

焼きギョウザ



**HITACHI**  
Inspire the Next

# クッキングガイド 〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ **家庭用**

エム アール オー エム ブイ

型式 **MRO-MV300**



パールホワイト(W)



パールレッド(R)

焼き蒸し調理

## ヘルシーシェフ

日立過熱水蒸気オーブンレンジ



野菜いため



このたびは日立過熱水蒸気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、カンタンご使用ガイドとともに大切に保管してください。

「安全上のご注意」 → P.10~15 をお読みいただき、正しくお使いください。

# はじめに

## 電源を入れる

### コンセントにプラグを差し込み、ドアを開閉する

待機時消費電力オフ機能を搭載しているため、**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。**

「電源の入れかた」→P.17



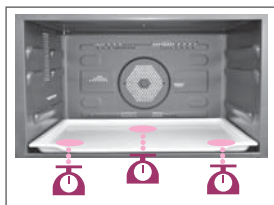
## 重量センサーの「0点調節」をする

### 加熱室底面にテーブルプレートをセットし、**お手入れ・設定**▶**0点調節**をタッチし、**あたためスタート**を押す

入れた食品の重さを計って加熱を制御するトリプル重量センサー (GPS※1) を内蔵しています。**上手に仕上げるために、はじめに調節が必要です。また、1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」をすることで、良い仕上がりを保つことができます。**

※1:GPSとはGram (重さ) Position (位置) Systemの略

「重量センサーの0点調節のしかた」→P.18



## 食品に合わせてあたためコースを使い分ける

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温や冷蔵保存したごはん、お総菜	001 あたため
冷凍保存したごはん	002 冷凍ごはん
冷凍保存したお総菜	005 解凍あたため
冷蔵保存した牛乳	003 牛乳
常温のコーヒー、お茶、水	003 牛乳

この他にも食品の種類に適したオートメニューがあります。オートメニューの仕上がりは5段階または3段階で調節できます。→P.27

# もくじ

## まず確認 ご使用前に必ずお読みください

- はじめに..... 2
- もくじ..... 2, 3
- 各部のなまえ/付属品..... 4, 5
- 操作パネル..... 6, 7
- 初期画面 (画面の構成/基本操作)..... 8, 9
- 安全上のご注意..... 10~15
- 初めて使うときの確認と準備..... 16~19
  - ・据え付けの確認..... 16
  - ・アース接地について..... 17
  - ・電源の入れかた..... 17
  - ・重量センサーの0点調節のしかた..... 18
  - ・空焼き (脱臭) のしかた..... 19
- 設定のしかた..... 20, 21
  - ・設定する項目の選択..... 20
  - ・設定する各項目の操作..... 21
    - ・タッチパネルのバックライト設定..... 21
    - ・タッチパネルのコントラスト調節..... 21
    - ・運転終了音の設定..... 21
    - ・使ったメニューを全消去する..... 21
- 使える容器・使えない容器..... 22, 23

## 使いかた

### ご使用前の準備

- レンジ・オーブン機能の手順..... 24, 25
- 上手な使いかた・調理のコツ..... 26, 27
  - ・食品の分量と容器の大きさ・重さ..... 26
  - ・食品を置く位置..... 26
  - ・2個以上の食品の同時あたため..... 26
  - ・オートメニューの仕上がり調節..... 27
  - ・調理中の仕上がり状態確認..... 27
  - ・調理後の追加加熱..... 27
  - ・調理後の食品 (容器) や付属品の取り出し..... 27
- 付属品の使いかた..... 28~33
  - ・テーブルプレートの使いかた..... 28
  - ・黒皿の使いかた..... 28
  - ・給水タンクの使いかた..... 29
  - ・グリル皿の使いかた..... 30, 31
  - ・グリル皿ふたの使いかた..... 32
  - ・オートメニューで使う付属品..... 32
  - ・手動メニューで使う付属品..... 33
- 加熱のしくみ..... 34

## オートメニュー

- あたためる..... 35~45
  - ・あたためコースかんたんガイド..... 35
  - ・常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため..... 36, 37
    - 001 あたため
  - ・冷凍保存したごはん、お総菜のあたため..... 38, 39
    - 002 冷凍ごはん
    - 005 解凍あたため
  - ・常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品 (ごはん・お総菜など) の同時あたため..... 40
    - 001 あたため
  - ・冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品 (冷凍ごはん・お総菜など) の同時あたため..... 41
    - 008 冷凍 (左) と冷蔵 (右)
  - ・飲み物のあたため、スチームでふっくらあたため 過熱水蒸気でパリッとあたため..... 42~45
    - 003 牛乳
    - 004 酒かん
    - 006 スチームあたため
    - 007 総菜パンのあたため
    - 009 中華まんのあたため (冷蔵)
    - 010 中華まんのあたため (冷凍)
    - 011 パリッとあたため (冷蔵)
    - 012 パリッとあたため (冷凍)
    - 013 天ぷらのあたため
- 下ごしらえする..... 46~49
  - ・肉や魚の解凍..... 46, 47
    - 014 解凍 (肉の解凍)
    - 015 半解凍 (刺身の解凍)
  - ・野菜の加熱 (ゆでる)..... 48, 49
    - 016 葉・果菜の下ゆで
    - 017 根菜の下ゆで
- 調理する..... 50~54
  - ・「料理集から」のメニュー選択手順..... 50~52
    - ・調理分類 (予熱なし)..... 50
    - ・調理分類 (予熱あり)..... 51
    - ・材料別..... 52
    - ・メニュー番号..... 52
  - ・スピード・簡単・便利..... 53
  - ・ヘルシー..... 53
  - ・「使ったメニュー」のメニュー選択手順..... 54

## 手動メニュー

- レンジ加熱..... 55~59
  - ・簡単レンジ..... 55
  - ・一定の出力 (W) で加熱する..... 56~58
  - ・加熱途中で出力 (W) を自動的に下げる (リレー加熱)..... 59
- グリル加熱..... 60
  - ・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く..... 60
- オーブン加熱..... 61~63
  - ・「予熱なし」で加熱する..... 61
  - ・「予熱あり」で加熱する..... 62, 63
- スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ..... 64, 65
  - ・レンジ加熱にスチームを組み合わせる..... 64
  - ・オーブン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる..... 65
- 発酵..... 66, 67
  - ・スチームレンジ発酵で加熱する..... 66
  - ・スチームオーブン発酵で加熱する..... 67
- スチームショット..... 68
- 仕上がり調節..... 69
  - ・温度変更/時間変更..... 69
- 追加加熱..... 70
- 手動メニューで調理をするときの加熱時間..... 71~73

## お手入れ

- 本体のお手入れ..... 74, 75
  - ・本体..... 74
  - ・脱臭..... 74
  - ・パイプ水抜き..... 75
  - ・庫内清掃..... 75
- 付属品のお手入れ..... 76, 77

## うまく仕上がらない・お困りのときは

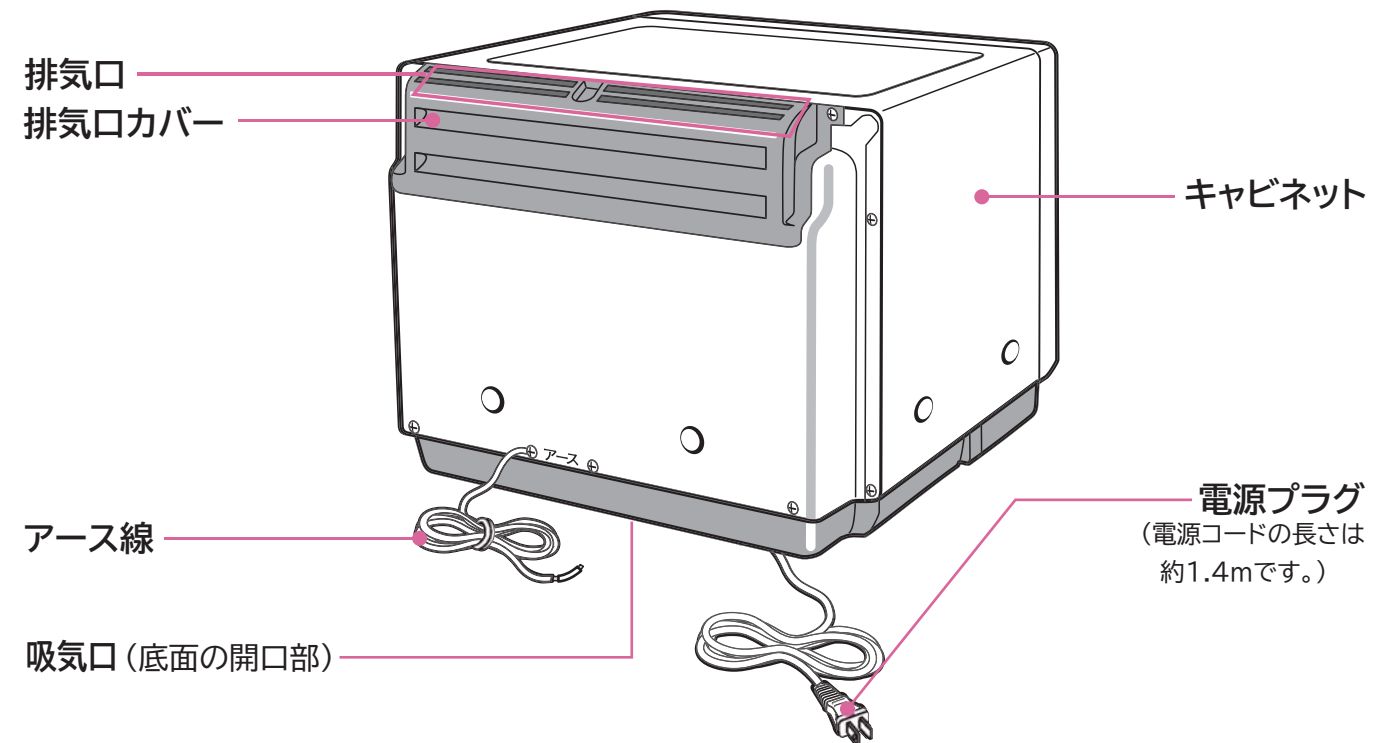
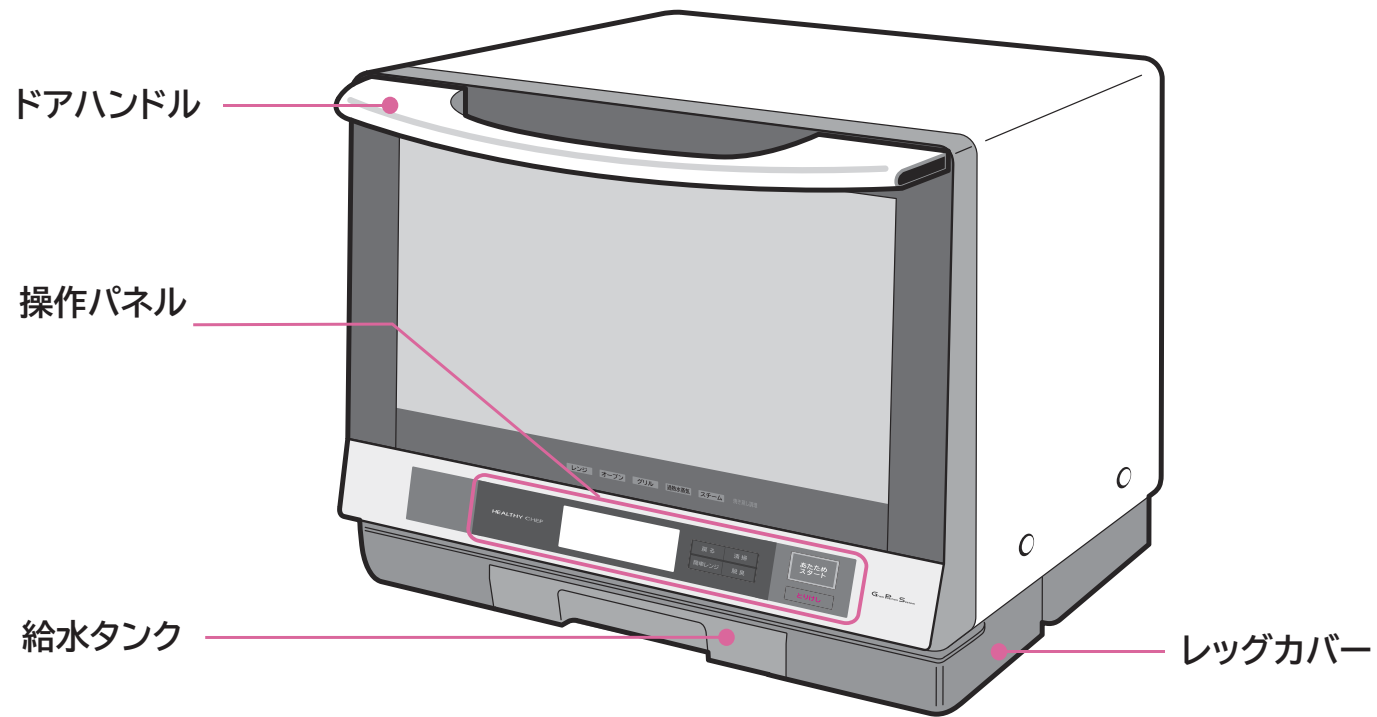
- うまく仕上がらないとき..... 78~81
- お困りのときは..... 82~84
- お知らせ表示が出たとき..... 84, 85
- 保証とアフターサービス..... 323

## 料理集 →P.86~322

- もくじ..... 86~96
- さくいん (材料別)..... 314~317
- さくいん (あいうえお順)..... 318~322
- ノンフライメニュー (油を使わない)..... 185~189



# 各部のなまえ



## 庫内灯

加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。

（オープン予熱中は、節電のため消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは「**あたためスタート**」を押してください。消灯するときは再度「**あたためスタート**」を押してください。）

## 皿受棚

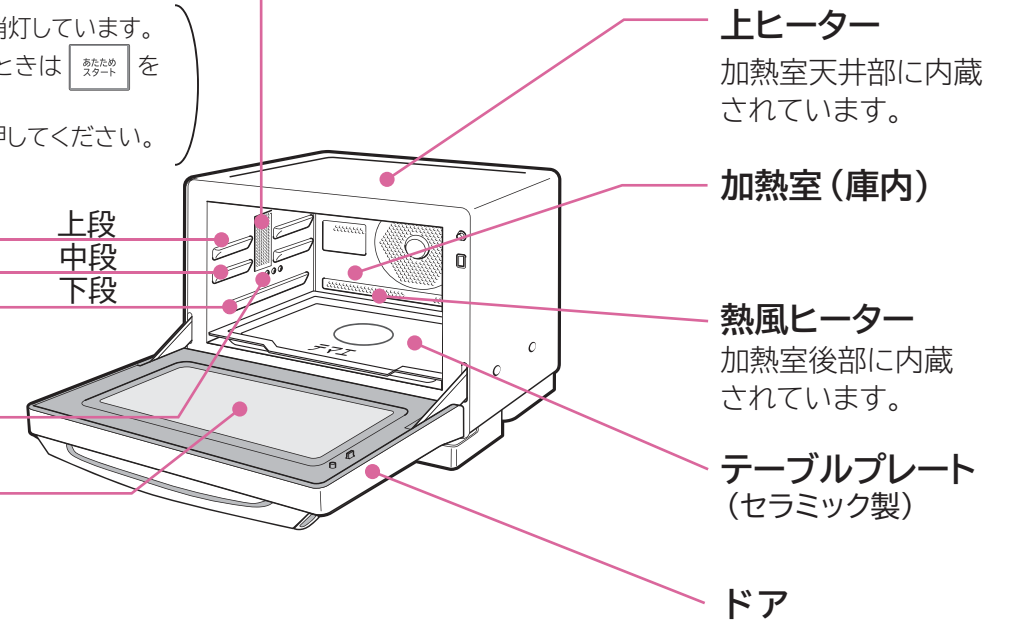
黒皿、グリル皿をセットして使います。

## スチーム噴出口

## ドアファインダー

## スチームボイラー

水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。



## 付属品

付属品の使いかた → P.28~33

### ■テーブルプレート (セラミック製)

調理メニューにより加熱室底面にセットして使います



### ■グリル皿ふた (アルミ製)

内側表面はフッ素処理が施されています。調理メニューによりグリル皿にセットして使います。手動メニューでは使えません。



### ■グリル皿 (鋼板製)

表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼り付けられています。調理メニューによりテーブルプレートに置くか、加熱室の皿受棚上段にセットして使います。

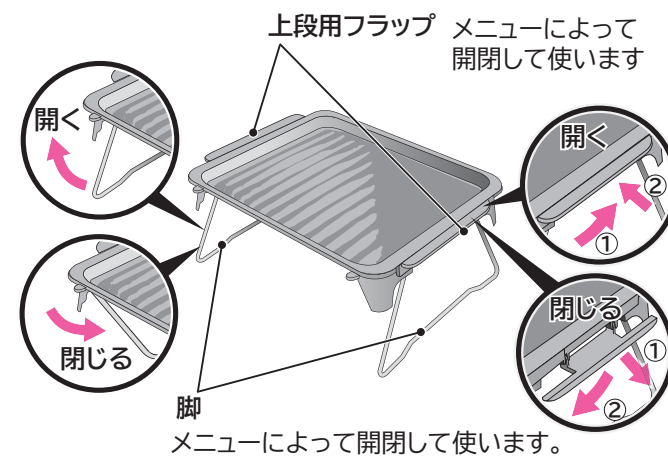
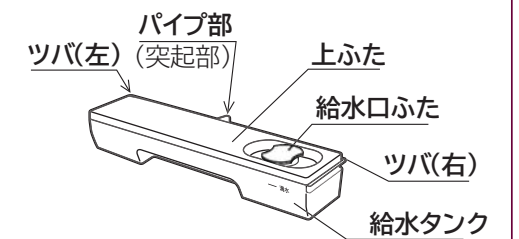
### ■黒皿 (2枚) (鋼板製)

調理メニューにより皿受棚にセットして使います。



### ■給水タンク

スチーム機能を使うときにセットします。



- クッキングガイド(本書)
- カンタンご使用ガイド
- 保証書

# 操作パネル

## 操作パネルのはたらき

### タッチパネル

表示画面と操作画面を兼用しています。オートメニュー、手動メニューの設定内容、運転状況、工程を表示し、タッチ操作することができます。  
(この画面は初期画面を表示しています。)

### 加熱方法の表示

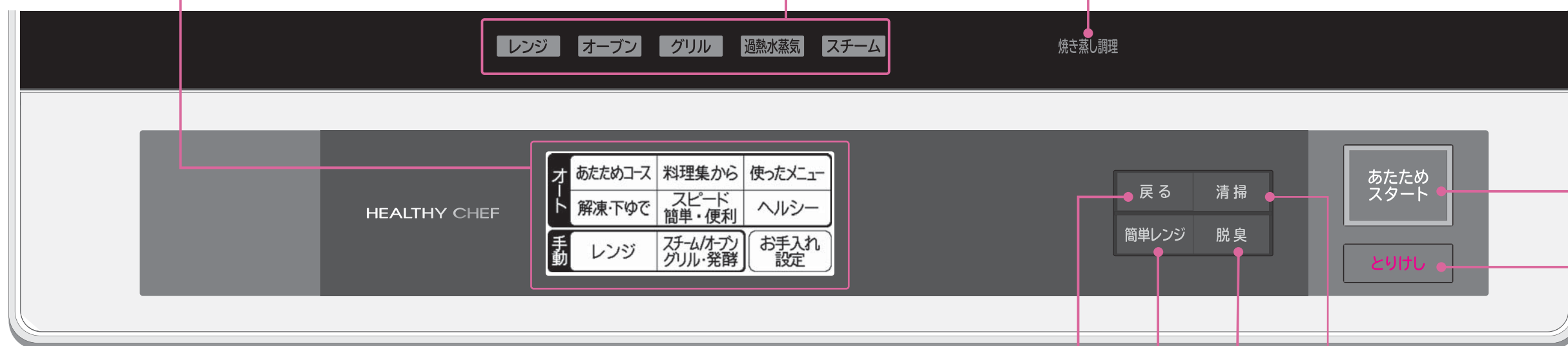
メニュー選択のときや調理中に加熱方法を点灯して表示します。

### 焼き蒸し調理表示

焼き蒸し調理のオートメニューを選択中に点灯します。

### あたためスタートボタン

[001あたため]、オートメニュー、手動メニューの運転をスタートするときに押します。オープン予熱中に押すと、庫内灯が点灯します。



### 戻るボタン

ボタンを押すとひとつ前の操作手順に戻ります。調理スタート後は戻れません。(ページの戻りはできません。[前][次]で移動してください。)

### 簡単レンジボタン

手動レンジ600W、500Wで加熱するときに使うボタンです。→P.55

### 脱臭ボタン

[脱臭]を呼び出します。初めてお使いのとき(空焼き)や肉や魚などの調理後に油污や臭いが気になるときに使います。→P.19、74

### 清掃ボタン

[庫内清掃]を呼び出します。スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。→P.75

### とりけしボタン

設定内容や運転のとりけしをするときに押します。初期画面のときに押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。3秒以上押すと、重量センサーの「0点調節」をスタートします。

## タッチパネルの注意点

### ⚠️ 注意



タッチパネルのボタンを操作するときは指でタッチしてください  
破損するおそれがあります  
タッチパネルを強く押さないでください



タッチパネルはスプーンやはしなどで押さないでください  
破損するおそれがあります



タッチパネルは周囲の温度、湿度、近くの電気製品の影響により反応が変わる場合があります  
一度タッチしても反応しないときは、一度指を離して再びタッチしてください



タッチパネルに水滴、中性洗剤や汚れをつけたままにしないでください  
反応しない場合があります  
汚れをふき取ってください

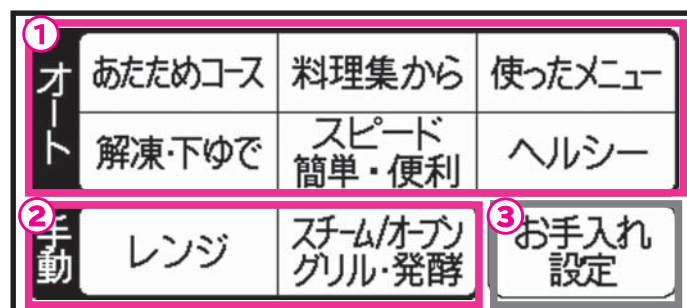


# 初期画面

## 画面の構成

ドアを開けると電源が入り、初期画面が表示されます

### 初期画面表示



### ① オートメニュー

#### あたためコース → P.35~45

ごはん、冷凍ごはん、お総菜などよく使うあたためのメニューです。

#### 解凍・下ゆで → P.46~49

肉や刺身の解凍、野菜の下ゆでなど料理の下ごしらえをするメニューです。

#### 料理集から → P.50~52

「調理分類」「材料別」「メニュー番号」から、料理集記載のメニューを選択できます。

#### スピード・簡単・便利 → P.53

10分以内に加熱できるオートメニューや2品同時など複数の料理を同時に作れるオートメニューを選ぶことができます。

#### ヘルシー → P.53

油を使わない揚げ物や、ビタミンCを守って野菜を調理するメニューなど、ヘルシーなメニューを選択できます。

#### 使ったメニュー → P.54

オートメニューの最新の使用履歴20メニューから選択できます。

### ② 手動メニュー

#### レンジ → P.55~59, 64, 66

手動レンジ、スチームレンジ発酵、途中で出力を切りかえるリレー加熱を行う手動メニューです。

#### スチーム/オープン・グリル・発酵 → P.60~63, 65, 67

手動オープン(スチーム、過熱水蒸気、予熱あり/なし)、手動グリル(スチーム、過熱水蒸気あり/なし)を行う手動メニューです。

### ③ お手入れ・設定

#### お手入れ・設定

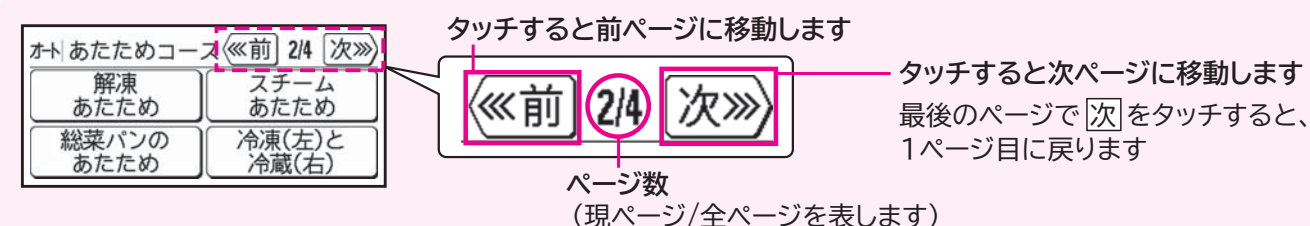
脱臭、庫内清掃などのお手入れや、重量センサーの0点調節、音声ガイドの音量の大きさなどの設定ができます。

脱臭・パイプ水抜き・庫内清掃 → P.74, 75 重量センサーの0点調節 → P.18 設定のしかた → P.20, 21

## 基本操作

### ページの移動方法

メニュー選択画面などで、ページが複数ある場合は、画面右上の「前」・「次」をタッチすることでページを移動することができます(1ページのみ場合は表示されません)

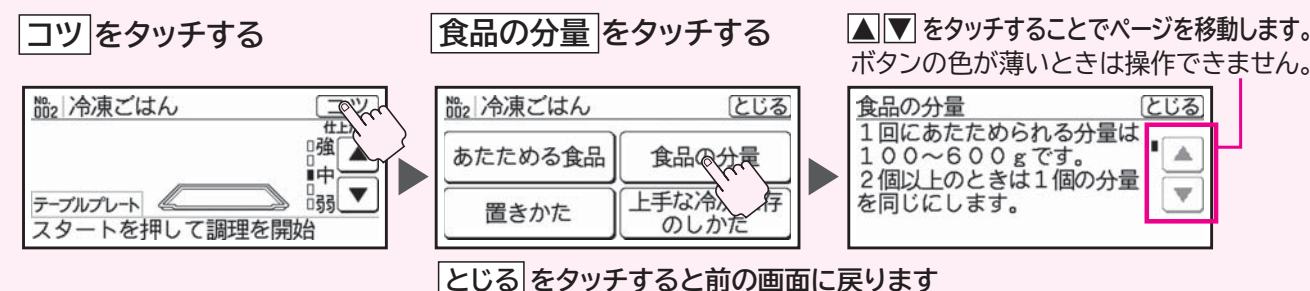


### コツの表示方法

あたためコース、解凍・下ゆでのコツを表示

メニュー画面右上に表示されている「コツ」をタッチすることで、コツを確認することができます

例: 「002冷凍ごはん」、「食品の分量」のコツの場合



### 対応メニュー (17種類)

#### あたためコース

001 あ た た め	006 スチームあたため	011 パリッとあたため(冷蔵)
002 冷 凍 ご は ん	007 総菜パンのあたため	012 パリッとあたため(冷凍)
003 牛 乳	008 冷凍(左)と冷蔵(右)	013 天ぷらのあたため
004 酒 か ん	009 中華まんのあたため(冷蔵)	
005 解 凍 あ た た め	010 中華まんのあたため(冷凍)	

#### 解凍・下ゆで

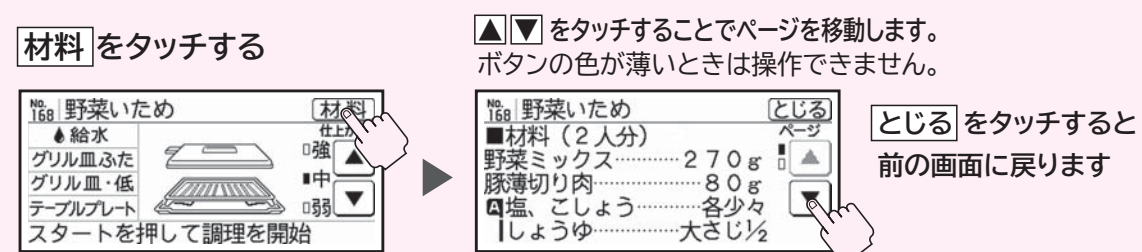
014 解凍(肉の解凍)
015 半解凍(刺身の解凍)
016 葉・果菜の下ゆで
017 根菜の下ゆで

### 材料の表示方法

料理集記載のレシピの材料を表示

メニュー画面の右上に表示されている「材料」をタッチすることで材料を確認することができます

例: 「168 野菜いため」の場合



# 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。

**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。

■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。

「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

**吸気口・排気口・給水タンク収納部など、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

**傷ついた物、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

**電源プラグはコンセントの奥までしっかり差し込む**  
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**  
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります  
(タコ足配線は禁止)

**電源プラグ、電源コードを傷つけない**  
感電・発火・火災の原因になります  
傷つ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 ●重い物をのせる  
●引っ張る ●挟み込む  
●ねじる

**電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)**  
ほこりに湿気が溜まり、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  
電源プラグを抜く

### 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**  
オープンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります  
●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



**本体の上にスプレー缶などの物を置かない**  
オープンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して事故・やけど・変形の原因になります

**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

**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、けがのおそれがあります

**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、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火の原因になります

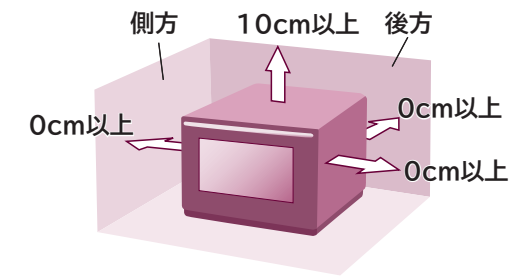
この電子レンジは、「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています

場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離 (cm)	10	0	0	0	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な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。

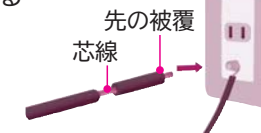


## アース線は

### 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は、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づけられています  
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)

●湿気の多い場所や水けのある場所で使用する場合は、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づけられています → P.17

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)



# 安全上のご注意(つづき)

## 調理にあたっては

### 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・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  
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
- 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「転倒防止金具セット」(別売品)をご利用ください(→P.16)  
詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください(→P.323)
- 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つ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  
ショート・感電の原因になります  
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店にご相談ください
- 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(→P.19)
  - 加熱室内に何も入れない
  - 窓を開けるか換気扇を回す  
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(パイプ水抜き 庫内清掃 と、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** 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

## 調理中や調理後は(パイプ水抜き 庫内清掃 と、空焼き(脱臭)運転を含む)(つづき)

### 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
- 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** 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物を遠ざけ、鎮火するまで待ち、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、お買い上げの販売店にご相談ください
- 高温のドアファインダー(ドアガラス)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・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿・グリル皿ふたなどに直接触れない  
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プ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
- 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

## オートメニュー(あたため)や手動メニュー(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)、玩具などは加熱しないでください
- 生卵やゆで卵(殻つき・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、溶きほぐしてから加熱する
- 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  
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください
- 001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003牛乳で加熱する  
●お酒は004酒かん で加熱する  
●みそ汁・スープなどは手動メニュー(レンジ加熱)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  
●少量の食品(100g未満)は手動メニューのレンジ500W以下で、加熱時間を20~50秒に設定し、様子を見ながら加熱する  
●オートメニューは、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する  
・少量の食品(100g未満)は手動メニュー(レンジ加熱)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  
●手動メニュー(レンジ加熱)は、設定する時間を控えめにし、食品の仕上がり具合を見ながら加熱する



# 安全上のご注意(つづき)

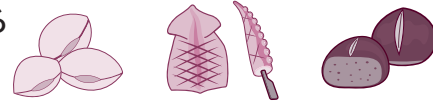
## オートメニュー(あたため)や手動メニュー(レンジ加熱)は(つづき)

### 警告

- 次の食品は、加熱前と加熱後によくかき混ぜ、加熱室から取り出すときは、静かに取り出す  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)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・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・ドアファインダー破損の原因になります
- 付属品の黒皿・グリル皿・グリル皿ふた(オートメニューの一部は除く)
- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- 金属・ホーロー製の鍋、ふた
- アルミなどで表面加工されたプラスチック容器



- 乳幼児用ミルクやベビーフードはオートメニューで加熱しない  
手動メニュー(レンジ加熱)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、別の容器に移しかえて加熱する  
やけど・けがの原因になります

- 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

## 給水タンクは

### 注意

- 水以外は入れない  
アルコール類を入れると発火の原因になります
- 食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない  
破損・変形の原因になります
- 使用するたびに新しい水に入れかえる  
健康懸念の原因になります
- こまめに洗い、清潔を保つ  
洗わないと衛生上の問題発生の原因になります
- 破損したまま使わない  
水がもれて故障の原因になります
- コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない  
オープン加熱やグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります
- 熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない  
破損・変形の原因になります

## お手入れをするときは

### 警告

- 電源プラグを抜いてから行う  
差し込んだままでは、感電の原因になります
- 電源プラグを抜く
- 加熱室底面の保護カバーは取り外さない  
けが・故障の原因になります  
保護カバーは機械室内部の部品の汚れを防止するためのカバーです
- 本体各部や付属品などが冷めてから行う  
熱いやけどの原因になります

## グリル皿は

### 注意

- オートメニュー、手動メニューのグリル加熱以外には使用しない  
破損・溶解・変形の原因になります
- 本書に記載されている「280ドライハーブ403トースト」以外のグリル皿を使用する  
オートメニューは食品分量が100g未満では行わない  
破損・溶解・変形の原因になります
- 調理直後、素手でグリル皿に触らない  
やけどの原因になります  
オートメニューのレンジ加熱でも熱くなります  
接触禁止
- 脚は「カチッ」と音がするまで確実に開いてから使用する  
不十分な開きかたでは転倒の原因になります
- 2.5kg以上の物をのせない  
破損・変形の原因になります
- 加熱室壁面に接触させない  
火花(スパーク)で故障の原因になります
- テーブルプレートにのせて調理した後、取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す  
すべり落ちて、破損の原因になります  
グリル皿の出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオープン用手袋を使用する

## 異常・故障時は

### 警告

- 直ちに「とりけし」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・修理をご依頼ください
- 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
  - 加熱が自動で終了しないときがある



# 初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順(→P.16~19)に従って、確実に確認と準備をしてください。

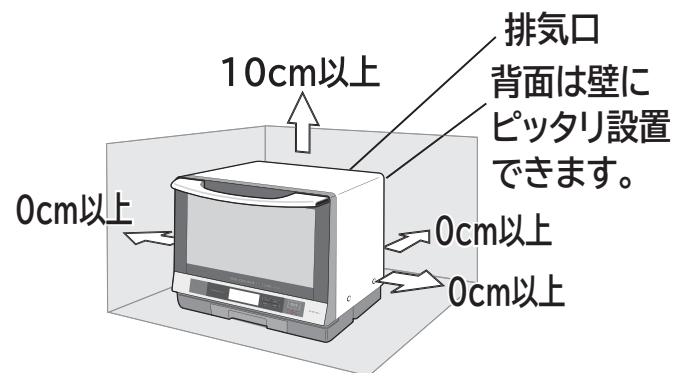
## 据え付けの確認 →P.11

■設置の際は右図に従って放熱スペースをあけてください

■本体の背面は、壁や家具にぴったりつけても大丈夫ですが、次のことを確認してください

●壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合があります。壁面から少しすき間をあけてください。

●背面の壁がガラスの場合、20cm以上間をあけてください。近いと温度差で割れるおそれがあります。



後部上面に排気口があり、熱気が出ます。上記寸法以上の放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

■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

■底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください

■水平で丈夫な場所に据え付けてください

■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以上離してください。雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります。

### 転倒防止金具セット(別売品)

2013年7月現在

転倒防止金具セット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。

背面と壁の距離	部品番号	希望小売価格
壁ピッタリ設置	MRO-JV300 012	1,050円(税抜1,000円)
15~22cm	MRO-N80 016	1,050円(税抜1,000円)

## 注意



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

## お願い

医療用ペースメーカーをお使いの方は、この製品をご使用の際には、専門医師とよくご相談の上お使いください。

## アース接地について

事故防止のため、アースを確実に取り付けてください(→P.11)

下記で使用する場合は、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

■水けのある場所(漏電遮断器の取り付けも義務づけられています)

水を取り扱う土間、洗い場など水けのある場所  
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

## 電源の入れかた

準備

「据え付けの確認」に従って  
本体を水平で丈夫な場所に設置する

1

電源プラグをコンセントに差し込む

使用していないときの消費電力を節約するため、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。

2

ドアを開閉する

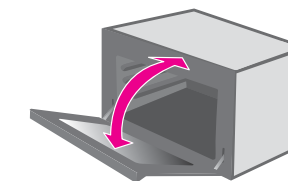
電源が「入」になり、液晶表示部に「初期画面」を表示し、バックライトが点灯します。

「とりけし」を押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。

電源「入」のまま放置すると、約3分後に液晶表示部のバックライトが消灯します。約10分後には自動的に電源が切れます。

待機時消費電力オフ機能で電源が切れた場合は、再度ドアを開閉すると電源が「入」になります。

ドア開閉 → 電源「入」



電源「入」



約3分後  
液晶表示部のバックライトが消灯



約10分後  
電源「切」



ドアを開けると

# 初めて使うときの確認と準備 (つづき)

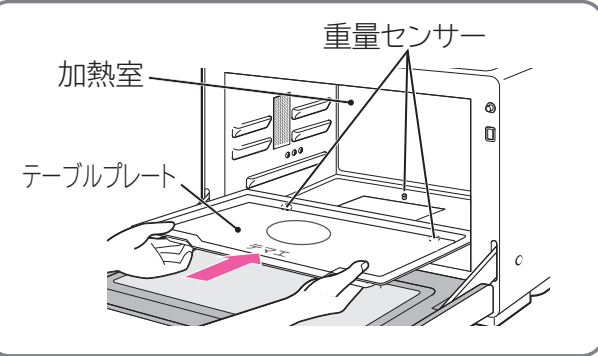
## 重量センサーの0点調節のしかた

0点調節

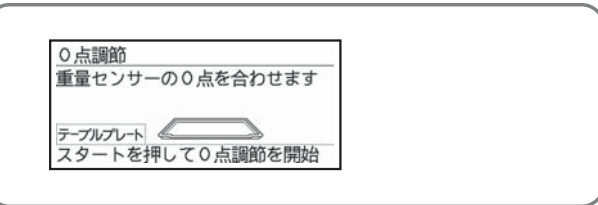
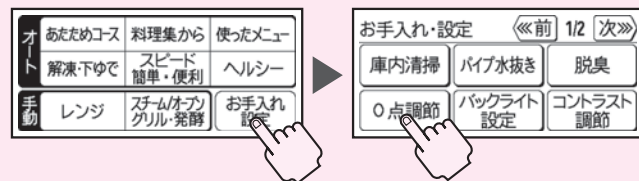
オートメニューは、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理するメニューがあります。仕上がりを良くするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。

初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

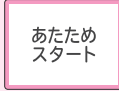
**1** 右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置き、ドアを閉める  
テーブルプレート以外の付属品はすべて取り出してください。



**2** お手入れ・設定 をタッチし、0点調節 をタッチする

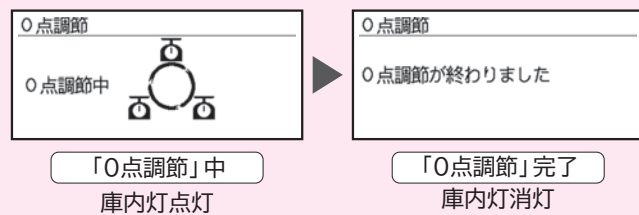


**3** あたためスタート を押してスタートする



### 「0点調節」完了

数秒後に、庫内灯が消灯し「0点調節」が完了します。



初期画面で **とりけし** ボタンを3秒以上押すことで、重量センサーの「0点調節」をすることもできます。

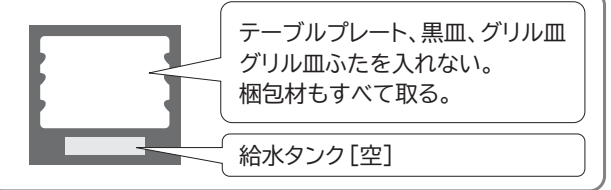
- 良い仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度の頻度で「0点調節」を行ってください。
- 長期間使用していない場合の使い始めにも、「0点調節」を行ってください。
- 加熱室の温度が高いとうまく調節ができません。  
加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

## 空焼き (脱臭) のしかた

脱臭

加熱室壁面にはさび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。

**準備** 加熱室を空の状態にして  
ドアを閉める



**1** 脱臭 を押す

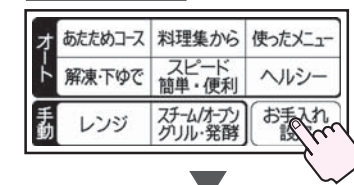
**2** あたためスタート を押してスタートする

空焼き (脱臭) はヒーター (グリル・オープン加熱) で行います。加熱時間は20分です。

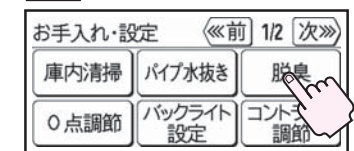
**終了音が鳴ったら終了です**  
空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

以下の手順でも **脱臭** を選択できます。

お手入れ・設定 をタッチする



脱臭 をタッチする



加熱方法: 始め **グリル**、途中から **オープン** 加熱に切りかわります。



### 注意



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) 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  
やけど・けが・火災の原因になります



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、換気扇を回す



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



加熱室が冷めてから使用する



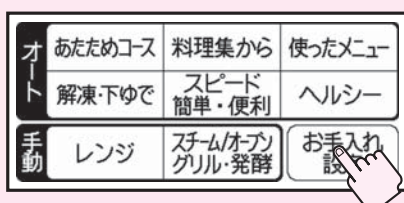
# 設定のしかた

## 設定する項目の選択

加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯/消灯や音声ガイドの音量などを設定します。

**準備** 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉して初期画面を表示させる

**1** お手入れ・設定 をタッチする



**2** 設定する項目をタッチする



**1** タッチパネルのバックライト設定

加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯/消灯を設定することができます。

**2** タッチパネルのコントラスト調節

液晶表示部の明るさの濃淡を設定することができます。(11段階)

**3** 運転終了音の設定

運転終了音を切りかえることができます。  
(メロディー音、電子音、無音)

**4** 使ったメニューを全消去する

使ったオートメニューの履歴をすべて消去することができます。  
(一部分だけを消去することはできません)

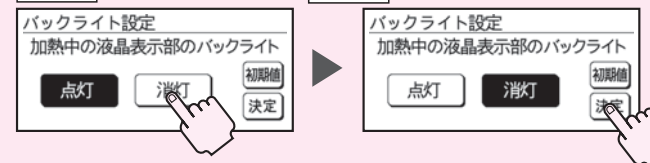
**0点調節** → P.18  
重量センサーの0点調節をします。

## 設定する各項目の操作

**1** タッチパネルのバックライト設定

例: 消灯 に設定する場合

**3** 消灯 をタッチし、決定 をタッチする

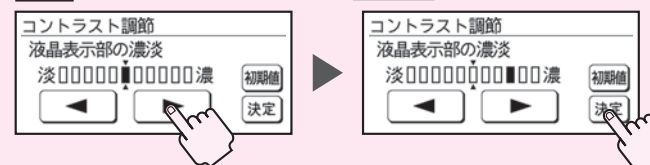


設定が終了すると初期画面に戻ります  
初期値は 点灯 に設定されています

**2** タッチパネルのコントラスト調節

例: 「濃3」に調節する場合

**3** ▶ を3回タッチし、決定 をタッチする

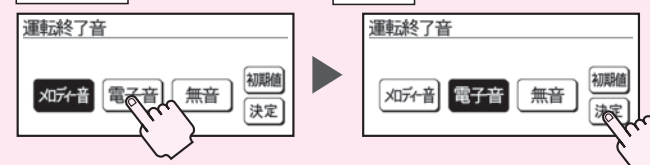


調節が終了すると初期画面に戻ります  
初期値は「中央」に調節されています

**3** 運転終了音の設定

例: 電子音 に設定する場合

**3** 電子音 をタッチし、決定 をタッチする



設定が終了すると初期画面に戻ります  
無音 にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も 無音 になります

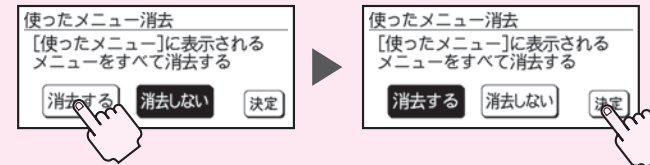
初期値は メロディー音 に設定されています

設定をかえると 梅ロディー音 と 電子音 はそれぞれの音で、無音 は「ピッ」と鳴って案内します

**4** 使ったメニューを全消去する

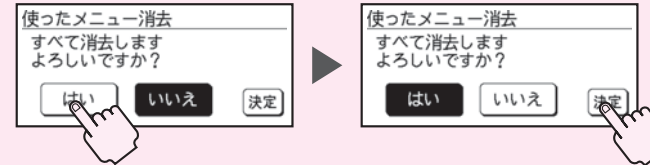
全消去する場合 (一部分だけを消去することはできません)

**3** 消去する をタッチし、決定 をタッチする



初期値は 消去しない に設定されています  
消去しない → 決定 をタッチすると初期画面に戻ります

**4** はい をタッチし、決定 をタッチする



# 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。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他			
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーローの鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など	
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 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℃未満の物（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物（メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など）は使えません。 ただし、 <b>014解凍（肉の解凍）</b> <b>015半解凍（刺身の解凍）</b> 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、銀模様のある物は、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、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	○	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 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、 <b>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。</b>	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 特に針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、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」の表示のある物は使えます。	×	○	×	○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。	×	× ただし、発酵では使えます。	○ ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	× 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。	



# レンジ・オーブン機能の手順

## 調理方法は

## 操作手順は

## 調理のあとは

### あたためる

- ごはんのあたため
- お総菜のあたため
- 飲み物のあたため
- 解凍・下ゆで

### 調理する

- レンジ・グリル・オーブン調理
- 焼き蒸し調理
- スイーツ

**ワンタッチであたため**  
あたため加減を調節したいときは調理スタート後に仕上がり調節を選択 → P.36, 37

- ① あたためコース  
食品の種類に合わせたあたため → P.35~45
- ② 解凍・下ゆで  
調理の下ごしらえ → P.46~49

オート	① あたためコース	③ 料理集から	⑥ 使ったメニュー
	② 解凍・下ゆで	④ スピード・簡単・便利	⑤ ヘルシー
手動	レンジ	スチーム/オープン グリル・発酵	お手入れ 設定

- ③ 料理集から → P.50~52  
料理集からメニューを選択
- ④ スピード・簡単・便利 → P.53  
10分以内でできるメニューなどから選択
- ⑤ ヘルシー → P.53  
油を使わない揚げ物などから選択
- ⑥ 使ったメニュー → P.54  
最新の使用履歴20メニューから選択

### ① あたためコース

オート あたためコース	《前》 14 《次》
あたため	冷凍ごはん
牛乳	酒かん

### ② 解凍・下ゆで

オート 解凍・下ゆで	解凍 (肉の解凍)	半解凍 (刺身の解凍)
	葉・果菜の 下ゆで	根菜の下ゆで

### ③ 料理集から

オート 料理集から	調理分類	材料別	メニュー 番号
-----------	------	-----	------------

3種類の選択方法があります  
調理分類 → P.50, 51  
材料別 → P.52  
メニュー番号 → P.52

### ④ スピード・簡単・便利

オート スピード・簡単・便利	《前》 12 《次》	
10分以内 ごちそう	10分以内 もつ・品料理	10分以内 スイーツ
10分以内 軽食	お弁当 セット	冷やごはん リメイク

### ⑤ ヘルシー

オート ヘルシー	《前》 12 《次》	
余分な脂 塩分を落とす	油を使わない 揚げ物	油を使わない いため物
ビタミンCを 守る	野菜中心 料理	カルシウム 多め

1. メニューに合った付属品や食品の準備ができていることを確認
2. 仕上がり調節を選択 → P.27
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

- 約10分放置すると自動的に電源が切れます。 → P.17
- 「入」にするときはドアを開けます。
- 続けて調理しないときはお手入れをします。 → P.74 ~ 77
- 冷却ファンの風切り音がする場合があります。 → P.83
- 加熱が足りなかった場合は追加加熱を行います。 → P.70

## オートメニュー

## 手動メニュー

加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する

- レンジ → P.55~59
- グリル → P.60
- オーブン → P.61~63
- スチーム → P.64, 65
- 過熱水蒸気 → P.65
- スチームレンジ発酵  
スチームオーブン発酵 → P.66, 67

**簡単レンジ** 簡単レンジ → P.55  
よく使う600W・500W

- ⑦ レンジ  
手動でレンジ・スチームレンジ・スチームレンジ発酵

オート	あたためコース	料理集から	使ったメニュー
	解凍・下ゆで	スピード 簡単・便利	ヘルシー
手動	⑦ レンジ	⑧ スチーム/オープン グリル・発酵	お手入れ 設定

- ⑧ スチーム/オープン・グリル・発酵  
手動でオープン・スチームオープン・スチームオープン発酵・過熱水蒸気オープン・グリル・スチームグリル・過熱水蒸気グリル

### 簡単レンジ

レンジ	レンジ
600w	500w

### ⑦ レンジ

手動 レンジ	《前》 12 《次》	
800w	600w	500w
200w	100w	スチームレンジ (発酵)

### ⑧ スチーム / オープン・グリル・発酵

手動 スチーム/オープン/グリル/発酵	オープン	スチームオープン (発酵)	過熱水蒸気 オープン
	グリル	スチームグリル	過熱水蒸気 グリル

1. 加熱の種類・出力・温度・時間を選択
  2. **あたためスタート** を押してスタートする
- 加熱の途中に「手動メニューの仕上がり調節」をする → P.69

終了音が鳴ったら終了です

使いかた

使いかた

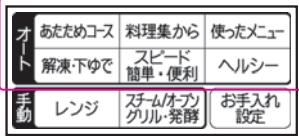
# 上手な使いかた・調理のコツ

## 食品の分量と容器の大きさ・重さ

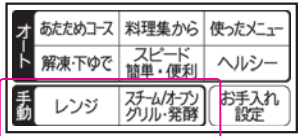
	食品の分量	容器の大きさ・重さ
あたためる	<p>100g未満</p>  <p>手動メニュー</p> <p>100g~900g</p>  <p>オートメニューか手動メニューで</p>	 <p>食品を容器に入れたとき、7~8分目になる容器が目安</p> <p>食品分量と同じくらいの重さ</p>

**調理する**

オートメニュー




手動メニュー



オートメニューや手動メニューは、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

中央部に置きます。



## 2個以上の食品の同時あたため

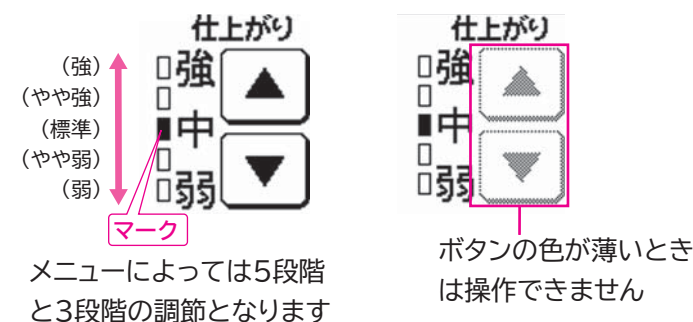
オートメニューで同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくりにします。



- オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
- 常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは **[001 あたため]** → P.40
  - 飲み物は **[003 牛乳]** **[004 酒かん]** であたためる → P.42, 43
  - 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **[008 冷凍(左)と冷蔵(右)]** → P.41
  - 上記以外の食品は手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます → P.56~58

## オートメニューの仕上がり調節

仕上がり調節(あたため加減や焼き加減調節)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▲▼をタッチして、マークを希望の位置に設定します。

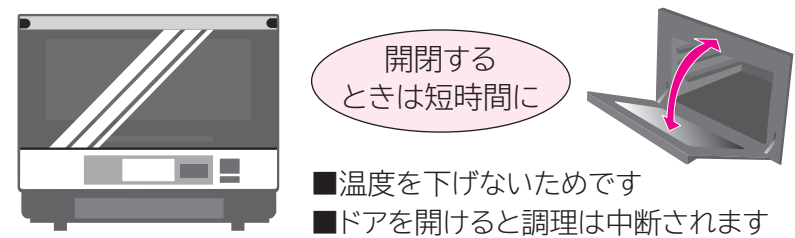


**[003 牛乳]**、**[004 酒かん]**は前回の仕上がり設定を記憶しています。

## 調理中の仕上がり状態確認

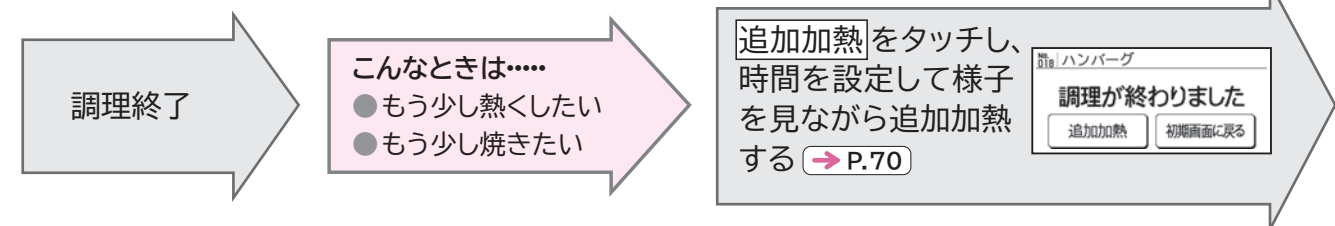
調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

確認はドア越しに



## 調理後の追加加熱

追加加熱は、追加加熱機能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

- 調理が終了したら、食品を早めに出す  
余熱で仕上がり(焼き色など)がかわることがあるためです。
- オープン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんや市販のオープン用手袋を使い両手で取り出す
- 食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける

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



使いかた

使いかた

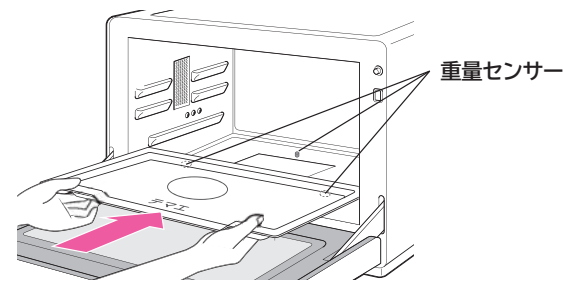


# 付属品の使いかた

## テーブルプレートの使いかた

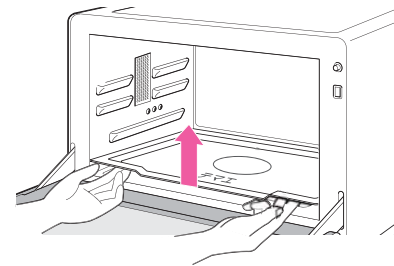
### セットのしかた

右図のように、テーブルプレートの縁のない辺を手前にして両手で持ち、加熱室底面の重量センサーにゆっくりと置きます。



### 取り外しかた

テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに取り外します。



**注意**

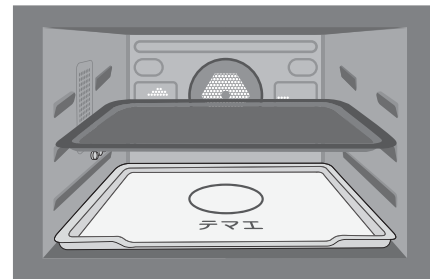


熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

## 黒皿の使いかた

■黒皿は加熱室の皿受棚にセットして使います  
メニューによって上段・中段・下段を選択して使い分けます。

■オートメニューと手動メニューのオーブン加熱、グリル加熱で使用します  
手動メニューのレンジ加熱やレンジ加熱をするオートメニュー（あたためなど）では使用しないでください。



**注意**



熱くなった黒皿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うやけどのおそれがあります



黒皿の出し入れは水平に行う  
食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります



レンジ加熱を使用するオートメニュー（あたためなど）や手動メニュー（レンジ加熱）では使用しない  
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります

## 給水タンクの使いかた

### 取り外しかた

#### 本体から外す

給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

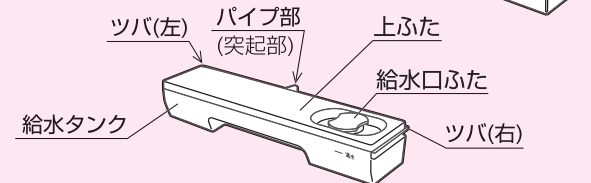


### ふたの外しかた

1 パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。

2 ふたのツバ（右）に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。

3 ツバ（左）に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



### 水の入れかた

1 給水口ふたを左に回して開けます。

2 給水タンクを水平にして満水ラインまで水（水道水）を入れます。給水口から見える棒（満水ゲージ）が隠れる位置が満水位置です。

3 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み、右に回して閉めます。

■傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態でご覧ください。

■水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

### 本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

■上ふたと吸水口ふたが閉じていることを確認する。

■確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。

■レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。→P.74



**注意**



給水タンクには、水以外は入れない  
変形・破損の原因になります  
アルコール類を入れると発火するおそれがあります



給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる

健康懸念の原因になります  
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください



スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する  
やけどの原因になります

## お願い

■給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。

スチーム、過熱水蒸気調理がうまくできなくなります。

■使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水（海外のミネラルウォーターなど）を使用した場合は、カルキ（白い粉）が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まる場合があります。→P.83

噴出口の白い付着物が目立つようであれば、硬度の低いミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。



・アルカリイオン水  
・浄水器の水 ・ミネラルウォーター ・井戸水など

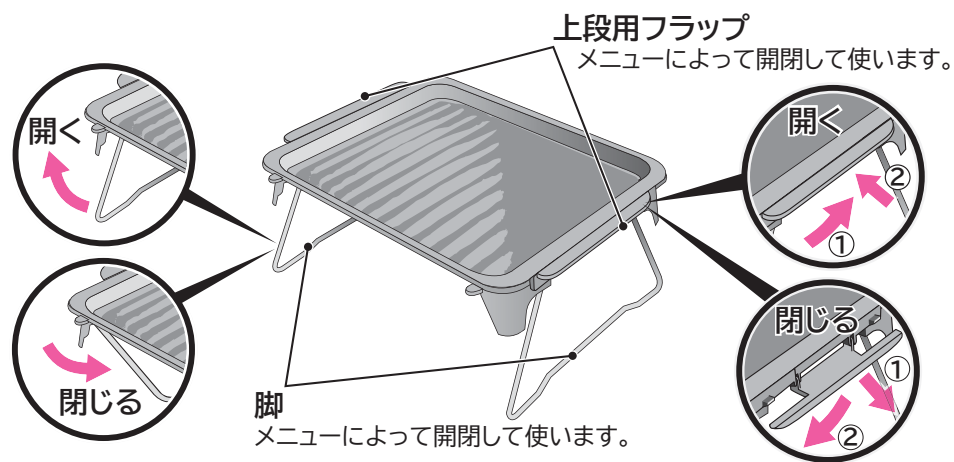
■スチーム調理終了後、お手入れとパイプの水抜きを行ってください。→P.74、75  
そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

■スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。→P.84、85

■使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。

# 付属品の使いかた (つづき)

## グリル皿の使いかた



グリル皿はオートメニューと手動メニューのグリル加熱で使用します。

使いかた

使いかた

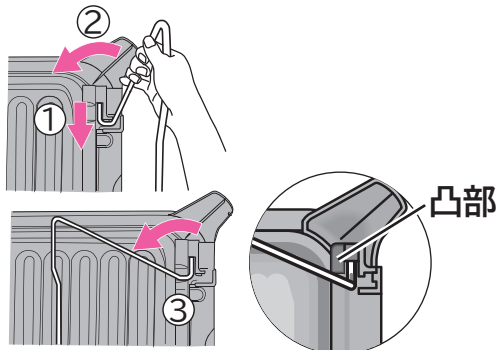
### セットのしかた (グリル皿には次の3種類の使いかたがあります)

	テーブルプレートにセットして調理するメニュー	皿受棚の上段にセットして調理するメニュー	
セットのしかた	<b>①「グリル皿・低」</b> 脚を閉じる・上段用フラップを閉じる  グリル皿ふたを使用するオートメニューがあります	<b>②「グリル皿・高」</b> 脚を開く・上段用フラップを閉じる  脚	<b>③「グリル皿・上段」</b> 脚を閉じる・上段用フラップを開く  上段用フラップ 上段用フラップ 皿受棚 上段

### 脚の開閉のしかた

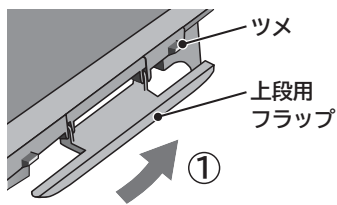
●脚の開きかた  
「カチッ」と音がするまでゆっくりと開きます。無理に開くと破損するおそれがあります。

●脚の閉じかた  
グリル皿を裏返しにして水平な台の上に置き、脚の前後の取付部付近の一方を  
①図のように握って手前に引いて  
②内側に倒して折りたたみます。  
③脚がグリル皿にかかるまで倒します。(凸部に当たり固定されます。)  
無理に閉じると脚の取付部が破損することがあります。

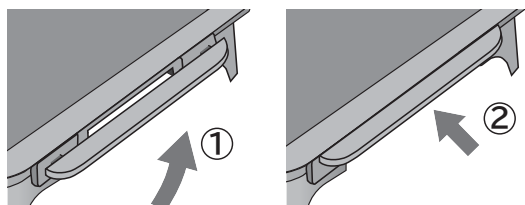


### 上段用フラップの開閉のしかた

●上段用フラップの開きかた  
①フラップを回転させながら止まるまで上げる



②グリル皿の内側に向かってスライドさせてツメに載せる



●上段用フラップの閉じかた

閉じるときは、開くときの逆に外側に引っ張りだしてから回転させて下げる。

30 取り出すとき

テーブルプレートの上に置いているときはテーブルプレートごと取り出す

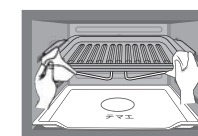
### グリル皿を使うときは

#### 注意

- オートメニュー、手動メニューのグリル加熱以外には使用しない  
破損・溶解・変形の原因になります
- 2.5kg以上の物をのせない  
破損、変形の原因になります
- 繰り返して調理を行うときはグリル皿を洗い食品カスや脂汚れを落としてから使う  
食品カスや脂汚れが残っていると焦げつきや火花(スパーク)による破損・変形・溶解の原因になります

食品分量が100g未満では行わない  
破損・溶解・変形の原因になります  
ただし、本書に記載されている「280ドライハーブ」「403トースト」では使用できます。

グリル皿の出し入れは両手で水平に行う  
グリル皿の落下、食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります

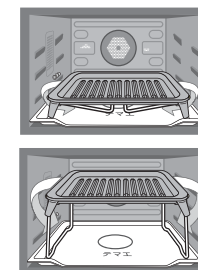


### グリル皿をセットするときは

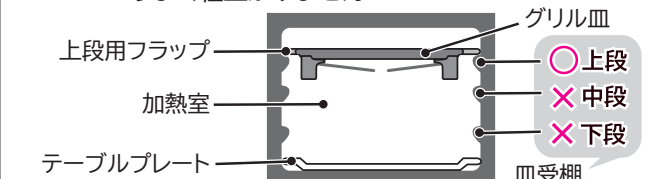
#### 注意

- 脚や上段用フラップを開くときは左右確実に開く  
上段用フラップの片方を閉じて皿受棚の上段に入れようとするとグリル皿が落下して、破損・故障の原因になります
- 上段用フラップを開いてセットするときは皿受棚の上段に入れる  
上段用フラップを開いて皿受棚の中段・下段に入れると、上ヒーターや発熱体の加熱が足りず、うまく仕上がりにません

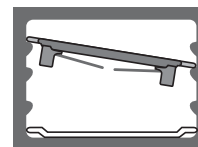
皿受棚の上段に入れる時以外は上段用フラップを閉じる  
上段用フラップが開いていると、脚が浮いたり、テーブルプレートが押さえつけられて重量を正しく計量できないため、調理がうまく仕上がりにません  
そのまま調理をスタートすると「C12」とお知らせ表示が出て、調理を停止することがあります



上段用フラップは閉じる



グリル皿は傾けて入れない  
グリル皿の落下、食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります  
破損・故障の原因になります



### グリル皿の取り扱いについて

#### 注意

- 熱くなった加熱室内からの取り出しは、厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って取り出す  
食品がすべり、やけどのおそれがあります
- 上段用フラップや脚を持って運ばない  
駆動部を持つとグリル皿が安定しないため、壁などにぶつけて破損や外れの原因になります

上段用フラップや脚の開閉時には、指を挟み込まないように注意する  
けがのおそれがあります  
特に小さいお子様に取り扱いさせないように注意してください

上段用フラップや脚は無理に開閉しない  
無理に開閉すると脚、フラップ取り付け部の破損や脚の変形のおそれがあります

グリル皿に落下などの衝撃をあたえない  
グリル皿、脚の破損・変形や脚がずれるおそれがあります

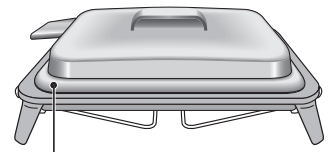
31



# 付属品の使いかた(つづき)

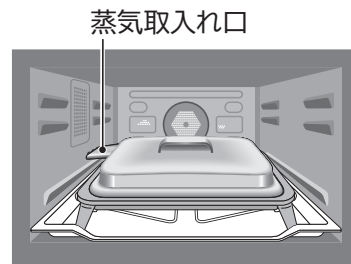
## グリル皿ふたの使いかた

■グリル皿ふたはグリル皿にのせて使います  
脚と上段用フラップを閉じたグリル皿にのせます



全周浮きのないようにのせます。

■加熱室内のテーブルプレートに置く向きは、蒸気取入れ口を左にします  
蒸気取入れ口を左にしてスチーム噴出口に合うようにテーブルプレートの中央に置く



### 注意



オートメニュー以外には使用しない  
破損・溶解・変形の原因になります



加熱室壁面に接触させない  
火花(スパーク)で故障の原因になります



調理直後、素手でグリル皿ふたに触らない(オートメニューのレンジ加熱でも熱くなります)  
やけどの原因になります

接触禁止

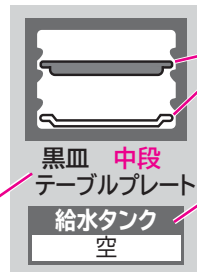
## オートメニューで使う付属品

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、タッチパネルのイラストに従い、正しくセットしてください。

### 付属品イラストの見かた

使う付属品の例  
テーブルプレートと黒皿を使う場合

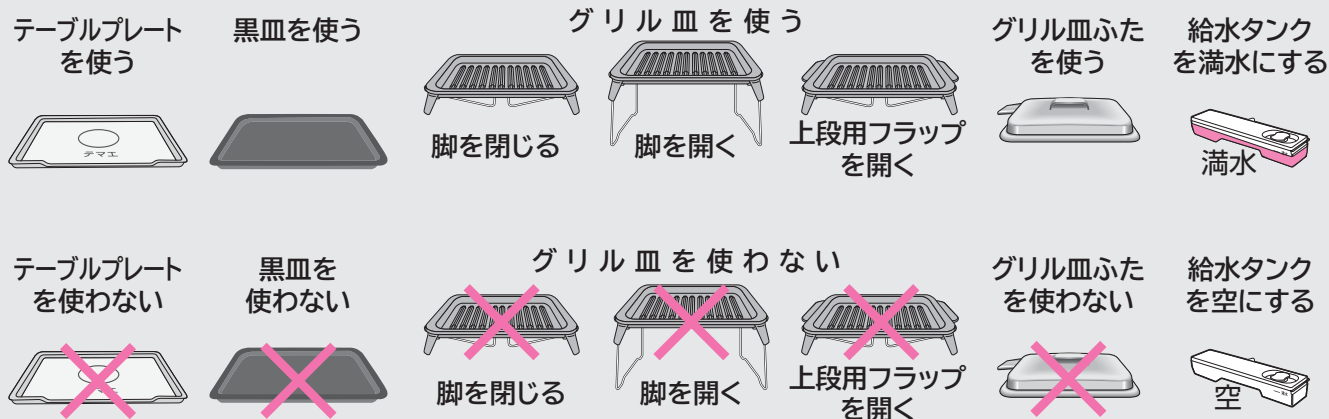
使用する付属品



付属品のセット位置  
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態  
水を入れないで本体にセットする。  
(「満水」は、水を満水ラインまで入れて本体にセットする)

オートメニューでは、レンジ出力やオープン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため  
手動メニューで使う付属品と異なります。



## 手動メニューで使う付属品

加熱方法	付属品の使用について (○:使える ×使えない)				
	テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる 脚を開く 上段用フラップを開く	グリル皿ふた※1	給水タンク
レンジ	○	×	×	×	空
スチームレンジ	○	×	×	×	満水
グリル	○	○	○	×	空
スチームグリル 過熱水蒸気グリル	○	○	○	×	満水
オープン	○	○	×	×	空
スチームオープン 過熱水蒸気オープン	○	○	×	×	満水

※1 グリル皿ふたは手動メニューでは使えません。  
プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオートメニューの「追加加熱」の場合は指定の方法でのみ使えます。

※2 グリル皿は「レンジ」、「スチームレンジ」、「オープン」、「スチームオープン」、「過熱水蒸気オープン」では使えません。  
脚の取り付け部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれや、プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオートメニューの「追加加熱」の場合は指定の方法でのみ使えます。

# 加熱のしくみ

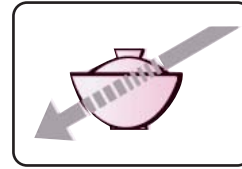
## レンジ

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。

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。

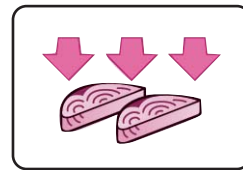


盛りつけたままで加熱できます。



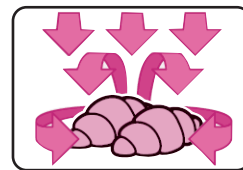
## グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。



## オーブン

熱風ヒーターと上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ます。



スチーム  
+  
レンジ

スチーム  
+  
グリル

スチーム  
+  
オーブン

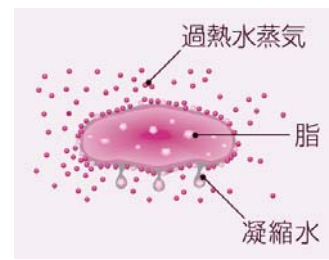
加熱室にスチーム（100℃前後の水蒸気）を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。



過熱水蒸気  
+  
グリル

過熱水蒸気  
+  
オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。（過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。）



# オートメニュー（あたためる）

## あたためコースかんたんガイド

食品の種類に合わせた17種類のあたためのオートメニューのご使用ガイドです。手動で調理をするときは、「手動メニューで調理するときの加熱時間」→P.71、72 を目安に、様子を見ながら加熱します。

### ごはん



- 常温・冷蔵保存したごはんをあたためる  
→ 001 あたため →P.36、37
- 常温・冷蔵保存したごはんをふっくらあたためる  
→ 006 スチームあたため →P.42、44
- 冷凍保存したごはんをあたためる  
→ 002 冷凍ごはん →P.38、39

### 飲み物



- 冷蔵保存した牛乳をあたためる  
→ 003 牛乳 →P.42、43
- 常温のコーヒー・お茶・水をあたためる  
→ 003 牛乳 →P.42、43
- お酒をあたためる  
→ 004 酒かん →P.42、43

### お総菜



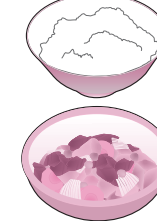
- 常温・冷蔵保存したお総菜をあたためる  
→ 001 あたため →P.36、37
- 常温・冷蔵保存したお総菜をふっくらあたためる  
→ 006 スチームあたため →P.42、44
- 冷凍保存したお総菜をあたためる  
→ 005 解凍あたため →P.38、39

### チルド・冷凍食品



- 市販のチルド食品の外側をサクッとあたためる  
→ 011 パリッとあたため(冷蔵) →P.42、45
- 市販の冷凍食品の外側をサクッとあたためる  
→ 012 パリッとあたため(冷凍) →P.42、45

### 異なる2品



- 常温・冷蔵保存したごはん・お総菜を2品同時にあたためる  
→ 001 あたため →P.40
- 冷凍保存・冷蔵保存したごはん・お総菜を2品同時にあたためる  
→ 008 冷凍(左)と冷蔵(右) →P.41

### 総菜パン



- 総菜パンをふっくらあたためる  
→ 007 総菜パンのあたため →P.42、44

### 解凍



- 解凍後に調理する肉・魚の解凍  
→ 014 解凍(肉の解凍) →P.46、47
- 解凍後に生で食べる刺身の解凍  
→ 015 半解凍(刺身の解凍) →P.46、47

### 天ぷら・フライ



- 天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる  
→ 013 天ぷらのあたため →P.42、45

### 下ゆで



- 野菜の下ゆで  
→ 016 葉・果菜の下ゆで →P.48、49  
→ 017 根菜の下ゆで →P.48、49

### 中華まん



- 冷蔵保存の中華まんをふっくらあたためる  
→ 009 中華まんのあたため(冷蔵) →P.42、44
- 冷凍保存の中華まんをふっくらあたためる  
→ 010 中華まんのあたため(冷凍) →P.42、44



# オートメニュー（あたためる）

## 常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため 001あたため

- 常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
- 冷凍ごはんは「002冷凍ごはん」であたためます。→ P.38, 39
- 飲み物（牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など）は「003牛乳」であたためます。→ P.42, 43
- 冷凍保存（ホームフリージング）した食品は「005解凍あたため」であたためます。→ P.38, 39



使用付属品



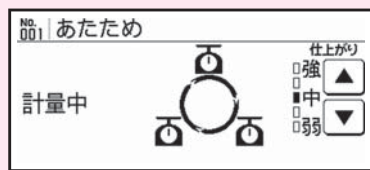
テーブルプレート

給水タンク  
空

**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** あたためスタートを押してスタートする

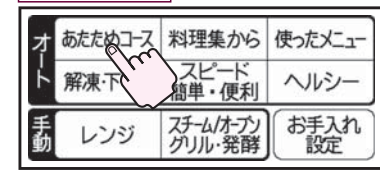


仕上がり調節をするときは加熱時間を表示する前に調節します

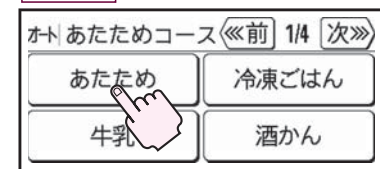
終了音が鳴ったら食品を取り出す

以下の手順でも「001あたため」を選択できます

「あたためコース」をタッチする

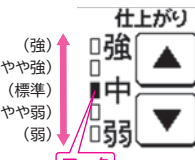


「あたため」をタッチする



■ 仕上がり調節のしかた

仕上がりは（標準）に自動設定されます。調節は▲▼をタッチして、マークを希望の位置に設定します。



■ 前回の仕上がり調節は、記憶されません。

### お願い

「001あたため」は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に初期画面が表示されている間）に「スタート」を押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから「スタート」を押してください。→ P.17

### 「001あたため」であたためられない食品

次の食品は「手動メニュー（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる → P.56~58

- 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
- ただし、総菜パンを除く
- 包装を外して皿に移しかえます
- 別の容器に移しかえます
- 別の容器に移しかえます

## あたためられる食品と上手なあたためかた オートメニュー 001あたため

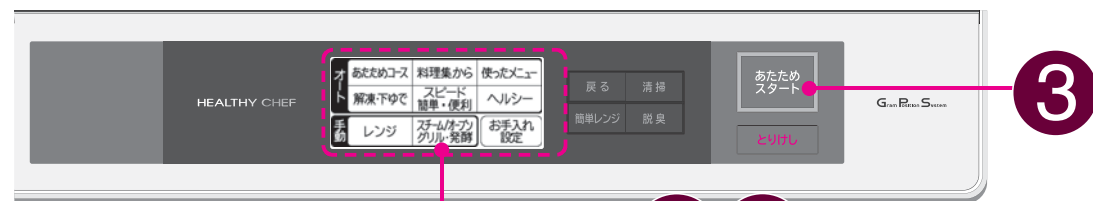
- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 食品の重量が容器より重いときは、仕上がり調節「やや強」に合わせます。
- 1回にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200~1800gまでが目安です。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる		オートメニュー「001あたため」	マークのついた食品はラップなどのおおいをする。
ごはん物		<b>ごはん</b> 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。 <b>チャーハン・ピラフ</b> 加熱後、かき混ぜる。	
めん類		<b>スパゲッティ・焼きそば</b> 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
焼き物		<b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
		<b>ハンバーグ</b> 加熱後、裏返して1~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
		<b>焼きとり・焼き肉</b> 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
揚げ物		<b>天ぷら・フライ・コロック</b> 皿に並べ、仕上がり調節「やや弱」または「弱」に合わせる。 えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。	
いため物		<b>野菜のいため物・酢豚・八宝菜</b> 容器に入れる。野菜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。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
煮物		<b>野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）</b> 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
		<b>煮魚</b> 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。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
蒸し物		<b>シューマイ</b> 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。 乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節「やや強」に合わせる。	
汁物（とろみのある物）		<b>カレー・シチュー</b> 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。 加熱後よくかき混ぜる。（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」または「強」に合わせる。 ● みそ汁・スープなどは、手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためる。→ P.56~58 ● 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器をします。→ P.22, 23 漆器や耐熱性のない容器は使えません。	

# オートメニュー（あたためる）

## 冷凍保存したごはん、お総菜のあたため 002冷凍ごはん 005解凍あたため

- 冷凍ごはんをあたためます。002冷凍ごはん
- 冷凍お総菜をあたためます。005解凍あたため

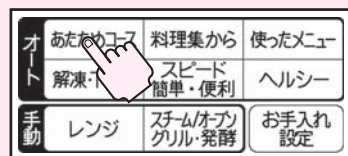


**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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  
002冷凍ごはんは食品をテーブルプレートに直接置く

例: 002 冷凍ごはんの場合

**1** あたためコースをタッチする



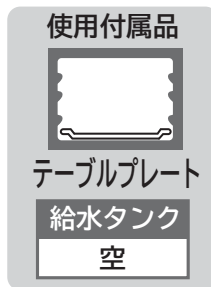
**2** 冷凍ごはんをタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

**3** あたためスタートを押してスタートする

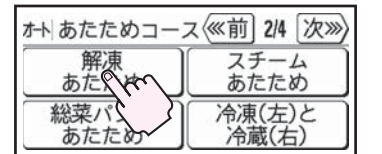
終了音が鳴ったら食品を取り出す



005 解凍あたためを選択する場合  
次をタッチし2/4ページに移動する



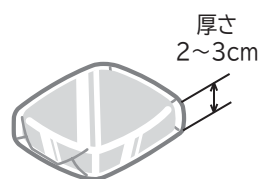
解凍あたためをタッチする



### 上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

#### ■材料は新鮮な物を

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。  
丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、中まであたたまりにくくなります。



#### ■ラップなどでピタリ密封をします

#### ■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物は、あらかじめ半分に切っておきます。）

#### ■野菜は

かためにゆで、水けをよく切って1回分（100～200g）ずつラップなどで包み、冷凍します。

## あたためられる食品と上手なあたためかた オートメニュー 002冷凍ごはん 005解凍あたため

- 1回にあたためられる量は、002冷凍ごはんは100～600g、005解凍あたための場合、食品と容器を合わせて200～1800gまでです。
- 005解凍あたための場合、お総菜やご家庭で調理して、冷凍保存した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 005解凍あたための場合、食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節「やや強」に合わせます。
- 食品の温度は、冷凍は約-18℃が目安です。

冷凍保存した食品（ごはん物）を解凍してあたためる オートメニュー 002冷凍ごはん		マークのついた食品はラップなどのおおいをする。
ごはん物	<p>冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ</p> <p>ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。2個以上のときは分量を同じにして、中央に寄せてのせる。冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節「やや弱」に合わせ、加熱後かき混ぜる。</p> <p>冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は005解凍あたためで加熱します</p>	
冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器あり） オートメニュー 005解凍あたため		マークのついた食品はラップなどのおおいをする。
めん類	<p>冷凍スパゲッティ・焼きそば</p> <p>皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。</p>	
焼き物	<p>冷凍ハンバーグ</p> <p>皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。</p>	
揚げ物	<p>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</p> <p>皿に並べる。仕上がり調節「やや弱」または「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。</p>	
いため物	<p>冷凍八宝菜・ミートボール</p> <p>容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。</p>	
蒸し物	<p>冷凍シューマイ</p> <p>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。</p>	
汁物（とろみのある物）	<p>冷凍カレー・シチュー</p> <p>容器に入れ、おおいをする。ふたのか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」または「強」に合わせる。加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。</p>	



# オートメニュー（あたためる）

## 常温や冷蔵で保存した食品の異なる2品（ごはん・お総菜など）の同時あたため

001 あたため

冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。（冷凍保存食品は **002冷凍ごはん**、**005解凍あたため** であたためます）

使用付属品

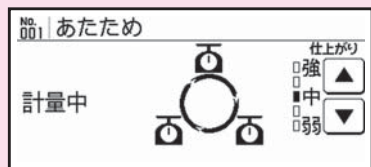


**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



**1** あたためスタートを押してスタートする



仕上がり調節をするときは → P.36  
加熱時間を表示する前に調節します

終了音が鳴ったら食品を取り出す

以下の手順でも **001 あたため** を選択できます

**あたためコース** をタッチする



**あたため** をタッチする



**あたためコース** から選択した場合は、スタートする前に仕上がり調節を設定する。

## 001 あたため で異なる2品（冷蔵や常温の物）をあたためるコツ

### ■あたためられる食品は

冷蔵または常温の食品です。

### ■食品の分量は

- 1品の分量は100～300gです。
- 2品の分量をほぼ同じにします。分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7～1.3倍程度です。（例：ごはん約150gとお総菜100～200g）（この分量以外はオートメニューで調理できません。手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱してください。）

### ■容器の大きさは

食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

### ■上手に仕上げるには

食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。

- タレ、ソース、煮汁のかかった食品
- カレー、シチューなどのとろみのある食品

表面が乾燥ぎみのときや、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類や保存状態（常温・冷蔵）によって仕上がり調節を使い分けます。→ P.37

## 次の場合はうまくあたたまりません

### ■冷凍保存した食品は

1品ずつ **002冷凍ごはん**、**005解凍あたため** であたためます。→ P.38, 39

### ■2品同時あたためはできません

- 塩分の多い食品と糖分の多い食品
  - 汁けの多い食品と少ない食品
- 手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→ P.56～58

### ■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、**003牛乳** であたためてください

違った種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを **003牛乳** であたためてください。→ P.42, 43

### ■**001 あたため** であたためられない食品は、2品同時にあたためられません → P.36

手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→ P.56～58

## 冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため

008 冷凍(左)と冷蔵(右)

常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。（常温保存食品が熱くなり過ぎます）

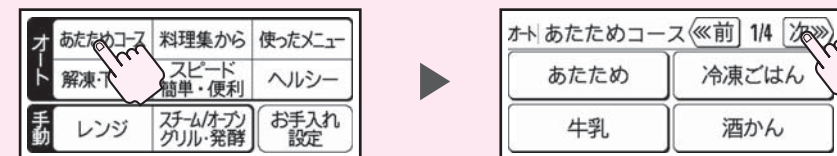
使用付属品



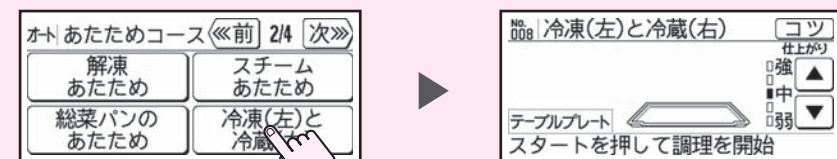
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側にしてテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

**1** あたためコースをタッチし、**次** をタッチする



**2** 冷凍(左)と冷蔵(右)をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

**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

## 008 冷凍(左)と冷蔵(右) のコツ

### ■食品を置く位置は（置く位置が決まっています）

**左側：冷凍保存の食品** **右側：冷蔵保存の食品**



### ■上手に仕上げるには → P.40

表面が乾燥ぎみの時や、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

### ■牛乳、コーヒーなどの飲み物は、**003牛乳** であたためてください

違った種類の飲み物を同時にあたためることはできません。各々の種類だけを **003牛乳** であたためてください。→ P.42, 43

### ■食品の分量は → P.40

### ■加熱する食品は

チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

### ■容器の大きさは → P.40

### ■**001 あたため** であたためられない食品は、2品同時にあたためられません → P.36

手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためてください。→ P.56～58

# オートメニュー（あたためる）

## 飲み物のあたため、スチームでふっくらあたため、過熱水蒸気でパリッとあたため

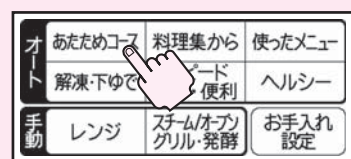
- 牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。 **003牛乳**
- お酒をあたためます。 **004酒かん**
- スチームで包み込み、ふっくらあたためます。 **006スチームあたため** **007総菜パンのあたため**  
**009中華まんのあたため(冷蔵)** **010中華まんのあたため(冷凍)**
- 過熱水蒸気で外をサクッとあたためます。 **011パリッとあたため(冷蔵)** **012パリッとあたため(冷凍)** **013天ぷらのあたため**

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める  
**006スチームあたため** ~ **013天ぷらのあたため** は  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例: **003牛乳** の場合

**1** **あたためコース** をタッチする



**2** **牛乳** をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

**003牛乳**、**004酒かん** は仕上がり調節の設定を記憶します。

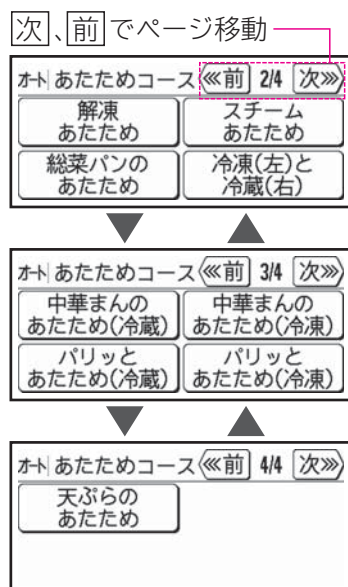
**3** **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 給水タンク使用後は → P.74, 75
- 給水タンクを空にしてください。
  - パイプの水抜きを行ってください。
  - 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

<p>使用付属品</p> <p>テーブルプレート</p> <p>給水タンク</p> <p>空</p> <p><b>003牛乳</b> <b>004酒かん</b></p>	<p>使用付属品</p> <p>テーブルプレート</p> <p>給水タンク</p> <p>満水</p> <p><b>006スチームあたため</b> <b>007総菜パンのあたため</b></p>
<p>使用付属品</p> <p>グリル皿(脚を閉じる・上段用フリップを開ける)</p> <p>テーブルプレート</p> <p>給水タンク</p> <p>満水</p> <p><b>009中華まんのあたため(冷蔵)</b> <b>010中華まんのあたため(冷凍)</b></p>	<p>使用付属品</p> <p>グリル皿(脚を開く・上段用フリップを開ける)</p> <p>テーブルプレート</p> <p>給水タンク</p> <p>満水</p> <p><b>011パリッとあたため(冷蔵)</b> <b>012パリッとあたため(冷凍)</b> <b>013天ぷらのあたため</b></p>

牛乳、酒かん以外のメニュー選択方法



## 飲み物の上手なあたためかた

オートメニュー **003牛乳**

- あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします  
飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節 **[やや弱]** または **[弱]** に合わせます。
- あたためられる飲み物は  
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。
- 1回にあたためられる分量 [1~4杯分] は

牛乳(冷蔵品)	200~800mL
コーヒー	180~720mL
お茶	150~600mL
水	180~720mL

- 2個以上を同時にあたためる場合は  
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。



- 容器の種類と飲み物の入れかた  
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7~8分目まで入れます。  
半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。  
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。  
→ P.56~58



- 牛乳びんでの加熱はできません



- 牛乳は冷蔵室から出したての物を使います
- 加熱後、かき混ぜます

## お酒の上手なあたためかた

オートメニュー **004酒かん**

- 1回にあたためられる分量は  
100~300mLです。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- 001あたため** では熱くなり過ぎます
- 追加加熱終了後、仕上がりかぬるかったときは **レンジ600W** であたためり加減を見ながら加熱します。 → P.56~58

- 容器の種類と飲み物の入れかた
  - 容器はコップまたは徳利を使います。
  - コップであたためる場合は、7~8分目まで入れ、徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
  - びん詰めのお酒は栓を抜きます。
  - 半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。 → P.56~58



# オートメニュー（あたためる）

## スチームを使った上手なあたためかた オートメニュー 006スチームあたため

### ■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。

### ■ラップなどのおおいはしません

スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。



### ■1回にあたためられる食品の分量は

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シューマイ、焼きそば	100~500g

### ■容器の種類は

陶磁器や耐熱容器を使います。

### ■冷蔵保存の食品は

仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

### ■冷凍のお総菜はうまくあたたまりません

**005解凍あたため** を使ってください。→ P.38、39

### ■冷凍のごはんはうまくあたたまりません

**002冷凍ごはん** を使ってください。→ P.38、39

### ■001あたため であたためられない食品(→ P.36)は

**006スチームあたため** でもあたためられません  
手動メニュー（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。→ P.56~58

### ■001あたため より加熱時間は長くなります

## 総菜パンの上手なあたためかた オートメニュー 007総菜パンのあたため

### ■あたためられる食品は

常温や冷蔵で保存した市販の総菜パンです。  
冷凍で保存した物はあたためられません。  
**レンジ500W** であたため加減を見ながらあたためます。→ P.56~58

### ■1回にあたためられる分量は

1個(約100g) ~ 3個(約300g) までです。

### ■冷蔵保存の食品は

仕上がり調節 **やや強** に合わせます。

### ■皿などの容器は使わない

加熱し過ぎの原因になります。  
ラップまたはオーブンシートをテーブルプレートに敷き、その上にのせます。

### ■001あたため ではあたためない

熱くなり過ぎます。

### ■追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは

**レンジ500W 約10秒** であたため加減を見ながら加熱します。→ P.56~58

## 中華まんの上手なあたためかた オートメニュー 009中華まんのあたため(冷蔵) 010中華まんのあたため(冷凍)

### ■加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは

加熱前に水にくぐらせたり、霧をふいてから加熱してください。

### ■グリル皿ふたを使う

ラップなどのおおいはしません。

### ■1回にあたためられる分量は

1個(約100g) ~ 4個(約400g) までです。  
1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。

### ■市販の中華まんは

常温や冷蔵の物は **009中華まんのあたため(冷蔵)**、冷凍の物は **010中華まんのあたため(冷凍)** であたためます。

### ■あんまんは

仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。

### ■食品メーカーや保存状態、形状によって

仕上がり調節を上手に使い分けます。

### ■底に紙がついている物はそのままで

紙をつけたままグリル皿にのせます。

### ■追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは

耐熱皿に移しかえて **スチームレンジ** で様子を見ながら加熱します。→ P.64

## 市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた オートメニュー 011パリッとあたため(冷蔵) 012パリッとあたため(冷凍)

### ■あたためられる食品は

チルド食品や調理済みの冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライです。200g未満の物や小さい物は、黒皿に直接またはオーブンシートを敷いて並べ、**中段** にセットして **オープン 予熱なし** **210℃** で様子を見ながら加熱します。→ P.61

### ■食品の種類によって使い分けます

常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品は **011パリッとあたため(冷蔵)**、冷凍の物は **012パリッとあたため(冷凍)** であたためます。

### ■1回にあたためられる分量は

2人分(約200g) ~ 6人分(約600g) までです。  
200g未満のあたためはできません。

### ■食品を取り出すときは

厚めの乾いたふきんや市販のオーブン用手袋を使って、食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートと一緒に取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

### ■脚を開いたグリル皿を使う

陶磁器や耐熱容器を使ってあたためることはできません。



**注意**



アルミホイルなどの金属製の物を敷かない

火花(スパーク)で故障・発火・ドアファイナダー破損の原因になります



少量(200g未満)の食品は加熱しない

1個約200g未満の物は個数を増やし約200g以上にして加熱します

## 揚げ物の上手なあたためかた オートメニュー 013天ぷらのあたため

### ■あたためられる食品は

常温や冷蔵保存の揚げ物です。

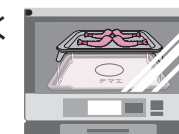
### ■1回にあたためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物
100~500g

### ■100g未満のあたためはできません

100g以上にするか黒皿に並べて **中段** にセットし、**過熱水蒸気オープン 予熱なし** **180℃** で様子を見ながら加熱します。→ P.65

■天ぷらなどの加熱後に底面がベタつくときは  
ペーパータオルなどで油分を取りま  
す。



# オートメニュー(下ごしらえする)

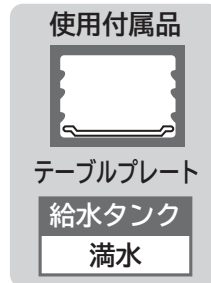
## 肉や魚の解凍

014解凍(肉の解凍) 015半解凍(刺身の解凍)

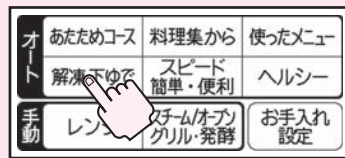
例: 014解凍(肉の解凍)の場合

**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  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



**1** 解凍・下ゆで をタッチする



**2** 解凍(肉の解凍)をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

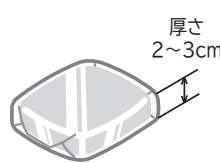
**3** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

給水タンク使用後は → P.74、75  
 ■給水タンクを空にしてください。  
 ■パイプの水抜きを行ってください。  
 ■本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

■材料は新鮮な物を  
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  
ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

■バランなどの飾りや敷き物は取り除きます

■野菜は  
かためにゆで、水けをよく切って1回分(100~200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

■魚の下ごしらえは  
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

## 上手な解凍のしかた

オートメニュー 014 解凍(肉の解凍) 015半解凍(刺身の解凍)

- 解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です
- 1回に解凍できる量は、100~1000gです  
量が多過ぎると、うまく解凍できません。量を減らしてください。
- 発泡スチロール製のトレーにのった物はラップなどの包装を外し、トレーのままテーブルプレートの中央に置きます  
トレーがない場合は、ラップなどの包装を外し、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き、その上にのせます  
陶磁器や耐熱容器などは使わないでください。解凍し過ぎになりうまく解凍できません。  
発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。
- 加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください  
熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。
- 給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください  
水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。
- 解凍後、そのまま3~5分おき自然解凍します
- 解凍後の用途に合わせて仕上がり調節を使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	説明
刺身を解凍後、生で食べる	015半解凍(刺身の解凍)	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	014解凍(肉の解凍) ひき肉やかたまり肉は「やや強」に合わせます。	薄切り肉は両手で大きくしならせませす。

■形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します  
アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出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。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾



次の場合は手動メニュー(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します → P.56~58

●調理済み冷凍食品や冷凍野菜

レンジ 200W で加熱する。

解凍の目安は200gで4~5分です。

●分量が100g未満の場合  
●バラバ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  
オートメニューで行う解凍は、冷凍保存温度が-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



レンジ 100W または  
レンジ 200W で加熱する。



# オートメニュー（下ごしらえする）

## 野菜の加熱（ゆでる）

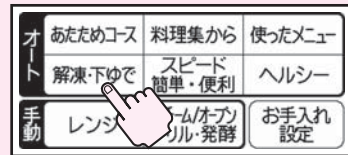
016葉・果菜の下ゆで 017根菜の下ゆで

例: 016葉・果菜の下ゆで の場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 野菜をラップで包み、テーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

**1** 解凍・下ゆで をタッチする



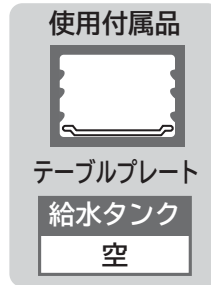
**2** 葉・果菜の下ゆで をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

**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



### 注意

- 分量が100g未満のときはオートメニューで加熱しない  
火災の原因になります  
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します → P.56~58
- クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない  
火災の原因になります

## 上手な野菜のゆでかた

オートメニュー 016葉・果菜の下ゆで 017根菜の下ゆで

■水けを切らずラップでぴったりと包み、ラップの重なっている部分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  
皿などの上のせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

■加熱できる分量は 016葉・果菜の下ゆで で100~500g、017根菜の下ゆで で100~1000gです



### ■料理に合わせた下ごしらえを

葉、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。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物を選びます。



### ■材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。

### ■さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節弱に合わせます

### ■ほうれん草などの葉菜を包むときは

茎と葉を交互にして重ね、ラップでしっかりと包みます。



### ■ブロッコリーなどの果菜、花菜を包むときは

小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないようにして並べ、ラップでピッタリと包みます。



### ■じゃがいもなどの根菜を丸のまま複数個包むときは

中央をあけてラップでぴったりと包みます。加熱後は上下をひっくり返して3~5分ほどそのままおきます。



使  
い  
か  
た

使  
い  
か  
た

# オートメニュー（調理する）

## 「料理集から」のメニュー選択手順

### 調理分類 からメニューを選ぶ（予熱なし）

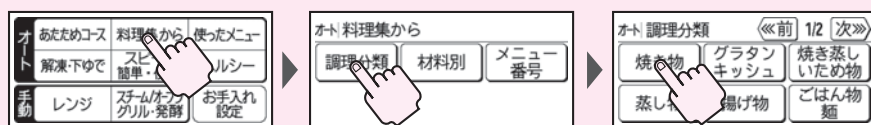
加熱室を予熱しないで調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

- 準備** メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
- スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例: 018ハンバーグの場合

- 1** **料理集から** をタッチし、**調理分類** をタッチし、**焼き物** をタッチする



調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください。→ P.74

- 2** **肉** をタッチし、**ハンバーグ** をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

- 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**

給水タンク使用後は → P.74, 75

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

### 調理分類 からメニューを選ぶ（予熱あり）

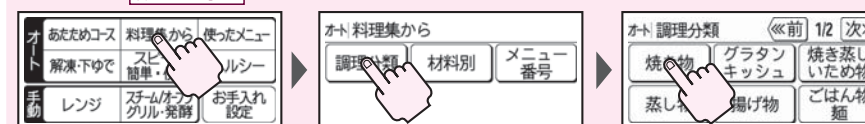
先に加熱室を予熱してから調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

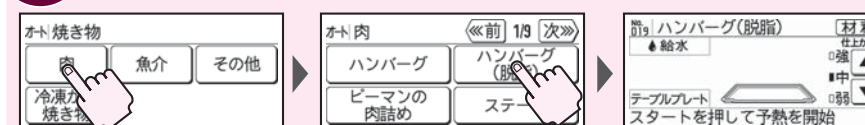
- 準備** テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める
- スチーム・過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
- 021ステーキはテーブルプレートと空の脚を開いたグリル皿も一緒にセットします。

例: 019ハンバーグ(脱脂)の場合

- 1** **料理集から** をタッチし、**調理分類** をタッチし、**焼き物** をタッチする



- 2** **肉** をタッチし、**ハンバーグ(脱脂)** をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

- 3** **あたためスタート** を押して予熱をスタートします

**予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める**

021ステーキの場合はテーブルプレートごと取り出して予熱したグリル皿に食品をのせてドアを閉める。  
加熱室内が高温になっているので、注意して付属品を入れる。

- 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**

021ステーキは裏返し報知音が鳴ったらドアを開け、テーブルプレートごと取り出し、食品を裏返した後、加熱室底面に入れてドアを閉める。

給水タンク使用後は → P.74, 75

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています

加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度 **あたためスタート** を押してください。

調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは **脱臭** で加熱してください。→ P.74

### 注意

**!** 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- やけどのおそれがあります
- 取り出した付属品は、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

**!** 本書に記載されている **280ドライハーブ** **403トースト**

以外のグリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない  
破損・溶解・変形の原因になります

### 注意

**!** 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- やけどのおそれがあります
- 取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
  - 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

**!** 本書に記載されている **280ドライハーブ** **403トースト**

以外のグリル皿を使用するオートメニューは食品分量が100g未満では行わない  
破損・溶解・変形の原因になります



# オートメニュー（調理する）

## 「料理集から」のメニュー選択手順（つづき）

### 材料別 からメニューを選ぶ

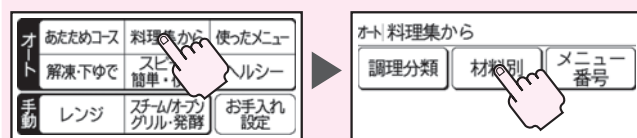
肉類、魚介類、卵・豆腐、野菜類、米・麺・小麦粉類、乳製品の材料からメニューを選ぶことができます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

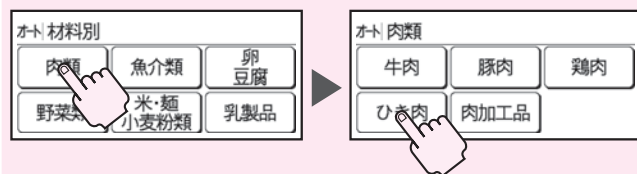
**準備** メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める  
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例: 018ハンバーグの場合

**1** 料理集から をタッチし、材料別 をタッチする



**2** 肉類 をタッチし、ひき肉 をタッチする



**3** ハンバーグ をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

**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

### メニュー番号 からメニューを選ぶ

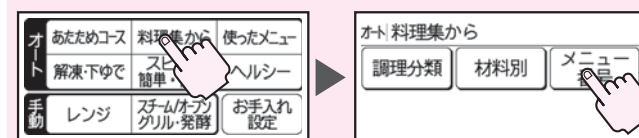
本書に記載されているメニュー番号からメニューを選ぶことができます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

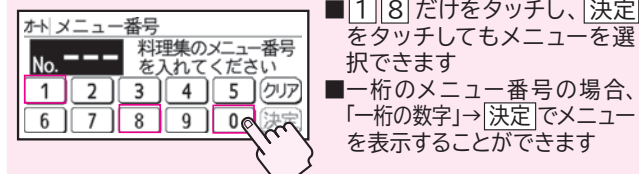
**準備** メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める  
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例: 018ハンバーグの場合

**1** 料理集から をタッチし、メニュー番号 をタッチする



**2** 0、1、8 の順にタッチする



■ 1 8 だけをタッチし、決定をタッチしてもメニューを選択できます  
■ 一桁のメニュー番号の場合、「一桁の数字」→決定でメニューを表示することができます

**3** 決定 をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

**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

## スピード・簡単・便利 からメニューを選ぶ

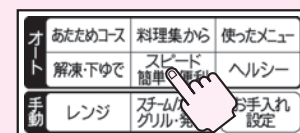
10分以内でできるメニュー、セットメニュー、2品同時メニュー、冷やごはんリメイクメニューなど、便利なメニューを選択できます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

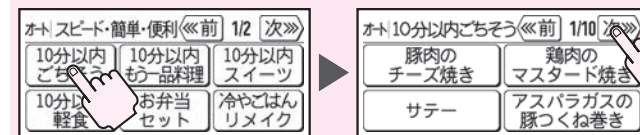
**準備** メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める  
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例: 065 さけのマヨネーズ焼きの場合

**1** スピード・簡単・便利 をタッチする



**2** 10分以内ごちそう をタッチし、次 を1回タッチする



**3** さけのマヨネーズ焼き をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

**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

## ヘルシー からメニューを選ぶ

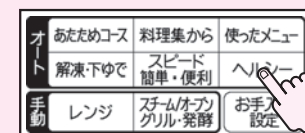
油を使わない揚げ物や、ビタミンCを守って野菜を調理するメニューなど、ヘルシーなメニューを選択できます。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

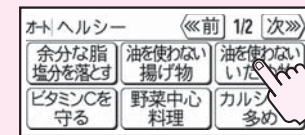
**準備** メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める  
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

例: 153 焼きそばの場合

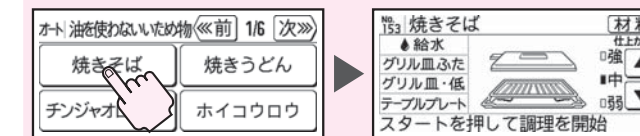
**1** ヘルシー をタッチする



**2** 油を使わないため物 をタッチする



**3** 焼きそば をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.27

**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

使いかた

使いかた

# オートメニュー（調理する）

## 「使ったメニュー」のメニュー選択手順

最近使ったオートメニューが自動で記憶されます。  
ご家庭の定番メニューを選ぶとき便利です。  
レンジ・オーブン機能のオートメニューを表示します。

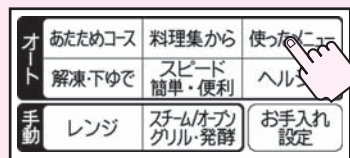
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

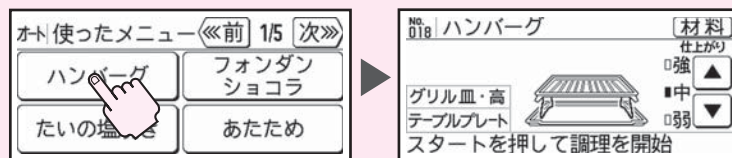
メニューに合った付属品と食品を入れ、  
ドアを閉める  
スチーム、過熱水蒸気を使うメニューは、  
給水タンクに満水ラインまで水を入れて  
セットする

例: 018ハンバーグの場合

### 1 「使ったメニュー」をタッチする



### 2 ハンバーグをタッチする



018ハンバーグを使ったことがなければ、  
使ったメニューには表示されません。

仕上がり調節をするときは → P.27

### 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

- **使ったメニュー** は最近使った20メニューを記憶しておくオートメニューです。
- **使ったメニュー** は「仕上がり調節」の設定を記憶しています。
- 工場出荷時には、メニューは記憶されていません。
- **使ったメニュー** の内容を消去したい場合は「使ったメニューを全消去する」を参照してください。→ P.20,21

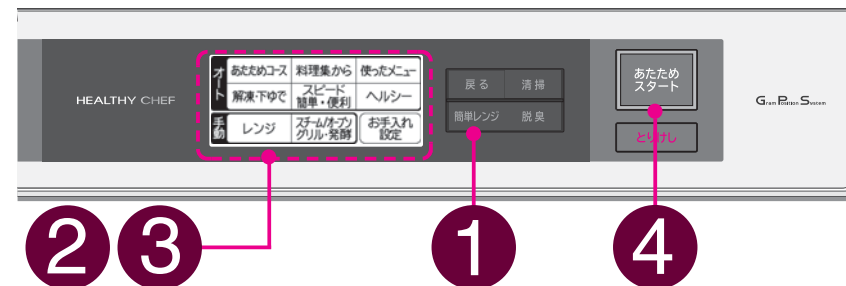
# 手動メニュー（レンジ加熱）

## 簡単レンジ

600W|500Wの操作方法を説明しています。

600W|500Wはレンジからも選択できます。→ P.56~58

800W|200W|100Wは「一定の出力(W)で加熱する」を参照してください。→ P.56~58



例: レンジ500Wで1分30秒加熱する場合

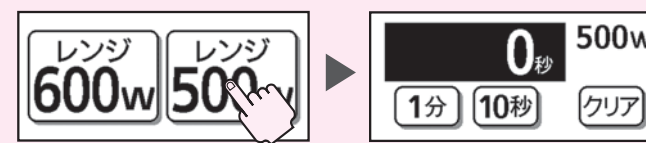
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 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 簡単レンジを押す

### 2 レンジ500Wをタッチする



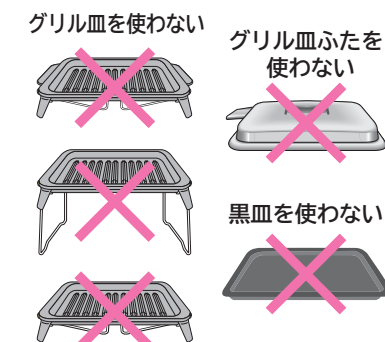
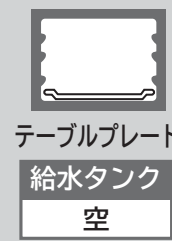
### 3 1分をタッチし、10秒を3回タッチする クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



### 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

### 使用付属品



選べる加熱内容	
出力	加熱時間選択範囲
600W	10秒～20分:10秒単位
500W	

## 警告

生卵やゆで卵(殻つき・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、溶きほぐしてから加熱する





# 手動メニュー(レンジ加熱)

## 一定の出力(W)で加熱する

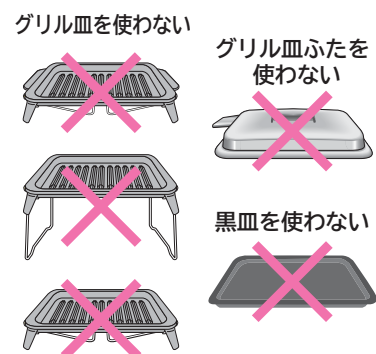
800W|600W|500W|200W|100Wの操作方を説明しています。  
 スチームレンジで加熱するときは「レンジ加熱にスチームを組み合わせる」を参照してください。→P.64  
 スチームレンジ(発酵)で加熱するときは「スチームレンジ発酵で加熱する」を参照してください。→P.66



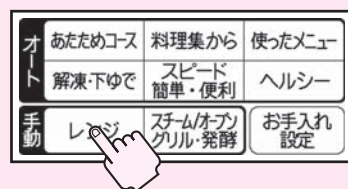
例: レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

**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



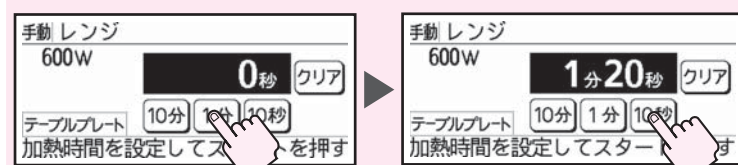
**1** レンジをタッチする



**2** 600Wをタッチする



**3** 1分を1回タッチし、10秒を2回タッチする  
 クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**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

選べる加熱内容

出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～6分:10秒単位
600W 500W	10秒～20分:10秒単位
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位

### 警告

**生卵やゆで卵(殻つき・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、溶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によって調理時間も違います。  
 食品100g当たり レンジ600Wの加熱時間の目安

食品の種類	生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	1分～1分20秒	めん類	—	50秒～1分10秒
	根菜	1分40秒～2分10秒	揚げ物(フライ、コロッケなど)	—	40秒～1分10秒
魚介類	—	約1分10秒	汁物(みそ汁・スープなど)	—	40秒～1分10秒
肉類	—	1分～1分50秒	飲み物(お酒・牛乳など)	—	40秒～1分
ごはん類	—	30～50秒	パン・まんじゅう	—	20～40秒

■食品の分量に比例した加熱時間にします  
 分量が倍のときは時間も倍が目安です。

■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。

■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、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。また夏と冬では多少加熱時間が違います。

■レンジ500Wで加熱する場合は、約1.2倍の加熱時間にします  
 (加熱前の食品温度が常温(約20℃)のとき)

■レンジ1000Wは手動メニューでは設定できません  
 オートメニューの「001あたため」等の限定したメニューにのみ働きます。

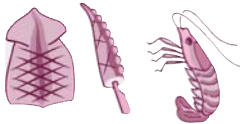
### 少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか、皿などに広げ浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

# 手動メニュー（レンジ加熱）

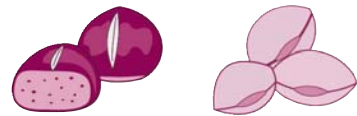
## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻つきの物は、表面に切り目を入れます。

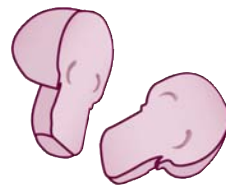


レンジ200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻つきの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おいをして加熱します。



●マッシュルームは半分に切って加熱します。



●100g未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。



●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後によくかき混ぜます。



●ひじきはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。

## 市販の冷凍食品のあたためかた

■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  
冷凍食品のパッケージに端に置く記載がある場合も、中央に寄せて置いてください。  
パッケージの記載が、テーブルが回転するターンテーブル式のオープンレンジに対応しているためです。  
本製品はテーブルが回転しないフラットテーブル式のオープンレンジのため、端に分けて置くと加熱し過ぎたり加熱不足となる場合があります。

	1個の場合	2個の場合	4個の場合
パッケージに記載の置きかた (本製品とは異なります)			
本製品での食品の置きかた (中央に寄せて置きます)			

■レンジ加熱の出力・加熱時間は冷凍食品メーカーが表示しているレンジ500Wまたはレンジ600Wの時間を目安にして、若干多めに加熱します

■焼き物、揚げ物の冷凍食品は012パリッとあたため(冷凍)であたためることもできます  
→P.42, 45

## 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。

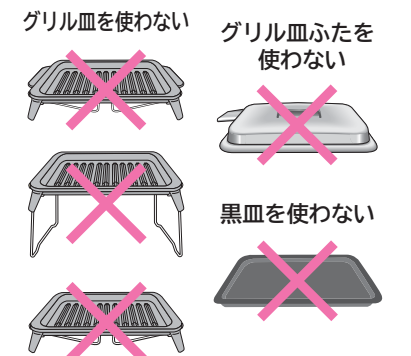
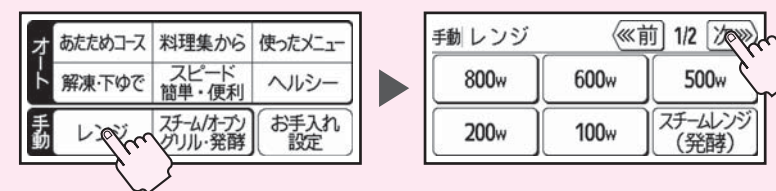
例: レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで30分加熱する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

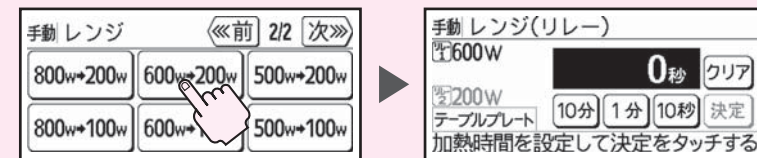
**準備** 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める



**1** レンジをタッチし、次をタッチする

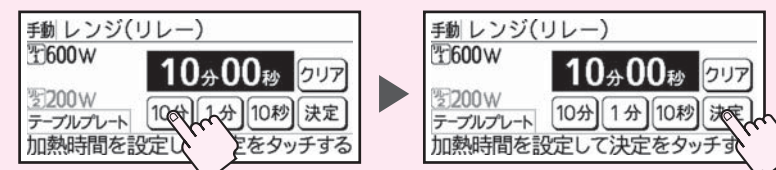


**2** 600W→200Wをタッチする



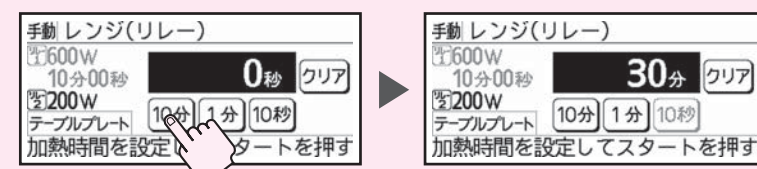
**3** 10分を1回タッチし、決定をタッチする

クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**4** 10分を3回タッチする

クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**5** 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

出力	加熱時間選択範囲
800W	10秒～6分:10秒単位
600W	10秒～20分:10秒単位
500W	10秒～20分:10秒単位
200W	10秒～20分:10秒単位
100W	20分～90分:1分単位



# 手動メニュー（グリル加熱）

## 魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

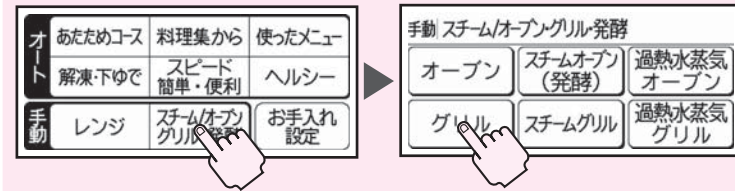
切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを「グリル」で焼きます。

例: 「グリル」で15分焼く場合

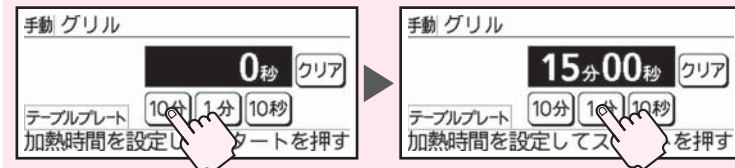
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** グリル皿または黒皿に食品をのせ、脚を開いたグリル皿はテーブルプレートの中央に、上段用フラップを開いたグリル皿または黒皿は皿受棚の上段にセットし、ドアを閉める  
食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます。

**1** 「スチーム/オープン・グリル・発酵」をタッチし、「グリル」をタッチする

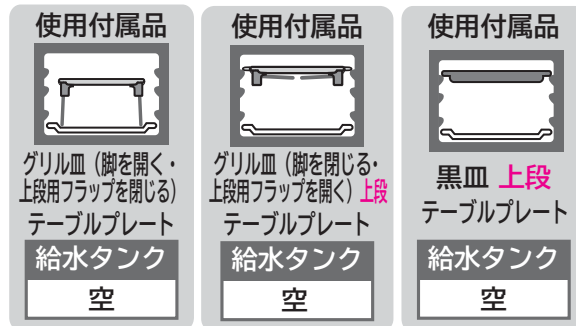


**2** 「10分」を1回、「1分」を5回タッチする  
「クリア」をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**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



グリル皿ふたを  
使わない

■グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）では、脚の高さが低いためうまく焼けません。  
■手動の「グリル」では、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面に付けたい場合は、途中で裏返してください。

選べる加熱時間  
10秒～20分:10秒単位  
20分～40分:1分単位

### 注意

！ 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオープン用手袋を使う  
やけどのおそれがあります  
■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください  
■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

### 「グリル」の上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを閉じる)	くし焼き、焼きとりなど		途中で裏返す くし焼き、焼きとりは、焼き時間の1/2を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 黒皿も使えます	切り身の魚、トーストなど ■焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚はうまく焼けません。 ■トーストはトースターで焼くより時間がかかります。		途中で裏返す 切り身の魚などは、盛りつけ時下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。→ P.69

- 加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
- 残り時間が5分未満の場合は増減できません。

# 手動メニュー（オーブン加熱）

## 「予熱なし」で加熱する

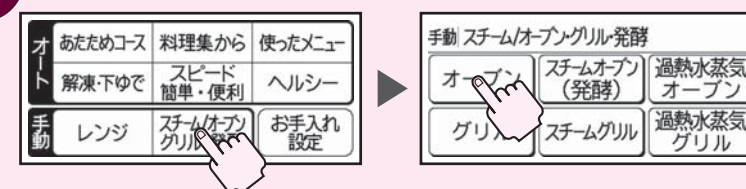
加熱室を予熱しないで調理します。

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

例: 「オープン」予熱なし「2段」200℃で30分加熱する場合

**準備** 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める

**1** 「スチーム/オープン・グリル・発酵」をタッチし、「オープン」をタッチする



**2** 「予熱なし」をタッチし、「2段」をタッチする



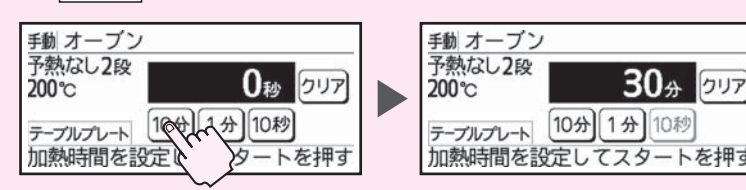
**3** ▲を4回タッチし「決定」をタッチする



最初は「160℃」が表示されます。

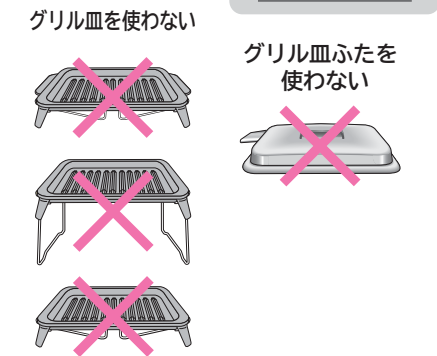
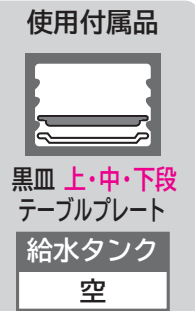
**4** 「10分」を3回タッチする

「クリア」をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**5** 「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



### 選べる加熱内容

温度選択 100℃～250℃：10℃単位  
加熱時間 10秒～20分：10秒単位  
20分～90分：1分単位

### 注意

！ 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う  
やけどのおそれがあります  
■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください  
■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

### 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かえることができます。→ P.69

# 手動メニュー(オーブン加熱)

## 「予熱あり」で加熱する

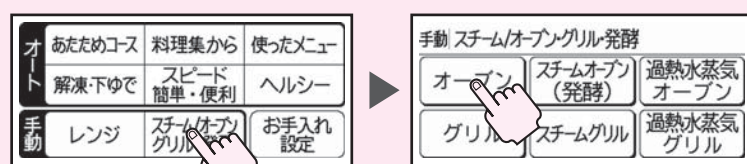
先に加熱室を予熱してから**オーブン**で調理します。

例: **オーブン**予熱あり**2段****200℃**で**30分**加熱する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** テーブルプレートが加熱室底面にセットされていることを確認し、ドアを閉める  
食品をのせた黒皿を用意する  
食品に合わせて皿受棚を使い分けます

**1** スチーム/オーブン・グリル・発酵をタッチし、**オーブン**をタッチする



**予熱あり**をタッチし、**2段**をタッチする



**2** ▲を4回タッチし**決定**をタッチする



最初は**160℃**が表示されます

100℃～250℃(10℃単位)・300℃が選べます。

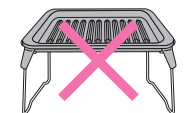
- 加熱室が熱い場合、最大設定温度は250℃になります。
- 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。

使用付属品



黒皿 上・中・下段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

グリル皿を使わない

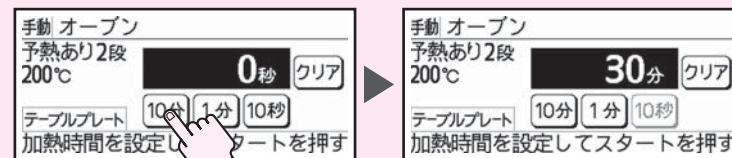


グリル皿ふたを使わない



**3** **10分**を3回タッチする

**クリア**をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

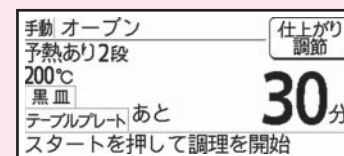


**4** **あたためスタート**を押して予熱をスタートする

予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室の様子を見たいときは**あたためスタート**を押すと点灯します。庫内灯を消灯させるときは、再度**あたためスタート**を押してください。

**予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドアを開けて、食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める**

食品に合わせて皿受棚を使い分けます  
加熱室が高温になっているので注意して黒皿を入れる

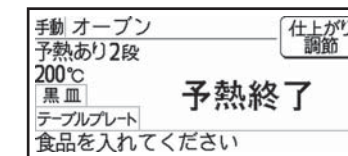
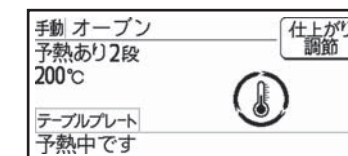


**5** **あたためスタート**を押してスタートする

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

選べる加熱時間  
10秒～20分:10秒単位  
20分～90分:1分単位

予熱中の流れ



- 設定した温度になると予熱は終了します。
- 最大予熱時間は45分です。
- 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、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。

## 注意

！ 付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

- やけどのおそれがあります
- 取り出した付属品は、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

## オーブンの上手な使いかた

予熱中に温度の増減ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。→P.69  
焼き上がりの調整にお使いください。

- 加熱時間を90分でスタートした場合は増やせません。
- 残り時間が5分未満の場合は増減できません。



# 手動メニュー (スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ)

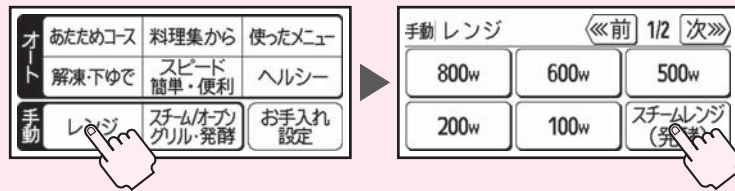
## レンジ加熱にスチームを組み合わせる

例: [スチームレンジ] で [5分] 加熱する場合

**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  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

**1** [レンジ] をタッチし、[スチームレンジ (発酵)] をタッチする

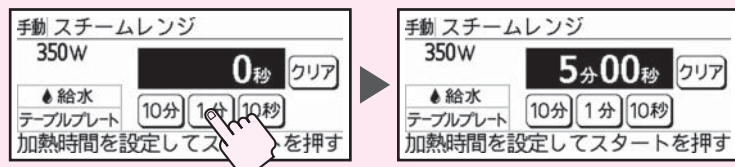


**2** [350W] をタッチする



**3** [1分] を5回タッチする

[クリア] をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



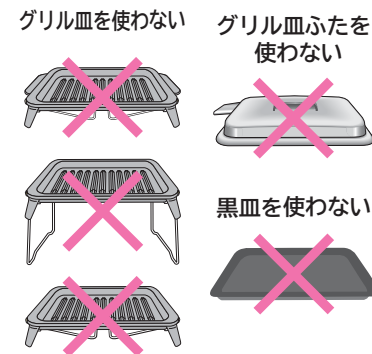
**4** [あたためスタート] を押してスタートする

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

- 給水タンク使用後は → P.74、75
- 給水タンクを空にしてください。
  - パイプの水抜きを行ってください。
  - 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチーム  
+  
レンジ

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



### 選べる加熱内容

出力	加熱時間選択範囲
[350W]	10秒～20分:10秒単位

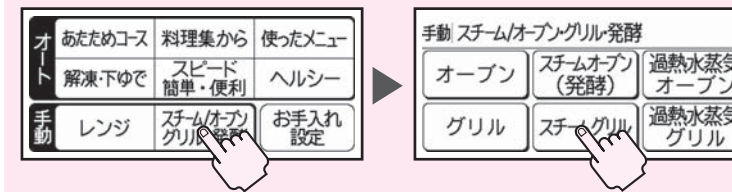
## オーブン・グリル加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

例: [スチームグリル] で [5分] 加熱する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

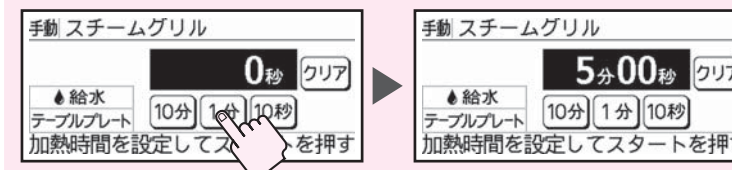
**準備** 食品と加熱方法に合った付属品をセットし、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

**1** [スチーム/オーブン・グリル・発酵] をタッチし、[スチームグリル] をタッチする



**2** [1分] を5回タッチする

[クリア] をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**3** [あたためスタート] を押してスタートする

選べる加熱内容は、「オーブン」「グリル」の場合と異なります

操作の手順は下記のページを参照します  
オーブン → P.61~63 グリル → P.60

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**

- 給水タンク使用後は → P.74、75
- 給水タンクを空にしてください。
  - パイプの水抜きを行ってください。
  - 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

スチーム/過熱水蒸気  
+  
オーブン  
+  
グリル

使用付属品  
黒皿 上・中・下段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

グリル皿ふたを使わない



グリル皿を使わない



使用付属品  
グリル皿 (脚を閉じる・  
上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

使用付属品  
グリル皿 (脚を開く・  
上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

グリル皿ふたを使わない



### 選べる加熱内容

スチームグリル/過熱水蒸気グリル  
加熱時間 10秒～20分:10秒単位  
20分～40分:1分単位

スチームオーブン  
予熱選択 「予熱あり」「予熱なし」  
段数選択 「2段」「1段」  
温度選択 100℃～250℃:10℃単位  
300℃  
(「予熱なし」の場合は250℃まで)  
加熱時間 10秒～20分:10秒単位  
20分～90分:1分単位

過熱水蒸気オーブン  
予熱選択 「予熱あり」「予熱なし」  
段数選択 なし (中段または下段で加熱)  
段数の設定はできません  
温度選択 100℃～250℃:10℃単位  
300℃  
(「予熱なし」の場合は250℃まで)  
加熱時間 10秒～20分:10秒単位  
(最大40分) 20分～40分:1分単位

使  
い  
か  
た

使  
い  
か  
た

# 手動メニュー（発酵）

## スチームレンジ発酵で加熱する

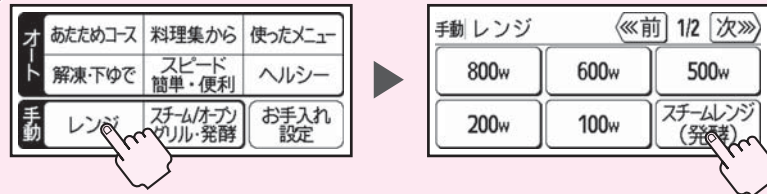
少量の発酵が手早くできます。

例: スチームレンジ(発酵) 発酵30Wで10分加熱する場合

**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  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

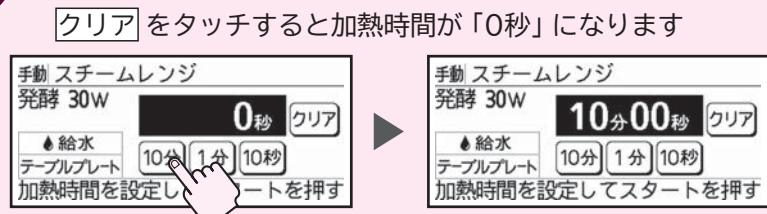
**1** レンジをタッチし、スチームレンジ(発酵)をタッチする



**2** 発酵30Wをタッチする



**3** 10分を1回タッチする

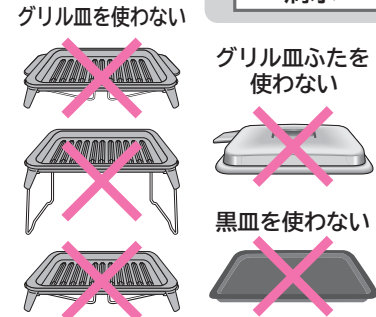
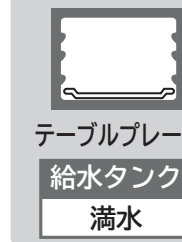


**4** あたためスタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 給水タンク使用後は → P.74、75
- 給水タンクを空にしてください。
  - パイプの水抜きを行ってください。
  - 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

使用付属品



### 注意

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない  
やけどの原因になります

黒皿・グリル皿・グリル皿ふたや金属製容器を使わない  
火花(スパーク)による故障・発火の原因になります  
黒皿を使って2次発酵する場合はスチームオープン(発酵)で加熱してください。

### 発酵温度の目安

#### 選べる加熱内容

簡単パン、蒸しドーナツのこねあげた生地の温度が約25℃のとき、発酵30W設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

出力	加熱時間選択範囲
発酵 50W	
発酵 40W	10秒~20分:10秒単位
発酵 30W	20分~90分:1分単位
発酵 20W	
発酵 10W	

## スチームオーブン発酵で加熱する

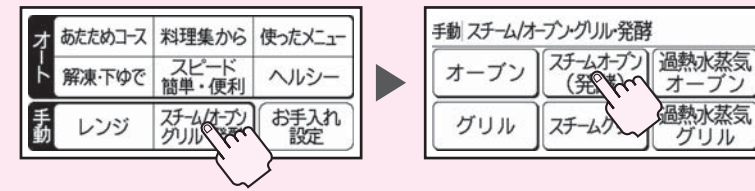
パンの生地などの発酵をします。

例: スチームオーブン(発酵) 予熱なし1段 発酵40℃で50分加熱する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

**1** スチーム/オーブン・グリル・発酵をタッチし  
スチームオーブン(発酵)をタッチする



**2** 予熱なしをタッチし、1段をタッチする

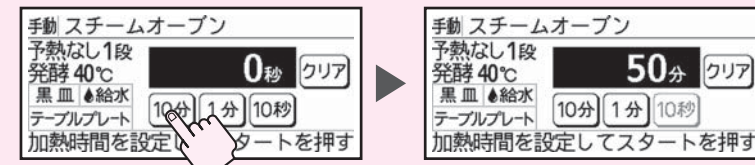


**3** ▼を8回タッチし、決定をタッチする



**4** 10分を5回タッチする

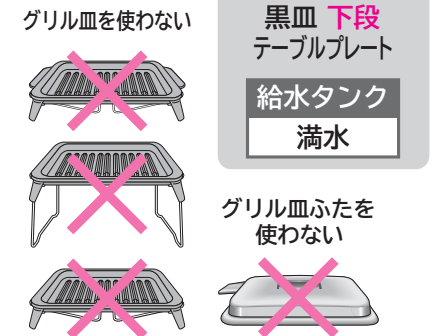
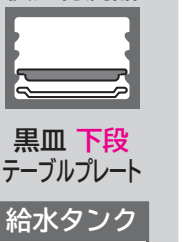
クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**5** 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

使用付属品



#### 選べる加熱内容

温度設定 30℃~45℃:5℃単位  
加熱時間 10秒~20分:10秒単位  
20分~90分:1分単位

給水タンク使用後は → P.74、75

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。



# 手動メニュー (スチームショット)

## スチームショット

- **オープン**、**グリル**、**スチームオープン**、**スチームグリル**、**スチームオープン(発酵)** の加熱中にスチームを追加します。
- お好みのタイミングで最大3分間スチームを追加することができますが、残りの加熱時間が5分以内のときは使用できません。

例: **オープン** 調理中にスチームショットを **1分** 設定する場合

**準備** 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

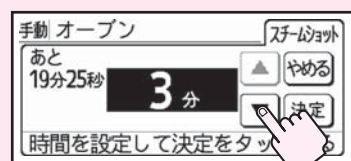
**1** **仕上がり調節** をタッチし、**スチームショット** をタッチする



### ご注意

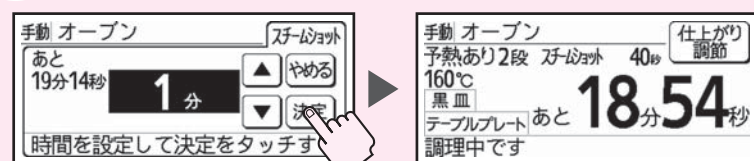
スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響することがあります。

**2** **▼** を2回タッチする



■ **▲**/**▼** をタッチすることで **3分**、**2分**、**1分**、**停止** を選択できます。(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、**停止** を選択してください。)

**3** **決定** をタッチする



■ 残時間が減算し、スチームショットが始まります。  
■ スチームショットが終了すると、元の加熱に戻ります。

設定しない場合は **やめる**、**とじる** をタッチしてください。

給水タンク使用後は **→ P.74, 75**

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

## スチームショットの入れかたのコツ

- **オープン** 予熱中にスチームショットは使用できません。
- **レンジ**、**スチームレンジ**、**スチームレンジ(発酵)**、**過熱水蒸気オープン**、**過熱水蒸気グリル** ではスチームショットは設定できません。
- スチームショット動作中は時間の増減と温度の変更はできません。
- **スチームオープン(発酵)** の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームを吹きかけます。
- **オープン** でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームを吹きかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の1/2が経過する前に入れるとよいでしょう。
- **グリル** で焼き魚を焼き上げる途中でスチームを吹きかけるときは、焼き時間の1/2が経過したときに入れるとよいでしょう。

# 手動メニュー (仕上がり調節)

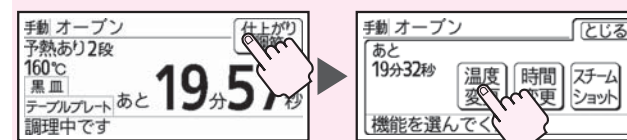
予熱中に温度の変更ができます。加熱中には温度と時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

## 温度変更

**オープン**、**スチームオープン**、**スチームオープン(発酵)**、**過熱水蒸気オープン** の予熱中や加熱中に温度変更ができます。

例: **160℃** から **10℃** 下げる場合

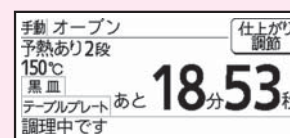
**1** **仕上がり調節** をタッチし、**温度変更** をタッチする



**2** **▼** を1回タッチし、**決定** をタッチする



**3** 変更した温度で加熱します



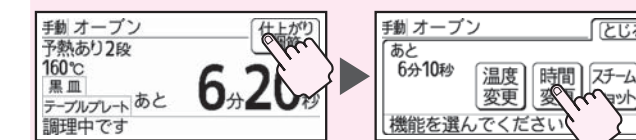
■ 加熱時間を最大で設定したときは時間を増やせません。残り時間が5分以内のときは使用できません。設定中に5分を切った場合には、**とじる**/**やめる** をタッチしてください。

## 時間変更

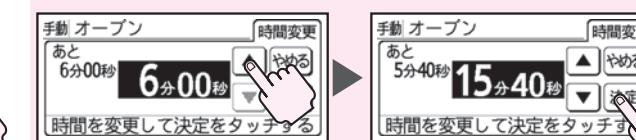
**オープン**、**スチームオープン**、**スチームオープン(発酵)**、**過熱水蒸気オープン**、**グリル**、**スチームグリル**、**過熱水蒸気グリル** の加熱中に時間変更ができます。

例: **6分20秒** のとき **10分** 追加する場合

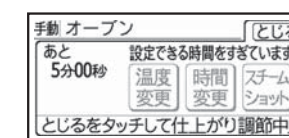
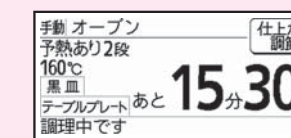
**1** **仕上がり調節** をタッチし、**時間変更** をタッチする



**2** **▲** を10回タッチし、**決定** をタッチする



**3** 変更した時間で加熱します



選べる加熱内容			
オープン	温度変更100℃~250℃ (10℃単位)	グリル	時間変更5分~40分 (1分単位)
スチームオープン	時間変更5分~90分 (1分単位) (合計加熱時間:最大90分)	スチームグリル	(合計加熱時間:最大40分)
		過熱水蒸気グリル	
スチームオープン(発酵)	温度変更30℃~45℃ (5℃単位) 時間変更5分~90分 (1分単位) (合計加熱時間:最大90分)	過熱水蒸気オープン	温度変更100℃~250℃ (10℃単位) 時間変更5分~40分 (1分単位) (合計加熱時間:最大40分)

# 追加加熱

## 調理終了後に時間を延長して加熱する

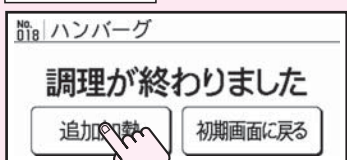
- オートメニュー、手動メニューの調理終了後、液晶表示部に追加加熱が表示され、加熱が足りなかった場合に追加で加熱することができます。
  - 追加加熱は調理終了後約10分で消灯します。
  - 追加加熱は最大で3回まで行うことができます。
  - 追加加熱消灯後、追加で加熱を行いたい場合は、料理集を参考に様子を見ながら加熱してください。
- 例: 018ハンバーグで追加加熱を行う場合

### 調理終了

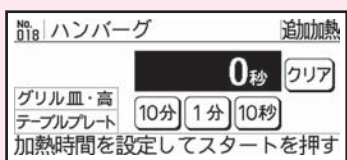
終了音が鳴ったら食品を取り出す

仕上がりを確認して加熱が足りなかった場合、付属品と食品を加熱室内に戻し、追加加熱を行います

#### 1 追加加熱をタッチする



#### 2 加熱時間を設定する



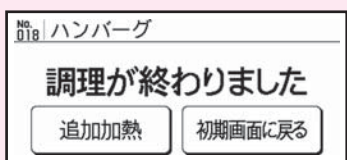
- 加熱時間を設定し直したいときには「クリア」をタッチします
- オートメニューの仕上がり調節を設定することはできません

#### 3 あたためスタートを押してスタートする

追加加熱は様子を見ながら行います。十分に加熱された場合は「とりけし」を押して加熱を終了させてください

### 追加加熱終了

とりけしを押すか、終了音が鳴ったら食品を取り出す



3回目の追加加熱終了後は、追加加熱ボタンは表示されません。さらに追加で加熱を行いたい場合は、料理集を参考に様子を見ながら加熱してください。

#### 選べる加熱内容

- 手動メニューの場合
  - レンジ 10秒～5分：10秒単位
  - オーブン、グリル 10秒～10分：10秒単位
- オートメニューの場合
  - 加熱方法がレンジ中心のオートメニュー 10秒～5分：10秒単位
  - 加熱方法がオーブン、グリル中心のオートメニュー 10秒～10分：10秒単位

追加加熱は付属品や食品を、そのまま加熱室に戻して行います。給水タンクを使用するメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。ただし、セットメニュー・2品同時の追加加熱は、加熱が十分な物を取り出してから、料理集を参考に加熱します。→P.228~241

給水タンク使用後は →P.74、75

- 給水タンクを空にしてください。
- パイプの水抜きを行ってください。
- 本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ってください。

# 手動メニューで調理をするときの加熱時間

## レンジ調理 (野菜)

おいしいの有無の「-」はラップ等のおいしいの無を示す。

オートメニューで調理する場合、葉菜、果・花菜は「解凍・下ゆで」▶「葉・果菜の下ゆで」で、根菜は、「解凍・下ゆで」▶「根菜の下ゆで」で加熱します。→P.48、49

メニュー名	調理のコツ	手動メニューの目安 (レンジ 600W)		おいしいの有無		
		分量	加熱時間			
葉菜	ほうれん草	200g	2分10秒～2分50秒	有		
	小松菜・春菊					
	白菜・もやし					
	キャベツ					
果・花菜	カリフラワー	200g	1分40秒～2分30秒	有		
	ブロッコリー					
	なす					
	アスパラガス					
	さやいんげん					
	さやえんどう					
	とうもろこし				1本(300g)	4分40秒～6分30秒
	かぼちゃ				200g	2分50秒～3分30秒
根菜	にんじん	200g	4分～4分40秒	有		
	さつまいも					
	里いも					
	ごぼう					
	れんこん					
	じゃがいも				150g	4分40秒～5分20秒
	大根				300g	6分20秒～7分20秒

## レンジ調理 (生ものの解凍)

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	おいしいの有無
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	-

## 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	おいしいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	-
さやいんげん	200g	約1分40秒	-

- 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。



# 手動メニューで調理をするときの加熱時間(つづき)

## 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		おおいの有無
		レンジ	600W	
冷凍ごはん (2~3cm厚さのかたまり)	1杯分 (150g)	2分10秒	2分50秒	有
冷凍おにぎり(かたまり)	1個 (150g)	2分10秒	2分50秒	有
冷凍ピラフ (パラパラの物)	1人分 (250g)	4分	4分40秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分 (250g)	4分	4分40秒	有
冷凍ハンバーグ	1個 (100g)	2分50秒	3分30秒	有
冷凍フライ	2~4個 (100g)	1分30秒	2分	-
冷凍シューマイ	12個 (170g)	3分20秒	4分10秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋 (200g)	2分10秒	3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分 (200g)	4分10秒	4分40秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	2分10秒	2分50秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分50秒	3分30秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分10秒	3分20秒	有
冷凍スイートコーン	1本 (約400g)	6分	7分20秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個 (80g)	50秒	1分20秒	有

## レンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

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いをします。

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		レンジ	600W	
ごはん	1杯 (150g)	50秒	1分10秒	-
おにぎり	1個 (150g)	約1分10秒		-
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)	2分20秒	2分50秒	-
焼き魚	1人分 (100g)	約1分10秒		有
ハンバーグ	1個 (100g)	1分	1分50秒	-
揚げ物				
フライ	2~4個 (100g)	40秒	50秒	-
コロッケ	2個 (150g)	50秒	1分10秒	-
いため物				
野菜のいため物	1人分 (200g)	1分40秒	2分30秒	-
八宝菜	1人分 (300g)	約2分50秒		-
煮物				
野菜の煮物	1人分 (200g)	1分40秒	2分30秒	-
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30秒	-
飲み物				
牛乳	1杯 (200mL)	1分20秒	2分	-
コーヒー	1杯 (150mL)	約1分20秒		-
お酒	1本 (180mL)	50秒	1分10秒	-
パン類				
ハンバーガー	1個 (100g)	20	40秒	-
ホットドッグ	1本 (80g)	20	40秒	-
バターロール	2個 (80g)	約30秒		-
まんじゅう				
あんまん・肉まん	各1個 (80g)	20	40秒	有
まんじゅう	2個 (100g)	20	40秒	-
その他				
コンビ弁当	1個 (500g)	1分40秒	2分30秒	-

おおいの有無の「-」はラップ等のおおいの無を示す。

■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、時間がたつとかたくなるので、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。(「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」→P.57)水を多めにふりかけてラップで包むか、皿などに広げ浸す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イや容器に入れて、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」または「レンジ600W」の時間を目安にして、若干多めに加熱します。(→P.56~58)

## スチームレンジ調理 (ごはん、お総菜のあため)

しっとりふっくらあたためたい物や、かたくなりやすいお総菜をあためます。

メニュー名	分量	加熱時間		おおいの有無
		スチームレンジ		
ごはん	1杯 (150g)	2分	2分30秒	-
シューマイ	12個 (170g)	2分30秒	3分	-
肉まん	1個 (100g)	1分30秒	1分50秒	-
焼きそば	1人分 (250g)	3	4分	-
まんじゅう	1個 (80g)	50秒	1分20秒	-
ハンバーグ	1個 (100g)	2分	2分30秒	-
うなぎのかば焼き	1串 (120g)	2分	2分30秒	-
焼き魚	1人分 (100g)	2分	2分30秒	-
煮魚	1切れ (100g)	2分	2分30秒	-
ハンバーガー	1個 (100g)	1分30秒	1分50秒	-
ホットドッグ	1本 (80g)	1分	1分30秒	-
冷凍シューマイ	15個 (240g)	7分	8分30秒	-
冷凍肉まん	1個 (100g)	2	3分	-
冷凍焼きおにぎり	2個 (100g)	3	4分	-
冷凍肉だんご	1袋 (100g)	3	4分	-

## オーブン調理

## グリル調理

- 代表メニューのみ記載しています。
- 手動メニューで調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。
- 付属品は黒皿、グリル皿を使います。

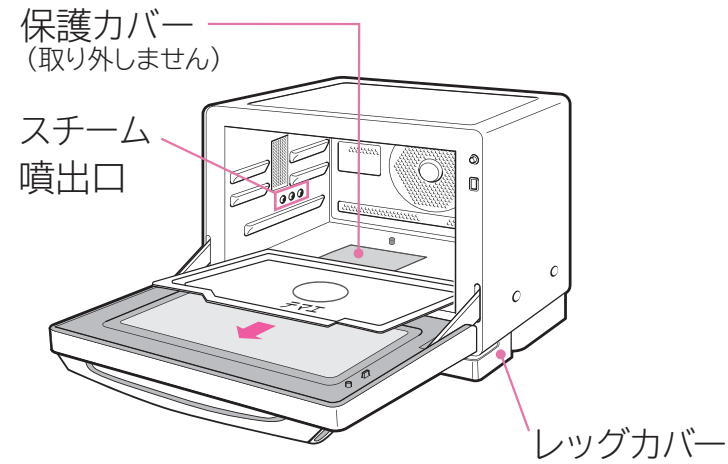
メニュー名	分量	付属品/皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ	
				予熱あり	予熱なし		
スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	160℃	30~36分	36~42分	248	
	直径18cm			38~44分	42~48分		
	直径21cm			40~46分	46~52分		
ロールケーキ	1本	黒皿・中段	160℃	18~24分	—	250	
	2本	黒皿・中下段		24~34分			
シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段	160℃	40~50分	—	252	
	直径20cm			50~60分			
パウンドケーキ	19×8.5×6cm型1個	黒皿・下段	160℃	44~54分	—	256	
				48個	14~20分		—
型抜きクッキー	96個	黒皿・中段	170℃	20~27分	—	258	
		黒皿・中下段					
柔らかプリン	6個	黒皿・中段	過熱水蒸気オープン 120℃	—	24~28分	260	
シュー	12個	黒皿・中段	210℃	26~32分	—	266	
	24個			34~44分			
ブラウニー	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃	24~30分	—	269	
ダックワーズ	40枚	黒皿・中下段	130℃	26~36分	—	270	
ココアマカロン	40枚	黒皿・中下段	130℃	26~36分	—	271	
マドレーヌ	10個	黒皿・中段	160℃	26~36分	—	272	
アップルパイ	直径21cm	黒皿・中段	200℃	28~40分	—	273	
プーチパイ	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃	18~26分	—	274	
スコーン	16個	黒皿・中段	180℃	28~36分	—	274	
マフィン	9個	黒皿・中段	180℃	30~40分	—	274	
スイートポテト	12個	黒皿・中段	200℃	15~20分	—	275	
焼きりんご	4個	黒皿・下段	180℃	—	50~60分	276	
バターロール	12個	黒皿・中段	180℃	13~18分	—	288	
	24個	黒皿・中下段		16~22分			
山形食パン	19×10×8.5cm型1個	黒皿・下段	210℃	24~38分	—	290	
白パン	8個	黒皿・中段	130℃	16~24分	—	291	
フランスパン	バター1本・クーベ2個	黒皿・中段	200℃	34~40分	—	293	
クロワッサン	9個	黒皿・中段	200℃	14~19分	—	296	
	18個	黒皿・中下段		19~24分			
メロンパン	3個	黒皿・中段	150℃	23~29分	—	300	
ベーグル	6個	黒皿・中段	180℃	22~28分	—	304	
ピザ(パン生地)	直径24cm1枚	黒皿・中段	200℃	18~24分	—	311	
	直径24cm2枚	黒皿・中下段		24~30分			
グラタニ	マカロニグラタン	4皿	黒皿・中段	210℃	24~34分	—	
	えびのドリア	1皿					
	ラザニア	1皿					
	きのこのキッシュ	1皿					
焼き物(肉)	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	250℃	10~18分	18~28分	98
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段	220℃	30~45分	40~50分	100
	焼き豚	約500g	黒皿・下段	200℃	54~65分	70~80分	101
	焼きとり、バーベキュー	12<し、6<し	グリル皿・高	過熱水蒸気グリル	—	17~25分	107、112
(魚介)	チキンソテー	2枚	黒皿・中段	230℃	—	23~30分	107
	塩ざけ	4切れ	グリル皿・上段	グリル	—	14~22分	114
	塩さば					12~20分	115
干物	2枚				12~20分	116、117	

- 作りかたは、記載ページを参照してください。
- 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れかえたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、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、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。
- 焼きとり、バーベキューや焼き魚類は、加熱時間の $\frac{1}{2}$ を経過してから裏返しをしてさらに加熱します。

# 本体のお手入れ

## 本体

お手入れは**すぐにこまめに**がポイントです。



### スチーム噴出口

**かたく絞ったぬれがきんでふきます**

スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。かたく絞ったぬれがきんでこまめにふき取ります。

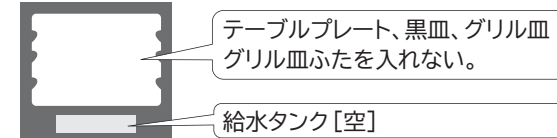
### 加熱室内壁・前面・ドア内側・保護カバー

**かたく絞ったぬれがきんでふきます**

- 加熱室内壁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。
- 保護カバーは押ししたり、強くこすったりしないでください。破損、割れ、欠けのおそれがあります。

## 脱臭

**準備** 加熱室を空の状態にしてドアを閉める



脱臭はヒーター（グリル・オーブン加熱）で行います。加熱時間は20分です。

**1** **脱臭** を押す

「お手入れ・設定」をタッチし、「脱臭」をタッチすることも選択できます。

**2** **あたためスタート** を押してスタートする



空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

終了音が鳴ったら終了です

### 外側

**柔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、その後必ず、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

はめ合い部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

### レッグカバー

**外して洗えます**

給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げながら手前に引いて外します。台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります。

セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。（確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。）

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します

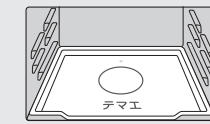
## 警告

- 保護カバーは取り外さない  
けが・故障の原因になります  
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

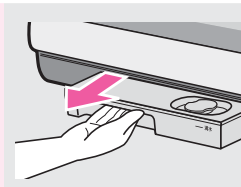
## パイプ水抜き

スチームまたは過熱水蒸気調理の終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

**準備** テーブルプレート  
をセットして  
ドアを閉める



**1** 表示部の初期画面表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

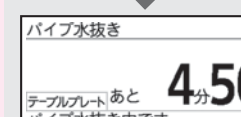
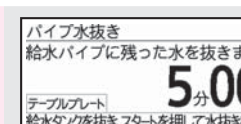


**2** **お手入れ・設定** をタッチし、**パイプ水抜き** をタッチする



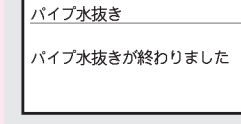
**3** **あたためスタート** を押して  
スタートする

スタートすると「ゴボツ」とポンプが水を吸う音がします  
異常ではありません



終了音が鳴ったら  
水抜きが終わる

加熱室についた水滴は  
かたく絞ったぬれがきんで  
ふき取ります



## 庫内清掃

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

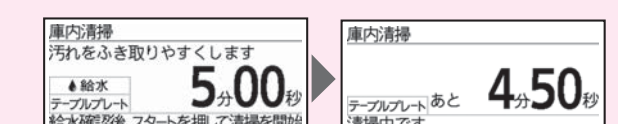
**準備** テーブルプレート  
をセットして  
ドアを閉める

**1** 表示部の初期画面を確認し、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする  
(給水タンクの使いかた → P.29)

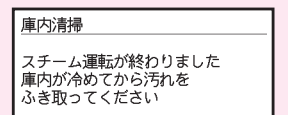
**2** **清掃** を押す

「お手入れ・設定」をタッチし、「庫内清掃」をタッチすることも選択できます。

**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  
次の手順で清掃  
してください



**4** 加熱室が冷めてから  
汚れをふき取ってください  
使用後、給水タンクを空にします

**5** 加熱室の清掃終了後には、  
パイプ水抜きを行ってください

## 注意

- 加熱室内壁、ドアファインダーに食品くずや汁をつけたままにしない  
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります  
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、たわしなどかたい物でこすらないでください

- 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  
傷・変形の原因になります  
化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください

- 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  
感電、故障の原因になります
- 「庫内清掃」の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない  
やけど・けがの原因になります  
加熱終了後も一部スチームが出ていることや、お湯が飛び出すことがあります
- 「庫内清掃」の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない  
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります  
加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります



# 付属品のお手入れ

## レンジ・オーブン・グリルの付属品

### テーブルプレート

#### ■外して洗えます

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分ふき取ります。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）をつけて、その部分をこすって洗い流します。



テーブルプレート

#### ■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。

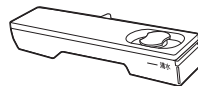
### 黒皿・給水タンク

#### ■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります

- 黒皿を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う表面が、白化する場合があります。
- 給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。



黒皿



給水タンク

### 注意

❌ 黒皿、グリル皿、グリル皿ふたは、金属たわしや鋭利な物でこすらない  
さびる原因になります

❌ テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない  
けが・破損の原因になります

❌ 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  
さび、感電、故障の原因になります

❌ 操作パネルやドア、加熱室、グリル皿などをオーブנק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  
傷・変色・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



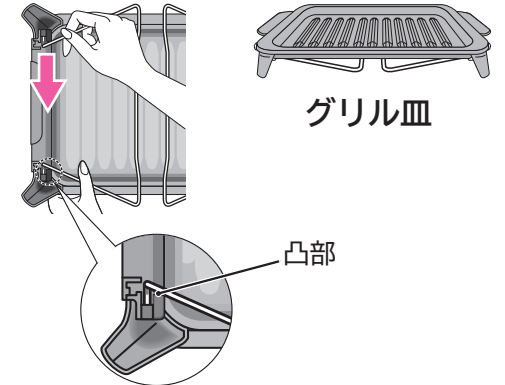
❌ 加熱室内壁、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない  
火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります  
加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください。

❌ テーブルプレートに衝撃を加えない  
けが・破損の原因になります

### グリル皿

#### ■グリル皿は脚を外して洗うことができます

グリル皿を、脚をたたんだ状態で下向きにして、水平な台の上に置きます。グリル皿を押さえ、脚の取り付け部付近を矢印方向に引いて外します。取りつけるときは、片側の脚を平行に差し込み、凸部に当てた状態で押さえながら別の片方も差し込みます。



グリル皿

凸部

#### ■グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体（フェライトゴム）が貼りついています

表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ってください。

#### ■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合

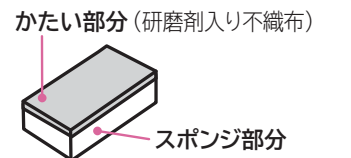
グリル皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

#### ■アルカリ性洗剤を使用しないでください

変色やはがれの原因になります。台所用中性洗剤を使用してください。

#### お願い

表面、裏面ともスポンジたわしのかたい部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください  
表面のフッ素が剥がれる原因となります



かたい部分（研磨剤入り不織布）

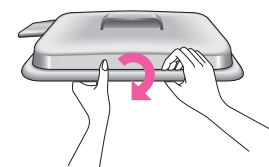
スポンジ部分

グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体（フェライトゴム）の臭いがする場合がありますが、調理には影響はありません。また、ご使用にともない徐々に臭いはなくなります。

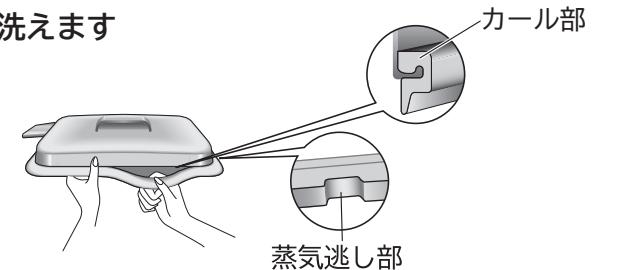
### グリル皿ふた

#### ■グリル皿ふたについているパッキンは取り外して洗えます

パッキンの上辺をめぐりながら外します。



ふたの外周のカール部に全周はめ込みます。



蒸気逃し部

#### ■表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で水洗いし、水けを十分にふき取ってください

# うまく仕上がらないとき

調理を上手に上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。→ P.18

オートメニューのとき、料理が加熱不足や加熱し過ぎになる

- トリプル重量センサー（GPS）の0点調節をしてください。→ P.18

料理のでき具合が悪い

- 調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。本書で、もう一度確認してください。
- ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒血を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。

グリル皿を使うオートメニューの調理がうまくできない

- グリル皿をテーブルプレートに置いて使用するメニューで、上段用フラップを開いていませんか。上段用フラップを開いて調理すると重量が正確に計れず、うまく仕上がりにません。

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、手動メニューで様子を見ながら加熱してください。→ P.73

## ごはんのあたため

001 あたためでごはんがあたたまらない仕上がりにむらが見られる

- プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上げ調節 **やや強** か **強** に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて 仕上げ調節 **中** に合わせて加熱してください。
- ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。
- 2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。

001 あたためでごはんが熱くなり過ぎる

- ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。
- 仕上げ調節 **やや弱** に合わせます。

006 スチームあたためでごはんがうまくあたたまらない

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。
- 容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。

ごはんがぱさつく

- 006スチームあたためを使うか、001あたためで加熱するとき、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。

005 解凍あたためで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

- 容器（平皿）にのせて加熱します。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態に加熱すると、あたたまりません。また、プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。仕上げ調節 **やや強** か **強** に合わせます。
- 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、重さの物を使います。
- ごはんを冷凍するとき、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。
- 2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。

## ごはんのあたため（つづき）

005 解凍あたためで冷凍ごはんが熱くなり過ぎる

- ごはんの分量（重量）に対して、大き過ぎる容器を使っていませんか。
- 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。

002 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる

- 陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。

## 牛乳のあたため

牛乳が熱くなり過ぎる

- 牛乳の分量（重量）は少なくありませんか。容器の大きさ、重量に対して半分以下の量ときは **レンジ 600W** であたため加減を見ながら加熱してください。
- 冷めかけた牛乳をあたためていませんか。
- メニューを間違えていませんか。001あたためで加熱すると熱くなり過ぎます。
- 003牛乳 は仕上げ調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。

牛乳がぬるい

- 牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。
- 市販のパックのまま加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。
- 設定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杯を一度に加熱するときは、分量（重量）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。

## お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない

- プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。仕上げ調節 **やや強** か **強** に合わせるか、陶器・磁器（茶わんなど）に入れて仕上げ調節 **中** に合わせて加熱してください。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。
- 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。
- 食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によってオートメニューや「仕上げ調節」を使い分けます。→ P.37, 39

食品をあたためると熱くなり過ぎる

- 食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。
- 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。
- 追加加熱 消灯後、オートメニューで追加加熱はできません。食品が加熱し過ぎになります。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メニューで加熱していませんか。レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。



# うまく仕上がらないとき(つづき)

## お総菜のあたため(つづき)

カレーやシチューがあたたまらない

- とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上げ調節を「やや強」か「強」に設定して加熱します。
- 加熱後、よくかき混ぜます。

冷凍食品があたたまらない

- 「005解凍あたため」で加熱します。→ P.38、39
- プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱していませんか。仕上げ調節「やや強」か「強」に合わせるか、食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。
- テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

## 解凍

解凍不足でかたい

- 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(肉や刺身等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合)によって仕上げ調節を使い分けます。
- 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

- 給水タンクに水を入れてから解凍しましたか。スチームが出ない状態で解凍すると部分的に解凍し過ぎになることがあります。
- 皿などの上ののせて解凍していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて解凍します。
- 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2～3cm以下にそろえてください。
- 解凍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。
- 刺身解凍の場合は、「015半解凍(刺身の解凍)」に設定します。

## 野菜

野菜がうまくゆであがらない

- 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直接のせて加熱します。
- 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100～500g、じゃがいもなどの根菜は100～1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、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

- ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水けを切らない状態で、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。

## 野菜(つづき)

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、上下に重ねず、すき間を作らないようにして並べ、ラップでピッタリと包みます。

じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった

- 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のせて加熱します。
- 100g未満の物はオートメニューで加熱できません。  
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

- 加熱後ラップを外さないですぐに上下を返して3～5分ほどそのままおいて、蒸らします。

## パン

バターロール

ふくらみが悪い

- 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スチームショットで水分を補ってください。→ P.68

焼き色にむらがある

- 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。生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。

## スイーツ

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い

- 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.248
- 粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。

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。卵は新鮮な物を使ってください。

きめがあらく、粉がダマになって残る

- 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

- 手動メニューで焼く場合の温度と時間は、「手動メニューで調理するときの加熱時間」を参照して焼いてください。→ P.73
- 分量に合った大きさの型で焼いてください。

クッキー

焼き色にむらがある

- 生地の高さや厚みはそろえてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い

- 分量は正しく計りましたか。
- シュークリームの作りかた → P.266 を参照し、作りかた②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。
- 給水タンクに水を入れてから加熱してください。

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。

## その他

- 焼きもちや上手に焼けません。
- トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

# お困りのときは

現象	原因
電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●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。</li> <li>●表示部に「初期画面」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。(待機時消費電力オフ機能が働いています。) →P.17</li> <li>●ドアはきちんと閉まっていますか。</li> <li>●ドアを開け閉めし直しても正常になりませんか。</li> <li>●専用ブレーカーを切り、入れ直してドアを開閉しても正常になりませんか。</li> </ul>
食品がまったくあたたまらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<b>とりけし</b> を押し表示部に「<b>☒</b>」と「初期画面」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。「<b>とりけし</b>」を3回押し、「<b>スタート</b>」を1回押しこの操作を3回繰り返すと表示部の「<b>☒</b>」表示が消え加熱できます。</li> </ul>
スチームが出ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●給水タンクに水が入っていますか。</li> <li>●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。</li> <li>●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。 →P.323</li> </ul>
液晶タッチパネルをタッチしても動作しない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●操作する手に手袋やばんそうこうをしてタッチしていませんか。つめでタッチしていませんか。液晶タッチパネルのボタンを操作するときは指でタッチしてください。</li> <li>●隣のボタンを同時にタッチしていませんか。意図しない操作を防止するため、2つのボタンを同時に触れたときは受け付けません。</li> <li>●液晶タッチパネルに汚れや水滴、中性洗剤が付着していませんか。液晶タッチパネルが汚れているとボタンに指が触れたと認識できず、動作しないことがあります。汚れをふき取ってください。</li> </ul>
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。
スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかむ音です。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときに働く待機電力をオフするスイッチの音です。
オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
終了音の音色が切りかわったり、無音になった	●ドアを開閉して表示部に「初期画面」を表示させてから、 <b>お手入れ・設定</b> ▶ <b>運転終了音</b> をタッチすると <b>メロディ音</b> 、 <b>電子音</b> 、 <b>無音</b> の切りかえができます。 →P.20、21
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。

動作しない

音・火花・煙・付着物

現象	原因
レンジのとき火花(スパーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒皿、グリル皿を誤って使用していませんか。</li> <li>●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。</li> <li>●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。</li> <li>●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。</li> </ul>
初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。初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.19
スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
調理が終了してもファンの風切り音がする	●繰り返して調理した後(合計調理時間8分以上の場合)や、 <b>とりけし</b> を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3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。
グリル皿から臭いがする場合があります	●グリル皿の裏面に溶着してある発熱体の臭いがすることがありますが調理に影響はありません。ご使用とともに臭いが減少します。
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が故障ではありません。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したり、溜まる	●スチーム調理や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たり、加熱室底面に溜まることがあります。テーブルプレートを取り外し、水滴はこまめにふき取ってください。 →P.74
オーブン予熱中の調理中に庫内灯が消灯している	● <b>オーブン</b> 予熱中のときは、節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは <b>スタート</b> を押してください。消灯するときも <b>スタート</b> を押してください。
庫内灯の明るさかわるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさかわることがあります。故障ではありません。
熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
300℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。
セットした温度が途中でかわることがある	● <b>オーブン</b> (予熱あり) のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。
予熱途中で加熱室温度の表示が10~20℃上下する また断続音がする	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが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。また、予熱開始より45分が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、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。

音・火花・煙・付着物

水滴・庫内灯・ヒーター

設定・表示

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

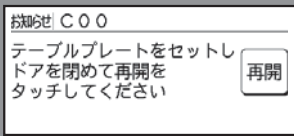
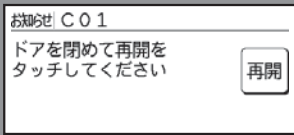
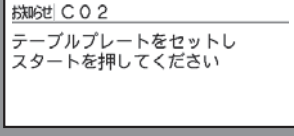
うまく仕上がらないとき・お困りのときは

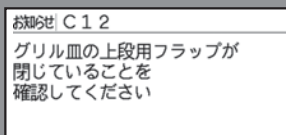
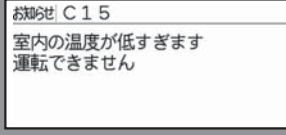
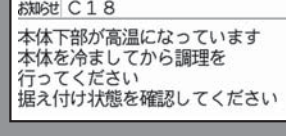

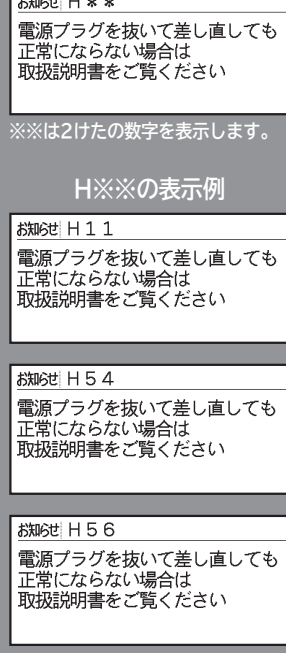


# お困りのときは(つづき)

現象	原因
残り時間が途中でかわることがある	●オートメニューのとき、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か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	●オートメニュー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。
「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1~2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消灯しない場合があります。
液晶表示部の画面の濃淡があっていない	●液晶表示部の画面の濃淡を調節することができます。 <b>「お手入れ設定」</b> <b>「コントラスト調節」</b> をタッチします。濃淡を選択した後、 <b>「決定」</b> ボタンをタッチして確定します。→P.20、21
過熱水蒸気が出ているのがわからない	● <b>「オープン」</b> 、 <b>「グリル」</b> と組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
ドアから蒸気もれる	●少量の蒸気が出るがありますが、異常ではありません。
給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

# お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、 <b>「再開」</b> をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、 <b>「再開」</b> をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。
	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室底面にテーブルプレートをセットしてドアを閉めて、 <b>「スタート」</b> を押します。くり返し表示される場合は、 <b>「とりけし」</b> を押して初期画面を表示します。 <b>「お手入れ・設定」</b> をタッチし、 <b>「0点調節」</b> をタッチして <b>「スタート」</b> を押して重量センサーの「0点調節」をします。

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●上段用フラップを開いてグリル皿をテーブルプレートにセットしています。または、グリル皿がセットされていません。	上段用フラップを閉じてグリル皿を正しくセットし、ドアを閉めて <b>「スタート」</b> を押し、調理をスタートしてください。
	●室内の温度が低過ぎます。(−5℃以下)	部屋をあたためてから調理してください。最適な温度は約20℃です。
	●本体下部が高温になっています。	本体を冷ましてから調理を行ってください。据え付けの状態を確認してください。→P.16
	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。→P.29
	●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	<b>「とりけし」</b> を押します。 (「H**」の表示は消えます。) または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.323

料理集の見かたは(P.97)を確認してください。

### ヘルシー ヘルシーな料理が選べます。

- 「余分な脂・塩分を落とす」: 過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とすメニュー
- 「油を使わない揚げ物」: 油を使わない揚げ物メニュー
- 「油を使わないいため物」: 油を使わないいため物メニュー
- 「野菜中心料理」: 1食あたり120g以上の野菜が摂れるメニュー
- 「カルシウム多め」: カルシウムが摂れるメニュー
- 「鉄分多め」: 鉄分が摂れるメニュー
- 「ビタミンCを守る」: ビタミンCの減少を防ぐメニュー

000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。000 は「オートメニュー」の応用メニューです。  
 印は調理時間が10分以内の料理です。

## 焼き物

### 肉

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ		
018	ハンバーグ	98	035	鶏の照り焼き	106
019	ハンバーグ(脱脂)	98	036	鶏の照り焼き(脱脂)	106
018	ビーフハンバーグ	98	035	鶏の三味焼き	106
020	ピーマンの肉詰め	99	037	焼きとり	107
021	ステーキ	99	037	塩焼きとり	107
022	ローストビーフ	100	038	チキンソテー	107
023	牛肉の塩釜焼き	100	039	鶏肉のマスタード焼き	107
024	焼き豚	101	040	タンドリーチキン	108
024	ひとくち焼き豚	101	041	鶏ささみロール	108
025	焼き豚(脱脂)	101	042	鶏手羽先のつけ焼き	109
026	スペアリブ	101	手動	中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き	109
026	スペアリブのブルーベリーソース	102	043	鶏手羽中のガーリックグリル	110
027	豚肉のごまみそ焼き	102	044	サテー	110
028	ポークグリル	103	045	アスパラガスの豚つくね巻き	111
	赤ワインソース	103	046	豆腐入りつくね	111
029	サムギョプサル	103	047	豆腐入りハンバーグ	112
030	豚肉のチーズ焼き	103	048	バーベキュー	112
031	焼きレバー	104	048	鶏もも肉のバーベキュー	112
032	ローストチキン	104	048	豚バラ肉のバーベキュー	112
	グレービーソース	104	049	焼きレバーと野菜のサラダ仕立て	113
033	鶏のハーブ焼き	105	050	ウインナーのベーコン巻き	113
034	鶏のハーブ焼き(脱脂)	105			

### 魚介

051	塩ざけ	114	058	赤魚の干物	116
051	生ざけの塩焼き	114	058	あじのみりん風味	116
052	塩ざけ(減塩)	114	058	さばのみりん風味	116
053	さんまの塩焼き	114	059	ほっけの開き	117
054	たいの塩焼き	114	060	いわしの丸干し	117
055	さんまの香草焼き	115	061	たいの塩釜焼き	117
056	さばの塩焼き	115	062	さけのホイル焼き	118
056	さばのごま焼き	115	063	さけのちゃんちゃん焼き	118
056	塩さば	115	064	さけのムニエル	118
057	ぶりの照り焼き	116	064	さけのステーキ	119
057	まぐろの照り焼き	116	065	さけのマヨネーズ焼き	119
057	さわらの照り焼き	116	066	まぐろのグリル	120
057	さばの照り焼き	116	067	まぐろのソテー	120
057	かつおの照り焼き	116	068	いわしのハンバーグ	120
058	あじの開き	116	069	いわしとほうれん草のチーズ焼き	121
058	さんまの開き	116	070	えびとほたてのホイル焼き	121
058	やなぎかれいの干物	116	071	えびマヨ	121



## 焼き物

### その他

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ		
072	お好み焼き	122	085	ハンガリアンポテト	128
073	にらチヂミ	122	086	トマトのチーズ焼き	128
074	さつまあげ	123	087	トマトのツナのせ	128
075	おやき	123	088	簡単ひとくちピザ	129
076	おからハンバーグ	124	089	長いものカナッペ風	129
077	焼きいも	124	090	焼き春巻き	130
078	ベーグドポテト	124	090	豚肉とキムチの焼き春巻き	130
079	焼き野菜	125	091	オープンオムレツ	130
079	野菜のマリネ	125	092	目玉焼き	131
079	カラフル野菜のグリルサラダ	125	092	巣ごもり卵	131
080	パプリカのグリル	126	092	ベーコンエッグ	131
081	焼きなす	126	092	チーズ目玉焼き	131
082	焼きしいたけ	127	093	いり卵	131
083	しいたけのチーズ焼き	127	094	かまぼこのみそ焼き	132
084	野菜の肉巻き	127	095	ちくわのチーズ焼き	132

### 冷凍から焼き物

096	ハンバーグ(冷凍)	133	102	ぶりの照り焼き(冷凍)	136
097	鶏の照り焼き(冷凍)	133	103	焼き野菜(冷凍)	137
098	鶏のから揚げ(冷凍)	134	104	野菜の肉巻き(冷凍)	137
099	塩ざけ(冷凍)	134	105	焼きおにぎり(冷凍)	138
100	塩さば(冷凍)	135		冷凍から焼き物の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ	139
101	あじの開き(冷凍)	135			





000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。  
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。  
 (L)(P)(S)(Ca)(Fe)印は「ヘルシー」で選べる料理です。  
 (T)印は調理時間が10分以内の料理です。



## グラタン・キッシュ

### グラタン

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
106	140	106	142
マカロニグラタン (Ca)	140	鶏肉のカレークリームグラタン	142
市販の冷凍グラタン	140	107	142
ホワイトソース	140	野菜のグラタン (Ca)	142
106	141	108	142
なすと豚肉のみそクリームグラタン (Ca)	141	ほうれん草とかきのグラタン (S)(Ca)(Fe)	142
106	141	109	143
えびとブロッコリーのトマトソースクリームグラタン (Ca)	141	なすとトマトのグラタン (S)	143
106	141	110	143
ほたてとキムチのグラタン (Ca)	141	キャベツと豚肉のグラタン (S)(Ca)	143

### ドリア・ラザニア

111	144	113	145
えびのドリア (Ca)	144	ほうれん草のドリア (Ca)	145
111	144	114	146
豆乳クリームドリア	144	焼きカレードリア (Ca)	146
112	145	115	146
ハンバーグドリア (Ca)	145	ラザニア (Ca)	146

### キッシュ

116	147	118	147
きのこのキッシュ	147	にんじんのキッシュ	147
117	147	118	147
ベーコンと玉ねぎのキッシュ	147	トマトのキッシュ	147
118	147		
ほうれん草のキッシュ (Ca)	147		

## 焼き蒸し・いため物

### 焼き蒸し

119	148	131	152
焼きギョウザ	148	豚肉と野菜の焼き蒸し (S)	152
120	148	132	152
冷凍生ギョウザ	148	豚肉とザーサイの焼き蒸し (S)	152
121	148	133	153
えびギョウザ	148	焼き蒸し野菜のベーコン巻き (S)	153
122	149	134	153
ほうれん草と豆腐のギョウザ	149	焼き蒸しブロッコリー (S)(Ca)	153
123	149	135	153
梅じそギョウザ	149	焼き蒸しカリフラワー (S)(Ca)	153
124	149	136	154
白身魚の姿蒸し	149	焼き蒸しさやえんどう	154
125	150	137	154
焼き蒸しかつおのたたき風 (T)	150	焼き蒸しかぼちゃ (S)(Ca)	154
126	150	138	155
魚介のアクアパッツァ	150	焼き蒸しいも	155
127	151	139	155
あさりの酒蒸し (S)	151	焼き蒸しとうもろこし	155
128	151	140	156
地中海風貝のワイン蒸し	151	焼き蒸しキャベツ (S)(Ca)	156
129	151	141	156
焼き蒸しほたて	151	焼き蒸し芽キャベツ (S)(Ca)	156
130	152	142	156
たらのチーズ焼き蒸し	152	焼き蒸し赤キャベツ (S)(Ca)	156

## 焼き蒸し・いため物

### 焼き蒸し(点心)

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
143	157	148	159
蒸しギョウザ	157	菊花シューマイ	159
144	157	149	160
えび蒸しギョウザ	157	かにシューマイ	160
145	158	150	160
ショウロンポウ	158	えびシューマイ	160
145	158	151	161
冷凍生ショウロンポウ	158	中華ちまき	161
146	159	152	161
肉シューマイ	159	肉団子のもち米蒸し	161
147	159		
キャベツの皮のシューマイ	159		

### いため物

153	162	164	166
焼きそば (S)(P)	162	魚介のチリソース (S)(T)	166
154	162	165	166
焼きうどん (S)(P)	162	にらレバいため (S)(Ca)(Fe)(T)	166
155	162	166	167
チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため) (S)	162	にら肉いため (S)(T)	167
156	163	167	167
ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため) (S)	163	豚キムチいため (S)(T)	167
157	163	168	167
鶏肉ときのこの中華いため (S)(T)	163	野菜いため (S)(Ca)(Fe)(T)	167
158	163	169	168
厚揚げと豚肉の豆板醤いため (S)(Ca)(Fe)(T)	163	ブロッコリーの蒸しいため (S)(S)(Ca)(Fe)	168
159	164	170	168
ゴーヤーチャンプルー (S)	164	もやしのカレー蒸しいため (S)(S)(Ca)(Fe)(T)	168
160	164	171	168
ゴーヤーのスパイシーいため (S)(S)(T)	164	ペペロンチーノ風野菜いため (S)(S)(Ca)(Fe)(T)	168
161	165	172	169
牛肉ともちの甘辛いため (S)	165	ほうれん草のソテー (S)(T)	169
162	165	172	169
鶏そぼろ (S)(P)	165	きのこのソテー (S)(T)	169
163	165	172	169
えびチリ (S)(T)	165	かぼちゃのごまあえ (S)(T)	169
164	166	172	169
ほたてのチリソース (S)(T)	166	ピーマンの白ごまあえ (S)(T)	169
		173	169
		さつまいものはちみつあえ (大学いも風) (S)(T)	169



000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。  
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。  
 🍴🍴🍴🍴🍴印は「メニュー」で選べる料理です。  
 🕒印は調理時間が10分以内の料理です。



## 蒸し物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
174	茶わん蒸し	170	193
175	洋風茶わん蒸し	170	194
176	鶏の酒蒸し	171	195
177	中華風蒸しハンバーグ	171	196
177	鶏肉の蒸しハンバーグ	171	197
178	キャベツとひき肉のミルフィーユ	172	198
179	鶏の簡単蒸し	172	199
180	鶏の柔らか蒸し	172	200
	香味ソース	172	201
	梅肉ソース	172	202
181	鶏ハムの簡単蒸し	173	203
182	鶏ハムの柔らか蒸し	173	204
183	鶏のアジア風簡単蒸し	174	205
184	鶏のアジア風柔らか蒸し	174	206
185	肉団子のコーン包み	174	207
手動	タイ風肉団子のタピオカ包み	175	208
186	れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し	175	209
187	鶏ひき肉の油揚げ蒸し	175	210
188	油揚げのきんちゃく蒸し	176	211
189	豚の簡単蒸し	176	212
190	豚の柔らか蒸し	176	213
191	豚のアジア風簡単蒸し	177	214
192	豚のアジア風柔らか蒸し	177	215
	豚の韓国風簡単蒸し	177	
	豚の韓国風柔らか蒸し	177	
	牛肉とにんにくの芽の蒸し物	178	
	蒸し春巻き	178	
	白身魚の蒸しカルパッチョ	178	
	いかの簡単蒸し	179	
	いかの柔らか蒸し	179	
	いかのわたみそ蒸し	179	
	いかとアスパラガスの簡単蒸し	180	
	いかとアスパラガスの柔らか蒸し	180	
	あわびの簡単蒸し	180	
	あわびの柔らか蒸し	180	
	さけの簡単蒸し	181	
	さけの柔らか蒸し	181	
	えびと野菜の白ワイン蒸し	181	
	えびとアボカドの蒸しサラダ	182	
	小松菜の蒸し物	182	
	ベーコンとレタスの蒸し物	182	
	かぶら蒸し	183	
	じゃがいものスフレ風	183	
	豆腐とえびのしんじょ	184	
	蒸しオムレツ	184	
	手作り豆腐	184	

## 揚げ物 (油を使わない) ノンフライ

216	鶏のから揚げ	185	222	えびフライ	188
217	鶏のから揚げ (脱脂)	185	222	白身魚のフライ	188
216	豚のから揚げ	185	222	かきフライ	188
216	たらのから揚げ	185	223	フライドポテト	188
218	とんかつ	186	224	えびの天ぷら	189
	煎りパン粉の作りかた	186	224	魚介の天ぷら	189
219	ヒレカツ	186	224	野菜の天ぷら	189
220	チキンカツ	187	225	かき揚げ	189
221	イタリア風カツレツ	187			

## ごはん物・麺

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
226	しょうゆ焼きおにぎり	190	234
226	みそ焼きおにぎり	190	235
227	えびピラフ	190	236
228	簡単ナシゴレン	191	237
229	ライスピザ	191	238
230	ライスコロッケ	192	239
231	牛肉とみょうがの混ぜごはん	192	240
232	炊飯 (ごはん)	193	241
233	ピースごはん	193	242
234	五穀ごはん	194	243
	麦ごはん	194	
	赤飯 (おこわ)	194	
	山菜おこわ	195	
	栗おこわ	195	
	五目おこわ	196	
	あさりごはん	196	
	さつまいもと黒ごまのごはん	196	
	トマトとベーコンのスープパスタ	197	
	キャベツとあさりのスープパスタ	197	
	さけときのこのスープパスタ	197	

## 煮物・スープ (煮物)

### 煮物

244	豚の角煮	198	256	マーボーなす	202
245	ロールキャベツ	198	257	肉豆腐	203
246	肉じゃが	199	258	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	203
247	里いもの含め煮	199	259	牛肉とごぼうのしぐれ煮	204
248	かぼちゃの含め煮	199	260	簡単ぶり大根	204
249	大根といかの煮付け	200	手動	東南アジア風鶏肉のスパイスとココナッツ煮	205
250	切り干し大根の煮物	200	手動	中東風羊肉団子のトマト煮込み	205
251	ぎんぴらごぼう	200	261	さばのみそ煮	206
252	なすの煮浸し	201	261	さばのトマトソース煮	206
253	さつまいものレモン煮	201	手動	かにと春雨のタイ風いため煮	206
254	ラタトゥイユ	201	262	黒豆	207
255	カボナータ風野菜の簡単煮	202	263	大豆と昆布の煮物	207

### スープ・汁物

264	かぼちゃのポタージュ	208	267	かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ	209
264	にんじんのポタージュ	208	268	とん汁	210
264	じゃがいものスープ	208	269	けんちん汁	210
264	グリーンピースのスープ	208	270	ミネストローネ	210
265	クラムチャウダー	208	271	トムヤムクン	211
266	ソーセージとキャベツのトマトスープ	209	手動	中東風豆とコーンのスープ	211

### カレー・シチュー

272	ポークカレー	212	273	ビーフシチュー	213
手動	タイ風鶏手羽元のレッドカレー煮	212	273	ポークシチュー	213
手動	東南アジア風牛肉のカレー煮込み	213			

焼き物  
 グラタン・  
 キッシュ  
 焼き蒸し・  
 いため物  
 蒸し物  
 揚げ物  
 揚げ物  
 ごはん物  
 麺  
 煮物・スープ  
 自家製食品  
 セットメニュー  
 2人前  
 あたためコース  
 下ゆで  
 スイーツ  
 トースト  
 パン・ピザ







000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。  
 000 は「オートメニュー」の応用メニューです。  
 🌱🥗🥦🥑🥕🍌🥥🍓🍍🍓🍌🥥🍓🍍🍓🍌🥥印はヘルシーで選べる料理です。  
 🕒印は調理時間が10分以内の料理です。

## 下ゆで

メニュー番号	ページ	
016	ほうれん草のおひたし	246
016	もやしのナムル	246
016	白菜のナムル	246
016	キャベツの酢漬け	246
016	白菜の酢漬け	246
016・017	イタリアンサラダ	247
016	野菜サラダ	247
017	ポテトサラダ	247
017	酢ごぼう	247



## スイーツ

### ケーキ

349	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	248
350	ロールケーキ(プレーン)	250
350	モカロールケーキ	250
350	抹茶ロールケーキ	250
351	ショコラロールケーキ	251
352	シフォンケーキ(プレーン)	252
352	カプチーノシフォンケーキ	253
352	ココアシフォンケーキ	253
352	抹茶とレーズンのシフォンケーキ	253
352	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	253
353	チーズケーキ	254
手動	スフレチーズケーキ	255
354	簡単チーズケーキ🕒	255
355	パウンドケーキ(プレーン)	256
355	チョコバナナケーキ	256
355	りんごケーキ	256
355	カラメルケーキ	256
355	マーブルケーキ	256
356	キャロットケーキ	257
357	簡単カップケーキ	257
359	ピーナツクッキー	258
360	スノークッキー	259
361	簡単クッキー🕒	259

### クッキー

358	型抜きクッキー	258
359	絞り出しクッキー	258
359	アーモンドクッキー	258

### プリン・ゼリー

362	柔らかプリン	260
手動	プリン	260
363	かぼちゃのプリン	261
364	クリーミーチーズプリン	261
365	蒸しプリン(プレーン)	262
365	蒸しチョコレートプリン	263
365	蒸し紅茶プリン	263
365	蒸しごまプリン	263
366	蒸し抹茶プリン	264
367	パンプディング🕒	264
368	コーヒゼリー🕒	265
368	レモンゼリー🕒	265
368	オレンジゼリー🕒	265
368	グレープゼリー🕒	265



## スイーツ

### 焼き菓子

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ		
369	シュー(シュークリーム)	266	378	アップルパイ	273
手動	カスタードクリーム	267	手動	りんごのプリザーブ	273
369	エクレア	267	手動	いちごジャム	273
370	カステラ	268	379	プチパイ	274
371	ブラウニー	269	380	スコーン	274
371	ナッツとベリーブラウニー	270	381	マフィン	274
372	ダックワーズ	270	381	チョコチップマフィン	274
	チョコガナッシュクリーム	270	381	紅茶マフィン	274
373	ココアマカロン	271	382	スイートポテト	275
374	抹茶マカロン	271	383	さつまいものスイートガレット	275
375	桜色のマカロン	271	384	焼きりんご	276
手動	塩キャラメルクリーム	271	385	フルーツクラフティー🕒	276
376	フォンダンショコラ🕒	272	386	ラスク🕒	276
377	マドレーヌ	272	387	ポーロ	277

### 和菓子

388	桜もち	277	394	ココナツ団子	279
389	栗ようかん	277	395	ココナツミルクのお汁粉🕒	280
390	チョコまんじゅう	278	396	ごはん入りアイス	280
390	みつまんじゅう	278	手動	切りもち・市販のパックもち	280
391	黄金いも	278		(あべ川もち・いそべ巻き・フルーツ大福)	
392	生八つ橋🕒	279			
393	豆腐団子🕒	279			

### 蒸し菓子

397	蒸しドーナツ	281		オープンシートの型の作りかた	283
398	蒸しチョコレートケーキ	282	401	蒸しパン	284
399	いちごミルクの蒸しケーキ	282	402	米粉蒸しパン	284
400	黒糖蒸しケーキ	283			

## トースト

403	手動 トースト🕒	285	407	フレンチトースト	286
404	ホットサンド🕒	286	408	バナナフレンチトースト	287
405	ピザトースト🕒	286	409	アップルトースト🕒	287
406	ガーリックトースト🕒	286	410	チェルシートースト🕒	287





000 は「オートメニュー」のメニュー番号です。  
000 は「オートメニュー」の応用メニューです。

## パン・ピザ

### パン

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ		
411	バターロール (ロールパン).....	288	426	簡単クリームパン.....	299
412	スイートロール.....	289	427	簡単全粒粉パン.....	299
413	オニオンロール.....	289	428	油で揚げないカレーパン.....	299
414	山形食パン.....	290	429	メロンパン.....	300
415	白パン.....	291	429	大きなメロンパン.....	301
416	米粉パン.....	292	429	チョコチップメロンパン.....	301
417	ごはんパン.....	292	429	大きなチョコチップメロンパン.....	301
418	フランスパン.....	293	430	シュトーレン.....	302
418	ブール.....	294	431	かぼちゃパン.....	303
418	シャンピニオン.....	294	432	ベーグル (プレーン).....	304
419	ベーコンエピ.....	294	432	ブルーベリーベーグル.....	305
420	ジャーマンポテトブレッド.....	295	432	かぼちゃベーグル.....	305
421	クロワッサン.....	296	432	ライ麦ベーグル.....	305
421	パン・オ・ショコラ.....	296	432	黒糖ベーグル.....	305
422	キャラメルアップルブレッド.....	297	433	フォカッチャ.....	306
423	簡単パン.....	298	434	ナン.....	307
424	簡単レーズンパン.....	298	435	花巻き.....	308
424	簡単セサミパン.....	298	436	手作り肉まん.....	309
425	簡単あんパン.....	299	手動	簡単肉まん.....	309

### ピザ

437	クリスピーピザ.....	310	手動	市販のピザ.....	312
438	ピザ (パン生地).....	311	441	4種のチーズピザ.....	313
439	照り焼きチキンピザ.....	311	442	カルツォーネ.....	313
440	シーフードピザ.....	312			

## 料理集の見かた

オートメニューまたは手動メニューの主な加熱で使用する付属品

給水タンクの状態

調理分類 **焼き物(肉)**

メニュー番号 **オート 018 ハンバーグ**

下ごしらえの加熱方法

料理集から ▶ 調理分類 を選択し、調理分類から選択する手順

手動メニューの場合は加熱の種類

オートメニューの加熱の種類

加熱時間の目安 (「予熱あり」のメニューは予熱時間を表示)

材料

カロリーカット値表示 (ハルシー(脱脂)メニューのみ表示)

料理集から ▶ 調理分類 ▶ 焼き物 ▶ 肉 ▶ ハンバーグ

の順にタッチして選択し、**変なため**を押してスタートする。

料理集から、調理分類は下ごしらえ・あたたためコース以外の全メニューで共通しているため、本文中では省略して記載しています。

作りかた

①耐熱容器に④を入れレンジ600W約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、⑤を加えてよく混ぜ、4等分する。(P.56~58)

②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。

③脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き**焼き物▶肉▶ハンバーグ**で加熱する。

④加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。(P.56~58)

作りかたで使用する手動調理の参照ページ

応用メニュー番号(青色)  
(例)018「ビーフハンバーグ」は018「ハンバーグ」の応用

**応用 018** **ビーフハンバーグ**

### 標準計量カップ・スプーンでの質量表(単位 g)

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量(重量)は表の通りです。

食品名	計量			食品名	計量		
	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)		小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖(上白糖)・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉(強力粉)	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	—	—	120

- 加熱時間 [約 5分]: 5分を目安にして加熱します。[5~10分]: 5~10分を目安にして加熱します。
- 加熱時間の目安は、食品温度(常温)を基準にしています。
- 料理集に使われる単位は、次の通りです。容量: 1mL(ミリリットル) = 1cc(シーシー)
- 料理写真は調理後盛りつけた物です。

料理集本文に記載している   はオートメニューを示し、      は手動メニューを示します。



# 焼き物(肉)

## オート018 ハンバーグ

焼き物 肉 ハンバーグ →P.50	レンジ 600W 加熱時間 約2分30秒 (下ごしらえ)	使用付属品 グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 空
----------------------------	---------------------------------------	---



加熱時間の目安 約16分

- 材料(4個分)
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 中1/2個(約100g)
- ① バター ..... 15g
- 合びき肉 ..... 300g
- パン粉 ..... カップ3/4(約30g)
- ② 牛乳 ..... 大さじ3
- 卵(溶きほぐす) ..... 1個
- 塩 ..... 小さじ1/2弱
- こしょう、ナツメグ ..... 各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース ..... 各適量

### 作りかた

- 耐熱容器に①を入れ、レンジ600W約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。→P.56~58
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、焼き物▶肉▶ハンバーグで加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## オート019 ハンバーグ(脱脂)

焼き物 肉 ハンバーグ(脱脂) (予熱あり) →P.51	レンジ 600W 加熱時間 約2分30秒 (下ごしらえ)	使用付属品 グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 満水
--	---------------------------------------	--

### 材料・作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグの材料および作りかた①、②を参照して下準備し、脚を開いたグリル皿に並べる。
- 食品を入れずに焼き物▶肉▶ハンバーグ(脱脂)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら②をテーブルプレートに置き、加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

予熱 約3分  
加熱時間の目安 約19分

### ハンバーグ(4個分)

カロリーカット値 約525kcal減※1  
調理後のカロリー 約671kcal ※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較

※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

### ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は2~6個です。
- 生地の作りかたはねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときはそれぞれの取扱説明書を参照します。

## オート020 ピーマンの肉詰め

焼き物 肉 ピーマンの肉詰め →P.50	レンジ 600W 加熱時間 約1分50秒 (下ごしらえ)	使用付属品 グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 空
-------------------------------	---------------------------------------	---

加熱時間の目安 約19分



### 材料(16個分)

- ピーマン ..... 8個
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 大1/2個(約130g)
- ① バター ..... 大さじ1(約12g)
- 豚ひき肉(または合びき肉) ..... 260g
- パン粉 ..... 20g
- ② 卵(溶きほぐす) ..... 大1個
- 塩 ..... 小さじ1/2
- こしょう ..... 少々
- 小麦粉(薄力粉) ..... 適量

### 作りかた

- 耐熱容器に①を入れ、レンジ600W約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。→P.56~58
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰める。
- ③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、焼き物▶肉▶ピーマンの肉詰めで加熱する。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

●追加加熱消灯後、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.60

## オート021 ステーキ

焼き物 肉 ステーキ (予熱あり) →P.51	レンジ オープン グリル	使用付属品 グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 空
-------------------------------------	--------------------	---

予熱 約20分  
加熱時間の目安(1枚約200g) 約4分



### 材料(1~2枚分)

- 牛ステーキ用肉(厚さ1.5~2cm、1枚約200gの物) ..... 1~2枚
- 塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

- 牛肉は全体をかるくたたいて筋を切り塩、こしょうする。
- 脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き、焼き物▶肉▶ステーキで予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使ってテーブルプレートごと取り出してドアの上に乗せる。
- グリル皿に①をのせ、テーブルプレートを加熱室底面にセットして加熱する。途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返しをして再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

### ステーキのコツ

- 1回に焼ける分量は厚さ1.5~2cmで約200gの物を1枚から2枚までです。
- 冷蔵庫から出したての肉を肉の温度が高いと中まで火が通りやすく焼け過ぎになります。冷蔵庫から出したての冷たい肉を使います。
- 肉は筋切りをして焼き上がりの縮みを防ぎ、反りを無くして焼き上げるために肉は筋切り(脂肪と赤身の境目にある筋を包丁を立てて切る)をします。
- 肉に合わせて仕上げ調節を肉の厚さが1~1.5cmのときは焼け過ぎになるので、仕上げ調節弱かやや弱に合わせます。特に脂身の多い肉は脂がグリル皿に溜まり燃えることがあります。このときはトリケシを押し、ドアを開けないで火が消えるのをまってください。
- 予熱をして表面だけを焼き、内部には火を通さないようにするために、予熱をして加熱室とグリル皿を十分に熱くしてから加熱します。
- ドアの開閉はすばやくグリル皿に肉をのせるときや、裏返し報知音が鳴って裏返すときはやけどに注意し、すばやく行います。
- 焼き色は肉に含まれる脂の量によってかわります。脂が多いと焼き色がつきやすくなり、赤身が多いとつきにくくなります。
- 追加加熱消灯後、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.60
- ステーキは中まで火を通さないで焼き上げるビーフステーキ用です。豚肉は、豚肉のごまみそ焼き→P.102を参照し、鶏肉は鶏のハーブ焼き→P.105を参照してください。
- 薄い肉や分量が180g以下の物は手動で肉の厚さが1cm以下や分量が180g以下の物はうまく仕上がりにせん。黒血を上段に入れグリルで様子を見ながら加熱します。→P.60

## お願い

- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは脱臭で加熱してください。→P.74
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

## 注意

テーブルプレート、グリル皿の出し入れは、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。



## オート 022 ローストビーフ

**使用付属品**

レンジ  
オーブン  
過熱水蒸気  
→P.50

焼き物  
肉  
ローストビーフ  
→P.50

グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フリップを開じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約45分

材料(5~6人分)

- 牛もも肉(かたまり) …… 約800g
- 塩、こしょう …… 各少々
- にんにく(すりおろす) …… 1片
- にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る) …… 各50g
- サラダ油 …… 小さじ1/2

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
- 脚を閉じたグリル皿にサラダ油(分量外)を塗り、中央に寄せて野菜を並べ、上に②をのせる。

べ、上に②をのせる。

- ④③をテーブルプレートに置き「焼き物」肉▶「ローストビーフ」で加熱する。
- 加熱後、十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソース(作りかた▶P.104)を添える。

### ローストビーフのコツ

- 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます
- 1回に焼ける分量は500~800gです。
- 牛肉は直径5~7cmの物を使います。室温に戻してから加熱します。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし1段180℃で様子を見ながら加熱します。▶P.61

## オート 023 牛肉の塩釜焼き

**使用付属品**

レンジ  
オーブン  
過熱水蒸気  
→P.50

焼き物  
肉  
牛肉の塩釜焼き  
→P.50

根菜の下ゆで  
仕上げ調節弱  
(下ごしらえ)

グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フリップを開じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約29分

材料(3~4人分)

- 牛もも肉(かたまり) …… 500g
- 塩、こしょう …… 各適量
- 塩 …… 500g
- ① 卵白 …… 1個分
- 白ワイン …… 大さじ2
- セロリ(薄切り) …… 1本
- じゃがいも …… 2個(約200g)
- 赤ワイン …… 大さじ2
- ② パルサミコ酢 …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- クレソン …… 適量

### 牛肉の塩釜焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は300~500gです。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは肉を皿に移しかえラップをして「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。▶P.56~58
- グリル皿の汚れや身のくっつきが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルを敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み「根菜の下ゆで」仕上げ調節「弱」で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。▶P.48,49
- ボウルに①を入れてよく混ぜる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、セロリを広げる。
- ④の上に②のじゃがいもと肉をのせて、③をかぶせ、手でしっかり押さえ、グリル皿をテーブルプレートに置き「焼き物」肉▶「牛肉の塩釜焼き」で加熱する。
- ⑥加熱後、20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割る。
- ⑦肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、混ぜ合わせた⑤をかける。「根菜の下ゆで」の使いかた▶P.48,49

## オート 024 焼き豚

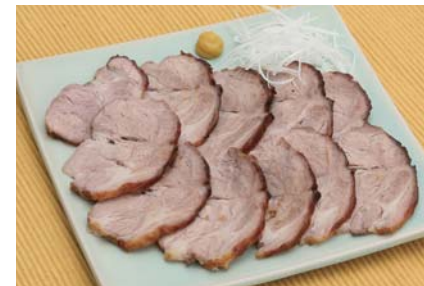
**使用付属品**

レンジ  
オーブン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.50

焼き物  
肉  
焼き豚  
→P.50

グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フリップを開じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約50分



材料(3~4人分)

- 豚肩ロース肉(かたまり) …… 約500g
- しょうが(みじん切り) …… 1かけ
- 長ねぎ(みじん切り) …… 1/2本
- しょうゆ、酒 …… 各大さじ4
- 砂糖、赤みそ …… 各大さじ1/2

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、①と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
- 汁けを切った②を脚を閉じたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き「焼き物」肉▶「焼き豚」で加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

## 応用 024 ひとくち焼き豚

豚肩ロース肉を豚バラ肉(12等分に切る)にかえる。

## オート 025 焼き豚(脱脂)

**使用付属品**

レンジ  
オーブン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.51

焼き物  
肉  
焼き豚(脱脂)  
(予熱あり)  
→P.51

グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フリップを開じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

予熱 約3分  
加熱時間の目安 約53分

### 焼き豚(約500g分)

- カロリーカット値 約310kcal減※1
- 調理後のカロリー 約993kcal ※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較  
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

### 材料・作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 焼き豚の材料および作りかた②を参照して下準備する。
- 汁けを切った②を脚を閉じたグリル皿の中央にのせる。
- 食品を入れずに「焼き物」肉▶「焼き豚(脱脂)」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら③をテーブルプレートに置き、加熱する。

### 焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は300~500gです。直径は4~6cmの物を使います。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは「オープン」予熱なし1段180℃で様子を見ながら加熱します。▶P.61
- 仕上げ具合は竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移しかえ「レンジ」500W約2分ほど加熱します。▶P.56~58

## オート 026 スペアリブ

**使用付属品**

レンジ  
オーブン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.50

焼き物  
肉  
スペアリブ  
→P.50

グリル皿(脚を開く・  
上段用フリップを開じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約30分



材料(4人分)

- スペアリブ …… 約800g(6~8本)
- 塩、こしょう …… 各少々
- トマトケチャップ …… 小さじ2
- ウスターソース …… 大さじ1
- 赤ワイン …… 大さじ3
- しょうゆ …… 大さじ1
- ① 豆板醤 …… 小さじ1/4
- にんにく(すりおろす) …… 小1/2片
- 塩 …… 小さじ1/4
- こしょう、ナツメグ …… 各少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそって3/4ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせた①につけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
- 脚を開いたグリル皿に②を骨を上にして並べ、テーブルプレートに置き、「焼き物」肉▶「スペアリブ」で加熱する。

### スペアリブのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは皿に移しかえ「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。▶P.56~58



# 応用 026 スペアリブのブルーベリーソース

**焼き物**  
**肉**  
スペアリブ  
→P.50

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約28分

**材料(4人分)**  
スペアリブ…約600g(5cm×8本)  
塩、あらびき黒こしょう…各少々  
玉ねぎ(すりおろす)…1/4個  
にんにく(すりおろす)…10g  
ブルーベリージャム(市販のもの)  
④大さじ5  
⑤赤ワイン…カップ1/2  
しょうゆ…大さじ2  
はちみつ…小さじ2  
レモン汁…小さじ1  
クレソン…適量



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スペアリブは骨にそって3/4ほど切り込みを入れ、塩、あらびき黒こしょうで下味をつけ、ポリ袋(市販)に入れ④を加えてもみ、冷蔵庫で30分おく。
- 脚を開いたグリル皿に②を骨を上にして並べ、テーブルプレートに置き、**焼き物**▶**肉**▶**スペアリブ**で加熱する。
- ②でつけ込んだ液を小鍋に入れ中火にかけ、アクを除きながら煮詰める。
- 加熱後、③を器に盛りつけ、クレソンを飾って④のソースをかける。

# オート 027 豚肉のごまみそ焼き

**焼き物**  
**肉**  
豚肉のごまみそ焼き  
→P.50

レンジ  
オープン

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約17分

**材料(4枚分)**  
豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物)  
……………4枚  
①白すりごま……………大さじ4  
②赤みそ、白みそ……………各30g  
③砂糖、みりん……………各大さじ1強  
④卵(溶きほぐす)……………1/3個

### 作りかた

- 豚ロース肉は筋切りをしてかるくたたいておく。
- ④を混ぜ合わせ、①を30分つけておく。
- ②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き**焼き物**▶**肉**▶**豚肉のごまみそ焼き**で加熱する。



### 豚肉のごまみそ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4枚です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン**予熱なし**1段**220℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

# オート 028 ポークグリル

**焼き物**  
**肉**  
ポークグリル  
→P.50

レンジ  
グリル

使用付属品  
グリル皿(脚を開ける・  
上段用フラップを開く)上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約15分



**材料(4枚分)**  
豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物)  
……………4枚  
酒……………大さじ2  
こしょう……………少々

### 作りかた

- 豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうをもみ込み30分おく。
- 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に並べ、**上段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**ポークグリル**で加熱し、赤ワインソースを添える。

# 赤ワインソース

**材料・作りかた**  
ポークグリルを加熱後のグリル皿に残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン(大さじ4)、トマトケチャップ(大さじ1)、塩、こしょう(各少々)を合せ、**レンジ**600W約1分20秒、**レンジ**200W約3分でリレー加熱して作る。  
「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.59

# オート 029 サムギョプサル

**焼き物**  
**肉**  
サムギョプサル  
→P.50

レンジ  
グリル

使用付属品  
グリル皿(脚を開ける・  
上段用フラップを開く)上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約13分



**材料(1~2人分)**  
豚バラ肉(厚さ5mmの物)……………300g  
みそ……………大さじ3  
コチュジャン……………大さじ1(18g)  
①砂糖……………小さじ1/2  
②白すりごま……………小さじ1  
③ごま油……………大さじ1  
④水……………大さじ1  
⑤サニーレタス……………適量

### 作りかた

- 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、豚バラ肉をタテに並べて並べる。
- ①を**上段**に入れ、**焼き物**▶**肉**▶**サムギョプサル**で加熱する。
- 加熱後、②を約5cmずつに切り分け、合わせた③とサニーレタスを添える。

**ポークグリル、サムギョプサルのコツ**  
●肉に含まれる脂の量によって焼き色が変わります  
5段階の仕上がりに調節で焼き加減を調節します。

# オート 030 豚肉のチーズ焼き

**焼き物**  
**肉**  
豚肉のチーズ焼き  
→P.50

レンジ  
グリル

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約10分



**材料(2人分)**  
豚ロース肉(1枚約100gの物)……………2枚  
塩、こしょう……………各少々  
粉チーズ……………小さじ2  
ベーコン(細切り)……………1枚  
赤パプリカ(細切り)……………1/4個(約40g)

### 作りかた

- 豚ロース肉は半分に切り、塩、こしょうをする。
- ①の上に粉チーズ、ベーコンののせる。
- 脚を開いたグリル皿の中央に②を寄せて並べ、その周りに赤パプリカを並べる。グリル皿をテーブルプレートに置き、**焼き物**▶**肉**▶**豚肉のチーズ焼き**で加熱する。

**お願い**  
●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**脱臭**で加熱してください。  
→P.74  
●臭いが気になるときは、換気扇を回してください。  
●ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。



## オート 031 焼きレバー

焼き物	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート
肉		
焼きレバー		
→P.50		
	給水タンク	満水

加熱時間の目安 約22分

材料(2~3人分)

- 豚レバー(ひとくち大に切る)・・・約300g  
 しょうゆ、酒・・・各大さじ3  
 砂糖、ごま油、豆板醤・・・各小さじ2  
 しょうが(薄切り)・・・1かけ  
 にんにく(薄切り)・・・1片  
 長ねぎ(薄切り)・・・1/2本  
 白髪ねぎ・・・適量



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚レバーは塩水につけて血抜きをし、合わせた(A)につけ込み一昼夜冷蔵庫におく。
- (A)の汁けを切り、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き「焼き物」▶「肉」▶「焼きレバー」で加熱する。
- (A)を皿に盛り、白髪ねぎをのせる。

## オート 033 鶏のハーブ焼き

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート
肉		
鶏のハーブ焼き		
→P.50		
	給水タンク	空

加熱時間の目安 約18分

材料(3~4人分)

- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物)・・・2枚  
 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、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて(A)をまぶす。
- (A)の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「焼き物」▶「肉」▶「鶏のハーブ焼き」で加熱する。



## オート 032 ローストチキン

焼き物	レンジ オープン 過熱水蒸気	グリル皿(脚を開ける・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート
肉		
ローストチキン (予熱あり)		
→P.51		
	給水タンク	満水

予熱 約9分

加熱時間の目安 約70分

材料(1羽分)

- 若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物)・・・1羽  
 レモン・・・1/2個  
 塩・・・小さじ2  
 こしょう・・・少々  
 にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る)・・・各100g  
 サラダ油・・・適量



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水けをふき、塩、こしょうをすり込む。
- 手羽を背中中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。
- 食品を入れずに「焼き物」▶「肉」▶「ローストチキン」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、(A)をテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、グレービーソースを添える。

### ローストチキンのコツ

- 1回に焼ける分量は1羽(約1.2kg)です。
- グリル皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」▶「予熱なし」▶「1段」▶「220℃」で様子を見ながら加熱します。→P.61

## グレービーソース

### 材料・作りかた

ローストチキンまたはローストビーフを加熱後のグリル皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(水カップ1・固形スープの素1/2個を溶く)を加えて煮詰め、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

## オート 034 鶏のハーブ焼き(脱脂)

焼き物	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート
肉		
鶏のハーブ焼き(脱脂) (予熱あり)		
→P.51		
	給水タンク	満水

予熱 約3分

加熱時間の目安 約20分

### 鶏のハーブ焼き(2枚分)

- カロリーカット値 約379kcal ※1  
 調理後のカロリー 約752kcal ※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較

※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

### 材料・作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏のハーブ焼きの材料および作りかた①を参照して下準備し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに「焼き物」▶「肉」▶「鶏のハーブ焼き(脱脂)」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら②をテーブルプレートに置き、加熱する。

### 鶏のハーブ焼きのコツ

- 骨付き肉は仕上がり調節強で加熱します。
- 1回に焼ける分量は1~3枚分です。
- 追加加熱消灯後、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.60

## お願い

- 調理後の加熱室の油污れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱してください。→P.74
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。



## オート 035 鶏の照り焼き



**使用付属品**

焼き物  
肉  
鶏の照り焼き  
→P.50

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は、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時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**焼き物**▶**肉**▶**鶏の照り焼き**で加熱する。

加熱時間の目安 約20分

- 材料(2枚分)**
- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) …… 2枚
- 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

### 鶏の照り焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～3枚です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 200℃ で様子を見ながら加熱します。→P.61

## 応用 035 鶏の三味焼き

- 材料(2枚分)**
- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) …… 2枚
- にんにく(つぶしてみじん切り) …… 小1片  
赤とうがらし(小口切り) …… 小1本  
白すりごま …… 大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ3  
酒 …… 大さじ1  
ごま油 …… 小さじ1

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏肉は、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時間ほどつけて下味をつけ、汁けをかるく切る。
- ②の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**焼き物**▶**肉**▶**鶏の照り焼き**で加熱する。



## オート 036 鶏の照り焼き(脱脂)

**使用付属品**

焼き物  
肉  
鶏の照り焼き(脱脂)  
(予熱あり)  
→P.51

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

予熱 約3分  
加熱時間の目安 約19分

### 鶏の照り焼き(2枚分)

カロリーカット値 約287kcal 減※1  
調理後のカロリー 約844kcal ※2

- ※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
- ※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

### 材料・作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏の照り焼きの材料および作りかた②を参照して下準備し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 食品を入れずに **焼き物**▶**肉**▶**鶏の照り焼き(脱脂)**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら②をテーブルプレートに置き、加熱する。

## オート 037 焼きとり

**使用付属品**

焼き物  
肉  
焼きとり  
→P.50

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約23分



### 材料(12くし分)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)ひとくち大に切る) …… 2枚
- 長ねぎ(4～5cm長さに切る) …… 2本  
ししとうがらし(種を取る) …… 12本  
しょうゆ …… カップ½  
みりん …… カップ¼  
砂糖 …… 大さじ2～3  
サラダ油 …… 大さじ1

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 合わせた③の中に④をつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
- ②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **焼き物**▶**肉**▶**焼きとり**で加熱する。

## 応用 037 塩焼きとり

### 材料・作りかた

調味料③を塩(適量)にかえ、焼きとりの作りかた③を参照して加熱する。

### 焼きとりのコツ

- 1回に焼ける分量は6～12くしです。
- 金ぐしは使わない  
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出て焦ることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
- 追加加熱消灯後、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.60

## オート 038 チキンソテー

**使用付属品**

焼き物  
肉  
チキンソテー  
→P.50

レンジ  
オープン

グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約15分



### 材料(2枚分)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) …… 2枚  
塩、こしょう …… 各少々  
小麦粉(薄力粉) …… 適量

### 作りかた

- 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
- ①の皮を上にして脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **焼き物**▶**肉**▶**チキンソテー**で加熱する。

### チキンソテーのコツ

- 1回に焼ける分量は1～3枚です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 220℃ で様子を見ながら加熱します。→P.61

## オート 039 鶏肉のマスタード焼き

**使用付属品**

焼き物  
肉  
鶏肉のマスタード焼き  
→P.50

レンジ  
グリル

グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約10分



### 材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) …… 1枚  
塩、こしょう …… 各少々  
バジル(乾燥) …… 適量  
粒マスタード …… 大さじ½  
マヨネーズ …… 大さじ½  
白ワイン …… 小さじ1

### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分にし、皮はフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて、塩、こしょう、バジルをふっておく。
- ①の皮を上にして、混ぜ合わせた④を上面に塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き **焼き物**▶**肉**▶**鶏肉のマスタード焼き**で加熱する。

### 鶏肉のマスタード焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2～4人分です。
- 追加加熱消灯後、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.60



## オート 040 タンドリーチキン

**使用付属品**

焼き物  
肉  
レンジ  
オーブン  
タンドリーチキン  
→P.50

グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約 19分  
**材料 (12 個分)**  
 鶏もも肉(皮つき、1枚約 250g の物) ..... 2枚  
 塩、こしょう ..... 各小さじ 1/2  
 玉ねぎ ..... 50g  
 ① にんにく ..... 1片  
 しょうが ..... 1かけ  
 チリパウダー、ターメリック、  
 ② ガラムマサラ ..... 各小さじ 1/2  
 コリアンダー、シナモン ..... 各少々  
 プレーンヨーグルト ..... 150g  
 ライム(5mm幅の半月切り) ..... 適量

### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分して塩、こしょうをよくすり込む。
- ①をそれぞれすりおろして合わせておく。
- ヨーグルトに②、③を加えて混ぜ合わせ①をつけ込み1~2時間おく。

- ④③の表面のヨーグルトをかるく落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「焼き物」▶「肉」▶「タンドリーチキン」で加熱する。
- お好みでライムを添える。

### タンドリーチキンのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 追加加熱消灯後、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.60

## オート 042 鶏手羽先のつけ焼き

**使用付属品**

焼き物  
肉  
レンジ  
グリル  
鶏手羽先のつけ焼き  
→P.50

グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約 17分  
**材料 (3~4人分)**  
 鶏手羽先(1本 60g の物) ..... 8本  
 しょうゆ ..... 大さじ 2  
 ① みりん ..... 小さじ 1  
 酒 ..... 大さじ 1弱

### 作りかた

- 鶏手羽先を合わせた①に10~15分ほどつけておく。
- ①を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「焼き物」▶「肉」▶「鶏手羽先のつけ焼き」で加熱する。

### 鶏手羽先のつけ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量の0.5倍~標準量です。
- 追加加熱消灯後、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.60

## オート 041 鶏ささみロール

**使用付属品**

焼き物  
肉  
レンジ  
オーブン  
鶏ささみロール  
→P.50

グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約 20分  
**材料 (10 個分)**  
 鶏ささみ ..... 10本  
 焼きのり(1枚を8等分した物) ..... 10枚  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) ..... 適量  
 塩、こしょう ..... 各適量

### 作りかた

- ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- 2等分に切ったのりに、チーズをのせ、タテに3つ折りにしておく。

- ①の開いた面に②をのせ、巻き終わりに焼きのりがはみ出さないように全体を巻く。
- ④③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き「焼き物」▶「肉」▶「鶏ささみロール」で加熱する。

### 鶏ささみロールのコツ

- 1回に焼ける分量は5~10個です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オーブン」予熱なし「1段」220℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

## 手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き

**使用付属品**

手動  
オーブン  
→P.61

230℃  
加熱時間  
27~32分

黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



**材料 (4~5人分)**  
 鶏手羽先(1本 60g の物) ..... 8本  
 塩 ..... 小さじ 1  
 とうもろこし油 ..... 小さじ 1  
 クミン(粉末状の物) ..... 小さじ 1/4  
 コリアンダーシード(粉末状の物) ..... 小さじ 1/2  
 ターメリック(粉末状の物) ..... 小さじ 1/4  
 ① パプリカ(粉末状の物) ..... 小さじ 1/4  
 ガラムマサラ(粉末状の物) ..... 小さじ 1/2  
 レモンの皮(すりおろす) ..... 1/2個分  
 レモン汁 ..... 小さじ 1/2

### 作りかた

- 鶏肉は塩をふり、合わせた①に3時間ほどつけておく。
- 黒皿にオーブンシートを敷き、①を並べ、表面にとうもろこし油(分量外)を薄く塗る。
- ②を「中段」に入れ「オーブン」予熱なし「1段」230℃「27~32分」で加熱する。「オーブン(予熱なし)の使いかた」→P.61



## オート 043 鶏手羽中のガーリックグリル

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開く) 上段 テーブルプレート
肉		
鶏手羽中の ガーリックグリル		
→P.50		
給水タンク		空

加熱時間の目安 約 19分  
**材料(18個分)**  
 鶏手羽中(1本25gの物).....18本  
 にんにく(すりおろす).....1片  
 ① 塩.....小さじ1  
 サラダ油.....大さじ1

**作りかた**  
 ①鶏手羽中は合わせた①でもみ込み  
 約15分おく。  
 ②脚を閉じて上段用フラップを開いた  
 グリル皿に、①を皮を上にして中央に  
 寄せて並べ、上段に入れ、**焼き物**▶  
**肉**▶**鶏手羽中のガーリックグリル**で加熱する。



### 鶏手羽中のガーリックグリルのコツ

- 1回に焼ける分量は  
表示の分量の0.8倍~標準量です。
- 追加加熱消灯後、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.60

## オート 045 アスパラガスの豚つくね巻き

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開く) 上段 テーブルプレート
肉		
アスパラガスの 豚つくね巻き		
→P.50		
給水タンク		空

加熱時間の目安 約 10分  
**材料(6個分)**  
 アスパラガス.....3本  
 豚ひき肉.....130g  
 玉ねぎ(みじん切り).....50g  
 ① バジル(乾燥).....少々  
 塩、こしょう.....各少々  
 粒マスタード.....大さじ1  
 マヨネーズ.....小さじ1  
 ② しょうゆ.....小さじ1  
 レモン汁.....小さじ2  
 はちみつ.....小さじ1

**作りかた**  
 ①アスパラガスを半分に切る。  
 ②①をよく混ぜ合わせて6等分し、  
 アスパラガスがしっかり隠れるぐら  
 いに包み、かるくにぎってまとめる。



**作りかた**  
 ③脚を開いたグリル皿の中央に寄せ  
 て並べ、テーブルプレートに置き  
**焼き物**▶**肉**▶**アスパラガスの豚つくね巻き**  
 で加熱する。  
 ④加熱後皿に盛り、合わせた②を添える。

**アスパラガスの豚つくね巻きのコツ**  
 ● 1回に焼ける分量は  
6~10個分です。  
 ● 追加加熱消灯後、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.60

## オート 044 サテー

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開く) 上段 テーブルプレート
肉		
サテー		
→P.50		
給水タンク		空

加熱時間の目安 約 10分  
**材料(8くし分)**  
 鶏もも肉(皮つき、1枚250gの物)  
 .....1枚  
 しょうゆ.....大さじ1  
 砂糖.....大さじ2  
 水.....大さじ2  
 にんにく(すりおろす).....小さじ1  
 しょうが(すりおろす).....小さじ1  
 ① プチトマト(すりおろす).....2個  
 コリアンダー(粉末状の物).....少々  
 一味とうがらし.....少々  
 塩、こしょう.....各少々  
 ピーナツバター.....15g  
 ② しょうゆ.....大さじ1  
 砂糖.....小さじ2  
 レモン汁.....小さじ1



**作りかた**  
 ①鶏もも肉は細長く8等分しておく。  
 ②①を混ぜ合わせ、①を30分以上つ  
 けて、竹ぐしに巻きつけながら刺して  
 おく。  
 ③混ぜ合わせた②を②にまんべん  
 なく塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、  
 テーブルプレートに置き**焼き物**▶**肉**▶  
**サテー**で加熱する。

### サテーのコツ

- 1回に焼ける分量は  
表示の分量の8~12くしです。
- 金ぐしは使わない  
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿  
が触れていると火花(スパーク)が  
出て焦げることがあります。
- 追加加熱消灯後、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.60

## オート 046 豆腐入りつくね

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開く) 上段 テーブルプレート
肉		
豆腐入りつくね		
→P.50		
給水タンク		空

加熱時間の目安 約 10分  
**材料(6個分)**  
 木綿豆腐..... $\frac{1}{3}$ 丁(約100g)  
 鶏ひき肉.....100g  
 れんこん(みじん切り).....大さじ1  
 ① 長ねぎ(みじん切り).....大さじ1  
 照り焼きのたれ(市販の物).....大さじ1  
 しょうゆ.....大さじ $\frac{1}{2}$   
 ② 砂糖.....小さじ $\frac{1}{2}$   
 みりん.....小さじ $\frac{1}{2}$   
 卵黄.....2個分  
 七味とうがらし.....適量  
 照り焼きのたれ(市販の物).....適量

**作りかた**  
 ①豆腐は水切りをする。  
 ②ボウルに①と①を入れてしっかり  
 混ぜ合わせて6等分する。  
 ③手にサラダ油(分量外)をつけ、②  
 を片手に数回たたきつけて空気を抜  
 き、厚さ1cmの円形にする。



④脚を閉じて上段用フラップを開いたグリ  
 ル皿に③を並べ、②を表面に塗り、上段  
 に入れ、**焼き物**▶**肉**▶**豆腐入りつくね**  
 で加熱する。  
 ⑤加熱後、皿に盛り、七味とうがらし、  
 照り焼きのたれをかけ卵黄を添える。

**豆腐入りつくねのコツ**  
 ● 1回に焼ける分量は  
6~8個です。  
 ● 追加加熱消灯後、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.60



# オート 047 豆腐入りハンバーグ

レンジ 600W 加熱時間 約2分30秒 約1分10秒 (下ごしらえ)	使用付属品 グリル皿(脚を開く・ 上段用フリップを閉じる) テーブルプレート 給水タンク 空
焼き物 肉 豆腐入りハンバーグ →P.50	レンジ グリル

加熱時間の目安 約16分  
材料(4個分)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)…… 中1/2個(約100g)  
バター……………15g  
合びき肉……………300g  
木綿豆腐……………1/3丁(約100g)  
ひじき(乾燥した物)……………10g  
パン粉……………カップ1/2  
牛乳……………大さじ3  
卵(溶きほぐす)……………1個  
塩……………小さじ1/2弱  
こしょう、ナツメグ……………各少々
- ② 玉ねぎ(すりおろす)……………大さじ1  
サラダ油……………小さじ1 1/2  
酢……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
粒マスタード……………小さじ1/2  
ねりからし……………少々  
塩、こしょう……………各少々



### 作りかた

- ①耐熱容器に①を入れレンジ600W約2分30秒で加熱し、あら熱を取る。豆腐は皿にのせてレンジ600W約1分10秒で加熱し、水切りする。
  - ②①を容器に入れ、②も加えてよく混ぜ、4等分する。
  - ③手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
  - ④脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、**焼き物**▶**肉**▶**豆腐入りハンバーグ**で加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

# オート 049 焼きレバーと野菜のサラダ仕立て

レンジ 600W 加熱時間 約18分	使用付属品 グリル皿(脚を開く・ 上段用フリップを閉じる) テーブルプレート 給水タンク 満水
焼き物 肉 焼きレバーと野菜のサラダ仕立て →P.50	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル

加熱時間の目安 約18分  
材料(2~3人分)

- 鶏レバー(ひとくち大に切る)……………200g  
しょうゆ、酒……………各大さじ2  
砂糖、ごま油、豆板醤……………各小さじ1  
しょうが(せん切り)……………1/2かけ  
にんにく(せん切り)……………1/2片  
玉ねぎ(薄切りにして水にさらす)……………3/4個(約150g)  
クレソン……………適量
- ② 鶏レバーは塩水(分量外)につけ血抜きをし、合わせた①につけ込み20~30分おく。
- ③ ②の汁をかるく切り、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**焼き物**▶**肉**▶**焼きレバーと野菜のサラダ仕立て**で加熱する。



### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②鶏レバーは塩水(分量外)につけ血抜きをし、合わせた①につけ込み20~30分おく。
- ③②の汁をかるく切り、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**焼き物**▶**肉**▶**焼きレバーと野菜のサラダ仕立て**で加熱する。
- ④玉ねぎは水けを切り、クレソンと③のレバーを合わせて皿に盛り、②をよく混ぜ合わせてかける。

### 焼きレバーと野菜のサラダ仕立てのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.5倍量です。
- 追加加熱消灯後、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.60

# オート 048 バーベキュー

レンジ 600W 加熱時間 約50秒 (下ごしらえ)	使用付属品 グリル皿(脚を開く・ 上段用フリップを閉じる) テーブルプレート 給水タンク 満水
焼き物 肉 バーベキュー →P.50	レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル

加熱時間の目安 約22分  
材料(4くし分)

- 牛ロース肉(3cmの角切り)……………200g  
にんじん(ひとくち大に切る)……………小1/2本(約50g)  
玉ねぎ(くし形切り)……………1/2個  
ピーマン(半分に切る)……………2個  
赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る)……………各1/4個  
生しいたけ……………4枚  
塩、こしょう……………各少々



## 応用 048 鶏もも肉のバーベキュー

材料・作りかた  
牛肉を鶏もも肉(1枚・8つに切る)にかえて作る。

## 応用 048 豚バラ肉のバーベキュー

材料・作りかた  
牛肉を豚バラ肉(3cm角・8個)にかえて作る。

### バーベキューのコツ

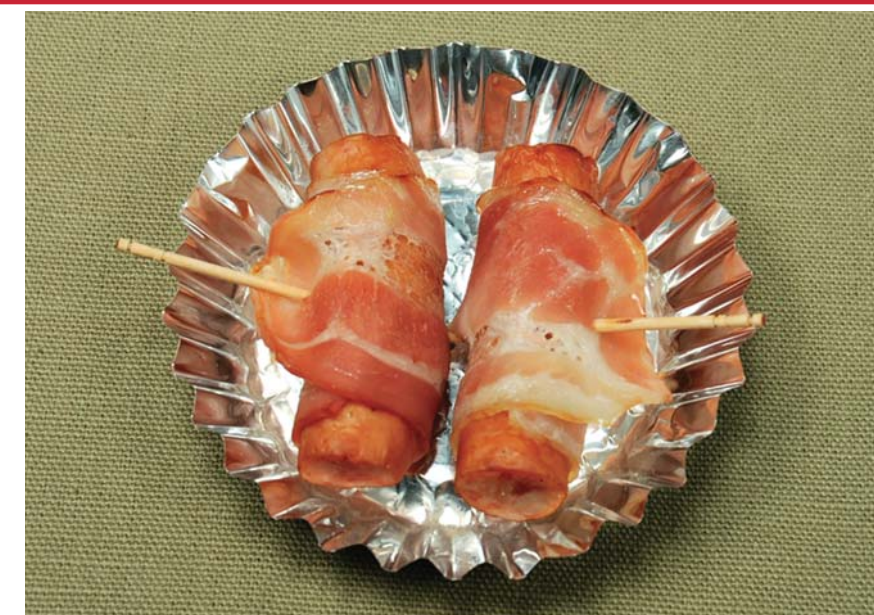
- 1回に焼ける分量は2~6くしです。
- 金ぐしは使わない  
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花(スパーク)が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。→P.60

# オート 050 ウィンナーのベーコン巻き

レンジ 600W 加熱時間 約13分	使用付属品 黒皿 上段 テーブルプレート 給水タンク 満水
焼き物 肉 ウィンナーのベーコン巻き →P.50	過熱水蒸気 オープン グリル

加熱時間の目安 約13分  
材料(8本分)

- ウィンナーソーセージ……………8本  
ベーコン(半分に切る)……………4枚



### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ベーコンを半分に切り、ウィンナーソーセージを巻いて楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)4枚にのせ、黒皿の中央に寄せて並べ、**上段**に入れ**焼き物**▶**肉**▶**ウィンナーのベーコン巻き**で加熱する。



# 焼き物（魚介）

## オート 051 塩ざけ

焼き物	レンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート 給水タンク 空
魚介	グリル	
塩ざけ		
→P.50		

加熱時間の目安 約 14分



材料（4切れ分）  
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）  
..... 4切れ

### 作りかた

①脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてタテに並べる。

②①を上段に入れ「焼き物」▶「魚介」▶「塩ざけ」で加熱する。

## オート 052 塩ざけ（減塩）

焼き物	レンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート 給水タンク 満水
魚介	グリル	
塩ざけ（減塩）		
→P.51		

予熱 約 3分  
加熱時間の目安 約 25分

材料（4切れ分）  
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）  
..... 4切れ

### 作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、塩ざけを盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてタテに並べる。

③食品を入れずに「焼き物」▶「魚介」▶「塩ざけ（減塩）」で予熱する。

④予熱終了音がなったら②を上段にセットし、加熱する。

## オート 053 さんまの塩焼き

焼き物	レンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート 給水タンク 空
魚介	グリル	
さんまの塩焼き		
→P.50		

加熱時間の目安 約 22分



材料（4尾分）  
さんま（1尾約150gの物）..... 4尾  
塩..... 小さじ1¼

### 作りかた

①さんまは全体に塩をふり約20分おき、水けをふき取る。

②脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗り、①を盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてヨコに並べる。

③②を上段に入れ「焼き物」▶「魚介」▶「さんまの塩焼き」で加熱する。

## オート 055 さんまの香草焼き

焼き物	レンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート 給水タンク 空
魚介	グリル	
さんまの香草焼き		
→P.50		

加熱時間の目安 約 17分

材料（4尾分）  
さんま（1尾150gの物）..... 4尾  
オリーブ油..... 大さじ3  
塩、こしょう..... 各少々  
にんにく（薄切り）..... 1片  
香草（ローズマリー、タイム、フェンチタラゴン等）..... 各適量  
トマト（あらめのみじん切り）..... 適量  
レモン（輪切り）..... 適量  
＜バジルソース＞  
バジル..... 15～20枚  
にんにく（すりおろす）..... ¼片  
粉チーズ..... 大さじ1  
塩..... 少々



### 作りかた

①さんまはナナメに2等分し、さっと洗って水けをふき取り混ぜ合わせたAに15分以上つけておく。

②脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、①のさんまを盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せて並べ、①でつけ込んでいたにんにくをさんまの上のせる。

③②を上段に入れ「焼き物」▶「魚介」▶「さんまの香草焼き」で加熱する。

④バジルペースト状になるまで十分きざみ、にんにくと粉チーズ、塩を加えて混ぜておく。

⑤③の加熱後、皿に盛り、バジルソースとトマトをかけ、レモンを添える。

## 応用 051 生ざけの塩焼き

生ざけ（1切れ約80gの物・4切れ）に塩（小さじ1¼）をふってから、塩ざけの作りかたを参照して加熱する。

## オート 054 たいの塩焼き

焼き物	レンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート 給水タンク 空
魚介	グリル	
たいの塩焼き		
→P.50		

加熱時間の目安 約 14分

材料（1尾分）  
たい（1尾約300gの物）..... 1尾  
塩..... 小さじ1¼



### 作りかた

①たいはえら、内臓を取って水洗いし、水けを切ってから全体に塩をふり、20～30分おき、水けをふき取る。

②脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗ってから①を盛りつけたときに上になる方を上にして中央に置く。

③②を上段に入れ「焼き物」▶「魚介」▶「たいの塩焼き」で加熱する。

## オート 056 さばの塩焼き

焼き物	レンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート 給水タンク 空
魚介	グリル	
さばの塩焼き		
→P.50		

加熱時間の目安 約 13分



材料（4切れ分）  
生さばの切り身（1切れ約100gの物）  
..... 4切れ  
塩..... 適量

### 作りかた

①さばは水けをふき取り、全体に塩をふる。脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

②①を上段に入れ「焼き物」▶「魚介」▶「さばの塩焼き」で加熱する。

## 応用 056 さばのごま焼き



材料（4切れ分）  
生さばの切り身（1切れ約100gの物）  
..... 4切れ  
しょうゆ..... 大さじ2  
酒..... 大さじ1  
砂糖..... 大さじ½  
しょうが汁..... 小さじ1  
白ごま（あらくきざむ）..... 適量

### 材料・作りかた

①さばは水けをふき取り、合わせたAに15分以上つけて下味をつける。

②①の汁をかるく切り、白ごまを全体にまぶし、脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

③②を上段に入れ「焼き物」▶「魚介」▶「さばのごま焼き」で加熱する。

## 応用 056 塩さば

塩さば（1切れ約100gの物・4切れ）は、さばの塩焼きの作りかたを参照して加熱する。

## お願い

●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは「脱臭」で加熱してください。  
→P.74

●臭いが気になるときは、換気扇を回してください。

●ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。



オート 057 ぶりの照り焼き

焼き物  
魚介  
ぶりの照り焼き  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 12分



材料(4切れ分)  
ぶりの切り身(1切れ約100gの物) ..... 4切れ  
A しょうゆ ..... カップ¼  
みりん ..... カップ¼

作りかた  
①ぶりは水けをふき取り、合わせたAに30分~1時間つけて下味をつけ、汁けをかるく切る。  
②脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にして①を並べる。  
③②を上段に入れて「焼き物」▶「魚介」▶「ぶりの照り焼き」で加熱する。

オート 058 あじの開き

焼き物  
魚介  
あじの開き  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 15分



材料(2枚分)  
あじの開き(1枚100~120gの物) ..... 2枚

作りかた  
①脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油(分量外)を塗ってから、あじを盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。  
②①を上段に入れて「焼き物」▶「魚介」▶「あじの開き」で加熱する。

応用 058 あじのみりん風味



材料(8個分)  
あじ(3枚におろし、1枚約45gの物) ..... 8枚(約360g)  
〈つけ汁〉  
しょうゆ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 大さじ2½  
酒 ..... 大さじ1  
みりん ..... カップ¼  
白ごま ..... 適量

作りかた  
①あじは、合わせたAに30分~1時間つけて下味をつける。  
②①の汁けをペーパータオルでふき取り、白ごまを全体にまぶし、脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。  
③②を上段に入れて、「焼き物」▶「魚介」▶「あじの開き」で加熱する。

オート 059 ほっけの開き

焼き物  
魚介  
ほっけの開き  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 14分



材料(1枚分)  
ほっけの開き(1枚約250gの物) ..... 1枚

作りかた  
①脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に、サラダ油(分量外)を塗り、ほっけは皮を下にしてのせる。  
②①を上段に入れ、「焼き物」▶「魚介」▶「ほっけの開き」で加熱する。

オート 060 いわしの丸干し

焼き物  
魚介  
いわしの丸干し  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 11分



材料(5尾分)  
いわしの丸干し(1尾約40gの物) ..... 5尾

作りかた  
①脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に、サラダ油(分量外)を塗ってから、いわしは盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。  
②①を上段に入れて、「焼き物」▶「魚介」▶「いわしの丸干し」で加熱する。

オート 061 たいの塩釜焼き

焼き物  
魚介  
たいの塩釜焼き  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 24分



材料(1尾分)  
たい(1尾約400gの物) ..... 1尾  
塩 ..... 500g  
卵白 ..... 1個分  
白ワイン ..... 大さじ2  
レモンの皮(すりおろす) ..... ½個分  
レモンの皮(包丁で厚くむく) ..... ½個分  
B にんにく(半分に切る) ..... 1片  
タイム、ローズマリー(生) ..... 各1枝  
オリーブ油、レモン汁 ..... 各少々

作りかた  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②たいはうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水けを切ってから腹にBを詰める。  
③ボウルにAを入れてよく混ぜる。  
④脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、テーブルプレートに置き「焼き物」▶「魚介」▶「たいの塩釜焼き」で加熱する。  
⑤加熱後、フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

たいの塩釜焼きのコツ  
●1回に焼ける分量はたいは1尾(約400g)です。  
●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはたいを皿に移しかえラップをして「レンジ」500Wで、様子を見ながら加熱します。→P.56~58  
●オープンシートを敷いてオープンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

応用 057 まぐろの照り焼き

ぶりを、まぐろの切り身にかえる。

応用 057 さわらの照り焼き

ぶりを、さわらの切り身にかえる。

応用 057 さばの照り焼き

ぶりを、さばの切り身にかえる。

応用 057 かつおの照り焼き

ぶりを、かつおの切り身にかえる。

応用 058 さんまの開き

あじの開きを、さんまの開きにかえる。

応用 058 やなぎかれの干物

あじの開きを、やなぎかれの干物にかえる。

応用 058 赤魚の干物

あじの開きを、赤魚の干物にかえる。

応用 058 さばのみりん風味

あじを、さばの切り身にかえる。

焼き魚・干物のコツ

- 1回に焼ける分量は切り身は2~6切れ、干物は2~4枚、丸身の魚は2~4尾です。切り身2~3切れ、丸身の魚2尾のときは仕上げ調節「やや弱」に合わせます。
- 切身(1切れ)や干物(1枚)が70g以下のときは「グリル」で様子を見ながら加熱します。→P.60
- 並べかたはさけなどの切り身の魚は、脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてタテに並べます。
- 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。
- 手動メニューの「スチームグリル」で加熱するときは給水タンクに満水ラインまで水を入れて、「スチームグリル」で様子を見ながら加熱します。→P.65
- 追加加熱消灯後、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.60
- 塩焼きの塩の量は魚の重さの1~2%です。
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふり加減によってかわります。5段階の仕上げ調節で焼き加減を調節します。



## オート 062 さけのホイル焼き

焼き物 魚介 さけのホイル焼き →P.50	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
--------------------------------	--

加熱時間の目安 約 20 分



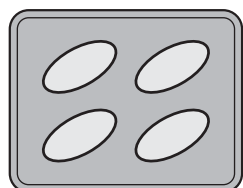
**材料 (4個分)**  
 生さけの切り身 (1切れ約80gの物) ..... 4切れ  
 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 4尾  
 生しいたけ(石づきを取る) ..... 4枚  
 玉ねぎ(薄切り) ..... 1個(約200g)  
 レモン(薄切り) ..... 4枚  
 バター(5mm角に切る) ..... 40g  
 塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

### 作りかた

- ①さけはかるく塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。
- ②25×25cm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)を塗る。
- ③②に玉ねぎを4等分してのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。アルミホイルの口を閉じて黒血にホイル焼きのコツの並べかたの図のようにして並べる。
- ④③を中段に入れ、**焼き物**▶**魚介**▶**さけのホイル焼き**で加熱する。

### さけのホイル焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはアルミホイルから皿に移しかえラップをして**レンジ**500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58



さけのホイル焼きの並べかた

## オート 063 さけのちゃんちゃん焼き

焼き物 魚介 さけのちゃんちゃん焼き →P.50	使用付属品 スチームレンジ グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 満水
-----------------------------------	--

加熱時間の目安 約 24 分



**材料 (4切れ分)**  
 生さけの切り身 (1切れ約100gの物) ..... 4切れ  
 酒 ..... 適量  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 野菜ミックス(約250gの物) ..... 1袋  
 サラダ油 ..... 大さじ½  
 にんにく(すりおろす) ..... 少々  
 みそ ..... 大さじ2  
 酒 ..... 小さじ1  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 バター(4等分する) ..... 40g

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ③ポリ袋(市販)に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、脚を閉じてオープンシートを敷いたグリル皿にポリ袋から取り出した野菜の½量を広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。
- ④③をテーブルプレートに置き**焼き物**▶**魚介**▶**さけのちゃんちゃん焼き**で加熱する。
- ⑤加熱後、混ぜ合わせた④をかける。

### さけのちゃんちゃん焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は2~4切れ分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをして**レンジ**500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58
- オープンシートを敷いてオープンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)

## オート 064 さけのムニエル

焼き物 魚介 さけのムニエル →P.50	使用付属品 レンジ200W 加熱時間約1分(下ごしらえ) レンジ グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 空
-------------------------------	--

加熱時間の目安 約 15 分



**材料 (4切れ分)**  
 生さけの切り身 (1切れ約100gの物) ..... 4切れ  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ3  
 バター(レンジ200W約1分加熱して溶かす) ..... 20g  
 タルタルソース ..... 適量

### 作りかた

- ①さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉をはたいて落とす。
- ②脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、上段に入れ、**焼き物**▶**魚介**▶**さけのムニエル**で加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58
- 追加加熱消灯後、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.60

## 応用 064 さけのステーキ

仕上げ調節 **強**  
 加熱時間の目安 約18分  
 (下ごしらえ)  
 レンジ500W 加熱時間 1分~1分30秒

### 材料 (3切れ分)

生さけの切り身(輪切り、1切れ約200gの物) ..... 3切れ  
 塩 ..... 適量  
 白ワイン ..... カップ½  
 オリーブ油 ..... 大さじ2  
 ローズマリー(生または乾燥品) ..... 少々  
 タイム(生または乾燥品) ..... 少々  
 小麦粉(薄力粉) ..... 小さじ2  
 バター ..... 10g  
 レモン汁 ..... 大さじ2  
 白ワイン ..... 小さじ2

### 作りかた

- ①さけは両面に塩をふり、約20分おき、水けをふき取る。
- ②合わせた④に①を約15分つける。
- ③②の水けをかるくふき取り、茶こしなどで小麦粉を両面に薄くふる。



- ④脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油(分量外)を塗り、③を並べ上段に入れ、**焼き物**▶**魚介**▶**さけのムニエル**仕上げ調節**強**で加熱する。
- ⑤耐熱容器に③を入れ、**レンジ**500W 1分~1分30秒で加熱し、皿に盛った④にかける。→P.56~58

●追加加熱消灯後、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.60

## オート 065 さけのマヨネーズ焼き

焼き物 魚介 さけのマヨネーズ焼き →P.50	使用付属品 レンジ グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 空
----------------------------------	--

加熱時間の目安 約 10 分

### 材料 (2~3人分)

生さけの切り身 (1切れ約80gの物) ..... 3切れ  
 マヨネーズ ..... 大さじ2  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) ..... 30g  
 あらびき黒こしょう ..... 少々  
 パセリ(細かくきざんだ物) ..... 少々



### 作りかた

- ①さけは水けをふき取って1切れを2等分にする。
  - ②脚を開いたグリル皿の中央に①を寄せて並べる、表面にマヨネーズを塗り、チーズを散らし、あらびき黒こしょうをかける。
  - ③②をテーブルプレートに置き、**焼き物**▶**魚介**▶**さけのマヨネーズ焼き**で加熱する。
  - ④加熱後、皿にのせパセリを散らす。
- 追加加熱消灯後、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.60



オート066 まぐろのグリル

焼き物	レンジ500W	使用付属品	
魚介	加熱時間		
まぐろのグリル	約30秒		グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開く) 上段
	(下ごしらえ)		テーブルプレート
→P.50	レンジ		給水タンク
	グリル		空

加熱時間の目安 約 8分



- 材料(2~3人分)
- まぐろのさく(刺身用) 300g
  - しょうゆ 大さじ2
  - ① にんにく(薄切り) 1/2片
  - ② オリーブ油 大さじ1
  - ③ 塩、こしょう 各少々
  - ④ しょうゆ 小さじ1
  - ⑤ みりん 小さじ1
  - ⑥ しょうゆ 大さじ1
  - ⑦ みりん 大さじ1

作りかた

- ① まぐろをしょうゆに約1時間つけておく。
- ② 深めの耐熱容器に①を入れて、レンジ500W約30秒で加熱し、にんにくを取り出す。→P.56~58
- ③ ①の水けをふき取り、塩、こしょうをし、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央にヨコに置き、まぐろの表面に②のにんにくをのせ、にんにくとまぐろの表面に合わせた③を塗る。
- ④ ③を上段に入れ、焼き物魚介まぐろのグリルで加熱する。皿に盛り、合わせた⑦を添える。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

追加加熱 消灯後、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.60

オート067 まぐろのソテー

焼き物	レンジ	使用付属品	
魚介	グリル		
まぐろのソテー			グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開く) 上段
→P.50			テーブルプレート
			給水タンク
			空

加熱時間の目安 約 15分



- 材料(4切れ分)
- まぐろの切り身(1切れ約100gの物) 4切れ
  - ① 粒さんしょう 小さじ1
  - ② しょうゆ 大さじ1
  - ③ 砂糖、みりん 各カップ1/2
  - ④ 卵(溶きほぐす) 大さじ1

作りかた

- ① まぐろは合わせた①につけ、冷蔵庫に一晩おく。
- ② 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、サラダ油(分量外)を塗り、①を並べ上段に入れ、焼き物魚介まぐろのソテーで加熱する。
- 追加加熱 消灯後、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.60

オート068 いわしのハンバーグ

焼き物	レンジ	使用付属品	
魚介	グリル		
いわしのハンバーグ			グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開く) 上段
→P.50			テーブルプレート
			給水タンク
			空

加熱時間の目安 約 11分



- 材料(4個分)
- いわしのミンチ 300g
  - 小ねぎ(小口切り) 1/2束
  - しょうが(みじん切り) 1かけ
  - 梅干し(実を大きくきざむ) 大2個
  - パン粉 大さじ1
  - 片栗粉 大さじ3
  - 卵(溶きほぐす) 小1個
  - みそ 大さじ1

作りかた

- ① ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
- ② 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- ③ 脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、焼き物魚介いわしのハンバーグで加熱する。
- 追加加熱 消灯後、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.60

オート069 いわしとほうれん草のチーズ焼き

焼き物	葉・果菜の下ゆで	使用付属品	
魚介	仕上げ調節		
いわしとほうれん草のチーズ焼き	中 やや弱		グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開く) 上段
→P.50	(下ごしらえ)		テーブルプレート
	レンジ		給水タンク
	オーブン		空
	グリル		

加熱時間の目安 約 13分



- 材料(2人分・直径21cmの焼き皿1皿分)
- オイルサーディン(缶詰) 6尾(約70g)
  - ほうれん草 200g
  - 白菜 150g
  - ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 50g
  - アーモンド 10個
  - ① パン粉 大さじ3
  - ② 粉チーズ 大さじ3

作りかた

- ① ほうれん草は洗ってかるく水けを切り、根元の太い物は十字に切り込みを入れておき、葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。葉・果菜の下ゆで仕上げ調節中 やや弱で加熱し、水けを絞って3~4cm長さに切っておく。→P.48,49
- ② 白菜は洗ってかるく水けを切り、茎と葉先を交互に重ねてラップで包み葉・果菜の下ゆで仕上げ調節中 やや弱で加熱し、タテに2等分して1cm幅に切り、水けを絞る。
- ③ アーモンドはあらかじめ①と混ぜておく。
- ④ 薄くバター(分量外)を塗った焼き皿に①と②を交互に重ねて敷き、ナチュラルチーズを散らす。その上にかかる汁を切ったオイルサーディンをのせ、③をかけて脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き焼き物魚介いわしとほうれん草のチーズ焼きで加熱する。「葉・果菜の下ゆでの使いかた」→P.48,49

いわしとほうれん草のチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は0.8倍~表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはオーブン予熱なし1段210℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

オート070 えびとほたてのホイル焼き

焼き物	オーブン	使用付属品	
魚介			中段
えびとほたてのホイル焼き			テーブルプレート
→P.50			給水タンク
			空

加熱時間の目安 約 20分



- 材料(4人分)
- 大正えび 8尾
  - ほたて貝柱 8個
  - 生しいたけ、しめじなど好みのきのこを合わせて 280g
  - バター、酒、塩、こしょう 各少々

作りかた

- ① 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)を塗る。
- ② ①にえび、ほたて、きのこを各々4等分してアルミホイルにのせバター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、中段に入れ焼き物魚介えびとほたてのホイル焼きで加熱する。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはオーブン予熱なし1段180℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

オート071 えびマヨ

焼き物	レンジ	使用付属品	
魚介	グリル		
えびマヨ			グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開く) 上段
→P.50			テーブルプレート
			給水タンク
			空

加熱時間の目安 約 10分



- 材料(2人分)
- むきえび(小さめの物) 200g
  - 酒 大さじ1
  - 塩、こしょう 各少々
  - 片栗粉 大さじ1
  - サラダ油 大さじ1
  - マヨネーズ 大さじ2
  - ① トマトケチャップ 大さじ1
  - ② コンデンスミルク 小さじ2
  - ③ 牛乳 小さじ1

作りかた

- ① むきえびは、酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉を加え、混ぜ合わせる。
- ③ グリル皿にサラダ油を塗り、グリル皿の脚を開いて中央に②を重ねないように広げてのせ、テーブルプレートに置き、焼き物魚介えびマヨで加熱する。
- ④ 加熱後、混ぜ合わせた③を加えてあげる。



# 焼き物(その他)

## オート072 お好み焼き

**使用付属品**

焼き物  
その他 レンジ  
お好み焼き  
→P.50

グリル皿(脚を開じる・上段用フラップを開く)上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



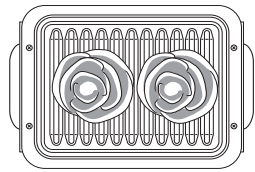
加熱時間の目安 約17分

### 材料(2枚分)

- ① 長いも(すりおろす) 120g  
卵 1個(約50mL)  
だし汁 大さじ1½  
小麦粉(薄力粉) 50g  
キャベツ(1cm角のざく切り) 120g  
② 小ねぎ(小口切り) 10g  
天かす 10g  
紅しょうが 10g  
豚バラ薄切り肉 100g  
お好み焼きソース(市販のもの) 適量  
糸がつつお、青のり 各適量

### 作りかた

- ボウルに①を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ①のボウルに小麦粉を½量ずつ加え、混ぜ合わせる。
- ②に③を入れ、木しゃもじで底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜる。
- 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の左右2箇所に、豚バラ肉を½量ずつ図のように直径約14cmの円状に並べる。



- ③の生地を½量ずつ④の豚バラ肉の上にはみ出ないようにのせ、厚さ2~3cmの平たい形に整える。
- ⑤のグリル皿を上段に入れ、**焼き物** ▶ **その他** ▶ **お好み焼き** で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り裏面の肉の方にお好み焼きソースを塗り、糸がつつおと青のりを散らす。
- 追加加熱 消灯後、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.60

## オート073 にらチヂミ

**使用付属品**

焼き物  
その他 レンジ  
にらチヂミ  
→P.50

グリル皿(脚を開じる・上段用フラップを開く)上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約22分

### 材料(2~3人分)

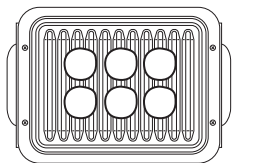
- 豚バラ薄切り肉 100g  
小麦粉(薄力粉) 120g  
片栗粉 40g  
① 卵 2個(約100mL)  
だし汁 180mL  
しょうゆ 小さじ2  
にら(4cmの長さに切る) 1束(約100g)  
② にんじん(せん切り) 50g  
玉ねぎ(薄切り) ¼個(約50g)  
しょうゆ 大さじ3  
んにく(すりおろす) 1片  
③ 白すりごま 大さじ1  
ごま油 大さじ1  
一味とうがらし 少々

### 作りかた

- 豚バラ肉はひとくち大に切る。
- ボウルに①を入れ、混ぜ合わせる。
- ②のボウルに①と③を入れ、混ぜ合わせる。
- 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に③を流し入れ、均一に広げる。
- ④を上段に入れ、**焼き物** ▶ **その他** ▶ **にらチヂミ** で加熱する。
- ⑤を食べやすい大きさに切り、合わせた⑥を添える。
- 追加加熱 消灯後、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.60

- かぼちゃあんは、フライパンにサラダ油をひき、なすと豚ひき肉をいため、火が通ったら合わせた④を加え汁けがなくなるまでいため、冷まし、3等分にする。
- かぼちゃあんは、かぼちゃの種を除いてラップで包み、**葉・果菜の下ゆで** 仕上げ調節 **強** で加熱する。加熱後フォークなどでつぶし、⑧と合わせ、3等分し丸める。→P.48, 49
- 白玉粉は、ポリ袋(市販)に入れ、袋に穴が開かないように注意してめん棒で細かく砕く。
- ④に⑤を入れて、ポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ約5分間こねる。このとき、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。(蒸しドーナツ →P.281) 作りかた④、⑤を参照する)
- ⑥⑤をテーブルプレートの中央にのせ **スチームレンジ(発酵)** **発酵30W** 約10分で一次発酵させる。→P.66

おやきの並べかた



## オート074 さつまあげ

**使用付属品**

焼き物  
その他 レンジ  
さつまあげ  
→P.50

グリル皿(脚を開じる・上段用フラップを開く)上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約13分

### 材料(6個分)

- いわしのすり身 200g  
にんじん(せん切り) 75g  
枝豆(ゆでた物) 75g  
塩 小さじ½強  
砂糖 大さじ1  
しょうゆ 小さじ½  
みりん 小さじ1  
酒 小さじ1  
しょうが汁 小さじ1  
卵白 1個分

### 作りかた

- すり鉢にいわしのすり身と塩を入れてよくすり混ぜ、粘りが出てきたら④を入れてさらに混ぜる。
- ①に水けを切ったにんじんと枝豆を加え木べらで混ぜ合わせ6等分する。
- 手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
- 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に③を並べる。
- ④を上段に入れ **焼き物** ▶ **その他** ▶ **さつまあげ** で加熱する。
- 追加加熱 消灯後、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.60

## オート075 おやき

**使用付属品**

焼き物 **葉・果菜の下ゆで**  
その他 仕上げ調節 **強**  
おやき  
→P.50

スチームレンジ  
発酵30W  
加熱時間  
約10分  
(下ごしらえ)

グリル  
オープン  
レンジ

グリル皿(脚を開じる・上段用フラップを開く)上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約16分

### 材料(なすみそあん、かぼちゃおやき、各3個分)

- 〈なすみそあん〉  
サラダ油 大さじ1  
なす(さいの目切り) 1本(約80g)  
豚ひき肉 20g  
赤みそ 小さじ1  
酒 小さじ2  
砂糖 小さじ1  
④ 白すりごま 小さじ½(約1.5g)  
しょうゆ 小さじ1½  
七味とうがらし 少々
- 〈かぼちゃあん〉  
かぼちゃ(正味) 100g  
黒ごま 小さじ1(約3g)  
しょうゆ 小さじ½  
砂糖 小さじ½  
はちみつ 小さじ1(約5g)
- 〈皮〉  
白玉粉 45g  
小麦粉(強力粉) 100g  
砂糖 小さじ1½  
塩 小さじ½  
ぬるま湯(約40℃) 100~110mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) 小さじ½弱(約2g)  
サラダ油 大さじ1  
小麦粉(強力粉、打ち粉) 適量  
サラダ油 適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- なすみそあんは、フライパンにサラダ油をひき、なすと豚ひき肉をいため、火が通ったら合わせた④を加え汁けがなくなるまでいため、冷まし、3等分にする。
- かぼちゃあんは、かぼちゃの種を除いてラップで包み、**葉・果菜の下ゆで** 仕上げ調節 **強** で加熱する。加熱後フォークなどでつぶし、⑧と合わせ、3等分し丸める。→P.48, 49
- 白玉粉は、ポリ袋(市販)に入れ、袋に穴が開かないように注意してめん棒で細かく砕く。
- ④に⑤を入れて、ポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ約5分間こねる。このとき、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。(蒸しドーナツ →P.281) 作りかた④、⑤を参照する)
- ⑥⑤をテーブルプレートの中央にのせ **スチームレンジ(発酵)** **発酵30W** 約10分で一次発酵させる。→P.66
- ⑦のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、袋から取り出す。
- 生地をかるく押して中のガスを抜き、6個(1個約43g)に切り分けて丸める。
- 円形に生地をのばし、それぞれ②または③のあんを包み、閉じ口をしっかりとめて下にし、平たくつぶして厚さ1cmにする。
- ⑨の底にサラダ油をつけ、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に下図のように並べる。表面と側面にもサラダ油を塗る。
- ⑩を上段に入れ、**焼き物** ▶ **その他** ▶ **おやき** で加熱する。
- 「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.48, 49  
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66



## オート076 おからハンバーグ

**焼き物**  
**その他** レンジ  
おからハンバーグ  
→P.50

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約10分



**材料(6個分)**  
おから ..... 70g  
合いびき肉 ..... 100g  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 40g  
A 牛乳 ..... 大さじ2  
卵(溶きほぐす) ..... 1個  
塩、こしょう ..... 各少々  
大根(すりおろす) ..... 適量  
小ねぎ(小口切り) ..... 適量  
ポン酢しょうゆ ..... 適量

### 作りかた

- ①ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせて6等分する。
- ②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1~1.5cmの円形にして中央をくぼませる。
- ③脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、**焼き物**▶**その他**▶**おからハンバーグ**で加熱する。皿に盛り、大根と小ねぎをのせポン酢しょうゆをかける。

## オート077 焼きいも

**焼き物**  
**その他** オープン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.50

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約49分



**材料(4本分)**  
さつまいも(1本約250gの物) ..... 4本

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切れ目を入れてから、脚を閉じたグリル皿に並べて、テーブルプレートに置き、**焼き物**▶**その他**▶**焼きいも**で加熱する。
- ③竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。

### 焼きいものコツ

- 1回に焼ける分量は2~4本です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは  
オープン 予熱なし 1段 220℃  
で様子を見ながら加熱します。  
→P.61

## オート078 バークドポテト

**焼き物**  
**その他** オープン  
過熱水蒸気  
グリル  
→P.50

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約47分



**材料(4個分)**  
じゃがいも(1個約150gの物) ..... 4個

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②じゃがいもを脚を閉じたグリル皿に並べて、テーブルプレートに置き、**焼き物**▶**その他**▶**バークドポテト**で加熱する。
- ③竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。

### バークドポテトのコツ

- 1回に焼ける分量は2~6個です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは  
オープン 予熱なし 1段 220℃  
で様子を見ながら加熱します。  
→P.61

## オート079 焼き野菜

**焼き物**  
**その他** オープン  
グリル  
→P.51

**使用付属品**  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

予熱 約11分  
加熱時間の目安 約15分



**材料(3人分)**  
ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、プチトマト、さやえんどう など合わせて ..... 400g

A アンチョビ(みじん切り) ..... 小さじ1(6g)  
スタッドオリーブ(みじん切り) ..... 3個  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
白ワインビネガー ..... 小さじ2  
レモン汁 ..... 小さじ1  
塩・こしょう ..... 各少々

### 作りかた

- ①キャベツ、赤キャベツは芯を残したままくし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切っておく。
- ②食品を入れずに**焼き物**▶**その他**▶**焼き野菜**で予熱する。
- ③黒血にオープンシートを敷き、①を広げてのせる。
- ④予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れて加熱する。
- ⑤加熱後皿に盛り、合わせたAを添える。

### 焼き野菜のコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは  
オープン 予熱なし 1段 190℃  
で様子を見ながら加熱します。  
→P.61

## 応用079 野菜のマリネ



**材料(3人分)**  
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマト など合わせて ..... 400g  
オリーブ油 ..... 大さじ3  
白ワインビネガー ..... 大さじ2  
レモン汁 ..... 大さじ1  
A はちみつ ..... 小さじ1  
にんにく(すりおろす) ..... 1片  
パセリ(みじん切り) ..... 少々  
塩、あらびき黒こしょう ..... 各少々

**作りかた**  
①野菜をひとくち大、または薄めに切っておく。  
②食品を入れずに**焼き物**▶**その他**▶**焼き野菜**で予熱する。  
③黒血にオープンシートを敷き、①を広げてのせる。  
④予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れて加熱する。  
⑤④をAのマリネ液であえる。

## 応用079 カラフル野菜のグリルサラダ



**材料(4人分)**  
プチトマト ..... 8個  
かぶ(4等分する) ..... 1個  
ブロッコリー(小房に分ける) ..... 60g  
黄パプリカ(乱切り) ..... 1/2個  
じゃがいも(半分に切る) ..... 小4個  
かぼちゃ(1cm幅に切る) ..... 70g  
にんにく(皮つき) ..... 大2片  
塩、あらびき黒こしょう ..... 各少々  
オリーブ油 ..... 大さじ2  
ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る) ..... 120g  
A アンチョビペースト(市販の物) ..... 小さじ1/2  
オリーブ油 ..... 大さじ3  
生クリーム ..... 大さじ2  
塩、あらびき黒こしょう ..... 各適量

**作りかた**  
①さつまいもとかぼちゃはそれぞれラップで包み、**葉・果菜の下ゆで**で加熱する。(→P.48,49)  
②ボウルに①と残りの野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。  
③食品を入れずに**焼き物**▶**その他**▶**焼き野菜**で予熱する。  
④黒血にオープンシートを敷き、ベーコンと②を並べる。  
⑤予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて加熱する。  
⑥⑤で加熱したにんにくを取り出し、皮をむく。ボウルに入れてつぶし、Aを加えて泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜ、塩、黒こしょうをする。  
⑦⑤を皿に盛りつけ、⑥のソースを添える。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた(→P.48,49)



## オート080 パプリカのグリル

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を閉じる・ 上段用フラップを開く)上段 テーブルプレート 給水タンク 空
その他		
パプリカのグリル		
→P.50		

加熱時間の目安 約10分

材料(2個分)  
赤パプリカ……………1個(約130g)  
黄パプリカ……………1個(約130g)



### 作りかた

- パプリカは、種を取り、タテ4等分に切る。
  - 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に①を並べ、上段に入れ、**焼き物** ▶ **その他** ▶ **パプリカのグリル** で加熱する。
  - 加熱後、冷水につけ皮をむく。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.61

## オート082 焼きしいたけ

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を閉じる・ 上段用フラップを開く)上段 テーブルプレート 給水タンク 空
その他		
焼きしいたけ		
→P.50		

加熱時間の目安 約10分



材料(12個分)  
しいたけ……………12枚  
しょうゆ……………適量

### 作りかた

- しいたけは石づきを切り、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、しいたけの内側を上にして中央に寄せて並べ、しいたけの内側と軸にしょうゆを塗る。
- ①を上段に入れ、**焼き物** ▶ **その他** ▶ **焼きしいたけ** で加熱する。

### 焼きしいたけ、しいたけのチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は8~12個です。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61

## オート083 しいたけのチーズ焼き

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を閉じる・ 上段用フラップを開く)上段 テーブルプレート 給水タンク 空
その他		
しいたけのチーズ焼き		
→P.50		

加熱時間の目安 約10分

材料(12個分)  
しいたけ……………大12枚  
むきえび……………30g  
白ワイン……………大さじ1  
クリームチーズ(室温に戻す) ……80g  
小ねぎ(みじん切り)……………少々  
パン粉、粉チーズ……………各適量



### 作りかた

- しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
- クリームチーズに①のえびと小ねぎを加えて混ぜ、12等分する。
- しいたけの裏に②のをのせ、パン粉と粉チーズをふる。脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ**焼き物** ▶ **その他** ▶ **しいたけのチーズ焼き** で加熱する。

## オート081 焼きなす

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を閉じる・ 上段用フラップを開く)上段 テーブルプレート 給水タンク 空
その他		
焼きなす		
→P.50		

加熱時間の目安 約23分

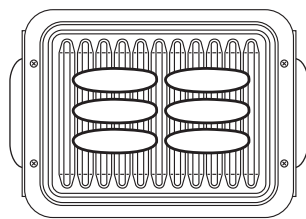
材料(3人分)  
なす(1本約80gの物)……………6本



### 作りかた

- なすは皮にフォークで穴を開け、包丁でタテに切り目を入れてから、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に右図のように並べ、上段に入れ、**焼き物** ▶ **その他** ▶ **焼きなす** で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに皮をむく。

- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61



焼きなすの並べかた

## オート084 野菜の肉巻き

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を閉じる・ 上段用フラップを開く)上段 テーブルプレート 給水タンク 空
その他		
野菜の肉巻き		
→P.50		

加熱時間の目安 約15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、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、しいたけ など合わせて……………約250g  
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。
- 広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふって置く。
- 脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に②を広げてのせ、上段に入れ**焼き物** ▶ **その他** ▶ **野菜の肉巻き** で加熱する。

### 野菜の肉巻きのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 追加加熱 消灯後、過熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら過熱します。→P.61



## オート085 ハンガリアンポテト

焼き物	レンジ600W	加熱時間	約2分
その他	ハンガリアンポテト	約2分(下ごしらえ)	
		オーブン	
		→P.50	

使用付属品	黒血 中段 テーブルプレート
給水タンク	空

加熱時間の目安 約25分



**材料**(直径約21cmの焼き皿1皿分)  
 ジャガイモ …… 大2個(約400g)  
 トマト(湯むきにして1cmの角切り) …… 1個(約150g)  
 玉ねぎ(薄切り) …… 1個(約200g)  
 バター …… 40g  
 塩、こしょう …… 各少々  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズを適量) …… 50g

### 作りかた

- ①ジャガイモは皮をむいて2~3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み「レンジ」600W「7分~7分30秒」で加熱する。→P.56~58
- ②玉ねぎをラップで包み「レンジ」600W「約2分」で加熱する。
- ③焼き皿にバター(分量外)を塗って玉ねぎ、ジャガイモ、トマトの順に1/2量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを1/2量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒血にのせ、中段に入れ「焼き物」▶「その他」▶「ハンガリアンポテト」で加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

### ハンガリアンポテトのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし「1段」230℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

## オート086 トマトのチーズ焼き

焼き物	レンジ200W	加熱時間	約2分
その他	トマトのチーズ焼き	約2分(下ごしらえ)	
		オーブン	
		→P.50	

使用付属品	黒血 中段 テーブルプレート
給水タンク	空

加熱時間の目安 約22分



**材料**(6個分)  
 トマト(1個約150gの物) …… 6個  
 ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) …… 中1缶(約100g)  
 ① パン粉 …… 15g  
 にんにく(みじん切り) …… 1片  
 バジル(乾燥) …… 小さじ1  
 バター …… 40g  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズを適量) …… 30g  
 パセリ(みじん切り) …… 少々  
 塩 …… 小さじ1/2  
 こしょう …… 少々

### 作りかた

- ①トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
- ②容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- ③バターを耐熱容器に入れ「レンジ」200W「約2分」で加熱して溶かす。①のトマトに②を詰め、溶かしバターとチーズをふる。→P.56~58
- ④黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、③を並べて、中段に入れ「焼き物」▶「その他」▶「トマトのチーズ焼き」で加熱する。
- ⑤皿に盛り、パセリをのせる。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

### トマトのチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は4~6個です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし「1段」180℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

## オート087 トマトのツナのせ

焼き物	過熱水蒸気 オーブン グリル	加熱時間	約13分
その他	トマトのツナのせ		
		→P.50	

使用付属品	黒血 上段 テーブルプレート
給水タンク	満水

加熱時間の目安 約13分



**材料**(4個分)  
 トマト(厚さ約1.5cmに4等分で輪切り) …… 1個  
 ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) …… 小1/2缶  
 玉ねぎ(薄切り) …… 40g  
 マヨネーズ …… 小さじ2  
 塩、こしょう …… 各少々  
 パセリ …… 少々  
 ピザ用チーズ …… 適量

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②トマトをアルミケース(マドレーヌ用)4枚にのせ、上に混ぜ合わせた①をのせて広げ、塩、こしょうをしてチーズをのせ、パセリを散らし、黒血の中央に寄せて並べ、上段に入れ「焼き物」▶「その他」▶「トマトのツナのせ」で加熱する。

## オート088 簡単ひとくちピザ

焼き物	レンジ グリル	加熱時間	約10分
その他	簡単ひとくちピザ		
		→P.50	

使用付属品	グリル皿(脚を開ける・ 上段用フラップを開く)上段 テーブルプレート
給水タンク	空

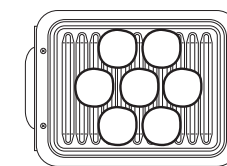
加熱時間の目安 約10分

**材料**(マルゲリータ3枚、ミックスピザ4枚分)  
 (マルゲリータ)  
 ギョウザの皮(市販の物、大判) …… 3枚  
 ピザソース(市販の物) …… 適量  
 モッツアレラチーズ(1cm角に切る) …… 9個(約20g)  
 ① バジルの葉 …… 3枚  
 (ミックスピザ)  
 ギョウザの皮(市販の物、大判) …… 4枚  
 トマトケチャップ …… 適量  
 ビーマン(輪切り) …… 1/2個  
 プチトマト(輪切り) …… 1個  
 ウィンナーソーセージ(5mm厚さに切る) …… 2本  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) …… 適量



### 作りかた

- ①マルゲリータ用のギョウザの皮にはピザソースを、ミックスピザ用のギョウザの皮にはトマトケチャップを塗る。
- ②マルゲリータ用の①には①を、ミックスピザ用の①には②をのせてナチュラルチーズを散らす。
- ③脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に②を図のように並べ、上段に入れ、「焼き物」▶「その他」▶「簡単ひとくちピザ」で加熱する。



簡単ひとくちピザの並べかた

## オート089 長いものカナッペ風

焼き物	レンジ グリル	加熱時間	約10分
その他	長いものカナッペ風		
		→P.50	

使用付属品	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート
給水タンク	空

加熱時間の目安 約10分

**材料**(12個分)  
 長いも(5mm厚さに切る) …… 12個(約160g)  
 赤パプリカ、黄パプリカ、プチトマト、  
 スモークサーモンなどを合わせて …… 60g  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、または粉チーズを適量) …… 40g  
 あらびき黒こしょう …… 少々



### 作りかた

- ①赤パプリカ、黄パプリカ、プチトマトは薄く切り、スモークサーモンは長いもよりも小さく切り、長いものにのせ、チーズを散らし、あらびき黒こしょうをふる。
- ②脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き、「焼き物」▶「その他」▶「長いものカナッペ風」で加熱する。



## オート090 焼き春巻き

レンジ600W  
加熱時間  
5分20秒～  
6分40秒  
(下ごしらえ)

焼き物  
その他  
焼き春巻き  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約16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)..... 各小さじ1
  - 片栗粉..... 大さじ1
  - こしょう..... 少々
  - たけのこ水煮(せん切り)..... 100g
  - 長ねぎ(せん切り)..... 1本
  - ピーマン(せん切り)..... 2個
  - 生しいたけ(せん切り)..... 2枚
  - にんじん(せん切り)..... 小1/2本(約30g)
  - 春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)..... 10g
  - 春巻きの皮(市販の物)..... 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、深めの耐熱容器に入れ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分20秒~6分40秒」で加熱し、春雨を加えて混ぜ8等分する。→P.56~58
- 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。
- ④にサラダ油をまんべんなく絡めて脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き「焼き物」▶「その他」▶「焼き春巻き」で加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

## 応用090 豚肉とキムチの焼き春巻き

(下ごしらえ)  
レンジ600W  
加熱時間の目安 5分20秒~6分40秒

焼き物  
その他  
オープンオムレツ  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約16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)..... 各小さじ1
  - 片栗粉..... 大さじ1
  - こしょう..... 少々
  - たけのこ水煮(せん切り)..... 100g
  - 長ねぎ(せん切り)..... 1本
  - キムチ(細かく切る)..... 200g
  - 生しいたけ(せん切り)..... 2枚
  - 春雨(乾燥のまま1~2cmの長さに切る)..... 10g
  - 韓国のみ..... 8枚
  - 春巻きの皮(市販の物)..... 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

- 焼き春巻きの作りかた①~③を参照して皮に韓国のみをのせ、その上に具をのせて巻き、作りかた④を参照して加熱する。

## オート091 オープンオムレツ

レンジ600W  
加熱時間の目安 約19分

焼き物  
その他  
オープンオムレツ  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約19分



- 材料(直径21cmの焼き皿1皿分)
- アスパラガス.....8本(160g)
  - プチトマト.....10個
  - ベーコン(2cm幅に切る).....6枚
  - バター.....10g
  - 卵(溶きほぐす).....3個
  - 粉チーズ.....25g
  - 生クリーム.....60mL
  - パセリ(みじん切り).....少々
  - 塩、こしょう.....各少々

### 作りかた

- アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップで包み「葉・果菜の下ゆで」仕上げ調節「やや弱」で加熱し、水に取って食べやすい大きさに切る。→P.48, 49
- フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっといため、塩、こしょう(分量外)をする。
- ボウルに④を入れてよくかき混ぜる。
- 焼き皿にバター(分量外)を塗って②とプチトマトを入れ、③を流し入れる。
- ④を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き「焼き物」▶「その他」▶「オープンオムレツ」で加熱する。  
「葉・果菜の下ゆでの使いかた」→P.48, 49

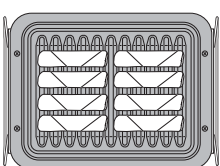
### 【ひとくちメモ】

- お好みの野菜を使ってもよいでしょう。
- 1回に焼ける分量は0.8倍~表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし 1段 210℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

### 焼き春巻きのコツ

- 1回に焼ける分量は4~8本までです。
- 並べかたはグリル皿にヨコに並べます。
- 追加加熱 消灯後、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.60

- 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。



## オート092 目玉焼き

レンジ600W  
加熱時間の目安 約13分

焼き物  
その他  
目玉焼き  
→P.50

使用付属品  
黒皿 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約13分



- 材料(4個分)
- 卵.....4個
  - キャベツ(せん切り).....60g
  - 水.....小さじ2
  - 塩、こしょう.....各少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 薄くサラダ油(分量外)を塗ったアルミケース(マドレーヌ用)4枚に卵を各々割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「焼き物」▶「その他」▶「目玉焼き」で加熱する。
- 追加加熱 消灯後、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.60



**警告**  
目玉焼き以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。(破裂するおそれがあります。)卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

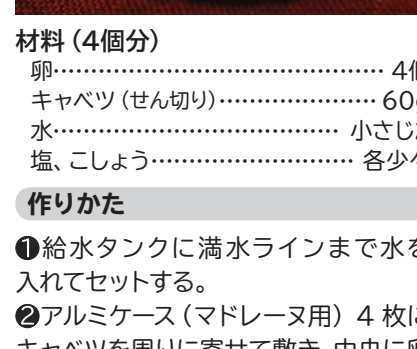
## 応用092 巣ごもり卵

レンジ600W  
加熱時間の目安 約13分

焼き物  
その他  
いり卵  
→P.50

使用付属品  
黒皿 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約13分



- 材料(4個分)
- 卵.....4個
  - キャベツ(せん切り).....60g
  - 水.....小さじ2
  - 塩、こしょう.....各少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- アルミケース(マドレーヌ用)4枚にキャベツを周りに寄せて敷き、中央に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「焼き物」▶「その他」▶「目玉焼き」で加熱する。

- キャベツのかわりにゆでたほうれん草(120g)を敷いてもよいでしょう。
- 追加加熱 消灯後、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.60

## オート093 いり卵

レンジ600W  
加熱時間の目安 約13分

焼き物  
その他  
いり卵  
→P.50

使用付属品  
黒皿 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約13分



- 材料(4個分)
- 卵(溶きほぐす).....4個
  - 牛乳.....大さじ2
  - 砂糖.....小さじ2
  - 塩.....少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 卵に④を加えてかき混ぜ、アルミケース(マドレーヌ用)4枚に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ「焼き物」▶「その他」▶「いり卵」で加熱する。
- 加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

## 応用092 ベーコンエッグ

- 材料・作りかた
- アルミケース(マドレーヌ用)4枚にベーコン(4枚を半分にする)2切れをそれぞれ敷く。その上に卵(4個)を割り入れ、水(小さじ2)をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせ、目玉焼きの作りかたを参照して加熱する。

## 応用092 チーズ目玉焼き

- 材料・作りかた
- 目玉焼きの水のかわりにピザ用チーズ(約30g)を散らして加熱する。



## オート094 かまぼこのみそ焼き

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 空
その他		
かまぼこのみそ焼き		
→P.50		

加熱時間の目安 約10分

### 材料(16枚分)

- かまぼこ(6mm幅に切る)……16枚(約180g)  
 みそ……………大さじ1  
 長ねぎ(みじん切り)……大さじ½(5g)  
 酒……………小さじ2  
 砂糖……………大さじ1強  
 豆板醤……………小さじ½  
 あさつき(乾燥、小口切り)……適量



### 作りかた

- 脚を開いたグリル皿にかまぼこを並べ、混ぜ合わせた④を塗り、テーブルプレートに置く。
  - 焼き物▶その他▶かまぼこのみそ焼きで加熱する。
  - 加熱後、皿にのせ、あさつきを散らす。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし | 1段 | 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

## オート095 ちくわのチーズ焼き

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 空
その他		
ちくわのチーズ焼き		
→P.50		

加熱時間の目安 約10分

### 材料(8本分)

- ちくわ……………4本(約300g)  
 プロセスチーズ(細切り)……………40g  
 焼きのり(1枚を8等分した物)……8枚



### 作りかた

- ちくわはヨコに2等分し、タテに切れ目を入れ、焼きのりを巻いたチーズを詰める。
  - 脚を開いたグリル皿に切れ目を下にして①を並べ、テーブルプレートに置き「焼き物▶その他▶ちくわのチーズ焼き」で加熱する。
- 追加加熱: 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし | 1段 | 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

## 焼き物(冷凍から焼き物)

### オート096 ハンバーグ(冷凍)

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 空
冷凍から焼き物		
ハンバーグ(冷凍)		
→P.50		

加熱時間の目安 約23分

### 材料(4個分)

- 玉ねぎ(みじん切り)……中½個(約100g)  
 バター……………15g  
 合びき肉……………300g  
 パン粉……………カップ¾(約30g)  
 牛乳……………大さじ3  
 卵(溶きほぐす)……………1個  
 塩……………小さじ½弱  
 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  
 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋……1枚

### 作りかた

- 【下ごしらえ】  
 ①耐熱容器に④を入れ「レンジ600W」約2分30秒加熱する。あら熱を取り、⑥を加えてよく混ぜ、4等分する。→P.56~58  
 ②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さを1.5~2cmにし、小判形にして中央をくぼませる。  
 ③冷凍保存袋(市販)より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉を置き密閉する。肉どうしがつかないようにして、



### ハンバーグ(冷凍)のコツ

- ①1回に焼ける分量は2~4個です。
- ②生地の作りかたは分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、上手に焼けない場合があります。
- ③追加加熱: 消灯後、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.60
- ④冷凍しないで焼くときはハンバーグ→P.98を参照して加熱します。

### オート097 鶏の照り焼き(冷凍)

焼き物	レンジ グリル	グリル皿(脚を開く・ 上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 空
冷凍から焼き物		
鶏の照り焼き(冷凍)		
→P.50		

加熱時間の目安 約23分

### 材料(3~4人分)

- 鶏胸肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物)……………2枚  
 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  
 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋……1枚

### 作りかた

- 【下ごしらえ】  
 ①鶏肉は、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る。合わせた④を冷凍保存袋(市販)に入れ、そこに肉も入れて密閉し上下を返しながら④をなじませる。  
 ②冷凍保存袋より小さめにオープンシートを切って保存袋の中の鶏肉の皮がついていない方にくっつけておく。肉どうしがつかないように皮を上にして並べ、保存袋を密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、上手な冷凍保存(フリージング)のコツ→P.139を参照して冷凍する。  
 【焼く】  
 保存袋から肉を取り出し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、「焼き物▶冷凍から焼き物▶鶏の照り焼き(冷凍)」で加熱する。



### 鶏の照り焼き(冷凍)のコツ

- ①1回に焼ける分量は1~2枚です。
- ②追加加熱: 消灯後、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.60
- ③冷凍しないで焼くときは鶏の照り焼き→P.106を参照して加熱します。



## オート 098 鶏のから揚げ (冷凍)

<p>焼き物 冷凍から焼き物 鶏のから揚げ (冷凍) →P.50</p>	<p>使用付属品 オーブンレンジ グリル →P.50</p>	<p>グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける) テーブルプレート 給水タンク 空</p>
--	--	---

加熱時間の目安 約20分

材料 (12個分)

- 鶏もも肉 (皮つき、1枚約250gの物) …… 2枚
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1½
- しょうが (すりおろす) …… 小さじ1½
- にんにく (すりおろす) …… 小さじ1½
- こしょう …… 少々
- 片栗粉 …… 大さじ1
- 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚



### 作りかた

- 【下ごしらえ】
- 鶏肉は1枚を6等分してAにつけ込み、15分以上おく。
  - Aの汁けをかるく切っておき、ポリ袋 (市販) に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
  - 冷凍保存袋 (市販) より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上に肉を置き、肉どう

しがつかないように皮を上にして並べ密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ** (→P.139) を参照して冷凍する。

【焼く】

保存袋から肉を取り出し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**焼き物** ▶ **冷凍から焼き物** ▶ **鶏のから揚げ (冷凍)** で加熱する。

### 鶏のから揚げ (冷凍) のコツ

- 1回に焼ける分量は6~12個分です。
- 骨つきの鶏肉は仕上がり調節 **強** で加熱します。
- 市販のから揚げ粉 Aと片栗粉のかわりに使うと便利です。から揚げ粉の分量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- 追加加熱 消灯後、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.60)
- 冷凍しないで焼くときは鶏のから揚げ (→P.185) を参照して加熱します。

## オート 099 塩ざけ (冷凍)

<p>焼き物 冷凍から焼き物 塩ざけ (冷凍) →P.50</p>	<p>使用付属品 オーブンレンジ グリル →P.50</p>	<p>グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開く) 上段 テーブルプレート 給水タンク 空</p>
---	--	---

加熱時間の目安 約22分

材料 (4切れ分)

- 塩ざけの切り身 (1切れ約80gの物) …… 4切れ
- 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚



### 作りかた

【下ごしらえ】

冷凍保存袋 (市販) より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上へ皮を上にして塩ざけを置き、塩ざけどうしがつかないようにして並べて密閉する。金属トレー

などにのせて平らにし、**上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ** (→P.139) を参照して冷凍する。

【焼く】

①保存袋から塩ざけを取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル

皿に、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

②①を上段に入れ **焼き物** ▶ **冷凍から焼き物** ▶ **塩ざけ (冷凍)** で加熱する。

## オート 100 塩さば (冷凍)

<p>焼き物 冷凍から焼き物 塩さば (冷凍) →P.50</p>	<p>使用付属品 オーブンレンジ グリル →P.50</p>	<p>グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開く) 上段 テーブルプレート 給水タンク 空</p>
---	--	---

加熱時間の目安 約19分

材料 (4切れ分)

- 塩さばの切り身 (1切れ約100gの物) …… 4切れ
- 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚



### 作りかた

【下ごしらえ】

冷凍保袋 (市販) より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上へ皮を上にして塩さばを置き、塩さばどうしがつかないようにして並べて密閉する。

金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ** (→P.139) を参照して冷凍する。

【焼く】

①保存袋から塩さばを取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

②①を上段に入れ **焼き物** ▶ **冷凍から焼き物** ▶ **塩さば (冷凍)** で加熱する。

## オート 101 あじの開き (冷凍)

<p>焼き物 冷凍から焼き物 あじの開き (冷凍) →P.50</p>	<p>使用付属品 オーブンレンジ グリル →P.50</p>	<p>グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開く) 上段 テーブルプレート 給水タンク 空</p>
---	--	---

加熱時間の目安 約18分

材料 (2枚分)

- あじの開き (1枚100~120gの物) …… 2枚
- 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚



### 作りかた

【下ごしらえ】

冷凍保袋 (市販) より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上へあじの開きを置いて密閉し、あじの開きどうしがつかないようにして並べ、金属トレーなど

にのせて平らにし、**上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ** (→P.139) を参照して冷凍する。

【焼く】

①保存袋からあじの開きを取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグ

リル皿にサラダ油 (分量外) を塗ってから、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

②①を上段に入れ **焼き物** ▶ **冷凍から焼き物** ▶ **あじの開き (冷凍)** で加熱する。

### 塩ざけ (冷凍)、塩さば (冷凍)、あじの開き (冷凍) のコツ

- 一回に焼ける分量は切り身は2~4切れ、干物は2枚です。
- 切り身 (1切れ) や干物 (1枚) が70g以下のときは **グリル** で様子を見ながら加熱します。 (→P.60)
- 並べかたはさけなどの切り身の魚は、脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてタテに並べます。 (→P.117)
- 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。
- グリル皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)
- 冷凍しないで焼くときはそれぞれ、塩ざけ (→P.114)、さばの塩焼き (→P.115)、あじの開き (→P.116) を参照して加熱します。
- 追加加熱 消灯後、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.60)



## オート102 ぶりの照り焼き (冷凍)

焼き物	レンジ500W	使用付属品
冷凍から焼き物	加熱時間 20~30秒 (下ごしらえ)	グリル皿 (脚を閉じる・ 上段用フラップを開く) 上段
ぶりの照り焼き (冷凍)	オープン レンジ グリル	テーブルプレート
→P.50		給水タンク
		空

加熱時間の目安 約20分

### 材料 (4切れ分)

- ぶりの切り身 (1切れ約100gの物) ... 4切れ
- ① しょうゆ、みりん ..... 各大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ½
- ② しょうゆ ..... 大さじ2  
みりん ..... 大さじ2
- 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 ..... 1枚

### 作りかた

#### 【下ごしらえ】

- ① 冷凍保存袋 (市販) に①を入れて混ぜる。ぶりの水けをふき取り、保存袋に入れて密閉し上下を返しながら①をなじませる。
- ② 冷凍保存袋より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、ぶりの下にオープンシートを敷いてぶりどうしがつかないようにして並べ、密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存 (フリージングのコツ)** →P.139を参照して冷凍する。

#### 【焼く】

- ① 深めの耐熱容器に②を合わせて入れ、**レンジ500W** 20~30秒で加熱する。→P.56~58
- ② 保存袋からぶりの切り身を取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
- ③ ②を**上段**に入れ**焼き物**▶**冷凍から焼き物**▶**ぶりの照り焼き (冷凍)**で加熱する。
- ④ 加熱後、①のたれをぶりに塗る。**「レンジ加熱の使いかた」** →P.56~58

### ぶりの照り焼き (冷凍) のコツ

- 1回に焼ける分量は2~4切れです。
- 切り身 (1切れ) が70g以下のときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。→P.60
- 並べかたは脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてタテに並べます。→P.117
- 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。
- グリル皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 冷凍しないで焼くときは**ぶりの照り焼き**→P.116を参照して加熱します。
- 追加加熱消灯後、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.60



## オート103 焼き野菜 (冷凍)

焼き物	レンジ500W	使用付属品
冷凍から焼き物	加熱時間 約9分 加熱時間の目安 約19分	グリル皿 (脚を閉じる・ 上段用フラップを開く) 上段
焼き野菜 (冷凍)	オープン レンジ グリル	テーブルプレート
(予熱あり)		給水タンク
→P.51		空

予熱 約9分  
加熱時間の目安 約19分

### 材料 (4人分)

- かぼちゃ、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて ..... 500g  
塩、こしょう ..... 各少々  
オリーブ油、水 ..... 各大さじ1  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 ..... 1枚



### 作りかた

#### 【下ごしらえ】

- ① 野菜をひとくち大または薄めに切ってポリ袋 (市販) に入れ、塩、こしょう、オリーブ油、水を加え、密閉して上下を返しながらなじませる。
- ② 冷凍保存袋より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、野菜の下にオープンシートを敷いて、袋の中で野菜どうしが重ならないようにして並べ、密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存 (フ**

リージング) のコツ

#### 【焼く】

- ① 食品を入れずに**焼き物**▶**冷凍から焼き物**▶**焼き野菜 (冷凍)**で予熱する。
- ② 保存袋から野菜を取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に広げてのせる。
- ③ 予熱終了音が鳴ったら、②を**上段**に入れて加熱する。

## オート104 野菜の肉巻き (冷凍)

焼き物	レンジ500W	使用付属品
冷凍から焼き物	加熱時間 約9分 加熱時間の目安 約19分	グリル皿 (脚を閉じる・ 上段用フラップを開く) 上段
野菜の肉巻き (冷凍)	オープン レンジ グリル	テーブルプレート
(予熱あり)		給水タンク
→P.51		空

予熱 約9分  
加熱時間の目安 約19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、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、しいもなど合わせて ..... 約250g  
塩、こしょう ..... 各少々  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 ..... 1枚



### 作りかた

#### 【下ごしらえ】

- ① 各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
- ② 広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻きつけ塩、こしょうをふっておく。
- ③ 冷凍保存袋 (市販) より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、オープンシートの上へ肉巻きを置き密閉する。袋の中で肉巻きどうしがつかないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存 (フリー**

ジング) のコツ

#### 【焼く】

- ① 食品を入れずに**焼き物**▶**冷凍から焼き物**▶**野菜の肉巻き (冷凍)**で予熱する。
- ② 保存袋から肉巻きを取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に広げてのせる。
- ③ 予熱終了音が鳴ったら、②を**上段**に入れて加熱する。

### 焼き野菜 (冷凍)、 野菜の肉巻き (冷凍) のコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 追加加熱消灯後、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.60
- 冷凍しないで焼くときは**焼き野菜**→P.125を参照して焼きます。



# オート105 焼きおにぎり (冷凍)

焼き物  
 冷凍から焼き物  
 焼きおにぎり (冷凍)  
 →P.50

オープン  
 レンジ  
 グリル

使用付属品  
 グリル皿 (脚を開ける・  
 上段用フラップを開く) 上段  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 空

加熱時間の目安 約27分

## 材料 (8個分)

冷やごはん……………640g  
 しょうゆ……………大さじ2  
 砂糖……………小さじ2  
 28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋……1枚



## 作りかた

### 【下ごしらえ】

- 冷やごはんを8等分して、厚さが2～3cmになるようにおにぎりを8個(1個約80g)つくる。おにぎりの両面に合わせたAを塗る。
- 冷凍保存袋(市販)の中でおにぎりどうしがつかないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

### 【焼く】

- 袋からおにぎりを取り出して、脚を閉じ上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
- ①を上段に入れ**焼き物**▶**冷凍から焼き物**▶**焼きおにぎり(冷凍)**で加熱する。

## 焼きおにぎり(冷凍)のコツ

- 1回に焼ける分量は6～8個です。
- おにぎりの作りかたはごはんは炊き上がった後あら熱を取り、まだ少しあたたかいうちにおにぎりを作ると形を整えやすくなります。また上手に焼くため、おにぎりの形や厚さをそろえて作ります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかつたときは**グリル**で様子を見ながら焼きます。→P.60
- 冷凍しないで焼くときはしょうゆ焼きおにぎりを参照して焼きます。→P.190

## 冷凍から焼き物の上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

### 【1】冷凍する食品は

料理集に掲載されているメニュー(→P.133～138)で下ごしらえした食品です。(市販の冷凍食品は**冷凍から焼き物**では焼けません。食品メーカーが指示する加熱方法を目安にして、加熱します。)

### 【2】1回に焼ける分量は

メニューごとに表示されています。多過ぎたり、少な過ぎたりするとうまく仕上がらないことがあります。

### 【3】食品を冷凍する前に

- 肉や魚の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。また食品をつけ込んで冷凍する場合も同様に、食品表面の水分をふき取ってからつけ込みます。
- 作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、つけ汁や調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、うまく焼けない場合があります。
- つけ汁につけたら時間をおかず、すぐ冷凍します。(鶏のから揚げを除く)

### 【4】食品の冷凍は

- 冷凍保存袋(市販)よりも少し小さくオープンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオープンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間を開けて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍するとうまく焼けない場合があります。
- 冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなりうまく焼けません。
- つけ汁につける場合は、食品と一緒につけ汁ごと冷凍保存袋に入れて冷凍します。(鶏のから揚げを除く)
- 冷凍は金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、食品の裏面がグリル皿や黒皿にあたって焼けやすくなります。

- 食品の並べかたは、下の写真を参考にして並べます。



### 【5】保存期間は

- 2～3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと食品の状態がかわりうまく焼けなくなります。

### 【6】冷凍室から出したての物を

- 溶けかけた食品は、**冷凍から焼き物**では焼けません。

### 【7】室温で放置し、溶けかけたときは

- ハンバーグ、鶏の照り焼き、鶏のから揚げは、黒皿にアルミホイルを敷き、食品を並べ**中段**に入れ、**オープン**予熱なし**1段**でハンバーグは**250℃**、鶏の照り焼きは**200℃**、鶏のから揚げは**230℃**で、様子を見ながら加熱します。→P.61
- 塩ざけ、塩さば、あじの開き、ぶりの照り焼きは、脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に並べ、**上段**に入れ、**グリル**で、様子を見ながら加熱します。→P.60
- 焼き野菜、野菜の肉巻きは、黒皿にオープンシートを敷き、食品を並べ**中段**に入れ、**オープン**予熱なし**1段**230℃で、様子を見ながら加熱します。→P.61
- 焼きおにぎりは、黒皿にオープンシートを敷き、食品を並べ**中段**に入れ、**オープン**予熱なし**1段**160℃で、様子を見ながら加熱します。→P.61



# グラタン・キッシュ (グラタン)

グラタン・キッシュ

## オート106 マカロニグラタン



レンジ600W  
加熱時間  
約5分20秒  
(下ごしらえ)  
レンジ  
オープン  
グリル  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・上段用フリップを開じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安(4皿分) 約 18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(缶詰、薄切り)…………… 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(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)…………… 80g

作りかた  
①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。  
②深めの耐熱容器にAを入れ、レンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.56~58  
③②にホワイトソースの半量を加えてあえる。  
④バター(分量外)を塗ったグラタン皿に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。  
⑤④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、[グラタン・キッシュ](#)▶[グラタン](#)▶[マカロニグラタン](#)で加熱する。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## 市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタン(1個・約240g)は、手動メニューで焼きます。アルミケース皿のまま(1~4皿まで)、黒皿に下図のように並べて、**中段**に入れ **オープン** 予熱なし **1段** **210℃** **34~46分**で加熱する。→P.61



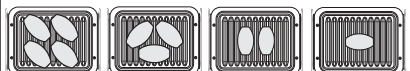
①アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。  
②レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。(容器変形の原因になります。)  
③グリル皿に並べて[マカロニグラタン](#)で加熱しないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)  
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.61

## ホワイトソース

作りかた  
①深めの耐熱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。→P.56~58  
②牛乳を少しずつ加えながらのばし、レンジ600Wで途中かき混ぜながら加熱する。  
③加熱後、②に塩、こしょうをし、かき混ぜる。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

### グラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は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。
- 容器は金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱の陶器・磁器か耐熱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グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。



4皿は図の 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央のように置く に寄せる に寄せる 置く

- グリル皿の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 焼く前に冷めてしまったら具やソースがあ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℃)にあたためてから焼きます。→P.56~58
- 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。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは **オープン** 予熱なし **1段** **210℃**で様子を見ながらさらに焼きます。→P.61
- 焼きむらが気になるときは残り時間3~5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 冷凍グラタンは[マカロニグラタン](#)では焼けません。市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

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 小麦粉、バターを加熱 レンジ600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた② 牛乳を加えて加熱 レンジ600W	2~4分	5~7分	9~11分

## 応用106 なすと豚肉のみそクリームグラタン

(下ごしらえ)  
レンジ600W 加熱時間 約5分20秒



材料(4人分)  
マカロニ…………… 80g  
なす(7~8mm厚さに切り、塩水につける)…………… 2個(約140g)  
豚バラ肉薄切り肉(ひとくち大に切る)…………… 100g  
みそ…………… 大さじ1  
しょうゆ…………… 大さじ1  
砂糖…………… 大さじ1  
酒…………… 大さじ3  
玉ねぎ(薄切り)…………… 50g  
マッシュルーム(缶詰、薄切り)…………… 小1缶(50g)  
ホワイトソース…………… カップ3  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)…………… 80g

作りかた  
①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。  
②Aはよく混ぜ合わせて、そのうちの大きさ1をホワイトソースに混ぜておく。  
③フライパンにサラダ油(分量外)を適量熱し、なすをいため、塩、こしょう(分量外)をする。  
④深めの耐熱容器に②の残りといいためたなす、豚肉、玉ねぎ、マッシュルームを入れ、レンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.56~58  
⑤④にホワイトソースの半量を加えてあえる。  
⑥バター(分量外)を塗ったグラタン皿に⑤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。  
⑦⑥を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、[グラタン・キッシュ](#)▶[グラタン](#)▶[マカロニグラタン](#)で加熱する。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## 応用106 えびとブロッコリーのトマトソースクリームグラタン

(下ごしらえ)  
レンジ600W 加熱時間 約5分20秒



材料(4人分)  
マカロニ…………… 80g  
むきえび(背わたを取る)…………… 100g  
ブロッコリー(小房に分けて半分に切る)…………… 小½株(約80g)  
玉ねぎ(薄切り)…………… ½個(約100g)  
バター…………… 25g  
塩、こしょう…………… 各少々  
ホールトマト(缶詰)…………… ¼缶(約100g)  
ホワイトソース…………… カップ3  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)…………… 80g

作りかた  
①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。  
②ホールトマトは潰して半分はホワイトソースに混ぜておき、残り半分はAと混ぜる。  
③深めの耐熱容器に②を入れ、レンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.56~58  
④③にホワイトソースの半量を加えてあえる。  
⑤バター(分量外)を塗ったグラタン皿に④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。  
⑥脚を開いたグリル皿に⑤を並べ、テーブルプレートに置き、[グラタン・キッシュ](#)▶[グラタン](#)▶[マカロニグラタン](#)で加熱する。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## 応用106 ほたてとキムチのグラタン

(下ごしらえ)  
レンジ600W 加熱時間 約5分20秒



材料(4人分)  
マカロニ…………… 80g  
ほたて貝柱(厚みを半分にする)…………… 4個(約120g)  
キムチ(ひとくち大に切る)…………… 80g  
玉ねぎ(薄切り)…………… 100g  
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(細かくきざんだ物または粉チーズを適量)…………… 80g

作りかた  
①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。  
②深めの耐熱容器にAを入れ、レンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.56~58  
③②にホワイトソースの半量を加えてあえる。  
④バター(分量外)を塗ったグラタン皿に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。  
⑤④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、[グラタン・キッシュ](#)▶[グラタン](#)▶[マカロニグラタン](#)で加熱する。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

**注意**  
具によっては飛び散ることがあるので注意する  
いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

グラタン・キッシュ



**応用 106** 鶏肉のカレークリームグラタン

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

レンジ600W  
 加熱時間  
 約5分20秒  
 (下ごしらえ)  
 レンジ  
 オープン  
 グリル  
**→P.50**

加熱時間の目安 約 18分



- 材料 (4人分)**  
 マカロニ ..... 80g  
 鶏もも肉 (ひとくち大に切る) ..... 200g  
 水菜 (長さ4cmに切る) ..... 100g  
 赤パプリカ (1cm角に切る) ..... ½個  
 バター ..... 25g  
 カレー粉 ..... 小さじ1  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 ホワイトソース (材料・作りかた **→P.140**) ..... カップ3  
 カレー粉 ..... 小さじ2  
 ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズを適量) ..... 80g

- 作りかた**  
 ①マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。ホワイトソースにカレー粉を混ぜておく。  
 ②深めの耐熱容器に①を入れレンジ600W約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。 **→P.56~58**  
 ③②にホワイトソースの半量を加えてあえる。  
 ④バター (分量外) を塗ったグラタン皿に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。  
 ⑤④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、**グラタン・キッシュ**▶**グラタン**▶**マカロニグラタン**で加熱する。  
 「レンジ加熱の使いかた」 **→P.56~58**  
 • 1回に焼ける分量は1~4皿までです。  
 • **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 210℃で様子を見ながら加熱します。 **→P.61**

**オート 107** 野菜のグラタン

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

葉・果菜の下ゆで  
 仕上げ調節  
**田弱**  
 (下ごしらえ)  
 レンジ  
 オープン  
 グリル  
**→P.50**

加熱時間の目安 約 16分



- 材料 (直径約21cmの焼き皿1皿分)**  
 かぼちゃ (ひとくち大に切る) ..... ¼個 (約200g)  
 カリフラワー (小房に分ける) ..... 小1株 (約200g)  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 玉ねぎ (薄切り) ..... ¼個 (約50g)  
 ベーコン (1cm幅に切る) ..... 2枚  
 ホワイトソース (材料・作りかた **→P.140**) ..... カップ2  
 ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物または粉チーズを適量) ..... 70g

- 作りかた**  
 ①かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは**葉・果菜の下ゆで**で仕上げ調節**中**で、カリフラワーは**葉・果菜の下ゆで**で仕上げ調節**弱**で、かために加熱し、かるく塩、こしょうをしておく。 **→P.48, 49**  
 ②焼き皿にホワイトソースの½量を敷き、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。  
 ③②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、**グラタン・キッシュ**▶**グラタン**▶**野菜のグラタン**で加熱する。  
 「葉・果菜の下ゆでの使いかた」 **→P.48, 49**  
 • 1回に焼ける分量は表示の0.8倍~表示の分量です。  
 • **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 210℃で様子を見ながら加熱します。 **→P.61**

**オート 108** ほうれん草とかきのグラタン

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

葉・果菜の下ゆで  
 レンジ600W  
 加熱時間  
 約5分  
 (下ごしらえ)  
 レンジ  
 オープン  
 グリル  
**→P.50**

加熱時間の目安 約 18分



- 材料 (直径約21cmの焼き皿1皿分)**  
 ほうれん草 ..... 400g  
 かき (むき身) ..... 300g  
 むきえび ..... 150g  
 生しいたけ ..... 中4枚  
 白ワイン ..... 大さじ4  
 レモン汁、バター ..... 各少々  
 香辛料 (ローリエ、セロリの葉など) ..... 少々  
 ホワイトソース (材料・作りかた **→P.140**) ..... カップ2  
 粉チーズ ..... 適量  
 塩、こしょう ..... 各少々

- 作りかた**  
 ①ほうれん草は洗ってラップで包み、**葉・果菜の下ゆで**で加熱して冷水に取り、水けを切り、かたく絞って5cmの長さに切る。 **→P.48, 49**  
 ②かきは薄い塩水でサッと洗って水けを切り、えびは背わたを取って塩水で洗い、水けを切ってからそれぞれに塩、こしょうをする。生しいたけはサッと洗って石づきを取り、4つくらいに切る。  
 ③浅い耐熱容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、ラップをする。  
 ④③をレンジ600W約5分で加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておく。 **→P.56~58**  
 ⑤ホワイトソースに④の蒸し汁 (約100mL) を混ぜる。  
 ⑥バター (分量外) を塗った焼き皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースをかけ、チーズを散らし、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、**グラタン・キッシュ**▶**グラタン**▶**ほうれん草とかきのグラタン**で加熱する。  
 「葉・果菜の下ゆでの使いかた」 **→P.48, 49**  
 「レンジ加熱の使いかた」 **→P.56~58**  
 • 1回に焼ける分量は表示の0.8倍~表示の分量です。  
 • **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 210℃で様子を見ながら加熱します。 **→P.61**

**オート 109** なすとトマトのグラタン

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

レンジ600W  
 加熱時間  
 約1分20秒  
 (下ごしらえ)  
 レンジ  
 オープン  
 グリル  
**→P.50**

加熱時間の目安 約 16分

- 材料 (直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分)**  
 なす (7~8mm厚さに切り、塩水につける) ..... 2個 (約140g)  
 サラダ油 ..... 大さじ2  
 トマト ..... 大1個 (約200g)  
 牛ひき肉 ..... 100g  
 玉ねぎ (みじん切り) ..... ¼個 (約50g)  
 バター ..... 10g  
 塩、こしょう、ナツメグ ..... 各少々  
 ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 60g

- 作りかた**  
 ①フライパンにサラダ油を熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。  
 ②トマトは皮を湯むきし、7~8mmの輪切りにして種を取り除く。  
 ③②を深めの耐熱容器に入れてレンジ600W約1分20秒で加熱し、ひき肉と合わせてよくねり混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。 **→P.56~58**  
 ④焼き皿にバター (分量外) を塗って③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズを散らす。



- 作りかた**  
 ⑤④を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、**グラタン・キッシュ**▶**グラタン**▶**なすとトマトのグラタン**で加熱する。  
 「レンジ加熱の使いかた」 **→P.56~58**  
 • 1回に焼ける分量は表示の0.8倍~表示の分量です。  
 • **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 210℃で様子を見ながら加熱します。 **→P.61**

**オート 110** キャベツと豚肉のグラタン

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

レンジ600W  
 加熱時間  
 約4分  
 (下ごしらえ)  
 レンジ  
 オープン  
 グリル  
**→P.50**

加熱時間の目安 約 17分

- 材料 (2人分・直径21cmの焼き皿1皿分)**  
 キャベツ (ひとくち大に切る) ..... 250g  
 水 ..... カップ½  
 固形スープの素 ..... ½個  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 牛乳 ..... 大さじ4  
 豚肩ロース肉 (厚さ1cm、1枚約200gの物) ..... 1枚  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 白ワイン ..... 大さじ1  
 ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 100g

- 作りかた**  
 ①耐熱ガラスボウルにキャベツと④を入れ、かるくラップをしてレンジ600W約4分で加熱し、牛乳を加えて混ぜあらし熱を取る。豚肉は1cm幅に切って白ワインをふって置く。 **→P.56~58**  
 ②薄くバター (分量外) を塗った焼き皿に①のキャベツと、塩、こしょうした豚肉を交互に重ね、①のスープをすべて加えて上にチーズを散らす。



- 作りかた**  
 ③脚を開いたグリル皿に②をのせ、テーブルプレートに置き、**グラタン・キッシュ**▶**グラタン**▶**キャベツと豚肉のグラタン**で加熱する。  
 「レンジ加熱の使いかた」 **→P.56~58**  
 • 1回に焼ける分量は表示の0.8倍~表示の分量です。  
 • **追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし 1段 210℃で様子を見ながら加熱します。 **→P.61**



# グラタン・キッシュ(ドリア・ラザニア)

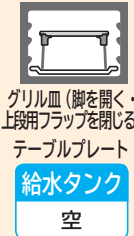
グラタン・キッシュ  
ドリア・ラザニア

## オート111 えびのドリア



グラタン・キッシュ レンジ600W  
ドリア・ラザニア 加熱時間  
えびのドリア 約3分10秒  
約1分10秒  
→P.50  
レンジ 加熱時間  
オープン 約1分  
グリル (下ごしらえ)

### 使用付属品



### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜ  
レンジ600W|約3分10秒|で加熱し、  
ホワイトソースであえる。→P.56~58
- ② 大きめの耐熱容器にバターを入れ  
レンジ200W|約1分|で加熱し、溶かす。
- ③ ②にごはんを入れてかき混ぜ、かる  
く塩、こしょう(分量外)をして  
レンジ600W|約1分10秒|で加熱する。
- ④ バター(分量外)を塗った焼き皿に  
③を入れ、①のをせ、上にチーズを散らす。
- ⑤ ④を脚を開いたグリル皿の中央にの  
せテーブルプレートに置き  
グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア  
▶ えびのドリア で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

### ドリアのコツ

- 1回に焼ける分量は  
表示の0.8倍~表示の分量です。
- グリル皿の傷が気になるときは  
オープンシートを敷きます。アルミホ  
イルは敷かないでください。(火花(スパ  
ーク)の原因になります。)
- 容器は  
金属製、ホーロー製の容器は使わない。  
耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器  
を使ってください。
- 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℃)にあたためて  
から焼きます。→P.56~58
- 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。
- 冷凍ドリアはえびのドリアでは  
焼けません  
アルミケースのまま黒皿に並べ(市  
販の冷凍グラタンの並べかた  
→P.140)、中段に入れ オープン  
予熱なし|1段|210℃|34~46分  
で様子を見ながら加熱します。  
→P.61
- レンジ用のプラスチック製容器  
の物は焼けません  
容器変形の原因になります。

加熱時間の目安 約16分  
材料(4人分・直径21cmの焼き皿1皿分)  
むきえび(背わたを取る)..... 150g  
A 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/3個(約70g)  
生しいたけ(薄切り)..... 3枚  
バター..... 20g  
ホワイトソース(材料・作りかた→P.140)  
..... カップ1  
冷やごはん..... 300g  
バター..... 10g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物ま  
たは粉チーズを適量)..... 80g

## 応用111 豆乳クリームドリア

(下ごしらえ)  
レンジ600W 加熱時間 約1分10秒 2~4分、約6分  
レンジ500W 加熱時間 約50秒  
葉・果菜の下ゆで

材料(直径21cmの焼き皿1皿分)  
A 生ぎけの切り身(1切れ約80gの物) ... 2切れ  
白菜..... 200g  
しめじ(小房に分ける)..... 50g  
バター..... 20g  
(豆乳クリーム)  
豆乳..... カップ1  
小麦粉(薄力粉)..... 20g  
バター..... 30g  
塩、こしょう..... 各少々  
冷やごはん..... 300g  
バター..... 10g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物  
または粉チーズを適量)..... 60g

### 作りかた

- ① 豆乳クリームは深めの耐熱容器に小  
麦粉とバターを入れレンジ600W  
|約1分10秒|で加熱して泡立て器でよく  
混ぜる。→P.56~58
- ② 豆乳を少しずつ加えながらのばし、  
レンジ600W|2~4分|で途中かき混ぜ  
ながら加熱する。
- ③ ②を加熱後、塩、こしょうをし、か  
き混ぜる。
- ④ 生ぎけは骨を除いてひとくち大に切  
る。白菜は葉・果菜の下ゆで で加熱し  
ひとくち大のざく切りする。→P.48,49
- ⑤ 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜ  
レンジ600W|約6分|で加熱し、③の  
クリームであえる。
- ⑥ 大きめの耐熱容器にバターを入れ  
レンジ500W|約50秒|で加熱し、溶かす。
- ⑦ ⑥にごはんを入れてかき混ぜ、  
かるく塩、こしょう(分量外)をして  
レンジ600W|約1分10秒|で加熱する。

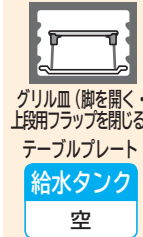


- ⑧ バター(分量外)を塗った焼き皿に⑦  
を入れ⑤のをせ、上にチーズを散らす。
  - ⑨ ⑧を脚を開いたグリル皿の中央にの  
せテーブルプレートに置き、  
グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア  
▶ えびのドリア で加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58  
「葉・果菜の下ゆでの使いかた」 →P.48,49

## オート112 ハンバーグドリア

グラタン・キッシュ レンジ500W  
ドリア・ラザニア 加熱時間  
ハンバーグドリア 約50秒  
約50秒  
→P.50  
レンジ 加熱時間  
オープン 約1分10秒  
グリル (下ごしらえ)

### 使用付属品



加熱時間の目安 約18分  
材料(4人分)  
ハンバーグ(材料・作りかた→P.98) ..... 4個  
ホワイトソース(材料・作りかた→P.140)  
..... カップ2  
ミートソース(缶詰、市販の物)..... 200g  
冷やごはん..... 300g  
バター..... 10g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、ま  
たは粉チーズを適量)..... 60g



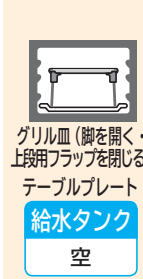
### 作りかた

- ① 大きめの耐熱容器にバターを入れ  
レンジ500W|約50秒|で加熱し、溶か  
す。→P.56~58
  - ② ①にごはんを入れて、かるく塩、こ  
しょう(分量外)をし、ミートソースを  
30g入れてよく混ぜ、レンジ600W  
|約1分10秒|で加熱する。
  - ③ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に  
②を4等分に分け入れ中央にハンバーグ  
をのせる。
  - ④ ③に残りのミートソースを4等分に  
塗り広げ、その上からホワイトソースを  
全体にかけて、チーズを散らす。
  - ⑤ 脚を開いたグリル皿に④のをせテー  
ブルプレートに置き、  
グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア ▶  
ハンバーグドリア で加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

## オート113 ほうれん草のドリア

葉・果菜の下ゆで  
根菜の下ゆで  
グラタン・キッシュ 仕上げ調節弱  
ドリア・ラザニア レンジ600W  
ほうれん草のドリア 加熱時間  
約6分  
約1分10秒  
→P.50  
レンジ 加熱時間  
オープン 約50秒  
グリル (下ごしらえ)

### 使用付属品



加熱時間の目安 約16分  
材料(直径21cmの焼き皿1皿分)  
A むきえび(背わたを取る)..... 150g  
玉ねぎ(みじん切り)..... 1/3個(約70g)  
じゃがいも(皮をむき1cm角に切る)..... 100g  
バター..... 20g  
マッシュルーム(缶詰、薄切り)  
..... 小1缶(約50g)  
ホワイトソース(材料・作りかた→P.140)  
..... カップ1  
ほうれん草..... 100g  
冷やごはん..... 300g  
バター..... 10g  
にんにく(みじん切り)..... 1片  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物、ま  
たは粉チーズを適量)..... 60g



### 作りかた

- ① ほうれん草は葉・果菜の下ゆで で加  
熱し、水に取ってよく水けを切りざく切  
りにして5~15gをすり鉢でよくすり、  
ホワイトソースを2~3回に分け入れて  
合わせてすり、ほうれん草クリームを作  
る。→P.48,49
  - ② じゃがいもは、ラップで包み、  
根菜の下ゆで で仕上げ調節弱 で加熱し  
ておく。→P.48,49
  - ③ 深めの耐熱容器に残りのほうれん草  
とAを入れて混ぜレンジ600W  
|約6分|で加熱し、①であえる。→P.56~58
  - ④ 大きめの耐熱容器にバターとにんにくを  
入れレンジ500W|約50秒|で加熱する。
  - ⑤ ④にごはんを入れてかき混ぜ、かる  
く塩、こしょう(分量外)をして  
レンジ600W|約1分10秒|で加熱する。
  - ⑥ バター(分量外)を塗った焼き皿に⑤  
を入れ、③のをせ、上にチーズを散らす。
  - ⑦ ⑥を脚を開いたグリル皿の中央にの  
せ、テーブルプレートに置き、  
グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア  
▶ ほうれん草のドリア で加熱する。
- 「葉・果菜の下ゆでの使いかた」 →P.48,49  
「根菜の下ゆでの使いかた」 →P.48,49  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

グラタン・キッシュ  
ドリア・ラザニア



# オート114 焼きカレードリア

レンジ500W 加熱時間 2~3分  
 ドリア・ラザニア 3~5分  
 焼きカレードリア レンジ200W 加熱時間 約1分  
 レンジ オープン グリル レンジ600W 加熱時間 約1分10秒 (下ごしらえ)

使用付属品  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける)  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空



加熱時間の目安 約 13分

材料 (2人分・直径21cmの焼き皿1皿分)

- 合びき肉 ..... 50g
- 玉ねぎ (みじん切り) ..... 1/4個 (約45g)
- にんじん (みじん切り) ..... 1/4本 (約35g)
- ピーマン (みじん切り) ..... 1/2個 (約15g)
- コーン (缶詰) ..... 60g
- カレールー (細かくきざむ) ..... 4片 (約80g)
- 水 ..... 50~80mL
- 冷やごはん ..... 300g
- バター ..... 10g
- ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物、または粉チーズを適量) ..... 60g

## 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に(A)を入れて混ぜ、レンジ500Wで2~3分加熱し、カレールーと水を加えてレンジ500Wで3~5分加熱する。(→P.56~58)
  - ② 大きめの耐熱容器にバターを入れ、レンジ200Wで約1分加熱し、溶かす。
  - ③ ②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう (分量外) をしてレンジ600Wで約1分10秒で加熱する。
  - ④ バター (分量外) を塗った焼き皿に③を入れ、①のをせ、上にチーズを散らす。
  - ⑤ ④を脚を開いたグリル皿の中央にのせテーブルプレートに置き、**グラタン・キッシュ** ▶ **ドリア・ラザニア** ▶ **焼きカレードリア** で加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 (→P.56~58)
- 1回に焼ける分量は表示の0.8倍~表示の分量です。
  - 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし | 1段 | 210℃ で様子を見ながら加熱します。(→P.61)

# オート115 ラザニア

レンジ オープン グリル

使用付属品  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける)  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空



加熱時間の目安 約 20分

材料 (20×20×5cmの焼き皿1皿分)

- ラザニア (乾めん) ..... 6枚 (約100g)
- ミートソース (缶詰) ..... 1缶 (約300g)
- ホワイトソース (材料・作りかた (→P.140)) ..... カップ3
- ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物、または粉チーズを適量) ..... 120g

## 作りかた

- ① 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水にとって冷まし、水けを切る。
- ② バター (分量外) を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に3~4段に重ね、チーズを散らす。
- ③ ②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き **グラタン・キッシュ** ▶ **ドリア・ラザニア** ▶ **ラザニア** で加熱する。

# グラタン・キッシュ (キッシュ)

## オート116 きこのキッシュ

レンジ オープン グリル

使用付属品  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける)  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 19分



材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

- しめじ (小房に分ける) ..... 100g
- しいたけ (薄切り) ..... 6枚
- にんにく (みじん切り) ..... 1片
- バター ..... 大さじ1 (約12g)
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 卵 (溶きほぐす) ..... 2個
- 牛乳 ..... 130mL
- 植物性生クリーム ..... 70mL
- スープ (固形スープの素1/4個を溶く) ..... 30mL
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 60g

## 作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、きのこを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ② ボウルに卵と合わせた(A)を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③ ②に①とチーズを量を加えて混ぜ、薄くバター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き **グラタン・キッシュ** ▶ **キッシュ** ▶ **きのこのキッシュ** で加熱する。

## オート117 ベーコンと玉ねぎのキッシュ

レンジ オープン グリル

使用付属品  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける)  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 19分



材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

- ベーコン (1cm幅の細切り) ..... 100g
- 玉ねぎ (薄切り) ..... 1/2個 (約100g)
- にんにく (みじん切り) ..... 1片
- バター ..... 大さじ1 (約12g)
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 卵 (溶きほぐす) ..... 2個
- 牛乳 ..... 130mL
- 植物性生クリーム ..... 70mL
- スープ (固形スープの素1/4個を溶く) ..... 30mL
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 60g

## 作りかた

- ① フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、ベーコンと玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ② ボウルに卵と合わせた(A)を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③ ②に①とチーズを量を加えて混ぜ、薄くバター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き **グラタン・キッシュ** ▶ **キッシュ** ▶ **ベーコンと玉ねぎのキッシュ** で加熱する。

## オート118 ほうれん草のキッシュ

レンジ オープン グリル

使用付属品  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける)  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 19分



材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

- ほうれん草 ..... 1束
- にんにく (みじん切り) ..... 1片
- バター ..... 大さじ1 (約12g)
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 卵 (溶きほぐす) ..... 2個
- 牛乳 ..... 130mL
- 植物性生クリーム ..... 70mL
- スープ (固形スープの素1/4個を溶く) ..... 30mL
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 60g

## 作りかた

- ① ほうれん草は洗ってラップで包み、**葉・果菜の下ゆで** で加熱して冷水に取り、水けを切った後、3cmの長さで切る。(→P.48, 49)
- ② フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
- ③ ボウルに卵と合わせた(A)を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ④ ③に②とチーズを量を加えて混ぜ、薄くバター (分量外) を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズを散らし、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き **グラタン・キッシュ** ▶ **キッシュ** ▶ **ほうれん草のキッシュ** で加熱する。

「葉・果菜の下ゆでの使いかた」 (→P.48, 49)

## 応用118 にんじんのキッシュ

ほうれん草をにんじん (小1本・せん切り) にかえ、ほうれん草のキッシュの作りかた②~④を参照して加熱する。

## 応用118 トマトのキッシュ

ほうれん草のかわりに、皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切ったトマト (大1個・約200g) をバジル (乾燥・適量) と合わせ、ほうれん草のキッシュの作りかた②~④を参照して加熱する。

## キッシュのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 容器は 金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。
- グリル皿の傷が気になるときは オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花 (スパーク) の原因になります。)
- 臭い状態によって焼き色が違う 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。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは **オープン** 予熱なし | 1段 | 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。(→P.61)
- 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。



# 焼き蒸し・いため物（焼き蒸し）

## オート119 焼きギョウザ

使用付属品  
グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し  
焼きギョウザ  
→P.50

葉・果菜の下ゆで  
(下ごしらえ)

加熱時間の目安 約 19分



材料（12個分）

- 白菜…………… 100g
- 豚ひき肉…………… 60g
- にら（みじん切り）…………… 20g
- 長ねぎ（みじん切り）…………… 大さじ1½（約15g）
- ④ にんにく（みじん切り）…………… ½片
- しょうが（みじん切り）…………… 小½かけ
- 酒…………… 大さじ½
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- 塩、こしょう…………… 各少々
- ギョウザの皮（市販の物）…………… 12枚

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 白菜は洗ってラップで包み、葉・果菜の下ゆでで加熱し、みじん切りにし、水けを切って絞る。→P.48,49
- ボウルに②と④を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、12等分しておく。
- ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- ④の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「焼きギョウザ」で加熱する。「葉・果菜の下ゆで」の使いかた。→P.48,49

## オート120 冷凍生ギョウザ

使用付属品  
グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し  
冷凍生ギョウザ  
→P.50

スチーム  
レンジ

加熱時間の目安 約 26分

材料（12個分）

冷凍ギョウザ（市販の物）…………… 12個

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 市販の冷凍ギョウザの底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「冷凍生ギョウザ」で加熱する。

### ギョウザのコツ

- 給水タンクは必ず満水にする。給水タンクが空かセットしない場合、うまく仕上がりにません。
- 1回に焼ける分量は皮の直径が約9cmの物で6～20個です。（ギョウザの大きさにより、1回に焼ける分量は異なります。）
- 焼き色が薄いときはグリル皿の湯を捨ててからグリル皿ふたをして、「追加加熱」[5～10分]を目安に加熱します。「追加加熱」消灯後は「レンジ」[500W] [5～10分]を目安に加熱します。→P.56～58
- ギョウザの皮の大きさによりたねの量は加減して下さい。
- ギョウザの皮の厚さや大きさにより焼き色や蒸し加減が異なります。皮が薄めの場合は仕上げ調節を「やや弱」か「弱」で加熱します。
- ギョウザやギョウザの皮に粉が多くついている場合はかるくはたいて粉を落としてから加熱します。
- 自家製の冷凍ギョウザは仕上げ調節を「やや弱」か「弱」で加熱します。
- 焼き色のついた冷凍ギョウザはうまくできません。「あたため」で加熱します。

## オート121 えびギョウザ

使用付属品  
グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し  
えびギョウザ  
→P.50

スチーム  
レンジ

加熱時間の目安 約 20分



材料（12個分）

- むきえび…………… 150g
- むきえび（飾り用・小さめの物）…………… 12個
- しょうが汁…………… 小さじ1
- 酒…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- 片栗粉…………… 小さじ1
- にら（みじん切り）…………… 10g
- 長ねぎ（みじん切り）…………… 大さじ1½（約15g）
- ④ 干しいたけ（戻してみじん切り）…………… 小1枚
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 塩、こしょう…………… 各少々
- ギョウザの皮（市販の物）…………… 12枚

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- むきえびは半分は細かくたたき、残りはあらくきざんで④で下味をつけておく。
- ボウルに②と③を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、12等分しておく。
- ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら丸く包む。中央に飾り用のむきえびをのせる。
- ④の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「えびギョウザ」で加熱する。

## オート122 ほうれん草と豆腐のギョウザ

使用付属品  
グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し  
ほうれん草と豆腐のギョウザ  
→P.50

スチーム  
レンジ

葉・果菜の下ゆで  
レンジ 600W  
加熱時間  
約 50秒  
(下ごしらえ)

加熱時間の目安 約 19分



材料（12個分）

- ほうれん草…………… 150g
- 木綿豆腐…………… ¼丁（約75g）
- 長ねぎ（みじん切り）…………… 小さじ1（約5g）
- しょうが（みじん切り）…………… 小½かけ
- 干しいたけ（戻してみじん切り）…………… 2枚
- ④ 白すりごま…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- 塩…………… 少々
- ギョウザの皮（市販の物）…………… 12枚

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ほうれん草は洗ってラップで包み、葉・果菜の下ゆでで加熱して冷水に取り、水けを切ってたたく絞る、細かくきざむ。→P.48,49
- 木綿豆腐は血にのせ、おいをしないで「レンジ」[600W] [約50秒]で加熱し、ペーパータオルなどで水けをふき取り、水切りしておく。→P.56～58
- ボウルに②、③と④を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、12等分しておく。
- ギョウザの皮の中心に④のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- ⑤の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「ほうれん草と豆腐のギョウザ」で加熱する。「葉・果菜の下ゆで」の使いかた。→P.48,49
- 「レンジ」加熱の使いかた。→P.56～58

## オート123 梅じそギョウザ

使用付属品  
グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し  
梅じそギョウザ  
→P.50

スチーム  
レンジ

葉・果菜の下ゆで  
(下ごしらえ)

加熱時間の目安 約 19分



材料（12個分）

- 白菜…………… 100g
- 青じそ…………… 10枚
- 豚ひき肉…………… 60g
- 梅干し（種を取り、たく）…………… 2個
- 長ねぎ（みじん切り）…………… 大さじ1½（約15g）
- ④ にんにく（みじん切り）…………… ½片
- しょうが（みじん切り）…………… 小½かけ
- 酒…………… 大さじ½
- しょうゆ…………… 小さじ1
- ごま油…………… 小さじ1
- 塩、こしょう…………… 各少々
- ギョウザの皮（市販の物）…………… 12枚

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 白菜は洗ってラップで包み、葉・果菜の下ゆでで加熱し、みじん切りにし水けを切って絞る。青じそは4枚はみじん切り、6枚はタテ半分に切っておく。→P.48,49
- ボウルに②の白菜、青じそのみじん切り、④を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、12等分しておく。
- ギョウザの皮の中心にタテ半分に切った青じそ、③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- ④の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「梅じそギョウザ」で加熱する。「葉・果菜の下ゆで」の使いかた。→P.48,49

## オート124 白身魚の姿蒸し

使用付属品  
グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し  
白身魚の姿蒸し  
→P.50

スチーム  
レンジ

加熱時間の目安 約 14分



材料（2～3人分）

- かれい（1尾約400gの物）…………… 1尾
- 長ねぎ…………… 1本
- しょうが（せん切り）…………… 1かけ
- オイスターソース…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 紹興酒（または酒）…………… 50mL
- ④ 片栗粉…………… 小さじ1
- 塩、こしょう…………… 各少々
- 鶏がらスープの素（顆粒）…………… 小さじ1
- 水…………… カップ¾
- ⑤ しょうゆ…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 大さじ2

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水けを切っておく。
- 長ねぎは白い部分は4～5cmの長さに切る。芯を取り除いて水にさらし、せん切りにし、水けを切って白髪ねぎにする。
- 青い部分は4～5cmのナメ切りにする。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。合わせた④をかけ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「白身魚の姿蒸し」で加熱する。
- 器に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前に⑤を小鍋に入れて熱し、上からかける。

### 白身魚の姿蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1尾分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして「レンジ」[500W]で様子を見ながら加熱します。→P.56～58

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し



# オート125 焼き蒸しかつおのたたき風

使用付属品  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

焼き蒸し・いため物  
 焼き蒸し  
 焼き蒸しかつおのたたき風  
 スチームレンジ  
 →P.50



加熱時間の目安 約 7分  
 材料(2人分)  
 かつお(皮つき、約300gの物)  
 ……1節  
 玉ねぎ(薄切り) ……1/2個  
 にんにく(薄切り) ……適量  
 しょうが(すりおろす) ……適量  
 かいわれ(根元を切る) ……適量  
 小ねぎ(小口切り) ……適量  
 ポン酢しょうゆ ……適量

作りかた  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②かつおはペーパータオルなどで水けをふき取り、玉ねぎは水にさらしておく。  
 ③脚を閉じたグリル皿にかつおの皮を下にしてヨコに置き、グリル皿ふたをセットする。  
 ④ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物** ▶ **焼き蒸し** ▶ **焼き蒸しかつおのたたき風** で加熱する。

⑤加熱後、中まで加熱されないように氷水に取ってあら熱を取る。水けをよくふき取ってから冷蔵庫でよく冷やし、厚さ1cmに切り分ける。  
 ⑥皿に水けを切った玉ねぎを敷き、その上に切ったかつおを並べ、にんにく、しょうが、かいわれ、小ねぎを散らしてポン酢しょうゆをかける。

【ひとくちメモ】  
 ●かつおは温かいままだと切りにくいため、よく冷やしてから切ったほうがよいでしょう。

# オート126 魚介のアクアパッツァ

使用付属品  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

焼き蒸し・いため物  
 焼き蒸し  
 魚介のアクアパッツァ  
 スチームレンジ  
 →P.50



加熱時間の目安 約 12分  
 材料(2人分)  
 あさり(殻つき) ……8個  
 大正えび(殻つき) ……2尾  
 すずきの切り身(1切れ約100gの物) ……2切れ  
 玉ねぎ(みじん切り) ……1/8個  
 にんにく(みじん切り) ……5g  
 セミドライトマト(材料・作りかた) ……5g  
 →P.216、せん切り) ……5g  
 スナッフえんどう ……2本  
 タイム(生) ……1本  
 ブラックオリーブ(種抜き、半分に切る) ……3個  
 白ワイン ……80mL  
 ケーパー ……小さじ1/2  
 ④ アンチョビー(市販の物、みじん切り) ……2尾  
 オリーブ油 ……大さじ1/2

作りかた  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②あさは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において砂をはかせる。えびは殻付きのまま背わたを取り除き洗っておく。  
 ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、④以外の材料をすべて並べ、魚の上に④をまわしかけ、グリル皿ふたをセットする。

④ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物** ▶ **焼き蒸し** ▶ **魚介のアクアパッツァ** で加熱する。加熱後、そのまま約5分蒸らす。

【ひとくちメモ】  
 ●砂をはかせるときの水の量はあさが半分つかる程度にします。あさが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。  
 ●殻でグリル皿を傷つけるおそれがあるのでオープンシートを敷いてから食品をのせます。

# オート127 あさりの酒蒸し

使用付属品  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

焼き蒸し・いため物  
 焼き蒸し  
 あさりの酒蒸し  
 スチームレンジ  
 →P.50



加熱時間の目安 約 10分  
 材料(2~3人分)  
 あさり(殻つき) ……約300g  
 酒 ……カップ1/4  
 バター ……小さじ1  
 パセリ(みじん切り) ……少々

作りかた  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②あさは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。  
 ③殻と殻をこすり合わせてよく洗い、脚を閉じたグリル皿に、オープンシートを敷き、その上に並べ、酒をかけてバターを散らし、グリル皿ふたをセットする。  
 ④ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物** ▶ **焼き蒸し** ▶ **あさりの酒蒸し** で加熱する。蒸し上がりにパセリをふる。

【ひとくちメモ】  
 ●砂をはかせるときの水の量はあさが半分つかる程度にします。あさが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

**あさりの酒蒸しのコツ**

- 1回に蒸せる分量は0.5倍~表示の分量です。
- オープンシートを敷いて殻でグリル皿を傷つけないようにします
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをし、**レンジ** 500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)

# オート128 地中海風貝のワイン蒸し

使用付属品  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

焼き蒸し・いため物  
 焼き蒸し  
 地中海風貝のワイン蒸し  
 スチームレンジ  
 →P.50



加熱時間の目安 約 12分  
 材料(2人分)  
 あさり(殻つき) ……200g  
 ムール貝 ……100g  
 ブチトマト(半分に切る) ……4個  
 白ワイン ……大さじ2  
 オリーブ油 ……大さじ1  
 塩、あらびき黒こしょう ……各少々  
 イタリアンパセリ ……適量

作りかた  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②あさは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。ムール貝はひげがある場合は取っておく。  
 ③殻と殻をこすり合わせてよく洗い、ムール貝は表面の汚れをしっかりと落とし、脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、貝を並べブチトマトを散らして、白ワイン、オリーブ油、塩、あらびき黒こしょうをかけ、グリル皿ふたをセットする。  
 ④ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物** ▶ **焼き蒸し** ▶ **地中海風貝のワイン蒸し** で加熱する。加熱後、イタリアンパセリを散らす。

【ひとくちメモ】  
 ●砂をはかせるときの水の量はあさが半分つかる程度にします。あさが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

**地中海風貝のワイン蒸しのコツ**

- 1回に蒸せる分量は0.5倍~表示の分量です。
- オープンシートを敷いて殻でグリル皿を傷つけないようにします
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをし、**レンジ** 500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)

# オート129 焼き蒸しほたて

使用付属品  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

焼き蒸し・いため物  
 焼き蒸し  
 焼き蒸しほたて(予熱あり)  
 過熱水蒸気オープン  
 スチームレンジ  
 →P.51



予熱 約 6分  
 加熱時間の目安 約 25分  
 材料(2個分)  
 殻つきほたて(殻の直径9~10cmで1個150~160gの物) ……2個  
 バター ……大さじ1


作りかた  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②ほたては殻をよく洗って水けを切っておく。  
 ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、②を殻付きのままのせグリル皿ふたをセットする。  
 ④食品を入れずに**焼き蒸し・いため物** ▶ **焼き蒸し** ▶ **焼き蒸しほたて** で予熱する。  
 ⑤予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。  
 ⑥加熱後、バターを2等分し、ほたての貝柱にのせる。

**焼き蒸しほたてのコツ**

- 1回に蒸せる分量は1~2個です。
- オープンシートを敷いて殻でグリル皿を傷つけないようにします。
- 1個約160g以上の物は仕上がり調節やや強か強で加熱します。
- 殻の直径が約14cm以上の物はグリル皿やグリル皿ふたが傷つくおそれがあります。また、殻があたってグリル皿ふたが浮いた状態のまま加熱すると、うまく仕上がりません。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをし、**レンジ** 500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)



オート130 たらこのチーズ焼き蒸し

使用付属品  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** スチーム  
 たらこのチーズ焼き蒸し レンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 12分



材料(4人分)  
 生だらの切り身(1切れ約100gの物) 4切れ  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 白ワイン 少々  
 トマトソース 大さじ6  
 ピーマン(薄切り) 1個  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 40g


作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、たらこを並べ、塩、こしょう、白ワインをふり、トマトソースをかけ、ピーマンの薄切りをのせ、ナチュラルチーズを散らしグリル皿ふたをセットする。
- ③ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**たらこのチーズ焼き蒸し**で加熱する。

たらこのチーズ焼き蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は0.5倍～表示の分量です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえラップをして、**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)

オート131 豚肉と野菜の焼き蒸し

使用付属品  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** スチーム  
 豚肉と野菜の焼き蒸し レンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 16分



材料(3人分)  
 豚バラ肉(薄切り) 300g  
 塩、こしょう 各少々  
 しょうが汁 小さじ1  
 ①酒 大さじ3  
 しょうゆ 小さじ1  
 白菜(幅5~6cmのざく切りにする) 300g  
 にんじん(ピーラーで薄切りにする) 小1/2本  
 生しいたけ(石づきを取る) 4枚  
 しょうゆ 大さじ1  
 ②黒酢 大さじ1/2  
 白すりごま 少々


作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②豚バラ肉はかるく塩、こしょうをして①をもみ込む。
- ③脚を閉じたグリル皿に、②を広げてのせ平らにする。
- ④③の上に野菜を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑤ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**豚肉と野菜の焼き蒸し**で加熱する。
- ⑥皿に盛り、合わせた②を添える。

豚肉と野菜の焼き蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は3~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえラップをして、**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)

オート132 豚肉とザーサイの焼き蒸し

使用付属品  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** スチーム  
 豚肉とザーサイの焼き蒸し レンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 8分



材料(2~4人分)  
 豚薄切り肉 200g  
 ザーサイ(かたまり) 100g  
 しょうが汁 小さじ1  
 ①塩 少々  
 酒 大さじ1/2  
 片栗粉 大さじ1  
 卵白 1個分  
 ごま油 小さじ1/2


作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ザーサイはひとくち大の薄切りにし、水につけてかるく塩抜きしておく。
- ③豚肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせた①で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
- ④脚を閉じオープンシートを敷いたグリル皿に水けを切ったザーサイと豚肉を1枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかけ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑤ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**豚肉とザーサイの焼き蒸し**で加熱する。

豚肉とザーサイの焼き蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は2~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえラップをして、**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)

オート133 焼き蒸し野菜のベーコン巻き

使用付属品  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** スチーム  
 焼き蒸し野菜のベーコン巻き レンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 10分



材料(2~4人分)  
 ベーコン(2等分) 10枚(約150g)  
 赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて 約200g  
 塩、こしょう 各少々


作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②野菜をひとくち大または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ③ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**焼き蒸し野菜のベーコン巻き**で加熱する。

焼き蒸し野菜のベーコン巻きのコツ

- 1回に蒸せる分量は2~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえラップをして、**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)

オート134 焼き蒸しブロッコリー

使用付属品  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** オープン  
 焼き蒸しブロッコリー(予熱あり) 過熱水蒸気レンジ  
 →P.51

予熱 約 12分  
 加熱時間の目安 約 12分



材料(3人分)  
 ブロッコリー(小房に分ける) 400g  
 白すりごま 大さじ2  
 しょうゆ 大さじ1  
 ①酢 大さじ1/2  
 砂糖 小さじ2  
 みそ 小さじ1


作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②食品を入れずに**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**焼き蒸しブロッコリー**で予熱する。
- ③脚を閉じたグリル皿にブロッコリーを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ④予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、③のグリル皿のふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- ⑤加熱後、皿に盛り、合わせた①を添える。

焼き蒸しブロッコリー、焼き蒸しカリフラワーのコツ

- 1回に蒸せる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえラップをして、**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)

オート135 焼き蒸しカリフラワー

使用付属品  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** オープン  
 焼き蒸しカリフラワー(予熱あり) 過熱水蒸気レンジ  
 →P.51

予熱 約 12分  
 加熱時間の目安 約 12分



材料(3人分)  
 カリフラワー(小房に分ける) 400g  
 白ワインビネガー 大さじ1  
 オリーブ油 小さじ2  
 ①粉チーズ 大さじ1  
 砂糖 小さじ1  
 塩、こしょう 各少々  
 ピンクペッパー(ホール) 適量

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②食品を入れずに**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**焼き蒸しカリフラワー**で予熱する。
- ③脚を閉じたグリル皿にカリフラワーを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ④予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、③のグリル皿のふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- ⑤加熱後、皿に盛り、合わせた①をかけ、ピンクペッパーを散らす。



## オート136 焼き蒸しさやえんどう

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し**  
 焼き蒸しさやえんどう  
 (予熱あり)  
 →P.51

使用付属品



グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート

給水タンク  
 満水



予熱 約12分  
 加熱時間の目安 約10分

材料(3人分)  
 さやえんどう .....400g  
 白すりごま .....大さじ2  
 しょうゆ .....大さじ1  
 酢 .....大さじ1/2  
 砂糖 .....小さじ2  
 みそ .....小さじ1

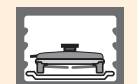
### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**焼き蒸しさやえんどう**で予熱する。
- 脚を閉じたグリル皿にさやえんどうを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

## オート137 焼き蒸しかぼちゃ

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し**  
 焼き蒸しかぼちゃ  
 (予熱あり)  
 →P.51

使用付属品



グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート

給水タンク  
 満水



予熱 約12分  
 加熱時間の目安 約15分

材料(3人分)  
 かぼちゃ(皮をむき、1cm角に切る).....400g  
 マヨネーズ .....大さじ3  
 ケチャップ .....大さじ2  
 レモン汁 .....小さじ1

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**焼き蒸しかぼちゃ**で予熱する。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、かぼちゃを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

### 焼き蒸しさやえんどう、焼き蒸しかぼちゃのコツ

- 1回に蒸せる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをし、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

## オート138 焼き蒸しいも

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し**  
 焼き蒸しいも  
 (予熱あり)  
 →P.51

使用付属品



グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート

給水タンク  
 満水



予熱 約5分  
 加熱時間の目安 約32分

材料(4本分)  
 さつまいも(1本約250gの物).....4本

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**焼き蒸しいも**で予熱する。
- さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れてから、オープンシートを敷き、脚を閉じたグリル皿にのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、竹ぐしで刺してまだかた

いときは、グリル皿ふたをセットして加熱室に戻し、そのまま約10分蒸らす。

### 焼き蒸しいものコツ

- 1回に蒸せる分量は2~4本です。
- さつまいもの太さは直径約4cmの物が適しています。それ以上太い場合は1本を2等分するか、3等分してから加熱します。細いさつまいも(180g以下の物)や小さいさつまいも(130g以下の物)は、仕上がり調節弱で加熱します。
- グリル皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはスチームレンジ(発酵)350Wで様子を見ながら加熱します。→P.64

## オート139 焼き蒸しとうもろこし

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し**  
 焼き蒸しとうもろこし  
 (予熱あり)  
 →P.51

使用付属品



グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート

給水タンク  
 満水



予熱 約5分  
 加熱時間の目安 約27分

材料(2本分)  
 とうもろこし(皮つき、1本300~350gの物).....2本

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- とうもろこしの皮はそのまま残し、皮から出ているひげを取り除いて、茎が長い場合も切って取り除く。
- 脚を閉じたグリル皿に②をのせグリル皿ふたをセットする。
- 食品を入れずに**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**焼き蒸しとうもろこし**で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皮と残ったひげを取り除く。

### 焼き蒸しとうもろこしのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2本です。
- 追加加熱を行うときは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皮とひげを取り除き、ラップでピッタリ包み、テーブルプレートの中央に直接のせて、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58



## オート140 焼き蒸しキャベツ

**焼き蒸し・いため物**  
**焼き蒸し** オープン  
**焼き蒸しキャベツ** 過熱水蒸気レンジ (予熱あり)  
 →P.51

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

予熱 約12分  
 加熱時間の目安 約10分



**材料 (3人分)**  
 キャベツ ..... 400g  
 辛子明太子 ..... 1/2腹 (約30g)  
 マヨネーズ ..... 大さじ4  
 酢 ..... 大さじ1  
 しょうゆ ..... 小さじ1/2  
 レモン汁 ..... 小さじ1/2  
 粉チーズ ..... 3g  
 塩、こしょう ..... 各少々

- 作りかた**
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ②キャベツは芯を残したまま、くし形に3等分する。
  - ③食品を入れずに**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**焼き蒸しキャベツ**で予熱する。
  - ④脚を閉じたグリル皿に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
  - ⑤予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、④のグリル皿のふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
  - ⑥辛子明太子は身をこそげ、④と合わせる。
  - ⑦加熱後、皿に盛り⑥を添える。

## オート141 焼き蒸し芽キャベツ

**焼き蒸し・いため物**  
**焼き蒸し** オープン  
**焼き蒸し芽キャベツ** 過熱水蒸気レンジ (予熱あり)  
 →P.51

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

予熱 約12分  
 加熱時間の目安 約10分



**材料 (3人分)**  
 芽キャベツ ..... 400g  
 辛子明太子 ..... 1/2腹 (約30g)  
 マヨネーズ ..... 大さじ4  
 酢 ..... 大さじ1  
 しょうゆ ..... 小さじ1/2  
 レモン汁 ..... 小さじ1/2  
 粉チーズ ..... 3g  
 塩、こしょう ..... 各少々

- 作りかた**
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ②芽キャベツは根元に十文字に切り目を入れる。
  - ③食品を入れずに**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**焼き蒸し芽キャベツ**で予熱する。
  - ④脚を閉じたグリル皿に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
  - ⑤予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、④のグリル皿のふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
  - ⑥辛子明太子は身をこそげ、④と合わせる。
  - ⑦加熱後、皿に盛り⑥を添える。

## オート142 焼き蒸し赤キャベツ

**焼き蒸し・いため物**  
**焼き蒸し** オープン  
**焼き蒸し赤キャベツ** 過熱水蒸気レンジ (予熱あり)  
 →P.51

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

予熱 約12分  
 加熱時間の目安 約10分



**材料 (3人分)**  
 赤キャベツ ..... 400g  
 アンチョビ (みじん切り) ..... 小さじ1 (6g)  
 スタッフトオリーブ (みじん切り) ..... 3個  
 オリーブ油 ..... 大さじ1  
 白ワインビネガー ..... 小さじ2  
 レモン汁 ..... 小さじ1  
 塩、こしょう ..... 各少々

- 作りかた**
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ②赤キャベツは芯を残したまま、くし形に3等分する。
  - ③食品を入れずに**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶**焼き蒸し赤キャベツ**で予熱する。
  - ④脚を閉じたグリル皿に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
  - ⑤予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、④のグリル皿のふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
  - ⑥加熱後、皿に盛り合わせた④を添える。

# 焼き蒸し・いため物 (焼き蒸し (点心))

## オート143 蒸しギョウザ

**焼き蒸し・いため物**  
**焼き蒸し (点心)** スチームレンジ  
**蒸しギョウザ**  
 →P.50

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

加熱時間の目安 約20分

**材料 (12個分)**  
 キャベツ ..... 100g  
 豚ひき肉 ..... 60g  
 にら (みじん切り) ..... 10g  
 たけのこ水煮 (みじん切り) ..... 20g  
 にんにく (みじん切り) ..... 1/2片  
 しょうが (みじん切り) ..... 小さじ1  
 酒 ..... 小さじ1  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 ごま油 ..... 小さじ1  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 ギョウザの皮 (市販の物) ..... 12枚

- 作りかた**
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ②キャベツは洗ってラップで包み、**葉・果菜の下ゆで** (下ごしらえ) で加熱し、みじん切りにし、水けを切って絞る。→P.48,49
  - ③ボウルに②と④を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、12等分しておく。
  - ④ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。



- 作りかた**
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ②キャベツは洗ってラップで包み、**葉・果菜の下ゆで** で加熱し、みじん切りにし、水けを切って絞る。→P.48,49
  - ③ボウルに②と④を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、12等分しておく。
  - ④ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- 「葉・果菜の下ゆでの使いかた」→P.48,49

## オート144 えび蒸しギョウザ

**焼き蒸し・いため物**  
**焼き蒸し (点心)** スチームレンジ  
**えび蒸しギョウザ**  
 →P.50

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

加熱時間の目安 約20分

**材料 (12個分)**  
 大正えび ..... 8尾 (約100g)  
 にんじん (みじん切り) ..... 1/2本 (約30g)  
 たけのこ水煮 (みじん切り) ..... 25g  
 長ねぎ (みじん切り) ..... 1本 (約10g)  
 片栗粉 ..... 小さじ1/2  
 ラード ..... 大さじ1  
 ごま油 ..... 小さじ1  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 ギョウザの皮 (市販の物) ..... 12枚

- 作りかた**
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ②えびは殻と背わたを取り、塩と片栗粉 (分量外) をまぶしてもみ洗いし、水けを切り、半量は包丁で叩き細かくし、残りはひとくち大に切っておく。
  - ③ボウルに②と④を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、12等分しておく。
  - ④ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。



- 作りかた**
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ②えびは殻と背わたを取り、塩と片栗粉 (分量外) をまぶしてもみ洗いし、水けを切り、半量は包丁で叩き細かくし、残りはひとくち大に切っておく。
  - ③ボウルに②と④を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、12等分しておく。
  - ④ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- 「追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは」  
 皿に移しかえてラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

### 焼き蒸しキャベツ、焼き蒸し芽キャベツ、焼き蒸し赤キャベツのコツ

- 1回に蒸せる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをし**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

### 蒸しギョウザ、えび蒸しギョウザのコツ

- 1回に蒸せる分量は皮の直径が約9cmの物で6~20個です。(ギョウザの大きさにより、1回に蒸せる分量は異なります。)
- たねの量はギョウザの皮の大きさにより加減してください。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。→P.56~58



# オート 145 ショウロンポウ

**使用付属品**

レンジ 600W  
加熱時間 約1分20秒  
(下ごしらえ)

グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)  
ショウロンポウ  
(予熱あり)  
→P.51

過熱水蒸気  
オープン



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ①を合わせてふるい、ボウルに入れ熱湯を少しずつ加えてはしなどでよく混ぜる。手で触れる熱さになったらごま油を加え、よくこねてひとまとまりになったらのし台にのせ打ち粉(片栗粉)をして約10分こねる。耳たぶくらいのかたさになり表面がなめらかになったらラップで包み1時間以上休ませる。
- ③を合わせて入れ、粉ゼラチンをしとらせておく。耐熱容器に②を合わせレンジ600W約1分20秒で加熱し、③を加えて混ぜ、ゼラチンを溶かし冷蔵庫で冷やし固める。→P.56~58
- ボウルに④を入れてよく混ぜ合わせたら、③で固めたスープゼリーを細かく切って混ぜ合わせ、9等分(1個約21g)してそれぞれ丸めて冷蔵庫で冷やしておく。
- 打ち粉(片栗粉)を敷いたのし台に②をおき、手粉(片栗粉)をつけて生地を棒状にまとめ、9等分(1個約12g)し、ラップ

またはかたく絞ったぬれがきんをかけて生地が乾燥しないようにする。さらにめん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。

⑤⑥の皮の中心に④のあんをのせ、中央に向かってヒダを取りながら包み、最後に中央でしっかりとつまんで閉じる。皮がくっつかないときは、ふちに水を少量つけて包む。

⑦食品を入れずに「焼き蒸し・いため物」→「焼き蒸し(点心)」→「ショウロンポウ」で予熱する。

⑧脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、⑥をショウロンポウのコツの図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。

⑨予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて加熱する。

⑩しょうゆと酢を合わせておき、加熱後、しょうがと一緒に⑧に添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

予熱 約 6分  
加熱時間の目安 約 15分

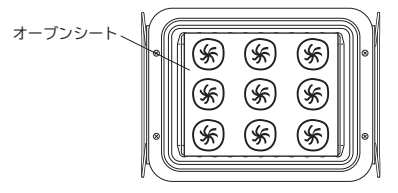
材料(9個分)  
(皮)

- 小麦粉(強力粉).....35g
- 小麦粉(薄力粉).....35g
- 塩.....小さじ1/3(約2g)
- ごま油.....小さじ1/4
- 熱湯.....約35mL
- (スープゼリー)
- 水.....小さじ2
- 粉ゼラチン.....小さじ2/3(約2g)
- 鶏がらスープの素(顆粒)・小さじ1/3
- 水.....50mL
- (あん)
- 豚バラ肉(薄切りを包丁でミンチにする).....110g
- 紹興酒(または酒).....小さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1
- 塩.....少々
- 長ねぎ(みじん切り).....大さじ1
- しょうが(みじん切り).....大さじ1
- ごま油.....小さじ1/2
- 片栗粉(打ち粉、手粉).....適量
- しょうが(せん切り).....適量
- しょうゆ、酢.....各大さじ1

## ショウロンポウのコツ

- 1回に蒸せる分量は**  
自家製のショウロンポウは6~12個です。市販の冷凍生ショウロンポウは1個約30~35gの物が6~12個です。1個約35g以上のショウロンポウは、うまくできません。
- 皮ののばしかたは**  
外側が1mm弱、中央部分が外側よりも少し厚めになるようにめん棒を使い、生地を回しながら外側に伸ばし直径9cmくらいの円形にします。生地はのばし過ぎると、加熱中に皮が破けてしまいます。
- 包むあんは**  
冷蔵庫で十分に冷やした物(0℃~10℃)を包みます。あんがよく冷えていないと包みにくく、加熱中に皮が破けてしまいます。
- 冷凍生ショウロンポウは**  
自家製の冷凍ショウロンポウと、市販の冷凍生ショウロンポウは仕上げ調節強で加熱します。事前に加熱された市販の冷凍生ショウロンポウは仕上げ調節やや強で加熱します。

- 市販のショウロンポウ(チルド食品・冷凍食品)は**  
薄い皮であんを包んでいる物や上部の開いた包みかたをしている物は、加熱中に皮が破れたり開いた上部からスープがこぼれてしまい、うまくできません。
- 並べかたは**  
でき上がりはショウロンポウがふくらむため間隔を開けて並べます。



- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**  
皿に移しかえてラップをし、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

## 応用 145 冷凍生ショウロンポウ

仕上げ調節 強  
予熱 約 6分  
加熱時間の目安 約 20分

材料(9個分)  
市販の冷凍生ショウロンポウ.....9個  
しょうが(せん切り).....適量  
しょうゆ、酢.....各大さじ1

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに「焼き蒸し・いため物」→「焼き蒸し(点心)」→「ショウロンポウ」仕上げ調節強で予熱をする。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、市販の冷凍生ショウロンポウをショウロンポウのコツの図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ショウロンポウ作りかた⑨を参照して加熱する。しょうゆと酢を合わせておき、加熱後、しょうがと一緒にショウロンポウに添える。

# オート 146 肉シューマイ

**使用付属品**

レンジ 500W  
加熱時間 約1分  
(下ごしらえ)

グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)  
肉シューマイ  
→P.50

スチーム  
レンジ

加熱時間の目安 約 17分



## 材料(15個分)

- 豚ひき肉.....120g
- 干しいたけ(戻してみじん切り).....1枚
- 片栗粉.....大さじ1
- しょうゆ、砂糖、酒.....各大さじ1/2
- しょうが汁、にんにく(すりおろす).....各少々
- 玉ねぎ(みじん切り).....50g
- シューマイの皮(市販の物、30枚入り).....1/2袋(15枚)
- しょうゆ、ねりからし.....各適量

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器に玉ねぎを入れレンジ500W約1分で加熱し、冷ましておく。→P.56~58
- ボウルに①と②を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
- 親指と人差し指で輪を作って皮をのせ、③をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、④を中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」→「焼き蒸し(点心)」→「肉シューマイ」で加熱する。
- 加熱後、しょうゆ、お好みでねりからしを添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

- 1回に蒸せる分量は10~20個までです。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移しかえてラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

# オート 147 キャバツの皮のシューマイ

**使用付属品**

レンジ 500W  
加熱時間 約1分  
(下ごしらえ)

グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)  
キャバツの皮のシューマイ  
→P.50

スチーム  
レンジ

加熱時間の目安 約 17分



## 材料(15個分)

- キャバツ.....約3枚(約150g)
- 豚ひき肉.....130g
- しょうが汁.....適量
- 水.....大さじ1
- 塩.....少々
- しょうゆ.....小さじ1
- 片栗粉.....大さじ1
- コーン(缶詰).....15粒
- しょうゆ、酢、ねりからし.....各適量

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- キャバツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み「葉・果菜の下ゆで」で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。→P.48,49
- 豚ひき肉は①と②のきざんだキャバツを加え、よく混ぜ合わせる。
- 四角に切ったキャバツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、中央に④を寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」→「焼き蒸し(点心)」→「キャバツの皮のシューマイ」で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、しょうゆ、酢、好みでねりからしを添える。

「葉・果菜の下ゆでの使いかた」→P.48,49

- 1回に蒸せる分量は10~20個までです。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移しかえてラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

# オート 148 菊花シューマイ

**使用付属品**

レンジ 500W  
加熱時間 約1分  
(下ごしらえ)

グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)  
菊花シューマイ  
→P.50

スチーム  
レンジ

加熱時間の目安 約 16分



## 材料(8個分)

- 玉ねぎ(みじん切り).....25g
- 豚ひき肉.....40g
- たけのこ煮(みじん切り).....25g
- 干しいたけ(戻してみじん切り).....小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒.....各少々
- 大正えび.....8尾(約100g)
- シューマイの皮(市販の物、30枚入り、5mm幅に切る).....1/2袋(15枚)

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に玉ねぎを入れレンジ500W約1分で加熱し、冷ましておく。→P.56~58
- ボウルに②と③を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③でえびを1尾ずつ包み込むように、両手でもかくにぎってまとめ、皮を敷いたバットに置いて周りに皮をつける。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、中央に④を寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」→「焼き蒸し(点心)」→「菊花シューマイ」で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58


- 1回に蒸せる分量は5~20個までです。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移しかえてラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)



# オート149 かにシューマイ

使用付属品  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フリップを開じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水



加熱時間の目安 約17分  
**材料(15個分)**  
 かに(缶詰)..... 130g  
 ほたて貝柱(すり身状にする)..... 2個(約40g)  
 玉ねぎ(みじん切り)..... 小1/4個(約30g)  
 干しいたけ(戻してみじん切り)..... 2枚  
 片栗粉..... 大さじ2  
 酒..... 小さじ1/2  
 塩、こしょう..... 各少々  
 シューマイの皮(市販の物、30枚入り)..... 1/2袋(15枚)

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②かにの缶詰は飾り用に少し取り分け、水けを切る。残りはあらめにきざんでおく。  
 ③ボウルに①の材料と②のきざんだかにを入れ、よく混ぜ合わせ、15等分しておく。  
 ④シューマイを作る要領で③をシューマイの皮で包み、上に②の飾り用のかにをのせる。  
 ⑤脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き④を中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。  
 ⑥ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し(点心)**▶**かにシューマイ**で加熱する。

**かにシューマイのコツ**  
 ●1回に蒸せる分量は10~20個までです。  
 ●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをし、**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。  
 (→P.56~58)

# オート151 中華ちまき

使用付属品  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フリップを開じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水




加熱時間の目安 約19分  
**材料(8個分)**  
 もち米..... カップ1(160g)  
 豚バラかたまり肉(1cmさいの目切り)..... 100g  
 たけのこ水煮(さいの目切り)..... 40g  
 にんじん(さいの目切り)..... 小1/4本(約25g)  
 干しいたけ(さいの目切り)..... 1枚  
 干しえび(あらみじん切り)..... 5g  
 水..... 50mL  
 鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1/2  
 干しえびと干しいたけの戻し汁(合わせる)..... 20mL  
 しょうゆ..... 小さじ1  
 オイスターソース..... 小さじ1  
 紹興酒(または酒)..... 大さじ1/2  
 塩、砂糖..... 各小さじ1/2  
 ごま油..... 大さじ1/2

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②もち米は洗い、深めの容器に入れて水(分量外)を加えて、約1~2時間つけて吸水させ、ざるに上げて水けを切る。  
 ③大きくて深めの耐熱容器に水けを切ったもち米と合わせた①、残りの材料もすべて加えてかき混ぜ、ふたをする。  
 ④**レンジ|600W|9~11分**で加熱し、残り時間3~4分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。あら熱を取り、8等分する。(→P.56~58)  
 ⑤約15cm×35cmの大きさに切ったオープンシートで8等分した④を各々三角形になるように包む。  
 ⑥脚を閉じたグリル皿に⑤を中華ちまきのコツを参照して図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。  
 ⑦ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し(点心)**▶**中華ちまき**で加熱する。  
 「レンジ加熱の使いかた」(→P.56~58)

**中華ちまきのコツ**  
 ●1回に蒸せる分量は4~8個までです。  
 ●もち米の下ごしらえは大きくて深めの容器を使い、ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。  
 ●包みかたは中身が出ないようにしっかりと包みます。  
 ●並べかたはグリル皿の中央に寄せて並べます。  
 ●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをし、**レンジ|600W**で様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)

# オート150 えびシューマイ

使用付属品  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フリップを開じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水




加熱時間の目安 約17分  
**材料(15個分)**  
 大正えび..... 150g  
 むきえび(飾り用・小さめの物)..... 15個  
 ほたて貝柱(すり身状にする)..... 2個(約40g)  
 たけのこ水煮(みじん切り)..... 30g  
 長ねぎ(みじん切り)..... 大さじ1 1/2(約15g)  
 卵白..... 1/2個分  
 しょうが(すりおろす)..... 小さじ1  
 片栗粉..... 大さじ1  
 酒..... 小さじ1/2  
 ごま油..... 少々  
 シューマイの皮(市販の物、30枚入り)..... 1/2袋(15枚)

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②大正えびは水けを切り、半分は細かくたたき、残りはあらめにきざんでおく。  
 ③ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせ、15等分しておく。  
 ④シューマイを作る要領で③をシューマイの皮で包み、上に飾り用のむきえびをのせる。  
 ⑤脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、④を中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。  
 ⑥ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し(点心)**▶**えびシューマイ**で加熱する。

**えびシューマイのコツ**  
 ●1回に蒸せる分量は10~20個までです。  
 ●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをし、**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)

# オート152 肉団子のもち米蒸し

使用付属品  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フリップを開じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水



加熱時間の目安 約20分  
**材料(15個分)**  
 もち米..... 100g  
 豚ひき肉..... 300g  
 玉ねぎ(みじん切り)..... 100g  
 しょうが(みじん切り)..... 大さじ1  
 卵(溶きほぐす)..... 1/2個  
 しょうゆ、砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)..... 各小さじ1  
 片栗粉..... 大さじ2  
 葉レタス(ひとくち大にちぎる)..... 適量

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②もち米は洗い、深めの容器に入れて水(分量外)を加えて、約1~2時間つけて吸水させ、ざるに上げて水けを切る。  
 ③ボウルに豚ひき肉と玉ねぎ、②を加えて混ぜ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、15等分してそれぞれだんご状にまとめる。  
 ④水けをよく切ったもち米を③にまぶして、しっかりとくっつける。  
 ⑤脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、中央に④を寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。  
 ⑥ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置いて**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し(点心)**▶**肉団子のもち米蒸し**で加熱する。加熱後、皿に葉レタスをのせ、もち米蒸しを盛る。  
 ●1回に蒸せる分量は8~15個までです。  
 ●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは、血に移しかえてラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し・いため物



# 焼き蒸し・いため物（いため物）

## オート153 焼きそば

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

レンジ スチーム

焼き蒸し・いため物  
 いため物  
 焼きそば  
 →P.50

加熱時間の目安 約 11 分



**材料（2人分）**  
 焼きそば用めん（ソースつき）…… 2袋  
 野菜ミックス…… 約 250g  
 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給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋（市販）にめんと野菜（水・大さじ2（分量外）、ソースをまぶす）を入れて混ぜ合わせる。
- ③肉に塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿に広げてポリ袋から取り出した②を広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにテーブルプレートに置き **焼き蒸し・いため物** ▶ **いため物** ▶ **焼きそば** で加熱し、かき混ぜる。

**焼き蒸し** ▶ **いため物** で使用する調味料のオリーブ油、ごま油、バターは、風味づけのためにお好みで入れてください。

## オート154 焼きうどん

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

レンジ スチーム

焼き蒸し・いため物  
 いため物  
 焼きうどん  
 →P.50

加熱時間の目安 約 13 分



**材料（2人分）**  
 うどん（ゆでた物）…… 2玉  
 野菜ミックス…… 約 250g  
 水…… 大さじ½  
 しょうゆ…… 大さじ1  
 塩、こしょう…… 各少々  
 豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…… 50g  
 塩、こしょう…… 各少々  
 かつおぶし…… 適量

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋（市販）にめんと④を入れて混ぜ合わせる。
- ③肉に塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿に広げて、②から出した野菜を周りに広げ、めんを中央のせ、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにテーブルプレートに置き **焼き蒸し・いため物** ▶ **いため物** ▶ **焼きうどん** で加熱し、かき混ぜる。
- ⑤加熱後、皿に盛り、かつおぶしをかける。

### 焼きそば、焼きうどん、チンジャオロウスー、ホイコウロウのコツ

●1回に作れる分量は  
 焼きそば、焼きうどんは2～3人分です。  
 チンジャオロウスー、ホイコウロウは表示の分量の0.8～1.5倍量です。

## オート155 チンジャオロウスー （牛肉とピーマンの細切りいため）

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

レンジ スチーム

焼き蒸し・いため物  
 いため物  
 チンジャオロウスー  
 →P.50

加熱時間の目安 約 11 分



**材料（2～3人分）**  
 牛もも肉（細切り）…… 150g  
 塩、こしょう…… 各少々  
 片栗粉…… 小さじ1  
 ①ピーマン（種を取り、タテに細切り）… 4個  
 たけのこ水煮（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  
 鶏がらスープの素（顆粒）…… 小さじ1  
 片栗粉…… 小さじ1

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②牛もも肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ③ポリ袋（市販）に②と①、合わせた③を入れて混ぜ合わせる。
- ④脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑤ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き **焼き蒸し・いため物** ▶ **いため物** ▶ **チンジャオロウスー** で加熱し、かき混ぜる。

●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
 皿に移しかえラップをして  
**レンジ** | 500W で様子を見ながら加熱します。→P.56～58

## オート156 ホイコウロウ （豚肉とキャベツの辛みそいため）

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

レンジ スチーム

焼き蒸し・いため物  
 いため物  
 ホイコウロウ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 11 分



**材料（2～3人分）**  
 豚ロース肉（薄切り、ひとくち大に切る）…… 100g  
 塩、こしょう…… 各少々  
 片栗粉…… 小さじ1  
 ①キャベツ（ひとくち大に切る）・100g  
 にんじん（薄切り）…… 50g  
 ピーマン（種を取り、乱切り）…… 2個  
 長ねぎ（5mm幅のナメ切り）…… 50g  
 みそ…… 大さじ1  
 酒…… 大さじ2  
 ②砂糖…… 小さじ1  
 豆板醤…… 小さじ½  
 片栗粉…… 小さじ½

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②豚肉にかかる塩、こしょうをし、片栗粉をふり、よくまぶしておく。
- ③ポリ袋（市販）に②と①、合わせた③を入れて混ぜ合わせる。
- ④脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑤ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き **焼き蒸し・いため物** ▶ **いため物** ▶ **ホイコウロウ** で加熱し、かき混ぜる。

### 【ひとくちメモ】

●切った野菜は、しっかり水切りしておくとういでしょう。

## オート157 鶏肉ときのこの中華いため

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

レンジ スチーム

焼き蒸し・いため物  
 いため物  
 鶏肉ときのこの中華いため  
 →P.50

加熱時間の目安 約 10 分



**材料（2～3人分）**  
 鶏もも肉（そぎ切り、ひとくち大に切る）…… 80g  
 塩、こしょう…… 各少々  
 まいたけ（小房に分ける）…… 約 100g  
 しめじ（小房に分ける）…… 約 100g  
 にんにくの芽（5cm長さに切る）…… 50g  
 にんじん（せん切り）…… 30g  
 しょうゆ…… 大さじ½  
 酒…… 大さじ1  
 砂糖…… 小さじ½  
 ②オイスターソース…… 大さじ½  
 豆板醤…… 小さじ½  
 片栗粉…… 小さじ1  
 塩、こしょう…… 各少々

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②鶏肉にかかる塩、こしょうをしておく。
- ③ポリ袋（市販）に②と①、合わせた③を入れて混ぜ合わせる。
- ④脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑤ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き **焼き蒸し・いため物** ▶ **いため物** ▶ **鶏肉ときのこの中華いため** で加熱し、かき混ぜる。

### 鶏肉ときのこの中華のためのコツ

●1回に作れる分量は  
 表示の分量の0.8～1.3倍量です。  
 ●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
 皿に移しかえラップをして  
**レンジ** | 500W で様子を見ながら加熱します。→P.56～58

## オート158 厚揚げと豚肉の豆板醤いため

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フリップを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

レンジ スチーム

焼き蒸し・いため物  
 いため物  
 厚揚げと豚肉の豆板醤いため  
 →P.50

加熱時間の目安 約 10 分



**材料（2人分）**  
 厚揚げ…… 200g  
 豚もも薄切り肉…… 100g  
 塩、こしょう…… 各少々  
 片栗粉…… 小さじ2  
 アスパラガス（乱切り）…… 4本（約100g）  
 長ねぎ（ナメ薄切り）…… ¼本（約25g）  
 にんにく（みじん切り）…… ½片  
 しょうが（みじん切り）…… ¼かけ  
 ②豆板醤、砂糖…… 各小さじ½  
 しょうゆ…… 大さじ1  
 ①酒…… 小さじ1  
 片栗粉…… 小さじ1  
 お好みでごま油…… 少々

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、薄切りにする。豚肉はひとくち大にし、塩、こしょうをして片栗粉をもみ込む。
- ③合わせた④をポリ袋（市販）に入れ、②とアスパラガス、長ねぎ、にんにく、しょうがを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ④脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷く。その上に③をポリ袋から取り出し広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑤ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き **焼き蒸し・いため物** ▶ **いため物** ▶ **厚揚げと豚肉の豆板醤いため** で加熱し、かき混ぜる。

### 厚揚げと豚肉の豆板醤のためのコツ

●1回に作れる分量は  
 表示の分量の0.8～表示の分量です。  
 ●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
 皿に移しかえラップをして  
**レンジ** | 500W で様子を見ながら加熱します。→P.56～58

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し・いため物



# オート159 ゴーヤーチャンプルー

**使用付属品**

レンジ500W  
加熱時間  
約1分  
(下ごしらえ)

グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フタを閉じる)

グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約 9分

材料(2~3人分)

ゴーヤー ..... 1本(約200g)

卵 ..... 1個

木綿豆腐 ..... 1/2丁(約150g)

豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)  
..... 50g

赤パプリカ(種を取り、タテに細切り)  
..... 1/2個(約50g)

しょうゆ ..... 小さじ1

塩 ..... 小さじ1/2

酒 ..... 大さじ1

砂糖、鶏がらスープの素(顆粒)  
..... 各小さじ1

片栗粉 ..... 小さじ1/2

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにしてかるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けを取る。

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 | 約1分 | で加熱し、いり卵にしておく。

④豆腐は水切りをする。

**作りかた**

⑤ポリ袋(市販)に合わせた④を入れ、②と赤パプリカ、④を手でくずして混ぜ合わせる。

⑥脚を閉じたグリル皿に豚肉を広げ、ポリ袋から取り出した⑤を上へのせ、グリル皿ふたをセットする。

⑦ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「ゴーヤーチャンプルー」で加熱する。

⑧加熱後、③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

# オート160 ゴーヤーのスパイシーいため

**使用付属品**

レンジ  
スチーム

グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フタを閉じる)

グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約 9分

材料(2~3人分)

ゴーヤー ..... 1/2本(約100g)

赤パプリカ(乱切り) ..... 60g

黄パプリカ(乱切り) ..... 60g

かぼちゃ(薄切り) ..... 80g

長ねぎ(ナナメ薄切り) ..... 20g

プチトマト(ヨコ半分に切る) ..... 4個

豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) ..... 80g

塩、あらびき黒こしょう ..... 各少々

酒 ..... 小さじ1

しょうが(みじん切り) ..... 1かけ

にんにく(みじん切り) ..... 1/2片

赤とうがらし(乾燥、種を取り除く)  
..... 2本

鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/2

コチュジャン ..... 小さじ2

豆板醤 ..... 小さじ1

花椒(ホアジャオ、あらくつぶす)  
..... 小さじ1/4

酒 ..... 小さじ2

しょうゆ ..... 小さじ2

砂糖 ..... 小さじ1

**作りかた**

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り除き、3mm幅の薄切りにする。かるく塩(分量外)をふり、もみ込んで約10分なじませてから水で洗ってかるくしぼり、水けをきる。

③豚肉は塩、あらびき黒こしょう、酒をもみ込み、下味をつけておく。

④ポリ袋(市販)に合わせた⑧を入れ、②と④を加えて混ぜ合わせる。

⑤脚を閉じたグリル皿に③を広げ、ポリ袋から取り出した④を上へのせ、グリル皿ふたをセットする。

⑥ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「ゴーヤーのスパイシーいため」で加熱する。

⑦加熱後、かき混ぜて塩、あらびき黒こしょうをする。

# オート161 牛肉ともちの甘辛いため

**使用付属品**

レンジ  
スチーム

グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フタを閉じる)

グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約 11分

材料(2~3人分)

切りもち(0.5cm幅に切る) ..... 180g

牛肩ロース薄切り肉(4cm幅に切る)  
..... 120g

玉ねぎ(くし形切り) ..... 120g

赤パプリカ(薄切り) ..... 60g

小松菜(4cm長さに切る) ..... 120g

鶏がらスープの素(顆粒) ..... 小さじ1/2

コチュジャン ..... 大さじ1

にんにく(すりおろす) ..... 小さじ1/2

水 ..... 大さじ1

砂糖 ..... 小さじ1

しょうゆ ..... 小さじ2

酒 ..... 小さじ2

糸とうがらし ..... 適量

**作りかた**

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②切りもちの水にくぐらせておく。

③ポリ袋(市販)に合わせた④を入れ、切りもちと糸とうがらし以外の材料を加えて混ぜ合わせる。

④脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、ポリ袋から取り出した③を広げ、切りもちを上へのせ、グリル皿ふたをセットする。

⑤ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「牛肉ともちの甘辛いため」で加熱する。

⑥加熱後、かき混ぜてから盛りつけ、糸とうがらしを添える。

# オート162 鶏そぼろ

**使用付属品**

レンジ  
スチーム

グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フタを閉じる)

グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約 10分

材料(4人分)

鶏ひき肉 ..... 300g

しょうゆ ..... 大さじ1

砂糖 ..... 大さじ1

酒 ..... 大さじ1

**作りかた**

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②ボウルに全ての材料を入れ、かるく混ぜ、オープンシートの上に厚さ1~2cmに平らになるようにのせる。

③脚を閉じたグリル皿に②を置き、グリル皿ふたをセットする。

④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「鶏そぼろ」で加熱する。加熱後、スプーンなどでほぐす。

**鶏そぼろのコツ**

- 材料はなるべく平らに  
でこぼこしていると加熱むらになります。
- グリル皿の汚れが気になるときは  
オープンシートの型▶P.283を使います。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
レンジ600Wで様子を見ながら加熱します。▶P.56~58

# オート163 えびチリ

**使用付属品**

レンジ  
スチーム

グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フタを閉じる)

グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約 10分

材料(2~3人分)

大正えび(殻つき) ..... 約250g

長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ2

しょうが(みじん切り) ..... 小さじ1

片栗粉 ..... 小さじ1/2

トマトケチャップ ..... 大さじ2

酒 ..... 大さじ4

砂糖 ..... 小さじ1

豆板醤 ..... 小さじ1/2

塩、こしょう ..... 各少々

お好みでごま油 ..... 大さじ1/2

青菜(いためた物) ..... 適量

**作りかた**

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水けを切り、かるく塩、こしょう(分量外)をする。

③②に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた④を入れてさっと混ぜる。

④脚を閉じたグリル皿に③を広げてのせグリル皿ふたをセットする。

⑤ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「えびチリ」で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

**えびチリのコツ**

- グリル皿の汚れが気になるときは  
オープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
皿に移しかえラップをして  
レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。▶P.56~58

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し・いため物



# オート164 ほたてのチリソース

焼き蒸し・いため物  
いため物  
ほたてのチリソース  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約10分

材料(2人分)

- ほたて貝柱(半分に切る).....150g
- アスパラガス.....2本(約50g)
- 片栗粉.....大さじ1
- 長ねぎ(みじん切り).....大さじ1
- しょうが(みじん切り).....1/2片
- 豆板醤.....小さじ1/2
- トマトケチャップ.....大さじ3
- 酒.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- 鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1/3
- 水.....カップ1/2
- お好みでごま油.....小さじ1

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ほたての水けを切り、アスパラガスは1本を5等分し、片栗粉をまぶしておく。
- 脚を閉じたグリル皿に②と④を入れてさっと混ぜ合わせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**いため物**▶**ほたてのチリソース**で加熱する。

## ほたてのチリソースのコツ

- グリル皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。▶P.56~58

# 応用164 魚介のチリソース

ほたてのチリソースのほたてのかわりに市販の冷凍ミックス魚介(約250g)を解凍して、ほたてのチリソースの作りかた③、④を参照して加熱し、かき混ぜる。

# オート165 にらレバいため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
にらレバいため  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約10分

材料(2~3人分)

- 豚レバー(ひとくち大に切る).....200g
- 酒.....大さじ1
- しょうが汁.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1
- にら(5cm長さに切る).....1束(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り).....小1/2個(約50g)
- 黄パプリカ(薄切り).....50g
- もやし.....100g
- しょうが(みじん切り).....大さじ1
- にんにく(みじん切り).....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1
- オイスターソース.....大さじ1
- 酒.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1
- 塩.....小さじ1/3
- お好みでごま油.....小さじ1

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ15分以上おく。
- 汁けをかるく切った②と合わせた④をポリ袋(市販)に入れる。にら以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
- にらの1/2量を、脚を閉じてオープンシートを敷いたグリル皿に広げ、その上にポリ袋から取り出した③をのせる。さらに残りのにらを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**いため物**▶**にらレバいため**で加熱し、かき混ぜる。

## にらレバいためのコツ

- 1回に作れる分量は0.8倍~表示の分量です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。▶P.56~58

# オート166 にら肉いため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
にら肉いため  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約10分

材料(2~3人分)

- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る).....200g
- 酒.....大さじ1
- 塩、こしょう.....各少々
- 片栗粉.....大さじ1
- にら(5cm長さに切る).....1束(約100g)
- もやし.....100g
- 玉ねぎ(薄切り).....小1/2個(約50g)
- にんじん(せん切り).....50g
- しょうが(せん切り).....少々
- 豆板醤.....小さじ1/2
- みりん.....小さじ2
- 酒.....小さじ2
- しょうゆ.....大さじ1
- オイスターソース.....大さじ1
- 鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1
- お好みでごま油.....小さじ1

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 肉に④をもみこんで下味をつけておく。
- ②と合わせた⑥をポリ袋(市販)に入れ、にら以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
- にらの1/2量を、脚を閉じてオープンシートを敷いたグリル皿に広げ、その上に③をのせる。残りのにらを上に広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**いため物**▶**にら肉いため**で加熱し、かき混ぜる。

## にら肉いためのコツ

- 1回に作れる分量は0.8倍~表示の分量です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。▶P.56~58

# オート167 豚キムチいため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
豚キムチいため  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約10分

材料(2~3人分)

- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)150g
- しょうが汁.....小さじ1
- 酒.....少々
- 白菜キムチ(ひとくち大に切る).....150g
- 小ねぎ(3cmに切る).....50g
- キャベツ(ひとくち大に切る).....100g
- しょうゆ.....大さじ1/2
- みりん.....大さじ1/2
- お好みでごま油.....小さじ1

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉に④をもみ込んでおく。キムチは汁けをかるく切っておく。
- ②と野菜、合わせた⑥をかるく混ぜ合わせておき、脚を閉じてオープンシートを敷いたグリル皿に広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**いため物**▶**豚キムチいため**で加熱し、かき混ぜる。

## 豚キムチいためのコツ

- 1回に作れる分量は0.8倍~表示の分量です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。▶P.56~58

# オート168 野菜いため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
野菜いため  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約7分

材料(2人分)

- 野菜ミックス(約270gの物).....1袋
- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る).....80g
- 塩、こしょう.....各少々
- しょうゆ.....大さじ1/2
- お好みでオリーブ油.....大さじ1
- 塩、こしょう.....各少々

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 合わせた④をポリ袋(市販)に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうをかけて脚を閉じたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を上のにのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**焼き蒸し・いため物**▶**いため物**▶**野菜いため**で加熱する。

## 野菜いためのコツ

- 1回に作れる分量は0.8倍~1.3倍量です。
- グリル皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。▶P.56~58

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し・いため物







# 蒸し物

## オート174 茶わん蒸し

レンジ200W  
加熱時間  
2~3分  
(下ごしらえ)

蒸し物  
茶わん蒸し  
→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約28分



### 材料(4個分)

- 卵 2個(約100mL)
- だし汁 350~400mL
- しょうゆ、塩 各小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- 鶏肉(そぎ切り) 約40g
- 酒 少々
- えび(殻つき) 小4尾(約40g)
- かまぼこ(薄切り) 8枚
- 干しいたけ(戻して石づきを取り、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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④を加えて混ぜ、裏ごしする。
- 鶏肉は酒をふりかけておく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 深めの耐熱容器に③を入れてラップまたはふたをして「レンジ」200W 2~3分で加熱する。→P.56~58
- 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
- ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて「蒸し物」▶「茶わん蒸し」で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉のをせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## オート175 洋風茶わん蒸し

蒸し物  
洋風茶わん蒸し  
→P.50

使用付属品  
スチームレンジ  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約10分



### 材料(直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4個分)

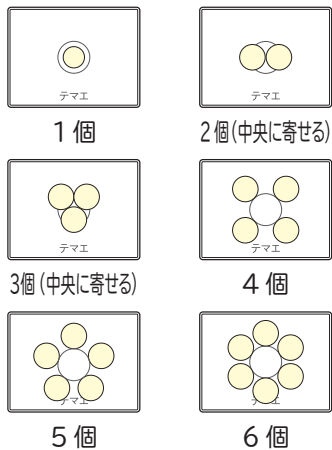
- 卵 2個
- 固形スープの素 1/2個
- 牛乳 120mL
- 生クリーム 50mL
- ベーコン 1枚
- アスパラガス 1本
- プチトマト 2個
- 塩、こしょう 各少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、④と塩、こしょうを加えて混ぜ裏ごしする。
- ベーコンは5mm幅に切り、アスパラガスは1cm幅に切る。プチトマトは1個を4等分する。
- 容器に③を入れたら、②を等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜる。
- 脚を閉じたグリル皿にペーパータオルを敷き、水(約30mL・分量外)を注ぎ入れ、④をグリル皿中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして置き「蒸し物」▶「洋風茶わん蒸し」で加熱する。

### 茶わん蒸し、洋風茶わん蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は  
茶わん蒸しは1~6個まで、洋風茶わん蒸しは表示の分量です。
- 容器は  
茶わん蒸しは直径が8cmくらいのふたつきの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。洋風茶わん蒸しは直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型で、重量が90~100gの物が適しています。
- 加熱する前の卵液の温度は  
茶碗蒸しは20~25℃に、洋風茶碗蒸しは15~20℃にします。低いときは、仕上がり調節を強に、高いときは弱で加熱します。
- 卵液は器の七分目くらいまで
- 茶碗蒸しの容器の置きかたは  
1回に作る数によって下図を参照して並べます。4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。(上から見た図)



- 加熱室は冷ましてから「オープン」、グリル、脱臭」使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 取り出すときは注意する  
容器は熱くなっています。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。
- 追加加熱 消灯後、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.56~58

## オート176 鶏の酒蒸し

蒸し物  
鶏の酒蒸し  
→P.50

使用付属品  
スチームレンジ  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約13分



### 材料(2枚分)

- 鶏むね肉(1枚約200gの物、4等分に切る) 2枚
- 塩、こしょう 各少々
- 酒 大さじ1
- しょうが汁 少々
- 青じそ、にんじん(せん切り)、アルファルファ 各適量
- しょうゆ、ねりからし 各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、塩、こしょうをし、厚みのあるところに切り目を入れて、酒としょうが汁をふりかける。
  - 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、②をのせ、グリル皿ふたをセットする。
  - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、「蒸し物」▶「鶏の酒蒸し」で加熱する。
  - しょうゆ、ねりからしを合わせてからししょうゆにする。鶏肉を刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじん、アルファルファをつけ合せ、からししょうゆを添える。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

## オート177 中華風蒸しハンバーグ

蒸し物  
中華風蒸しハンバーグ  
→P.50

使用付属品  
スチームレンジ  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約10分



### 材料(4個分)

- 木綿豆腐 1/2丁(約150g)
- 豚ひき肉 200g
- 塩、こしょう 各少々
- 紹興酒 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 長ねぎ(みじん切り) 大さじ2
- しょうが(みじん切り) 1/3かけ
- 片栗粉 30g
- 生しいたけ(薄切り) 2枚
- しめじ(石づきを取り小房に分ける) 100g
- しょうゆ、酒、ごま油 各大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ2
- 片栗粉 大さじ1強
- 水 カップ1 1/2
- チンゲン菜(ゆでた物、根元から4分割する) 約100g

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豆腐はふきんなどで水けをふき取って1cm角に切る。
- 豚ひき肉に④を加えてよく混ぜ、粘りがでてきたら長ねぎ、しょうが、片栗粉、②を加えてよく混ぜて4等分する。
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて④を並べて、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて「蒸し物」▶「中華風蒸しハンバーグ」で加熱する。
- 小さめの鍋にしいたけ、しめじ、合わせた⑧を入れて煮立て、ハンバーグにかけてゆでたチンゲン菜を添える。

## 応用177 鶏肉の蒸しハンバーグ



### 材料(4個分)

- 木綿豆腐 110g
- 鶏ひき肉 150g
- 塩 小さじ1
- しょうゆ 小さじ2
- こしょう 少々
- 卵(溶きほぐす) 1個
- 玉ねぎ(みじん切り) 75g
- しょうが(みじん切り) 大さじ1
- 片栗粉 大さじ1 1/2
- 青じそ 4枚
- ポン酢しょうゆ、大根おろし 各適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 豆腐はふきんなどで水けを取り1cm角に切る。
  - 鶏ひき肉に④を加えてよく混ぜ、粘りがでてきたら玉ねぎ、しょうが、片栗粉、②を加えてよく混ぜて4等分する。
  - 手にサラダ油(分量外)をつけ、4等分した③を各々片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませ上に青じそをのせる。
  - 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて④を並べ、グリル皿ふたをセットする。
  - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、ふたをして「蒸し物」▶「中華風蒸しハンバーグ」で加熱する。
  - 加熱後、ハンバーグを皿に盛りつけてポン酢しょうゆと大根おろしを添える。
- 1回に蒸せる分量は2~4個までです。
  - 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58



オート178 キャベツとひき肉のミルフィーユ

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フリップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物** 葉・果菜の下ゆで (下ごしらえ)  
 キャベツとひき肉のミルフィーユ  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 13分



**材料 (1~2人分)**  
 キャベツ(芯を取り除いた物) ..... 10枚(約200g)  
 豚ひき肉 ..... 200g  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 ポン酢しょうゆ ..... 適量

**作りかた**

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②オープンシートの型の作りかた(→P.283)を参照して型を作る。
- ③キャベツはラップで包み、葉・果菜の下ゆでで加熱する。(→P.48,49)
- ④ボウルにひき肉と塩、こしょうを入れしっかりと混ぜる。②の型に1/6量の豚ひき肉を敷き、その上に、キャベツ、豚ひき肉、キャベツの順に層になるように敷き詰め、一番上にキャベツを敷く。上から押さえて空気を抜き、全体に十字に浅く切り込みを入れる。この時、オープンシートの型を切ってしまうよう注意する。
- ⑤脚を閉じたグリル皿に④を置き、グリル皿ふたをセットする。
- ⑥ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして置き

**蒸し物** ▶キャベツとひき肉のミルフィーユで加熱する。

- ⑦加熱後、切り分けて皿に取り、ポン酢しょうゆを添える。

「葉・果菜の下ゆでの使いかた」(→P.48,49)

オート179 鶏の簡単蒸し



**使用付属品**  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

**蒸し物** 鶏の簡単蒸し レンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 7分

**材料 (1枚分)**  
 鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) ..... 1枚  
 酒 ..... 大さじ1  
 塩 ..... 少々  
 しょうが汁 ..... 小さじ1  
 白菜(ひとくち大に切る) ..... 100g

**作りかた**

- ①鶏肉は厚みのあるところに切れ目を入れ、塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- ②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかける。テーブルプレート中央に置き、**蒸し物** ▶鶏の簡単蒸しで加熱する。
- ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

**香味ソース**

長ねぎ(あらめのみじん切り) ..... 1/2本分  
 しょうが(みじん切り) ..... 1かけ  
 しょうゆ ..... 大さじ3  
 酢 ..... 大さじ3  
 ごま油 ..... 大さじ1/2  
 ラー油 ..... 大さじ1/2

**作りかた**  
 容器に材料を入れよく混ぜる。

オート180 鶏の柔らか蒸し



**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フリップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物** レンジ オープン過熱水蒸気  
 鶏の柔らか蒸し  
 →P.50

加熱時間の目安 約 30分

**材料 (2枚分)**  
 鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) ..... 2枚  
 酒 ..... 大さじ1  
 塩 ..... 少々  
 しょうが汁 ..... 小さじ2  
 白菜(ひとくち大に切る) ..... 100g

**作りかた**

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②鶏肉は塩をふり、酒としょうが汁をふりかける。
- ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、②のをせ、周りに白菜を広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**蒸し物** ▶鶏の柔らか蒸しで加熱する。
- ⑤加熱終了後、あら熱を取ってから切り分け、お好みでソースをかける。

**梅肉ソース**

梅干し ..... 5個  
 だし汁 ..... 大さじ1  
 みりん ..... 大さじ1/2  
 小ねぎ ..... 適量

**作りかた**  
 梅干しは種を取り除き包丁でたたいてペースト状にし、残りの材料とよく混ぜる。

オート181 鶏ハムの簡単蒸し



**使用付属品**  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

**蒸し物** レンジ  
 鶏ハムの簡単蒸し  
 →P.50

加熱時間の目安 約 7分

**材料 (1枚分)**  
 鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) ..... 1枚  
 白ワイン ..... 大さじ1  
 ハチミツ ..... 小さじ2  
 塩 ..... 小さじ1  
 こしょう ..... 少々  
 白菜(ひとくち大に切る) ..... 100g

**作りかた**

- ①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、①を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日置く。厚みのあるところに切れ目を入れる。
- ②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかける。テーブルプレートの中央に置き**蒸し物** ▶鶏ハムの簡単蒸しで加熱する。
- ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

**鶏の簡単蒸しのコツ**

- 切れ目は肉の厚さが1cm以上あるところに1/3以上、等間隔に入れます。
- 皿は深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。
- 追加加熱消灯後、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.56~58)になります。
- 加熱終了後は冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

オート182 鶏ハムの柔らか蒸し



**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フリップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物** レンジ オープン過熱水蒸気  
 鶏ハムの柔らか蒸し  
 →P.50

加熱時間の目安 約 30分

**材料 (2枚分)**  
 鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) ..... 2枚  
 白ワイン ..... 大さじ1  
 ハチミツ ..... 小さじ2  
 塩 ..... 小さじ1  
 こしょう ..... 少々  
 白菜(ひとくち大に切る) ..... 100g

**作りかた**

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、①を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日置く。
- ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き②のをせ、周りに白菜を広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**蒸し物** ▶鶏ハムの柔らか蒸しで加熱する。
- ⑤加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

**鶏の柔らか蒸しのコツ**

- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえ、ラップをし、レンジ500Wで様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)
- 味が濃すぎる場合は加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといいです。
- 加熱終了後は冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。

**作りかた**

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、①を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日置く。
- ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き②のをせ、周りに白菜を広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**蒸し物** ▶鶏ハムの柔らか蒸しで加熱する。
- ⑤加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。



**オート 183** 鶏のアジア風簡単蒸し



**蒸し物**  
鶏のアジア風簡単蒸し  
→P.50

**使用付属品**  
レンジ  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 7分

**材料 (1枚分)**  
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) …… 1枚  
白ワイン …… 大さじ1  
ハチミツ …… 小さじ2  
④ 塩 …… 小さじ1  
こしょう …… 少々  
レモングラス、バジルなど …… 適量  
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

**作りかた**  
①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日置く。厚みのあるところに切れ目を入れる。  
②深さのある平皿に①を置き、周りに白菜を広げる。ラップをかるくかけ、テーブルプレート中央に置き  
**蒸し物**▶**鶏のアジア風簡単蒸し**で加熱する。  
③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

**オート 184** 鶏のアジア風柔らか蒸し



**蒸し物**  
鶏のアジア風柔らか蒸し  
→P.50

**使用付属品**  
レンジ  
オープン過熱水蒸気  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 30分

**材料 (2枚分)**  
鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物) …… 2枚  
白ワイン …… 大さじ1  
ハチミツ …… 小さじ2  
④ 塩 …… 小さじ1  
こしょう …… 少々  
レモングラス、バジルなど …… 適量  
白菜(ひとくち大に切る) …… 100g

**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②鶏肉はポリ袋(市販)に入れ、④を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日置く。  
③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き②をのせて周りに白菜を広げ、グリル皿ふたをセットする。  
④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**蒸し物**▶**鶏のアジア風柔らか蒸し**で加熱する。

**オート 185** 肉団子のコーン包み

**蒸し物**  
肉団子のコーン包み  
→P.50

**使用付属品**  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 19分



**材料 (15個分)**  
豚ひき肉 …… 200g  
④ しょうゆ、砂糖、酒 …… 各大さじ1  
しょうが汁、ごま油 …… 各小さじ1  
玉ねぎ(みじん切り) …… 50g  
片栗粉 …… 大さじ2  
コーン(缶詰) …… 130g  
片栗粉 …… 大さじ2  
ねりからし、しょうゆ …… 各適量  
菜の花 …… 100g

**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②豚ひき肉に④を加え、粘りが出るまでよく混ぜ、玉ねぎ、片栗粉を加えてさらに混ぜ合わせ15等分し、丸める。  
③コーンは水けを取り片栗粉をまぶす。②に押しつけながら形を整え、脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて並べ、グリル皿ふたをセットする。  
④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**蒸し物**▶**肉団子のコーン包み**で加熱する。  
⑤菜の花は水で洗いかかるく水けを切ってラップでピッタリと包み、**葉・果菜の下ゆで**で加熱し、水に取って色止めをする。水けを切って食べやすい大きさに切り、菜の花と④を皿に盛りつけ、からししょうゆを添える。  
→P.48, 49  
「葉・果菜の下ゆでの使いかた」→P.48, 49

**手動** タイ風肉団子のタピオカ包み

**手動**  
レンジ  
→P.56~58

**使用付属品**  
レンジ600W  
加熱時間  
1分~1分30秒  
13~17分  
1分30秒~3分  
1分~1分30秒  
2~4分

**使用付属品**  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



**材料 (20個分)**  
サラダ油 …… 大さじ½  
コリアンダーの根(みじん切り) …… 小さじ2  
④ にんにく(みじん切り) …… 1片  
黒こしょう …… 小さじ1  
豚ひき肉 …… 250g  
福神漬(市販の物、みじん切り) …… 150g  
⑤ 玉ねぎ(みじん切り) …… 中1個  
やし砂糖 …… 300g  
ナンプラー …… 大さじ2  
ピーナツ(煎った物、みじん切り) …… 100g  
タピオカ …… 280g  
熱湯 …… カップ1  
フライドガーリック(市販の物) …… 適量  
葉レタス(ひとくち大にちぎる) …… 適量

**作りかた**  
①サラダ油と④を大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れて混ぜ合わせ**レンジ600W**|1分~1分30秒|で加熱し、あら熱を取って冷ましておく。  
→P.56~58  
②⑤をよく混ぜ①に加えてよく混ぜ合わせ**レンジ600W**|13~17分|で加熱し、残り時間6~7分でかき混ぜ、再び加熱する。加熱後、ピーナツを加えてよく混ぜ**レンジ600W**|1分30秒~3分|でさらに加熱しかき混ぜる。  
③加熱後、あら熱を取って冷まし、20等分してそれぞれだんご状にまとめる。  
④タピオカを水洗いして水けを切っておき、熱湯と合わせてよくかき混ぜ**レンジ600W**|1分~1分30秒|で加熱しよくかき混ぜる。  
⑤④があたたかいうちに20等分し、だんご状にした③にタピオカをまぶし、しっかりとくっつける。平皿に10個のせてかるくラップをし**レンジ600W**|2~4分|で加熱する。残りも同様にして加熱する。  
⑥加熱後、別の皿に葉レタスをのせ肉団子をのせフライドガーリックを散らす。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

**オート 186** れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し

**蒸し物**  
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し  
→P.50

**使用付属品**  
レンジ500W  
加熱時間  
30~50秒  
(下ごしらえ)  
スチームレンジ

**使用付属品**  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 9分



**材料 (2人分)**  
れんこん(直径6~7cmの物、5mm厚さの半月切り) …… 16枚(約60g)  
鶏ひき肉 …… 120g  
長ねぎ(みじん切り) …… 大さじ1  
卵黄 …… 1個分  
しょうゆ …… 小さじ1  
塩 …… 少々  
片栗粉 …… 大さじ1  
④ ポン酢しょうゆ、大根おろし …… 各適量

**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②れんこんは酢水につけておく。水けを切り、重ならないように広げてラップに包み、**レンジ500W**|30~50秒|で加熱しあら熱を取る。  
→P.56~58  
③④の材料をよく混ぜ合わせ8等分し、②のれんこんで挟み、厚さ1.5~2cmにする。  
④脚を閉じたグリル皿に③を並べ、グリル皿ふたをセットする。  
⑤ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き**蒸し物**▶**れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し**で加熱する。  
⑥加熱後、皿に盛りつけてポン酢しょうゆと大根おろしを添える。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

**オート 187** 鶏ひき肉の油揚げ蒸し

**蒸し物**  
鶏ひき肉の油揚げ蒸し  
→P.50

**使用付属品**  
スチームレンジ  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 10分




**材料 (2人分)**  
油揚げ …… 2枚  
鶏ひき肉 …… 100g  
玉ねぎ(みじん切り) …… 大さじ1  
しょうが(みじん切り) …… 小さじ½  
にんにく(みじん切り) …… 大さじ1  
生しいたけ(みじん切り) …… 1枚  
しょうゆ …… 大さじ½  
みりん …… 小さじ1  
酒 …… 大さじ½  
塩 …… 少々  
片栗粉 …… 小さじ2

**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②油揚げはタテとヨコに切って4等分し、袋状に開いて油抜きをして水けを切る。  
③ボウルに鶏ひき肉と野菜、④を入れて混ぜ、8等分し、②に入れる。  
④脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、③を並べ、グリル皿ふたをセットする。  
⑤ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き**蒸し物**▶**鶏ひき肉の油揚げ蒸し**で加熱する。



オート188 油揚げのきんちゃく蒸し

**使用付属品**  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 油揚げのきんちゃく蒸し  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約22分



**材料(4人分)**  
 油揚げ……………4枚  
 だし汁……………カップ1  
 しょうゆ……………大さじ4  
 砂糖……………大さじ4  
 みりん……………大さじ4  
 木綿豆腐……………200g  
 豚ひき肉……………150g  
 白滝(細かく切る)……………100g  
 にんじん(せん切り)……………30g  
 干しいたけ(戻してせん切り)……………2枚  
 グリンピース(缶詰)……………少々  
 だし汁……………150mL  
 砂糖……………大さじ½  
 しょうゆ……………大さじ1  
 塩……………少々  
 カレー粉……………小さじ1

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②油揚げは2つに切って裏返しにし、熱湯をかけて油抜きをし、水けを切ってAにつけておく。  
 ③豆腐は水切りをする。  
 ④容器に③を入れずしてひき肉と混ぜ合わせ、白滝、野菜を加えてよく混ぜ、8等分する。  
 ⑤かるく汁けを切った②に④をつめ、口を楊枝で止める。  
 ⑥脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き⑤を並べ、⑧を混ぜ合わせて上からかけてグリル皿ふたをセットする。  
 ⑦ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、**蒸し物**▶**油揚げのきんちゃく蒸し**で加熱する。


オート189 豚の簡単蒸し

**使用付属品**  
  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

**蒸し物**  
 豚の簡単蒸し  
 レンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約8分



**使用付属品**  
  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

**蒸し物**  
 豚の簡単蒸し  
 レンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約8分

**材料(4人分)**  
 豚肩ロース肉(かたまり)……………400g  
 塩……………小さじ2  
 こしょう……………少々  
 酒……………大さじ1  
 白菜(ひとくち大に切る)……………100g

**作りかた**  
 ①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。  
 ②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を8等分し並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**蒸し物**▶**豚の簡単蒸し**で加熱する。  
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。


オート190 豚の柔らか蒸し

**使用付属品**  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 豚の柔らか蒸し  
 レンジ  
 オープン  
 過熱水蒸気  
 →P.50

加熱時間の目安 約90分



**使用付属品**  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 豚の柔らか蒸し  
 レンジ  
 オープン  
 過熱水蒸気  
 →P.50

加熱時間の目安 約90分

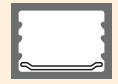
**材料(4人分)**  
 豚肩ロース肉(かたまり)……………400g  
 塩……………小さじ2  
 こしょう……………少々  
 酒……………大さじ1  
 白菜(ひとくち大に切る)……………100g

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ酒を加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。  
 ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、かるく洗い水けをよく切った②をのせ、周りに白菜を広げ、グリル皿ふたをセットする。  
 ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**蒸し物**▶**豚の柔らか蒸し**で加熱する。  
 ⑤加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。

豚の柔らか蒸し・簡単蒸しのコツ

- 加熱終了後は  
冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
皿に移しかえラップをし**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。→P.56~58
- 鶏肉の柔らか蒸しのソースをかけてもいいでしょう。
- 味が濃すぎる場合は  
加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといいでしょう。
- 皿は  
深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

オート191 豚のアジア風簡単蒸し

**使用付属品**  
  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空


**蒸し物**  
 豚のアジア風簡単蒸し  
 レンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約8分

**材料(4人分)**  
 豚肩ロース肉(かたまり)……………400g  
 塩……………小さじ2  
 こしょう……………少々  
 白ワイン……………大さじ1  
 レモングラス、バジルなど好みのハーブ……………適量  
 白菜(ひとくち大に切る)……………100g

**作りかた**  
 ①塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。  
 ②深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗い水けをよく切った①を8等分し並べ、ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**蒸し物**▶**豚のアジア風簡単蒸し**で加熱する。  
 ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

オート193 豚の韓国風簡単蒸し

**使用付属品**  
  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

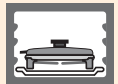
**蒸し物**  
 豚の韓国風簡単蒸し  
 レンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約8分

**材料(4人分)**  
 豚肩ロース肉(かたまり)……………400g  
 にんにく(すりおろす)……………1片  
 砂糖……………小さじ2  
 しょうゆ……………大さじ1  
 みそ……………大さじ1  
 ごま油……………小さじ1  
 コチュジャン……………小さじ1  
 白菜(ひとくち大に切る)……………100g

**作りかた**  
 ①豚肉とAをポリ袋(市販)に入れてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。  
 ②深さのある皿に白菜を敷き、①を8等分して並べラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き**蒸し物**▶**豚の韓国風簡単蒸し**で加熱する。  
 ③加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。

オート192 豚のアジア風柔らか蒸し

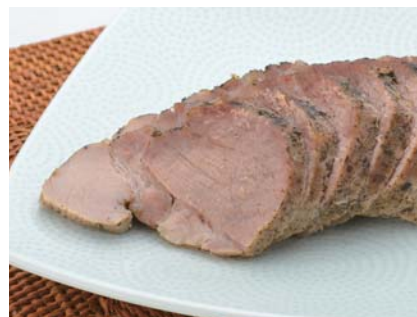
**使用付属品**  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 豚のアジア風柔らか蒸し  
 レンジ  
 オープン  
 過熱水蒸気  
 →P.50

加熱時間の目安 約90分

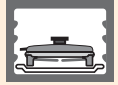
**材料(4人分)**  
 豚肩ロース肉(かたまり)……………400g  
 塩……………小さじ2  
 こしょう……………少々  
 白ワイン……………大さじ1  
 レモングラス、バジルなど好みのハーブ……………適量  
 白菜(ひとくち大に切る)……………100g

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋(市販)に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。  
 ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、かるく洗い水けをよく切った②をのせ、周りに白菜を広げ、グリル皿ふたをセットする。



④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**蒸し物**▶**豚のアジア風柔らか蒸し**で加熱する。  
 ⑤加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。

オート194 豚の韓国風柔らか蒸し

**使用付属品**  
  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 豚の韓国風柔らか蒸し  
 レンジ  
 オープン  
 過熱水蒸気  
 →P.50

加熱時間の目安 約90分

**材料(4人分)**  
 豚肩ロース肉(かたまり)……………400g  
 にんにく(すりおろす)……………1片  
 砂糖……………小さじ2  
 しょうゆ……………大さじ1  
 みそ……………大さじ1  
 ごま油……………小さじ1  
 コチュジャン……………小さじ1  
 白菜(ひとくち大に切る)……………100g


**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②豚肉とAをポリ袋(市販)に入れてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。



③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き②をのせ、周りに白菜を広げ、グリル皿ふたをセットする。  
 ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き**蒸し物**▶**豚の韓国風柔らか蒸し**で加熱する。  
 ⑤加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。



オート195 牛肉とにんにくの芽の蒸し物

**使用付属品**  
  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フタを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 牛肉とにんにくの芽の蒸し物  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 9分




- 材料（2人分）**  
 牛薄切り肉 ..... 200g  
 にんにくの芽 ..... 5本（約50g）  
 酒 ..... 大さじ1  
 みそ ..... 大さじ1  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 ごま油 ..... 小さじ1

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛肉はひとくち大に切り、酒をふって置く。にんにくの芽は5cm幅に切る。
- ポリ袋（市販）に②と合わせた④を入れてよく混ぜる。
- 脚を閉じたグリル皿の上に③をポリ袋から取り出して広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き **蒸し物** ▶ **牛肉とにんにくの芽の蒸し物** で加熱する。

オート196 蒸し春巻き

**使用付属品**  
  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フタを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 蒸し春巻き  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 9分




- 材料（8本分）**  
 春巻きの皮（市販の物） ..... 4枚  
 むきえび ..... 100g  
 豚肉（しゃぶしゃぶ用） ..... 50g  
 なら ..... 20g  
 もやし ..... 80g  
 水 ..... 大さじ1  
 薄力粉 ..... 大さじ1  
 ポン酢しょうゆ、スイートチリソース ..... 各適量

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- むきえびは1.5～2cm角に切り、ならは3cm幅に切る。春巻きの皮は長方形に2等分しておく。
- 春巻きの皮の上になら置き、その上にもやし、豚肉、むきえびの順に材料を置き、手前から巻いて、巻き終わりを合わせた④でしっかりとくっつける。両端は開いたままにする。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、③を巻き終わりを下にして並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして置き **蒸し物** ▶ **蒸し春巻き** で加熱する。
- お好みでポン酢しょうゆやスイートチリソースをつける。

オート197 白身魚の蒸しカルパッチョ

**使用付属品**  
  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フタを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 白身魚の蒸しカルパッチョ  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 4分



- 材料（2～3人分）**  
 白身魚（たいまたはかれいなど、刺身用の物） ..... 300g  
 オリーブ油 ..... 大さじ1  
 しょうゆ ..... 小さじ2  
 酢 ..... 大さじ1  
 マスタード ..... 小さじ1  
 レモン汁 ..... 小さじ1  
 プチトマト（4等分する） ..... 2個  
 イタリアンパセリ ..... 適量

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 白身魚は1cmのそぎ切りにし、水けをよくふき取っておく。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き②を重ならないように広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き **蒸し物** ▶ **白身魚の蒸しカルパッチョ** で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り混ぜ合わせた④をかけてプチトマトとイタリアンパセリを添える。

**【ひとくちメモ】**  
 ●表示の0.8～1.2倍量まで作れます。  
 ●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして **レンジ** [500W] で様子を見ながら加熱します。 (→P.56～58)

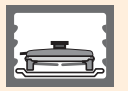
オート198 いかの簡単蒸し

**使用付属品**  
  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

**蒸し物**  
 いかの簡単蒸し  
 レンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 7分



**使用付属品**  
  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フタを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水


**蒸し物**  
 いかの柔らか蒸し  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 30分

- 材料（2～3人分）**  
 ロールいか（冷凍、厚みが1cm以上の物） ..... 300g  
 塩、こしょう ..... 少々  
 酒 ..... 大さじ1  
 しょうが汁 ..... 小さじ1

**作りかた**

- いかは解凍し、表面にナナメに切り込みを入れ、食べやすい大きさに切っておく。
- ①を深さのある平皿に入れ塩、こしょうをし、酒としょうが汁をかけてラップをかける。
- テーブルプレートに②を置き、 **蒸し物** ▶ **いかの簡単蒸し** で加熱する。

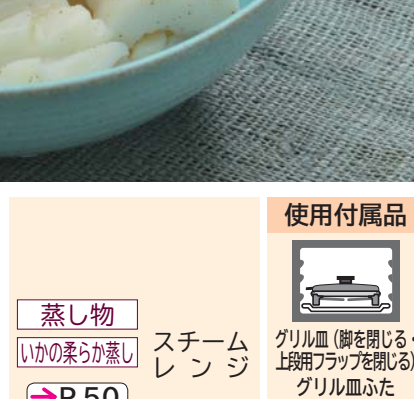
**注意**  
  
 いかは切り込みを入れてから加熱する  
 破裂して、やけど・けがの原因になります。

オート199 いかの柔らか蒸し

**使用付属品**  
  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フタを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 いかの柔らか蒸し  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 10分




- 材料（2～3人分）**  
 ロールいか（冷凍、厚みが1cm以上の物） ..... 300g  
 塩、こしょう ..... 少々  
 酒 ..... 大さじ1  
 しょうが汁 ..... 小さじ1

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- いかは解凍し、表面にナナメに切り込みを入れ、食べやすい大きさに切って塩、こしょうをし酒としょうが汁をかける。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、②をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き **蒸し物** ▶ **いかの柔らか蒸し** で加熱する。

**いかの柔らか蒸し・簡単蒸しのコツ**  
 ●皿は  
 深さ3～4cmの耐熱平皿を使用します。  
 ●追加加熱消灯後、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.56～58)

オート200 いかのわたみそ蒸し

**使用付属品**  
  
 グリル皿（脚を閉じる・上段用フタを閉じる）  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 いかのわたみそ蒸し  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 10分



- 材料（2～3人分）**  
 いか（生食用、内臓つき、1杯約300gの物） ..... 1杯  
 みそ ..... 大さじ1  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 あさつき（小口切り） ..... 適量  
 七味とうがらし ..... 少々

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- いかは内臓を破かないように取り出し、よく洗いきれを切って皮をむき1cm幅に切る。ゲソは吸盤を取り除いてひとくち大に切っておく。
- わたから墨袋を破かないように取り除き、ボウルにわたを30g絞り出し④と混ぜ合わせる。
- ②のいか200gを③に入れてよく混ぜる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、④を重ならないように広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き **蒸し物** ▶ **いかのわたみそ蒸し** で加熱する。
- 加熱終了後、かき混ぜて皿に盛り、あさつきを散らし、お好みで七味とうがらしをかける。

●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして **レンジ** [500W] で様子を見ながら加熱します。 (→P.56～58)



オート  
201 いかとアスパラガスの簡単蒸し

蒸し物 いかとアスパラガスの簡単蒸し →P.50	レンジ	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
--------------------------------	-----	---------------------------------

加熱時間の目安 約 7分

## 材料(2~3人分)

ロールいか(冷凍、厚みが1cm以上の物) ..... 300g  
アスパラガス ..... 100g  
塩、こしょう ..... 各少々  
白ワイン ..... 大さじ1  
バター ..... 小さじ1

## 作りかた

- ①いかは解凍し、表面にナナメに切り込みを入れ、食べやすい大きさに切っておく。アスパラガスは根元を切り落とし3等分する。
- ②深さのある平皿に入れ塩、こしょうを振り、白ワインをかけてバターを散らしラップをかるくする。
- ③テーブルプレートに②を置き、**蒸し物**▶**いかとアスパラガスの簡単蒸し**で加熱する。

オート  
202 いかとアスパラガスの柔らか蒸し

蒸し物 いかとアスパラガスの柔らか蒸し →P.50	レンジ オープン 過熱水蒸気	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水
---------------------------------	----------------------	---

加熱時間の目安 約 30分

## 材料(2~3人分)

ロールいか(冷凍、厚みが1cm以上の物) ..... 300g  
アスパラガス ..... 100g  
塩、こしょう ..... 各少々  
白ワイン ..... 大さじ1  
バター ..... 小さじ1

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②いかは解凍し、表面にナナメに切り込みを入れ、食べやすい大きさに切って塩、こしょうをし白ワインをかけてバターを散らしラップをかるくする。



- ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、②をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**蒸し物**▶**いかとアスパラガスの柔らか蒸し**で加熱する。

オート  
203 あわびの簡単蒸し

蒸し物 あわびの簡単蒸し →P.50	レンジ	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
--------------------------	-----	---------------------------------

加熱時間の目安 約 7分

## 材料(2~3人分)

あわび(生、殻つきの物) ..... 3個  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
バター ..... 小さじ1  
白菜(ひとくち大に切る) ..... 100g

## 作りかた

- ①あわびは塩(分量外)で表面をこすりぬめりを取って殻から外し、肝を取り外してよく洗って水けを切り表面に切り込みを入れておく。
- ②深さのある平皿に白菜を広げ、①を並べ、しょうゆと酒をかけてバターを散らしラップをかるくする。
- ③テーブルプレートに②を置き、**蒸し物**▶**あわびの簡単蒸し**で加熱する。

オート  
204 あわびの柔らか蒸し

蒸し物 あわびの柔らか蒸し →P.50	レンジ オープン 過熱水蒸気	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水
---------------------------	----------------------	---

加熱時間の目安 約 25分

## 材料(2~3人分)

あわび(生、殻つきの物) ..... 3個  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ1  
バター ..... 小さじ1  
白菜(ひとくち大に切る) ..... 100g

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②あわびは塩(分量外)で表面をこすりぬめりを取って殻から外し、肝を取り外してよく洗って水けを切り表面に切り込みを入れておく。



- ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、白菜を広げその上に②を並べ、しょうゆと酒をかけてバターをちらし、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**蒸し物**▶**あわびの柔らか蒸し**で加熱する。

**注意**

いか、あわびは切り込み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。

オート  
205 さけの簡単蒸し

蒸し物 さけの簡単蒸し →P.50	レンジ	使用付属品 テーブルプレート 給水タンク 空
-------------------------	-----	---------------------------------

加熱時間の目安 約 7分

## 材料(2人分)

生ざけ切り身(1切れ約100gの物) ..... 2切れ  
塩、こしょう ..... 各少々  
バター ..... 大さじ1  
白ワイン ..... 大さじ1  
白菜(ひとくち大に切る) ..... 100g

## 作りかた

- ①さけは水けをふき取っておく。
- ②深さのある平皿に白菜を広げ、①を入れ塩、こしょうをし、白ワインをかけてバターを散らしラップをかるくする。
- ③テーブルプレートに②を置き、**蒸し物**▶**さけの簡単蒸し**で加熱する。

加熱時間の目安 約 30分

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さけは水けをふき取っておく。
- ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、白菜を敷いて②をのせ、塩こしょうをふり白ワインをかけてバターを散らし、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**蒸し物**▶**さけの柔らか蒸し**で加熱する。

オート  
206 さけの柔らか蒸し

蒸し物 さけの柔らか蒸し →P.50	レンジ オープン 過熱水蒸気	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水
--------------------------	----------------------	---

加熱時間の目安 約 30分

## 材料(3人分)

生ざけ切り身(1切れ100gの物) ..... 3切れ  
塩、こしょう ..... 各少々  
バター ..... 大さじ2  
白ワイン ..... 大さじ2  
白菜(ひとくち大に切る) ..... 100g

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さけは水けをふき取っておく。
- ③脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、白菜を敷いて②をのせ、塩こしょうをふり白ワインをかけてバターを散らし、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**蒸し物**▶**さけの柔らか蒸し**で加熱する。

加熱時間の目安 約 11分

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③②と残りの材料を脚を閉じたグリル皿に並べ、合わせた④を上からかけ、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**蒸し物**▶**えびと野菜の白ワイン蒸し**で加熱する。
- ⑤加熱後、皿に移してタイムを添える。

オート  
207 えびと野菜の白ワイン蒸し

蒸し物 えびと野菜の白ワイン蒸し →P.50	スチーム レンジ	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる) グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水
------------------------------	-------------	---

加熱時間の目安 約 11分

## 材料(2~3人分)

大正えび(またはブラックタイガー) ..... 10尾(約250g)  
じゃがいも(1cm角に切る) ..... 100g  
玉ねぎ(1cm角に切る) ..... 100g  
赤パプリカ(1cm角に切る) ..... 30g  
黄パプリカ(1cm角に切る) ..... 30g  
マッシュルーム(石づきを取る) ..... 6個  
にんにく(薄切り) ..... 1片  
白ワイン ..... 30mL  
塩 ..... 小さじ½  
こしょう ..... 少々  
しょうゆ ..... 小さじ1  
スープ(固形スープの素½個を溶く) ..... カップ½  
タイム(生) ..... 少々

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③②と残りの材料を脚を閉じたグリル皿に並べ、合わせた④を上からかけ、グリル皿ふたをセットする。
- ④ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**蒸し物**▶**えびと野菜の白ワイン蒸し**で加熱する。
- ⑤加熱後、皿に移してタイムを添える。

•追加加熱 消灯後、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.56~58



**オート 208** えびとアボカドの蒸しサラダ

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

**蒸し物**  
 えびとアボカドの蒸しサラダ  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 10分



- 材料 (2人分)**
- むきえび (大) ..... 150g
  - 酒 ..... 大さじ 1
  - アボカド ..... 小 1 個 (約 100g)
  - わさび ..... 小 さじ 1/2
  - マヨネーズ ..... 大さじ 1
  - レモン汁 ..... 小 さじ 1
  - しょうゆ ..... 小 さじ 1/2

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - アボカドは種と皮を取り、ひとくち大に切る。むきえびは背わたを取って酒をふりかけておく。
  - 脚を閉じたグリル皿にアボカドと水けを切ったむきえびを広げ、グリル皿ふたをセットする。
  - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、**蒸し物** ▶ **えびとアボカドの蒸しサラダ** で加熱する。
  - 加熱後、皿に移して合わせた(A)をかける。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして **レンジ** | 500W で様子を見ながら加熱します。 (→P.56~58)

**オート 209** 小松菜の蒸し物

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

**蒸し物**  
 小松菜の蒸し物  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 10分



- 材料 (3~4人分)**
- 絹ごし豆腐 ..... 300g
  - 小松菜 (3cm長さに切る) ..... 120g
  - だし汁 ..... カップ 3/4
  - しょうゆ ..... 小 さじ 2
  - みりん ..... 大さじ 1
  - 小ねぎ (小口切り) ..... 50g
  - にんにく (すりおろす) ..... 小 さじ 1
  - 白すりごま ..... 大さじ 1
  - しょうゆ ..... 大さじ 4
  - ごま油 ..... 大さじ 1
  - 一味とうがらし ..... 適量

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 豆腐は水けをふき取って 2cm 角に切る。
  - ②と小松菜を、脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて並べ、合わせた(A)をかけ、グリル皿ふたをセットする。
  - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて **蒸し物** ▶ **小松菜の蒸し物** で加熱する。
  - 合わせた(B)を④にかける。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして **レンジ** | 500W で様子を見ながら加熱します。 (→P.56~58)

**オート 210** ベーコンとレタスの蒸し物

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

**蒸し物**  
 ベーコンとレタスの蒸し物  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 10分



- 材料 (2人分)**
- レタス ..... 6 枚 (約 180g)
  - ベーコン ..... 4 枚
  - 塩、こしょう ..... 各少々

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ベーコンは 1 枚を 4 等分し、脚を閉じたグリル皿に広げる。
  - レタスは洗って水けを切り、ひとくち大にちぎって②の上のせ、塩、こしょうをし、グリル皿ふたをセットする。
  - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き **蒸し物** ▶ **ベーコンとレタスの蒸し物** で加熱する。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをして **レンジ** | 500W で様子を見ながら加熱します。 (→P.56~58)

**オート 211** かぶら蒸し

**使用付属品**  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

**蒸し物**  
 かぶら蒸し  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 9分

- 材料 (4人分)**
- かぶ ..... 6 個 (約 480g)
  - 鶏肉 (そぎ切り) ..... 約 80g
  - 酒、しょうゆ ..... 各小 さじ 1
  - むきえび ..... 約 80g
  - グリーンピース (缶詰) ..... 40g
  - 片栗粉 ..... 大さじ 2
  - 卵 (溶きほぐす) ..... 1 個
  - 塩 ..... 少々
  - だし汁 ..... カップ 1
  - しょうゆ ..... 大さじ 1
  - みりん ..... 大さじ 1
  - 塩 ..... 少々
  - 片栗粉 ..... 小 さじ 1
  - 水 ..... 5mL
  - しょうが (すりおろす) ..... 適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 鶏肉とえびは酒としょうゆで下味をつけておく。
  - かぶは皮をむいてすりおろし、ざるに上げて水けをかるく切り、ボウルに入れて(A)と混ぜ合わせる。
  - 深めの耐熱容器に②を 4 等分して入れ、その上に③も 4 等分してかけて、容器にひとつずつラップをかける。
  - ④をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図(→P.170)を参照して並べ **蒸し物** ▶ **かぶら蒸し** で加熱する。
  - 小さめの鍋にあんの材料(B)を入れ



- かぶら蒸しのコツ**
- 1回に蒸せる分量は 1~4 個までです。
  - 容器は耐熱容器で重量が約 200g 前後の物が適しています。
  - 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは **レンジ** | 200W で様子を見ながら加熱します。 (→P.56~58)

**オート 212** じゃがいものスフレ風

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

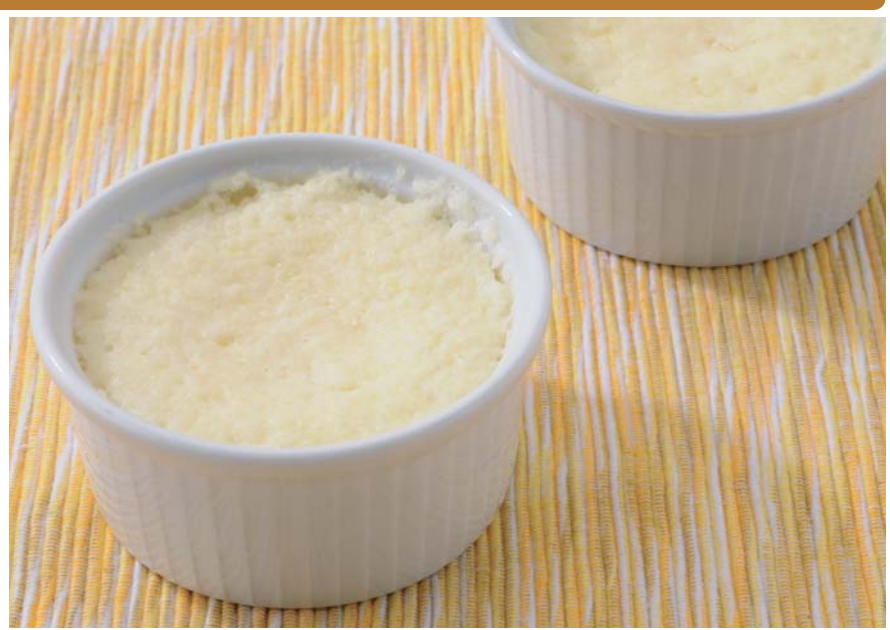
**蒸し物**  
 じゃがいものスフレ風  
 レンジ600W 加熱時間 約2分 (下ごしらえ)  
 スチームレンジ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 8分

- 材料 (直径 7.5cm、高さ 4cm のスフレ型、1 個約 100g の容器 4 個分)**
- じゃがいも ..... 70g
  - 生クリーム ..... 70mL
  - 卵白 ..... 1 個分
  - 塩、こしょう ..... 各適量
  - スープ (固形スープの素 1/4 個を溶く) ..... 20mL

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- じゃがいもはよく洗い、皮をむいて角切りにしラップをして **レンジ** | 600W | 約2分 で加熱し、裏ごしして冷ましておく。 (→P.56~58)
- 生クリームは 5~7 分立てに泡立て、卵白は塩 (分量外) 少々を入れ、ツノが立つまで泡立てる。



- ボウルに②とスープ、泡立てた③の生クリームを入れて混ぜ塩、こしょうをする。さらに③で泡立てた卵白の 1/2 を混ぜて生地をなじませたら、残りの卵白を加えゴムベラで卵白の泡をつぶさないようにさっくりと混ぜスフレ型の容器に等分して入れる。
  - 脚を閉じたグリル皿にペーパータオルを敷き、水約 30mL (分量外) を注ぎ入れ、グリル皿の中央に④を寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
  - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き **蒸し物** ▶ **じゃがいものスフレ風** で加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 (→P.56~58)



**オート213** 豆腐とえびのしんじょ

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

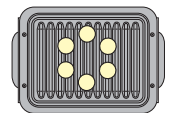
**蒸し物**  
 スチームレンジ  
 豆腐とえびのしんじょ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 9分



- 材料 (6個分)**
- 絹ごし豆腐 ..... 100g
  - むきえび ..... 100g
  - はんぺん ..... 100g
  - 枝豆 ..... 50g
  - 片栗粉 ..... 大さじ 1
  - 塩 ..... 少々
  - だし汁 ..... 100mL
  - みりん ..... 小さじ 1/2
  - しょうゆ ..... 小さじ 1
  - 塩 ..... 少々
  - 片栗粉 ..... 小さじ 1
  - 水 ..... 5mL
  - 三つ葉 ..... 適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 豆腐は水けを切っておく。むきえびは包丁でたたいておく。
  - すり鉢にはんぺんと②をちぎって入れ、すり混ぜ、なめらかになったら枝豆、片栗粉、塩を入れよく混ぜる。
  - 6等分した③を丸くなるようにスプーンなどで形を作り、脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。



豆腐とえびしんじょの並べかた

- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き**蒸し物**▶**豆腐のえびのしんじょ**で加熱する。
- 小さめの鍋に④を入れて煮立て、⑧(水溶き片栗粉)を加えとろみをつける。
- ⑤を器に移し、⑥をかけて三つ葉を散らす。

**【ひとくちメモ】**  
 ●すり鉢のかわりにフードプロセッサーを使用してもよいでしょう。

**オート214** 蒸しオムレツ

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 スチームレンジ  
 蒸しオムレツ  
 →P.50

加熱時間の目安 約 10分



- 材料 (直径 7.5cm、高さ 4cm スフレ型、1個約 100g の容器 4個分)**
- 卵 ..... 3個 (約 150mL)
  - なめたけ ..... 30g
  - 塩、こしょう ..... 各少々

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 材料を合わせてよくかき混ぜ、薄くバター(分量外)を塗ったスフレ型の容器に流し入れる。
  - 脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて置きグリル皿ふたをセットする。
  - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き**蒸し物**▶**蒸しオムレツ**で加熱する。
  - 加熱後、ふたをしたまま 5~10分蒸らす。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

**オート215** 手作り豆腐

**使用付属品**  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**蒸し物**  
 スチームレンジ  
**手作り豆腐**  
 →P.50

加熱時間の目安 約 22分



- 材料 (4個分)**
- 豆乳 (成分無調整、大豆固形成分 10%以上の物) ..... 500mL
  - にがり ..... 30~40mL (あん)
  - だし汁 ..... カップ 1/2
  - みりん ..... 小さじ 1/2
  - しょうゆ ..... 小さじ 1
  - 塩 ..... 少々
  - 片栗粉 ..... 小さじ 1
  - 水 ..... 5mL
  - 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**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
  - 茶わん蒸し容器に②を 4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
  - ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図(→P.170)を参照して並べ**蒸し物**▶**手作り豆腐**で加熱する。
  - 小さめの鍋にあんの材料④を入れて煮立て、⑧(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
  - ④に⑤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】**

- でき上がりの豆腐のかたさは、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。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**レンジ|200W**で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

**揚げ物 (油を使わない)**

**ノンフライ**

**オート216** 鶏のから揚げ

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける)  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 空

**揚げ物**  
 レンジオープン  
**鶏のから揚げ**  
 →P.50

加熱時間の目安 約 16分

- 材料 (12個分)**
- 鶏もも肉 (皮つき、1枚約 250gの物) ... 2枚
  - しょうゆ ..... 大さじ 2
  - 酒 ..... 大さじ 1 1/2
  - しょうが (すりおろす) ..... 小さじ 1 1/2
  - んにく (すりおろす) ..... 小さじ 1 1/2
  - こしょう ..... 少々
  - 片栗粉 ..... 大さじ 1



- 作りかた**
- 鶏肉は1枚を6等分して④につけ込み、15分以上おく。
  - ①の汁をかるく切っておき、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
  - ②の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**揚げ物**▶**鶏のから揚げ**で加熱する。

**オート217** 鶏のから揚げ(脱脂)

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける)  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水

**揚げ物**  
 レンジオープン  
**鶏のから揚げ(脱脂)**  
 (予熱あり)  
 →P.51

予熱 約 3分  
 加熱時間の目安 約 26分

- 鶏のから揚げ (12個分)**
- カロリーカット値 約 207kcal 減 ※1
  - 調理後のカロリー 約 847kcal ※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較  
 ※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー(日立調べ)

- 材料・作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 鶏のから揚げの材料および作りかた①、②を参照して下準備する。
  - ②の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
  - 食品を入れずに**揚げ物**▶**鶏のから揚げ(脱脂)**で予熱する。
  - 予熱終了音が鳴ったら③をテーブルプレートに置いて加熱する。

**応用216** 豚のから揚げ

鶏肉を豚バラ肉 400g (1.5cm厚さでひとくち大・12切れ)にかえる。

**応用216** たらからの揚げ

鶏肉をたら (1切れ約 100gの物4切れ・ひとくち大に切る)にかえる。

**鶏のから揚げのコツ**

- 1回に加熱できる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**で加熱します。
- 市販のから揚げ粉は④と片栗粉のかわりに使うと便利です。から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- グリル皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)のおそれ)
- 追加加熱消灯後、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.60

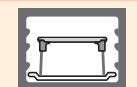


## オート 218 とんかつ

揚げ物  
とんかつ  
→P.50

レンジ  
オープン

使用付属品



グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート

給水タンク

空

加熱時間の目安 約 17分

材料(4枚分)

豚ロース肉(1枚約100gの物) … 4枚  
塩、こしょう … 各少々  
小麦粉(薄力粉) … 大さじ2強  
卵(溶きほぐす) … 1個  
煎りパン粉 … 60g

作りかた

- ①豚ロース肉に塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **揚げ物**▶**とんかつ** で加熱する。



とんかつのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~4枚です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して **オープン** 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.61

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

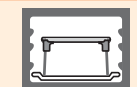


## オート 220 チキンカツ

揚げ物  
チキンカツ  
→P.50

レンジ  
オープン

使用付属品



グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート

給水タンク

空

加熱時間の目安 約 10分

材料(12個分)

鶏ささみ … 4本  
塩、こしょう … 各少々  
小麦粉(薄力粉) … 大さじ2強  
卵(溶きほぐす) … 1個  
煎りパン粉 … 60g

作りかた

- ①鶏ささみは3等分にし、塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **揚げ物**▶**チキンカツ** で加熱する。



チキンカツのコツ

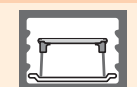
- 1回に加熱できる分量は表示の0.8倍~表示の分量です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して **オープン** 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.61

## オート 219 ヒレカツ

揚げ物  
ヒレカツ  
→P.50

レンジ  
オープン

使用付属品



グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート

給水タンク

空

加熱時間の目安 約 22分

材料(16個分)

豚ヒレ肉(かたまり) … 400g  
塩、こしょう … 各少々  
小麦粉(薄力粉) … 大さじ2強  
卵(溶きほぐす) … 1個  
煎りパン粉 … 60g

作りかた

- ①豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **揚げ物**▶**ヒレカツ** で加熱する。



ヒレカツのコツ

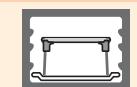
- 1回に加熱できる分量は200~400gです。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して **オープン** 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.61

## オート 221 イタリア風カツレツ

揚げ物  
イタリア風カツレツ  
→P.50

レンジ  
グリル

使用付属品



グリル皿(脚を開く・  
上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート

給水タンク

空

加熱時間の目安 約 10分

材料(2枚分)

豚ロース肉(1枚約100gの物) … 2枚  
塩、こしょう … 各少々  
パン粉 … 20g  
粉チーズ … 10g  
パジル(乾燥) … 適量  
小麦粉(薄力粉) … 大さじ2  
卵(溶きほぐす) … 1個

作りかた

- ①パン粉は目の細かいざるなどに入れてふるい、細かくして粉チーズと乾燥パジルを加える。
- ②豚ロース肉は筋切りをして塩、こしょうをして3等分しておく。
- ③水けをよくふき取った②に小麦粉、卵、①の順につける。
- ④③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、**揚げ物**▶**イタリア風カツレツ** で加熱する。



イタリア風カツレツのコツ

- 1回に加熱できる分量は2~4枚です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して **オープン** 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。→P.61



## オート 222 えびフライ

**揚げ物** オープン  
えびフライ  
→P.50

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約 16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(溶きほぐす) 1個  
塩、こしょう 各少々  
A 煎りパン粉(→P.186) 60g  
パセリ(みじん切り) 少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Aは合わせておく。
- えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Aの順につける。
- ③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **揚げ物**▶**えびフライ**で加熱する。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して**オープン** 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

## 応用 222 白身魚のフライ

白身魚の切り身(1切れ約100gの物・4切れ)を3等分に切って加熱する。

## 応用 222 かきフライ

かき(むき身・8~12個)は薄い塩水でサツと洗って水けを切って加熱する。

## オート 224 えびの天ぷら

**揚げ物** オープン  
えびの天ぷら  
→P.50

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約 17分

### 材料(12尾分)

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1強  
卵(溶きほぐす) 1/2個  
天かす 約60g

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 天かすをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- 脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **揚げ物**▶**えびの天ぷら**で加熱する。

## 応用 224 魚介の天ぷら

えびのかわりにきす、いか、あなごにかえる。

## 応用 224 野菜の天ぷら

えびのかわりにかぼちゃ、さつまいも、れんこんにかえる。

### えびの天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量の0.8~1.3倍量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して**オープン** 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 冷めた天ぷらのあたためは **あたためコース**▶**天ぷらのあたため**で加熱します。→P.42,45
- 油は使わない衣は天かすを使います。
- 材料の大きさ、厚さはそろえて大きさは同じくらいの物を使います。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 223 フライドポテト

**揚げ物** オープン  
フライドポテト  
(予熱あり)  
→P.51

**使用付属品**  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



予熱 約 10分

加熱時間の目安 約 23分

### 材料(2人分)

じゃがいも 約250g  
塩 適量

### 作りかた

- じゃがいもはよく洗い、厚さ1.5~2cmのくし形に切り15分以上水にさらしておく。
- ①をざるに上げて水けを切り、ペーパータオルでふき取る。黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、じゃがいもが重ならないようにして黒皿の中央に寄せて並べる。

- ③食品を入れずに**揚げ物**▶**フライドポテト**で予熱する。
- ④予熱終了音が鳴ったら、②を**中段**に入れて加熱する。
- ⑤加熱後、熱いうちに塩をまぶす。

### フライドポテトのコツ

- 1回に加熱できる分量は表示の0.8倍~表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは裏返して**オープン** 予熱なし 1段 210℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

## オート 225 かき揚げ

**揚げ物** オープン  
かき揚げ  
→P.50

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 17分

### 材料(9枚分)

むきえび(背わたを取り1cmに切る) 50g  
A さつまいも(1cmさいの目切り) 30g  
にんじん(5mm角切り) 30g  
ごぼう(細切り) 30g  
みつば(2cm幅に切る) 1束(20g)  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
小片栗粉 小さじ2  
B パーキングパウダー 小さじ1  
水 20mL



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さつまいもとごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
- Aをボウルに入れて混ぜる。さらに小麦粉を加えてよく混ぜる。
- ④Bをなめらかなになるまで混ぜ、③に加え、むらのないようによく混ぜる。
- ⑤④を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて、直径約4cmの円形に平らに広げ、テーブルプレートに置き、**揚げ物**▶**かき揚げ**で加熱する。



# ごはん物・麺

## オート226 しょうゆ焼きおにぎり



**ごはん物・麺**  
しょうゆ焼きおにぎり  
→P.50

**使用付属品**  
レンジ  
グリル  
給水タンク  
空

**作りかた**  
①冷やごはんを8等分にしておにぎりを8個つくる。  
②①の上になる方に合わせた(A)を塗り、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて「ごはん物・麺」▶「しょうゆ焼きおにぎり」で加熱する。

加熱時間の目安 約16分  
材料(8個分)  
冷やごはん 640g  
A しょうゆ 大さじ2  
砂糖 小さじ2

## 応用226 みそ焼きおにぎり

仕上がり調節 弱  
加熱時間の目安 約13分  
材料(8個分)  
冷やごはん 640g  
A 赤みそ 大さじ2  
砂糖 小さじ2  
みりん 小さじ2

**作りかた**  
①冷やごはんを8等分しておにぎりを8個つくる。  
②①の上になる方に合わせた(A)を塗り、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れて「ごはん物・麺」▶「しょうゆ焼きおにぎり」仕上がり調節弱で加熱する。



## オート227 えびピラフ

**ごはん物・麺**  
えびピラフ  
→P.50

**使用付属品**  
レンジ  
オープン  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約9分



**材料(2人分)**  
ミックスベジタブル 50g  
A むきえび 80g  
バター 10g  
固形スープの素(細かくきざむ) 1/2個  
冷やごはん 300g  
塩、こしょう 各適量

**作りかた**  
①耐熱容器に(A)を入れ、かるくラップをして「レンジ600W」約1分加熱し、固形スープの素を加えてよく混ぜる。→P.56~58  
②冷やごはんを①に加えて塩、こしょうをし、だまにならないように混ぜ合わせる。  
③グリル皿に薄くサラダ油(分量外)を塗り②を広げ、グリル皿の脚を開いてテーブルプレートに置き「ごはん物・麺」▶「えびピラフ」で加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## オート228 簡単ナシゴレン

**ごはん物・麺**  
簡単ナシゴレン  
→P.50

**使用付属品**  
レンジ  
オープン  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約9分

**材料(2人分)**  
むきえび 50g  
鶏もも肉 50g  
冷やごはん 300g  
ピーマン 1個  
フライドオニオン(市販の物) 大さじ1  
A スイートチリソース 大さじ1  
ナンプラー 大さじ1  
砂糖 小さじ1  
卵 2個  
きゅうり(ナナメに薄切り) 適量  
トマト(くし形切り) 適量



**作りかた**  
①むきえびと鶏もも肉は1cm角に切り、耐熱容器に入れ塩、こしょう(分量外)をし、かるくラップをして「レンジ500W」約1分で加熱する。ピーマンは5mm角に切っておく。→P.56~58  
②ボウルに冷やごはんを①と(A)を入れてごはんがだまにならないように混ぜ合わせる。  
③グリル皿に薄くサラダ油(分量外)を塗り②を広げ、グリル皿の脚を開いてテーブルプレートに置き、「ごはん物・麺」▶「簡単ナシゴレン」で加熱する。  
④フライパンを中火で熱し、サラダ油(分量外)を入れて半熟の目玉焼きを作り、皿に盛った③の上にのせ、きゅうりとトマトを添える。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## オート229 ライスピザ

**ごはん物・麺**  
ライスピザ(予熱あり)  
→P.51

**使用付属品**  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

予熱 約8分  
加熱時間の目安 約16分

**材料(直径約20cmのピザ1枚分)**  
冷やごはん 150g  
片栗粉 大さじ1  
照り焼きのタレ(市販の物) 大さじ3  
A 片栗粉 小さじ1  
水 小さじ1  
豚バラ肉(薄切り、ひとくち大に切る) 80g  
エリンギ(薄切り、ひとくち大に切る) 40g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 60g  
小ねぎ(小口切り) 適量



**作りかた**  
①冷やごはんは「レンジ600W」約1分で加熱し、片栗粉を混ぜオープンシートの上に直径20cmの円形になるようにのばす。→P.56~58  
②照り焼きのタレは耐熱容器に入れ、合わせた(A)を加えて混ぜ「レンジ600W」30~40秒で様子を見ながら加熱しとろみをつける。  
③②を①に塗り、豚肉、エリンギの順にのせてチーズと小ねぎを散らす。  
④空の黒血を中段に入れて「ごはん物・麺」▶「ライスピザ」で予熱する。  
⑤予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、黒血をドアの上に取り出す。  
⑥③をオープンシートごと黒血にのせ、中段に入れて焼く。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58



# オート 230 ライスコロッケ

レンジ 500W  
加熱時間  
約 2 分  
約 3 分  
(下ごしらえ)  
レンジ  
オープン

ごはん物・麺  
ライスコロッケ  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・  
上段用フリップを閉じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約 15 分  
材料 (8 くし分)

- 冷やごはん ..... 300g
- ① トマトケチャップ ..... 大さじ 2 ½
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 30g
- ② にんじん(みじん切り) ..... 20g
- ピーマン(みじん切り) ..... 小 1 個
- ベーコン(みじん切り) ..... 2 枚
- プロセスチーズ(さいの目切り) ..... 30g
- 煎りパン粉 →P.186 ..... 60g
- 小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ 2 強
- 卵(溶きほぐす) ..... 1 個

## 作りかた

- ①容器に①を入れて混ぜ合わせ、レンジ500W約2分で加熱する。②を加えてかき混ぜ、さらにレンジ500W約3分で加熱する。→P.56~58
- ②①にチーズを加えて混ぜ、24等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、3個ずつくしに刺す。
- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「ごはん物・麺」▶「ライスコロッケ」で加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## ライスコロッケのコツ

- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
「オープン」予熱なし1段190℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

# オート 231 牛肉とみょうがの混ぜごはん

ごはん物・麺  
牛肉とみょうが  
の混ぜごはん  
→P.50

レンジ  
オープン

使用付属品  
グリル皿(脚を開く・  
上段用フリップを閉じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約 12 分  
材料 (2 人分)

- 冷やごはん ..... 480g
- 牛ひき肉 ..... 180g
- ① 長ねぎ(みじん切り) ..... 20g
- 酒 ..... 大さじ 1
- 砂糖 ..... 小さじ 2
- しょうゆ ..... 小さじ 5
- みりん ..... 小さじ 2
- ② しょうが(みじん切り) ..... 10g
- みょうが ..... 2 本
- ③ 三つ葉(1cm幅に切る) ..... 10g
- 白いりごま ..... 小さじ 2

## 作りかた

- ①みょうがはタテ半分にし、ナナメ薄切りにする。約5分水にさらしてかるくしぼり、水けを取る。
- ②ボウルに合わせた①を入れ、ごはんを加えてだまにならないように混ぜ合わせる。
- ③脚を開いたグリル皿に薄くサラダ油(分量外)を塗り、②を広げ、テーブルプレートに置き「ごはん物・麺」▶「牛肉とみょうがの混ぜごはん」で加熱する。
- ④加熱後、皿に盛り、③を加えて混ぜ合わせる。

# オート 232 炊飯 (ごはん)



ごはん物・麺  
炊飯  
→P.50

レンジ

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 35 分  
材料 (4 人分)  
米 ..... カップ 2(320g)  
水 ..... 440 ~ 480mL

## 作りかた

- ①米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、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。
- ②①をテーブルプレートにのせ「ごはん物・麺」▶「炊飯」で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

# オート 233 ピースごはん

ごはん物・麺  
ピースごはん  
→P.50

レンジ

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 39 分



材料 (4 人分)  
米 ..... カップ 2(320g)  
水 ..... 440 ~ 480mL  
グリーンピース(缶詰) ..... 100g  
塩 ..... 小さじ ½

## 作りかた

- ①米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、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。
- ②①にグリーンピースと塩を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートにのせ「ごはん物・麺」▶「ピースごはん」で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

## 炊飯(ごはん)、ピースごはん、五穀ごはん、あさりごはんのコツ

- 米は吸水させる  
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 大きくて深めの容器で  
ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
「レンジ」200Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

### 炊飯(ごはん)の水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240 ~ 260mL	仕上がり調節弱 約 22 分
カップ3(480g)	640 ~ 700mL	仕上がり調節強 約 42 分

### ピースごはんの水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240 ~ 260mL	仕上がり調節弱 約 24 分
カップ3(480g)	640 ~ 700mL	仕上がり調節強 約 45 分

### あさりごはんの水の量と加熱時間

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240 ~ 260mL	仕上がり調節弱 約 24 分
カップ3(480g)	640 ~ 700mL	仕上がり調節強 約 45 分

### 五穀ごはんの水の量と加熱時間

米の量	五穀米の量	水の量	加熱時間
カップ¾(130g)	カップ¼(30g)	240 ~ 260mL	仕上がり調節弱 約 24 分
カップ2½(400g)	カップ½(80g)	640 ~ 700mL	仕上がり調節強 約 46 分



## オート 234 五穀ごはん

ごはん物・麺  
五穀ごはん

レンジ

→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約 39分  
材料(4人分)  
米…………… カップ 1 $\frac{2}{3}$  (260g)  
五穀米(雑穀米)…………… カップ 1 $\frac{1}{3}$  (50g)  
水…………… 450 ~ 480mL

### 作りかた

①米と五穀米(雑穀米)は別々に洗い、合わせてざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。

②①をテーブルプレートにのせ  
ごはん物・麺▶五穀ごはんで加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

## 応用 234 麦ごはん

五穀米を押麦にかえる。

## オート 235 赤飯(おこわ)

ごはん物・麺  
赤飯

スチーム  
レンジ  
オープン

→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約 14分  
材料(4人分)  
もち米…………… カップ 2 (320g)  
ゆでささげ(乾燥豆約40g) …… 約 80g  
ささげのゆで汁…………… 280 ~ 320mL  
水……………  
ごま塩…………… 少々

### 作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。

③②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートにのせ  
ごはん物・麺▶赤飯で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。  
④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。

## オート 236 山菜おこわ

ごはん物・麺  
山菜おこわ

スチーム  
レンジ  
オープン

→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



ごはん物・麺  
山菜おこわ

スチーム  
レンジ  
オープン

→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 15分  
材料(4人分)  
もち米…………… カップ 2 (320g)  
山菜(びん詰またはパック入り) …… 120g  
水…………… 280 ~ 320mL  
酒…………… 大さじ 1  
しょうゆ…………… 大さじ 1/2  
塩…………… 少々

### 作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、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。  
③②に汁を切った山菜と④を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートにのせ  
ごはん物・麺▶山菜おこわで加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

### 赤飯(おこわ)、山菜おこわ、栗おこわのコツ

- 米は吸水させる  
炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 大きくて深めの容器で  
ふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 追加加熱  
消灯後、加熱が足りなかったときは  
レンジ|600Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

### ●赤飯(おこわ)、山菜おこわ、栗おこわの水の量と加熱時間

もち米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	160 ~ 180mL	仕上がり調節 弱  約 8分
カップ3(480g)	460 ~ 480mL	仕上がり調節 強  約 17分

## オート 237 栗おこわ

ごはん物・麺  
栗おこわ

スチーム  
レンジ  
オープン

→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 15分



材料(4人分)  
もち米…………… カップ 2 (320g)  
生栗(皮をむいた物)…………… 12~16個  
水…………… 280 ~ 320mL  
砂糖…………… 小さじ 1/2  
酒…………… 大さじ 1  
しょうゆ…………… 大さじ 1  
塩…………… 少々

### 作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、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。  
③②に④を加えてかき混ぜ、栗をもち米の中にくずめるようにして加え、ふたをしてテーブルプレートにのせ  
ごはん物・麺▶栗おこわで加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

### 【ひとくちメモ】

- 生栗がないときは、びん詰めの甘露煮を使ってもよいでしょう。砂糖は入れずに加熱します。



**オート 238 五目おこわ**

**使用付属品**

ごはん物・麺  
五目おこわ  
→P.50

スチームレンジオープン

テーブルプレート

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 18分



**材料 (4人分)**

- もち米 …… カップ2 (320g)
- 豚バラかたまり肉 (1cmさいの目切り) …… 80g
- しょうが汁、こしょう ……各少々
- しょうゆ ……小さじ1/2
- たけのこ水煮 (1cmさいの目切り) …… 30g
- にんじん (1cmさいの目切り) …… 20g
- 干しいたけ (戻して石づきを取り、1cmさいの目切り) …… 2枚
- むき栗 (市販の物、4等分する) …… 2個
- 水 …… 240~280mL
- 干しいたけの戻し汁 …… 40mL
- 鶏がらスープの素 (顆粒) …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2
- 酒 …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- ごま油 …… 少々

**作りかた**

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れて、Aを加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。豚肉はしょうが汁とこしょう、しょうゆで下味をつけておく。
- ③②の容器にBとすべての材料を加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートにのせ **ごはん物・麺** ▶ **五目おこわ** で加熱する。
- ④加熱後、そのまま加熱室に約10分おき蒸らしてからかき混ぜる。

**【ひとくちメモ】**

- 炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 大きくて深めの容器を使い、ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **レンジ** | 200W で様子を見ながら加熱します。 →P.56~58

**オート 239 あさりごはん**

**使用付属品**

ごはん物・麺  
あさりごはん  
→P.50

レンジ

テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 38分



**材料 (4人分)**

- あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物) …… 100g
- 米 …… カップ2 (320g)
- あさりの煮汁 …… 440~480mL
- 水 …… 350~380mL
- だし汁 …… 100mL
- 黒すりごま …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 塩 …… 適量
- 酒、みりん、しょうゆ …… 各小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
- 針しょうが …… 1かけ分
- 三つ葉 …… 適量

**作りかた**

- ①あさりは煮汁と分けておく。米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、分量のあさりの煮汁と水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
  - ②①にあせりと針しょうが、Aを加えてかき混ぜる。ふたをして、テーブルプレートにのせ **ごはん物・麺** ▶ **あさりごはん** で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
  - ③加熱後、皿に盛り、三つ葉をのせる。
- あさりごはんのコツ** →P.193

**オート 240 さつまいもと黒ごまのごはん**

**使用付属品**

ごはん物・麺  
さつまいもと黒ごまのごはん  
→P.50

レンジ

テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 38分



**材料 (4人分)**

- 米 …… カップ2 (320g)
- さつまいも (1cmさいの目切り) …… 200g
- 水 …… 350~380mL
- だし汁 …… 100mL
- 黒すりごま …… 大さじ2
- しょうゆ …… 大さじ1
- 塩 …… 適量

**作りかた**

- ①米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの煮込み容器に入れ、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。
- ②①にさつまいもとAを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートにのせ **ごはん物・麺** ▶ **さつまいもと黒ごまのごはん** で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

**【ひとくちメモ】**

- 炊く前に分量の水に30分~1時間ほどつけ、十分吸水させます。
- 大きくて深めの容器を使い、ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは **レンジ** | 200W で様子を見ながら加熱します。 →P.56~58

**オート 241 トマトとベーコンのスープパスタ**

**使用付属品**

ごはん物・麺  
トマトとベーコンのスープパスタ  
→P.50

レンジ 500W  
加熱時間  
約1分  
(下ごしらえ)

テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 11分



**材料 (1~2人分)**

- パスタ (1.6mm茹で時間7分のもの) …… 100g
- トマト水煮 (トマトはあらめに切る) …… 200g
- 玉ねぎ (スライス) …… 100g
- ベーコン (5mm幅に切る) …… 50g
- 水 …… 350mL
- コンソメスープの素 …… 1/2個
- 白ワイン …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- あらびきこしょう …… 少々

**作りかた**

- ①玉ねぎはスライスしてラップに包み **レンジ** | 500W | 約1分 で加熱し冷ましておく。 →P.56~58
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、①とベーコンを入れる。
- ③②にトマトの水煮と合わせたAを加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてかき混ぜ、テーブルプレートにのせ、**ごはん物・麺** ▶ **トマトとベーコンのスープパスタ** で加熱する。
- ⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

**オート 242 キャベツとあさりのスープパスタ**

**使用付属品**

ごはん物・麺  
キャベツとあさりのスープパスタ  
→P.50

レンジ

テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 11分



**材料 (1~2人分)**

- パスタ (1.6mm茹で時間7分のもの) …… 100g
- キャベツ (ひとくち大に切る) …… 100g
- あさりの水煮 (缶詰) …… 1缶 (固形量65g 総量130gの物)
- 水 …… 500mL
- 白ワイン …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1
- にんにく (みじん切り) …… 1/2片
- 鷹のつめ (輪切り) …… 1/3本

**作りかた**

- ①深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、あさりの水煮を汁ごと加える。
- ②①にキャベツと合わせたAを加える。
- ③片側1cmをあけるようにしてかき混ぜ、テーブルプレートにのせ、**ごはん物・麺** ▶ **キャベツとあさりのスープパスタ** で加熱する。
- ④加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

**オート 243 さけときのこのスープパスタ**

**使用付属品**

ごはん物・麺  
さけときのこのスープパスタ  
→P.50

レンジ

テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 11分



**材料 (1~2人分)**

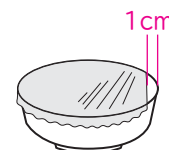
- パスタ (1.6mm茹で時間7分のもの) …… 100g
- 生さけの切り身 (1切れ80gの物) …… 2切れ
- しめじ …… 50g
- 玉ねぎ (薄切り) …… 50g
- 牛乳 …… 100mL
- コンソメスープの素 …… 1個
- 水 …… 350mL
- 白ワイン …… 大さじ2
- 塩 …… 小さじ1/2
- こしょう …… 少々
- 生クリーム …… 50g

**作りかた**

- ①さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎはスライスして水にさらしておく。
- ②深めの耐熱ガラスボウルに2等分したパスタを十字になるように入れ、さけとしめじ、水けを切った玉ねぎを加える。
- ③②に合わせたAを加える。
- ④片側1cmをあけるようにしてかき混ぜ、テーブルプレートにのせ、**ごはん物・麺** ▶ **さけときのこのスープパスタ** で加熱する。
- ⑤加熱終了後、やけどに注意してラップを外し生クリームを加えて混ぜる。

**スープパスタのコツ**

- 容器は 直径25cm (内径22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- ラップは 破裂防止のため1cmくらいあけます。
- パスタは なるべく束にならないように入れます。加熱中にくっついてしまうことがあります。
- 追加加熱 消灯後、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.56~58
- アクが出た場合は 加熱後に取り除きます。





# 煮物・スープ(煮物)

## オート 244 豚の角煮

煮物・スープ  
煮物  
豚の角煮  
→P.50

根菜の下ゆで  
仕上げ調節  
過熱水蒸気  
オープン(予熱あり)  
予熱約6分  
150℃  
レンジ加熱時間  
オープン 20~30分  
(下ごしらえ)

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約58分

材料(4人分)

- 豚バラかたまり肉(8つに切る) ..... 500g  
 しょうが(薄切り) ..... 1かけ(15g)  
 長ねぎ(5cmの長さに切る) ..... 1/2本(50g)  
 大根(2cm厚さの半月切り) ..... 1/4本(200g)  
 水 ..... カップ1  
 酒 ..... カップ1/2  
 しょうゆ ..... カップ1/2  
 砂糖 ..... 大さじ5  
 みりん ..... 大さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 大根はラップで包み「根菜の下ゆで」仕上げ調節で加熱する。→P.48,49
- 食品を入れずに「過熱水蒸気オープン」予熱あり|150℃|20~30分で予熱する。→P.65
- 豚肉は黒皿にオープンシートを敷き並べる。

- 予熱終了音が鳴ったら④を中段にセットし、加熱して脂を落とす。
- 煮込み容器に⑤の豚肉を入れ、②、④、長ねぎ、しょうがを加え、落としぶた(肉じゃがのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ「煮物・スープ」▶「煮物」▶「豚の角煮」で加熱する。

「根菜の下ゆで」の使いかた →P.48,49  
 「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.65

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「レンジ|200W」で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

## オート 245 ロールキャベツ

煮物・スープ  
煮物  
ロールキャベツ  
→P.50

葉・果菜の下ゆで  
(下ごしらえ)  
レンジ  
オープン

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約58分

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(溶きほぐす) ..... 1/4個  
 ナツメグ、塩、こしょう ..... 各少々  
 スープ(固形スープの素2個を溶く) ..... カップ1 1/2  
 トマトケチャップ ..... カップ1/4  
 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「葉・果菜の下ゆで」で加熱してから芯を薄そぎ取り、水けを切る。→P.48,49
- ①の芯をみじん切りにし、ボウルに④と合わせて入れてよくねり混ぜる。
- ②を8等分して俵型にし、広げた①の葉にのせて包む。
- 煮込み容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑥を加え、落としぶた

(肉じゃがのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・スープ」▶「煮物」▶「ロールキャベツ」で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.48,49

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「レンジ|200W」で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

## オート 246 肉じゃが

煮物・スープ  
煮物  
肉じゃが  
→P.50

レンジ  
オープン

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約58分



材料(4人分)

- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) .. 150g  
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす) ..... 中2個(約300g)  
 にんじん(乱切り) ..... 小1本(約100g)  
 玉ねぎ(くし形切り) .. 小1個(約100g)  
 干しいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る) ..... 6枚  
 だし汁 ..... カップ1 1/2  
 しょうゆ ..... 大さじ4  
 酒 ..... カップ1/2  
 砂糖 ..... 大さじ4  
 サラダ油 ..... 適量

作りかた

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、合わせた④を加えオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・スープ」▶「煮物」▶「肉じゃが」で加熱する。
- 加熱後、取り出して約20分おき、味をしみ込ませる。

## オート 247 里いもの含め煮

煮物・スープ  
煮物  
里いもの含め煮  
→P.50

レンジ  
オープン

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約52分



材料(4人分)

- 里いも(ひとくち大に切る) ..... 500g  
 だし汁 ..... カップ1  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 大さじ1

作りかた

- 里いもと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・スープ」▶「煮物」▶「里いもの含め煮」で加熱する。

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「レンジ|200W」で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

## オート 248 かぼちゃの含め煮

煮物・スープ  
煮物  
かぼちゃの含め煮  
→P.50

レンジ  
オープン

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約52分



材料(4人分)

- かぼちゃ(ひとくち大に切る) ..... 500g  
 だし汁 ..... カップ1  
 しょうゆ ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 大さじ1

作りかた

- かぼちゃと④を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・スープ」▶「煮物」▶「かぼちゃの含め煮」で加熱する。

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「レンジ|200W」で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

### 肉じゃがのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 容器は大きくて深めの物をふきこぼれないようにします。市販のふたつき煮込み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を切りそろえると、むらなくで上がります。
- 煮汁は多めにする 煮汁は材料がかぶるくらいの量にします。

- 料理に合わせた下ごしらえをアクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
- 落としぶたをする 煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物を使います。

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「レンジ|200W」で様子を見ながら加熱します。→P.56~58



**オート 249** 大根といかの煮付け

使用付属品  
 煮物・スープ  
 煮物  
 大根といかの煮付け  
 →P.50  
 レンジ  
 オープン  
 根菜の下ゆで  
 仕上がり調節弱  
 (下ごしらえ)  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 空

加熱時間の目安 約38分



材料(4人分)  
 大根……………500g  
 ロールいか(皮をむき2cm幅のたんざく切り)……………300g  
 だし汁……………カップ1  
 しょうゆ……………大さじ1½  
 みりん……………大さじ2  
 砂糖……………大さじ2½  
 塩……………小さじ1

**作りかた**

- ①大根は2cm厚さの輪切りか、大きい物は半月切りにし、面取りをして裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み「根菜の下ゆで」仕上がり調節弱で加熱する。(→P.48,49)
- ②煮込み容器に①といかを入れ、合わせたAを加えてかき混ぜ、オープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照(→P.199))とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・スープ」▶「煮物」▶「大根といかの煮付け」で加熱する。

「根菜の下ゆで」の使いかた(→P.48,49)

**オート 250** 切り干し大根の煮物

使用付属品  
 煮物・スープ  
 煮物  
 切り干し大根の煮物  
 →P.50  
 レンジ  
 オープン  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 空

加熱時間の目安 約52分



材料(4人分)  
 切り干し大根……………40g  
 油揚げ……………2枚  
 干しいたけ(戻して石づきを取り、薄切り)……………2枚  
 にんじん(3cmの長さにせん切り)……………½本  
 だし汁……………カップ3  
 砂糖……………小さじ2  
 酒……………大さじ1  
 しょうゆ……………大さじ2  
 みりん……………大さじ1  
 ごま油……………小さじ2

**作りかた**

- ①切り干し大根は水洗いしてから水に約30分つけて戻し、水けを絞ってざく切りにする。油揚げは湯通しし、ヨコ半分にして細切りにする。
- ②煮込み容器に①と残り材料、合わせたAを入れよく混ぜて落としぶた(肉じゃがのコツ参照(→P.199))とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・スープ」▶「煮物」▶「切り干し大根の煮物」で加熱する。

**大根といかの煮付け、切り干し大根の煮物のコツ**

- ふきこぼれないように容器は大きくて深めの物を使います。市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。
- 追加加熱消灯後、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.56~58)

**オート 251** きんぴらごぼう

使用付属品  
 煮物・スープ  
 煮物  
 きんぴらごぼう  
 →P.50  
 レンジ  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 空

加熱時間の目安 約10分



材料(2~3人分)  
 ごぼう(せん切りにし、酢水につける)……………100g  
 ピーマン(せん切り)……………1個  
 にんじん(せん切り)……………30g  
 砂糖……………大さじ1½  
 しょうゆ……………大さじ1  
 塩……………小さじ½  
 酒……………大さじ2  
 みりん……………大さじ¾  
 ごま油……………小さじ1

**作りかた**

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたAを加えて混ぜ、オープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照(→P.199))をする。
- ②テーブルプレートの中央にのせ、「煮物・スープ」▶「煮物」▶「きんぴらごぼう」で加熱し、落としぶたを取ってかき混ぜる。

●追加加熱消灯後、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.56~58)

**オート 252** なすの煮浸し

使用付属品  
 煮物・スープ  
 煮物  
 なすの煮浸し  
 →P.50  
 レンジ  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 空

加熱時間の目安 約10分



材料(2人分)  
 なす(へたを取る)…中4本(約400g)  
 オクラ(へたを取る)……………4本(約40g)  
 だし汁……………カップ¾  
 しょうゆ……………大さじ2  
 みりん……………大さじ2  
 酒……………大さじ1  
 砂糖……………小さじ½  
 ごま油……………小さじ1  
 しょうが(すりおろす)……………1かけ  
 赤とうがらし(乾燥、小口切り)……………½本  
 大根おろし……………適量  
 小ねぎ(小口切り)……………適量

**作りかた**

- ①なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。オクラは塩小さじ1(分量外)で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたAを加えてオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照(→P.199))をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・スープ」▶「煮物」▶「なすの煮浸し」で加熱する。
- ③加熱後、そのまま加熱室に約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

●追加加熱消灯後、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.56~58)

**オート 253** さつまいものレモン煮

使用付属品  
 煮物・スープ  
 煮物  
 さつまいものレモン煮  
 →P.50  
 レンジ  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 空

加熱時間の目安 約11分



材料(4人分)  
 さつまいも……………300g  
 水……………カップ¾  
 砂糖……………80g  
 レモン(薄切り)……………½個

**作りかた**

- ①さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにし、水にさらしておく。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①を入れ、合わせたAとレモンを加える。オープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照(→P.199))をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・スープ」▶「煮物」▶「さつまいものレモン煮」で加熱する。
- ③加熱後、かるくかき混ぜる。

●追加加熱消灯後、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.56~58)

**オート 254** ラタトゥイユ

使用付属品  
 煮物・スープ  
 煮物  
 ラタトゥイユ  
 →P.50  
 レンジ  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 空

加熱時間の目安 約11分



材料(4人分)  
 なす……………1個(約70g)  
 赤パプリカ、黄パプリカ……………各¼個(約80g)  
 スズキーニ……………½本(約100g)  
 かぼちゃ……………100g  
 にんにく(みじん切り)……………1片  
 オリーブ油……………大さじ1  
 ホールトマト(缶詰、あらきぎむ)……………100g  
 水……………カップ½  
 固形スープの素……………1個  
 白ワイン……………大さじ1  
 ローリエ……………1枚  
 塩、こしょう……………各少々

**作りかた**

- ①野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み「葉・果菜の下ゆで」仕上がり調節弱で加熱する。(→P.48,49)
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れて、レンジ600W約1分10秒で加熱する。(→P.56~58)
- ③②に①と合わせたBを加えて、オープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照(→P.199))をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・スープ」▶「煮物」▶「ラタトゥイユ」で加熱する。
- ④加熱後、かき混ぜる。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた(→P.48,49)  
 「レンジ加熱の使いかた」(→P.56~58)

●追加加熱消灯後、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.56~58)



## オート 255 カポナータ風野菜の簡単煮

煮物・スープ	レンジ 600W	使用付属品
煮物	加熱時間 約 30 秒 (下ごしらえ)	テーブルプレート
カポナータ風野菜の簡単煮	レンジ	給水タンク 空
→P.50		

加熱時間の目安 約 9分

材料 (3人分)

なす	100g
ズッキーニ	100g
赤パプリカ	50g
黄パプリカ	50g
セロリ	50g
① にんにく (みじん切り)	1/2片
オリーブ油	大さじ 1
ホールトマト (缶詰、あらきぎむ)	100g
ローリエ	1枚
砂糖	小さじ 2
水	カップ 1/2
② 固形スープの素	1個
白ワインビネガー (または米酢)	大さじ 2
白ワイン	大さじ 1
塩、こしょう	各少々



### 作りかた

- 野菜はすべて 1.5cm 角に切る。セロリはラップに包み [レンジ]600W [約 30 秒] で加熱しておく。→P.56~58
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ [レンジ]600W [約 30 秒] で加熱する。
- ②に①と合わせた③を加えてかるく混ぜ、オープンシートで落としがた (肉じゃ

がのコツ参照→P.199)をし、テーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ▶煮物▶カポナータ風野菜の簡単煮で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

- 追加加熱消灯後、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.56~58

## オート 257 肉豆腐

煮物・スープ	レンジ	使用付属品
煮物	レンジ	テーブルプレート
肉豆腐	レンジ	給水タンク 空
→P.50		

加熱時間の目安 約 10分

材料 (2~3人分)

牛バラ肉 (薄切り)	200g
木綿豆腐	1丁 (約 300g)
長ねぎ	1本 (約 70g)
えのきだけ	100g
白滝	100g
砂糖	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 3
酒	大さじ 1
だし汁	カップ 1/2

### 作りかた

- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
- えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは 5mm 幅のナナメ切りにする。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせた④をかけオープンシ



トで落としがた (肉じゃがのコツ参照→P.199)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ▶煮物▶肉豆腐で加熱してかき混ぜる。

- 追加加熱消灯後、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.56~58

## オート 256 マーボーなす

煮物・スープ	レンジ	使用付属品
煮物	レンジ	テーブルプレート
マーボーなす	レンジ	給水タンク 空
→P.50		

加熱時間の目安 約 10分

材料 (2人分)

なす	3本 (約 300g)
豚ひき肉	100g
長ねぎ (みじん切り)	大さじ 2
にんにく (みじん切り)	1片
しょうが (みじん切り)	1/2かけ
豆板醤	小さじ 1
甜面醤 (テンメンジャン)	小さじ 2
① 水	カップ 3/4
鶏がらスープの素 (顆粒)	小さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
塩	少々
② 片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1



### 作りかた

- なすはへたを切り取ってタテに 4 等分し、水にさらしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水けを切った①と豚ひき肉、②の材料を入れよく混ぜる。
- ②にオープンシートで落としがた (肉じゃがのコツ参照→P.199)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ▶煮物

▶マーボーなすで加熱する。加熱後、熱いうちに合わせた③を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

- 追加加熱消灯後、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.56~58

## オート 258 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

煮物・スープ	レンジ	使用付属品
煮物	レンジ	テーブルプレート
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	レンジ	給水タンク 空
→P.50		

加熱時間の目安 約 10分

材料 (2~3人分)

木綿豆腐	1丁 (約 300g)
鶏ささみ (筋を取ってそぎ切り)	200g
大根おろし	200g
しょうが (すりおろす)	小さじ 1
だし汁	カップ 3/4
しょうゆ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
酒	小さじ 2
砂糖	大さじ 1/2
塩	少々
あさつき (小口切り)	適量

### 作りかた

- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせた②を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた (肉じゃがのコツ参照→P.199)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ▶煮物▶鶏ささみと豆腐のみぞれ煮で加熱する。加熱後、あさつきを添える。



### 作りかた

- 豆腐は水切りをして 9 等分する。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせた②を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた (肉じゃがのコツ参照→P.199)をし、かるくラップをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ▶煮物▶鶏ささみと豆腐のみぞれ煮で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

- 追加加熱消灯後、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.56~58



## オート259 牛肉とごぼうのしぐれ煮

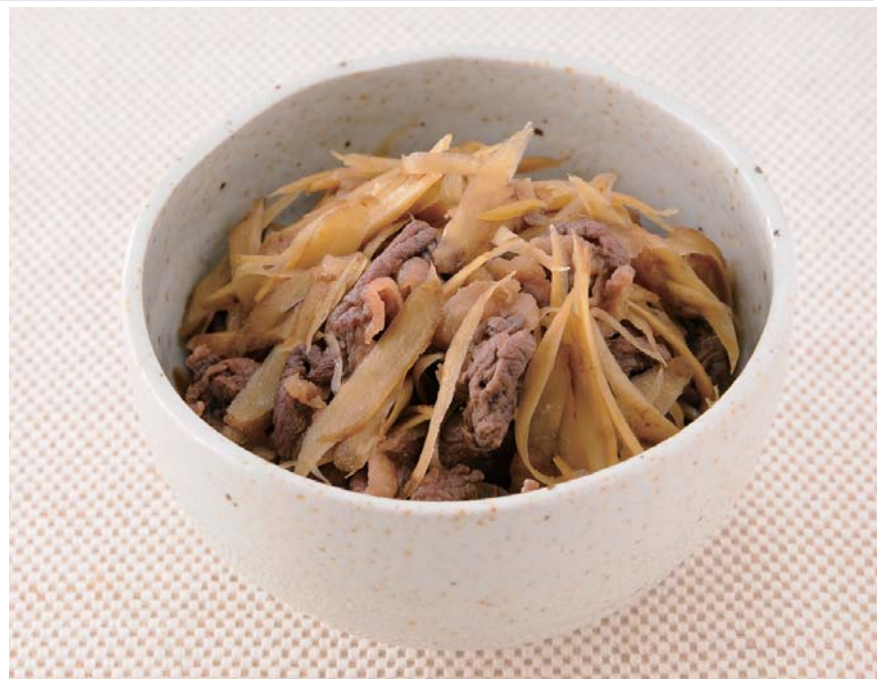
煮物・スープ  
煮物  
牛肉とごぼうのしぐれ煮  
レンジ  
→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約10分

材料(2~3人分)

牛切り落とし肉……………200g  
酒……………大さじ1  
ごぼう(ささがきにし、酢水につける)  
……………100g  
しょうが(せん切り)……………1/2かけ  
しょうゆ、みりん……………各大さじ3  
酒、砂糖……………各大さじ3



### 作りかた

①牛肉は酒をふっておく。  
②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに材料と合わせた④をよく混ぜ、オープンシートで落しぶた(肉じゃがのコツ参照→P.199)をし、かるくラッ

プしてテーブルプレートに置き  
煮物・スープ▶煮物▶牛肉とごぼうのしぐれ煮  
で加熱する。

●追加加熱 消灯後、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.56~58

## オート260 簡単ぶり大根

煮物・スープ  
煮物  
簡単ぶり大根  
レンジ  
→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約10分

材料(2~3人分)

大根……………100g  
ぶりの切り身(1切れ約100gの物)  
……………3切れ  
塩……………適量  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
だし汁……………カップ1  
砂糖……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1 1/2  
みりん……………大さじ1 1/2  
酒……………カップ1/4



### 作りかた

①大根は皮を厚めにむいて3mm幅のいちょう切りにしておく。  
②ぶりは3等分して全体に塩をふり、合わせた④に10~15分つけておく。

③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と水けをふき取った②を入れ、合わ

せた④を加えオープンシートで落しぶた(肉じゃがのコツ参照→P.199)をし、かるくラップしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ▶煮物▶簡単ぶり大根|で加熱する。

④加熱後、そのまま加熱室に約20分おいて味をしみ込ませる。

●追加加熱 消灯後、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.56~58

## 手動 東南アジア風鶏肉のスパイスとココナッツ煮

手動  
レンジ  
→P.56~58

グリル  
加熱時間  
16~23分  
レンジ600W  
加熱時間  
4~5分  
8~11分

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



材料(4人分)

赤とうがらし(乾燥)……………3本  
レモン Gras(すりおろす)……小さじ1  
マカミアナッツ(つぶすしておく)  
……………4個(20g)  
しょうが(すりおろす)……小さじ1 1/2  
ターメリック(粉末状の物)  
……………小さじ1/4  
にんにく(すりおろす)……………2片  
赤玉ねぎ(すりおろす)  
……………1/2個(約150g)  
鶏もも肉(骨つき、1本約200gの物)……4本  
塩……………小さじ1/2  
水……………小さじ4  
ココナッツミルク(缶詰)・カップ1 1/2  
ココナッツミルク(缶詰)・カップ1/2  
塩……………小さじ1/2  
ガルシニア(乾燥)……………1/2個  
こぶみかんの葉……………2枚  
レモン Gras(厚さ5mmのナメ  
切り)……………1本  
こぶみかんの葉……………2枚

### 作りかた

①赤とうがらしはぬるま湯(分量外)で戻して種を取り、みじん切りにしてすり鉢でよくすってから④と混ぜ合わせておく。  
②①のスパイスのうち大さじ1をポリ袋(市販)に入れ、水を加えてよく混ぜる。鶏肉に塩をふり、袋に入れて約20分おく。  
③②の鶏肉を袋から取り出して汁けをかるく切っておき、オープンシートを敷いた黒皿に並べ上段に入れる。  
④グリル|10~13分|で加熱し、裏返して6~10分|で鶏肉の表面が黄金色になるまで加熱する。→P.60

⑤ココナッツミルクと①のスパイスの残りを、煮込み容器に入れて混ぜ合わせレンジ|600W|4~5分|で加熱し、⑧を加えて混ぜ、さらに④の鶏肉を混ぜ、ふたをする。  
⑥⑤をレンジ|600W|8~11分|で加熱する。加熱を始めてから約5分でかき混ぜ、再び加熱する。  
⑦加熱後、皿に盛ってこぶみかんの葉を添える。

「グリル加熱の使いかた」→P.60  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## 手動 中東風羊肉団子のトマト煮込み

手動  
レンジ  
→P.56~59

レンジ600W  
加熱時間  
5~7分  
レンジ200W  
加熱時間  
18~20分

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



材料(4人分)

マトンひき肉……………250g  
玉ねぎ(みじん切り)……………1個  
にんにく(みじん切り)……………2片  
コリアンダー(みじん切り)……20g  
パプリカ(粉末状の物)……………小さじ1  
レモンの皮……………小さじ1  
レモン汁……………小さじ1  
トマトピューレ……………小さじ2  
松の実……………小さじ2  
卵(溶きほぐす)……………1個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
塩……………小さじ1 1/2  
あらびき黒こしょう……………小さじ1  
オリーブ油……………大さじ2  
じゃがいも(皮をむき、1cmの角切り)……3個  
赤パプリカ(細切り)……………1/4個  
黄パプリカ(細切り)……………1/4個  
トマトジュース……………カップ2 1/2  
クミン(粉末状の物)……………小さじ1  
パセリ(みじん切り)……………大さじ1

### 作りかた

①④を合わせてよく混ぜ、20等分してそれぞれだんご状にまとめる。  
②煮込み容器にオリーブ油を加え、①を並べてレンジ|600W|5~7分|で加熱する。  
③加熱後、余分な脂を捨てておく。

④⑧を②と混ぜ合わせてふたをしレンジ|600W|18~20分|、レンジ|200W|18~20分|でリレー加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58  
「レンジ加熱(リレー)の使いかた」→P.59



## オート 261 さばのみそ煮

煮物・スープ  
煮物  
さばのみそ煮  
レンジ  
→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 9分



材料(2人分)  
さばの切り身(1切れ約100gの物)…… 2切れ  
長ねぎ(5cmの長さに切る)…… 1/2本  
しょうが(薄切り)…… 適量  
だし汁…… カップ3/4  
みそ…… 50g  
A 砂糖…… 大さじ1強  
酒…… カップ1/4

### 作りかた

- ①さばは皮に切り目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水けをふき取っておく。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①のをせ、合わせたAを入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、長ねぎを添え、しょうがのをせる。
- ③オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.199)をしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ▶煮物▶さばのみそ煮で加熱する。

●追加加熱消灯後、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.56~58

## 応用 261 さばのトマトソース煮

さばのみそ煮の作りかたを参照して長ねぎ、しょうが、Aをトマトソース(カップ1)にかえ、塩、こしょう(各少々)で味つけし、煮物・スープ▶煮物▶さばのみそ煮で加熱する。

## 手動 かにと春雨のタイ風いため煮



手動 レンジ 600W  
加熱時間 3~4分  
→P.56~58

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 材料(3~4人分)

かに(1杯450~500gの物)…… 1杯  
塩…… 小さじ1/2  
A しょうが…… 小さじ1  
しょうゆ…… 小さじ1 1/2  
ごま油…… 大さじ1  
赤とうがらし(乾燥、2等分し種を取り除く)…… 1本  
しょうが(薄切り)…… 2かけ  
B コリアンダーの根…… 5個(5g)  
にんにく…… 2片  
ベーコン(2cm幅に切る)…… 5枚  
春雨(湯で戻し長さ10cmに切る)…… 80g  
スープ(固形スープの素1個を溶く)…… 130mL  
C オイスターソース…… 大さじ1  
砂糖…… 小さじ1 1/2  
濃い口しょうゆ(甘口でとろみがある物)…… 小さじ2  
小ねぎ(長さ7.5cmに切る)…… 2本  
セロリの葉(長さ2.5cmに切る)…… 1本分

### 作りかた

- ①かにを水洗いした後、6等分に切り分け、Aと合わせてかき混ぜ約15分なじませる。
  - ②Bを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れレンジ600W3~4分で加熱する。
  - ③②にCと①のかにをよく混ぜ合わせてかるくラップしレンジ600W6~10分で加熱する。
  - ④加熱後、よくかき混ぜる。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

### 【ひとくちメモ】

●濃い口しょうゆはタイ料理に使われるブラックソイソース(シーユードム)を使います。

## オート 262 黒豆

煮物・スープ  
煮物  
黒豆  
レンジ  
→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約174分

### 材料(4人分)

黒豆…… カップ1(150g)  
砂糖…… 120g  
しょうゆ…… 大さじ1 1/2  
A 塩…… 小さじ1/3  
重曹…… 小さじ1/4弱  
水…… カップ4

### 作りかた

- ①黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたAを加えて一晩おく。
- ②オープンシートで作った落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.199)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ▶煮物▶黒豆で加熱する。



- ③1~2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。

●追加加熱消灯後、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.56~58

## オート 263 大豆と昆布の煮物

煮物・スープ  
煮物  
大豆と昆布の煮物  
レンジ  
→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約174分

### 材料(4人分)

大豆…… カップ1(150g)  
砂糖…… 100g  
A しょうゆ…… カップ1/4  
水…… カップ4  
昆布(1cm角に切る)…… 20g

### 作りかた

- ①大豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせたAを加えて一晩おく。
- ②①に昆布を加え、オープンシートの落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.199)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ▶煮物▶大豆と昆布の煮物で加熱する。



●追加加熱消灯後、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.56~58

煮物・スープ  
煮物



# 煮物・スープ(スープ・汁物)

## オート264 かぼちゃのポタージュ

煮物・スープ レンジ 600W  
 スープ・汁物 加熱時間 約2分10秒  
 かぼちゃのポタージュ  
 →P.50 レンジ

使用付属品  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 17分



材料(2人分)  
 かぼちゃ…………… 200g  
 玉ねぎ(薄切り)…… 1/2個(約70g)  
 ④ 水…………… カップ1 1/2  
 ④ 固形スープの素…………… 1個  
 バター…………… 大さじ1  
 牛乳…………… カップ1

### 作りかた

- ①かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃを入れ、玉ねぎ、バター、④を加える。
- ③オープンシートで落としふた(ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・スープ**▶**スープ・汁物**▶**かぼちゃのポタージュ**で加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、耐熱ガラスボウルに入れ**レンジ600W**約2分10秒で加熱してあたためる。→P.56~58
- ④お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

[ひとくちメモ]  
 ●ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう。

## 応用264 にんじんのポタージュ

加熱時間の目安 約 17分  
 (下ごしらえ)  
 レンジ600W 加熱時間 約2分10秒

使用付属品  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 17分



材料(2人分)  
 にんじん…………… 200g  
 玉ねぎ(薄切り)…… 1/2個(約70g)  
 ④ 水…………… カップ1 1/2  
 ④ 固形スープの素…………… 1個  
 ベーコン…………… 2枚  
 牛乳…………… カップ1

### 作りかた

- ①にんじんは皮をむいて薄切りにする。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルににんじんを入れ、玉ねぎ、細切りにしたベーコン、④を加える。
- ③オープンシートで落としふた(ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・スープ**▶**スープ・汁物**▶**かぼちゃのポタージュ**で加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器に入れ**レンジ600W**約2分10秒で加熱してあたためる。→P.56~58
- ④お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

- 追加加熱消灯後、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.56~58

## 応用264 じゃがいものスープ

かぼちゃを皮をむいて薄切りにしたじゃがいも(200g)にかえる。

## 応用264 グリンピースのスープ

かぼちゃをゆでたグリンピース(200g)にかえる。

## オート265 クラムチャウダー

煮物・スープ レンジ 600W  
 スープ・汁物 加熱時間 約2分40秒  
 クラムチャウダー  
 →P.50 レンジ

使用付属品  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 17分



材料(4人分)  
 あさりの水煮(缶詰)…………… 1缶  
 じゃがいも(1cm角に切る)…………… 中2個  
 にんじん(1cm角に切る)…………… 1本  
 ベーコン(1cm幅に切る)…………… 2枚  
 水…………… カップ1 1/2  
 固形スープの素…………… 1個  
 塩、こしょう…………… 各少々  
 牛乳…………… カップ1 1/2  
 片栗粉…………… 大さじ1

### 作りかた

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れ、オープンシートで落としふた(ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・スープ**▶**スープ・汁物**▶**クラムチャウダー**で加熱する。
- ②加熱後、合わせた⑥を加え、**レンジ600W**約2分40秒で加熱後、かるくかき混ぜる。→P.56~58

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

- 追加加熱消灯後、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.56~58

## オート266 ソーセージとキャベツのトマトスープ

煮物・スープ  
 スープ・汁物  
 ソーセージとキャベツのトマトスープ  
 →P.50

使用付属品  
 レンジ  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 17分

材料(2人分)

ホールトマト(缶詰)…………… 1/2缶(約200g)  
 ウィンナーソーセージ(3mm厚さのナナメ薄切り)…………… 4本  
 キャベツ…………… 2枚(約200g)  
 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/4個(約50g)  
 バター…………… 小さじ1  
 水…………… カップ1 1/2  
 ④ 固形スープの素…………… 1個  
 塩、こしょう…………… 各少々

### 作りかた

- ①キャベツは5~6cm幅に切ってから重ねて1cm幅に切り、トマトはフォークでつぶしておく。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④と材料をすべて入れ、オープンシートで落としふた(ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・スープ**▶**スープ・汁物**▶**ソーセージとキャベツのトマトスープ**で加熱する。



### ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ

- 容器は直径25cm(内径約22.5cm)、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- ラップやふたはしないで煮つめるのでラップやふたはしません。
- 落としふたをするオープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。
- 追加加熱消灯後、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.56~58

## オート267 かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ

煮物・スープ  
 スープ・汁物  
 かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ  
 →P.50

使用付属品  
 レンジ 600W  
 加熱時間 約2分40秒~4分  
 レンジ  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空

加熱時間の目安 約 12分

材料(2人分)

かぼちゃ…………… 150g  
 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個(70g)  
 水…………… カップ1  
 ④ 固形スープの素…………… 1/2個  
 塩、こしょう…………… 各少々  
 バター…………… 大さじ1/2  
 牛乳…………… カップ2 1/2  
 コーン(缶詰)…………… 60g  
 カッテージチーズ…………… 150g

### 作りかた

- ①かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃを入れ、玉ねぎ、バター、④を加える。
- ③オープンシートで落としふた(ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ参照)をしてテーブルプレートの



- 中央にのせ、**煮物・スープ**▶**スープ・汁物**▶**かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ**で加熱する。
- ④加熱した③に牛乳を加えてミキサーにかけ、耐熱ガラスボウルにあげ、コーンを加えて**レンジ600W**2分40秒~4分で加熱し、チーズを加えて混ぜる。→P.56~58
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
- 追加加熱消灯後、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.56~58



## オート 268 とん汁

使用付属品

煮物・スープ  
スープ・汁物  
とん汁  
→P.50

レンジ

テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 19分



### 材料 (2~3人分)

- 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る) ..... 100g
- 大根 (5mm厚さのいちよう切り) ..... 1/8本 (約 100g)
- にんじん (5mm厚さの半月切り) ..... 1/4本 (約 40g)
- ① ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) ..... 1/3本 (約 50g)
- 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) ..... 2個 (約 100g)
- 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) ..... 2枚
- 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) ..... 2枚
- だし汁 ..... カップ 2
- ② みそ ..... 大さじ 2
- 長ねぎ (5mm厚さのナナメ切り) ..... 1/3本 (約 30g)

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせた②を加えて、オープンシートで落としがた (とん汁のコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・スープ** ▶ **スープ・汁物** ▶ **とん汁** で加熱する。
- ② 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

## オート 269 けんちん汁

使用付属品

煮物・スープ  
スープ・汁物  
けんちん汁  
→P.50

レンジ

テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 19分



### 材料 (2~3人分)

- 木綿豆腐 (ひとくち大に切る) ..... 1/3丁 (約 100g)
- 大根 (5mm厚さのいちよう切り) ..... 1/8本 (約 100g)
- にんじん (5mm厚さの半月切り) ..... 1/4本 (約 40g)
- ① ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) ..... 1/3本 (約 50g)
- 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) ..... 2個 (約 100g)
- 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) ..... 2枚
- こんにゃく (アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る) ..... 50g
- だし汁 ..... カップ 2
- しょうゆ ..... 大さじ 1
- ② 塩 ..... 小さじ 1/3
- 酒 ..... 大さじ 1
- みりん ..... 小さじ 1
- 小ねぎ (小口切り) ..... 適量

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせた②を加えて、オープンシートで落としがた (けんちん汁のコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・スープ** ▶ **スープ・汁物** ▶ **けんちん汁** で加熱する。
- ② お好みで小ねぎを添える。

## オート 270 ミネストローネ

使用付属品

煮物・スープ  
スープ・汁物  
ミネストローネ  
→P.50

レンジ

テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 16分



### 材料 (2人分)

- 玉ねぎ (さいの目切り) ..... 中1/2個 (約 100g)
- にんじん (さいの目切り) ..... 中1/3本 (約 50g)
- セロリ (さいの目切り) ..... 1/2本
- じゃがいも (さいの目切り) ..... 大1/2個 (約 50g)
- ① キャベツ (1cm四方に切る) ..... 40g
- 大豆水煮 ..... 30g
- トマト (皮をむいて種を取り、さいの目切り) ..... 30g
- ベーコン (1cm幅に切る) ..... 1枚
- マカロニ (早ゆでタイプでない物) ..... 20g
- 水 ..... カップ 1 1/2
- ② 固形スープの素 ..... 1個
- トマトジュース ..... カップ 1 1/2
- 塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせた②を加えてオープンシートで落としがた (ミネストローネのコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・スープ** ▶ **スープ・汁物** ▶ **ミネストローネ** で加熱する。

## オート 271 トムヤムクン

使用付属品

煮物・スープ  
スープ・汁物  
トムヤムクン  
→P.50

レンジ

テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 10分

### 材料 (2~3人分)

- 赤とうがらし (乾燥) ..... 10本
- 大正えび (またはブラックタイガー) ..... 10尾
- チリペースト (市販の物) ..... 大さじ 1
- スープ (固形スープの素 1個を溶く) ..... カップ 2 1/2
- ① こがみかんの葉 ..... 5枚
- レモングラス ..... 2本
- ナンプラー ..... 大さじ 3
- ライム汁 ..... 60mL
- ココナッツミルク (缶詰) ..... カップ 2 1/2
- コリアンダーの葉 ..... 適量



### 作りかた

- ① 赤とうがらしはぬるま湯 (分量外) で戻して2等分し、種を取っておく。
- ② えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、①と②を加えてオープンシートで落としがた (とん汁のコツ参照) をし、かるくラップしてテーブルプレートに置き**煮物・スープ** ▶ **スープ・汁物** ▶ **トムヤムクン** で加熱する。
- ④ 加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、コリアンダーの葉を添える。

## 手動 中東風豆とコーンのスープ

使用付属品

手動  
レンジ  
→P.56~58

レンジ 600W  
加熱時間  
2分~2分30秒  
8~11分

テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 材料 (3~4人分)

- 玉ねぎ (みじん切り) ..... 1/4個
- にんにく (みじん切り) ..... 1片
- ひまわり油 ..... 大さじ 1
- ① しょうゆ ..... 小さじ 1/2
- 塩 ..... 小さじ 1/4
- クミンシード (ホール) ..... 小さじ 1/2
- 赤大豆の水煮 (缶詰) ..... 140g
- ② コーン (缶詰) ..... 140g
- 野菜スープ ..... カップ 1 1/4
- パセリ (みじん切り) ..... 大さじ 1
- レモン汁 ..... 大さじ 1
- サワークリーム ..... 適量
- チェダーチーズ ..... 適量
- 小ねぎ (みじん切り) ..... 小さじ 1



### 作りかた

- ① 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、①を入れて混ぜ合わせ
- ② レンジ 600W 2分~2分30秒 で加熱しかき混ぜる。
- ③ ②を①に加えてよく混ぜ
- ④ レンジ 600W 8~11分 で加熱する。

### とん汁、けんちん汁、ミネストローネのコツ

- 容器は  
直径 25cm (内径約 22.5cm)、深さ 10cm の広口耐熱ガラスボウルが適しています。
- 1回に作れる分量は  
表示の分量の 0.8 ~ 1.3 倍量です。
- 材料は  
大きさをなるべくそろえて切ってください。

- 野菜料理のスープは多めに  
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。
- 野菜料理で煮えにくい材料は  
火が通りやすい容器の底に入れてください。
- ラップやふたはしない  
煮つめるのでラップやふたはしません。
- 落としがたをする  
オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

- 野菜料理のアクは  
加熱後に取り除きます。
- 追加加熱消灯後、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てください。 (→P.56~58)





# 煮物・スープ (カレー・シチュー)

## オート 272 ポークカレー

レンジ 600W  
加熱時間  
カレー・シチュー 約5分20秒  
ポークカレー (下ごしらえ)  
→P.50

レンジ  
オープン

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約47分

### 材料 (4人分)

- 豚肉 (角切り) ..... 200g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 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) ..... 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2½~3
- サラダ油 ..... 適量

### 作りかた

- ①豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、④を入れて十分にためる。
  - ②煮込み容器に③を入れて、ふたをする。レンジ600W 約5分20秒で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。→P.56~58
  - ③②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ポークカレー で加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす) 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

## 手動 東南アジア風牛肉のカレー煮込み



レンジ 600W  
加熱時間  
2~3分  
1分30秒~2分  
4~5分  
8~15分  
レンジ200W  
加熱時間  
19~21分

レンジ  
(リレー)  
→P.56~59

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 作りかた

- ①牛肉を合わせた④でつけ込み約30分おく。
  - ②③をよく混ぜ合わせておく。
  - ③平皿にココナッツを薄く広げ、レンジ600W 2~3分で加熱し、焼き色がついたココナッツをよくかき混ぜて冷ましておく。
  - ④煮込み容器にサラダ油とこぶみかんの葉を入れて混ぜレンジ600W 1分30秒~2分で加熱する。(容器が熱くなっているので取り出しには気をつけてください。)
  - ⑤④を取り出し、②を加えて混ぜレンジ600W 2~3分で加熱する。
  - ⑥①の牛肉は汁をかるく切っておき、⑤へ加えてかき混ぜふたをしてレンジ600W 4~5分、レンジ200W 19~21分でリレー加熱する。
  - ⑦加熱後、ココナッツミルクと③、③のココナッツを加えてよく混ぜふたをしてレンジ600W 8~15分で加熱し、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱する。 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58 「レンジ加熱 (リレー) の使いかた」 →P.59
- 【ひとくちメモ】
- こぶみかんの葉は乾燥させた物でもよいでしょう。
  - 濃い口しょうゆはタイ料理に使われるブラックソイソース (シーユードム) を使います。

### 材料 (3~4人分)

- 牛サーロイン (3cm角切り) ... 350g
- 塩 ..... 小さじ½
- 砂糖 ..... 小さじ½
- シーズニングソース ..... 小さじ½
- 赤玉ねぎ (すりおろす) ..... ½個 (約60g)
- レモングラス (すりおろす) ... 1本
- 赤とうがらし (乾燥) ... 10~12本
- しょうが (すりおろす) ..... 2片 (約10g)
- にんにく (すりおろす) ..... 1片
- マカダミアナッツ (つぶしておく) ..... 2個 (約10g)
- シュリンブペースト (市販の物) ..... 小さじ½
- ココナッツミルク (缶詰) ... 60mL
- ココナッツ (粉末状の物) ..... 大さじ3
- サラダ油 ..... 大さじ2
- こぶみかんの葉 ..... 2枚
- ココナッツミルク (缶詰) ..... カップ2
- 塩 ..... 少々
- 砂糖 ..... 小さじ½
- 濃い口しょうゆ (甘口でとろみがある物) ..... 小さじ½

### 作りかた

- ①④を煮込み容器に入れてよく混ぜレンジ600W 4分~4分30秒で加熱する。
- ②③を①に加えてよく混ぜ、ふたをしてレンジ600W 14~16分、レンジ200W 18~20分でリレー加熱する。 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58 「レンジ加熱 (リレー) の使いかた」 →P.59
- ③加熱後、よくかき混ぜ、スイートバジルの葉、こぶみかんの葉、赤とうがらしを散らす。 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58 「レンジ加熱 (リレー) の使いかた」 →P.59

## 手動 タイ風鶏手羽元のレッドカレー煮

レンジ 600W  
加熱時間  
4分~4分30秒  
レンジ200W  
加熱時間  
18~20分

レンジ  
(リレー)  
→P.56~59

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



### 材料 (5~6人分)

- サラダ油 ..... 大さじ1
- 赤とうがらし (乾燥、2等分し種を取り除く) ..... 7本
- 赤玉ねぎ (すりおろす) ..... 大さじ2
- にんにく (すりおろす) ..... 2片
- レモングラス (みじん切り) ..... 大さじ2
- レモンの皮 (すりおろす) ... ½個分
- コリアンダーの根 (みじん切り) ..... 小さじ2
- こしょう ..... 小さじ½
- 塩 ..... 小さじ½
- シュリンブペースト (市販の物) ..... 小さじ1
- ココナッツミルク (缶詰) ..... 60mL
- 鶏手羽元 ..... 12本 (約720g)
- ココナッツミルク (缶詰) ..... 190mL
- ナンプラー ..... 大さじ2
- やし砂糖 ..... 大さじ1
- スイートバジルの葉 ..... 適量
- こぶみかんの葉 (せん切り) ..... 適量
- 赤とうがらし (乾燥、小口切り) ... 1本

## オート 273 ビーフシチュー

レンジ  
オープン  
→P.50

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約90分



### 材料 (4人分)

- 牛肉 (シチュー用角切り) ..... 400g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ1
- じゃがいも (乱切りにして水にさらす) ..... 大1個 (約200g)
- にんじん (乱切り) ... 中1本 (約150g)
- 玉ねぎ (くし形切り) ... 中1個 (約200g)
- バター ..... 25g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 40g
- スープ (固形スープの素2個を溶く) ..... カップ2~2½
- トマトピューレ ..... カップ¼
- 赤ワイン ..... 大さじ3
- 砂糖 ..... 大さじ½
- 塩 ..... 小さじ½
- こしょう ..... 少々
- ローリエ ..... 3枚
- サラダ油 ..... 少々
- 生クリーム ..... 適量

### 作りかた

- ①牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
  - ②フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
  - ③フライパンに④を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた⑤を加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
  - ④煮込み容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ビーフシチュー で加熱する。加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはレンジ200Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

## 応用 273 ポークシチュー

牛肉のかわりにシチュー、カレー用豚肉を使い、煮物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ビーフシチュー を参照して加熱する。

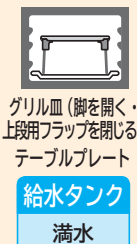


# 自家製食品（肉）

## オート274 手作りソーセージ

自家製食品  
肉  
手作りソーセージ  
→P.50

使用付属品



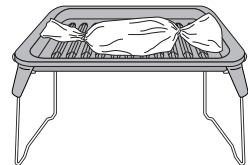
加熱時間の目安 約60分

材料（3～4人分）

豚ももひき肉…………… 400g  
玉ねぎ（すりおろす）…………… 大さじ1  
にんにく（すりおろす）…………… 小さじ1  
牛乳…………… 大さじ3  
片栗粉…………… 大さじ2  
塩…………… 小さじ1½  
こしょう、ナツメグ、パプリカ、  
クローブ、タイムなど（粉末状の物）  
…………… 各少々  
サラダ油…………… 少々

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②サラダ油以外の材料を合わせてよくねり混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
- ③生地を直径7cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。



- ④脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き「自家製食品」▶「肉」▶「手作りソーセージ」で加熱する。

【ひとくちメモ】

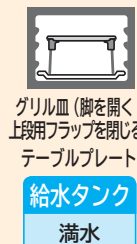
- 香辛料が入っているので、冷蔵室で1週間くらいは味がかわりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

# 自家製食品（魚）

## オート276 さんまの柔らか煮

自家製食品  
魚  
さんまの柔らか煮  
→P.50

使用付属品



加熱時間の目安 約180分

材料（4尾分）

さんま（1尾約150gの物）…………… 4尾  
塩…………… 適量  
オリーブ油…………… 40g  
④ 穀物酢…………… 40g  
にんにく（薄切り）…………… 2片  
ローリエ（半分にちぎる）…………… 2枚

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さんまは、頭と内臓を取り、水けをふき取り、塩をふる。
- ③30×40cmの大きさに切ったオープンシート4枚に、さんまを1尾ずつ置き、④を4等分して分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。



- ④③をテーブルプレートに置き「自家製食品」▶「魚」▶「さんまの柔らか煮」で加熱する。
- ⑤さらに「自家製食品」▶「魚」▶「さんまの柔らか煮」で加熱する。

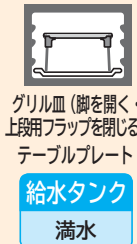
【ひとくちメモ】

- 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

## オート275 手作りポークハム

自家製食品  
肉  
手作りポークハム  
→P.50

使用付属品



加熱時間の目安 約60分

材料（3～4人分）

豚ロース肉（かたまり）…………… 約500g  
塩…………… 大さじ2  
砂糖…………… 小さじ2  
白ワイン…………… 大さじ3  
玉ねぎ、にんじん（各薄切り）  
…………… 各20g  
セロリの葉…………… 少々  
④ にんにく（薄切り）…………… 1片  
こしょう、ナツメグ、パプリカ、  
クローブ、タイム、ローズマリー  
などの香辛料…………… 各少々  
砂糖、サラダ油…………… 各小さじ1

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、④を合わせて入れたポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。
- ③②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2～3日つけ込む。
- ④袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水をかえながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。

- ⑤水けをペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き「自家製食品」▶「肉」▶「手作りポークハム」で加熱する。
- ⑥よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

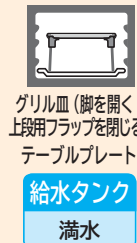
【ひとくちメモ】

- 保存料を使っていないので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

## オート277 さけのテリーヌ

自家製食品  
魚  
さけのテリーヌ  
→P.50

使用付属品



加熱時間の目安 約61分

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個、5～6人分）  
生さけの切り身（1切れ約100gの物）  
…………… 5切れ  
白ワイン…………… 大さじ1  
卵白…………… 2個分  
生クリーム…………… カップ1  
塩…………… 小さじ½  
こしょう…………… 少々  
パプリカ（粉末状の物）…………… 小さじ1  
ブラックオリーブ（種抜き）…………… 12個

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。
- ③②に白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。
- ④ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオープンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。

- ⑤④を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き「自家製食品」▶「魚」▶「さけのテリーヌ」で加熱する。

【ひとくちメモ】

- 表面が乾燥気味の場合は、型よりひとまわり小さく切ったオープンシートをのせて加熱してください。



# 自家製食品 (ドライ野菜・ドライフルーツ)

## オート278 ドライ野菜

**自家製食品**  
ドライ野菜・ドライフルーツ  
ドライ野菜  
→P.50

スチームレンジオープン

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 61分



**材料 (4~5人分)**  
きゅうり (小口切り、または乱切り) ..... 2~3本  
にんじん (薄切り、または乱切り) ..... 1~2本  
セロリ (小口切り、または乱切り) ..... 1~2本  
小玉ねぎ (皮をむく) ..... 8~20個  
生しいたけ (丸のまま) ..... 6~12枚  
ゴーヤー ..... 1本  
キャベツ (タテ割りにする) ..... 300~500g  
玉ねぎ (薄切り、またはタテ割り) ..... 1個

**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3~5mm厚さに切る。  
③それぞれ、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き**自家製食品**▶**ドライ野菜・ドライフルーツ**▶**ドライ野菜**で加熱する。  
④さらに**自家製食品**▶**ドライ野菜・ドライフルーツ**▶**ドライ野菜**で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

**【ひとくちメモ】**  
●種類や形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

## キャベツの酢漬け

**材料 (1~2人分)・作りかた**  
ドライ野菜にしたキャベツ (約 200g) をひとくち大に切り、しょうゆ、酢 (各大さじ1½)、砂糖 (小さじ½)、ごま油 (小さじ½)、ラー油 (少々) であえる。

## きゅうりのしょうゆ漬け

**材料 (1~2人分)・作りかた**  
ドライ野菜にしたきゅうり (2本) をひと煮立ちさせた調味料 (しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1、砂糖・小さじ½、赤とうがらし・½本) に3~4時間つける。

## ミックスピクルス

**材料 (3~4人分)・作りかた**  
ドライ野菜にしたきゅうり (1本分)、小玉ねぎ (8個)、にんじん (1本分)、セロリ (1本分) をつけ汁 (酢・カップ1、砂糖・40g、塩・小さじ¾、ローリエ・1~2枚、粒こしょう・4~6粒、赤とうがらし・1本) につける。

## ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのまま、しっかり乾燥した物やしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水けを切り、煮物やいため物に使います。

## 応用278 ドライ野菜を使った焼きそば

**材料 (1~2人分)・作りかた**  
ソース付き焼きそば用めん (2袋)、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜 (約 250g) を合わせて、焼きそば(→P.162)作りかたを参照して作る。

## オート279 セミドライトマト

**自家製食品**  
ドライ野菜・ドライフルーツ  
セミドライトマト  
→P.50

スチームレンジオープン

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 90~180分



**材料 (1パック分)**  
プチトマト ..... 1パック

**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてから脚を開いたグリル皿に切り口を上にして並べテーブルプレートに置き**自家製食品**▶**ドライ野菜・ドライフルーツ**▶**セミドライトマト**で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。  
③さらに**自家製食品**▶**ドライ野菜・ドライフルーツ**▶**セミドライトマト**で乾燥具合を見ながら加熱する。

**【ひとくちメモ】**  
●乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。  
●完全に乾いたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵庫で半年くらい保存できます。

## セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさを感じられます。

## セミドライトマトのオイル漬け

**材料 (1パック分)・作りかた**  
密閉容器にセミドライトマトを入れオリーブ油を適量加え、粒こしょう、塩または岩塩を加える。  
●サラダやパスタの盛り合わせに。

## オート280 ドライハーブ

**自家製食品**  
ドライ野菜・ドライフルーツ  
ドライハーブ  
→P.50

スチームレンジオープン

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 60分

**材料 (標準量)**  
デイル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント ..... 各 30g



デイル チャービル タイム



セージ ペパーミント

**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水けをふき取る。  
③脚を開いたグリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き**自家製食品**▶**ドライ野菜・ドライフルーツ**▶**ドライハーブ**▶**ドライハーブ**で途中乾燥具合を見ながら加熱する。  
④乾燥後、手でみほぐす。

## オート281 ドライフルーツ (7種) パナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル

**自家製食品**  
ドライ野菜・ドライフルーツ  
ドライフルーツ  
→P.50

スチームレンジオープン

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを閉じる)  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 91~180分



**作りかた**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②材料を選んで用意する。  
●キウイ (1~2個)、パイナップル (½個) はそれぞれ皮をむき、3~4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。  
●いちご (½パック)、ぶどう (½房) は1粒ずつよく洗い水けを切り、3~4mmの薄切りにする。  
●バナナ (2本約200g) は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁 (大さじ2強) をふりかけてしばらくおき、水けを切る。  
●りんご (中1個) は皮をしっかりと洗い、タテ4つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水けを切る。  
●ブルーベリー (1パック) は、よく洗い、半分に切る。  
③脚を開いたグリル皿に用意したフルーツを広げテーブルプレートに置き**自家製食品**▶**ドライ野菜・ドライフルーツ**▶**ドライフルーツ**▶**ドライフルーツ**で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。  
④さらに**自家製食品**▶**ドライ野菜・ドライフルーツ**▶**ドライフルーツ**▶**ドライフルーツ**で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

**【ひとくちメモ】**  
●種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。乾燥具合を見ながら加熱します。



# 自家製食品 (コンフィチュール)



自家製食品  
コンフィチュール

## オート 282 いちごのコンフィチュール

自家製食品  
コンフィチュール  
いちごの  
コンフィチュール  
→P.50

使用付属品  
レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 31 分

材料 (標準量)  
いちご…………… 約 150g  
パイナップル (細切り) …… 約 100g  
赤パプリカ (細切り) …… 約 50g  
<100%果汁 (市販の物)>

④りんごジュース…………… カップ½  
④パイナップルジュース…………… カップ½  
④レモン汁…………… 大さじ 2 強

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②いちごは洗ってヘタを取り、パイナップル、赤パプリカは 2 ~ 3cm 長さの細切りにする。
- ③大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、④とレモン汁を加える。
- ④おいをしないで自家製食品▶コンフィチュール▶いちごのコンフィチュールで加熱する。
- ⑤加熱後、乾いたふきんを使い、取り出す。
- ⑥あら熱が取れてからおおいをして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

## オート 283 ブルーベリーのコンフィチュール

自家製食品  
コンフィチュール  
ブルーベリーの  
コンフィチュール  
→P.50

使用付属品  
レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 31 分

材料 (標準量)  
ブルーベリー…………… 約 150g  
パイナップル (細切り) …… 約 100g  
赤パプリカ (細切り) …… 約 50g  
<100%果汁 (市販の物)>

④パイナップルジュース…………… カップ½  
④グレープジュース…………… カップ½  
④レモン汁…………… 大さじ 2 強

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②大きくて深めの耐熱容器に全部の材料を入れる。
- ③おいをしないで自家製食品▶コンフィチュール▶ブルーベリーのコンフィチュールで加熱する。
- ④加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
- ⑤あら熱が取れてからおおいをして冷蔵庫などで冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

## オート 284 オレンジのコンフィチュール

自家製食品  
コンフィチュール  
オレンジの  
コンフィチュール  
→P.50

使用付属品  
レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 31 分

材料 (標準量)  
オレンジ (皮をむき、袋から出した物) …… 約 200g  
りんご (細切り)…………… 約 50g  
黄パプリカ (細切り) …… 約 50g  
<100%果汁 (市販の物)>

④りんごジュース…………… カップ½  
④パイナップルジュース…………… カップ½  
④レモン汁…………… 大さじ 2 強  
④しょうが (みじん切り)…………… 1 かけ

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②大きくて深めの耐熱容器にしょうがのみじん切りを除いた全部の材料を入れる。
- ③おいをしないで自家製食品▶コンフィチュール▶オレンジのコンフィチュールで加熱する。
- ④加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
- ⑤あら熱が取れてからしょうがのみじん切りを加えて、おいををして冷蔵庫などで冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

## オート 285 ココナッツのコンフィチュール

自家製食品  
コンフィチュール  
ココナッツの  
コンフィチュール  
→P.50

使用付属品  
レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 31 分

材料 (標準量)  
桃または白桃 (缶詰) …… 約 150g  
洋なしまたは洋なし (缶詰) …… 約 100g  
ココナッツミルク (缶詰) …… 約 50g  
<100%果汁 (市販の物)>

④りんごジュース…………… カップ½  
④パイナップルジュース…………… カップ½  
④レモン汁…………… 大さじ 2 強  
④グリーンペッパー (ホール) …… 適量

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②大きくて深めの耐熱容器にグリーンペッパーを除いた全部の材料を入れる。
- ③おいをしないで自家製食品▶コンフィチュール▶ココナッツのコンフィチュールで加熱する。
- ④加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
- ⑤加熱後、グリーンペッパーを加え、おいををして冷蔵庫で冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

## オート 286 キウイのコンフィチュール

自家製食品  
コンフィチュール  
キウイの  
コンフィチュール  
→P.50

使用付属品  
レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 31 分

材料 (標準量)  
キウイ (あらくつぶす) …… 約 200g  
パイナップル (細切り) …… 約 70g  
黄パプリカ (細切り) …… 約 30g  
<100%果汁 (市販の物)>

④果汁入り野菜ジュース…………… カップ¾  
④パイナップルジュース…………… カップ½  
④レモン汁…………… 大さじ 2 強  
④ピンクペッパー (ホール) など好みのスパイス…………… 適量

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②大きくて深めの耐熱容器にピンクペッパーを除いた全部の材料を入れる。
- ③おいをしないで自家製食品▶コンフィチュール▶キウイのコンフィチュールで加熱する。
- ④加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
- ⑤加熱後、ピンクペッパーなどの好みのスパイスを加え、あら熱が取れてからおおいををして冷蔵庫などで冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

## 応用 286 なしのコンフィチュール

キウイのかわりに皮をむき、ひとくち大に切ったなし (約 200g) を加えて加熱する。

## オート 287 りんごのコンフィチュール

自家製食品  
コンフィチュール  
りんごの  
コンフィチュール  
→P.50

使用付属品  
レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 31 分

材料 (標準量)  
りんご (皮をむき、ひとくち大に切る) …… 約 200g  
パイナップル (細切り) …… 約 70g  
黄パプリカ (細切り) …… 約 30g  
<100%果汁 (市販の物)>

④りんごジュース…………… カップ½  
④パイナップルジュース…………… カップ½  
④レモン汁…………… 大さじ 2 強



### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②大きくて深めの耐熱容器に全部の材料を入れる。
- ③おいをしないで自家製食品▶コンフィチュール▶りんごのコンフィチュールで加熱する。
- ④加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
- ⑤あら熱が取れてからおおいををして冷蔵庫などで冷やし、密封できる容器などに移しかえる。

自家製食品  
コンフィチュール



オート288 みかんのコンフィチュール

自家製食品  
コンフィチュール  
みかんのコンフィチュール  
→P.50

使用付属品  
レンジ  
オーブン  
過熱水蒸気  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約31分

- 材料(標準量)
- みかん……………約200g
  - なし……………約50g
  - パイナップル……………約50g
  - 〈100%果汁(市販のもの)〉
  - ④りんごジュース……………カップ½
  - ④パイナップルジュース……………カップ½
  - レモン汁……………大さじ2強
  - はちみつ……………大さじ1



作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- みかんは洗って皮をむき、袋から出す。なしは皮をむき、ポリ袋(市販)に入れて指でつぶし、パイナップルは2~3cmの長さの細切りにする。
- 大きくて深めの耐熱容器に②をそれぞれ入れ、④とレモン汁とはちみつを加える。
- ④おいをしないで自家製食品コンフィチュール ▶ みかんのコンフィチュール で加熱する。
- あら熱が取れたら、容器に入れてふたをし、冷蔵庫で冷やす。

コンフィチュールのコツ

- 容器は 直径20~23cm、底径約10cm、深さ6~8cmの広口の耐熱性容器が適しています。 ※容器の重さが800g以上の物を使うときは、果汁を増やして(20~30mL)加熱してください。



- 使う果実は いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果物が適しています。

- 容器の大きさの目安は 材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。
- 野菜は 赤パプリカ、黄パプリカ、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかな物が向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱した物を使うとよいでしょう。
- くだものや野菜の割合は くだものと野菜を合わせて約300gにします。割合は、くだもの類が200~250g、野菜やハーブなどを合わせて100~150gが目安です。
- 砂糖のかわりに100%果汁を使う りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

- ラップやふたはしないで 煮つめるのでラップやふたはしません。
- 加熱直後の取り出しは 加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。
- 甘く作りたいときは 材料にはちみつ(大さじ1~2)を加えて加熱します。この場合果汁は230mLに増やしてください。加熱後に甘さを加えたいときは、はちみつ(大さじ1~2)を加えます。
- 賞味期限は 砂糖を使っていないので、日持ちしません。1~2週間まで食べきってください。

自家製食品(ヨーグルト)

オート289 ヨーグルト

自家製食品  
ヨーグルト  
ヨーグルト  
→P.50

使用付属品  
レンジ600W  
加熱時間  
5~7分  
(下ごしらえ)  
レンジ  
オーブン  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約180分

- 材料(4人分)
- 牛乳(脂肪分3.0%以上の物)……500mL
  - ヨーグルト(種菌)  
(市販のプレーンタイプ)……50~100g



作りかた

- 使用するふたつきの耐熱容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
- 容器に牛乳を入れてふたをしてレンジ[600W][5~7分]で加熱し、約80℃まで加熱する。→P.56~58
- 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。

- ふたをしてテーブルプレートにのせ、自家製食品 ▶ ヨーグルト ▶ ヨーグルト で発酵させる。
  - 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

- 【ひとくちメモ】
- お好みでジャムやくだものを加えたり、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。
  - 自家製食品[コンフィチュール] →P.218~220を添えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

- 材料(4人分)
- 手作りヨーグルト……………大さじ2
  - クリームチーズ……………40g
  - マヨネーズ……………大さじ1
  - 塩……………適量

作りかた

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルトのコツ

- 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物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物を使います。
- 使用する牛乳は 新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120~140℃表示)した牛乳でも、80℃ぐらいに加熱し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。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは スチームレンジ[発酵] [発酵20W] で様子を見ながら加熱してください。→P.66
- 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%の物)を使います。 ●無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、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。手早くあら熱を取り、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。



# セットメニュー・2品同時(朝食セット) [主菜]

セットメニュー・2品同時  
朝食セット  
トーストセットメニュー  
→P.50

過熱水蒸気  
オープン  
グリル

使用付属品  
黒皿 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 15分



## トーストセットメニューの手順

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②主菜1品と、副菜2品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。



- ③テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ  
セットメニュー・2品同時▶朝食セット▶トーストセットメニュー  
で加熱する。

セットメニュー・2品同時  
朝食セット  
おにぎりセットメニュー  
焼きそばセットメニュー  
チャーハンセットメニュー  
→P.50

過熱水蒸気  
オープン  
グリル

使用付属品  
黒皿 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 15分

## おにぎりセットメニュー、焼きそばセットメニュー、チャーハンセットメニューの手順

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②主菜1品と、副菜2品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。



- ③テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れそれぞれセットメニューを選択して加熱する。

セットメニュー・2品同時▶朝食セット▶おにぎりセットメニュー  
セットメニュー・2品同時▶朝食セット▶焼きそばセットメニュー  
セットメニュー・2品同時▶朝食セット▶チャーハンセットメニュー

## オート290 トーストセットメニュー 主菜：トースト5種(1品選ぶ)

### トースト(プレーン)

材料(2枚分)  
食パン(6枚切り)..... 2枚



作りかた  
黒皿の中央にタテに並べる。

### ピザトースト

材料(2枚分)  
食パン(6枚切り)..... 2枚  
玉ねぎ(薄切り)..... 30g  
ピーマン(薄切り)..... ½個  
ベーコン(1cm幅に切る)..... 1枚  
ピザソース(市販の物)..... 適量  
ピザ用チーズ..... 適量



作りかた  
食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

### チェルシートースト

材料(2枚分)  
食パン(6枚切り)..... 2枚  
バター..... 30g  
砂糖..... 20g  
④アーモンドパウダー..... 30g  
レーズン(あらかじめ)..... 大さじ2  
スライスアーモンド..... 適量



作りかた  
食パン2枚の片面に、混ぜ合わせた④を塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

### アップルトースト

材料(2枚分)  
食パン(6枚切り)..... 2枚  
りんご..... ¼個  
塩..... 少々  
マーガリン..... 適量  
シナモンシュガー..... 少々



作りかた  
①りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水けを切る。  
②食パン2枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べ、シナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

### フレンチトースト

材料(4枚分)  
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物)..... 4枚  
④牛乳..... カップ½  
砂糖..... 大さじ½  
卵(溶きほぐす)..... 1個  
バニラエッセンス..... 少々  
バター..... 適量



作りかた  
①④を合わせてかき混ぜ、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。  
②フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。  
③黒皿の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、バターを塗った方を上にして並べる。加熱後、シナモンシュガー(分量外)をお好みで。

## オート291 おにぎりセットメニュー 主菜：おにぎり2種(1品選ぶ)

### しょうゆ焼きおにぎり

材料(2個分)  
冷やごはん..... 160g  
④しょうゆ..... 大さじ½  
砂糖..... 小さじ½



作りかた  
①冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。  
②両面に合わせた④を塗り、黒皿の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上にのせる。

### みそ焼きおにぎり

材料(2個分)  
冷やごはん..... 160g  
赤みそ..... 大さじ½  
④砂糖..... 小さじ½  
みりん..... 小さじ½



作りかた  
①冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。  
②合わせた④を塗り、黒皿の中央にアルミホイル、またはオープンシートを敷き、その上にのせる。

## オート292 焼きそばセットメニュー

### 簡単焼きそば

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の物)..... 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めん、豚肉、野菜ミックスにソース、塩、こしょうを加えて混ぜ、オープンシートを敷いた黒皿の中央にのせる。  
②加熱後かき混ぜる。

## オート293 チャーハンセットメニュー

### 簡単チャーハン

材料(1~2人分)  
冷やごはん..... 200g  
チャーハンの素(市販の物)..... 1袋  
ごま油..... 大さじ1

作りかた  
冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、オープンシートを敷いた黒皿の中央に置く。  
●市販のドライカレーの素にかえると簡単ドライカレーになり、ガーリックライスの素を使うと、簡単ガーリックライスが作れます。





# 朝食セット〔副菜〕副菜 2品選ぶ

## 目玉焼き



材料(2個分)  
卵……………2個  
水……………小さじ1  
塩、こしょう……………各少々

### 作りかた

薄くサラダ油(分量外)を塗ったアルミケース(マドレーヌ用)2枚に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

## 菜ごもり卵



材料(2個分)  
卵……………2個  
キャベツ(せん切り)……………30g  
水……………小さじ1  
塩、こしょう……………各少々

### 作りかた

アルミケース(マドレーヌ用)2枚にキャベツを周りに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。  
\*キャベツの代わりにゆでたほうれん草(60g)を敷いてもよいでしょう。

## いり卵



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

### 作りかた

①卵に④を加えてかき混ぜ、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に分け入れ、黒皿にのせる。  
②加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状にする。

## 簡単いため物



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

### 作りかた

小さめのポリ袋(市販)に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、袋から出してアルミケース(マドレーヌ用)2枚に分け、黒皿にのせる。

## ひとくち塩づけ



材料(1切れ分)  
甘塩づけ(1切れ約100gの物)……………1切れ

### 作りかた

さけは4つに切って、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

## 簡単干物



材料(1枚分)  
あじの開き、さばの干物など  
好みの干物……………各1枚

### 作りかた

好みの大きさに切った干物をオープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

## チーズ目玉焼き

作りかた  
目玉焼きの水のかわりにピザ用チーズ(約15g)を散らして焼く。

## ベーコンエッグ

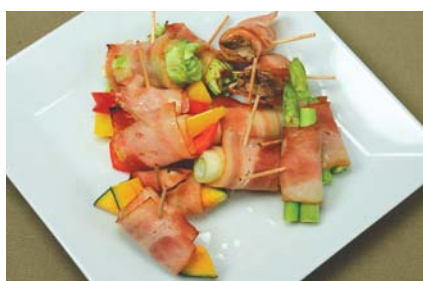
作りかた  
アルミケース2枚にベーコン(2枚を半分に切る)2切れをそれぞれ敷く。その上に卵(2個)を割り入れ、水(小さじ1)をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。



## 警告

朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない  
破裂するおそれがあります  
卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

## 野菜のベーコン巻き



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

### 作りかた

好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン1/2枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、黒皿にのせる。

## トマトのツナのせ



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

### 作りかた

トマトをアルミケース(マドレーヌ用)2枚にのせ、上に混ぜ合わせた④をのせて広げ、パセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

## ウィンナーのベーコン巻き



材料(4本分)  
ウィンナーソーセージ……………4本  
ベーコン……………2枚

### 作りかた

ベーコンを半分に切り、ウィンナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース(マドレーヌ用)2枚に並べ、黒皿にのせる。

## 簡単板心ピザ



材料(2枚分)  
板心……………2枚  
ピザソース(市販の物)……………適量  
④ 玉ねぎ、ピーマン……………各適量  
ベーコン、えのきだけ……………各適量  
赤パプリカ……………適量  
スタッドオリーブ(薄切り)……………2個  
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)……………25g  
塩、こしょう……………各少々

### 作りかた

オープンシートを敷いた黒皿に板心を置き、ピザソースを塗り④を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

## かぼちゃの春巻き



材料(4個分)  
かぼちゃ(1cm幅の細切り)……………40g  
プロセスチーズ(1cm幅の細切り)……………40g  
大葉……………4枚  
春巻き用皮(市販の物、半分に切り4枚にする)……………2枚  
サラダ油……………大さじ1/2  
④ 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1/2  
水……………大さじ1/2

### 作りかた

①かぼちゃをラップで包み  
レンジ500W 約30秒 加熱する。  
→P.56~58  
②春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、大葉、①、チーズをのせ、混ぜ合わせた④をつけながらしっかりと巻く。  
③②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんばなく油をからめてから、オープンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## 朝食セットのコツ

- 1回に作れる分量は  
2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。他の組合せでは上手にできません。
- 容器は  
マドレーヌ用のためのアルミケースやオープンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3~4cmの平らな浅めの物を使ってください。



- アルミケースや耐熱容器に  
サラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
- 楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します
- 朝食セットのトーストは裏返さないため  
片面(表面)にしき焼き色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト→P.285を参照します。
- パンの厚さや種類によって  
焼き具合が違います。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
加熱が十分な物を取り出してからグリルで様子を見ながら加熱します。→P.60



# セットメニュー・2品同時（お弁当セット）

セットメニュー・2品同時  
お弁当セット

ハンバーグ弁当セット  
さけ弁当セット  
しょうが焼き弁当セット  
鶏肉弁当セット  
ベーコン巻き弁当セット  
ウインナー弁当セット

→P.50

加熱時間の目安 約10分

使用付属品  
給水タンク  
満水

作りかた（弁当箱約1個分）

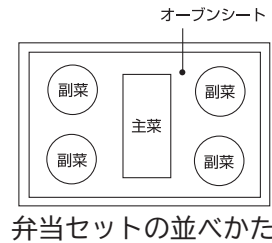
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②主菜1品と副菜4品を選び、脚を閉じたグリル皿にお弁当セットのコツを参照して並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ③蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、それぞれのセットメニューで加熱する。
- ④加熱後はよく冷ましてから弁当箱に詰める。

## お弁当セットのコツ

●**カップは**  
金属製の容器、アルミケースは使用しないでください。  
耐熱シリコンカップ（口径約7cm、底径約5cm、高さ約4cmの物）を使用してください。

●**1回に作れる分量は**  
表示の分量（弁当箱約1個分）です。

●**弁当箱に入れるときは**  
シリコンカップのまま弁当箱に入れます。シリコンカップが入らない場合は、カップから取り出して小分けに入れます。



## 主菜（1品選ぶ）

### オート294 ハンバーグ弁当セット

#### ミニハンバーグ

材料（2個分）  
合びき肉……………100g  
長いも（すりおろす）……小さじ1  
玉ねぎ（みじん切り）……20g  
塩、こしょう、ナツメグ……各少々



#### 作りかた

- ①材料をよく混ぜ2等分し、手にサラダ油（分量外）をつけ、片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- ②グリル皿に①をのせる。

### オート295 さけ弁当セット

#### ひとくちさけ

材料（1切れ分）  
生ぎけの切り身（1切れ約100gの物）……………1切れ  
塩……………少々



#### 作りかた

- ①さけは3等分して塩をふり、グリル皿に並べてのせる。

### オート296 しょうが焼き弁当セット

#### しょうが焼き

材料（1人分）  
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）……………30g  
玉ねぎ（薄切り）……………20g  
しょうが（すりおろす）……小さじ½  
しょうゆ……………小さじ½  
④ 酒……………小さじ½  
砂糖……………小さじ1  
塩、こしょう……………各少々



#### 作りかた

- ①容器に豚肉と玉ねぎ、合わせた④を入れ混ぜ合わせる。
- ②15×20cmの大きさに切ったオープンシートに混ぜ合わせた①をのせ、両端をねじって閉じ、グリル皿にのせる。

### オート297 鶏肉弁当セット

#### 鶏肉のごま焼き

材料（1人分）  
鶏ささみ（約100gの物）……1本  
酒……………大さじ1  
白ごま……………適量  
塩、こしょう……………各少々



#### 作りかた

- ①ささみは3等分し、酒をふって置く。
- ②水けを切った①に塩、こしょうをし、白ごまを全体にまがしてグリル皿に並べてのせる。

### オート298 ベーコン巻き弁当セット

#### ベーコン巻き

材料（4個分）  
ベーコン（半分切る）……………2枚  
アスパラガス、黄パプリカ、きのこなど合わせて……………40g  
塩、こしょう……………各少々



#### 作りかた

- ①ベーコンは半分の長さに切り、野菜やきのこはひとくち大または薄めに切りベーコンで巻いて楊枝で止め塩、こしょうをする。
- ②グリル皿に①を並べてのせる。

## 副菜（4品選ぶ）

### かぼちゃのごまあえ



材料（カップ1個分）  
かぼちゃ（1cm角に切る）……50g  
しょうゆ……………小さじ½  
砂糖……………小さじ½  
④ 酒……………小さじ½  
みりん……………小さじ½  
白ごま……………少々

#### 作りかた

- ①深めの容器にかぼちゃと④を入れてかるく混ぜ、グリル皿にのせる。
- ②加熱後白ごまをあえる。

### ピーマンのごまあえ



材料（カップ1個分）  
ピーマン（せん切り）……………½個  
赤パプリカ（せん切り）……………½個  
黄パプリカ（せん切り）……………½個  
白ごま……………適量  
しょうゆ……………小さじ½  
④ 塩、こしょう……………各少々  
ごま油……………小さじ½

#### 作りかた

- ①深めの容器にピーマン、赤パプリカ、黄パプリカと④を入れてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
- ②加熱後白ごまをあえる。

### さつまいものはちみつあえ



材料（カップ1個分）  
さつまいも（1cm角に切る）……50g  
はちみつ……………小さじ2  
しょうゆ……………小さじ½  
④ 砂糖……………小さじ1  
塩……………少々  
黒ごま……………適量

#### 作りかた

- ①さつまいもは、水にさらしておく。
- ②深めの容器に水けを切った①と④を入れかるく混ぜ、グリル皿にのせる。
- ③加熱後、黒ごまをあえる。

### ほうれん草のソテー



材料（カップ1個分）  
ほうれん草……………50g  
コーン（缶詰）……………10g  
バター……………小さじ½  
塩、こしょう……………各少々

#### 作りかた

- ①ほうれん草は洗ってかるく水けを切り、ラップで包みレンジ500W|40秒で加熱し、水に取ってアク抜きして3cm幅に切る。→P.56~58
- ②深めの容器に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてバターをのせ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

### オート299 ウインナー弁当セット

#### ウインナー

材料（4本分）  
ウインナーソーセージ……………4本



#### 作りかた

- ①ウインナーはナナメに切り込みを入れておく。
- ②グリル皿に①を並べてのせる。

### 鶏そぼろ



材料（カップ1個分）  
鶏ひき肉……………50g  
しょうゆ……………小さじ½  
砂糖……………小さじ½  
酒……………小さじ½

#### 作りかた

- ①深めの容器に材料を入れ、かるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
- ②加熱後スプーンなどでほぐす。

### きのこのソテー



材料（カップ1個分）  
エリンギ、しめじ、えのきだけなど合わせて……………30g  
バター……………小さじ½  
塩、こしょう……………各少々

#### 作りかた

- ①きのこは食べやすい大きさに切っておく。
- ②深めの容器に①を入れ、塩、こしょうをしてバターをのせ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。

### 蒸しブロッコリー



材料（カップ1個分）  
ブロッコリー……………50g  
塩……………少々

#### 作りかた

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩をふり、グリル皿にのせる。



# 2品同時オーブン

**2品同時オープン** オープン  
オートメニューの種類は組み合わせメニューの項目を参照  
→P.50

**使用付属品**  
黒血  
中・下段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

● 2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。  
メニューの組み合わせは「お総菜2品」「お菓子2品」の組み合わせです。

**ひとくち焼き豚&焼き野菜**



ひとくち焼き豚 (中段)  
焼き野菜 (下段)

**マフィン&プチパイ**



マフィン(中段)  
プチパイ(下段)

**2品同時オープンのコツ**

- 中段と下段のメニューを組み合わせ、2段で焼く  
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。  
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。
- 黒血にアルミホイルを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。
- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをしておきます。
- 1回に作れる分量はそれぞれ黒血1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りないときは  
「お総菜2品」は **オープン** 予熱なし 2段 230℃ で様子を見ながら加熱します。  
「お菓子2品」は **中段** がマフィンまたはブラウニーの場合は **オープン** 予熱なし 2段 150℃ でスコーンの場合は **オープン** 予熱なし 2段 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.61

## 「お総菜2品」の組み合わせメニュー

<b>オート 300</b> ひとくち焼き豚 & 焼き野菜 加熱時間の目安 約28分	<b>オート 301</b> ひとくち焼き豚 & トマトのチーズ焼き 加熱時間の目安 約28分	<b>オート 302</b> ヒレカツ & 焼き野菜 加熱時間の目安 約32分	<b>オート 303</b> ヒレカツ & ポテト 加熱時間の目安 約32分
<b>中段メニュー</b> ひとくち焼き豚 [作りかた →P.101]	ひとくち焼き豚 [作りかた →P.101]	ヒレカツ [作りかた →P.186]	ヒレカツ [作りかた →P.186]
<b>下段メニュー</b> 焼き野菜 [作りかた →P.125]	トマトのチーズ焼き [作りかた →P.128]	焼き野菜 [作りかた →P.125]	ハンガリアンポテト [作りかた →P.128]

**オート 304** 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き  
加熱時間の目安 約28分

**中段メニュー**  
鶏のから揚げ  
[作りかた →P.185]



**下段メニュー**  
トマトのチーズ焼き  
[作りかた →P.128]



**オート 305** 鶏から揚げ&焼き野菜  
加熱時間の目安 約28分

**中段メニュー**  
鶏のから揚げ  
[作りかた →P.185]



**下段メニュー**  
焼き野菜  
[作りかた →P.125]



**オート 306** さけムニエル&トマトのチーズ焼き  
加熱時間の目安 約28分

**中段メニュー**  
さけのムニエル  
[作りかた →P.118]



**下段メニュー**  
トマトのチーズ焼き  
[作りかた →P.128]



**オート 307** さけムニエル&しいたけ焼き  
加熱時間の目安 約28分

**中段メニュー**  
さけのムニエル  
[作りかた →P.118]



**下段メニュー**  
しいたけのチーズ焼き  
[作りかた →P.127]




**オート 308** まぐろソテー&ポテト  
加熱時間の目安 約28分

**中段メニュー**  
まぐろのソテー  
[作りかた →P.120]



**下段メニュー**  
ハンガリアンポテト  
[作りかた →P.128]



**オート 309** まぐろソテー&焼き野菜  
加熱時間の目安 約28分

**中段メニュー**  
まぐろのソテー  
[作りかた →P.120]



**下段メニュー**  
焼き野菜  
[作りかた →P.125]





**オート 310** チキンソテー&ポテト  
加熱時間の目安 約 28 分


中段メニュー



チキンソテー  
【作りかた → P.107】

下段メニュー

ハンガリアンポテト  
【作りかた → P.128】



**オート 311** チキンソテー&トマトのチーズ焼き  
加熱時間の目安 約 28 分

中段メニュー



チキンソテー  
【作りかた → P.107】

下段メニュー

トマトのチーズ焼き  
【作りかた → P.128】



**オート 312** 豚みそ焼き & ポテト  
加熱時間の目安 約 28 分

中段メニュー



豚肉のごまみそ焼き  
【作りかた → P.102】

下段メニュー

ハンガリアンポテト  
【作りかた → P.128】



**オート 313** 豚みそ焼き&トマトのチーズ焼き  
加熱時間の目安 約 28 分

中段メニュー



豚肉のごまみそ焼き  
【作りかた → P.102】

下段メニュー

トマトのチーズ焼き  
【作りかた → P.128】



**オート 314** 鶏ささみロール&しいたけ焼き  
加熱時間の目安 約 28 分


中段メニュー



鶏ささみロール  
【作りかた → P.108】

下段メニュー

しいたけのチーズ焼き  
【作りかた → P.127】



**オート 315** 鶏ささみロール&ポテト  
加熱時間の目安 約 28 分

中段メニュー



鶏ささみロール  
【作りかた → P.108】

下段メニュー

ハンガリアンポテト  
【作りかた → P.128】



「お菓子 2 品」の組み合わせメニュー

**オート 316** マフィン & プチパイ  
加熱時間の目安 約 38 分

中段メニュー



マフィン  
【作りかた → P.274】

下段メニュー

プチパイ  
【作りかた → P.274】



**オート 317** マフィン & ポーロ  
加熱時間の目安 約 38 分

中段メニュー



マフィン  
【作りかた → P.274】

下段メニュー

ポーロ  
【作りかた → P.277】



**オート 318** マフィン & 黄金いも  
加熱時間の目安 約 38 分

中段メニュー



マフィン  
【作りかた → P.274】

下段メニュー

黄金いも  
【作りかた → P.278】



**オート 319** マフィン & キャロットケーキ  
加熱時間の目安 約 38 分

中段メニュー



マフィン  
【作りかた → P.274】

下段メニュー

キャロットケーキ  
【作りかた → P.257】



**オート 320** ブラウニー & プチパイ  
加熱時間の目安 約 36 分

中段メニュー



ブラウニー  
【作りかた → P.269】

下段メニュー

プチパイ  
【作りかた → P.274】



**オート 321** ブラウニー & キャロットケーキ  
加熱時間の目安 約 36 分

中段メニュー



ブラウニー  
【作りかた → P.269】

下段メニュー

キャロットケーキ  
【作りかた → P.257】



**オート 322** スコーン & プチパイ  
加熱時間の目安 約 36 分

中段メニュー



スコーン  
【作りかた → P.274】

下段メニュー

プチパイ  
【作りかた → P.274】



**オート 323** スコーン & 黄金いも  
加熱時間の目安 約 36 分


中段メニュー



スコーン  
【作りかた → P.274】

下段メニュー

黄金いも  
【作りかた → P.278】



2品同時オープン

2品同時オープン



# オーブンとレンジの2段〔肉と野菜〕

セットメニュー・2品同時  
オーブンとレンジの2段

レンジ  
オープン

使用付属品

グリル皿(脚を開く・上段フラップを開ける)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

鶏香味焼き&スープ煮  
鶏香味焼き&なす煮物  
豚チーズ焼き&スープ煮  
豚チーズ焼き&ラタトゥイユ  
牛肉巻きおにぎり&なす煮物

→P.50

## 〔肉と野菜〕の2段調理の手順

例：鶏香味焼き&スープ煮の場合

- 肉料理(上)から鶏香味焼き(鶏の香味焼き)を選び、野菜料理(下)からスープ煮(かぶとウインナーのスープ煮)を選んで準備する。
- 取り外したテーブルプレートの中央に用意したスープ煮が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意した鶏香味焼きをのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

- ③ **セットメニュー・2品同時**▶  
**オーブンとレンジの2段**▶  
鶏香味焼き&スープ煮で加熱する。



## 肉料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

### オート324 鶏香味焼き&スープ煮

加熱時間の目安

約 25分

#### 鶏香味焼き (鶏の香味焼き)



- 材料(4人分)
- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)..... 2枚
- しょうゆ..... 大さじ2
- 酒..... 大さじ1½
- ごま油..... 大さじ½
- 砂糖..... 大さじ1
- しょうが(みじん切り)..... 1かけ
- 豆板醤..... 小さじ1

#### 作りかた

- 鶏肉は1枚を6等分にして④につけ込み、30分以上おく。
- ①をペーパータオルで汁けをふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

#### スープ煮 (かぶとウインナーのスープ煮)



- 材料(4人分)
- かぶ..... 3個(約200g)
- ウインナーソーセージ..... 1袋(約100g)
- 水..... カップ1
- ④ 固形スープの素..... ½個
- 塩、こしょう..... 各少々

#### 作りかた

- かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウインナーはナナメに切り込みを入れておく。
- 容器に①を入れ、合わせた④を加えてオープンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照▶P.235)をする。
- 加熱後、かき混ぜる。

#### 〔ひとくちメモ〕

- かぶが大きい物は皮をむいて6つに切ると良いでしょう。

### オート325 鶏香味焼き&なす煮物

加熱時間の目安

約 25分

#### なす煮物 (なすのしょうが煮)



- 材料(4人分)
- なす..... 3本
- めんつゆ(市販の物、煮物用に薄める)..... カップ1
- しょうが(せん切り)..... 1かけ

#### 作りかた

- なすはタテ半分に切り、皮にナナメに細かく切り込みを入れ、ナナメに2cm幅に切り、水にさらしておく。
- 容器に水けを切った①を入れ、合わせた④を加えて、オープンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照▶P.235)をする。
- 加熱後、かき混ぜる。

### オート326 豚チーズ焼き&スープ煮

加熱時間の目安

約 25分

#### 豚チーズ焼き (豚ヒレ肉のチーズ焼き)

- 材料(4人分)
- 豚ヒレ肉(12等分する)..... 400g
- 塩、こしょう..... 各少々
- ベーコン..... 6枚
- ④ マヨネーズ..... 大さじ1½(約18g)
- しょうゆ..... 小さじ½
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)..... 40g
- パセリ(あらくきざんだ物)..... 適量

#### スープ煮 (かぶとウインナーのスープ煮)



材料・作りかたは▶P.232を参照します。

### オート327 豚チーズ焼き&ラタトゥイユ

加熱時間の目安

約 25分

#### 肉料理(上)



#### 野菜料理(下)



#### ラタトゥイユ

- 材料(4人分)
- なす..... 1個(約70g)
- 赤パプリカ、黄パプリカ..... 各¼個(約80g)
- ズッキーニ..... ½本(約100g)
- かぼちゃ..... 100g
- ④ にんにく(みじん切り)..... 1片
- オリーブ油..... 大さじ1
- ホールトマト(缶詰、あらくきざむ)..... 100g
- 水..... カップ½
- ⑥ 固形スープの素..... 1個
- 白ワイン..... 大さじ1
- ローリエ..... 1枚
- 塩、こしょう..... 各少々

#### 作りかた

- 野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み葉・果菜の下ゆでで加熱する。▶P.48,49

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④を入れて、レンジ600W約1分10秒で加熱する。▶P.56~58
- ②に①と合わせた⑥を加えて、オープンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照▶P.235)をする。
- 加熱後、かき混ぜる。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた▶P.48,49

「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

### オート328 牛肉巻きおにぎり&なす煮物

加熱時間の目安

約 24分

#### 牛肉巻きおにぎり

- 材料(4人分)
- 牛ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用)..... 12枚
- しょうゆ..... 大さじ2
- みりん..... 大さじ1
- ④ 酒..... 大さじ1
- 砂糖..... 大さじ1
- オイスターソース..... 大さじ2
- ごはん..... 360g
- ⑥ 白ごま..... 大さじ2
- 青じそ(せん切りにして水にさらす)..... 5枚

#### 作りかた

- 牛ロース薄切り肉は合わせた④で下味をつけておく。
- ごはんを⑥を混ぜ、12等分して俵型のおにぎりを作る。
- ペーパータオルでかるく汁けをふき



- 取った①で②を包み、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 【ひとくちメモ】
- 下味のタレはお好みの焼肉のタレ(大さじ4)でも代用できます。

#### なす煮物 (なすのしょうが煮)



材料・作りかたは▶P.232を参照します。

**注意**

加熱直後の取り出しは、素手で触れない  
少量の食品を加熱しない  
やけどの原因になります  
少量(1回に作れる分量以下)で加熱すると食品が焦げることがあります。



# オーブンとレンジの2段〔魚と野菜〕

セットメニュー・2品同時  
オーブンとレンジの2段

レンジ  
オープン

使用付属品

グリル皿(脚を開く・上段用フリップを開ける)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

→P.50

## 〔魚と野菜〕の2段調理の手順

例：〔さば焼き物&さつまいも煮物〕の場合

- ①魚料理(上)からさば焼き物(さばの柚香焼き)を選び、野菜料理(下)からさつまいも煮物(さつまいものレモン煮)を選んで準備する。
- ②取り外したテーブルプレートの中央に用意したさつまいも煮物が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意したさば焼き物をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
- ③セットメニュー・2品同時▶  
オープンとレンジの2段▶  
さば焼き物&さつまいも煮物で加熱する。



## 魚料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

### オート329 ぶり照り焼き&ポテト洋風煮

加熱時間の目安 約23分

#### ぶり照り焼き (ぶりのみそ照り焼き)



- 材料(4人分)
- ぶりの切り身(1切れ約100gの物) 4切れ
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ2
- 砂糖……………大さじ1
- みそ……………大さじ1

#### 作りかた

- ①ぶりの切り身の水けをふき取り、1切れを3等分して、合わせた(A)に30分~1時間つける。
- ②ペーパータオルでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

#### ポテト洋風煮 (じゃがいもとベーコンの洋風煮)



- 材料(4人分)
- じゃがいも……………中2個(300g)
- 玉ねぎ(薄切り)……………小1/2個(約50g)
- ベーコン(たんざく切り)……………50g
- スープ(固形スープの素1/2個を溶く)
- しょうゆ……………小さじ1/2
- バター……………小さじ1

#### 作りかた

- ①じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップに包む。「根菜の下ゆで」仕上がり調節「やや弱」で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひとくち大に切る。  
→P.48, 49
- ②容器に①と玉ねぎ、ベーコンを入れ、合わせた(A)とバターを加えて、オープンシートで落としぶた(オープンとレンジの2段のコツ参照)をする。
- ③加熱後、かるくかき混ぜる。

「根菜の下ゆで」の使いかた →P.48, 49

### オート330 ぶり照り焼き&かぼちゃ煮物

加熱時間の目安 約23分

#### かぼちゃ煮物 (かぼちゃのごま煮)



- 材料(4人分)
- かぼちゃ……………300g
- だし汁……………カップ3/4
- 白すりごま……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 塩……………少々

#### 作りかた

- ①かぼちゃは3cm角に切り、皮をとるところむき、面取りする。
- ②容器に①を入れ、合わせた(A)を加えて、オープンシートで落としぶた(オープンとレンジの2段のコツ参照)をする。
- ③加熱後、かるくかき混ぜる。

### オート331 さば焼き物&さつまいも煮物

加熱時間の目安 約22分

#### さば焼き物 (さばの柚香焼き)

- 材料(4人分)
- さばの切り身(3枚におろした物、1切れ約200gの物)……………2切れ
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ2
- みりん……………大さじ1
- ゆず(薄い輪切りにする)……………1/2個

#### 作りかた

- ①さばの切り身は1枚を4等分して、皮目に切り込みを入れ、合わせた(A)に30分~1時間つける。

#### 魚料理(上)



- ②ペーパータオルでかるく汁けをふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

#### さつまいも煮物 (さつまいものレモン煮)

- 材料(4人分)
- さつまいも……………300g
- 水……………カップ3/4
- 砂糖……………80g
- レモン(薄切り)……………1/2個

#### 作りかた

- ①さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにし、水にさらしておく。
- ②容器に水けを切った①を入れ、合わせた(A)とレモンを加える。オープンシートで落としぶた(オープンとレンジの2段のコツ参照)をする。
- ③加熱後、かるくかき混ぜる。

#### 野菜料理(下)



#### かぼちゃ煮物 (かぼちゃのごま煮)



材料・作りかたは→P.234を参照します。

### オート333 たらムニエル&ポテト洋風煮

加熱時間の目安 約22分

#### たらムニエル (たらのカレームニエル)

- 材料(4人分)
- 生だらの切り身(1切れ約100gの物)……………4切れ
- 塩、こしょう……………各少々
- カレー粉……………小さじ1
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ3
- バター(レンジ200W|1分40秒)で加熱して溶かす……………20g

#### 作りかた

- ①たらの切り身の水けをふき取り、1切れを3等分して、全体に塩、こしょうをして(A)をふる。
- ②盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、全体に溶かしバターをふりかける。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

#### 魚料理(上)



#### ポテト洋風煮 (じゃがいもとベーコンの洋風煮)



材料・作りかたは→P.234を参照します。

## オーブンとレンジの2段のコツ

- 容器は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。
- 材料は大きさをなるべくそろえて切ってください。
- ラップやふたはしないで煮つめるのでラップやふたはしません。
- 落としぶたをするオープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。
- 野菜料理のアクは加熱後に取り除きます。
- 野菜料理のスープは多めにスープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。
- 野菜料理で煮えにくい材料は火が通りやすい容器の底に入れてください。
- 1回に作れる分量は〔肉と野菜〕〔魚と野菜〕〔揚げ物と野菜〕は表示の分量の0.8~1.3倍量です。〔肉とソース〕〔ごはん物とスープ〕は表示の分量の0.5倍~表示の分量です。
- 追加加熱は肉料理の焼きが足りなかった場合は、加熱後、野菜料理を取り出し、追加加熱で様子を見ながら加熱します。フライの場合は裏返してから加熱してください。野菜料理の追加加熱は肉料理を取り出し、レンジ500Wで様子を見ながら加熱してください。→P.56~58
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは野菜料理を取り出したあと、肉料理はグリル→P.60で、フライの場合は裏返してオープン予熱なし1段200℃で様子を見ながら加熱してください。→P.61



# オーブンとレンジの2段〔揚げ物と野菜〕

セットメニュー・2品同時  
オーブンとレンジの2段

レンジ  
オーブン

使用付属品

グリル皿(脚を開く・上段用フリップを閉じる)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物  
鶏手羽中揚げ&ホットサラダ  
魚フライ&厚揚げ煮物  
魚フライ&ブロッコリーの煮物  
肉巻きフライ&ホットサラダ  
→P.50

## 〔揚げ物と野菜〕の2段調理の手順

例：鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物の場合

- 揚げ物料理(上)から鶏手羽中揚げ(鶏手羽中のピリ辛揚げ)を選び、野菜料理(下)から厚揚げ煮物(厚揚げときのこの煮物)を選んで準備する。
- 取り外したテーブルプレートの中央に用意した厚揚げ煮物が入った容器を置く。
- セットメニュー・2品同時▶  
オーブンとレンジの2段▶  
鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物で加熱する。

脚を開いたグリル皿に用意した鶏手羽中揚げをのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

## 肉料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

### オート334 鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物

加熱時間の目安 約25分

#### 鶏手羽中揚げ (鶏手羽中のピリ辛揚げ)

- 材料(4人分)
- 鶏手羽中(1本約25gの物).....16本
- しょうゆ.....大さじ2
- 酒.....大さじ1
- ごま油.....小さじ1
- 豆板醤.....小さじ1
- ① はちみつ.....小さじ1
- しょうが(すりおろす).....小さじ1
- にんにく(すりおろす).....小さじ1
- 白ごま.....大さじ1
- こしょう.....少々
- 片栗粉.....大さじ1

#### 作りかた

- 鶏手羽中は①につけ込み、15分以上おく。
- ①の汁をかるく切っておき、ポリ袋(市販)に片栗粉を入れ、そこへ鶏手羽中を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- ②の鶏手羽中をポリ袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。



揚げ物料理(上)

#### 厚揚げ煮物 (厚揚げときのこの煮物)

- 材料(4人分)
- 厚揚げ.....300g
- しめじ、まいたけなどお好みのきのこ(小房に分ける).....100g
- だし汁.....カップ3/4
- しょうゆ.....小さじ1 1/2
- ① みりん.....大さじ1
- 塩.....少々

#### 作りかた

- 厚揚げは湯通しして、油抜きをし、タテ半分に切ってから、2cm厚さに切る。
- 容器に①ときのこを入れ、合わせた①を加えて、オーブンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照▶P.235)をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。



野菜料理(下)

#### ホットサラダ (キャベツのホットサラダ)

- 材料(4人分)
- キャベツ(ひとくち大に切る).....300g
- ① 赤パプリカ、黄パプリカ(せん切り).....各25g
- コーン(缶詰).....30g
- ハム(半分に切って1cm幅に切る).....2枚
- スープ(固形スープの素1/2個を溶く).....カップ1/2
- 酢.....大さじ1~1 1/2
- ② オリーブ油.....大さじ1
- 塩、こしょう.....各少々

#### 作りかた

- 容器に①を入れ、スープを加えて、オーブンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照▶P.235)をする。
- 加熱後、②を混ぜ合わせてかけ、かるくかき混ぜる。



野菜料理(下)

### オート336 魚フライ&厚揚げ煮物

加熱時間の目安 約27分

#### 魚フライ (白身魚のひとくちフライ)

- 材料(4人分)
- 白身魚の切り身(1切れ約100gの物).....4切れ
- 塩、こしょう.....各少々
- 煎りパン粉(▶P.186).....60g
- 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
- 卵(溶きほぐす).....1個

#### 作りかた

- 白身魚は、水けをふき取り、骨を抜き、1切れを3等分に切り、全体に塩、こしょうをする。

#### 揚げ物料理(上)



### オート337 魚フライ&ブロッコリーの煮物

加熱時間の目安 約27分

#### 厚揚げ煮物 (厚揚げときのこの煮物)



野菜料理(下)

材料・作りかたは▶P.236を参照します。

#### ブロッコリーの煮物 (ブロッコリーの簡単煮)

- 材料(4人分)
- ブロッコリー.....200g
- プチトマト(へたを取る).....100g
- ベーコン(1cm幅に切る).....2枚
- スープ(固形スープの素1/2個を溶く).....カップ1/2
- ① しょうゆ.....小さじ3/4
- 白ワイン.....大さじ1
- 塩、こしょう.....各少々

#### 作りかた

- ブロッコリーは小房に分け、塩水につけてアク抜きする。
- 容器に水けを切った①とプチトマト、ベーコンを入れ、合わせた②を加えて、オーブンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照▶P.235)をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。

#### 野菜料理(下)



### オート338 肉巻きフライ&ホットサラダ

加熱時間の目安 約30分

#### 肉巻きフライ (豚肉の巻きフライ)

- 材料(4人分)
- 豚ロース肉(薄切り).....12枚
- 塩、こしょう.....各少々
- ① にんじん(5cm長さの棒状に切る).....60g
- さやいんげん(5cm長さに切る).....60g
- 煎りパン粉(▶P.186).....60g
- 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
- 卵(溶きほぐす).....1個

#### 揚げ物料理(上)



#### ホットサラダ (キャベツのホットサラダ)



野菜料理(下)

材料・作りかたは▶P.236を参照します。

#### 作りかた

- ①を合わせてラップで包み、葉・果葉の下ゆでで加熱し12等分しておく。(▶P.48, 49)
- 豚肉は広げてかるく塩、こしょうし、①をその上のにせて巻く。

- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

【ひとくちメモ】  
●豚ロース肉を牛肉にかえたり、にんじん、いんげんをえのきだけやアスパラなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。  
「葉・果葉の下ゆで」の使いかた▶P.48, 49



# オーブンとレンジの2段〔肉とソース〕

セットメニュー  
・2品同時  
オープンレンジの2段

レンジ  
オープン

ハンバーグ&デミグラスソース  
ハンバーグ&トマトソース  
豆腐ハンバーグ&きのこソース  
ポークソテー&デミグラスソース  
ポークソテー&きのこソース

→P.50

使用付属品

グリル皿(脚を開く・上段フタを開ける)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

〔肉とソース〕の2段調理の手順

例:ハンバーグ&デミグラスソースの場合

①肉料理(上)からハンバーグ(チーズインハンバーグ)を選び、ソース(下)からデミグラスソース(簡単デミグラスソース)を選んで準備する。

②取り外したテーブルプレートの中央に用意したデミグラスソースが入った容器を置く。

③セットメニュー・2品同時▶  
オープンとレンジの2段▶  
ハンバーグ&デミグラスソースで加熱する。

脚を開いたグリル皿に用意したハンバーグをのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

## 肉料理(上)とソース(下)の2段調理

### オート339 ハンバーグ&デミグラスソース

加熱時間の目安 約25分

#### ハンバーグ (チーズインハンバーグ)

- 材料(4人分)
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 中1/2個(約100g)
- ① バター ..... 15g  
合びき肉 ..... 300g  
パン粉 ..... カップ1/2(約20g)
- ② 牛乳 ..... 大さじ3  
卵 ..... 1個  
塩 ..... 小さじ1/2弱  
こしょう、ナツメグ ..... 各少々  
プロセスチーズ(1cm角に切り、8等分する) ..... 60g



肉料理(上)

作りかた

①耐熱容器に①を入れレンジ600W約2分30秒で加熱する。あら熱を取り②を加えてよく混ぜ8等分する。→P.56~58

②手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、中にチーズを包み込むように丸くして、厚さ1.5~2cmの平らな形にする。

③②を脚を開いたグリル皿に並べる。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

#### デミグラスソース (簡単デミグラスソース)

- 材料(4人分)
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 中1/2個(約100g)
- ① しめじ(石づきを取り小房に分ける)、エリンギ(3cm長さの薄切り) ..... 合わせて150g  
バター ..... 大さじ1  
グリーンピース(缶詰) ..... 20g  
デミグラスソース(缶詰) ..... 150g  
水 ..... カップ1/2  
固形スープの素 ..... 1/2個  
赤ワイン ..... 大さじ2  
トマトケチャップ ..... 大さじ1  
ウスターソース ..... 大さじ1/2  
ローリエ ..... 1枚  
塩、こしょう ..... 各少々



ソース(下)

作りかた

①容器に①を入れレンジ600W約3分30秒で加熱し、かき混ぜる。→P.56~58

②①にグリーンピースと②を加えて、オープンシートで落としがた(オープンとレンジの2段のコツ参照→P.235)をする。

③加熱後、かき混ぜる。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

### オート340 ハンバーグ&トマトソース

加熱時間の目安 約25分

#### トマトソース (野菜トマトソース)



- 材料(4人分)
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 中1/2個(約100g)
- ① にんにく(みじん切り) ..... 1片  
ベーコン(1cm角に切る) ..... 3枚  
オリーブ油 ..... 小さじ2  
赤パプリカ(1cm角に切る) ..... 1/4個(約40g)  
黄パプリカ(1cm角に切る) ..... 1/4個(約40g)  
マッシュルーム(缶詰、薄切り) ..... 小1缶(約50g)
- ② ホールトマト(缶詰、あらくきざむ) ..... 150g  
水 ..... 80mL  
固形スープの素 ..... 1個  
ローリエ ..... 1枚  
塩、こしょう ..... 各少々

作りかた

①耐熱容器に①を入れレンジ600W約2分30秒で加熱する。→P.56~58

②①にその他の野菜と②を加えて、オープンシートで落としがた(オープンとレンジの2段のコツ参照→P.235)をする。

③加熱後、かき混ぜる。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## オート341 豆腐ハンバーグ&きのこソース

加熱時間の目安 約25分

#### 豆腐ハンバーグ (豆腐入りハンバーグ)

- 材料(4人分)
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... 中1/2個(約100g)
- ① バター ..... 15g  
合びき肉 ..... 200g  
木綿豆腐 ..... 1/2丁(約100g)  
ひじき(乾燥した物) ..... 10g  
パン粉 ..... カップ1/2(約20g)  
牛乳 ..... 大さじ3  
卵(溶きほぐす) ..... 1個  
塩 ..... 小さじ1/2弱  
こしょう、ナツメグ ..... 各少々

作りかた

①耐熱容器に①を入れレンジ600W約2分30秒で加熱する。豆腐は皿にのせてレンジ600W約1分10秒で加熱し、水切りする。ひじきは水につけて戻す。→P.56~58

②①を容器に入れ、②も加えてよく混ぜ、4等分する。

③手にサラダ油(分量外)をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。

④③を脚を開いたグリル皿に並べる。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58



#### きのこソース (和風きのこソース)

- 材料(4人分)
- しめじ ..... 150g  
えのきだけ ..... 150g
- ① だし汁 ..... カップ1  
しょうゆ ..... 大さじ1 1/2  
みりん ..... 大さじ1 1/2  
酒 ..... 大さじ1  
しょうが汁 ..... 小さじ1  
片栗粉 ..... 小さじ2  
水 ..... 10mL

作りかた

①しめじは石づきを切り、小房に分ける。えのきだけは根元を切り、2つに切る。

②容器に①を入れ、合わせた②を加えて、オープンシートで落としがた(オープンとレンジの2段のコツ参照→P.235)をする。

③加熱後、③を加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。



### オート342 ポークソテー&デミグラスソース

加熱時間の目安 約25分

#### ポークソテー

- 材料(4人分)
- 豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物) ..... 4枚  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉(薄力粉) ..... 適量  
オリーブ油 ..... 大さじ1~2

作りかた

①豚ロース肉は筋切りをしてかるくたたいておく。塩、こしょうをして5分程おき、小麦粉をかるくまぶす。

②①を脚を開いたグリル皿に並べ、全体にオリーブ油をふりかける。

### オート343 ポークソテー&きのこソース

加熱時間の目安 約25分



#### デミグラスソース (簡単デミグラスソース)



#### きのこソース (和風きのこソース)



材料・作りかたは→P.238を参照します。

材料・作りかたは上記参照します。



# オーブンとレンジの2段〔ごはん物とスープ〕

セットメニュー  
・2品同時  
オープンとレンジの2段

レンジ  
オープン

使用付属品

グリル皿(脚を開く・  
上段フリップを開ける)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

→P.50

〔ごはんものとスープ〕の2段調理の手順

例:焼きおにぎり&さけのかす汁の場合

①ごはん物(上)から焼きおにぎりを選び、スープ(下)からさけのかす汁を選んで準備する。

②取り外したテーブルプレートの中央に用意したさけのかす汁が入った容器を置く。

③セットメニュー・2品同時▶  
オープンとレンジの2段▶  
焼きおにぎり&さけのかす汁で加熱する。

脚を開いたグリル皿に用意した焼きおにぎりをのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

## ごはん物(上)とスープ(下)の2段調理

オート344 焼きおにぎり&さけのかす汁      オート345 焼きおにぎり&チャウダー

加熱時間の目安 約26分

### 焼きおにぎり

ごはん物(上)



加熱時間の目安 約26分

### さけのかす汁

スープ(下)



材料(4人分)

冷やごはん.....600g

しょうゆ.....大さじ1

砂糖.....小さじ1/2

作りかた

①冷やごはんを8等分し、おにぎりを作る。

②①をオープンシートを敷いて脚を開いたグリル皿に並べ、表面に合わせたAを塗る。

〔ひとくちメモ〕

●Aはみそ大さじ1、砂糖小さじ1/2、酒小さじ1を合わせた物でも代用できます。

材料(4人分)

生ざけ切り身(1切れ約80gの物、ひとくち大に切る).....2切れ

大根(5mm厚さのいちよう切り).....50g

にんじん(5mm厚さのいちよう切り).....50g

玉ねぎ(ひとくち大に切る).....50g

じゃがいも(ひとくち大に切る).....50g

油揚げ(湯通しして細切り).....1/2枚

生しいたけ(石づきを取り4つに切る).....2枚

だし汁.....カップ3

酒かす.....40g

みそ.....大さじ2~3

しょうゆ.....小さじ1

作りかた

①容器にAを入れレンジ600W約3分30秒で加熱し、かるくかき混ぜる。▶P.56~58

②耐熱容器に酒かすとだし汁大さじ2を加え、レンジ500W約40秒で加熱し溶いておく。①に油揚げ、しいたけ、合わせたBを加えて、オープンシートで落としがた(オープンとレンジの2段のコツ参照▶P.235)をする。

③加熱後、かるくかき混ぜる。「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

### チャウダー

(ほたてとかぶのチャウダー)

材料(4人分)

ほたて貝柱(厚みを半分にし、4つに切る).....4個

かぶ(茎を少し残して葉を切り落とし皮をむいて6つに切る).....2個(約120g)

玉ねぎ(薄切り).....50g

しめじ.....100g

バター.....大さじ1/2

水.....カップ1 1/2

固形スープの素.....1個

塩、こしょう.....各少々

牛乳.....カップ1 1/2

片栗粉.....大さじ1

作りかた

①容器にAを入れてラップをしレンジ600W約4分30秒で加熱し、かるくかき混ぜる。▶P.56~58

②①にBを加えて、オープンシートで落としがた(オープンとレンジの2段のコツ参照▶P.235)をする。

③加熱後合わせたCを加え、レンジ600W約3分で加熱し、かるくかき混ぜる。「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

## オート346 チキンライス&チャウダー

加熱時間の目安 約25分

### チキンライス

材料(4人分)

冷やごはん.....600g

鶏もも肉(1cm角切り).....100g

玉ねぎ(みじん切り).....100g

ピーマン(1cm角切り).....10g

赤パプリカ(1cm角切り).....10g

黄パプリカ(1cm角切り).....10g

マッシュルーム(缶詰、薄切り).....小1缶(約50g)

バター.....大さじ1

塩、こしょう.....各少々

トマトケチャップ.....大さじ5

固形スープの素.....1/2個

作りかた

①深めの容器にAを入れ、レンジ600W約4分30秒で加熱し、トマトケチャップ、固形スープの素を加え混ぜる。▶P.56~58

②①にごはんを加え、混ぜ合わせる。

③②を脚を開いたグリル皿に広げ、加熱後混ぜ合わせる。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

## オート347 チキンライス&中華風スープ

加熱時間の目安 約25分

ごはん物(上)



スープ(下)



作りかた

①容器にAを入れレンジ600W約3分30秒で加熱し、かるくかき混ぜる。▶P.56~58

②耐熱容器に酒かすとだし汁大さじ2を加え、レンジ500W約40秒で加熱し溶いておく。①に油揚げ、しいたけ、合わせたBを加えて、オープンシートで落としがた(オープンとレンジの2段のコツ参照▶P.235)をする。

③加熱後、かるくかき混ぜる。「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

### チャウダー

(ほたてとかぶのチャウダー)

材料・作りかたは▶P.240を参照します。

### 中華風スープ

(あさりとかぶの中華風スープ)

材料・作りかたは下記参照。

## オート348 キムチチャーハン&中華風スープ

加熱時間の目安 約24分

### キムチチャーハン

材料(4人分)

冷やごはん.....600g

白菜キムチ(あらくきぎむ).....200g

豚薄切り肉(ひとくち大に切る).....100g

塩、こしょう.....各少々

ごま油.....大さじ1

小ねぎ(きぎむ).....15g

卵.....2個

しょうゆ.....小さじ1

塩、こしょう.....各少々


作りかた

①卵は耐熱コップに割り入れ、はしでよくかき混ぜ、レンジ500W約1分50秒で加熱し、途中ふくらんできたら手早く混ぜ、再び加熱し、半熟状のいり卵にしておく。▶P.56~58


②深めの容器にAを入れラップをし、レンジ600W約2分で加熱し、ごはん、キムチ、小ねぎ、①、Bを加え混ぜる。

③②を脚を開いたグリル皿に広げ、加熱後混ぜ合わせる。「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

ごはん物(上)



スープ(下)



### 中華風スープ

(あさりとかぶの中華風スープ)

材料(4人分)

あさり(殻つき).....約200g

キャベツ(ひとくち大に切る).....150g

水.....カップ3

にんにく(すりおろす).....1/2片

鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1

しょうゆ.....小さじ1

作りかた

①あさは3%の食塩水(分量外)に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。

②容器に、殻と殻をこすり合わせてよく洗ったあざりとキャベツとAを入れて、オープンシートで落としがた(オープンとレンジの2段のコツ参照▶P.235)をする。

③加熱後、かるくかき混ぜる。



# あたためコース (あたためコースは一部のオートメニューを記載しています。)

## 応用 001 ごはん物 (真空パック食品)

あたためコース  
あたため レンジ  
→P.36, 37

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 作りかた

- ① パックまたは袋からごはん類を取り出して陶磁器や耐熱容器に移し、よくほぐしてからかるくラップをし、あたためコース▶あたためで加熱する。
- ② 加熱後、よくかき混ぜる。

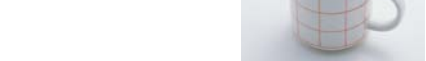
- パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴を開けたり一部シールを剥がしたりしてから、手動メニュー(レンジ加熱)で加熱します。
- 加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。
- 市販のおにぎりをあたためるときは →P.36

## オート 003 牛乳のあたため

あたためコース  
牛乳 レンジ  
→P.42, 43

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 (200mL) 約1分30秒



### 作りかた

牛乳はマグカップまたはコップに入れてあたためコース▶牛乳であたためる。

## オート 004 酒かん

あたためコース  
酒かん レンジ  
→P.42, 43

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 (徳利・130mL) 30~40秒  
(コップ・180mL) 50秒~1分



### 作りかた

お酒はコップまたは徳利に入れてあたためコース▶酒かんであたためる。

### 酒かんのコツ

- 1回にあたためられる分量は 100~300mLです。
- 徳利であたためるときは ぐびれた部分より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。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します
- あたためでは熱くなり過ぎます
- 追加加熱消灯後、ぬるかったときは レンジ|600W|であたため加減を見ながら加熱します。 →P.56~58

## 応用 006 ごはんのあたため

あたためコース  
スチームあたため レンジ  
→P.42, 44

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 1杯(約150g)約1分40秒



材料(1人分)  
冷やごはん…………… 1杯(約150g)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないで あたためコース▶スチームあたためであたためる。

## 応用 006 お総菜のあたため

加熱時間の目安 約200g 約2分30秒



材料(1~5人分)  
シューマイや焼きそばなど…………… 100~500g

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ラップなどのおおいをしないで あたためコース▶スチームあたためであたためる。

### スチームあたためのコツ

- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたためません  
冷凍ごはんのあたため方は「冷凍ごはん」、冷凍のお総菜のあたため方は「解凍あたため」で加熱します。 →P.38, 39

## オート 007 総菜パンのあたため

あたためコース  
総菜パンのあたため レンジ  
→P.42, 44

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 1個(約120g) 約2分



材料(1個分)  
焼きそばパンやハンバーガーなど…………… 1個(約120g)

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 総菜パンは包装を外す。ラップまたはオープンシートをテーブルプレートに置き、その上にパンをのせ あたためコース▶総菜パンのあたためで加熱する。

### 総菜パンのあたためのコツ

- 1回にあたためられる分量は 市販の室温や冷蔵で保存した総菜パンで1個(100g以上の物)~3個までです。  
オープンシート  
1個は中央に置く。 3個は中央に寄せる。
- 冷凍のパンはあたためることができません  
レンジ|500W|であたため加減を見ながらあたためます。 →P.56~58
- あたためでは熱くなり過ぎます
- 皿などの容器は使わない  
加熱し過ぎの原因になります。ラップまたはオープンシートを使います。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
レンジ|500W|約10秒|であたため加減を見ながら加熱します。 →P.56~58

## オート 009 中華まんのあたため(冷蔵)

## オート 010 中華まんのあたため(冷凍)

あたためコース  
中華まんのあたため(冷蔵) レンジ  
→P.42, 44

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート  
給水タンク  
満水

あたためコース  
中華まんのあたため(冷凍) レンジ  
→P.42, 44

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約17分 約20分

材料(1個分)  
中華まん(1個約100gの物) …… 1個

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 中華まんは底の紙以外の包装を外して脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて置き、グリル皿ふたをのせる。
- ③ ふたの蒸気取れ口をスチーム噴出口に合わせるようにテーブルプレートに置き、室温や冷蔵保存した肉まんは あたためコース▶中華まんのあたため(冷蔵)で加熱し、冷凍保存した肉まんは あたためコース▶中華まんのあたため(冷凍)で加熱する。

### 中華まんのあたためのコツ

- 加熱前の状態がかたいときや、よりふっくら仕上げたいときは 加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いて加熱してください。
- 1回にあたためられる分量は 市販の室温や冷蔵、または冷凍保存した中華まん1個(約100g)~4個(約400g)までです。  
1個80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。
- グリル皿ふたを使う  
ラップなどのおおいはしません。
- あんまんは 仕上げ調節|やや弱|または|弱|に合わせます。
- 食品メーカーや保存状態、形状によって仕上げ調節を上手に使い分けます
- 底に紙がついている物はそのままで紙をつけたままグリル皿にのせて加熱します。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 皿に移しかえて|スチームレンジ|で様子を見ながら加熱します。 →P.64

## 手動 ラーメン・ヌードル (発泡スチロールカップまたは袋入り)

### 作りかた

- ① カップまたは袋から麺を取り出して陶磁器や耐熱容器に移す。
- ② 麺が水面から出ないように水(400~500mL)を入れて図のようにラップをし、レンジ|600W|5~7分|で加熱する。
- ③ 加熱後、よくかき混ぜ食品メーカーの指示に従って調味料を加えてよくかき混ぜる。





**応用 011** ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安 200g で約 12 分

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を開く・上段用フラップを開じる）  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

**あたためコース** レンジ  
**パリッとあたため（冷蔵）** オープン  
 過熱水蒸気  
 グリル  
 →P.42, 45

加熱時間の目安 200g で約 12 分



**材料**  
 市販の調理済みハンバーグ(チルド) ..... 2~6個  
 または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド) ..... 2~6個

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②ハンバーグ、またはチキンステーキの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **あたためコース** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱する。

**【ひとくちメモ】**  
 ●ソースがついているときは、加熱後にかけます。  
 ●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

**応用 011** さつまあげ

加熱時間の目安 300g で約 13 分



**材料**  
 さつまあげ ..... 200~600g

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②さつま揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **あたためコース** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱する。

**応用 011** 厚揚げ

加熱時間の目安 300g で約 13 分



**材料**  
 厚揚げ ..... 2~4枚 (300~600g)

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②厚揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **あたためコース** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱する。

**応用 011** 焼き魚、うなぎのかば焼き

仕上がり調節 **弱**  
 加熱時間の目安 200g で約 11 分



**材料**  
 焼き魚（市販品および手作りの物） ..... 2~4切れ  
 または、うなぎのかば焼き ..... 2くし

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **あたためコース** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。

**【ひとくちメモ】**  
 ●うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

**応用 012** 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安 200g で約 12 分

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を開く・上段用フラップを開じる）  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

**あたためコース** レンジ  
**パリッとあたため（冷蔵）** オープン  
 過熱水蒸気  
 グリル  
 →P.42, 45



**材料**  
 冷凍焼きおにぎり ..... 4~10個

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②冷凍焼きおにぎりの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **あたためコース** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱する。

●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

**注意**

**パリッとあたため（冷蔵）、パリッとあたため（冷凍）** で少量の食品を加熱しない（焦げることがあります。）  
 1個約 200g 未満の物は、個数を増やし約 200g 以上にして加熱します。

**パリッとあたため（冷蔵）、パリッとあたため（冷凍）のコツ**

- 1度に加熱できる分量は2人分(約 200g)~6人分までです。(この分量以外はオートメニューではできません)
- グリル皿の中央に寄せて置く2個以上を加熱するときは、グリル皿の中央に寄せて並べます。
- 冷めた天ぷら、揚げ物(コロッケ、フライ)のあたためは **天ぷらのあたため** で、あたためます。→P.42, 45
- 追加加熱消灯後、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.60

**応用 012** 冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安 200g で約 12 分

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を開く・上段用フラップを開じる）  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

**あたためコース** レンジ  
**パリッとあたため（冷蔵）** オープン  
 過熱水蒸気  
 グリル  
 →P.42, 45

**材料**  
 冷凍フライ、チキンナゲット(揚げ調理済みの物) ..... 200~400g

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②冷凍フライ、チキンナゲットの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **あたためコース** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱する。

**応用 012** 冷凍ハンバーグ



加熱時間の目安 200g で約 12 分

**材料**  
 冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ..... 9~18個

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②冷凍ハンバーグの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **あたためコース** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱する。

**【ひとくちメモ】**  
 ●ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。  
 ●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

**応用 012** 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安 200g で約 12 分

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を開く・上段用フラップを開じる）  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

**あたためコース** オープン  
**天ぷらのあたため** 過熱水蒸気  
 グリル  
 →P.42, 45

**材料**  
 冷凍たこ焼き ..... 10~20個

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②冷凍たこ焼きの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **あたためコース** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱し、ソースをかける。

●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

**応用 012** 冷凍春巻き



仕上がり調節 **弱**  
 加熱時間の目安 200g で約 8 分

**材料**  
 冷凍春巻き(揚げ調理済みの物) ..... 8~12個

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②冷凍春巻きの包装を外し、オープンシートを敷いた脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **あたためコース** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** 仕上がり調節 **弱** で加熱する。

**【ひとくちメモ】**  
 ●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 **中** で焼き上げます。  
 ●好みに応じて、加熱前に油を表面に塗ってもよいでしょう。  
 ●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

**オート 013** 天ぷらのあたため

加熱時間の目安 200g 約 10 分

**使用付属品**  
 グリル皿（脚を開く・上段用フラップを開じる）  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

**あたためコース** オープン  
**天ぷらのあたため** 過熱水蒸気  
 グリル  
 →P.42, 45



**材料(1~4人分)**  
 天ぷらまたはフライ ..... 100~500g

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②ラップなどの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き **あたためコース** ▶ **天ぷらのあたため** で加熱する。

**天ぷらのあたためのコツ**

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません **パリッとあたため（冷蔵）** 仕上がり調節 **弱** で焼きます。→P.42, 45
- 100g未満のあたためはできません 100g以上にするか、**中段**に黒血をのせ **過熱水蒸気オープン** **予熱なし** **180℃**で様子を見ながら加熱します。→P.65
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。



# 下ゆで

## 応用 016 ほうれん草のおひたし

使用付属品

レンジ

テーブルプレート

給水タンク

空

解凍・下ゆで  
葉・果菜の下ゆで  
根菜の下ゆで  
→P.48, 49

加熱時間の目安 約2分



材料(4人分)  
ほうれん草 200g  
糸がつお、しょうゆ 各適量

### 作りかた

①ほうれん草は洗って水けを切らずに、根元の太い物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解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで▶で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

## 応用 016 もやしのナムル

材料(4人分) 加熱時間の目安 約3分

もやし 200g  
ピーマン(せん切り) 1個  
赤パプリカ(せん切り) 小1個  
A しょうゆ、酢 各大さじ1  
砂糖、ごま油 各大さじ1

### 作りかた

①もやしとピーマン、赤パプリカを合わせてラップで包み解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで▶で加熱し、水けを切る。

②混ぜ合わせたAで①をあえる。



## 応用 016 白菜のナムル

もやしのかわりに白菜(200g)を、もやしのナムルの調味料Aであえる。

## 応用 016 キャベツの酢漬け

材料(4人分) 加熱時間の目安 約2分

キャベツ(ひとくち大に切る) 200g  
酢 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
A 砂糖、ごま油 各小さじ1/2  
ラー油、赤とうがらし(乾燥、小口切り) 各少々

### 作りかた

①キャベツをラップで包み

解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで▶で加熱し、水けを切る。

②耐熱容器にAを合わせて入れ

レンジ[600W]20~40秒で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。→P.56~58

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58



## 応用 016 白菜の酢漬け

キャベツのかわりに白菜(200g)を、キャベツの酢漬けの調味料Aであえる。

## 応用 016 応用 017 イタリアンサラダ

加熱時間の目安 約11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  
スタッフオリーブ(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)  
A 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、長い物は半分にとってラップで包み

解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで▶で加熱してざるに取る。

②じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。



解凍・下ゆで▶根菜の下ゆで▶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A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。

## 応用 016 野菜サラダ

加熱時間の目安 約5分



材料(4人分)  
カリフラワー 200g  
ブロッコリー 100g  
アスパラガス 1束(200g)  
ピーマン、赤パプリカ 各1個  
ブラックオリーブ 少々  
好みのドレッシング 適量

### 作りかた

①カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水につけてアク抜きしてからラップで包み解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで▶で加熱し、水に取って色止めをする。



②アスパラガスはかたい部分を切り取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み、解凍・下ゆで▶葉・果菜の下ゆで▶で加熱し、水に取って色止めをする。

③ゆでた野菜を盛り合わせてピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

## 応用 017 酢ごぼう

加熱時間の目安 約5分



材料(4人分)  
ごぼう 200g  
白すりごま 大さじ3  
酢、砂糖 各大さじ1 1/2  
A しょうゆ、みりん 各大さじ1/2  
塩 少々

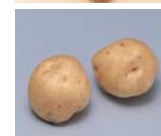
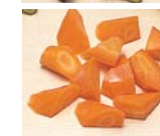
### 作りかた

①ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水に付ける。酢(分量外)をふりかけてラップで包み、解凍・下ゆで▶根菜の下ゆで▶で加熱し、塩少々(分量外)をふる。

②混ぜ合わせたAでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉(分量外)をふる。

### 葉・果菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを  
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。



●材料に合ったアク抜きを  
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。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。

●水けを切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。

●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
レンジ[600W]で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

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物を選びます。



# スイーツ (ケーキ)

## オート349 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)



**スイーツ** レンジ200W  
**ケーキ** 加熱時間 1~2分 (下ごしらえ)  
**スポンジケーキ** スチームオープン  
 →P.50

**使用付属品**  
 黒皿 下段 テーブルプレート  
 給水タンク 満水

加熱時間の目安 約44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(室温に戻す).....小さじ2  
 バター.....15g  
 ホイップクリーム.....適量  
 くだもの(いちごなど).....各適量

**作りかた**

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②型にバター(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。④を合わせ レンジ200W 1~2分で加熱して溶かす(直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照)。→P.56~58
- ③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)
- ④卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から1/4を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。
- ⑤小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでねらないように、粉けがなくなるまでボウルの底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜ、④を加えて手早く混ぜる。
- ⑥一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ スイーツ▶ケーキ▶ スポンジケーキ で加熱する。
- ⑦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.56~58



### スポンジケーキのコツ

- 直径15~21cmのケーキが作れます。
- 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物を使います。
- 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、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
- 良好な仕上がりはきめがそろっていてふくらみがよい。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 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。
- 手動メニューで焼くときは →P.73



### スポンジケーキ作りのポイント

断面	状態	原因
	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)が詰まっている ●かたくしまっている	●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過ぎて、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
	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらう ●中央部が沈む	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある	●溶かしバターが均一に混ぜていない(バターが熱いうちに混ぜること) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)

### 共立て法の作りかた

③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、混ぜる。作りかた⑤から同様にする。





オート 350 **ロールケーキ (プレーン)**



スイーツ レンジ200W  
ケーキ 加熱時間 1~2分  
ロールケーキ (予熱あり) (下ごしらえ)  
→P.51 オープン

使用付属品  
黒血 中段 テーブルプレート  
給水タンク 空

作りかた

- ①黒血に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ②Aを合わせて「レンジ200W」1~2分で加熱し、溶かす。→P.56~58
- 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けがなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
- ⑤食品を入れずに「スイーツ」▶「ケーキ」▶「ロールケーキ」で予熱する。
- ⑥①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を中段に入れて加熱する。
  - ⑧焼き上がったらふきんの上に黒血を返し、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、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいて生地とジャムがなじんでから切る。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

予熱 約 7分  
加熱時間の目安 約 16分

材料(1本分)  
小麦粉(薄力粉).....80g  
砂糖.....80g  
卵(溶きほぐす).....4個  
バニラエッセンス.....少々  
A 牛乳(常温に戻す).....大さじ1½  
バター.....大さじ1強(約15g)  
あんずジャム(粒のある物は裏ごす).....適量

応用 350 **モカロールケーキ**

材料・作りかた  
作りかた④で、コーヒー液(インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く)を加える。

応用 350 **抹茶ロールケーキ**

材料・作りかた  
作りかた④で、抹茶液(抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く)を加える。

オート 351 **ショコラロールケーキ**



スイーツ レンジ200W  
ケーキ 加熱時間 1~2分 (予熱あり) (下ごしらえ)  
→P.51 オープン

使用付属品  
黒血 中段 テーブルプレート  
給水タンク 空

作りかた

- ①黒血に薄くバター(分量外)を塗り、硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ②深めの容器にAを入れテーブルプレートに置き、「レンジ200W」1~2分で加熱し、溶かして冷ます。→P.56~58
- ③ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、②を少しずつ加えて混ぜる。
- ④③に合わせたBをふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤別の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、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまでかたく泡立てる。
- ⑥食品を入れずに「スイーツ」▶「ケーキ」▶「ショコラロールケーキ」で予熱する。
- ⑦④に⑤の½量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜる。

- ⑧残りの⑤に⑦を加えてボウルの底からすくい上げるようにし、サクリと混ぜる。
  - ⑨①に⑧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。
  - ⑩予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。
  - ⑪加熱後、ふきんの上に黒血を返して生地を取り出し、硫酸紙をはがしてあら熱を取る。
  - ⑫生地を裏返してナイフで1~2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してホイップクリームを塗り、くだものを並べて手前から巻き、巻き終わりを下にして形が安定したら切る。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

予熱 約 7分  
加熱時間の目安 約 16分

材料(2~3人分)  
A ブラックチョコレート.....60g  
水.....60mL  
卵(卵黄と卵白に分ける).....6個  
砂糖.....100g  
B ココア.....60g  
ベーキングパウダー.....小さじ1弱  
ホイップクリーム.....適量  
くだもの(いちごなど).....適量

ロールケーキ、ショコラロールケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は1本分です。
- 生地作りのポイントは卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは「共立て法の作りかた」(→P.249)を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、ねらないようにさっくりと混ぜます。
- 紙をはがすときは熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれふきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。
- 周りのかたさが気になるときケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。
- ジャムを塗るときは向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。
- ショコラロールケーキを手動メニューで焼くときは「オープン」予熱あり 1段 170℃ 14~18分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら中段にセットして焼きます。→P.62, 63
- 2段で焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、ロールケーキの作りかた②で約3分加熱し、作りかた⑤で手動メニュー(オープン加熱)で焼きます。→P.73 焼きむらが気になるときは、黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の¾~¾が経過してからにしてください。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。→P.61



# 352 オート シフォンケーキ(プレーン)

**スイーツ**  
ケーキ スチーム  
シフォンケーキ オープン  
→P.50

**使用付属品**  
黒皿 下段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約49分  
材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)  
A 小麦粉(薄力粉) 100g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
卵黄 4個分  
卵白 5個分  
塩 ひとつまみ  
砂糖 100g  
水 70mL  
B レモン汁 大さじ1  
レモンの皮(すりおろす) 1個分  
サラダ油 60mL

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②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ねり、合わせたBを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④②に③の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ **スイーツ▶ケーキ▶シフォンケーキ** で加熱する。
- ⑤焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- ⑥冷めたら、パレットナイフなどを型と生地間に深く差し込み、上下に動かしながら側面をはがす。
- ⑦中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

## シフォンケーキのコツ

●直径17~20cmのケーキが作れます

材料	大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)		60g	100g
ベーキングパウダー		小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄		3個分	4個分
卵白		3個分	5個分
塩		少々	ひとつまみ
砂糖		60g	100g
水		40mL	70mL
レモン汁		大さじ2/3	大さじ1
レモンの皮		2/3個分	1個分
サラダ油		30mL	60mL

仕上がり調節  
加熱時間の目安  
やや弱 中  
約45分 約49分

●卵黄生地に卵白生地を混ぜるときは  
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

●シフォン型はアルミ製の物を使います。

●生地の空気抜きは  
型に生地を入れた後、強く底を打ちつけて空気抜きをします。生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

●型は完全に冷ましてから取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

●手動メニューで焼くときは  
→P.73

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは  
オープン 予熱なし 1段 160℃  
で様子を見ながら加熱します。  
→P.61

●卵黄生地のかたさは  
さらさらし過ぎず、ぼったりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えた物を  
卵白は約10℃が一番泡立ちが良く、しっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵庫で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型はバターを塗らない  
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

# 352 応用 カプチーノシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)  
A 小麦粉(薄力粉) 120g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
卵黄 5個分  
卵白 6個分  
塩 ひとつまみ  
砂糖 120g  
ぬるま湯(約40℃) 100mL  
インスタントコーヒー 大さじ2 1/2  
サラダ油 60mL  
シナモンパウダー 小さじ1

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②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ねり、合わせたBを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④②に③の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ **スイーツ▶ケーキ▶シフォンケーキ** で加熱する。
- ⑤シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】  
●シナモンパウダーの量は、お好みで加減してください。

# 352 応用 ココアシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)  
A 小麦粉(薄力粉) 100g  
ココア 20g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
卵黄 5個分  
卵白 6個分  
塩 ひとつまみ  
砂糖 100g  
水 100mL  
サラダ油 60mL

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②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ねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④②に③の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ **スイーツ▶ケーキ▶シフォンケーキ** で加熱する。
- ⑤シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】  
●ココアの量は、お好みで加減してください。

# 352 応用 抹茶とレーズンのシフォンケーキ



材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)  
A 小麦粉(薄力粉) 120g  
抹茶 10g  
ベーキングパウダー 小さじ1/2  
卵黄 5個分  
卵白 6個分  
塩 ひとつまみ  
砂糖 100g  
水 110mL  
サラダ油 60mL  
レーズン 80g

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②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ねり、水を少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- ③別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
- ④②に③の1/2量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高め的位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ **スイーツ▶ケーキ▶シフォンケーキ** で加熱する。
- ⑤シフォンケーキの作りかた⑤~⑦を参照して、生地を型から外す。

【ひとくちメモ】  
●レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

# 352 応用 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

レーズンのかわりに甘納豆(小豆)を加える。



# オート 353 チーズケーキ

**スイーツ** レンジ200W  
**ケーキ** 加熱時間 2~3分  
**チーズケーキ** レンジ100W  
 →P.50 加熱時間 約1分  
 スチーム オープン

**使用付属品**  
 黒皿 下段  
 テーブルプレート  
 給水タンク 満水



加熱時間の目安 約49分  
**材料**(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)  
 クリームチーズ ..... 200g  
 バター ..... 30g  
 卵(卵黄と卵白に分ける) ..... 2個  
 粉砂糖 ..... 50g  
 小麦粉(薄力粉) ..... 25g  
 生クリーム(室温に戻す) ..... 30mL  
 ① レモン汁 ..... 大さじ1  
 レモンの皮(すりおろす) ..... 1個分

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②型にバター(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。  
 ③耐熱ガラスのボウルにクリームチーズを入れ、レンジ200W|2~3分|で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。→P.56~58

④バターは容器に入れ、レンジ100W|約1分|で加熱して柔らかくした物をねり込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームと①を加える。  
 ⑤別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。

⑥⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ、スイーツ▶ケーキ▶チーズケーキ|で加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

## チーズケーキのコツ

- 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物を使います。
- 追加加熱** 消灯後、加熱が足りなかったときは オープン|予熱なし|1段|160℃|で様子を見ながら加熱します。 →P.61
- 手動メニューで焼くときは** オープン|予熱あり|1段|160℃|40~44分|で予熱し、予熱終了音が鳴ったら下段にセットして焼きます。 →P.62, 63

# 手動 スフレチーズケーキ

**手動** レンジ200W  
 加熱時間 2~3分  
 (下ごしらえ) 予熱約6分  
 150℃ 加熱時間 48~54分  
 オープン (予熱あり)  
 →P.62, 63

**使用付属品**  
 黒皿 下段  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空



**材料**(直径18cmの底の抜けにくい金属製ケーキ型1個分)  
 ① クリームチーズ ..... 150g  
 ② バター ..... 30g  
 砂糖 ..... 90g  
 卵黄 ..... 3個分  
 生クリーム(室温に戻す) ..... 100mL  
 牛乳 ..... 50mL  
 レモン汁 ..... 大さじ1  
 ブランデー ..... 大さじ1  
 コーンスターチ(ふるう) ..... 40g  
 卵白 ..... 5個分

**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)を塗り、硫酸紙は敷かない。  
 ②耐熱ガラスボウルに①を入れ、レンジ|200W|2~3分|で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。→P.56~58  
 ③②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。  
 ⑥④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。  
 ⑦⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。  
 ⑧食品を入れずにオープン|予熱あり|1段|150℃|48~54分|で予熱する。  
 ⑨予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、熱湯(カップ2・分量外)を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れて加熱する。  
 ⑩加熱後、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)をブランデー(小さじ1)で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗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.56~58  
 「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」 →P.62, 63

# オート 354 簡単チーズケーキ

**スイーツ** レンジ500W  
**ケーキ** 加熱時間 約30秒  
**簡単チーズケーキ** レンジ200W  
 加熱時間 約40秒  
 スチーム レンジ (下ごしらえ)  
 →P.50

**使用付属品**  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク 満水



加熱時間の目安 約9分  
**材料**  
 (直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4個分)  
 ビスケットまたはクラッカー(プレーン) ..... 30g  
 バター ..... 10g  
 クリームチーズ ..... 50g  
 砂糖 ..... 大さじ3  
 卵(溶きほぐす) ..... ½個(約25mL)  
 小麦粉(薄力粉) ..... 小さじ2  
 生クリーム(室温に戻す) ..... 50g  
 レモン汁 ..... 小さじ½

**作りかた**  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②ビスケットはめん棒で細かく砕く。バターは耐熱容器に入れ、レンジ|500W|約30秒|で加熱して溶かし、ビスケットと混ぜ合わせる。スフレ型の容器に4等分に分け、ラップなどを使い押し固めておく。→P.56~58  
 ③耐熱ガラスボウルにクリームチーズを入れ、レンジ|200W|約40秒|で加熱して柔らかくし、砂糖を½量ずつ混ぜ合わせ、卵を少しずつ加えてなめらかになるまでよく混ぜる。  
 ④③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでダマにならないように混ぜ、生クリームとレモン汁を加える。ダマができてしまったときは、裏ごしして生地を滑らかにする。  
 ⑤④を②に4等分して入れ、容器ごと2~5cmの高さから2、3回かるく落とし、空気を抜く。  
 ⑥脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、その上に⑤をグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。  
 ⑦ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ▶ケーキ▶簡単チーズケーキ|で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

スイーツ  
ケーキ

スイーツ  
ケーキ



# オート 355 パウンドケーキ(プレーン)

**スイーツ**  
ケーキ  
パウンドケーキ (予熱あり)  
→P.51

**使用付属品**  
黒皿 下段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



予熱 約 6分  
加熱時間の目安 約 45分

**材料**  
(19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)  
①小麦粉(薄力粉)……………100g  
②ベーキングパウダー……………小さじ½  
砂糖……………80g  
バター(室温に戻す)……………100g  
卵(溶きほぐす)……………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につけた物)……………60g

## 作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、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て混ぜる。
- ③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、ねらないように混ぜる。
- ④③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のように入れる。
- ⑤食品を入れずに「スイーツ」▶「ケーキ」▶「パウンドケーキ」で予熱する。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら④を「下段」に入れて加熱する。

## 応用 355 チョコバナナケーキ

作りかた③でドライフルーツのかわりにバナナ(½本・きざむ)ときざんだチョコレート(約20g)を加える。

## 応用 355 りんごケーキ

作りかた③でドライフルーツのかわりにりんごのプリザーブ(約60g)→P.273を加える。

## 応用 355 カaramelケーキ

作りかた③でドライフルーツのかわりに柔らかプリン→P.260を参照して作ったカaramelソースを混ぜ込む。

## 応用 355 マーブルケーキ

作りかた③でドライフルーツのかわりに柔らかプリン→P.260を参照して作ったカaramelソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

## パウンドケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- バターはよくすり混ぜる  
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる  
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは竹くしで中心を刺してみ、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後はケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷めます。
- 手動メニューで焼くときは→P.73
- 追加加熱]消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし]1段]160℃で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー小さじ¾、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、「オープン」予熱あり]1段]160℃]58~65分]で予熱します。予熱後黒皿を「下段」に入れ加熱します。→P.62、63

# オート 356 キャロットケーキ

**スイーツ**  
ケーキ  
キャロットケーキ  
→P.50

**使用付属品**  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約 32分

**材料**(直径18cmの金属製リング型1個分)  
①小麦粉(薄力粉)……………100g  
②ベーキングパウダー……………小さじ½  
③シナモン……………小さじ¾  
④塩……………少々  
⑤にんじん(すりおろしてかるく水けを切った物)……………80g  
⑥卵……………1½個  
⑦砂糖……………80g  
⑧サラダ油……………80mL  
⑨粉砂糖……………適量

## 作りかた

- ①型に薄くバター(分量外)を塗り、小麦粉(分量外)をかるくふっておく。
- ②ボウルに⑥を入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、にんじんを加えてよく混ぜる。④をふるい入れ、木しゃもじでねらないように混ぜる。

## キャロットケーキのコツ

- ①①の型に②を一気に流し入れ、黒皿にのせる。
- ④③を「中段」に入れ、「スイーツ」▶「ケーキ」▶「キャロットケーキ」で加熱する。
- ⑤焼き上がったなら型から出し、冷ましてから粉砂糖をふる。

●1回に焼ける分量は直径18cmの金属製リング型1個です。  
●追加加熱]消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし]1段]180℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

# オート 357 簡単カップケーキ

**スイーツ**  
ケーキ  
簡単カップケーキ  
→P.50

**使用付属品**  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



加熱時間の目安 約 34分

**材料**(直径約8cmのアルミカップ8個分)  
卵(溶きほぐす)……………1個  
砂糖……………50g  
サラダ油……………大さじ1  
牛乳……………50mL  
ホットケーキミックス……………100g  
レーズン(大さじ1のラム酒につけた物)…20g

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②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。
- ③②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスをふるい入れ、ダマが残らないようにさつ

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黒皿に③を図の様に並べ、「中段」に入れ、「スイーツ」▶「ケーキ」▶「簡単カップケーキ」で加熱する。

【ひとくちメモ】  
●1回に作れる分量は直径約8cmのアルミカップ8個です。  
●加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし]1段]120℃で様子を見ながら加熱します。→P.61  
●「簡単カップケーキ」では2段階調理はできません。



# スイーツ (クッキー)

## オート 358 型抜きクッキー

スイーツ  
クッキー  
型抜きクッキー  
→P.50

オーブン

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 23分

材料 (黒皿 1枚・48個分)

小麦粉 (薄力粉) ..... 170g  
バター (室温に戻す) ..... 85g  
砂糖 ..... 60g  
卵 (溶きほぐす) ..... 大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ねり、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て混ぜる。
- 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挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。



⑤上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿1枚に並べる。

⑥⑤を中段に入れて「スイーツ」▶「クッキー」▶「型抜きクッキー」で加熱する。



アーモンドクッキー

絞り出しクッキー

型抜きクッキー

## オート 359 絞り出しクッキー

スイーツ  
クッキー  
絞り出しクッキー  
→P.50

オーブン

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

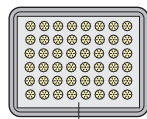
加熱時間の目安 約 23分

材料 (黒皿 1枚・48個分)

小麦粉 (薄力粉) ..... 130g  
バター (室温に戻す) ..... 80g  
砂糖 ..... 40g  
卵 (溶きほぐす) ..... 小1個 (約40g)  
バニラエッセンス ..... 少々  
ドライフルーツ (小さく切った物) ... 適量

### 作りかた

- ①型抜きクッキー作りかた①～③を参照して生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
- ②アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
- ③②を中段に入れて「スイーツ」▶「クッキー」▶「絞り出しクッキー」で加熱する。



アルミホイル

## 応用 359 アーモンドクッキー

材料 (黒皿 1枚・48個分)

①小麦粉 (薄力粉) ..... 120g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/2  
バター (室温に戻す) ..... 40g  
砂糖 ..... 40g  
卵 (溶きほぐす) ..... 1/2個  
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を参照して生地を作るが、バニラエッセンスのかわりにスライスアーモンドを加え、①を合わせてふるい入れて混ぜる。
- ②①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
- ③②を中段に入れて「スイーツ」▶「クッキー」▶「絞り出しクッキー」で加熱する。

## 応用 359 ピーナッツクッキー

スライスアーモンドのかわりにあらかじめ砕いたピーナッツ (120g) を加えて、黒皿を中段に入れて「スイーツ」▶「クッキー」▶「絞り出しクッキー」で加熱する。

## オート 360 スノークッキー

スイーツ  
クッキー  
スノークッキー  
→P.50

オーブン

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 23分

材料 (30個分)

くるみ ..... 30g  
バター ..... 70g  
ショートニング ..... 50g  
粉砂糖 ..... 30g  
アーモンドパウダー ..... 60g  
小麦粉 (薄力粉) ..... 130g  
粉砂糖 ..... 適量

### 作りかた

- ①くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
- ②バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
- ③②に粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせる。



- ④小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵庫で1時間ほど休ませる。
- ⑤黒皿にオープンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
- ⑥黒皿を中段に入れて「スイーツ」▶「クッキー」▶「スノークッキー」で加熱する。
- ⑦加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

## オート 361 簡単クッキー

スイーツ  
クッキー  
簡単クッキー  
→P.50

レンジ  
グリル

使用付属品  
グリル皿 (脚を開く・上段用フラップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 10分

材料 (20個分)

ホットケーキミックス ..... 90g  
ココア ..... 10g  
牛乳 ..... 大さじ1  
無塩バター (室温に戻す) ..... 40g

### 作りかた

- ①全ての材料をポリ袋 (市販) に入れて、粉けが無くなるまでよく混ぜる。
- ②①を20等分し、丸めて手のひらでつぶして直径約4cm、厚さ約3mm程度の円形に成形する。
- ③脚を開いたグリル皿にオープンシートを敷き、②を並べたらテーブルプレートに置き「スイーツ」▶「クッキー」▶「簡単クッキー」で加熱する。



### クッキーのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 小麦粉を混ぜるとき切るようにさっくりと混ぜ、ねらないようにします。
- 生地がベタつくときはラップで包み、冷蔵庫でしばらく冷やしてから作ります。打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当たりが悪くなります。
- 生地の大さや厚みはそろえて大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
- 生地の保存は冷蔵庫で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
- 加熱後はすぐ取り出すそのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」▶「予熱なし」▶「1段」▶「170℃」で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 2段で焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。→P.73  
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の3/4～3/5が経過してからにしてください。



# スイーツ (プリン・ゼリー)

## オート 362 柔らかプリン



**使用付属品**  
 レンジ500W  
 加熱時間  
 4~5分  
 (下ごしらえ)  
 スチーム  
 過熱水蒸気  
 オープン  
 →P.50

**使用付属品**  
 黒皿 中段  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

加熱時間の目安 約 25分

**材料**  
 (直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)  
 (カラメルソース)

- ① 砂糖 ..... 40g  
 水 ..... 大さじ1½  
 水 ..... 大さじ½  
 (卵液)
- ② 牛乳 ..... カップ1¼  
 生クリーム ..... 100mL  
 砂糖 ..... 50g  
 卵黄 (溶きほぐす) ..... 4個分  
 バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れ、レンジ500W 4~5分で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) →P.56~58
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- 容器に③を合わせて入れ、レンジ500W 4~5分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に分け入れる。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼ (約50mL) を注ぎ入れ、柔らかプリンの並べかたその上に④を図のように並べ、中段に入れ、スイーツ ▶ プリン・ゼリー ▶ 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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

### 柔らかプリンのコツ

- 1回に作れる分量は  
 直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個までです。
- 手動メニューで加熱するときは  
 →P.73
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
 過熱水蒸気オープン 予熱なし 120℃  
 で様子を見ながら加熱します。  
 →P.65

## 手動 プリン

**使用付属品**  
 レンジ500W  
 加熱時間  
 5~6分  
 2~3分  
 (下ごしらえ)  
 110℃  
 加熱時間  
 32~40分

**使用付属品**  
 黒皿 中段  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

**材料** (直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)  
 (カラメルソース)

- ① 砂糖 ..... 60g  
 水 ..... 大さじ2  
 水 ..... 大さじ1  
 (卵液)
- ② 牛乳 ..... カップ2  
 砂糖 ..... 80g  
 卵 (溶きほぐす) ..... 4個  
 バニラエッセンス ..... 少々



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れ、レンジ500W 5~6分で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) →P.56~58
- 型にバター (分量外) を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。
- 容器に③を合わせて入れ、レンジ500W 2~3分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。
- 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼ (約50mL) を注ぎ入れ、プリン<sup>の並べかた</sup>その上に④を図のように並べ、中段に入れ、過熱水蒸気オープン 予熱なし 110℃ 32~40分で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

### 【ひとくちメモ】

- 加熱むらがあるときは、加熱時間の¾~¾が経過してから、前後を入れかえてください。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
- 「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.65

## オート 363 かぼちゃのプリン

**使用付属品**  
 葉・果菜の下ゆで  
 仕上がり調節強  
 レンジ500W  
 加熱時間  
 約1分30秒  
 (下ごしらえ)  
 スチーム  
 過熱水蒸気  
 オープン  
 →P.50

**使用付属品**  
 黒皿 中段  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

加熱時間の目安 約 36分

**材料** (直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型9個分)  
 かぼちゃ (皮をむく) ..... 300g

- ① 牛乳 ..... カップ1  
 砂糖 ..... 70g  
 卵 (溶きほぐす) ..... 3個  
 生クリーム ..... 100mL  
 ラム酒 ..... 大さじ½  
 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- スフレ型に薄くバター (分量外) を塗っておく。
- かぼちゃはひとくち大に切ってラップで包み、葉・果菜の下ゆで仕上がり調節強で加熱し、裏ごしする。 →P.48、49
- 耐熱容器に①を合わせて入れ、レンジ500W 約1分30秒 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。 →P.56~58
- ④に③を加えてかき混ぜ、裏ごしして②を加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。
- ⑤を②のスフレ型の容器に分け入れ、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼ (約50mL) を注ぎ入れ、その上に図のように並べ、中段に入れ、スイーツ ▶

プリン・ゼリー ▶ かぼちゃのプリン で加熱する。

⑦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物で飾る。

「葉・果菜の下ゆでの使いかた」 →P.48、49  
 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

### 【ひとくちメモ】

- 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型9個までです。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは過熱水蒸気オープン 予熱なし 120℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.65

## オート 364 クリーミーチーズプリン

**使用付属品**  
 スチーム  
 過熱水蒸気  
 オープン  
 →P.50

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開じる・上段用フラップを開じる)  
 グリル皿ふた  
 テーブルプレート  
 給水タンク  
 満水

加熱時間の目安 約 20分

**材料**  
 (直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)

- クリームチーズ (室温に戻す) ..... 120g  
 砂糖 ..... 60g  
 卵 (溶きほぐす) ..... 1½個  
 牛乳 ..... 150mL  
 生クリーム ..... 150mL  
 ホイップクリーム ..... 適量  
 ブルーベリー ..... 6粒



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまですり混ぜる。
- ②に卵を加え混ぜる。
- ③に牛乳と生クリームを加え混ぜ、ざるでこし、耐熱ガラス容器に分け入れる。
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水

カップ¼ (約50mL) を注ぎ入れ④を中央に寄せて並べてグリル皿ふたをセットする。

⑥ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ プリン・ゼリー ▶ クリーミーチーズプリン で加熱する。  
 ⑦30分以上冷蔵庫で冷やし、ホイップクリームとブルーベリーを飾る。



# オート 365 蒸しプリン(プレーン)

**使用付属品**

レンジ500W  
加熱時間  
6~7分

グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

スイーツ  
プリン・ゼリー  
蒸しプリン(プレーン)  
→P.50

スチーム  
過熱水蒸気  
オープン

加熱時間の目安 約 20分

**材料**  
(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)  
(カラメルソース)

- ① 砂糖 ..... 60g  
水 ..... 大さじ3  
水 ..... 大さじ1  
(卵液)
- ② 牛乳 ..... 350mL  
生クリーム ..... 25mL  
砂糖 ..... 60g  
卵(溶きほぐす) ..... 4個  
バニラエッセンス ..... 少々



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を入れレンジ500W|6~7分|で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) →P.56~58
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- 容器に③を合わせて入れレンジ500W|2~3分|で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。

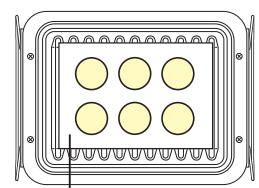
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べかたを参照して並べグリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き [スイーツ] ▶ [プリン・ゼリー] ▶ [蒸しプリン(プレーン)] で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

## 蒸しプリンのコツ

- 1回に蒸せる分量は 6~7個です。
- 容器は 直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器が適しています。容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。
- 加熱前の卵液の温度は 約30℃にします。
- 卵液の量は 容器に入れて7~8分目くらいにします。

- 加熱が足りなかったときは 加熱が十分な物を取り出してから、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、[追加加熱]で加熱します。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 容器をグリル皿から取り出し、加熱が足りない物だけを追加加熱します。すべり止め防止のため、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に加熱が足りなかった物を中央に寄せて並べ、中段に入れ過熱水蒸気オープン|予熱なし|110℃で様子を見ながら加熱します。 →P.65

## 蒸しプリンの並べかた



ペーパータオル

# 応用 365 蒸しチョコレートプリン

(下ごしらえ)  
レンジ200W 加熱時間 4~5分  
レンジ500W 加熱時間 約4分



## 材料

- (直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)
- 卵(溶きほぐす) ..... 4個
- ① 牛乳 ..... 350mL  
生クリーム ..... 25mL  
砂糖 ..... 75g  
バニラエッセンス ..... 少々  
チョコレート ..... 100g

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にチョコレートを入れレンジ200W|4~5分|で加熱し、かき混ぜて溶かす。 →P.56~58
- 別の耐熱容器に①を合わせて入れレンジ500W|約4分|で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
- ②に③を少しずつ加えながらよく混ぜ、卵と合わせて裏ごしをしてバニラエッセンスを加え、耐熱ガラス容器に流し入れる。
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べかたを参照して並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、[スイーツ] ▶ [プリン・ゼリー] ▶ [蒸しプリン(プレーン)] で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

# 応用 365 蒸し紅茶プリン

(下ごしらえ)  
レンジ500W 加熱時間 約4分



## 材料

- (直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)
- 紅茶(ティーバッグ) ..... 1袋
- ① 牛乳 ..... 350mL  
生クリーム ..... 25mL  
砂糖 ..... 75g  
卵(溶きほぐす) ..... 4個

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鍋に紅茶(ティーバッグ)と牛乳を入れ、沸とうしないように加熱し紅茶を煮出す。
- ②の鍋に①を合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かす。あら熱が取れたら、卵と合わせ、裏ごしして耐熱ガラス容器に流し入れる。
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に③を蒸しプリンのコツの並べかたを参照して並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、[スイーツ] ▶ [プリン・ゼリー] ▶ [蒸しプリン(プレーン)] で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

# 応用 365 蒸しごまプリン

(下ごしらえ)  
レンジ500W 加熱時間 約4分



## 材料

- (直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)
- 牛乳 ..... 350mL
- ① 生クリーム ..... 35mL  
砂糖 ..... 75g  
黒ねりごま ..... 65g  
卵(溶きほぐす) ..... 4個

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器に①を合わせて入れレンジ500W|約4分|で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。 →P.56~58
- 別の容器にねりごまを入れ、②を少しずつ加えながらよく混ぜる。卵と合わせ、裏ごしして耐熱ガラス容器に流し入れる。
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に③を蒸しプリンのコツの並べかたを参照して並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、[スイーツ] ▶ [プリン・ゼリー] ▶ [蒸しプリン(プレーン)] で加熱する。
- 加熱後、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58



## オート 366 蒸し抹茶プリン

レンジ500W  
加熱時間  
約4分  
(下ごしらえ)  
蒸し抹茶プリン  
→P.50

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 22分

材料  
(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器6個分)  
牛乳……………カップ1¼  
A 生クリーム……………100mL  
砂糖……………40g  
抹茶……………大さじ2  
卵黄(溶きほぐす)……………4個分  
黒みつ……………適量



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 耐熱容器にAを入れレンジ500W約4分で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。→P.56~58
- 別の容器に抹茶を入れ②を少量加えてペースト状にし、②の容器に加えてよく混ぜる。卵と合わせ、裏ごしして耐熱ガラス容器に流し入れる。
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に③を蒸しプリンのコツの並べかた→P.262を参照して並べ、グリル皿をセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ▶プリン・ゼリー▶蒸し抹茶プリンで加熱する。
- 加熱後、あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、黒みつをかける。「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

## オート 368 コーヒーゼリー

スイーツ  
プリン・ゼリー  
コーヒーゼリー  
→P.50

レンジ

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 2分

材料  
(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器4個分)  
A 粉ゼラチン……………大さじ1(約10g)  
水……………大さじ2  
インスタントコーヒー……………大さじ2  
水……………カップ2  
砂糖……………60g  
ホイップクリーム……………適量



### 作りかた

- 耐熱容器にAを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜてテーブルプレートに置きスイーツ▶プリン・ゼリー▶コーヒーゼリーで加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかため、食べる直前にホイップクリームで飾る。

## オート 367 パンプディング

スイーツ  
プリン・ゼリー  
パンプディング  
→P.50

スチーム  
レンジ

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・  
上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 10分

材料(直径7.5cm、高さ4cm、スフレ型4個分)  
食パン(8枚切り)……………1枚(約50g)  
卵……………1個(約50mL)  
牛乳……………125mL  
A 砂糖……………20g  
バニラエッセンス……………少々  
粉砂糖、メープルシロップなど……………適量



### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食パンを16等分にし、スフレ型の容器に耳を上にして敷きつめ、混ぜ合わせたAを流し入れる。
- 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼(約50mL)を注ぎ入れ、その上に②をグリル皿の中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ▶プリン・ゼリー▶パンプディングで加熱する。
- 加熱後、粉砂糖やメープルシロップなどをかける。

## 応用 368 レモンゼリー

材料  
(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器4個分)  
A 粉ゼラチン……………大さじ1(約10g)  
水……………大さじ2  
レモン汁……………70mL  
水……………カップ2  
砂糖……………60g

### 作りかた

- 耐熱容器にAを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を加えながらよく混ぜてテーブルプレートに置きスイーツ▶プリン・ゼリー▶コーヒーゼリー▶レモンゼリーで加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

## 応用 368 オレンジゼリー

材料  
(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器4個分)  
A 粉ゼラチン……………大さじ1(約10g)  
水……………大さじ2  
オレンジジュース……………カップ2  
砂糖……………適量

### 作りかた

- 耐熱容器にAを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とオレンジジュース、砂糖を合わせ入れてよく混ぜ、テーブルプレートに置きスイーツ▶プリン・ゼリー▶コーヒーゼリー▶オレンジゼリーで加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

## 応用 368 グレープゼリー

材料  
(直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱ガラス容器4個分)  
A 粉ゼラチン……………大さじ1(約10g)  
水……………大さじ2  
グレープジュース……………カップ2  
砂糖……………適量

### 作りかた

- 耐熱容器にAを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。
- ①とグレープジュース、砂糖を合わせ入れてよく混ぜ、テーブルプレートに置きスイーツ▶プリン・ゼリー▶コーヒーゼリー▶グレープゼリーで加熱する。
- 加熱後、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。



# スイーツ (焼き菓子)

## オート 369 シュー (シュークリーム)

**スイーツ** レンジ600W 加熱時間 4分~5分20秒  
**焼き菓子** シュー (予熱あり) 約2分 (下ごしらえ)  
 →P.51 スチームオープン

**使用付属品**  
 黒皿 中段 テーブルプレート  
 給水タンク 満水

予熱 約 10分  
 加熱時間の目安 約 29分

**材料 (12個分)**  
 小麦粉 (薄力粉、ふるっておく) ..... 60g  
 ① バター (3~4個に切る) ..... 60g  
 ② 水 ..... 120mL  
 卵 (溶きほぐす) ..... 3~4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 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ600W** 4分~5分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。→P.56~58
- ③ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ600W** 約2分 で加熱する。



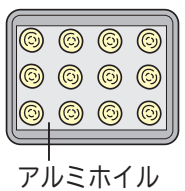
- ④ 卵を1/2量に加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。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ったら卵を入れるのをやめる。



- ⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、直径3~4cmの大きさを12個絞り出す。



- ⑦ 食品を入れずに **スイーツ** ▶ **焼き菓子** ▶ **シュー** で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑥を **中段** に入れて加熱する。

- ⑨ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、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.56~58

## 注意

**バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります**  
 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て、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。  
 ● 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。

## 手動 カスタードクリーム

**手動** レンジ600W 加熱時間 6分40秒~10分  
 →P.56~58

**使用付属品**  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空

**材料 (シュークリーム12個分)**  
 牛乳 ..... カップ2  
 小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ2  
 ① コーンスターチ ..... 大さじ2  
 砂糖 ..... 80g  
 卵黄 (溶きほぐす) ..... 3個分  
 ② バター ..... 40g  
 パニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ① 深めの耐熱容器に①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** 6分40秒~10分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早く②を加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

### 【ひとくちメモ】

- 加熱直後は柔らかめでも、冷めるとかたさができます。

## 応用 369 エクレア

仕上がり調節やや弱  
 予熱 約 10分  
 加熱時間の目安 約 29分  
 (下ごしらえ)  
 レンジ600W 加熱時間 4分~5分20秒 約2分

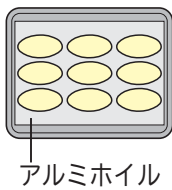
**材料 (9個分)**  
 小麦粉 (薄力粉、ふるっておく) ..... 60g  
 ① バター (3~4個に切る) ..... 60g  
 ② 水 ..... 120mL  
 卵 (溶きほぐす) ..... 3~4個  
 カスタードクリーム ..... 適量  
 ホイップクリーム ..... 適量  
 チョコレート (溶かしておく) ..... 適量



### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをしないで **レンジ600W** 4分~5分20秒で加熱し、十分沸とうさせる。→P.56~58
- ③ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて **レンジ600W** 約2分 で加熱する。
- ④ 卵を1/2量に加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。
- ⑤ 残りの卵を少しずつ加えてよくねる。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かたさになったら卵を入れるのをやめる。

- ⑥ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター (分量外) を塗り、7~8cmの棒状に9個絞り出す。



- ⑦ 食品を入れずに **スイーツ** ▶ **焼き菓子** ▶ **シュー** 仕上がり調節 **やや弱** で予熱する。
- ⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑥を **中段** に入れて加熱する。
- ⑨ 加熱後、すぐにアルミホイルから外し、十分に冷まして上から約1/3で切り目を入れ、カスタードクリームとホイップクリームを詰めて、仕上げに溶かしたチョコレートを塗る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

### シューのコツ

- **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**  
 少な過ぎると、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。生地のかたさは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。(卵が残る場合があります。)
- **卵液の量は**  
 容器に入れて7~8分目くらいにします。
- **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防ぐために、霧を吹いておきます。
- **追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**  
**オープン** 予熱なし **1段** **210℃** で様子を見ながら加熱します。  
 →P.61
- **2段で焼くときは**  
 オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、シューの作りかた②で **8分~10分30秒** 加熱し、作りかた③で **約3分10秒** 加熱します。作りかた⑦は手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。→P.73  
 焼きむらが気になるときは、加熱途中で、残り時間8~10分で黒皿の **中段** と **下段** を入れかえて、さらに加熱します。



# オート 370 カステラ

スイーツ レンジ200W  
焼き菓子 加熱時間 約1分  
カステラ (予熱あり) スチーム オープン  
→P.51

使用付属品  
黒皿 下段 テーブルプレート  
給水タンク 満水



予熱 約 8分  
加熱時間の目安 約 86分

材料(約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分)  
卵……………中7個  
砂糖……………250g  
小麦粉(強力粉)……………180g  
A はちみつ……………60g  
牛乳……………20g  
ざらめ……………大さじ1

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 新聞紙で型を作る。(新聞紙の型の作りかた参照)
- 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3~4回に分けて加え、もったりするまで泡立てる(生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態)。
- Aをレンジ200W 約1分で加熱し、③に少しずつ加えながら泡立てる。→P.56~58
- 食品を入れずにスイーツ▶焼き菓子▶カステラで予熱する。

- 小麦粉を3回に分けてふるい入れ、そのつどミキサーで混ぜ合わせる。粉が見えなくなり、生地を持ち上げて跡が残るまで2~3分混ぜ合わせる。
  - 型に敷いたオープンシートの上へ、ざらめを散らす。型のふちにつかないようにして⑥の生地を型に流し入れ、ゴムベラなどを使って垂直に立て生地を切るようにし、タテヨコに5~6回動かして底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして整え、黒皿にのせる。
  - 予熱終了音が鳴ったら⑦を下段に入れて加熱する。
  - 加熱後、型から出し、アルミホイルを外してあら熱を取る。ラップを長く切って広げ、その上に約20×20cmのオープンシートをのせる。そこへ加熱した底面を上にして置き、全体をラップで包んで半日以上おいてなじませる。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

### カステラのコツ

- 1回に焼ける分量は 約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分が作れます。
- 生地作りのポイントは 卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。全卵の泡立てかたは“共立て法の作りかた” →P.249を参照します。
- 新聞紙の型は アルミホイルを新しい物にかえれば、カステラを3~4回繰り返し焼くことができます。
- 加熱後は 加熱した底面を上にして置くことでカステラの重みで表面が平らになり、形が整います。ラップで包んでよくなじませると、全体がしっとりとしてきておいしくなります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 1段 160℃で様子を見ながら加熱します。 →P.61

# オート 371 ブラウニー

スイーツ レンジ200W  
焼き菓子 加熱時間 5~6分  
ブラウニー (予熱あり) オープン  
→P.51

使用付属品  
黒皿 中段 テーブルプレート  
給水タンク 空



予熱 約 8分  
加熱時間の目安 約 24分

材料(5~6人分)  
小麦粉(薄力粉)……………250g  
A ココア……………50g  
ベーキングパウダー……………小さじ1強  
砂糖……………150g  
バター(室温に戻す)……………150g  
卵(溶きほぐす)……………3個  
チョコレート……………100g  
B レーズン(ぬるま湯に戻す)……………100g  
くすみ(あらみじん切り)……………150g  
バニラエッセンス……………少々

### 作りかた

- チョコレートは砕いて耐熱容器に入れてレンジ200W 5~6分で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。→P.56~58
- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。
- Bを混ぜ込み、Aを合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。

- 食品を入れずにスイーツ▶焼き菓子▶ブラウニーで予熱する。
- ③をブラウニーの型(ブラウニーの型の作りかた参照)に流し入れ、表面を平らにする。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段に入れて加熱する。

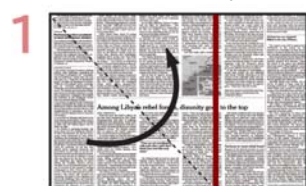
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

### ブラウニーのコツ

- 手動メニューで焼くときは →P.73
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは オープン 予熱なし 1段 180℃で様子を見ながら加熱します。 →P.61

### カステラの新聞紙の型の作りかた(約20×20×高さ8.5cmの型1個分)

下準備 新聞紙…6~7枚  
アルミホイル(30×50cmに切った物)…2枚



新聞紙を開いて6~7枚重ね、角を矢印の方向に折る。正方形になるように太線の部分にそって切り、折りたたんだ部分を開く。

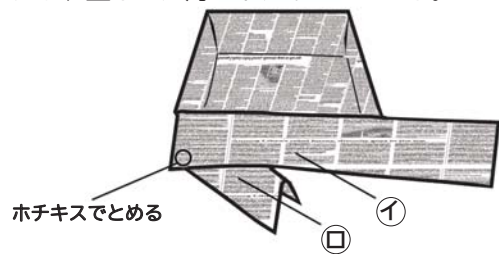


重ねた新聞紙がずれないようにし、各辺の端から17cmのところ(太線の部分)にはさみで切り目を入れる。

3 17cmの半分のところ(太線の部分)を裏面に折り込む。



4 側面を立ち上げて箱状にし、となり合う側面が重なるところは長い部分①の端を持ち上げて、短い部分②をその中に挟み込むようにする。挟み終わったら、重なった角をホチキスでとめる。

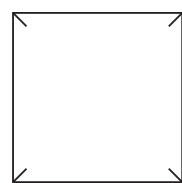


5 アルミホイルはそれぞれ長い2辺を3~4cmずつ折り、1枚は折り込んだ部分を下にして型に敷く。側面をかるく押さえて、余った両端の部分は型の縁に沿って折り曲げる。残りのアルミホイルを1枚目と交差するようにのせて、同様に敷き、20×20cmに切ったオープンシートを底に敷く。

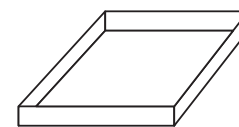


### ブラウニーの型の作りかた

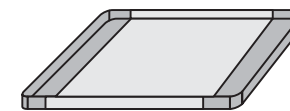
1 一辺28cmのオープンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



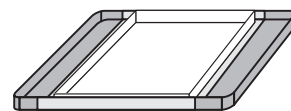
2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



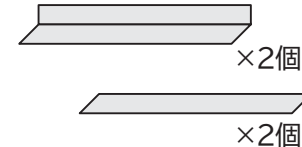
3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



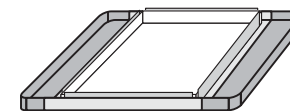
4 アルミホイルの表面にバター(分量外)を塗り2のオープンシートの型をつける



5 アルミホイルを2~3重に折り、幅5cm長さ28cmの帯状とL型をそれぞれ2個ずつ作る



6 L型をオープンシートの左右につけ帯状のアルミホイルは前後に立てて型を安定させる





# 応用 371 ナッツとベリーブラウニー

レンジ500W 加熱時間 約30秒  
レンジ200W 加熱時間 5~6分  
仕上げ調節(予熱あり) オープン 170℃  
→P.51 加熱時間 約10分 (下ごしらえ)

使用付属品  
黒血 中段 テーブルプレート  
給水タンク 空



予熱 約 8分  
加熱時間の目安 約 24分

- 材料 (4人分)
- 牛乳 ..... 20mL
  - ピスタチオ ..... 30g
  - ブラックチョコレート ..... 120g
  - 無塩バター ..... 60g
  - 砂糖 ..... 80g
  - 卵 (溶きほぐす) ..... 2個
  - ラム酒 ..... 大さじ1
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 70g
  - ココア ..... 10g
  - ベーキングパウダー ..... 小さじ1
  - ドライクランベリー (市販の物、あらかじめ) ..... 50g

## 作りかた

- 牛乳は容器に入れてテーブルプレートに置き「レンジ500W」約30秒で人肌になるまで加熱する。→P.56~58
- ピスタチオは黒血にのせ、中段に入れて「オープン」予熱なし 1段「170℃」約10分加熱し、1/3量をタテ半分に切る。→P.61
- チョコレートは砕いて耐熱容器に入れ、バターを加えて「レンジ200W」5~6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、①と④を加えて混ぜる。
- ③を合わせて③にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、

クランベリーとピスタチオの量を加えて混ぜる。

⑤④をブラウニーの型(ブラウニーの型の作りかた→P.269参照)に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせる。

⑥食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「ブラウニー」仕上げ調節(予熱あり)で予熱する。

⑦予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58  
「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」 →P.61

# オート 372 ダックワーズ

レンジ500W 加熱時間 約30秒  
レンジ200W 加熱時間 3~4分  
仕上げ調節(予熱あり) オープン 170℃  
→P.51 加熱時間 約10分 (下ごしらえ)

使用付属品  
黒血 中・下段 テーブルプレート  
給水タンク 空

予熱 約 5分  
加熱時間の目安 約 30分



- 材料 (黒血2枚・40枚分)
- 卵白 ..... 4個分
  - 砂糖 ..... 50g
  - アーモンドパウダー ..... 50g
  - ココア ..... 大さじ2弱(10g)
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 40g
  - 粉砂糖 ..... 50g
  - チョコガナッシュクリーム ..... 適量
  - パイン、レーズン、チェリーなどのドライフルーツ ..... 適量

## 作りかた

- ④を合わせて2回ふるっておく。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーの低速で七分通り泡立てたら、砂糖を加えて高速でしっかりとツノが立つまで泡立てる。
- ②に①の1/2量を加えてメレンゲをつぶさないように木しゃもじでしっかりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。
- 食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「ダックワーズ」で予熱する。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒血2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径約5cmの大きさに20枚分絞り出し、表面を平らにして粉砂糖(分量外・少々)を均一にふりかけ、粉砂糖が溶けるのを待ってからもう一度ふりかける。
- 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段に入れて焼く。
- 加熱後取り出し、約10分おいて冷まし、ダックワーズの下にする方へチョコガナッシュクリームをつけ、ドライフルーツをのせて、2枚一組にする。

# チョコガナッシュクリーム

- レンジ200W 加熱時間 40~50秒
- 材料 (ダックワーズ20個分)
- チョコレート ..... 60g
  - 生クリーム ..... 50g

## 作りかた

- 耐熱容器にぎざんだチョコレートを入れ「レンジ200W」40~50秒加熱し、かき混ぜ生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ①が溶けたら、耐熱容器の底に氷水をあてとろみがつくまでゆっくり混ぜる。「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

## ダックワーズのコツ

- 1回に作れる分量は 黒血2枚・40枚分、ダックワーズが20個作れます。
- 卵白は 約10℃が一番泡立ちが良くしっかりとしたメレンゲが作れます。冷蔵庫でよく冷えた物を使います。
- 強く混ぜ過ぎない 強く混ぜると、泡が消えてしまい、ふくらみが悪くなります。
- ふりかける粉砂糖は 加熱前にふりかける量は少量にします。多いと膨らみが悪く、割れやすくなります。
- 手動メニューで焼くときは →P.73

# オート 373 ココアマカロン



レンジ500W 加熱時間 約5分  
レンジ200W 加熱時間 約30分  
仕上げ調節(予熱あり) オープン 170℃  
→P.51 加熱時間 約10分 (下ごしらえ)

使用付属品  
黒血 中・下段 テーブルプレート  
給水タンク 空

予熱 約 5分  
加熱時間の目安 約 30分

- 材料 (黒血2枚・40枚分)
- アーモンドパウダー ..... 80g
  - 粉砂糖 ..... 120g
  - ココア ..... 小さじ2
  - グラニュー糖 ..... 30g
  - 卵白 ..... 2個分
  - 塩キャラメルクリーム ..... 適量

# オート 374 抹茶マカロン

加熱時間の目安 約 25分

材料・作りかた  
ココアを抹茶(小さじ1)にかえて、ココアマカロンを参照して生地を作り、「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「抹茶マカロン」で加熱する。

# オート 375 桜色のマカロン

加熱時間の目安 約 25分

材料・作りかた  
ココアを入れず、ココアマカロン作りかた②で、ツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しずつお好みの色になるまで加えて混ぜ、ココアマカロンを参照して生地を作り、「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「桜色のマカロン」で加熱する。

## 材料・作りかた

- ④を合わせてふるっておく。
- ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖の1/2量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。
- ①を②にふるいながら入れ、ゴムベラでさっくりと粉けがなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまでねり混ぜる。
- ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒血2枚にそれぞれオープンシートを敷き、直径2.5~3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒血の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。
- 食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「ココアマカロン」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段と下段に入れて加熱する。
- 加熱後、黒血の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

## 手動 塩キャラメルクリーム

レンジ500W 加熱時間 3~4分  
レンジ200W 加熱時間 約30分

- 材料 (マカロン20個分)
- 砂糖 ..... 40g
  - 水 ..... 大さじ1
  - 水 ..... 小さじ2
  - コンデンスミルク ..... 30g
  - 塩 ..... 少々
  - バター(室温に戻す) ..... 15g

## 作りかた

- 耐熱容器に④を入れ「レンジ500W」3~4分 で様子を見ながら加熱し、キャラメル色になったら水を加える。→P.56~58 (このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、「レンジ200W」約30秒で加熱する。
- ②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

## マカロンのコツ

- 1回に作れる分量は 黒血2枚・40枚分、マカロンが20個作れます。
- 生地作りのポイントは 卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまでねり混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。
- 手動メニューで焼くときは →P.73
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 「オープン」予熱なし 1段「130℃」で様子を見ながら加熱します。→P.61
- 焼きむらが気になるときは 残り時間5~6分で黒血の上下を入れかえてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりにません。



## オート 376 フォンダンショコラ

**スイーツ** レンジ500W  
加熱時間  
1分30秒～  
2分  
フォンダンショコラ  
(下ごしらえ)  
→P.50

**焼き菓子** レンジ  
グリル  
→P.50

**使用付属品**  
グリル皿(脚を開く・  
上段フタを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



加熱時間の目安 約 7分

**材料**  
(直径7.5cm、高さ4cmのスプレン型4個分 1個約90~100g)  
ブラックチョコレート …… 1枚(約60g)  
バター …… 50g  
卵(常温に戻す) …… 1個  
砂糖 …… 20g  
ココア …… 10g  
小麦粉(薄力粉) …… 20g

### 作りかた

①卵は白身と黄身に分けておき、ココアと小麦粉はあわせてふるっておく。  
②深めの耐熱容器に4~5等分したバターと細かく砕いたチョコレートを入れ、**レンジ**500W|1分30秒~2分|加熱し、バターとチョコレートが分離しないようしっかりと混ぜてなめらかにする。あら熱が取れたら①の黄身を加えしっかりと混ぜる。→P.56~58

③別のボウルに白身を入れ、砂糖を数回に分けて加えて角が立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。

④②にココアと薄力粉を再度ふるって入れゴムベラで粉けがなくなるまで混ぜる。③のメレンゲを半分入れ生地に混ぜてなじませ、残りを入れたら全体が混ざるようさっくりと混ぜる。

⑤スプレ型の容器に④を4等分して入れたら2、3回かるく落として空気を抜く。

⑥脚を開いたグリル皿にオープンシートを敷き、⑤を並べ、**スイーツ**▶**焼き菓子**▶**フォンダンショコラ**で加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

### 【ひとくちメモ】

●冷めたときは**レンジ**500Wで様子を見ながら加熱するとチョコレートが溶けます。加熱し過ぎるとスポンジ状になってしまいます。目安は20秒~30秒です。→P.56~58

## オート 378 アップルパイ



**スイーツ**  
**焼き菓子**  
アップルパイ  
(予熱あり)  
→P.51

**使用付属品**  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

予熱 約 14分  
加熱時間の目安 約 38分

**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、冷たい物) …… 140g  
冷水 …… 90~110mL  
りんごのプリザーブ …… 適量  
(つやだし用卵)  
卵(溶きほぐす) …… 1/2個  
塩 …… 小さじ1/4

### 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、冷水を加えてね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かるく打ち粉(薄力粉・分量外)をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。

④③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回繰り返す。  
⑤3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿を

ふせて型よりひと周り大きく切り、残り2cm幅のテープを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開ける。

⑧りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。

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塗り、黒皿にのせる。

⑩食品を入れずに**スイーツ**▶**焼き菓子**▶**アップルパイ**で予熱する。

⑪予熱終了音が鳴ったら⑨を**中段**に入れて加熱する。

## 手動 りんごのプリザーブ

**手動** レンジ  
→P.56~58

**使用付属品**  
レンジ600W  
加熱時間  
9~12分  
6分30秒  
~9分  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



**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  
① 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厚さのいちよう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。

②大きめの耐熱容器に①と①を入れてかき混ぜ**レンジ**600W|9~12分|加熱する。

③アクを取って混ぜ、再び**レンジ**600W|6分30秒~9分|加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

## 手動 いちごジャム

### 材料・作りかた

いちご(300g)に、砂糖(150~200g)、レモン汁(大さじ1)、サラダ油(1~3滴)を大きめの耐熱容器に入れ、りんごのプリザーブを参照して加熱する。

### アップルパイのコツ

- 1回に焼ける分量は直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
- 型は金属製の物を耐熱ガラス製の型では熱伝導率が低いため、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溶けて生地が柔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。
- 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の物)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として使います。
- 焼きむらがないときは残り時間10~15分ぐらいでパイ皿の前後を入れかえてさらに加熱します。
- 手動メニューで焼くときは→P.73
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし|1段|200℃で様子を見ながら加熱します。→P.61

## オート 377 マドレーヌ

**スイーツ** レンジ200W  
加熱時間  
3~4分  
(下ごしらえ)  
→P.51

**焼き菓子** マドレーヌ  
(予熱あり)  
オープン

**使用付属品**  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



予熱 約 5分  
加熱時間の目安 約 25分

**材料**(直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分)  
小麦粉(薄力粉) …… 100g  
砂糖 …… 100g  
バター …… 100g  
卵(溶きほぐす) …… 2 1/2個  
① レモン汁 …… 大さじ1/2  
② レモンの皮(すりおろす) …… 1/2個分

### 作りかた

①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。

②バターは容器に入れて**レンジ**200W|3~4分|で加熱する。→P.56~58

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。②を加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじでねらないように混ぜ、

②を加えて手早く混ぜる。

④③を型に分け入れ、黒皿に並べる。

⑤食品を入れずに**スイーツ**▶**焼き菓子**▶**マドレーヌ**で予熱する。

⑥予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

### マドレーヌのコツ

- 1回に焼ける分量は直径8cmの金属製マドレーヌ型10個までです。
- 溶かしバターはあたたかい物を使います。
- 手動メニューで焼くときは→P.73
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**オープン** 予熱なし|1段|160℃で様子を見ながら加熱します。→P.61



## オート 379 プチパイ

使用付属品

スイーツ  
焼き菓子  
プチパイ

オーブン

黒血 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 30分



材料 (5~6人分)

冷凍パイシート  
(1個約100gの物、10~15分間室温で解凍する)  
..... 2枚

〈つやだし用卵〉  
卵 (溶きほぐす) ..... 1/2個  
塩 ..... 小さじ1/4  
お好みのくだもの (薄切り) ..... 適量  
粉砂糖 ..... 適量

### 作りかた

- 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上のせる。
- 黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗る。
- ②を中段に入れ「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「プチパイ」で加熱する。
- 加熱後、粉砂糖をふる。

### 【ひとくちメモ】

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 缶詰など汁けのあるくだものは、汁けを切ってから使います。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」▶「予熱なし」▶「1段」▶「180℃」で様子を見ながら加熱します。▶P.61

## オート 380 スコーン

使用付属品

スイーツ  
焼き菓子  
スコーン

オーブン

黒血 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 30分



材料 (16個分)

小麦粉 (強力粉) ..... 160g  
小麦粉 (薄力粉) ..... 160g  
① ベーキングパウダー ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 60g  
バター (5mm角に切る) ..... 80g  
② 卵 (溶きほぐす) ..... 1 1/2個  
③ 牛乳 ..... 50mL  
〈つやだし用卵〉  
卵 (溶きほぐす) ..... 1/2個  
塩 ..... 小さじ1/4

### 作りかた

- ボウルに①をふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。②を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
- 生地をラップの間に挟んでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。
- 黒血にオープンシートを敷いて②を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗ってから、中段に入れ「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「スコーン」で加熱する。

### 【ひとくちメモ】

- 1回に焼ける分量は16個です。
- 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」▶「予熱なし」▶「1段」▶「170℃」で様子を見ながら加熱します。▶P.61

## オート 381 マフィン

使用付属品

スイーツ  
焼き菓子  
マフィン  
(予熱あり)

オーブン

黒血 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

予熱 約 8分  
加熱時間の目安 約 21分



材料 (直径6cmのマフィン型9個分)

① 小麦粉 (薄力粉) ..... 250g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ3  
砂糖 ..... 100g  
バター (室温に戻す) ..... 150g  
卵 (溶きほぐす) ..... 2個  
牛乳 ..... 100mL  
バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- バターはハンドミキサーでよくねり、砂糖を加えてよく混ぜる。
- 卵を加え、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て混ぜる。
- ①をふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
- ③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べる。
- 食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「マフィン」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

### 【ひとくちメモ】

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 手動メニューで焼くときは▶P.73
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」▶「予熱なし」▶「1段」▶「180℃」で様子を見ながら加熱します。▶P.61

## 応用 381 チョコチップマフィン

作りかた③で粉を加えてからチョコチップ (30g) を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

## 応用 381 紅茶マフィン

作りかた③で粉を加えてから細かくきざんだ紅茶 (大さじ1) を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

## オート 382 スイートポテト

使用付属品

スイーツ  
焼き菓子  
スイートポテト  
(予熱あり)

オーブン

黒血 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 15分



材料 (12個分)

さつまいも ..... 大2本 (約600g)  
バター ..... 30g  
① 砂糖 ..... 70g  
② 卵黄 ..... 1 1/2個分  
バニラエッセンス ..... 少々  
牛乳 ..... 50~70mL  
〈つや出し用卵〉  
卵黄 ..... 1/2個分  
みりん ..... 小さじ1/2

### 作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み「根菜の下ゆで」で仕上げ調節「やや弱」で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。▶P.48, 49
- 耐熱容器に①と②を入れて全体をかき混ぜ「レンジ」▶「600W」▶「約2分10秒」で加熱する。▶P.56~58
- ②に③と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
- ④を12等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗り、オープンシートを敷いた黒血に並べる。
- 食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「スイートポテト」で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

「根菜の下ゆで」の使いかた ▶P.48, 49

「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58

### 【ひとくちメモ】

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 手動メニューで焼くときは▶P.73
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」▶「予熱なし」▶「1段」▶「200℃」で様子を見ながら加熱します。▶P.61

## オート 383 さつまいものスイートガレット



材料 (4枚分)

① くるみ ..... 15g  
スライスアーモンド ..... 5g  
さつまいも (皮をむく) ..... 200g  
りんご (皮をむき、さいの目切り) ..... 1/4個  
レモン汁 ..... 小さじ1/2  
卵 (溶きほぐす) ..... 1/2個  
バター (室温に戻す) ..... 20g  
グラニュー糖 ..... 大さじ1  
生クリーム ..... 大さじ3  
バニラエッセンス ..... 少々  
シナモンパウダー ..... 少々  
バター ..... 10g  
さつまいも (皮つき、せん切り) ..... 50g  
グラニュー糖 ..... 小さじ1  
バニラアイスクリーム ..... 320g  
メープルシロップ ..... 適量  
セルフィーユ ..... 適量

加熱時間の目安 約 15分

### 作りかた

- ①を黒血にのせ、中段に入れて「オープン」▶「予熱なし」▶「1段」▶「170℃」▶「約12分」で加熱して冷ましておく。▶P.61
- 皮をむいたさつまいもは2cm角に切り、水にさらしてアクをぬく。水けを切らずにラップで包み、「根菜の下ゆで」で仕上げ調節「やや弱」で加熱し、熱いうちにつぶす。▶P.48, 49
- りんごは水けをふき取り、深めの耐熱容器に入れてレモン汁をかけ、かるくラップをして「レンジ」▶「500W」▶「約2分」で加熱する。▶P.56~58
- ボウルに②と③、合わせた④を混ぜ合わせ、4等分して直径約7cmの平らな円形に形をととのえ、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にバター (分量外) を塗り、中央に寄せて並べる。
- 別の耐熱容器にバターを入れて「レンジ」▶「500W」▶「約20秒」で加熱し、せん切りにし水けをふき取ったさつまいもに溶かしたバターをかけ、グラニュー糖をまぶす。
- ④の上に⑤をのせ、グリル皿を上段に入れ「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「さつまいものスイートガレット」で加熱する。
- 加熱後、皿に盛り①をのせ、メープルシロップをかけてアイスクリームを添え、セルフィーユを飾る。

「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」▶P.61

「根菜の下ゆで」の使いかた ▶P.48, 49

「レンジ加熱の使いかた」▶P.56~58



## オート 384 焼きりんご

スイーツ  
焼き菓子  
焼きりんご

オーブン

黒皿 下段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

→P.50

加熱時間の目安 約 53分



材料(4個分)  
りんご(紅玉)……………4個  
砂糖……………60g  
①バター……………40g  
シナモン……………少々  
ホイップクリーム……………適量

### 作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ①を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ②を黒皿にのせ下段に入れ「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「焼きりんご」で加熱する。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

### 【ひとくちメモ】

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 手動メニューで焼くときは→P.73
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オーブン」▶「予熱なし」▶「1段」▶「200℃」で様子を見ながら加熱します→P.61

## オート 385 フルーツラフティ

スイーツ  
焼き菓子  
フルーツラフティ

レンジ  
グリル

グリル皿(脚を開く・上段フタを開ける)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

→P.50

加熱時間の目安 約 10分



材料(直径7.5cm、高さ5cmのスフレ型4個分)  
①小麦粉(薄力粉)……………20g  
ベーキングパウダー……………小さじ1/4  
粉砂糖……………20g  
バター(室温に戻す)……………20g  
卵……………1/2個  
アーモンドプードル……………30g  
レモン汁……………小さじ1/2  
ラム酒……………小さじ1  
いちご、キウイ、みかんなど合わせて……………20g

### 作りかた

- スフレ型の容器に薄くバター(分量外)を塗っておく。
- ボウルにバターを入れハンドミキサーで白っぽくなるまでねり、粉砂糖を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、卵、アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜる。
- ②に①を合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、①の型に4等分して入れ平らにし、くだものを並べる。
- 脚を開いたグリル皿に③を中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「フルーツラフティ」で加熱する。

## オート 386 ラスク

スイーツ  
焼き菓子  
ラスク

レンジ  
グリル

グリル皿(脚を開く・上段フタを開ける)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

→P.50

加熱時間の目安 約 10分



材料(9枚分)  
フランスパン……………90g  
バター(室温に戻す)……………40g  
①グラニュー糖……………10g  
コンデンスミルク……………大さじ1

### 作りかた

- フランスパンを厚さ約1cmの9等分に切る。
- ①をよく混ぜ合わせ、①の片面にむらなく塗り、塗ってある面を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「ラスク」で加熱する。
- 加熱後、取り出し約10分おいて冷ましておく。

### ラスクのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 加熱室は冷ましてから「オーブン」▶「グリル」▶「脱臭」使用後で加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 焼き色が濃いときは仕上がり調節「やや弱」または「弱」で加熱します。
- 追加加熱 消灯後、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.60

## オート 387 ボーロ

スイーツ  
焼き菓子  
ボーロ

オーブン

黒皿 中段  
テーブルプレート

給水タンク  
空

→P.50

加熱時間の目安 約 25分



材料(16個分)  
小麦粉(薄力粉)……………220g  
バター(室温に戻す)……………60g  
砂糖……………100g  
サラダ油……………大さじ5 1/2  
卵白……………少々  
スライスアーモンド……………適量  
①粉砂糖……………少々  
シナモン……………少々

### 作りかた

- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。
- サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじでねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。
- 生地を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
- オープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせて貼りつける。
- ④を中段に入れ「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「ボーロ」で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに①を合わせてふりかける。

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは「オーブン」▶「予熱なし」▶「1段」▶「170℃」で様子を見ながら加熱します→P.61

# スイーツ(和菓子)

## オート 388 桜もち

スイーツ  
和菓子  
桜もち

レンジ600W  
加熱時間  
約1分20秒  
(下ごしらえ)

使用付属品  
グリル皿(脚を開ける・上段フタを開ける)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

→P.50

加熱時間の目安 約 16分



### 材料(8個分)

①道明寺粉……………100g  
砂糖……………大さじ1 1/2  
あん……………160g  
②水……………160mL  
食紅(溶かしておく)……………微量  
桜の葉(塩漬けにした物、水洗いする)……………8枚

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- あんは8等分して丸めておき、②の水を「レンジ600W」▶「約1分20秒」で加熱して食紅と混ぜておく。→P.56~58
- ボウルに①と②を入れかるく混ぜ、ラップまたはふたでおおいをし5分間おく。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて③をのせ、厚さ1cmになるように広げ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、「スイーツ」▶「和菓子」▶「桜もち」で加熱する。
- ⑤を8等分し、手水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移して「レンジ500W」で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

## オート 389 栗ようかん

スイーツ  
和菓子  
栗ようかん

レンジ600W  
加熱時間  
3~4分  
(下ごしらえ)

使用付属品  
グリル皿(脚を開ける・上段フタを開ける)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

→P.50

加熱時間の目安 約 37分



### 材料(2本)

①こしあん……………200g  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
片栗粉……………大さじ1  
砂糖……………40g  
水……………40mL  
栗の甘露煮……………100g

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ①を耐熱容器に入れ、水を少しずつ加え、ゴムべらなどでよくねる。
- ②にかかるラップをして、「レンジ600W」▶「3~4分」で加熱し、粘りがでるまでよく混ぜる。→P.56~58
- 半分に切った栗を③に加え、かるく混ぜ2等分にし、それぞれオープンシートで15cm長さの棒状に包み、両端をねじって巻きすで四角く形を整える。
- 脚を閉じたグリル皿に④を横向きに並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「スイーツ」▶「和菓子」▶「栗ようかん」で加熱する。
- 熱いうちにオープンシートごと巻きすで形を整え、あら熱が取れたら冷蔵庫で一晩冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.56~58

### 栗ようかんのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは黒皿に移しかえ中段に入れ「過熱水蒸気」▶「オーブン」▶「予熱なし」▶「200℃」で様子を見ながら加熱します。→P.65



## オート 390 チョコまんじゅう

スイーツ	レンジ500W 加熱時間 約30秒	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる・ 上段フリップを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水
和菓子	レンジ200W 加熱時間 約1分 (下ごしらえ)	
チョコまんじゅう	レンジ スチーム	

加熱時間の目安 約16分

### 材料(12個分)

- ① 卵 ..... 1個  
 砂糖 ..... 20g  
 はちみつ ..... 20g  
 チョコレート ..... 15g
- ② 重曹 ..... 小さじ½  
 水 ..... 小さじ1  
 小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
 ココア ..... 8g  
 あん(12等分する) ..... 300g  
 アーモンド(砕く) ..... 適量

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器に①を入れ、泡立て器ですり混ぜ[レンジ]500W[約30秒]で加熱する。  
→P.56~58
- 別の容器にチョコレートを[レンジ]200W[約1分]で溶かし、②とはちみつを合わせて冷ましておく。
- ③が冷めたら合わせた②を入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
- 打ち粉(薄力粉、分量外)を敷いたのし台に生地をおき、手粉(薄力粉・分量外)をつけて生地を棒状にまとめ、12等分する。
- さらに手に粉をつけ生地を丸くのぼしてあんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷いて、⑥をのせる。グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、**スイーツ**▶**和菓子**▶**チョコまんじゅう**で加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58



## 応用 390 みつまんじゅう

(下ごしらえ)  
 レンジ500W 加熱時間 約30秒  
 レンジ200W 加熱時間 約1分

### 材料(12個分)

- ① 卵 ..... 1個  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 粉末黒砂糖 ..... 20g  
 バター ..... 10g  
 はちみつ ..... 40g  
 生クリーム ..... 大さじ1½
- ② 重曹 ..... 小さじ½  
 水 ..... 小さじ1  
 小麦粉(薄力粉) ..... 120g  
 あん(12等分する) ..... 300g

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 容器に①を入れ、泡立て器ですり混ぜ[レンジ]500W[約30秒]で加熱する。  
→P.56~58
- バターを[レンジ]200W[約1分]で加熱して溶かす。
- ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
- ④が冷めてから合わせた②を入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじでねらないように、粉けがなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉(薄力粉・分量外)をたっぷりふり、生地を取り出す。
- 手粉(薄力粉・分量外)をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少し柔らかくねり上げ、12等分し、あんを包む。
- チョコまんじゅうの作りかた⑦⑧を参照して加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移して[レンジ]500Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

## オート 391 黄金いも

スイーツ	レンジ200W 加熱時間 約2分 (下ごしらえ)	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 空
和菓子	オープン	

加熱時間の目安 約28分

### 材料(10個分)

- ① さつまいも(ゆでて裏ごした物) ..... 300g  
 砂糖(大さじ3の湯で溶く) ..... 60g  
 小麦粉(薄力粉) ..... 150g  
 砂糖 ..... 80g
- ② 卵(溶きほぐす) ..... 大さじ2強  
 水あめ ..... 15g  
 重曹(小さじ1弱の水で溶く) ..... 小さじ½  
 シナモン ..... 適量  
 卵黄(溶きほぐす) ..... 少々  
 黒ごま ..... 適量

### 作りかた

- ①を合わせてねり混ぜ、5等分して俵形に丸める。
- ②を混ぜ合わせ、[レンジ]200W[約2分]で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。加熱後、冷やし、水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。  
→P.56~58
- 手粉(薄力粉・分量外)をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、ナナメに2つに切り、切り口に卵黄を塗ってごまをつける。切り口を上にして底にかさく小麦粉(分量外)をつける。
- ③をオープンシートを敷いた黒血に並べ、**中段**に入れ**スイーツ**▶**和菓子**▶**黄金いも**で加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

●追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは**オープン**▶**予熱なし**▶**1段**▶**180℃**で様子を見ながら加熱します。→P.61

## オート 392 生八つ橋

スイーツ	レンジ	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる・ 上段フリップを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水
和菓子		
生八つ橋	スチーム	

加熱時間の目安 約10分



### 材料(16個分)

- 白玉粉 ..... 50g  
 上新粉 ..... 50g  
 砂糖 ..... 80g  
 シナモン ..... 小さじ1  
 水 ..... カップ¾
- ② きな粉 ..... 適量  
 シナモン ..... 適量  
 あん(16等分にする) ..... 160g

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- オープンシートの型の作りかた(→P.283)を参照して型を作る。
- ボウルに①を入れ、だまがでできないように混ぜる。
- 脚を閉じたグリル皿に②の型をのせて③を流し入れ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き**スイーツ**▶**和菓子**▶**生八つ橋**で加熱する。
- 加熱後、のし台に合わせた②を広げ⑤を型から取り出してのせ、⑥を全体にまぶしてめん棒で約32cm×32cm(厚さ約3mm)の正方形にのばす。約8cm×8cmの正方形に切りそろえ、あんを生地の中央に置いて三角形に折りたたむ。

## オート 393 豆腐団子

スイーツ	レンジ	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる・ 上段フリップを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水
和菓子		
豆腐団子	スチーム	

加熱時間の目安 約10分



### 材料(20個分)

- 絹ごし豆腐 ..... 200g  
 白玉粉 ..... 150g  
 こしあん ..... 適量  
 くみたらしあん
- ① しょうゆ ..... 大さじ1  
 砂糖 ..... 大さじ3  
 水 ..... カップ¼
- ② 片栗粉 ..... 小さじ1  
 水 ..... 小さじ1

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに白玉粉と豆腐を入れだまがでできないようによくこねる。
- 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、②を20等分して丸めて並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして置き**スイーツ**▶**和菓子**▶**豆腐団子**で加熱する。
- 小さめの鍋に①を入れて煮立て、②(水溶き片栗粉)を加え、とろみをつける。
- 皿に盛った④に⑤のみたらしあん、またはこしあんを添える。

## オート 394 ココナッツ団子

スイーツ	レンジ	使用付属品 グリル皿(脚を閉じる・ 上段フリップを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水
和菓子		
ココナッツ団子	スチーム	

加熱時間の目安 約14分



### 材料(12個分)

- 白玉粉 ..... 140g  
 片栗粉 ..... 8g  
 砂糖 ..... 40g  
 ラード ..... 小さじ2  
 水 ..... 100~120mL
- ① つぶあん ..... 120g  
 黒ねりごま ..... 25g  
 砂糖 ..... 大さじ1  
 サラダ油 ..... 小さじ1
- ② ココナッツ(細切り) ..... 適量  
 クコの実(湯につけて戻す) ..... 12個

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ①をボウルに入れ、水を少しずつ加え、木しゃもじでよくねり混ぜ、耳たぶのかたさになったらラップをかけて約15分休ませる。
- 別のボウルに②を入れ、よくねり混ぜ、12等分にして丸める。
- ②を12等分に分け、ラップの間にはさみのばし、③を包む。
- オープンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に④をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**スイーツ**▶**和菓子**▶**ココナッツ団子**で加熱する。熱いうちにココナッツをまぶし、クコの実を飾る。

### ココナッツ団子のコツ

- 並べかたは  
でき上がりは団子がふくらむため間隔をあけて並べます。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
皿に移しかえてラップをし、**レンジ**▶**500W**で様子を見ながら加熱します。(→P.56~58)



オート 395 ココナッツミルクのお汁粉

スイーツ  
和菓子  
ココナッツミルクのお汁粉  
→P.50

レンジ

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約10分



材料(2人分)  
ゆであずき(缶詰) 100g  
ココナッツミルク(缶詰) カップ2  
A 牛乳 カップ½  
砂糖 20g  
栗の甘露煮 100g

作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにゆであずきを入れ、ココナッツミルクを少しずつ加えて混ぜ合わせAを加えてかるくかき混ぜる。
- ①に栗を加えて混ぜ、かるくラップをして、テーブルプレートに置き「スイーツ」「和菓子」「ココナッツミルクのお汁粉」で加熱する。

オート 396 ごはん入りアイス

スイーツ  
和菓子  
ごはん入りアイス  
→P.50

レンジ

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約30分



材料(6人分)  
冷やごはん 100g  
牛乳 300mL  
生クリーム 100mL  
砂糖 50g  
バニラエッセンス 少々

作りかた

- 全ての材料を耐熱ガラスボウルに入れてかき混ぜ、かるくラップをする。
- ①をテーブルプレートに置き「スイーツ」「和菓子」「ごはん入りアイス」で加熱する。
- ②あら熱を取り、バットに流し入れ冷凍室で1時間冷やしかき混ぜ、また冷やしてかためる。

手動 切りもち・市販のパックもち

手動  
レンジ  
→P.56~58

レンジ600W  
加熱時間  
約40秒、  
約1分

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

•焼き色はつきません

あべ川もち



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ぶして皿にのせ「レンジ」600W「約40秒」で加熱する

【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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

いそべ巻き



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「約1分」で加熱する。すぐにのりを巻く。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

フルーツ大福



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「約1分」で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんとお好みのフルーツ(いちご・甘栗など)をのせて包み込む。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

スイーツ(蒸し菓子)

オート 397 蒸しドーナツ

スイーツ  
蒸し菓子  
蒸しドーナツ  
→P.50

レンジ200W  
加熱時間  
約1分30秒  
2~4分  
スチームレンジ30W  
加熱時間  
8~12分  
(下ごしらえ)

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約17分

材料(6個分)

- 小麦粉(強力粉) 90g
- 小麦粉(薄力粉) 30g
- 砂糖 24g
- 塩 少々
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 小さじ1(約2g)
- 牛乳(室温に戻す) 60mL
- バター 大さじ½
- 卵(溶きほぐす) 1個
- チョコレート 50g
- カラースプレー 適量
- アイシング 粉砂糖 50g
- 牛乳 大さじ1

作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- Bを耐熱容器に入れ「レンジ」200W「約1分30秒」で加熱して溶かし、卵を加える。→P.56~58
- ③を②に入れてポリ袋の口をとじ、ふって粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れてとじると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ、「スチームレンジ(発酵)」発酵30W「8~12分」で1次発酵させる。→P.66
- ⑦のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。
- 生地をかるく押し、中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で6個(1個約35g)に切り分けて丸める。
- 生地を各々かるく押し、のし台に生地を置いて真中に指で穴をあける。穴に指を入れたまま円をえがくようにくるくる回し、穴の直径が3.5cm以上になるようにしてドーナツ状にする。
- グリル皿に入る大きさに切ったオープンシートをテーブルプレートに敷き、その上に⑧の生地を並べ、加熱室底面にセットする。
- 「スチームレンジ(発酵)」発酵30W「8~12分」で2次発酵させる。
- 発酵が終わったら、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら、脚を閉じたグリル皿に移し、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、「スイーツ」蒸し菓子「蒸しドーナツ」で加熱する。
- 加熱後、浅い皿にオープンシートを移し、ドーナツにラップをかけてドーナツが乾燥しないように冷ます。
- 耐熱容器にチョコレートを入れ「レンジ」200W「2~4分」で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかにする。アイシングは材料を混ぜて溶かしてお好みで抹茶などを加え、カラースプレーなどで飾る。



「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66

蒸しドーナツのコツ

- 1回に蒸せる分量は4~6個です。
- 生地の成形はドーナツの穴は直径が3.5cm以上の円になるようにします。穴が小さいと加熱中にふくらんで穴がなくなってしまいます。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをし、「レンジ」200Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58
- デコレーションはお好みで生地に食紅を加えて色を変えたり、ドーナツを横半分切ってジャムやホイップクリームなどを挟んだりします。



# オート 398 蒸しチョコレートケーキ

**使用付属品**

グリル皿 (脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

スイーツ レンジ200W  
加熱時間  
蒸し菓子 4~5分  
(下ごしらえ)  
蒸しチョコレートケーキ  
→P.50 スチーム  
レンジ



加熱時間の目安 約 16分

材料(直径7.5cm、高さ4cm スフレ型6個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 小さじ1弱(約8g)
- ② ココア..... 小さじ2(約4g)
- ③ ブラックチョコレート..... 70g
- ④ バター..... 40g
- ⑤ ラム酒..... 小さじ1
- ⑥ 卵(卵黄と卵白に分ける)..... 2個
- ⑦ 砂糖..... 50g

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② 容器に③を入れ、**レンジ200W** [4~5分]で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。→P.56~58
- ③ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる④を合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ(分量外)を入れ、ハンドミキサーでかる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½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜてスフレ型の容器に分け入れる。
- ⑥ 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパー

タオルを2枚重ねにして敷き、水カップ½(約100mL)をペーパータオルへ注いで⑤をのせる。グリル皿ふたをセットする。  
⑦ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、**スイーツ**▶**蒸し菓子**▶**蒸しチョコレートケーキ**で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

## 蒸しチョコレートケーキのコツ

- 1回に蒸せる分量は4~6個です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはラップをして**レンジ200W**で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

# オート 400 黒糖蒸しケーキ

**使用付属品**

グリル皿 (脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

スイーツ レンジ500W  
加熱時間  
蒸し菓子 2分~2分30秒  
(下ごしらえ)  
黒糖蒸しケーキ  
→P.50 スチーム  
レンジ



加熱時間の目安 約 16分

材料(15×15cm高さ5cmの型1個分)

- ① 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ② 粉末黒砂糖..... 100g
- ③ 卵白..... 2個分
- ④ ベーキングパウダー..... 2g
- ⑤ 水..... 75mL
- ⑥ 塩..... 少々
- ⑦ 黒みつ..... 適量

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② オープンシートの型の作りかたを参照して型を作る。
- ③ 小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ④ 耐熱容器に黒砂糖と水を入れ、**レンジ500W** [2分~2分30秒]で加熱してシロップを作り冷ましておく。→P.56~58
- ⑤ ボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。
- ⑥ ⑤に④のシロップを少しずつ加えながらさらに泡立て、次に③をもう一度ふるいながら加えたら、ゴムべらなどでさっくりとムラなく混ぜ合わせる。
- ⑦ 脚を閉じたグリル皿に②の型をおく。⑥を型に流し入れ、グリル皿ごと2~3回かるくトントンと落として空気を抜き、グ

リル皿ふたをセットする。  
⑧ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、**スイーツ**▶**蒸し菓子**▶**黒糖蒸しケーキ**で加熱する。  
⑨加熱後、型から出し、全体をラップに包んで1時間おいてなじませ黒みつを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

## 黒糖蒸しケーキのコツ

- 1回に蒸せる分量は約15×15cm、高さ5cmの型1個分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをし、**レンジ200W**で様子を見ながら加熱します。→P.56~58

# オート 399 いちごミルクの蒸しケーキ

**使用付属品**

グリル皿 (脚を閉じる・上段用フタを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

スイーツ レンジ500W  
加熱時間  
蒸し菓子 約10分  
(下ごしらえ)  
いちごミルクの蒸しケーキ  
→P.50 スチーム  
レンジ



加熱時間の目安 約 16分

材料(4枚分)

- ① いちご(洗ってへたを取る)..... 200g
- ② グラニュー糖..... 80g
- ③ レモン汁..... 小さじ1
- ④ コンデンスミルク..... 30g
- ⑤ 卵白..... 2個分
- ⑥ 塩..... 少々
- ⑦ 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- ⑧ ベーキングパウダー..... 小さじ½
- ⑨ コンデンスミルク、セルフィーユ..... 各適量

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② オープンシートの型の作りかたを参照して型を作る。
- ③ 深めの耐熱容器に④を入れ、いちごをフォークであらくつぶす。**レンジ500W** [約10分]で加熱し、残り時間が約5分でアクを取り除き、再び加熱する。あら熱を取って冷ましておく。→P.56~58
- ④ ③の半量にコンデンスミルクを加えて混ぜる。
- ⑤ ボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。
- ⑥ ④に⑤の半量を加え、ゴムべらで切り混ぜ⑧を合わせてふるい入れ、さっくりと混ぜ合わせる。残りの⑤を加えて

さらにさっくりと混ぜ合わせる。  
⑦脚を閉じたグリル皿に②の型をおき、⑥を型に流し入れ、グリル皿ごと2~3回かるくトントンと落として空気を抜き、グリル皿ふたをセットする。

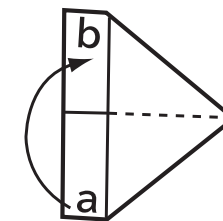
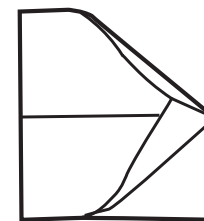
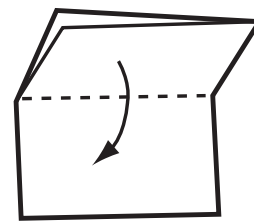
⑧ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き**スイーツ**▶**蒸し菓子**▶**いちごミルクの蒸しケーキ**で加熱する。

⑨加熱後、型から取り出し、お好みの大きさに切り分けて盛りつけ、残りの③とコンデンスミルク、セルフィーユを飾る。

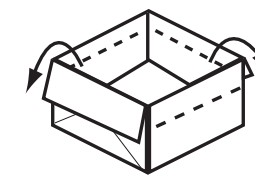
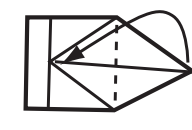
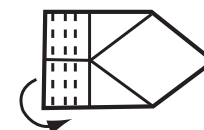
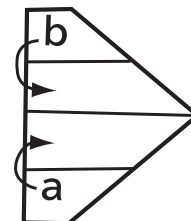
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

## オープンシートの型(15×15cm 高さ5cm)の作りかた

- 1 オープンシートを30×45cmに切ってヨコ45cmを半分に折り、さらにタテ30cmを半分に折る。
- 2 折って袋状になった部分を開き、反対側も同様に開く。
- 3 図のようにaの部分を持ち上げて、bの部分に合わせて折る。反対側も同様にして折る。



- 4 aとbをそれぞれ中心の線に向かって折る。反対側も同様にして折る。
- 5 ふちのところ(点線部分)を外側に折り込んで、型に強度をもたせる。
- 6 図のように折り目をつけて、開いて箱状にする。
- 7 ふち(点線部分)を2cmほど外側に折り返して強度を持たせる。





# オート 401 蒸しパン

**使用付属品**

グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート

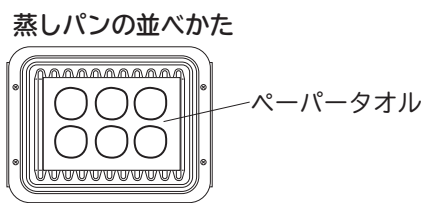
**給水タンク** 満水

スイーツ  
蒸し菓子 スチームレンジ  
蒸しパン →P.50



**作りかた**

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②直径7.5cm、高さ3cmの硫酸紙(グラシンケース) 6枚をスフレ型の容器にそれぞれ入れておく。
- ③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。
- ④③にサラダ油、牛乳、塩を順に加え混ぜ合わせる。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、②に分け入れる。
- ⑤脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水



加熱時間の目安 約20分

材料(直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型6個分)

卵(溶きほぐす) ..... 大1個  
砂糖 ..... 50g  
サラダ油 ..... 大さじ1  
牛乳 ..... カップ1/2  
塩 ..... 小さじ1/4

④小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1

# トースト

## オート 403 手動 トースト



トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

**使用付属品**

グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段 テーブルプレート

**給水タンク** 空

トースト  
トースト  
1枚 2枚 レンジ  
グリル →P.50

手動 加熱時間 下表を参照  
グリル →P.60

**使用付属品**

グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段 テーブルプレート

**給水タンク** 空

加熱時間の目安(2枚) 約8分

材料(1~2枚分) 食パン(厚さ1.5~3cmの物) ..... 1~2枚

材料(1~4枚分) 食パン(厚さ1.5~3cmの物) ..... 1~4枚

**作りかた**

- ①食パンはグリル皿の中央に寄せて並べる。
- ②グリル皿の脚を閉じて上段用フラップを開き上段に入れ、トースト▶トースト▶1枚または2枚で加熱する。

「グリル加熱の使いかた」 →P.60

枚数	並べかた	トースト 加熱時間の目安	手動メニュー 加熱時間の目安	
			1回目	連続して焼くとき
1枚		約6分(1枚)	グリル 4~7分 裏返して1~2分で焼く。	グリル 2~3分 裏返して1~2分で焼く。
2枚		約8分(2枚)	グリル 4~7分 裏返して1~2分で焼く。	グリル 2~3分 裏返して1~2分で焼く。
3枚		トーストでは焼けません。手動メニューで焼きます。	グリル 4~9分 裏返して1~4分で焼く。	グリル 2~4分 裏返して1~3分で焼く。
4枚		トーストでは焼けません。手動メニューで焼きます。	グリル 4~9分 裏返して1~4分で焼く。	グリル 2~4分 裏返して1~3分で焼く。

**トーストのコツ**

- 1回に焼ける分量は  
トーストでは、厚さ1.5~3cmの6枚切りの食パン1~2枚です。3~4枚を焼くときは表を参照し、また4枚切りや8枚切りはグリルで加熱します。→P.60
- 並べかたは  
グリル皿の中央に寄せて置きます。グリル皿の端の方に置くと焼き色がつきません。
- 焼き色を変えたいときは  
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。糖分や油脂が多く含まれる物や厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節弱またはやや弱で加熱します。
- 冷蔵または冷凍保存したパンは表を参照してグリルで加熱します。冷凍保存した食パンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。→P.60
- 追加加熱消灯後、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.60
- 焼き色が薄いときはトーストで連続して焼いたときなど、加熱室やグリル皿の温度によって焼き色が薄くなる場合があります。加熱が足りなかった方を上にして、焼き加減を見ながら追加加熱をしてください。

**注意**

バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。火災の原因になります

# オート 402 米粉蒸しパン

**使用付属品**

グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート

**給水タンク** 満水

スイーツ  
蒸し菓子 スチームレンジ  
米粉蒸しパン →P.50



**作りかた**

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②オープンシートの型の作りかたを参照して型を作る。→P.283
- ③②をボウルにふるい入れ、③を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④③にレーズンの1/2量を加え、混ぜる。
- ⑤別の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、④に加え、さっくりと混ぜる。
- ⑥脚を閉じたグリル皿に②を置き、⑤を型に流し入れ、上に残りのレーズンを散らし、グリル皿ふたをセットする。
- ⑦ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレ

**米粉蒸しパンのコツ**

- 1回に蒸せる分量は 約15×15cm、高さ5cmの型1個分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえてラップをし、レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。→P.56~58

加熱時間の目安 約16分

材料(15×15cm、高さ5cmの型1個分)

④米粉(ケーキ用) ..... 130g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ2

⑤卵白 ..... 1個分  
砂糖 ..... 45g  
塩 ..... 少々  
⑥サラダ油 ..... 小さじ2  
⑦水 ..... 120mL  
⑧レーズン ..... 20g



## オート 404 ホットサンド

**使用付属品**

トースト レンジ  
ホットサンド  
→P.50

グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 6分



**材料 (2人分)**  
食パン(8枚切り) ..... 4枚  
ロースハム ..... 4枚  
スライスチーズ(加熱用の物) ..... 2枚  
キャベツ(せん切り) ..... 40g  
バター ..... 適量

### 作りかた

- 食パンの片面にバターを薄く塗る。
- ①のうち2枚に、バターを塗った面を上にしてロースハム、スライスチーズ、キャベツ、ロースハムの順にのせ、その上にバターを塗った面を下にして残りの食パン2枚をのせる。
- 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に②を中央に寄せてヨコに並べ、上段に入れ、トースト▶ホットサンドで加熱する。

## オート 405 ピザトースト

**使用付属品**

トースト レンジ  
ピザトースト  
→P.50

グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 7分



**材料 (2枚分)**  
食パン(6枚切り) ..... 2枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 30g  
ピーマン(薄切り) ..... 1/2個  
ベーコン(1cm幅に切る) ..... 1枚  
ピザソース(市販の物) ..... 適量  
ピザ用チーズ ..... 適量

### 作りかた

- 食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてヨコに並べ、上段に入れ、トースト▶ピザトーストで加熱する。

## オート 406 ガーリックトースト

**使用付属品**

トースト レンジ  
ガーリックトースト  
→P.50

グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 6分



**材料 (8枚分)**  
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物) ..... 8枚  
バター(室温に戻す) ..... 大さじ2(約24g)  
① にんにく(すりおろす) ..... 1/2片  
パセリ(みじん切り) ..... 適量

### 作りかた

- ①①を合わせて混ぜ、フランスパンの片面に塗る。
- 脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に①を何も塗っていない面を下にして中央に寄せて並べ、上段に入れ、トースト▶ガーリックトーストで加熱する。

## オート 408 バナナフレンチトースト

**使用付属品**

トースト レンジ  
バナナフレンチトースト  
→P.50

グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 11分



**材料 (8枚分)**  
バナナ ..... 3本  
レモン汁 ..... 大さじ2強  
① 牛乳 ..... カップ1  
砂糖 ..... 大さじ3  
卵(溶きほぐす) ..... 2個  
バニラエッセンス ..... 少々  
バター ..... 適量  
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物) ..... 8枚  
ざらめ ..... 大さじ2

### 作りかた

- バナナは皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁をふりかける。
- ①①を合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
- フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして②を浸す。
- ②を浸した面に水けを切った①を並べ、バナナの上にざらめを散らす。
- 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に④を中央に寄せて並べ、上段に入れ、トースト▶バナナフレンチトーストで加熱する。

## オート 409 アップルトースト



**使用付属品**

トースト レンジ  
アップルトースト  
→P.50

グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 7分

**材料 (2枚分)**  
食パン(6枚切り) ..... 2枚  
りんご ..... 1/4個  
塩 ..... 少々  
マーガリン ..... 適量  
シナモンシュガー ..... 少々

### 作りかた

- りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水けを切る。
- 食パン2枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べシナモンシュガーをふり、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてヨコに並べ上段に入れ、トースト▶アップルトーストで焼く。

## オート 407 フレンチトースト

**使用付属品**

トースト レンジ  
フレンチトースト  
→P.50

グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 11分

**材料 (8枚分)**  
フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物) ..... 8枚  
① 牛乳 ..... カップ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
卵(溶きほぐす) ..... 2個  
バニラエッセンス ..... 少々  
バター ..... 適量



### 作りかた

- ①①を合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
- フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
- 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央にバターを塗った方を上にして寄せて並べ、上段に入れ、トースト▶フレンチトーストで加熱する。
- 加熱後、シナモンシュガー(分量外)をお好みでかける。

## オート 410 チェルシートースト



**使用付属品**

トースト レンジ  
チェルシートースト  
→P.50

グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 7分

**材料 (2枚分)**  
食パン(6枚切り) ..... 2枚  
バター ..... 30g  
砂糖 ..... 20g  
① アーモンドプードル ..... 30g  
レーズン(あらきぎむ) ..... 大さじ2  
スライスアーモンド ..... 適量

### 作りかた

- 食パン2枚の片面に、混ぜ合わせた①を塗り、スライスアーモンドを散らし、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてヨコに並べ、上段に入れ、トースト▶チェルシートーストで加熱する。



# パン・ピザ

## オート 411 バターロール (ロールパン)

**使用付属品**

パン・ピザ スチームオープン 発酵40℃  
パン 加熱時間 50~60分  
バターロール (予熱あり) 32~42分 (下ごしらえ)  
→P.51 オープン

黒血 中段 テーブルプレート  
給水タンク 満水

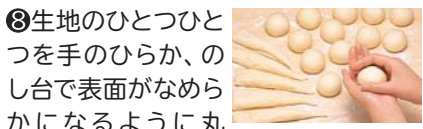


予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 18分

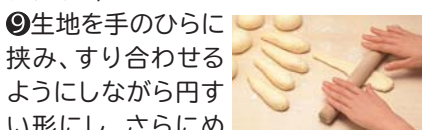
- 材料 (12個分)**
- 小麦粉 (強力粉) ..... 240g  
砂糖 ..... 28g  
塩 ..... 3g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g  
ぬるま湯 (約 40℃) ..... 40mL  
卵 (溶きほぐす) ..... 大 1½個  
牛乳 (室温に戻す) ..... 90mL  
バター (室温に戻す) ..... 35g  
(つやだし用卵)  
卵 (溶きほぐす) ..... 1½個  
塩 ..... 少々

### 作りかた

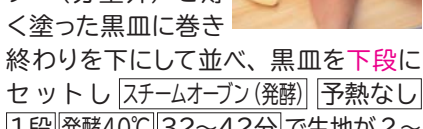
- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、Bを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 50~60分 で1次発酵をする。→P.67
- ⑤生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- ⑦生地をスケッパー (または包丁) で12個 (1個約38g) 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、のし台で表面がなめらかなようになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきをかけ、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)



⑨生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのぼす。

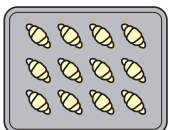


⑩三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べ、黒血を下段にセットし スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 32~42分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。

⑪発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶バターロールで予熱をする。

⑫生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。

⑬予熱終了音が鳴ったら、⑫を中段にセットして焼く。



手前 (中段)

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.67

### バターロール、スイートロール、オニオンロールのコツ

- こね上げた生地の温度は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。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」 →P.68
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたかく絞ったぬれぶきをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは焼きが十分な物を取り出し、オープン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61
- つやだし用卵は薄くていねいになでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- 2段で焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。→P.73

## オート 412 スイートロール

**使用付属品**

パン・ピザ スチームオープン 発酵40℃  
パン 加熱時間 50~60分  
スイートロール (予熱あり) 32~42分 (下ごしらえ)  
→P.51 オープン

黒血 中段 テーブルプレート  
給水タンク 満水

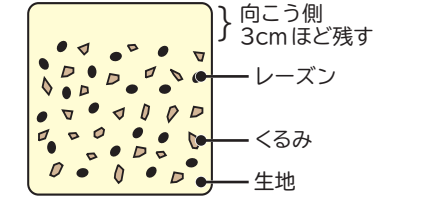


予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 18分

- 材料 (9個分)**
- 小麦粉 (強力粉) ..... 240g  
砂糖 ..... 28g  
塩 ..... 3g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g  
ぬるま湯 (約 40℃) ..... 40mL  
卵 (溶きほぐす) ..... 大 1½個  
牛乳 (室温に戻す) ..... 90mL  
バター (室温に戻す) ..... 35g  
レーズン ..... 30g  
くるみ (あらきぎむ) ..... 30g  
シナモンシュガー ..... 適量  
ざらめ ..... 少々  
(つやだし用卵)  
卵 (溶きほぐす) ..... 1½個  
塩 ..... 少々

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②バターロールの作りかた②~⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから生地の表面がなめらかなようになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきをかけ、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)
- ③めん棒で25×25cmにのぼす。図のようにレーズンとくるみを生地のにせ、



- ④シナモンシュガーをふる。
- ④手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター (分量外) を塗った黒血に並べ下段にセットし スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 32~42分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。→P.67
- ⑤発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶スイートロールで予熱をする。
- ⑥生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.67

## オート 413 オニオンロール

**使用付属品**

パン・ピザ スチームオープン 発酵40℃  
パン 加熱時間 50~60分  
オニオンロール (予熱あり) 32~42分 (下ごしらえ)  
→P.51 オープン

黒血 中段 テーブルプレート  
給水タンク 満水



予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 18分

- 材料 (9個分)**
- 小麦粉 (強力粉) ..... 240g  
砂糖 ..... 28g  
塩 ..... 3g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g  
ぬるま湯 (約 40℃) ..... 40mL  
卵 (溶きほぐす) ..... 大 1½個  
牛乳 (室温に戻す) ..... 90mL  
バター (室温に戻す) ..... 35g  
玉ねぎ (薄切り) ..... 40g  
ベーコン (たんざく切り) ..... 100g  
こしょう、ナツメグ ..... 各少々  
マヨネーズ、粉チーズ ..... 各適量

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②バターロールの作りかた②~⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから生地の表面がなめらかなようになるように丸め、生地にラップかたかく絞ったぬれぶきをかけ、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)
- ③めん棒で25×25cmにのぼす。スイートロールの作りかた③の図を参照し、玉ねぎとベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。
- ④手前からクルクルと巻き、巻き終わりを

- ④りをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター (分量外) を塗った黒血に並べ下段にセットし スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 32~42分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。→P.67
- ⑤発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶オニオンロールで予熱をする。
- ⑥生地の表面にマヨネーズを塗り、粉チーズをふりかける。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.67



# オート 414 山形食パン

パン・ピザ	スチームオープン 発酵40℃	使用付属品 黒血 下段 テーブルプレート 給水タンク 満水
パン	加熱時間 50~60分 (予熱あり)	
山形食パン	50~80分 (予熱あり)	
→P.51	オープン	

予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 30分

材料 (19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 220g
- ① 砂糖..... 12g
- 塩..... 2.5g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 5g
- ぬるま湯(約40℃)..... 140mL
- バター(室温に戻す)..... 10g

## 作りかた

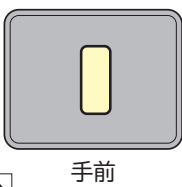
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし「スチームオープン(発酵) 予熱なし」1段「発酵40℃」50~60分 で1次発酵をする。→P.67



- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で3等分して丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)

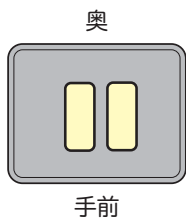


- 3等分にした⑦をひとつひとつタテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終わりを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
- バター(分量外)を塗った型に生地を並べ黒血に図のようにのせて下段にセットし「スチームオープン(発酵) 予熱なし」1段「発酵40℃」50~80分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し「パン・ピザ」▶「山形食パン」で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑩を「下段」にセットして焼く。  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.67



## 山形食パンのコツ

- こね上げた生地の温度は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。発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。  
「スチームショットの使いかた」→P.68
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、ふくらみが悪くなります。
- 発酵し過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。



# オート 415 白パン

パン・ピザ	スチームオープン 発酵40℃	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
パン	加熱時間 40~60分 (予熱あり)	
白パン	25~36分 (予熱あり)	
→P.51	オープン	

予熱 約 4分  
加熱時間の目安 約 17分

材料(8個分)

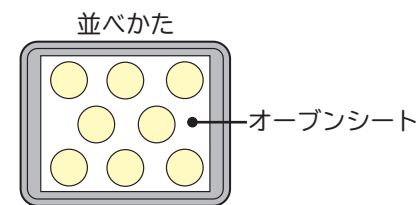
- 小麦粉(強力粉)..... 190g
- ① 小麦粉(薄力粉)..... 50g
- 砂糖..... 15g
- 塩..... 3g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g
- 牛乳(約30℃)..... 180mL
- バター(室温に戻す)..... 15g
- 上新粉または強力粉..... 適量

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし「スチームオープン(発酵) 予熱なし」1段「発酵40℃」40~60分 で1次発酵をする。→P.67
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約55g)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。



- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)
- ⑧の生地を手でかるく押し中めのガスを抜き、手のひらで丸め直してオープンシートを敷いた黒血に並べ、下段にセットし「スチームオープン(発酵) 予熱なし」1段「発酵40℃」25~36分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し「パン・ピザ」▶「パン」▶「白パン」で予熱をする。
- 生地の表面に、茶こしで上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑩を「中段」にセットして焼く。



「スチームオープン(発酵)の使いかた」→P.67

## 白パンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の丸め(成形)かたはなめらかな面を表にして切りくちを中に隠すように丸め、裏側の閉じている部分を指でつまんで閉じます。
- 焼きむらが気になるときは生地全体に、上新粉または強力粉をむらなくかけるようにします。生地が隠れていないと焼き色がつきやすくなり、焼きむらの原因になります。
- 生地に粉がつきにくいときは生地に、霧吹きで水を吹きかけてから粉をふるうとつきやすくなります。
- 手動メニューで焼くときは→P.73
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは焼きが十分な物を取り出し、「オープン」予熱なし1段「130℃」で様子を見ながら焼きます。→P.61



# オート 416 米粉パン

レンジ500W  
加熱時間  
約30秒

パン・ピザ  
パン  
米粉パン

→P.50

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 26分

材料(8個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 100g
- 米粉..... 50g
- 砂糖..... 9g
- 塩..... 2g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 2.5g
- ぬるま湯(約40℃)..... 90~100mL
- バター(室温に戻す)..... 12g
- けしの実..... 適量



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ、レンジ500W約30秒で加熱して溶かし、ぬるま湯を加える。→P.56~58
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。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の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ(発酵)発酵30W 8~12分で1次発酵をする。→P.66
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)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。

⑨生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ(発酵)発酵30W 8~12分で2次発酵する。

⑩発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒血に移し、けしの実を散らす。

⑪テーブルプレートを加熱室底面、⑩を中段にセットしパン・ピザ▶パン▶米粉パンで焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58  
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66



# オート 417 ごはんパン

レンジ600W  
加熱時間  
約30秒

パン・ピザ  
パン  
ごはんパン

→P.51

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

予熱 約 6分  
加熱時間の目安 約 18分

材料(9個分)

- 冷やごはん..... 70g
- 小麦粉(強力粉)..... 240g
- 砂糖..... 18g
- 塩..... 3g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g
- ぬるま湯(約40℃)..... 150mL
- バター(室温に戻す)..... 24g



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 冷やごはんはラップに包みレンジ600W約30秒で加熱し、スプーンなどを使ってごはん粒を潰しておく。→P.56~58
- ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、②、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れスチームオープン(発酵)予熱なし1段 発酵40℃ 40~60分 で1次発酵をする。→P.67
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。

⑧生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約53g)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。

⑨生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)

⑩⑨の生地を手でかるく押し中めのガスを抜き、手のひらで丸め直してオープンシートを敷いた黒血に並べ、下段にセットしスチームオープン(発酵)予熱なし1段 発酵40℃ 20~40分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。

⑪発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶ごはんパンで予熱をする。

⑫予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.67

# オート 418 フランスパン

スチームオープン  
パン・ピザ  
パン  
フランスパン

→P.51

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

予熱 約 8分  
加熱時間の目安 約 31分

材料(バタール1本、クーペ2個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 300g
- 小麦粉(薄力粉)..... 70g
- 砂糖..... 5g
- 塩..... 8g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 5g
- ぬるま湯(約30℃)..... 240mL
- レモン汁..... 6mL

## 作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②ボウルにAとドライイーストをふるい入れ、③を加え、よく混ぜてひとまとめにする。

③生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。

④バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットしスチームオープン(発酵)予熱なし1段 発酵35℃ 30~60分 で1次発酵をする。→P.67

⑤生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

⑥打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中めのガスを抜く。

⑦生地をスケッパー(または包丁)でバタール(約340g)とクーペ(約130g)を2個に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

⑧生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)

⑨バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmの円形にのばす。



⑩タテ1/3ずつ内側に折り、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒血の対角線の長さに細長くのばす。

⑪クーペの生地は、15cmの円形にのばし、生地の向こう側1/3を残して手前から折りたたむ。残った1/3の生地を上にかぶせるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。

⑫両端をとがらせるように手のひらで転がして、なまこのような形に整える。

⑬バター(分量外)を薄く塗った黒血に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段にセットしスチームオープン(発酵)予熱なし1段 発酵35℃ 20~40分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。

⑭発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶フランスパンで予熱をする。

⑮予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)でクーペ(切り目)をバタールは3~4本、クーペは1本入れる。

⑯予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。

⑰焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。



「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.67

## フランスパンのコツ

- こねあげた生地の温度**  
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。
- 発酵温度は**  
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けします。
- 発酵の仕上がり具合は**  
イーストの種類や室温、季節によって多少異なります。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。  
「スチームショットの使いかた」 →P.68  
また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**  
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはいないに**  
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 手動メニューで焼くときは**  
→P.73
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは**  
焼きが十分な物を取り出し、オープン 予熱なし 1段 230℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61



応用 418 **ブール**

パン・ピザ	スチームオープン 発酵35℃ 加熱時間 30~60分	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
パン	加熱時間 20~40分 (予熱あり) (下ごしらえ)	
フランスパン	→P.51	スチーム オープン

予熱 約 8分  
加熱時間の目安 約 31分



材料 (6個分)・作りかた

- ①フランスパンの材料と作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- ②生地をスケッパー (または包丁) で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)
- ④③をフランスパンの作りかた⑬~⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- ⑤予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり (または包丁) でタテヨコ2本ずつクープ (切り目) を入れる。



- ⑥予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.67

応用 418 **シャンピニオン**



材料 (9個分)・作りかた

- ①フランスパンの材料と作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- ②生地をスケッパー (または包丁) で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)
- ④1個分の生地から約1/5を切り取って、それぞれ丸める。小さい生地をめん棒で4~5cmの円形にのばし、片面に強力粉 (分量外) をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいはしの頭で押し、上の生地を中に食いこませる。
- ⑤④をフランスパンの作りかた⑬~⑭を参照して2次発酵し、予熱する。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.67

オート 419 **ベーコンエピ**

パン・ピザ	スチームオープン 発酵35℃ 加熱時間 30~60分	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
パン	加熱時間 20~40分 (予熱あり) (下ごしらえ)	
ベーコンエピ	→P.51	スチーム オープン

予熱 約 8分  
加熱時間の目安 約 31分



材料 (2個分)・作りかた

- ①フランスパンの材料と作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- ②生地をスケッパー (または包丁) で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ③生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)
- ④③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmのだ円形にのばし、表面にんにく、こしょうをふってベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ⑤④をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒血を取り出し「パン・ピザ」▶「パン」▶「ベーコンエピ」で予熱する。
- ⑥予熱終了(約8分)の直前に、キッチンばさみで左右に切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.67



オート 420 **ジャーマンポテトブレッド**

パン・ピザ	根菜の下ゆで スチームオープン 発酵40℃ 加熱時間 40~60分	使用付属品 黒血 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水
パン	加熱時間 25~36分 (下ごしらえ)	
ジャーマンポテトブレッド	→P.51	スチーム オープン

予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 20分

材料 (6個分)

- じゃがいも……………大1個(約200g)  
粒マスタード……………20g  
マヨネーズ……………50g  
牛乳……………30mL  
A ガーリックパウダー……………少々  
塩、あらびき黒こしょう……………各少々  
ベーコン(3mm幅に切る)……………40g  
小麦粉(強力粉)……………160g  
砂糖……………5g  
B 塩……………2g  
あらびき黒こしょう……………2g  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)……………2g  
C ぬるま湯(約40℃)……………100mL  
サラダ油……………15mL  
粉チーズ……………10g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)……………20g  
あらびき黒こしょう……………少々



作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②じゃがいもはよく洗ってラップに包み「根菜の下ゆで」で加熱する。あら熱が取れたら皮をむき、つぶしてAを混ぜ合わせ6等分して丸めておく。(→P.48, 49)
- ③ボウルにBとドライイーストをふるい入れ、Cを加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ④生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑤バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ「スチームオープン(発酵)予熱なし」1段「発酵40℃」40~60分」で1次発酵をする。(→P.67)
- ⑥生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑧生地をスケッパー (または包丁) で6個(1個約50g)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。
- ⑨生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑩生地の閉じ口を上にして、約12cmの円形にのばして②をそれぞれ包み、閉じ口をしっかりと止める。
- ⑪オープンシートを敷いた黒血に閉じ口を下にして並べ、下段にセットし「スチームオープン(発酵)予熱なし」1段「発酵40℃」25~36分」で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑫発酵後、黒血を取り出し「パン・ピザ」▶「パン」▶「ジャーマンポテトブレッド」で予熱をする。
- ⑬⑫の生地の表面にサラダ油(分量外)を塗り、粉チーズをふりかける。はさみで生地の上部中央に切り目を入れ、ナチュラルチーズをのせる。
- ⑭予熱終了音が鳴ったら、⑬を中段にセットして焼く。  
「根菜の下ゆで」の使いかた」 →P.48, 49  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.67

ブール、シャンピニオン、ベーコンエピのコツ

- こねあげた生地の温度 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。
- 発酵温度は フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けます。
- 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。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。  
「スチームショットの使いかた」 →P.68  
また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように 生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きかけます。
- 生地の扱いはていねいに 手のひらでかるく扱います。ちぎったり形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは 焼きが十分な物を取り出し、「オープン」予熱なし」1段」200℃」で様子を見ながら焼きます。(→P.61)



# オート421 クロワッサン

パン・ピザ スチームオープン  
パン 発酵30℃  
クロワッサン 加熱時間  
(予熱あり) 46~56分  
(下ごしらえ)  
→P.51 オープン

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

予熱 約 12分  
加熱時間の目安 約 14分



- 材料 (9個分)
- 小麦粉 (強力粉) ..... 120g
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 30g
  - 砂糖 ..... 19g
  - 塩 ..... 3g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
  - ぬるま湯 (約 30℃) ..... 90mL
  - 無塩バター (室温に戻す) ..... 15g
  - 〈折り込み用バター〉  
無塩バター ..... 90g
  - 〈つやだし用卵〉  
卵 (溶きほぐす) ..... ½個
  - 塩 ..... 少々

## 作りかた

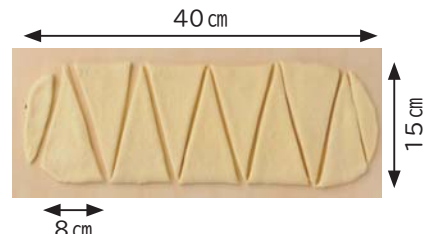
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 折り込み用バターはラップの間に挟み、ラップの上からめん棒でたたいて10×10cmにのばし、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、ラップをかけ、冷蔵庫で40~60分休ませる。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をめん棒で20×20cmにのばし、生地の中央に②をひし形になるように置く。
- 生地が破れないようにしっかりと包み、合わせ目を閉じてラップに包み、冷蔵庫で約20分休ませる。



- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑧を取り出し、中心から外側に向かってめん棒を押しつけるようにして20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約20分休ませる。
- ⑨を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、

ラップに包んで冷蔵庫で約20分休ませる。  
⑩⑪を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を1/3ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約60分休ませる。

⑫生地を休ませている間に、底辺8cm、高さ15cmの二等辺三角形の型紙を作る。  
⑬⑭を15×40cmにのばし、⑫の型紙を使って、写真のように切り、両端を取り9個作る。



⑭三角形の底辺の中央に約1cmの切り込みを入れ、左右に少し開いてからクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べる。



- 下段にセットし [スチームオープン(発酵)] 予熱なし | 1段 | 発酵30℃ | 46~56分 で生地が1.3~1.5倍になるまで発酵する。→P.67
- 発酵後、黒血を取り出し [パン・ピザ] ▶ [パン] ▶ [クロワッサン] で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.67

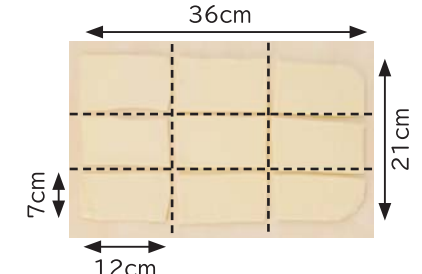
# 応用421 パン・オ・ショコラ



- 材料 (9個分)
- 小麦粉 (強力粉) ..... 120g
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 30g
  - 砂糖 ..... 19g
  - 塩 ..... 3g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
  - ぬるま湯 (約 30℃) ..... 90mL
  - 無塩バター (室温に戻す) ..... 15g
  - 〈折り込み用バター〉  
無塩バター ..... 90g
  - チョコチップ ..... 90g
  - 〈つやだし用卵〉  
卵 (溶きほぐす) ..... ½個
  - 塩 ..... 少々

## 作りかた

- クロワッサンの作りかた①~⑪を参照して生地を作る。
- 生地をめん棒で22×37cmの長方形にのばし、周囲を5mmずつ切り21×36cmの長方形にする。
- ②を写真のように切り、7×12cmの長方形を9個作る。



- ③にチョコチップを10gずつ広げてのせ、短い辺からクルクルと巻いてか

るく押しつぶし、バター (分量外) を薄く塗った黒血に並べる。

⑤クロワッサンの作りかた⑬~⑯を参照し、発酵し [パン・ピザ] ▶ [パン] ▶ [クロワッサン] で予熱して焼く。



# オート422 キャラメルアップルブレッド

パン・ピザ スチームオープン  
パン 発酵30℃  
キャラメルアップルブレッド 加熱時間  
(予熱あり) 約1分30秒  
→P.51 オープン

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

予熱 約 7分  
加熱時間の目安 約 16分

- 材料 (2個分)
- りんご ..... 1個 (約300g)
  - 砂糖 ..... 15g
  - レモン汁 ..... 15mL
  - 〈キャラメルカスタードクリーム〉  
卵黄 ..... 1個分
  - 砂糖 ..... 15g
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 15g
  - 牛乳 ..... 100mL
  - キャラメルシロップ (市販の物) ..... 30g
  - 小麦粉 (強力粉) ..... 100g
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 10g
  - 砂糖 ..... 14g
  - 塩 ..... 3g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
  - 卵 (溶きほぐす) ..... ½個
  - 牛乳 (約 30℃) ..... 50mL
  - バター (室温に戻す) ..... 25g
  - 〈つやだし用卵〉  
卵 (溶きほぐす) ..... ½個
  - 塩 ..... 少々
  - くるみ (5mm角に切る) ..... 30g
  - キャラメルシロップ (市販の物) ..... 適量
  - グラニュー糖 ..... 適量



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- りんごは芯を取ってから7mm厚さのくし形に切り、耐熱容器に入れ、①を加えてかき混ぜ [レンジ600W] 約6分 で加熱する。アクを取って混ぜ、再び [レンジ600W] 約3分 で加熱して混ぜ、あら熱を取る。→P.56~58
- 耐熱容器に②を入れ、白っぽくなるまですり混ぜる。小麦粉をふるい入れ、牛乳を加えて混ぜ [レンジ500W] 約1分30秒 で加熱する。かき混ぜてから再び [レンジ500W] 約1分30秒 で加熱する。キャラメルシロップを加えてかき混ぜ、クリームにラップを密着させてかけ、冷ます。
- ボウルに③とドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ [スチームオープン(発酵)] 予熱なし | 1段 | 発酵40℃ | 15~25分 で1次発酵をする。→P.67
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスクッパー (または包丁) で2等分に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(パンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして12×20cmの長方形にのばし、オープンシートを敷いた黒血に並べる。③のクリームを生地の表面にのせ、周囲1cmを残して広げ、その上に水けを切った②を半量ずつ並べる。
- ④の黒血を下段にセットし、給水タンクに水を入れずに [スチームオープン(発酵)] 予熱なし | 1段 | 発酵40℃ | 40~60分 で生地が1.2~1.5倍になるまで発酵する。(「給水」表示が出ることもあっても、そのまま発酵させる。)
- 発酵後、黒血を取り出し [パン・ピザ] ▶ [パン] ▶ [キャラメルアップルブレッド] で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を塗り、りんごの上にくるみを散らし、キャラメルシロップをかけ、グラニュー糖をふる。
- 予熱終了音が鳴ったら、④を中段にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.67

## クロワッサンのコツ

- バターは 無塩の物を使います。有塩の物を使うと塩けが濃い仕上がりになります。
- 生地が扱いにくいときは バターが溶けて生地が柔らかくなるので、冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 生地をのばすときは、折り込みバターを均一に 焼き上がり後の層がきれいに仕上がります。
- つやだし用卵は生地の表面に 生地の切りくちに塗るとふくらみが悪くなります。
- 手動メニューで焼くときは →P.73
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは 焼きが十分な物を取り出し、 [オープン] 予熱なし | 1段 | 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61
- 2段で焼くときは オートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で加熱します。→P.73



## オート 423 簡単パン

パン・ピザ  
パン レンジ500W  
加熱時間 約30秒

簡単パン スチームレンジ  
簡単レーズンパン 発酵30W  
簡単あんパン 加熱時間 8~12分  
簡単クリームパン (下ごしらえ)  
簡単全粒粉パン スチーム  
油で揚げない オープン  
カレーパン →P.50

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 26分



材料(8個分)  
小麦粉(強力粉) 150g  
砂糖 9g  
塩 2g  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 2.5g  
水 90~100mL  
バター(室温に戻す) 12g

## オート 424 簡単レーズンパン

加熱時間の目安 約 26分



材料・作りかた  
簡単パンの材料と作りかたを参照し、作りかた⑤でこねあげた生地にレーズン(30g)を加え「パン・ピザ」▶「パン」▶「簡単レーズンパン」で焼く。

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋(市販)に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- バターを容器に入れ「レンジ」500W「約30秒」で加熱して溶かし、水を加える。→P.56~58
- ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 10分間十分にこねる。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の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ(発酵)「発酵30W」8~12分 で1次発酵をする。→P.66
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)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。
- 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットし「スチームレンジ(発酵)」発酵30W「8~12分」で2次発酵する。
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を「中段」にセットし「パン・ピザ」▶「パン」▶「簡単パン」で焼く。

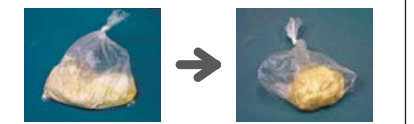
「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58  
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66

## 応用 424 簡単セサミパン

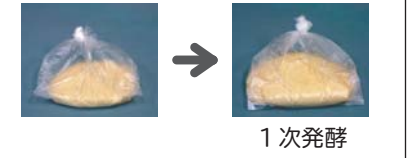
材料・作りかた  
レーズンを黒ごま(20g)にかえる。

### 簡単パンのコツ

- 1回に焼ける分量は**  
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。
  - 使えるポリ袋は**  
市販の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。
  - 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。1次発酵は8~12分発酵させ、2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 |
| 2次発酵 | 12~20分   | 6~8分     |
- 生地が乾燥しないように**  
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
  - 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すように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
  - 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塗ります。
  - 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**  
「オープン」予熱なし「1段」180℃で様子を見ながら焼きます。→P.61
  - 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。1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。



2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



## オート 425 簡単あんパン

(下ごしらえ)  
レンジ500W 加熱時間 1分30秒~2分  
加熱時間の目安 約 26分



材料(8個分)  
つぶあん 200g  
簡単パンの生地 1回分  
けしの実 適量  
くつやだし用卵 卵(溶きほぐす) 1/2個  
塩 少々

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- つぶあんは「レンジ」500W「1分30秒~2分」で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。→P.56~58
- 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
- ③を円形にのぼし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし「スチームレンジ(発酵)」発酵30W「8~12分」で2次発酵する。→P.66
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地の表面をかるく押しつけて平らにし、表面につやだし用卵を薄く塗る。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- テーブルプレートを加熱室底面、⑥を「中段」にセットし「パン・ピザ」▶「パン」▶「簡単あんパン」で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58  
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66

## オート 426 簡単クリームパン

加熱時間の目安 約 26分

材料・作りかた  
簡単あんパンの材料と作りかたを参照し、つぶあんをカスタードクリーム(200g) →P.267にかえ、けしの実を取り「パン・ピザ」▶「パン」▶「簡単クリームパン」で焼く。

## オート 427 簡単全粒粉パン

加熱時間の目安 約 26分



材料(1個分)  
小麦粉(強力粉) 120g  
全粒粉(あらびき) 30g  
砂糖 9g  
塩 1.6g  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) 2.5g  
水 90~100mL  
バター(室温に戻す) 12g

### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 簡単パンの作りかた②~⑦を参照し、生地をつくる。
- タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押しえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じる。
- オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地をのせ「スチームレンジ(発酵)」発酵30W「8~12分」で2次発酵する。→P.66
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地を霧をふいて表面を湿らせて全粒粉(分量外)をふりかけ、生地の中心に包丁かかみそりでクープ(切り目)を1本入れる。
- 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を「中段」にセットし「パン・ピザ」▶「パン」▶「簡単全粒粉パン」で焼く。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66

## オート 428 油で揚げないカレーパン

(下ごしらえ)  
レンジ200W 加熱時間 7~10分  
加熱時間の目安 約 26分



材料(8個分)  
レトルトカレー(市販の物) 1袋(約200g)  
簡単パンの生地 1回分  
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個  
小麦粉(薄力粉) 9g  
煎りパン粉 →P.186 60g  
小麦粉(薄力粉) 適量  
卵(溶きほぐす) 1個


### 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、④を加え、よく混ぜ合わせ「レンジ」200W「7~10分」で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。→P.56~58
- 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
- ③の閉じ目を下にしてだ円形にのぼし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし「スチームレンジ(発酵)」発酵30W「8~12分」で2次発酵する。→P.66
- 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を「中段」にセットし「パン・ピザ」▶「パン」▶「油で揚げないカレーパン」で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58  
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66



# オート 429 メロンパン

パン・ピザ	スチームオープン 発酵40℃	使用付属品  黒血 中段 テーブルプレート
パン	加熱時間 40~60分	
メロンパン	(予熱あり) 25~36分 (下ごしらえ)	給水タンク 満水
→P.51	オープン	

予熱 約 8分  
加熱時間の目安 約 24分

- 材料 (3個分)**
- 小麦粉 (強力粉) ..... 150g
  - ① 砂糖 ..... 10g
  - 塩 ..... 2g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
  - ぬるま湯 (約 40℃) ..... 100mL
  - バター (室温に戻す) ..... 12g
  - 〈クッキー生地〉
  - バター (室温に戻す) ..... 50g
  - 砂糖 ..... 40g
  - 卵 (溶きほぐす) ..... ½個
  - バニラエッセンス ..... 少々
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 110g
  - グラニュー糖 ..... 適量



## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- クッキー生地のバターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を加えてさらによく混ぜる。
- 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て混ぜる。
- 小麦粉をふるいながら加えて木しゃもじでさっくりと混ぜ、ラップで包み、冷蔵庫で休ませておく。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべとつなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて **下段** に入れ **スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 40~60分** で1次発酵をする。→P.67
- 発酵中に、④のクッキー生地を3等分してラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう10cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
- ⑦の生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) で3個 (1個約88g) 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。
- 生地のひとつひとつを手ひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)
- ⑫のパン生地に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
- 黒血を **下段** にセットし、給水タンクに水を入れずに **スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 25~36分** で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。(「給水」表示が出るがあっても、そのまま発酵させる。)
- 発酵後、黒血を取り出し **パン・ピザ ▶パン▶メロンパン** で予熱をする。
- カード (またはパレットナイフ) で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑬を **中段** にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.67

## メロンパンのコツ

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかふきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 切り分けるときはすじに沿ってパン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは **オープン 予熱なし 1段 150℃** で様子を見ながら焼きます。→P.61
- 手動メニューで焼くときは →P.73



# 応用 429 大きなメロンパン

- 材料**
- 小麦粉 (強力粉) ..... 150g
  - ① 砂糖 ..... 10g
  - 塩 ..... 2g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
  - ぬるま湯 (約 40℃) ..... 100mL
  - バター (室温に戻す) ..... 12g
  - 〈クッキー生地〉
  - バター (室温に戻す) ..... 50g
  - 砂糖 ..... 40g
  - 卵 (溶きほぐす) ..... ½個
  - バニラエッセンス ..... 少々
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 110g
  - グラニュー糖 ..... 適量



## 作りかた

- メロンパンの作りかた①~⑦を参照し、クッキー生地とパン生地を作る。
- クッキー生地をラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう20cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
- ①のパン生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、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)
- ⑤のパン生地に、②のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒血にのせる。
- メロンパンの作りかた⑬~⑰を参照し、2次発酵し、予熱して焼く。

# 応用 429 チョコチップメロンパン



**材料・作りかた**  
メロンパンの材料および作りかたを参照し、メロンパンの作りかた③でクッキー生地にチョコチップ (20g) を加えて作る。


# 応用 429 大きなチョコチップメロンパン



**材料・作りかた**  
大きなメロンパンの材料および作りかたを参照し、大きなメロンパンの作りかた①でクッキー生地にチョコチップ (20g) を加えて作る。



# オート 430 シュトーレン

レンジ200W 加熱時間 約2分	使用付属品
パン・ピザ スチームオープン 発酵40℃	
シュトーレン (予熱あり) 加熱時間 40~60分 25~36分 (下ごしらえ)	黒皿 中段 テーブルプレート
→P.51	給水タンク 満水
オーブン	

予熱 約 7分  
加熱時間の目安 約 30分

- 材料(1個分)
- 小麦粉(強力粉).....200g
  - ① 砂糖.....42g
  - 塩.....2g
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....4.5g
  - 卵(溶きほぐす).....1個
  - 牛乳(約30℃).....60mL
  - バター(室温に戻す).....50g
  - レーズン.....60g
  - オレンジピール.....20g
  - ② ドレンチェリー.....20g
  - くるみ.....30g
  - スライスアーモンド.....30g
  - ラム酒.....15mL
  - 〈飾り用〉
  - バター.....12g
  - 粉砂糖.....適量

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ③はスライスアーモンド以外を5~7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
- ③ 飾り用のバターは耐熱容器に入れレンジ200W|約2分|で加熱する。  
→P.56~58
- ④ ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ⑤ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、水けをきった②を加えてさらにこね、生地を丸める。
- ⑥ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れスチームオープン(発酵)予熱なし|1段|発酵40℃|40~60分|で1次発酵をする。→P.67




- ⑦ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑧ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜて中のガスを抜く。
- ⑨ 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑩ 生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。

- ⑪ バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段にセットしスチームオープン(発酵)予熱なし|1段|発酵40℃|25~36分|で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑫ 発酵後、黒皿を取り出しパン・ピザ▶パン▶シュトーレン|で予熱をする。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、⑫を中段にセットして焼く。
- ⑭ 加熱後、冷めないうちに③の溶かしバターを塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.67

# オート 431 かぼちゃパン

パン・ピザ スチームオープン 発酵40℃	使用付属品
かぼちゃパン (予熱あり) 加熱時間 30~40分 26~36分 (下ごしらえ)	
→P.51	黒皿 中段 テーブルプレート
オーブン	給水タンク 満水

予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 16分

- 材料(8個分)
- かぼちゃ(皮をむく).....200g
  - 小麦粉(強力粉).....150g
  - ① 砂糖.....10g
  - 塩.....2g
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....3g
  - ぬるま湯(約40℃).....80mL
  - バター(室温に戻す).....15g
  - 生クリーム.....5mL
  - ② 砂糖.....9g
  - 塩.....少々
  - 〈つやだし用卵〉
  - 卵(溶きほぐす).....1/2個
  - 塩.....少々

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② かぼちゃは、3cm角に切りラップで包み葉・果菜の下ゆで|で加熱して、生地用として50gを取り分けて裏ごししておく。→P.48、49
- ③ ②の残りのかぼちゃはつぶして②を混ぜ、かぼちゃあんにして冷ましておく。
- ④ ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯と②で取り分けたかぼちゃを加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ⑤ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑥ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ



- ⑦ スチームオープン(発酵)予熱なし|1段|発酵40℃|30~40分|で1次発酵をする。→P.67
- ⑧ 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑨ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜて中のガスを抜く。
- ⑩ 生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約35g)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。
- ⑪ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)

- ⑫ 黒皿を下段にセットしスチームオープン(発酵)予熱なし|1段|発酵40℃|26~36分|で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑬ 発酵後、黒皿を取り出しパン・ピザ▶パン▶かぼちゃパン|で予熱をする。
- ⑭ 生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。
- ⑮ 予熱終了音が鳴ったら、⑭を中段にセットして焼く。  
「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.48、49  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.67

## かぼちゃパンのコツ

- **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。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。  
「スチームショットの使いかた」 →P.68
- **ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**  
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れ、表面に霧を吹いて湿りけをあたえます。
- **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塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- **追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは**  
オープン|予熱なし|1段|160℃|で様子を見ながら焼きます。→P.61



# オート 432 ベーグル (プレーン)

**使用付属品**

パン・ピザ スチームオープン  
パン 発酵30℃  
ベーグル 加熱時間 25~36分 (予熱あり) (下ごしらえ)  
→P.51 オープン

黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



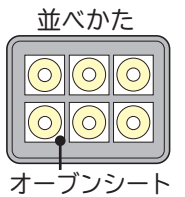
予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 22分

- 材料 (6個分)**
- 小麦粉 (強力粉) ..... 300g
  - 砂糖 ..... 14g
  - 塩 ..... 5g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
  - ぬるま湯 (約 30℃) ..... 200mL

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を広げ、スケッパー (または包丁) で 6 個 (1個約 85g) 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。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(パンチタイム)

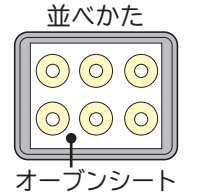
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑤を取り出し、かるくガス抜きしてから 8×12 cm のだ円形にのばし、¼ずつ内側に折り込み、さらに半分にして閉じ口をしっかりとくっつけ、転がして 20 cm の棒状にする。
- 生地の片方の先端を手のひらで押し広げ、輪っかにつなげて広げた生地で包むようにしっかりとくっつけ、12×12 cm に切ったオープンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒血に並べる。



- 黒血を **下段** にセットし  
スチームオープン (発酵) 予熱なし  
1段 発酵30℃ 25~36分 で生地が 1.5~2 倍になるまで発酵する。→P.67
- 発酵後、黒血を取り出し **パン・ピザ** ▶ **パン** ▶ **ベーグル** で予熱をする。
- 鍋にはちみつ (分量外・湯 1.5L に大さじ約 1~2) を加えた湯を 90℃ に加熱し、⑨で取り出した生地をオープンシートが上になるように入れ、片面 30 秒ずつゆでる。ゆで上がったら、オープンシートを生地を傷めないようにしていねいにはがす。



- ⑩をオープンシートを敷いた黒血に並べ、乾かないようにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑪を **中段** にセットして焼く。



「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.67

# 応用 432 ブルーベリーベーグル



## 作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、ブルーベリージャム (15g) とドライブルーベリー (50g) を④に加えて作る。

# 応用 432 かぼちゃベーグル



## 作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、皮をむいたかぼちゃ (50g) を 2cm 角に切り **レンジ** | 500W | 1分~1分30秒 で加熱し、裏ごしした物を④に加えて作る。

# 応用 432 ライ麦ベーグル



## 材料・作りかた

ベーグルの材料および作りかたを参照し、強力粉を強力粉 (240g) とライ麦粉 (60g) にかえて作る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58

# 応用 432 黒糖ベーグル



## 材料・作りかた



ベーグルの材料および作りかたを参照し、砂糖を黒糖 (30g) にかえて作る。

## ベーグルのコツ

- 沸とうしない温度でゆでる  
約90℃のお湯でゆでます。沸とうしていると表面にしわがで、うまく仕上がりにません。
- ゆでる時間は計る  
ゆで時間が長かったり、短かったりするとうまく仕上がりにません。
- 保存方法は  
よく冷ましたベーグルをしっかりラップで包み、冷蔵または冷凍で保存します。冷蔵は1~2日、冷凍は2~3週間を目安に食べきってください。
- あたため直すときは  
冷蔵の場合は、**オープン** | 予熱なし | 1段 | 140℃ | 6~9分、冷凍の場合は10~15分で様子を見ながら焼きます。→P.61
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
焼きが十分な物を取り出し、**オープン** | 予熱なし | 1段 | 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61
- 手動メニューで焼くときは →P.73



# オート 433 フォカッチャ

パン・ピザ	スチームオープン 発酵40℃	 黒血 中段 テーブルプレート  給水タンク 満水
パン	加熱時間	
フォカッチャ	40~60分 (予熱あり)	
→P.51	25~36分 (下ごしらえ) オープン	

予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 19分

- 材料 (2個分)
- ① 小麦粉 (強力粉) ..... 150g
  - ① 小麦粉 (薄力粉) ..... 100g
  - ① 砂糖 ..... 5g
  - ① 塩 ..... 3g
  - ① ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
  - ② ぬるま湯 (約 40℃) ..... 150mL
  - ② オリーブ油 ..... 15mL



## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、③を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて **下段** に入れ **スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 40~60分** で1次発酵をする。→P.67
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



- ⑦ 生地をスケッパー (または包丁) で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑧ 生地表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれふきんをかけ、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)
- ⑨ 生地を閉じ目を上にして、めん棒で直径16cmの円形にのばし、バター (分量外) を薄く塗った黒血に並べ、**下段** にセットし **スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 25~36分** で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑩ 発酵後、黒血を取り出し **パン・ピザ ▶ パン ▶ フォカッチャ** で予熱をする。
- ⑪ 手粉 (強力粉・分量外) をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油 (分量外) を生地の表面に刷毛で塗る。
- ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、⑪を **中段** にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.67

### フォカッチャのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは、焼きが十分な物を取り出し、**オープン 予熱なし 1段 180℃** で様子を見ながらさらに焼きます。→P.61

# オート 434 ナン

パン・ピザ	スチームレンジ 発酵30W	 黒血 中段 テーブルプレート  給水タンク 満水
パン	加熱時間	
ナン	約10分 (予熱あり)	
→P.51	オープン	

予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 14分

- 材料 (長径25cmのナン2個分)
- ① 小麦粉 (強力粉) ..... 80g
  - ① 小麦粉 (薄力粉) ..... 80g
  - ① 砂糖 ..... 5g
  - ① 塩 ..... 4g
  - ① ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 1.5g
  - ② 卵 (溶きほぐす) ..... 1/2個
  - ② ぬるま湯 (約 40℃) ..... 70mL
  - ② サラダ油 ..... 10mL



## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ポリ袋 (市販) に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に③を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 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。
- ⑤ ④の生地を2~3cmの厚さに整え、**スチームレンジ (発酵) 発酵30W 約10分** で1次発酵をする。→P.66
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスケッパー (または包丁) で2等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

- ⑧ 生地表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれふきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10~20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ 空の黒血を **中段** にセットし **パン・ピザ ▶ パン ▶ ナン** で予熱をする。
- ⑩ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑪ ⑧をオープンシートごと黒血にのせ、**中段** にセットして焼く。  
「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.66

### ナンのコツ

- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは、焼きが十分な物を取り出し、**オープン 予熱なし 1段 180℃** で様子を見ながらさらに焼きます。→P.61



オート 435 花巻き

**使用付属品**

パン・ピザ スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 約8~12分 (予熱あり) →P.51

パン オープン 過熱水蒸気

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を開じる・上段用フリップを開じる) グリル皿ふた テーブルプレート



予熱 約 4分  
加熱時間の目安 約 19分

- 材料 (6個分)**
- 小麦粉 (強力粉) ..... 75g
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 75g
  - 砂糖 ..... 10g
  - 塩 ..... 2g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
  - ぬるま湯 (約40℃) ..... 70mL
  - サラダ油 ..... 12mL
  - ごま油 ..... 適量

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - ポリ袋 (市販) にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
  - ②にBを入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
  - 10分間十分にこねる。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。
  - ④の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ (発酵) 発酵30W | 8~12分 で1次発酵をする。→P.66

- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押しして中のガスを抜く。
- 生地を手のひらか、のし台で表面がなめらかになるようにひとつに丸め、生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ20cm、ヨコ35cmの長方形にのばし、表面に薄くごま油を塗る。手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、スケッパー (または包丁) で12等分する。
- 切り分けた⑦の2つを重ねて1組ずつにし、生地の中央を指でしっかり押さえてしっかりとっつけ、6個にする。
- それぞれ生地の真上に、はしを置き下へ強めに押す。側面のうずが上へ向くように形を成型し、生地が乾燥しないようにラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)
- オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑨をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 食品を入れずにパン・ピザ ▶ パン ▶ 花巻き で予熱する。
- 予熱終了音がなったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。

「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.66

**花巻きのコツ**

- 並べかたは**  
でき上がりは生地がふくらむため間隔をあけて並べます。
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**  
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 花巻きの成形は**  
生地を巻くときは、強く押しつけないようにします。切り分けるときは包丁を使い、ゆっくり丁寧に切ります。切り目があらいとふくらみが悪くなったり、模様がきれいに出ないことがあります。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りないときは**  
皿に移しかえてラップをし、レンジ | 200W で様子を見ながら焼きます。→P.56~58

オート 436 手作り肉まん

**使用付属品**

パン・ピザ レンジ500W 加熱時間 約30秒

パン スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 約8~12分 (予熱あり) →P.51

手作り肉まん オープン 過熱水蒸気

給水タンク 満水

グリル皿 (脚を開じる・上段用フリップを開じる) グリル皿ふた テーブルプレート



予熱 約 4分  
加熱時間の目安 約 19分

- 材料 (4個分)**
- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 50g
  - 砂糖 ..... 10g
  - 塩 ..... 2g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
  - ぬるま湯 (約40℃) ..... 80mL
  - 長ねぎ (みじん切り) ..... 1/4本
  - ごま油 ..... 4mL
  - 豚ひき肉 ..... 60g
  - 干しいたけ (戻してみじん切り) ..... 3枚
  - たけのこ煮 (あらめのみじん切り) ..... 30g
  - しょうが (みじん切り) ..... 小さじ1
  - 片栗粉 ..... 大さじ1 1/2
  - 砂糖 ..... 小さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - 塩、こしょう ..... 各少々
  - 鶏がらスープの素 (顆粒) ..... 小さじ1
  - 水 ..... 30mL

- 食品を入れずにパン・ピザ ▶ パン ▶ 手作り肉まん で予熱する。
- 予熱終了音がなったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。

手動 簡単肉まん

**使用付属品**

手動 レンジ スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 約8~12分 レンジ200W 加熱時間 5~6分 →P.56~58

テーブルプレート 給水タンク 満水

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 耐熱容器にBを入れレンジ | 500W | 約30秒 で加熱する。あら熱を取ってCを加え、よく混ぜ合わせて4等分しておく。→P.56~58
  - 花巻きの作りかた②~⑥を参照し、Bをぬるま湯にかえて生地を作り、発酵、ガス抜きをする。
  - 生地をスケッパー (または包丁) で4個 (1個約61g) 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。
  - 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかた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10分間休ませる。(ベンチタイム)
  - ⑤の生地を円形にのばし、②のあんを包み閉じ口をしっかりと止める。
  - オーブンシートを敷いて脚を閉じた

**手作り肉まんのコツ**

- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように**  
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りないときは**  
皿に移しかえてラップをし、レンジ | 200W で様子を見ながら加熱します。→P.56~58


- 材料 (6個分)**
- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 50g
  - 砂糖 ..... 10g
  - 塩 ..... 2g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
  - ぬるま湯 (約40℃) ..... 80mL
  - 冷凍シューマイ (室温に戻し、3~4つに切る) ..... 6個

- 作りかた**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 花巻きの作りかた②~⑥を参照し、Bをぬるま湯にかえて生地を作り、発酵、ガス抜きをする。
  - 生地をスケッパー (または包丁) で6個 (1個約40g) 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。
  - 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、ラップかかた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10分間休ませる。(ベンチタイム)
  - ④の生地を円形にのばし、シューマイを包み閉じ口をしっかりと止める。
  - 深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き | レンジ | 200W | 5~6分 で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。
  - 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56~58
- 【ひとくちメモ】**
- まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。
  - シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。



# オート 437 クリスピーピザ

**パン・ピザ** スチームレンジ  
**ピザ** 発酵30W  
**クリスピーピザ** 加熱時間  
 (予熱あり) 約10分  
 (下ごしらえ) (下ごしらえ)  
**→P.51** オープン

**使用付属品**  
  
 黒血 上段  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水



予熱 約 22分  
 加熱時間の目安 約 7分

材料 (直径 26cmのピザ 1 枚分)

- 小麦粉(強力粉) ..... 50g
- 小麦粉(薄力粉) ..... 20g
- 砂糖 ..... 4g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 1g
- ぬるま湯 (約 40℃) ..... 40mL
- オリーブ油 ..... 10mL
- ピザソース (市販の物) ..... 適量
- トマト (さいの目切り) ..... 1/4個 (約 50g)
- モッツアレラチーズ (ひとくち大にちぎる) ..... 50g
- マッシュルーム (缶詰、薄切り) ..... 小1/2缶 (約 25g)
- 塩、こしょう ..... 各少々
- バジル ..... 少々

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋 (市販) にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③Bを②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。
- ④5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。
- ⑤④の生地を2～3cmの厚さに整え、スチームレンジ (発酵) 発酵30W 約10分 で発酵をする。→P.66
- ⑥打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑦生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)

- ⑧生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約26cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- ⑨生地にピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをする。
- ⑩空の黒血を上段にセットしてパン・ピザ ▶ ピザ ▶ クリスピーピザ で予熱する。
- ⑪予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑫⑨をオープンシートごと黒血にのせ、上段にセットして焼く。
- ⑬加熱後、バジルをのせる。


「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.66

## ピザのコツ

- 1回に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 2段で焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で加熱します。→P.73  
 上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の2/3～3/4が経過してからにしてください。
- 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。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときはオープン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.61
- 冷凍ピザはオートメニューでは焼けません。(市販のピザ→P.312参照)

# オート 438 ピザ (パン生地)

**パン・ピザ** スチームレンジ  
**ピザ** 発酵30W  
**ピザ (パン生地)** 加熱時間  
 (予熱あり) 約10分  
 (下ごしらえ) (下ごしらえ)  
**→P.51** オープン

**使用付属品**  
  
 黒血 中段  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水



予熱 約 9分  
 加熱時間の目安 約 18分

材料 (直径 24cmのピザ 1 枚分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 50g
- 砂糖 ..... 10g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
- ぬるま湯 (約 40℃) ..... 100mL
- オリーブ油 ..... 15mL
- ピザソース (市販の物) ..... 適量
- 玉ねぎ (薄切り) ..... 大1/4個 (約 75g)
- ベーコン (たんざく切り) ..... 50g
- サラミソーセージ (薄切り) ..... 8枚
- ピーマン (輪切り) ..... 2個
- マッシュルーム (缶詰、薄切り) ..... 小1/2缶 (約 25g)
- 塩、こしょう ..... 各少々
- スタuffedオリーブ (薄切り) ..... 4個
- ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 100g


## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②クリスピーピザの作りかた②～⑦を参照して生地を作る。
- ③生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- ④生地にピザソースを塗りCを並べて塩、こしょうをし、スタuffedオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。

- ⑤空の黒血を中段にセットしてパン・ピザ ▶ ピザ ▶ ピザ (パン生地) で予熱する。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑦④をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。

# オート 439 照り焼きチキンピザ

**パン・ピザ** レンジ500W  
**ピザ** 加熱時間  
 約30秒  
**照り焼きチキンピザ** スチームレンジ  
 (予熱あり) 発酵30W  
 加熱時間 約10分  
 (下ごしらえ) (下ごしらえ)  
**→P.51** オープン

**使用付属品**  
  
 黒血 中段  
 テーブルプレート  
**給水タンク**  
 満水



予熱 約 9分  
 加熱時間の目安 約 19分

材料 (直径 24cmのピザ 1 枚分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 50g
- 砂糖 ..... 10g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
- ぬるま湯 (約 40℃) ..... 100mL
- オリーブ油 ..... 15mL
- 焼きとりのたれ (市販の物) ..... 15mL
- 照り焼きチキン (市販の物、薄切り) ..... 120g
- しめじ (石づきを取る) ..... 50g
- コーン (缶詰) ..... 30g
- ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 70g
- マヨネーズ ..... 適量
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 長ねぎ (白髪ねぎにする) ..... 適量
- きざみのり ..... 適量

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②焼きとりのたれは耐熱容器に入れ、レンジ 500W 約30秒 で様子を見ながら加熱をし、とろみをつけておく。→P.56～58
- ③クリスピーピザの作りかた②～⑦を参照して生地を作る。
- ④生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- ⑤生地に②を塗りCを並べてかるく塩、こしょうをし、全体にチーズを散らし、マヨネーズをかける。

- ⑥空の黒血を中段にセットしてパン・ピザ ▶ ピザ ▶ 照り焼きチキンピザ で予熱する。
- ⑦予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑧⑤をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。
- ⑨加熱後、白髪ねぎときざみのりをのせる。  
 「レンジ加熱の使いかた」 →P.56～58



# オート 440 シーフードピザ

**パン・ピザ** スチームレンジ  
発酵30W  
**ピザ** 加熱時間  
シーフードピザ 約10分  
(予熱あり) (下ごしらえ)  
→P.51 オープン

**使用付属品**  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 19分

- 材料(直径 24 cmのピザ 1 枚分)
- ① 小麦粉(強力粉)..... 100g
  - ① 小麦粉(薄力粉)..... 50g
  - ① 砂糖..... 10g
  - ① 塩..... 2g
  - ① ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 2g
  - ② ぬるま湯(約 40℃)..... 100mL
  - ② オリーブ油..... 15mL
  - ② にんにく(みじん切り)..... 1片
  - ② オリーブ油..... 5mL
  - ② シーフードミックス(解凍して水けを切っておく)..... 100g
  - ② ピザソース(市販の物)..... 適量
  - ③ 玉ねぎ(薄切り)..... 大1/6個(約 50g)
  - ③ ピーマン(輪切り)..... 1個
  - ③ マッシュルーム(缶詰、薄切り)..... 小1/2缶(約 25g)
  - ③ 塩、こしょう..... 各少々
  - ③ スタッフトオリーブ(薄切り)..... 4個
  - ③ ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)..... 70g

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② フライパンににんにくとオリーブ油を熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
- ③ ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ②を③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。
- ⑤ 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。
- ⑥ ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、**スチームレンジ(発酵)発酵30W** **約10分**で1次発酵をする。→P.66
- ⑦ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑧ 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)

- ⑨ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
  - ⑩ 生地にピザソースを塗り④と②を並べて塩、こしょうをし、スタッフトオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
  - ⑪ 空の黒血を **中段** にセットして **パン・ピザ** ▶ **ピザ** ▶ **シーフードピザ** で予熱する。
  - ⑫ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
  - ⑬ ⑩をオープンシートごと黒血にのせ、**中段** にセットして焼く。
- 「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.66

## 手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動メニューで様子を見ながら焼く。  
**オープン1段** **200℃** で予熱の有無と冷凍・冷蔵によって右表を参照して焼く。  
 「オープン加熱(予熱なし)の使いかた」 →P.61  
 「オープン加熱(予熱あり)の使いかた」 →P.62, 63

	予熱なし	予熱あり
冷凍	23~30分	10~18分
冷蔵	15~28分	10~15分

# オート 441 4種のチーズピザ

**パン・ピザ** スチームレンジ  
発酵30W  
**ピザ** 加熱時間  
**4種のチーズピザ** 約10分  
(予熱あり) (下ごしらえ)  
→P.51 オープン

**使用付属品**  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 18分

- 材料(直径 24cmのピザ 1 枚分)
- ① 小麦粉(強力粉)..... 100g
  - ① 小麦粉(薄力粉)..... 50g
  - ① 砂糖..... 10g
  - ① 塩..... 2g
  - ① ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 2g
  - ② ぬるま湯(約 40℃)..... 100mL
  - ② オリーブ油..... 15mL
  - ② モッツアレラ、カマンベール、ゴーダ、チェダー、パルメザン、ピザ用ミックスなど好みのチーズ4種を合わせて..... 100~200g
  - ② オリーブ油..... 15mL
  - ② ローズマリー..... 適量
  - ② 塩、あらびき黒こしょう..... 各少々

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② シーフードピザの作りかた③~⑨を参照して生地を作る。
- ③ 生地にオリーブ油を塗り、適当な大きさに切ったチーズを全体にのせ、ローズマリーを散らして塩、こしょうをする。
- ④ 空の黒血を **中段** にセットして **パン・ピザ** ▶ **ピザ** ▶ **4種のチーズピザ** で予熱する。

- ⑤ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑥ ③をオープンシートごと黒血にのせ、**中段** にセットして焼く。

# オート 442 カルツォーネ

**パン・ピザ** スチームレンジ  
発酵30W  
**ピザ** 加熱時間  
**カルツォーネ** 約10分  
(予熱あり) (下ごしらえ)  
→P.51 オープン

**使用付属品**  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 18分

- 材料(直径 26cmのピザ 1 枚分)
- ① 小麦粉(強力粉)..... 100g
  - ① 小麦粉(薄力粉)..... 50g
  - ① 砂糖..... 10g
  - ① 塩..... 2g
  - ① ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 2g
  - ② ぬるま湯(約 40℃)..... 100mL
  - ② オリーブ油..... 15mL
  - ② オリーブ油..... 5mL
  - ② ブロccoliリー(ひとくち大に切る)..... 1/4株(約 50g)
  - ② 赤パプリカ(薄切り)..... 大1/4個(約 40g)
  - ② しめじ(石づきを取る)..... 1/2株(約 80g)
  - ② 玉ねぎ(薄切り)..... 1/4個(約 60g)
  - ② ベーコン(たんざく切り)..... 3枚(約 50g)
  - ② 塩、こしょう..... 各少々
  - ② ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)..... 70g

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、②をかるくいため塩、こしょうをし、取り出しておく。
- ③ シーフードピザの作りかた③~⑧を参照して生地を作る。
- ④ 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約 26cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- ⑤ 生地の片側に②をのせてナチュラルチーズを散らし、2つ折りにして合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、表面にオリーブ油(分量外)を塗る。

- ⑥ 空の黒血を **中段** にセットして **パン・ピザ** ▶ **ピザ** ▶ **カルツォーネ** で予熱する。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑧ ⑤をオープンシートごと黒血にのせ、**中段** にセットして焼く。



## 肉類

### 牛肉

ステーキ	99
ローストビーフ	100
牛肉の塩釜焼き	100
バーベキュー	112
チンジャオロウスー	162
牛肉ともちの甘辛いいため	165
牛肉とにんにくの芽の蒸し物	178
牛肉とみょうがの混ぜごはん	192
肉豆腐	203
牛肉とごぼうのしぐれ煮	204
ビーフシチュー	213

### 豚肉

ピーマンの肉詰め	99
焼き豚	101
焼き豚 (脱脂)	101
スペアリブ	101
豚肉のごまみそ焼き	102
ポークグリル	103
サムギョプサル	103
豚肉のチーズ焼き	103
焼きレバー	104
アスパラガスの豚つくね巻き	111
野菜の肉巻き	127
焼き春巻き	130
野菜の肉巻き (冷凍)	137
キャベツと豚肉のグラタン	143
焼きギョウザ	148
梅じそギョウザ	149
豚肉と野菜の焼き蒸し	152
豚肉とザーサイの焼き蒸し	152
蒸しギョウザ	157
シウロンポウ	158
肉シューマイ	159
キャベツの皮のシューマイ	159
肉団子のもち米蒸し	161
ホイコウロウ	163
厚揚げと豚肉の豆板醤いため	163
にらレバいため	166
にら肉いため	167
豚キムチいため	167
中華風蒸しハンバーグ	171
キャベツとひき肉のミルフィーユ	172
肉団子のコーン包み	174
豚の簡単蒸し	176

豚の柔らかか蒸し	176
豚のアジア風簡単蒸し	177
豚のアジア風柔らかか蒸し	177
豚の韓国風簡単蒸し	177
豚の韓国風柔らかか蒸し	177
とんカツ	186
ヒレカツ	186
イタリア風カツレツ	187
豚の角煮	198
肉じゃが	199
とん汁	210
ポークカレー	212
手作りソーセージ	214
手作りポークハム	214

### 鶏肉

ローストチキン	104
鶏のハーブ焼き	105
鶏のハーブ焼き (脱脂)	105
鶏の照り焼き	106
鶏の照り焼き (脱脂)	106
焼きとり	107
チキンソテー	107
鶏肉のマスタード焼き	107
タンドリーチキン	108
鶏ささみロール	108
鶏手羽先のつけ焼き	109
鶏手羽中のガーリックグリル	110
サテー	110
豆腐入りつくね	111
焼きレバーと野菜のサラダ仕立て	113
鶏の照り焼き (冷凍)	133
鶏のから揚げ (冷凍)	134
鶏肉ときこの中華いため	163
鶏そぼろ	165
鶏の酒蒸し	171
鶏の簡単蒸し	172
鶏の柔らかか蒸し	172
鶏ハムの簡単蒸し	173
鶏ハムの柔らかか蒸し	173
鶏のアジア風簡単蒸し	174
鶏のアジア風柔らかか蒸し	174
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し	175
鶏ひき肉の油揚げ蒸し	175
鶏のから揚げ	185
鶏のから揚げ (脱脂)	185
チキンカツ	187
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	203

照り焼きチキンピザ	311
-----------	-----

### ひき肉

ハンバーグ	98
ハンバーグ (脱脂)	98
ピーマンの肉詰め	99
アスパラガスの豚つくね巻き	111
豆腐入りつくね	111
豆腐入りハンバーグ	112
おからハンバーグ	124
ハンバーグ (冷凍)	133
ハンバーグドリア	145
焼きギョウザ	148
冷凍生ギョウザ	148
梅じそギョウザ	149
蒸しギョウザ	157
肉シューマイ	159
キャベツの皮のシューマイ	159
肉団子のもち米蒸し	161
鶏そぼろ	165
中華風蒸しハンバーグ	171
キャベツとひき肉のミルフィーユ	172
肉団子のコーン包み	174
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し	175
鶏ひき肉の油揚げ蒸し	175
ロールキャベツ	198
手作りソーセージ	214

### 肉加工品

ウインナーのベーコン巻き	113
ラザニア	146
ベーコンと玉ねぎのキッシュ	147
焼き蒸し野菜のベーコン巻き	153
ベーコンとレタスの蒸し物	182
トマトとベーコンのスープパスタ	197
ソーセージとキャベツのトマトスープ	209
コーヒーゼリー	265
ベーコンエビ	294

## 魚介類

### 魚

塩ざけ	114
塩ざけ (減塩)	114
さんまの塩焼き	114
たいの塩焼き	114
さんまの香草焼き	115
さばの塩焼き	115

ぶりの照り焼き	116
あじの開き	116
ほっけの開き	117
いわしの丸干し	117
たいの塩釜焼き	117
さけのホイル焼き	118
さけのちゃんちゃん焼き	118
さけのムニエル	118
さけのマヨネーズ焼き	119
まぐろのグリル	120
まぐろのソテー	120
いわしのハンバーグ	120
いわしとほうれん草のチーズ焼き	121
さつま揚げ	123
塩ざけ (冷凍)	134
塩さば (冷凍)	135
あじの開き (冷凍)	135
ぶりの照り焼き (冷凍)	136
白身魚の姿蒸し	149
焼き蒸しかつおのたたき風	150
たらのチーズ焼き蒸し	152
白身魚の蒸しカルパッチョ	178
さけの簡単蒸し	181
さけの柔らかか蒸し	181
さけときこのスープパスタ	197
簡単ぶり大根	204
さばのみそ煮	206
さんまの柔らかか煮	215
さけのテリーヌ	215

### えび・貝・いか

えびとほたてのホイル焼き	121
えびマヨ	121
ほうれん草とかきのグラタン	142
えびのドリア	144
えびギョウザ	148
魚介のアクアパッツァ	150
あさりの酒蒸し	151
地中海風貝のワイン蒸し	151
焼き蒸しほたて	151
えび蒸しギョウザ	157
菊花シューマイ	159
かにシューマイ	160
えびシューマイ	160
えびチリ	165
ほたてのチリソース	166
蒸し春巻き	178
いかの簡単蒸し	179

いかの柔らかか蒸し	179
いかのわたみそ蒸し	179
いかとアスパラガスの簡単蒸し	180
いかとアスパラガスの柔らかか蒸し	180
あわびの簡単蒸し	180
あわびの柔らかか蒸し	180
えびと野菜の白ワイン蒸し	181
えびとアボカドの蒸しサラダ	182
豆腐とえびのしんじょ	184
えびフライ	188
えびの天ぷら	189
かき揚げ	189
えびピラフ	190
あさりごはん	196
キャベツとあさりのスープパスタ	197
大根といかの煮付け	200
クラムチャウダー	208
トムヤムクン	211
シーフードピザ	312

### 魚加工品

トマトのツナのせ	128
かまぼこのみそ焼き	132
ちくわのチーズ焼き	132

## 卵・豆腐

### 卵

オープンオムレツ	130
目玉焼き	131
いり卵	131
きのこのキッシュ	147
ベーコンと玉ねぎのキッシュ	147
ほうれん草のキッシュ	147
ゴーヤーチャンプルー	164
茶わん蒸し	170
洋風茶わん蒸し	170
蒸しオムレツ	184
柔らかプリン	260
かぼちゃのプリン	261
クリーミーチーズプリン	261
蒸しプリン (プレーン)	262
蒸し抹茶プリン	264
パンプディング	264
フルーツクラフティー	276
フレンチトースト	286
バナナフレンチトースト	287

### 豆腐

豆腐入りつくね	111
豆腐入りハンバーグ	112
おからハンバーグ	124
ほうれん草と豆腐のギョウザ	149
厚揚げと豚肉の豆板醤いため	163
ゴーヤーチャンプルー	164
中華風蒸しハンバーグ	171
鶏ひき肉の油揚げ蒸し	175
油揚げのきんちゃく蒸し	176
豆腐とえびのしんじょ	184
手作り豆腐	184
肉豆腐	203
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	203
豆腐団子	279

## 野菜類

### 野菜

ピーマンの肉詰め	99
アスパラガスの豚つくね巻き	111
いわしとほうれん草のチーズ焼き	121
焼き野菜	125
パプリカのグリル	126
焼きなす	126
野菜の肉巻き	127
トマトのチーズ焼き	128
トマトのツナのせ	128
焼き野菜 (冷凍)	137
野菜の肉巻き (冷凍)	137
野菜のグラタン	142
ほうれん草とかきのグラタン	142
なすとトマトのグラタン	143
キャベツと豚肉のグラタン	143
ほうれん草のドリア	145
ベーコンと玉ねぎのキッシュ	147
ほうれん草のキッシュ	147
ほうれん草と豆腐のギョウザ	149
豚肉と野菜の焼き蒸し	152
焼き蒸し野菜のベーコン巻き	153
焼き蒸しブロッコリー	153
焼き蒸しカリフラワー	153
焼き蒸しさやえんどう	154
焼き蒸しかぼちゃ	154
焼き蒸しとうもろこし	155
焼き蒸しキャベツ	156
焼き蒸し芽キャベツ	156



焼き蒸し赤キャベツ ..... 156  
 キャベツの皮のシューマイ ..... 159  
 チンジャオロウスー ..... 162  
 ホイコウロウ ..... 163  
 ゴーヤーチャンプルー ..... 164  
 ゴーヤーのスパイシーいため ..... 164  
 牛肉ともちの甘辛いため ..... 165  
 いらレバいため ..... 166  
 いら肉いため ..... 167  
 野菜いため ..... 167  
 ブロッコリーの蒸しいため ..... 168  
 もやしのカレー蒸しいため ..... 168  
 ペペロンチーノ風野菜いため ..... 168  
 ほうれん草のソテー ..... 169  
 キャベツとひき肉のミルフィーユ ..... 172  
 肉団子のコーン包み ..... 174  
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し ..... 175  
 いかとアスパラガスの簡単蒸し ..... 180  
 いかとアスパラガスの柔らか蒸し ..... 180  
 えびと野菜の白ワイン蒸し ..... 181  
 えびとアボカドの蒸しサラダ ..... 182  
 小松菜の蒸し物 ..... 182  
 ベーコンとレタスの蒸し物 ..... 182  
 かぶら蒸し ..... 183  
 牛肉とみょうがの混ぜごはん ..... 192  
 トマトとベーコンのスープパスタ ..... 197  
 キャベツとあさりのスープパスタ ..... 197  
 ロールキャベツ ..... 198  
 かぼちゃの含め煮 ..... 199  
 大根といかの煮付け ..... 200  
 切り干し大根の煮物 ..... 200  
 きんぴらごぼう ..... 200  
 なすの煮浸し ..... 201  
 ラタトゥイユ ..... 201  
 カポナータ風野菜の簡単煮 ..... 202  
 マーボーなす ..... 202  
 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ..... 204  
 簡単ぶり大根 ..... 204  
 かぼちゃのポタージュ ..... 208  
 ソーセージとキャベツのトマトスープ ..... 209  
 かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ ..... 209  
 とん汁 ..... 210  
 けんちん汁 ..... 210  
 ミネストローネ ..... 210  
 ドライ野菜 ..... 216  
 セミドライトマト ..... 216  
 ドライハーブ ..... 217

キャロットケーキ ..... 257  
 かぼちゃのプリン ..... 261  
 かぼちゃパン ..... 303

**いも・豆類**

焼きいも ..... 124  
 ベークドポテト ..... 124  
 ハンガリアンポテト ..... 128  
 長いものカナッペ風 ..... 129  
 焼き蒸しいも ..... 155  
 さつまいものはちみつあえ  
 (大学いも風) ..... 169  
 じゃがいものスフレ風 ..... 183  
 フライドポテト ..... 188  
 ピースごはん ..... 193  
 赤飯 ..... 194  
 栗おこわ ..... 195  
 さつまいもと黒ごまのごはん ..... 196  
 肉じゃが ..... 199  
 里いもの含め煮 ..... 199  
 さつまいものレモン煮 ..... 201  
 黒豆 ..... 207  
 大豆と昆布の煮物 ..... 207  
 とん汁 ..... 210  
 けんちん汁 ..... 210  
 スイートポテト ..... 275  
 さつまいものスイートガレット ..... 275  
 栗ようかん ..... 277  
 黄金いも ..... 278  
 ココナッツミルクのお汁粉 ..... 280  
 ジャーマンポテトブレッド ..... 295

**くだもの**

栗おこわ ..... 195  
 トムヤムクン ..... 211  
 ドライフルーツ (7種) ..... 217  
 いちごのコンフィチュール ..... 218  
 ブルーベリーのコンフィチュール ..... 218  
 オレンジのコンフィチュール ..... 218  
 ココナッツのコンフィチュール ..... 219  
 キウイのコンフィチュール ..... 219  
 りんごのコンフィチュール ..... 219  
 みかんのコンフィチュール ..... 220  
 アップルパイ ..... 273  
 焼きりんご ..... 276  
 フルーツクラフティー ..... 276  
 栗ようかん ..... 277  
 ココナッツミルクのお汁粉 ..... 280

いちごミルクの蒸しケーキ ..... 282  
 バナナフレンチトースト ..... 287  
 アップルトースト ..... 287  
 キャラメルアップルブレッド ..... 297

**きのこ**

えびとほたてのホイル焼き ..... 121  
 焼きしいたけ ..... 127  
 しいたけのチーズ焼き ..... 127  
 きのこのキッシュ ..... 147  
 鶏肉ときのこの中華いため ..... 163  
 山菜おこわ ..... 195  
 さけときのこのスープパスタ ..... 197

**米・麺・小麦粉類**

**米・ごはん**

焼きおにぎり (冷凍) ..... 138  
 えびのドリア ..... 144  
 ハンバーグドリア ..... 145  
 ほうれん草のドリア ..... 145  
 焼きカレードリア ..... 146  
 中華ちまき ..... 161  
 肉団子のもち米蒸し ..... 161  
 牛肉ともちの甘辛いため ..... 165  
 しょうゆ焼きおにぎり ..... 190  
 えびピラフ ..... 190  
 簡単ナシゴレン ..... 191  
 ライスピザ ..... 191  
 ライスコロケ ..... 192  
 牛肉とみょうがの混ぜごはん ..... 192  
 炊飯 ..... 193  
 ピースごはん ..... 193  
 五穀ごはん ..... 194  
 赤飯 ..... 194  
 山菜おこわ ..... 195  
 栗おこわ ..... 195  
 五目おこわ ..... 196  
 あさりごはん ..... 196  
 さつまいもと黒ごまのごはん ..... 196  
 桜もち ..... 277  
 生八つ橋 ..... 279  
 豆腐団子 ..... 279  
 ココナッツ団子 ..... 279  
 ごはん入りアイス ..... 280  
 米粉蒸しパン ..... 284  
 米粉パン ..... 292  
 ごはんパン ..... 292

**麺**

マカロニグラタン ..... 140  
 ラザニア ..... 146  
 焼きそば ..... 162  
 焼きうどん ..... 162  
 トマトとベーコンのスープパスタ ..... 197  
 キャベツとあさりのスープパスタ ..... 197  
 さけときのこのスープパスタ ..... 197

**パン・小麦粉類**

お好み焼き ..... 122  
 ならちぢみ ..... 122  
 さつま揚げ ..... 123  
 おやし ..... 123  
 スポンジケーキ ..... 248  
 ロールケーキ (プレーン) ..... 250  
 ショコラロールケーキ ..... 251  
 シフォンケーキ (プレーン) ..... 252  
 パウンドケーキ (プレーン) ..... 256  
 キャロットケーキ ..... 257  
 簡単カップケーキ ..... 257  
 型抜きクッキー ..... 258  
 絞り出しクッキー ..... 258  
 スノークッキー ..... 259  
 簡単クッキー ..... 259  
 パンプディング ..... 264  
 シュー (シュークリーム) ..... 266  
 カステラ ..... 268  
 ブラウニー ..... 269  
 ダックワーズ ..... 270  
 ココアマカロン ..... 271  
 抹茶マカロン ..... 271  
 桜色のマカロン ..... 271  
 フォンダンショコラ ..... 272  
 マドレーヌ ..... 272  
 アップルパイ ..... 273  
 プチパイ ..... 274  
 スコーン ..... 274  
 マフィン ..... 274  
 ラスク ..... 276  
 ボーロ ..... 277  
 チョコまんじゅう ..... 278  
 黄金いも ..... 278  
 蒸しドーナツ ..... 281  
 蒸しチョコレートケーキ ..... 282  
 いちごミルクの蒸しケーキ ..... 282  
 黒糖蒸しケーキ ..... 283  
 蒸しパン ..... 284

米粉蒸しパン ..... 284  
 トースト ..... 285  
 ホットサンド ..... 286  
 ピザトースト ..... 286  
 ガーリックトースト ..... 286  
 フレンチトースト ..... 286  
 バナナフレンチトースト ..... 287  
 アップルトースト ..... 287  
 チェルシートースト ..... 287  
 バターロール ..... 288  
 スイートロール ..... 289  
 オニオンロール ..... 289  
 山形食パン ..... 290  
 白パン ..... 291  
 米粉パン ..... 292  
 ごはんパン ..... 292  
 フランスパン ..... 293  
 ベーコンエピ ..... 294  
 ジャーマンポテトブレッド ..... 295  
 クロワッサン ..... 296  
 キャラメルアップルブレッド ..... 297  
 簡単パン ..... 298  
 簡単レーズンパン ..... 298  
 簡単あんパン ..... 299  
 簡単クリームパン ..... 299  
 簡単全粒粉パン ..... 299  
 油で揚げないカレーパン ..... 299  
 メロンパン ..... 300  
 シュトーレン ..... 302  
 かぼちゃパン ..... 303  
 ベーグル (プレーン) ..... 304  
 フォカッチャ ..... 306  
 ナン ..... 307  
 花巻き ..... 308  
 手作り肉まん ..... 309  
 クリスピーピザ ..... 310  
 ピザ (パン生地) ..... 311  
 照り焼きチキンピザ ..... 311  
 シーフードピザ ..... 312  
 4種のチーズピザ ..... 313  
 カルツォーネ ..... 313

**乳製品**

簡単ひとくちピザ ..... 129  
 マカロニグラタン ..... 140  
 野菜のグラタン ..... 142

ほうれん草とかきのグラタン ..... 142  
 なすとトマトのグラタン ..... 143  
 キャベツと豚肉のグラタン ..... 143  
 えびのドリア ..... 144  
 ハンバーグドリア ..... 145  
 ほうれん草のドリア ..... 145  
 焼きカレードリア ..... 146  
 ラザニア ..... 146  
 きのこのキッシュ ..... 147  
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ ..... 147  
 ほうれん草のキッシュ ..... 147  
 洋風茶わん蒸し ..... 170  
 ライスピザ ..... 191  
 かぼちゃのポタージュ ..... 208  
 クラムチャウダー ..... 208  
 かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ ..... 209  
 ヨーグルト ..... 221  
 チーズケーキ ..... 254  
 簡単チーズケーキ ..... 255  
 柔らかプリン ..... 260  
 かぼちゃのプリン ..... 261  
 クリーミーチーズプリン ..... 261  
 蒸しプリン (プレーン) ..... 262  
 蒸し抹茶プリン ..... 264  
 パンプディング ..... 264  
 フルーツクラフティー ..... 276  
 ごはん入りアイス ..... 280  
 いちごミルクの蒸しケーキ ..... 282  
 ピザトースト ..... 286  
 フレンチトースト ..... 286  
 バナナフレンチトースト ..... 287  
 クリスピーピザ ..... 310  
 ピザ (パン生地) ..... 311  
 照り焼きチキンピザ ..... 311  
 シーフードピザ ..... 312  
 4種のチーズピザ ..... 313  
 カルツォーネ ..... 313

415

415



# さくいん (あいうえお順)

## あ

アーモンドクッキー ..... 258  
 赤魚の干物 ..... 116  
 赤ワインソース ..... 103  
 あさりごはん ..... 196  
 あさりの酒蒸し ..... 151  
 あじの開き ..... 116  
 あじの開き(冷凍) ..... 135  
 あじのみりん風味 ..... 116  
 アスパラガスの豚つくね巻き ..... 111  
 厚揚げと豚肉の豆板醤いため ..... 163  
 厚揚げのあたたため ..... 244  
 アップルトースト ..... 287  
 アップルパイ ..... 273  
 油揚げのきんちゃく蒸し ..... 176  
 油で揚げないカレーパン ..... 299  
 あべ川もち ..... 280  
 あわびの簡単蒸し ..... 180  
 あわびの柔らか蒸し ..... 180

## い

いかとアスパラガスの簡単蒸し ..... 180  
 いかとアスパラガスの柔らか蒸し ..... 180  
 いかの簡単蒸し ..... 179  
 いかの柔らか蒸し ..... 179  
 いかのわたみそ蒸し ..... 179  
 いそべ巻き ..... 280  
 イタリア風カツレツ ..... 187  
 イタリアンサラダ ..... 247  
 いちごジャム ..... 273  
 いちごのコンフィチュール ..... 218  
 いちごミルクの蒸しケーキ ..... 282  
 いり卵 ..... 131  
 煎りパン粉の作りかた ..... 186  
 いわしとほうれん草のチーズ焼き ..... 121  
 いわしのハンバーグ ..... 120  
 いわしの丸干し ..... 117

## う

ウインナーのベーコン巻き ..... 113  
 ウインナー弁当セット ..... 227  
 うなぎのかば焼きのあたたため ..... 244  
 梅じそギョウザ ..... 149

## え

エクレア ..... 267  
 えびギョウザ ..... 148

## え

えびシューマイ ..... 160  
 えびチリ ..... 165  
 えびとアボカドの蒸しサラダ ..... 182  
 えびとブロッコリーのトマトソースクリームグラタン ..... 141  
 えびとほたてのホイル焼き ..... 121  
 えびと野菜の白ワイン蒸し ..... 181  
 えびの天ぷら ..... 189  
 えびのドリア ..... 144  
 えびピラフ ..... 190  
 えびフライ ..... 188  
 えびマヨ ..... 121  
 えび蒸しギョウザ ..... 157

## お

大きなチョコチップメロンパン ..... 301  
 大きなメロンパン ..... 301  
 オープンオムレツ ..... 130  
 オープンシートの型の作りかた ..... 283  
 おからハンバーグ ..... 124  
 お好み焼き ..... 122  
 おこわ ..... 194  
 お総菜のあたたため ..... 242  
 オニオンロール ..... 289  
 おにぎりセットメニュー ..... 223  
 おやき ..... 123  
 オレンジゼリー ..... 265  
 オレンジのコンフィチュール ..... 218

## か

ガーリックトースト ..... 286  
 かき揚げ ..... 189  
 かきフライ ..... 188  
 カスタードクリーム ..... 267  
 カステラ ..... 268  
 型抜きクッキー ..... 258  
 かつおの照り焼き ..... 116  
 かにシューマイ ..... 160  
 かにと春雨のタイ風いため煮 ..... 206  
 カプチーノシフォンケーキ ..... 253  
 かぶら蒸し ..... 183  
 かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ ..... 209  
 かぼちゃのごまあえ ..... 169  
 かぼちゃの含め煮 ..... 199  
 かぼちゃのプリン ..... 261  
 かぼちゃのポタージュ ..... 208  
 かぼちゃパン ..... 303

## か

かぼちゃベーグル ..... 305  
 カポナータ風野菜の簡単煮 ..... 202  
 かまぼこのみそ焼き ..... 132  
 から揚げ ..... 134, 185  
 カラフル野菜のグリルサラダ ..... 125  
 カラメルケーキ ..... 256  
 カルツォーネ ..... 313  
 カレー ..... 212, 213  
 カレー・丼物の具  
 (アルミパックのレトルト食品) ..... 242  
 簡単あんパン ..... 299  
 簡単カップケーキ ..... 257  
 簡単クッキー ..... 259  
 簡単クリームパン ..... 299  
 簡単セサミパン ..... 298  
 簡単全粒粉パン ..... 299  
 簡単チーズケーキ ..... 255  
 簡単ナシゴレン ..... 191  
 簡単肉まん ..... 309  
 簡単パン ..... 298  
 簡単ひとくちピザ ..... 129  
 簡単ぶり大根 ..... 204  
 簡単レーズンパン ..... 298

## き

キウイのコンフィチュール ..... 219  
 菊花シューマイ ..... 159  
 キッシュ ..... 147  
 きのこのキッシュ ..... 147  
 きのこのソテー ..... 169  
 キムチチャーハン&中華風スープ ..... 241  
 キャベツとあさりのスープパスタ ..... 197  
 キャベツの皮のシューマイ ..... 159  
 キャベツの酢漬け ..... 216, 246  
 キャベツとひき肉のミルフィーユ ..... 172  
 キャベツと豚肉のグラタン ..... 143  
 キャラメルアップルブレッド ..... 297  
 キャロットケーキ ..... 257  
 牛肉とごぼうのしぐれ煮 ..... 204  
 牛肉とにんにくの芽の蒸し物 ..... 178  
 牛肉とピーマンの細切りいため ..... 162  
 牛肉とみょうがの混ぜごはん ..... 192  
 牛肉ともちの甘辛いため ..... 165  
 牛肉の塩釜焼き ..... 100  
 牛肉巻きおにぎり&なす煮物 ..... 233  
 牛乳のあたたため ..... 242

## き

きゅうりのしょうゆ漬け ..... 216  
 ギョウザ ..... 148, 149, 157  
 魚介のアクアパッツァ ..... 150  
 魚介のチリソース ..... 166  
 魚介の天ぷら ..... 189  
 切り干し大根の煮物 ..... 200  
 きんぴらごぼう ..... 200

## く

クッキー ..... 258, 259  
 グラタン ..... 140~143  
 クラムチャウダー ..... 208  
 クリーミーチーズプリン ..... 261  
 栗おこわ ..... 195  
 クリスピーピザ ..... 310  
 栗ようかん ..... 277  
 グリンピースのスープ ..... 208  
 グレービーソース ..... 104  
 グレープゼリー ..... 265  
 黒豆 ..... 207  
 クロワッサン ..... 296

## け

ケーキ ..... 248~257  
 けんちん汁 ..... 210

## こ

紅茶マフィン ..... 274  
 香味ソース ..... 172  
 コーヒーゼリー ..... 265  
 ゴーヤーチャンプルー ..... 164  
 ゴーヤーのスライスいため ..... 164  
 黄金いも ..... 278  
 黒糖ベーグル ..... 305  
 黒糖蒸しケーキ ..... 283  
 ココアシフォンケーキ ..... 253  
 ココアマカロン ..... 271  
 五穀ごはん ..... 194  
 ココナッツ団子 ..... 279  
 ココナッツのコンフィチュール ..... 219  
 ココナッツミルクのお汁粉 ..... 280  
 ごはん ..... 193  
 ごはん入りアイス ..... 280  
 ごはんのあたたため ..... 242  
 ごはんパン ..... 292  
 ごはん物(真空パック食品) ..... 242

## こ

小松菜の蒸し物 ..... 182  
 米粉パン ..... 292  
 米粉蒸しパン ..... 284  
 五目おこわ ..... 196  
 コンフィチュール ..... 218~220

## さ

魚フライ&厚揚げ煮物 ..... 237  
 魚フライ&ブロッコリーの煮物 ..... 237  
 桜もち ..... 277  
 酒かん ..... 242  
 さけときのこのスープパスタ ..... 197  
 さけの簡単蒸し ..... 181  
 さけのステーキ ..... 119  
 さけのちゃんちゃん焼き ..... 118  
 さけのテリーヌ ..... 215  
 さけのホイル焼き ..... 118  
 さけのマヨネーズ焼き ..... 119  
 さけのムニエル ..... 118  
 さけの柔らか蒸し ..... 181  
 さけ弁当セット ..... 226  
 さけムニエル&しいたけ焼き ..... 229  
 さけムニエル&トマトのチーズ焼き ..... 229  
 さつまあげ ..... 123  
 さつまあげのあたたため ..... 244  
 さつまいもと黒ごまのごはん ..... 196  
 さつまいものスイートガレット ..... 275  
 さつまいものはちみつあえ(大学いも風) ..... 169  
 さつまいものレモン煮 ..... 201  
 サテー ..... 110  
 里いもの含め煮 ..... 199  
 さばのごま焼き ..... 115  
 さばの塩焼き ..... 115  
 さばの照り焼き ..... 116  
 さばのトマトソース煮 ..... 206  
 さばのみそ煮 ..... 206  
 さばのみりん風味 ..... 116  
 さば焼き物&かぼちゃ煮物 ..... 235  
 さば焼き物&さつまいも煮物 ..... 235  
 サムギョプサル ..... 103  
 さわらの照り焼き ..... 116  
 山菜おこわ ..... 195  
 さんまの香草焼き ..... 115  
 さんまの塩焼き ..... 114  
 さんまの開き ..... 116

## さ

さんまの柔らか煮 ..... 215

## し

しいたけのチーズ焼き ..... 127  
 シーフードピザ ..... 312  
 塩釜焼き ..... 100, 117  
 塩キャラメルクリーム ..... 271  
 塩ざけ ..... 114  
 塩ざけ(減塩) ..... 114  
 塩ざけ(冷凍) ..... 134  
 塩さば ..... 115  
 塩さば(冷凍) ..... 135  
 塩焼きとり ..... 107  
 シチュー ..... 213  
 市販のピザ ..... 312  
 市販の冷凍グラタン ..... 140  
 シフォンケーキ(プレーン) ..... 252  
 絞り出しクッキー ..... 258  
 ジャーマンポテトブレッド ..... 295  
 じゃがいものスープ ..... 208  
 じゃがいものスフレ風 ..... 183  
 シャンピニオン ..... 294  
 シュー(シュークリーム) ..... 266  
 シューマイ ..... 159, 160  
 シュトーレン ..... 302  
 しょうが焼き弁当セット ..... 226  
 しょうゆ焼きおにぎり ..... 190  
 ショウロンポウ ..... 158  
 ショコラロールケーキ ..... 251  
 白パン ..... 291  
 白身魚の姿蒸し ..... 149  
 白身魚のフライ ..... 188  
 白身魚の蒸しカルパッチョ ..... 178

## す

スイートポテト ..... 275  
 スイートルール ..... 289  
 炊飯 ..... 193  
 スープパスタ ..... 197  
 スコーン ..... 274  
 スコーン&黄金いも ..... 231  
 スコーン&プチパイ ..... 231  
 酢ごぼう ..... 247  
 巣ごもり卵 ..... 131  
 ステーキ ..... 99  
 スノークッキー ..... 259



## す

スフレチーズケーキ ..... 255  
 スペアリブ ..... 101  
 スペアリブのブルーベリーソース 102  
 スポンジケーキ ..... 248

## せ

赤飯 ..... 194  
 セミドライトマト ..... 216  
 セミドライトマトのオイル漬け 216  
 ゼリー ..... 265

## そ

総菜パンのあたたため ..... 243  
 ソーセージとキャバツのトマトスープ 209

## た

大根といかの煮付け ..... 200  
 大豆と昆布の煮物 ..... 207  
 たいの塩釜焼き ..... 117  
 たいの塩焼き ..... 114  
 タイ風鶏手羽元のレッドカレー煮 212  
 タイ風肉団子のタピオカ包み 175  
 ダックワーズ ..... 270  
 たらからの揚げ ..... 185  
 たらチーズ焼き蒸し ..... 152  
 たらムニエル&ポテト洋風煮 235  
 タンドリーチキン ..... 108

## ち

チーズケーキ ..... 254  
 チーズ目玉焼き ..... 131  
 チェルシートースト ..... 287  
 チキンカツ ..... 187  
 チキンステーキのあたたため ..... 244  
 チキンソテー ..... 107  
 チキンソテー&トマトのチーズ焼き 230  
 チキンソテー&ポテト ..... 230  
 チキンライス&チャウダー ..... 241  
 チキンライス&中華風スープ 241  
 ちくわのチーズ焼き ..... 132  
 チヂミ ..... 122  
 地中海風貝のワイン蒸し ..... 151  
 チャーハンセットメニュー ..... 223  
 茶わん蒸し ..... 170  
 中華ちまき ..... 161  
 中華風蒸しハンバーグ ..... 171

## ち

中華まんのあたたため(冷蔵) ... 243  
 中華まんのあたたため(冷凍) ... 243  
 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き 109  
 中東風豆とコーンのスープ ... 211  
 中東風羊肉団子のトマト煮込み 205  
 チョコガナッシュクリーム ... 270  
 チョコチップマフィン ..... 274  
 チョコチップメロンパン ..... 301  
 チョコバナナケーキ ..... 256  
 チョコまんじゅう ..... 278  
 チンジャオロウスー ..... 162

## て

デコレーションケーキ ..... 248  
 手作りソーセージ ..... 214  
 手作り豆腐 ..... 184  
 手作り肉まん ..... 309  
 手作りポークハム ..... 214  
 照り焼きチキンピザ ..... 311  
 天ぷら ..... 189  
 天ぷらのあたたため ..... 245

## と

東南アジア風牛肉のカレー煮込み 213  
 東南アジア風鶏肉のスパイスとココナッツ煮 205  
 豆乳クリームドリア ..... 144  
 豆腐入りつくね ..... 111  
 豆腐入りハンバーグ ..... 112  
 豆腐団子 ..... 279  
 豆腐とえびのしんじょ ..... 184  
 豆腐ハンバーグ&きのこソース 239  
 トースト ..... 285  
 トーストセットメニュー ..... 222  
 トマトとベーコンのスープパスタ 197  
 トマトのキッシュ ..... 147  
 トマトのチーズ焼き ..... 128  
 トマトのツナのせ ..... 128  
 トムヤムクン ..... 211  
 ドライハーブ ..... 217  
 ドライフルーツ(7種) ..... 217  
 ドライ野菜 ..... 216  
 ドライ野菜を使った焼きそば 216  
 ドリア ..... 144~146  
 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き 229  
 鶏から揚げ&焼き野菜 ..... 229  
 鶏香味焼き&スープ煮 ..... 232

## と

鶏香味焼き&なす煮物 ..... 232  
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 ... 203  
 鶏ささみロール ..... 108  
 鶏ささみロール&しいたけ焼き 230  
 鶏ささみロール&ポテト ..... 230  
 鶏そぼろ ..... 165  
 鶏手羽先のつけ焼き ..... 109  
 鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物 ... 236  
 鶏手羽中揚げ&ホットサラダ 236  
 鶏手羽中のガーリックグリル 110  
 鶏肉ときのこの中華いため ... 163  
 鶏肉のカレークリームグラタン 142  
 鶏肉のマスタード焼き ..... 107  
 鶏肉の蒸しハンバーグ ..... 171  
 鶏肉弁当セット ..... 226  
 鶏のアジア風簡単蒸し ..... 174  
 鶏のアジア風柔らか蒸し ..... 174  
 鶏のから揚げ ..... 185  
 鶏のから揚げ(脱脂) ..... 185  
 鶏のから揚げ(冷凍) ..... 134  
 鶏の簡単蒸し ..... 172  
 鶏の酒蒸し ..... 171  
 鶏の三味焼き ..... 106  
 鶏の照り焼き ..... 106  
 鶏の照り焼き(脱脂) ..... 106  
 鶏の照り焼き(冷凍) ..... 133  
 鶏のハーブ焼き ..... 105  
 鶏のハーブ焼き(脱脂) ..... 105  
 鶏の柔らか蒸し ..... 172  
 鶏ハムの簡単蒸し ..... 173  
 鶏ハムの柔らか蒸し ..... 173  
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し ..... 175  
 鶏もも肉のバーベキュー ..... 112  
 とんカツ ..... 186  
 とん汁 ..... 210

## な

長いものカナッペ風 ..... 129  
 なしのコンフィチュール ..... 219  
 なすとトマトのグラタン ..... 143  
 なすと豚肉のみそクリームグラタン 141  
 なすの煮浸し ..... 201  
 ナッツとベリーのブラウニー 270  
 生さけの塩焼き ..... 114  
 生八つ橋 ..... 279  
 ナン ..... 307

## に

肉じゃが ..... 199  
 肉シューマイ ..... 159  
 肉団子のコーン包み ..... 174  
 肉団子のもち米蒸し ..... 161  
 肉豆腐 ..... 203  
 肉巻きフライ&ホットサラダ 237  
 肉まん ..... 309  
 ならチヂミ ..... 122  
 なら肉いため ..... 167  
 ならレバいため ..... 166  
 にんじんのキッシュ ..... 147  
 にんじんのポターージュ ..... 208

## は

バーベキュー ..... 112  
 梅肉ソース ..... 172  
 パウンドケーキ(プレーン) ... 256  
 白菜の酢漬け ..... 246  
 白菜のナムル ..... 246  
 バターロール(ロールパン) ... 288  
 バナナフレンチトースト ..... 287  
 花巻き ..... 308  
 パプリカのグリル ..... 126  
 パン・オ・ショコラ ..... 296  
 ハンガリアンポテト ..... 128  
 ハンバーグ ..... 98  
 ハンバーグ&デミグラスソース 238  
 ハンバーグ&トマトソース ... 238  
 ハンバーグ(脱脂) ..... 98  
 ハンバーグドリア ..... 145  
 ハンバーグのあたたため ..... 244  
 ハンバーグ弁当セット ..... 226  
 ハンバーグ(冷凍) ..... 133  
 パンプディング ..... 264

## ひ

ピースごはん ..... 193  
 ピーナッツクッキー ..... 258  
 ビーフシチュー ..... 213  
 ビーフハンバーグ ..... 98  
 ピーマンの白ごまあえ ..... 169  
 ピーマンの肉詰め ..... 99  
 ピザトースト ..... 286  
 ピザ(パン生地) ..... 311  
 ひとつくち焼き豚 ..... 101  
 ひとつくち焼き豚&トマトのチーズ焼き 228

## ひ

ひとつくち焼き豚&焼き野菜 ... 228  
 ヒレカツ ..... 186  
 ヒレカツ&ポテト ..... 228  
 ヒレカツ&焼き野菜 ..... 228

## ふ

ブール ..... 294  
 フォカッチャ ..... 306  
 フォンダンショコラ ..... 272  
 豚キムチいため ..... 167  
 豚チーズ焼き&スープ煮 ..... 233  
 豚チーズ焼き&ラタトゥイユ 233  
 豚肉とキムチの焼き春巻き ... 130  
 豚肉とキャバツの辛みそいため 163  
 豚肉とザーサイの焼き蒸し ... 152  
 豚肉と野菜の焼き蒸し ..... 152  
 豚肉のごまみそ焼き ..... 102  
 豚肉のチーズ焼き ..... 103  
 豚のアジア風簡単蒸し ..... 177  
 豚のアジア風柔らか蒸し ..... 177  
 豚の角煮 ..... 198  
 豚の韓国風簡単蒸し ..... 177  
 豚の韓国風柔らか蒸し ..... 177  
 豚の簡単蒸し ..... 176  
 豚のから揚げ ..... 185  
 豚の柔らか蒸し ..... 176  
 豚バラ肉のバーベキュー ..... 112  
 豚みそ焼き&トマトのチーズ焼き 230  
 豚みそ焼き&ポテト ..... 230  
 プチパイ ..... 274  
 フライドポテト ..... 188  
 ブラウニー ..... 269  
 ブラウニー&キャロットケーキ 231  
 ブラウニー&プチパイ ..... 231  
 フランスパン ..... 293  
 ぶり照り焼き&かぼちゃ煮物 234  
 ぶり照り焼き&ポテト洋風煮 234  
 ぶりの照り焼き ..... 116  
 ぶりの照り焼き(冷凍) ..... 136  
 プリン ..... 260  
 フルーツクラフティー ..... 276  
 フルーツ大福 ..... 280  
 ブルーベリーのコンフィチュール 218  
 ブルーベリーベーク ..... 305  
 フレンチトースト ..... 286  
 ブロッコリーの蒸しいため ... 168

## へ

ベークドポテト ..... 124  
 ベーグル(プレーン) ..... 304  
 ベーコンエッグ ..... 131  
 ベーコンエビ ..... 294  
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ 147  
 ベーコンとレタスの蒸し物 ... 182  
 ベーコン巻き弁当セット ..... 227  
 ペペロンチーノ風野菜いため 168

## ほ

ホイコウロウ ..... 163  
 ほうれん草とかきのグラタン ... 142  
 ほうれん草と豆腐のギョウザ ... 149  
 ほうれん草のおひたし ..... 246  
 ほうれん草のキッシュ ..... 147  
 ほうれん草のソテー ..... 169  
 ほうれん草のドリア ..... 145  
 ポークカレー ..... 212  
 ポークグリル ..... 103  
 ポークシチュー ..... 213  
 ポークソテー&きのこソース 239  
 ポークソテー&デミグラスソース 239  
 ボーロ ..... 277  
 ポターージュ ..... 208  
 ほたてとキムチのグラタン ... 141  
 ほたてのチリソース ..... 166  
 ほっけの開き ..... 117  
 ホットサンド ..... 286  
 ポテトサラダ ..... 247  
 ホワイトソース ..... 140

## ま

マーブルケーキ ..... 256  
 マーボーなす ..... 202  
 マカロニグラタン ..... 140  
 マカロン ..... 271  
 まぐろソテー&ポテト ..... 229  
 まぐろソテー&焼き野菜 ..... 229  
 まぐろのグリル ..... 120  
 まぐろのソテー ..... 120  
 まぐろの照り焼き ..... 116  
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 253  
 抹茶とレーズンのシフォンケーキ 253  
 抹茶マカロン ..... 271  
 抹茶ロールケーキ ..... 250  
 マドレーヌ ..... 272



**ま**

マフィン	274
マフィン&キャラットケーキ	231
マフィン&黄金いも	231
マフィン&プチパイ	231
マフィン&ポーロ	231

**み**

みかんのコンフィチュール	220
みそ焼きおにぎり	190
ミックスピクルス	216
みつまんじゅう	278
ミネストローネ	210

**む**

麦ごはん	194
蒸しオムレツ	184
蒸しギョウザ	157
蒸しケーキ	282、283
蒸し紅茶プリン	263
蒸しごまプリン	263
蒸しチョコレートケーキ	282
蒸しチョコレートプリン	263
蒸しドーナツ	281
蒸し春巻き	178
蒸しパン	284
蒸しプリン(プレーン)	262
蒸し抹茶プリン	264

**め**

目玉焼き	131
メロンパン	300

**も**

モカロールケーキ	250
もやしのカレー蒸しいため	168
もやしのナムル	246

**や**

焼きいも	124
焼きうどん	162
焼きおにぎり&さけのかす汁	240
焼きおにぎり&チャウダー	240
焼きおにぎり(冷凍)	138
焼きカレードライア	146
焼きギョウザ	148
焼き魚のあたたため	244

**や**

焼きしいたけ	127
焼きそば	162
焼きそばセットメニュー	223
焼きとり	107
焼きなす	126
焼き春巻き	130
焼き豚	101
焼き豚(脱脂)	101
焼き蒸し赤キャベツ	156
焼き蒸しいも	155
焼き蒸しかつおのたたき風	150
焼き蒸しかぼちゃ	154
焼き蒸しカリフラワー	153
焼き蒸しキャベツ	156
焼き蒸しさやえんどう	154
焼き蒸しとうもろこし	155
焼き蒸しブロッコリー	153
焼き蒸しほたて	151
焼き蒸し芽キャベツ	156
焼き蒸し野菜のベーコン巻き	153
焼き野菜	125
焼き野菜(冷凍)	137
焼きりんご	276
焼きレバー	104
焼きレバーと野菜のサラダ仕立て	113
野菜いため	167
野菜サラダ	247
野菜のグラタン	142
野菜の天ぷら	189
野菜の肉巻き	127
野菜の肉巻き(冷凍)	137
野菜のマリネ	125
やなぎかれいの干物	116
山形食パン	290
柔らかプリン	260

**よ**

洋風茶わん蒸し	170
ヨーグルト	221
ヨーグルトソース	221
4種のチーズピザ	313

**ら**

ラーメン・ヌードル (発泡スチロールカップまたは袋入り)	243
ライスコロッケ	192

**ら**

ライスピザ	191
ライ麦ベーグル	305
ラザニア	146
ラスク	276
ラタトゥイユ	201

**り**

りんごケーキ	256
りんごのコンフィチュール	219
りんごのプリザーブ	273

**れ**

冷凍から焼き物の上手な冷凍保存 (フリージング)のコツ	139
冷凍たこ焼きのあたたため	245
冷凍生ギョウザ	148
冷凍生シウロンパウ	158
冷凍ナゲットのあたたため	245
冷凍春巻きのあたたため	245
冷凍ハンバーグのあたたため	245
冷凍フライのあたたため	245
冷凍焼きおにぎりのあたたため	244
レモンゼリー	265
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し	175

**ろ**

ローストチキン	104
ローストビーフ	100
ロールキャベツ	198
ロールケーキ(プレーン)	250
ロールパン	288

# 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)

保証書は必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みのあと、大切に保管してください。尚、保証期間内でも次の場合には原則として有料修理にさせていただきます。

- (イ) 使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障及び損傷。
  - (ロ) お買い上げ後の取付場所の移動、落下、輸送等による故障及び損傷。
  - (ハ) 火災、地震、風水害、落雷、その他天災地変、塩害、公害、ガス害(硫化ガスなど)や異常電圧、指定外の使用電源(電圧、周波数)による故障及び損傷。
  - (ニ) 一般家庭用以外(例えば業務用等への長時間使用及び車両(車載用を除く)、船舶への搭載)に使用された場合の故障及び損傷。
- 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

当社はこの過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

## 修理を依頼される場合は出張修理

→ P.82~84 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	日立過熱水蒸気オープンレンジ
型式	(銘板に書いてあります)
お買い上げ日	年 月 日
故障の状況	(できるだけ具体的に)
ご住所	(付近の目印等も併せてお知らせください)
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

# 「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。  
 ※下記窓口の内容は、予告なく変更させていただく場合がございます。

修理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(月~土)、9:00~17:30(日・祝日)  
 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。

- 出張修理のご用命はインターネットからも申し込みいただけます。  
 URL <http://kadenfan.hitachi.co.jp/afterservice/toiawase.html>  
 または、  「お問い合わせ」ページ  ボタンより入力画面にお進みください。
- (注) 対象製品をご確認のうえお申込みください。
- 「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。
- 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。

- 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、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して使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

## ご転居されるときは

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

- この過熱水蒸気オープンレンジは、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.11、17

## 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ならびにご不明な点は、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+出張料で構成されています。

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、一般管理費などが含まれます。
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などを含む場合もあります。
出張料	製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。



この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外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。

## 仕様

電	源	交流100V、50Hz-60Hz共用			
電	消 費 電 力	1,450W			
	高 周 波 出 力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当			
子	発 振 周 波 数	2,450MHz			
レ	グ	リ	消費電力1,350W (ヒーター1,300W)		
ン	オ	ー	ブ	ン	消費電力1,420W (ヒーター1,360W)
ジ	温 度 調 節 範 囲	発酵、100~250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。			
	外 形 寸 法	幅500×奥行449×高さ408mm			
	加 熱 室 有 効 寸 法	幅400×奥行322×高さ240mm			
	質 量 (重 量)	約20.5kg			
	電 源 コ ー ド の 長 さ	約1.4m			
消費電力量の目安					
区	分	名	F		
電子レンジ機能の年間消費電力量		56.0kWh/年			
オーブン機能の年間消費電力量		11.4kWh/年			
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年			
年間消費電力量		67.4kWh/年			

※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「初期画面」表示時約2.5W)  
 ※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。  
 ※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。  
 (規定の除外項目を除く) JIS C 0950 : 2008

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

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を!

●過熱水蒸気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。

ご使用の際  
このようなことはありませ  
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。
- 過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

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。

この過熱水蒸気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

1-D9340-1C

禁無断転載・不許複製 J3 (HP)