ P.29



筑前煮



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

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉をいためて取り出し、野菜とこんにゃくをいためる。
- 容器に①と合わせた④を加えてかき混ぜ、落としがた(煮もののコツ)とふたをしてレンジ600W約10分、レンジ200W50~60分リレー加熱 → P.29 し、かき混ぜる。

蒸し物


オート調理

角皿 スチーム

スチーム オープン

15手作り豆腐

→ P.26



角皿 下段

手作り豆腐

加熱時間の目安 約37分



- 材料(4人分)**
- 豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの) 500mL
 - にがり 30~40mL
 - あん
 - だし汁 カップ½
 - みりん 小さじ½
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉(小さじ1の水で溶く) 小さじ1
 - しょうが(すりおろす) 適量
 - あさつき(小口切り) 適量

作りかた

- ボウルに豆乳とにがりを入れてよく混ぜる。
- 茶わん蒸し容器に①を4等分してそそぎ入れ、共ぶたをする。
- 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして角皿に敷き、その上に②を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、水カップ½(約100mL)を注ぎ、下段に入れ角皿スチーム15手作り豆腐で加熱する。
- 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- ③に④のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

【ひとくちメモ】

- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんの代わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。


オート調理

レンジ 200W
2~3分
(下ごしらえ)

スチーム オープン

14茶わん蒸し

→ P.26



角皿 下段

茶わん蒸し

加熱時間の目安 約45分



- 材料(4人分)**
- 卵 2個(約100mL)
 - だし汁 350mL
 - しょうゆ、塩 各小さじ½
 - 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
 - 干しいたけ(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

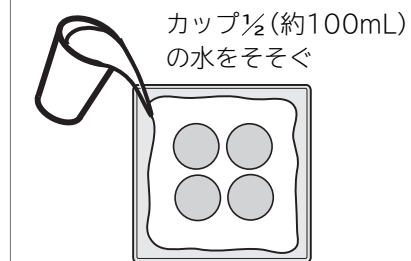
作りかた

- ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、②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。
- 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、①を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして、角皿に敷き、その上に④を茶わん蒸しのコツの容器の置きかたを参照して並べ、水カップ½(約100mL)をそそぎ、下段に入れ角皿スチーム14茶わん蒸しで加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

15手作り豆腐 14茶わん蒸しのコツ

- 一度に作れる分量は4個です。
- 容器は直径が8cmくらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適しています。
- 加熱する前の温度は茶わん蒸しの卵液温度は20~25℃、手作り豆腐の豆乳の温度は8~12℃にします。低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱にします。
- 卵液・豆乳は器の七分目くらいまで

- 容器の置きかたは容器のすべり止めのために、ペーパータオルを角皿に敷き、その上に中央に寄せて並べ、カップ½(約100mL)の水をそそぎます。



- 加熱室は冷ましてからオープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する容器は熱くなっています。お手持ちのオープン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて取り出してください。
- 加熱が足りなかったときはオープン(2回押し)150℃で、様子を見ながら加熱します。 → P.31

いため物

オート調理

焼き物 レンジ

25焼きそば

→ P.22

焼きそば

加熱時間の目安 約6分



材料(1~2人分)

焼きそば用めん(ソース付き)..... 1袋
 野菜ミックス (約250gのもの) ... 1袋
 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る) ... 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、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをする。

② **焼き物** | **25焼きそば** で加熱し、かき混ぜる。

【ひとくちメモ】

●調味料のソースがラップにふれた状態で加熱すると、ラップが破けることがあります。

25焼きそばのコツ

- 分量は 表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。
- 容器は 少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
- 軽くラップをして 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500W** で、様子を見ながら加熱します。→ P.27

牛肉とピーマンの細切りいため (チンジャオロウスー)

加熱時間の目安 約5分



材料(2~3人分)

牛もも肉(細切り).....150g
 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
 砂糖 小さじ1
 鶏がらスープ(顆粒) ... 小さじ1
 片栗粉 小さじ1

作りかた

① 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。

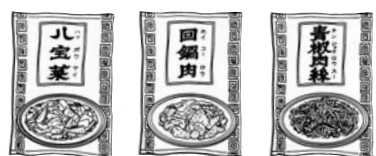
② 深めの皿に①とA、合わせたBを入れて軽く混ぜ、ラップをする。

③ **焼き物** | **25焼きそば** で加熱し、かき混ぜる。

【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ういでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。



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

●掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安 約7分



材料(2~3人分)

ゴーヤー(にがうり) ... 1本(約200g)
 赤ピーマン(種を取り、タテに細切り) 1/2個(約50g)
 豚バラ肉(薄切り、ひとくち大に切る) ... 50g
 木綿豆腐 1/2丁
 卵 1個
 しょうゆ 小さじ1
 塩 小さじ1/3
 酒 大さじ1
 砂糖 小さじ1
 鶏がらスープ(顆粒) ... 小さじ1
 片栗粉 小さじ1/2

作りかた

① ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり(分量外)、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきる。

② 木綿豆腐は皿にのせ、おいをしなくて **レンジ600W** | **2~3分** 加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておく。

③ 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、**レンジ500W** | **40秒~1分** 加熱し、いり卵にしておく。

④ 深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせたAを入れて軽く混ぜ、ラップをする。

⑤ **焼き物** | **25焼きそば** で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

ごはん物

手動調理

レンジ(発酵)

レンジ 600W 約10分
200W 20~25分
(リレー加熱)

→ P.29

ごはん(炊飯)



材料(4人分)

米 カップ2(320g)
 水 440~480mL

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て、約1時間つけて吸水させる。

② **レンジ600W** | **約10分** | **レンジ200W** | **20~25分** リレー加熱 → P.29 してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

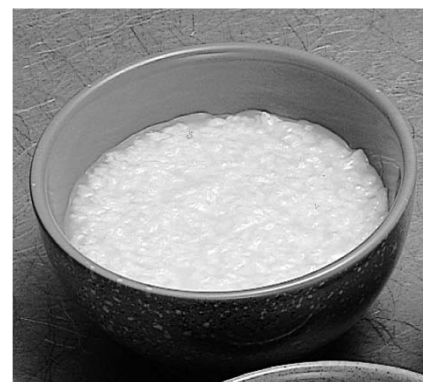
手動調理

レンジ(発酵)

レンジ 600W 約10分
200W 30~35分
(リレー加熱)

→ P.29

おかゆ(白がゆ)



材料(4人分)

米 カップ1/2(80g)
 水 500~600mL
 塩 少々

作りかた

① 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、30分以上つけて吸水させる。

② **レンジ600W** | **約10分** | **レンジ200W** | **30~35分** リレー加熱 → P.29 し、塩を加える。

手動調理

レンジ(発酵)

レンジ 600W 約15分

→ P.27

赤飯(おこわ)



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

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時間つけて吸水させる。

② 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。

③ 器に盛り、ごま塩を添える。

【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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

ごはん、おかゆのコツ

(リレー加熱の使いかたは → P.29)

●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。

●米は吸水させる ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約6分	→ 約15分
カップ3(480g)	640~700mL	約13分	→ 約30分

●おかゆの水の量と加熱時間

(1mL=1cc)

米の量	水の量	レンジ600W (リレー加熱)	レンジ200W
カップ1/4(40g)	300mL	約6分	→ 約30分

赤飯のコツ

●米は吸水させる 炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の3/5くらいです。

●水の量と加熱時間 (1mL=1cc)

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1 (160g)	160~180mL	約10分
カップ3 (480g)	460~480mL	18~20分

グラタン

オート調理

飲み物
デ일리 レンジ 600W
約5分30秒
(下ごしらえ)

9グラタン
(予熱なし) オープン

→P.22

角皿 下段

マカロニグラタン

加熱時間の目安 約26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) ½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(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量) 80g

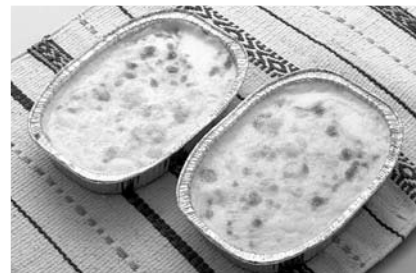
- 作りかた
- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
 - 深めの容器に④を入れレンジ600W約5分30秒加熱し、マカロニと合わせる。
 - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
 - バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
 - ④を角皿に並べ、下段に入れ飲み物・デ일리9グラタンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.27

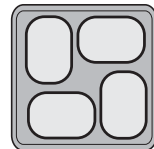
注意

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

市販の冷凍グラタン



- 冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動調理で焼く。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、角皿に皿の置きかたの図を参照して並べ、皿受棚の下段に入れオープン(2回押し)210℃30~35分焼く。
 - ※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれがふせげます。
 - ※レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。(容器変形の原因になります。)
- 「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.31



9グラタンのコツ

- 分量は 1~4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。
 - 容器は 耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。
 - 焼くときの皿の置きかたは
- 4皿が斜めに入らないときはこのように並べます。



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る。
 - 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する。

分量	カップ1	カップ2	カップ3
牛乳	200mL	400mL	600mL
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	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた②	2~4分	5~7分	9~11分

「レンジ加熱の使いかた」 →P.27

- 焼く前に冷めてしまったら 具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったらレンジ500Wで人肌くらい(約40℃)にあためてから焼きます。 →P.27
- 具の状態によって焼き色が違う ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。
- 加熱が足りなかった時は グリルで様子を見ながら、さらに焼きます。 →P.30
- 焼きむら気がなるときは 残り時間3~5分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
- 冷凍グラタンは飲み物・デ일리9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焼きます。

ピザ

オート調理

飲み物
デ일리 レンジ 発酵
約10分

10ピザ
(予熱あり) 予熱約10分

→P.25

角皿 下段

ピザ

加熱時間の目安 約16分



※レンジ発酵のときは、テーブルプレートの中央に生地を置きます。

材料(直径24cmのピザ1枚分)

小麦粉(強力粉) 70g

小麦粉(薄力粉) 30g

砂糖 大さじ1弱(約6g)

塩 小さじ¼(約1.5g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ½(約1.5g)

ぬるま湯 50~60mL

オリーブ油 大さじ1弱(約10g)

ピザソース(市販のもの) 適量

玉ねぎ(薄切り) 大½個(約50g)

ベーコン(たんざく切り) 30g

サラミソーセージ(薄切り) 8枚

ピーマン(輪切り) 1個

マッシュルーム缶(スライス) 小½缶(約25g)

スタッフドオリーブ(薄切り) 4個

ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 60g

塩、こしょう 各少々

- 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。
 - ①にぬるま湯とオリーブ油を入れて5分間こねる。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る。(→P.72) 簡単パン作りかた④を参照する。
 - ②をテーブルプレートの中央にせレンジ発酵(6回押し)約10分 一次発酵させる。(発酵の目安は簡単パンのコツ →P.72)
 - ④のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、袋から取り出す。
 - 生地を軽く押して中のガスを抜き、丸める。
 - 丸めた生地を直径24cmくらいの円形にのぼして、オープンシートを敷いた角皿にのせる。
 - のぼした生地にフォークで穴をあけ、ピザソースをぬり、⑤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。
 - 飲み物・デ일리10ピザで予熱する。
 - 予熱終了音が鳴ったら、⑦を下段に入れて焼く。

「レンジ発酵の使いかた」 →P.34

10ピザのコツ

- 一度に焼ける分量は 角皿1枚分です。
- 焼き上がったピザを切り分けるときは キッチンばさみを使うと便利です。
- 焼きが足りなかったときは オープン(2回押し)200℃で様子を見ながら焼きます。 →P.31
- 市販のピザは飲み物・デ일리10ピザでは焼けません。市販のピザを焼くときは参照して焼きます。

カルツォーネ

(野菜の包みピザ)



材料(1個分)

ピザの生地

(材料・作りかたはピザ参照) 1枚分

ブロッコリー(ひとくち大に小さく切る) ¼株(約50g)

パプリカ(薄切り) 大½個(約40g)

しめじ(石づきを取る) ½株(約80g)

玉ねぎ(薄切り) ¼個(約60g)

ベーコン(たんざく切り) 3枚(約50g)

オリーブ油 大さじ1

ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの) 100g

塩、こしょう 各少々

- 作りかた
- フライパンにオリーブ油を熱し、④を手早く炒めて塩、こしょうをふり、冷ます。
 - ピザ作りかた①~⑤を参照して生地を作る。
 - 生地を直径24cmくらいの円形にのぼす。
 - 生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、2つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じる。
 - 生地の表面にオリーブ油(分量外)をぬり、オープンシートを敷いた角皿にのせる。
 - ピザ作りかた⑧、⑨を参照して焼く。

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。角皿にのせて下段に入れ、オープン(2回押し)200℃冷凍の場合23~30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10~18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

スイーツ

手動調理

レンジ(発酵) 600W
1分30秒~2分

レンジ

→P.27

手動調理

レンジ(発酵) 600W
2~3分

レンジ

→P.27

切りもち・市販の パックもちを使って

手動調理

レンジ(発酵) 600W
50秒~1分

レンジ

→P.27

※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]加熱する。すぐにのりを巻く。

あべ川もち



材料・作りかた
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)に、砂糖を混ぜたきな粉をまがして皿にのせ [レンジ|600W|50秒~1分] 加熱する。

【ひとくちメモ】
• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

フルーツ大福



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る。 [レンジ|600W|50秒~1分] 加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんど好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。

手動調理

オープン(発酵) 予熱 約9分
オープン 160℃
(予熱あり) 16~22分

角皿 下段

→P.32

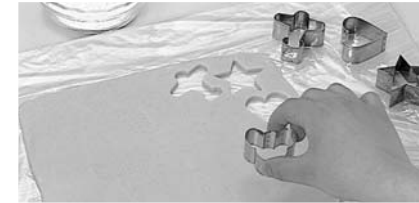
型抜きクッキー

材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)..... 140g
バター(室温にもどす)..... 70g
砂糖..... 50g
卵(ときほぐす)..... 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、さらによく混ぜる。
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混ぜる。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、角皿にアルミホイルを敷き、並べる。



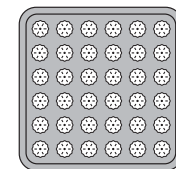
⑥ オープン(1回押し) 予熱 160℃
16~22分 で予熱をする。
⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。
「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」
→P.32



型抜きクッキー 絞り出しクッキー アーモンドクッキー

材料(角皿1枚分)
小麦粉(薄力粉)..... 120g
バター(室温にもどす)..... 80g
砂糖..... 40g
卵(ときほぐす)..... 1/2個
バニラエッセンス..... 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)..... 適量

作りかた
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
② 角皿にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼く。



中央に寄せる

材料(角皿1枚分)
④ 小麦粉(薄力粉)..... 110g
ベーキングパウダー... 小さじ1/2
バター(室温にもどす)..... 35g
砂糖..... 35g
卵(ときほぐす)..... 20g
スライスアーモンド..... 60g

作りかた
① 型抜きクッキー作りかた①~③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにスライスアーモンドを加え、④を合わせてふるい入れて混ぜる。
② 角皿にアルミホイルを敷いて①を小さじ1ずつこもりと落とす。
③ 型抜きクッキー作りかた⑥・⑦を参照して焼く。

クッキーのコツ

- 小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
- 生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
- 生地のおおきさや厚みはそろえて
おおきさや厚みが違つと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けたが違つるので、様子を見ながら焼きます。
- 生地のおおきさは
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。
- 焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま庫内に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- 焼きむらが気になるときは
残り時間3~4分で角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

コーヒーゼリー



材料(1個分)
① 粉ゼラチン..... 大さじ1(約10g)
水..... 大さじ2
② インスタントコーヒー..... 大さじ2
砂糖..... 60g
水..... カップ2
ホイップクリーム..... 少々

作りかた
① 粉ゼラチンは水を加えてしとらせておく。
② 容器に①と②を合わせて入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、[レンジ|600W|1分30秒~2分]加熱する。
③ 残りの水を加えて混ぜ、水でぬらした型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

レモンゼリー

インスタントコーヒーをレモン汁(1/2個分・約70mL)に換える。

オレンジゼリー

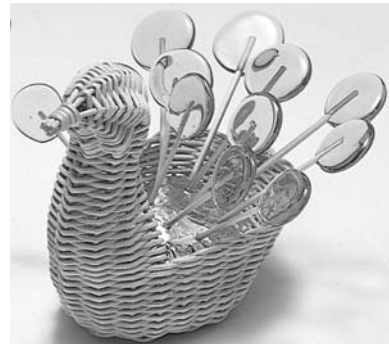
インスタントコーヒーをオレンジジュースに換える。

グレープゼリー

インスタントコーヒーをグレープジュースに換える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.27

べっこうあめ



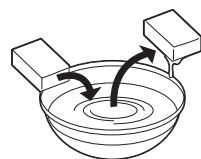
材料(6個分)
砂糖..... 大さじ4
水..... 大さじ1

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 小さな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、楊枝をつける。冷めたらアルミホイルからはがして取る。

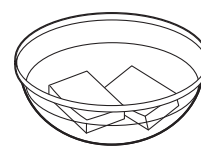
「レンジ加熱の使いかた」 →P.27

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の場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。



オート調理

飲み物
デ일리

レンジ 200W
1~2分
(下ごしらえ)

11スポンジケーキ
(予熱なし) オープン

→P.22

角皿 下段

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



材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)
小麦粉(薄力粉).....90g
砂糖.....90g
卵(卵黄と卵白に分ける).....3個
バニラエッセンス.....少々
④ 牛乳(室温にもどす).....小さじ2
バター.....15g
ホイップクリーム.....適量
くだもの、アーモンド.....各適量

作りかた

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く。④を合わせ [レンジ 200W] 1~2分 加熱してとくす。(直径18cmの場合、その他は右表を参照する。)

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泡立ててからバニラエッセンスを加え、混ぜる。
④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
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、角皿にのせて下段に入れ [飲み物・デ일리 11スポンジケーキ] 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、ホイップ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.27

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る。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る。作りかた④から同様にする。



11スポンジケーキのコツ

●直径15~21cmのケーキが作れます。

材料	直径15cm	直径18cm	直径21cm	
小麦粉(薄力粉)	50g	90g	120g	
砂糖	50g	90g	120g	
卵	2個	3個	4個	
バター	10g	15g	20g	
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1	
作りかた	①	約1分	約1分30秒	約2分
	⑤	飲み物・デ일리-11スポンジケーキ 仕上がり調節		
加熱時間の目安	やや弱	中	やや強	
	約36分	約40分	約44分	

●ケーキの型は

金属製で側面は止め金などのないフラットなものを使います。

●卵やボ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、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは

きめがそろっていてふくらみがよい。



●焼きが足りなかったときは

[オープン] (2回押し) [150℃] で様子を見ながら焼きます。→P.31

●表面がへこむときは

型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面	状態	原因
	●ふくらが悪い ●全体にきめ(目)がつかまっている ●固くしまっている	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった
	●ふくらが悪い ●ぼそぼそしている ●きめが荒く、粉がダマになって残っている	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●表面に目立つシワがある ●全体にきめが荒い ●中央部が沈む	●きちんと空気抜きをしていない ●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) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)
	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある	●とかしバターが均一に混ぜられていない(バターが熱いうちに混ぜること)

手動調理

オープン(発酵)

レンジ 200W
1~2分
(下ごしらえ)

オープン 予熱 約9分
(予熱あり) 170℃

→P.32 12~16分

角皿 下段

ロールケーキ



材料(角皿1枚分)

小麦粉(薄力粉).....60g
砂糖.....60g
卵(ときほぐす).....3個
バニラエッセンス.....少々
④ 牛乳.....大さじ1
バター.....大さじ1(約12g)
あんずジャム(粒のあるものは裏ごす).....適量

作りかた

- ① 角皿に薄くバター(分量外)をぬり、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
② ④を合わせ [レンジ 200W] 1~2分 加熱し溶かす。
③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
④ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
⑤ [オープン] (1回押し) 予熱 [170℃] 12~16分 で予熱をする。
⑥ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。
⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑥を下段に入れて焼く。
⑧ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。
⑨ 生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cmほど残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらく置いてから切る。 [レンジ加熱の使いかた] →P.27 「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 →P.32

手動調理

オープン(発酵)

レンジ 200W
3~4分
(下ごしらえ)

オープン 予熱 約8分
(予熱あり) 160℃

→P.32 22~28分

角皿 下段

マドレーヌ



材料(直径9cmの金属製マドレーヌ型6個分)

小麦粉(薄力粉).....60g
砂糖.....60g
バター.....60g
卵(ときほぐす).....1½個
④ レモン汁.....大さじ1
④ レモンの皮(すりおろす).....½個分

作りかた

- ① 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷く。
② バターは容器に入れ [レンジ 200W] 3~4分 加熱する。
③ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。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、②を加えて手早く混ぜる。
④ ③を型に分け入れ、角皿の中央に寄せて並べる。
⑤ [オープン] (1回押し) 予熱 [160℃] 22~28分 で予熱をする。
⑥ 予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

【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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.27

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 →P.32

手動調理

オープン(発酵)

150℃

オープン 48~54分
(予熱なし)

→P.31

角皿 下段

パウンドケーキ



材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)

④ 小麦粉(薄力粉).....100g
ベーキングパウダー.....小さじ½
砂糖.....80g
バター(室温にもどす).....100g
卵(ときほぐす).....2個
バニラエッセンス.....少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの).....60g

作りかた


- ① 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加える。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。④を合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
③ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならす。
④ [オープン] (2回押し) [150℃] 48~54分 で下段に入れて焼く。

【ひとくちメモ】

●ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.31

オート調理

角皿 スチーム	レンジ 200W 2~3分 (下ごしらえ)	
17スフレチーズケーキ (予熱なし)	スチーム オーブン	角皿 下段
→ P.26		

スフレチーズケーキ

加熱時間の目安 約59分



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④	クリームチーズ	120g
	バター	25g
	砂糖	70g
	卵黄	2個分
	生クリーム(室温にものす)	80mL
	牛乳	40mL
	レモン汁	大さじ1弱
	ブランデー	大さじ1弱
	コーンスターチ(ふるう)	30g
	卵白	4個分

作りかた

- ① 型の底面にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりバター(分量外)をぬり、硫酸紙は敷かない。
- ② 耐熱性ガラスのボウルに④を入れレンジ200W 2~3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。
- ③ ②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。

④③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。

⑤ 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。

⑥ ④に⑤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。

⑦ ⑥を型に入れ、軽くたたいて空気を抜く。

⑧ 角皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、⑦のをせ、水カップ1(約200mL)を角皿に注ぎ、下段に入れて角皿スチーム 17スフレチーズケーキで焼く。

⑨ 焼き上がった後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

【ひとくちメモ】

●裏ごししたあんずジャム(大さじ1)とブランデー(小さじ1)でいたものをスフレチーズケーキの表面にぬってもよいでしょう。

●スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

17スフレチーズケーキのコツ

●スチーム効果を出すために、食品をのせた角皿に水カップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。

●ケーキの型は底の抜けない金属製の型を使います。底の抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を側面まで、はりつけてから使います。

●加熱が足りないときは、**オーブン**(2回押し)150℃で様子を見ながら追加加熱します。→ P.31

蒸しチョコレートケーキ



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

④	小麦粉(薄力粉)	大さじ1強
	ココア	大さじ1
	ブラックチョコレート(きざむ)	
⑤		90g
	バター	50g
	ラム酒(またはコアントロー)・小さじ2	
	卵(卵黄と卵白に分ける)	3個
	砂糖	60g
	粉砂糖	少々

作りかた

① 型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。

② 容器に④を入れレンジ500W 3~4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。

③ 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、②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。

④ 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。

⑤ ③に④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と混ぜて型に流し入れる。

⑥ スフレチーズケーキの作りかた⑧を参照して焼く。


⑦ 型に入れたままあら熱をとり、表面のキレツやしぼみが落ちついてから取り出し、粉砂糖をふる。

【ひとくちメモ】

●ココアは砂糖のっていない純ココアを使います。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

オート調理

角皿 スチーム	レンジ 600W 2~3分 (下ごしらえ)	
16和菓子 (予熱なし)	スチーム オーブン	角皿 下段
→ P.26		

黒糖蒸しケーキ

加熱時間の目安 約60分



材料(14×13×4.5cmの金属製流し型1個分)

	小麦粉(薄力粉)	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	黒砂糖	100g
	水	80mL
	卵白	1個分
	塩	少々
	黒みつ	少々

作りかた

① 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

② 耐熱容器に黒砂糖と水を入れ、レンジ600W 2~3分加熱してシロップを作り冷ましておく。

③ ボウルに卵白と塩を入れて、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。

④ ③に②のシロップを少しずつ加えながらさらに泡立て、次に①をもう1度ふるいながら加えたら、木しゃもじでさっくりとムラなく混ぜ合わせる。

⑤ 流し型に、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷いておき、ここに④を流して2~3回軽く落とし、生地の中の空気を抜く。

⑥ 角皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、⑤のをせ、水カップ1(約200mL)を注ぎ、下段に入れて角皿スチーム 16和菓子で加熱する。

⑦ 竹くしで刺してみ、何もついてこなければ流し型から取り出してさまし、食べやすい大きさに切って器に盛り付け好みで黒みつをかける。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

かるかん



材料(14×13×4.5cmの金属製流し型1個分)

	上新粉	120g
	大和いも	100g
	グラニュー糖	150g
	水	100~120mL

作りかた

① 大和いもは皮を厚めにむき、酢水に十分つけてアク抜きする。

② 大和いもの水気をふき取っておろし金でおろし、すり鉢に入れてなめらかなになるまでよくすり混ぜ、グラニュー糖を2~3回に分け入れながら、すりこ木でさらに十分すり混ぜる。

③ ②に水を少量ずつ加えてすりのばしたら、上新粉を加えて木しゃもじでよく混ぜ合わせる。

④ 硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷いた流し型に③を流し入れ、2~3回上から落とし、生地の中の空気を抜く。

⑤ 黒糖蒸しケーキ作りかた⑥を参照し加熱する。

⑥ 黒糖蒸しケーキ作りかた⑦を参照にして盛り付ける。(黒みつはかけない)

16和菓子のコツ

●スチーム効果を作り出すために、食品をのせた角皿に水カップ1(約200mL)の水を注ぎ入れて加熱します。

●底が抜ける型を使うときは、底面よりひとまわり大きく切った硫酸紙(ケーキ用型紙)を、側面までしっかり張ってから使います。

蒸し焼きカステラ

仕上がり調節弱

加熱時間の目安 約40分



材料(直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

	卵白	4個分
	砂糖	70g
④	小麦粉(薄力粉)	70g
	上新粉	20g
	ベーキングパウダー	小さじ1/2
	レーズン	80g
	バターまたはサラダ油	少々

作りかた

① 型にバターまたはサラダ油を薄くぬり、底と側面に硫酸紙(ケーキ用型紙)をぴったりと敷く。

② ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立て、砂糖を少しずつ加えながら、十分に泡立てる。

③ 合わせた④をふるい入れ、さっくりと混ぜ、レーズンは10粒ほど残して加え、軽く混ぜる。

④ ①の型に生地を入れ、表面の凹凸を残したまま、残りのレーズンを散らす。

⑤ 黒糖蒸しケーキ作りかた⑥を参照し仕上がり調節弱で加熱する。

⑥ 黒糖蒸しケーキ作りかた⑦を参照にして盛り付ける。(黒みつはかけない)


●仕上がり具合は、竹串で刺してみ、何もついてこなければ、型から取り出します。加熱が足りないときは、**オーブン**(2回押し)130℃で様子を見ながら追加加熱します。→ P.31

●加熱直後、表面が乾燥してかたいときは、あら熱が取れてからラップに包んで冷ますとやわらかくなります。

オート調理

角皿 スチーム

19 蒸しパン (予熱なし) スチーム オープン → P.26



角皿 下段

蒸しパン

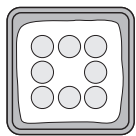
加熱時間の目安 約40分



材料(直径約8cmのアルミカップ8個分)
 卵(ときほぐす) 1個
 砂糖 50g
 サラダ油 大さじ1
 牛乳 75mL
 小麦粉(薄力粉) 100g
 ④ ベーキングパウダー 小さじ1弱(3g)
 レーズン(ラム酒につけておく) 20g

作りかた

- ① ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
- ② ①にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。④をふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。
- ③ 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、その上に②を④のように中央に寄せて並べ、水カップ½(約100mL)を注ぎ入れ、下段に入れ角皿スチーム 19蒸しパン で焼く。



蒸しパンの並べかた

簡単蒸しパン


材料・作りかた

④の代わりに市販のホットケーキミックス(100g)、卵(1個)、サラダ油(大さじ1)、牛乳(50mL)を混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズン(20g)を散らし、同様に焼きます。

オート調理

角皿 レンジ 500W
 スチーム 4~5分 約4分

18 柔らかプリン (予熱なし) スチーム オープン → P.26



角皿 下段

柔らかプリン

加熱時間の目安 約46分



材料(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分)
 <カラメルソース>
 ④ 砂糖 40g
 水 大さじ1½
 <卵液>
 ④ 牛乳 カップ1¼
 ⑤ 生クリーム 100ml
 ⑥ 砂糖 50g
 卵黄(ときほぐす) 4個分
 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 500W 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る。(このとき、ソースが飛び散るので注意すること)
- ② 型に、①を小さじ1ずつ入れる。
- ③ 容器に⑤を合わせて入れ レンジ 500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖をときます。卵黄と合わせ、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 厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、その上に③を④のように中央に寄せて並べ、水カップ1(約200mL)を注ぎ入れ、下段に入れ、角皿スチーム 18柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。(容器のすべり止めのため、角皿にペーパータオルを敷きます。)


【ひとくちメモ】

- 卵液の温度は約35~40℃にします。
- 加熱が足りなかったときは オープン (2回押し) 140℃ で様子を見ながら追加加熱します。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

オート調理

角皿 7葉・果菜 → P.22
 スチーム レンジ 500W 約1分10秒 (予熱なし) スチーム オープン → P.26



角皿 下段

かぼちゃのプリン

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安 約50分



材料(7.5×4cmのスフレ型約6個分)
 かぼちゃ(正味) 200g
 ④ 牛乳 130mL
 砂糖 40g
 ⑤ 卵(ときほぐす) 2個
 生クリーム 60mL
 ⑥ ラム酒 小さじ1
 ⑦ バニラエッセンス、シナモン 各少々
 ホイップクリーム 適量


作りかた

- ① 型に薄くバター(分量外)をぬっておく。
- ② かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み 飲み物・デイリー 7葉・果菜 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。
- ③ 容器に④を合わせて入れ レンジ 500W 約1分10秒 加熱し、かき混ぜて砂糖をときます。
- ④ ⑤を加えてかき混ぜ、裏ごしして⑥を加え、②のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
- ⑤ ①の型に分け入れ、厚めのペーパータオルを2枚重ねにして角皿に敷き、その上に④のように中央に寄せて並べ、水カップ1(約200mL)を注ぎ入れ、下段に入れ 角皿スチーム 18柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームなど好みのもので飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

手動調理

オープン (発酵) レンジ 600W 3~4分 1分~1分20秒 (下ごしらえ) 予熱 約10分 180℃ 35~40分



角皿 下段

シュークリーム



材料(9個分)

小麦粉(薄力粉、ふるっておく) 40g
 ④ バター(3~4個に切る) 40g
 水 100mL
 卵(ときほぐす) 2~3個
 カスタードクリーム 適量
 ホイップクリーム、粉砂糖 各適量

作りかた

- ① 深めの耐熱容器に④を入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おいをしないで レンジ 600W 3~4分 加熱する。
- ② 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ 600W 1分~1分20秒 加熱する。



注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがある。

深めの耐熱容器を使い、バターは3~4個に切って水と一緒に入れ、飛び散りをふせぐために、小麦粉小さじ1をふるい入れてから加熱します。

- バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

- ③ 卵を 1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。



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



- ⑤ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。角皿にアルミホイルを敷き、薄くバター(分量外)をぬり、直径3~4cmの大きさに9個絞り出す。

- ⑥ オープン (1回押し) 予熱 180℃ 35~40分 で予熱をする。


- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら⑤を下段に入れて焼く。

- ⑧ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

手動調理

レンジ (発酵) 600W 4~6分



→ P.27

カスタードクリーム



材料(シュークリーム9個分)

牛乳 カップ1
 小麦粉(薄力粉) 大さじ1
 ④ コーンスターチ 大さじ1
 砂糖 40g
 卵黄(ときほぐす) 2個分
 ⑤ バター 25g
 ⑥ バニラエッセンス 少々

作りかた

- ① 深めの容器に④を合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
- ② ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 600W 4~6分 途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く⑤を加えて混ぜ、冷ます。

【ひとくちメモ】

- 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

シュークリームのコツ

- バターと水は十分に沸とうさせる。沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

- 卵は生地の熱いうちに混ぜる。生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

- 加える卵の量は少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

- 生地に霧を吹く。予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥をふせぐために、霧を吹いておきます。


- 卵を混ぜるとき。ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

手動調理

オーブン (発酵) 予熱 約12分
200℃

オーブン 35~45分
(予熱あり)

→ P.32



角皿 下段

アップルパイ



材料(直径21cmの金属製パイ皿1枚分)

小麦粉(強力粉)..... 100g
小麦粉(薄力粉)..... 100g
バター(2cm角に切り、冷たいもの)..... 140g
冷水..... 90~110mL
りんごのプリザーブ..... 適量
〈つやだし用卵〉
卵..... ½個
塩..... 小さじ¼

作りかた

① ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。

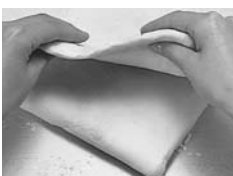


② バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵庫で約1時間休ませる。



③ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

④ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2~3回くり返す。



⑤ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで2cm巾のテープを8本切り取る。



⑥ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。



⑦ 底全体にフォークで穴をあける。



⑧ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつける。



⑨ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬり、角皿にのせる。



⑩ **オーブン** (1回押し) **予熱** 200℃ 35~45分 で予熱をする。

⑪ 予熱終了音が鳴ったら、⑨を下段に入れて焼く。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」
→ P.32

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。


●生地が扱いにくいときはバターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。

手動調理

レンジ (発酵) 600W 9~10分
600W 7~8分

レンジ

→ P.27



りんごのプリザーブ



材料(直径21cmのアップルパイ・1個分)

りんご(紅玉またはふじ)..... 3個
砂糖..... 80~120g
④ レモン汁..... 大さじ1
シナモン..... 少々

作りかた

① りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてから軽く水洗いをして、水気をきる。

② 大きめの耐熱性容器に①と④を入れてかき混ぜ **レンジ** 600W 9~10分 加熱する。

③ アクをとって混ぜ、再び **レンジ** 600W 7~8分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるにあげて汁気をきる。

【ひとくちメモ】
●シナモンは好みで加減します。
●りんごの出盛り期(秋)の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回ずつ冷凍しておく便利です。
「レンジ加熱の使いかた」
→ P.27

●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート(1枚・約100gのもの)4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分です。

●焼きむらが気になるときは残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

パン


手動調理

オーブン (発酵) オープン40℃(発酵)
50~60分
25~40分
(下ごしらえ)

オーブン (予熱あり) 予熱 約9分
170℃

→ P.32

16~22分



角皿 下段

バターロール (ロールパン)



材料(9個分)

小麦粉(強力粉)..... 200g
④ 砂糖..... 大さじ2½
塩..... 小さじ½(約3g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)..... 小さじ1(約2.5g)
ぬるま湯(約40℃)..... 20~40mL
⑤ 卵(ときほぐす)..... ½個(約25mL)
牛乳(室温にもどす)..... 70mL
バター(室温にもどす)..... 30g
〈つやだし用卵〉
卵..... ½個
塩..... 小さじ¼

作りかた

① 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。

② 生地がベトつなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこねる。

③ 台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押しなげたりしながら約15分こね、生地を丸める。



④ バター(分量外)を薄くぬったボウルに入れ、霧を吹き、ラップをかたく絞ったぬれぶきんをかける。角皿にのせて下段に入れ **オーブン** (2回押し) 40℃(発酵) 50~60分 発酵させる。

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、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。



⑥ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押し中のでガスを抜く。



⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約42g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。



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



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分休ませる。(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ばす。



⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄くぬった角皿に巻き終りを下にして並べる。



⑫ 生地に霧を吹き、下段に入れ **オーブン** (2回押し) 40℃(発酵) 25~40分 生地が2~2.5倍になるまで発酵させる。発酵後、角皿ごと取り出し表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。

⑬ **オーブン** (1回押し) 予熱 170℃ 16~22分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら⑫を下段に入れて焼く。


【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。
「オーブン発酵の使いかた」
→ P.35
「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」
→ P.32

手動調理

グリル 7~12分
裏返して 2~5分

グリル

→ P.30



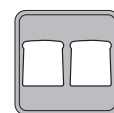
黒皿 上段

トースト

材料
食パン(6枚切り)
..... 1~2枚

作りかた

① 食パンは角皿の中央に並べ、上段に入れる。
② **グリル** 7~12分 で焼き、裏返して **グリル** 2~5分 で焼く。



【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。様子を見ながら時間を調節してください。
●連続して焼くときは、表を **グリル** 2~7分、裏返して **グリル** 1~3分 様子を見ながら焼きます。

「グリル加熱の使いかた」
→ P.30

パン作りのコツ

●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ぶきんをかけたり、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、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

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

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

●発酵温度を調節して発酵温度は4段階に設定できます。(30・35・40・45℃) 生地の初温、季節、分量などによって、使い分けします。基本の発酵温度は40℃です。

オート調理

飲み物
デ일리

レンジ 500W
約30秒
レンジ発酵8~12分
12簡単パン (下ごしらえ)
→ P.22 オープン

角皿 下段

簡単パン(シンプルパン)

加熱時間の目安 約30分



※ レンジ発酵のときテーブルプレートに置く

材料(8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)
 水 90~100mL
 バター 大さじ1(約12g)

作りかた

- ① ポリ袋に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ② バターを容器に入れレンジ500W約30秒加熱してとかし、水を加える。
- 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る。
- ④ 10分間十分にこねる。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る。
- ⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレート中央にのせレンジ発酵(6回押し)8~12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。

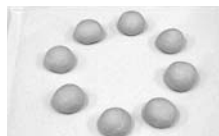
- ⑦ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。



- ⑧ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレート中央に寄せて(写真参照)並べる。



- ⑨ 生地に霧を吹きレンジ発酵(6回押し)8~12分二次発酵させる。



- ⑩ 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ばらせながら角皿に移し、下段に入れ飲み物・デ일리 12簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

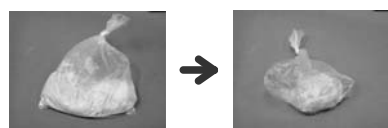
「レンジ発酵の使いかた」 → P.34

12簡単パンのコツ

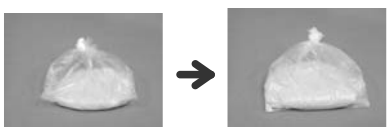
●1回の分量は表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

●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。



二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



●発酵の時間は様子を見て加減季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8~12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	13~20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がきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●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回押し)160℃で焼きます。→ P.31

オート調理

飲み物
デ일리

オープン

12簡単パン
→ P.22

角皿 下段

グラハムパン

加熱時間の目安 約30分



※ レンジ発酵のときテーブルプレートに置く

材料(1個分)

小麦粉(強力粉)..... 120g
 全粒粉(あらびき)..... 30g
 ④ 砂糖 大さじ1(約9g)
 塩 小さじ1/2(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)
 水 90~100mL
 バター 大さじ1(約12g)

作りかた

- ① 簡単パン作りかた①~⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。→ P.72
- ② 丸めた生地を楕円形にのばし、タテ1/2を内側に折り込み、残った1/2を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
- ③ オープンシートを敷いたテーブルプレート中央に生地を置きレンジ発酵(6回押し)8~12分二次発酵させる。
- ④ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。
- ⑤ 生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

⑥ 簡単パン作りかた⑩を参照して焼く。→ P.72

「レンジ発酵の使いかた」 → P.34

油で揚げないカレーパン

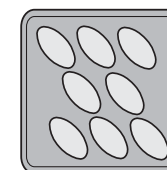


材料(8個分)

簡単パンの生地
(材料・作りかたは → P.72) .. 1回分
 市販のレトルトカレー 1袋(約200g)
 ④ 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個
 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1 1/2
 煎りパン粉(パン粉60g、オリーブ油大さじ1強で作る)..... 適量
 (作りかたは → P.55)
 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ2
 卵(ときほぐす) 1個

作りかた

- ① レトルトカレーを深めの皿に移し、④を加え、よく混ぜ合わせレンジ200W7~10分途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。
- ② 簡単パン作りかた①~⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。→ P.72
- ③ 楕円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかりと止める。
- ④ ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べレンジ発酵(6回押し)8~12分二次発酵させる。
- ⑤ 簡単パン作りかた⑩を参照して焼く。→ P.72



「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

「レンジ発酵の使いかた」 → P.34

簡単あんパン



材料(8個分)

簡単パンの生地
(材料・作りかたは → P.72) .. 1回分
 つぶあん 200g
 桜の花の塩漬け 4個
 けしの実 適量
 くつやだし用卵
 卵 1/2個
 塩 小さじ1/4

作りかた

- ① つぶあんはレンジ500W1分30秒~2分途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。
- ② 桜の花の塩漬けは水に30分~1時間つけて塩抜きをし、水気をきっておく。
- ③ 簡単パン作りかた①~⑦を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個(1個約33g)に切り分け、生地を丸める。→ P.72
- ④ 円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかりと止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べる。生地に霧を吹きレンジ発酵(6回押し)8~12分二次発酵させる。
- ⑤ 生地の表面を軽く押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいにぬる。半分は中心を指でおしてへそをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
- ⑥ 簡単パン作りかた⑩を参照して焼く。→ P.72

【ひとくちメモ】

●つぶあんをうぐいす豆やクリームに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

「レンジ発酵の使いかた」 → P.34

ヨーグルト

手動調理

レンジ 600W
5~6分
(下ごしらえ)

レンジ (発酵)

レンジ 発酵
150~180分

→ P.34

ヨーグルト



材料(4人分)
牛乳(脂肪分3.0%以上のもの) 500ml
ヨーグルト(種菌)
(市販のプレーンタイプ) .. 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、乾かしておく。
 - 2 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ[600W][5~6分]加熱し、約80℃くらいまであたためる。
 - 3 人肌く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](6回押し)仕上げ調節[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](6回押し)仕上げ調節[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る。
 - 6 加熱が終わったら、あら熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

【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。

「レンジ加熱の使いかた」 → P.27

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



材料・作りかた
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](6回押し)仕上げ調節[弱]で発酵させる。発酵時間は3~6時間。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減すること)

「レンジ発酵の使いかた」 → P.34

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℃ぐらいい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上がりです。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。

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。

修理を依頼される時は出張修理

→ P.43~45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
形名	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

保証期間中は

修理に際しましては保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

「ご相談窓口」

(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させていただきます。
- 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)させていただくことがあります。
- 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くことがあります。
- 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くことがあります。

ご転居される時は

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、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, 10

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。

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、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリ	ル	消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
オーブン		消費電力1,330W (ヒーター1,280W)
温度調節範囲		発酵、100~210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅483×奥行386×高さ330mm
加熱室有効寸法		幅295×奥行316×高さ220mm
質量(重量)		約13kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		D
電子レンジ機能の年間消費電力量		55.0kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		14.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		69.0kWh/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。

※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をご覧ください。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



●長年ご使用のオーブンレンジの点検を!

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。
- 本体に触れ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。

●オーブ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。

このオーブ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