

**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

型式

EM アール オー Eヌ ビー ケー

# MRO-NBK5000



パールホワイト (W)



パールレッド (R)

## ベーカリーレンジ ヘルシーシェフ



日立過熱水蒸気オーブンレンジ



ペペロンチーノ風野菜いため



食パン

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.6~13 をお読みいただき、正しくお使いください。



初めてお使いのときや、お困りになったときは、同梱のDVDも是非ご覧ください。

DVDを再生できる環境でお使いください。

〈使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは〉

# はじめに

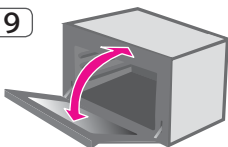
## 電源を入れる

### 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.19

ドア開閉 → 電源「入」



## 重量センサーの「0点調節」をする

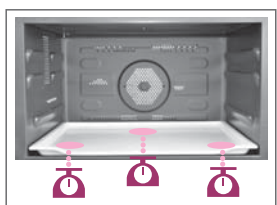
加熱室底面にテーブルプレートを設定し、**お手入れ・設定**▶**0点調節**をタッチし、**あなたためスタート**を押す

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.20



## 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 飲み物・牛乳
常温のコーヒー、お茶、水	003 飲み物・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.29

# 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
安全上のご注意	6~13
操作パネル	14,15
初期画面	16,17
初めて使うときの確認と準備	18~21
・据え付けの確認	18
・アース接地について	18
・電源の入れかた	19
・現在時刻の確認と合わせかた	19
・重量センサーの0点調節のしかた	20
・空焼き(脱臭)のしかた	21
設定のしかた	22,23
・バックライト設定、コントラスト調節、音声ガイド、運転終了音、使ったメニュー消去	
使える容器・使えない容器	24,25

## レンジ・オーブン・グリル

### ご使用前の準備

レンジ・オーブン機能の手順	26,27
上手な使いかた・調理のコツ	28,29
・食品の分量と容器の大きさ・重さ	28
・食品を置く位置	28
・2個以上の食品の同時あたため	28
・オートメニューの仕上がり調節	29
・調理中の仕上がり状態確認	29
・調理後の追加加熱	29
・調理後の食品(容器)や付属品の取り出し	29
付属品の使いかた	30~34
手動メニューで使う付属品	35
加熱のしくみ	36

### オートメニュー

あたためる	37~46
・あたため・解凍かんたんガイド	37
・常温や冷蔵で保存したごはん・お総菜のあたため	38,39
・冷凍保存したごはん・お総菜のあたため	40,41
・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	42
・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	43
・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	44~46

下ごしらえする	47~51
・肉や魚の解凍	47~49
・野菜の加熱(ゆでる)	50,51
調理する	52~58
・「料理集から」のメニュー選択手順	52~55
・調理分類(予熱なしの場合)	52
・調理分類(予熱ありの場合)	53
・材料別	54
・メニュー番号	54
・スピード・簡単・便利	55
・ヘルシー	55
・「1人・2人メニュー」のメニュー選択手順	56,57
・「使ったメニュー」のメニュー選択手順	58

### 手動メニュー

レンジ加熱	59~63
・簡単レンジ	59
・一定の出力(W)で加熱する	60~62
・加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)	63
グリル加熱	64
・魚など表面に焦げ目をつけながら焼く	64
オーブン加熱	65~67
・「予熱なし」で加熱する	65
・「予熱あり」で加熱する	66,67
スチーム・過熱水蒸気との組み合わせ	68,69
・レンジ加熱にスチームを組み合わせる	68
・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	69
発酵	70,71
・スチームレンジ発酵で加熱する	70
・スチームオーブン発酵で加熱する	71
スチームショット	72
仕上がり調節	73
・温度変更/時間変更	73
追加加熱	74
手動メニューで調理をするときの加熱時間	75~77

## ベーカリー

### ご使用前の準備

ベーカリー機能の調理手順	78,79
ベーカリー機能画面(画面の構成/基本操作)	80,81
オートベーカリーメニュー一覧	82,83
パン作りに必要な材料	84,85
ベーカリー機能の上手な使いかた	86,87
・ちょっとした条件でかわる仕上がり具合	86
・手作りベーカリーメニューの基本	86
・予約機能	87
・パン生地にも具材をねり込む	87

付属のDVDもご覧ください

付属品の使いかた	88~91
・ホームベーカリー用付属品の使いかた	88,89
・パンケースを加熱室にセットする	90,91

## オートベーカリーメニュー

オートベーカリーメニューの操作	92~97
・食パンを焼く(オートベーカリーメニューのパンを焼く)	92,93
・簡単食パンを焼く	94,95
・焼き上がり時刻を予約してパンを焼く	96,97
具材投入	98,99
・生地に具材をねり込んだパンを焼く	98,99

## 手作りベーカリーメニュー

手作りベーカリーメニューの操作	100~103
・ステップ1：材料のねり~1次発酵	100
・ステップ2：成形した生地の2次発酵	101
・ステップ3：発酵させた生地を焼く	102,103

## ねり・混ぜメニュー

ねり・混ぜメニューの操作	104~107
・自動でスイーツ、ケーキの生地などをねる	104,105
・自動でもち、麺などをねる	106
・時間を設定してねる	107
追加ねり	108
追加加熱	109

## お手入れ

本体のお手入れ	110,111
・本体	110
・脱臭	110
・パイプ水抜き	111
・庫内清掃	111
付属品のお手入れ	112~115
・レンジ・オーブン・グリルの付属品	112,113
・ホームベーカリー用付属品	114,115

## 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	116~127
お困りのときは	128~131
お知らせ表示が出たとき	132,133
保証とアフターサービス	427

## 料理集 **→P.134~426**

もくじ	134~144
さくいん(材料別)	418~421
さくいん(あいうえお順)	422~426
<b>ノンフライメニュー</b>	<b>244~265</b>
<b>ベーカリーメニュー</b>	<b>341~417</b>

まず確認

レンジ・オーブン・グリル

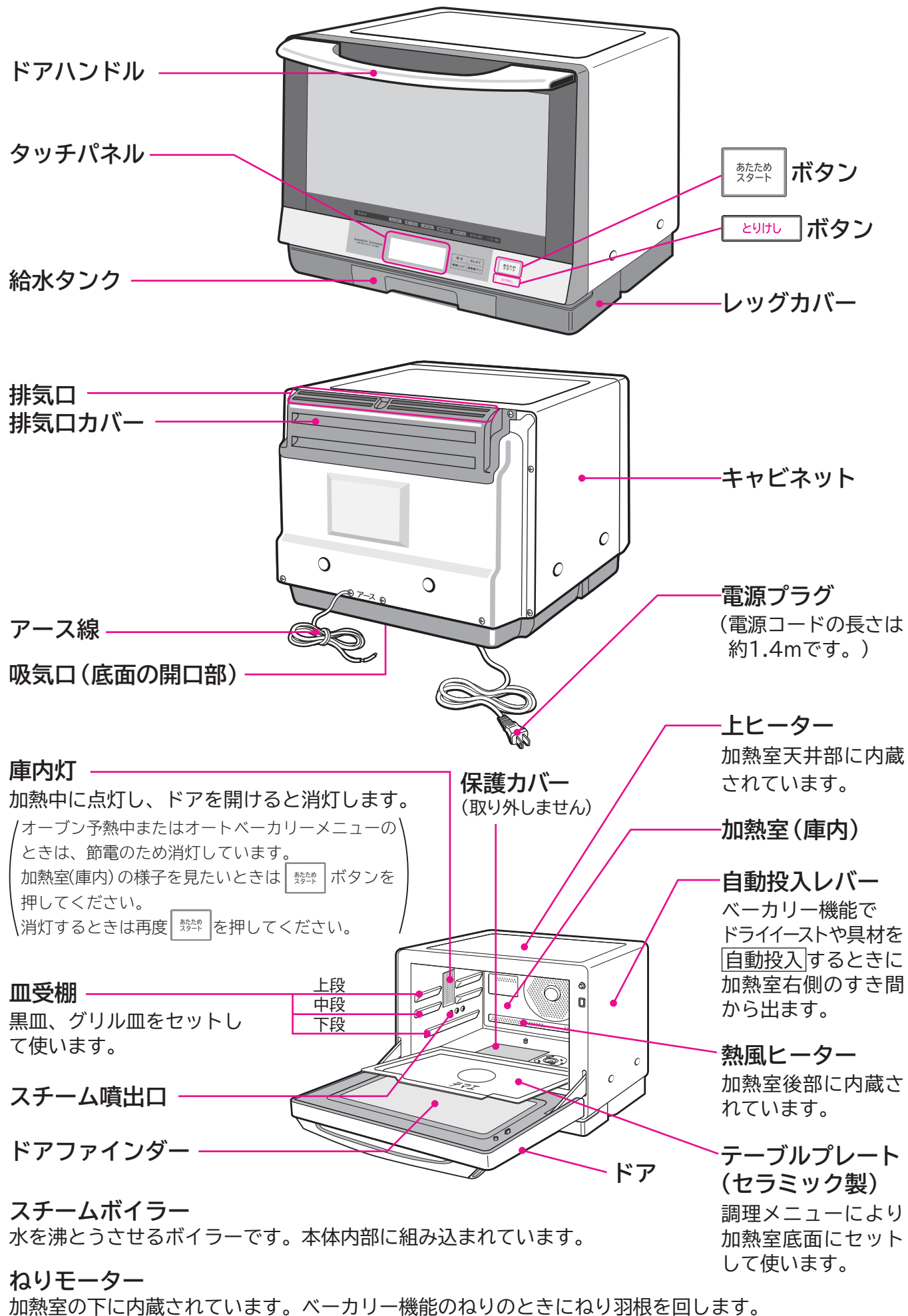
ベーカリー

お手入れ

うまく仕上がらない・お困りのときは

3

# 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。  
(オープン予熱中またはオートベーカリーメニューのときは、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** ボタンを押してください。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。)

**血受棚**  
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。

**ねりモーター**

加熱室の下に内蔵されています。ベーカリー機能のねりのときにねり羽根を回します。

**ボタン**  
あたためスタート

**ボタン**  
とりけし

**レッグカバー**

**キャビネット**

**電源プラグ**  
(電源コードの長さは約1.4mです。)

**上ヒーター**  
加熱室天井部に内蔵されています。

**加熱室(庫内)**

**自動投入レバー**  
ベーカリー機能でドライイーストや具材を**自動投入**するとき加熱室右側のすき間から出ます。

**熱風ヒーター**  
加熱室後部に内蔵されています。

**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。

# 付属品

付属品の使いかた → P.30~34

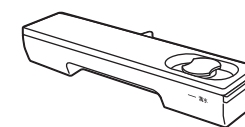
## ■テーブルプレート(セラミック製)

調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。



## ■給水タンク

スチーム機能などを使うときに水を入れてセットします。



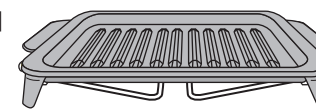
## ■黒皿(2枚)(鋼板製)

調理メニューにより皿受棚にセットして使います。



## ■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つけられています。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。



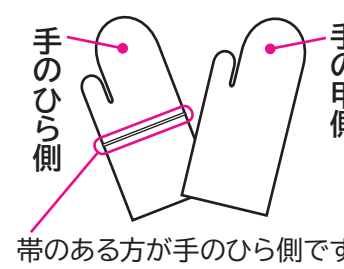
## ■グリル皿ふた(アルミ製)

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。



## ■ミトン(左右1組)

調理終了後、熱くなっている付属品や容器の取り出しに使います。手のひら側と手の甲側を間違えると熱くなる場合があります。



## ■クッキングガイド(本書)

## ■カンタンご使用ガイド

## ■DVD(上手な使いかた)

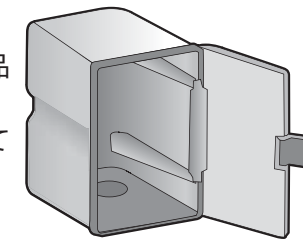
## ■保証書

## 黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。(黒皿以外には使用できません。)

## ■収納ケース

ホームベーカリー用の付属品をまとめて収納します。調理終了後、お手入れをしてから入れてください。



## ホームベーカリー用付属品 (収納ケースに入れて保管します)

付属品の使いかた → P.88~91

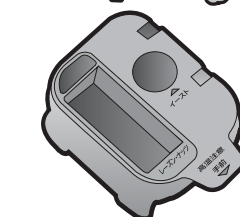
## ■パンケース(アルミ製)

加熱室底面にセットしたパンケース台にセットして使います。



## ■投入器

パンケースにセットして使います。



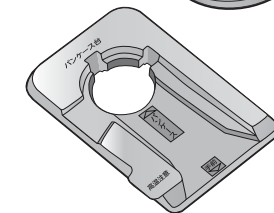
## ■イースト上ふた

投入器のイースト投入口の上にセットして使います。(小さい部品ですのでなくさないように注意してください)



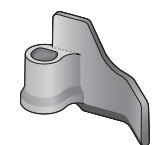
## ■パンケース台

加熱室底面にセットして使います。



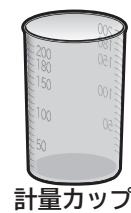
## ■ねり羽根(アルミ製)

パンケースの底にある回転軸にセットして使います。



## ■ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

ホームベーカリー用スプーンには砂糖・スキムミルク用の大スプーンと、塩・ドライイースト用の小スプーンがあります。計量カップは液体用です。



付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使い、両手で黒皿を取り出します。

2014年6月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	800円(税別)

# 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

**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  
分解禁止  
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・コンセントの取り扱いは

### 警告

**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  
ぬれ手禁止

**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

## 電源プラグ・電源コード・コンセントの取り扱いは (つづき)

### 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

## 据え付けるときは → P.18

### 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  
ベーカリー機能のねりを行っているときは本体が揺れて、落下による破損・けがの原因になります

**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

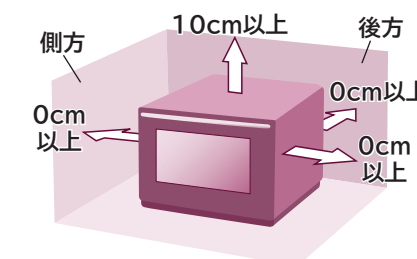
**流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない**  
感電や漏電、発火の原因になります

**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

**本体と壁の距離は次のように据え付ける**  
●本体と壁の間は、下表の距離以上にあける  
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



**熱に弱い壁材や家具の近く、コンセントが排気口の近くになる場所に据え付けない**  
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

# 安全上のご注意(つづき)

## アース線を取り付ける

### 警告



アース線を接続せよ

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



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)

●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を使用する場合は、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.18

## ご使用にあたっては

### 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



吸気口・排気口をふさがない  
発火・火災の原因になります



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.18  
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.427



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



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



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.21

- 加熱室内に何も入れない
- 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

- 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

## 調理中や調理後は(庫内清掃|パイプ水抜きと、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

### 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



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



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



接触禁止

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・パンケ  
ース・投入器・イースト上ふた・パンケ  
ース台などに直接触れない  
やけど・けがの原因になります



小鳥などの小動物を近づけない  
別の部屋に移すか、窓を開ける、換気扇を回す  
など煙や臭いがこもらないようにする



食品や容器、付属品などの出し入れ  
は、付属品のミトンや厚めの乾いたふ  
きんを使用する  
直接触れると、やけど・けがの原因になります



指のケガに  
注意

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

## お手入れするときは

### 警告



電源プラグ  
を抜く

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



本体や付属品などは金属たわしや鋭  
利な物でこすらない  
けが・破損の原因になります



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



加熱室底面の保護カバー、ねりモーター  
ギア部は取り外さない  
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



本体や付属品などはオーブクリー  
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・変色の原因になります

# 安全上のご注意(つづき)

レンジ加熱(オートメニューのあたためや手動メニューのレンジ加熱)を使うときは

## 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(消毒バック)、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



**食品を加熱し過ぎない**  
発火・やけど・けがの原因になります  
●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  
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

**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

**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・  
パンケース・投入器  
(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、ゆっくりと剥がす**  
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

飲み物などのあたためは(突沸にご注意ください)

## 警告

**飲み物などを加熱し過ぎない**  
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)

**001あたためで飲み物や汁物などを  
加熱しない**  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び  
散り、やけど・けがの原因になります  
●牛乳・コーヒー・お茶・水などは  
003飲み物・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

**加熱直後は上からのぞき込まない**  
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

**加熱直後はインスタントコーヒーなどの粉末やミルクなどの液体を入れない**  
突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けがの原因になります

**飲み物をあたためるときは、背の低い  
広口の容器を使用する**  
背の高い細口の容器を使用すると、加熱中や  
加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、や  
けど・けがの原因になります

**加熱前によくかき混ぜる**  
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)  
して飛び散り、やけど・けがの原因  
になります



加熱前



突沸

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

**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  
(347トーストを除く)**  
破損・溶解・変形の原因になります

**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

**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











**テーブルプレートにのせて使うときは、  
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付属品のミトンや厚  
めの乾いたふきんを使用する

# 安全上のご注意(つづき)





## ベーカリー用付属品を使うときは

### ⚠️注意

-  オートベーカリーメニュー・手作りベーカリーメニューのステップ1、ねり・混ぜメニュー以外には使用しない  
破損・変形・火花(スパーク)の原因になります  
テーブルプレートやグリル皿・黒皿に置いて加熱したり、レンジ・オープン機能のオートメニューや手動メニューでは使用しないでください
-  パン焼きや、うどんの生地・もち・おかゆを作るなどの、指定された機能以外では使用しない  
破損・故障・けがの原因になります  
かたい物や大きい物がねり羽根に引っかかると、モーターに大きな負担がかかり故障の原因になります  
また、パンケースはミキサーではありません  
野菜ジュースやフルーツジュースは作らないでください
-  熱くなった加熱室内からパンケース・投入器・パンケース台を取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する  
やけど・けがの原因になります
-  加熱後のパンケースを取り出したときは、鍋敷きや厚めの乾いたふきんの上に置く  
熱に弱い物の上に置くと、変色や変形のおそれがあります  
加熱直後のパンケースは熱くなっています
-  パンケースは不安定な場所に置かない  
転倒・落下による破損・変形のおそれがあります  
パンケースの底部は細くなっており、置いている場所が大きく揺れたり、ヨコから衝撃を受けたりすると転倒することがあります
-  パンケースはふたなどのおおいをして使わない  
故障の原因になります  
パンケースにふたをすると熱の伝わりが変化して、うまく仕上がりにません  
パンケースで焼き上げる食パンは釜伸びする山形食パンです  
天面が平らな、立方体の食パンは作ることができません
-  パンケース・投入器・イースト上ふた・ねり羽根は落下させない  
変形・故障の原因になります  
変形したパンケース・投入器を使って調理を行うと、熱の伝わりかたがかわったり、自動投入できなかつたりしてうまく仕上がりにません
-  パンケースや投入器はつけおき洗いをしない  
破損・故障・さびの原因になります  
パンケースや投入器の本体は水が中に入ると、完全には取れにくく残ってしまうため、水には浸さないようにしてください
-  パンケースの底にある回転軸の周辺は、針金や竹ぐしなどのとがった物で触らない  
回転軸を傷つけて破損・故障の原因になります  
回転軸や周辺のパッキンを傷つけると水もれや生地もれ、回転軸が回らなくなることがあります  
お買い上げの販売店にご相談ください
-  イースト上ふたを口に入れないでください  
食べられません  
誤飲による窒息の原因になります








## 収納ケースを使うときは

### ⚠️注意

-  収納ケースはパンケース・投入器・パンケース台などの付属品の収納以外には使用しない  
破損・変形の原因になります  
他の電熱器具(アイロン)などを熱いまま入れると溶解したり、重過ぎる物を入れると破損したりします
-  収納ケースに入れるときは冷めてから入れる  
破損・変形の原因になります  
加熱終了直後のパンケースなどの付属品は熱くなっています  
冷ましてから、お手入れをし、水けをふき取ってから収納してください
-  収納ケースの上ののったりしない台にしない  
破損・変形・転倒によるけがの原因になります
-  収納ケースに付属品を入れたらドアのツマミをロックする  
転倒・落下による破損・けがの原因になります  
ロックをしないでドアを下に向けると、中の付属品が滑り落ちることがあります  
ホームベーカリー用付属品を入れたら、確実にロックしてください


## 給水タンクを使うときは

### ⚠️注意

-  水以外はいれない  
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

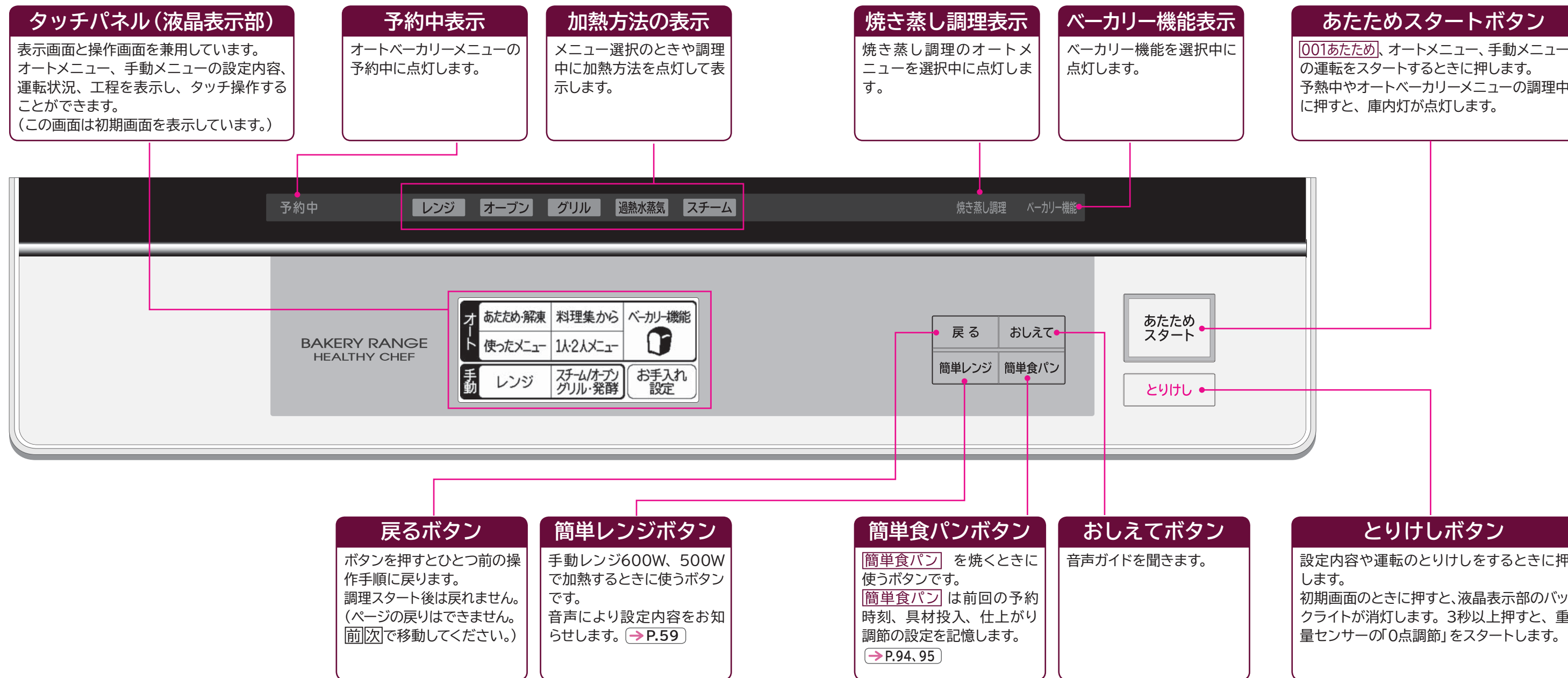
## 異常・故障時は

### ⚠️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
  - 異常な音がする
  - 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

# 操作パネル

## 操作パネルのはたらき



## タッチパネル使用上のご注意

- タッチパネルのボタンを操作するときは指でタッチし強く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

## 音声ガイド

- 音声ガイドを聞きたいときは [おしえて] を押します。
- 操作の途中に押すと、音声で次の操作を案内します。
- 運転中に押すと、音声で現在の運転の状態を案内します。

音声ガイドによるご案内中にドアを開けたり、操作パネルを操作すると音声ガイドを中断します。

[おしえて] を2回押すと音声ガイドによる案内がとりけされます。

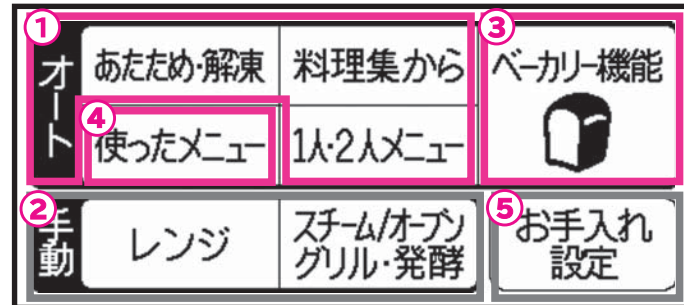


# 初期画面

## 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



### レンジ・オーブン機能 → P.26~77

#### ① オートメニュー

##### あたため・解凍 → P.37~51

常温・冷凍保存した食品のあたため、肉・魚などを解凍するメニューです。

##### 料理集から → P.52~55

「調理分類」「材料別」「メニュー番号」「スピード・簡単・便利」「ヘルシー」から、料理集記載のメニューを選択できます。

##### 1人・2人メニュー → P.56, 57

少量の材料を使用して少人数の調理をするメニューです。(1人分/2人分)

#### ② 手動メニュー

##### レンジ → P.59~63, 68, 70

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

##### スチーム/オーブン・グリル・発酵 → P.64~67, 69, 71

手動オーブン(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)を行う手動メニューです。

#### ③ ベーカリー機能 → P.78~109

##### オートベーカリー → P.92~99

いろいろな種類の食パンを焼くメニューです。

##### 手作りベーカリー → P.100~103

成形パンを焼くメニューです。

##### ねり・混ぜ → P.104~107

うどんの生地や、もち、ケーキなど調理をするメニューです。

#### ④ 使ったメニュー

##### 使ったメニュー → P.58

オートメニュー(レンジ・オーブン機能、ベーカリー機能)の最新の使用履歴20メニューから選択できます。

#### ⑤ お手入れ・設定

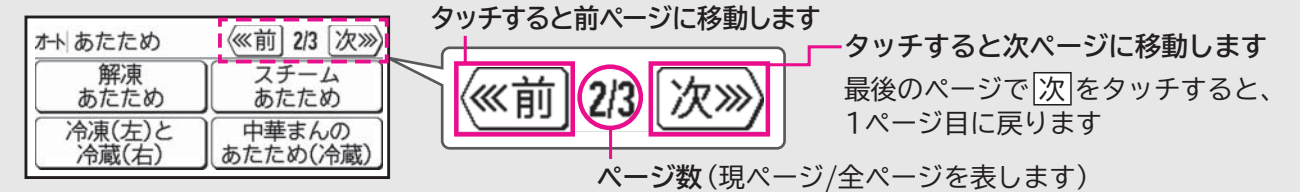
##### お手入れ・設定

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.110,111 重量センサーの0点調節 → P.20 設定のしかた → P.22,23

### ページの移動方法

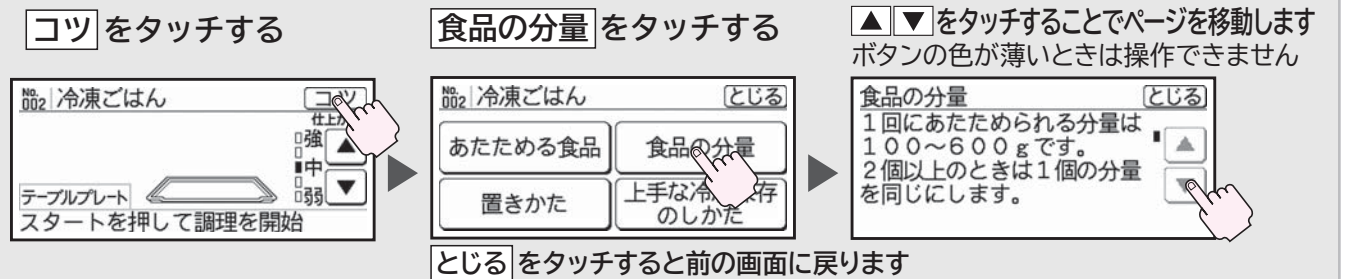
メニュー選択画面などで、ページが複数ある場合は、画面右上の「前」・「次」をタッチすることでページを移動することができます(1ページの場合は表示されません)



### コツの表示方法 あたため、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



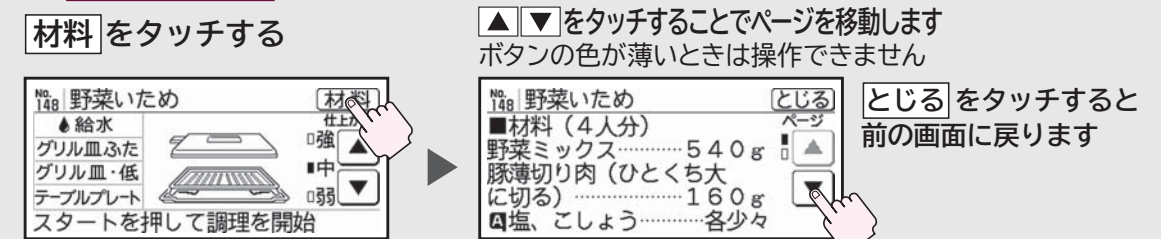
### 対応メニュー (29種類)

あたため	001 あたため	002 冷凍ごはん	003 飲み物・牛乳	004 酒か
	005 解凍あたため	006 スチームあたため	007 冷凍(左)と冷蔵(右)	008 中華まんのあたため(冷蔵)
	009 中華まんのあたため(冷蔵)	010 パリッとあたため(冷蔵)	011 パリッとあたため(冷蔵)	012 天ぷらのあたため
解凍	013 しゃぶしゃぶ用肉の解凍	014 薄切り肉の解凍	015 とんかつ・ステーキ用肉の解凍	016 ブロック肉の解凍
	017 骨付き肉の解凍	018 カレー・シチュー用肉の解凍	019 鶏ブロック肉の解凍	020 骨付き鶏肉の解凍
	021 から揚げ用肉の解凍	022 ひき肉の解凍	023 肉の解凍(時間)	024 刺身の解凍
	025 切り身の解凍	026 丸身の解凍	027 干物の解凍	
下ゆで	028 葉・果菜の下ゆで	029 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: 148 野菜いための場合

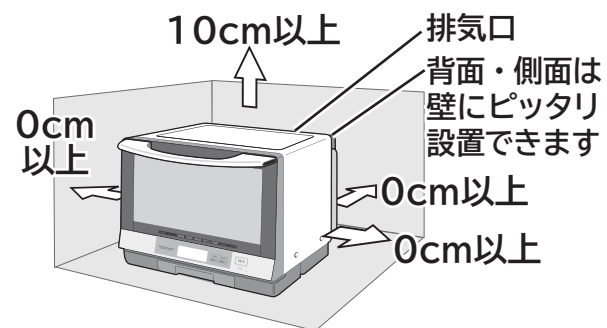


# 初めて使うときの確認と準備

初めて使うときは以下の手順 → P.18~21 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.7

- 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。
- 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。



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。

### 転倒防止金具セット(別売品)

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。

2014年6月現在

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	1,000円(税別)
15~22cm	MRO-N80 016	1,000円(税別)

## 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.8

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

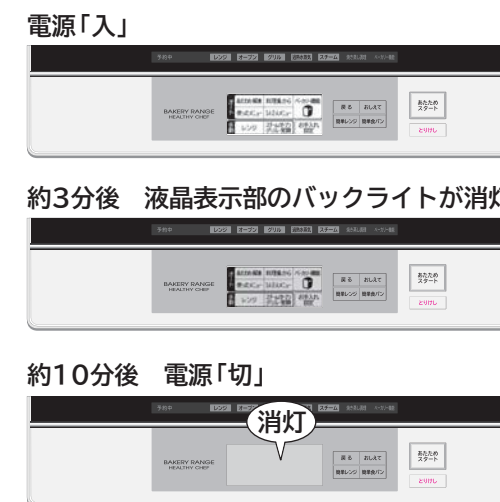
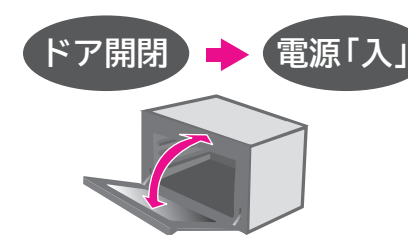
電源が「入」になり、液晶表示部に「初期画面」を表示し、バックライトが点灯します。

「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。

#### ●待機時消費電力オフ機能

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。



## 現在時刻の確認と合わせかた

時計は室温により、1ヶ月に約3分ずれることがあります。以下の手順で現在時刻を確認し、時刻を合わせてください。

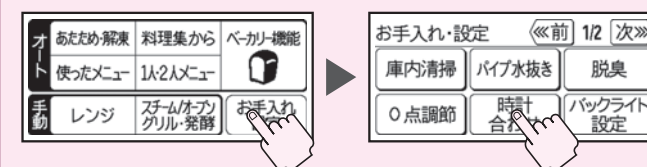
例:表示の現在時刻が「11:50」で、「12:10」に合わせる場合

### 準備

「電源の入れかた」に従って電源を入れる

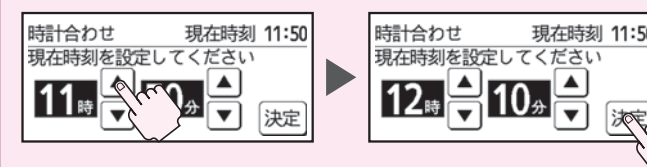
### 1

「お手入れ・設定」をタッチし、「時計合わせ」をタッチする



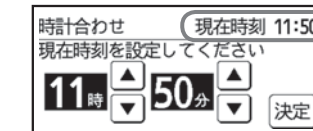
### 2

▲▼をタッチし、「時」を「12」に、「分」を「10」に合わせ、「決定」をタッチする

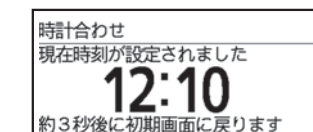


長年ご使用していると内蔵電池が消耗し、現在時刻が大幅にずれたり、「--:--」と表示される場合があります。このような場合は現在時刻の再設定をお願いします。現在時刻を再設定しても、ご使用中に同様の現象になる場合は、お買い上げの販売店に電池(基板ごと)の交換(有償)をご依頼ください。

画面の右上には変更前の現在時刻が表示されます。



「決定」をタッチすると時計合わせが完了します。



# 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

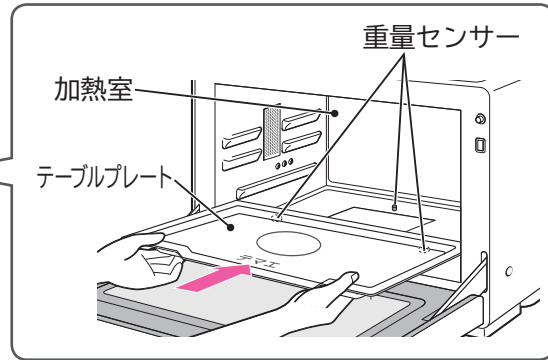
0点調節

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します。仕上がりを良くするため、テーブルプレートの上に置かれた物の重さを計る重量センサーを内蔵しています。

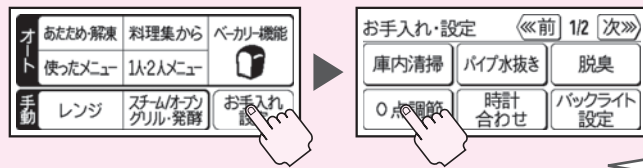
初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

**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

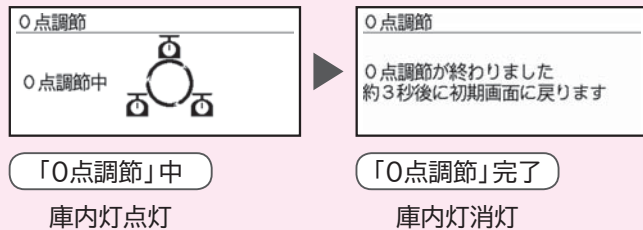


0点調節  
重量センサーの0点を合わせます  
テーブルプレート  
スタートを押して0点調節を開始

**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。

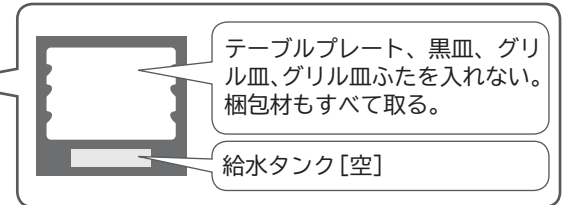
- 良い仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度の頻度で「0点調節」を行ってください。
- 長期間使用していない場合の使い始めにも、「0点調節」を行ってください。
- 加熱室の温度が高いとうまく調節ができません。  
加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

## 空焼き(脱臭)のしかた

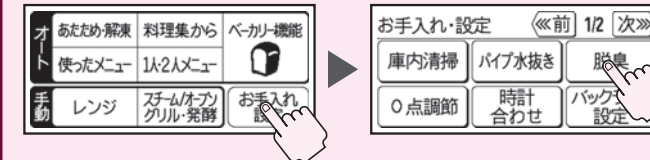
脱臭

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



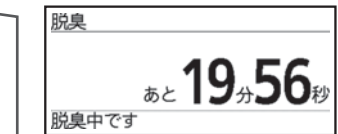
**1** お手入れ・設定をタッチし、脱臭をタッチする



**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・オーブン加熱)で行います。加熱時間は20分です。

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



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。

### 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)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
- 🚫 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
- ❗ 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

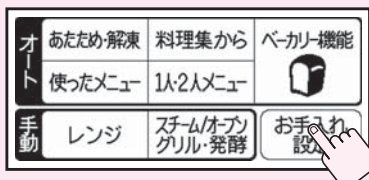
# 設定のしかた

## バックライト設定、コントラスト調節

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することができます。

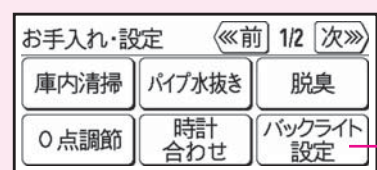
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 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

**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)



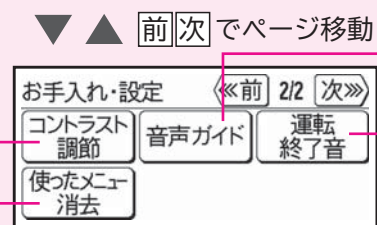
#### 1 タッチパネルのバックライト設定

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。

#### 3 音声ガイドの音量設定

音声ガイドの音量を設定することができます。(大、中、小、切)

**5 使ったメニューを全消去する**  
使ったオートメニューの来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)



#### 4 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)

### 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



初期値は「点灯」に設定されています

設定が終了すると初期画面に戻ります

### 2 タッチパネルのコントラスト調節

例: 「濃3」に設定する場合



初期値は「中央」に調節されています

調節が終了すると初期画面に戻ります

## 音声ガイド、運転終了音、使ったメニュー消去

### 3 音声ガイドの音量設定

例: 小 に設定する場合



初期値は「中」に設定されています

設定が終了すると初期画面に戻ります

設定をかえると音量変更後の音声で案内します

### 4 運転終了音の設定

例: 電子音 に設定する場合



初期値は「メロディー音」に設定されています

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

設定をかえると「メロディー音」と「電子音」はそれぞれの音で、「無音」は音声で案内します

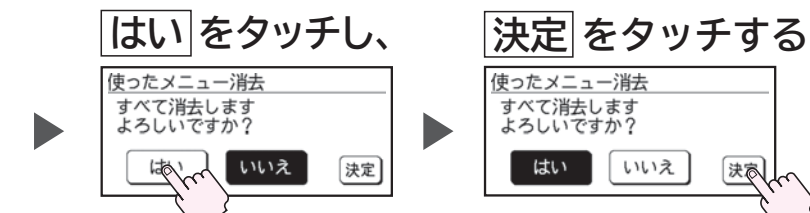
### 5 使ったメニューを全消去する

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)



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



# 使える容器・使えない容器

○は使える。  
×は使えない。

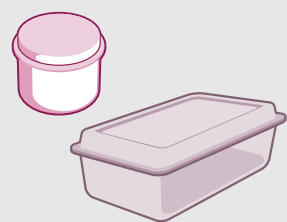
## 使用上のご注意

- 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。

まず確認

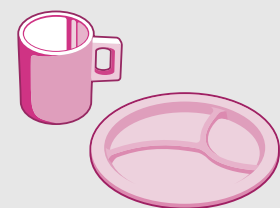
### プラスチック容器

耐熱性のある  
プラスチック容器  
ポリプロピレン製など



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、容器が変形して使えません。

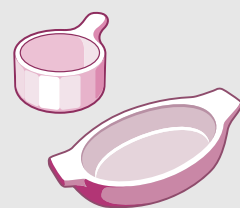
その他の  
プラスチック容器



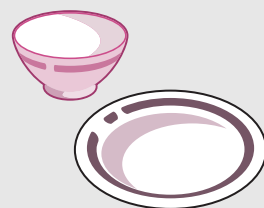
耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、**あたため・解凍** **▶解凍** のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。

### 陶器・磁器

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



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。

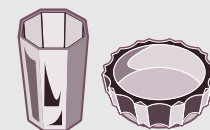
### ガラス容器

耐熱性のある  
ガラス容器



ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。

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



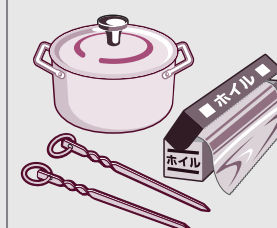
### その他

ラップ類



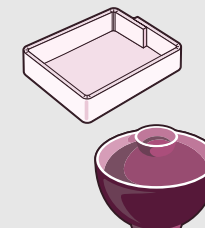
耐熱温度が140℃以上の物は使えます。ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。**オープン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。**

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



電波を反射するので使えません。ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。このとき、**加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。**

竹・木・籐・紙・  
ニス塗り・漆塗り  
容器など



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。

電子レンジ

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

ベーカリー機能の調理手順 → P.78、79

## 調理方法は

## 操作手順は

## 調理のあとは

### オートメニュー

#### 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

**ワンタッチであたため**  
あたためスタート  
あたため加減を調節したいときは調理スタート前に仕上がり調節を選択する。 → P.38、39

**① あたため・解凍**  
食品の種類に合わせたあたためか調理の下ごしらえを選択する。 → P.37～51

オート	① あたため・解凍	② 料理集から	ベーカリー機能
	③ 使ったメニュー	④ 1人・2人メニュー	
手動	レンジ	スチーム/オープン グリル・発酵	お手入れ 設定

#### 調理する

- レンジ・グリル・オープン調理
- 焼き蒸し調理
- スイーツ

**② 料理集から** 料理集 → P.134～426  
料理集からメニューを選択する。  
・ 予熱なしメニュー → P.52  
・ 予熱ありメニュー → P.53

**③ 使ったメニュー**  
最新の使用履歴20メニューからメニューを選択する。 → P.58

**④ 1人・2人メニュー**  
1人分・2人分で調理できるメニューから選択する。 → P.56、57

#### ① あたため・解凍

オート あたため・解凍	
あたため	解凍
下ゆで	

#### ② 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
スピード 簡単・便利	ヘルシー	ベーカリー機能 はこちら

**5種類の選択方法があります**

調理分類	→ P.52、53
材料別	→ P.54
メニュー番号	→ P.54
スピード・簡単・便利	→ P.55
ヘルシー	→ P.55

#### ④ 1人・2人メニュー

オート 1人・2人メニュー	「前」	1/2	「次」
焼き物	グラタン	焼き蒸し	いため物
蒸し物	揚げ物 (ノンフライ)	ごはん物	麺

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する
2. 仕上がり調節を選択する → P.29
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

加熱が足りなかった場合は追加加熱を行います。 → P.74

冷却ファンの風切り音がする場合があります。 → P.130

続けて調理しないときはお手入れをします。 → P.110～113

約10分放置すると自動的に電源が切れます。 「入」にするときはドアを開けます。 → P.19

### 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.59～63 |
| グリル                     | → P.64    |
| オープン                    | → P.65～67 |
| スチーム                    | → P.68、69 |
| 過熱水蒸気                   | → P.69    |
| スチームレンジ発酵<br>スチームオープン発酵 | → P.70、71 |

**簡単レンジ** 簡単レンジ → P.59  
よく使う600W・500W

**⑤ 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・解凍	料理集から	ベーカリー機能
	使ったメニュー	1人・2人メニュー	
手動	⑤ レンジ	⑥ スチーム/オープン グリル・発酵	お手入れ 設定

**⑥ 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

#### ⑤ レンジ

手動 レンジ	「前」	1/2	「次」
800w	600w	500w	
200w	100w	スチームレンジ (発酵)	

#### ⑥ 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・時間を選択する
2. **あたためスタート**を押してスタートする



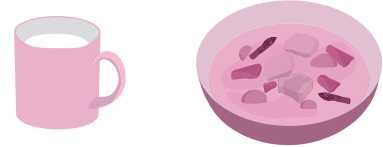
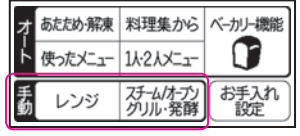
加熱の途中に「手動メニュー(仕上がり調節)」をする → P.73

終了音が鳴ったら終了です

レンジ・オープン・グリル

# 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>100g ~ 900g</p>  <p>手動メニュー</p> <p>オートメニューか手動メニュー</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	<p>オートメニュー</p>  <p>手動メニュー</p> 	<p>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。</p> <p>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。</p> 

## 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・重さを同じくらいにします。



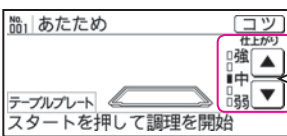
オートメニューで保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合

- 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.42
- 飲み物は **003飲み物・牛乳** **004酒かん** であたためる →P.44, 45
- 冷凍と冷蔵の2品同時あたためは **007冷凍(左)と冷蔵(右)** →P.43
- 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.60~62

## 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」(標準)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飲み物・牛乳**、**004酒かん** は前回の仕上がり設定を記憶しています。



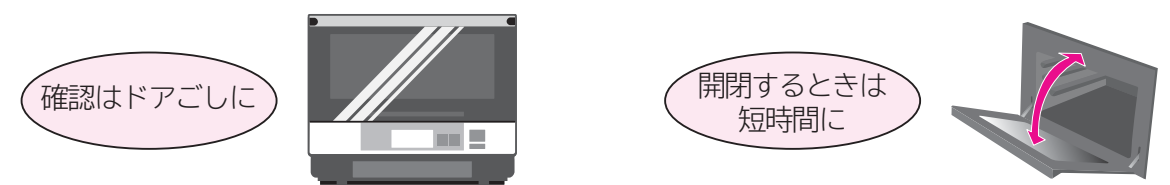
メニューによっては5段階と3段階の調節となります

ボタンの色が薄いときは操作できません

## 調理中の仕上がり状態確認

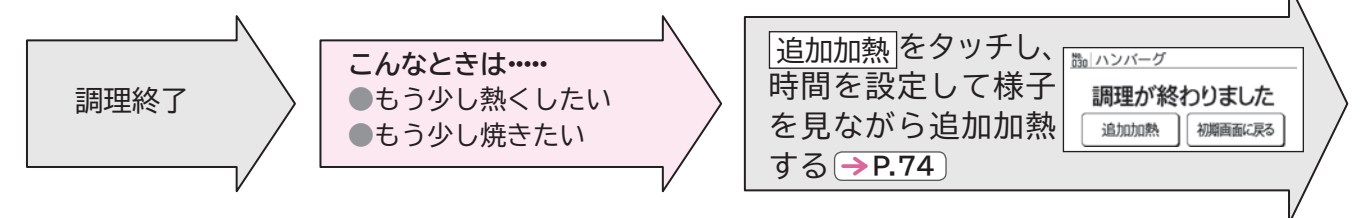
調理中のドアの開閉はできるだけ避け、開閉するときは短時間にする。

- 温度を下げないためです。
- ドアを開けると調理は中断されます。



## 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。

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

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

■ 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、付属品のミトンや厚めの乾いたふきん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



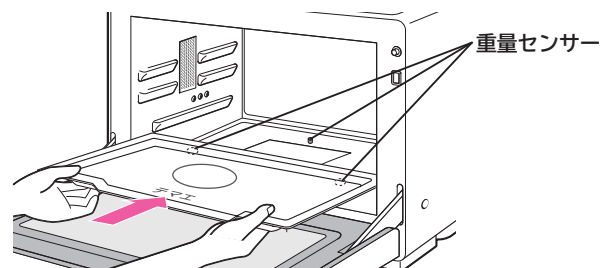
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意するやけどの原因になります

# 付属品の使いかた

## テーブルプレートの使いかた

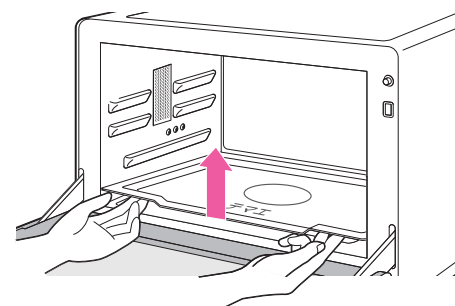
### セットのしかた

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



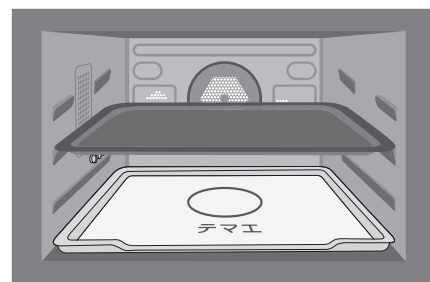
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使うやけどのおそれがあります

## 黒皿の使いかた

■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、手作りベーカリーメニューのステップ2・3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。

■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。



### 注意



熱くなった黒皿の出し入れは付属品のミトンや厚めの乾いたふきん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



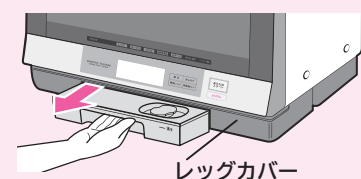
レンジ加熱を使用するオートメニュー(あたためなど)や手動メニュー(レンジ加熱)では使用しない  
火花(スパーク)で故障・発火の原因になります

## 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

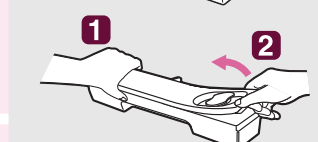
1

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。



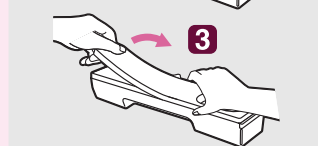
2

ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。



3

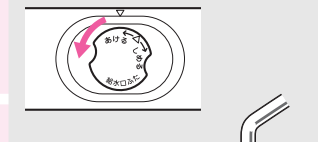
ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



### 水の入れかた

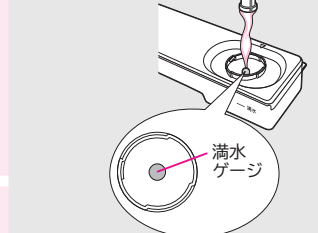
1

給水口ふたを左に回して開けます。



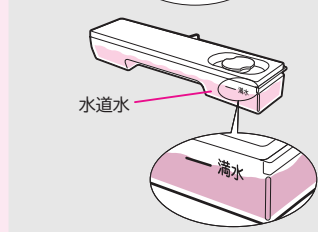
2

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、水平の状態で扱ってください。

■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。

- 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.110)

### 注意



給水タンクには、水以外はいれない  
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ため注意するやけどの原因になります

### 給水タンク使用上のご注意

■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.128)  
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ご使用ください。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。



■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.110、111)

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.131、133)

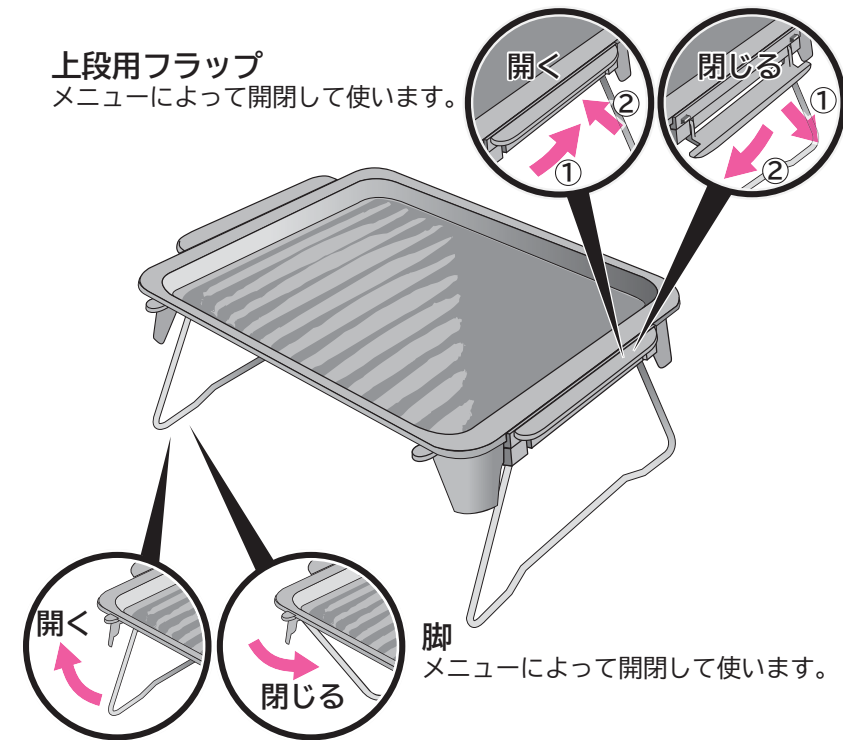
■使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。



# 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。



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	<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 
	<b>③「グリル皿・上段」</b> 脚を閉じる・上段用フラップを閉じる 上段用フラップ、皿受棚、上段

**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

### グリル皿使用上のご注意

**上段用フラップを開いて皿受棚の中段・下段に入れない**  
上ヒーターや発熱体の加熱が足りず、うまく仕上がりません

グリル皿、皿受棚上段、加熱室、テーブルプレート

**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

### 脚の開閉のしかた

<p><b>●脚の開きかた</b> グリル皿を裏返しにして水平な台の上に置き、回転が止まるまでゆっくりと開きます。グリル皿の脚を開くときに、脚の開きかたによっては音がする場合があります。性能上、問題ありません。</p>	<p>片方の脚ずつ開閉する</p>
<p><b>●脚の閉じかた</b> グリル皿を裏返しにして水平な台の上に置き、開くときと同様に回転が止まるまでゆっくりと閉じます。</p>	

### 上段用フラップの開閉のしかた

<p><b>●上段用フラップの開きかた</b></p> <p>①フラップを回転させながら止まるまで上げる</p> <p>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</p>	<p><b>●上段用フラップの閉じかた</b> 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。</p>
--	---

### グリル皿を使うときは

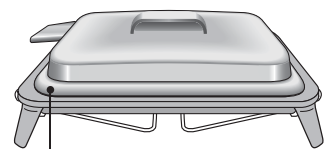
## ⚠ 注意

- ⊘ 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
- ⊘ 食品分量が100g未満では使わない**  
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「347トースト」では使用できます。
- ⊘ 2.5kg以上の物をのせない**  
破損、変形の原因になります
- ⚠ 熱くなった加熱室内からの取り出しは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使って取り出す**  
食品がすべり、やけどのおそれがあります
- ⊘ 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  
グリル皿の出し入れは両手で水平に行ってください
- ⊘ グリル皿に落下などの衝撃をあてない**  
グリル皿、脚の破損・変形や脚がずれるおそれがあります
- ⚠ 指のケガに注意**  
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  
指のケガに注意  
指が挟まれるおそれがあります  
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
- ⚠ 繰り返し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

# 付属品の使いかた(つづき)

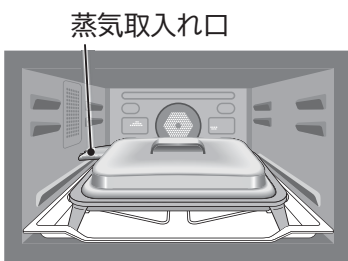
## グリル皿ふたの使いかた

■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

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

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



## 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、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため  
手動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。

### 使用上のご注意

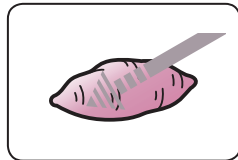
■パンケース・投入器・パンケース台はレンジ・オープン機能には使用しない  
破損・変形・火花の原因になります

# 加熱のしくみ

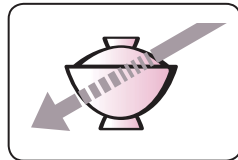
## レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。

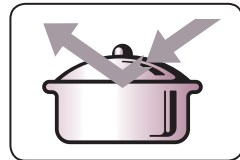
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあると「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。

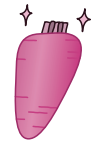
スピーディーで経済的です。



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。

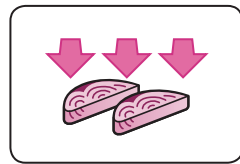


盛りつけたままで加熱できます。



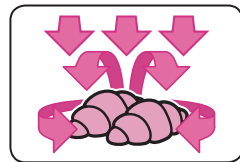
## グリル

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。

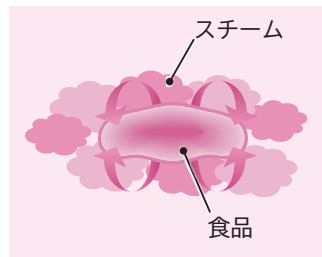


スチーム  
+  
レンジ

スチーム  
+  
グリル

スチーム  
+  
オーブン

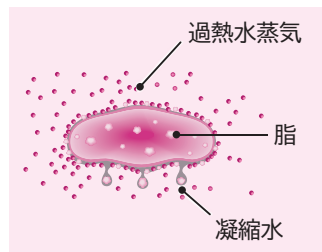
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。



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・解凍かんたんガイド

食品の種類に合わせた29種類のあたためる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をするときの加熱時間」(P.75、76)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.38、39)

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.44、45)  
→ 007 冷凍(左)と冷蔵(右) (P.43)

冷凍保存したごはんをあたためる  
→ 002 冷凍ごはん (P.40、41)  
→ 007 冷凍(左)と冷蔵(右) (P.43)

### 飲み物

冷蔵保存した牛乳をあたためる  
→ 003 飲み物・牛乳 (P.44、45)

常温のコーヒー・お茶・水をあたためる  
→ 003 飲み物・牛乳 (P.44、45)

お酒をあたためる  
→ 004 酒かん (P.44、45)

### 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.38、39)

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.44、45)  
→ 007 冷凍(左)と冷蔵(右) (P.43)

冷凍保存したお総菜をあたためる  
→ 005 解凍あたため (P.40、41)

### 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  
→ 010 パリッとあたため(冷蔵) (P.44、46)

市販の冷凍食品の外側をサクッとあたためる  
→ 011 パリッとあたため(冷凍) (P.44、46)

### 中華まん

冷蔵保存の中華まんをふっくらあたためる  
→ 008 中華まんのあたため(冷蔵) (P.44、46)

冷凍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(冷凍) (P.44、46)

### 解凍

牛・豚スライス肉の解凍  
→ 013 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 (P.47~49)  
→ 014 薄切り肉の解凍 (P.47~49)  
→ 015 とんかつ・ステーキ用肉の解凍 (P.47~49)

牛・豚ブロック肉の解凍  
→ 016 ブロック肉の解凍 (P.47~49)  
→ 017 骨付き肉の解凍 (P.47~49)  
→ 018 カレー・シチュー用肉の解凍 (P.47~49)

鶏肉の解凍  
→ 019 鶏ブロック肉の解凍 (P.47~49)  
→ 020 骨付き鶏肉の解凍 (P.47~49)  
→ 021 から揚げ用肉の解凍 (P.47~49)

ひき肉・その他肉の解凍  
→ 022 ひき肉の解凍 (P.47~49)  
→ 023 肉の解凍(時間) (P.47~49)

### 天ぷら・フライ

天ぷら・フライの衣をサクッとあたためる  
→ 012 天ぷらのあたため (P.44、46)

### 下ゆで

野菜の下ゆで  
→ 028 葉・果菜の下ゆで (P.50、51)  
→ 029 根菜の下ゆで (P.50、51)

魚の解凍  
→ 024 刺身の解凍 (P.47~49)  
→ 025 切り身の解凍 (P.47~49)  
→ 026 丸身の解凍 (P.47~49)  
→ 027 干物の解凍 (P.47~49)

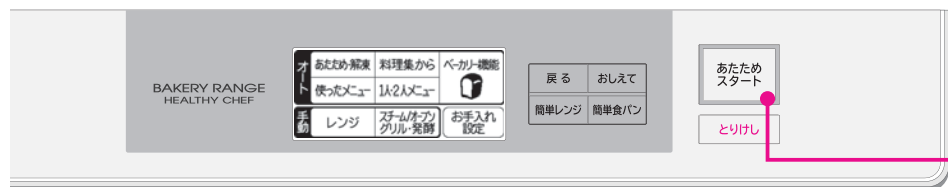
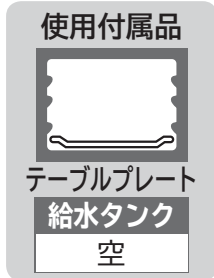
レンジ・オーブン・グリル

レンジ・オーブン・グリル

# 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.40、41
- 飲み物(牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など)は **003飲み物・牛乳** であたためます。 → P.44、45
- 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.40、41



1

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

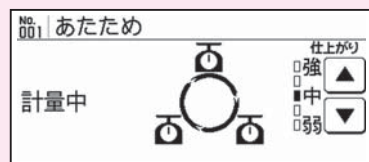
### 準備

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

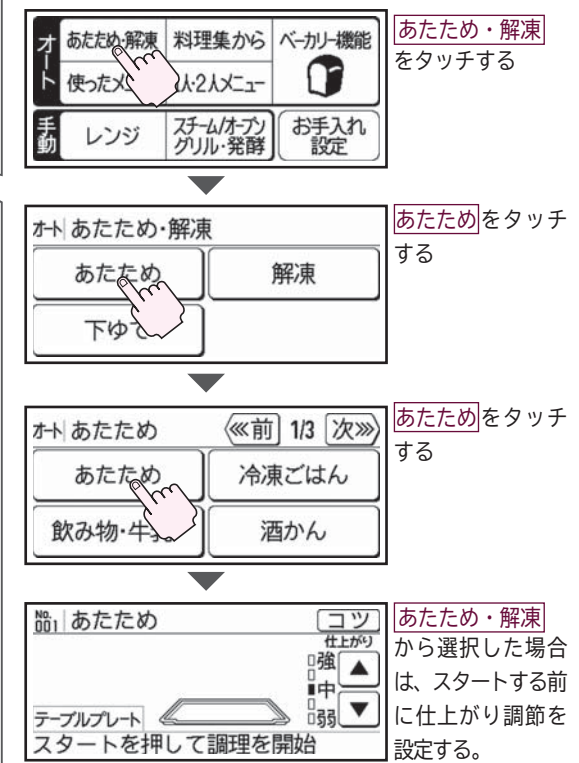
**001 あたため** の加熱がスタートします



仕上がりを調節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



- 仕上がりを調節のしかた  
仕上がりは「中」(標準)に自動設定されます。調節は▲▼をタッチして、マークを希望の位置に設定します。
- 前回の仕上がりを調節は、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(液晶表示部に初期画面が表示されている間)に **あたためスタート** 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 **あたためスタート** を押してください。 → P.19

### 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ます → P.60~62

● 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
100g未満				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

## ごはん・お総菜の上手なあたためかた 001あたため

- お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と食品と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 食品が容器より重いときは、仕上がりを調節 **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。



メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無
<b>ごはん物</b> <p>ごはん 冷蔵は仕上がりを調節 <b>やや強</b> に合わせる。 チャーハン・ピラフ 加熱後、かき混ぜる。</p>	—	<b>煮物</b> <p>野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く) 容器に入れて、煮汁をかける。冷蔵は仕上がりを調節 <b>やや強</b> に合わせる。</p>	—
<b>めん類</b> <p>スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がりを調節 <b>やや強</b> に合わせる。</p>	—	<b>煮魚</b> <p>煮魚 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。冷蔵は仕上がりを調節 <b>やや強</b> に合わせる。</p>	
<b>焼き物</b> <p>焼き魚 飛び散ることがあるのでおおいをする。冷蔵は仕上がりを調節 <b>やや強</b> に合わせる。</p>		<b>蒸し物</b> <p>シューマイ 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥気味のときは、サッと水にくぐらせる。冷蔵は仕上がりを調節 <b>やや強</b> に合わせる。</p>	—
<b>揚げ物</b> <p>天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べ、仕上がりを調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> に合わせる。ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。</p>	—	<b>汁物(とろみのある物)</b> <p>カレー・シチュー えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるので、おおいをする。加熱後よくかき混ぜる。(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) 仕上がりを調節 <b>やや強</b> または <b>強</b> 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ます。 → P.60~62 ● 使用する容器は、陶磁器や耐熱容器をします。漆器や耐熱性のない容器は使えません。 → P.24、25</p>	
<b>いため物</b> <p>野菜のいため物・酢豚・八宝菜 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。冷蔵は仕上がりを調節 <b>やや強</b> に合わせる。</p>	—		

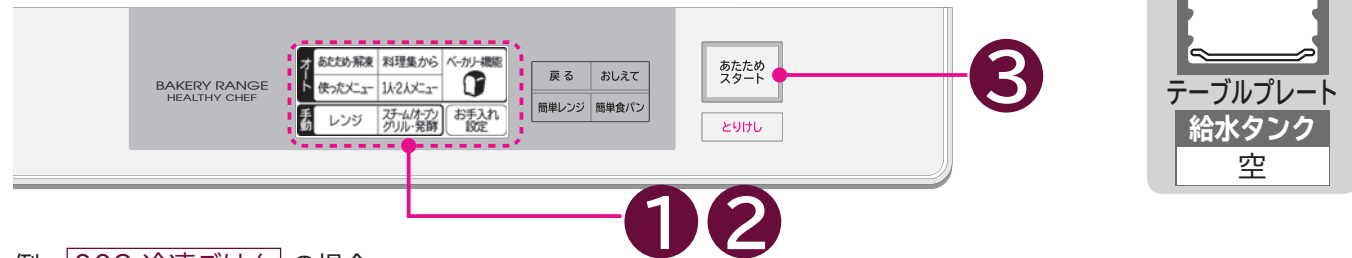
レンジ・オープン・グリル

レンジ・オープン・グリル

# 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



例：002 冷凍ごはん 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

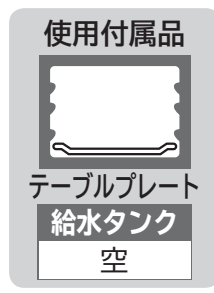
**1** **あたため・解凍** をタッチし、**あたため** をタッチする

**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.29

**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



### 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。

厚さ 2～3cm

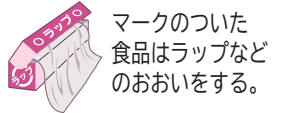
■ラップなどでピッタリ密封をします

■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。

## 冷凍保存したごはん・お総菜の上手なあたためかた 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解凍あたためは、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。
- 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		002冷凍ごはん
メニュー名および調理のコツ		おおいの有無
ごはん物	冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ 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 <b>やや弱</b> に合わせ、加熱後かき混ぜる。 冷凍ごはんを皿にのせてあたためる場合は <b>005 解凍あたため</b> で加熱します	

冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器あり）		005解凍あたため		
メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	メニュー名および調理のコツ	おおいの有無	
めん類	冷凍スパゲッティ・焼きそば 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		いため物 冷凍八宝菜・ミートボール 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物	冷凍ハンバーグ 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。		蒸し物 冷凍シューマイ サツと水にくぐらせて皿に並べる。加熱後はすぐにラップを外す。	
揚げ物	冷凍天ぷら・フライ・コロッケ 皿に並べる。仕上がり調節 <b>やや弱</b> または <b>弱</b> 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。 ただし、えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。		汁物（とみあめ物） 冷凍カレー・シチュー 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 <b>やや強</b> または <b>強</b> に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。	

# 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。(冷凍保存した食品は [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

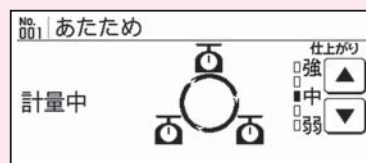


**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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



001あたため は [あたため・解凍](#) ▶ [あたため](#) ▶ [あたため](#) の手順でも選択できます → P.38

仕上がり調節をするときは → P.38  
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

## 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.39

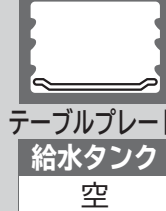
## 次の場合はうまくあたたまりません

- 冷凍保存した食品  
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.40、41
- 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.60～62
- 牛乳、コーヒーなどの飲み物は、[003飲み物・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飲み物・牛乳](#) であたためてください。 → P.44、45
- [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.38  
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.60～62

## 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 007冷凍(左)と冷蔵(右)

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

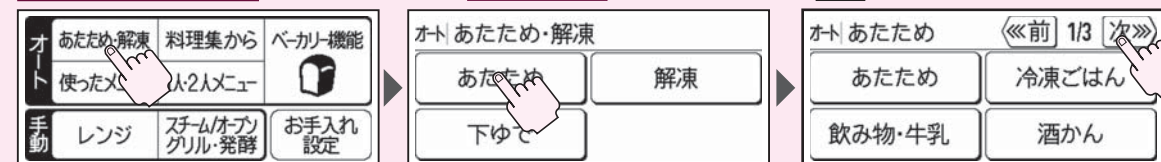
使用付属品



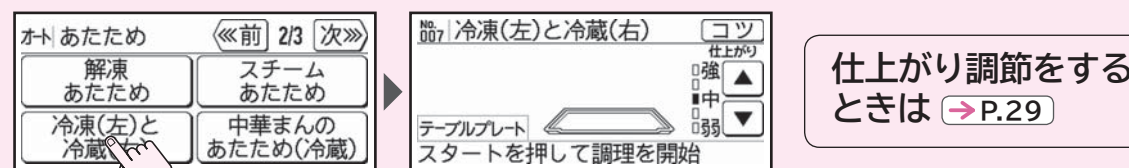
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 冷凍した食品を左側、冷蔵した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・解凍](#) をタッチし、[あたため](#) 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.29

**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

## 007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**
- 食品の分量は → P.42
- 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.42
- 上手に仕上げるには → P.42  
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。
- [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.38  
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.60～62



# 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 飲み物・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** **008 中華まんのあたため(冷蔵)** **009 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。 **010 パリッとあたため(冷蔵)** **011 パリッとあたため(冷凍)** **012 天ぷらのあたため**

例： **003 飲み物・牛乳** の場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

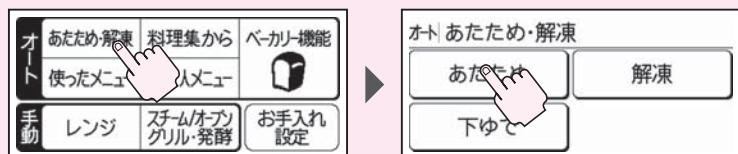
メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める **006 スチームあたため**、**008 中華まんのあたため(冷蔵)** ~ **012 天ぷらのあたため** は給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



003 飲み物・牛乳 006 スチームあたため  
004 酒かん

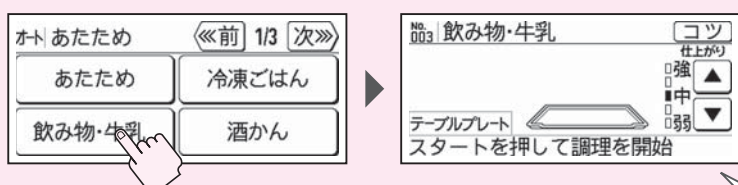
### 1

**あたため・解凍** をタッチし、 **あたため** をタッチする



### 2

**飲み物・牛乳** をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.29

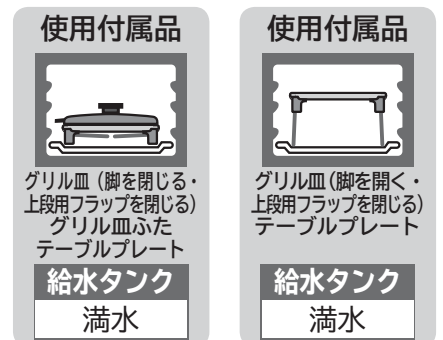
**003 飲み物・牛乳**、**004 酒かん** は仕上がり調節の設定を記憶します。

### 3

**あたためスタート** を押してスタートする

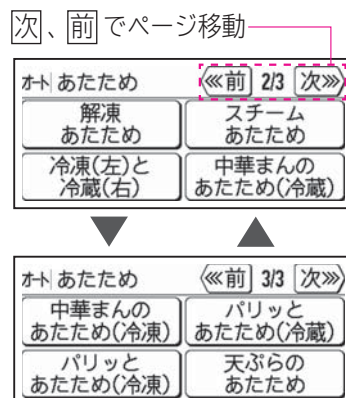
終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 給水タンク使用後は → P.110, 111
- 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。



008 中華まんのあたため(冷蔵) 010 パリッとあたため(冷蔵)  
009 中華まんのあたため(冷凍) 011 パリッとあたため(冷凍)  
012 天ぷらのあたため

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

003 飲み物・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  
飲み物が容器よりかるときは、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  
冷蔵保存した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。

半分以上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.60 ~ 62



■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

■加熱前によくかき混ぜます

## お酒の上手なあたためかた

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

■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.60 ~ 62

■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。
- 半分以上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.60 ~ 62

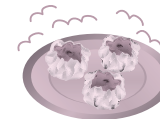
## スチームを使った上手なあたためかた

006 スチームあたため

■あたためられる食品は  
常温や冷蔵保存した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。

■冷蔵保存した食品は  
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められません  
**005 解凍あたため** を使ってください。 → P.40, 41

■冷凍のごはんはうまくあたためられません  
**002 冷凍ごはん** を使ってください。 → P.40, 41

■ **001 あたため** であたためられない食品 → P.38 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.60 ~ 62

■ **001 あたため** より加熱時間は長くなります

# オートメニュー（あたためる）

## 中華まんの上手なあたためかた

008中華まんのあたため(冷蔵)

009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  
加熱前に水をくぐらせたり、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008中華まんのあたため(冷蔵)で、冷凍の物は009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。

■加熱が足りなかったときは  
追加加熱 消灯後、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.68

## 市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた

010パリッとあたため(冷蔵)

011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。

■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。

■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  
010パリッとあたため(冷蔵)で、冷凍の物は  
011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  
200g未満の物や小さい物は、黒皿に直接またはオープ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.65

■食品を取り出すときは  
付属品のミトンや厚手の乾いたふきんを使って、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。

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・ドアフィン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以上に加熱します

## 揚げ物の上手なあたためかた

012天ぷらのあたため

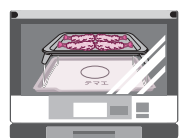
■あたためられる食品は  
常温や冷蔵保存の揚げ物です。

■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.69

■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取ります。



# オートメニュー（下ごしらえする）

## 肉や魚の解凍

■肉や魚の形状、種類等に合わせた解凍ができます。

■解凍のコツ→P.48、49

例：014薄切り肉の解凍の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

ラップなどの包装を外し、発泡スチロール製のトレーに冷凍保存した肉がのったまま、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  
冷凍室から取り出してすぐに加熱します

使用付属品



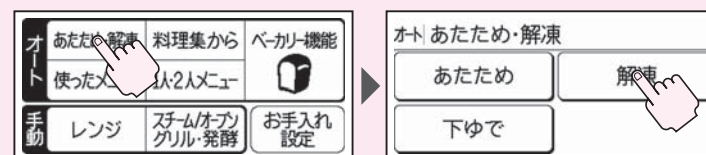
牛・豚スライス肉の解凍 鶏肉の解凍  
013 しゃぶしゃぶ用肉の解凍 019 鶏ブロック肉の解凍  
014 薄切り肉の解凍 020 骨付き鶏肉の解凍  
015 とんかつ・ステーキ用肉の解凍 021 から揚げ用肉の解凍

牛・豚ブロック肉の解凍 ひき肉・その他の解凍  
016 ブロック肉の解凍 022 ひき肉の解凍  
017 骨付き肉の解凍 023 肉の解凍(時間)  
018 カレー・シチュー用肉の解凍

魚の解凍  
024 刺身の解凍  
025 切り身の解凍  
026 丸身の解凍  
027 干物の解凍

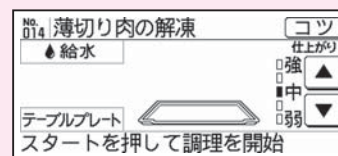
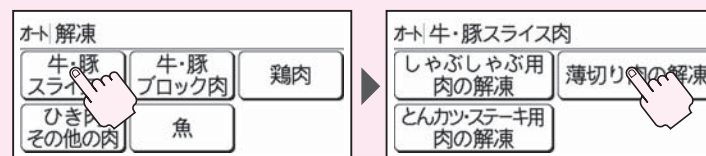
### 1

あたため・解凍 をタッチし、解凍 をタッチする



### 2

牛・豚スライス肉 をタッチし、薄切り肉の解凍 をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.29

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、その上に冷凍保存した肉をのせる。

### 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.110、111  
■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。



# オートメニュー（下ごしらえする）

## 解凍できる食品と上手な解凍のしかた

### 冷凍保存した食品を解凍する

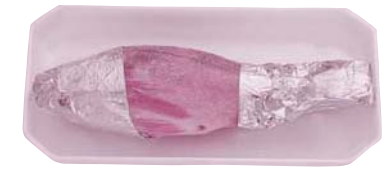
### メニュー名および調理のコツ

牛・豚スライス肉		鶏肉	
	<b>013 しゃぶしゃぶ用肉の解凍</b> しゃぶしゃぶ用・すき焼き用 厚さ1～2mmにスライスされた肉を解凍する。解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～500gです		<b>021 から揚げ用肉の解凍</b> から揚げ用肉 ひとくち大に切り分けられた鶏肉を解凍する。切り分けられていないかたまり肉は <b>019鶏ブロック肉の解凍</b> で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	<b>014 薄切り肉の解凍</b> いため物用・焼き肉用 厚さ約2mm以上にスライスされた肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです		<b>022 ひき肉の解凍</b> ひき肉 ひいた肉またはみじん切りにした肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	<b>015 とんカツ・ステーキ用肉の解凍</b> とんカツ用・ステーキ用 厚さ1.5～2cmにスライスされた肉を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです		<b>023 肉の解凍（時間）</b> 解凍したい時間を設定して肉の解凍をする。
	<b>016 ブロック肉の解凍</b> ブロック肉 部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです		<b>024 刺身の解凍</b> 刺身 刺身のサクを解凍する。 ■中心が少し凍っており、包丁で切りやすいかたさに仕上がります ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	<b>017 骨付き肉の解凍</b> 骨付き肉・スペアリブ 細かく切り分けられた骨付き肉を解凍する。骨を細かく切り分けられていないかたまり状の肉は仕上がり調節強に合わせる。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです		<b>025 切り身の解凍</b> 切り身 下ろした魚の切り身を解凍する。2切れ以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	<b>018 カレー・シチュー用肉の解凍</b> カレー・シチュー用肉 ひとくち大に切り分けられた肉を解凍する。切り分けられていないブロック肉は <b>016ブロック肉の解凍</b> で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです		<b>026 丸身の解凍</b> 丸身 丸身の魚を解凍する。 2尾以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 解凍後、溶け残りがある場合は、そのまま3～5分おき自然解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	<b>019 鶏ブロック肉の解凍</b> 鶏もも肉・むね肉・ささみ肉 部位を切り分けられたかたまり肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです		<b>027 干物の解凍</b> 干物 魚の干物を解凍する。2枚以上同時に解凍するときは、重ねずに並べて置く。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです
	<b>020 骨付き鶏肉の解凍</b> 骨付き鶏もも・手羽元・手羽中・手羽先肉 部位を切り分けられた骨付き肉を解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです		

## 上手な解凍のしかた

- 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  
溶けかけているとうまく解凍できません。
- 1回に解凍できる量は、**013しゃぶしゃぶ用肉の解凍**は100～500g、それ以外は100～1000gです（**023肉の解凍（時間）**は除く）  
量が多すぎると、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、その上のにせます  
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。  
スチームで食品を解凍しやすくするため、ラップなどの包装を外します。
- 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。  
スチームで食品を解凍しやすくするため、満水ラインまで水を入れてください。
- 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.60～62

●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

レンジ 100W で加熱する。

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。

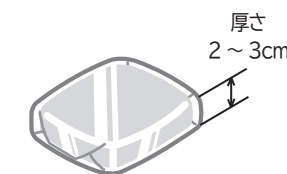
●溶けかけている食品



レンジ 100W またはレンジ 200W で加熱する。

## 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ひとまとめにします。



■ブロック肉など厚みがあって端が薄い肉は、折り込んで厚さが均一になるようにまとめてから冷凍します  
また薄くて細長い形状の肉も折りたたんで2～3cmの厚さの平らな形にひとまとめにします

■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

■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。

# オートメニュー（下ごしらえする）

## 野菜の加熱（ゆでる）

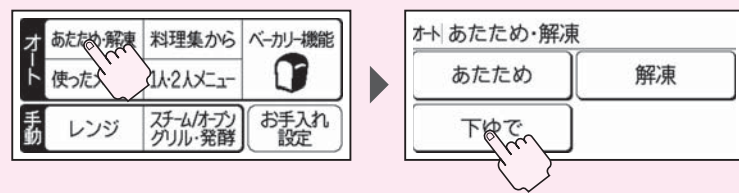
028葉・果菜の下ゆで 029根菜の下ゆで

例：028葉・果菜の下ゆで でほうれん草を加熱する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** ほうれん草をラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

**1** あたため・解凍 をタッチし、**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.29

**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

使用付属品



## 上手な野菜のゆでかた

028葉・果菜の下ゆで 029根菜の下ゆで

■水けを切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します  
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 028葉・果菜の下ゆで で100～500g、029根菜の下ゆで で100～1000gです



■料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、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、ラップの上にすき間を作らないように並べてぴったりと包みます。食材が重ならないようにします。



■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。



## 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.60~62



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

# 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(予熱なしの場合)

■加熱室を予熱しないで調理します。  
予熱の有無は料理集を確認してください。

例：030ハンバーグで4人分作る場合

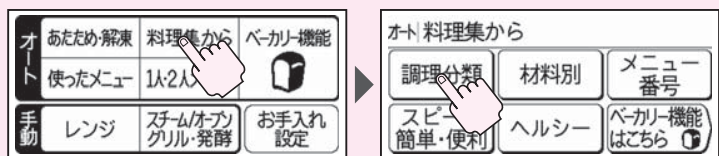
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

#### 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

#### 1

**料理集から** をタッチし、**調理分類** をタッチする

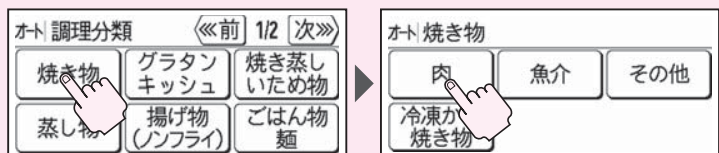


1人・2人メニューに対応しているオートメニューは、オートメニュー名を選択したあとに人数を選択します。下記に示した食品の分量に合わせて選択してください。

031ハンバーグ(脱脂)は、1人・2人メニューに対応していないため、人数選択の手順がありません。

#### 2

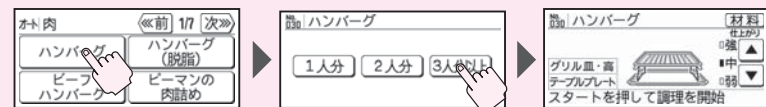
**焼き物** をタッチし、**肉** をタッチする



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.110

#### 3

**ハンバーグ** をタッチし、**3人以上** をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.29

#### 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.110、111  
■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(予熱ありの場合)

■先に加熱室を予熱してから調理します。  
予熱の有無は料理集を確認してください。

例：031ハンバーグ(脱脂)で4人分作る場合

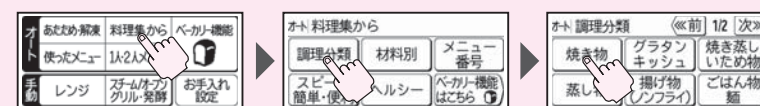
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

#### 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  
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

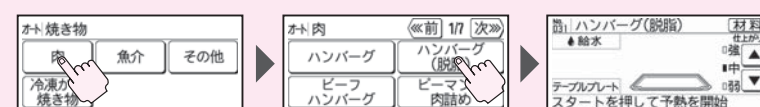
#### 1

**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.29

#### 3

**あたためスタート** を押して予熱をスタートする

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

#### 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.110、111  
■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.110

### 注意

付属品の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う

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(347トーストを除く)

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、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う

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(347トーストを除く)

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・発酵食品の材料からメニューを選ぶことができます。

例：030ハンバーグで4人分作る場合

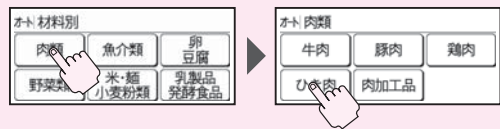
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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

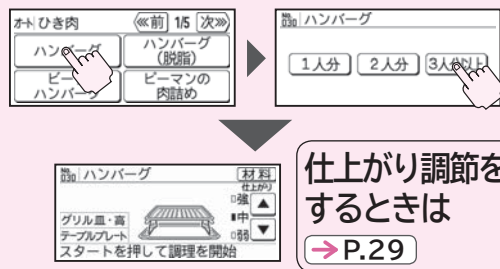
**1** 料理集から をタッチし、材料別 をタッチする



**2** 肉類 をタッチし、ひき肉 をタッチする



**3** ハンバーグ をタッチし、3人以上 をタッチする



**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

### 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。

例：030ハンバーグで4人分作る場合

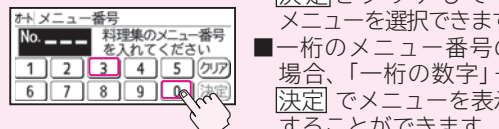
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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

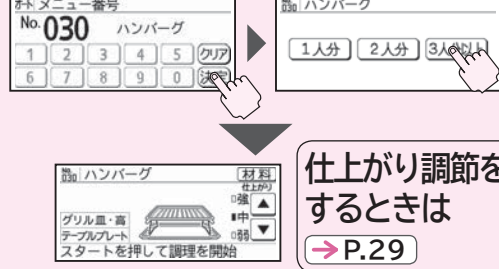
**1** 料理集から をタッチし、メニュー番号 をタッチする



**2** 0、3、0 の順にタッチする



**3** 決定 をタッチし、3人以上 をタッチする



**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

### 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。

例：127 さけのみそ焼き蒸しで2人分作る場合

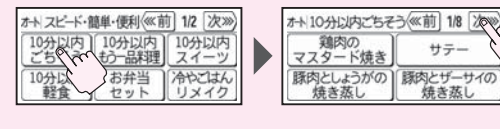
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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

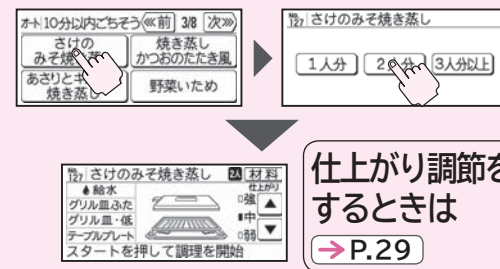
**1** 料理集から をタッチし、スピード・簡単・便利 をタッチする



**2** 10分以内ごちそう をタッチし、次 を2回タッチする



**3** さけのみそ焼き蒸し をタッチし、2人分 をタッチする



**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

### ヘルシー からメニューを選ぶ

ノンフライやビタミン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。

例：183 鶏のから揚げで4人分作る場合

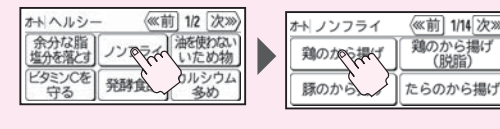
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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

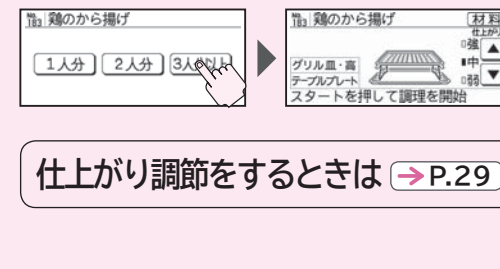
**1** 料理集から をタッチし、ヘルシー をタッチする



**2** ノンフライ をタッチし、鶏のから揚げ をタッチする



**3** 3人以上 をタッチする



**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

# オートメニュー（調理する）

## 「1人・2人メニュー」のメニュー選択手順

1人分・2人分で調理できるメニューから選ぶことができます。  
1人分・2人分を調理できるメニューは料理集のもくじでオートメニュー名の横に<sup>①</sup>を記載しています。  
→P.134~144

例：030ハンバーグ で2人分作る場合

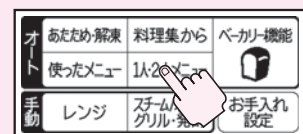
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 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

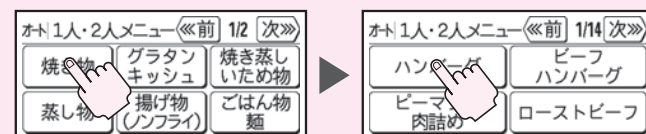
### 1

**1人・2人メニュー**をタッチする



### 2

**焼き物**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.29

### 3

**2人分**をタッチする



1人・2人メニューからメニューを選択した場合、料理集に3人以上の材料が記載されているメニューでも、3人以上は表示されません。  
料理集から、使ったメニューで選択してください。

### 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.110、111  
■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.110

## 1人・2人メニューのコツ

- 材料はレシピ通りの分量にします  
料理集記載の分量と異なるとうまくできない場合があります。
- メニューによって、切りかたや加熱方法などが**3人以上**と異なる場合があります  
料理集記載のレシピを参照してください。
- メニューによって、付属品にのせる食品の置きかたが**3人以上**と異なる場合があります  
料理集記載のレシピ通りに置きます。

## 注意



付属品の出し入れは、やけどのおそれがあるので付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う

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



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  
(347トーストを除く)

破損・溶解・変形の原因になります



下ごしらえで分量が100g以下となるメニューは、オートメニュー**028葉・果菜の下ゆで**  
**029根菜の下ゆで**で加熱しない

手動レンジで加熱します

# 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・オープン機能、ベーカリー機能のオートメニューを表示します。

例：030ハンバーグで4人分作る場合

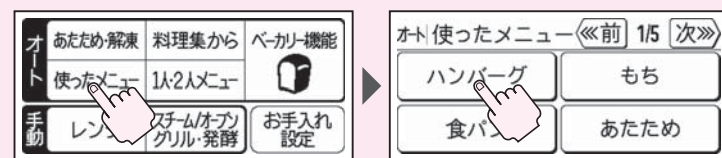
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 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

### 1

使ったメニューをタッチし、ハンバーグをタッチする



030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。

### 2

3人以上をタッチする



仕上がり調節をするときは →P.29

### 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.110、111  
 ■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。

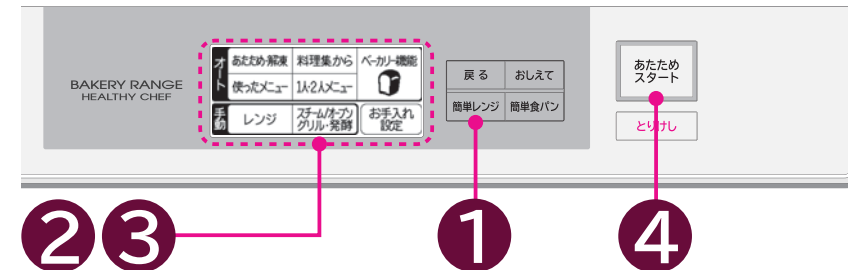
- 使ったメニューは最近使った20メニューを記憶します。
- 使ったメニューは「仕上がり調節」の設定を記憶します。
- 工場出荷時には、メニューは記憶されていません。
- 使ったメニューの内容を消去したい場合は「使ったメニューを全消去する」を参照してください。→P.22、23

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.110

# 手動メニュー（レンジ加熱）

## 簡単レンジ

600W|500Wの操作方を説明しています。  
600W|500Wはレンジからも選択できます。→P.60~62  
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.60~62



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

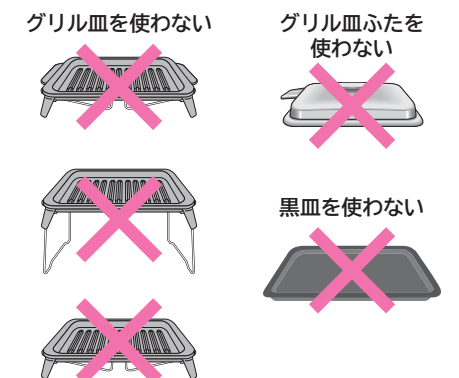
クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



### 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



簡単レンジは、自動で音声により設定内容をお知らせします

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 (最大加熱時間：20分)
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アフィ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の操作方法を説明しています。  
 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.68  
 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.70

例：レンジ600Wで1分20秒加熱する場合

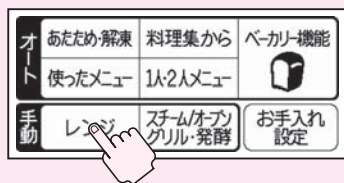
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 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

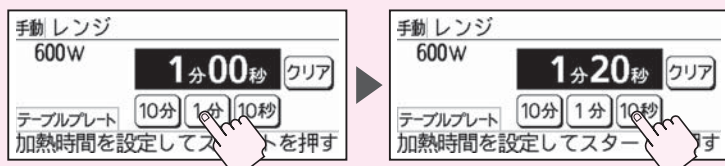
600Wをタッチする



### 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

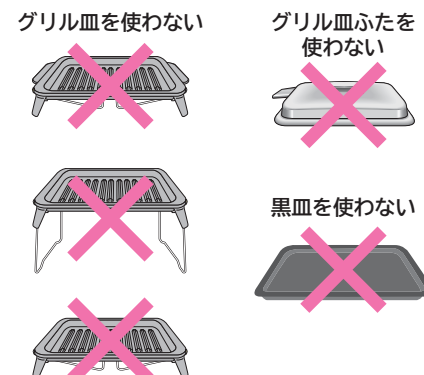


### 4

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

#### 使用付属品



#### 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 (最大加熱時間：6分)
600W 500W	10秒～20分:10秒単位 (最大加熱時間：20分)
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位 (最大加熱時間：90分)

### 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は異なります。（食品温度が常温（約20℃）のとき）  
 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 根菜	1分～ 1分20秒	—	めん類	—	50秒～ 1分10秒
魚介類	—	約1分10秒	揚げ物 (フライ、コロッケなど)	—	40秒～ 1分10秒
肉類	—	1分～ 1分50秒	汁物 (みそ汁・スープなど)	—	40秒～ 1分10秒
ごはん類	—	30～50秒	飲み物 (お酒・牛乳など)	—	40秒～1分
			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、冷蔵庫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）

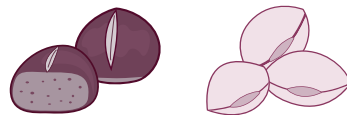
## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

- 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。

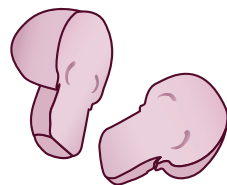


レンジ 200W で、控えめに加熱します。

- 殻つきの栗やぎんなんは殻に切れ目を入れ、お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。

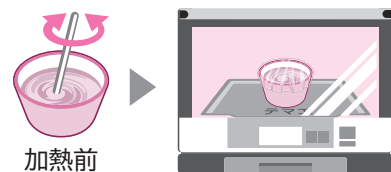


- 100g未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをしてレンジ 500W で様子を見ながら加熱します。



- ひじきはレンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

- とろみのある物などは加熱前によくかき混ぜおおいをします。



## 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  
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。

■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

	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 **011パリッとあたため（冷凍）** であたためることもできます  
→ P.44, 46

## 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

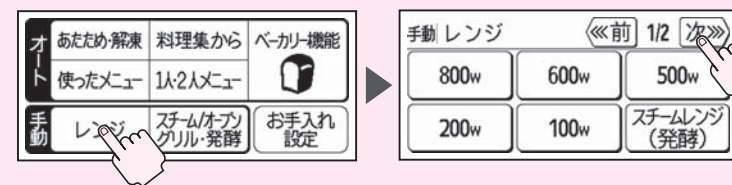
煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

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

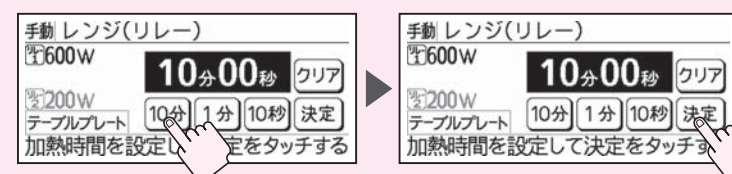


**2** **600W→200W** をタッチする



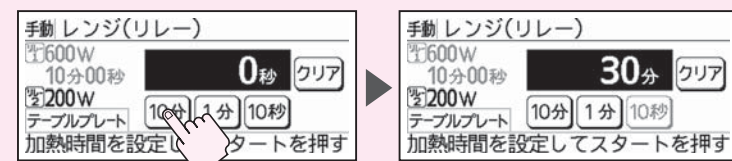
**3** **10分** を1回タッチし、**決定** をタッチする

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

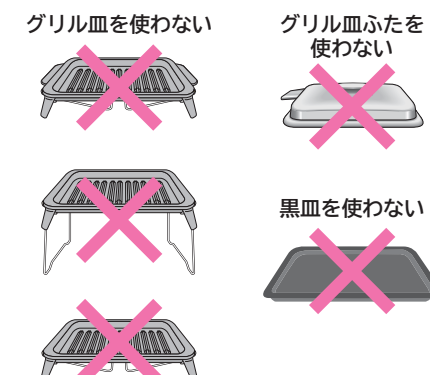
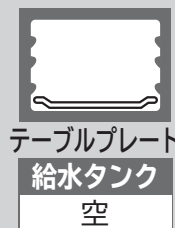
クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**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

使用付属品



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 (最大加熱時間：6分)
600W 500W	10秒～20分:10秒単位 (最大加熱時間：20分)
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位 (最大加熱時間：90分)



# 手動メニュー（グリル加熱）

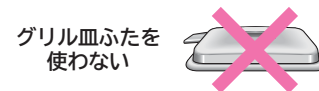
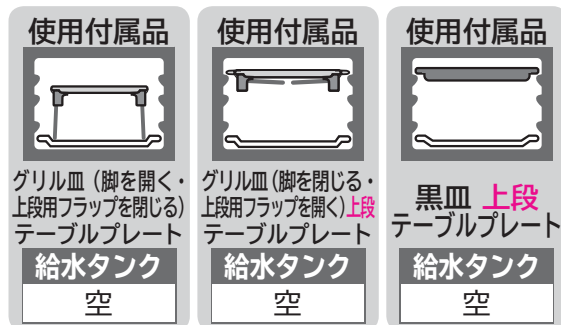
## 魚など表面に焦げ目をつけながら焼く

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。

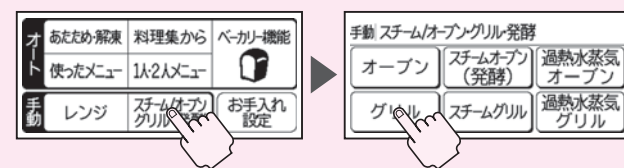
### 準備

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



■テーブルプレートにのせたグリル皿では皿の位置が低いのでうまく焼けません。  
■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。

### 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



選べる加熱内容  
10秒～20分:10秒単位  
20分～40分:1分単位  
(最大加熱時間:40分)

### 3

「あたためスタート」を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

## 注意

- 付属品の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきん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・上段用フラップを開ける）	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.73

- 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

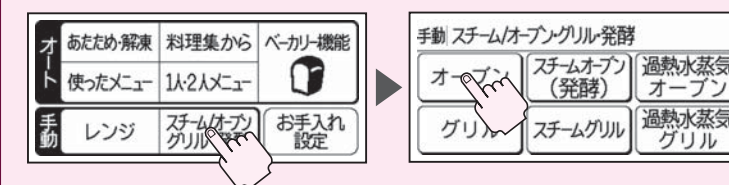
食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める  
食品に合わせて皿受棚を使い分けます



黒皿上・中・下段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

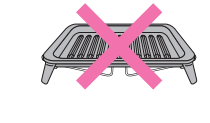
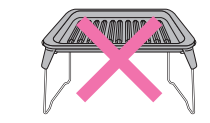
### 1

「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



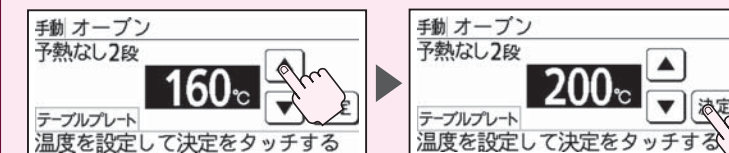
### 2

「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。

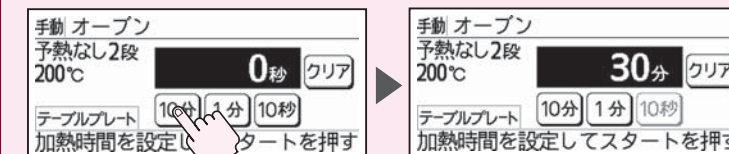
選べる加熱内容

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  
(最大加熱時間：90分)

### 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

## 注意

- 付属品の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきん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変えることができます。→P.73

# 手動メニュー（オーブン加熱）

## 「予熱あり」で加熱する

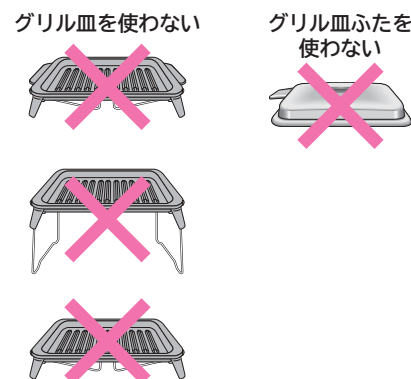
先に加熱室を予熱してから **オーブン** で調理します。

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。

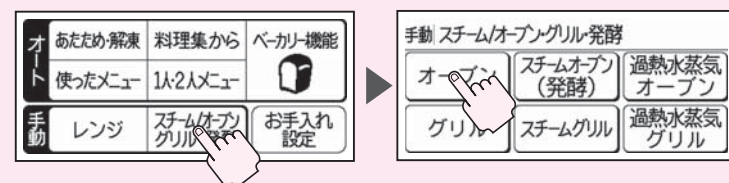
### 準備

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



### 2

**予熱あり** 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。

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。

### 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

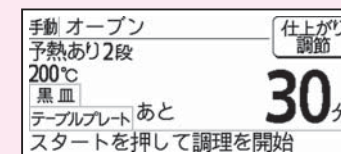


### 5

**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。予熱中に加熱室の様子を見たいときは **あたためスタート** を押すと点灯します。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



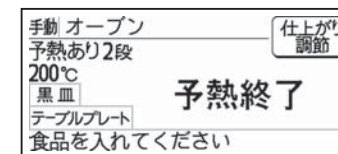
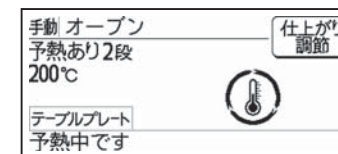
### 6

**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  
10秒～20分:10秒単位  
20分～90分:1分単位  
(最大加熱時間:90分)

#### 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、付属品のミトンや厚めの乾いたふきん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

#### 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.73
- 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

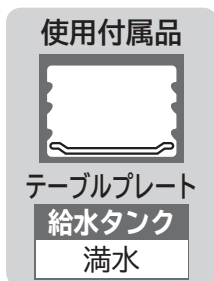
例：[スチームレンジ]で[5分]加熱する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

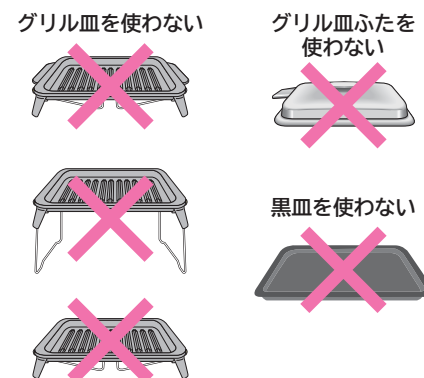
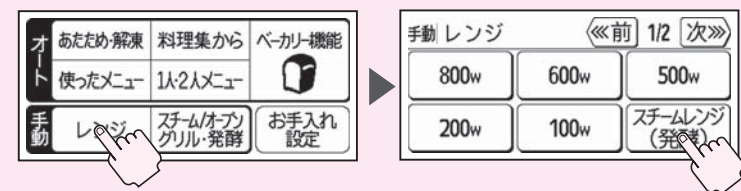
食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

スチーム  
+  
レンジ



### 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

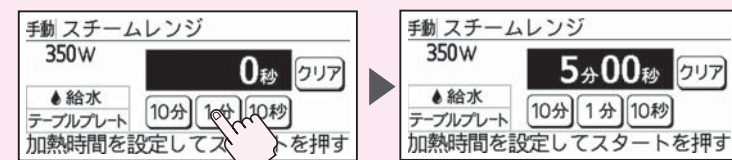
[350W]をタッチする



### 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



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

### 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.110、111
- 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。

## 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

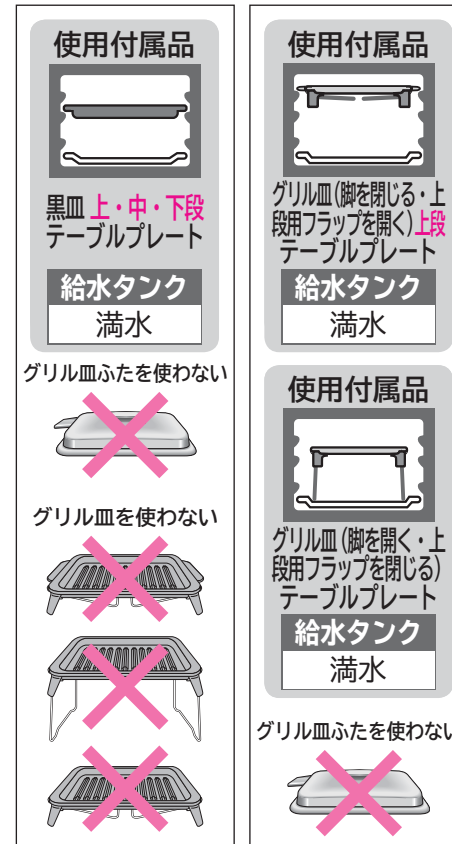
例：[スチームグリル]で[5分]加熱する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

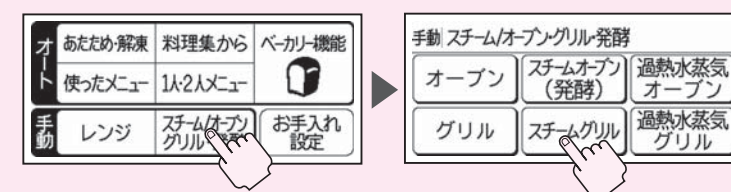
食品と加熱方法に合った付属品をセットし、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

スチーム/過熱水蒸気  
+  
オーブン  
+  
グリル



### 1

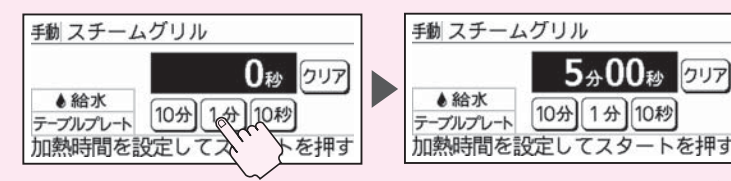
[スチーム/オーブン・グリル・発酵]をタッチし、[スチームグリル]をタッチする



### 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.65~67 グリル →P.64

**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.110、111
- 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。

### 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  
(最大40分) 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  
(最大90分) 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

# 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

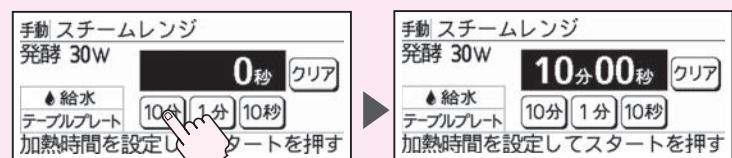
**1** レンジをタッチし、スチームレンジ（発酵）をタッチする



**2** 発酵30Wをタッチする



**3** 10分を1回タッチする  
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

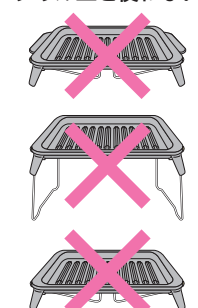
終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 給水タンク使用後は → P.110、111
- 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



グリル皿を使わない



グリル皿ふたを使わない



黒皿を使わない



### 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ブン（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

344 蒸しドーナツ（→P.336）のこねあげた生地が約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	10秒～20分：10秒単位 20分～90分：1分単位 （最大加熱時間：90分）
発酵 40W	
発酵 30W	
発酵 20W	
発酵 10W	

## スチームオーブン発酵で加熱する

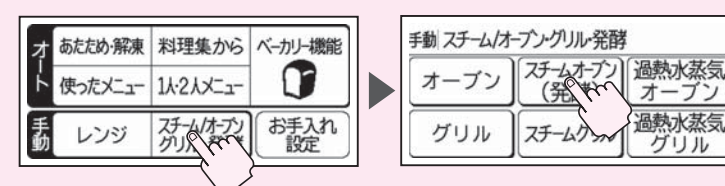
パンの生地などの発酵をします。

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

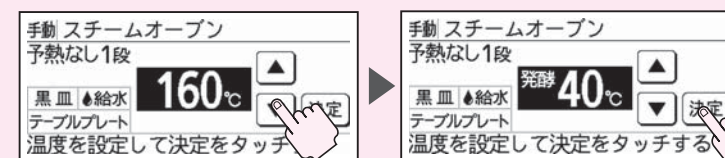
**1** スチーム/オーブン・グリル・発酵をタッチし  
スチームオーブン（発酵）をタッチする



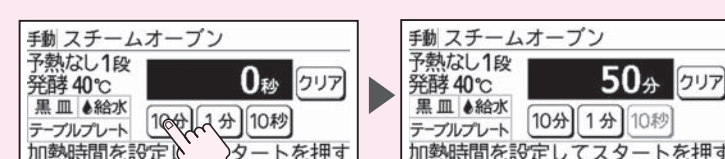
**2** 予熱なしをタッチし、1段をタッチする



**3** ▼を8回タッチし、決定をタッチする



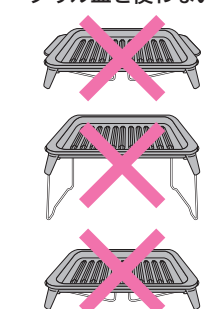
**4** 10分を5回タッチする  
クリアをタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**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

グリル皿を使わない



使用付属品



グリル皿ふたを使わない



### 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  
（最大加熱時間：90分）

給水タンク使用後は → P.110、111

- 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

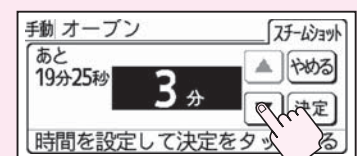


#### ご注意

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、仕上がりに影響が出る場合があります。

### 2

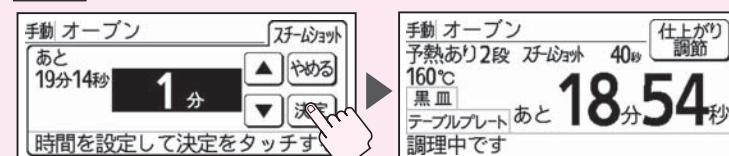
**▼**を2回タッチする



- **▲**/**▼**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



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.110、111**

- 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。
- 手動メニューの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。
- 手動メニューの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下さい。

## 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

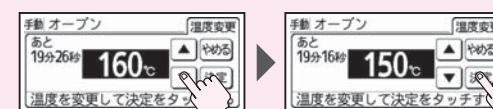
### 1

**仕上がり調節**をタッチし、**温度変更**をタッチする



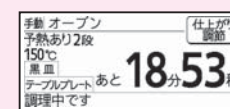
### 2

**▼**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



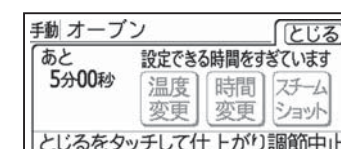
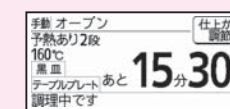
### 2

**▲**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。

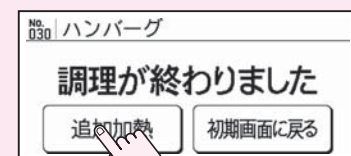
例：030ハンバーグで追加加熱を行う場合

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

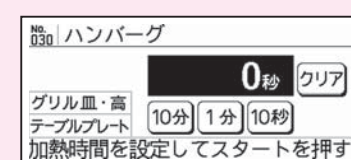
1

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

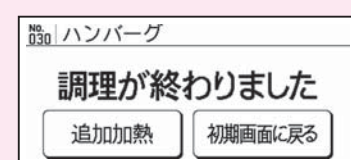
あたためスタートを押してスタートする

あたためスタート

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
- オープン、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「オープン、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、そのまま加熱室内に戻して行います。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.292～309

給水タンク使用後は →P.110、111

- 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「あたため・解凍」▶「下ゆで」▶「葉・果菜の下ゆで」で、根菜は、「あたため・解凍」▶「下ゆで」▶「根菜の下ゆで」で加熱します。→P.50、51

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 ブロッコリー	200g	1分40秒～2分30秒	有
	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			
根菜	かぼちゃ	200g	2分50秒～3分30秒	有
	にんじん			
	さつまいも			
	里いも			
	ごぼう			
	れんこん			
ジャガイモ	じゃがいも	150g	4分40秒～5分20秒	有
	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(バラバラの物)	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	—	
フライ	2~4個(100g)	40秒	50秒	—	
コロッケ	2個(150g)	50秒	1分10秒	—	
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	—	—	
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	コンビニ弁当	1個(500g)	1分40秒	2分30秒	—

おいの有無の「—」はラップ等のおいの無を示す。

■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.61)水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

■市販の冷凍食品(フライやコロッケなど)を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、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.60~62

## スチームレンジ調理 (ごはん、お総菜のあため) (冷凍食品の解凍あため)

しっとりふっくらあためたい物や、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。→P.35

メニュー名	分量	付属品/皿受棚	温度	加熱時間		記載ページ			
				予熱有	予熱無				
スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	160℃	30	36分	314			
	直径18cm			38	44分				
	直径21cm			40	46分				
ロールケーキ	1本	黒皿・中段	170℃	16	22分	315			
	2本	黒皿・中下段		18	28分				
ショコラロールケーキ	1本	黒皿・中段	170℃	14	18分	316			
	2本	黒皿・中下段		26	32分				
シフォンケーキ	直径17cm	黒皿・下段	160℃	40	50分	316			
	直径20cm			50	60分				
型抜きクッキー	4個	黒皿・中段	170℃	14	20分	320			
	9個	黒皿・中下段		20	27分				
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	322		
シュー	12個	黒皿・中段	210℃	26	32分	325			
	24個			34	44分				
ブラウニー	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃	24	30分	—	328		
ダックワーズ	40枚	黒皿・中下段	130℃	26	36分	—	329		
ココアマカロン	40枚	黒皿・中下段	130℃	26	36分	—	330		
抹茶マカロン				26	36分		330		
桜色のマカロン				26	36分		330		
マドレーヌ	10個	黒皿・中段	160℃	26	36分	—	331		
アップルパイ	直径21cm	黒皿・中段	200℃	28	40分	—	332		
プチパイ	黒皿1枚	黒皿・中段	180℃	18	26分	—	333		
マフィン	9個	黒皿・中段	180℃	30	40分	—	334		
焼きりんご	4個	黒皿・下段	180℃	—	50	60分	334		
ポーロ	16個	黒皿・中段	170℃	18	22分	—	335		
キッシュ	マカロニグラタン	4皿	210℃	24	34分	—	194		
	えびのドリア	1皿					199		
	ラザニア	1皿					200		
焼き物(肉)	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	250℃	10	18分	18	28分	162
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段	220℃	30	45分	40	50分	164
	焼き豚	約500g	黒皿・下段	200℃	54	65分	70	80分	165
	焼きとり、バーベキュー	12くし、6くし	グリル皿・高	過熱水蒸気グリル	—	17	25分	171、175	
(魚介) 焼き物	チキンソテー	2枚	黒皿・中段	230℃	—	23	30分	172	
	塩ざけ	4切れ	グリル皿・上段	グリル	—	14	22分	176	
						12	20分	178	
塩さば	2枚	—	—	—	—	12	20分	180、181	

■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。

■黒皿の汚れが気になるときは、オープンシートを敷きます。

# ベーカリー機能の調理手順

準備 → P.90、91

ねり  
ねかし

1次発酵

成形

2次発酵

焼き

付属品と材料を用意する

**パンケース・ねり羽根**  
小麦粉と水などを入れる

天然酵母食パンは生種も入れる

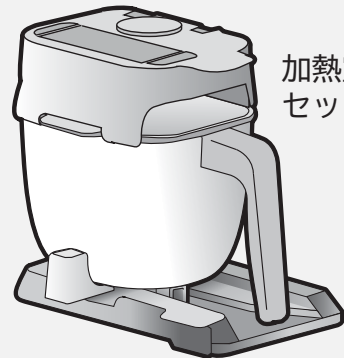
**投入器**  
ドライイーストと具材を入れる

天然酵母食パン・早焼きソーダブレッド・ブラウンブレッドなどはドライイースト不要

**お好みの具材入りパンを作る場合** → P.98、99

- 自動投入[混ぜ][粗混ぜ]
  - 手動投入[混ぜ][粗混ぜ]
- 粗混ぜ（具材の形を残す）を選択することができます

材料の入ったパンケースと投入器をセットする



加熱室内にセットした状態

## オートベーカリーメニュー

→ P.92～97

焼き上がり時刻を予約したい場合は → P.96、97

## 手作りベーカリーメニュー

→ P.100～103

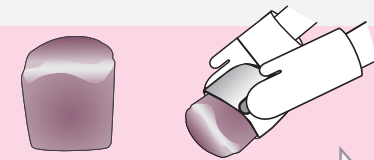
ステップ1

生地を取り出す

発酵が足りなかった場合は、追加加熱で追加発酵を行ってください → P.109



## ねり～焼きまで自動で食パンを作る



簡単食パン：簡単食パンをワンタッチで呼び出して焼く → P.94、95

## 自分で成形してパンを作る



成形する

黒皿にのせてセットする

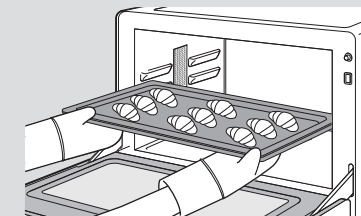
ステップ2

黒皿ごと取り出す

予熱後、黒皿ごと再セットする

ステップ3

焼きが足りなかった場合は、追加加熱を行ってください → P.109



## ねり・混ぜメニュー

→ P.104～107

## ねり機能を応用して、うどんの生地や、もち、ケーキなどを作る

手動でパンを作るときは B155ねり(時間)

で生地をねることができます → P.107

完成  
パンを取り出す

### パン作りの基本工程

ねり	ねり羽根を回転させて材料をねり生地にします
ねかし	生地を休ませて、水としっかりなじませます
1次発酵	ねった生地の温度を一定に保ってイーストの働きを促進します
成形	パンケース(型)に入れない場合、生地を焼き上がりの形にします
2次発酵	成形した生地の温度を一定に保ってイーストの働きを促進します
焼き	発酵させた生地を焼き上げてパンにします

### パンが焼き上がった直後に連続してパンを作ることはできません

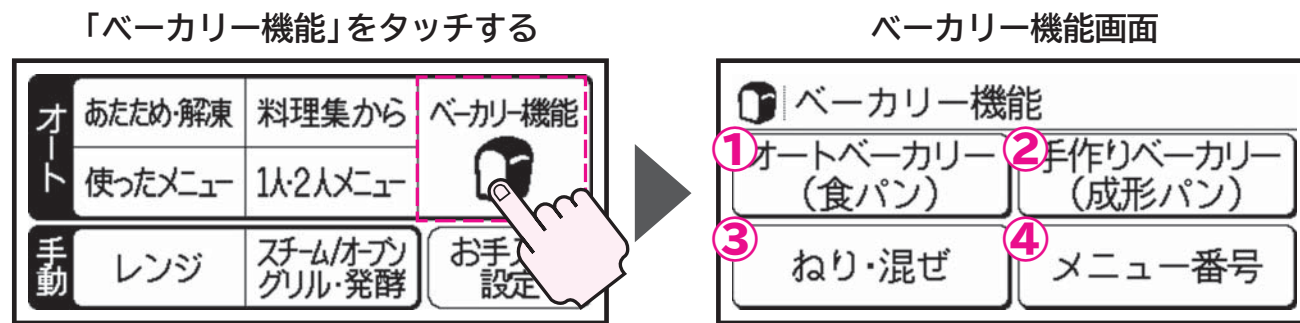
加熱室内の温度が高いと、正常にねりや発酵ができず仕上がりが悪くなります。加熱室内を40℃以下に冷ましてから行ってください。オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1をスタートすると、冷却運転を行うように音声で案内します。→ P.128  
レンジ・オープンメニューの調理後や庫内清掃、脱臭の後も、ベーカリー機能を使うときは加熱室内が40℃以下に冷めるまでスタートできません。



# ベーカリー機能画面

## 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。



### ① オートベーカリー(食パン) → P.92~97

#### 食パンを焼く

小麦パン(食パン)、米粉・ごはんパン、ソイパン、カロリーカットパン、野菜・くだものパン、カルシウムパンからメニューを選択できます。

### ② 手作りベーカリー(成形パン) → P.100~103

#### 自分で成形してパンを作る

成形パン、ピザ からメニューを選択できます。

### ③ ねり・混ぜ → P.104~107

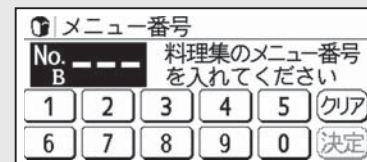
#### スイーツ・ケーキ・ソース・うどんの生地、もち、おかゆなどを作る

ねり機能を応用して、スイーツ・ケーキ・ソース・うどんなどの生地・もち・おかゆなどを作るメニューです。手動メニューでのパン作りに便利な、ねり機能の選択もできます。

### ④ メニュー番号

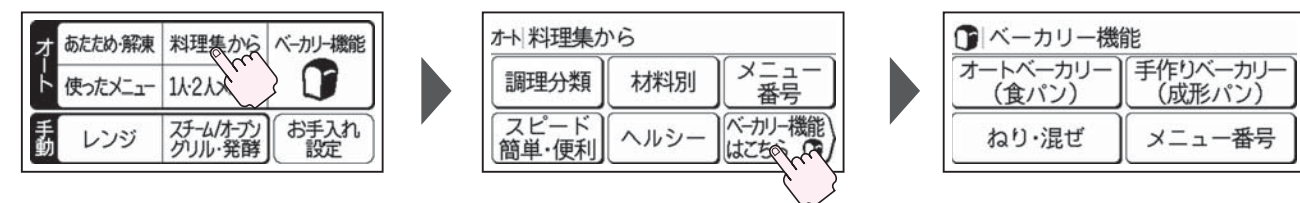
#### 料理集記載のメニュー番号から選択する

「No.B」から始まるメニューを選択できます。



操作方法は → P.54 を参照

**料理集から** ▶ **ベーカリー機能はこちら** をタッチしてもベーカリー機能画面に移動できます

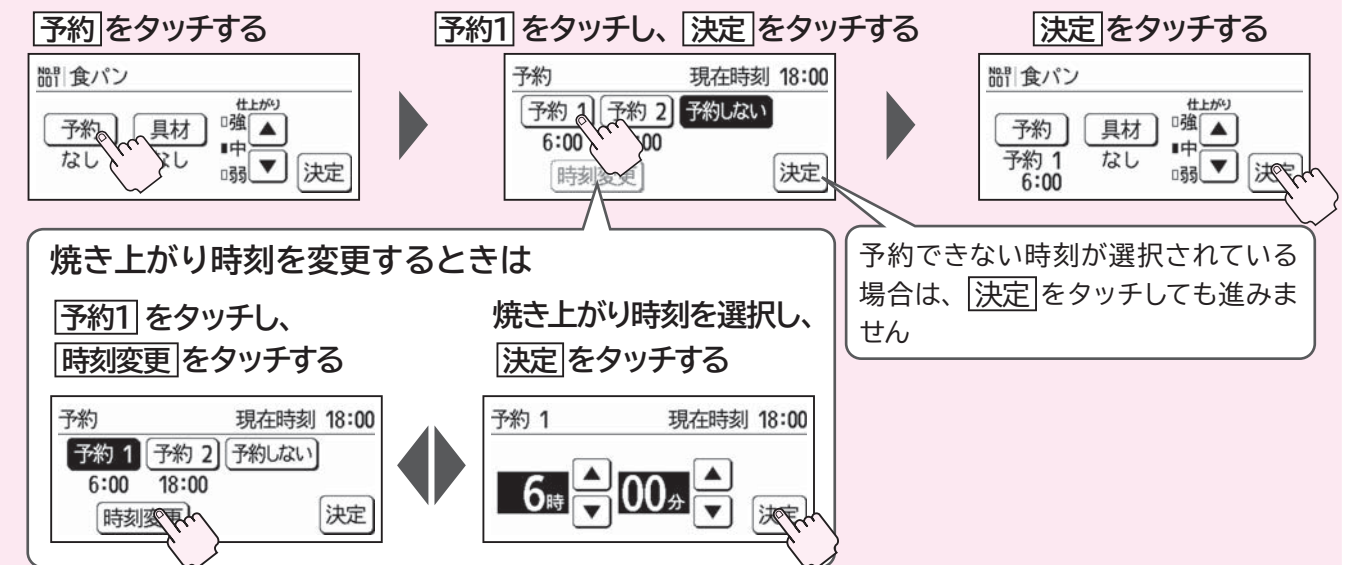


## 基本操作

### 焼き上がり時刻の予約、具材投入の設定、仕上がり調節のしかた

ベーカリー機能のメニューを選択し、下記の手順で設定してから**決定**をタッチし、スタート画面に進みます。

#### 焼き上がり時刻を予約して焼く → P.96、97 (例: B001食パンを6時00分に予約する)

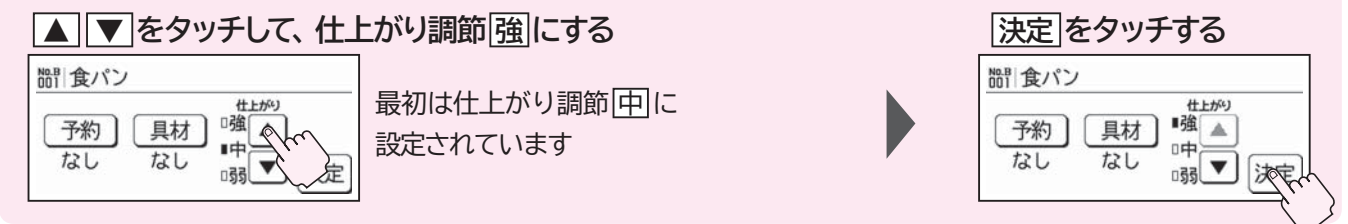


#### 具材を調理の途中で投入して焼く → P.98、99 (例: B001食パンで自動投入(混ぜ)を選択する)



#### 仕上がり調節を変更する (例: B001食パンで仕上がり調節を強に合わせる)

生地発酵・ねり具合、焼き色や加熱時間を調節します。



#### 設定を変更するときは

スタート画面の**設定内容**ボタンをタッチし、前の画面に戻ります。変更の手順は上記を参照してください。



# オートベーカリーメニュー一覧

## ベーカリー機能のメニューの調理時間と作業工程

- オートベーカリーメニューは、ねり、ねかし、発酵、焼きをすべて自動で行います。 (→P.92~97)
- お好みの具材を入りたい場合は(→P.98、99)
  - 具材の種類によって [自動投入]・[手動投入] が選べます。
  - 具材の形を残して混ぜる粗混ぜが選べます。
- オートベーカリーメニューは焼き上がり時刻を予約することができるメニューがあります。 (→P.96、97)
  - 手作りベーカリーメニューは予約することができません。
- 下の表に記載されている時間は目安です。

第1分類	第2分類	メニュー名	料理集	調理時間	具材				具材投入時間 (スタートから)	行程					
					自動混ぜ	自動粗混ぜ	手動混ぜ	手動粗混ぜ		▼イースト投入 ▼具材投入					
										ねり	ねかし	1次発酵	2次発酵	焼き	
オートベーカリー(食パン)	小麦パン(食パン)	B001 食パン	→P.342	90分	○	○	○	○	約17分後						
		B002 レーズンパン	→P.342	95分	○				約17分後						
		B003 くるみパン	→P.343	95分	○				約17分後						
		B004 野菜ジュースパン	→P.343	90分	○	○	○	○	約17分後						
		B005 セサミパン	→P.343	90分	○	○	○	○	約17分後						
		B006 紅茶パン	→P.344	90分	○	○	○	○	約17分後						
		B007 チョコパン	→P.344	95分				○	約17分後						
		B008 ベーコンパン	→P.344	95分		○			約17分後						
		B009 コーンパン	→P.345	95分		○			約17分後						
		B010 ハムパン	→P.345	95分		○			約17分後						
		B011 ソフト食パン	→P.345	135分	○	○	○	○	約22分後						
		B012 パターリッチパン	→P.345	145分	○	○	○	○	約27分後						
		B013 山形フランスパン	→P.346	215分	○	○	○	○	約45分後						
		B014 チーズフランスパン	→P.346	220分				○	約45分後						
	B015 デニッシュ風パン	→P.347	145分					約17分後 (後入れ用バター)							
	B016 ライ麦パン	→P.347	130分	○		○		約24分後							
	B017 ライ麦ベリーパン	→P.348	135分	○				約24分後							
	B018 全粒粉パン	→P.348	130分	○	○	○	○	約24分後							
	B019 オリーブ油食パン	→P.349	90分	○	○	○	○	約17分後							
	B020 オリーブ油ソフト食パン	→P.349	135分	○	○	○	○	約22分後							
	B021 ぬんわり豆乳もちチーズパン	→P.147	140分				○	約18分後							
	B022 はちみつとナッツのパン	→P.147	150分	○				約27分後							
	B023 天然酵母食パン	→P.350	295分	○	○	○	○	約49分後							
	B024 早焼きソーダブレッド	→P.351	41分					-							
	B025 ブラウンブレッド	→P.351	45分					-							
米粉ごはんパン	B026 米粉パン(小麦入り)	→P.352	125分	○		○		約23分後							
	B027 米粉パン(小麦なし)	→P.352	110分	○		○		約20分後							
	B028 ごはんパン	→P.353	130分	○	○	○	○	約31分後							
	B029 梅としらすのパン	→P.353	135分	○				約31分後							

第1分類	第2分類	メニュー名	料理集	調理時間	具材				具材投入時間 (スタートから)	行程				
					自動混ぜ	自動粗混ぜ	手動混ぜ	手動粗混ぜ		▼イースト投入 ▼具材投入				
										ねり	ねかし	1次発酵	2次発酵	焼き
米粉ごはんパン	B030 さつまいもパン	→P.354	135分	○				約31分後						
	B031 カレー粉パン	→P.354	130分	○	○	○	○	約31分後						
	B032 玄米ごはんパン	→P.355	130分	○	○	○	○	約31分後						
雑穀ごはんパン	B033 雑穀ごはんパン	→P.355	130分	○	○	○	○	約31分後						
	B034 納豆パン	→P.356	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B035 大豆パン	→P.356	135分	○				約22分後						
ソイパン	B036 黒豆パン	→P.356	135分	○				約22分後						
	B037 枝豆パン	→P.357	135分	○				約22分後						
	B038 豆腐パン	→P.357	135分	○	○	○	○	約22分後						
カロリーカットパン	B039 こんにゃくパン	→P.357	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B040 寒天パン	→P.358	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B041 ひじきパン	→P.358	135分	○	○	○	○	約22分後						
	B042 塩こんぶパン	→P.358	130分	○				約22分後						
	B043 きのことパン	→P.359	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B044 ほうれん草パン	→P.359	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B045 小松菜パン	→P.359	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B046 ブロッコリーパン	→P.360	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B047 サニーレタスパン	→P.360	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B048 パプリカパン	→P.360	130分	○	○	○	○	約22分後						
オートベーカリー(食パン)	B049 トマトパン	→P.361	135分	○	○	○	○	約22分後						
	B050 にんじんパン	→P.361	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B051 キャベツパン	→P.361	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B052 紫いもパン	→P.362	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B053 かぼちゃパン	→P.362	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B054 ごぼうパン	→P.362	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B055 アボカドパン	→P.363	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B056 りんごパン	→P.363	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B057 パナナパン	→P.363	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B058 いちごパン	→P.364	135分	○	○	○	○	約22分後						
	B059 ブルーベリーパン	→P.364	130分	○				約22分後						
カルシウムパン	B060 ミルクパン	→P.365	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B061 チーズパン	→P.365	130分	○	○	○	○	約22分後						
	B062 ヨーグルトパン	→P.365	140分	○	○	○	○	約18分後						

# パン作りに必要な材料

■材料は新鮮な物を使い、開封後はできるだけ早めにご使用ください。

■材料は正確に計ってください。

●重さを計るときは0.1g単位以下の料理用はかりを使ってください。

(付属品のホームベーカリー用スプーンを使うこともできます)

●ホームベーカリー用スプーンはすりきりで計り、計量カップは水などを計るときに使ってください。

## 小麦粉

(強力粉・薄力粉)



- パン作りには一般にたんぱく質の多い強力粉を使います(パンの種類によっては薄力粉を使うこともあります)
- 水でねると「グルテン」が形成されて空気を包むのでパンがふくらみます

### 小麦粉のコツ

- ふるう必要はありません
- 分量は「重さ」で計ります(計量カップでは計らないでください)
- 湿度に弱いので乾燥した場所で保存します
- 日清製粉の「カメリヤ」がおすすめです
- 室温が30℃以上のときは、冷蔵庫で約5℃に冷やした物を使ってください

## ドライイースト

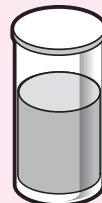


- 適度な温度・水・糖分を与えると活動してパンをふくらませる酵母菌です
- 予備発酵不要の物を使います

### ドライイーストのコツ

- ドライイーストを開封後は冷蔵庫で保存してください(イーストは生ものです)
- 冷蔵庫から出した物は10分くらい室内においてから使う  
冷たいまま使用すると、結露して投入器にドライイーストが残る場合があります
- 湿度に弱いので乾燥した場所で保存します
- 日清製粉の「スーパーカメリヤ」がおすすめです

## 天然酵母パン種 (元種)



- 適度な温度・水・糖分を与えると活動してパンをふくらませる酵母菌です
- 天然植物から培養された酵母を使います
- 元種をおこして生種にしてから使ってください

→P.350 (元種のままでは使えません)

- 元種は「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください  
詳しくは(有)ホシノ天然酵母パン種のホームページをご覧ください

## 水



- 小麦粉に加えてねると「グルテン」を形成します

### 水のコツ

- 果汁や牛乳を入れた分量だけ水を減らす
- 室温25℃以上のときは約5℃の冷水を使う(約5℃の冷水は冷蔵庫から取り出してすぐの物か、氷水をかき混ぜ、氷を取り出して作ります)

## 牛乳

## スキムミルク



- パンの光沢や風味をよくします
- パンの柔らかさを保ちます

### 牛乳を入れるときのコツ

- 入れた分量だけ水を減らす
- 使用する場合は予約しない
- 分量は水の1/2未満にする

## 油脂類

(バター・マーガリンなど)



- パンを柔らかくします
- パンの光沢をよくします

### 油脂類のコツ

- 湯せんなどで溶かさずに固形のまま使う

## 砂糖



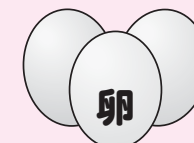
- イーストが発酵するための栄養となります  
低カロリー・甘味料は使えません
- 焼き色や風味をよくします

## 塩



- 生地中のグルテンを安定させます
- イーストの発酵し過ぎを抑えます

## 卵



- パンの光沢や風味をよくします
- パンのグルテンを強くします

## 追加具材

- 応用メニューによっては調理の途中で具材を入れる場合があります。  
具材の種類によって「自動投入」または「手動投入」を選んでください。
- かたい物や大きい物はいれなくてください。  
ナッツ類や大きなドライフルーツは5mmを目安に刻んでください。  
ベーコンやハムなどは1cm角を目安に切ってください。
- 追加の具材を入れ過ぎるとパンのふくらみが悪くなります。  
材料は本書記載の分量に従って調理してください。
- レーズンなどのドライフルーツやハム・ベーコンなどくっつきやすい物は、よくほぐしてから具材容器に入れてください。



レーズン



クルミ



ベーコン

# ベーカリー機能の上手な使いかた

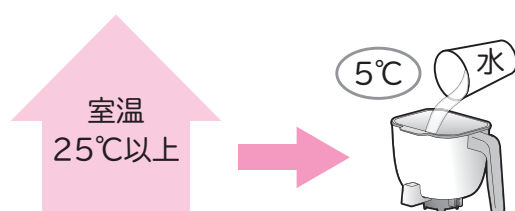
## ちょっとした条件でかわる仕上がり具合

オートベーカリーメニュー・手作りベーカリーメニューは料理集(→P.147~149, 341~417)に記載されている材料・分量や付属品の使いかたに従って調理する



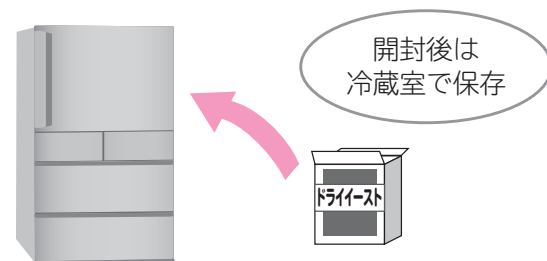
### パンのふくらみかたは部屋の温度や湿度によってもかわる

室温が25℃以上のときは、パンケースに入れる水は約5℃の冷水(冷蔵庫から出したての温度)を使ってください。室温が高いときに、室温程度の水を使うと生地の温度が上がり過ぎて、正常な発酵にならず、仕上がりが悪くなるためです。室温が30℃以上のときは、小麦粉も冷蔵庫で冷やした物を使ってください。



### 小麦粉やドライイーストなどの材料は新鮮な物を使う

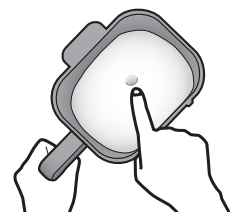
高温・湿気を避けて保存し、ドライイーストを開封後は冷蔵庫で保存してお早めにご使用ください。使用時は常温に戻してください。冷たいまま使用すると、結露して投入器にドライイーストが残る場合があります。



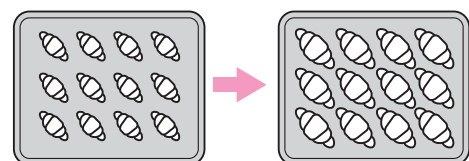
## 手作りベーカリーメニューの基本

### 発酵具合を確認する

・1次発酵後は、パンケースに生地を入れたまま、指に小麦粉をつけて中央を刺します。指の穴がそのまま残る状態であれば発酵は十分です。(フィンガーテスト)

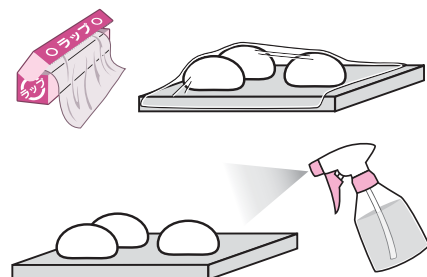


・2次発酵後は目で確認し、料理集記載の目安まで体積がふくらんでいれば発酵は十分です。フィンガーテストは行いません。



### 生地のおつかいはていねいに

・生地をちぎったり、いじり過ぎたり、乾燥すると生地が傷み、ふくらみが悪くなります。ガス抜きときは生地を何度も押しついたり、つぶし過ぎないように注意します。  
・成形するときは乾燥に注意して手早く行います。ベンチタイム中(ねかし)や予熱中は生地が乾燥しないように、ラップがかたく絞ったぬれ布きんをかけたり、表面に霧を吹きます。



## 予約機能

オートベーカリーメニューで焼き上がり時刻を予約することができます(操作は(→P.96, 97))

予約できるのは **小麦パン(食パン)** と **米粉・ごはんパン** の18メニューです  
詳しくは予約可能時間の一覧を参照してください。  
(→P.97)

室温や湿度などによっては、予約した完了時刻より最大10分程度早く焼き上がることがあります

### 予約機能は最初にねりを行ってから予約待機状態に入ります

- ・ **B023天然酵母食パン** は、すぐに予約待機状態に入り、決められた時刻になるとねりを行います。
- ・ 完了時刻からメニューごとに決められた時刻になると調理を再開します。

### 予約待機中にドアを開けると待機状態が一時停止します

ドアを閉め、**スタート** を押して予約を再開してください。  
すぐに **スタート** を押さないでそのままにしておくと、調理を再開せず、予約した完了時刻に焼き上がりません。

### 予約待機中に他の調理をしたいとき

予約設定を繰り返すと仕上がりが悪くなるのでおすすめしません。

**とりけし** を2回押して予約をとりけしてください。

その後、他の調理を行い、あらためて予約を設定し直してください。

- ・ 調理終了後、加熱室内が熱くなっている場合は、40℃以下まで冷ましてからパンケースをセットしてください。
- ・ **B023天然酵母食パン** 以外のメニューは何度も予約の設定をやり直すと、ねり過ぎになってしまいます。他の調理を行いたい場合は、最後の調理が終わってから予約を設定してください。

## パン生地に具材をねり込む

具材によって3つの入れかたがあります(操作や具材の種類による使い分けは(→P.98, 99))

### ねりの途中で入れる

#### 自動投入

調理開始前に具材を具材容器に入れて、各メニューに応じた時間に自動で投入します。

#### 手動投入

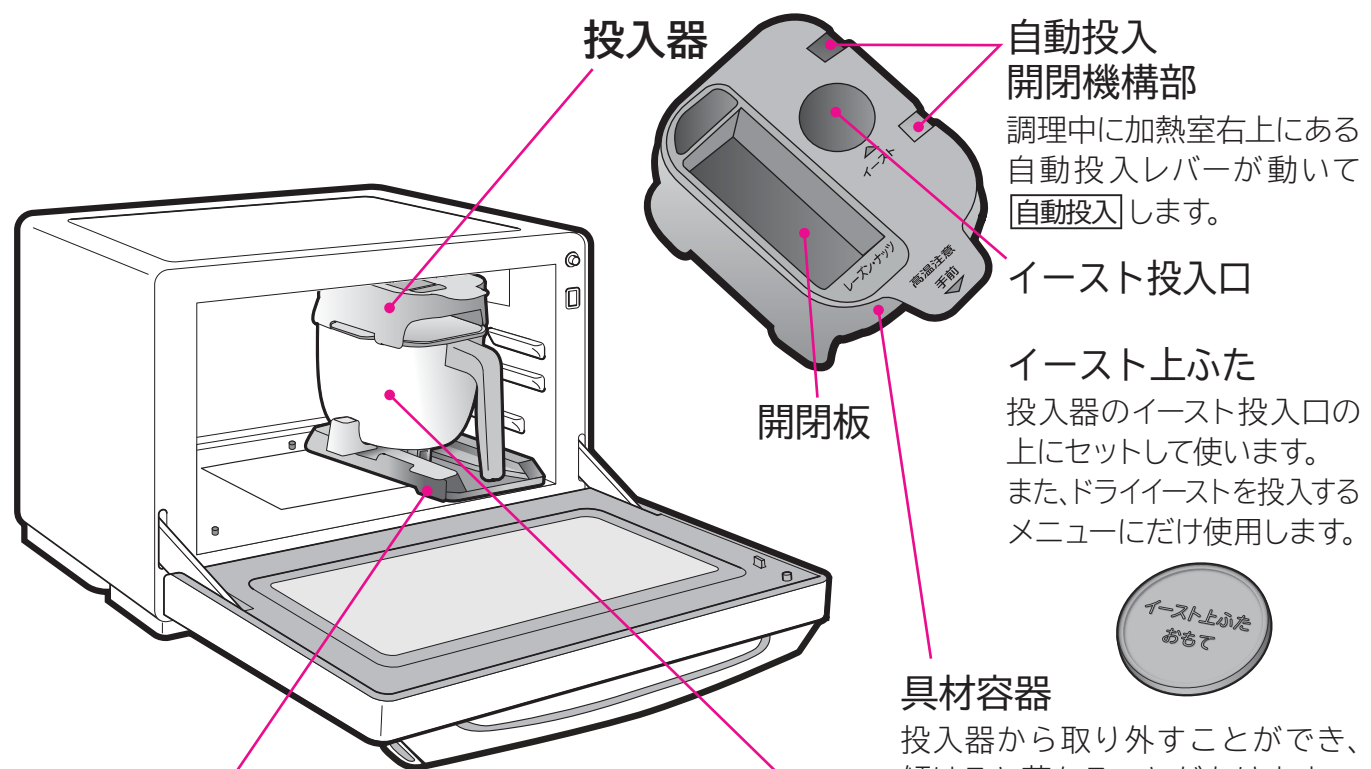
具材を投入するタイミングになると具材報知音が鳴ります。パンケース・投入器を取り出し、具材を入れます。パンケース・投入器を加熱室内に戻し、**スタート** を押してください。**スタート** を押さないと調理を再開しません。

### 最初に入れる

小麦粉や砂糖と一緒に、最初からパンケースに入れます。

# 付属品の使いかた

## ホームベーカリー用付属品の使いかた



**自動投入開閉機構部**  
調理中に加熱室右上にある自動投入レバーが動いて**自動投入**します。

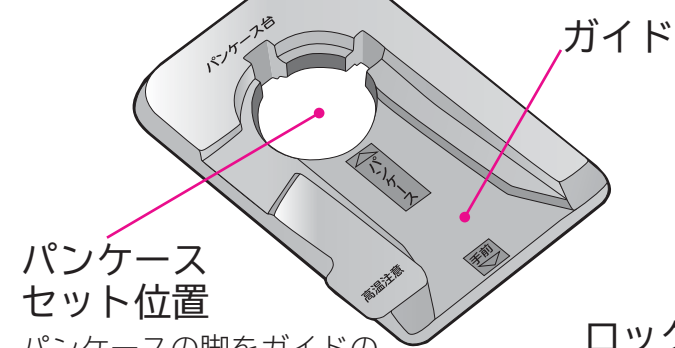
**イースト投入口**

**イースト上ふた**  
投入器のイースト投入口の上にセットして使います。また、ドライイーストを投入するメニューにだけ使用します。

**具材容器**  
投入器から取り外すことができ、傾けると落ちることがあります。

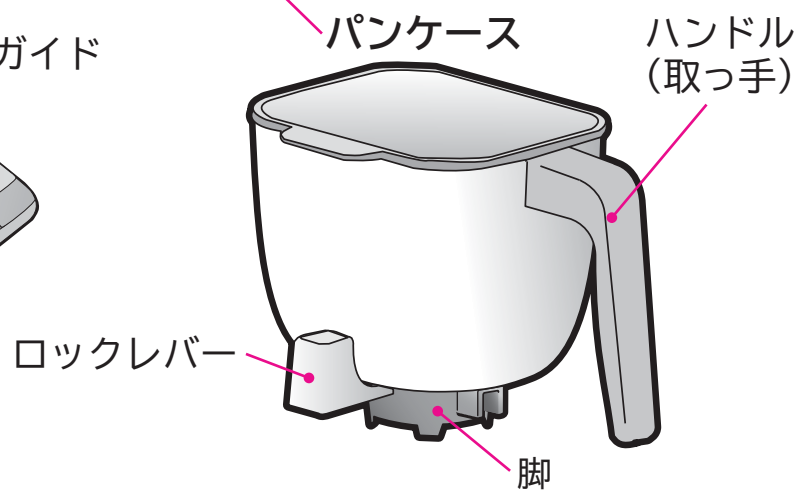


### パンケース台



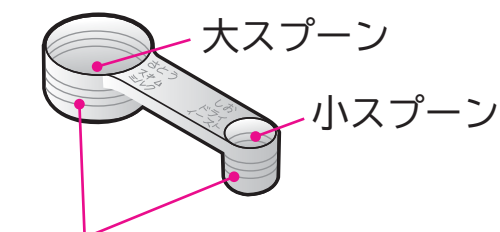
**パンケースセット位置**  
パンケースの脚をガイドの上に置き、セット位置の穴までスライドさせてからセットします。

### パンケース



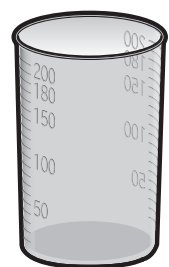
**脚**  
4本のツメがあり、パンケースセット位置にセットすると加熱室底面の穴に入ります。

### ホームベーカリー用スプーン

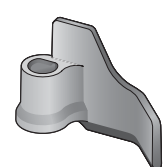


目盛りがそれぞれ3本あります。下の目盛りが $\frac{1}{3}$ 量、中間の目盛りが $\frac{1}{2}$ 量、上の目盛りが $\frac{2}{3}$ 量です。(ホームベーカリー用スプーンで計る調味料の分量は目安です。メーカーや保存状態、入れかたによって若干異なります。)

### 計量カップ



### ねり羽根



### パンケース

- パンケースは内側底部にある回転軸にねり羽根を取り付け、生地をねったり、食パンを焼いたりするときの容器になります。
- セットのしかた・ねり羽根の取り付けかた [→P.90、91](#)  
パンケースをセットするときは、確実にロックしてください。
- パンケースをセットすると脚の4本のツメが加熱室底面の穴に入ります。

### パンケース台

- パンケース台は、パンケースをセットする前に、テーブルプレートを取り外して、加熱室底面にセットします。
- 加熱室の右側壁面と手前のふちに合わせてセットします。
- パンケース台のガイドは、パンケースの脚をスライドさせて使うため、傷がついたり、白くなることがありますが、性能上は問題ありません。

### お願い

- 材料を入れる前にねり羽根がセットされていることを確認してください  
ねり羽根がない状態でスタートすると生地をねることができないためパンができません。
- 具材を入れる前に具材容器の開閉板が閉じていることを確認してください
- パンケースを出し入れするときは、脚や投入器がドアのシリコンゴムやドアファインダー、加熱室の天井に当たらないように注意してください

### 投入器・イースト上ふた

- 投入器にはドライイーストと具材をスタート前に入れます。
- イースト上ふたは投入器のイースト投入口の上にセットして使います。
- イースト上ふたは、ドライイーストを投入するメニューにだけ使用します。
- 自動投入開閉機構部を押さないでください。具材・ドライイーストが落ちてしまいます。入れた物はねりの途中に、自動で投入します。
- 具材またはドライイーストが投入されるタイミングは、メニューによって異なります。
- 具材容器は取り外して洗うことができます。

### ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

- 大スプーンは砂糖とスキムミルクを計るために使います。小スプーンは塩とドライイーストを計るために使います。一般的な大きじ・小さじとは大きさが異なります。使い分けてください。 [→P.340](#)
- 計量カップは液体を計るために使います。小麦粉などは計量カップではなく、重さを計ってください。

### 注意



パンケース・投入器・イースト上ふた・パンケース台を取り出すときは付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用するやけどの原因になります  
加熱終了後の加熱室内やパンケースは熱くなっています



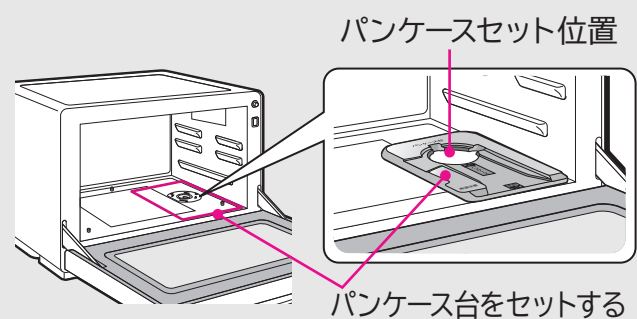
パンケース・投入器・イースト上ふた・ねり羽根・収納ケースは落下させない  
破損・変形・故障の原因になります

# 付属品の使いかた（準備する）

## パンケースを加熱室にセットする

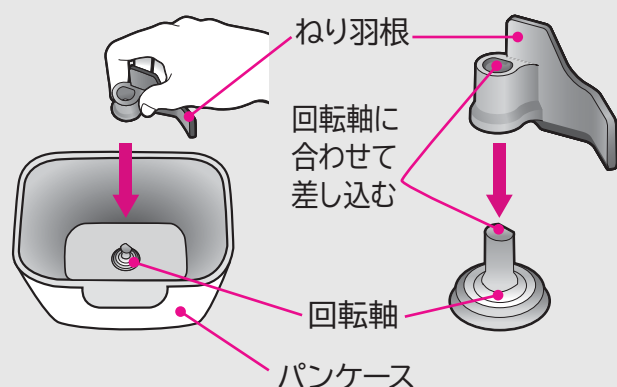
1

テーブルプレートを取り外してパンケース台を加熱室底面にセットする  
加熱室の右側面と手前のふちに合わせてセットします



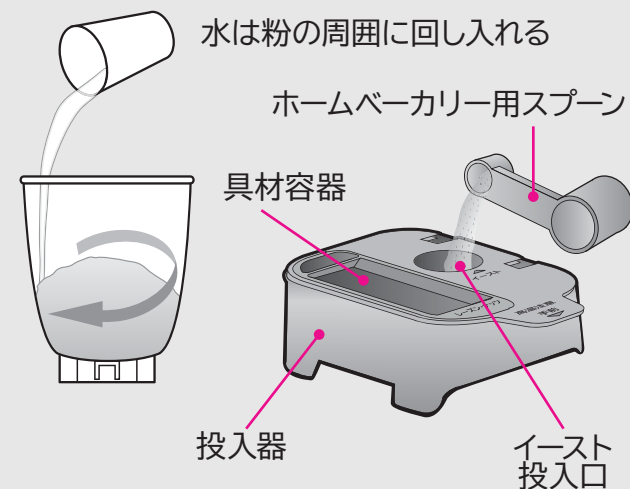
2

パンケースにねり羽根を取り付ける  
ねり羽根は浮かないように下までしっかりとセットしてください



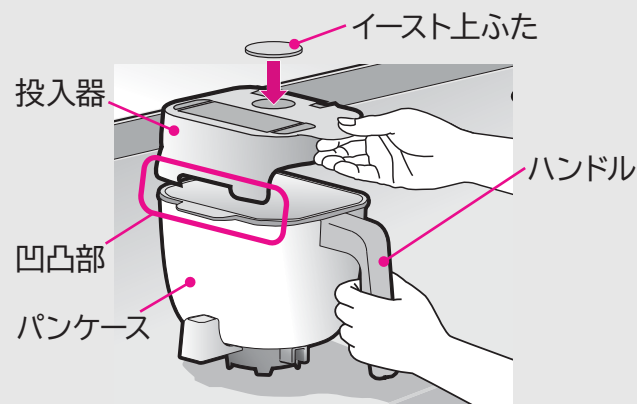
3

パンケースに小麦粉や水などを入れる  
投入器に常温に戻したドライイーストやお好みの具材を入れる(→P.98,99)  
■ドライイーストは投入器のイースト投入口に、具材は投入器の具材容器に入れます  
■ドライイーストや具材を入れないで作るメニューもあります



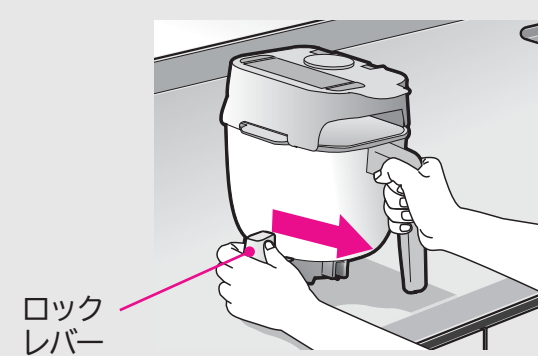
4

投入器とパンケースの左右の凹凸部を合わせて、投入器をパンケースにセットしイースト上ふたをイースト投入口にセットする  
パンケースを水平な場所に置き、必ずハンドルを持って支え、安定させてからセットしてください  
■イースト上ふたは、ドライイーストを投入するメニューにだけ使用します



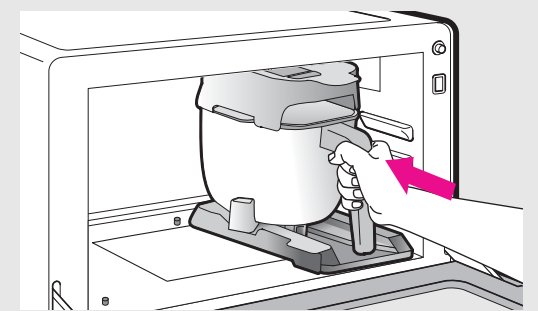
5

パンケースのロックレバーを手前(ハンドル側)に止まるまで引く  
パンケースを水平に置いてロックレバーを操作する  
ロックレバーが手前ないと、ロック用のツメが引っかかり、パンケースをセットすることができません



6

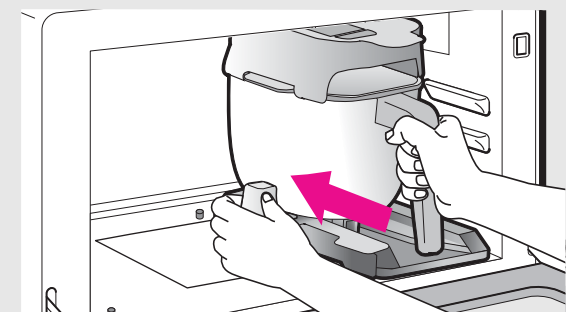
パンケースをパンケース台のガイドの上のせ、スライドさせてパンケースセット位置までまっすぐ入れる  
パンケースをパンケースセット位置に正しくセットすると、4本の脚が加熱室底面の穴に入ります



パンケース台のガイドの上をスライドさせてまっすぐ入れます

7

パンケースを水平に支えてロックレバーを奥側に止まるまで押し、ドアを閉めます  
正しくセットされると音声で案内します  
ロックレバーがスムーズに動かないときは、パンケースがパンケースセット位置に正しくセットされていません  
5の操作からやり直してください



パンケースのハンドルをかるくおさえてロックレバーを奥に押します(パンケースを傾けない)

食パンなどを作るときは(→P.92~97)  
自分で成形したパンを作るときは(→P.100~103)

### ⚠ 注意

パンケース・投入器は落下させない  
けが・やけど・破損の原因になります

### お願い

■パンケースのロックレバーやハンドルを無理に操作しないでください  
操作がスムーズに進まないときは前の操作からやり直してください。

# オートベーカリーメニューの操作

## 食パンを焼く(オートベーカリーメニューのパンを焼く)

- ねり、ねかし、1次発酵、2次発酵、焼きをすべて自動で行います。
- 焼き上がり時刻を予約できるメニューがあります。→P.96、97  
予約可能時間はメニューによって異なります。最大で13時間後まで設定できます。
- 具材を途中で投入することができます。→P.98、99  
具材を途中で投入する場合は、具材の種類によって「自動投入」・「手動投入」の混ぜと粗混ぜを選択してください。
- 食パン以外のパンを作りたい場合は、「手作りベーカリーメニュー」で作ります。→P.100~103



**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

例：B001 食パン の場合

### 準備

パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする  
→P.90、91  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

パンケースをセットするときは確実にロックしてください→P.90、91

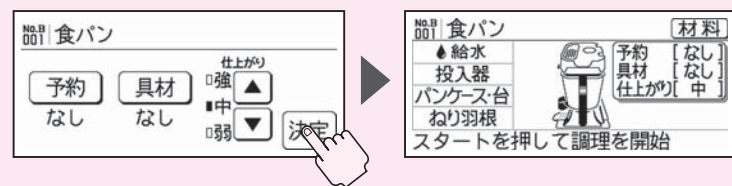
**1** ベーカリー機能をタッチし、オートベーカリー(食パン)をタッチする



**2** 小麦パン(食パン)をタッチし、食パンをタッチする



**3** 決定をタッチする



**4** あたためスタートを押してスタートする

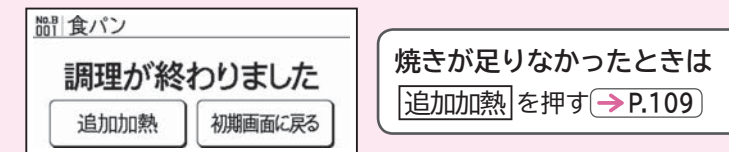
### 調理中

調理をしています



### 調理終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す



焼きが足りなかったときは追加加熱を押す→P.109

取り出したパンケースはふきんやタオルなどを敷いた台の上にヨコにして2分ほど冷ます

■調理中に庫内灯を点灯したいときはあたためスタートを押す  
消灯したいときは、再度あたためスタートを押します。

### 注意

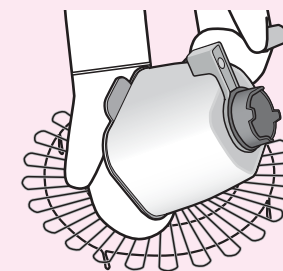
■熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する  
パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

■取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きや乾いたふきんの上にヨコにして置いて冷ます  
転倒し、やけどのおそれがあります

給水タンク使用後は→P.110、111  
■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。

### パンを取り出すとき

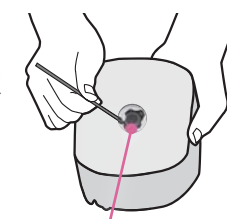
ハンドルの根元を持ち、パンケースを逆さにして上下に数回回って取り出す



取り出したパンはケーキクーラーなどの上であら熱を取る

### パンの中にねり羽根が残ったときは

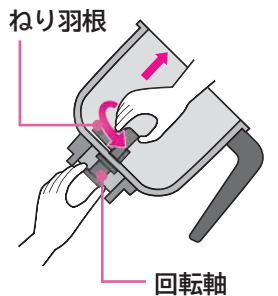
パンを手で持てる程度までケーキクーラーなどで冷ましてください。パンを裏返して持ち、ねり羽根の周りを竹ぐしなどでくずしてから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れ、ねり羽根を抜き取ってください。



ねり羽根

### パンを取り出した後のパンケースは

ぬるま湯か水を入れてパンくずをふやかします。ねり羽根は、パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。かたくて取り外しにくいときは、パンケースに水を入れて5~10分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。パンケースの脚部を水に沈めるつけおき洗いはしないでください。(お手入れは「付属品のお手入れ」を参照→P.114、115)



回転軸

ベーカリー

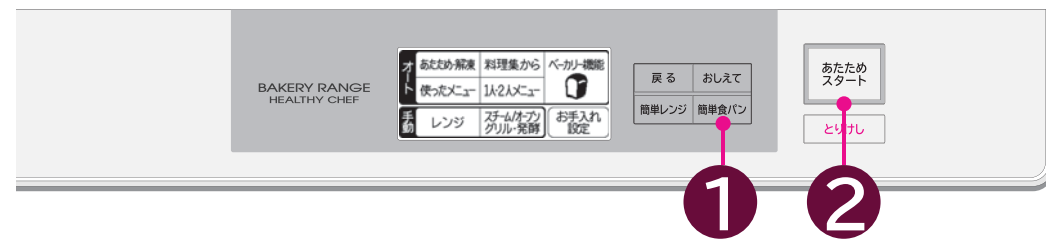
ベーカリー

# オートベーカリーメニューの操作(つづき)

## 簡単食パンを焼く

ワンタッチで**簡単食パン**を選択します。

**簡単食パン**は**B001食パン**と同じ材料で作ります。予約時間、具材投入のしかた、仕上がり調節の設定を自動で記憶するので、毎回の変更が不要です。



使用付属品



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
満水

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

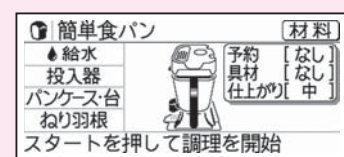
### 準備

パンケースをセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする(→P.90、91)  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

パンケースをセットするときは確実にロックしてください(→P.90、91)

### 1

**簡単食パン**を押す



### 2

**あたためスタート**を押してスタートする

終了音が鳴ったらロックを外してパンケースを取り出し、取り出したパンケースはふきんやタオルなどを敷いた台の上にヨコにして2分ほど冷ます

焼きが足りなかったときは**追加加熱**を押す(→P.109)

### 簡単食パンの材料

加熱時間の目安 約90分

- 小麦粉(強力粉)..... 250g
- 砂糖..... 15g(大スプーン1)
- 塩..... 3g(小スプーン½)
- バター..... 12g
- 水..... 180mL
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g(小スプーン1)

パンケースに①を入れ、水を回しながら入れ、投入器のイースト投入口にドライイーストを入れる。

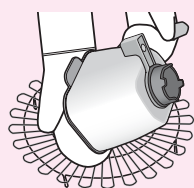
予約、具材、仕上がり調節の設定を変更するときは**設定内容**ボタンをタッチする(設定のしかたは右ページ参照)



変更しない場合は、前回の設定を記憶して表示します。

### パンを取り出すとき

ハンドルの根元を持ち、パンケースを逆さにして上下に数回ふって取り出す



#### お願い

パンを取り出した後は、パンケースの中にぬるま湯か水を入れてしばらくおく(→P.93)

給水タンク使用後は(→P.110、111)

- 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。

### 注意

熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する

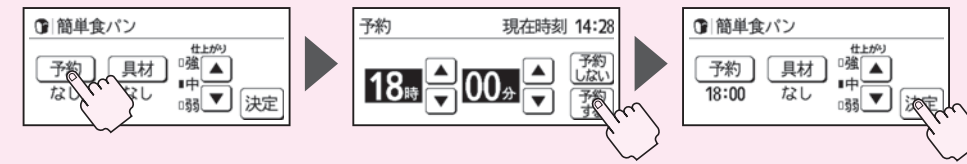
パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きや乾いたふきんの上にヨコにして置いて冷ます

転倒し、やけどのおそれがあります

### 予約の有無と予約時間の設定のしかた

**予約**をタッチし、「時」、「分」を希望の時刻に合わせ、**予約する**をタッチし、**決定**をタッチする。



**決定**をタッチすると**1**の画面に戻り、設定が完了します。

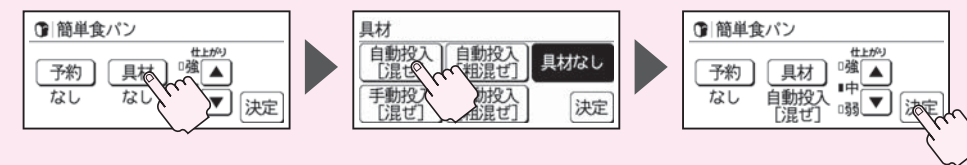
予約の設定のしかたが他のメニューとは異なります。  
**予約1**、**予約2**はありません。

■予約できる時間は(スタートから)

2時間~13時間後です。調理時間よりも短い時間は設定できません。長過ぎてもうまく仕上がらないため設定できません。

### 具材投入の設定のしかた

**具材**をタッチし、入れる具材に合わせて投入方法を選んでタッチし、**決定**をタッチする。



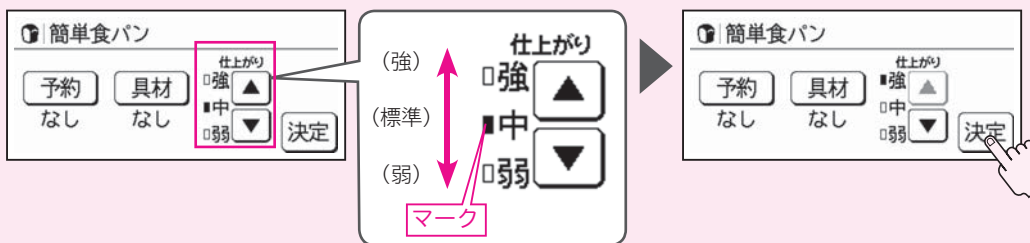
**決定**をタッチすると**1**の画面に戻り、設定が完了します。

■入れられる具材は

「生地に具材をねり込むときのコツ」(→P.99)を参考にします。傷みやすい具材を入れるときは予約しないでください。

### 仕上がり調節の設定のしかた

▲▼をタッチし、焼き色を調節し、**決定**をタッチする。



**決定**をタッチすると**1**の画面に戻り、設定が完了します。



# オートベーカリーメニューの操作(つづき)

## 焼き上がり時刻を予約してパンを焼く

- オートベーカリーメニューは焼き上がり時刻を予約することができるメニューがあります  
材料が傷むおそれがあるため、一部のオートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューでは焼き上がり時刻や発酵終了時刻を予約することができません。
- メニューによっては予約機能の使用に適さないものもあります  
材料に牛乳や卵など傷みやすい物を使用しているメニューでは予約機能を使わないでください。

例：B001 食パン を「7時00分」に予約する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



**準備** パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする(→P.90、91) 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする「食パンを焼く」(→P.92、93)の手順**1**、**2**を参照して**B001 食パン**を選択する

**1** 予約をタッチする

**2** 予約1をタッチし、時刻変更をタッチする

**3** 「時」の右横の▲を1回タッチし、決定をタッチする

**4** 決定をタッチする

**5** あたためスタートを押してスタートする

B023天然酵母食パン以外のメニューはすぐにねりをスタートします

パンケースをセットするときには確実にロックしてください(→P.90、91)

B001食パン 簡単食パン以外のオートベーカリーメニューは給水タンクを使いません

調理終了直後など加熱室内の温度が40℃以上の場合

発酵を押してもスタートしません。ねりのときに温度が高いとうまく仕上がらないためです。音声案内に従って、冷却運転を行ってください。(→P.128)

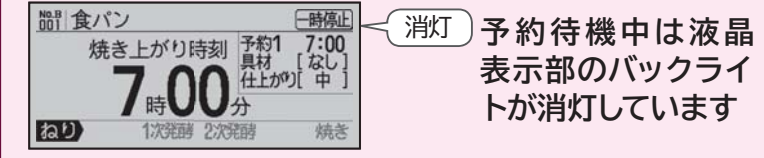
予約機能の完了時刻は前回設定した時刻を2つまで記憶します

- 「予約1」と「予約2」にそれぞれ前回設定した完了時刻を記憶します。
- 工場出荷時は「6:00」と「18:00」に設定されています。

予約、具材、仕上げ調節の設定を変更するときは**設定内容**ボタンをタッチする(→P.81)

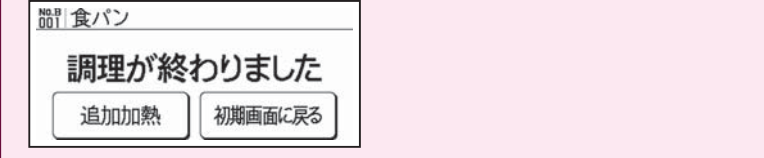
### 予約待機中

焼き上がり時刻からメニューごとに決められた時刻まで調理を停止して待機します



### 調理終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す



パンケースからパンを取り出すときは(→P.93)

### 注意

- 熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する  
パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります
- 取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きや乾いたふきんの上にヨコにして置いて冷ます  
転倒し、やけどのおそれがあります

### 予約可能時間の一覧

- 予約できるのは小麦パン(食パン)と米粉・ごはんパンの18メニューです  
下記のメニューは、牛乳や卵など傷みやすい食品を使うため、予約機能を使うことができません。  
B004野菜ジュースパン、B007チョコパン～B010ハムパン、B012バターリッチパン、B014チーズフランスパン、B015デニッシュ風パン、B017ライ麦ベリーパン、B021ふんわり豆乳ごまチーズパン、B022はちみつとナッツのパン、B024早焼きソーダブレッド、B025ブラウンブレッド、B029梅としらすのパン、B030さつまいもパン
- 予約可能時間はメニューによって異なります  
焼き上がり時刻までの時間が短過ぎると焼き上がらないため設定できません。  
また、長過ぎてもうまく仕上がらないため設定できません。

メニュー	予約可能な範囲 (スタートから)
B001 食パン	2時間00分～13時間後
B002 レーズンパン	2時間00分～13時間後
B003 くるみパン	2時間00分～13時間後
B005 セサミパン	2時間00分～13時間後
B006 紅茶パン	2時間00分～13時間後
B011 ソフト食パン	2時間40分～13時間後
B013 山形フランスパン	4時間00分～13時間後
B016 ライ麦パン	2時間30分～13時間後
B018 全粒粉パン	2時間30分～13時間後

メニュー	予約可能な範囲 (スタートから)
B019 オリーブ油食パン	2時間30分～13時間後
B020 オリーブ油ソフト食パン	2時間30分～13時間後
B023 天然酵母食パン	5時間15分～10時間後
B026 米粉パン(小麦入り)	2時間25分～13時間後
B027 米粉パン(小麦なし)	2時間10分～13時間後
B028 ごはんパン	2時間30分～13時間後
B031 カレー粉パン	2時間30分～13時間後
B032 玄米ごはんパン	2時間30分～13時間後
B033 雑穀ごはんパン	2時間30分～13時間後

# 具材投入

## 生地に具材をねり込んだパンを焼く

■具材投入は「**簡単食パン**」、オートベーカリーメニュー、手作りベーカリーメニューのステップ1、ねり・混ぜメニューで選択できます。

■具材の種類によって「**自動投入**」と「**手動投入**」を選択します。

- 自動投入**：スタート前に具材容器に入れたお好みの具材をメニューごとの時間に自動で投入します。
- 手動投入**：具材を入れる時間になると具材報知音でお知らせします。パンケースを取り外し、具材を入れて加熱室内に戻してください。具材を入れずにそのままにした場合、3分後に調理を再スタートします。(B149もち～B151のりもち)は1分後に再開します。)

■具材の形状を残した具材入りパンを作る粗混ぜも選べます。

例：B001 食パン を 自動投入 の [混ぜ] に設定する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

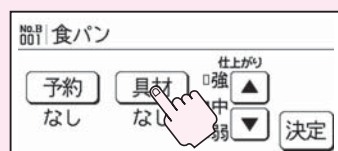
パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする(→P.90、91)  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする「食パンを焼く」(→P.92、93)の手順**1、2**を参照して具材投入できるベーカリー機能のメニューを選択する

パンケースをセットするときには確実にロックしてください(→P.90、91)

**自動投入の場合**  
投入器の具材容器に具材を入れる

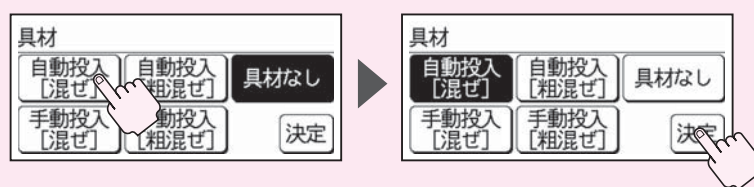
### 1

**具材** をタッチする



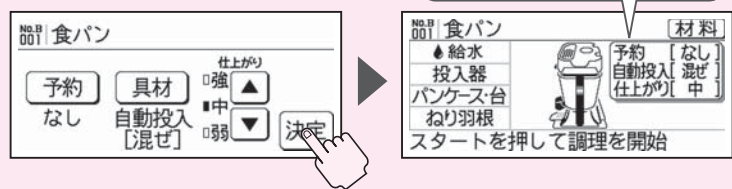
### 2

**自動投入(混ぜ)** をタッチし、**決定** をタッチする



### 3

**決定** をタッチする



設定内容が表示されます

予約、具材、仕上がり調節の設定を変更するときは**設定内容** ボタンをタッチする(→P.81)



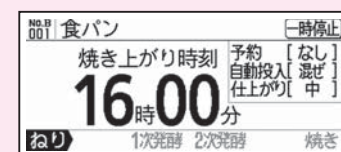
前回の設定を記憶します。

### 4

**あたためスタート** を押してスタートする

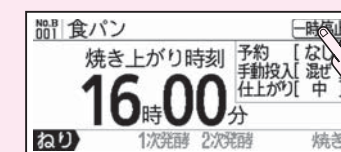
### 具材投入

**自動投入の場合**



具材容器に入れた具材は自動で投入されます

**手動投入の場合**



具材報知音が鳴ります

**一時停止** を押して具材を投入してください

**手動投入の場合**

- 具材報知音が鳴ったら
- ① **一時停止** を押してドアを開けてパンケースを取り出す
  - ② 投入器を取り外す
  - ③ 具材をパンケースに入れる
  - ④ 投入器をパンケースにセットする
  - ⑤ パンケースをパンケース台にセットする

**あたためスタート** を押して再開する

### 調理終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

パンケースからパンを取り出すときは(→P.93)

### 生地に具材をねり込むときのコツ

- 予約をするときは生ものは入れないでください
- 具材を入れるタイミングは室温やメニューによってかわります(→P.82、83)
- 具材容器に入れる具材の量は60g以下にしてください
- かたい物や大き過ぎる物や小さ過ぎる物はいれられないでください

### 具材の種類による投入タイミングの使い分け

	自動投入	手動投入	始めから入れておく
<b>適した具材</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■乾燥している物</li> <li>■溶けない物</li> <li>■粒が小さ過ぎない物 (3mm角以上)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■水け、粘りけのある物</li> <li>■溶けやすい物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■粒が小さい物 (3mm角以下)</li> <li>■ペースト状の物</li> <li>■本書の料理集に記載の物</li> </ul>
<b>例</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ドライフルーツ (レーズンなど)</li> <li>■ナッツ類 (くるみなど)</li> <li>■ハム・ベーコン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■アルコール漬けのくだもの</li> <li>■チーズ</li> <li>■チョコレート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■野菜ペースト</li> <li>■ごま</li> </ul>

■具材投入や粗混ぜができないメニューがあります

- オートベーカリーメニュー (→P.82、83)
- 手作りベーカリーメニュー B076クロワッサン、B077パン・オ・ショコラ は具材投入ができません
- ねり・混ぜメニュー (→P.105)

■各メニューの具材の投入時間は以下を参照してください

- オートベーカリーメニュー (→P.82、83)
- 手作りベーカリーメニュー (→P.103)
- ねり・混ぜメニュー (→P.105)

# 手作りベーカリーメニューの操作

■手作りベーカリーメニューはねり～1次発酵、2次発酵、予熱～焼きの3ステップに分かれ、成形は自分で行います。(B063バターロール～B102カルツォーネ →P.366～391)

■食パンなどをオートで作りたい場合はオートベーカリーメニューを使用してください。(一覧→P.82、83)、操作→P.92～97を参照)

例：B063バターロールのステップ1の場合

## ステップ1:材料のねり～1次発酵

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**準備** パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする →P.90、91  
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する

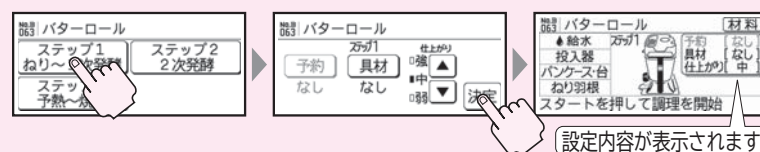
**1** **ベーカリー機能** をタッチし、**手作りベーカリー** をタッチする



**2** **成形パン** をタッチし、**バターロール** をタッチする

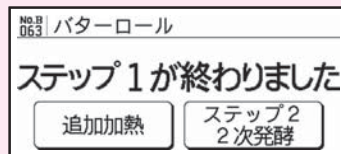


**3** **ステップ1** をタッチし、**決定** をタッチする



**4** **あたためスタート** を押してスタートする

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す  
発酵具合が足りなかった場合はパンケースごと加熱室内に戻して、追加加熱で1次発酵を行ってください →P.109



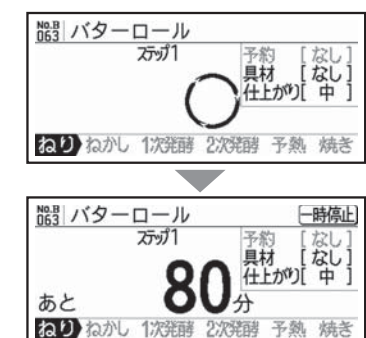
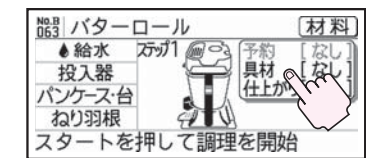
1次発酵を行わないメニューでねりが足りなかった場合は追加ねりで追加でねりを行ってください →P.108



パンケースをセットするときには確実にロックしてください →P.90、91

調理終了直後など加熱室内の温度が40℃以上の場合、**発酵** を押してもスタートしません。ねりのときに温度が高いとうまく仕上がらないためです。音声案内に従って、冷却運転を行ってください。 →P.128

具材、仕上がり調節の設定を変更するときは**設定内容** ボタンをタッチする →P.81



## ステップ2:成形した生地 of 2次発酵

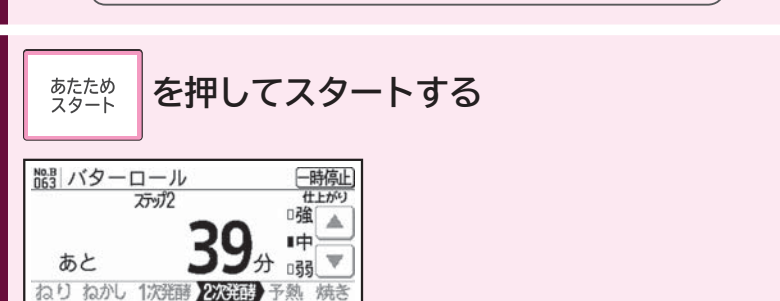
例：B063バターロール ステップ1 終了後のステップ2の場合

**準備** パンケース台を取り外し、テーブルプレートを設定する  
1次発酵が終了した生地を成形し、黒血に並べて皿受棚の下段にセットする

**1** ステップ1 終了後の画面の **ステップ2** をタッチする



**2** **あたためスタート** を押してスタートする



終了音が鳴ったら黒血を取り出す  
発酵が足りなかった場合は黒血ごと加熱室内に戻して、追加加熱で2次発酵を行ってください →P.109

ステップ2が終わりました

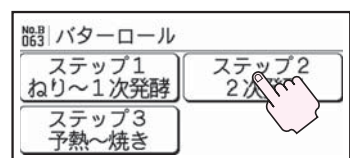
追加加熱

ステップ3 予熱～焼き



室温が5℃以下のときは、スチームがうまく出ないことがあります。部屋をあたためてからステップ2を行ってください。

ステップ1 終了後の画面が消灯してしまったときは、ステップ1の手順1、2を参照して操作し、手順3でステップ2を選択します。



B094 ナン～ B102 カルツォーネ はステップ2がありません。ステップ3へ進みます。

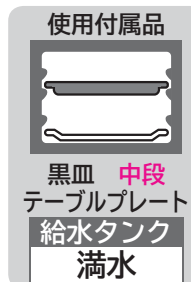
ステップ1終了

ステップ2終了

# 手作りベーカリーメニューの操作(つづき)

## ステップ3:発酵させた生地を焼く

例: B063バターロール の [ステップ2] 終了後の [ステップ3] の場合



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  
メニューによって皿受棚を使い分けます

1

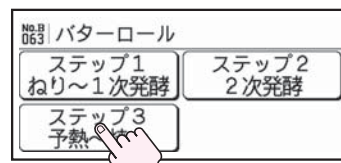
[ステップ2] 終了後の画面の [ステップ3] をタッチする



仕上がり調節をするときは → P.81

ピザ・ナンは空の黒皿を皿受棚にセットします

ステップ3終了後の画面が消灯してしまったときは  
ステップ1 → P.100 の手順 1、2を参照して操作し、手順 3でステップ3を選択します。



2

あたためスタート を押して予熱をスタートする

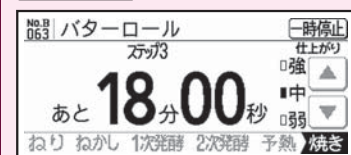


3

予熱終了音が鳴ったらドアを開けて、生地をのせた黒皿を皿受棚の中段にセットする

4

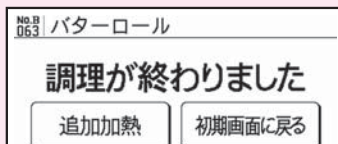
あたためスタート を押してスタートする



調理終了

終了音が鳴ったらパンを取り出す

焼きが足りなかった場合は黒皿ごと加熱室内に戻して、追加加熱で加熱してください  
→ P.109



給水タンク使用後は → P.110、111

- 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。

## 手作りベーカリーメニューのコツ

■ドアを開閉するときや一時停止は短時間にする  
加熱室内の温度が下がったり、発酵時間が長くなり過ぎたりします。

■具材投入時間(スタートから)は約25分後です  
B076クロワッサン、B077パン・オ・ショコラは具材投入できないメニューです。

■1次発酵の発酵具合を確認するときはフィンガーテストを行ってください  
生地をパンケースに入れたまま、指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。  
詳しくはバターロールの作りかたを参照 → P.366

■B076クロワッサン、B077パン・オ・ショコラ、B088ベーグル、B089ブルーベリーベーグル、B090かぼちゃベーグル、B091ライ麦ベーグル、B092黒糖ベーグルはステップ1で1次発酵をしないメニューです  
ねりのみを行うため、生地はふくらみません。

■ステップ1の終了後に生地の表面が乾燥しているときは  
生地をパンケースに入れたまま、生地の表面に霧を吹きます。

■2次発酵後の生地をちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地が傷んでふくらみが悪くなります

■水が多過ぎたパン生地や発酵し過ぎたパン生地は  
うまく仕上がりにません。  
ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

■ステップ1とステップ2の間、ステップ2とステップ3の間に「とりけし」を押して他の調理を行うことができます  
他の調理が終了したら、元のメニューのステップ2・ステップ3を設定して再スタートしてください。

成形やねかし(ベンチタイム)の時間を見て、発酵し過ぎないように注意してください。また、ステップ2をスタートするときは加熱室内の温度を40℃以下まで冷ましてください。

■ねかし(ベンチタイム)中や予熱中に生地の表面が乾燥したときは  
ラップかふきんをかけたり、生地の表面に霧を吹きます。

### 注意

！ 付属品の出し入れは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する

黒皿や加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

# ねり・混ぜメニューの操作

## 自動でスイーツ、ケーキの生地などをねる

■クッキー、生チョコレート、ケーキなどを作ります。  
 (B103スイートポテト～B135桜えびとブロッコリーのケーキサレ →P.392～407)

例：B125パンケーキ(プレーン) を作る場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。



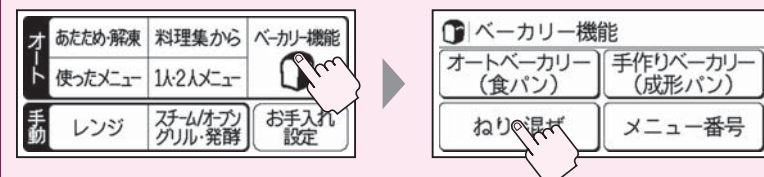
### 準備

パンケース台をセットし、パンケースと投入器に食材を入れてパンケース台にセットする →P.90、91

パンケースをセットするときには確実にロックしてください →P.90、91

### 1

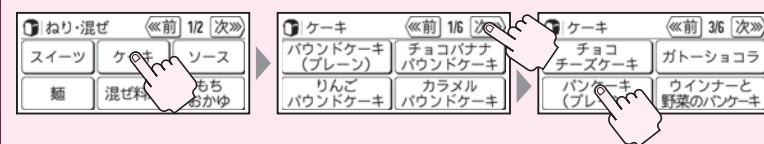
ベーカリー機能をタッチし、ねり・混ぜをタッチする



具材投入できないメニューがあります  
 ねり・混ぜのコツを参照してください

### 2

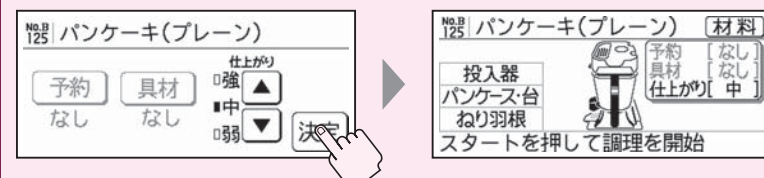
ケーキをタッチし、次を2回タッチし、パンケーキ(プレーン)をタッチする



予約、具材、仕上がり調節の設定を変更するときは設定内容 ボタンをタッチする →P.81

### 3

決定をタッチする



粉などの食品がパンケース壁面や、ねり羽根の上に付いて上手く混ぜられないメニューがあります。混ぜりにくいメニューはパンケースを取り出して形を成形します。成形作業のタイミングは粉落とし報知音でお知らせします。 →P.105

### 4

あたためスタートを押してスタートする

粉落としの報知音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す

あたためスタートを押さないと、焼き工程が始まらなかったり、ねり工程の続きを再開しません

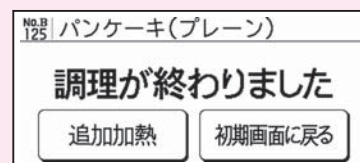
### 5

パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉める

あたためスタートを押して再開する

### 調理終了

終了音が鳴ったらロックを外し、パンケースを取り出す



パンケースからパンを取り出すときは →P.93

### お願い

調理後、回転軸にこびりついた汚れはこまめに取り除いてください。汚れがこびりついたまま使い続けると、付着した汚れが増えてねり羽根がセットできなくなることがあります。

### 注意

熱くなった加熱室内からパンケースを取り出すときは、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使用する  
 パンケースや加熱室壁面は熱くなっており、直接触れるとやけどのおそれがあります

取り出したパンケースは安定した台の上に敷いた鍋敷きや乾いたふきんの上にココにして置いて冷ます  
 転倒し、やけどのおそれがあります

### ねり・混ぜのコツ

- 材料は順序どおりパンケースに入れていく  
 順序が違うとうまく仕上がらない場合があります。
- パンケースに投入器をセットするメニューは、確実にセットする  
 メニューにより加熱のされ方が変わってしまい、うまく加熱できない場合があります。
- 報知音が鳴ったらパンケースを取り出し、材料を加えたり形を整えたり途中で作業が必要なメニューがあります(下表の時間はおよその目安です)  
 作業後、あたためスタートを押さないと、焼き工程が始まらなかったり、ねり工程の続きを再開しません。

メニュー	料理集	成形作業の タイミング (スタートから)	具材投入時間 (スタートから)	メニュー	料理集	成形作業の タイミング (スタートから)	具材投入時間 (スタートから)
B103スイートポテト	→P.392	6分後	—	B127バナナと豆乳のパンケーキ	→P.402	3分後	1分後
B105ソフトクッキー	→P.393	6分後	1分後	B128かぼちゃと小豆のパンケーキ	→P.403	3分後	—
B106ドライフルーツとナッツのソイブレッド	→P.393	6分後	1分後	B129いちごと練乳のパンケーキ	→P.404	3分後	—
B107コナツツとマンゴーのソイブレッド	→P.394	6分後	1分後	B130ケーキサレ(プレーン)	→P.405	3分後	1分後
B108栗と黒ごまのソイブレッド	→P.394	6分後	1分後	B131アスパラガスとベーコンのケーキサレ	→P.405	3分後	1分後
B115パウンドケーキ(プレーン)	→P.397	—	8分後	B132カレーケーキサレ	→P.406	3分後	1分後
B116チョコバナナパウンドケーキ	→P.397	—	8分後	B133サーモンとクリームチーズのケーキサレ	→P.406	3分後	1分後
B117りんごパウンドケーキ	→P.397	—	8分後	B134プロヴァンス風トマトのケーキサレ	→P.407	3分後	1分後
B118カラメルパウンドケーキ	→P.398	—	8分後	B135桜えびとブロッコリーのケーキサレ	→P.407	3分後	1分後
B119モカパウンドケーキ	→P.398	—	8分後	B145ミートローフ	→P.412	13分後	—
B120紅茶パウンドケーキ	→P.398	—	8分後	B146ジャンボつくね	→P.412	13分後	—
B124ガトーショコラ	→P.400	3分後	—	B149もち	→P.414	—	74分後
B125パンケーキ(プレーン)	→P.401	3分後	—	B150草もち	→P.414	—	74分後
B126ウインナーと野菜のパンケーキ	→P.402	3分後	1分後	B151のりもち	→P.414	—	74分後

# ねり・混ぜメニューの操作 (つづき)

## 自動でもち、麺などをねる

- うどんなどの生地・もち・おかゆ・パスタソースなどを作ります。  
( B136ミートソース ~ B154中華がゆ →P.408~415 )
- 具材の **自動投入** はできません。  
具材入りのもちの生地を作りたいときは **手動投入** してください。  
具材入りのパスタの生地を作りたいときは最初からパンケースに入れてください。

例: B152リゾット を作る場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

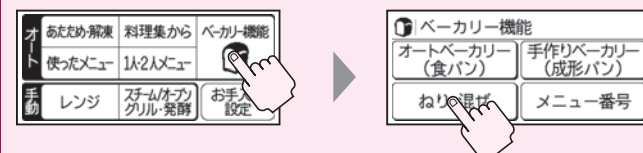
### 準備

メニューに合った付属品と食品を入れ  
ドアを閉める →P.90、91

パンケースをセットするときは確実に  
ロックしてください →P.90、91

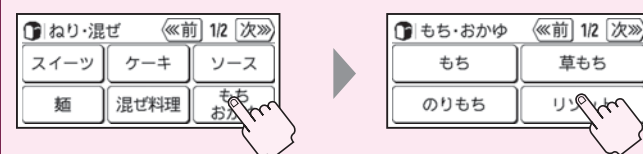
### 1

**ベーカリー機能** をタッチし、**ねり・混ぜ** を  
タッチする



### 2

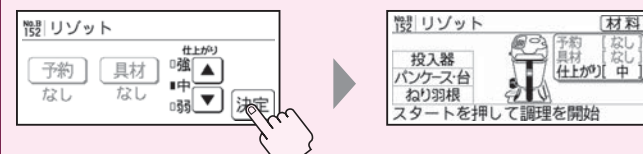
**もち・おかゆ** をタッチし、**リゾット** を  
タッチする



■B145ミートローフ、B146ジャンボつくね  
は、投入器を使用しません。  
パンケースに投入器をセットしてス  
タートするとうまく仕上がりにません。

### 3

仕上がり調節を確認、設定し、**決定** を  
タッチする



仕上がり調節をするときは →P.81

### 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

加熱やねりが足りなかった場合は **追加加熱・  
追加ねり** で追加で加熱またはねりを行って  
ください →P.108、109

## 注意

熱くなった加熱室内からパン  
ケースを取り出すときは、付属  
品のミトンや厚めの乾いたふ  
きんを使用する  
パンケースや加熱室壁面は熱く  
なっており、直接触れるとやけどの  
おそれがあります

取り出したパンケースは安定  
した台の上に敷いた鍋敷きの  
上に置いて冷ます  
転倒し、やけどのおそれがあります

## 時間を設定してねる

- ねりの時間を設定して生地をねります。  
ねりの最初の約3分は弱運転でありねることができないため、4分以上設定してください。
- 具材の **自動投入** やねかきを自動で行うことはできません。  
ドライイーストや具材の投入、ねかしの時間は「オートベーカリーのメニュー一覧」→P.82、83 や  
料理集の類似したメニューを参考にして、**一時停止** を押して一時停止させてから行ってください。

例: B155 ねり(時間) を「15分」行う場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

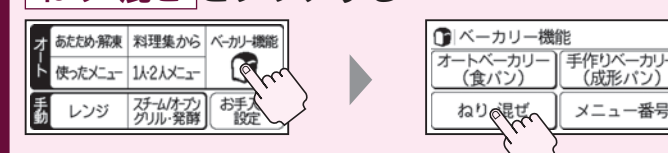
### 準備

パンケース台をセットし、パンケースと投入器  
に食材を入れてパンケース台にセットする  
→P.90、91

パンケースをセットするときは確  
実にロックしてください  
→P.90、91

### 1

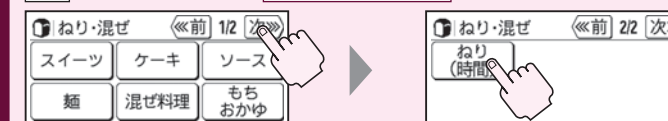
**ベーカリー機能** をタッチし、  
**ねり・混ぜ** をタッチする



ドライイースト・天然酵母を使う  
場合は加熱室内が熱いとうまく仕  
上がりません  
**オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後  
などは、加熱室を冷ましてから使っ  
てください

### 2

**次** をタッチし、**ねり(時間)** をタッチする



10分を1回タッチし、1分を5回タッチする



**時間設定範囲**  
ねり時間 10秒～20分：10秒単位  
20分～30分：1分単位  
(最大加熱時間：30分)

### 3

**あたため  
スタート** を押してスタートする

### 4

ドライイーストや具材を投入する場合  
**一時停止** をタッチして一時停止させてから  
ドアを開け、材料を入れてドアを閉める  
**ねかしが必要な場合**  
**一時停止** をタッチして一時停止をし、加熱室  
内に生地をパンケースごとおいてねかす

**あたため  
スタート** を押して再開する

終了音が鳴ったら食品を取り出す

ねりが足りなかった場合は**追加ねり**  
で追加でねりを行ってください  
→P.108

# 追加ねり

## 調理終了後に時間を延長してねる

- 調理終了後、液晶表示部に「追加ねり」が表示され、ねりが足りなかった場合に追加してねることができます。
- 追加ねりは最大で3回まで行うことができます。

例：B149もち で追加ねりを行う場合

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ねりが足りなかった場合、付属品と食品を加熱室内に戻し、「追加ねり」を行います

追加ねり は付属品や食品を、そのまま加熱室に戻して行います。

追加ねり できるメニュー

B076クロワッサン  
B077パン・オ・ショコラ  
B088ベーグル ~ B092黒糖ベーグル  
B109生チョコレート(ミルク) ~ B111生チョコレート(ホワイト)  
B113チョコレートシロップ  
B139うどん  
B141ほうれん草パスタ ~ B144そば  
B149もち ~ B151のりもち  
B155ねり(時間)

時間設定範囲  
ねり時間 10秒 ~ 10分 : 10秒単位

追加ねり は様子を見ながら行います。十分にねった場合は「とりけし」を押してねりを終了させてください。

追加ねり終了

「とりけし」を押すか、終了音が鳴ったら食品を取り出す

3回目の追加ねり終了後は、「追加ねり」は表示されません。

ベーカリー
ベーカリー

# 追加加熱

## 調理終了後に時間を延長して加熱する

- 調理終了後、液晶表示部に「追加加熱」が表示され、加熱や発酵が足りなかった場合に追加で加熱することができます。
- 追加加熱は最大で3回まで行うことができます。
- 3回目の時間の延長後、さらに時間の延長を行いたい場合は、料理集を参考に様子を見ながら行ってください。

例：B001食パン 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

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。

追加加熱 できるメニュー

- 簡単食パン
- オートベーカリーメニュー 全62メニュー
- 手作りベーカリーメニュー
- ステップ1 一部メニュー
- ステップ2・3 全34メニュー
- B103スイートポテト ~ B108栗と黒ごまのソイブレッド
- B112生キャラメル、
- B114キャラメルシロップ ~ B138えびとかにのトマトソース、
- B145ミートローフ ~ B148牛肉としょうがのつくだ煮、
- B152リゾット ~ B154中華がゆ

時間設定範囲  
加熱時間 10秒 ~ 10分 : 10秒単位

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」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。

給水タンク使用後は → P.110、111

- 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 droplet をふき取ってください。

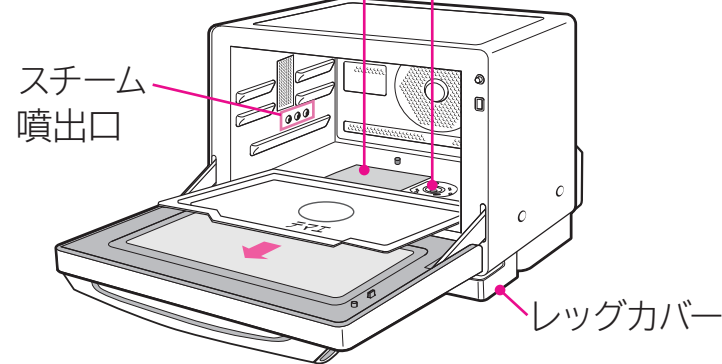
ベーカリー
ベーカリー

# 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。

保護カバー (取り外しません)      ねりモーターギア部 (取り外しません)



### 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も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。

### ねりモーターギア部

ねりモーターギア部のすき間に材料や水が入った場合、楊枝などに水でぬらしてかたく絞った布を巻いてふき取ってください。

### 外側・前面ドア

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。  
スポンジたわしのかたい面ですらないでください。

### 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、水洗いし、水けを十分にふき取ります。  
セットするときは、カチツ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

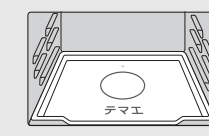
保護カバー、ねりモーターギア部は取り外さない  
けが・故障の原因になります  
保護カバーは機械室内部の回転機構部を保護するためのカバーです

## 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。

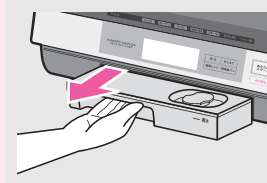
### 準備

テーブルプレートをセットしてドアを閉める



### 1

液晶表示部の「初期画面」を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



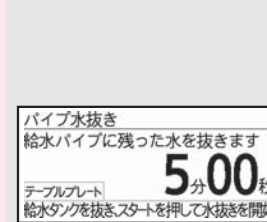
### 2

お手入れ・設定をタッチし、パイプ水抜きをタッチする



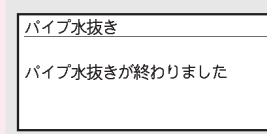
### 3

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

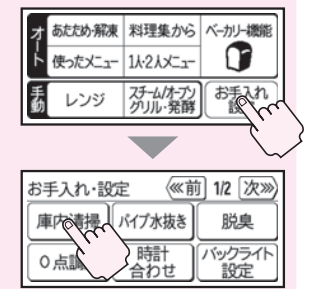
テーブルプレートをセットしてドアを閉める

### 1

液晶表示部の「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.31)

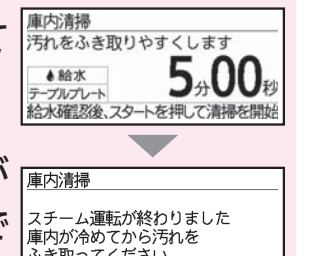
### 2

お手入れ・設定をタッチし、庫内清掃をタッチする



### 3

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

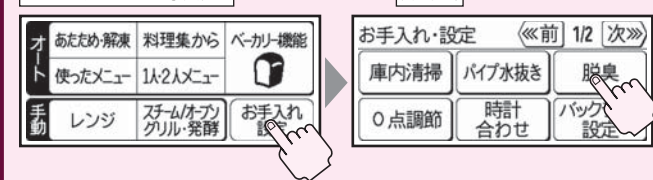
## 脱臭

### 準備

加熱室を空の状態にしてドアを閉める

### 1

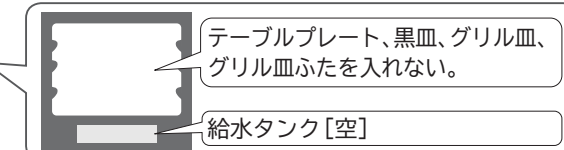
お手入れ・設定をタッチし、脱臭をタッチする



### 2

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



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。



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。

## 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  
タッチパネルやドア、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、タッチパネル、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

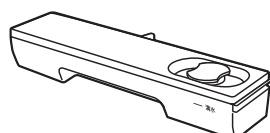
#### ■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります

●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表面が、白化する場合があります。



黒皿

●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。

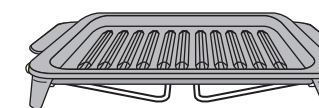


給水タンク

### グリル皿

#### ■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）が貼りつけられています

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

#### ■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。

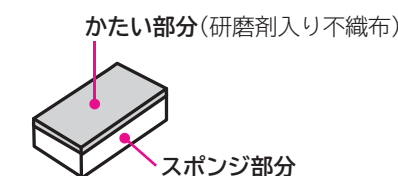
#### ■アルカリ性洗剤を使用しないでください

変色や剥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

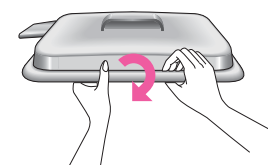


グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体（フェライトゴム）の臭いがする場合がありますが、調理には影響はありません。また、ご使用にともない徐々に臭いはなくなります。

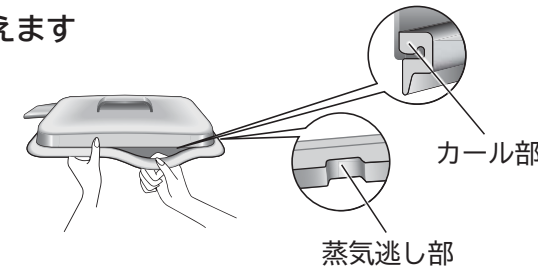
### グリル皿ふた

#### ■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。



#### ■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

## 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

タッチパネルやドア、加熱室、グリル皿などをオーブクレンザー、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

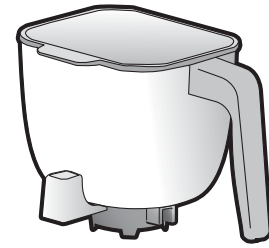
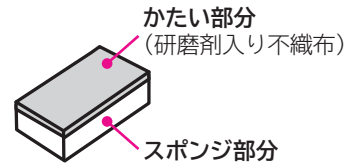
# 付属品のお手入れ(つづき)

## ホームベーカリー用付属品

### パンケース

■パンを取り出したら、パンケースの中にぬるま湯か水を入れて汚れがふやけて取れやすくなるまでおき、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する

すぐに水けをふき取って乾燥させる  
スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。  
表面のフッ素処理を傷つける原因になります。

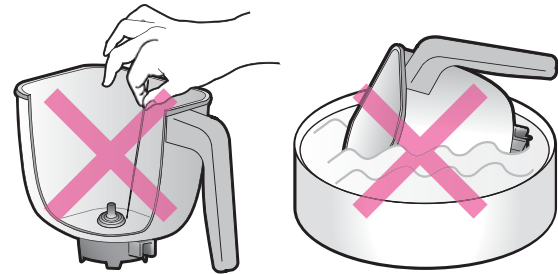


パンケース

■パンケースはつけおき洗いをしない  
特にパンケースの脚部を水に沈めないように注意してください。

■食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない  
フッ素処理の剥がれやシール材を傷める原因になります。

■回転軸にこびりついた汚れは市販のキッチン用小物  
ブラシや、歯ブラシなどで落とす  
回転軸の周りを竹ぐしや針金などでお手入れしない。



■他のベーカリー用付属品と一緒に収納ケースに入れる

### 投入器・イースト上ふた

■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落とし、水洗いし、  
すぐに水けをふき取って乾燥させる

すき間についた汚れも落としてください。そのままにしておくと  
駆動部の動きが悪くなり、具材の自動投入ができなくなります。

■投入器はつけおき洗いをしない

機構部に食品くずが入り、故障の原因になります。

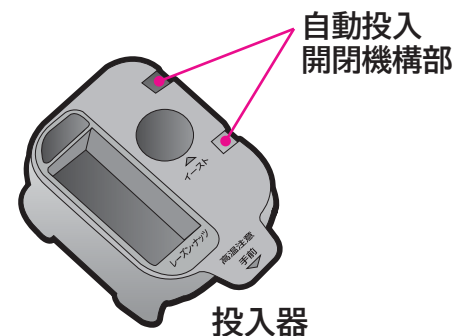
■食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない  
変形・変色の原因になります。

■自動投入開閉機構部などのすき間にわりばしや楊枝などを入れない  
故障の原因になります。

■すぐに使う場合は空ぶきしない

静電気でドライイーストが落ちなくなります。

■他のベーカリー用付属品と一緒に収納ケースに入れる



投入器



イースト上ふた  
(小さい部品ですのでなくさないように注意してください。)

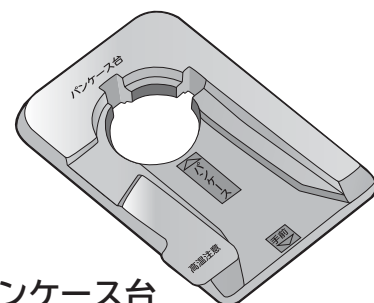
### パンケース台

■汚れはかたく絞ったぬれぶきんでふき取る

■汚れがひどいときは、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する

■食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない  
変形・変色の原因になります。

■水けをふき取り乾燥させ、他のベーカリー用付属品と一緒に  
収納ケースに入れる



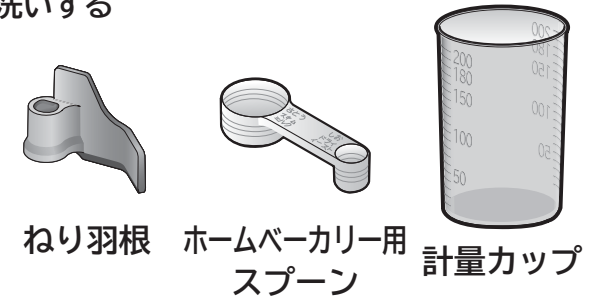
パンケース台

### ねり羽根・ホームベーカリー用スプーン・計量カップ

■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する  
スポンジたわしのかたい面でこすらないでください。

■食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機に入れない  
変形・破損の原因になります。

■水けをふき取り乾燥させる



ねり羽根

ホームベーカリー用  
スプーン

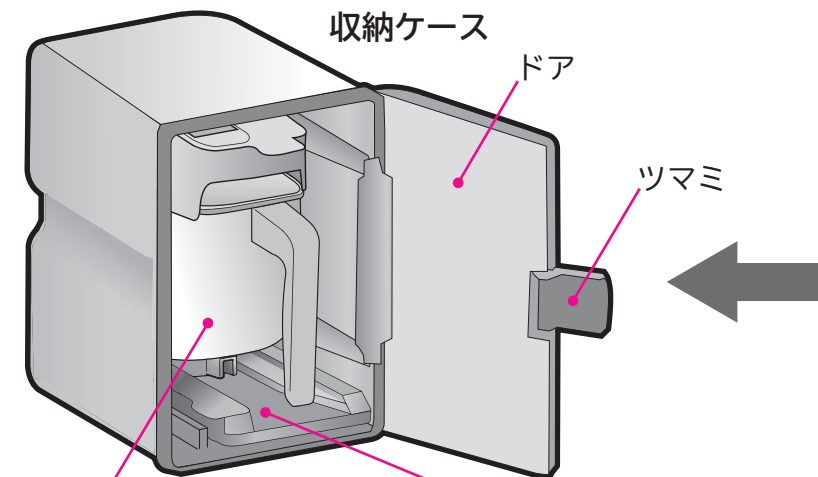
計量カップ

### 収納ケースに入れる

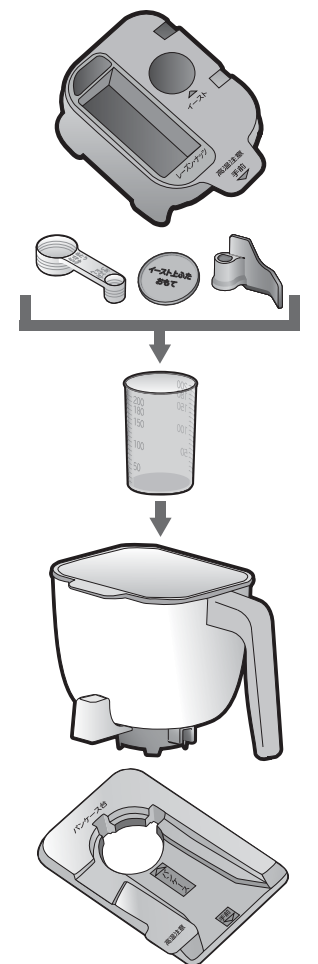
■次の手順で収納する

- ①ねり羽根とホームベーカリー用スプーンとイースト上ふたを計量カップ  
に入れ、計量カップをパンケースの中に入れる。
- ②投入器に具材容器をセットする。
- ③パンケース台を収納ケースに入れる。
- ④パンケースに投入器をセットして、収納ケースに入れる。
- ⑤収納ケースのドアを閉じ、ツマミをロックする。

■ベーカリー用付属品を入れた状態でドアを下に向けない  
ドアが開いて落下すると、変形・破損の原因になります。



中にねり羽根・ホームベーカリー用スプーン・イースト上ふた・計量カップを入れる



### ホームベーカリー用付属品をお手入れするときのご注意

■パンケースや投入器はつけおき洗いをしない

破損・故障・さびの原因になります

パンケースや投入器の本体は水が中に入ると、完全には取れにくく残ってしまうため、水には沈めないようにしてください

■収納ケースに入れるときは冷めてから入れる

破損・変形の原因になります

加熱終了直後のパンケースなどの付属品は熱くなっています

冷ましてから、お手入れをし、水けをふき取ってから収納してください

# うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。→P.20

## レンジ・オーブン・グリル

こんなときは		確認してください/直しかた	
① うまく仕上がらない	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.20	
	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、黒皿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.77	
② 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。	
	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	●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。	


こんなときは		確認してください/直しかた	
③ 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のときは [レンジ]600W であたためり加減を見ながら加熱してください。 ●オートメニューで冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 [レンジ]600W であたためり加減を見ながら加熱してください。 ●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飲み物・牛乳] で加熱してください。 ● [003飲み物・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。	
④ 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.39、41	
	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。 [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。	
	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] に合わせて加熱します。 ●加熱前後で、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.40、41 ●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。	

# うまく仕上がらないとき(つづき)


こんなときは		確認してください／直しかた
5 解凍	解凍不足でかたい	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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)によって仕上がり調節を使い分けます。</li> <li>●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。</li> </ul>
	食品が煮えた	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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るか、または、オープンシートやペーパータオルを敷き解凍します。</li> <li>●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。</li> <li>●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。</li> <li>●解凍するときはラップなどの包装は外してください。</li> <li>●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。</li> </ul>
6 野菜	野菜がうまくゆであがらない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。ラップの重なっている部分を下にして加熱します。</li> <li>●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。</li> </ul>
	ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	ブロッコリーなどの果菜を包むときは	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ブロッコリーなどの果菜は小房に分けて、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。</li> </ul>
	じゃがいもやにんじんなどの根菜が加熱し過ぎになった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●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。</li> </ul>
	じゃがいもが加熱不足になった	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
7 スイーツ	スポンジケーキのふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●卵はしっかりと泡立てましたか。</li> <li>●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.314</li> <li>●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。</li> </ul>

こんなときは		確認してください／直しかた	
7 スイーツ(つづき)	スポンジケーキ	<ul style="list-style-type: none"> <li>いくら泡立てても泡立ちが悪い</li> <li>きめがあらく、粉がダマになって残る</li> <li>ケーキがうまく焼けない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> <li>●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。</li> <li>●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。</li> <li>●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をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。→P.77</li> <li>●分量に合った大きさの型で焼いてください。</li> </ul>
	クッキー	焼き色にむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生地のおおきさや厚みはそろえてください。</li> </ul>
	シユークリーム	ふくらみが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>●分量は正しく計りましたか。</li> <li>●シユークリームの作りかた →P.325 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。</li> <li>●給水タンクに水を入れてから加熱してください。</li> </ul>
		大きさにむらがある	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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。</li> </ul>
その他		<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼きもちは上手に焼けません。</li> <li>●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。</li> </ul>	

## ベーカリー

こんなときは		確認してください／直しかた
1 仕上がりが安定しない	日によって形やふくらみが異なる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■温度や湿度、材料、予約時間などで、ふくらみや形が変わります。</li> <li>■材料は新鮮な物を使う</li> <li>●小麦粉などは湿気に弱い性質があります。風通しがよく、涼しく乾燥した場所で保存してください。</li> <li>●ドライイーストは、開封後は密閉して冷蔵庫に保存し、賞味期限に関わらずお早めに使い切ってください。</li> <li>●生種は密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存してください。生種をおこした後は、賞味期限に関わらず1週間以内に使い切ってください。</li> <li>●元種はしっかりと密封して、冷蔵庫で保存してください。賞味期限までに使い切ってください。</li> <li>■小麦粉について以下を確認してください。</li> <li>●国内産の小麦で作った小麦粉はたんぱく質が少ない物が多く、種類や時期によっても異なるため、ふくらみや仕上がりに違いができます。(日清製粉の「カメリヤ」をおすすめします)</li> <li>●食パン専用小麦粉はたんぱく質が多く含まれているため、種類によってはふくらみ過ぎることがあります。水の量を5～10%減らして調整してください。</li> <li>●フランスパン専用小麦粉は、種類によってふくらみや仕上がりに違いがでます。水の量を5～10%増減させて調整してください。</li> <li>■材料の分量は正確に計って入れてください。</li> <li>●小麦粉の分量は重さを計ってください。付属品の計量カップでは計ることができません。</li> </ul>
		

# うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは	確認してください/直しかた
<b>1 仕上がり不足(しあがりじふそく)</b> <b>材料が足りない</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■バターがないときは                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●バターのかわりに、マーガリン、ショートニングなど固形の油脂を使うことができます。分量は同量使ってください。</li> </ul> </li> <li>■スキムミルクがないときは                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●スキムミルクのかわりに、牛乳を使うことができます。分量はスキムミルクがホームベーカリー用スプーン大1で、牛乳70mLです。牛乳を使う場合は、同量の水を減らしてください。</li> </ul> </li> </ul>
<b>2 パンのふわみ(しんわみ)</b> <b>ふくらみが足りない</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■レーズンなどの具材を入れ過ぎていませんか。具材が多過ぎるとふくらみが悪くなります。本書記載の分量に従って調理してください。</li> <li>■室温が高過ぎませんか。室温が高過ぎると仕上がりが具合が悪くなります。粉などの材料を冷蔵庫で冷やして使ってください。</li> <li>■小麦粉について以下を確認してください。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●たんぱく質(グルテン)量12~15%以外的小麦粉を使っていませんか。たんぱく質が少ないと仕上がりが具合に差が出ます。たんぱく質量12~15%の強力粉を使ってください。</li> <li>●古い小麦粉を使っていませんか。新しい小麦粉を使ってください。</li> <li>●(山形フランスパン・デニッシュ風パンの場合) 強力粉と薄力粉の割合は正しいですか。割合が違くとふくらみに差が出ます。正しい割合で使ってください。</li> <li>●室温30℃以上の場合、冷蔵庫で冷やした小麦粉を使っていますか。室温が高いと発酵し過ぎてふくらみが悪くなります。冷蔵庫で冷やした小麦粉を使ってください。</li> </ul> </li> <li>■水について以下を確認してください。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●分量が少な過ぎませんか。水の量が少ないと、ふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。</li> <li>●室温25℃以上のとき、約5℃の冷水を使っていますか。水温が高いと発酵し過ぎて、ふくらみが悪くなります。約5℃の冷水を使ってください。</li> </ul> </li> <li>■砂糖について以下を確認してください。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●分量が少な過ぎませんか。砂糖はイーストが発酵するための栄養となるので、少ないとふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。</li> <li>●低カロリー甘味料を使っていませんか。低カロリー甘味料は、イーストが発酵する栄養にならないためふくらみません。</li> </ul> </li> <li>■ドライイーストについて以下を確認してください(天然酵母パン以外)。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●予備発酵が必要なドライイーストを使っていませんか。予備発酵が不要なドライイーストを使ってください。</li> <li>●イースト投入口に入れていますか。イースト投入口に入れないと適したタイミングで投入されないためふくらみが悪くなります。イースト投入口に入れてください。</li> <li>●分量が少な過ぎませんか。少ないと発酵が不足するためふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。</li> <li>●冷蔵庫で保存した物を使っていますか。保存中に温度が上がってしまった物は使えません。</li> <li>●賞味期限の切れた物を使っていませんか。期限の切れた物はふくらみに差が出ます。期限内の物を使ってください。</li> </ul> </li> </ul>

こんなときは	確認してください/直しかた																																																																																																																																						
<b>2 パンのふわみ(しんわみ)</b> <b>ふくらみが足りない</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■天然酵母について以下を確認してください。                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●自家製の天然酵母は使っていませんか。自家製の天然酵母ではふくらみが安定せず、うまく仕上がりにません。発酵力が安定している「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。→P.84</li> <li>●生種はかき混ぜながら計りましたか。分離しやすいためかき混ぜないと濃度に差が出ます。かき混ぜてから計ってください。</li> <li>●生種はパンケースに直接入れていませんか。直接入れないと混ざりません。パンケースに直接入れてください。</li> <li>●分量が少な過ぎませんか。少ないと発酵が不足するためふくらみが悪くなります。正しく計って入れてください。</li> <li>●室温が10℃以下のときは約20℃の水を使います。温度の低い水を使うとふくらみが悪くなります。</li> </ul> </li> <li>■パン生地が乾燥していませんか                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●発酵やねかし(ベンチタイム)、成形の間に生地が乾燥すると、ふくらみが悪くなりうまく仕上がりにません。生地の表面に霧を吹き、湿りけを与えてください。</li> <li>●ねかし(ベンチタイム)中に生地の乾燥と温度の低下を防ぐために、ラップかかたく絞ったぬれ布きんをかけてください。</li> </ul> </li> <li>■生地のおつかいはていねいに                     <ul style="list-style-type: none"> <li>●発酵後の生地を手でちぎったり、何度も成形し直すと生地が傷んでふくらみが悪くなります。スケッパーか包丁で切り分け、何度も成形し直さないでください。</li> <li>●つやだし用卵を表面に塗るときも薄くていねいに塗るようにしてください。</li> </ul> </li> </ul>																																																																																																																																						
<b>ふくらみ不足の高さの目安</b> ふくらみが下記の表の高さより低いときはふくらみ不足です。 上記「2パンのふわみ」(ふくらみが足りない)を確認してください。																																																																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>メニュー名</th> <th>高さ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>B001 食パン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B002 レーズンパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B003 くるみパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B004 野菜ジュースパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B005 セサミパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B006 紅茶パン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B007 チョコパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B008 ベーコンパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B009 コーンパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B010 ハムパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B011 ソフト食パン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B012 バターリッチパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B013 山形フランスパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B014 チーズフランスパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B015 デニッシュ風パン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B016 ライ麦パン</td><td>8cm</td></tr> </tbody> </table>	メニュー名	高さ	B001 食パン	11cm	B002 レーズンパン	11cm	B003 くるみパン	11cm	B004 野菜ジュースパン	11cm	B005 セサミパン	11cm	B006 紅茶パン	11cm	B007 チョコパン	11cm	B008 ベーコンパン	11cm	B009 コーンパン	11cm	B010 ハムパン	11cm	B011 ソフト食パン	11cm	B012 バターリッチパン	11cm	B013 山形フランスパン	10cm	B014 チーズフランスパン	10cm	B015 デニッシュ風パン	10cm	B016 ライ麦パン	8cm	<table border="1"> <thead> <tr> <th>メニュー名</th> <th>高さ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>B017 ライ麦ベリーパン</td><td>8cm</td></tr> <tr><td>B018 全粒粉パン</td><td>9cm</td></tr> <tr><td>B019 オリーブ油食パン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B020 オリーブ油ソフト食パン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B021 ふんわり豆乳ごまチーズパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B022 はちみつとナッツのパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B023 天然酵母食パン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B024 早焼きソーダブレッド</td><td>6cm</td></tr> <tr><td>B025 ブラウンブレッド</td><td>6cm</td></tr> <tr><td>B026 米粉パン(小麦入り)</td><td>9cm</td></tr> <tr><td>B027 米粉パン(小麦なし)</td><td>9cm</td></tr> <tr><td>B028 ごはんパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B029 梅としらすのパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B030 さつまいもパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B031 カレー粉パン</td><td>10cm</td></tr> </tbody> </table>	メニュー名	高さ	B017 ライ麦ベリーパン	8cm	B018 全粒粉パン	9cm	B019 オリーブ油食パン	10cm	B020 オリーブ油ソフト食パン	10cm	B021 ふんわり豆乳ごまチーズパン	10cm	B022 はちみつとナッツのパン	10cm	B023 天然酵母食パン	10cm	B024 早焼きソーダブレッド	6cm	B025 ブラウンブレッド	6cm	B026 米粉パン(小麦入り)	9cm	B027 米粉パン(小麦なし)	9cm	B028 ごはんパン	10cm	B029 梅としらすのパン	10cm	B030 さつまいもパン	10cm	B031 カレー粉パン	10cm	<table border="1"> <thead> <tr> <th>メニュー名</th> <th>高さ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>B032 玄米ごはんパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B033 雑穀ごはんパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B034 納豆パン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B035 大豆パン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B036 黒豆パン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B037 枝豆パン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B038 豆腐パン</td><td>9cm</td></tr> <tr><td>B039 こんにゃくパン</td><td>8cm</td></tr> <tr><td>B040 寒天パン</td><td>9cm</td></tr> <tr><td>B041 ひじきパン</td><td>9cm</td></tr> <tr><td>B042 塩こんぶパン</td><td>9cm</td></tr> <tr><td>B043 きこのパン</td><td>9cm</td></tr> <tr><td>B044 ほうれん草パン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B045 小松菜パン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B046 ブロッコリーパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B047 サニーレタspan</td><td>10cm</td></tr> </tbody> </table>	メニュー名	高さ	B032 玄米ごはんパン	10cm	B033 雑穀ごはんパン	10cm	B034 納豆パン	10cm	B035 大豆パン	10cm	B036 黒豆パン	10cm	B037 枝豆パン	10cm	B038 豆腐パン	9cm	B039 こんにゃくパン	8cm	B040 寒天パン	9cm	B041 ひじきパン	9cm	B042 塩こんぶパン	9cm	B043 きこのパン	9cm	B044 ほうれん草パン	10cm	B045 小松菜パン	10cm	B046 ブロッコリーパン	10cm	B047 サニーレタspan	10cm	<table border="1"> <thead> <tr> <th>メニュー名</th> <th>高さ</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>B048 パプリカパン</td><td>9cm</td></tr> <tr><td>B049 トマトパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B050 にんじんパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B051 キャベツパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B052 紫いもパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B053 かぼちゃパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B054 ごぼうパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B055 アボカドパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B056 りんごパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B057 バナナパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B058 いちごパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B059 ブルーベリーパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B060 ミルクパン</td><td>11cm</td></tr> <tr><td>B061 チーズパン</td><td>10cm</td></tr> <tr><td>B062 ヨーグルトパン</td><td>10cm</td></tr> </tbody> </table>	メニュー名	高さ	B048 パプリカパン	9cm	B049 トマトパン	10cm	B050 にんじんパン	10cm	B051 キャベツパン	10cm	B052 紫いもパン	10cm	B053 かぼちゃパン	11cm	B054 ごぼうパン	10cm	B055 アボカドパン	10cm	B056 りんごパン	10cm	B057 バナナパン	10cm	B058 いちごパン	10cm	B059 ブルーベリーパン	10cm	B060 ミルクパン	11cm	B061 チーズパン	10cm	B062 ヨーグルトパン	10cm
メニュー名	高さ																																																																																																																																						
B001 食パン	11cm																																																																																																																																						
B002 レーズンパン	11cm																																																																																																																																						
B003 くるみパン	11cm																																																																																																																																						
B004 野菜ジュースパン	11cm																																																																																																																																						
B005 セサミパン	11cm																																																																																																																																						
B006 紅茶パン	11cm																																																																																																																																						
B007 チョコパン	11cm																																																																																																																																						
B008 ベーコンパン	11cm																																																																																																																																						
B009 コーンパン	11cm																																																																																																																																						
B010 ハムパン	11cm																																																																																																																																						
B011 ソフト食パン	11cm																																																																																																																																						
B012 バターリッチパン	11cm																																																																																																																																						
B013 山形フランスパン	10cm																																																																																																																																						
B014 チーズフランスパン	10cm																																																																																																																																						
B015 デニッシュ風パン	10cm																																																																																																																																						
B016 ライ麦パン	8cm																																																																																																																																						
メニュー名	高さ																																																																																																																																						
B017 ライ麦ベリーパン	8cm																																																																																																																																						
B018 全粒粉パン	9cm																																																																																																																																						
B019 オリーブ油食パン	10cm																																																																																																																																						
B020 オリーブ油ソフト食パン	10cm																																																																																																																																						
B021 ふんわり豆乳ごまチーズパン	10cm																																																																																																																																						
B022 はちみつとナッツのパン	10cm																																																																																																																																						
B023 天然酵母食パン	10cm																																																																																																																																						
B024 早焼きソーダブレッド	6cm																																																																																																																																						
B025 ブラウンブレッド	6cm																																																																																																																																						
B026 米粉パン(小麦入り)	9cm																																																																																																																																						
B027 米粉パン(小麦なし)	9cm																																																																																																																																						
B028 ごはんパン	10cm																																																																																																																																						
B029 梅としらすのパン	10cm																																																																																																																																						
B030 さつまいもパン	10cm																																																																																																																																						
B031 カレー粉パン	10cm																																																																																																																																						
メニュー名	高さ																																																																																																																																						
B032 玄米ごはんパン	10cm																																																																																																																																						
B033 雑穀ごはんパン	10cm																																																																																																																																						
B034 納豆パン	10cm																																																																																																																																						
B035 大豆パン	10cm																																																																																																																																						
B036 黒豆パン	10cm																																																																																																																																						
B037 枝豆パン	10cm																																																																																																																																						
B038 豆腐パン	9cm																																																																																																																																						
B039 こんにゃくパン	8cm																																																																																																																																						
B040 寒天パン	9cm																																																																																																																																						
B041 ひじきパン	9cm																																																																																																																																						
B042 塩こんぶパン	9cm																																																																																																																																						
B043 きこのパン	9cm																																																																																																																																						
B044 ほうれん草パン	10cm																																																																																																																																						
B045 小松菜パン	10cm																																																																																																																																						
B046 ブロッコリーパン	10cm																																																																																																																																						
B047 サニーレタspan	10cm																																																																																																																																						
メニュー名	高さ																																																																																																																																						
B048 パプリカパン	9cm																																																																																																																																						
B049 トマトパン	10cm																																																																																																																																						
B050 にんじんパン	10cm																																																																																																																																						
B051 キャベツパン	10cm																																																																																																																																						
B052 紫いもパン	10cm																																																																																																																																						
B053 かぼちゃパン	11cm																																																																																																																																						
B054 ごぼうパン	10cm																																																																																																																																						
B055 アボカドパン	10cm																																																																																																																																						
B056 りんごパン	10cm																																																																																																																																						
B057 バナナパン	10cm																																																																																																																																						
B058 いちごパン	10cm																																																																																																																																						
B059 ブルーベリーパン	10cm																																																																																																																																						
B060 ミルクパン	11cm																																																																																																																																						
B061 チーズパン	10cm																																																																																																																																						
B062 ヨーグルトパン	10cm																																																																																																																																						

# うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは	確認してください/直しかた
<p>ふくらみ過ぎている (投入器に当たっている)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■小麦粉について以下を確認してください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>●分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。</li> <li>●パン専用小麦粉を使っていませんか。必要な水量が異なるためうまく仕上がりにません。料理集に記載の水の分量を5～10%減らしてください。</li> </ul> </li> <li>■水について以下を確認してください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>●分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。</li> </ul> </li> <li>■ドライイースト、生種について以下を確認してください。 <ul style="list-style-type: none"> <li>●分量が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。</li> <li>●指定通りの分量でふくらみ過ぎるときは、ドライイーストや生種、または砂糖を1/4～1/2量減らしてください。季節、室温によってもふくらみは異なります。</li> </ul> </li> <li>■標高が1000m以上のところで使っていませんか。標高が1000m以上のところではふくらみ過ぎることがあります。</li> </ul>
<p>全体が白く、だんご状で全くふくらまない・材料が混ざらず、粉の状態で残り、焼けていない</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ドライイーストや生種を入れ忘れていませんか。発酵できなくなりふくらみません。正しく入れてください。</li> <li>■保存状態が悪い賞味期限等が切れているドライイースト、生種を使っていませんか。発酵できない場合があります。新しい物を使ってください。</li> <li>■材料を入れ過ぎたり、かたい具材を入れた場合は、ねりモーターに負担がかかって回転が止まり、「C17」と表示が出て調理を中止することがあります。材料の種類や分量は、本書記載のレシピに従ってください。→P.133</li> <li>■調理終了後、投入器のイースト投入口にドライイーストが残っていると発酵しないため、パンはふくらみません。「ドライイースト・具材が投入されていない」を参照してください。→P.129 「H28」「H29」と表示が出て調理を中止する場合は、自動投入レバーを動かす電気部品(ソレノイド)が故障しています。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。</li> <li>■ねり羽根をつけ忘れていませんか。ねり羽根をつけないと、材料を混ぜることができないため、粉の状態で残り、全くふくらみません。ねり羽根をつけて運転してください。</li> </ul>
<p>底がべたつく、側面が大きくへこむ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■焼き上がったパンをパンケース内に放置しませんでしたか。時間が経つとパンがしぼんで側面がへこむことがあります。焼き上がり後はパンケース内に放置しないでください。2分ほど冷ましてからパンを取り出してください。</li> <li>■室温が高くなりませんか。室温が高いときは水を10mL減らすと効果があります。</li> </ul>

2 パンのふくらみ(しゅん)

3 パンの形(しゅん)

こんなときは	確認してください/直しかた
<p>上部がへこんでいる、天面が平らで四角い、陥没する</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■小麦粉の分量が少な過ぎませんか。正しく計って入れてください。</li> <li>■水が多過ぎませんか。正しく計って入れてください。</li> <li>■全粒粉パンの場合、天面が平らで四角くなり、陥没する場合があります。全粒粉の割合を少なくすると、陥没しにくくなります。</li> <li>■米粉パン(小麦なし)の場合、天面が白く平らに焼き上がります。</li> <li>■米粉パン(小麦なし)の場合、乳製品やココアなどの料理集に記載の材料以外を入れたり、ショートニングを入れなかったり、他の油脂を入れると仕上がりが悪くなります。本書に記載の材料・分量に従ってください。→P.352</li> </ul>
<p>底に大きな穴があく、つぶれる</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ねり羽根の形状です。</li> <li>■パンを取り出すときにパンケースの底の部分に触りませんでしたか。ねり羽根が回り、パンをつぶすことがあります。パンの取り出し時に底部に触れないでください。</li> </ul>
<p>周囲に粉が残っている</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■小麦粉が多過ぎませんでしたか。多いと残る場合があります。正しく計って入れてください。</li> <li>■水が少な過ぎませんでしたか。少ないと粉が残る場合があります。正しく計って入れてください。</li> </ul>
<p>食パンが思った色に仕上がらない、上部が部分的に焦げる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■仕上げ調節 →P.81、もしくは砂糖の量で調節してください。砂糖の量を減らすとやや薄くなり、増やすとやや濃くなります。</li> <li>■焼き上がったパンが釜のびして(焼きのときにパンがふくらんで)いるときは、パンの上部が焦げて剥がれたようになることがあります。</li> </ul>
<p>外皮がかたい</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■人肌に冷ましてからポリ袋に入れると、柔らかくなります。</li> </ul>
<p>具材が片寄る</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■具材の種類や生地のかたさによって片寄ることがあります。</li> </ul>
<p>粗混ぜにしてもチョコレートが溶ける</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■投入直前まで冷凍していますか。パンの発酵温度はチョコレートが溶ける温度よりも高いため、チョコレートが溶けることがあります。直前まで冷凍し、チップ状の物が5mm角以下の物を入れてください。</li> </ul>

3 パンの形(しゅん)

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・お困りのときは

# うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは	確認してください/直しかた	
③ パンの形(つづき)	デニッシュ風パンの底に油が溜まる、皮が油っぽい、バターむらができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■冷蔵室から出したバターを使用していませんか。バターは1cm角に切って、冷凍してから入れてください。冷凍が不十分な物を使うと、投入後にすぐに溶けるため、生地にうまくねり込むことができません。</li> <li>■バターを報知音が鳴ってから3分以内に入れましたか。3分以内に入れてください。</li> <li>■バターをバラバラにほぐして入れましたか。ほぐさないとむら等の原因になります。ほぐして入れてください。</li> </ul>
	デニッシュ風パンのサクサク感が出ない	<ul style="list-style-type: none"> <li>■切ったパンをトーストすると、よりサクサクとした食感になります。</li> </ul>
④ 各メニュー(つづき)	ごはんパンに粒残りがあ	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ごはんパンで使う冷やごはんは30℃以下にしてください。</li> <li>■冷凍したごはんは、解凍して常温に戻してから入れてください。また、冷凍・冷蔵したごはんはかたまっていることがあります。入れる前に、分量の水を加えてほぐすと混ぜやすくなります。</li> <li>■保温したごはんは、炊き上がり後、12時間以内の物を使ってください。</li> </ul>
	米粉パンを作ろうとするとねりの途中で止まって調理が最後まで進まない	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米粉パンを上新粉などの一般の米粉で作ることはできません。小麦入り/小麦なしともに指定の米粉パン用の粉をお使いください。 →P.84</li> <li>指定の粉以外を使うと、米粉がかたくなり過ぎ、「C17」と表示が出てねりモータの運転が止まる場合があります。→P.133</li> </ul>
	米粉パン小麦なしを作ると粉残が多い	<ul style="list-style-type: none"> <li>■米粉を水より先に入れませんでしたが。米粉は水より後に入れてください。</li> </ul>
	米粉パン小麦ありを予約すると仕上がりが悪い	<ul style="list-style-type: none"> <li>■室温25℃以上のときに予約しませんでしたか。材料の温度が上がってしまうため、長時間の予約はしないでください。</li> </ul>
	白パンの皮がかたい、焼き色が濃い	<ul style="list-style-type: none"> <li>■あら熱が取れたらポリ袋に入れると皮を柔らかく保てます。</li> <li>■白パンも焼き色はつきます。真っ白ではありません。</li> </ul>
	クロワッサンがうまくできない	<ul style="list-style-type: none"> <li>■包み込むバターが溶けていませんか。バターが溶けているとうまく層になりません。生地をよく冷やしてからバターを包み込んでください。</li> <li>●特に室温が高い場合は生地を長めに冷やしてください。</li> </ul>
	メロンパンのクッキー生地が割れる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■クッキー生地を十分に混ぜましたか。混ぜが足りないと割れることがあります。よく混ぜてください。</li> <li>■クッキー生地をなめらかな状態でまとめましたか。なめらかでないとうまく割れることがあります。なめらかに混ぜてください。</li> <li>■クッキー生地をパン生地に無理に巻き込もうとしていませんか。クッキー生地は上のにのせてかるく押さえて密着させてください。</li> <li>■格子模様を深く入れていませんか。深いと割れることがあるので深くしないでください。</li> </ul>

こんなときは	確認してください/直しかた													
④ 各メニュー(つづき)	メロンパンのクッキー生地が柔らかくダレる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■クッキー生地を作るとき、バターは溶け過ぎていませんか。溶け過ぎていると液体分が多い生地になってしまいます。バターは溶かし過ぎないでください。</li> <li>●バターが溶けてしまうと、生地を冷やしてもダレやすくなり生地になってしまいます。</li> </ul>												
	もちの仕上がりが柔らかくなる	<ul style="list-style-type: none"> <li>■もち米を水に浸しませんでしたか。B149もちのレシピでは前もって水に浸しません。前もって浸すと柔らかくなり過ぎてうまく仕上がりにません。もし、浸した場合は水を吸った分量(2合で80mL、3合で140mL)を減らしてください。</li> </ul>												
	うどん・ Pasta・そばをうまく切れない	<ul style="list-style-type: none"> <li>■のぼした生地に十分に打ち粉をしてください。</li> </ul>												
⑤ 操作や手順を間違えた	材料を入れ忘れた	<ul style="list-style-type: none"> <li>■メニューと入れ忘れた材料の種類によっては、調理の途中から入れても、調理可能な場合があります。</li> <li>●途中から投入可能な時間はメニューや材料によって異なります。</li> <li>●可能な時間内であっても最初のねりで材料がしっかりと混ざらず、うまく仕上がらない場合があります。できるだけ早く入れてください。</li> <li>■ドライイーストを入れ忘れた</li> <li>●ドライイーストの投入タイミング前であれば、「一時停止」を押してからイースト投入口に入れることができます。</li> <li>●下表に記載されている時間を過ぎるとドライイーストがしっかりと混ざれずうまくふくらみません。</li> </ul> <p>各メニューごとのドライイーストを入れられる時間</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>メニュー</th> <th>スタートからの時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>食パン、レーズンパン、くるみパン、野菜ジュースパン、セサミパン、紅茶パン、チョコパン、ベーコンパン、コーンパン、火腿パン、オリーブ油食パン</td> <td>2分以内</td> </tr> <tr> <td>デニッシュ風パン、米粉パン(小麦なし)</td> <td>4分以内</td> </tr> <tr> <td>ごはんパン、梅としらすパン、さつまいもパン、カレー粉パン、玄米ごはんパン、雑穀ごはんパン</td> <td>15分以内</td> </tr> <tr> <td>山形フランスパン、チーズフランスパン</td> <td>35分以内</td> </tr> <tr> <td>その他のドライイーストを使うメニュー</td> <td>10分以内</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>■砂糖・塩・バター・スキムミルクを入れ忘れたときは</li> <li>●ドライイーストの投入タイミング前であれば、「一時停止」を押してからパンケースに入れることができます。メニューごとの入れられる時間は上の表を参照してください。</li> </ul>	メニュー	スタートからの時間	食パン、レーズンパン、くるみパン、野菜ジュースパン、セサミパン、紅茶パン、チョコパン、ベーコンパン、コーンパン、火腿パン、オリーブ油食パン	2分以内	デニッシュ風パン、米粉パン(小麦なし)	4分以内	ごはんパン、梅としらすパン、さつまいもパン、カレー粉パン、玄米ごはんパン、雑穀ごはんパン	15分以内	山形フランスパン、チーズフランスパン	35分以内	その他のドライイーストを使うメニュー	10分以内
	メニュー	スタートからの時間												
食パン、レーズンパン、くるみパン、野菜ジュースパン、セサミパン、紅茶パン、チョコパン、ベーコンパン、コーンパン、火腿パン、オリーブ油食パン	2分以内													
デニッシュ風パン、米粉パン(小麦なし)	4分以内													
ごはんパン、梅としらすパン、さつまいもパン、カレー粉パン、玄米ごはんパン、雑穀ごはんパン	15分以内													
山形フランスパン、チーズフランスパン	35分以内													
その他のドライイーストを使うメニュー	10分以内													

# うまく仕上がらないとき(つづき)

こんなときは	確認してください/直しかた
<b>5</b> 操作や手順を間違えた(つづき)	<b>操作を間違えた</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■小麦粉や水などを入れ忘れたときは                         <ul style="list-style-type: none"> <li>●ドライイーストの投入時間前であれば、<b>とりけし</b> を2回押し、調理を取り消してからパンケースに入れてセットし、メニューを再選択してスタートしてください。ドライイーストの投入時間はメニューによって違います。「オートベーカリーのメニュー一覧」を参照してください。→P.82、83</li> <li>ドライイーストの投入時間前であっても、ねり過ぎや生地のかたよりによって、うまく仕上がらない場合があります。</li> </ul> </li> <li>■メニューや仕上がりを調節を間違えてスタートした                         <ul style="list-style-type: none"> <li>●スタート直後であれば最初からやり直しができます。<b>とりけし</b> を2回押し、正しいメニューなどを選択して、再度スタートしてください。開始から時間が経ってから <b>とりけし</b> を押し、ねり過ぎてうまく仕上がらない場合があります。</li> </ul> </li> <li>■ねり羽根を付け忘れてスタートしたときは                         <ul style="list-style-type: none"> <li>●ねり羽根がないと材料をねることができないため、うまく上がりません。最初からやり直します。</li> </ul> </li> <li>■オートベーカリーメニューの調理中に電源プラグを抜いてしまったときは・停電があったときは                         <ul style="list-style-type: none"> <li>●2分以内に電力が供給された場合は、調理を再開します。それ以上経過した場合は、調理を途中から再開することはできません。スタート直後であれば、最初からやり直しができます。</li> </ul> </li> <li>■調理中に間違えてとりけしを押してしまったときは                         <ul style="list-style-type: none"> <li>●オートベーカリーメニューの場合のみ、1回 <b>とりけし</b> を押し、一時停止になります。<b>スタート</b> を押し、調理を再開してください。もう1回 <b>とりけし</b> を押し、調理は完全にとりけされますので注意してください。また、この機能はレンジ・オープンメニューや手作りベーカリーメニューで行うことはできません。</li> </ul> </li> </ul>
	<b>失敗した生地を再利用することもできます。</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■水が多過ぎた生地や発酵させ過ぎた生地は、揚げパンやピザ生地になります。</li> </ul>
<b>6</b> 発酵具合とその確認	<b>1次発酵の目安</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■生地をパンケースに入れたまま、指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみてください。指の穴がそのまま残れば発酵は十分です。(バターロールの作りかた⑥を参照 →P.366)</li> <li>足りない場合は <b>追加加熱</b> で追加発酵してください。</li> <li>■<b>B076クロワッサン</b>、<b>B077パン・オ・ショコラ</b>、<b>B088ベーグル</b>、<b>B089ブルーベリーベーグル</b>、<b>B090かぼちゃベーグル</b>、<b>B091ライ麦ベーグル</b>、<b>B092黒糖ベーグル</b> はステップ1で1次発酵を行いません。そのため、ステップ1終了後にはあまりふくらんでいません。</li> </ul>
	<b>成形・発酵させた生地がベタツとしている</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■発酵時間は適切ですか。上記の「1次発酵の目安」を参照し、発酵してください。</li> </ul>

こんなときは	確認してください/直しかた
<b>6</b> 発酵具合とその確認(つづき)	<b>発酵具合の確認をする</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■1次発酵は生地を指で刺して(フィンガーテスト)発酵具合を確認してください。(バターロールの作りかた⑥を参照 →P.366)</li> <li>■パンの仕上がりが具合は発酵のふくらみ具合が重要です。ふくらみが足りない場合は <b>追加加熱</b> で追加発酵してください。また、1次発酵で発酵し過ぎた場合は2次発酵を短くしてください。                         <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>一時停止</b> を押し、調理を一時停止させてからドアを開け、仕上がりが具合を確認してください。料理集を参照してください。</li> <li>●ドアを開けると加熱室内の温度が下がるため、ドアの開閉は短時間で行ってください。</li> <li>●発酵させ過ぎた生地はしぼんでしまい、ふくらみが悪くなります。揚げパンやピザ生地として再利用することができます。</li> </ul> </li> </ul>
	<b>ねり羽根がパンについてたままパンケースから出てきた</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■パンの中にねり羽根がついたまま切らないでください。変形・破損の原因になります。</li> <li>■山形フランスパンや早焼きソーダブレッドのように外側がかたいパンの場合は、「パンの中にねり羽根が残ったときは」を参照し、ねり羽根の形に竹ぐしなどで切れ目を入れてから取り出してください。→P.93</li> </ul>
<b>7</b> 調理終了後	<b>焼き上がったパンをうまく切れない</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■パンを切るときはパン切り包丁を使ってください。ギザギザのない包丁では、刃がすべってパンをつぶしてしまいます。</li> <li>■焼き上がり直後は切りにくいため、時間をおいて、少し冷ましてから切ってください。</li> <li>■食パンの側面を下にねかし、力を入れずにパン切り包丁を前後に大きく動かして切ってください。</li> </ul>
	<b>焼き上がったパンを保存するには</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■半日くらいの保存の場合は、少し冷まし、ポリ袋に入れて乾燥しないようにする。切り分けた場合には、個別にラップに包んでください。</li> <li>■半日以上保存の場合は、少し冷まし好みの厚さに切り分けて1枚ずつラップに包み冷凍保存してください。</li> <li>■冷凍した食パンは1ヶ月以内を目安に食べきってください。</li> </ul>
	<b>食パンをうまく冷凍するには</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>■少し冷まし、切り分けたらすぐに冷凍するようにしてください。</li> <li>■好みの厚さに切り分けて1枚ずつラップで包んでください。</li> <li>■冷凍した食パンは1ヶ月以内を目安に食べきってください。</li> </ul>



# 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 付けられない	<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>●液晶表示部に「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.19</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>トリケル</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。</li> <li>「<b>トリケル</b>」を3回押し、<b>スタート</b> を1回押す」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.427</li> </ul>
タッチパネル(液晶表示 部)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。タッチパネル(液晶表示部)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>●タッチパネル(液晶表示部)に汚れや水滴、中性洗剤が付着していませんか。タッチパネル(液晶表示部)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>
ベーカリー機能のメニュー を選択して <b>あたため スタート</b> を押し ても動かない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1は、パンケースがロックされていないと「C13」と表示が出て調理が始まりません。パンケースが確実にロックされていることを確認してください。</li> <li>●室温が低すぎると発酵が進まないため、-5℃以下のときは「C15」と表示され、ねりをスタートできません。部屋をあたためてください。最適な温度は約20℃です。また、予熱中に-5℃以下になった場合ねりを再開しなくなります。</li> <li>●パンケースをセットしたまま、手作りベーカリーメニューのステップ2・3に進もうとしていませんか。ステップ2・3はテーブルプレートと黒皿を使用するため、パンケースがセットされたままではスタートできません。</li> <li>●オートベーカリーメニューや手作りベーカリーメニューのステップ1以外のメニューではテーブルプレートをセットする必要があります。テーブルプレートがセットされていないと「C02」と表示が出て調理が始まりません。テーブルプレートをセットして <b>スタート</b> を押ししてください。</li> </ul>
加熱室の温度が高く ベーカリー機能のメ ニューがスタートしない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●オートベーカリーメニューと手作りベーカリーメニューのステップ1は加熱室内の温度が高いと「高温」が点滅してスタートしません。音声案内に従って、冷却運転を行ってください。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p><b>【冷却運転のしかた】</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①パンケースのロックを外し、パンケースを取り出してドアを閉めます。</li> <li>② <b>スタート</b> を押し、冷却運転をスタートします。</li> <li>③アラームと音声で冷却運転の終了をお知らせします。</li> <li>④パンケース台とパンケース、投入器をセットしてロックし、再度 <b>あたため スタート</b> を押し調理をスタートします。</li> </ol> </div>

## 1 動作しない(つじき)

現象	原因
ドライイースト・具材が 投入されていない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●イースト投入口がぬれていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。イースト投入口はかたく絞ったぬれぶきんでふいてから自然乾燥させてください。</li> <li>●イースト投入口はからぶきしないでください。イースト投入口が静電気を帯びていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。かたく絞ったぬれぶきんでふいてから自然乾燥させてください。</li> <li>●ドライイーストが湿っていると投入しにくくなり、イースト投入口に残ることがあります。ドライイーストは新鮮な物を使い、冷蔵庫で密閉して保存してください。</li> <li>●ドライイーストを冷蔵庫から取り出してすぐに使用すると、結露して投入器に残る場合があります。約10分おいて、常温に戻してから使用してください。</li> <li>●具材容器に具材を入れ過ぎたり、大きな具材(1cm角以上)を入れると、具材容器の壁に引っかかり落ちないことがあります。材料の分量や大きさは本書の記載に従ってください。</li> <li>●「H28」「H29」と表示が出て調理を中止する場合は、自動投入レバーを動かす電気部品(ソレノイド)が故障しています。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。</li> </ul>
電源プラグを差し込むと わずかに「ジー」音がる	●電子部品(フィルムコンデンサ)の振動音です。異常ではありません。
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か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.22、23
電源プラグを差し込むとき「カチッ」と 音がしたり、火花(スパーク)が出る	●電源回路に充電するため故障ではありません。
レンジのとき火花(ス パーク)が出る	<ul style="list-style-type: none"> <li>●黒皿、グリル皿、パンケース、投入器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>

## 1 動作しない(つじき)

## 2 音・火花・煙・付着物

# お困りのときは(つづき)

	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	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.21
	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。かたく絞ったぬれ布巾でふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がる	●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。
	ねりを行っているときに、食器が揺れて音がする	●ねり運転中は食品をねるため、本体が揺れます。特に食器棚一体型のレンジ台に据え付けた場合やレンジ台の収納棚や天面に食器を重ねて置いた場合は、本体から振動が伝わり、食器が揺れて音がしますが、異常ではありません。
③ 水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります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.110
	オーブン予熱中とオートベーカリーメニューの調理中に庫内灯が消灯している	● <b>オーブン</b> 予熱中またはオートベーカリーメニューのときは、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>数秒</b> を押してください。消灯するときも <b>数秒</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。
④ 設定・表示	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る場合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。

	現象	原因
④ 設定・表示	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.22
⑤ その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	● <b>オーブン</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。
	ドアから蒸気がもれる	●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。
	調理中に運転が止まり、電源を入れると「C16」が表示される	●オートベーカリーメニューの調理中に2分以上の停電があると調理がとりけされます。2分未満の停電の場合は、停電から復帰後に自動で調理を再開します。 ●電源プラグを抜いてしまったときも、停電の場合と同様に2分未満であれば調理を再開します。
⑤ その他	パンケースをセットするときに、加熱室に材料や水をこぼした	●テーブルプレートが加熱室底面にセットされていないときに、加熱室内に食品をこぼすと、加熱室の下にある機械室に入って故障の原因になることがあります。こぼした場合は、すぐにお手入れを行ってください。 ●ねりモーターのギア部に材料や水が入ってしまった場合は、楊枝などに水でぬらしてかたく絞った布切れを巻いて、ふき取ってください。加熱室内に、食品くずやふき残しがあると、レンジ加熱時に火花(スパーク)の原因になります。→P.110
	材料が全く混ぜられず、粉の状態が残る	●ねり羽根をつけ忘れて調理を開始すると材料を全くねることができません。ねり羽根がセットされているかを確認してください。 ●ねり羽根をセットしても全くねられていない場合や、「H27」と表示が出て運転が止まる場合は、ねりモーターが回転していません。お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。→P.427
	パンケースからねり羽根がかたくて取り外せない	●パンケースに水を入れて5~10分おき、ふやかせます。パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。



ねり羽根  
回転軸

# お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直し方
	●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>あたためスタート</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>あたためスタート</b> を押して重量センサーの「0点調節」をします。
	●パンケースがセットされずに、テーブルプレートがセットされています。	加熱室内からテーブルプレートを取り外し、パンケース台・投入器をセットしたパンケースをセットし、ロックしてください。ドアを閉めて、 <b>あたためスタート</b> を押し、調理を再開してください。
	●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>あたためスタート</b> を押し、調理をスタートしてください。
	●パンケースを使うメニューでパンケースがロックされていません。	パンケース台・投入器をセットしたパンケースをセットし、ロックしてください。ドアを閉めて、 <b>あたためスタート</b> を押し、調理を再開してください。
	●パンケースを使わないメニューでパンケースがロックされています。	パンケース台・投入器をセットしたパンケースを取り出し、指定された付属品を入れてドアを閉めて、 <b>あたためスタート</b> を押し、調理を再開してください。
	●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。

表示例	原因・お知らせ内容	直し方
	●オートベーカリーメニューを調理中または予約待機中に約2分以上の停電がありました。	ドアを開け、パンケース・投入器の状態を確認してください。焼く前の生地であれば、再利用が可能な場合があります。→P.126
	●ねり羽根に材料が引っかかっているか、材料が多いため、ねりモーターの負担が大きくなり、保護装置が働いて回転しなくなっています。	加熱室内からパンケースを取り出し、引っかかっている材料を取り除き、大きな材料は小さく刻んでください。パンケースをセットし直して <b>あたためスタート</b> を押して調理を再開してください。材料が多い場合は、材料を減らして再開しても各材料の割合が変わるためうまく仕上がりにません。
	●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.18
	●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.31
	●加熱室内が高温です。	音声案内に従い、「冷却運転のしかた」を参照して冷却します。→P.128
	●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。	<b>とりけし</b> を押します。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。(「H***」の表示は消えます。)
	●部品の故障表示	

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.427

料理集の見かたは →P.145 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
- 「ノンフライ」：油を使わない揚げ物メニュー
- 「油を使わないため物」：油を使わないため物メニュー
- Ca** 「カルシウム多め」：カルシウムが摂れるメニュー
- Fe** 「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
- 「発酵食品」：発酵食品を使ったメニュー

**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。

「1人・2人メニュー」：1人分・2人分で調理できるメニュー



**16 女子栄養大学 開発レシピ**

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
★ B021 ふんわり豆乳ごまチーズパン	147	★ 126 かじきまぐろのバスケット風	155
★ B022 はちみつとナッツのパン	147	★ 155 プルコギ	156
★ B069 青じそとごまの白パン	148	★ 205 サーモンごまチーズフライ	157
★ B078 栗くりパン	149	★ 215 ひよこ豆とコーンのコロッセ	158
★ 102 煮干し粉入りニョッキのグラタン	150	★ 236 さんまとひじきの炊き込みごはん	159
★ 115 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	152	★ 251 さつまいもとりんごのバター煮	160
★ 116 豚肉とキャベツのアルザス風	153	★ 342 動物どら焼き	161
★ 122 雑穀米入りチキンロール	154		

焼き物

肉

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
030 ハンバーグ	162	043 鶏のハーブ焼き	169
031 ハンバーグ (脱脂)	163	044 鶏のハーブ焼き (脱脂)	169
032 ビーフハンバーグ	163	045 鶏の照り焼き	170
033 ピーマンの肉詰め	163	046 鶏の三味焼き	170
034 ローストビーフ	164	047 焼きとり	171
グレービーソース	164	048 塩焼きとり	171
035 焼き豚	165	049 チキンソテー	172
036 焼き豚 (脱脂)	165	050 鶏肉のマスタード焼き	172
037 ひとくち焼き豚	165	051 鶏手羽先のつけ焼き	173
038 スペアリブ	166	手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き	173
039 スペアリブのブルーベリーソース	166	052 鶏手羽中のガーリックグリル	174
040 ポークグリル	167	053 サテー	174
赤ワインソース	167	054 パーベキュー	175
041 豚のしょうが焼き	168	055 鶏もも肉のパーベキュー	175
042 ローストチキン	168	056 豚バラ肉のパーベキュー	175

焼き物

魚介

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
057 塩ざけ	176	070 あじの開き	180
058 塩ざけ (減塩)	176	071 さんまの開き	180
059 生ざけの塩焼き	176	072 やなぎかれいの干物	180
060 さんまの塩焼き	177	073 赤魚の干物	180
061 たいの塩焼き	177	074 あじのみりん風味	180
062 さばの塩焼き	178	075 さばのみりん風味	181
063 塩さば	178	076 ほっけの開き	181
064 さばのごま焼き	178	077 いわしの丸干し	181
065 ぶりの照り焼き	179	078 たいの塩釜焼き	182
066 まぐろの照り焼き	179	079 さけのホイル焼き	182
067 さわらの照り焼き	179	080 さけのムニエル	183
068 さばの照り焼き	179	081 さけのステーキ	184
069 かつおの照り焼き	179	082 えびとほたてのホイル焼き	184

その他

083 お好み焼き	185	088 カラフル野菜のグリルサラダ	187
084 焼きいも	185	089 焼きなす	187
085 ベークドポテト	185	090 トマトのチーズ焼き	188
086 焼き野菜	186	091 焼き春巻き	188
087 野菜のマリネ	186	092 豚肉とキムチの焼き春巻き	189

冷凍から焼き物

093 ハンバーグ (冷凍)	190	096 あじの開き (冷凍)	192
094 鶏のから揚げ (冷凍)	191	冷凍から焼き物の上手な冷凍保存 (フリージング) のコツ	193
095 塩ざけ (冷凍)	192		

焼き物

グルタン・  
キッシユ

焼き蒸し・  
いため物

蒸し物

揚げ物  
(ノンフライ)

ごはん物・  
麺

煮物ゆで物・  
スープ

自家製食品

セットメニュー・  
2品同時

あたたため

スイーツ

トースト

オートクレー  
バー焼き

オートクレー  
バー焼き

ねり・混ぜ



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。  
 👤1人分・2人分で調理できるメニュー

## グラタン・キッシュ

### 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
097	194	099	196
マカロニグラタンCa🍷🍷🍷		えびのトマトソースグラタンCa🍷🍷🍷	
ホワイトソース	194	100	197
市販の冷凍グラタン	195	101	198
098	195	102	150
なすと豚肉のみそクリームグラタンCa🍷🍷🍷		煮干し粉入りニョッキのグラタン🍷	

### グラタン・キッシュ (ドリア・ラザニア)

103	199	105	200
えびのドリアCa🍷		ラザニアCa🍷	
104	199		
豆乳クリームドリアCa🍷			

### グラタン・キッシュ (キッシュ)

106	200	108	201
ベーコンと玉ねぎのキッシュ🍷		にんじんのキッシュ🍷	
107	201	109	201
ほうれん草のキッシュ🍷		トマトのキッシュ🍷	

## 焼き蒸し・いため物

### 焼き蒸し

110	202	126	155
焼きギョウザ🍷		かじきまぐろのバスク風🍷	
111	203	127	210
市販の冷凍生ギョウザ		さけのみそ焼き蒸し🍷🍷🍷	
112	203	128	210
えびギョウザ🍷		白身魚の姿蒸し	
113	204	129	211
ほうれん草と豆腐のギョウザ🍷		焼き蒸しかつおのたたき風🍷🍷	
114	204	130	211
梅じそギョウザ🍷		あさりの酒蒸し🍷🍷	
115	152	131	212
豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し🍷		あさりとキムチの焼き蒸し🍷🍷🍷	
116	153	132	212
豚肉とキャベツのアルザス風🍷		たらのチーズ焼き蒸し🍷🍷	
117	205	133	213
豚肉としょうがの焼き蒸し🍷🍷		かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し🍷🍷🍷	
118	206	134	213
豚肉と野菜の焼き蒸し🍷🍷		なすときのこの焼き蒸しサラダ🍷🍷🍷	
119	207	135	214
豚肉とザーサイの焼き蒸し🍷		焼き蒸しブロッコリー🍷🍷	
120	207	136	214
豚肉のえのき巻き焼き蒸し🍷🍷🍷		焼き蒸しかぼちゃ🍷🍷	
121	208	137	215
鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し🍷🍷🍷		焼き蒸しいも🍷	
122	154	138	215
雑穀米入りチキンロール🍷		焼き蒸しとうもろこし🍷	
123	208	139	216
焼き蒸し野菜のベーコン巻き🍷🍷		焼き蒸しキャベツ🍷🍷	
124	209	140	216
鶏肉の塩こうじ焼き蒸し🍷🍷🍷		焼き蒸し芽キャベツ🍷🍷	
125	209	141	217
鶏肉のみそ焼き蒸し🍷🍷🍷		焼き蒸し赤キャベツ🍷🍷	

### 焼き蒸し (点心)

142	218	145	221
蒸しギョウザ🍷		市販の冷凍生ショウロンポウ	
143	219	146	222
えび蒸しギョウザ🍷		肉シューマイ🍷	
144	220	147	223
ショウロンポウ🍷		えびシューマイ🍷	



## 焼き蒸し・いため物

### いため物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
148	224	159	230
野菜いため🍷🍷🍷		豚肉とピーマンのみそそば🍷🍷🍷	
149	225	160	231
焼きそば🍷🍷		えびの塩こうじいため🍷🍷🍷	
150	225	161	231
焼きうどん🍷🍷		里ももとベーコンの塩こうじいため🍷🍷🍷	
151	226	162	232
明太子の塩こうじ焼きそば🍷🍷🍷		砂肝とナッツの塩こうじいため🍷🍷🍷	
152	226	163	232
チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)🍷🍷		えびチリ🍷🍷	
153	227	164	233
ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)🍷🍷		にらレバいため🍷🍷	
154	228	165	234
ゴーヤーチャンプルー🍷🍷🍷		にら肉いため🍷🍷	
155	156	166	234
プルコギ🍷		豚キムチいため🍷🍷	
156	228	167	235
牛肉となすの納豆いため🍷🍷🍷		ブロッコリーの蒸しいため🍷🍷	
157	229	168	236
牛肉とピーマンの塩こうじいため🍷🍷🍷		ペペロンチーノ風野菜いため🍷🍷🍷	
158	230	169	236
鶏肉とキャベツの塩こうじいため🍷🍷🍷		トマトのキムチいため🍷🍷🍷	
		170	237
		なすのみそいため🍷🍷🍷	
		171	237
		ほうれん草の塩こうじソテー🍷🍷🍷	

## 蒸し物

172	238	177	241
茶わん蒸し🍷		鶏のアジア風簡単蒸し🍷🍷	
173	239	178	241
鶏の酒蒸し🍷		れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し🍷🍷	
174	240	179	242
鶏の柔らか蒸し🍷		鶏ひき肉の油揚げ蒸し🍷🍷	
175	240	180	242
鶏の簡単蒸し🍷🍷		豚の簡単蒸し🍷🍷	
	240	181	243
香味ソース		豚のアジア風簡単蒸し🍷🍷	
	240	182	243
梅肉ソース		豚の韓国風簡単蒸し🍷🍷	
176	241		
鶏八ムの簡単蒸し🍷🍷			

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  
 ごはん物・麺  
 煮物ゆで物・スープ  
 自家製食品  
 セットメニュー!  
 2品同時  
 あたため  
 スイーツ  
 トースト  
 オトカリー手作りベカリ  
 ねり・混ぜ



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。  
 🌱🥦🥑CaFe🍷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。  
 👤1人分・2人分で調理できるメニュー

## 揚げ物 (ノンフライ)

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
183	鶏のから揚げ🌱🥦🥑🍷	206	あじフライ🌱🥦🥑🍷
184	鶏のから揚げ(脱脂)🌱🥦	207	いわしフライ🌱🥦🥑🍷
185	豚のから揚げ🌱🥦🥑🍷	208	きすフライ🌱🥦🥑🍷
186	たらのから揚げ🌱🥦🥑🍷	209	えびフライ🌱🥦🥑🍷
187	鶏手羽先の甘辛揚げ🌱🥦🥑🍷	210	白身魚のフライ🌱🥦🥑🍷
188	鶏のスパイシー揚げ🌱🥦🥑🍷	211	かきフライ🌱🥦🥑🍷
189	鶏の竜田揚げ🌱🥦🥑🍷	212	いかリングフライ🌱🥦🥑🍷
190	豚の香味揚げ🌱🥦🥑🍷	213	ポテトコロッケ🌱🥦🥑🍷
191	とんカツ🌱🥦🥑🍷	214	かぼちゃコロッケ🌱🥦🥑🍷
192	ヒレカツ🌱🥦🥑🍷	215	ひよこ豆とコーンのコロッケ🌱🥦🥑🍷
	煎りパン粉の作りかた	216	クリームコロッケ🌱🥦🥑🍷
193	ミルフィーユカツ🌱🥦🥑🍷	217	シューマイのえび衣揚げ🌱🥦🥑🍷
194	チーズ入りミルフィーユカツ🌱🥦🥑🍷	218	なすのひき肉挟みフライ🌱🥦🥑🍷
195	メンチカツ🌱🥦🥑🍷	219	しいたけのえび挟みフライ🌱🥦🥑🍷
196	チキンカツ🌱🥦🥑🍷	220	れんこんのえびアボカド挟みフライ🌱🥦🥑🍷
197	鶏ささみ梅肉フライ🌱🥦🥑🍷	221	さつま揚げ🌱🥦🥑🍷
198	れんこんの鶏ひき肉挟みフライ🌱🥦🥑🍷	222	フライドポテト🌱🥦🥑🍷
199	イタリア風カツレツ🌱🥦🥑🍷	223	フライドポテト(冷凍)🌱🥦🥑🍷
200	くしカツ🌱🥦🥑🍷	224	ハッシュドポテト(冷凍)🌱🥦🥑🍷
201	アスパラガスの肉巻きフライ🌱🥦🥑🍷	225	えびの天ぷら🌱🥦🥑🍷
202	ハムカツ🌱🥦🥑🍷	226	魚介の天ぷら🌱🥦🥑🍷
203	うずら卵とウインナーのくしカツ🌱🥦🥑🍷	227	野菜の天ぷら🌱🥦🥑🍷
204	スコッチエッグ🌱🥦🥑🍷	228	かき揚げ🌱🥦🥑🍷
205	サーモンごまチーズフライ🌱🥦🥑🍷		

## ごはん物・麺

229	しょうゆ焼きおにぎり🍷	235	山菜おこわ🍷
230	ライスコロッケ🌱🥦🥑🍷	236	さんまとひじきの炊き込みごはん🍷
231	炊飯(ごはん)🍷	237	キャベツとあさりのスープパスタ🌱🥦🥑🍷
232	五穀ごはん🍷	238	トマトとベーコンのスープパスタ🍷
233	麦ごはん🍷	239	さけときのこのスープパスタ🍷
234	赤飯(おこわ)🍷		



## 煮物・ゆで物・スープ

### 煮物

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
240	豚の角煮🍷	247	マーボー豆腐🍷
241	ロールキャベツ🍷	248	肉豆腐Ca🍷🍷
242	肉じゃが🍷	249	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮Ca🍷🍷
243	里いもの含め煮🍷	250	牛肉とごぼうのしぐれ煮🍷🍷
244	かぼちゃの含め煮🍷	251	さつまいもとりんごのバター煮🍷
245	大根といかの煮付け🍷	252	黒豆Fe
246	マーボーなす🍷🍷	253	大豆と昆布の煮物Fe

### ゆで物

254	ほうれん草のおひたし🍷	259	イタリアンサラダ🍷
255	もやしのナムル🍷	260	野菜サラダ🍷
256	キャベツの酢漬🍷	261	ポテトサラダ🍷
257	白菜のナムル🍷	262	酢ごぼう🍷
258	白菜の酢漬🍷		

### スープ・汁物

263	クラムチャウダーFe🍷	265	とん汁🍷
264	けんちん汁🍷	266	トムヤムクン🍷🍷

### カレー・シチュー

267	ポークカレー🍷	269	ポークシチュー🍷
268	ビーフシチュー🍷		

## 自家製食品

### 肉

270	手作りソーセージ	271	手作りポークハム
-----	----------	-----	----------

### 魚

272	さんまの柔らか煮Ca	273	さけのテリーヌ
-----	------------	-----	---------

### ジャム

274	いちごジャム	275	マーマレードジャム
-----	--------	-----	-----------

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  
 (ノンフライ)  
 ごはん物・  
 麺  
 煮物ゆで物・  
 スープ  
 自家製食品  
 セットメニュー!  
 2品同時  
 あたため  
 スイーツ  
 トースト  
 オートミール  
 手作りベーカリー  
 ねり・混ぜ



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。  
 🌿🍴🥗CaFe🍷🍷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。  
 👤1人分・2人分で調理できるメニュー

## 自家製食品

### ヨーグルト

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ	
276	ヨーグルト🍷	291	ヨーグルトソース	291

## セットメニュー・2品同時

### 朝食セット

277	トーストセットメニュー👤	292	朝食セットの副菜	294 ~ 296
278	おにぎりセットメニュー👤	293		

### お弁当セット

279	ハンバーグ弁当セット👤👤	297	283	ベーコン巻き弁当セット👤👤	298
280	さけ弁当セット👤👤	297	284	ウインナー弁当セット👤👤	298
281	しょうが焼き弁当セット👤👤	298		お弁当セットの副菜	299
282	鶏肉弁当セット👤👤	298			

### 2品同時オーブン

285	ひとくち焼き豚&焼き野菜👤	300	289	鶏から揚げ&焼き野菜👤	301
286	ひとくち焼き豚&トマトのチーズ焼き👤	301	290	マフィン&プチパイ	301
287	ヒレカツ&焼き野菜👤	301	291	ブラウニー&プチパイ	301
288	鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き👤	301			

### オーブンとレンジの2段

292	鶏香味焼き&スープ煮👤	302、303	297	鶏手羽中揚げ&ホットサラダ👤	306、307
293	鶏香味焼き&なす煮物👤	302、303	298	魚フライ&厚揚げ煮物👤	308
294	さば焼き物&さつまも煮物👤	304、305	299	魚フライ&ブロッコリーの煮物👤	308
295	さば焼き物&かぼちゃ煮物👤	304、305	300	肉巻きフライ&ホットサラダ👤	309
296	鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物👤	306、307			

## あたたため

001	ごはん物(真空パック食品)	310	010	ハンバーグ、チキンステーキ	312
001	カレー・丼物の具		010	さつまあげ	312
	(アルミパックのレトルト食品)	310	010	厚揚げ	312
003	飲み物・牛乳	310	010	焼き魚、うなぎのかば焼き	312
004	酒かん	310	011	冷凍焼きおにぎり	312
006	ごはんのあたたため	310	011	冷凍フライ、ナゲット	313
006	お総菜のあたたため	310	011	冷凍ハンバーグ	313
008	中華まんのあたたため(冷蔵)	311	011	冷凍たこ焼き	313
009	中華まんのあたたため(冷凍)	311	011	冷凍春巻き	313
手動	ラーメン・ヌードル		012	天ぶらのあたたため	313
	(発泡スチロールカップまたは袋入り)	311			



## スイーツ

### ケーキ

301	スポンジケーキ(デコレーションケーキ)	314	307	カプチーノシフォンケーキ	317
302	ロールケーキ(プレーン)	315	308	ココアシフォンケーキ	318
303	モカロールケーキ	315	309	抹茶とレーズンのシフォンケーキ	318
304	抹茶ロールケーキ	315	310	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	318
305	ショコラロールケーキ	316	手動	チーズケーキ	319
306	シフォンケーキ(プレーン)	316	手動	スフレチーズケーキ	319

### クッキー

311	型抜きクッキー	320	314	ピーナツクッキー	320
312	絞り出しクッキー	320	315	スノークッキー	321
313	アーモンドクッキー	320	316	簡単クッキー👤	321

### プリン・ゼリー

317	柔らかプリン	322	320	レモンゼリー👤	324
手動	プリン	322	321	コーヒゼリー👤	324
318	蒸しプリン(プレーン)	323	322	オレンジゼリー👤	324
319	蒸しチョコレートプリン	323	323	グレープゼリー👤	324

### 焼き菓子

324	シュー(シュークリーム)	325	332	桜色のマカロン	330
手動	カスタードクリーム	326	手動	塩キャラメルクリーム	330
325	エクレア	326	333	フォンダンショコラ👤	331
326	カステラ	327	334	マドレーヌ	331
	カステラの新聞紙の型の作りかた	327	335	アップルパイ	332
327	ブラウニー	328	手動	りんごのプリザーブ	333
	ブラウニーの型の作りかた	328	336	プチパイ	333
328	ナッツとベリーのブラウニー	329	337	マフィン	334
329	ダックワーズ	329	338	チョコチップマフィン	334
手動	チョコガナッシュクリーム	329	339	紅茶マフィン	334
330	ココアマカロン	330	340	焼きりんご	334
331	抹茶マカロン	330	341	ポーロ	335

### 和菓子

342	動物どら焼き	161	手動	切りもち・市販のパックもち	
343	黄金いも	335		(あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福)……	335

### 蒸し菓子

344	蒸しドーナツ	336	346	蒸しパン	337
345	蒸しチョコレートケーキ	337			

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  
(フライ)

ごはん物・  
麺

煮物ゆで物・  
スープ

自家製食品

セットメニュー・  
2品同時

あたたため

スイーツ

トースト

オートミール・  
手巻きベーカー

ねり・混ぜ



Cal 「カロリーカットパン」: B001食パンよりもカロリーを抑えたオートベーカリーメニュー  
 Ca 「カルシウムパン」: カルシウムが摂れるオートベーカリーメニュー

## トースト

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
347 手動 トースト	338	350 ガーリックトースト	339
348 ホットサンド	339	351 フレンチトースト	339
349 ピザトースト	339		

ベーカリー機能の料理集の見かたは [➡P.340](#) を確認してください。

## オートベーカリーメニュー

### 小麦パン (食パン)

ベーカリー機能の手順	341	B015 デニッシュ風パン	347
B001 食パン	342	B016 ライ麦パン	347
B002 レーズンパン	342	B017 ライ麦ベリーパン	348
B003 くるみパン	343	B018 全粒粉パン	348
B004 野菜ジュースパン	343	B019 オリーブ油食パン	349
B005 セサミパン	343	B020 オリーブ油ソフト食パン	349
B006 紅茶パン	344	B021 ふんわり豆乳ごまチーズパン	147
B007 チョコパン	344	B022 はちみつとナッツのパン	147
B008 ベーコンパン	344	B023 天然酵母食パン	350
B009 コーンパン	345	生種おこし	350
B010 ハムパン	345	手動 天然酵母パン生地	350
B011 ソフト食パン	345	B024 早焼きソーダブレッド	351
B012 バターリッチパン	345	B025 ブラウンブレッド	351
B013 山形フランスパン	346	手動 ソーダブレッドのピザトースト	351
B014 チーズフランスパン	346		

### 米粉・ごはんパン

B026 米粉パン (小麦入り)	352	B030 さつまいもパン	354
B027 米粉パン (小麦なし)	352	B031 カレー粉パン	354
B028 ごはんパン	353	B032 玄米ごはんパン	355
B029 梅としらすのパン	353	B033 雑穀ごはんパン	355

### ソイパン

B034 納豆パン	356	B036 黒豆パン	356
B035 大豆パン	356	B037 枝豆パン	357

### カロリーカットパン

B038 豆腐パン Cal	357	B041 ひじきパン Cal	358
B039 こんにゃくパン Cal	357	B042 塩こんぶパン Cal	358
B040 寒天パン Cal	358	B043 きのことパン Cal	359



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。

## オートベーカリーメニュー

### 野菜・くだものパン

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
B044 ほうれん草パン	359	B052 紫いもパン	362
B045 小松菜パン	359	B053 かぼちゃパン	362
B046 ブロッコリーパン	360	B054 ごぼうパン	362
B047 サニーレタspan	360	B055 アボカドパン	363
B048 パプリカパン	360	B056 りんごパン	363
B049 トマトパン	361	B057 パナナパン	363
B050 にんじんパン	361	B058 いちごパン	364
B051 キャベツパン	361	B059 ブルーベリーパン	364

### カルシウムパン

B060 ミルクパン Ca	365	B062 ヨーグルトパン Ca	365
B061 チーズパン Ca	365		

## 手作りベーカリーメニュー

### 成形パン

B063 バターロール (ロールパン)	366	B081 ジャムパン	377
B064 スイートルール	367	ジャムパンのいちごジャム	377
B065 オニオンロール	368	B082 油で揚げないカレーパン	378
B066 丸パン	369	B083 メロンパン	379
B067 かぼちゃの丸パン	370	B084 チョコチップメロンパン	379
B068 白パン	371	B085 大きなメロンパン	380
B069 青じそとごまの白パン	148	B086 大きなチョコチップメロンパン	380
B070 フランスパン (バターロール・クーペ)	372	B087 シュトーレン	381
B071 プール	373	B088 ベーグル (プレーン)	382
B072 シャンピニオン	373	B089 ブルーベリーベーグル	382
B073 チーズ入りクーペ	373	B090 かぼちゃベーグル	383
B074 ベーコンエピ	374	B091 ライ麦ベーグル	383
B075 エピ	374	B092 黒糖ベーグル	383
B076 クロワッサン	375	B093 フォカッチャ	383
B077 パン・オ・ショコラ	376	B094 ナン	384
B078 栗くりパン	149	B095 花巻き	385
B079 あんパン	376	B096 手作り肉まん	386
B080 クリームパン	377	手動 簡単肉まん	387
クリームパンのカスタードクリーム	377		



# 手作りベーカリーメニュー

## ピザ

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
B097 クリスピーピザ	388	B101 4種のチーズピザ	390
B098 ピザ (パン生地)	388	B102 カルツォーネ	391
B099 照り焼きチキンピザ	389	手動 市販のピザ	391
B100 シーフードピザ	390		

## ねり・混ぜ

### スイーツ

B103 スイートポテト	392	B109 生チョコレート (ミルク)	395
B104 フィナンシェ	392	B110 生チョコレート (ブラック)	395
B105 ソフトクッキー	393	B111 生チョコレート (ホワイト)	395
B106 ドライフルーツとナッツのソイブレッド	393	B112 生キャラメル	396
B107 ココナッツとマンゴーのソイブレッド	394	B113 チョコレートシロップ	396
B108 栗と黒ごまのソイブレッド	394	B114 キャラメルシロップ	396

### ケーキ

B115 パウンドケーキ (プレーン)	397	B126 ウインナーと野菜のパンケーキ	402
B116 チョコバナナパウンドケーキ	397	B127 パナナと豆乳のパンケーキ	402
B117 りんごパウンドケーキ	397	B128 かぼちゃと小豆のパンケーキ	403
B118 カラメルパウンドケーキ	398	B129 いちごと練乳のパンケーキ	404
B119 モカパウンドケーキ	398	B130 ケークサレ (プレーン)	405
B120 紅茶パウンドケーキ	398	B131 アスパラガスとベーコンのケークサレ	405
B121 ベークドチーズケーキ	399	B132 カレーケークサレ	406
B122 抹茶チーズケーキ	399	B133 サーモンとクリームチーズのケークサレ	406
B123 チョコチーズケーキ	399	B134 プロヴァンス風トマトのケークサレ	407
B124 ガトーショコラ	400	B135 桜えびとブロッコリーのケークサレ	407
B125 パンケーキ (プレーン)	401		

### ソース

B136 ミートソース	408	B138 えびとかにのトマトソース	408
B137 トマトソース	408		

### 麺

B139 うどん	409	B142 トマトパスタ	411
B140 パスタ	410	B143 いか墨パスタ	411
B141 ほうれん草パスタ	411	B144 そば	411

### 混ぜ料理

B145 ミートローフ	412	B147 あさりとたけのこのつくだ煮	413
B146 ジャンボつくね	412	B148 牛肉としょうがのつくだ煮	413

### もち・おかゆ

B149 もち	414	B152 リゾット	415
B150 草もち	414	B153 おかゆ (白がゆ)	415
B151 のりもち	414	B154 中華がゆ	415

手動メニューを使ったパン作りのしかた  
..... 416、417

# 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 **030 ハンバーグ**

オートメニューの加熱の種類

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

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

材料、作りかたは人数、個数  
などを確認してください

料理集から ▶ 調理分類 ▶ 焼き物 ▶  
肉 ▶ ハンバーグ ▶ 3人分以上

の順にタッチして選択し、  
を押してスタートする。

料理集から、調理分類は  
あたため・解凍以外の全メニュー  
で共通しているので、本文中では  
省略して記載しています。

作りかたで使用する  
手動メニューの参照ページ

1人・2人メニューに対応しているメニューはそれぞれの  
材料と合わせた作りかたを記載しています。

**材料 (4人分/4個)**

- ① 玉ねぎ(みじん切り) 中1/2個(約100g)
- ② バター 15g
- ③ 合いき肉 300g
- ④ パン粉 カップ3/4(約30g)
- ⑤ 牛乳 大さじ3
- ⑥ 卵(溶きほぐす) 1個
- ⑦ 塩 小さじ1/2弱
- ⑧ こしょう、ナツメグ 各少々
- ⑨ トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

**作りかた (4人分)**

- ① 耐熱容器に①を入れレンジ500W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.60~62)
- 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、3人分以上を選択して加熱する。
- 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。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.60~62

**材料 (2人分/2個)**

- ① 玉ねぎ(みじん切り)・中1/4(約50g)
- ② バター 8g
- ③ 合いき肉 150g
- ④ パン粉 約15g
- ⑤ 牛乳 大さじ1 1/2
- ⑥ 卵(溶きほぐす) 1/2個
- ⑦ 塩 少々
- ⑧ こしょう、ナツメグ 各少々
- ⑨ トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

**作りかた (1・2人分)**

- ① 耐熱容器に①を入れレンジ500W約2分(2人分)、約1分(1人分)で加熱する。あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ2人分は2等分する。(P.60~62)
- 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、1人分または2人分を選択して加熱する。
- 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。

「レンジ加熱の使いかた」▶P.60~62

**材料 (1人分/1個)**

- ① 玉ねぎ(みじん切り)・中1/4(約25g)
- ② バター 4g
- ③ 合いき肉 75g
- ④ パン粉 約8g
- ⑤ 牛乳 小さじ2
- ⑥ 卵(溶きほぐす) 1/4個
- ⑦ 塩 少々
- ⑧ こしょう、ナツメグ 各少々
- ⑨ トマトケチャップ、ウスターソース 各適量

## 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

グラタン・  
キッシュ

焼き蒸し・  
いため物

蒸し物

揚げ物  
(フライ)

ごはん物・  
麺

煮物ゆで物・  
スープ

自家製食品

セットメニュー・  
2品同時

あたため

スイーツ

トースト

オートメニュー  
の手作りベーカリー

ねり・混ぜ

ねり・混ぜ

ねり・混ぜ

ねり・混ぜ

ねり・混ぜ

ねり・混ぜ

ベーカリーレンジ ヘルシーシェフを使った

# 女子栄養大学\* 開発レシピ

をご紹介します♪

\*学校法人 香川栄養学園  
女子栄養大学 女子栄養大学短期大学部 香川調理製菓専門学校

栗くりパン



ひよこ豆とコーンのコロッケ



さつまいもとりんごのバター煮



## いろいろ作れるメニューレシピ

- ★ ふんわり豆乳ごまチーズパン
- ★ はちみつとナッツのパン
- ★ 青じそとごまの白パン
- ★ 栗くりパン
- ★ 煮干し粉入りニョッキのグラタン
- ★ 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し
- ★ 豚肉とキャバツのアルザス風
- ★ 雑穀米入りチキンロール
- ★ かじきまぐろのバスコ風
- ★ プルコギ
- ★ サーモンごまチーズフライ
- ★ ひよこ豆とコーンのコロッケ
- ★ さんまとひじきの炊き込みごはん
- ★ さつまいもとりんごのバター煮
- ★ 動物どら焼き

## 女子栄養大学

女子栄養大学は、香川栄養学園を母体とし、大学院、短期大学、専門学校を有する日本唯一の「食と健康」に関する研究・教育機関です。80年を超える歴史があり、卒業生の多くは、栄養士などの「食」に関するスペシャリストとして活躍しています。また、女子栄養大学出版部から月刊『栄養と料理』を発行するなど、社会への啓蒙活動も行っています。

### ★~材料 (パンケース1個分)~

- |                              |  |
|------------------------------|--|
| 小麦粉(強力粉)..... 230g           | 豆乳(成分無調整の物)..... 175mL                     |
| 砂糖..... 15g (大スプーン1)         | ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 5g (小スプーン1 3/4) |
| 塩..... 4g (小スプーン3/4)         | プロセスチーズ(5mm角に切る)..... 50g                  |
| ④ スキムミルク..... 4g (大スプーン1/2弱) |  |
| 無塩バター..... 20g               |  |
| 黒ごま..... 10g                 |  |

### ★~作りかた~

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、豆乳を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン(食パン)**▶**ふんわり豆乳ごまチーズパン**で加熱する。
- ⑤ 加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して生地の上にチーズをのせ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- ⑥ パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉め、再開する。
- ⑦ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑧ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回回ってパンを取り出し、あら熱を取る。

### ちょっといい話

イソフラボン、カルシウムが摂取できる、忙しい朝にぴったりのパンです。ふわふわの食感の中に黒ごまの香ばしさがたまりません。

## ふんわり豆乳ごまチーズパン



イソフラボン  
カルシウム

オートB  
021

小麦パン  
(食パン)

ふんわり豆乳  
ごまチーズパン

→ P.92、93  
P.98、99

ねり  
オープン

使用付属品



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク

空

加熱時間の目安 約140分

### ★~材料 (パンケース1個分)~

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| 小麦粉(強力粉)..... 250g          | ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン1) |
| 塩..... 4g (小スプーン3/4)        | くるみ、アーモンド、ピスタチオ<br>など合わせて..... 50g     |
| ④ スキムミルク..... 5g (大スプーン1/4) |  |
| 無塩バター..... 10g              |  |
| はちみつ..... 55g               |  |
| ⑥ 卵(溶きほぐす)..... 10mL        |  |
| 水..... 150mL                |  |

### ★~作りかた~

- ① くるみ、アーモンド、ピスタチオはフライパンで煎ってから、あら熱を取り5mm程度にきざむ。
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、④を順番に入れ、⑥を回しながら順番に入れる。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器にくるみ、アーモンド、ピスタチオを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン(食パン)**▶**はちみつとナッツのパン**で加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回回ってパンを取り出し、あら熱を取る。

### ちょっといい話

ほんのりはちみつ風味のしっとりパン。はちみつは色々なミネラルを含んでいます。ナッツのビタミンB群やビタミンEも注目すべき食材です。

## はちみつとナッツのパン



ビタミンB群  
ビタミンE

オートB  
022

小麦パン  
(食パン)

はちみつと  
ナッツのパン

→ P.92、93  
P.98、99

ねり  
オープン

使用付属品



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク

空

加熱時間の目安 約150分

# 青じそとごまの白パン



ゴマリグナン

オートB  
069

**成形パン**  
青じそとごまの白パン  
→P.100~103

使用付属品		
ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約76分	ステップ2 黒皿 下段 テーブルプレート 約35分	ステップ3 黒皿 中段 テーブルプレート 予熱 約4分 約17分

- ★材料(8個分)★
- 小麦粉(強力粉)..... 200g
  - 小麦粉(薄力粉)..... 50g
  - 砂糖..... 5g(大スプーン1/3)
  - 塩..... 4g(小スプーン2/3)
  - 無塩バター..... 15g
  - 白ごま..... 8g
  - 牛乳..... 165mL
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g(小スプーン1)
  - 青じそ(あらくきぎむ)..... 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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、牛乳を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に青じそを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **青じそとごまの白パン** ▶ **ステップ1(ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、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。(ベンチタイム)
- 8を手でかるく押し、並べかた(図参照)で直径17cmに丸くのばし、放射状に8等分にして、オープンシートを敷いた黒皿に間隔をあけて並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 9の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)** 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、13を中段にセットして焼く。

**ちょっといい話**  
和食との相性も抜群で、大人の味の白パンです。ごまにはリグナン物質(ゴマリグナン)が含まれており、また、牛乳の11倍のカルシウムが含まれています。

# 栗くりパン



オートB  
078

**成形パン**  
栗くりパン  
→P.100~103

使用付属品		
ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約81分	ステップ2 黒皿 下段 テーブルプレート 約40分	ステップ3 黒皿 中段 テーブルプレート 予熱 約9分 約18分

- ★材料(8個分)★
- 小麦粉(強力粉)..... 225g
  - 砂糖..... 40g(大スプーン2 2/3)
  - ココア..... 25g
  - 塩..... 4g(小スプーン2/3)
  - 無塩バター..... 15g
  - 卵(溶きほぐす)..... 約1/3個
  - 水..... 140mL
  - ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g(小スプーン1 1/3)
  - マロンあんまたはこしあん(市販の物)..... 240g(生地1個につき30g)
  - 栗の甘露煮(市販の物)..... 8個
  - 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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、Bを回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **栗くりパン** ▶ **ステップ1(ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、指の穴がそのまま残る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にパンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押しつけてガスを抜く。
- 生地をスクッパー(または包丁)で8個(1個約59g)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。(ベンチタイム)
- 9をめん棒で直径8cmにのばし、栗の甘露煮を中央に入れ、並べかた(図参照)の上にあんをのせ包み、栗の形にし、とじ口が下になるようにオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- 10の表面に卵(分量外)をはけでぬり、けしの実をつけて包丁で中央に切り込みを入れる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 10の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、生地が2~2.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)** で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、黒皿を中段にセットして焼く。

**ちょっといい話**  
見た目もかわいい栗くりパン。あんを生栗で作れば、秋らしさがUPします。栗は脂質が少なくヘルシーな食材です。

# 煮干し粉入りニョッキのグラタン

グラタン・キッシュ  
 グラタン  
 煮干し粉入り  
 ニョッキのグラタン  
 →P.52

レンジ  
 オープン  
 グリル  
 (下ごしらえ)  
 加熱あり

## 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19分  
 2人分 約13分/1人分 約10分



カルシウム・  
 亜鉛などの  
 ミネラル類

オート  
 102

## ★材料(4人分)★

### 【ニョッキ】

じゃがいも(男爵、ゆでてつぶす)……300g  
 小麦粉(強力粉)……100g  
 卵黄……1/2個分  
 煮干し(粉末状の物)……8g  
 パルメザンチーズ……20g  
 塩……小さじ2/3  
 クミン(粉末状の物)……少々  
 強力粉(打ち粉)……適量

### 【ホワイトソース】

バター……30g  
 小麦粉(薄力粉)……30g  
 牛乳……450mL  
 生クリーム……50mL  
 塩……小さじ1/2

バター……10g  
 玉ねぎ(みじん切り)……30g  
 マッシュルーム(1/6のくし形)……6個  
 むきえび……12尾  
 ほたて貝柱……4個  
 白ワイン……15mL  
 ブロccoli(小房に分け、少しかためにゆでる)……1/4個  
 ミックスチーズ……60g  
 パルメザンチーズ……20g

## ★作りかた(4人分)★

- 1 ボウルにじゃがいもとAを入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、約15分間休ませる。
- 2 のし台に打ち粉をしながら1の生地を棒状にのばし、2cm幅に切り、フォークで溝をつける。
- 3 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外)を加え、ニョッキについた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリーブ油(分量外)をまぶしてグラタン皿に入れる。
- 4 ホワイトソースを作る。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30秒**加熱して泡立て器でよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えながらのばし、**レンジ600W|5~7分**で途中かき混ぜながら加熱する。最後に生クリームを加え、塩で味をととのえる。→P.60~62

- 5 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しんなりしてきたらむきえび、ほたて貝柱、白ワインを加えてアルコールをとばし、白ワインを煮詰める。
- 6 えび、ほたてを取り出し、4のホワイトソースを加え入れて混ぜる。
- 7 3にえび、ほたてを均等に並べて、6をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。
- 8 7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▶煮干し粉入りニョッキのグラタン**で、**3人以上**を選択して加熱する。

## ★材料(2人分)★

### 【ニョッキ】

じゃがいも(男爵、ゆでてつぶす)……150g  
 小麦粉(強力粉)……50g  
 卵黄……1/2個分  
 煮干し(粉末状の物)……4g  
 パルメザンチーズ……10g  
 塩……小さじ1/3  
 クミン(粉末状の物)……少々  
 強力粉(打ち粉)……適量

### 【ホワイトソース】

バター……15g  
 小麦粉(薄力粉)……15g  
 牛乳……230mL  
 生クリーム……25mL  
 塩……少々

バター……5g  
 玉ねぎ(みじん切り)……15g  
 マッシュルーム(1/6のくし形)……3個  
 むきえび……6尾  
 ほたて貝柱……2個  
 白ワイン……10mL  
 ブロccoli(小房に分け、少しかためにゆでる)……30g  
 ミックスチーズ……30g  
 パルメザンチーズ……10g

## ★材料(1人分)★

### 【ニョッキ】

じゃがいも(男爵、ゆでてつぶす)……75g  
 小麦粉(強力粉)……25g  
 卵黄……1/3個分  
 煮干し(粉末状の物)……2g  
 パルメザンチーズ……5g  
 塩……少々  
 クミン(粉末状の物)……少々  
 強力粉(打ち粉)……適量

### 【ホワイトソース】

バター……10g  
 小麦粉(薄力粉)……10g  
 牛乳……120mL  
 生クリーム……15mL  
 塩……少々

バター……5g  
 玉ねぎ(みじん切り)……10g  
 マッシュルーム(1/6のくし形)……2個  
 むきえび……3尾  
 ほたて貝柱……1個  
 白ワイン……5mL  
 ブロccoli(小房に分け、少しかためにゆでる)……15g  
 ミックスチーズ……15g  
 パルメザンチーズ……5g

## ★作りかた(1・2人分)★

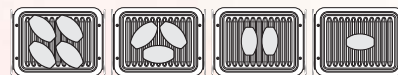
- 1 ボウルにじゃがいもとAを入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけて、約15分間休ませる。
- 2 のし台に打ち粉をしながら1の生地を棒状にのばし、2cm幅に切り、フォークで溝をつける。
- 3 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外)を加え、ニョッキについた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリーブ油(分量外)をまぶしてグラタン皿に入れる。
- 4 ホワイトソースを作る。深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、**レンジ600W|約50秒**(2人分)、**約30秒**(1人分)加熱して泡立て器でよく混ぜる。牛乳を少しずつ加えながらのばし、**レンジ600W|約3分30秒**(2人分)、**約2分30秒**(1人分)で途中かき混ぜながら加熱する。最後に生クリームを加え、塩で味をととのえる。→P.60~62
- 5 別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、マッシュルームをいため、しんなりしてきたらむきえび、ほたて貝柱、白ワインを加えてアルコールをとばし、白ワインを煮詰める。
- 6 えび、ほたてを取り出し、4のホワイトソースを加え入れて混ぜる。
- 7 3にえび、ほたてを均等に並べて、6をかけ、チーズ、ゆでたブロッコリーをのせる。
- 8 7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▶煮干し粉入りニョッキのグラタン**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## ちょっといい話

もちもちニョッキに煮干しがかくれんぼ。魚嫌いの子供たちの笑顔が楽しみです。煮干し以外にもえび・ほたて・乳製品などミネラルが多い食材がたくさんグラタンです。

## 煮干し粉入りニョッキのグラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 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・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。
- じゃがいもはつぶす前にしっかりと水分をとばし、熱いうちに他の材料と混ぜます。
- ニョッキはよくこね、一晩寝かせるとより弾力のある食感に仕上がります。
- 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。
- 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.60~62
- 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.65
- 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。



4皿は図の 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央  
 ように置く に寄せる に寄せる に置く

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

## 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し

ビタミンE、  
β(ベータ)-カロテン  
ビタミンB1



オート  
115

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し**  
豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し  
→P.52

レンジ  
スチーム

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18分  
2人分 約15分/1人分 約14分

### ★材料(4人分)★

豚肩ロース薄切り肉……………300g  
しめじ(小房に分ける)  
……………1パック(約100g)  
にんにくの芽(3cm幅に切る)  
……………1束(約100g)  
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り、16枚)  
……………1/4個(約200g)  
長ねぎ(みじん切り)……………30g  
しょうが(みじん切り)……………5g  
上新粉……………大さじ2強  
ごま油……………小さじ2  
しょうゆ……………大さじ1½  
甜麺醬(テンメンジャン)……………大さじ1½  
豆板醬(トウバンジャン)……………小さじ1  
酒……………小さじ2  
こしょう……………少々

### ★作りかた(4人分)★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 豚肉、しめじ、にんにくの芽に④をよくもみこみ、最後にごま油を加え混ぜる。
- 3に上新粉をまぶすように混ぜる。
- 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4枚ずつ円になるように4箇所並べ、1箇所の中心に4を1/4量のせ、長ねぎ、しょうがを散らす。同様に3つ作り、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**▶豚肉とかぼちゃのほかほか蒸しで、**3人以上**を選択して加熱する。

### ★材料(2人分)★

豚肩ロース薄切り肉……………150g  
しめじ(小房に分ける)  
……………1/2パック(約50g)  
にんにくの芽(3cm幅に切る)  
……………1/2束(約50g)  
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り、8枚)  
……………約100g  
長ねぎ(みじん切り)……………15g  
しょうが(みじん切り)……………少々  
上新粉……………大さじ1強  
ごま油……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ2  
甜麺醬(テンメンジャン)……………小さじ2  
豆板醬(トウバンジャン)……………小さじ1½  
酒……………小さじ1  
こしょう……………少々

### ★作りかた(1・2人分)★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 豚肉、しめじ、にんにくの芽に④をよくもみこみ、最後にごま油を加え混ぜる。
- 3に上新粉をまぶすように混ぜる。
- 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4枚ずつ円になるように2箇所(2人分)、1箇所(1人分)に並べ、1箇所の中心に4を1/2量(2人分)、全量(1人分)のせ、長ねぎ、しょうがを散らす。同様に人数作り、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**▶豚肉とかぼちゃのほかほか蒸しで、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

### ★材料(1人分)★

豚肩ロース薄切り肉……………75g  
しめじ(小房に分ける)  
……………1/4パック(約25g)  
にんにくの芽(3cm幅に切る)  
……………1/4束(約25g)  
かぼちゃ(5mm厚さの薄切り、4枚)  
……………約50g  
長ねぎ(みじん切り)……………10g  
しょうが(みじん切り)……………少々  
上新粉……………大さじ1½  
ごま油……………小さじ1½  
しょうゆ……………小さじ1  
甜麺醬(テンメンジャン)……………小さじ1  
豆板醬(トウバンジャン)……………少々  
酒……………小さじ1½  
こしょう……………少々

### 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸しのコツ

- 1回に作れる分量は1~4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.60~62

### ちょっといい話

ビタミンE、β(ベータ)カロテンが豊富に含まれるかぼちゃや、ビタミンB1が豊富な豚肉を使った一品。蒸すことで栄養を効率よく摂取できます。豚肉の美味しさがかぼちゃにしみて、心も体もほかほかに。

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し**  
豚肉とキャベツのアルザス風  
→P.52

レンジ  
スチーム

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  
2人分 約11分/1人分 約9分

### ★材料(4人分)★

豚肩ロース肉(厚さ5mm、ひとくち大に切る)  
……………400g  
塩……………小さじ1/3  
こしょう……………少々  
オリーブ油……………大さじ1/2  
キャベツ(1cm幅に切る)……………1/4個(約300g)  
ブロッコリー(小房に分ける)……………150g  
にんじん(薄切り)……………50g  
にんじん(薄切り)……………50g  
塩……………小さじ1/2弱  
④オリーブ油……………大さじ1強  
水……………大さじ1  
クミン(ホール)……………小さじ1~2  
こしょう……………少々  
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)……………60g

### ★作りかた(4人分)★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肩ロース肉は塩とこしょうをふり約30分おき、オリーブ油をかける。
- ポリ袋(市販)にキャベツ、ブロッコリー、にんじんと合わせた④を入れ混ぜ合わせる。
- 脚を閉じてオープンシートを敷いたグリル皿に2を広げ、その上にポリ袋から取り出した3を広げる。クミンとこしょうを全体にふり、チーズをのせ、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、**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶豚肉とキャベツのアルザス風で、**3人以上**を選択して加熱する。

### ★材料(2人分)★

豚肩ロース肉(厚さ5mm、ひとくち大に切る)  
……………200g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
オリーブ油……………小さじ1  
キャベツ(1cm幅に切る)……………150g  
ブロッコリー(小房に分ける)……………75g  
にんじん(薄切り)……………25g  
にんじん(薄切り)……………25g  
塩……………少々  
④オリーブ油……………大さじ1/2  
水……………大さじ1/2  
クミン(ホール)……………小さじ1  
こしょう……………少々  
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)……………30g

### ★作りかた(1・2人分)★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚肩ロース肉は塩とこしょうをふり約30分おき、オリーブ油をかける。
- ポリ袋(市販)にキャベツ、ブロッコリー、にんじんと合わせた④を入れ混ぜ合わせる。
- 脚を閉じてオープンシートを敷いたグリル皿に2を広げ、その上にポリ袋から取り出した3を広げる。クミンとこしょうを全体にふり、チーズをのせ、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、**焼き蒸し・いため物**▶**焼き蒸し**▶豚肉とキャベツのアルザス風で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

### ★材料(1人分)★

豚肩ロース肉(厚さ5mm、ひとくち大に切る)  
……………100g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
オリーブ油……………小さじ1/2  
キャベツ(1cm幅に切る)……………75g  
ブロッコリー(小房に分ける)……………40g  
にんじん(薄切り)……………15g  
にんじん(薄切り)……………15g  
塩……………少々  
④オリーブ油……………小さじ1  
水……………小さじ1  
クミン(ホール)……………小さじ1/2  
こしょう……………少々  
ナチュラルチーズ(細かくぎざんだ物)……………15g

### 豚肉とキャベツのアルザス風のコツ

- 1回に作れる分量は1~4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.60~62

### ちょっといい話

ヘルシーシェフを使って、北フランスの代表的な料理が簡単にできます。本場ではキャベツのみで作りますが、ブロッコリーやにんじんも加えてビタミン類をアップ。育ちざかりの子もたちに必要なカルシウムもチーズで補います。

## 雑穀米入りチキンロール



食物繊維  
ミネラル類

オート  
122

### ★材料(4人分)★

雑穀入りごはん(黒米入り、常温)… 200g  
グリーンオリーブ(みじん切り)…… 3個  
アンチョビ(みじん切り)…… 2枚  
塩、こしょう……各適量  
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)…… 2枚  
塩……少々  
こしょう……適量  
パセリ……適量

#### 【つけ合せ】

生しいたけ(ひとくち大に切る)…… 50g  
まいたけ(小房に分ける)…… 50g  
エリンギ(薄切り)…… 50g  
じゃがいも(ひとくち大に切る)…… 50g  
A にんにく(みじん切り)…… ½かけ  
固形スープの素…… 1個  
白ワイン……大さじ1  
こしょう……適量

#### 【ソース】

バター…… 5g  
片栗粉(水 小さじ½で溶いておく)…… 小さじ½  
しょうゆ……小さじ1

### ★作りかた(4人分)★

- 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 雑穀入りごはん(黒米入り)とアンチョビを混ぜ、塩、こしょうをする。
- ③ 鶏肉は厚い部分に皮を切らないようにかくし包丁を入れ、塩、こしょうで下味をつける。身の一边から皮をはがしていき、袋状にする。
- ④ 3の皮と身の間に2を入れ、ロール状に巻く。
- ⑤ 食品を入れずに「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「雑穀米入りチキンロール」で、3人以上以上を選択して予熱する。
- ⑥ 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、4をのせ、周りにきのこやじゃがいもをのせ、上からAをかけ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑦ 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。
- ⑧ 肉汁をこぼさないように鶏肉を取り出し、1本を6つに切り分ける。皿にきのこ、じゃがいもを下に敷いて鶏肉を盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。
- ⑨ グリル皿に残った汁を耐熱容器に移し、ソースを加えてよく混ぜ、レンジ500W|約30秒で加熱し、8にかける。▶P.60~62

### ★材料(2人分)★

雑穀入りごはん(黒米入り、常温)…… 100g  
グリーンオリーブ(みじん切り)…… 2個  
アンチョビ(みじん切り)…… 1枚  
塩、こしょう……各適量  
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)…… 1枚  
塩……少々  
こしょう……適量  
パセリ……適量

#### 【つけ合せ】

生しいたけ(ひとくち大に切る)…… 30g  
まいたけ(小房に分ける)…… 30g  
エリンギ(薄切り)…… 30g  
じゃがいも(ひとくち大に切る)…… 30g  
A にんにく(みじん切り)…… ½かけ  
固形スープの素…… ½個  
白ワイン……大さじ½  
こしょう……適量

#### 【ソース】

バター…… 5g  
片栗粉(水 小さじ½で溶いておく)…… 小さじ½  
しょうゆ……小さじ1

### ★作りかた(1・2人分)★

- 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 雑穀入りごはん(黒米入り)とアンチョビを混ぜ、塩、こしょうをする。
- ③ 鶏肉は厚い部分に皮を切らないようにかくし包丁を入れ、塩、こしょうで下味をつける。身の一边から皮をはがしていき、袋状にする。
- ④ 3の皮と身の間に2を入れ、ロール状に巻く。
- ⑤ 食品を入れずに「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「雑穀米入りチキンロール」で、1人分または2人分を選択して予熱する。
- ⑥ 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、4をのせ、周りにきのこやじゃがいもをのせ、上からAをかけ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑦ 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。

#### ちょっといい話

焼き蒸しすることでやわらかく仕上がりと、鶏肉の旨みも凝縮！きのこ類と雑穀で食物繊維とミネラルが摂れる豪華なおかずです。

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し 雑穀米入りチキンロール (予熱あり) ▶P.53

過熱水蒸気オープン (下ごしらえ加熱あり)

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34分  
2人分 約31分/1人分 約29分

### ★材料(1人分)★

雑穀入りごはん(黒米入り、常温)…… 50g  
グリーンオリーブ(みじん切り)…… 1個  
アンチョビ(みじん切り)…… 1枚  
塩、こしょう……各適量  
鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)…… ½枚  
塩……少々  
こしょう……適量  
パセリ……適量

#### 【つけ合せ】

生しいたけ(ひとくち大に切る)…… 20g  
まいたけ(小房に分ける)…… 20g  
エリンギ(薄切り)…… 20g  
じゃがいも(ひとくち大に切る)…… 20g  
A にんにく(みじん切り)…… 少々  
固形スープの素…… ¼個  
白ワイン……小さじ1  
こしょう……適量

#### 【ソース】

バター…… 5g  
片栗粉(水 小さじ½で溶いておく)…… 小さじ½  
しょうゆ……小さじ1

- ⑧ 肉汁をこぼさないように鶏肉を取り出し、2人分は6つに1人分は3つに切り分ける。皿にきのこ、じゃがいもを下に敷いて鶏肉を盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。
- ⑨ グリル皿に残った汁を耐熱容器に移し、ソースを加えてよく混ぜ、レンジ500W|約30秒で加熱し、8にかける。▶P.60~62

「レンジ加熱の使いかた」 ▶P.60~62

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し かじきまぐろのバスク風 (予熱あり) ▶P.52

スチームレンジ (下ごしらえ加熱あり)

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12分  
2人分 約10分/1人分 約10分

### ★材料(4人分)★

かじきまぐろの切り身(1切れ約75gの物)…… 4切れ  
塩……小さじ½  
こしょう……少々  
A 玉ねぎ(あらめのみじん切り)…… 中¼個(約50g)  
トマト(あらめのみじん切り)…… ½個(約50g)  
にんにく(あらめのみじん切り)…… 1片  
オリーブ油……小さじ2  
赤パプリカ(せん切り)…… 80g  
バター…… 20g

- 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 かじきまぐろは約1cmの厚さで食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをして約30分おく。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、レンジ600W|約3分で加熱する。▶P.60~62
- ④ 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き3を広げ、その上に水けをかけるくふき取った2を並べる。
- ⑤ 赤パプリカと小さく切ったバターをまぐろの上のせ、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」▶「焼き蒸し」▶「かじきまぐろのバスク風」で、3人以上以上を選択して加熱する。

### ★作りかた(4人分)★

- 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 かじきまぐろは約1cmの厚さで食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをして約30分おく。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、レンジ600W|約3分で加熱する。▶P.60~62
- ④ 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き3を広げ、その上に水けをかけるくふき取った2を並べる。
- ⑤ 赤パプリカと小さく切ったバターをまぐろの上のせ、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」▶「焼き蒸し」▶「かじきまぐろのバスク風」で、3人以上以上を選択して加熱する。

## かじきまぐろのバスク風



たんぱく質  
ビタミン類

オート  
126

### ★材料(2人分)★

かじきまぐろの切り身(1切れ約75gの物)…… 2切れ  
塩……少々  
こしょう……少々  
A 玉ねぎ(あらめのみじん切り)…… 25g  
トマト(あらめのみじん切り)…… 25g  
にんにく(あらめのみじん切り)…… ½片  
オリーブ油……小さじ1  
赤パプリカ(せん切り)…… 40g  
バター…… 10g

### ★作りかた(1・2人分)★

- 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 かじきまぐろは約1cmの厚さで食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをして約30分おく。
- ③ 耐熱容器にAを入れ、レンジ500W|約1分30秒(2人分)、約1分(1人分)で加熱する。▶P.60~62
- ④ 脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き3を広げ、その上に水けをかけるくふき取った2を並べる。
- ⑤ 赤パプリカと小さく切ったバターをまぐろの上のせ、グリル皿ふたをセットする。

### ★材料(1人分)★

かじきまぐろの切り身(1切れ約75gの物)…… 1切れ  
塩……少々  
こしょう……少々  
A 玉ねぎ(あらめのみじん切り)…… 15g  
トマト(あらめのみじん切り)…… 15g  
にんにく(あらめのみじん切り)…… 少々  
オリーブ油……小さじ½  
赤パプリカ(せん切り)…… 20g  
バター…… 5g

### ★作りかた(1人分)★

- 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」▶「かじきまぐろのバスク風」で、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ▶P.60~62

#### ちょっといい話

魚と抗酸化作用が高いピーマンと一緒に、ヘルシーシェフで焼き蒸しにしたお料理。かじきまぐろは高たんぱくで低脂肪のヘルシーな魚なので積極的に摂りたい食材です。

プルコギ



鉄・亜鉛などのミネラル

オート  
155

焼き蒸し・いため物  
いため物  
プルコギ

レンジ  
スチーム

→P.52

加熱時間の目安 約15分  
2人分 約11分/1人分 約9分

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

★~材料(4人分)~★

牛もも薄切り肉(ひとくち大に切る)・・・200g  
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)・・・65g  
りんご・・・1/2個  
にんにく・・・1/2片  
あさりの煮汁・・・65mL  
一味とうがらし・・・少々  
みりん・・・大さじ1  
A 白すりごま・・・大さじ2  
ごま油・・・大さじ2  
コチュジャン・・・大さじ1 1/2  
しょうゆ・・・大さじ1  
塩・・・少々  
玉ねぎ(薄切り)・・・中1個(約200g)  
にんじん(せん切り)・・・1/4本(約50g)  
ピーマン(せん切り)・・・2個(約40g)  
B 塩・・・少々  
ごま油・・・小さじ1  
サニーレタス・・・1/2束  
しそ・・・12枚

★~作りかた(4人分)~★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- りんごは種を取り、皮ごとAと合わせてミキサーにかける。
- 牛肉、あさを2につけこみ15分以上おく。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンとBをか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る。その上に3をたれごと広げ、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、**【焼き蒸し・いため物】**▶**【いため物】**▶**【プルコギ】**で、**3人分以上**を選択して加熱する。
- 加熱後、かき混ぜてから盛りつけ、サニーレタス、しそを添える。

★~材料(2人分)~★

牛もも薄切り肉(ひとくち大に切る)・・・100g  
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)・・・30g  
りんご・・・1/4個  
にんにく・・・1/4片  
あさりの煮汁・・・30mL  
一味とうがらし・・・少々  
みりん・・・大さじ1/2  
A 白すりごま・・・大さじ1  
ごま油・・・小さじ1  
コチュジャン・・・小さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
塩・・・少々  
玉ねぎ(薄切り)・・・中1/2個(約100g)  
にんじん(せん切り)・・・25g  
ピーマン(せん切り)・・・1個(約20g)  
B 塩・・・少々  
ごま油・・・小さじ1/2  
サニーレタス・・・1/4束  
しそ・・・6枚

★~作りかた(1・2人分)~★

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- りんごは種を取り、皮ごとAと合わせてミキサーにかける。
- 牛肉、あさを2につけこみ15分以上おく。
- 玉ねぎ、にんじん、ピーマンとBをか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る。その上に3をたれごと広げ、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、**【焼き蒸し・いため物】**▶**【いため物】**▶**【プルコギ】**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- 加熱後、かき混ぜてから盛りつけ、サニーレタス、しそを添える。

★~材料(1人分)~★

牛もも薄切り肉(ひとくち大に切る)・・・50g  
あさりの水煮(缶詰、汁をのぞいた物)・・・15g  
りんご・・・1/4個  
にんにく・・・少々  
あさりの煮汁・・・30mL  
一味とうがらし・・・少々  
みりん・・・大さじ1/2  
A 白すりごま・・・大さじ1  
ごま油・・・小さじ1  
コチュジャン・・・小さじ2  
しょうゆ・・・大さじ1/2  
塩・・・少々  
玉ねぎ(薄切り)・・・中1/4個(約50g)  
にんじん(せん切り)・・・15g  
ピーマン(せん切り)・・・1/2個(約10g)  
B 塩・・・少々  
ごま油・・・小さじ1/2  
サニーレタス・・・1/4束  
しそ・・・3枚

プルコギのコツ

- 1回に作れる分量は1~4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.60~62

ちょっといい話

肉・貝・野菜が入ってバランスのとれた一品。レタスやしそで巻いて、ごはんをプラスすればボリュームアップ!家族の笑顔がこぼれます。

揚げ物(ノンフライ)  
サーモンごま  
チーズフライ

レンジ  
オープン

(下ごしらえ  
加熱あり)

→P.52

加熱時間の目安 約20分  
2人分 約15分/1人分 約14分

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

★~材料(4人分)~★

生さげの切り身(1切れ約80gの物)・・・4切れ  
塩・・・小さじ1/2  
こしょう・・・適量  
じゃがいも(1個約150gの物)・・・1個  
ブロッコリー・・・200g  
卵(溶きほぐす)・・・1個  
煎りパン粉(→P.247)・・・30g  
A 白ごま・・・大さじ4  
粉チーズ・・・大さじ4

【タルタルヨーグルト】

ゆで卵(あらくきざむ)・・・1個  
ピクルス(みじん切り)・・・小2本  
たまねぎ(みじん切り)・・・1/2個(約100g)  
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)・・・200g  
B 塩・・・小さじ1/2  
パセリ・・・適量

★~作りかた(4人分)~★

- じゃがいもは皮をむきひとくち大に切り、ラップに包み**【レンジ】600W**約2分で加熱する。ブロッコリーは小房に分け、ラップに包み**【レンジ】600W**約2分で加熱する。→P.60~62
- さけに塩、こしょうをし、卵、混ぜ合わせたAの順につける。
- 1に合わせたAをつける。
- さけを脚の開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、周りに3をのせ、テーブルプレートに置き**【揚げ物(ノンフライ)】**▶**【サーモンごまチーズフライ】**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛りタルタルヨーグルトを添える。

【タルタルヨーグルトの作りかた】

Bにゆで卵、ピクルス、たまねぎを入れ、混ぜ合わせ、パセリを散らす。

★~材料(2人分)~★

生さげの切り身(1切れ約80gの物)・・・2切れ  
塩・・・少々  
こしょう・・・適量  
じゃがいも・・・60g  
ブロッコリー・・・100g  
卵(溶きほぐす)・・・1/2個  
煎りパン粉(→P.247)・・・30g  
A 白ごま・・・大さじ4  
粉チーズ・・・大さじ4

【タルタルヨーグルト】

ゆで卵(あらくきざむ)・・・1/2個  
ピクルス(みじん切り)・・・小1本  
たまねぎ(みじん切り)・・・50g  
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)・・・100g  
B 塩・・・小さじ1/3  
パセリ・・・適量

★~作りかた(1・2人分)~★

- じゃがいもは皮をむきひとくち大に切り、ラップに包み**【レンジ】500W**約50秒(2人分)、約40秒(1人分)で加熱する。ブロッコリーは小房に分け、ラップに包み**【レンジ】500W**約1分30秒(2人分)、約50秒(1人分)で加熱する。→P.60~62
- さけに塩、こしょうをし、卵、混ぜ合わせたAの順につける。
- 1に合わせたAをつける。
- さけを脚の開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、周りに3をのせ、テーブルプレートに置き**【揚げ物(ノンフライ)】**▶**【サーモンごまチーズフライ】**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛りタルタルヨーグルトを添える。

【タルタルヨーグルトの作りかた】

Bにゆで卵、ピクルス、たまねぎを入れ、混ぜ合わせ、パセリを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

サーモンごまチーズフライ



カルシウム  
脂溶性ビタミン

オート  
205

★~材料(1人分)~★

生さげの切り身(1切れ約80gの物)・・・1切れ  
塩・・・少々  
こしょう・・・適量  
じゃがいも・・・30g  
ブロッコリー・・・50g  
卵(溶きほぐす)・・・1/2個  
煎りパン粉(→P.247)・・・30g  
A 白ごま・・・大さじ4  
粉チーズ・・・大さじ4

【タルタルヨーグルト】

ゆで卵(あらくきざむ)・・・1/2個  
ピクルス(みじん切り)・・・小1本  
たまねぎ(みじん切り)・・・50g  
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)・・・100g  
B 塩・・・小さじ1/3  
パセリ・・・適量

サーモンごまチーズフライのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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.65

ちょっといい話

子どもが大好きで栄養価の高いサーモンを使った、お弁当にも最適な一品。ごまはビタミンEなどを含まれますが、高エネルギーなのでノンフライは特におすすめです。ヨーグルトを使ったヘルシータルタルで召し上がれ。

## ひよこ豆とコーンのコロケ



揚げ物(ノンフライ) 過熱水蒸気  
ひよこ豆とコーンのコロケ グリル  
オープン  
→P.52 (下ごしらえ) 加熱あり

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20分  
2人分 約17分/1人分 約15分

### ★~材料(3人分/12個)~★

**【具】**  
ひよこ豆(水煮).....200g  
合びき肉.....50g  
④ 玉ねぎ(みじん切り).....20g  
ホールコーン(缶詰).....50g  
塩.....小さじ1/3  
こしょう.....適量  
カレー粉.....小さじ1~2  
小麦粉.....大さじ1/2  
卵(溶きほぐす).....1/2個

**【衣】**  
小麦粉.....大さじ4  
⑤ 卵(溶きほぐす).....1 1/2個  
水.....大さじ1  
煎りパン粉(→P.247).....60g

### ★~作りかた(3人分)~★

- 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④を入れ、**レンジ500W** 約3分 で加熱して冷ます。(→P.60~62)
- 2にフードプロセッサーにかけるか、裏ごししてペースト状にしたひよこ豆、コーンと塩、こしょう、カレー粉、小麦粉、卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- 12等分して形をととのえ、⑤、煎りパン粉の順に衣をつける。
- 4を脚を開いたグリル皿の中央に並べ、テーブルプレートに置き、**揚げ物(ノンフライ)**▶**ひよこ豆とコーンのコロケ**で、**3人以上**を選択して加熱する。

### ★~材料(2人分/8個)~★

**【具】**  
ひよこ豆(水煮).....135g  
合びき肉.....35g  
④ 玉ねぎ(みじん切り).....15g  
ホールコーン(缶詰).....35g  
塩.....少々  
こしょう.....適量  
カレー粉.....小さじ1  
小麦粉.....大さじ1/2  
卵(溶きほぐす).....1/2個

**【衣】**  
小麦粉.....大さじ2  
⑤ 卵(溶きほぐす).....1個  
水.....大さじ1/2  
煎りパン粉(→P.247).....30g

### ★~作りかた(1・2人分)~★

- 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④を入れ、**レンジ500W** 約2分 (2人分)、約1分30秒 (1人分) で加熱して冷ます。(→P.60~62)
- 2にフードプロセッサーにかけるか、裏ごししてペースト状にしたひよこ豆、コーンと塩、こしょう、カレー粉、小麦粉、卵を加えてよく混ぜ合わせる。
- 8等分(2人分)、4等分(1人分)して形をととのえ、⑤、煎りパン粉の順に衣をつける。
- 4を脚を開いたグリル皿の中央に並べ、テーブルプレートに置き、**揚げ物(ノンフライ)**▶**ひよこ豆とコーンのコロケ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.60~62)

### ★~材料(1人分/4個)~★

**【具】**  
ひよこ豆(水煮).....70g  
合びき肉.....20g  
④ 玉ねぎ(みじん切り).....10g  
ホールコーン(缶詰).....20g  
塩.....少々  
こしょう.....適量  
カレー粉.....小さじ1/2  
小麦粉.....大さじ1/2  
卵(溶きほぐす).....1/2個

**【衣】**  
小麦粉.....大さじ2  
⑤ 卵(溶きほぐす).....1個  
水.....大さじ1/2  
煎りパン粉(→P.247).....30g

### ひよこ豆とコーンのコロケのコツ

- 1回に作れる分量は1~3人分です。
- 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.65)

### ちょっといい話

油で揚げないヘルシーコロケ。葉酸と食物繊維がたっぷりのひよこ豆を使ったレシピです。

ごはん物・麺 レンジ  
さんまとひじきの炊き込みごはん  
→P.52

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36分  
2人分 約23分/1人分 約11分

## さんまとひじきの炊き込みごはん



### ★~材料(4人分)~★

さんま.....1尾(約200g)  
塩.....小さじ1/3  
ひじき(乾燥).....15g  
しょうが(せん切り).....10g  
米.....2合(300g)  
水.....330mL  
しょうゆ.....小さじ2  
酒.....大さじ3  
白ごま.....16g

### ★~作りかた(4人分)~★

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切り、深めの炊き込み容器に入れ、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。
- ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30分ほどおく。
- 水を切ったひじきは2cmくらいの長さに切る。
- 1に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
- さんまは2つを切り、5にのせる。
- 1をテーブルプレートにのせ、**ごはん物・麺**▶**さんまとひじきの炊き込みごはん**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- 加熱が終わったら容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

### ちょっといい話

さんまはビタミンB12・ビタミンD・鉄などを多く含み、栄養的にすぐれた食品。まるごとお米といっしょに炊くことで、さんまの良質な脂も落とさずに効率的に摂れます。

### ★~材料(2人分)~★

さんま.....1/2尾(約100g)  
塩.....少々  
ひじき(乾燥).....8g  
しょうが(せん切り).....5g  
米.....1合(150g)  
水.....165mL  
しょうゆ.....小さじ1  
酒.....大さじ1 1/3  
白ごま.....8g

### ★~作りかた(1・2人分)~★

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切り、大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ひじきはさっと洗って、水につけて戻す。
- さんまは頭、内臓を取って水洗いし、水けをふいて塩をふり、30分ほどおく。
- 水を切ったひじきは2cmくらいの長さに切る。
- 1に酒としょうゆを加え、しょうがとひじきを全体に散らす。
- さんまは2つを切り、5にのせる。
- 1をテーブルプレートにのせ、**ごはん物・麺**▶**さんまとひじきの炊き込みごはん**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- 加熱が終わったら容器を取り出し、さんまの中骨を取り除き、身をほぐす。ごまを加えてさっくりと混ぜ合わせ、ふきんとふたをして蒸らす。

### ★~材料(1人分)~★

さんま.....1/4尾(約50g)  
塩.....少々  
ひじき(乾燥).....4g  
しょうが(せん切り).....3g  
米.....1/2合(75g)  
水.....85mL  
しょうゆ.....小さじ1/2  
酒.....小さじ2 1/2  
白ごま.....4g

### さんまとひじきの炊き込みご飯のコツ

- 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。
- 容器は大きくて深めの物を使い、ふきこぼれないようにします  
3人以上は市販のふたつき炊き込み容器を使うと便利です。  
1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。(→P.267)
- 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.60~62)



さつまいもとリンゴのバター煮



ビタミンC  
食物繊維

オート  
251

煮物・ゆで物・スープ	レンジ	使用付属品
煮物	(下ごしらえ 加熱あり)	テーブルプレート
さつまいもと りんごのバター煮	→P.52	給水タンク 空
加熱時間の目安 約20分 2人分 約16分/1人分 約11分		

★材料(4人分)★

- さつまいも(5mmの半月切りまたは  
いちょう切り)……大1本(約300g)
- りんご(6等分して芯を除き、皮をむいて  
いちょう切り)……1個(約150g)
- レーズン(乾燥)……40g
- ①バター……50g
- 砂糖……60g
- 塩……小さじ1/3
- リキュール(オレンジ系)……50mL
- レモン汁……大さじ1
- 水……100mL
- くるみ……30g

★作りかた(4人分)★

- くるみは、耐熱容器に入れ、ラップ  
をせずに[レンジ500W]約1分加熱  
し、あらくきざむ。→P.60~62
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに  
①を入れて混ぜる。
- 2にオープンシートで落としがた(さ  
つまいもとリンゴのバター煮のコツ参  
照)をし、かるくラップをしてテーブル  
プレートの中央に置く。  
煮物・ゆで物・スープ ▶ 煮物 ▶  
さつまいもとリンゴのバター煮で、  
3人以上を選択して加熱する。
- 加熱が終わったら耐熱ガラスボウル  
を取り出し、1のくるみを散らす。

★材料(2人分)★

- さつまいも(5mmの半月切りまたは  
いちょう切り)……大1/2本(約150g)
- りんご(6等分して芯を除き、皮をむいて  
いちょう切り)……1/2個(約75g)
- レーズン(乾燥)……20g
- ①バター……25g
- 砂糖……30g
- 塩……少々
- リキュール(オレンジ系)……25mL
- レモン汁……大さじ1/2
- 水……60mL
- くるみ……15g

★作りかた(1・2人分)★

- くるみは、耐熱容器に入れ、ラップ  
をせずに[レンジ500W]約30秒加  
熱し、あらくきざむ。→P.60~62
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに  
①を入れて混ぜる。
- 2にオープンシートで落としがた(さ  
つまいもとリンゴのバター煮のコツ参  
照)をし、かるくラップをしてテーブル  
プレートの中央に置く。  
煮物・ゆで物・スープ ▶ 煮物 ▶  
さつまいもとリンゴのバター煮で、1人分  
または2人分を選択して加熱する。
- 加熱が終わったら耐熱ガラスボウル  
を取り出し、1のくるみを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

★材料(1人分)★

- さつまいも(5mmの半月切りまたは  
いちょう切り)……大1/4本(約75g)
- りんご(6等分して芯を除き、皮をむいて  
いちょう切り)……1/4個(約40g)
- レーズン(乾燥)……10g
- ①バター……大さじ1
- 砂糖……15g
- 塩……少々
- リキュール(オレンジ系)……15mL
- レモン汁……小さじ1弱
- 水……60mL
- くるみ……10g

さつまいもとリンゴのバター煮のコツ

- 容器は  
直径約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。
- 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]で様子を見ながら加熱  
します。→P.60~62

ちょっといい話

ビタミンCや食物繊維の多いさつ  
まいもを使った色あざやかな一品。さつ  
まいもはよく洗って皮ごといただきま  
しょう。

動物どら焼き



ビタミンA  
カルシウム

オート  
342

スイーツ	オープン	使用付属品
和菓子	(下ごしらえ 加熱あり)	黒血 中・下段 テーブルプレート
動物どら焼き	→P.53	給水タンク 空
予熱 約9分 加熱時間の目安 約10分		

★材料

- (くまどら焼き、かえるどら焼き 各2個分)
- 【かぼちゃあん】  
かぼちゃ(皮をむく)……200g  
砂糖……30g  
牛乳……50mL
- 【クリームチーズあん】  
クリームチーズ(室温に戻す)……100g  
砂糖……大さじ2  
ブルーベリー……適量
- 【生地】  
卵……1個  
牛乳……100mL  
ホットケーキミックス……150g  
ココア……小さじ1  
抹茶……小さじ1  
チョコペン……適量

★作りかた

- かぼちゃあんは、かぼちゃを2cm角に  
切りラップで包み葉・果菜の下ゆで  
仕上がり調節強で加熱する。つぶし  
て、砂糖、牛乳を加え良く混ぜる。  
→P.50,51
- クリームチーズあんは、クリーム  
チーズと砂糖、ブルーベリーを合わ  
せて混ぜる。
- ボウルに卵、牛乳を入れ混ぜ、ホット  
ケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- 3を2等分し、一方にココア、もう  
一方に抹茶を加え混ぜ合わせる。
- 食品を入れずに【スイーツ】和菓子  
▶動物どら焼きで予熱する。
- 4をそれぞれ直径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、一方の  
黒血にココアの生地を、もう一方の黒  
血に抹茶の生地を、直径約8~10cm  
の大きさに4枚分  
ずつ絞りだし、耳  
や目に見えるよ  
うに、それぞれ図  
のように小さい丸  
を2つつける。



- 予熱終了音が鳴ったら、6のココアの  
生地をのせた黒血を中段に、抹茶の  
生地をのせた黒血を下段に入れて加  
熱する。
- 加熱後、あら熱が取れたらあんをは  
さみ、チョコペンで顔をかく。

動物どら焼きのコツ

- 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  
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.65

ちょっといい話

作って楽しい、食べておいしいどら  
焼きです。野菜や果物を使ったあんはお  
やつだけではなく、朝食・昼食にも大  
活躍。かぼちゃのビタミンEは野菜の  
中でもトップクラスです。

# 焼き物(肉)

## オート030 ハンバーグ

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

焼き物 肉 ハンバーグ  
レンジ グリル  
(下ごしらえ加熱あり)  
→P.52

加熱時間の目安 約16分  
2人分 約11分/1人分 約10分

### 材料(4人分/4個)

- 玉ねぎ(みじん切り) … 中1/2個(約100g)
- バター … 15g
- 合びき肉 … 300g
- パン粉 … カップ3/4(約30g)
- 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(4人分)

- ①耐熱容器にAを入れ、レンジ600Wで約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ、4等分する。→P.60~62
- 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、3人以上を選択して加熱する。
- 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。



### 材料(2人分/2個)

- 玉ねぎ(みじん切り) … 中1/4(約50g)
- バター … 8g
- 合びき肉 … 150g
- パン粉 … 約15g
- 牛乳 … 大さじ1 1/2
- 卵(溶きほぐす) … 1/2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

### 材料(1人分/1個)

- 玉ねぎ(みじん切り) … 中1/8(約25g)
- バター … 4g
- 合びき肉 … 75g
- パン粉 … 約8g
- 牛乳 … 小さじ2
- 卵(溶きほぐす) … 1/4個
- 塩 … 小さじ1/4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(1・2人分)

- ①耐熱容器にAを入れ、レンジ500Wで約2分(2人分)、約1分(1人分)で加熱する。あら熱を取り、Bを加えてよく混ぜ2人分は2等分する。→P.60~62
- 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、1人分または2人分を選択して加熱する。
- 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。「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

### ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 生地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.64
- 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。

## 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、付属品のミトンや厚めの乾いたふきんを使う。

## オート031 ハンバーグ(脱脂)

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  
満水

焼き物 肉 ハンバーグ(脱脂)  
レンジ グリル  
(下ごしらえ加熱あり)  
→P.53

予熱 約4分  
加熱時間の目安 約19分

### ハンバーグ(4人分)

- カロリーカット値 約181kcal減 ※1  
調理後のカロリー 約753kcal ※2
- ※1 オートメニューハンバーグと「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  
ハンバーグ(4人分)の材料を参照する。

### 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ハンバーグ(4人分)の作りかた①、②を参照して下準備し、脚を開いたグリル皿に並べる。
- ③食品を入れずに、焼き物▶肉▶ハンバーグ(脱脂)で予熱する。
- ④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。
- ⑤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。

## オート032 ビーフハンバーグ



加熱時間の目安 約16分  
2人分 約11分/1人分 約10分

材料  
ハンバーグの材料を参照し、合びき肉を牛ひき肉にかえる。

### 作りかた

ハンバーグの作りかたを参照し、焼き物▶肉▶ビーフハンバーグで、人数分を選択して加熱する。

## オート033 ピーマンの肉詰め

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

焼き物 肉 ピーマンの肉詰め  
レンジ グリル  
(下ごしらえ加熱あり)  
→P.52

加熱時間の目安 約16分  
2人分 約11分/1人分 約10分

### 材料(4人分/12個)

- ピーマン … 6個
- 玉ねぎ(みじん切り) … 約130g
- 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
- 卵(溶きほぐす) … 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(4人分)

- ①耐熱容器にAを入れ、レンジ600Wで約1分50秒で加熱して、あら熱を取る。→P.60~62
- ②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。
- ③ボウルにBと①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- 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▶ピーマンの肉詰めで、3人以上を選択して加熱する。



### 材料(2人分/6個)

- ピーマン … 3個
- 玉ねぎ(みじん切り) … 約65g
- バター … 大さじ1/2(約6g)
- 豚ひき肉(または合びき肉) … 130g
- パン粉 … 10g
- 卵(溶きほぐす) … 1/2個
- 塩 … 小さじ1/4
- こしょう … 少々
- 小麦粉(薄力粉) … 適量

### 材料(1人分/3個)

- ピーマン … 1 1/2個
- 玉ねぎ(みじん切り) … 約40g
- バター … 小さじ1(約4g)
- 豚ひき肉(または合びき肉) … 65g
- パン粉 … 5g
- 卵(溶きほぐす) … 1/4個
- 塩、こしょう … 各少々
- 小麦粉(薄力粉) … 適量

### 作りかた(1・2人分)

- ①耐熱容器にAを入れ、レンジ500Wで約1分30秒(2人分)、約1分(1人分)で加熱して、あら熱を取る。→P.60~62
- ②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。
- ③ボウルにBと①を入れ、よく混ぜ合わせて2人分は6等分、1人分は3等分し、②に詰める。
- 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▶ピーマンの肉詰めで、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

# オート 034 ローストビーフ

**焼き物**  
**肉**  
**ローストビーフ**  
→P.52

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40分  
2人分 約35分/1人分 約33分

## 材料 (4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

## 作りかた (4人分)

- 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。
- ③をテーブルプレートに置き**焼き物**▶**肉**▶**ローストビーフ**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- 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、グレービーソースを添える。



## 材料 (2人分)

- 牛もも肉(かたまり)..... 約400g
- 塩、こしょう..... 各少々
- にんにく(すりおろす)..... ½片
- にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る)..... 各25g
- サラダ油..... 小さじ½

## 材料 (1人分)

- 牛もも肉(かたまり)..... 約200g
- 塩、こしょう..... 各少々
- にんにく(すりおろす)..... ¼片
- にんじん、玉ねぎ、セロリ(1cm幅に切る)..... 各15g
- サラダ油..... 小さじ¼

## 作りかた (1・2人分)

- 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。
- ③をテーブルプレートに置き**焼き物**▶**肉**▶**ローストビーフ**で、**1人分**または**2人分**を選択して、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、グレービーソースを添える。

## ローストビーフのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。肉の直径は4~4.5cm(1人分)、4.5~5cm(2人分)、5~7cm(3人以上)の物を常温に戻してから使います。
- 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。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
- 冷蔵庫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。
- 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.65

## お願い

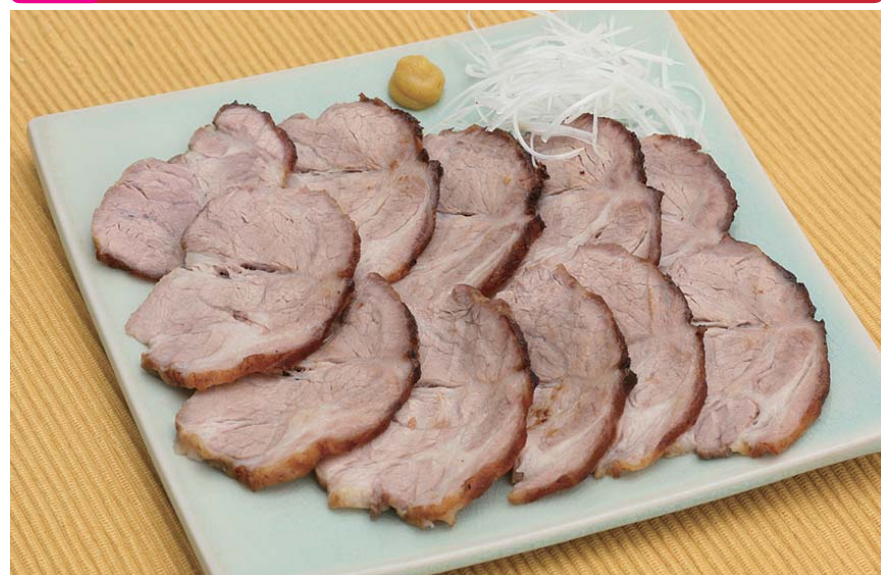
- 調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは**お手入れ・設定**▶**脱臭**で加熱してください。→P.110
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

## グレービーソース

### 材料・作りかた

ローストビーフまたはローストチキン(→P.168)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½個を溶く)を加えて煮つめ、心きんでこし、塩、こしょうをして作る。

# オート 035 焼き豚



**焼き物**  
**肉**  
**焼き豚**  
→P.52

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

グリル皿(脚を閉じる・  
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50分  
2人分 約45分/1人分 約44分

## 材料 (4人分)

- 豚肩ロース肉(かたまり)..... 500g
- しょうが(みじん切り)..... 1かけ
- 長ねぎ(みじん切り)..... 30g
- しょうゆ、酒..... 各大さじ4
- 砂糖、赤みそ..... 各大さじ4

## 作りかた (4人分)

- 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、冷蔵庫で半日以上おく。
- 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、**3人以上**を選択して加熱する。
- 加熱後、たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

## 焼き豚のコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。直径は約5cmの物を使います。
- 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**180℃で様子を見ながら加熱します。→P.65
- 仕上がり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で様子を見ながら加熱します。→P.60~62

# オート 036 焼き豚(脱脂)

**焼き物**  
**肉**  
**焼き豚(脱脂)**  
(予熱あり)  
→P.53

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

グリル皿(脚を閉じる・  
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4分  
加熱時間の目安 約53分

## 焼き豚 (4人分)

カロリーカット値 約123kcal 減 ※1  
調理後のカロリー 約981kcal ※2

※1 オートメニュー焼き豚と「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

焼き豚(4人分)の材料を参照する。

## 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(4人分)の作りかた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。

# オート 037 ひとくち焼き豚

加熱時間の目安 約50分  
2人分 約45分/1人分 約44分

## 材料

焼き豚の材料を参照し、豚バラ肉を豚バラ肉にかえる。

## 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。
- 焼き豚の作りかたを参照し、豚バラ肉を4人分は12等分、2人分は6等分、1人分は3等分に切り、①と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵庫に半日以上おく。
- 汁けを切った②を脚を閉じたグリル皿の中央に並べ、テーブルプレートに置き**焼き物**▶**肉**▶**ひとくち焼き豚**で、人数分を選択して加熱する。

## オート038 スペアリブ



**焼き物**  
**肉**  
スペアリブ  
→P.52

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

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約30分  
2人分 約25分/1人分 約21分

### 材料(4人分)

スペアリブ(6~8本).....約800g  
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  
豆板醤.....小さじ1/4  
にんにく(すりおろす).....1/2片  
塩.....小さじ1/4  
こしょう、ナツメグ.....各少々

### 作りかた(4人分)

- 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3/8ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたAにつけ、ときどき返しながらか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、**3人以上**を選択して加熱する。

### スペアリブのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは血に移しかえ**レンジ**500Wで様子を見ながら加熱します。→P.60~62

## オート039 スペアリブのブルーベリーソース

**焼き物**  
**肉**  
スペアリブの  
ブルーベリーソース  
→P.52

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

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約30分  
2人分 約25分/1人分 約21分



### 材料(4人分)

スペアリブ(長さ5cmの物).....約800g  
塩、あらびき黒こしょう.....各少々  
玉ねぎ(すりおろす).....65g  
にんにく(すりおろす).....1/2片  
ブルーベリージャム(市販の物).....大さじ5  
赤ワイン.....カップ1/2  
しょうゆ.....大さじ2  
はちみつ.....大さじ2  
レモン汁.....小さじ1  
クレソン.....適量

### 作りかた(4人分)

- 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3/8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Aを加えてもみ、冷蔵室で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** ▶ **スペアリブのブルーベリーソース** で、**3人以上**を選択して加熱する。
- 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。

### 材料(2人分)

スペアリブ(長さ5cmの物).....約400g  
塩、あらびき黒こしょう.....各少々  
玉ねぎ(すりおろす).....35g  
にんにく(すりおろす).....1/4片  
ブルーベリージャム(市販の物).....大さじ2 1/2  
赤ワイン.....カップ1/4  
しょうゆ.....大さじ1  
はちみつ.....小さじ1  
レモン汁.....小さじ1/2  
クレソン.....適量

### 材料(1人分)

スペアリブ(長さ5cmの物).....約200g  
塩、あらびき黒こしょう.....各少々  
玉ねぎ(すりおろす).....15g  
にんにく(すりおろす).....少々  
ブルーベリージャム(市販の物).....大さじ1 1/2  
赤ワイン.....大さじ1 2/3  
しょうゆ.....大さじ1/2  
はちみつ.....小さじ1/2  
レモン汁.....少々  
クレソン.....適量

### 作りかた(1・2人分)

- 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3/8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Aを加えてもみ、冷蔵室で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** ▶ **スペアリブのブルーベリーソース** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- 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040 ポークグリル



**焼き物**  
**肉**  
ポークグリル  
→P.52

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

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約15分  
2人分 約10分/1人分 約10分

### 材料(4人分)

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(4人分)

- 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、**3人以上**を選択して加熱し、赤ワインソースを添える。

### ポークグリルのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。→P.64
- 肉に含まれる脂の量によって焼き色がかわります。5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

### 材料(2人分)

豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物).....2枚  
酒.....大さじ1  
こしょう.....少々

### 材料(1人分)

豚ロース肉(厚さ1cm、1枚約100gの物).....1枚  
酒.....大さじ1/2  
こしょう.....少々

### 作りかた(1・2人分)

- 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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、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)を合わせ、**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.63

オート041 豚のしょうが焼き



**焼き物**  
**肉**  
豚のしょうが焼き  
→P.52

レンジ  
グリル

加熱時間の目安 約15分  
2人分 約10分/1人分 約9分

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

**材料(4人分)**

豚ロース薄切り肉(厚さ2~3mmの物) 400g

酒 大さじ3  
しょうゆ 大さじ2  
しょうが(すりおろす) 大さじ1  
砂糖 小さじ2  
キャベツ(せん切り) 適量

- 作りかた(4人分)**
- ①豚肉を合わせたA)に15~30分つけておく。
  - ②脚を開いたグリル皿に①を広げて並べる。
  - ③②をテーブルプレートに入れ、**焼き物**▶**肉**▶**豚のしょうが焼き**で、**3人以上**を選択して加熱する。
  - ④加熱後、③を皿に盛り、キャベツを添える。

豚のしょうが焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは**グリル**で様子を見ながら加熱します。→P.64

オート042 ローストチキン

**焼き物**  
**肉**  
ローストチキン(予熱あり)  
→P.53

レンジ  
オーブン  
過熱水蒸気  
グリル

予熱 約9分  
加熱時間の目安 約70分

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(1羽分)**

若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物) 1羽  
レモン ½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**
- 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。
  - ③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。
  - ④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。
  - ⑤食品を入れずに**焼き物**▶**肉**▶**ローストチキン**で予熱する。
  - ⑥予熱終了音が鳴ったら、④をテーブルプレートに置いて加熱する。
  - ⑦加熱後、グレービーソース(作りかた→P.164)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.65

オート043 鶏のハーブ焼き

**焼き物**  
**肉**  
鶏のハーブ焼き  
→P.52

レンジ  
グリル

加熱時間の目安 約18分  
2人分 約13分/1人分 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ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空



**材料(2人分)**

鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) 1枚

塩、こしょう 各少々  
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

**材料(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 各少々  
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(4人分)**
- ①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。
  - ②①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、**3人以上**を選択して加熱する。

鶏のハーブ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6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.64
- 骨付き肉は仕上がり調節強で加熱します。

オート044 鶏のハーブ焼き(脱脂)

**焼き物**  
**肉**  
鶏のハーブ焼き(脱脂)  
→P.53

レンジ  
オーブン  
過熱水蒸気  
グリル

予熱 約4分  
加熱時間の目安 約20分

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

**鶏のハーブ焼き(4人分)**

カロリーカット値 約147kcal ※1  
調理後のカロリー 約756kcal ※2

※1 オートメニュー鶏のハーブ焼きと「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**

鶏のハーブ焼き(4人分)の材料を参照する。

- 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鶏のハーブ焼き(4人分)の作りかた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。
  - ③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。
  - ④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。

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**お手入れ・設定**▶**脱臭**で加熱してください。→P.110
- 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 045 鶏の照り焼き



**焼き物** レンジ  
**肉** オープン  
**鶏の照り焼き** 過熱水蒸気  
グリル  
→P.52

加熱時間の目安 約20分  
2人分 約16分/1人分 約14分

**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(2人分)**

鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... 1枚

しょうゆ ..... 大さじ1  
みりん ..... 大さじ½  
砂糖 ..... 小さじ½  
しょうが汁 ..... 少々

**材料(4人分)**

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

**作りかた(4人分)**

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。  
③②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、**3人分以上**を選択して加熱する。

**材料(1人分)**

鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... ½枚

しょうゆ ..... 大さじ½  
みりん ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 小さじ½  
しょうが汁 ..... 少々

**作りかた(1・2人分)**

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。  
③②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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## オート 046 鶏の三味焼き

**焼き物** レンジ  
**肉** オープン  
**鶏の三味焼き** 過熱水蒸気  
グリル  
→P.52

加熱時間の目安 約20分  
2人分 約16分/1人分 約14分

**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(4人分)**

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

**作りかた(4人分)**

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。  
③②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**▶**鶏の三味焼き**で**3人以上**を選択して加熱する。

**鶏の照り焼き、鶏の三味焼きのコツ**

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 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.65

## オート 047 焼きとり



**焼き物** レンジ  
**肉** オープン  
**焼きとり** 過熱水蒸気  
グリル  
→P.52

加熱時間の目安 約16分  
2人分 約13分/1人分 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ける)  
テーブルプレート  
**給水タンク**  
空

**材料(2人分/6本)**

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る) ..... 1枚  
長ねぎ(3~4cm長さに切る) ..... 1本

しょうゆ ..... カップ¼  
みりん ..... 大さじ1½  
砂糖 ..... 大さじ1½  
サラダ油 ..... 大さじ½

**材料(4人分/12本)**

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(3~4cm長さに切る) ..... 2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

**材料(1人分/3本)**

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物、ひとくち大に切る) ..... ½枚  
長ねぎ(3~4cm長さに切る) ..... ½本

しょうゆ ..... 大さじ1½  
みりん ..... 小さじ2  
砂糖 ..... 大さじ1  
サラダ油 ..... 小さじ1

**作りかた(4人分)**

①合わせた④の中に鶏肉と長ねぎをつけ込み、ときどき返しながらか30分~1時間おいて、鶏肉と長ねぎを交互に竹ぐしに刺しておく。  
②①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、**3人以上**を選択して加熱する。

**作りかた(1・2人分)**

①合わせた④の中に鶏肉と長ねぎをつけ込み、ときどき返しながらか30分~1時間おいて、鶏肉と長ねぎを交互に竹ぐしに刺しておく。  
②①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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

**焼きとり、塩焼きとりのコツ**

- 1回に焼ける分量は1~4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.64
- 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。

**オート 048 塩焼きとり**

加熱時間の目安 約16分  
2人分 約13分/1人分 約10分

**材料**

焼きとりの材料を参照し、調味料④を塩(適量)にかえる。

**作りかた**

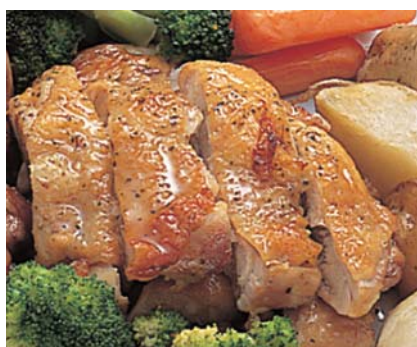
焼きとりの作りかたを参照し、**焼き物**▶**肉**▶**塩焼きとり**で、人数分を選択して加熱する。

## オート 049 チキンソテー

**焼き物**  
**肉** レンジ  
チキンソテー  
→P.52

**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

加熱時間の目安 約16分  
2人分 約13分/1人分 約12分



### 材料 (4人分)

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 (4人分)

- 鶏肉は皮にフォークや竹くしで穴を開け、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、**3人以上**を選択して加熱する。

### チキンソテーのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6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.64

### 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  
小麦粉(薄力粉) ..... 適量

### 材料 (1人分)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... ½枚  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉(薄力粉) ..... 適量

### 作りかた (1・2人分)

- 鶏肉は皮にフォークや竹くしで穴を開け、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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## オート 050 鶏肉のマスタード焼き

**焼き物**  
**肉** レンジ  
鶏肉のマスタード焼き  
→P.52

**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

加熱時間の目安 2人分 約10分/1人分 約9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  
A 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

### 材料 (1人分)

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

### 作りかた (1・2人分)

- 鶏肉は2人分は1枚を6等分に、1人分は½枚を3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A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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

### 鶏肉のマスタード焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~2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.64



## オート 051 鶏手羽先のつけ焼き

**焼き物**  
**肉** レンジ  
鶏手羽先のつけ焼き  
→P.52

**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

加熱時間の目安 約17分  
2人分 約16分/1人分 約15分

### 材料 (4人分/8個)

鶏手羽先(1本60gの物) ..... 8本  
しょうゆ ..... 大さじ2  
A みりん ..... 小さじ1  
酒 ..... 大さじ1弱

### 作りかた (4人分)

- 鶏手羽先を合わせたA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、**3人以上**を選択して加熱する。

### 鶏手羽先のつけ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4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.64

### 手動

## 中東風鶏手羽先のカレースライス焼き

**手動** 230℃  
オープン 加熱時間 27~32分  
→P.65

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

### 材料 (3~4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¼  
コリアンダーシード(粉末状の物) ..... 小さじ½  
ターメリック(粉末状の物) ..... 小さじ¼  
A パプリカ(粉末状の物) ..... 小さじ¼  
ガラムマサラ(粉末状の物) ..... 小さじ½  
レモンの皮(すりおろす) ..... ½個分  
レモン汁 ..... 小さじ½



### 材料 (2人分/4個)

鶏手羽先(1本60gの物) ..... 4本  
しょうゆ ..... 大さじ1  
A みりん ..... 小さじ½  
酒 ..... 大さじ½弱

### 材料 (1人分/2個)

鶏手羽先(1本60gの物) ..... 2本  
しょうゆ ..... 大さじ½  
A みりん ..... 小さじ½  
酒 ..... 大さじ½弱

### 作りかた (1・2人分)

- 鶏手羽先を合わせたA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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。



### 作りかた

- 鶏肉は塩をふり、合わせたAに3時間ほどつけておく。
- 黒皿にオープンシートを敷き、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 **オープン** 予熱なし **1段** | 230℃ | 27~32分 で加熱する。「オープン(予熱なし)の使いかた」→P.65

## オート 052 鶏手羽中のガーリックグリル

焼き物  
肉  
レンジ  
鶏手羽中のガーリックグリル  
→P.52

加熱時間の目安 約19分  
2人分 約16分/1人分 約16分

給水タンク  
空



**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1～4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.64

材料 (4人分/20個)

鶏手羽中(1本25gの物) …… 20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 (4人分)

① 鶏手羽中は合わせた①でもみ込み約15分おく。  
② 脚を開い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、**3人分以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分/10個)

鶏手羽中(1本25gの物) …… 10本  
にんにく(すりおろす) …… ½片  
① 塩 …… 小さじ½  
サラダ油 …… 大さじ½

材料 (1人分/5個)

鶏手羽中(1本25gの物) …… 5本  
にんにく(すりおろす) …… ½片  
① 塩 …… 少々  
サラダ油 …… 小さじ1

作りかた (1・2人分)

① 鶏手羽中は合わせた①でもみ込み約15分おく。  
② 脚を開い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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## オート 053 サテ

焼き物  
肉  
レンジ  
サテ  
→P.52

加熱時間の目安 約10分/1人分 約8分

給水タンク  
空



材料 (2人分/8くし)

鶏もも肉(皮つき、1枚約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  
① しょうが(すりおろす) …… 小さじ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

材料 (1人分/4くし)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) …… ½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  
① しょうが(すりおろす) …… 小さじ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2人分は1枚を8等分し、1人分は½枚を4等分しておく。  
② ①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**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

**サテのコツ**

- 1回に焼ける分量は1～2人分です。
- 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。
- 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.64

## オート 054 バーベキュー

焼き物  
肉  
レンジ  
オーブン  
過熱水蒸気  
グリル  
バーベキュー  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→P.52

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約19分/1人分 約18分

給水タンク  
満水



材料 (4人分/4くし)

牛ロース肉(3cmの角切り) …… 200g  
にんじん(ひとくち大に切る) …… 50g  
玉ねぎ(くし形切り) …… 120g  
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50g  
生しいたけ …… 4枚  
塩、こしょう …… 各少々

作りかた (4人分)

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 牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんは「レンジ」500W約30秒で加熱する。→P.60~62  
③ 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。  
④ 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**▶**バーベキュー**で、**3人以上**を選択して加熱する。

材料 (2人分/2くし)

牛ロース肉(3cmの角切り) …… 150g  
にんじん(ひとくち大に切る) …… 30g  
玉ねぎ(くし形切り) …… 60g  
ピーマン(半分に切る) …… 1個  
赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る) …… 各30g  
生しいたけ …… 2枚  
塩、こしょう …… 各少々

材料 (1人分/1くし)

牛ロース肉(3cmの角切り) …… 100g  
にんじん(ひとくち大に切る) …… 20g  
玉ねぎ(くし形切り) …… 30g  
ピーマン(半分に切る) …… ½個  
赤パプリカ、黄パプリカ(ひとくち大に切る) …… 各10g  
生しいたけ …… 1枚  
塩、こしょう …… 各少々

作りかた (1・2人分)

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 牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんは「レンジ」500W約10秒で加熱する。→P.60~62  
③ 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。  
④ 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**▶**バーベキュー**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

## オート 055 鶏もも肉のバーベキュー

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約19分/1人分 約18分  
(下ごしらえ 加熱あり)

材料

バーベキューの材料を参照し、牛ロース肉を鶏もも肉にかえる。

作りかた

バーベキューの作りかたを参照し、**焼き物**▶**肉**▶**鶏もも肉のバーベキュー**で、人数分を選択して加熱する。

## オート 056 豚バラ肉のバーベキュー

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約19分/1人分 約18分  
(下ごしらえ 加熱あり)

材料

バーベキューの材料を参照し、牛ロース肉を豚バラ肉にかえる。

作りかた

バーベキューの作りかたを参照し、**焼き物**▶**肉**▶**豚バラ肉のバーベキュー**で、人数分を選択して加熱する。

**バーベキューのコツ**

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 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.64



# 焼き物（魚介）

## オート 057 塩ざけ

焼き物  
魚介  
塩ざけ  
→P.52

レンジ  
グリル

使用付属品  
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14分  
2人分 約10分/1人分 約10分



### 材料（4人分/4切れ）

塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）  
..... 4切れ

### 作りかた（4人分）

- 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塩ざけのコツを参考に並べる。
- ①を**上段**に入れ**焼き物**▶**魚介**▶**塩ざけ**で、**3人以上**を選択して加熱する。

### 材料（2人分/2切れ）

塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）  
..... 2切れ

### 材料（1人分/1切れ）

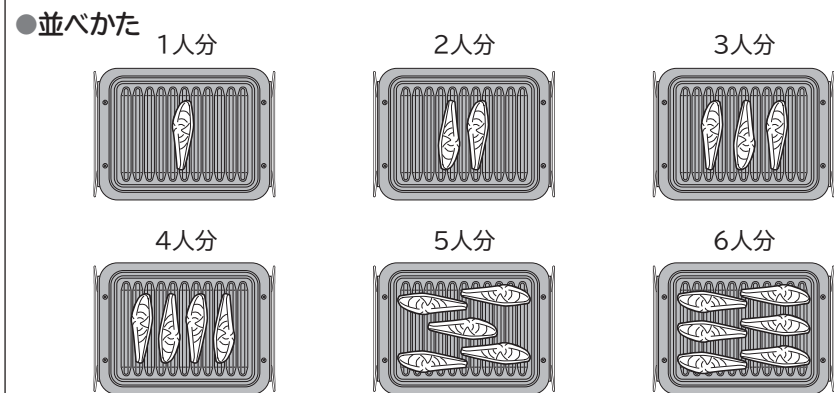
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）  
..... 1切れ

### 作りかた（1・2人分）

- 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塩ざけのコツを参考に並べる。
- ①を**上段**に入れ**焼き物**▶**魚介**▶**塩ざけ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

### 塩ざけのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 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。
- 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.64
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。



## オート 058 塩ざけ（減塩）

焼き物  
魚介  
塩ざけ（減塩）  
（予熱あり）  
→P.53

スチーム  
過熱水蒸気  
グリル

使用付属品  
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

予熱 約3分  
加熱時間の目安 約25分

### 材料（4人分）

塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）  
..... 4切れ

### 作りかた（4人分）

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 食品を入れずに**焼き物**▶**魚介**▶**塩ざけ（減塩）**を選択して予熱する。
- 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 059 生ざけの塩焼き

加熱時間の目安 約14分

### 材料

塩ざけ（4人分）の材料を参照し、生ざけ（1切れ約80gの物・4切れ）にかえ、塩（小さじ1/4）を加える。

### 作りかた

塩ざけの作りかたを参照し、生ざけに塩をふってから**焼き物**▶**魚介**▶**生ざけの塩焼き**で、加熱する。

## オート 060 さんまの塩焼き



焼き物  
魚介  
さんまの塩焼き  
→P.52

レンジ  
グリル

使用付属品  
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  
2人分 約16分/1人分 約16分

### 材料（4人分/4尾）

さんま（1尾約150gの物）..... 4尾  
塩..... 小さじ1/4

### 作りかた（4人分）

- さんまは全体に塩をふり約20分おき、水けをふき取る。
- 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さんまの塩焼きのコツを参考に並べる。
- ②を**上段**に入れ**焼き物**▶**魚介**▶**さんまの塩焼き**で、**3人以上**を選択して加熱する。

### 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**お手入れ・設定**▶**脱臭**で加熱してください。→P.110
- 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 061 たいの塩焼き

焼き物  
魚介  
たいの塩焼き  
→P.52

レンジ  
グリル

使用付属品  
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14分



### 材料（1尾分）

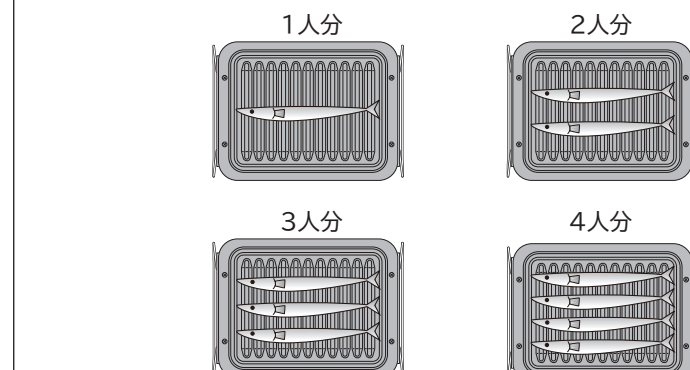
たい（1尾約300gの物）..... 1尾  
塩..... 小さじ1/4

### 作りかた

- 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。
- 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。
- ②を**上段**に入れ**焼き物**▶**魚介**▶**たいの塩焼き**で加熱する。

### さんまの塩焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 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。
- 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.64
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。



## オート062 さばの塩焼き

焼き物  
魚介  
さばの塩焼き

レンジ  
グリル

→P.52

加熱時間の目安 約14分  
2人分 約10分/1人分 約10分

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



### 材料(4人分/4切れ)

さばの切り身(1切れ約100gの物) … 4切れ  
塩 …………… 適量

### 作りかた(4人分)

- 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さばの塩焼きのコツを参考に並べる。
- ② ①を **上段** に入れ **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さばの塩焼き** で、**3人以上** を選択して加熱する。

### 材料(2人分/2切れ)

さばの切り身(1切れ約100gの物) … 2切れ  
塩 …………… 適量

### 材料(1人分/1切れ)

さばの切り身(1切れ約100gの物) … 1切れ  
塩 …………… 適量

### 作りかた(1・2人分)

- 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さばの塩焼きのコツを参考に並べる。
- ② ①を **上段** に入れ **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さばの塩焼き** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

## オート063 塩さば

加熱時間の目安 約14分

### 材料

さばの塩焼き(4人分)を参照し、塩さば(1切れ約100gの物・4切れ)にかえる。

### 作りかた

さばの塩焼き(4人分)を参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **塩さば** で加熱する。

## オート064 さばのごま焼き

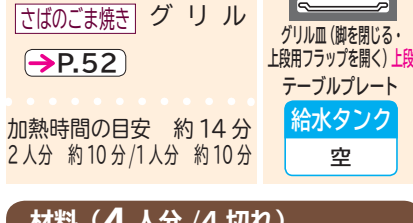
焼き物  
魚介  
さばのごま焼き

レンジ  
グリル

→P.52

加熱時間の目安 約14分  
2人分 約10分/1人分 約10分

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



### 材料(4人分/4切れ)

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

### 作りかた(4人分)

- ① さばは水けをふき取り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。
- ② ①の汁けをかるく切り、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さばのごま焼きのコツを参考に並べる。
- ③ ②を **上段** に入れ **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さばのごま焼き** で、**3人以上** を選択して加熱する。

### 材料(2人分/2切れ)

生さばの切り身(1切れ約100gの物) …………… 2切れ  
しょうゆ …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ½  
砂糖 …………… 大さじ¼  
しょうが汁 …………… 小さじ½  
白ごま(あらくきざむ) …………… 適量

### 材料(1人分/1切れ)

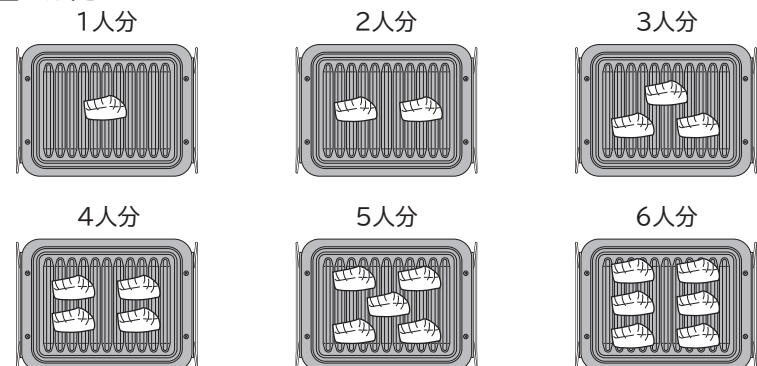
生さばの切り身(1切れ約100gの物) …………… 1切れ  
しょうゆ …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ½  
砂糖 …………… 大さじ¼  
しょうが汁 …………… 小さじ½  
白ごま(あらくきざむ) …………… 適量

### 作りかた(1・2人分)

- ① さばは水けをふき取り、合わせた④に15分以上つけて下味をつける。
- ② ①の汁けをかるく切り、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さばのごま焼きのコツを参考に並べる。
- ③ ②を **上段** に入れ **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さばのごま焼き** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

### さばの塩焼き、さばのごま焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 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。
- 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.64
- 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によって変わります。5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 並べかた



## オート065 ぶりの照り焼き

焼き物  
魚介  
ぶりの照り焼き

レンジ  
グリル

→P.52

加熱時間の目安 約14分  
2人分 約10分/1人分 約10分

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



### 材料(4人分/4切れ)

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

### 作りかた(4人分)

- ① ぶりは水けをふき取り、合わせた④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ぶりの照り焼きのコツを参考に並べる。
- ③ ②を **上段** に入れて **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **ぶりの照り焼き** で、**3人以上** を選択して加熱する。

### 材料(2人分/2切れ)

ぶりの切り身(1切れ約100gの物) …………… 2切れ  
しょうゆ …………… 大さじ2  
みりん …………… 大さじ2

### 材料(1人分/1切れ)

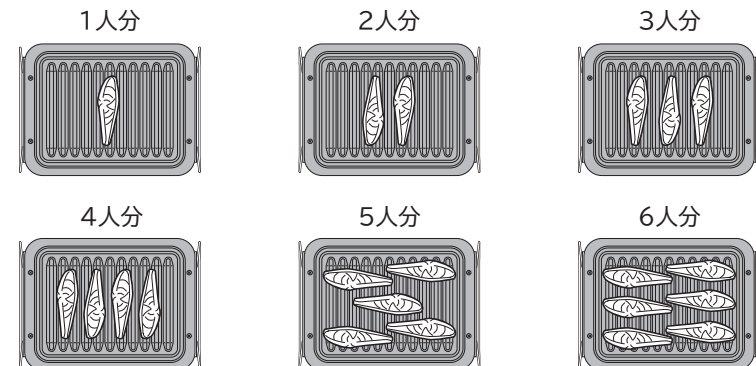
ぶりの切り身(1切れ約100gの物) …………… 1切れ  
しょうゆ …………… 大さじ1  
みりん …………… 大さじ1

### 作りかた(1・2人分)

- ① ぶりは水けをふき取り、合わせた④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ぶりの照り焼きのコツを参考に並べる。
- ③ ②を **上段** に入れて **焼き物** ▶ **魚介** ▶ **ぶりの照り焼き** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

### ぶりの照り焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1～6人分です。
- 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。
- 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.64
- 焼き色は魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 並べかた



## オート066 まぐろの照り焼き

加熱時間の目安 約14分  
2人分 約10分/1人分 約10分

### 材料

ぶりの照り焼きの材料を参照し、ぶりをまぐろの切り身にかえる。

### 作りかた

ぶりの照り焼きの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **まぐろの照り焼き** で、人数分を選択して加熱する。

## オート067 さわらの照り焼き

加熱時間の目安 約14分  
2人分 約10分/1人分 約10分

### 材料

ぶりの照り焼きの材料を参照し、ぶりをさわらの切り身にかえる。

### 作りかた

ぶりの照り焼きの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さわらの照り焼き** で、人数分を選択して加熱する。

## オート068 さばの照り焼き

加熱時間の目安 約14分  
2人分 約10分/1人分 約10分

### 材料

ぶりの照り焼きの材料を参照し、ぶりをさばの切り身にかえる。

### 作りかた

ぶりの照り焼きの作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **さばの照り焼き** で、人数分を選択して加熱する。

## オート069 かつおの照り焼き

加熱時間の目安 約14分

### 材料

ぶりの照り焼き(4人分)の材料を参照し、ぶりをかつおの切り身にかえる。

### 作りかた

ぶりの照り焼き(4人分)の作りかたを参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **かつおの照り焼き** で加熱する。

## オート070 あじの開き



焼き物  
魚介  
あじの開き  
レンジ  
グリル  
→P.52

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人分 約15分/1人分 約14分

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

**材料 (1人分/1枚)**  
あじの開き(1枚100~120gの物) ..... 1枚

**作りかた (1・2人分)**  
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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## オート071 さんまの開き



加熱時間の目安  
2人分 約15分/1人分 約14分

**材料**  
あじの開きの材料を参照し、あじの開きをさんまの開きにかえる。

**作りかた**  
あじの開きの作りかたを参照し、**焼き物**▶**魚介**▶**さんまの開き**で人数分を選択して加熱する。

## オート072 やなぎかれの干物

加熱時間の目安  
2人分 約15分/1人分 約14分

**材料**  
あじの開きの材料を参照し、あじの開きをやなぎかれの干物にかえる。

**作りかた**  
あじの開きの作りかたを参照し、**焼き物**▶**魚介**▶**やなぎかれの干物**で人数分を選択して加熱する。

## オート074 あじのみりん風味



焼き物  
魚介  
あじのみりん風味  
レンジ  
オープン  
グリル  
→P.52

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16分  
2人分 約13分/1人分 約10分

**材料 (4人分/8個)**  
あじ(3枚におろし、1枚約55gの物) ..... 8枚(約440g)  
〈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 (4人分)**  
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**▶**あじのみりん風味**で、**3人以上**を選択して加熱する。

## オート073 赤魚の干物

加熱時間の目安  
2人分 約15分/1人分 約14分

**材料**  
あじの開きの材料を参照し、あじの開きを赤魚の干物にかえる。

**作りかた**  
あじの開きの作りかたを参照し、**焼き物**▶**魚介**▶**赤魚の干物**で人数分を選択して加熱する。

**材料 (2人分/4個)**  
あじ(3枚におろし、1枚約55gの物) ..... 4枚(約220g)  
〈つけ汁〉  
しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ½  
みりん ..... 大さじ1  
白ごま ..... 適量

**材料 (1人分/2個)**  
あじ(3枚におろし、1枚約55gの物) ..... 2枚(約110g)  
〈つけ汁〉  
しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1  
酒 ..... 大さじ½  
みりん ..... 大さじ1  
白ごま ..... 適量

**作りかた (1・2人分)**  
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**▶**あじのみりん風味**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## オート075 さばのみりん風味

加熱時間の目安  
2人分 約13分/1人分 約10分

**材料**  
あじのみりん風味の材料を参照し、あじをさばの切り身にかえる。

**作りかた**  
あじのみりん風味の作りかたを参照し、**焼き物**▶**魚介**▶**さばのみりん風味**で人数分を選択して加熱する。

**材料 (1人分/½枚)**  
ほっけの開き(1枚約250gの物) ..... ½枚

**作りかた (1・2人分)**  
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、ほっけの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**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## オート076 ほっけの開き



焼き物  
魚介  
ほっけの開き  
レンジ  
グリル  
→P.52

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人分 約14分/1人分 約11分

**材料 (2人分/1枚)**  
ほっけの開き(1枚約250gの物) ..... 1枚

**材料 (1人分/½枚)**  
ほっけの開き(1枚約250gの物) ..... ½枚

**作りかた (1・2人分)**  
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、ほっけの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**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## オート077 いわしの丸干し



焼き物  
魚介  
いわしの丸干し  
レンジ  
グリル  
→P.52

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  
2人分 約11分/1人分 約9分

**材料 (4人分/12尾)**  
いわしの丸干し(1尾約40gの物) ..... 12尾

**作りかた (4人分)**  
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、**焼き物**▶**魚介**▶**いわしの丸干し**で、**3人以上**を選択して加熱する。

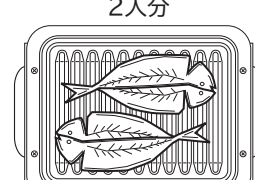
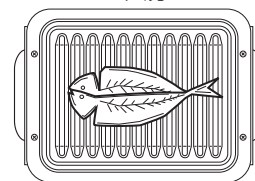
**材料 (2人分/6尾)**  
いわしの丸干し(1尾約40gの物) ..... 6尾

**材料 (1人分/3尾)**  
いわしの丸干し(1尾約40gの物) ..... 3尾

**作りかた (1・2人分)**  
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、**焼き物**▶**魚介**▶**いわしの丸干し**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

### 干物・いわしの丸干しのコツ

- 1回に焼ける分量は干物は1~2人分、いわしの丸干しは1~4人分です。
- 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.64
- 干物の並べかた  
1人分  
2人分
- 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.69
- 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.64
- 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段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。



## オート078 たいの塩釜焼き

焼き物	魚介	たいの塩釜焼き
レンジ	オーブン	
→P.52	→P.52	

加熱時間の目安 約24分

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



### 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) ..... 1/2個分  
レモンの皮(包丁で厚くむく) ..... 1/2個分  
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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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③を詰める。
- ボウルに④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、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。
- 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.60~62
- 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079 さけのホイル焼き

焼き物	魚介	さけのホイル焼き
レンジ	オーブン	
→P.52	→P.52	

加熱時間の目安 約20分  
2人分 約16分/1人分 約16分

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 空

### 材料 (4人分/4個)

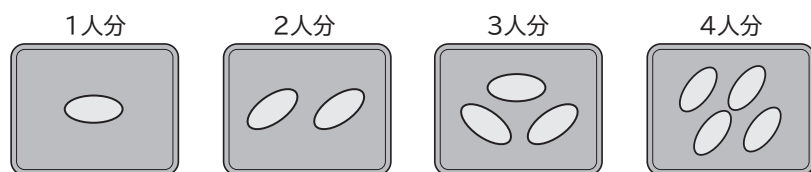
- 生さけの切り身(1切れ約80gの物) ..... 4切れ  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 4尾  
生しいたけ(石づきを取る) ..... 4枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1個(約200g)  
レモン(薄切り) ..... 4枚  
バター(5mm角に切る) ..... 40g  
塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

### 作りかた (4人分)

- 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。
- 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皿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、**3人以上**を選択して加熱する。

### さけのホイル焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は  
1~4人分です。
- 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.60~62



さけのホイル焼きの並べかた



### 材料 (2人分/2個)

- 生さけの切り身(1切れ約80gの物) ..... 2切れ  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 2尾  
生しいたけ(石づきを取る) ..... 2枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(約100g)  
レモン(薄切り) ..... 2枚  
バター(5mm角に切る) ..... 20g  
塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

### 材料 (1人分/1個)

- 生さけの切り身(1切れ約80gの物) ..... 1切れ  
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 1尾  
生しいたけ(石づきを取る) ..... 1枚  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/4個(約50g)  
レモン(薄切り) ..... 1枚  
バター(5mm角に切る) ..... 10g  
塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

### 作りかた (1・2人分)

- 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。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル2人分は2枚、1人分は1枚に薄くバター(分量外)を塗る。
- ②に玉ねぎを2人分は2等分し、1人分はすべてのせ、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皿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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## オート080 さけのムニエル

焼き物	レンジ	グリル
魚介	レンジ	グリル
さけのムニエル	(下ごしらえ)	(加熱あり)
→P.52	→P.52	→P.52

加熱時間の目安 約16分  
2人分 約10分/1人分 約10分

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

### 材料 (4人分/4切れ)

- 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 (4人分)

- 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。
- 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、**3人以上**を選択して加熱する。加熱後、皿に盛りタルタルソースを添える。



### 材料 (2人分/2切れ)

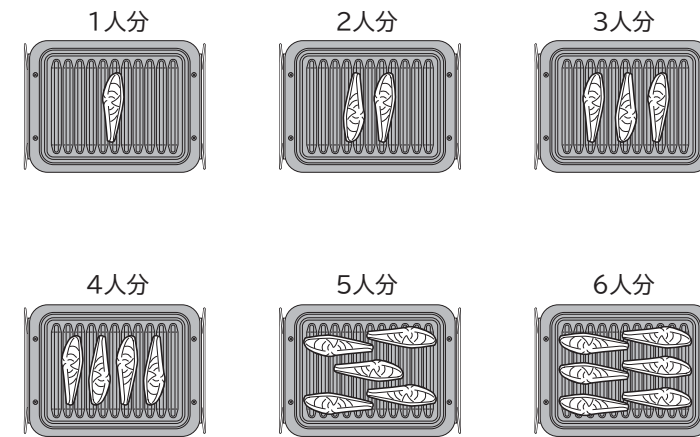
- 生さけの切り身(1切れ約100gの物) ..... 2切れ  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1 1/2  
バター(**レンジ**|200W|約50秒加熱して溶かす) ..... 10g  
タルタルソース ..... 適量

### 作りかた (1・2人分)

- 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。
  - 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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。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.60~62

### さけのムニエルのコツ

- 1回に焼ける分量は  
1~6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.64
- 焼き色は  
魚に含まれる脂の量や魚の温度によって変わります。  
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。
- 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。



さけのムニエルの並べかた

## オート081 さけのステーキ



焼き物	レンジ	使用付属品
魚介	グリル	
さけのステーキ	(下ごしらえ加熱あり)	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
→P.52		給水タンク 空
加熱時間の目安 約18分 2人分 約15分/1人分 約15分		

### 材料 (3人分/3切れ)

- 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1/2  
オリーブ油 ..... 大さじ2
- ① 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
- ② レモン汁 ..... 大さじ2  
白ワイン ..... 小さじ2

### 作りかた (3人分)

- 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①に①を約15分つける。
- ③ ②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**▶**さけのステーキ**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- ⑤ 耐熱容器に⑥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.60~62

### 材料 (2人分/2切れ)

- 生さけの切り身(輪切り、1切れ約200gの物) ..... 2切れ  
塩 ..... 適量  
白ワイン ..... カップ1/2  
オリーブ油 ..... 大さじ2
- ① 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
- ② レモン汁 ..... 大さじ2  
白ワイン ..... 小さじ2

### 材料 (1人分/1切れ)

- 生さけの切り身(輪切り、1切れ約200gの物) ..... 1切れ  
塩 ..... 適量  
白ワイン ..... カップ1/4  
オリーブ油 ..... 大さじ1
- ① 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 ..... 5g
- ② レモン汁 ..... 大さじ1  
白ワイン ..... 小さじ1

### 作りかた (1・2人分)

- 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①に①を約15分つける。
- ③ ②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**▶**さけのステーキ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- ⑤ 耐熱容器に⑥を入れ、**レンジ**500W 30秒~1分で加熱し、皿に盛った④にかける。→P.60~62

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

## オート082 えびとほたてのホイル焼き

焼き物	オープン	使用付属品
魚介		
えびとほたてのホイル焼き		黒皿 中段 テーブルプレート
→P.52		給水タンク 空
加熱時間の目安 約20分 2人分 約15分/1人分 約15分		



### 材料 (4人分)

- 大正えび ..... 8尾  
ほたて貝柱 ..... 8個  
生しいたけ、しめじなど合わせて ..... 280g  
バター、酒、塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた (4人分)

- 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、**3人以上**を選択して加熱する。

### 材料 (2人分)

- 大正えび ..... 4尾  
ほたて貝柱 ..... 4個  
生しいたけ、しめじなど合わせて ..... 140g  
バター、酒、塩、こしょう ..... 各少々

### 材料 (1人分)

- 大正えび ..... 2尾  
ほたて貝柱 ..... 2個  
生しいたけ、しめじなど合わせて ..... 70g  
バター、酒、塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた (1・2人分)

- ① 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル2人分は2枚、1人分は1枚に薄くバター(分量外)を塗る。②①にえび、ほたて、きのこを各々2人分は2等分し、1人分はすべ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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## 焼き物(その他)

### オート083 お好み焼き



焼き物	レンジ	使用付属品
その他		
お好み焼き	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
→P.52		給水タンク 空
加熱時間の目安 約17分/1人分 約15分		

### 材料 (2人分/2枚)

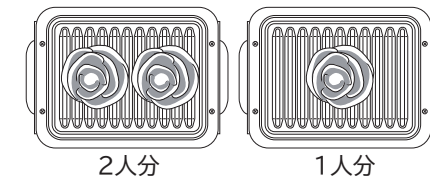
- 長いも(すりおろす) ..... 120g  
卵 ..... 1個(約50mL)  
だし汁 ..... 大さじ1 1/2  
小麦粉(薄力粉) ..... 50g  
キャベツ(1cm角のざく切り) ..... 120g  
小ねぎ(小口切り) ..... 10g  
天かす ..... 10g  
紅しょうが ..... 10g  
豚バラ薄切り肉 ..... 100g  
お好み焼きソース(市販の物) ..... 適量  
糸がっお、青のり ..... 各適量

### 材料 (1人分/1枚)

- 長いも(すりおろす) ..... 60g  
卵 ..... 1/2個(約25mL)  
だし汁 ..... 大さじ3/8  
小麦粉(薄力粉) ..... 25g  
キャベツ(1cm角のざく切り) ..... 60g  
小ねぎ(小口切り) ..... 5g  
天かす ..... 5g  
紅しょうが ..... 5g  
豚バラ薄切り肉 ..... 50g  
お好み焼きソース(市販の物) ..... 適量  
糸がっお、青のり ..... 各適量

### 作りかた

- ① ボウルに④を入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。
- ② ①のボウルに小麦粉を1/2量ずつ加え、混ぜ合わせる。
- ③ ②に⑤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。
- ④ 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、豚バラ肉を下図のように直径約14cmの円状に並べる。



- ⑤ ③の生地を2人分は1/2量ずつ、1人分は全量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。
- ⑥ ⑤のグリル皿を上段に入れ、**焼き物**▶**その他**▶**お好み焼き**で**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- ⑦ 加熱後、皿に盛りお好み焼きソースを塗り、糸がっおと青のりを散らす。

## オート085 ベークドポテト

加熱時間の目安 約61分  
2人分 約54分/1人分 約54分

### 材料

焼きいもを参照し、さつまいもをじゃがいも(1個約150gの物)にかえる。

### 作りかた

焼きいもの作りかたを参照し**焼き物**▶**その他**▶**ベークドポテト**で、人数分を選択して加熱する。



### オート084 焼きいも

焼き物	オープン	使用付属品
その他		
焼きいも		黒皿 中段 テーブルプレート
→P.52		給水タンク 空
加熱時間の目安 約61分 2人分 約54分/1人分 約54分		



### 材料 (4人分/4本)

さつまいも(1本約250gの物) ..... 4本

### 作りかた (4人分)

- ① 黒皿にさつまいもを並べて、**中段**に入れ、**焼き物**▶**その他**▶**焼きいも**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- ② 竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。

### 材料 (2人分/2本)

さつまいも(1本約250gの物) ..... 2本

### 材料 (1人分/1本)

さつまいも(1本約250gの物) ..... 1本

### 作りかた (1・2人分)

- ① 黒皿にさつまいもを並べて、**中段**に入れ、**焼き物**▶**その他**▶**焼きいも**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- ② 竹ぐしを刺してみ、通ればでき上がり。

### 焼きいも、ベークドポテトのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- さつまいもの太さは直径4~5cmの物が適している。
- 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 220℃で様子を見ながら加熱します。→P.65

## オート 086 焼き野菜

焼き物	オーブン グリル (予熱あり)
その他	
焼き野菜	
→P.53	

予熱 約11分  
加熱時間の目安 約15分  
2人分 約15分/1人分 約15分

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空



### 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  
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  
A 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 (3人分)

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

### 材料 (2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  
.....260g  
アンチョビ(みじん切り)  
.....小さじ $\frac{2}{3}$ (4g)  
スタッドオリーブ(みじん切り) ...2個  
A オリーブ油 ..... 小さじ2  
白ワインビネガー ..... 小さじ1  
レモン汁 ..... 小さじ $\frac{2}{3}$   
塩、こしょう ..... 各少々

### 材料 (1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  
.....130g  
アンチョビ(みじん切り)  
.....小さじ $\frac{1}{3}$ (2g)  
スタッドオリーブ(みじん切り) ...1個  
A オリーブ油 ..... 小さじ1  
白ワインビネガー ..... 小さじ $\frac{1}{2}$   
レモン汁 ..... 小さじ $\frac{1}{3}$   
塩、こしょう ..... 各少々

### 作りかた (1・2人分)

- キャベツ、赤キャベツは芯を残したまますし形に切り、その他の野菜はひとくち大または薄めに切っておく。
- 食品を入れずに**焼き物**▶**その他**▶**焼き野菜**で、**1人分**または**2人分**を選択して予熱する。
- 黒皿にオープンシートを敷き、①を広げてのせる。
- 予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れて加熱する。
- 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1~3人分です。
- 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.65

## オート 087 野菜のマリネ



焼き物	オーブン グリル (予熱あり)
その他	
野菜のマリネ	
→P.53	

予熱 約11分  
加熱時間の目安 約15分  
2人分 約15分/1人分 約15分

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

### 材料

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

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

## オート 088 カラフル野菜のグリルサラダ



焼き物	オーブン グリル (予熱あり)
その他	
カラフル野菜の グリルサラダ	
→P.53	

予熱 約11分  
加熱時間の目安 約15分  
2人分 約15分/1人分 約15分

使用付属品
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 空

### 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) .....  $\frac{1}{2}$ 個  
じゃがいも(半分に切る) ..... 小4個  
さつまいも(1cm幅の輪切り) ..... 100g  
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) ..... 少々  
オリーブ油 ..... 大さじ $\frac{1}{2}$   
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 (4人分)

- 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.50,51**
- 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。
- 食品を入れずに**焼き物**▶**その他**▶**カラフル野菜のグリルサラダ**で、**3人以上**を選択して予熱する。
- 黒皿にオープンシートを敷き、ベーコンと②を並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて加熱する。
- ⑤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。
- ⑤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.50,51**

### 材料 (2人分)

プチトマト ..... 4個  
かぶ(2等分する) .....  $\frac{1}{2}$ 個  
ブロッコリー(小房に分ける) ..... 30g  
黄パプリカ(乱切り) .....  $\frac{1}{4}$ 個  
じゃがいも(半分に切る) ..... 小2個  
さつまいも(1cm幅の輪切り) ..... 50g  
かぼちゃ(1cm幅に切る) ..... 35g  
にんにく(皮つき) ..... 大1片  
塩、あらびき黒こしょう ..... 各少々  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る) ..... 60g  
A アンチョビペースト(市販の物) ..... 少々  
オリーブ油 ..... 大さじ $\frac{1}{4}$   
生クリーム ..... 大さじ1  
塩、あらびき黒こしょう ..... 各適量

### 材料 (1人分)

プチトマト ..... 2個  
かぶ .....  $\frac{1}{4}$ 個  
ブロッコリー(小房に分ける) ..... 15g  
黄パプリカ(乱切り) .....  $\frac{1}{8}$ 個  
じゃがいも(半分に切る) ..... 小1個  
さつまいも(1cm幅の輪切り) ..... 25g  
かぼちゃ(1cm幅に切る) ..... 20g  
にんにく(皮つき) ..... 大 $\frac{1}{2}$ 片  
塩、あらびき黒こしょう ..... 各少々  
オリーブ油 ..... 大さじ $\frac{1}{2}$   
ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る) ..... 30g  
A アンチョビペースト(市販の物) ..... 少々  
オリーブ油 ..... 大さじ $\frac{1}{4}$   
生クリーム ..... 大さじ $\frac{1}{2}$   
塩、あらびき黒こしょう ..... 各適量

### 作りかた (1・2人分)

- さつまいもとかぼちゃはそれぞれラップで包み、**レンジ**500W 約2分(2人分)、約1分(1人分)で加熱する。**→P.60~62**
- 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。
- 食品を入れずに**焼き物**▶**その他**▶**カラフル野菜のグリルサラダ**で、**1人分**または**2人分**を選択して予熱する。
- 黒皿にオープンシートを敷き、ベーコンと②を並べる。
- 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて加熱する。
- ⑤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。
- ⑤を皿に盛りつけ、⑥のソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」**→P.60~62**

## オート 089 焼きなす



焼き物	レンジ グリル
その他	
焼きなす	
→P.52	

加熱時間の目安 約23分  
2人分 約20分/1人分 約20分

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

### 材料 (3人分)

なす ..... 小6本(約480g)

### 作りかた (3人分)

- 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並べ、**上段**に入れ、**焼き物**▶**その他**▶**焼きなす**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- 加熱後、熱いうちに皮をむく。

### 材料 (2人分)

なす ..... 小4本(約320g)

### 材料 (1人分)

なす ..... 小2本(約160g)

### 作りかた (1・2人分)

- 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並べ、**上段**に入れ、**焼き物**▶**その他**▶**焼きなす**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- 加熱後、熱いうちに皮をむく。

# オート090 トマトのチーズ焼き

焼き物 オープン  
 その他  
 トマトのチーズ焼き (下ごしらえ加熱あり)  
 →P.52

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  
 2人分 約19分/1人分 約19分



## 材料 (4人分/4個)

- トマト (1個約150gの物) ..... 4個
- ツナ (オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) ..... 60g
- ① パン粉 ..... 10g
- にんにく (みじん切り) ..... ½片
- パセリ (乾燥) ..... 少々
- バター ..... 25g
- 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) ..... 20g
- パセリ (みじん切り) ..... 少々
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々

## 作りかた (4人分)

- 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.60~62
- 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、3人以上を選択して加熱する。
- ⑤ 皿に盛り、パセリをのせる。

## トマトのチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 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.65

## 材料 (2人分/2個)

- トマト (1個約150gの物) ..... 2個
- ツナ (オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) ..... 30g
- ① パン粉 ..... 5g
- にんにく (みじん切り) ..... ¼片
- パセリ (乾燥) ..... 少々
- バター ..... 15g
- 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) ..... 10g
- パセリ (みじん切り) ..... 少々
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々

## 材料 (1人分/1個)

- トマト (1個約150gの物) ..... 1個
- ツナ (オイル漬けの缶詰、かるく油を切る) ..... 15g
- ① パン粉 ..... 3g
- にんにく (みじん切り) ..... ¼片
- パセリ (乾燥) ..... 少々
- バター ..... 5g
- 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) ..... 5g
- パセリ (みじん切り) ..... 少々
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々

## 作りかた (1・2人分)

- 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1分] (2人分)、[約40秒] (1人分) 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.60~62
- 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、1人分または2人分を選択して加熱する。
- ⑤ 皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オート091 焼き春巻き

焼き物 レンジ  
 その他 グリル  
 焼き春巻き (下ごしらえ加熱あり)  
 →P.52

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  
 2人分 約10分/1人分 約10分

## 材料 (4人分/8本)

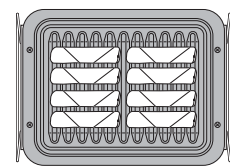
- 豚もも薄切り肉 ..... 100g
- しょうゆ、酒、ごま油 ..... 各大さじ1
- 砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒) ..... 各小さじ1
- ① 片栗粉 ..... 大さじ1
- こしょう ..... 少々
- たけのこ水煮 (せん切り) ..... 100g
- 長ねぎ (せん切り) ..... 1本
- ピーマン (せん切り) ..... 2個
- 生しいたけ (せん切り) ..... 2枚
- にんじん (せん切り) ..... 30g
- 春雨 (乾燥のまま1~2cmの長さに切る) ..... 10g
- 春巻きの皮 (市販の物) ..... 8枚
- サラダ油 ..... 大さじ2
- ② 小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ2
- 水 ..... 大さじ2

## 作りかた (4人分)

- ① 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②を加えて混ぜておく。
- ②①に③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.60~62
- ③皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた②をつけながらしっかりと巻く。
- ④③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、3人以上を選択して加熱する。

## 焼き春巻きのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 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.64
- 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。



「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オート092 豚肉とキムチの焼き春巻き

焼き物 レンジ  
 その他 グリル  
 豚肉とキムチの焼き春巻き (下ごしらえ加熱あり)  
 →P.52

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  
 2人分 約10分/1人分 約10分



## 材料 (2人分/4本)

- 豚もも薄切り肉 ..... 50g
- しょうゆ、酒、ごま油 ..... 各大さじ½
- 砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒) ..... 各小さじ½
- ① 片栗粉 ..... 大さじ½
- こしょう ..... 少々
- たけのこ水煮 (せん切り) ..... 50g
- 長ねぎ (せん切り) ..... ½本
- ピーマン (せん切り) ..... 1個
- 生しいたけ (せん切り) ..... 1枚
- にんじん (せん切り) ..... 15g
- 春雨 (乾燥のまま1~2cmの長さに切る) ..... 5g
- 春巻きの皮 (市販の物) ..... 4枚
- サラダ油 ..... 大さじ1
- ② 小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ1

## 材料 (1人分/2本)

- 豚もも薄切り肉 ..... 25g
- しょうゆ、酒、ごま油 ..... 各大さじ¼
- 砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒) ..... 各小さじ¼
- ① 片栗粉 ..... 大さじ¼
- こしょう ..... 少々
- たけのこ水煮 (せん切り) ..... 25g
- 長ねぎ (せん切り) ..... ¼本
- ピーマン (せん切り) ..... ¼個
- 生しいたけ (せん切り) ..... ¼枚
- にんじん (せん切り) ..... 8g
- 春雨 (乾燥のまま1~2cmの長さに切る) ..... 3g
- 春巻きの皮 (市販の物) ..... 2枚
- サラダ油 ..... 大さじ½
- ② 小麦粉 (薄力粉) ..... 小さじ1
- 水 ..... 小さじ1

## 作りかた (1・2人分)

- ① 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②を加えて混ぜておく。
- ②①に③を加えてよく混ぜレンジ500W [3分~4分] で加熱し、春雨を加えて混ぜ2人分は4等分、1人分は2等分する。→P.60~62
- ③皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせた②をつけながらしっかりと巻く。
- ④③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、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62



## 材料 (4人分/8本)

- 豚もも薄切り肉 ..... 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
- ① 片栗粉 ..... 大さじ1
- こしょう ..... 少々
- たけのこ水煮 (せん切り) ..... 50g
- 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) ..... 1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
- ② 小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ2
- 水 ..... 大さじ2

## 作りかた (4人分)

- ① 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②を加えて混ぜておく。
- ②①に③を加えてよく混ぜレンジ500W [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.60~62
- ③皮を広げて韓国のみをのせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせた②をつけながらしっかりと巻く。
- ④③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▶豚肉とキムチの焼き春巻きで、3人以上を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

## 材料 (2人分/4本)

- 豚もも薄切り肉 ..... 50g
- しょうゆ、酒、ごま油 ..... 各大さじ½
- 砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒) ..... 各小さじ½
- ① 片栗粉 ..... 大さじ½
- こしょう ..... 少々
- たけのこ水煮 (せん切り) ..... 25g
- 長ねぎ (せん切り) ..... ½本
- キムチ (細かく切る) ..... 100g
- 生しいたけ (せん切り) ..... ½枚
- 春雨 (乾燥のまま1~2cmの長さに切る) ..... 5g
- 韓国のみ ..... 4枚
- 春巻きの皮 (市販の物) ..... 4枚
- サラダ油 ..... 大さじ1
- ② 小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ1

## 材料 (1人分/2本)

- 豚もも薄切り肉 ..... 25g
- しょうゆ、酒、ごま油 ..... 各大さじ¼
- 砂糖、鶏がらスープの素 (顆粒) ..... 各小さじ¼
- ① 片栗粉 ..... 大さじ¼
- こしょう ..... 少々
- たけのこ水煮 (せん切り) ..... 15g
- 長ねぎ (せん切り) ..... ¼本
- キムチ (細かく切る) ..... 50g
- 生しいたけ (せん切り) ..... ¼枚
- 春雨 (乾燥のまま1~2cmの長さに切る) ..... 3g
- 韓国のみ ..... 2枚
- 春巻きの皮 (市販の物) ..... 2枚
- サラダ油 ..... 大さじ1
- ② 小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ1

## 作りかた (1・2人分)

- ① 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②を加えて混ぜておく。
- ②①に③を加えてよく混ぜレンジ500W [3~4分] で加熱し、春雨を加えて混ぜ2人分は4等分、1人分は2等分する。→P.60~62
- ③皮を広げて韓国のみをのせ、その上に具をのせて巻き、混ぜ合わせた②をつけながらしっかりと巻く。
- ④③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▶豚肉とキムチの焼き春巻きで、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

## 焼き物(冷凍から焼き物)

オート  
093 ハンバーグ(冷凍)

焼き物 冷凍から焼き物 ハンバーグ (冷凍) →P.52	レンジ グリル (下ごしらえ 加熱あり)	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23分  
2人分 約20分/1人分 約18分



## 材料(4人分/4個)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)… 中 $\frac{1}{2}$ 個(約100g)  
バター …… 15g  
合びき肉 …… 300g  
パン粉 …… カップ $\frac{3}{4}$ (約30g)  
② 牛乳 …… 大さじ3  
卵(溶きほぐす) …… 1個  
塩 …… 小さじ $\frac{1}{2}$ 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  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚

## 作りかた(4人分)

- 【下ごしらえ】  
①耐熱容器に①を入れ **レンジ|600W**  
約2分30秒加熱する。あら熱を取り、②  
を加えてよく混ぜ、4等分する。→P.60~62  
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、  
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。→P.193  
【焼く】  
①保存袋から肉を取り出し、平らな面を下  
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**▶**ハンバーグ(冷凍)**で、  
**3人以上**を選択して加熱する。  
②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。

## 材料(2人分/2個)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)… 中 $\frac{1}{4}$ (約50g)  
バター …… 8g  
合びき肉 …… 150g  
パン粉 …… 約15g  
牛乳 …… 大さじ $\frac{1}{2}$   
② 卵(溶きほぐす) ……  $\frac{1}{2}$ 個  
塩 …… 少々  
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

## 材料(1人分/1個)

- ① 玉ねぎ(みじん切り)… 中 $\frac{1}{8}$ (約25g)  
バター …… 4g  
合びき肉 …… 75g  
パン粉 …… 約8g  
牛乳 …… 小さじ2  
② 卵(溶きほぐす) ……  $\frac{1}{4}$ 個  
塩 …… 少々  
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(1・2人分)

- 【下ごしらえ】  
①耐熱容器に①を入れ **レンジ|500W**  
約2分(2人分)、約1分(1人  
分)で加熱する。あら熱を取り、②を加えて  
よく混ぜ、人数分する。→P.60~62  
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、  
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。→P.193  
【焼く】  
①保存袋から肉を取り出し、平らな面を下  
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**▶**ハンバーグ(冷凍)**で、  
**1人分**または**2人分**を選択して加熱  
する。  
②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.60~62

## ハンバーグ(冷凍)のコツ

- 1回に焼ける分量は  
1~4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.64
- 冷凍しないで焼くときは  
ハンバーグ(→P.162)を参照して加熱  
します。

オート  
094 鶏のから揚げ(冷凍)

焼き物 冷凍から焼き物 鶏のから揚げ (冷凍) →P.52	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20分  
2人分 約15分/1人分 約14分



## 材料(4人分/12個)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) …… 2枚  
から揚げ粉(市販) …… 大さじ4(約40g)  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚

## 作りかた(4人分)

- 【下ごしらえ】  
①鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ  
粉をまぶし、5分以上おく。  
②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.193)**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、**3人以上**を選択して加熱する。

## 材料(2人分/6個)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) …… 1枚  
から揚げ粉(市販) …… 大さじ2(約20g)  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚

## 材料(1人分/3個)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) ……  $\frac{1}{2}$ 枚  
から揚げ粉(市販) …… 大さじ1(約10g)  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚

## 作りかた(1・2人分)

- 【下ごしらえ】  
①鶏肉は、2人分は6等分、1人分は3  
等分にしてから揚げ粉をまぶし、5分以  
上おく。  
②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.193)**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、**1人分**または**2人分**を選択し  
て加熱する。

## 鶏のから揚げ(冷凍)のコツ

- 1回に焼ける分量は  
1~4人分です。
- から揚げ粉(市販)は  
まぶすタイプの物を使用します。  
水で溶くタイプの物は上手に仕上が  
りません。
- から揚げ粉の量は  
表示の分量より多くまぶすと、粉が残  
る仕上がりになります。
- 骨つきの鶏肉は  
仕上げ調節 **強** 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。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.64
- 冷凍しないで焼くときは  
鶏のから揚げ(→P.244)を参照して  
加熱します。

市販のから揚げ粉を使わない  
鶏のから揚げ(冷凍)市販のから揚げ粉で作るよりも、  
ソフトな仕上がりになります。

## 材料(4人分/12個)

- 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 $1\frac{1}{2}$   
① しょうが(すりおろす) …… 小さじ $1\frac{1}{2}$   
にんにく(すりおろす) …… 小さじ $1\frac{1}{2}$   
こしょう …… 少々  
片栗粉 …… 大さじ1

## 作りかた

- 【下ごしらえ】  
①鶏肉は1枚を6等分して①につ  
け込み、15分以上おく。  
②①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。  
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、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.193)**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、**3人以上**  
を選択して加熱する。



## オート095 塩づけ (冷凍)



焼き物  
冷凍から焼き物  
塩づけ(冷凍)  
→P.52

使用付属品  
オーブンレンジ  
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

加熱時間の目安  
2人分 約20分/1人分 約20分

## 材料 (4人分/4切れ)

塩づけの切り身(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 (4人分)

## 【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づけを置き、塩づ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**を参照して冷凍する。

## 【焼く】

①保存袋から塩づけを取り出し、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**▶**塩づけ(冷凍)**で、

**3人以上**を選択して加熱する。

## 材料 (2人分/2切れ)

塩づけの切り身(1切れ約80gの物) … 2切れ  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚

## 材料 (1人分/1切れ)

塩づけの切り身(1切れ約80gの物) … 1切れ  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚

## 作りかた (1・2人分)

## 【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づけを置き、塩づ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**を参照して冷凍する。

## 【焼く】

①保存袋から塩づけを取り出し、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**▶**塩づけ(冷凍)**で、

**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## 塩づけ(冷凍)、あじの開き(冷凍)のコツ

## ●1回に焼ける分量は

塩づけ(冷凍)は1~4人分、あじの開き(冷凍)は1~2人分です。

## ●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.64

## ●並べかたは

塩づけ(冷凍)は塩づけのコツ(→P.176)、あじの開き(冷凍)は干物のコツ(→P.181)を参照します。

●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。

●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。)

## オート096 あじの開き (冷凍)

焼き物  
冷凍から焼き物  
あじの開き(冷凍)  
→P.52

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人分 約21分/1人分 約21分



## 材料 (2人分/2枚)

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

## 材料 (1人分/1枚)

あじの開き(1枚100~120gの物) …… 1枚  
28×27cmのジッパーつき冷凍保存袋 …… 1枚

## 作りかた (1・2人分)

## 【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**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、

**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## 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.190~192)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。

■作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、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。

## 【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。

■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変わり、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℃**、鶏のから揚げは**230℃**で、様子を見ながら加熱します。  
→P.65

■塩づけ、あじの開きは、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.64

# グラタン・キッシュ (グラタン)

## オート097 マカロニグラタン

**使用付属品**

グラタン・キッシュ  
グラタン  
マカロニグラタン  
→P.52

レンジ  
オープン  
グリル  
(下ごしらえ  
加熱あり)

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

加熱時間の目安 約18分  
2人分 約12分/1人分 約10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) ……中1/2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 (4人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- 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.60~62
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター (分量外) を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。
- ④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、**3人以上** を選択して加熱する。

### 材料 (2人分)

- マカロニ……………40g
- 鶏もも肉 (1cm角切り) ……50g
- 大正えび (尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ……4尾 (約50g)
- 玉ねぎ (薄切り) ……中1/4個 (約50g)
- マッシュルーム (缶詰、薄切り) ……小1/2缶 (約25g)
- バター……………大さじ1 (12g)
- 塩、こしょう……………各少々
- ホワイトソース……………カップ1 1/2
- 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) ……40g

### 作りかた (1・2人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- 深めの耐熱容器にAを入れ、レンジ [500W] [約2分30秒] で加熱し、マカロニと合わせる。→P.60~62
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。

### 材料 (1人分)

- マカロニ……………20g
- 鶏もも肉 (1cm角切り) ……25g
- 大正えび (尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ……2尾 (約25g)
- 玉ねぎ (薄切り) ……中1/8個 (約25g)
- マッシュルーム (缶詰、薄切り) ……小1/4缶 (約13g)
- バター……………大さじ1/2 (6g)
- 塩、こしょう……………各少々
- ホワイトソース……………カップ3/4
- 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) ……20g

- 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。
- ④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、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

## ホワイトソース

### 作りかた

- 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。
- 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。
- 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.60~62

分量	カップ 3/4	カップ 1	カップ 1 1/2	カップ 2	カップ 3
材料					
牛乳	150mL	200mL	300mL	400mL	600mL
小麦粉 (薄力粉)	15g	20g	25g	30g	40g
バター	23g	30g	35g	40g	50g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた					
①	約40秒	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
②	1~2分	2~4分	4~5分	5~7分	9~11分

## 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。



- 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。
  - 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。)
  - 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.65

### グラタンのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分まで焼けます。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。
- 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.60~62
- 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.65
- 焼きむらがり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。

## オート098 なすと豚肉のみそクリームグラタン



**使用付属品**

グラタン・キッシュ  
グラタン  
なすと豚肉のみそ  
クリームグラタン  
→P.52

レンジ  
オープン  
グリル  
(下ごしらえ  
加熱あり)

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

加熱時間の目安 約18分  
2人分 約12分/1人分 約10分

### 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 (4人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- ①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。
- 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。
- 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 [500W] [約2分30秒] で加熱し、マカロニと合わせる。→P.60~62
- ④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**▶**なすと豚肉のみそクリームグラタン** で、**3人以上** を選択して加熱する。

### 材料 (2人分)

- マカロニ……………40g
- なす (7~8mm厚さに切り、塩水につける) ……1個 (約70g)
- 豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る) ……50g
- みそ……………大さじ1/2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 砂糖……………大さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- 玉ねぎ (薄切り) ……25g
- マッシュルーム (缶詰、薄切り) ……小1/2缶 (25g)
- ホワイトソース……………カップ1 1/2
- 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) ……40g

### 材料 (1人分)

- マカロニ……………20g
- なす (7~8mm厚さに切り、塩水につける) ……1/2個 (約35g)
- 豚バラ薄切り肉 (ひとくち大に切る) ……25g
- みそ……………大さじ1/4
- しょうゆ……………大さじ1/4
- 砂糖……………大さじ1/4
- 酒……………小さじ2
- 玉ねぎ (薄切り) ……15g
- マッシュルーム (缶詰、薄切り) ……小1/4缶 (約15g)
- ホワイトソース……………カップ3/4
- 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) ……20g

### 作りかた (1・2人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- ①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。
- 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。
- 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 [500W] [約2分30秒] で加熱し、マカロニと合わせる。→P.60~62
- ④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**▶**なすと豚肉のみそクリームグラタン** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オート 099 えびのトマトソースグラタン

グラタン・キッシュ  
グラタン  
えびのトマトソース  
グラタン  
→P.52

レンジ  
オーブン  
グリル  
(下ごしらえ  
加熱あり)

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18分  
2人分 約12分/1人分 約10分



## 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(小房に分け半分に切る) ..... 小1½株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 中 1½個(約100g)
- バター ..... 25g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホールトマト(缶詰) ..... 100g
- ホワイトソース(材料・作りかた →P.194) ..... 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 (4人分)

- 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。
- 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.60~62
- ③にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を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。
- ⑤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**▶**えびのトマトソースグラタン**で、**3人以上**を選択して加熱する。

## 材料 (2人分)

- マカロニ ..... 40g
- むきえび(背わたを取る) ..... 50g
- ブロッコリー(小房に分け半分に切る) ..... 40g
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 中 1/4個(約50g)
- バター ..... 大さじ1
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホールトマト(缶詰) ..... 50g
- ホワイトソース(材料・作りかた →P.194) ..... カップ1½
- 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

## 材料 (1人分)

- マカロニ ..... 20g
- むきえび(背わたを取る) ..... 25g
- ブロッコリー(小房に分け半分に切る) ..... 20g
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 中 1/8個(約25g)
- バター ..... 大さじ1/2
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホールトマト(缶詰) ..... 25g
- ホワイトソース(材料・作りかた →P.194) ..... カップ3/4
- 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) ..... 20g

## 作りかた (1・2人分)

- 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。
- 深めの耐熱容器に②を入れ、レンジ[500W]約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.60~62
- ③にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を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。
- ⑤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**▶**えびのトマトソースグラタン**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

## 注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する  
いかを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。

# オート 100 ほたてとキムチのグラタン

グラタン・キッシュ  
グラタン  
ほたてとキムチの  
グラタン  
→P.52

レンジ  
オーブン  
グリル  
(下ごしらえ  
加熱あり)

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18分  
2人分 約12分/1人分 約10分



## 材料 (4人分)

- マカロニ ..... 80g
- ほたて貝柱(厚みを半分に切る) ..... 4個(約120g)
- キムチ(ひとくち大に切る) ..... 80g
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 中 1½個(約100g)
- バター ..... 25g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホワイトソース(材料・作りかた →P.194) ..... 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 (4人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
- 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.60~62
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を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。
- ④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**▶**ほたてとキムチのグラタン**で、**3人以上**を選択して加熱する。

## 材料 (2人分)

- マカロニ ..... 40g
- ほたて貝柱(厚みを半分に切る) ..... 2個(約60g)
- キムチ(ひとくち大に切る) ..... 40g
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 中 1/4個(約50g)
- バター ..... 大さじ1
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホワイトソース(材料・作りかた →P.194) ..... カップ1½
- 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

## 材料 (1人分)

- マカロニ ..... 20g
- ほたて貝柱(厚みを半分に切る) ..... 1個(約30g)
- キムチ(ひとくち大に切る) ..... 20g
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 中 1/8個(約25g)
- バター ..... 大さじ1/2
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホワイトソース(材料・作りかた →P.194) ..... カップ3/4
- 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) ..... 20g

## 作りかた (1・2人分)

- マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油(分量外)をまぶす。
  - 深めの耐熱容器にAを入れ、レンジ[500W]約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.60~62
  - ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
  - バター(分量外)を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。
  - ④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**▶**ほたてとキムチのグラタン**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オート101 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 約18分  
 2人分 約12分/1人分 約10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.194) ..... 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 (4人分)

- 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。
- 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.60~62)
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を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。
- ④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**▶**鶏肉のカレークリームグラタン**で、**3人以上**を選択して加熱する。

## 材料 (2人分)

- マカロニ ..... 40g
- 鶏もも肉(ひとくち大に切る) ..... 100g
- 水菜(長さ4cmに切る) ..... 50g
- 赤パプリカ(1cm角に切る) ..... ¼個
- バター ..... 大さじ1
- カレー粉 ..... 小さじ½
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホワイトソース(材料・作りかた) (→P.194) ..... カップ1½
- カレー粉 ..... 小さじ1
- 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

## 材料 (1人分)

- マカロニ ..... 20g
- 鶏もも肉(ひとくち大に切る) ..... 50g
- 水菜(長さ4cmに切る) ..... 25g
- 赤パプリカ(1cm角に切る) ..... ¼個
- バター ..... 大さじ½
- カレー粉 ..... 小さじ¼
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ホワイトソース(材料・作りかた) (→P.194) ..... カップ¾
- カレー粉 ..... 小さじ½
- 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) ..... 20g

## 作りかた (1・2人分)

- 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。
- 深めの耐熱容器にAを入れレンジ500W|約2分30秒で加熱し、マカロニと合わせる。(→P.60~62)
- ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
- バター(分量外)を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。
- ④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**▶**鶏肉のカレークリームグラタン**で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.60~62)

- 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.65)

# オート102 煮干し粉入りニョッキのグラタン

(女子栄養大学開発レシピ) (→P.150)



# グラタン・キッシュ(ドリア・ラザニア)

## オート103 えびのドリア

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 約16分



## 材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

- むきえび(背わたを取る) ..... 150g
- 玉ねぎ(みじん切り) ..... ¼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.194) ..... 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

## 作りかた

- 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.60~62)
- 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。
- 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。
- 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。
- ④を脚を開いたグリル皿の中央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.60~62)

## オート104 豆乳クリームドリア

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 約16分



## 材料 (直径21cmの焼き皿1皿分)

- 生さげの切り身(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 ..... 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

- 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.60~62)
  - 豆乳を少しずつ加えながらのぼし、レンジ600W|2~4分で途中かき混ぜながら加熱する。
  - ②を加熱後、塩、こしょうをし、かき混ぜる。
  - 生さげ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.50,51)
  - 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。
  - 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。
  - 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。
  - 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。
  - ⑧を脚を開いたグリル皿の中央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**▶**豆乳クリームドリア**で加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」 (→P.60~62)  
 「**葉・果菜の下ゆで**の使いかた」 (→P.50,51)

## ドリアのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 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℃)にあたたためてから焼きます。(→P.60~62)
- 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.195))、**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.65)
- 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。

## オート107 ほうれん草のキッシュ

グラタン・キッシュ レンジ  
キッシュ オープン  
ほうれん草のキッシュ グリル  
→P.52 (下ごしらえ  
加熱あり)

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

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¼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

- 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、水けを切ってかたく絞り、3cmの長さ切る。(→P.50、51)
- 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。
- 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.50、51)

## グラタン・キッシュ(キッシュ)

## オート106 ベーコンと玉ねぎのキッシュ



グラタン・キッシュ レンジ  
キッシュ オープン  
ベーコンと玉ねぎのキッシュ グリル  
→P.52

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

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……………80g
- 玉ねぎ(薄切り)……………½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¼個を溶く)……………30mL
- 塩、こしょう……………各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物または粉チーズ)……………60g

### 作りかた

- 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。
- 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。
- 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。

### 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。)
- 具の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.65)
- 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。

## オート105 ラザニア



グラタン・キッシュ レンジ  
ドリア・ラザニア オープン  
ラザニア グリル  
→P.52

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

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.194))……………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

- 大きめの鍋でラザニアをかためにゆで、水に取って冷まし、水けを切る。
- 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。
- 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。

## オート108 にんじんのキッシュ

加熱時間の目安 約19分

### 材料

ほうれん草のキッシュの材料を参照し、ほうれん草をにんじん(小1本・せん切り)にかえる。

### 作りかた

ほうれん草のキッシュの作りかたを参照し、**グラタン・キッシュ**▶**キッシュ**▶**にんじんのキッシュ**で加熱する。

## オート109 トマトのキッシュ

加熱時間の目安 約19分

### 材料

ほうれん草のキッシュの材料を参照し、ほうれん草をトマト(大1個・約200g)にかえる。

### 作りかた

トマトの皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切りバジル(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**グラタン・キッシュ**▶**キッシュ**▶**トマトのキッシュ**で加熱する。

# 焼き蒸し・いため物（焼き蒸し）

## オート110 焼きギョウザ

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23分  
 2人分 約12分/1人分 約10分

オート110 焼きギョウザ  
 スチームレンジ  
 焼き蒸し  
 焼きギョウザ  
 （下ごしらえ加熱あり）  
 →P.52



### 材料（4人分/20個）

- 白菜……………180g
- 豚ひき肉……………100g
- にら（みじん切り）……………30g
- 長ねぎ（みじん切り）……………大さじ3（約30g）
- ① にんにく（みじん切り）……………1片
- しょうが（みじん切り）……………小1片
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- ごま油……………小さじ2
- 塩、こしょう……………各少々
- ギョウザの皮（市販の物）……………20枚

### 作りかた（4人分）

- 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「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.50,51
- 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、20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に右の図のように並べ、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、3人以上を選択して加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.50,51

### 材料（2人分/10個）

- 白菜……………90g
- 豚ひき肉……………50g
- にら（みじん切り）……………15g
- 長ねぎ（みじん切り）……………大さじ1½（約15g）
- ① にんにく（みじん切り）……………½片
- しょうが（みじん切り）……………小½片
- 酒……………大さじ½
- しょうゆ……………小さじ½
- 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）……………10枚

### 材料（1人分/5個）

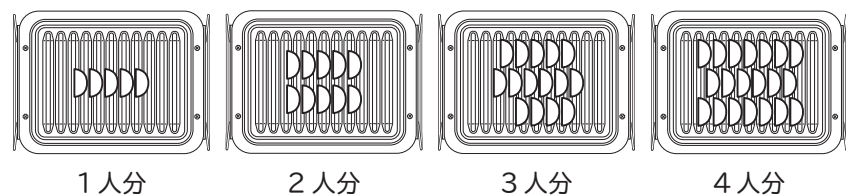
- 白菜……………45g
- 豚ひき肉……………25g
- にら（みじん切り）……………8g
- 長ねぎ（みじん切り）……………大さじ1（約10g）
- ① にんにく（みじん切り）……………¼片
- しょうが（みじん切り）……………小¼片
- 酒……………大さじ¼
- しょうゆ……………小さじ¼
- ごま油……………小さじ½
- 塩、こしょう……………各少々
- ギョウザの皮（市販の物）……………5枚

### 作りかた（1・2人分）

- 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「レンジ500W」約1分30秒（2人分）、約1分（1人分）で加熱し、みじん切りにし、水けを切って絞る。→P.60~62
- 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、2人分は10等分、1人分は5等分に分ける。
- 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に下の図のように並べ、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、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

焼きギョウザの並べかた



## オート111 市販の冷凍生ギョウザ

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26分

オート111 市販の冷凍生ギョウザ  
 スチームレンジ  
 焼き蒸し  
 市販の冷凍生ギョウザ  
 →P.52

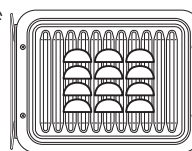
### 材料（12個分）

- 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に図のように並べ、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」▶「市販の冷凍生ギョウザ」で加熱する。

市販の冷凍ギョウザの並べかた



### 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1~4人分です。（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。）冷凍生ギョウザは表示分量の0.8~1.3倍です。
- 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。→P.60~62
- 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がりを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がり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112 えびギョウザ

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23分  
 2人分 約12分/1人分 約10分

オート112 えびギョウザ  
 スチームレンジ  
 焼き蒸し  
 えびギョウザ  
 →P.52



### 材料（4人分/20個）

- むきえび……………250g
- むきえび（飾り用・小さめの物）……………20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）……………15g
- 長ねぎ（みじん切り）……………大さじ2（約20g）
- ① 干しいたけ（戻してみじん切り）……………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）……………20枚

### 作りかた（4人分）

- 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、残りはあくきざんで④で下味をつけておく。
- ボウルに②と⑧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、20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、3人以上を選択して加熱する。

### 材料（2人分/10個）

- むきえび……………120g
- むきえび（飾り用・小さめの物）……………10個
- しょうが汁……………小さじ½
- 酒……………小さじ½
- ごま油……………小さじ½
- 片栗粉……………小さじ½
- にら（みじん切り）……………10g
- 長ねぎ（みじん切り）……………大さじ1（約10g）
- ① 干しいたけ（戻してみじん切り）……………小1枚
- しょうゆ……………小さじ½
- 塩、こしょう……………各少々
- ギョウザの皮（市販の物）……………10枚

### 材料（1人分/5個）

- むきえび……………70g
- むきえび（飾り用・小さめの物）……………5個
- しょうが汁……………小さじ¼
- 酒……………小さじ¼
- ごま油……………小さじ¼
- 片栗粉……………小さじ¼
- にら（みじん切り）……………5g
- 長ねぎ（みじん切り）……………大さじ½（約5g）
- ① 干しいたけ（戻してみじん切り）……………小½枚
- しょうゆ……………小さじ½
- 塩、こしょう……………各少々
- ギョウザの皮（市販の物）……………5枚

### 作りかた（1・2人分）

- 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、残りはあくきざんで④で下味をつけておく。
- ボウルに②と⑧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、2人分は10等分、1人分は5等分に分ける。
- 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、1人分または2人分を選択して加熱する。

焼き蒸し・いため物  
 焼き蒸し

# オート113 ほうれん草と豆腐のギョウザ

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.52

スチームレンジ  
(下ごしらえ加熱あり)

グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを開ける)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約23分  
2人分 約12分/1人分 約10分



## 材料(4人分/20個)

- ほうれん草……………250g
- 木綿豆腐……………150g
- 長ねぎ(みじん切り) ……大さじ1(約10g)
- しょうが(みじん切り) ……小1かけ
- 干しいたけ(戻してみじん切り) ……3枚
- 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)……………20枚

## 作りかた(4人分)

- 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、水けを切ってかたく絞り、細かくきざむ。→P.50,51
- ③木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで**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.60~62
- ④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、20等分しておく。
- ⑤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。
- ⑥⑤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。
- 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**▶**焼き蒸し**▶**ほうれん草と豆腐のギョウザ**で、**3人以上**を選択して加熱する。

## 材料(2人分/10個)

- ほうれん草……………120g
- 木綿豆腐……………80g
- 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) ……1枚
- 白すりごま……………大さじ½
- しょうゆ……………小さじ½
- ごま油……………小さじ½
- 塩……………少々
- ギョウザの皮(市販の物)……………10枚

## 材料(1人分/5個)

- ほうれん草……………60g
- 木綿豆腐……………40g
- 長ねぎ(みじん切り) ……小さじ1(約5g)
- しょうが(みじん切り) ……小¼かけ
- 干しいたけ(戻してみじん切り) ……小1枚
- 白すりごま……………大さじ¼
- しょうゆ……………小さじ¼
- ごま油……………小さじ¼
- 塩……………少々
- ギョウザの皮(市販の物)……………5枚

## 作りかた(1・2人分)

- 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ほうれん草は洗ってラップで包み、2人分は**葉・果菜の下ゆで**で、1人分は**レンジ500W**約1分で加熱して冷水に取り、水けを切ってかたく絞り、細かくきざむ。→P.50,51
  - ③木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで**レンジ500W**約40秒(2人分)、約30秒(1人分)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.60~62
  - ④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、2人分は10等分、1人分は5等分にする。
  - ⑤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。
  - ⑥⑤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。
  - 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**▶**焼き蒸し**▶**ほうれん草と豆腐のギョウザ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- 「**葉・果菜の下ゆで**の使いかた」→P.50,51  
「**レンジ加熱の使いかた**」→P.60~62

# オート114 梅じそギョウザ

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し**  
梅じそギョウザ  
→P.52

スチームレンジ  
(下ごしらえ加熱あり)

グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを開ける)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約23分  
2人分 約12分/1人分 約10分



## 材料(4人分/20個)

- 白菜……………180g
- 青じそ……………10枚
- 豚ひき肉……………100g
- 梅干し(種を取り、たたく) ……3個
- 長ねぎ(みじん切り) ……大さじ2(約20g)
- 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……………各少々
- ギョウザの皮(市販の物)……………20枚

## 作りかた(4人分)

- 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白菜は**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.50,51
  - ③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、20等分しておく。
  - ④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。
  - ⑤④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。
  - 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**▶**焼き蒸し**▶**梅じそギョウザ**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- 「**葉・果菜の下ゆで**の使いかた」→P.50,51

## 材料(2人分/10個)

- 白菜……………90g
- 青じそ……………5枚
- 豚ひき肉……………50g
- 梅干し(種を取り、たたく) ……2個
- 長ねぎ(みじん切り) ……大さじ1(約10g)
- にんにく(みじん切り) ……¼片
- しょうが(みじん切り) ……小¼かけ
- 酒……………大さじ¼
- しょうゆ……………小さじ½
- ごま油……………小さじ½
- 塩……………各少々
- ギョウザの皮(市販の物)……………10枚

## 材料(1人分/5個)

- 白菜……………45g
- 青じそ……………3枚
- 豚ひき肉……………25g
- 梅干し(種を取り、たたく) ……1個
- 長ねぎ(みじん切り) ……大さじ½(約5g)
- にんにく(みじん切り) ……少々
- しょうが(みじん切り) ……少々
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ¼
- ごま油……………小さじ¼
- 塩……………各少々
- ギョウザの皮(市販の物)……………5枚

## 作りかた(1・2人分)

- 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白菜は**レンジ500W**約1分30秒(2人分)、約1分(1人分)で加熱し、みじん切りにし水けを切って絞る。青じそは2枚(2人分)、1枚(1人分)はタテ半分に切っておく。→P.60~62
- ③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、2人分は10等分、1人分は5等分にする。
- ④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。
- ⑤④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。
- 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**▶**焼き蒸し**▶**梅じそギョウザ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

# オート115 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し

(女子栄養大学開発レシピ →P.152)

# オート116 豚肉とキャベツのアルガス風

(女子栄養大学開発レシピ →P.153)

# オート117 豚肉としょうがの焼き蒸し

(女子栄養大学開発レシピ →P.154)

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し**  
豚肉としょうがの焼き蒸し  
→P.52

スチームレンジ

グリル皿(脚を閉じる・上段用フタを開ける)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安  
2人分 約10分/1人分 約8分



## 材料(2人分)

- 豚肩ロース薄切り肉……………150g
- 玉ねぎ(5mm幅に切る) ……½個(約130g)
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
- 塩こうじ……………大さじ2
- しょうが(すりおろす) ……1かけ(約15g)
- みりん……………大さじ½
- しょうゆ……………小さじ½
- お好みでオリーブ油……………小さじ1
- こしょう……………少々
- キャベツ(せん切り)……………適量
- トマト(くし型切り)……………適量

## 材料(1人分)

- 豚肩ロース薄切り肉……………75g
- 玉ねぎ(5mm幅に切る) ……¼個(約65g)
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ½
- 塩こうじ……………大さじ1
- しょうが(すりおろす) ……½かけ(約8g)
- みりん……………小さじ½
- しょうゆ……………小さじ¼
- お好みでオリーブ油……………小さじ½
- こしょう……………少々
- キャベツ(せん切り)……………適量
- トマト(くし型切り)……………適量

## 作りかた(1・2人分)

- 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豚肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
- ③合わせた②とこしょうをポリ袋(市販)に入れ、②と玉ねぎを入れて、かるく混ぜ合わせる。
- ④ポリ袋から豚肉を取り出して、広げて小麦粉を薄くまがす。
- ⑤脚を閉じたグリル皿に④と残りの材料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。
- 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**▶**焼き蒸し**▶**豚肉としょうがの焼き蒸し**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## 豚肉としょうがの焼き蒸しのコツ

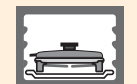
- 1回につくれる分量は1~2人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえラップをして**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。→P.60~62

# オート 118 豚肉と野菜の焼き蒸し

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.52

加熱時間の目安 約16分  
 2人分 約14分/1人分 約10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



## 材料 (3人分)

- 豚バラ薄切り肉…………… 300g
- 塩、こしょう…………… 各少々
- しょうが汁…………… 小さじ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)…………… 50g
- 生しいたけ(石づきを取って半分に切る)…………… 4枚
- しょうゆ…………… 大さじ1
- 黒酢…………… 大さじ1/2
- 白すりごま…………… 少々

## 作りかた (3人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてAをもみ込む。
- 脚を閉じたグリル皿に、②を広げてのせ平らにする。
- ③の上に野菜を広げてのせ、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** ▶ **焼き蒸し** ▶ **豚肉と野菜の焼き蒸し** で、**3人以上** を選択して加熱する。
- 皿に盛り、合わせたB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1~3人分です。
- 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.60~62

## 材料 (2人分)

- 豚バラ薄切り肉…………… 200g
- 塩、こしょう…………… 各少々
- しょうが汁…………… 小さじ1/2
- 酒…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ2/3
- 白菜(幅5~6cmのざく切りにする)…………… 200g
- にんじん(ピーラーで薄切りにする)…………… 30g
- 生しいたけ(石づきを取って半分に切る)…………… 2枚
- しょうゆ…………… 大さじ2
- 黒酢…………… 小さじ2/3
- 白すりごま…………… 少々

## 材料 (1人分)

- 豚バラ薄切り肉…………… 100g
- 塩、こしょう…………… 各少々
- しょうが汁…………… 小さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/3
- 白菜(幅5~6cmのざく切りにする)…………… 100g
- にんじん(ピーラーで薄切りにする)…………… 15g
- 生しいたけ(石づきを取って半分に切る)…………… 1枚
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 黒酢…………… 小さじ1/3
- 白すりごま…………… 少々

## 作りかた (1・2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてAをもみ込む。
- 脚を閉じたグリル皿に、②を広げてのせ平らにする。
- ③の上に野菜を広げてのせ、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** ▶ **焼き蒸し** ▶ **豚肉と野菜の焼き蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
- 皿に盛り、合わせたBを添える。

# オート 119 豚肉とザーサイの焼き蒸し

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.52

加熱時間の目安  
 2人分 約8分/1人分 約6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



## 材料 (2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
- 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

## 材料 (1人分)

- 豚薄切り肉…………… 100g
- ザーサイ(かたまり)…………… 50g
- しょうが汁…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々
- 酒…………… 小さじ1強
- 片栗粉…………… 大さじ1/2
- 卵白…………… 1/2個分
- ごま油…………… 少々

## 作りかた (1・2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 豚肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせたAで下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
- 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。
- 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、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

# オート 120 豚肉のえのき巻き焼き蒸し

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** スチーム  
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し レンジ  
 →P.52

加熱時間の目安  
 2人分 約9分/1人分 約8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



焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** スチーム  
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し レンジ  
 →P.52

加熱時間の目安  
 2人分 約9分/1人分 約8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

## 材料 (2人分/4個)

- 豚ロース薄切り肉(1枚約30gの物)…………… 4枚
- 青じそ…………… 4枚
- えのきだけ…………… 100g
- 塩こうじ…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1
- 酢…………… 小さじ1

## 材料 (1人分/2個)

- 豚ロース薄切り肉(1枚約30gの物)…………… 2枚
- 青じそ…………… 2枚
- えのきだけ…………… 50g
- 塩こうじ…………… 大さじ1/2
- 酒…………… 大さじ1/2
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 酢…………… 小さじ1/2

## 作りかた (1・2人分)

- 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)に豚肉と合わせたAを入れて、よくもみ込み、1時間以上おく。
- ポリ袋から取り出した豚肉を広げて置き、青じそ1枚と4等分(2人分)、2等分(1人分)したえのきだけを置き、巻く。
- 脚を閉じたグリル皿に③の巻き終わりを下にして中央に寄せて並べ、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** ▶ **豚肉のえのき巻き焼き蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

## 豚肉とザーサイの焼き蒸し、豚肉のえのき巻き焼き蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~2人分です。
- 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.60~62

焼き蒸し・  
 いため物  
 焼き蒸し



**オート121** 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し

使用付属品  
 焼き蒸し・いため物  
 焼き蒸し スチームレンジ  
 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し  
 →P.52

給水タンク 満水

加熱時間の目安  
 2人分 約9分/1人分 約8分



**材料 (2人分/4本)**

鶏ささみ(筋を取る)…… 4本(約180g)  
 長いも(1cm幅、6cm長さに切る)…… 40g  
 青じそ(半分に切る)…… 4枚  
 塩こうじ…… 大さじ1  
 梅干し(種を取る)…… 1個  
 こしょう…… 適量

**材料 (1人分/2本)**

鶏ささみ(筋を取る)…… 2本(約90g)  
 長いも(1cm幅、6cm長さに切る)…… 20g  
 青じそ(半分に切る)…… 2枚  
 塩こうじ…… 大さじ½  
 梅干し(種を取る)…… ½個  
 こしょう…… 適量

**作りかた (1・2人分)**

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鶏ささみはたたいてのばし、塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。  
 ③②を広げて、上に青じそを並べ、真ん中に梅干しをちぎってのせ、その上に長いもを並べて全体を巻く。  
 ④③にこしょうをし、脚を閉じてオープンシートを敷い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。  
 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** ▶ **鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

**鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸しのコツ**

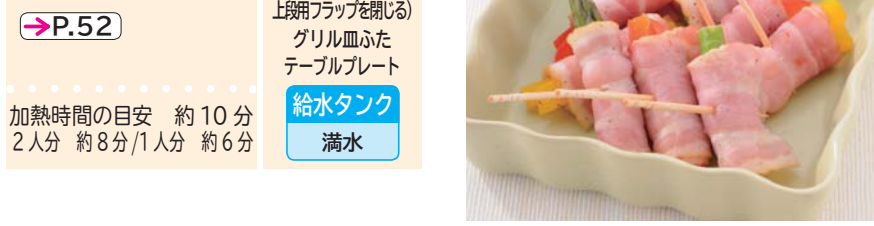
●1回に蒸せる分量は1～2人分です。  
 ●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。→P.60～62

**オート122** 雑穀米入りチキンロール (女子栄養大学開発レシピ →P.154)

使用付属品  
 焼き蒸し・いため物  
 焼き蒸し スチームレンジ  
 焼き蒸し野菜のベーコン巻き  
 →P.52

給水タンク 満水

加熱時間の目安  
 2人分 約8分/1人分 約6分



**材料 (3人分/12個)**

ベーコン…… 12枚  
 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 (3人分)**

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、**3人以上** を選択して加熱する。

**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1～3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.60～62

**オート124** 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し

使用付属品  
 焼き蒸し・いため物  
 焼き蒸し スチームレンジ  
 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し  
 →P.52

給水タンク 満水

加熱時間の目安  
 2人分 約9分/1人分 約8分



**材料 (2人分)**

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)…… 1枚  
 塩こうじ…… 大さじ2  
 酒…… 大さじ½  
 レタス、レモン…… 各適量

**材料 (1人分)**

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)…… ½枚  
 塩こうじ…… 大さじ1  
 酒…… 大さじ¼  
 レタス、レモン…… 各適量

**オート125** 鶏肉のみそ焼き蒸し

使用付属品  
 焼き蒸し・いため物  
 焼き蒸し スチームレンジ  
 鶏肉のみそ焼き蒸し  
 →P.52

給水タンク 満水

加熱時間の目安  
 2人分 約9分/1人分 約7分



**材料 (2人分)**

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)…… 1枚  
 みそ…… 大さじ2  
 みりん…… 大さじ1  
 青じそ(みじん切り)…… 3枚  
 長ねぎ(白髪ねぎにする)…… 適量

**材料 (1人分)**

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)…… ½枚  
 みそ…… 大さじ1  
 みりん…… 大さじ½  
 青じそ(みじん切り)…… 1½枚  
 長ねぎ(白髪ねぎにする)…… 適量

**作りかた (1・2人分)**

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鶏肉は2人分は1枚を6等分、1人分は½枚を3等分して合わせた④につけ込み、30分以上おく。  
 ③ねぎは芯を取り除いてせん切りにし、水にさらしてから水けを切り白髪ねぎにする。  
 ④脚を閉じたグリル皿の中央に②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** ▶ **鶏肉のみそ焼き蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

**鶏肉のみそ焼き蒸しのコツ**

●1回に作れる分量は1～2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.60～62

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し・いため物

**オート126** **かじきまぐろのバスク風**  
(女子栄養大学開発レシピ ▶P.155)



**オート127** **さけのみそ焼き蒸し**

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

加熱時間の目安 約10分  
2人分 約10分/1人分 約9分

→P.52



**材料(4人分)**

- 生ぎけの切り身(1切れ約100gの物) 4切れ  
白みそ 小さじ2  
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ) 30g  
豆乳(成分無調整の物) 大さじ2 1/2  
酒 大さじ1 1/2  
塩 小さじ1/3  
しょうゆ 大さじ1/2  
青じそ 2枚  
大根おろし 適量

**作りかた(4人分)**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけは水けをふき取り、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。
- 脚を閉じたグリル皿に②を盛りつけたとき上になる方を下にして並べ、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テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「さけのみそ焼き蒸し」で、3人以上を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱後、皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。

**材料(2人分)**

- 生ぎけの切り身(1切れ約100gの物) 2切れ  
白みそ 小さじ1  
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ) 15g  
豆乳(成分無調整の物) 小さじ2 1/2  
酒 小さじ2  
塩 少々  
しょうゆ 大さじ1/4  
青じそ 1枚  
大根おろし 適量

**材料(1人分)**

- 生ぎけの切り身(1切れ約100gの物) 1切れ  
白みそ 小さじ1/2  
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ) 8g  
豆乳(成分無調整の物) 小さじ2  
酒 小さじ1  
塩 少々  
しょうゆ 小さじ1/2  
青じそ 1枚  
大根おろし 適量

**作りかた(1・2人分)**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- さけは水けをふき取り、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。
- 脚を閉じたグリル皿に②を盛りつけたとき上になる方を下にして並べ、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テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「さけのみそ焼き蒸し」で、1人分または2人分を選択して加熱し、かき混ぜる。
- 加熱後、皿に盛り、青じそと大根おろしを添える。

**さけのみそ焼き蒸しのコツ**

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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.60~62

**オート128** **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14分

→P.52



**材料(1尾分)**

- 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  
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3/4  
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。芯を取り除いてせん切りにし、水にさらして水けを切り白髪ねぎにする。
- 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⑦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ラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。▶P.60~62

**オート129** **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  
2人分 約7分/1人分 約4分

→P.52



**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

**材料(1人分)**

- かつお(皮つき、約150gの物) 1節  
玉ねぎ(薄切り) 1/4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・2人分)**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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。
- 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」▶「焼き蒸しかつおのたたき風」で、1人分または2人分を選択して加熱する。
- 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。
- 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130** **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  
2人分 約10分/1人分 約8分

→P.52



**材料(2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

**材料(1人分)**

- あさり(殻つき) 約150g  
酒 大さじ1 1/2  
バター 小さじ1/2  
パセリ(みじん切り) 少々

**作りかた(1・2人分)**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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。

- 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」▶「あさりの酒蒸し」で、1人分または2人分を選択して加熱する。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、アルミホイルかバ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1~2人分です。
- 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.60~62

**オート 131** あさりとキムチの焼き蒸し

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**  
 あさりとキムチの焼き蒸し  
 →P.52

レンジ  
 スチーム

加熱時間の目安  
 2人分 約10分/1人分 約9分

加熱時間の目安  
 2人分 約10分/1人分 約9分



**材料 (2人分)**  
 あさり(殻つき) 約200g  
 玉ねぎ(薄切り) 25g  
 なら(5cm長さに切る) 50g  
 白菜キムチ(ひとくち大に切る) 50g  
 しょうゆ 大さじ½  
 みりん 大さじ½

**材料 (1人分)**  
 あさり(殻つき) 約100g  
 玉ねぎ(薄切り) 15g  
 なら(5cm長さに切る) 25g  
 白菜キムチ(ひとくち大に切る) 25g  
 しょうゆ 小さじ1弱  
 みりん 小さじ1弱

**作りかた (1・2人分)**  
 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、砂をはかせろ。  
 ③②の殻と殻をこすり合わせてよく洗い、水けを切っておく。  
 ④ポリ袋(市販)に③と合わせたAを入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。  
 ⑤脚を閉じたグリル皿に、オープンシートを敷き、その上に④を広げてのせ、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**▶**焼き蒸し**▶**あさりとキムチの焼き蒸し**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

**あさりとキムチの焼き蒸しのコツ**  
 ●1回に蒸せる分量は1~2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てラップをし、**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。→P.60~62

**オート 132** たらのチーズ焼き蒸し



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**  
 たらチーズ焼き蒸し  
 →P.52

レンジ  
 スチーム

加熱時間の目安  
 2人分 約10分/1人分 約10分

**材料 (2人分)**  
 生だらの切り身(1切れ約100gの物) 2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3  
 ピーマン(薄切り) ½個  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 20g

**材料 (1人分)**  
 生だらの切り身(1切れ約100gの物) 1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1½  
 ピーマン(薄切り) ¼個  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) 10g

**作りかた (4人分)**  
 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脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、たらを並べ、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**▶**たらチーズ焼き蒸し**で、**3人以上**を選択して加熱する。

**たらチーズ焼き蒸しのコツ**  
 ●1回に蒸せる分量は1~4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てラップをし、**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。→P.60~62

**オート 133** かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し

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**  
 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し  
 →P.52

レンジ  
 スチーム

加熱時間の目安  
 2人分 約9分/1人分 約7分



**材料 (2人分)**  
 かぼちゃ(所々皮を切り落とし、1.5cm角に切る) 300g  
 塩こうじ 大さじ1  
 砂糖 大さじ1  
 しょうゆ 小さじ½  
 白ごま 適量

**材料 (1人分)**  
 かぼちゃ(所々皮を切り落とし、1.5cm角に切る) 150g  
 塩こうじ 大さじ½  
 砂糖 大さじ½  
 しょうゆ 少々  
 白ごま 適量

**作りかた (1・2人分)**  
 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ポリ袋(市販)にかぼちゃと塩こうじを入れて混ぜ合わせ、約10分おく。  
 ③②に合わせたA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き、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**▶**焼き蒸し**▶**かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。加熱後、白ごまをふりかけてあえる。

**オート 134** なすときのこの焼き蒸しサラダ



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**  
 なすときのこの焼き蒸しサラダ  
 →P.52

レンジ  
 スチーム

加熱時間の目安  
 2人分 約10分/1人分 約7分

**材料 (2人分)**  
 なす 2本(約200g)  
 ししとうがらし 6個(約25g)  
 えのきだけ 50g  
 まいたけ 50g  
 油揚げ(1cm幅の細切り) 1枚(約35g)  
 塩こうじ 大さじ1  
 しょうゆ(すりおろす) 小さじ½  
 レモン汁 小さじ2  
 お好みでオリーブ油 大さじ½

**材料 (1人分)**  
 なす 1本(約100g)  
 ししとうがらし 3個(約15g)  
 えのきだけ 25g  
 まいたけ 25g  
 油揚げ(1cm幅の細切り) ½枚(約18g)  
 塩こうじ 大さじ½  
 しょうゆ(すりおろす) 小さじ¼  
 レモン汁 小さじ1  
 お好みでオリーブ油 大さじ¼

**作りかた (1・2人分)**  
 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なすはへたを切り取ってタテに8等分し、水にさらしておく。  
 ③Aのえのきだけとまいたけは石づきを切ってほぐす。  
 ④合わせたCをポリ袋(市販)に入れ、合わせたBとAを加えて混ぜ合わせる。  
 ⑤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④を広げてのせ、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**▶**焼き蒸し**▶**なすときのこの焼き蒸しサラダ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

**【ひとくちメモ】**  
 ●冷やして食べてもよいでしょう。

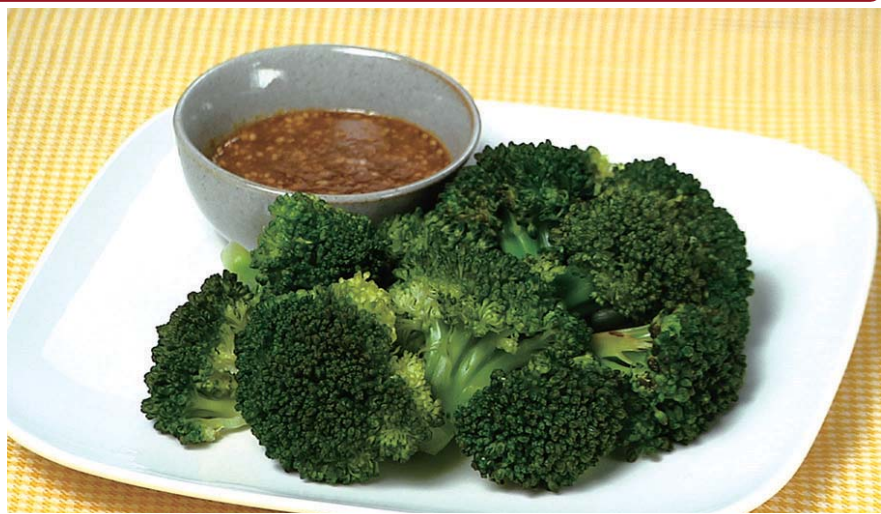
**なすときのこの焼き蒸しサラダのコツ**  
 ●1回に蒸せる分量は1~2人分です。  
 ●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは血に移しかえラップをして**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。→P.60~62

## オート135 焼き蒸しブロッコリー

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 過熱水蒸気レンジ (予熱あり)  
 →P.53

予熱 約10分  
 加熱時間の目安 約12分  
 2人分 約8分/1人分 約7分

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



### 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  
 酢 ……大さじ½  
 砂糖 ……小さじ2  
 みそ ……小さじ1

### 作りかた (3人分)

- 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、**3人以上**を選択して予熱する。
- 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。
- ⑤加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

### 材料 (2人分)

- ブロッコリー (小房に分ける) ……260g  
 白すりごま ……大さじ1½  
 しょうゆ ……小さじ2  
 酢 ……小さじ1  
 砂糖 ……小さじ1½  
 みそ ……小さじ¾

### 材料 (1人分)

- ブロッコリー (小房に分ける) ……130g  
 白すりごま ……小さじ1  
 しょうゆ ……小さじ1  
 酢 ……小さじ½  
 砂糖 ……小さじ¾  
 みそ ……小さじ½

### 作りかた (1・2人分)

- 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、**1人分**または**2人分**を選択して予熱する。
- 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。
- ⑤加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

## オート136 焼き蒸しかぼちゃ

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** オープン  
 焼き蒸しかぼちゃ 過熱水蒸気レンジ (予熱あり)  
 →P.53

予熱 約10分  
 加熱時間の目安 約13分  
 2人分 約12分/1人分 約11分

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



### 焼き蒸しブロッコリー、焼き蒸しかぼちゃのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~3人分です。
- 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、レンジ [500W] で様子を見ながら加熱します。→P.60~62

### 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 (3人分)

- 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、**3人以上**を選択して予熱する。
- ③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。
- ④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。
- ⑤加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

### 材料 (2人分)

- かぼちゃ (皮をむき、1cm角に切る) ……260g  
 マヨネーズ ……大さじ2  
 ケチャップ ……大さじ1  
 レモン汁 ……小さじ½

### 材料 (1人分)

- かぼちゃ (皮をむき、1cm角に切る) ……130g  
 マヨネーズ ……大さじ1  
 ケチャップ ……小さじ2  
 レモン汁 ……適量

### 作りかた (1・2人分)

- 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、**1人分**または**2人分**を選択して予熱する。
- ③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。
- ④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。
- ⑤加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

## オート137 焼き蒸しいも

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** オープン  
 焼き蒸しいも 過熱水蒸気レンジ (予熱あり)  
 →P.53

予熱 約5分  
 加熱時間の目安 約32分  
 2人分 約27分/1人分 約25分

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



焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** オープン  
 焼き蒸しいも 過熱水蒸気レンジ (予熱あり)  
 →P.53

予熱 約5分  
 加熱時間の目安 約32分  
 2人分 約27分/1人分 約25分

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

### 材料 (4人分)

- さつまいも (1本約250gの物) ……4本

### 作りかた (4人分)

- 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、**3人以上**を選択して予熱する。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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。

### 材料 (2人分)

- さつまいも (1本約250gの物) ……2本

### 材料 (1人分)

- さつまいも (1本約250gの物) ……1本

### 作りかた (1・2人分)

- 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、**1人分**または**2人分**を選択して予熱する。
- ③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。
- ④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。
- ⑤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1~4人分です。
- 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.68

## オート138 焼き蒸しとうもろこし

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** オープン  
 焼き蒸しとうもろこし 過熱水蒸気レンジ (予熱あり)  
 →P.53

予熱 約5分  
 加熱時間の目安 約30分/1人分 約27分

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



### 材料 (2人分)

- とうもろこし (皮つき、1本300~350gの物) ……2本

### 材料 (1人分)

- とうもろこし (皮つき、1本300~350gの物) ……1本

### 作りかた (1・2人分)

- 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。
- ③脚を閉じたグリル皿に②のを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**▶**焼き蒸しとうもろこし**で、**1人分**または**2人分**を選択して予熱する。
- 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、皮が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人分です。
- 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.60~62

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139 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  
 (予熱あり) レンジ  
 →P.53

予熱 約10分  
 加熱時間の目安 約10分  
 2人分 約7分/1人分 約6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

**材料(3人分)**

キャベツ……………400g  
 辛子明太子……………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(3人分)**
- 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、**3人以上**を選択して予熱する。
  - 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のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて様子を見て加熱する。
  - 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140 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  
 (予熱あり) レンジ  
 →P.53

予熱 約10分  
 加熱時間の目安 約10分  
 2人分 約7分/1人分 約6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

**材料(3人分)**

芽キャベツ……………400g  
 辛子明太子……………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(3人分)**
- 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芽キャベツは根元に十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、**3人以上**を選択して予熱する。
  - 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のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて様子を見て加熱する。
  - 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。

**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1~3人分です。
- 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、**レンジ|500W**で様子を見ながら加熱します。→P.60~62



**材料(2人分)**

芽キャベツ……………260g  
 辛子明太子……………20g  
 マヨネーズ……………大さじ3  
 酢……………大さじ1/2  
 しょうゆ……………小さじ1/2  
 レモン汁……………小さじ1/2  
 粉チーズ……………2g  
 塩、こしょう……………各少々

**材料(1人分)**

芽キャベツ……………130g  
 辛子明太子……………20g  
 マヨネーズ……………大さじ3  
 酢……………大さじ1/2  
 しょうゆ……………小さじ1/2  
 レモン汁……………小さじ1/2  
 粉チーズ……………2g  
 塩、こしょう……………各少々

- 作りかた(1・2人分)**
- 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芽キャベツは根元に十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、**1人分**または**2人分**を選択して予熱する。
  - 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のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて様子を見て加熱する。
  - 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  
 (予熱あり) レンジ  
 →P.53

予熱 約10分  
 加熱時間の目安 約10分  
 2人分 約7分/1人分 約6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

**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(3人分)**
- 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、**3人以上**を選択して予熱する。
  - 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のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて様子を見て加熱する。
  - ⑥加熱後、皿に盛り合わせた④を添える。

**材料(2人分)**

赤キャベツ……………260g  
 アンチョビ(みじん切り)・小さじ1/2(3g)  
 スタッフトオリーブ(みじん切り)・2個  
 オリーブ油……………大さじ1/2  
 白ワインビネガー……………小さじ1  
 レモン汁……………小さじ1/2  
 塩、こしょう……………各少々

**材料(1人分)**

赤キャベツ……………130g  
 アンチョビ(みじん切り)・小さじ1/2(3g)  
 スタッフトオリーブ(みじん切り)・2個  
 オリーブ油……………大さじ1/2  
 白ワインビネガー……………小さじ1  
 レモン汁……………小さじ1/2  
 塩、こしょう……………各少々

- 作りかた(1・2人分)**
- 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赤キャベツは芯を残したまま、くし形に2人分は3等分、1人分は2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、**1人分**または**2人分**を選択して予熱する。
  - 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のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて様子を見て加熱する。
  - 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142 蒸しギョウザ

焼き蒸し・いため物  
スチームレンジ  
蒸しギョウザ (下ごしらえ加熱あり)  
→P.52  
加熱時間の目安 約22分  
2人分 約13分/1人分 約10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



### 材料 (4人分/20個)

キャベツ ..... 180g  
豚ひき肉 ..... 100g  
にら(みじん切り) ..... 15g  
たけのこ水煮(みじん切り) ..... 30g  
にんにく(みじん切り) ..... 小1片  
しょうが(みじん切り) ..... 小1片  
酒 ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 大さじ1  
塩、こしょう ..... 各少々  
ギョウザの皮(市販の物) ..... 20枚

### 作りかた (4人分)

- 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.50,51)
- 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、20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。
- ⑤④を脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、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)」▶「蒸しギョウザ」で、「3人以上」を選択して加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた (→P.50,51)

### 材料 (2人分/10個)

キャベツ ..... 90g  
豚ひき肉 ..... 50g  
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) ..... 小½片  
しょうが(みじん切り) ..... 小½片  
酒 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 大さじ½  
塩、こしょう ..... 各少々  
ギョウザの皮(市販の物) ..... 10枚

### 材料 (1人分/5個)

キャベツ ..... 45g  
豚ひき肉 ..... 25g  
にら(みじん切り) ..... 5g  
たけのこ水煮(みじん切り) ..... 10g  
にんにく(みじん切り) ..... 小¼片  
しょうが(みじん切り) ..... 小¼片  
酒 ..... 小さじ½  
しょうゆ ..... 小さじ½  
ごま油 ..... 小さじ1弱  
塩、こしょう ..... 各少々  
ギョウザの皮(市販の物) ..... 5枚

### 作りかた (1・2人分)

- 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キャベツは洗ってラップで包み、「レンジ500W」約1分30秒(2人分)、約1分(1人分)で加熱し、みじん切りにし、水けを切って絞る。(→P.60~62)
- 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、2人分は10等分、1人分は5等分にする。
- 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。
- ⑤④を脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、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)」▶「蒸しギョウザ」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.60~62)

### 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5~20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.60~62)

## オート143 えび蒸しギョウザ



焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)  
えび蒸しギョウザ  
→P.52  
加熱時間の目安 約22分  
2人分 約13分/1人分 約10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

### 材料 (4人分/20個)

大正えび ..... 13尾(約160g)  
にんじん(みじん切り) ..... 50g  
たけのこ水煮(みじん切り) ..... 40g  
長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ2(約20g)  
片栗粉 ..... 小さじ½  
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) ..... 20枚

### 作りかた (4人分)

- 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、20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。
- ⑤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。
- 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」▶「焼き蒸し(点心)」▶「えび蒸しギョウザ」で、「3人以上」を選択して加熱する。

### 材料 (2人分/10個)

大正えび ..... 7尾(約80g)  
にんじん(みじん切り) ..... 25g  
たけのこ水煮(みじん切り) ..... 20g  
長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ1(約10g)  
片栗粉 ..... 小さじ¼  
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) ..... 10枚

### 材料 (1人分/5個)

大正えび ..... 4尾(約40g)  
にんじん(みじん切り) ..... 15g  
たけのこ水煮(みじん切り) ..... 10g  
長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ½(約5g)  
片栗粉 ..... 小さじ¼  
ラード ..... 大さじ½  
ごま油 ..... 小さじ½  
塩、こしょう ..... 各少々  
ギョウザの皮(市販の物) ..... 5枚

### 作りかた (1・2人分)

- 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、2人分は10等分、1人分は5等分にする。
- 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。
- ⑤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。
- 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」▶「焼き蒸し(点心)」▶「えび蒸しギョウザ」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

### 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5~20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.60~62)

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)

# オート144 ショウロンポウ

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.53

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フリップを開ける)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

予熱 約6分  
加熱時間の目安 約17分  
2人分 約14分/1人分 約12分



## 作りかた (4人分)

- 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。
- ②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③を合わせレンジ600W|約1分20秒で加熱し、④を加えて混ぜ、ゼラチンを溶かし冷蔵庫で冷やしかためる。→P.60~62
- ボウルに⑤を入れてよく混ぜ合わせたら、③でかためたスープゼリーを細かく切って混ぜ合わせ、12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、12等分(1個約12g)し、ラップ

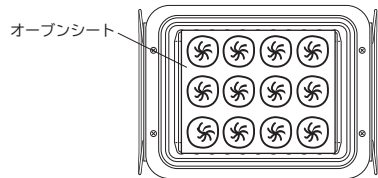
- またはかたく絞ったぬれがきんをかけて生地が乾燥しないようにする。さらにめん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。
- ⑥⑤の皮の中心に④のあんをのせ、中央に向かってヒダを取りながら包み、最後に中央でしっかりとつまんで閉じる。皮がくっつかないときは、ふちに水を少量つけて包む。
- ⑦食品を入れずに「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し(点心)」▶「ショウロンポウ」で、3人以上以上を選択して予熱する。
- ⑧脚を閉じたグリル皿にオープンシートを敷き、⑥をショウロンポウのコツの図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑨予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、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、しょうゆと一緒にショウロンポウに添える。

## 材料 (4人分/12個)

- 〈皮〉
- 小麦粉(強力粉).....50g
  - ①小麦粉(薄力粉).....50g
  - 塩.....小さじ1/2(約2g)
  - ごま油.....小さじ1/4(約1g)
  - 熱湯.....50mL
- 〈スープゼリー〉
- ②水.....小さじ2
  - 粉ゼラチン.....小さじ3/4(約2g)
  - ③鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1/2
  - 水.....60mL
- 〈あん〉
- 豚バラ薄切り肉(包丁でミンチにする).....150g
  - 紹興酒(または酒).....小さじ1
  - しょうゆ.....小さじ1
  - 塩.....少々
  - ④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
  - 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.....各適量

## 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1~4人分です。市販の冷凍生ショウロンポウは表示の分量の0.3~1.3倍量で、1個約30~35gの物です。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がり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がり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.60~62



## 材料 (2人分/6個)

- 〈皮〉
- 小麦粉(強力粉).....25g
  - ①小麦粉(薄力粉).....25g
  - 塩.....小さじ1/2(約1g)
  - ごま油.....少々
  - 熱湯.....25mL
- 〈スープゼリー〉
- ②水.....小さじ1
  - 粉ゼラチン.....小さじ1/2(約1g)
  - ③鶏がらスープの素(顆粒).....少々
  - 水.....30mL
- 〈あん〉
- 豚バラ薄切り肉(包丁でミンチにする).....75g
  - 紹興酒(または酒).....小さじ1/2
  - しょうゆ.....小さじ1/2
  - 塩.....少々
  - ④長ねぎ(みじん切り).....大さじ1/2
  - しょうが(みじん切り).....大さじ1/2
  - 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.....各適量

## 材料 (1人分/3個)

- 〈皮〉
- 小麦粉(強力粉).....15g
  - ①小麦粉(薄力粉).....15g
  - 塩.....少々
  - ごま油.....少々
  - 熱湯.....15mL
- 〈スープゼリー〉
- ②水.....小さじ1/2
  - 粉ゼラチン.....1g
  - ③鶏がらスープの素(顆粒).....少々
  - 水.....15mL
- 〈あん〉
- 豚バラ薄切り肉(包丁でミンチにする).....40g
  - 紹興酒(または酒).....小さじ1/4
  - しょうゆ.....小さじ1/4
  - 塩.....少々
  - ④長ねぎ(みじん切り).....大さじ1/4
  - しょうが(みじん切り).....大さじ1/4
  - ごま油.....小さじ1/4
  - 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.....各適量

## 作りかた (1・2人分)

- 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。
- ②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③を合わせレンジ500W|約40~50秒(2人分)、約30秒(1人分)で加熱し、④を加えて混ぜ、ゼラチンを溶かし冷蔵庫で冷やしかためる。→P.60~62
- ボウルに⑤を入れてよく混ぜ合わせたら、③でかためたスープゼリーを細かく切って混ぜ合わせ、2人分は6等分、1人分は3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、2人分は6等分、1人分は3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。
- ⑥⑤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。
- 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、1人分または2人分を選択して予熱する。
- 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。
- 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。
- しょうゆと酢を合わせておき、加熱後、しょうゆと一緒にショウロンポウに添える。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

# オート145 市販の冷凍生ショウロンポウ

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)  
市販の冷凍生ショウロンポウ  
(予熱あり)  
→P.53

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フリップを開ける)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

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)」▶「市販の冷凍生ショウロンポウ」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、しょうゆと一緒にショウロンポウに添える。

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)

# オート 146 肉シューマイ

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)  
肉シューマイ  
→P.52

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17分  
2人分 約12分/1人分 約10分

## 材料 (4人分/16個)

- 豚ひき肉 ..... 140g
- 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
- 塩、こしょう、ごま油、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) ..... 16枚
- しょうゆ、ねりからし ..... 各適量

## 作りかた (4人分)

- 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.60~62
- ボウルに①と②を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、16等分する。
- 親指と人差し指で輪を作って皮ののせ、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、「3人以上」を選択して加熱する。
- 加熱後、しょうゆ、お好みでねりからしを添える。



## 材料 (2人分/8個)

- 豚ひき肉 ..... 70g
- 干しいたけ(戻してみじん切り) ..... 1/2枚
- 片栗粉 ..... 大さじ1/2
- しょうゆ、砂糖、酒 ..... 各小さじ1
- 塩、こしょう、ごま油、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) ..... 25g
- シューマイの皮(市販の物) ..... 8枚
- しょうゆ、ねりからし ..... 各適量

## 材料 (1人分/4個)

- 豚ひき肉 ..... 35g
- 干しいたけ(戻してみじん切り) ..... 1/4枚
- 片栗粉 ..... 大さじ1/4
- しょうゆ、砂糖、酒 ..... 各小さじ1/2
- 塩、こしょう、ごま油、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) ..... 15g
- シューマイの皮(市販の物) ..... 4枚
- しょうゆ、ねりからし ..... 各適量

## 作りかた (1・2人分)

- 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40秒」(2人分)、「約30秒」(1人分)で加熱し、冷ましておく。  
→P.60~62
- ボウルに①と②を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、2人分は8等分、1人分は4等分する。
- 親指と人差し指で輪を作って皮ののせ、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、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- 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.60~62

### 肉シューマイのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~4人分です。
- 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」500Wで様子を見ながら加熱します。  
→P.60~62

# オート 147 えびシューマイ

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)  
えびシューマイ  
→P.52

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17分  
2人分 約12分/1人分 約10分

## 材料 (4人分/16個)

- 大正えび ..... 160g
- むきえび(飾り用・小さめの物) ..... 16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2(約20g)
- 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
- 塩 ..... 小さじ1/4
- シューマイの皮(市販の物) ..... 16枚

## 作りかた (4人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- ボウルに②と③を入れ、よく混ぜ合わせ、16等分しておく。
- 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。
- 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)」▶「えびシューマイ」で、「3人以上」を選択して加熱する。

### えびシューマイのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~4人分です。
- 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」500Wで様子を見ながら加熱します。  
→P.60~62



## 材料 (2人分/8個)

- 大正えび ..... 80g
- むきえび(飾り用・小さめの物) ..... 8個
- ほたて貝柱(すり身状にする) ..... 1個(約20g)
- たけのこ水煮(みじん切り) ..... 15g
- 長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ1(約10g)
- 卵白 ..... 1/4個分
- しょうが(すりおろす) ..... 小さじ1/2
- 片栗粉 ..... 大さじ1/2
- 酒 ..... 小さじ1/4
- ごま油 ..... 少々
- 塩 ..... 少々
- シューマイの皮(市販の物) ..... 8枚

## 材料 (1人分/4個)

- 大正えび ..... 40g
- むきえび(飾り用・小さめの物) ..... 4個
- ほたて貝柱(すり身状にする) ..... 1/2個(約10g)
- たけのこ水煮(みじん切り) ..... 8g
- 長ねぎ(みじん切り) ..... 大さじ1/2(約5g)
- 卵白 ..... 1/4個分
- しょうが(すりおろす) ..... 小さじ1/4
- 片栗粉 ..... 大さじ1/4
- 酒 ..... 小さじ1/4
- ごま油 ..... 少々
- 塩 ..... 少々
- シューマイの皮(市販の物) ..... 4枚

## 作りかた (1・2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- ボウルに②と③を入れ、よく混ぜ合わせ、2人分は8等分、1人分は4等分しておく。
- 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。
- 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)」▶「えびシューマイ」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

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148 野菜いため



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  
2人分 約7分/1人分 約6分

→P.52

材料（4人分）  
野菜ミックス 540g  
豚薄切り肉（ひとくち大に切る） 160g  
塩、こしょう 各少々  
しょうゆ 大さじ1  
お好みでオリーブ油 大さじ2  
塩、こしょう 各少々

作りかた（4人分）  
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合わせたAをポリ袋（市販）に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。  
③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を上へのせ、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「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「野菜いため」で、「3人分以上」を選択して加熱する。

材料（2人分）  
野菜ミックス 270g  
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

材料（1人分）  
野菜ミックス 135g  
豚薄切り肉（ひとくち大に切る） 40g  
塩、こしょう 各少々  
しょうゆ 小さじ1  
お好みでオリーブ油 大さじ1/2  
塩、こしょう 各少々

作りかた（1・2人分）  
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合わせたAをポリ袋（市販）に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。  
③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を上へのせ、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「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「野菜いため」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

野菜いためのコツ  
●1回に作れる分量は1～4人分です。  
●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.60~62

「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149 焼きそば

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15分  
2人分 約11分/1人分 約10分

→P.52



材料（4人分）  
焼きそば用めん（ソースつき、1袋150gの物） 4袋  
野菜ミックス 約500g  
豚薄切り肉（ひとくち大に切る） 100g  
塩、こしょう 各少々

作りかた（4人分）  
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ポリ袋（市販）にめんと野菜（水・大さじ4（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、「3人分以上」を選択して加熱し、かき混ぜる。

材料（2人分）  
焼きそば用めん（ソースつき、1袋150gの物） 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

材料（1人分）  
焼きそば用めん（ソースつき、1袋150gの物） 1袋  
野菜ミックス 約125g  
豚薄切り肉（ひとくち大に切る） 25g  
塩、こしょう 各少々

作りかた（1・2人分）  
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、「1人分」または「2人分」を選択して加熱し、かき混ぜる。

## オート150 焼きうどん

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15分  
2人分 約11分/1人分 約10分

→P.52



材料（4人分）  
うどん（ゆでた物） 4玉  
野菜ミックス 約500g  
水 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2  
塩、こしょう 各少々  
豚薄切り肉（ひとくち大に切る） 100g  
塩、こしょう 各少々  
かつおぶし 適量

作りかた（4人分）  
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ポリ袋（市販）にめんとA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、めんを中央へのせ、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、「3人分以上」を選択して加熱し、かき混ぜる。  
⑤加熱後、皿に盛り、かつおぶしをかける。

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1/2  
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

材料（1人分）  
うどん（ゆでた物） 1玉  
野菜ミックス 約125g  
水 大さじ1/4  
しょうゆ 大さじ1/2  
塩、こしょう 各少々  
豚薄切り肉（ひとくち大に切る） 25g  
塩、こしょう 各少々  
かつおぶし 適量

作りかた（1・2人分）  
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ポリ袋（市販）にめんとA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、めんを中央へのせ、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、「1人分」または「2人分」を選択して加熱し、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、焼きうどんのコツ  
●1回に作れる分量は1～4人分です。  
●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.60~62

**オート151** 明太子の塩こうじ焼きそば

**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  
 2人分 約10分/1人分 約9分



**材料(2人分)**  
 焼きそば用めん …… 2袋(約300g)  
 アスパラガス(乱切り) …… 1本(約30g)  
 スナップエンドウ(半分に切る) …… 40g  
 辛子明太子 …… 50g  
 ① 塩こうじ …… 大さじ3  
 水 …… 大さじ1  
 無塩バター …… 30g

**材料(1人分)**  
 焼きそば用めん …… 1袋(約150g)  
 アスパラガス(乱切り) …… 1/2本(約15g)  
 スナップエンドウ(半分に切る) …… 20g  
 辛子明太子 …… 25g  
 ① 塩こうじ …… 大さじ1 1/2  
 水 …… 大さじ1/2  
 無塩バター …… 15g

**作りかた(1・2人分)**  
 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無塩バターを、**レンジ200W**約2分(2人分)、**約1分30秒**(1人分)で加熱して溶かす。**→P.60~62**  
 ③合わせた①と②をポリ袋(市販)に入れ、めんと辛子明太子、アスパラガス、スナップエンドウを入れて、かるく混ぜ合わせる。  
 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**▶**明太子の塩こうじ焼きそば**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。  
 「レンジ加熱の使いかた」 **→P.60~62**

**明太子の塩こうじ焼きそばのコツ**  
 ●1回に作れる分量は1~2人分です。

**オート152** 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  
 2人分 約11分/1人分 約9分

**材料(2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

**材料(4人分)**  
 牛もも肉(細切り) …… 300g  
 塩、こしょう ……各少々  
 片栗粉 …… 小さじ2  
 ① ピーマン(種を取り、タテに細切り) …… 8個  
 たけのこ水煮(細切り) …… 100g  
 しょうゆ …… 小さじ2  
 オイスターソース …… 大さじ2  
 酒 …… 大さじ2  
 砂糖 …… 小さじ2  
 鶏がらスープの素(顆粒) …… 小さじ2  
 片栗粉 …… 小さじ2

**作りかた(4人分)**  
 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牛もも肉にかる塩、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、**3人以上**を選択して加熱し、かき混ぜる。

**チンジャオロウスーのコツ**  
 ●1回に作れる分量は1~4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てラップをし、**レンジ500W**で様子を見ながら加熱します。**→P.60~62**

**オート153** 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  
 2人分 約10分/1人分 約9分



**材料(4人分)**  
 豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る) …… 200g  
 塩、こしょう ……各少々  
 片栗粉 …… 小さじ2  
 ① キャベツ(ひとくち大に切る) …… 200g  
 にんじん(薄切り) …… 100g  
 ピーマン(種を取り、乱切り) …… 4個  
 長ねぎ(5mm幅のナメ切り) …… 100g  
 みそ …… 大さじ2  
 酒 …… 大さじ4  
 ② 砂糖 …… 小さじ2  
 豆板醤 …… 小さじ1  
 片栗粉 …… 小さじ1

**作りかた(4人分)**  
 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豚肉にかる塩、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、**3人以上**を選択して加熱し、かき混ぜる。

**材料(2人分)**  
 豚ロース薄切り肉(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1/2  
 片栗粉 …… 小さじ1/2

**ホイコウロウのコツ**  
 ●1回に作れる分量は1~4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.60~62**

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し・いため物

# オート154 ゴーヤーチャンプルー

焼き蒸し・いため物  
いため物  
レンジ  
スチーム  
ゴーヤーチャンプルー  
→P.52

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  
2人分 約8分/1人分 約6分



## 材料(3人分)

- ゴーヤー ..... 1本(約200g)
- 卵 ..... 1個
- 木綿豆腐 ..... 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) ..... 50g
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 塩 ..... 小さじ½
- 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½

## 作りかた(3人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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。→P.60~62
- 豆腐は水切りをする。
- ポリ袋(市販)に合わせたAを入れ、②と赤パプリカ、④を手でくずして加え混ぜ合わせる。
- 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。
- 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、3人分以上 を選択して加熱する。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

## 材料(2人分)

- ゴーヤー ..... ¾本(約140g)
- 卵 ..... ¾個
- 木綿豆腐 ..... 100g
- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) ..... 35g
- 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) ..... 35g
- しょうゆ ..... 小さじ¾
- 塩 ..... 少々
- 酒 ..... 小さじ2
- 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) ..... 各小さじ¾
- 片栗粉 ..... 小さじ½

## 材料(1人分)

- ゴーヤー ..... ⅓本(約70g)
- 卵 ..... ⅓個
- 木綿豆腐 ..... 50g
- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) ..... 15g
- 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) ..... 15g
- しょうゆ ..... 小さじ⅓
- 塩 ..... 少々
- 酒 ..... 小さじ1
- 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) ..... 各小さじ⅓
- 片栗粉 ..... 少々

## 作りかた(1・2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、レンジ200W 約1分 で加熱し、いり卵にしておく。→P.60~62
- 豆腐は水切りをする。
- ポリ袋(市販)に合わせたAを入れ、②と赤パプリカ、④を手でくずして加え混ぜ合わせる。
- 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。
- 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、1人分 または2人分 を選択して加熱する。
- 加熱後、③を加えてかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オート155 プルコギ

(女子栄養大学開発レシピ  
→P.156)



# オート156 牛肉となすの納豆いため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
レンジ  
スチーム  
牛肉となすの納豆  
いため  
→P.52

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  
2人分 約9分/1人分 約8分

## 材料(2人分)

- 牛薄切り肉(ひとくち大に切る) ..... 150g
- なす ..... 2本(約200g)
- 長ねぎ(ナメ薄切り) ..... ½本(約40g)
- 納豆 ..... 1パック
- キムチ ..... 40g
- しょうゆ ..... 大さじ1½
- 豆板醤 ..... 小さじ1
- 酒 ..... 大さじ1

## 材料(1人分)

- 牛薄切り肉(ひとくち大に切る) ..... 75g
- なす ..... 1本(約100g)
- 長ねぎ(ナメ薄切り) ..... ¼本(約20g)
- 納豆 ..... ½パック
- キムチ ..... 20g
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 豆板醤 ..... 小さじ½
- 酒 ..... 大さじ½

## 牛肉となすの納豆のためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 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.60~62



## 作りかた(1・2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- なすはへたを切り取ってタテに6等分し、水にさらしておく。
- 合わせたBをポリ袋(市販)に入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 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」▶「牛肉となすの納豆いため」で、1人分 または2人分 を選択して加熱し、かき混ぜる。

# オート157 牛肉とピーマンの塩こうじいため



焼き蒸し・いため物  
いため物  
レンジ  
スチーム  
牛肉とピーマンの  
塩こうじいため  
→P.52

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  
2人分 約10分/1人分 約9分

## 材料(2人分)

- 牛もも肉(細切り) ..... 150g
- ピーマン(種を取り、タテに細切り) ..... 4個(約120g)
- 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) ..... 45g
- 塩こうじ ..... 大さじ2
- 紹興酒 ..... 小さじ2
- 酒 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1½

## 材料(1人分)

- 牛もも肉(細切り) ..... 75g
- ピーマン(種を取り、タテに細切り) ..... 2個(約60g)
- 赤パプリカ(種を取り、タテに細切り) ..... 25g
- 塩こうじ ..... 大さじ1
- 紹興酒 ..... 小さじ1
- 酒 ..... 大さじ½
- 砂糖 ..... 小さじ¾

## 作りかた(1・2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 牛もも肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ1時間以上おく。
- ポリ袋(市販)に②とA、合わせたBを入れて混ぜ合わせる。
- 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。
- 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く。「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「牛肉とピーマンの塩こうじいため」で、1人分 または2人分 を選択して加熱し、かき混ぜる。

## 牛肉とピーマンの塩こうじのためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2人分です。
- 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.60~62

## オート158 鶏肉とキャバツの塩こうじいため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
鶏肉とキャバツの塩こうじいため  
→P.52

レンジ スチーム

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  
2人分 約10分/1人分 約8分



### 材料(2人分)

- 鶏むね肉(ひとくち大に切る)……200g  
キャバツ(4~5cm四方に切る)……200g  
プチトマト……6個(約68g)  
塩こうじ……大さじ2
- ① 鶏がらスープ素(顆粒)……小さじ1/2  
酒……大さじ1/2  
砂糖……小さじ1/2

### 材料(1人分)

- 鶏むね肉(ひとくち大に切る)……100g  
キャバツ(4~5cm四方に切る)……100g  
プチトマト……3個(約34g)  
塩こうじ……大さじ1
- ① 鶏がらスープ素(顆粒)……少々  
酒……小さじ1/2  
砂糖……小さじ1/4

### 作りかた(1・2人分)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 鶏むね肉は塩こうじを加えて混ぜ合わせ、1時間以上おく。
- ポリ袋(市販)に②と合わせた①を入れて、残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
- 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**▶**鶏肉とキャバツの塩こうじいため**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

### 鶏肉とキャバツの塩こうじのためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2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.60~62

## オート159 豚肉とピーマンのみそそぼろ

焼き蒸し・いため物  
いため物  
豚肉とピーマンのみそそぼろ  
→P.52

レンジ スチーム

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  
2人分 約8分/1人分 約6分



### 材料(2人分)

- 豚ひき肉……100g  
ピーマン(種を取り、5mm幅に切る)……3個(約90g)  
酒……大さじ1  
みそ……大さじ1  
砂糖……小さじ1  
みりん……大さじ1/2  
ほんだし……ひとつまみ  
ごま……適量

### 材料(1人分)

- 豚ひき肉……50g  
ピーマン(種を取り、5mm幅に切る)……2個(約60g)  
酒……大さじ1/2  
みそ……大さじ1/2  
砂糖……小さじ1/2  
みりん……大さじ1/4  
ほんだし……ひとつまみ  
ごま……適量

### 作りかた(1・2人分)

- 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)に豚肉、ピーマンと合わせた①を入れて、かるく混ぜ合わせる。
- 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②を厚さ1~2cmに平らになるようにのせ、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**▶**豚肉とピーマンのみそそぼろ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

⑤加熱終了後、ごまをかけて、皿に盛る。

### 豚肉とピーマンのみそそぼろのコツ

- 1回に作れる分量は1~2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.60~62

## オート160 えびの塩こうじいため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
えびの塩こうじいため  
→P.52

レンジ スチーム

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  
2人分 約10分/1人分 約9分



### 材料(2人分)

- 大正えび(またはブラックタイガー)……6尾(約85g)  
エリンギ……2本(約125g)  
にんにく(みじん切り)……1片(約10g)
- ① 塩こうじ……大さじ1  
お好みでオリーブ油……大さじ3/4  
レモン汁……少々  
イタリアンパセリ……適量

### 材料(1人分)

- 大正えび(またはブラックタイガー)……3尾(約45g)  
エリンギ……1本(約65g)  
にんにく(みじん切り)……1/2片(約5g)
- ① 塩こうじ……大さじ1/2  
お好みでオリーブ油……大さじ2  
レモン汁……少々  
イタリアンパセリ……適量

### 作りかた(1・2人分)

- 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、背わたを取って水けを切り、エリンギは石づきを切ってほぐす。
- ポリ袋(市販)に合わせた①と②を入れ、混ぜ合わせる。
- 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。
- 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**▶**えびの塩こうじいため**で、

**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。  
⑤加熱終了後、レモン汁をふる。皿に盛り、イタリアンパセリを添える。

### えびの塩こうじのためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2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.60~62

## オート161 里いもとベーコンの塩こうじいため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
里いもとベーコンの塩こうじいため  
→P.52

レンジ スチーム

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  
2人分 約10分/1人分 約8分



### 材料(2人分)

- 里いも(5mm幅、6cm長さに切る)……3個(約260g)  
ベーコン(2cm幅に切る)……2枚(約80g)  
赤とうがらし(へたと種を取り、輪切り)……1本  
塩こうじ……大さじ1/2
- ① お好みでオリーブ油……小さじ1  
黒こしょう……適量

### 材料(1人分)

- 里いも(5mm幅、6cm長さに切る)……2個(約175g)  
ベーコン(2cm幅に切る)……2枚(約40g)  
赤とうがらし(へたと種を取り、輪切り)……1/2本  
塩こうじ……大さじ3/4
- ① お好みでオリーブ油……小さじ1/2  
黒こしょう……適量

### 作りかた(1・2人分)

- 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)に里いも、ベーコン、赤とうがらしと合わせた①を入れ、混ぜ合わせる。
- 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②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**▶**里いもとベーコンの塩こうじいため**で、

で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

### 里いもとベーコンの塩こうじのためのコツ

- 1回に作れる分量は1~2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.60~62

# オート162 砂肝とナッツの塩こうじいため



焼き蒸し・いため物  
いため物  
レンジ スチーム  
→P.52

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  
2人分 約10分/1人分 約7分

**材料(2人分)**  
鶏砂肝(かたい部分を除去、せん切り) 200g  
カシューナッツ 20g  
しめじ 1/2株(約75g)  
塩こうじ 大さじ2  
片栗粉 大さじ1  
A | しょうが(せん切り) 1片(約15g)  
酒 大さじ1  
かいわれ大根 適量

**材料(1人分)**  
鶏砂肝(かたい部分を除去、せん切り) 100g  
カシューナッツ 10g  
しめじ 1/4株(約40g)  
塩こうじ 大さじ1  
片栗粉 大さじ1/2  
A | しょうが(せん切り) 1/2片(約10g)  
酒 大さじ1/2  
かいわれ大根 適量

**作りかた(1・2人分)**  
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砂肝は塩こうじ、片栗粉とともにポリ袋(市販)に入れて、もみこむ。  
③②に合わせたAと残りの材料もすべて入れ、加え混ぜ合わせる。  
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。  
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**▶**砂肝とナッツの塩こうじいため**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。  
⑤加熱終了後、かいわれ大根をかけて、皿に盛る。

**砂肝とナッツの塩こうじのためのコツ**  
●1回に作れる分量は1~2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.60~62

# オート163 えびチリ

焼き蒸し・いため物  
いため物  
えびチリ  
→P.52

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11分  
2人分 約10分/1人分 約9分

**材料(4人分)**  
大正えび(殻つき) 約500g  
長ねぎ(みじん切り) 大さじ4  
しょうが(みじん切り) 小さじ2  
片栗粉 小さじ1  
トマトケチャップ 大さじ4  
酒 カップ1/2  
A | 砂糖 小さじ2  
豆板醤 小さじ1  
塩、こしょう 各少々  
お好みでごま油 大さじ1  
青菜(いため物) 適量

**作りかた(4人分)**  
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A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、**3人以上**を選択して加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

**えびチリのコツ**  
●1回に作れる分量は1~4人分です。  
●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.60~62



**材料(2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  
トマトケチャップ 大さじ2  
A | 酒 カップ1/4  
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(いため物) 適量

**材料(1人分)**  
大正えび(殻つき) 約125g  
長ねぎ(みじん切り) 大さじ1  
しょうが(みじん切り) 小さじ1/2  
片栗粉 小さじ1/2  
トマトケチャップ 大さじ1  
A | 酒 大さじ2  
砂糖 小さじ1/2  
豆板醤 小さじ1/4  
塩、こしょう 各少々  
お好みでごま油 大さじ1/4  
青菜(いため物) 適量

**作りかた(1・2人分)**  
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A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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

# オート164 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.52

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11分  
2人分 約9分/1人分 約8分

**材料(3人分)**  
豚レバー(ひとくち大に切る) 200g  
酒 大さじ1  
A | しょうが汁 大さじ1  
片栗粉 大さじ1  
にら(5cm長さに切る) 100g  
玉ねぎ(薄切り) 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  
B | 酒 小さじ2  
砂糖 小さじ1  
お好みでごま油 小さじ1

**作りかた(3人分)**  
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豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたAにつけこみ15分以上おく。  
③汁をかるく切った②と合わせたB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。  
④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。  
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**▶**にらレバいため**で、**3人以上**を選択して加熱して加熱し、かき混ぜる。

**にらレバいためのコツ**  
●1回に作れる分量は1~3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.60~62



**材料(2人分)**  
豚レバー(ひとくち大に切る) 140g  
酒 小さじ2  
A | しょうが汁 小さじ2  
片栗粉 小さじ2  
にら(5cm長さに切る) 65g  
玉ねぎ(薄切り) 35g  
黄パプリカ(薄切り) 35g  
もやし 65g  
しょうが(みじん切り) 小さじ2  
にんにく(みじん切り) 小さじ2  
しょうゆ 小さじ2  
オイスターソース 小さじ2  
B | 酒 小さじ1  
砂糖 小さじ1/2  
塩 少々  
お好みでごま油 小さじ1/2

**材料(1人分)**  
豚レバー(ひとくち大に切る) 70g  
酒 小さじ1  
A | しょうが汁 小さじ1  
片栗粉 小さじ1  
にら(5cm長さに切る) 35g  
玉ねぎ(薄切り) 15g  
黄パプリカ(薄切り) 15g  
もやし 35g  
しょうが(みじん切り) 小さじ1  
にんにく(みじん切り) 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1  
オイスターソース 小さじ1  
B | 酒 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1/2  
塩 少々  
お好みでごま油 小さじ1/2

**作りかた(1・2人分)**  
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豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたAにつけこみ15分以上おく。  
③汁をかるく切った②と合わせたB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。  
④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。  
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**▶**にらレバいため**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

## オート165 なら肉いため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
なら肉いため  
→P.52

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11分  
2人分 約9分/1人分 約8分



### 材料(3人分)

- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る)……200g  
酒……大さじ1  
① 塩、こしょう……各少々  
片栗粉……大さじ1  
にら(5cm長さに切る)……100g  
もやし……100g  
玉ねぎ(薄切り)……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  
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(3人分)

- 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①をもみこんで下味をつけておく。
- ②と合わせた③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」▶「なら肉いため」で、**3人以上**を選択して加熱し、かき混ぜる。

### 材料(2人分)

- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る)……140g  
酒……小さじ2  
① 塩、こしょう……各少々  
片栗粉……小さじ2  
にら(5cm長さに切る)……65g  
もやし……65g  
玉ねぎ(薄切り)……35g  
にんじん(せん切り)……35g  
しょうが(せん切り)……少々  
豆板醤……少々  
みりん……小さじ1/3  
酒……小さじ1/3  
② しょうゆ……小さじ2  
オイスターソース……小さじ2  
鶏がらスープの素(顆粒)……小さじ1/3  
お好みでごま油……小さじ1/3

### 材料(1人分)

- 豚薄切り肉(ひとくち大に切る)……70g  
酒……小さじ1  
① 塩、こしょう……各少々  
片栗粉……小さじ1  
にら(5cm長さに切る)……35g  
もやし……35g  
玉ねぎ(薄切り)……15g  
にんじん(せん切り)……15g  
しょうが(せん切り)……少々  
豆板醤……少々  
みりん……小さじ1/3  
酒……小さじ1/3  
② しょうゆ……小さじ1  
オイスターソース……小さじ1  
鶏がらスープの素(顆粒)……少々  
お好みでごま油……少々

### 作りかた(1・2人分)

- 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①をもみこんで下味をつけておく。
- ②と合わせた③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」▶「なら肉いため」で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

## オート166 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.52

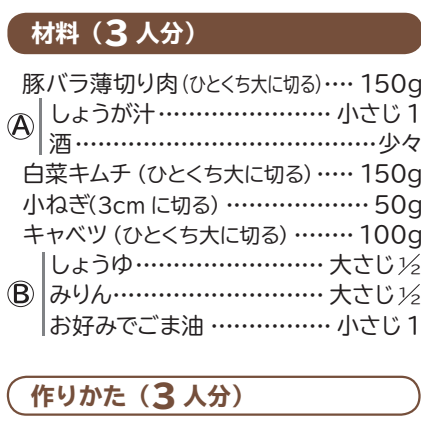
使用付属品



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11分  
2人分 約9分/1人分 約8分



### 材料(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(3人分)**
- 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①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③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、**3人以上**を選択して加熱し、かき混ぜる。

### なら肉いため、豚キムチのためのコツ

- 1回に作れる分量は1~3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.60~62

## オート167 ブロッコリーの蒸しいため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
ブロッコリーの蒸しいため  
→P.52

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12分  
2人分 約9分/1人分 約6分



### 材料(3人分)

- ブロッコリー(小房に分ける)……400g  
赤パプリカ(1cm幅の細切り)……40g  
黄パプリカ(1cm幅の細切り)……40g  
にんにく(薄切り)……1/2片  
塩、こしょう……各少々  
① お好みでオリーブ油……大さじ1  
マヨネーズ……大さじ2  
② ヨーグルト……大さじ2  
塩、こしょう……各少々
- 作りかた(3人分)**
- 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①をポリ袋(市販)に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
  - 脚を閉じ、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②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、「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「ブロッコリーの蒸しいため」で、**3人以上**を選択して加熱する。
  - ③を合わせてかける。

### ブロッコリーの蒸しいためのコツ

- 1回に作れる分量は1~3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.60~62

焼き蒸し・いため物

いため物

### 材料(2人分)

- ブロッコリー(小房に分ける)……260g  
赤パプリカ(1cm幅の細切り)……25g  
黄パプリカ(1cm幅の細切り)……25g  
にんにく(薄切り)……1/4片  
塩、こしょう……各少々  
① お好みでオリーブ油……小さじ2  
マヨネーズ……小さじ2  
② ヨーグルト……小さじ2  
塩、こしょう……各少々

### 材料(1人分)

- ブロッコリー(小房に分ける)……130g  
赤パプリカ(1cm幅の細切り)……15g  
黄パプリカ(1cm幅の細切り)……15g  
にんにく(薄切り)……少々  
塩、こしょう……各少々  
① お好みでオリーブ油……小さじ1  
マヨネーズ……小さじ1  
② ヨーグルト……小さじ1  
塩、こしょう……各少々

### 作りかた(1・2人分)

- 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①をポリ袋(市販)に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
- 脚を閉じ、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②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、「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「ブロッコリーの蒸しいため」で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- ③を合わせてかける。

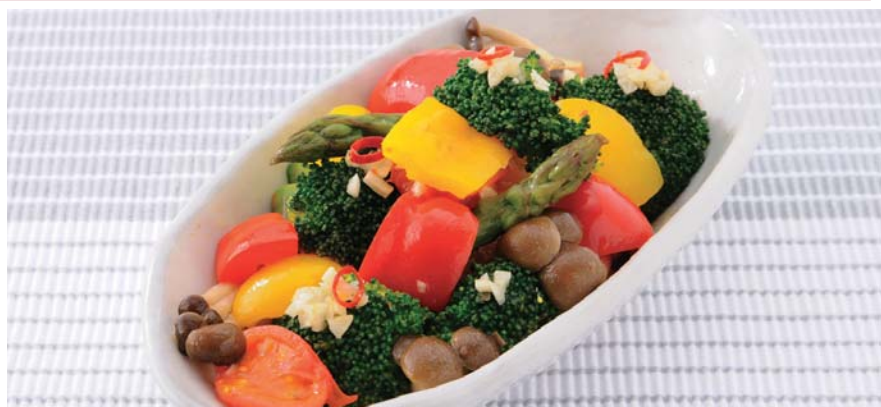
## オート168 ペペロンチーノ風野菜いため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
ペペロンチーノ風野菜いため  
→P.52

レンジスチーム

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  
2人分 約10分/1人分 約7分



### 材料(2人分)

赤パプリカ(ひとくち大)・・・1/2個(約60g)  
黄パプリカ(ひとくち大)・・・1/2個(約60g)  
しめじ(小房に分ける)・・・50g  
アスパラガス(6等分に切る)・・・2本(約50g)  
ブロッコリー(小房に分ける)・・・50g  
プチトマト(半分に切る)・・・4個(約40g)  
にんにく(みじん切り)・・・5g  
赤とうがらし(乾燥、小口切り)・・・1/2本  
白ワイン・・・大さじ1  
④ あらびき黒こしょう・・・少々  
塩・・・少々  
お好みでオリーブ油・・・大さじ1

### 材料(1人分)

赤パプリカ(ひとくち大)・・・1/4個(約30g)  
黄パプリカ(ひとくち大)・・・1/4個(約30g)  
しめじ(小房に分ける)・・・25g  
アスパラガス(6等分に切る)・・・1本(約25g)  
ブロッコリー(小房に分ける)・・・25g  
プチトマト(半分に切る)・・・2個(約20g)  
にんにく(みじん切り)・・・少々  
赤とうがらし(乾燥、小口切り)・・・1/2本  
白ワイン・・・大さじ1/2  
④ あらびき黒こしょう・・・少々  
塩・・・少々  
お好みでオリーブ油・・・大さじ1/2

### 作りかた(1・2人分)

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野菜と④を混ぜ合わせ、脚を閉じたグリル皿に広げ、グリル皿ふたをセットする。  
③ふたを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**▶**ペペロンチーノ風野菜いため**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

### ペペロンチーノ風野菜いためのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- 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。)

## オート169 トマトのキムチいため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
トマトのキムチいため  
→P.52

レンジスチーム

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  
2人分 約9分/1人分 約6分



### 材料(2人分)

トマト(乱切り)・・・1個(約150g)  
白菜キムチ(ひとくち大に切る)・・・100g  
塩こうじ・・・小さじ1

### 材料(1人分)

トマト(乱切り)・・・1/2個(約75g)  
白菜キムチ(ひとくち大に切る)・・・50g  
塩こうじ・・・小さじ1/2

### 作りかた(1・2人分)

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材料をすべて混ぜ合わせる。  
③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。  
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**▶**トマトのキムチいため**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

### トマトのキムチいためのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- 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.60~62

## オート170 なすのみそいため

焼き蒸し・いため物  
いため物  
なすのみそいため  
→P.52

レンジスチーム

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  
2人分 約10分/1人分 約8分



### 材料(2人分)

なす・・・3本(約300g)  
ピーマン・・・1個(約40g)  
みそ・・・大さじ2  
④ 砂糖・・・大さじ1  
酒・・・大さじ1

### 材料(1人分)

なす・・・2本(約150g)  
ピーマン・・・1/2個(約20g)  
みそ・・・大さじ1  
④ 砂糖・・・大さじ1/2  
酒・・・大さじ1/2

### 作りかた(1・2人分)

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。  
③ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。  
④ポリ袋(市販)に合わせた④を入れ、②と③を加えて混ぜ合わせる。  
⑤脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した④を広げてのせ、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**▶**なすのみそいため**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

### なすのみそいためのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- 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.60~62

## オート171 ほうれん草の塩こうじソテー

焼き蒸し・いため物  
いため物  
ほうれん草の塩こうじソテー  
→P.52

レンジスチーム

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  
2人分 約9分/1人分 約7分



### 材料(2人分)

ほうれん草(3cm幅に切る)・・・200g  
ベーコン(5mm幅に切る)・・・2枚(約40g)  
④ 塩こうじ・・・大さじ1  
お好みでオリーブ油・・・小さじ1

### 材料(1人分)

ほうれん草(3cm幅に切る)・・・100g  
ベーコン(5mm幅に切る)・・・1枚(約20g)  
④ 塩こうじ・・・大さじ1/2  
お好みでオリーブ油・・・小さじ1/2

### 作りかた(1・2人分)

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ポリ袋(市販)にほうれん草、ベーコンと合わせた④を入れて、加え混ぜ合わせる。  
③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②を広げてのせ、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、**焼き蒸し・いため物**▶**いため物**▶**ほうれん草の塩こうじソテー**で、

**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

### ほうれん草の塩こうじソテーのコツ

- 1回に作れる分量は1～2人分です。
- 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.60~62

# 蒸し物

## オート172 茶わん蒸し

蒸し物  
茶わん蒸し  
→P.52

スチームレンジオープン  
(下ごしらえ加熱あり)

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  
2人分 約18分/1人分 約11分



### 材料 (4人分)

- 卵 ..... 2個(約100g)  
だし汁 ..... 350~400mL  
A しょうゆ、塩 ..... 各小さじ½  
みりん ..... 小さじ1  
鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g  
酒 ..... 少々  
えび(殻つき) ..... 小4尾(約40g)  
かまぼこ(薄切り) ..... 8枚  
干しいたけ(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 (4人分)

- 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、A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で2~3分で加熱する。→P.60~62
- 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、3人以上を選択して加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

### 材料 (2人分)

- 卵 ..... 1個(約50g)  
だし汁 ..... 180~200mL  
A しょうゆ、塩 ..... 各小さじ¼  
みりん ..... 小さじ½  
鶏肉(そぎ切り) ..... 約20g  
酒 ..... 少々  
えび(殻つき) ..... 小2尾(約20g)  
かまぼこ(薄切り) ..... 4枚  
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) ..... 1枚(4切れ)  
ゆでぎんなん ..... 4個  
三つ葉 ..... 適量

### 材料 (1人分)

- 卵 ..... ½個(約25g)  
だし汁 ..... 90~100mL  
A しょうゆ、塩 ..... 各少々  
みりん ..... 小さじ¼  
鶏肉(そぎ切り) ..... 約10g  
酒 ..... 少々  
えび(殻つき) ..... 小1尾(約10g)  
かまぼこ(薄切り) ..... 2枚  
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) ..... ½枚(2切れ)  
ゆでぎんなん ..... 2個  
三つ葉 ..... 適量

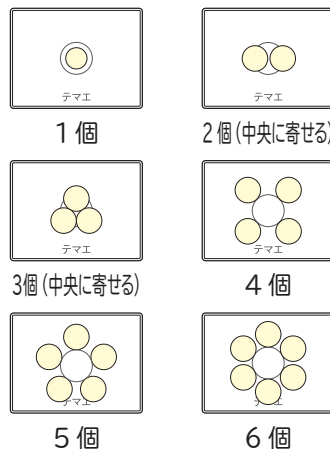
### 作りかた (1・2人分)

- 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、A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で1~2分で加熱する。→P.60~62
- 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2人分は2等分し、1人分は全量を注ぎ入れ、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、1人分または2人分を選択して加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

### 茶わん蒸しのコツ

- 1回に蒸せる分量は1~6人分です。
- 容器は直径が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。
- 加熱する前の卵液の温度は20~25℃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
- 茶わん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。付属品のミトンや厚めの乾いたふきんなどを用いて、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200Wで、様子を見ながら加熱します。→P.60~62

## オート173 鶏の酒蒸し

蒸し物  
鶏の酒蒸し  
→P.52

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13分  
2人分 約11分/1人分 約10分



### 材料 (4人分)

- 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 (4人分)

- 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、3人以上を選択して加熱する。
- 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。

### 材料 (2人分)

- 鶏むね肉(1枚約200gの物、4等分に切る) ..... 1枚  
塩、こしょう ..... 各少々  
酒 ..... 大さじ½  
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

### 材料 (1人分)

- 鶏むね肉(1枚約100gの物、2等分に切る) ..... 1枚  
塩、こしょう ..... 各少々  
酒 ..... 大さじ¼  
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 (1・2人分)

- 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、1人分または2人分を選択して加熱する。
  - 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.60~62



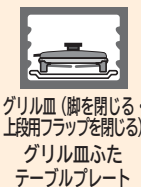
## オート174 鶏の柔らか蒸し



蒸し物

蒸し物  
鶏の柔らか蒸し  
→P.52

レンジ  
オーブン  
過熱水蒸気



給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約30分  
2人分 約22分/1人分 約20分

### 材料 (4人分)

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 (4人分)

- 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、「3人分以上」を選択して加熱する。
- 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。

## 香味ソース

### 材料

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175 鶏の簡単蒸し

使用付属品  
蒸し物  
鶏の簡単蒸し レンジ  
→P.52  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
2人分 約7分/1人分 約6分

### 材料 (2人分)

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

### 材料 (1人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約100g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)……………50g

### 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。テーブルプレートの中央に置き、「蒸し物」▶「鶏の簡単蒸し」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- 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。

### 材料 (2人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約200gの物)……1枚  
酒 ……………大さじ1/2  
塩……………少々  
しょうが汁 ……………小さじ1  
白菜(ひとくち大に切る)……………50g

### 材料 (1人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約100gの物)……1枚  
酒 ……………大さじ1/2  
塩……………少々  
しょうが汁 ……………小さじ1  
白菜(ひとくち大に切る)……………50g

### 作りかた (1・2人分)

- 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、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- 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

### 材料

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176 鶏ハムの簡単蒸し

使用付属品  
蒸し物  
鶏ハムの簡単蒸し レンジ  
→P.52  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
2人分 約7分/1人分 約6分



### 材料 (2人分)

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

### 材料 (1人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約100gの物)……1枚  
白ワイン ……………大さじ1/2  
ハチミツ ……………小さじ1  
塩……………小さじ1/2  
こしょう ……………少々  
白菜(ひとくち大に切る)……………50g

### 作りかた

- ①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、Aを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。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、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- ③加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

## オート177 鶏のアジア風簡単蒸し

使用付属品  
蒸し物  
鶏のアジア風簡単蒸し レンジ  
→P.52  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安  
2人分 約7分/1人分 約6分



### 材料 (2人分)

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  
レモンガラス、バジルなど……………各適量  
白菜(ひとくち大に切る)……………100g

### 材料 (1人分)

鶏むね肉(皮なし、1枚約100gの物)……1枚  
白ワイン ……………大さじ1/2  
ハチミツ ……………小さじ1  
塩……………小さじ1/2  
こしょう ……………少々  
レモンガラス、バジルなど……………各適量  
白菜(ひとくち大に切る)……………50g

### 作りかた

- ①鶏肉はポリ袋(市販)に入れて、Aを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。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」▶「鶏のアジア風簡単蒸し」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- 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.60~62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178 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し

使用付属品  
蒸し物  
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し  
→P.52  
スチーム  
レンジ  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
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  
2人分 約9分/1人分 約8分



### 材料 (2人分/8個)

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  
ポン酢しょうゆ、大根おろし……………各適量

### 材料 (1人分/4個)

れんこん(直径6~7cmの物、5mm厚さの半月切り)……………8枚(約30g)  
鶏ひき肉 ……………60g  
長ねぎ(みじん切り)……………大さじ1/2  
卵黄 ……………1/2個分  
しょうゆ ……………小さじ1/2  
塩……………少々  
片栗粉 ……………大さじ1/2  
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(分量外)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」(2人分)、「20~30秒」(1人分)で加熱しあら熱を取る。→P.60~62
- ③Aの材料をよく混ぜ合わせ2人分は8等分、1人分は4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、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- 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.60~62

蒸し物

**オート179** 鶏ひき肉の油揚げ蒸し

**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**  
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し  
 スチームレンジ  
 →P.52

加熱時間の目安  
 2人分 約10分/1人分 約8分



**材料 (2人分/8個)**

- 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1/2
- にんじん (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1/2
- みりん ..... 小さじ1
- 酒 ..... 大さじ1/2
- 塩 ..... 少々
- 片栗粉 ..... 小さじ2

**材料 (1人分/4個)**

- 油揚げ ..... 1枚
- 鶏ひき肉 ..... 50g
- 玉ねぎ (みじん切り) ..... 大さじ1/2
- しょうが (みじん切り) ..... 少々
- にんじん (みじん切り) ..... 大さじ1/2
- 生しいたけ (みじん切り) ..... 1/2枚
- しょうゆ ..... 小さじ1弱
- みりん ..... 小さじ1/2
- 酒 ..... 小さじ1弱
- 塩 ..... 少々
- 片栗粉 ..... 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。
- 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。
- ボウルに鶏ひき肉と野菜、④を入れて混ぜ、2人分は8等分、1人分は4等分し、②に入れる。
- 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。
- 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 **蒸し物** ▶ **鶏ひき肉の油揚げ蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

**オート180** 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.52

加熱時間の目安  
 2人分 約6分/1人分 約5分

**材料 (2人分)**

- 豚肩ロース肉 (かたまり) ..... 200g
- 塩 ..... 小さじ1
- こしょう ..... 少々
- 酒 ..... 大さじ1
- 白菜 (ひとくち大に切る) ..... 50g

**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 (4人分)**

- 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。
- 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗った水けをよく切った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、**3人以上** を選択して加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

**作りかた (1・2人分)**

- 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。
- 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗った水けをよく切った①を2人分は6等分、1人分は5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** ▶ **豚の簡単蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

**豚の簡単蒸しのコツ**

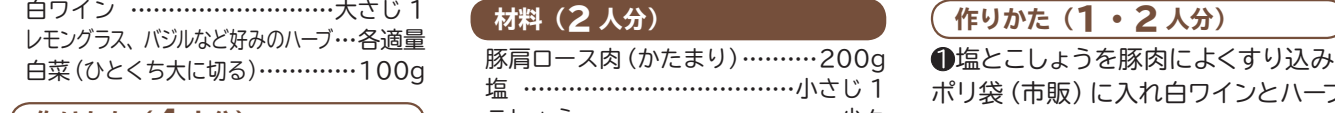
- 加熱終了後は 冷蔵庫などで完全に冷ますと、よりしっとりとした食感になります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 皿に移しかえラップをし [レンジ] [500W] で様子を見ながら加熱します。 (→P.60~62)
- 鶏肉の柔らかく蒸しのソースをかけてもいいでしょう。
- 味が濃すぎる場合は 加熱前にボウルに水を張り30分程度塩抜きするといいです。
- 皿は 深さ3~4cmの耐熱平皿を使用します。

**オート181** 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.52

加熱時間の目安  
 2人分 約6分/1人分 約5分



**材料 (2人分)**

- 豚肩ロース肉 (かたまり) ..... 200g
- 塩 ..... 小さじ1
- こしょう ..... 少々
- 白ワイン ..... 大さじ1
- レモン草、バジルなど好みのハーブ...各適量
- 白菜 (ひとくち大に切る) ..... 100g

**作りかた (4人分)**

- 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。
- 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗った水けをよく切った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、**3人以上** を選択して加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

**材料 (1人分)**

- 豚肩ロース肉 (かたまり) ..... 100g
- 塩 ..... 小さじ1
- こしょう ..... 少々
- 白ワイン ..... 大さじ1
- レモン草、バジルなど好みのハーブ...各適量
- 白菜 (ひとくち大に切る) ..... 50g

**作りかた (1・2人分)**

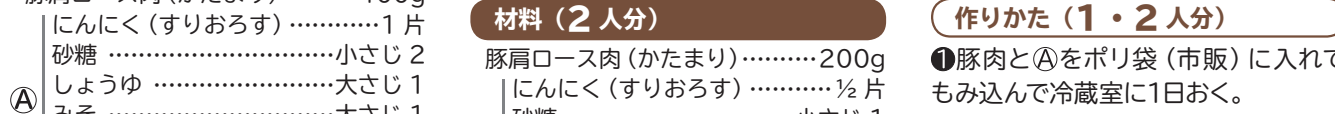
- 塩とこしょうを豚肉によくすり込み、ポリ袋 (市販) に入れ白ワインとハーブを加えてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- 深さのある平皿に白菜を敷き、かるく洗った水けをよく切った①を2人分は6等分、1人分は5等分して並べ、ラップをかるくかけ、テーブルプレートの中央に置き **蒸し物** ▶ **豚のアジア風簡単蒸し** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。
- 加熱終了後、あら熱を取ってから切り分ける。

**オート182** 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.52

加熱時間の目安  
 2人分 約6分/1人分 約5分



**材料 (2人分)**

- 豚肩ロース肉 (かたまり) ..... 200g
- にんにく (すりおろす) ..... 1/2片
- 砂糖 ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 大さじ1/2
- みそ ..... 大さじ1/2
- ごま油 ..... 小さじ1/2
- コチュジャン ..... 小さじ1/2
- 白菜 (ひとくち大に切る) ..... 50g

**作りかた (4人分)**

- 豚肉と④をポリ袋 (市販) に入れてもみ込んで冷蔵庫に1日おく。
- 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、**3人以上** を選択して加熱する。
- 加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。

**材料 (1人分)**

- 豚肩ロース肉 (かたまり) ..... 100g
- にんにく (すりおろす) ..... 1/4片
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- しょうゆ ..... 大さじ1/4
- みそ ..... 大さじ1/4
- ごま油 ..... 小さじ1/4
- コチュジャン ..... 小さじ1/4
- 白菜 (ひとくち大に切る) ..... 50g

# 揚げ物 (ノンフライ)

## オート 183 鶏のから揚げ

揚げ物(ノンフライ) 鶏のから揚げ →P.52

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16分  
2人分 約12分/1人分 約10分



### 材料 (2人分/6個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … 1枚  
から揚げ粉(市販) … 大さじ2(約20g)

### 材料 (1人分/3個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … ½枚  
から揚げ粉(市販) … 大さじ1(約10g)

### 作りかた (1・2人分)

- 鶏肉を2人分は6等分、1人分は3等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
- ①の余りな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(ノンフライ) ▶ 鶏のから揚げ で、3人以上を選択して加熱する。

### 材料 (4人分/12個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … 2枚  
から揚げ粉(市販) … 大さじ4(約40g)

### 作りかた (4人分)

- 鶏肉は1枚を6等分にして、から揚げ粉をまぶし、5分以上おく。
- ①の余りな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(ノンフライ) ▶ 鶏のから揚げ で、3人以上を選択して加熱する。

## オート 184 鶏のから揚げ(脱脂)

揚げ物(ノンフライ) 鶏のから揚げ(脱脂) (予熱あり) →P.53

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

予熱 約4分  
加熱時間の目安 約26分

### 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(4人分)の作りかた①を参照して下準備する。
- ②の鶏肉を袋から取り出して余りな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(ノンフライ) ▶ 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。

- ※1 オートメニュー鶏のから揚げと「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)

### 鶏のから揚げ (4人分)

カロリーカット値 約57kcal減 ※1  
調理後のカロリー 約959kcal ※2

### 材料 (4人分/12個)

鶏のから揚げ(4人分)を参照する。

### 鶏のから揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- から揚げ粉(市販)はまぶすタイプの物を使用します。水で溶くタイプの物は上手に仕上がりにません。
- から揚げ粉の量は表示の分量より多くまぶすと、粉が残る仕上がりになります。

- 骨付きの鶏肉は仕上がりを調節して加熱します。
- 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。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.64

## 市販のから揚げ粉を使わない 鶏のから揚げ

市販のから揚げ粉で作るよりも、ソフトな仕上がりになります。

### 材料 (4人分/12個)

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

### 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の汁けをかるく切ってポリ袋(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り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(ノンフライ) ▶ 鶏のから揚げ で3人以上を選択して加熱する。

## オート 185 豚のから揚げ

加熱時間の目安 約15分  
2人分 約12分/1人分 約10分

### 材料

鶏のから揚げの材料を参照し、鶏肉を豚バラ肉(1.5cm厚さに切る)にかえる。  
4人分は400g(12等分)、2人分は200g(6等分)、1人分は100g(3等分)を使用する。

### 作りかた

鶏のから揚げの作りかたを参照し、揚げ物(ノンフライ) ▶ 豚のから揚げ で、人数分を選択して加熱する。

## オート 186 たらからの揚げ

加熱時間の目安 約15分  
2人分 約12分/1人分 約10分

### 材料

鶏のから揚げの材料を参照し、鶏肉をたらからの切り身(1切れ約100gの物、3等分にする)にかえる。  
4人分は4切れ、2人分は2切れ、1人分は1切れを使用する。

### 作りかた

鶏のから揚げの作りかたを参照し、揚げ物(ノンフライ) ▶ たらからの揚げ で、人数分を選択して加熱する。

## オート 187 鶏手羽先の甘辛揚げ

揚げ物(ノンフライ) 鶏手羽先の甘辛揚げ →P.52

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21分  
2人分 約19分/1人分 約16分



### 鶏手羽先の甘辛揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65

### 材料 (4人分)

鶏手羽先(1本60gの物) … 8本  
片栗粉 … 大さじ2  
砂糖 … 大さじ1  
塩 … 小さじ½  
しょうゆ … 大さじ1  
酒 … 大さじ1  
みりん … 大さじ2  
にんにく(すりおろす) … 1片  
長ねぎ(みじん切り) … 10g  
七味とうがらし … 少々

### 作りかた (4人分)

- 鶏手羽先は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15~30分ほどおく。
- 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揚げ物(ノンフライ) ▶ 鶏手羽先の甘辛揚げ で、3人以上を選択して加熱する。

### 材料 (2人分)

鶏手羽先(1本60gの物) … 4本  
片栗粉 … 大さじ1  
砂糖 … 大さじ½  
塩 … 少々  
しょうゆ … 大さじ½  
酒 … 大さじ½  
みりん … 大さじ1  
にんにく(すりおろす) … ½片  
長ねぎ(みじん切り) … 5g  
七味とうがらし … 少々

### 材料 (1人分)

鶏手羽先(1本60gの物) … 2本  
片栗粉 … 大さじ1  
砂糖 … 大さじ½  
塩 … 少々  
しょうゆ … 大さじ½  
酒 … 大さじ½  
みりん … 大さじ1  
にんにく(すりおろす) … ½片  
長ねぎ(みじん切り) … 5g  
七味とうがらし … 少々

### 作りかた (1・2人分)

- 鶏手羽先は肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15~30分ほどおく。
- 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揚げ物(ノンフライ) ▶ 鶏手羽先の甘辛揚げ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

## オート 188 鶏のスパイシー揚げ

揚げ物(ノンフライ) 鶏のスパイシー揚げ →P.52

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18分  
2人分 約15分/1人分 約13分



### 鶏のスパイシー揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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。
- 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.64

### 材料 (4人分)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … 2枚  
カレー粉 … 小さじ2  
酒 … 大さじ2  
塩 … 小さじ¼  
片栗粉 … 大さじ1

### 作りかた (4人分)

- 鶏肉は1枚を6等分にして、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ④につけ込み、15分以上おく。
- ①の汁け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りな片栗粉をたたいて落して、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(ノンフライ) ▶ 鶏のスパイシー揚げ で、3人以上を選択して加熱する。

### 材料 (2人分)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … 1枚  
カレー粉 … 小さじ1  
酒 … 大さじ1  
塩 … 小さじ¼  
片栗粉 … 大さじ½

### 材料 (1人分)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) … ½枚  
カレー粉 … 小さじ1  
酒 … 大さじ1  
塩 … 小さじ¼  
片栗粉 … 大さじ½

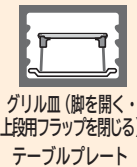
### 作りかた (1・2人分)

- 鶏肉を2人分は6等分、1人分は3等分にして、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、④につけ込み、15分以上おく。
- ①の汁けをかるく切って、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りな片栗粉をたたいて落して、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(ノンフライ) ▶ 鶏のスパイシー揚げ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

# オート 189 鶏の竜田揚げ

揚げ物(ノンフライ) レンジ オープン  
鶏の竜田揚げ  
→P.52

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



## 材料 (4人分/12個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)……2枚  
片栗粉……………大さじ6(約50g)  
しょうゆ……………大さじ2  
①酒……………大さじ1½  
しょうが(すりおろす)  
……………小さじ1½(約10g)  
塩、こしょう……………各少々

## 作りかた (4人分)

①鶏肉は1枚を6等分にして、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、①につけ込み、15分以上おく。  
②①の汁けをかるく切って、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(ノンフライ) ▶鶏の竜田揚げで、3人以上を選択して加熱する。

## 材料 (2人分/6個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)……1枚  
片栗粉……………大さじ3(約25g)  
しょうゆ……………大さじ1  
①酒……………大さじ¾  
しょうが(すりおろす)  
……………小さじ¾(約5g)  
塩、こしょう……………各少々

## 材料 (1人分/3個)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)……½枚  
片栗粉……………大さじ3(約25g)  
しょうゆ……………大さじ1  
①酒……………大さじ¾  
しょうが(すりおろす)  
……………小さじ¾(約5g)  
塩、こしょう……………各少々

## 作りかた (1・2人分)

①鶏肉を2人分は6等分、1人分は3等分にして、肉の厚い部分にかくし包丁をいれ、①につけ込み、15分以上おく。  
②①の汁けをかるく切って、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(ノンフライ) ▶鶏の竜田揚げで、1人分または2人分を選択して加熱する。

加熱時間の目安 約18分  
2人分 約15分/1人分 約13分

## 鶏の竜田揚げのコツ

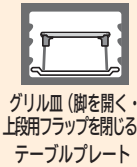
- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 骨付きの鶏肉は仕上がり調節を「強」で加熱します。
- グリル皿の汚れが気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。(火花(スパーク)のおそれ)
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「グリル」で様子を見ながら加熱します。→P.64

揚げ物(ノンフライ)

# オート 191 とんカツ

揚げ物(ノンフライ) レンジ オープン  
とんカツ  
→P.52

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



## 材料 (4人分)

豚ロース肉(厚さ約1cm、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 (4人分)

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(ノンフライ) ▶とんカツで、3人以上を選択して加熱する。

加熱時間の目安 約17分  
2人分 約15分/1人分 約11分

## とんカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65

揚げ物(ノンフライ)

## 材料 (2人分)

豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)……………2枚  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉……………30g

## 材料 (1人分)

豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)……………1枚  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉……………30g

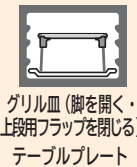
## 作りかた (1・2人分)

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(ノンフライ) ▶とんカツで、1人分または2人分を選択して加熱する。

# オート 190 豚の香味揚げ

揚げ物(ノンフライ) レンジ オープン  
豚の香味揚げ  
→P.52

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



## 豚の香味揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65

## 材料 (4人分/12個)

豚ロース薄切り肉……12枚(約300g)  
ゆずみそ(市販の物)……………適量  
青じそ……………6枚  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
卵(溶きほぐす)……………1個  
①煎りパン粉……………60g  
②白ごま……………25g

## 作りかた (4人分)

①豚肉の片面にゆずみそを塗る。  
②青じそは茎を取りタテ半分に切る。  
③①の真ん中に②をのせ、青じそを中心に3つ折りにする。  
④③に小麦粉、卵、合わせた①の順につける。  
⑤④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(ノンフライ) ▶豚の香味揚げで、3人以上を選択して加熱する。

## 材料 (2人分/6個)

豚ロース薄切り肉……6枚(約150g)  
ゆずみそ(市販の物)……………適量  
青じそ……………3枚  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
①煎りパン粉……………30g  
②白ごま……………15g

## 材料 (1人分/3個)

豚ロース薄切り肉……3枚(約75g)  
ゆずみそ(市販の物)……………適量  
青じそ……………1½枚  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
①煎りパン粉……………30g  
②白ごま……………15g

## 作りかた (1・2人分)

①豚肉の片面にゆずみそを塗る。  
②青じそは茎を取りタテ半分に切る。  
③①の真ん中に②をのせ、青じそを中心に3つ折りにする。  
④③に小麦粉、卵、合わせた①の順につける。  
⑤④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(ノンフライ) ▶豚の香味揚げで、1人分または2人分を選択して加熱する。

# オート 192 ヒレカツ

揚げ物(ノンフライ) レンジ オープン  
ヒレカツ  
→P.52

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



## 材料 (2人分/8個)

豚ヒレ肉(かたまり)……………200g  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉……………30g

## 材料 (1人分/4個)

豚ヒレ肉(かたまり)……………100g  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉……………30g

## 作りかた (1・2人分)

①豚ヒレ肉を2人分は8等分、1人分は4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(ノンフライ) ▶ヒレカツで、1人分または2人分を選択して加熱する。

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約12分/1人分 約10分

## 材料 (4人分/16個)

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  
卵(溶きほぐす)……………1個  
煎りパン粉……………60g

## 作りかた (4人分)

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(ノンフライ) ▶ヒレカツで、3人以上を選択して加熱する。

## ヒレカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65

## 煎りパン粉の作りかた

### 材料・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193 ミルフィーユカツ



揚げ物  
(ノンフライ)

**揚げ物(ノンフライ)** レンジオープン  
チーズ入りミルフィーユカツ  
→P.52

加熱時間の目安 約18分  
2人分 約17分/1人分 約14分

**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

**材料(3人分/6枚)**

豚バラ薄切り肉…… 36枚(約450g)  
塩、こしょう…… 各少々  
卵(溶きほぐす)…… 1個  
A パセリ(乾燥)…… 適量  
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ2強  
煎りパン粉(→P.247)…… 60g

**作りかた(3人分)**

- 豚肉は3枚を重ねて、塩、こしょうをし、その上に豚肉を3枚のせる。
- ①は両面にかかるく塩、こしょうをふり、A、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②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(ノンフライ)▶ミルフィーユカツで、3人以上を選択して加熱する。

**ミルフィーユカツのコツ**

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 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.65

オート194 チーズ入りミルフィーユカツ

**揚げ物(ノンフライ)** レンジオープン  
チーズ入りミルフィーユカツ  
→P.52

加熱時間の目安 約18分  
2人分 約17分/1人分 約14分

**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

**材料(3人分/6枚)**

豚バラ薄切り肉…… 36枚(約450g)  
スライスチーズ…… 3枚  
塩、こしょう…… 各少々  
卵(溶きほぐす)…… 1個  
A パセリ(乾燥)…… 適量  
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ2強  
煎りパン粉(→P.247)…… 60g

**作りかた(3人分)**

- 豚肉は3枚を重ねて、チーズを半分に切り、豚肉にのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせる。
- ①は両面にかかるく塩、こしょうをふり、A、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②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(ノンフライ)▶チーズ入りミルフィーユカツで、3人以上を選択して加熱する。

**チーズ入りミルフィーユカツのコツ**

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 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.65



**材料(2人分/4枚)**

豚バラ薄切り肉…… 24枚(約300g)  
スライスチーズ…… 2枚  
塩、こしょう…… 各少々  
卵(溶きほぐす)…… 1個  
A パセリ(乾燥)…… 適量  
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ2強  
煎りパン粉(→P.247)…… 60g

**材料(1人分/2枚)**

豚バラ薄切り肉…… 12枚(約150g)  
スライスチーズ…… 1枚  
塩、こしょう…… 各少々  
卵(溶きほぐす)…… ½個  
A パセリ(乾燥)…… 適量  
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1  
煎りパン粉(→P.247)…… 30g

**作りかた(1・2人分)**

- 豚肉は3枚を重ねて、チーズを半分に切り、豚肉にのせる。チーズの上に豚肉を3枚のせる。
- ①は両面にかかるく塩、こしょうをふり、A、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②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(ノンフライ)▶チーズ入りミルフィーユカツで、1人分または2人分を選択して加熱する。

オート195 メンチカツ



揚げ物  
(ノンフライ)

**揚げ物(ノンフライ)** レンジオープン  
メンチカツ  
→P.52

加熱時間の目安 約21分  
2人分 約18分/1人分 約17分

**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

**材料(4人分/4個)**

A 玉ねぎ(みじん切り)…… 中½個(約100g)  
バター…… 大さじ1強(約13g)  
合びき肉…… 240g  
パン粉…… カップ½(約20g)  
牛乳…… 大さじ2  
B 卵(溶きほぐす)…… 25g  
塩…… 小さじ½弱  
こしょう、ナツメグ…… 各少々  
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ2  
卵(溶きほぐす)…… 1個  
煎りパン粉(→P.247)…… 60g

**作りかた(4人分)**

- 耐熱容器にAを入れてレンジ600W 約2分30秒で加熱する。あら熱を取りBを加えてよく混ぜ、4等分する。  
→P.60~62
- 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。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 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(ノンフライ)▶メンチカツで、3人以上を選択して加熱する。

**メンチカツのコツ**

- 1回に加熱できる分量は1~6人分です。
- 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.65

**材料(2人分/2個)**

A 玉ねぎ(みじん切り)…… 中¼個(約50g)  
バター…… 小さじ2(約8g)  
合びき肉…… 120g  
パン粉…… カップ¼(約10g)  
牛乳…… 大さじ1  
B 卵(溶きほぐす)…… 10g  
塩…… 少々  
こしょう、ナツメグ…… 各少々  
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1  
卵(溶きほぐす)…… ½個  
煎りパン粉(→P.247)…… 30g

**材料(1人分/1個)**

A 玉ねぎ(みじん切り)…… 中½個(約25g)  
バター…… 小さじ1  
合びき肉…… 60g  
パン粉…… カップ¼(約5g)  
牛乳…… 小さじ1  
B 卵(溶きほぐす)…… 5g  
塩…… 少々  
こしょう、ナツメグ…… 各少々  
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1  
卵(溶きほぐす)…… ½個  
煎りパン粉(→P.247)…… 30g

**作りかた(1・2人分)**

- 耐熱容器にAを入れてレンジ500W 約1分40秒(2人分)、約50秒(1人分)で加熱する。あら熱を取りBを加えてよく混ぜ、2人分は2等分にする。  
→P.60~62
- 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。
- ②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 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(ノンフライ)▶メンチカツで、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オート196 チキンカツ

揚げ物(ノンフライ)  
レンジ  
チキンカツ  
→P.52

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12分  
2人分 約10分/1人分 約9分



## 材料(4人分/12個)

鶏ささみ……………6本  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
卵(溶きほぐす)……………1個  
煎りパン粉(→P.247)……………60g

## 作りかた(4人分)

- 鶏ささみは2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②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(ノンフライ)** ▶ **チキンカツ** で、**3人分以上** を選択して加熱する。

## チキンカツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65)

# オート197 鶏ささみ梅肉フライ

揚げ物(ノンフライ)  
レンジ  
鶏ささみ梅肉フライ  
→P.52

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19分  
2人分 約18分/1人分 約16分



## 鶏ささみ梅肉フライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 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.65)

## 材料(3人分/9個)

鶏ささみ(1本約40gの物)……………9本  
塩、こしょう……………各少々  
A ねり梅(市販の物)……………15g  
青じそ(せん切り)……………5枚  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
卵(溶きほぐす)……………1個  
煎りパン粉(→P.247)……………60g

## 作りかた(3人分)

- ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ①の開いた面に合わせたAをのせ、Aを塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- 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、テーブルプレートに置き **揚げ物(ノンフライ)** ▶ **鶏ささみ梅肉フライ** で、**3人分以上** を選択して加熱する。

## 材料(2人分/6個)

鶏ささみ……………3本  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉(→P.247)……………30g

## 材料(1人分/3個)

鶏ささみ……………1½本  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉(→P.247)……………30g

## 作りかた(1・2人分)

- 鶏ささみは2等分にし、塩、こしょうをする。
- ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②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(ノンフライ)** ▶ **チキンカツ** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

## 材料(2人分/6個)

鶏ささみ(1本約40gの物)……………6本  
塩、こしょう……………各少々  
A ねり梅(市販の物)……………10g  
青じそ(せん切り)……………4枚  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
卵(溶きほぐす)……………1個  
煎りパン粉(→P.247)……………60g

## 材料(1人分/3個)

鶏ささみ(1本約40gの物)……………3本  
塩、こしょう……………各少々  
A ねり梅(市販の物)……………5g  
青じそ(せん切り)……………2枚  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉(→P.247)……………30g

## 作りかた(1・2人分)

- ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ①の開いた面に合わせたAをのせ、Aを塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- 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、テーブルプレートに置き **揚げ物(ノンフライ)** ▶ **鶏ささみ梅肉フライ** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

# オート198 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ

揚げ物(ノンフライ)  
レンジ  
れんこんの鶏ひき肉挟みフライ  
→P.52

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23分  
2人分 約19分/1人分 約18分

## 材料(4人分/8個)

鶏ひき肉……………150g  
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)……………16枚  
しょうが(みじん切り)……………小さじ1  
A 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ1  
塩、こしょう……………各少々  
片栗粉……………大さじ½  
卵(溶きほぐす)……………1個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
煎りパン粉(→P.247)……………40g

## 作りかた(4人分)

- れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。
- ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、加え混ぜ合わせる。片栗粉を加えて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
- れんこんに②を挟んで、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、テーブルプレートに置き **揚げ物(ノンフライ)** ▶ **れんこんの鶏ひき肉挟みフライ** で、**3人分以上** を選択して加熱する。

## れんこんの鶏ひき肉挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65)



## 材料(2人分/4個)

鶏ひき肉……………75g  
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)……………8枚  
しょうが(みじん切り)……………小さじ½  
A 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ½  
塩、こしょう……………各少々  
片栗粉……………大さじ½  
卵(溶きほぐす)……………1個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
煎りパン粉(→P.247)……………20g

## 材料(1人分/2個)

鶏ひき肉……………40g  
れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)……………4枚  
しょうが(みじん切り)……………小さじ½  
A 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ½  
塩、こしょう……………各少々  
片栗粉……………大さじ½  
卵(溶きほぐす)……………1個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
煎りパン粉(→P.247)……………20g

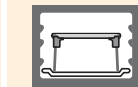
## 作りかた(1・2人分)

- れんこんは皮をむき、5mm厚さの輪切りにし、かるく水にさらす。
- ボウルに鶏ひき肉とAを入れ、加え混ぜ合わせる。片栗粉を加えて、粘りがでるまでよく混ぜ合わせる。
- れんこんに②を挟んで、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、テーブルプレートに置き **揚げ物(ノンフライ)** ▶ **れんこんの鶏ひき肉挟みフライ** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

# オート199 イタリア風カツレツ

揚げ物(ノンフライ)  
レンジ  
イタリア風カツレツ  
→P.52

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  
2人分 約9分/1人分 約6分



## 材料(2人分)

豚ロース肉(厚さ約1cm、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  
パセリ(乾燥)……………適量  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
卵(溶きほぐす)……………1個

## 材料(1人分)

豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)……………1枚  
塩、こしょう……………各少々  
パン粉……………10g  
粉チーズ……………5g  
パセリ(乾燥)……………適量  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個

## 作りかた

- 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セリを加える。
- 豚ロース肉は筋切りをして塩、こしょうをして1枚を3等分にしておく。
- 水けをよくふき取った②に小麦粉、卵、①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(ノンフライ)** ▶ **イタリア風カツレツ** で、**1人分** または **2人分** を選択して加熱する。

## イタリア風カツレツのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~2人分です。
- 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.65)

揚げ物  
(ノンフライ)

揚げ物  
(ノンフライ)

## オート200 くしカツ

揚げ物(ノンフライ)  
くしカツ  
→P.52

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



材料(3人分/6本)

豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)……………3枚  
長ねぎ(3~4cmの長さに切る)……………1本  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
卵(溶きほぐす)……………1個  
煎りパン粉(→P.247)……………60g

作りかた(3人分)

- ①豚ロース肉は1枚を6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と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、脚の開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き揚げ物(ノンフライ) ▶ くしカツ で、3人以上を選択して加熱する。

材料(2人分/4本)

豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)……………2枚  
長ねぎ(3~4cmの長さに切る)……………½本  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉(→P.247)……………30g

材料(1人分/2本)

豚ロース肉(厚さ約1cm、1枚約100gの物)……………1枚  
長ねぎ(3~4cmの長さに切る)……………½本  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉(→P.247)……………30g

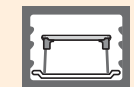
作りかた(1・2人分)

- ①豚ロース肉は1枚を6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と長ねぎを交互に竹ぐしに刺して、脚の開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き揚げ物(ノンフライ) ▶ くしカツ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

## オート202 ハムカツ

揚げ物(ノンフライ)  
ハムカツ  
→P.52

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



材料(4人分/8個)

ハム(厚さ7~8mmの物)……………8枚(約320g)  
卵……………1個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
煎りパン粉(→P.247)……………適量

作りかた(4人分)

- ①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②①を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、揚げ物(ノンフライ) ▶ ハムカツ で、3人以上を選択して加熱する。

ハムカツのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 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.65

材料(2人分/4個)

ハム(厚さ7~8mmの物)……………4枚(約160g)  
卵……………½個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
煎りパン粉(→P.247)……………適量

材料(1人分/2個)

ハム(厚さ7~8mmの物)……………2枚(約80g)  
卵……………½個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
煎りパン粉(→P.247)……………適量

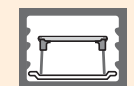
作りかた(1・2人分)

- ①ハムに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ②①を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、揚げ物(ノンフライ) ▶ ハムカツ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

## オート201 アスパラガスの肉巻きフライ

揚げ物(ノンフライ)  
アスパラガスの肉巻きフライ  
→P.52

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



材料(3人分/9本)

アスパラガス……………4½本  
豚バラ薄切り肉……………9枚(約230g)  
青じそ……………9枚  
塩、こしょう……………各少々  
卵(溶きほぐす)……………1個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
煎りパン粉(→P.247)……………40g

作りかた(3人分)

- ①アスパラガスは、皮をむき、半分の長さに切る。
- ②豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①のアスパラガスをのせて巻く。
- ③②は小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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(ノンフライ) ▶ アスパラガスの肉巻きフライ で、3人以上を選択して加熱する。

材料(2人分/6本)

アスパラガス……………3本  
豚バラ薄切り肉……………6枚(約150g)  
青じそ……………6枚  
塩、こしょう……………各少々  
卵(溶きほぐす)……………¾個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ2  
煎りパン粉(→P.247)……………40g

材料(1人分/3本)

アスパラガス……………1½本  
豚バラ薄切り肉……………3枚(約75g)  
青じそ……………3枚  
塩、こしょう……………各少々  
卵(溶きほぐす)……………½個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
煎りパン粉(→P.247)……………20g

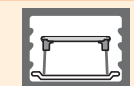
作りかた(1・2人分)

- ①アスパラガスは、皮をむき、半分の長さに切る。
- ②豚肉に塩、こしょうをし、青じそ1枚と①のアスパラガスをのせて巻く。
- ③②は小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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(ノンフライ) ▶ アスパラガスの肉巻きフライ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

## オート203 うずら卵とウィンナーのくしカツ

揚げ物(ノンフライ)  
うずら卵とウィンナーのくしカツ  
→P.52

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



材料(4人分/8本)

うずらの卵(水煮)……………16個  
ウィンナーソーセージ……………16本  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………1個  
煎りパン粉(→P.247)……………40g  
青のり……………大さじ1

作りかた(4人分)

- 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ウィンナー、うずらの卵の順に竹ぐしに刺す。
- ③②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたA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(ノンフライ) ▶ うずら卵とウィンナーのくしカツ で、3人以上を選択して加熱する。

材料(2人分/4本)

うずらの卵(水煮)……………8個  
ウィンナーソーセージ……………8本  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉(→P.247)……………20g  
青のり……………大さじ½

材料(1人分/2本)

うずらの卵(水煮)……………4個  
ウィンナーソーセージ……………4本  
塩、こしょう……………各少々  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………½個  
煎りパン粉(→P.247)……………20g  
青のり……………大さじ½

作りかた(1・2人分)

- 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ウィンナー、うずらの卵の順に竹ぐしに刺す。
- ③②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたA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(ノンフライ) ▶ うずら卵とウィンナーのくしカツ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

# オート 204 スコッチエッグ

**揚げ物(ノンフライ)**  
オープン スコッチエッグ  
→P.52

オーブン 過熱水蒸気 グリル  
(下ごしらえ) 加熱あり

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23分  
2人分 約21分/1人分 約20分



- 材料(4人分/12個)**
- うずらの卵(水煮).....12個
  - 玉ねぎ(みじん切り).....50g
  - バター.....小さじ2(約8g)
  - 合びき肉.....150g
  - パン粉.....15g
  - 牛乳.....大さじ1½
  - 卵(溶きほぐす).....25g
  - 塩、こしょう、ナツメグ.....各少々
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
  - 卵(溶きほぐす).....1個
  - 煎りパン粉(→P.247).....60g

- 作りかた(4人分)**
- 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[約2分]で加熱し、あら熱を取る。(→P.60~62)
  - ボウルに②と③を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、うずらの卵を包み形を整える。
  - ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ④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(ノンフライ)▶スコッチエッグで、3人以上を選択して加熱する。

**スコッチエッグのコツ**

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65)

- 材料(2人分/6個)**
- うずらの卵(水煮).....6個
  - 玉ねぎ(みじん切り).....25g
  - バター.....小さじ1(約4g)
  - 合びき肉.....80g
  - パン粉.....10g
  - 牛乳.....小さじ2
  - 卵(溶きほぐす).....10g
  - 塩、こしょう、ナツメグ.....各少々
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
  - 卵(溶きほぐす).....½個
  - 煎りパン粉(→P.247).....30g

- 材料(1人分/3個)**
- うずらの卵(水煮).....3個
  - 玉ねぎ(みじん切り).....15g
  - バター.....小さじ½(約2g)
  - 合びき肉.....40g
  - パン粉.....5g
  - 牛乳.....小さじ1
  - 卵(溶きほぐす).....10g
  - 塩、こしょう、ナツメグ.....各少々
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
  - 卵(溶きほぐす).....½個
  - 煎りパン粉(→P.247).....30g

- 作りかた(1・2人分)**
- 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[約1分](2人分)、[約40秒](1人分)で加熱し、あら熱を取る。(→P.60~62)
  - ボウルに②と③を入れ、よく混ぜ合わせて2人分は6等分、1人分は3等分し、うずらの卵を包み形を整える。
  - ③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ④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(ノンフライ)▶スコッチエッグで、1人分または2人分を選択して加熱する。
- 「レンジ加熱の使いかた」(→P.60~62)

**あじフライのコツ**

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 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.65)

# オート 206 あじフライ

**揚げ物(ノンフライ)**  
あじフライ  
→P.52

レンジ オープン

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  
2人分 約16分/1人分 約14分



- 材料(3人分/6枚)**
- あじ(3枚におろす).....6枚
  - 塩、こしょう.....各少々
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
  - 卵(溶きほぐす).....1個
  - 煎りパン粉(→P.247).....60g

- 作りかた(3人分)**
- あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ①を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き揚げ物(ノンフライ)▶あじフライで、3人以上を選択して加熱する。

- 材料(2人分/4枚)**
- あじ(3枚におろす).....4枚
  - 塩、こしょう.....各少々
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
  - 卵(溶きほぐす).....½個
  - 煎りパン粉(→P.247).....30g

- 材料(1人分/2枚)**
- あじ(3枚におろす).....2枚
  - 塩、こしょう.....各少々
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
  - 卵(溶きほぐす).....½個
  - 煎りパン粉(→P.247).....30g

- 作りかた(1・2人分)**
- あじに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ①を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き揚げ物(ノンフライ)▶あじフライで、1人分または2人分を選択して加熱する。

# オート 207 いわしフライ

**揚げ物(ノンフライ)**  
いわしフライ  
→P.52

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

給水タンク 満水

加熱時間の目安 約18分  
2人分 約17分/1人分 約15分



- 材料(3人分/9本)**
- いわし(3枚におろした物).....9切れ
  - 塩、こしょう.....各少々
  - 卵(溶きほぐす).....1個
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
  - 煎りパン粉(→P.247).....40g

- 作りかた(3人分)**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ②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(ノンフライ)▶いわしフライで、3人以上を選択して加熱する。

- 材料(2人分/6本)**
- いわし(3枚におろした物).....6切れ
  - 塩、こしょう.....各少々
  - 卵(溶きほぐす).....1個
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
  - 煎りパン粉(→P.247).....40g

- 作りかた(1・2人分)**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - いわしに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ②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(ノンフライ)▶いわしフライで、1人分または2人分を選択して加熱する。

- 材料(1人分/3本)**
- いわし(3枚におろした物).....3切れ
  - 塩、こしょう.....各少々
  - 卵(溶きほぐす).....½個
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
  - 煎りパン粉(→P.247).....20g

**いわしフライのコツ**

- 1回に加熱できる分量は1~3人分です。
- 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.65)

# オート 208 きすフライ

**揚げ物(ノンフライ)**  
きすフライ  
→P.52

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

給水タンク 満水

加熱時間の目安 2人分 約18分/1人分 約15分



- 材料(2人分/12枚)**
- きす(開いてある物、1枚約15g).....12枚
  - 塩、こしょう.....各少々
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ2
  - 卵(溶きほぐす).....1個
  - 煎りパン粉(→P.247).....40g

- 材料(1人分/6枚)**
- きす(開いてある物、1枚約15g).....6枚
  - 塩、こしょう.....各少々
  - 小麦粉(薄力粉).....大さじ1
  - 卵(溶きほぐす).....½個
  - 煎りパン粉(→P.247).....20g

- 作りかた(1・2人分)**
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - きすは水けをよくふいて、両面に塩、こしょうをする。
  - ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
  - ②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(ノンフライ)▶きすフライで、1人分または2人分を選択して加熱する。

**きすフライのコツ**

- 1回に加熱できる分量は1~2人分です。
- 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.65)

# オート 205 サーモンごまチーズフライ

(女子栄養大学開発レシピ) (→P.157)





## オート 209 えびフライ



**揚げ物 (ノンフライ)**  
えびフライ  
→P.52

オーブン  
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

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 16 分  
2人分 約 12 分 / 1人分 約 10 分

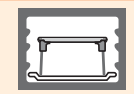
### 材料 (4人分 / 16本)

大正えび (またはブラックタイガー) ..... 16尾  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 2  
卵 (溶きほぐす) ..... 1個  
A 煎りパン粉 (→P.247) ..... 60g  
パセリ (みじん切り) ..... 少々

### 作りかた (4人分)

- 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。
- A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 (ノンフライ) ▶ えびフライ で、3人以上を選択して加熱する。

### 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 (2人分 / 8本)

大正えび (またはブラックタイガー) ..... 8尾  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 2  
卵 (溶きほぐす) ..... 1個  
A 煎りパン粉 (→P.247) ..... 30g  
パセリ (みじん切り) ..... 少々

### 材料 (1人分 / 4本)

大正えび (またはブラックタイガー) ..... 4尾  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 1  
卵 (溶きほぐす) ..... ½ 個  
A 煎りパン粉 (→P.247) ..... 30g  
パセリ (みじん切り) ..... 少々

### 作りかた (1・2人分)

- 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。
- A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 (ノンフライ) ▶ えびフライ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

## オート 210 白身魚のフライ

加熱時間の目安 約 19 分  
2人分 約 14 分 / 1人分 約 12 分

### 材料

えびフライの材料を参照し、えびのかわりに白身魚の切り身 (1切れ約 100g の物) にかえる。4人分は4切れ、2人分は2切れ、1人分は1切れを使用し、1切れを3等分する。

### 作りかた

えびフライの作りかたを参照し、揚げ物 (ノンフライ) ▶ 白身魚のフライ で、人数分を選択して加熱する。

## オート 211 かきフライ

加熱時間の目安 約 18 分  
2人分 約 13 分 / 1人分 約 11 分

### 材料

えびフライの材料を参照し、えびのかわりにかきのむき身 (1個約 20g の物) にかえる。4人分は16個、2人分は8個、1人分は4個使用する。

### 作りかた

えびフライの作りかたを参照し、揚げ物 (ノンフライ) ▶ かきフライ で、人数分を選択して加熱する。

### えびフライ、白身魚のフライ、かきフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～4人分です。
- 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.65

## オート 212 いかリングフライ

加熱時間の目安 約 17 分 / 1人分 約 15 分

### 使用付属品

揚げ物 (ノンフライ)  
いかリングフライ  
→P.52

オーブン  
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

給水タンク  
満水



### 材料 (2人分)

いか (生食用、1杯約 450g の物) ..... 1杯  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 2  
卵 (溶きほぐす) ..... 1個  
煎りパン粉 (→P.247) ..... 60g

### 材料 (1人分)

いか (生食用、1杯約 450g の物) ..... ½ 杯  
塩、こしょう ..... 各少々  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 1  
卵 (溶きほぐす) ..... ½ 個  
煎りパン粉 (→P.247) ..... 30g

### 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、内臓や足などを取り除き皮をむき、1.5cm の輪切りにして、塩、こしょうをふる。
- Aに小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- A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 (ノンフライ) ▶ いかリングフライ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

### いかリングフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～2人分です。
- 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.65

## オート 213 ポテトコロッケ



揚げ物 (ノンフライ)  
ポテトコロッケ  
→P.52

レンジ  
オープン  
(下ごしらえ  
加熱あり)

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 15 分  
2人分 約 10 分 / 1人分 約 9 分

### 材料 (4人分 / 8個)

じゃがいも ..... 中 2 個 (約 300g)  
豚ひき肉 ..... 150g  
玉ねぎ (みじん切り) ..... 100g  
塩、こしょう ..... 各少々  
卵 (溶きほぐす) ..... 1 個  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 2  
煎りパン粉 (→P.247) ..... 適量

### 作りかた (4人分)

- 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根菜の下ゆいで加熱しポウルに移し熱いうちに潰しておく。→P.50.51
- 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れレンジ 600W 約 5 分で加熱し、加熱後ほぐす。→P.60~62
- Aに①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ 8 等分 (1個約 55g) し厚さ 1cm の小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- Aを脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、揚げ物 (ノンフライ) ▶ ポテトコロッケ で、3人以上を選択して加熱する。

### ポテトコロッケのコツ

- 1回に焼ける分量は1～4人分です。
- 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.65

### 材料 (2人分 / 4個)

じゃがいも ..... 中 1 個 (約 150g)  
豚ひき肉 ..... 75g  
玉ねぎ (みじん切り) ..... 50g  
塩、こしょう ..... 各少々  
卵 (溶きほぐす) ..... ½ 個  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 1  
煎りパン粉 (→P.247) ..... 適量

### 材料 (1人分 / 2個)

じゃがいも ..... 中 ½ 個 (約 80g)  
豚ひき肉 ..... 40g  
玉ねぎ (みじん切り) ..... 25g  
塩、こしょう ..... 各少々  
卵 (溶きほぐす) ..... ½ 個  
小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ 1  
煎りパン粉 (→P.247) ..... 適量

### 作りかた (1・2人分)

- 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根菜の下ゆいで (2人分)、レンジ 500W 約 1分30秒 (1人分) で加熱しポウルに移し熱いうちに潰しておく。→P.50.51 →P.60~62
- 耐熱容器にひき肉と玉ねぎを入れレンジ 500W 約 3分 (2人分)、約 1分30秒 (1人分) で加熱し、加熱後ほぐす。→P.60~62
- Aに①を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ 2人分は4等分、1人分は2等分 (1個約 55g) し、厚さ 1cm の小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- Aを脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、揚げ物 (ノンフライ) ▶ ポテトコロッケ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

「根菜の下ゆい」の使いかた →P.50.51

# オート214 かぼちゃコロッケ

揚げ物(ノンフライ) かぼちゃコロッケ →P.52

オーブン 過熱水蒸気 グリル (下ごしらえ 加熱あり)

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

加熱時間の目安 約23分  
2人分 約17分/1人分 約15分



**材料(4人分/8個)**

かぼちゃ(皮をむく) 400g  
スライスチーズ 30g  
A ピーマン(みじん切り) 30g  
玉ねぎ(みじん切り) 60g  
塩、こしょう 各少々  
卵(溶きほぐす) 1個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ4  
煎りパン粉 →P.247 60g

**作りかた(4人分)**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かぼちゃは皮をむいて角切りにしラップを包み、**葉・果菜の下ゆで**仕上がり調節**強**で加熱する。→P.50,51
- Aは**レンジ600W**約2分<sup>①</sup>で加熱する。→P.60~62
- 加熱後②をボウルに入れ、熱いうちに潰し、チーズと③を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ8等分(1個約65g)し、厚さ1~1.5cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④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(ノンフライ)**▶**かぼちゃコロッケ**で、**3人以上**を選択して加熱する。

**かぼちゃコロッケのコツ**

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65

**材料(2人分/4個)**

かぼちゃ(皮をむく) 200g  
スライスチーズ 15g  
A ピーマン(みじん切り) 15g  
玉ねぎ(みじん切り) 30g  
塩、こしょう 各少々  
卵(溶きほぐす) 1/2個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ2  
煎りパン粉 →P.247 40g

**材料(1人分/2個)**

かぼちゃ(皮をむく) 100g  
スライスチーズ 8g  
A ピーマン(みじん切り) 8g  
玉ねぎ(みじん切り) 15g  
塩、こしょう 各少々  
卵(溶きほぐす) 1/2個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ2  
煎りパン粉 →P.247 40g

**作りかた(1・2人分)**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かぼちゃは皮をむいて角切りにしラップを包み、**葉・果菜の下ゆで**仕上がり調節**強**で加熱する。→P.50,51
- Aは**レンジ500W**約1分<sup>①</sup>で加熱する。→P.60~62
- 加熱後②をボウルに入れ、熱いうちに潰し、チーズと③を加え塩、こしょうをふり、よく混ぜ合わせ2人分は4等分、1人分は2等分(1個約65g)し、厚さ1~1.5cmの小判形にして小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④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(ノンフライ)**▶**かぼちゃコロッケ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.50,51  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オート216 クリームコロッケ

揚げ物(ノンフライ) クリームコロッケ →P.52

オーブン 過熱水蒸気 グリル

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

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約16分/1人分 約14分



**材料(4人分/12個)**

玉ねぎ(みじん切り) 50g  
コーン(缶詰) 45g  
じゃがいも 50g  
塩、こしょう 各少々  
コンソメ 1/2個  
A バター 50g  
小麦粉(薄力粉) 40g  
牛乳 200mL  
卵(溶きほぐす) 1個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ3  
煎りパン粉 →P.247 40g

**作りかた(4人分)**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- じゃがいもは皮をむいてラップで包み、**レンジ500W**約3分<sup>①</sup>で加熱し、加熱後ボウルに入れ、熱いうちに潰しておく。→P.60~62
- 深めの耐熱容器にAと玉ねぎを入れ**レンジ600W**約2分<sup>①</sup>で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を加えて、**レンジ600W**約5分<sup>①</sup>で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後④に②とコーン、コンソメ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で十分冷やし、生地を作る。
- ⑤を12等分(1個約33g)し、小麦粉をつけ、長さ5cm、厚さ3cmの小判形に整え、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑥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(ノンフライ)**▶**クリームコロッケ**で、**3人以上**を選択して加熱する。

**クリームコロッケのコツ**

- 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.65

# オート217 シューマイのえび衣揚げ



揚げ物(ノンフライ) シューマイのえび衣揚げ →P.52

オーブン 過熱水蒸気 グリル

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

加熱時間の目安 2人分 約18分/1人分 約15分

**材料(2人分/20個)**

市販のシューマイ(チルド、1個約18g) 20個  
桜えび(あらめのみじん切り) 8g  
青のり 小さじ1  
A ポン酢 大さじ1  
片栗粉 大さじ1  
水 大さじ2

**材料(1人分/10個)**

市販のシューマイ(チルド、1個約18g) 10個  
桜えび(あらめのみじん切り) 8g  
青のり 小さじ1  
A ポン酢 大さじ1  
片栗粉 大さじ1  
水 大さじ2

**作りかた(1・2人分)**

- 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Aにシューマイを入れてからめる。
- ②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(ノンフライ)**▶**シューマイのえび衣揚げ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

**シューマイのえび衣揚げのコツ**

- 1回に加熱できる分量は1~2人分です。
- 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.65

**材料(2人分/6個)**

玉ねぎ(みじん切り) 25g  
コーン(缶詰) 25g  
じゃがいも 25g  
塩、こしょう 各少々  
コンソメ 1/4個  
A バター 25g  
小麦粉(薄力粉) 20g  
牛乳 100mL  
卵(溶きほぐす) 1/2個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1 1/2  
煎りパン粉 →P.247 20g

**材料(1人分/3個)**

玉ねぎ(みじん切り) 15g  
コーン(缶詰) 10g  
じゃがいも 15g  
塩、こしょう 各少々  
コンソメ 1/4個  
A バター 25g  
小麦粉(薄力粉) 20g  
牛乳 100mL  
卵(溶きほぐす) 1/2個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1 1/2  
煎りパン粉 →P.247 20g

**作りかた(1・2人分)**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- じゃがいもは皮をむいてラップで包み、**レンジ500W**約1分<sup>①</sup>(2人分)、**約40秒**(1人分)で加熱し、加熱後ボウルに入れ、熱いうちに潰しておく。→P.60~62
- 深めの耐熱容器にAと玉ねぎを入れ**レンジ500W**2分~2分20秒<sup>①</sup>で加熱し、泡立て器でよく混ぜる。
- 牛乳を加えて、**レンジ600W**約3分<sup>①</sup>で加熱し、途中かき混ぜながら加熱する。
- 加熱後④に②とコーン、コンソメ、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせ、ラップをして冷蔵庫で十分冷やし、生地を作る。
- ⑤を2人分は6等分、1人分は3等分(1個約33g)し、小麦粉をつけ、長さ5cm、厚さ3cmの小判形に整え、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑥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(ノンフライ)**▶**クリームコロッケ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オート215 ひよこ豆とコーンのコロッケ

(女子栄養大学開発レシピ →P.158)



# オート218 なすのひき肉挟みフライ



**揚げ物(ノンフライ)**  
なすのひき肉挟みフライ  
→P.52

レンジオープン

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24分  
2人分 約23分/1人分 約19分

## 材料(3人分/6個)

- なす……………3本
- 合びき肉……………150g
- 玉ねぎ(みじん切り)……………½個
- 卵黄……………1個分
- しょうが(みじん切り)……………小さじ1½
- 塩、こしょう……………各適量
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ2強
- 煎りパン粉(→P.247)……………60g

## 作りかた(3人分)

- なすはへたを取りナナメに1cm幅、8枚に切り、水にさらしてペーパータオルで水けをふき取っておく。
- ボウルに①を入れ、粘りがでるまで手でよく混ぜ合わせる。
- なすに②を挟んで、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、テーブルプレートに置き**揚げ物(ノンフライ)**で、**なすのひき肉挟みフライ**で、**3人以上**を選択して加熱する。

## なすのひき肉挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65

揚げ物(ノンフライ)

# オート219 しいたけのえび挟みフライ

**揚げ物(ノンフライ)**  
しいたけのえび挟みフライ  
→P.52

レンジオープン

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21分  
2人分 約17分/1人分 約16分

## 材料(4人分/12個)

- しいたけ(石づきを取る)……………12個
- 大正えび(またはブラックタイガー)……………12尾
- 卵(溶きほぐす)……………10g
- 片栗粉……………小さじ1
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ2
- 煎りパン粉(→P.247)……………40g

## 作りかた(4人分)

- えびは尾と殻を取り、背わたを取って水けを切る。
- ポリ袋(市販)に①と合わせた④を入れ、よく混ぜ合わせる。
- しいたけにポリ袋から取り出した②のえびをのせ、形を整え、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、テーブルプレートに置き**揚げ物(ノンフライ)**で、**しいたけのえび挟みフライ**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- ④加熱後、皿に盛り、レモン汁と塩(分量外)をかける。

## しいたけのえび挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65



## 材料(2人分/6個)

- しいたけ(石づきを取る)……………6個
- 大正えび(またはブラックタイガー)……………6尾
- 卵(溶きほぐす)……………5g
- 片栗粉……………小さじ½
- 卵(溶きほぐす)……………½個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
- 煎りパン粉(→P.247)……………20g

## 材料(1人分/3個)

- しいたけ(石づきを取る)……………3個
- 大正えび(またはブラックタイガー)……………3尾
- 卵(溶きほぐす)……………5g
- 片栗粉……………小さじ½
- 卵(溶きほぐす)……………½個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
- 煎りパン粉(→P.247)……………20g

## 作りかた(1・2人分)

- えびは尾と殻を取り、背わたを取って水けを切る。
- ポリ袋(市販)に①と合わせた④を入れ、よく混ぜ合わせる。
- しいたけにポリ袋から取り出した②のえびをのせ、形を整え、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、テーブルプレートに置き**揚げ物(ノンフライ)**で、**しいたけのえび挟みフライ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- ④加熱後、皿に盛り、レモン汁と塩(分量外)をかける。

# オート220 れんこんのえびアボカド挟みフライ



**揚げ物(ノンフライ)**  
れんこんのえびアボカド挟みフライ  
→P.52

レンジオープン

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24分  
2人分 約20分/1人分 約18分

## 材料(4人分/8個)

- アボカド(皮を取り、みじん切り)……………1個
- 大正えび(またはブラックタイガー)……………8尾
- れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)……………16枚
- 青じそ(ちぎる)……………5枚
- しょうゆ……………大さじ½
- わさび……………小さじ½
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1強
- 天かす……………60g

## 作りかた(4人分)

- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、細かくかく。えびは尾と殻を取り、背わたを取って水けを切りみじん切りにする。
- ポリ袋(市販)にアボカド、青じそ、①と合わせた④を入れ、混ぜ合わせる。
- れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、天かすの順につける。
- 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(ノンフライ)**で、**れんこんのえびアボカド挟みフライ**で、**3人以上**を選択して加熱する。

## れんこんのえびアボカド挟みフライのコツ

- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 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.65

揚げ物(ノンフライ)

## 材料(2人分/4個)

- アボカド(皮を取り、みじん切り)……………1個
- 大正えび(またはブラックタイガー)……………4尾
- れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)……………8枚
- 青じそ(ちぎる)……………3枚
- しょうゆ……………大さじ½
- わさび……………小さじ½
- 卵(溶きほぐす)……………½個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
- 天かす……………30g

## 材料(1人分/2個)

- アボカド(皮を取り、みじん切り)……………1個
- 大正えび(またはブラックタイガー)……………2尾
- れんこん(直径約7cmの物、5mm幅に切る)……………4枚
- 青じそ(ちぎる)……………2枚
- しょうゆ……………大さじ½
- わさび……………小さじ½
- 卵(溶きほぐす)……………½個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
- 天かす……………30g

## 作りかた(1・2人分)

- 天かすをポリ袋(市販)に入れ、細かくかく。えびは尾と殻を取り、背わたを取って水けを切り、みじん切りにする。
- ポリ袋(市販)にアボカド、青じそ、①と合わせた④を入れ、混ぜ合わせる。
- れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、天かすの順につける。
- 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(ノンフライ)**で、**れんこんのえびアボカド挟みフライ**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

オート 221 さつま揚げ



揚げ物(ノンフライ) さつま揚げ レンジ グリル →P.52

加熱時間の目安 約14分  
2人分 約12分/1人分 約12分

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

材料(2人分/4個)

いわしのすり身 ..... 135g  
にんじん(せん切り) ..... 50g  
枝豆(ゆでた物) ..... 50g  
塩 ..... 小さじ1/2強  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
しょうゆ ..... 小さじ1/4  
みりん ..... 小さじ1/2  
酒 ..... 小さじ1/2  
しょうが汁 ..... 小さじ1/2  
卵白 ..... 1/2個分

材料(3人分/6個)

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1/2強  
砂糖 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
みりん ..... 小さじ1/2  
酒 ..... 小さじ1  
しょうが汁 ..... 小さじ1  
卵白 ..... 1個分

作りかた(3人分)

- ①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。
- ②①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。
- ③手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
- ④脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に③を並べる。
- ⑤④を上段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ さつま揚げ で、3人以上を選択して加熱する。

材料(1人分/2個)

いわしのすり身 ..... 65g  
にんじん(せん切り) ..... 25g  
枝豆(ゆでた物) ..... 25g  
塩 ..... 小さじ1/2強  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
しょうゆ ..... 小さじ1/4  
みりん ..... 小さじ1/2  
酒 ..... 小さじ1/2  
しょうが汁 ..... 小さじ1/2  
卵白 ..... 1/2個分

作りかた(1・2人分)

- ①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。
- ②①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2人分は4等分、1人分は2等分する。
- ③手に水をつけ、②を厚さ1cmの円形にのばし、形を整える。
- ④脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に③を並べる。
- ⑤④を上段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ さつま揚げ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

さつま揚げのコツ

- 1回に加熱できる分量は1～3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.64

オート 222 フライドポテト

揚げ物(ノンフライ) フライドポテト(予熱あり) オープン →P.53

予熱 約10分  
加熱時間の目安 2人分 約18分/1人分 約16分

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 空



材料(2人分)

じゃがいも ..... 約250g  
塩 ..... 適量

材料(1人分)

じゃがいも ..... 約125g  
塩 ..... 適量

作りかた

- ①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。
- ②①をざるに上げて水けを切り、ペーパータオルでふき取る。黒血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血の中央に寄せて並べる。
- ③食品を入れずに揚げ物(ノンフライ) ▶ フライドポテト で、1人分または2人分を選択して予熱する。
- 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1～2人分です。
- 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.65

オート 223 フライドポテト(冷凍)

揚げ物(ノンフライ) フライドポテト(冷凍) オープン →P.52

加熱時間の目安 2人分 約25分/1人分 約24分

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 空



材料(2人分)

冷凍フライドポテト(厚さ約1cm、揚げ調理済みの物) ..... 250g  
塩 ..... 適量

材料(1人分)

冷凍フライドポテト(厚さ約1cm、揚げ調理済みの物) ..... 125g  
塩 ..... 適量

作りかた

- ①黒血にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、フライドポテトが重ならないようにして黒血の中央に寄せて並べる。
- ②①を中段に入れ、揚げ物(ノンフライ) ▶ フライドポテト(冷凍) で、1人分または2人分を選択して加熱する。
- ③加熱後、熱いうちに塩をまぶす。

フライドポテト(冷凍)のコツ

- 1回に加熱できる分量は1～2人分です。
- 厚さが1cmより薄い物は仕上がり調節弱で加熱します。
- 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.65

オート 224 ハッシュドポテト(冷凍)



揚げ物(ノンフライ) ハッシュドポテト(冷凍) オープン →P.52

加熱時間の目安 2人分 約25分/1人分 約25分

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 空

材料(2人分/4個)

冷凍ハッシュドポテト(揚げ調理済みの物) ..... 4個

材料(1人分/2個)

冷凍ハッシュドポテト(揚げ調理済みの物) ..... 2個

材料(3人分/6個)

冷凍ハッシュドポテト(揚げ調理済みの物) ..... 6個

作りかた(3人分)

- ①黒血にオープンシートを敷き、ハッシュドポテトを中央に並べる。
- ②テーブルプレートをセットし、黒血を中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ ハッシュドポテト(冷凍) で、3人以上を選択して加熱する。

作りかた(1・2人分)

- ①黒血にオープンシートを敷き、ハッシュドポテトを中央に並べる。
- ②テーブルプレートをセットし、黒血を中段に入れ揚げ物(ノンフライ) ▶ ハッシュドポテト(冷凍) で、1人分または2人分を選択して加熱する。

ハッシュドポテト(冷凍)のコツ

- 1回に加熱できる分量は1～3人分です。
- オープンシートを敷きますアルミホイルを敷くと裏がくっつき、取りにくいときがあります。
- 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.65

オート 225 えびの天ぷら



揚げ物  
(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ) オープン  
えびの天ぷら 過熱水蒸気  
グリル →P.52

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  
満水

加熱時間の目安 約17分  
2人分 約12分/1人分 約10分

材料(4人分/16本)

大正えび(またはブラックタイガー) 16尾  
小麦粉(薄力粉) 大さじ2  
卵(溶きほぐす) 1個  
天かす 約60g

作りかた(4人分)

- 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天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- ④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(ノンフライ) ▶ えびの天ぷら で、3人以上を選択して加熱する。

材料(2人分/8本)

大正えび(またはブラックタイガー) 8尾  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
卵(溶きほぐす) ½個  
天かす 約30g

材料(1人分/4本)

大正えび(またはブラックタイガー) 4尾  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
卵(溶きほぐす) ½個  
天かす 約30g

作りかた(1・2人分)

- 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天かすをポリ袋(市販)に入れ、めん棒で細かくくだく。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③水けを切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
- ④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(ノンフライ) ▶ えびの天ぷら で、1人分または2人分を選択して加熱する。

天ぷらのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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.65
- 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.44,46
- 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、7mm くらいの厚さに切ります。

オート 226 魚介の天ぷら  
きす・いか・あなごの天ぷら

加熱時間の目安 約19分  
2人分 約14分/1人分 約12分

材料

えびの天ぷらの材料を参照し、えびのかわりにきす、いか、あなごから選択してかえる。  
きす(開いてある物、約20g)は4人分を12枚、2人分を6枚、1人分は4枚使用する。  
いか(生食用、1.5cm幅の輪切りにした物)は4人分を12個、2人分は6個、1人分は4個使用する。  
あなご(煮あなご、1切れ約20gの物)は4人分を12枚、2人分を6枚、1人分は4枚使用する。

作りかた

えびの天ぷらの作りかたを参照し、揚げ物(ノンフライ) ▶ 魚介の天ぷら で、人数分を選択して加熱する。

オート 227 野菜の天ぷら

加熱時間の目安 約19分  
2人分 約14分/1人分 約12分

材料

えびの天ぷらの材料を参照し、えびのかわりにかぼちゃ、さつまいも、れんこんから選択してかえる。  
かぼちゃ(7mm厚さの薄切り)は4人分を16枚、2人分を8枚、1人分を4枚使用する。  
さつまいも(7mm厚さの輪切り)は4人分を16枚、2人分を8枚、1人分を4枚使用する。  
れんこん(7mm厚さの輪切り)は4人分を16枚、2人分を8枚、1人分を4枚使用する。

作りかた

えびの天ぷらの作りかたを参照し、揚げ物(ノンフライ) ▶ 野菜の天ぷら で、人数分を選択して加熱する。

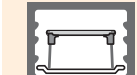
オート 228 かき揚げ



揚げ物  
(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ) オープン  
かき揚げ 過熱水蒸気  
グリル →P.52

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  
満水

加熱時間の目安 約17分  
2人分 約16分/1人分 約14分

材料(3人分/6枚)

むきえび(背わたを取り1cmに切る) 60g  
さつまいも(1cmさいの目切り) 40g  
にんじん(5mm角切り) 40g  
ごぼう(細切り) 40g  
みつば(2cm幅に切る) 30g  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
片栗粉 小さじ2  
ベーキングパウダー 小さじ1  
水 20mL

作りかた(3人分)

- 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。
- ③A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、円形で平らに6等分し、広げて並べ、テーブルプレートに置き、揚げ物(ノンフライ) ▶ かき揚げ で、3人以上を選択して加熱する。

材料(2人分/4枚)

むきえび(背わたを取り1cmに切る) 50g  
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) 20g  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
片栗粉 小さじ1  
ベーキングパウダー 小さじ½  
水 20mL

材料(1人分/3枚)

むきえび(背わたを取り1cmに切る) 40g  
さつまいも(1cmさいの目切り) 20g  
にんじん(5mm角切り) 20g  
ごぼう(細切り) 20g  
みつば(2cm幅に切る) 10g  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
片栗粉 小さじ½  
ベーキングパウダー 小さじ½  
水 15mL

作りかた(1・2人分)

- 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。
- ③A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、円形で平らに2人分は4等分、1人分は3等分し広げて並べ、テーブルプレートに置き、揚げ物(ノンフライ) ▶ かき揚げ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

# ごはん物・麺

## オート 229 しょうゆ焼きおにぎり

**使用付属品**

ごはん物・麺  
しょうゆ焼きおにぎり  
→P.52

レンジ  
グリル

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16分  
2人分 約10分/1人分 約10分



### 材料 (4人分/8個)

- 冷やごはん ..... 640g  
A しょうゆ ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 小さじ2

### 作りかた (4人分)

- 冷やごはんを8等分にしておにぎりを8個つくる。
- ①の上になる方に合わせたAを塗り、脚を開け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「ごはん物・麺」▶「しょうゆ焼きおにぎり」で、「3人以上」を選択して加熱する。

### 材料 (2人分/4個)

- 冷やごはん ..... 320g  
A しょうゆ ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1

### 材料 (1人分/2個)

- 冷やごはん ..... 160g  
A しょうゆ ..... 大さじ½  
砂糖 ..... 小さじ½

### 作りかた (1・2人分)

- 冷やごはんを2人分は4等分、1人分は2等分にしておにぎりをつくる。
- ①の上になる方に合わせたAを塗り、脚を開け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「ごはん物・麺」▶「しょうゆ焼きおにぎり」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

## オート 230 ライスコロッケ

**使用付属品**

ごはん物・麺  
ライスコロッケ  
→P.52

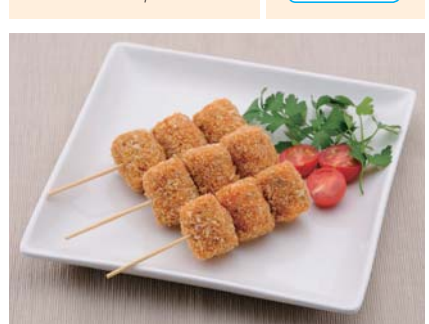
レンジ  
オープン

(下ごしらえ  
加熱あり)

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15分  
2人分 約11分/1人分 約9分



### 材料 (4人分/8こ)

- 冷やごはん ..... 300g  
A トマトケチャップ ..... 大さじ2½  
塩、こしょう ..... 各少々  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 30g  
B 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.247) ..... 60g  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ2強  
卵(溶きほぐす) ..... 1個

### 作りかた (4人分)

- 容器にAを入れて混ぜ合わせ、レンジ500W約2分で加熱する。Bを加えてかき混ぜ、さらにレンジ500W約3分で加熱する。(→P.60~62)
- ①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。
- ②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、「3人以上」を選択して加熱する。

### しょうゆ焼きおにぎりのコツ

- 1回に作れる分量は1~4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.64)

### 材料 (2人分/4こ)

- 冷やごはん ..... 150g  
A トマトケチャップ ..... 大さじ1強  
塩、こしょう ..... 各少々  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 15g  
B にんじん(みじん切り) ..... 10g  
ピーマン(みじん切り) ..... 小½個  
ベーコン(みじん切り) ..... 1枚  
プロセスチーズ(さいの目切り) ..... 15g  
煎りパン粉(→P.247) ..... 30g  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1強  
卵(溶きほぐす) ..... ½個

### 材料 (1人分/2こ)

- 冷やごはん ..... 80g  
A トマトケチャップ ..... 小さじ2  
塩、こしょう ..... 各少々  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 10g  
B にんじん(みじん切り) ..... 5g  
ピーマン(みじん切り) ..... 小¼個  
ベーコン(みじん切り) ..... ½枚  
プロセスチーズ(さいの目切り) ..... 10g  
煎りパン粉(→P.247) ..... 30g  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1強  
卵(溶きほぐす) ..... ½個

### 作りかた (1・2人分)

- 容器にAを入れて混ぜ合わせ、レンジ500W約1分(2人分)、約30秒(1人分)で加熱する。Bを加えてかき混ぜ、さらにレンジ500W約1分40秒(2人分)、約50秒(1人分)で加熱する。(→P.60~62)
- ①にチーズを加えて混ぜ、2人分は12等分、1人分は6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。
- ②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、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。「レンジ加熱の使いかた」(→P.60~62)

### 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.65)

## オート 231 炊飯 (ごはん)



### 材料 (2人分)

- 米 ..... カップ1(160g)  
水 ..... 240~260mL

### 材料 (1人分)

- 米 ..... カップ½(80g)  
水 ..... 100~120mL

### 作りかた (1・2人分)

- 米は洗い、ざるに上げて水けを切り、大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、約1時間つけて吸水させる。
- ①をテーブルプレートにのせ「ごはん物・麺」▶「炊飯」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

### 材料 (4人分)

- 米 ..... カップ2(320g)  
水 ..... 440~480mL

### 作りかた (4人分)

- 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。
- ①をテーブルプレートにのせ「ごはん物・麺」▶「炊飯」で、「3人以上」を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

## 炊飯(ごはん)、五穀ごはん、麦ごはんのコツ

- 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。
- 容器は大きくて深めの物を使い  
ふきこぼれないようにします  
3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。  
1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。



- 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.60~62)

### 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½(80g)	100~120mL	1人分 約10分
カップ1(160g)	240~260mL	2人分 約23分
カップ2(320g)	440~480mL	3人以上 約35分
カップ3(480g)	640~700mL	3人以上 仕上がり調節 強 約42分

### 五穀ごはん、麦ごはんの水の量と加熱時間

米の量	五穀米/押麦の量	水の量	加熱時間
カップ¾(65g)	15g	100~120mL	1人分 約10分
カップ⅘(130g)	30g	240~260mL	2人分 約24分
カップ1⅓(260g)	カップ⅓(50g)	450~480mL	3人以上 約39分
カップ2½(400g)	カップ½(80g)	640~700mL	3人以上 仕上がり調節 強 約46分

オート 232 五穀ごはん



ごはん物・麺  
五穀ごはん  
レンジ  
→P.52

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39分  
2人分 約24分/1人分 約10分

材料 (4人分)  
米…………… カップ1 $\frac{2}{3}$  (260g)  
五穀米(雑穀米) …… カップ $\frac{1}{3}$  (50g)  
水…………… 450~480mL

作りかた (4人分)  
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、**3人以上** を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

材料 (2人分)  
米…………… カップ $\frac{2}{3}$  (130g)  
五穀米(雑穀米) …… 30g  
水…………… 240~260mL

材料 (1人分)  
米…………… カップ $\frac{3}{8}$  (65g)  
五穀米(雑穀米) …… 15g  
水…………… 100~120mL

作りかた (1・2人分)  
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、大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、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、**1人分** または **2人分** を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート 233 麦ごはん

加熱時間の目安 約39分  
2人分 約24分/1人分 約10分

材料  
五穀ごはんの材料を参照し、五穀米を押麦にかえる。

作りかた  
五穀ごはんの作りかたを参照し、**ごはん物・麺** ▶ **麦ごはん** で、人数分を選択して加熱する。

オート 234 赤飯 (おこわ)

ごはん物・麺  
赤飯  
→P.52

使用付属品  
レンジ  
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  
2人分 約12分/1人分 約11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 (4人分)  
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、**3人以上** を選択して加熱してかき混ぜ、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。

材料 (2人分)  
もち米…………… カップ1 (160g)  
ゆでささげ(乾燥豆約20g) …… 約40g  
ささげのゆで汁…………… 160~180mL  
水……………  
ごま塩…………… 少々

材料 (1人分)  
もち米…………… カップ $\frac{1}{2}$  (80g)  
ゆでささげ(乾燥豆約10g) …… 約20g  
ささげのゆで汁…………… 90~110mL  
水……………  
ごま塩…………… 少々

作りかた (1・2人分)  
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もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れて分量のささげのゆで汁と水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、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、**1人分** または **2人分** を選択して加熱してかき混ぜ、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。

赤飯(おこわ)、山菜おこわのコツ

- 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。
- 容器は大きくて深めの物を使い  
ふきこぼれないようにします  
3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。  
1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルに、直径約25cmの平皿でふたをした物が適しています。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは  
レンジ[600W]で様子を見ながら加熱します。(→P.60~62)

●赤飯(おこわ)、山菜おこわの水の量と加熱時間

もち米の量	ささげ/山菜の量	水の量	加熱時間
カップ $\frac{1}{2}$ (80g)	20g/30g	90~110mL	<b>1人分</b> 約11分
カップ1 (160g)	40g/60g	160~180mL	<b>2人分</b> 約12分
カップ1 $\frac{1}{2}$ (240g)	60g/90g	240~260mL	<b>3人以上</b> 約17分
カップ2 (320g)	80g/120g	280~320mL	<b>3人以上</b> 約18分

オート 235 山菜おこわ

ごはん物・麺  
山菜おこわ  
→P.52

使用付属品  
レンジ  
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  
2人分 約12分/1人分 約11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 $\frac{1}{2}$   
塩…………… 少々

作りかた (4人分)  
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、**3人以上** を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

材料 (2人分)  
もち米…………… カップ1 (160g)  
山菜(びん詰またはパック入り) …… 60g  
水…………… 160~180mL  
酒…………… 小さじ1  
しょうゆ…………… 小さじ1  
塩…………… 少々

材料 (1人分)  
もち米…………… カップ $\frac{1}{2}$  (80g)  
山菜(びん詰またはパック入り) …… 30g  
水…………… 90~110mL  
酒…………… 小さじ $\frac{1}{2}$ 強  
しょうゆ…………… 小さじ $\frac{1}{2}$   
塩…………… 少々

作りかた (1・2人分)  
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もち米は洗い、ざるに上げて水けを切り、大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れて、分量の水を加えて直径約25cmの平皿でふたをして、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、**1人分** または **2人分** を選択して加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート 236 さんまとひじきの炊き込みごはん (女子栄養大学開発レシピ →P.159)



# オート237 キャベツとあさりのスープパスタ



**ごはん物・麺**  
キャベツとあさりのスープパスタ  
レンジ  
→P.52

**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  
2人分 約12分/1人分 約11分

**材料 (2人分)**

パスタ (1.6mm、ゆで時間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、汁をのぞいた物) ..... 65g  
 あさりの煮汁 ..... 65mL  
 水 ..... 500mL  
 ① 白ワイン ..... 大さじ2  
 塩 ..... 小さじ1  
 にんにく (みじん切り) ..... ½片  
 赤とうがらし (乾燥、輪切り) ..... ⅓本

**作りかた (1・2人分)**

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、あさりの水煮を加える。  
 ② ①にキャベツと合わせた④を加える。  
 ③ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。  
 ④ 加熱終了後、やけどに注意してラップを外し混ぜる。

**材料 (1人分)**

パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) ..... 50g  
 キャベツ (ひとくち大に切る) ..... 50g  
 あさりの水煮 (缶詰、汁をのぞいた物) ..... 35g  
 あさりの煮汁 ..... 35mL  
 水 ..... 250mL  
 ① 白ワイン ..... 大さじ1  
 塩 ..... 小さじ½  
 にんにく (みじん切り) ..... ½片  
 赤とうがらし (乾燥、輪切り) ..... ⅓本

**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。

- **アクが出た場合は** 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ます。→P.60~62

# オート238 トマトとベーコンのスープパスタ

**ごはん物・麺**  
トマトとベーコンのスープパスタ  
レンジ (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.52

**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  
2人分 約12分/1人分 約11分



**材料 (2人分)**

パスタ (1.6mm、ゆで時間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 (薄切り) ..... 100g  
 ベーコン (5mm幅に切る) ..... 50g  
 固形スープの素 ..... ½個  
 水 ..... 350mL  
 ① 白ワイン ..... 大さじ2  
 塩 ..... 小さじ½  
 あらびきこしょう ..... 少々

**材料 (1人分)**

パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) ..... 50g  
 トマト水煮 (トマトはあらめに切る) ..... 100g  
 玉ねぎ (薄切り) ..... 50g  
 ベーコン (5mm幅に切る) ..... 25g  
 固形スープの素 ..... ¼個  
 水 ..... 175mL  
 ① 白ワイン ..... 大さじ1  
 塩 ..... 少々  
 あらびきこしょう ..... 少々

**作りかた (1・2人分)**

① 玉ねぎはラップに包みレンジ500W約1分 (2人分) 約30秒 (1人分) で加熱し冷ましておく。→P.60~62  
 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。  
 ③ ②にトマトの水煮と合わせた④を加える。  
 ④ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。  
 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.60~62

# オート239 さけときのこのスープパスタ



**ごはん物・麺**  
さけときのこのスープパスタ  
レンジ  
→P.52

**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  
2人分 約12分/1人分 約11分

**材料 (2人分)**

パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) ..... 100g  
 生さけの切り身 (1切れ80gのもの) ..... 2切れ  
 しめじ ..... 50g  
 玉ねぎ (薄切り) ..... 50g  
 牛乳 ..... 100mL  
 固形スープの素 ..... 1個  
 水 ..... 350mL  
 ① 白ワイン ..... 大さじ2  
 塩 ..... 小さじ½  
 こしょう ..... 少々  
 生クリーム ..... 50g

**材料 (1人分)**

パスタ (1.6mm、ゆで時間7分のもの) ..... 50g  
 生さけの切り身 (1切れ80gのもの) ..... 1切れ  
 しめじ ..... 25g  
 玉ねぎ (薄切り) ..... 25g  
 牛乳 ..... 50mL  
 固形スープの素 ..... ½個  
 水 ..... 175mL  
 ① 白ワイン ..... 大さじ1  
 塩 ..... 少々  
 こしょう ..... 少々  
 生クリーム ..... 25g

**作りかた (1・2人分)**

① さけは水けをよくふき取り、1切れを3等分にし、玉ねぎは薄切りに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。  
 ③ ②に合わせた④を加える。  
 ④ 片側1cmをあけるようにしてかるくラップをし、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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。  
 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。



# 煮物・ゆで物・スープ(煮物)

## オート 240 豚の角煮

煮物・ゆで物・スープ レンジ  
煮物 オープン  
豚の角煮 (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.52

使用付属品  
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58分  
2人分 約36分/1人分 約36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(約15g)  
長ねぎ(5cmの長さに切る) 1/2本(約50g)  
大根(2cm厚さの半月切り) 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(4人分)

- 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」仕上がり調節弱で加熱する。→P.50,51
- 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.69
- 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を中段に入れ、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、落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.274)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ「煮物・ゆで物・スープ」▶「煮物」▶「豚の角煮」で、「3人以上」を選択して加熱する。

### 材料(2人分)

- 豚バラかたまり肉(4つに切る) 250g  
しょうが(薄切り) 1/2かけ(約8g)  
長ねぎ(5cmの長さに切る) 1/4本(約25g)  
大根(2cm厚さの半月切り) 100g  
水 カップ1/2  
酒 カップ1/4  
しょうゆ カップ1/4  
砂糖 大さじ2 1/2  
みりん 大さじ1/2

### 材料(1人分)

- 豚バラかたまり肉(2つに切る) 125g  
しょうが(薄切り) 1/4かけ(約4g)  
長ねぎ(5cmの長さに切る) 1/8本(約15g)  
大根(2cm厚さの半月切り) 50g  
水 カップ1/2  
酒 カップ1/4  
しょうゆ カップ1/4  
砂糖 大さじ2 1/2  
みりん 大さじ1/2

### 作りかた(1・2人分)

- 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2人分は「根菜の下ゆで」仕上がり調節弱で、1人分は「レンジ」500W 約50秒加熱する。→P.50,51
- 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.69
- 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を中段に入れ、加熱して脂を落とす。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに⑤の豚肉を入れ、②、④、長ねぎ、しょうがを加え、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.274)をしてテーブルプレートの中央にのせ「煮物・ゆで物・スープ」▶「煮物」▶「豚の角煮」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

「根菜の下ゆで」の使いかた →P.50,51

「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.69

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

•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.60~62

## オート 241 ロールキャベツ

煮物・ゆで物・スープ レンジ  
煮物 オープン  
ロールキャベツ (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.52

使用付属品  
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58分  
2人分 約36分/1人分 約36分



### 材料(4人分/8個)

- キャベツ 8枚(約500g)  
合びき肉 200g  
玉ねぎ(みじん切り) 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 大さじ4  
しょうゆ 小さじ2  
塩、こしょう 各少々  
玉ねぎ(薄切り) 約50g

### 作りかた(4人分)

- 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くそぎ取り、水けを切る。→P.50,51
- 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等分して俵形にし、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、落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.274)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「煮物」▶「ロールキャベツ」で、「3人以上」を選択して加熱する。

### 材料(2人分/4個)

- キャベツ 4枚(約250g)  
合びき肉 100g  
玉ねぎ(みじん切り) 25g  
牛乳 大さじ1  
パン粉 15g  
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1個を溶く) カップ3/4  
トマトケチャップ 大さじ2  
しょうゆ 小さじ1  
塩、こしょう 各少々  
玉ねぎ(薄切り) 25g

### 材料(1人分/2個)

- キャベツ 2枚(約125g)  
合びき肉 50g  
玉ねぎ(みじん切り) 15g  
牛乳 大さじ1/2  
パン粉 10g  
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1/2個を溶く) カップ1/2  
トマトケチャップ 大さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
塩、こしょう 各少々  
玉ねぎ(薄切り) 15g

### 作りかた(1・2人分)

- 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くそぎ取り、水けを切る。→P.50,51
- 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2人分は4等分、1人分は2等分して俵形にし、広げた①の葉にのせて包む。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに玉ねぎを敷き、③を並べて合わせた⑥を加え、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.274)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「煮物」▶「ロールキャベツ」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.50,51

•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.60~62

## オート242 肉じゃが

煮物・ゆで物・スープ  
**煮物** レンジ  
**肉じゃが** オープン  
 →P.52

加熱時間の目安 約58分  
 2人分 約36分/1人分 約36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)

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

① だし汁……………カップ1½  
 しょうゆ……………大さじ3  
 酒……………カップ½  
 砂糖……………大さじ4  
 サラダ油……………適量

### 作りかた(4人分)

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ②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がた(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・ゆで物・スープ**▶**煮物**▶**肉じゃが**で、**3人以上**を選択して加熱する。
- ③加熱後、取り出して約20分おき、味をしみ込ませる。

### 肉じゃがのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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。3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2人分は直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ10cmの広口耐熱ガラスポウルが適しています。
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 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。

### 材料(2人分)

豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) 80g  
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 中1個(約150g)  
 にんじん(乱切り) 小½本(約50g)  
 玉ねぎ(くし形切り) 小½個(約50g)  
 干しいたけ(戻して石づきを取り、半分  
 に切る) 3枚

① だし汁……………カップ1  
 しょうゆ……………大さじ1½  
 酒……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ1½  
 サラダ油……………適量

### 材料(1人分)

豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) 40g  
 じゃがいも(乱切りにして水にさらす) 中½個(約80g)  
 にんじん(乱切り) 小¼本(約30g)  
 玉ねぎ(くし形切り) 小¼個(約30g)  
 干しいたけ(戻して石づきを取り、半分  
 に切る) 2枚

① だし汁……………カップ¾  
 しょうゆ……………小さじ2  
 酒……………大さじ3  
 砂糖……………大さじ1½  
 サラダ油……………適量

### 作りかた(1・2人分)

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- ②大きくて深めの耐熱ガラスポウルに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がた(肉じゃがのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・ゆで物・スープ**▶**煮物**▶**肉じゃが**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。
- ③加熱後、取り出して軽くかき混ぜてから約10分おき、味をしみ込ませる。

- 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。
- 落としがたをする煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としがたは、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.60~62

## オート243 里いもの含め煮

煮物・ゆで物・スープ  
**煮物** レンジ  
**里いもの含め煮** オープン  
 →P.52

加熱時間の目安 約52分  
 2人分 約30分/1人分 約30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)

里いも(ひとくち大に切る) 500g

① 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(4人分)

里いもと①を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた(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・ゆで物・スープ**▶**煮物**▶**里いもの含め煮**で、**3人以上**を選択して加熱する。

### 材料(2人分)

里いも(ひとくち大に切る) 250g

① だし汁……………カップ¾  
 しょうゆ……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ2

### 材料(1人分)

里いも(ひとくち大に切る) 125g

① だし汁……………カップ½  
 しょうゆ……………小さじ1½  
 砂糖……………小さじ1½

### 作りかた(1・2人分)

里いもと①を大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・ゆで物・スープ**▶**煮物**▶**里いもの含め煮**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## オート244 かぼちゃの含め煮

煮物・ゆで物・スープ  
**煮物** レンジ  
**かぼちゃの含め煮** オープン  
 →P.52

加熱時間の目安 約52分  
 2人分 約30分/1人分 約30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)

かぼちゃ(ひとくち大に切る) 500g

① 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(4人分)

かぼちゃと①を煮込み容器に入れ、オープンシートで落としがた(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・ゆで物・スープ**▶**煮物**▶**かぼちゃの含め煮**で、**3人以上**を選択して加熱する。

### 材料(2人分)

かぼちゃ(ひとくち大に切る) 250g

① だし汁……………カップ¾  
 しょうゆ……………小さじ2  
 砂糖……………小さじ2

### 材料(1人分)

かぼちゃ(ひとくち大に切る) 125g

① だし汁……………カップ½  
 しょうゆ……………小さじ1½  
 砂糖……………小さじ1½

### 作りかた(1・2人分)

かぼちゃと①を大きくて深めの耐熱ガラスポウルに入れ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・ゆで物・スープ**▶**煮物**▶**かぼちゃの含め煮**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## オート245 大根といかの煮付け

煮物・ゆで物・スープ  
**煮物** レンジ  
**大根といかの煮付け** オープン  
 →P.52

加熱時間の目安 約38分  
 2人分 約24分/1人分 約24分

使用付属品  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空



### 材料(2人分)

大根……………250g  
 ロールいか(皮をむき2cm幅のたんざく切り)……………150g

① だし汁……………カップ1½  
 しょうゆ……………小さじ2  
 みりん……………大さじ1  
 砂糖……………大さじ1強  
 塩……………小さじ1½

### 材料(1人分)

大根……………125g  
 ロールいか(皮をむき2cm幅のたんざく切り)……………75g

① だし汁……………カップ¾  
 しょうゆ……………小さじ1½  
 みりん……………大さじ1  
 砂糖……………大さじ1½  
 塩……………少々

### 作りかた(1・2人分)

- 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.50,51
- ②煮込み容器に①といかを入れ、合わせた④を加えてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、**煮物・ゆで物・スープ**▶**煮物**▶**大根といかの煮付け**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

「根菜の下ゆで」の使いかた →P.50,51

オート 246 マーボーなす



煮物・ゆで物・スープ  
煮物  
レンジ  
マーボーなす  
→P.52

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  
2人分 約10分/1人分 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)……………½かけ
- 豆板醤……………小さじ1
- 甜面醬(テンメンジャン)……………小さじ2
- 水……………カップ¾
- 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½
- 塩……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

材料 (1人分)

- なす……………2本(約200g)
- 豚ひき肉……………70g
- 長ねぎ(みじん切り)……………小さじ2
- にんにく(みじん切り)……………½片
- しょうが(みじん切り)……………½かけ
- 豆板醤……………小さじ½
- 甜面醬(テンメンジャン)……………小さじ1½
- 水……………カップ½
- 鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ½
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ½
- ごま油……………小さじ½
- 塩……………少々
- 片栗粉……………小さじ2
- 水……………小さじ2

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、④の材料を入れよく混ぜる。
  - ②にオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.274)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・ゆで物・スープ▶煮物▶マーボーなすで、1人分または2人分を選択して加熱する。加熱後、熱いうちに合わせた⑥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.60~62

オート 247 マーボー豆腐



煮物・ゆで物・スープ  
煮物  
レンジ  
マーボー豆腐  
→P.52

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12分  
2人分 約10分/1人分 約9分

材料 (4人分)

- 絹ごし豆腐(さいの目切り)……………1丁(約400g)
- 豚ひき肉……………200g
- 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ2
- にんにく(みじん切り)……………2片
- しょうが(みじん切り)……………2かけ
- 豆板醤……………小さじ1
- 甜面醬(テンメンジャン)……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- 紹興酒または酒……………大さじ2
- 鶏がらスープの素……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1
- 水……………300mL
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ2
- 水……………大さじ2

作りかた (4人分)

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせた④を入れ、豆腐が崩れないようにかき混ぜる。
- ①にオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.274)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶マーボー豆腐で、3人以上を選択して加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑥を加えるかき混ぜる。

材料 (2人分)

- 絹ごし豆腐(さいの目切り)……………½丁(約200g)
- 豚ひき肉……………100g
- 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ1
- にんにく(みじん切り)……………1片
- しょうが(みじん切り)……………1かけ
- 豆板醤……………小さじ½
- 甜面醬(テンメンジャン)……………大さじ½
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 紹興酒または酒……………大さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- ごま油……………小さじ½
- 水……………150mL
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

材料 (1人分)

- 絹ごし豆腐(さいの目切り)……………¼丁(約100g)
- 豚ひき肉……………50g
- 長ねぎ(みじん切り)……………大さじ½
- にんにく(みじん切り)……………½片
- しょうが(みじん切り)……………½かけ
- 豆板醤……………小さじ¼
- 甜面醬(テンメンジャン)……………大さじ¼
- しょうゆ……………大さじ½
- 砂糖……………小さじ½
- 紹興酒または酒……………大さじ½
- 鶏がらスープの素……………小さじ½
- ごま油……………小さじ¼
- 水……………75mL
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ½
- 水……………大さじ½

作りかた (1・2人分)

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに豆腐と豚ひき肉、合わせた④を入れ、豆腐が崩れないようにかき混ぜる。
- ①にオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.274)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶マーボー豆腐で、1人分または2人分を選択して加熱する。
- 加熱後、熱いうちに合わせた⑥を加えるかき混ぜる。

マーボー豆腐のコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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.60~62

オート 248 肉豆腐



煮物・ゆで物・スープ  
煮物  
レンジ  
肉豆腐  
→P.52

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10分  
2人分 約7分/1人分 約7分

材料 (3人分)

- 牛バラ肉(薄切り)……………200g
- 木綿豆腐……………1丁(約300g)
- 長ねぎ……………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½

作りかた (3人分)

- 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をかけオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.274)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶肉豆腐で、3人以上を選択して加熱してかき混ぜる。

材料 (2人分)

- 牛バラ肉(薄切り)……………150g
- 木綿豆腐……………½丁(約150g)
- 長ねぎ……………40g
- えのきだけ……………60g
- 白滝……………60g
- 砂糖……………大さじ1½
- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ½
- だし汁……………カップ¼

材料 (1人分)

- 牛バラ肉(薄切り)……………100g
- 木綿豆腐……………¼丁(約100g)
- 長ねぎ……………20g
- えのきだけ……………30g
- 白滝……………30g
- 砂糖……………大さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 酒……………大さじ½
- だし汁……………カップ¼

作りかた (1・2人分)

- 豆腐は水切りをして2人分は6等分、1人分は3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をかけオープンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照→P.274)をし、かるくラップをしてテーブルプレートにのせ、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶肉豆腐で、1人分または2人分を選択して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.60~62

**オート 249** 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮



煮物・ゆで物・スープ  
煮物  
レンジ  
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮  
→P.52

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  
2人分 約7分/1人分 約7分

**材料 (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¾
- 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½
- 塩……………少々
- あさつき(小口切り)……………適量

**作りかた (3人分)**

- 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④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.274)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・ゆで物・スープ▶煮物▶鶏ささみと豆腐のみぞれ煮で、3人以上を選択して加熱する。加熱後、あさつきを添える。

**材料 (2人分)**

- 木綿豆腐……………½丁(約150g)
- 鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)……150g
- 大根おろし……………150g
- しょうが(すりおろす)……………小さじ1
- だし汁……………カップ½
- しょうゆ……………大さじ½
- みりん……………大さじ½
- 酒……………小さじ1½
- 砂糖……………小さじ1強
- 塩……………少々
- あさつき(小口切り)……………適量

**材料 (1人分)**

- 木綿豆腐……………¼丁(約100g)
- 鶏ささみ(筋を取ってそぎ切り)……100g
- 大根おろし……………100g
- しょうが(すりおろす)……………小さじ½
- だし汁……………カップ¼
- しょうゆ……………小さじ2
- みりん……………小さじ2
- 酒……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………少々
- あさつき(小口切り)……………適量

**作りかた (1・2人分)**

- 豆腐は水切りをして2人分は6等分、1人分は3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④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.274)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・ゆで物・スープ▶煮物▶鶏ささみと豆腐のみぞれ煮で、1人分または2人分を選択して加熱する。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.60~62

**オート 250** 牛肉とごぼうのしぐれ煮

煮物・ゆで物・スープ  
煮物  
レンジ  
牛肉とごぼうのしぐれ煮  
→P.52

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  
2人分 約7分/1人分 約7分



**材料 (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)……………½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 (3人分)**

- 牛肉は酒をふっしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とごぼう、しょうがと合わせた④をよく混ぜ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.274)をし、かるくラップしてテーブルプレートに置き煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶牛肉とごぼうのしぐれ煮で、3人以上を選択して加熱する。

**材料 (2人分)**

- 牛切り落とし肉……………150g
- 酒……………大さじ1
- ごぼう(ささがきにし、酢水につける)……………60g
- しょうが(せん切り)……………½かけ
- しょうゆ、みりん……………各大さじ2
- 酒、砂糖……………各大さじ2

**材料 (1人分)**

- 牛切り落とし肉……………100g
- 酒……………大さじ½
- ごぼう(ささがきにし、酢水につける)……………30g
- しょうが(せん切り)……………½かけ
- しょうゆ、みりん……………各大さじ1
- 酒、砂糖……………各大さじ1

**作りかた (1・2人分)**

- 牛肉は酒をふっしておく。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とごぼう、しょうがと合わせた④をよく混ぜ、オープンシートで落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.274)をし、かるくラップしてテーブルプレートに置き煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶牛肉とごぼうのしぐれ煮で、1人分または2人分を選択して加熱する。

●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.60~62

**オート 251** さつまいもとりんごのバター煮

(女子栄養大学開発レシピ →P.160)



**オート 252** 黒豆

煮物・ゆで物・スープ  
煮物  
レンジ  
黒豆  
→P.52

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189分



**材料 (4人分)**

- 黒豆……………カップ1(150g)
- 砂糖……………120g
- しょうゆ……………大さじ1½
- 塩……………小さじ¼
- 重曹……………小さじ¼弱
- 水……………カップ4

**作りかた**

- 黒豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
  - 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.274)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・ゆで物・スープ▶煮物▶黒豆で、加熱する。
  - 1~2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.60~62

**オート 253** 大豆と昆布の煮物

煮物・ゆで物・スープ  
煮物  
レンジ  
大豆と昆布の煮物  
→P.52

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189分



**材料 (4人分)**

- 大豆……………カップ1(150g)
- 砂糖……………100g
- しょうゆ……………カップ¼
- 水……………カップ4
- 昆布(1cm角に切る)……………20g

**作りかた**

- 大豆は洗って煮込み容器に入れ、合わせた④を加えて一晩おく。
- ①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.274)とふたをしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・ゆで物・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.60~62

煮物  
ゆで物  
スープ  
煮物

# 煮物・ゆで物・スープ（ゆで物）

## オート254 ほうれん草のおひたし



煮物・ゆで物・スープ  
ゆで物  
ほうれん草のおひたし  
レンジ  
→P.52  
加熱時間の目安 約2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）

ほうれん草 ..... 200g  
糸がつつお、しょうゆ ..... 各適量

### 作りかた

①ほうれん草は洗って水けを切らずに、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ぴったりと包む。



③②をテーブルプレートの中央に置き、**煮物・ゆで物・スープ** ▶ **ゆで物** ▶ **ほうれん草のおひたし** で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつつおをのせ、しょうゆを添える。

### ゆで物のコツ

●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。



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。

●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.60~62

## オート255 もやしのナムル

煮物・ゆで物・スープ  
ゆで物  
もやしのナムル  
レンジ  
→P.52  
加熱時間の目安 約3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）

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  
しょうゆ、酢 ..... 各大さじ1  
④ 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、まとめてラップでぴったりと包む。

②①をテーブルプレートの中央に置き、**煮物・ゆで物・スープ** ▶ **ゆで物** ▶ **もやしのナムル** で加熱し、水けを切る。

③混ぜ合わせた④で②をあえる。

## オート256 キャベツの酢漬け

煮物・ゆで物・スープ  
ゆで物  
キャベツの酢漬け  
レンジ  
→P.52  
加熱時間の目安 約2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）

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  
④ 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キャベツは洗って水けを切らずに、ラップでぴったりと包む。

②①をテーブルプレートの中央に置き、**煮物・ゆで物・スープ** ▶ **ゆで物** ▶ **キャベツの酢漬け** で加熱し、水けを切る。

③耐熱容器に④を合わせて入れ  
レンジ[500W] [30~50秒] で加熱して冷まし、②を入れてあえ、冷蔵庫で冷やす。→P.60~62

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

## オート257 白菜のナムル

加熱時間の目安 約2分

材料

もやしのナムルの材料を参照し、もやしを白菜(200g)にかえる。

作りかた

①もやしのナムルの作りかたを参照し、**煮物・ゆで物・スープ** ▶ **ゆで物** ▶ **白菜のナムル** で、加熱する。

②混ぜ合わせた④で①をあえる。

## オート258 白菜の酢漬け

加熱時間の目安 約2分

材料

キャベツの酢漬けの材料を参照し、キャベツを白菜(200g)にかえる。

作りかた

①キャベツの酢漬けの作りかたを参照し、**煮物・ゆで物・スープ** ▶ **ゆで物** ▶ **白菜の酢漬け** で、加熱する。

②キャベツの酢漬けの作りかた③を参照して④を加熱し、あえてから冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

## オート259 イタリアンサラダ



煮物・ゆで物・スープ  
ゆで物  
イタリアンサラダ  
レンジ  
→P.52  
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

### 材料（4人分）

さやいんげん(ゆでた物、半分に切る) ..... 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  
スタッフドオリーブ(薄切り) ..... 12個  
アンチョビ(みじん切り) ..... 8枚  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/4個(約50g)  
④ 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じゃがいもはきれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでぴったりと包む。

②①をテーブルプレートの中央に置き、**煮物・ゆで物・スープ** ▶ **ゆで物** ▶ **イタリアンサラダ** 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④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。



## オート260 野菜サラダ

煮物・ゆで物・スープ	レンジ	使用付属品
ゆで物		テーブルプレート
野菜サラダ		給水タンク
→P.52		空
加熱時間の目安 約4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 (ゆでた物、3等分する)  
 ……………… 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、まとめてラップでぴっちり包む。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き「煮物・ゆで物・スープ」▶「ゆで物」▶「野菜サラダ」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。

## オート261 ポテトサラダ

煮物・ゆで物・スープ	レンジ	使用付属品
ゆで物		テーブルプレート
ポテトサラダ		給水タンク
→P.52		空
加熱時間の目安 約5分		



### 材料 (4人分)

じゃがいも…………… 中2個 (約200g)  
 にんじん…………… 小1本  
 きゅうり…………… 1本  
 マヨネーズ…………… 適量  
 塩、こしょう…………… 各少々

### 作りかた

- ①じゃがいもとにんじんをさいの目に切り、まとめてラップでぴっちり包む。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き「煮物・ゆで物・スープ」▶「ゆで物」▶「ポテトサラダ」で加熱する。
- ③②をさいの目に切ったきゅうりと合わせ、マヨネーズと塩、こしょうをあえる。

## オート262 酢ごぼう

煮物・ゆで物・スープ	レンジ	使用付属品
ゆで物		テーブルプレート
酢ごぼう		給水タンク
→P.52		空
加熱時間の目安 約6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1½  
 しょうゆ、みりん…………… 各大さじ½  
 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つける。酢(分量外)をふりかけてラップでぴっちり包む。
- ②①をテーブルプレートの中央に置き「煮物・ゆで物・スープ」▶「ゆで物」▶「酢ごぼう」で加熱し、塩少々(分量外)をふる。
- ③混ぜ合わせたAでごぼうをあえ、器に盛り、青のり(分量外)をふる。

# 煮物・ゆで物・スープ (スープ・汁物)

## オート263 クラムチャウダー

煮物・ゆで物・スープ	レンジ	使用付属品
スープ・汁物		テーブルプレート
クラムチャウダー (下ごしらえ 加熱あり)		給水タンク
→P.52		空
加熱時間の目安 約17分 2人分 約17分/1人分 約17分		

### 材料 (4人分)

あさりの水煮 (缶詰、汁を除いた物)  
 ……………… 65g  
 あさりの煮汁…………… 65g  
 じゃがいも (1cm角に切る)  
 ……………… 中2個 (約200g)  
 A 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1½  
 固形スープの素…………… 1個  
 塩、こしょう…………… 各少々  
 B 牛乳…………… カップ1½  
 片栗粉…………… 大さじ1

### 作りかた (4人分)

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「クラムチャウダー」で、3人以上を選択して加熱する。
- ②加熱後、合わせたB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.60~62



### 材料 (2人分)

あさりの水煮 (缶詰、汁を除いた物)  
 ……………… 35g  
 あさりの煮汁…………… 35g  
 じゃがいも (1cm角に切る)  
 ……………… 中1個 (約100g)  
 A にんじん (1cm角に切る)…………… ½本  
 ベーコン (1cm幅に切る)…………… 1枚  
 水…………… カップ1  
 固形スープの素…………… ½個  
 塩、こしょう…………… 各少々  
 B 牛乳…………… カップ¾  
 片栗粉…………… 大さじ½

### 材料 (1人分)

あさりの水煮 (缶詰、汁を除いた物)  
 ……………… 20g  
 あさりの煮汁…………… 20g  
 じゃがいも (1cm角に切る)  
 ……………… 中½個 (約50g)  
 A にんじん (1cm角に切る)…………… ¼本  
 ベーコン (1cm幅に切る)…………… ½枚  
 水…………… カップ¾  
 固形スープの素…………… ¼個  
 塩、こしょう…………… 各少々  
 B 牛乳…………… カップ½  
 片栗粉…………… 小さじ½

### 作りかた (1・2人分)

- ①大きくて深めの耐熱ガラスボウルにAを入れ、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「クラムチャウダー」で、1人分または2人分を選択して加熱する。
- ②加熱後、合わせたBを加え、レンジ600W 約2分(2人分)、約1分20秒(1人分)で加熱後、かるくかき混ぜる。→P.60~62

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

### スープ・汁物のコツ

#### ●容器は

直径約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

1~4人分です。

#### ●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で

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.60~62

# オート 264 けんちん汁

煮物・ゆで物・スープ レンジ  
 スープ・汁物  
 けんちん汁 (下ごしらえ 加熱あり)  
 →P.52

加熱時間の目安 約 19分  
 2人分 約 18分/1人分 約 18分

使用付属品  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空



## 材料 (3人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 130g  
 にんじん (5mm厚さの半月切り) … 50g  
 ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 65g  
 木綿豆腐 (ひとくち大に切る) … 130g  
 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) … 3個 (約 150g)  
 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) … 3枚  
 A こんにゃく (アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る) … 65g  
 だし汁 … カップ 2½  
 しょうゆ … 大さじ 1½  
 B 塩 … 小さじ ½  
 酒 … 大さじ 1½  
 みりん … 小さじ 1½  
 小ねぎ (小口切り) … 適量

## 作りかた (3人分)

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「根菜の下ゆで」で加熱する。→P.50,51
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①とAを入れ、合わせたBを加えて、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.283)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「けんちん汁」で、「3人以上」を選択して加熱する。
- お好みで小ねぎを添える。

## 材料 (2人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 約 100g  
 にんじん (5mm厚さの半月切り) … 約 40g  
 ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 約 50g  
 木綿豆腐 (ひとくち大に切る) … 約 100g  
 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  
 A 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  
 B 塩 … 小さじ 1½  
 酒 … 大さじ 1  
 みりん … 小さじ 1  
 小ねぎ (小口切り) … 適量

## 材料 (1人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 50g  
 にんじん (5mm厚さの半月切り) … 20g  
 ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 25g  
 木綿豆腐 (ひとくち大に切る) … 50g  
 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) … 1個 (約 50g)  
 A 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) … 1枚  
 こんにゃく (アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る) … 25g  
 だし汁 … カップ 1  
 しょうゆ … 大さじ ½  
 B 塩 … 少々  
 酒 … 大さじ ½  
 みりん … 小さじ ½  
 小ねぎ (小口切り) … 適量

## 作りかた (1・2人分)

- 2人分の大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「根菜の下ゆで」で加熱し、1人分の大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「レンジ500W」約1分で加熱する。→P.50,51 →P.60~62
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①とAを入れ、合わせたBを加えて、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.283)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「けんちん汁」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- お好みで小ねぎを添える。

「根菜の下ゆで」の使いかた →P.50,51

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オート 265 とん汁

煮物・ゆで物・スープ レンジ  
 スープ・汁物  
 とん汁 (下ごしらえ 加熱あり)  
 →P.52

加熱時間の目安 約 19分  
 2人分 約 18分/1人分 約 18分

使用付属品  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空



## 材料 (3人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 130g  
 にんじん (5mm厚さの半月切り) … 50g  
 ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 65g  
 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る) … 130g  
 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) … 3個 (約 150g)  
 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) … 3枚  
 A だし汁 … カップ 2½  
 みそ … 大さじ 2½  
 B 長ねぎ (5mm厚さのナナメ切り) … 60g

## 作りかた (3人分)

- 大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「根菜の下ゆで」で加熱する。→P.50,51
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①とAを入れ、合わせたBを加えて、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.283)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「とん汁」で、「3人以上」を選択して加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

## 材料 (2人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 約 100g  
 にんじん (5mm厚さの半月切り) … 約 40g  
 ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 約 50g  
 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る) … 100g  
 A 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  
 B だし汁 … カップ 2  
 みそ … 大さじ 2  
 長ねぎ (5mm厚さのナナメ切り) … 約 30g

## 材料 (1人分)

- 大根 (5mm厚さのいちょう切り) … 50g  
 にんじん (5mm厚さの半月切り) … 20g  
 ごぼう (3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける) … 25g  
 豚薄切り肉 (ひとくち大に切る) … 50g  
 A 里いも (5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る) … 1個 (約 50g)  
 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) … 1枚  
 B だし汁 … カップ 1  
 みそ … 大さじ 1  
 長ねぎ (5mm厚さのナナメ切り) … 10g

## 作りかた (1・2人分)

- 2人分の大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「根菜の下ゆで」で加熱し、1人分の大根、にんじん、ごぼうはラップに包み「レンジ500W」約1分で加熱する。→P.50,51 →P.60~62
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに①とAを入れ、合わせたBを加えて、オープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.283)をしてテーブルプレートの中央にのせ、「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「とん汁」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- 加熱後、長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

「根菜の下ゆで」の使いかた →P.50,51

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オート 266 トムヤムクン

煮物・ゆで物・スープ レンジ  
 スープ・汁物  
 トムヤムクン  
 →P.52

加熱時間の目安 約 10分  
 2人分 約 7分/1人分 約 7分

使用付属品  
 テーブルプレート  
 給水タンク 空



## 材料 (3人分)

- 赤とうがらし (乾燥) … 6本  
 大正えび (またはブラックタイガー) … 6尾  
 チリペースト (市販の物) … 小さじ 2  
 スープ (固形スープの素 ½個を溶く) … カップ 1½  
 A 小ぶみかんの葉 … 3枚  
 レモングラス (1mm幅のナナメ切り) … 1本分  
 ナンプラー … 大さじ 2  
 ライム汁 … 40mL  
 ココナッツミルク (缶詰) … カップ 1½  
 コリアンダーの葉 … 適量
- 赤とうがらし (乾燥) … 9本  
 大正えび (またはブラックタイガー) … 9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 2½  
 A 小ぶみかんの葉 … 5枚  
 レモングラス (1mm幅のナナメ切り) … 2本分  
 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 2½  
 コリアンダーの葉 … 適量

## 作りかた (3人分)

- 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。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルにAを入れ、①と②を加えてオープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.283)をし、かるくラップしてテーブルプレートに置き「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「トムヤムクン」で、「3人以上」を選択して加熱する。
- 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。

## 材料 (2人分)

- 赤とうがらし (乾燥) … 6本  
 大正えび (またはブラックタイガー) … 6尾  
 チリペースト (市販の物) … 小さじ 2  
 スープ (固形スープの素 ½個を溶く) … カップ 1½  
 A 小ぶみかんの葉 … 3枚  
 レモングラス (1mm幅のナナメ切り) … 1本分  
 ナンプラー … 大さじ 2  
 ライム汁 … 40mL  
 ココナッツミルク (缶詰) … カップ 1½  
 コリアンダーの葉 … 適量

## 材料 (1人分)

- 赤とうがらし (乾燥) … 3本  
 大正えび (またはブラックタイガー) … 3尾  
 チリペースト (市販の物) … 小さじ 1  
 スープ (固形スープの素 ¼個を溶く) … カップ ¾  
 A 小ぶみかんの葉 … 2枚  
 レモングラス (1mm幅のナナメ切り) … 1本分  
 ナンプラー … 大さじ 1  
 ライム汁 … 20mL  
 ココナッツミルク (缶詰) … カップ ¾  
 コリアンダーの葉 … 適量

## 作りかた (1・2人分)

- 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。
- えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- 大きくて深めの耐熱ガラスポウルにAを入れ、①と②を加えてオープンシートで落としがた(スープ・汁物のコツ参照→P.283)をし、かるくラップしてテーブルプレートに置き「煮物・ゆで物・スープ」▶「スープ・汁物」▶「トムヤムクン」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- 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。

# 煮物・ゆで物・スープ (カレー・シチュー)

## オート 267 ポークカレー



煮物・ゆで物・スープ  
カレー・シチュー  
ポークカレー  
→P.52  
加熱時間の目安 約47分  
2人分 約27分/1人分 約27分

使用付属品  
レンジ  
オープン  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 材料 (4人分)

- 豚肉 (カレー用、厚さ1.5~2cm、2cm角に切る) ..... 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)
- ① 玉ねぎ (くし形切り) ..... 中1個 (約200g)
- にんじん (乱切り) ..... 小1本 (約100g)
- ② カレールー ..... 小1箱 (約120g)
- ③ 水 ..... カップ3
- ④ サラダ油 ..... 適量

### 作りかた (4人分)

- 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、手早くいため取り出し、①を入れて十分いためる。
- ② 煮込み容器に②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.60~62
- ③ ②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・ゆで物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ポークカレー で、3人以上を選択して加熱する。(加熱の途中15分おきにかき混ぜてカレールーを溶かす)

### 材料 (2人分)

- 豚肉 (カレー用、厚さ1.5~2cm、2cm角に切る) ..... 100g
- 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1/2個 (約100g)
- ① 玉ねぎ (くし形切り) ..... 中1/2個 (約100g)
- にんじん (乱切り) ..... 小1/2本 (約50g)
- ② カレールー ..... 小1/2箱 (約60g)
- ③ 水 ..... カップ1 1/2
- ④ サラダ油 ..... 適量

### 材料 (1人分)

- 豚肉 (カレー用、厚さ1.5~2cm、2cm角に切る) ..... 50g
- 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1/4個 (約50g)
- ① 玉ねぎ (くし形切り) ..... 中1/4個 (約50g)
- にんじん (乱切り) ..... 小1/4本 (約25g)
- ② カレールー ..... 小1/4箱 (約30g)
- ③ 水 ..... カップ1
- ④ サラダ油 ..... 適量

### 作りかた (1・2人分)

- 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、手早くいため取り出し、①を入れて十分いためる。
- ② 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに②を入れる。レンジ600W 約2分40秒 (2人分) 約1分30秒 (1人分) で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。→P.60~62
- ③ ②に①を加えてよくかき混ぜ、オープンシートで落としがた (カレー・シチューのコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・ゆで物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ポークカレー で、1人分 または 2人分 を選択して加熱する。加熱後、よくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

### カレー・シチューのコツ

- 1回に作れる分量は1~4人分です。
- 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。3人以上は市販のふたつき煮込み容器を使うと便利です。1・2人分は直径約25cm (内径約22.5cm) 深さ約10cmの広口耐熱ガラスポウルが適しています。
- 1・2人分は落としがたをする落としがたは、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、十文字の切れ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.60~62

## オート 268 ビーフシチュー

煮物・ゆで物・スープ  
カレー・シチュー  
ビーフシチュー  
→P.52  
加熱時間の目安 約90分  
2人分 約52分/1人分 約52分

使用付属品  
レンジ  
オープン  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

### 材料 (4人分)

- 牛肉 (シチュー用、厚さ1.5~2cm、5cm角に切る) ..... 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)
- ① バター ..... 25g
- ② 小麦粉 (薄力粉) ..... 40g
- ③ スープ (固形スープの素2個を溶く) ..... カップ2~2 1/2
- ④ トマトピューレ ..... カップ1/4
- ⑤ 赤ワイン ..... 大さじ3
- ⑥ 砂糖 ..... 大さじ1/2
- ⑦ 塩 ..... 小さじ1/3
- ⑧ こしょう ..... 少々
- ⑨ ローリエ ..... 4枚
- ⑩ サラダ油 ..... 少々
- ⑪ 生クリーム ..... 適量

### 作りかた (4人分)

- 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取り出し、野菜を入れてよくいためる。
- ③ フライパンに②を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた③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・ゆで物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ビーフシチュー で、3人以上を選択して加熱する。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.60~62



### 材料 (2人分)

- 牛肉 (シチュー用、厚さ1.5~2cm、5cm角に切る) ..... 200g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ1/2
- じゃがいも (乱切りにして水にさらす) ..... 大1/2個 (約100g)
- にんじん (乱切り) ..... 中1/2本 (約75g)
- 玉ねぎ (くし形切り) ..... 中1/2個 (約100g)
- ① バター ..... 12g
- ② 小麦粉 (薄力粉) ..... 20g
- ③ スープ (固形スープの素1個を溶く) ..... カップ1 1/4~1 1/2
- ④ トマトピューレ ..... 大さじ1 1/3
- ⑤ 赤ワイン ..... 大さじ1 1/2
- ⑥ 砂糖 ..... 小さじ3/4
- ⑦ 塩 ..... 少々
- ⑧ こしょう ..... 少々
- ⑨ ローリエ ..... 2枚
- ⑩ サラダ油 ..... 少々
- ⑪ 生クリーム ..... 適量

### 材料 (1人分)

- 牛肉 (シチュー用、厚さ1.5~2cm、5cm角に切る) ..... 100g
- 塩、こしょう ..... 各少々
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 小さじ1
- じゃがいも (乱切りにして水にさらす) ..... 大1/4個 (約50g)
- にんじん (乱切り) ..... 中1/4本 (約35g)
- 玉ねぎ (くし形切り) ..... 中1/4個 (約50g)
- ① バター ..... 12g
- ② 小麦粉 (薄力粉) ..... 20g
- ③ スープ (固形スープの素1個を溶く) ..... カップ1 1/4~1 1/2
- ④ トマトピューレ ..... 大さじ1 1/3
- ⑤ 赤ワイン ..... 大さじ1 1/2
- ⑥ 砂糖 ..... 小さじ3/4
- ⑦ 塩 ..... 少々
- ⑧ こしょう ..... 少々
- ⑨ ローリエ ..... 1枚
- ⑩ サラダ油 ..... 少々
- ⑪ 生クリーム ..... 適量

### 作りかた (1・2人分)

- 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取り出し、野菜を入れてよくいためる。
- ③ フライパンに②を入れ、茶色になるまでよくいため、合わせた③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 大きくて深めの耐熱ガラスポウルに②と③を入れてかき混ぜ、オープンシートで落としがた (カレー・シチューのコツ参照) をしてテーブルプレートの中央にのせ、煮物・ゆで物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ビーフシチュー で、1人分 または 2人分 を選択して加熱する。加熱の途中15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。

## オート 269 ポークシチュー

加熱時間の目安 約90分  
2人分 約52分/1人分 約52分

### 材料

ビーフシチューの材料を参照し、牛肉をシチュー、カレー用豚肉にかえる。

### 作りかた

ビーフシチューの作りかたを参照し、煮物・ゆで物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ポークシチュー で、人数分を選択して加熱する。



# 自家製食品（肉）

## オート270 手作りソーセージ

**自家製食品**  
肉  
手作りソーセージ  
→P.52

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

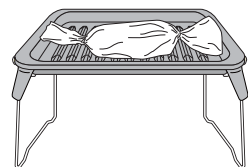


### 材料（3～4人分）

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、冷蔵庫で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272 さんまの柔らか煮

**自家製食品**  
魚  
さんまの柔らか煮  
→P.52

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  
 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。

### 【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271 手作りポークハム

**自家製食品**  
肉  
手作りポークハム  
→P.52

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（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  
 にんにく（薄切り）…… 1片  
 こしょう、ナツメグ、パプリカ、  
 クロブ、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、冷蔵庫で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、冷蔵庫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、冷蔵庫で冷やす。

### 【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なります。
- 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273 さけのテリーヌ

**自家製食品**  
魚  
さけのテリーヌ  
→P.52

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（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 (ジャム)

## オート 274 いちごジャム

自家製食品  
ジャム  
いちごジャム  
レンジ  
→P.52

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 (標準量)

- いちご…………… 300g
- 砂糖…………… 150g
- ④ レモン汁…………… 大さじ1
- サラダ油…………… 少々

### 作りかた

- いちごは洗ってヘタを取り、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ、自家製食品▶ジャム▶いちごジャムで加熱する。
- 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- 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 275 マーマレードジャム

自家製食品  
ジャム  
マーマレードジャム  
レンジ  
→P.52

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 (標準量)

- オレンジ…………… 2個 (約400g)
- 砂糖…………… 160g

### ジャムのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 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ポウルが適しています。
- サラダ油を加えると吹きこぼれを防ぐ効果があります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはレンジ|600W|で様子を見ながら加熱し、かき混ぜます。→P.60~62

### 作りかた

- オレンジは、よく洗って皮と実に分ける。実は袋から出し、2~3つにほぐす。皮は1/2個分だけ使い、残りは捨てる。皮の白い部分をそぎ落として、約2mm幅の薄い細切りにする。
- 鍋にたっぷりの水と細切りにした皮を入れゆでる。沸騰してから約15分後にざるにあげ、水けを切る。
- 大きくて深めの耐熱容器に①の実と②の皮、砂糖を入れてかき混ぜ、自家製食品▶ジャム▶マーマレードジャムで加熱する。
- 加熱後、乾いたふきんを使い、取り出し、アクを取る。
- 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。

# 自家製食品 (ヨーグルト)

## オート 276 ヨーグルト

自家製食品  
ヨーグルト  
ヨーグルト (下ごしらえ 加熱あり)  
レンジ  
→P.52

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181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.60~62
- 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.60~62

### 【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。

## 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.70
- 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かた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.52

加熱時間の目安  
2人分 約15分/1人分 約15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

過熱水蒸気  
オープン  
グリル



菜ごもり卵  
野菜のベーコン巻き  
トースト(プレーン)

## 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2枚はタテに1枚は中央に並べる。



2人分



1人分

- 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1人分または2人分を選択して加熱する。

## オート277 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人分/2枚)

食パン(6枚切り)..... 2枚

材料(1人分/1枚)

食パン(6枚切り)..... 1枚

作りかた(1・2人分)

黒皿の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。



### アップルトースト

材料(2人分/2枚)

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

材料(1人分/1枚)

食パン(6枚切り)..... 1枚  
りんご..... 適量  
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・2人分)

- ①りんごはタテ半分になり、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2枚はタテに1枚は中央に並べる。



### ピザトースト

材料(2人分/2枚)

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

材料(1人分/1枚)

食パン(6枚切り)..... 1枚  
玉ねぎ(薄切り)..... 15g  
ピーマン(薄切り)..... 1/4個  
ベーコン(1cm幅に切る)..... 1/2枚  
ピザソース(市販の物)..... 適量  
ピザ用チーズ..... 適量

作りかた(1・2人分)

食パンの片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンのをせ、チーズを散らし、黒皿の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。



### チェルシートースト

材料(2人分/2枚)

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(あらくぎむ)..... 大さじ2  
スライスアーモンド..... 適量

材料(1人分/1枚)

食パン(6枚切り)..... 1枚  
バター..... 15g  
砂糖..... 10g  
① アーモンドプードル..... 15g  
レーズン(あらくぎむ)..... 大さじ1  
スライスアーモンド..... 適量

作りかた(1・2人分)

食パンの片面に、混ぜ合わせた①を塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央に2枚はタテに1枚は中央に並べる。



### フレンチトースト

材料(2人分/4枚)

フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物)..... 4枚  
① 牛乳..... カップ1/2  
砂糖..... 大さじ1/2  
卵(溶きほぐす)..... 1個  
バニラエッセンス..... 少々  
バター..... 適量

材料(1人分/2枚)

フランスパン(1.5~2cmの厚さに切った物)..... 2枚  
① 牛乳..... カップ1/4  
砂糖..... 小さじ1  
卵(溶きほぐす)..... 1/2個  
バニラエッセンス..... 少々  
バター..... 適量

作りかた(1・2人分)

- ①①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。



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  
→P.52

加熱時間の目安  
2人分 約15分/1人分 約15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

過熱水蒸気  
オープン  
グリル

## おにぎり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2人分はタテに1人分は中央に並べる。
  - 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  
で1人分または2人分を選択して加熱する。



2人分



1人分

## オート278 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人分/2個)

冷やごはん..... 160g  
① しょうゆ..... 大さじ1/2  
砂糖..... 小さじ1/2

材料(1人分/1個)

冷やごはん..... 80g  
① しょうゆ..... 小さじ1/2強  
砂糖..... 少々

作りかた(1・2人分)

- ①冷やごはん2人分は2個、1人分は1個おにぎりをつくる。
- ②両面に合わせた①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人分/2個)

冷やごはん..... 160g  
① 赤みそ..... 大さじ1/2  
砂糖..... 小さじ1/2  
みりん..... 小さじ1/2

材料(1人分/1個)

冷やごはん..... 80g  
① 赤みそ..... 小さじ1/2強  
砂糖..... 少々  
みりん..... 小さじ1/2強

作りかた(1・2人分)

- ①冷やごはん2人分は2個、1人分は1個おにぎりをつくる。
- ②①の上になる方に合わせた①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。



# 朝食セット〔副菜〕副菜2品選ぶ

## 目玉焼き



### 材料 (2人分/2個)

卵…………… 2個  
水…………… 小さじ1  
塩、こしょう…………… 各少々

### 材料 (1人分/1個)

卵…………… 1個  
水…………… 小さじ½  
塩、こしょう…………… 各少々

### 作りかた (1・2人分)

薄くサラダ油(分量外)を塗った2人分は2枚、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)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人分/2個)

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

### 材料 (1人分/1個)

卵…………… 1個  
キャベツ(せん切り)…………… 15g  
水…………… 小さじ½  
塩、こしょう…………… 各少々

### 作りかた (1・2人分)

2人分は2枚、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)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(2人分は60g、1人分は30g)を敷いてもよいでしょう。

## いり卵



### 材料 (2人分/2個)

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

### 材料 (1人分/1個)

卵(溶きほぐす)…………… 1個  
牛乳…………… 大さじ½  
砂糖…………… 小さじ½  
塩…………… 少々

### 作りかた (1・2人分)

①卵に④を加えてかき混ぜ、2人分は2枚、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)に入れ、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。

## チーズ目玉焼き

### 材料

目玉焼きの材料を参照し、水をピザ用チーズにかえる。(2人分は約15g、1人分は約7g)

### 作りかた

目玉焼きの作りかたを参照し、水をピザ用チーズにかえる。

## ベーコンエッグ

### 材料

目玉焼きの材料を参照し、ベーコン2人分は1枚、1人分は½枚を加える。

### 作りかた

2人分は2枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコンを半分にして分け入れ、1人分は1枚のアルミケース(マドレーヌ用)にベーコン½枚を入れる。

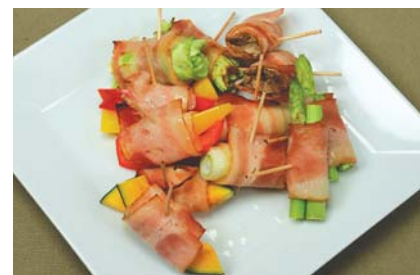
その上に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。



## 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/8本分)

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(¼本・半分に切る)、赤パプリカ(¼個、細切り)、黄パプリカ(¼個、細切り)、えのきだけ(¼株)のうち好みの野菜2種類  
ベーコン…………… 4枚  
塩、こしょう…………… 各少々

### 材料 (1人分/4本分)

アスパラガス(1本)、かぼちゃ(薄切り・40g)、エリンギ(1本)、長ねぎ(¼本・半分に切る)、赤パプリカ(¼個、細切り)、黄パプリカ(¼個、細切り)、えのきだけ(¼株)のうち好みの野菜2種類  
ベーコン…………… 2枚  
塩、こしょう…………… 各少々

### 作りかた (1・2人分)

好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン½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人分は4枚、1人分は2枚にのせ、黒皿にのせる。

## ウインナーのベーコン巻き



### 材料 (2人分/4本)

ウインナーソーセージ…………… 4本  
ベーコン…………… 2枚

### 材料 (1人分/2本)

ウインナーソーセージ…………… 2本  
ベーコン…………… 1枚

### 作りかた (1・2人分)

ベーコンを半分に切り、ウイ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人分は2枚、1人分は1枚に並べ、黒皿にのせる。

## トマトのツナのせ



### 材料 (2人分/2個)

トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)…………… 2枚  
ツナ(缶詰)…………… 小½缶  
玉ねぎ(薄切り)…………… 20g  
マヨネーズ…………… 小さじ1  
塩、こしょう…………… 各少々  
パセリ…………… 少々  
ピザ用チーズ…………… 適量

### 材料 (1人分/1個)

トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)…………… 1枚  
ツナ(缶詰)…………… 小¼缶  
玉ねぎ(薄切り)…………… 10g  
マヨネーズ…………… 小さじ½  
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・2人分)

トマトをアルミケース(マドレーヌ用)2人分は2枚、1人分は1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。

## 簡単いため物



### 材料 (2人分/2個)

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

### 材料 (1人分/1個)

キャベツ(あら目のせん切り)…………… 40g  
赤パプリカ(せん切り)…………… 適量  
ベーコン(1cm幅に切る)…………… ½枚  
塩、こしょう…………… 各少々  
サラダ油…………… 小さじ½

### 作りかた (1・2人分)

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人分は2枚、1人分は1枚に分け入れ、黒皿にのせる。

## 朝食セットのコツ

### ●1回に作れる分量は

1~2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)にししか焼き色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト(→P.338)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.64)

## ひとくち塩ざけ



材料 (2人分/4個)

甘塩ざけ (1切れ約100gの物)  
..... 1切れ

材料 (1人分/2個)

甘塩ざけ (1切れ約100gの物)  
..... ½切れ

作りかた (1・2人分)

さけは2人分は4つ、1人分は2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 (2人分/2枚)

あじの開き、さばの干物など  
お好みの干物..... 各1枚

材料 (1人分/1枚)

あじの開き、さばの干物など  
お好みの干物..... 1枚

作りかた (1・2人分)

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。

## かぼちゃの春巻き



材料 (2人分/4個)

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、半分に切る) .. 2枚  
サラダ油..... 大さじ½  
A 小麦粉 (薄力粉)..... 大さじ½  
水..... 大さじ½

材料 (1人分/2個)

かぼちゃ (1cm幅の細切り)..... 20g  
プロセスチーズ (1cm幅の細切り)  
..... 20g  
大葉..... 2枚  
春巻き用皮 (市販の物、半分に切る) .. 1枚  
サラダ油..... 適量  
A 小麦粉 (薄力粉)..... 小さじ½  
水..... 小さじ½

作りかた (1・2人分)

- かぼちゃをラップで包みレンジ500W | 約30秒 (2人分)、約10秒 (1人分) で加熱する。  
→P.60~62
- 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Aをつけながらしっかりと巻く。
- ②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべん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.60~62

## 簡単板ふピザ



材料 (2人分/2枚)

板ふ..... 2枚  
ピザソース (市販の物)..... 適量  
玉ねぎ、ピーマン (薄切り)..... 各適量  
A ベーコン、えのきだけ..... 各適量  
赤パプリカ (細切り)..... 適量  
スタフドオリーブ (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

材料 (1人分/1枚)

板ふ..... 1枚  
ピザソース (市販の物)..... 適量  
玉ねぎ、ピーマン (薄切り)..... 各適量  
A ベーコン、えのきだけ..... 各適量  
赤パプリカ (細切り)..... 適量  
スタフドオリーブ (薄切り)  
..... 1個  
ナチュラルチーズ (細かくぎざんだ物)  
..... 15g  
塩、こしょう..... 各少々

作りかた (1・2人分)

オープンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗りAを並べてから、塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

# 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

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

→P.52

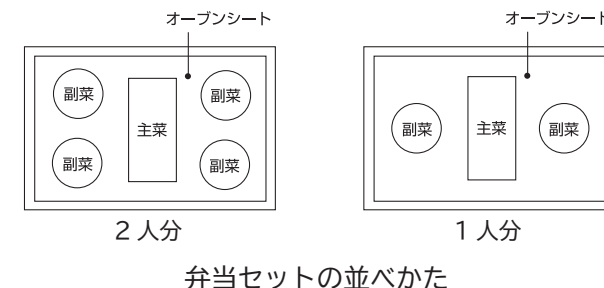
加熱時間の目安  
2人分 約10分/1人分 約10分

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。
  - 主菜1品と副菜1人分は2品、2人分は4品を選び、脚を開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。
  - 蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせて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。
- |              |        |             |
|--------------|--------|-------------|
| 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  |
| セットメニュー・2品同時 | お弁当セット | さけ弁当セット     |
| セットメニュー・2品同時 | お弁当セット | しょうが焼き弁当セット |
| セットメニュー・2品同時 | お弁当セット | 鶏肉弁当セット     |
| セットメニュー・2品同時 | お弁当セット | ベーコン巻き弁当セット |
| セットメニュー・2品同時 | お弁当セット | ウイナー弁当セット   |
- 1人分 または 2人分 を選択して加熱する。
- 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**  
1~2人分です。
- 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して入れます。



## 主菜 (1品選ぶ)

### オート279 ハンバーグ弁当セット

#### ミニハンバーグ

材料 (2人分)

合びき肉..... 200g  
長いも (すりおろす)..... 小さじ2  
玉ねぎ (みじん切り)..... 40g  
塩、こしょう、ナツメグ..... 各少々

材料 (1人分)

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・2人分)

- 材料をよく混ぜ2人分は4等分し、1人分は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1cmの小判形にして中央をくぼませる。
- グリル皿に①をのせる。



### オート280 さけ弁当セット

#### ひとくちさけ

材料 (2人分)

生さけの切り身 (1切れ約100gの物)  
..... 2切れ  
塩..... 少々

材料 (1人分)

生さけの切り身 (1切れ約100gの物)  
..... 1切れ  
塩..... 少々

作りかた (1・2人分)

- 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281 しょうが焼き弁当セット

### しょうが焼き

#### 材料 (2人分)

豚薄切り肉 (ひとくち大に切る) ..... 60g  
 玉ねぎ (薄切り) ..... 40g  
 しょうが (すりおろす) ..... 小さじ1  
 しょうゆ ..... 小さじ1  
 酒 ..... 小さじ1  
 砂糖 ..... 小さじ1½  
 塩、こしょう ..... 各少々

#### 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  
 酒 ..... 小さじ½  
 砂糖 ..... 小さじ1  
 塩、こしょう ..... 各少々

#### 作りかた (1・2人分)

- ①容器に豚肉と玉ねぎ、合わせた(A)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2人分は2枚、1人分は1枚に混ぜ合わせた①を分け入れ、両端をねじって閉じ、グリル皿にのせる。



## オート282 鶏肉弁当セット

### 鶏肉のごま焼き

#### 材料 (2人分)

鶏ささみ (約100gの物) ..... 2本  
 酒 ..... 大さじ2  
 白ごま ..... 適量  
 塩、こしょう ..... 各少々

#### 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・2人分)

- ①ささみは3等分し、酒をふっておく。
- 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283 ベーコン巻き弁当セット

### ベーコン巻き

#### 材料 (2人分)

ベーコン (半分に切る) ..... 4枚  
 アスパラガス、黄パプリカ、きのこなど合わせて ..... 60g  
 塩、こしょう ..... 各少々

#### 材料 (1人分)

ベーコン (半分に切る) ..... 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・2人分)

- 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。



## オート284 ウィンナー弁当セット

### ウィンナー

#### 材料 (2人分)

ウィンナーソーセージ ..... 4本

#### 材料 (1人分)

ウィンナーソーセージ ..... 2本

#### 作りかた (1・2人分)

- ①ウィンナーはナナメに切り込みを入れて半分に切る。
- ②グリル皿に①を並べてのせる。



## 副菜 (1人分は2品、2人分は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  
 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(A)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  
 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(A)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。

### ほうれん草のソテー



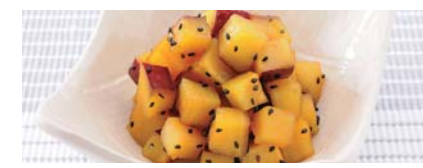
#### 材料 (カップ1個分)

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約40秒で加熱し、水に取ってアク抜きして3cm幅に切る。 (→P.60~62)
  - ②深めの容器に①とコーンを入れ、塩、こしょうをしてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、バターをのせグリル皿にのせる。
- 「レンジ加熱の使いかた」 (→P.60~62)

### 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  
 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(A)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。

### 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、こしょうをしてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、バターをのせグリル皿にのせる。

### 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、塩を振り、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.52

### 使用付属品



- 2品のお総菜あるいはお菓子を黒皿に並べ、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。

## 「お総菜 2品」の組み合わせメニュー



## オート 285 ひとくち焼き豚 & 焼き野菜

加熱時間の目安 約 28分 2人分約 23分/1人分約 23分

中段メニュー



ひとくち焼き豚  
【作りかた →P.165】

下段メニュー



焼き野菜  
【作りかた →P.186】

### 2品同時オープンのコツ

- 黒皿を使い、皿受棚の中段と下段にセットし、2段で焼く  
それぞれのオートメニューとは付属品の使いかたが異なる場合があります。黒皿を使い「お総菜 2品」、「お菓子 2品」の組み合わせメニューに記載の皿受棚にセットし加熱してください。中段と下段のメニューを逆に投入すると、上手に焼けません。
- 黒皿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皿 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「オープン」予熱なし 2段 150℃で様子を見ながら加熱します。→P.65

## 「お菓子 2品」の組み合わせメニュー



## オート 286 ひとくち焼き豚 & トマトのチーズ焼き

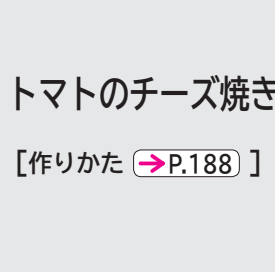
加熱時間の目安 約 28分 2人分約 23分/1人分約 23分

中段メニュー



ひとくち焼き豚  
【作りかた →P.165】

下段メニュー



トマトのチーズ焼き  
【作りかた →P.188】

## オート 287 ヒレカツ & 焼き野菜

加熱時間の目安 約 32分 2人分約 27分/1人分約 27分

中段メニュー



ヒレカツ  
【作りかた →P.247】

下段メニュー

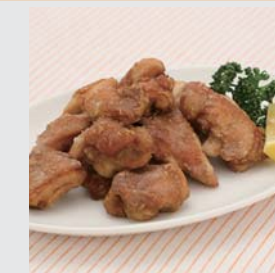


焼き野菜  
【作りかた →P.186】

## オート 288 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き

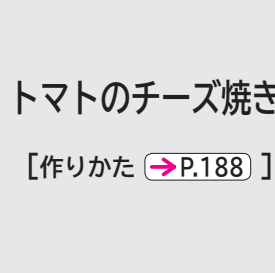
加熱時間の目安 約 28分 2人分約 23分/1人分約 23分

中段メニュー



鶏のから揚げ  
【作りかた →P.244】

下段メニュー



トマトのチーズ焼き  
【作りかた →P.188】

## オート 289 鶏から揚げ & 焼き野菜

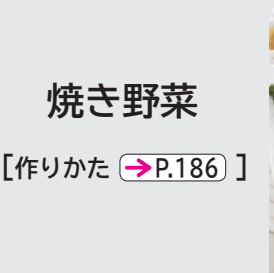
加熱時間の目安 約 28分 2人分約 23分/1人分約 23分

中段メニュー



鶏のから揚げ  
【作りかた →P.244】

下段メニュー



焼き野菜  
【作りかた →P.186】

## オート 290 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.334】

下段メニュー



プチパイ  
【作りかた →P.333】

## オート 291 ブラウニー & プチパイ

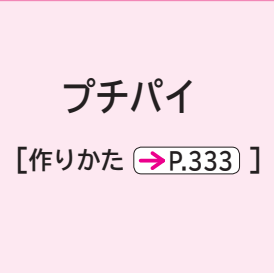
加熱時間の目安 約 36分

中段メニュー



ブラウニー  
【作りかた →P.328】

下段メニュー



プチパイ  
【作りかた →P.333】

2品同時オープン

# オーブンとレンジの2段〔肉と野菜〕

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

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

鶏香味焼き & スープ煮  
鶏香味焼き & なす煮物

→P.52

## 〔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、人数分を選択して加熱する。



## 肉料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

### オート292 鶏香味焼き & スープ煮

加熱時間の目安 約25分  
2人分 約20分/1人分 約19分

### オート293 鶏香味焼き & なす煮物

加熱時間の目安 約25分  
2人分 約20分/1人分 約19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  
A 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(4人分)

- 鶏肉は1枚を6等分にしてA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。

#### 肉料理(上)



#### 材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... 1枚  
しょうゆ ..... 大さじ1  
酒 ..... 小さじ2  
ごま油 ..... 小さじ1  
A 砂糖 ..... 大さじ½  
しょうが(みじん切り) ..... ½かけ  
豆板醤 ..... 小さじ½

#### 材料(1人分)

- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... ½枚  
しょうゆ ..... 大さじ½  
酒 ..... 小さじ1  
ごま油 ..... 小さじ½  
A 砂糖 ..... 小さじ1  
しょうが(みじん切り) ..... ½かけ  
豆板醤 ..... 小さじ½

#### 作りかた(1・2人分)

- 鶏肉は2人分は1枚を6等分、1人分は½枚を3等分にしてA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  
A 固形スープの素 ..... ½個  
塩、こしょう ..... 各少々

#### 作りかた(4人分)

- 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A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.309)をする。
- ③加熱後、かき混ぜる。

#### 野菜料理(下)



#### 材料(2人分)

- かぶ ..... 1½個(約100g)  
ウインナーソーセージ ..... ½袋(約50g)  
水 ..... カップ½  
A 固形スープの素 ..... ¼個  
塩、こしょう ..... 各少々

#### 材料(1人分)

- かぶ ..... 1個(約65g)  
ウインナーソーセージ ..... ¼袋(約25g)  
水 ..... カップ½  
A 固形スープの素 ..... ¼個  
塩、こしょう ..... 各少々

#### 作りかた(1・2人分)

- 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A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.309)をする。
  - ③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。

## 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  
A しょうが(せん切り) ..... 1かけ

#### 作りかた(4人分)

- 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A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.309)をする。
- ③加熱後、かき混ぜる。

#### 野菜料理(下)



#### 材料(2人分)

- なす ..... 1½本  
めんつゆ(市販の物、煮物用に薄める) ..... カップ½  
A しょうが(せん切り) ..... ½かけ

#### 材料(1人分)

- なす ..... 1本  
めんつゆ(市販の物、煮物用に薄める) ..... カップ½  
A しょうが(せん切り) ..... ½かけ

#### 作りかた(1・2人分)

- 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A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.309)をする。
- ③加熱後、かき混ぜる。



# オーブンとレンジの2段〔魚と野菜〕

使用付属品

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

さば焼き物 & さつまいも煮物  
さば焼き物 & かぼちゃ煮物

→P.52

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

## 〔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** ▶ **オーブンとレンジの2段** ▶ **さば焼き物 & さつまいも煮物** で、人数分を選択して加熱する。



## 魚料理(上)と野菜料理(下)の2段調理

### オート294 さば焼き物 & さつまいも煮物

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約19分/1人分 約19分

### オート295 さば焼き物 & かぼちゃ煮物

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約19分/1人分 約19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(4人分)

- 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。
- 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。

#### 魚料理(上)



##### 材料(2人分)

- さばの切り身(3枚におろした物、1切れ約200gの物).....1切れ
- しょうゆ.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- みりん.....大さじ1/2
- ゆず(薄い輪切りにする).....1/4個

##### 材料(1人分)

- さばの切り身(3枚におろした物、1切れ約200gの物).....1/2切れ
- しょうゆ.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- みりん.....大さじ1/2
- ゆず(薄い輪切りにする).....1/4個

##### 作りかた(1・2人分)

- ① さばの切り身は2人分は1枚を4等分、1人分は1/2枚を2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。
- 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.....150mL
- 砂糖.....80g
- レモン(薄切り).....1/2個

##### 作りかた(4人分)

- 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(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.309)をする。
- ③ 加熱後、かるくかき混ぜる。



#### 野菜料理(下)

##### 材料(2人分)

- さつまいも.....150g
- 水.....75mL
- 砂糖.....40g
- レモン(薄切り).....1/4個

##### 材料(1人分)

- さつまいも.....75g
- 水.....40mL
- 砂糖.....20g
- レモン(薄切り).....1/4個

##### 作りかた(1・2人分)

- 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(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.309)をする。
- ③ 加熱後、かるくかき混ぜる。

#### 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.....150mL
- 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(4人分)

- ① かぼちゃは3cm角に切り、皮をところどころむき、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(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.309)をする。
- ③ 加熱後、かるくかき混ぜる。

##### 材料(2人分)

- かぼちゃ.....150g
- だし汁.....75mL
- 白すりごま.....大さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1/2
- 砂糖.....大さじ1/2
- みりん.....大さじ1/2
- 塩.....少々

#### 野菜料理(下)



##### 材料(1人分)

- かぼちゃ.....75g
- だし汁.....75mL
- 白すりごま.....大さじ1/2
- しょうゆ.....小さじ1/2
- 砂糖.....大さじ1/2
- みりん.....大さじ1/2
- 塩.....少々

##### 作りかた(1・2人分)

- ① かぼちゃは3cm角に切り、皮をところどころむき、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(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.309)をする。
- ③ 加熱後、かるくかき混ぜる。

# 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・  
上段用フリップを開じる)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

→P.52

## 〔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▶  
オープンとレンジの2段▶  
鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物 で、人数分を選択して加熱する。

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296 鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物

加熱時間の目安 約25分  
2人分 約22分/1人分 約20分

### オート297 鶏手羽中揚げ & ホットサラダ

加熱時間の目安 約25分  
2人分 約22分/1人分 約20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  
A 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(4人分)

- 鶏手羽中はAにつけ込み、15分以上おく。
- ①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)

#### 材料(2人分)

- 鶏手羽中(1本約25gの物).....8本  
しょうゆ.....大さじ1  
酒.....大さじ1/2  
ごま油.....小さじ1/2  
豆板醤.....小さじ1/2  
A はちみつ.....小さじ1/2  
しょうが(すりおろす).....小さじ1/2  
にんにく(すりおろす).....小さじ1/2  
白ごま.....大さじ1/2  
こしょう.....少々  
片栗粉.....大さじ1/2

#### 材料(1人分)

- 鶏手羽中(1本約25gの物).....4本  
しょうゆ.....大さじ1  
酒.....大さじ1/2  
ごま油.....小さじ1/2  
豆板醤.....小さじ1/2  
A はちみつ.....小さじ1/2  
しょうが(すりおろす).....小さじ1/2  
にんにく(すりおろす).....小さじ1/2  
白ごま.....大さじ1/2  
こしょう.....少々  
片栗粉.....大さじ1/2

#### 作りかた(1・2人分)

- 鶏手羽中はAにつけ込み、15分以上おく。
- ①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。

### 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  
みりん.....大さじ1  
塩.....少々

#### 作りかた(4人分)

- 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A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.309)をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。



野菜料理(下)

#### 材料(2人分)

- 厚揚げ.....150g  
しめじ、まいたけなどお好みのきのこ(小房に分ける).....50g  
だし汁.....カップ1/2  
しょうゆ.....小さじ3/4  
A みりん.....大さじ1/2  
塩.....少々

#### 材料(1人分)

- 厚揚げ.....75g  
しめじ、まいたけなどお好みのきのこ(小房に分ける).....25g  
だし汁.....カップ1/2  
しょうゆ.....小さじ3/8  
A みりん.....大さじ1/2  
塩.....少々

#### 材料(2人分)

- キャベツ(ひとくち大に切る).....150g  
赤パプリカ、黄パプリカ(せん切り).....各15g  
A コーン(缶詰).....10g  
ハム(半分に切って1cm幅に切る).....1枚  
スープ(固形スープの素1/2個を溶く).....カップ1/4  
酢.....小さじ2  
B オリーブ油.....大さじ1/2  
塩、こしょう.....各少々

#### 材料(1人分)

- キャベツ(ひとくち大に切る).....100g  
赤パプリカ、黄パプリカ(せん切り).....各15g  
A コーン(缶詰).....10g  
ハム(半分に切って1cm幅に切る).....1枚  
スープ(固形スープの素1/4個を溶く).....カップ1/4  
酢.....小さじ2  
B オリーブ油.....大さじ1/2  
塩、こしょう.....各少々

#### 作りかた(1・2人分)

- 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A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.309)をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。

### 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  
赤パプリカ、黄パプリカ(せん切り).....各25g  
A 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  
B オリーブ油.....大さじ1  
塩、こしょう.....各少々

#### 作りかた(4人分)

- 容器にAを入れ、スープを加えて、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.309)をする。
- 加熱後、Bのドレッシングをかけ、かるくかき混ぜる。

### 野菜料理(下)



#### 作りかた(1・2人分)

- 容器にAを入れ、スープを加えて、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.309)をする。
- 加熱後、Bのドレッシングをかけ、かるくかき混ぜる。

## オート298 魚フライ & 厚揚げ煮物

加熱時間の目安 約27分  
2人分 約21分/1人分 約19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.247) ..... 60g  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ2  
卵(溶きほぐす) ..... 1個

#### 作りかた (4人分)

- ①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。
- 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る。

### 揚げ物料理(上)



#### 材料 (2人分)

白身魚の切り身(1切れ約100gの物) ..... 2切れ  
塩、こしょう ..... 各少々  
煎りパン粉(→P.247) ..... 30g  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1  
卵(溶きほぐす) ..... 1/2個

#### 材料 (1人分)

白身魚の切り身(1切れ約100gの物) ..... 1切れ  
塩、こしょう ..... 各少々  
煎りパン粉(→P.247) ..... 30g  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1  
卵(溶きほぐす) ..... 1/2個

#### 作りかた (1・2人分)

- ①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。
- 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る。

### 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  
しょうゆ ..... カップ1/4  
白ワイン ..... 大さじ1  
塩、こしょう ..... 各少々

#### 作りかた (4人分)

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩水につけてアク抜きする。
- ②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A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(→P.309)参照)をする。
- ③加熱後、かるくかき混ぜる。

## オート299 魚フライ & ブロッコリーの煮物

加熱時間の目安 約27分  
2人分 約21分/1人分 約19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.307)を参照します。

#### 材料 (2人分)

ブロッコリー ..... 100g  
プチトマト(へたを取る) ..... 50g  
ベーコン(1cm幅に切る) ..... 1枚  
スープ(固形スープの素1/3個を溶く) ..... カップ1/4  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
白ワイン ..... 大さじ1/2  
塩、こしょう ..... 各少々

#### 材料 (1人分)

ブロッコリー ..... 50g  
プチトマト(へたを取る) ..... 25g  
ベーコン(1cm幅に切る) ..... 1枚  
スープ(固形スープの素1/3個を溶く) ..... カップ1/4  
しょうゆ ..... 小さじ1/2  
白ワイン ..... 大さじ1/2  
塩、こしょう ..... 各少々

#### 作りかた (1・2人分)

- ①ブロッコリーは小房に分け、塩水につけてアク抜きする。
- ②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A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.309))をする。
- ③加熱後、かるくかき混ぜる。

## オート300 肉巻きフライ & ホットサラダ

加熱時間の目安 約27分  
2人分 約21分/1人分 約19分  
(下ごしらえ加熱あり)

### 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  
A にんじん(5cm長さの棒状に切る) ..... 60g  
さやいんげん(5cm長さの棒状に切る) ..... 60g  
煎りパン粉(→P.247) ..... 60g  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ2  
卵(溶きほぐす) ..... 1個

#### 作りかた (4人分)

- ①Aを合わせてラップで包み、**葉・果菜の下ゆで**で加熱し12等分にしておく。(→P.50,51)
- ②豚肉は広げてかるく塩、こしょうし、①をその上に乗せて巻く。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- 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ガスなどお好みの野菜にかえてもよいでしょう。  
「**葉・果菜の下ゆで**」の使いかた(→P.50,51)

#### 材料 (2人分)

豚ロース肉(薄切り) ..... 6枚  
塩、こしょう ..... 各少々  
A にんじん(5cm長さの棒状に切る) ..... 30g  
さやいんげん(5cm長さの棒状に切る) ..... 30g  
煎りパン粉(→P.247) ..... 30g  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1  
卵(溶きほぐす) ..... 1/2個

#### 材料 (1人分)

豚ロース肉(薄切り) ..... 3枚  
塩、こしょう ..... 各少々  
A にんじん(5cm長さの棒状に切る) ..... 20g  
さやいんげん(5cm長さの棒状に切る) ..... 20g  
煎りパン粉(→P.247) ..... 30g  
小麦粉(薄力粉) ..... 大さじ1  
卵(溶きほぐす) ..... 1/2個

### 揚げ物料理(上)



#### 作りかた (1・2人分)

- ①Aを合わせてラップで包み、**レンジ**500W 約20~40秒で加熱し2人分は6等分、1人分は3等分にしておく。(→P.60~62)
- ②豚肉は広げてかるく塩、こしょうし、①をその上に乗せて巻く。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.60~62)

### 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.307)を参照します。

#### オープンとレンジの2段のコツ

- 容器は**  
3人分は直径約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。1・2人分は直径約20~23cm(底径約10cm)、深さ約6~8cm、重量が約350g前後の広口の耐熱容器が適しています。
- 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**  
1~4人分です。
- 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.60~62)
- 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.64)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.65)
- 野菜料理のアクは**  
加熱後に取り除きます。

# あたため (あたため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・解凍  
あたため  
あたため レンジ  
→P.38, 39

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・解凍**▶**あたため**▶**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.38

## 応用 001 カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)

### 作りかた

- ①パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱容器に移し、かるくラップをし、**あたため・解凍**▶**あたため**で加熱する。
- ②加熱後、よくかき混ぜる。

- おかゆなどは、加熱後1～2分おくと柔らかくなります。
- いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っている物、カレーなどろみのある物は、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。)

## オート 003 飲み物・牛乳

あたため・解凍  
あたため  
飲み物・牛乳  
→P.44, 45

レンジ  
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・解凍**▶**あたため**▶**飲み物・牛乳**であたためる。

## オート 004 酒かん

あたため・解凍  
あたため  
酒かん  
→P.44, 45

レンジ  
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・解凍**▶**あたため**▶**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くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は栓を抜いてからあたためます。
- 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.60～62

## 応用 006 ごはんのあたため

あたため・解凍  
あたため  
スチーム  
スチームあたため  
→P.44, 45

スチームレンジ  
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/1杯)**  
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・解凍**▶**あたため**▶**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



- 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・解凍**▶**あたため**▶**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まりません  
冷凍ごはんのあたためは**冷凍ごはん**、冷凍のお総菜のあたためは**解凍あたため**で加熱します。  
→P.40, 41

## オート 008 中華まんのあたため(冷蔵)

## オート 009 中華まんのあたため(冷凍)

あたため・解凍  
あたため  
中華まんのあたため(冷蔵)  
→P.44, 46

スチームレンジ  
グリル皿(脚を閉じる・上段ラップを開ける)  
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20分



あたため・解凍  
あたため  
中華まんのあたため(冷凍)  
→P.44, 46

スチームレンジ  
グリル皿(脚を閉じる・上段ラップを開ける)  
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25分

- 材料 (1人分/1個)**  
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して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・解凍**▶**あたため**▶**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・解凍**▶**あたため**▶**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。
- あんまんなは仕上がり調節|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.68

## 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。  
→P.60～62



- 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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60～62

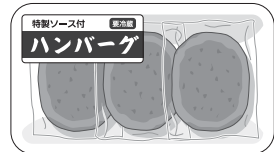
**応用 010** ハンバーグ、チキンステーキ

**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**  
 満水

あたため・解凍  
 あたため  
 パリッとあたため（冷蔵）  
 →P.44, 46

レンジ  
 オープン  
 過熱水蒸気  
 グリル

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・解凍** ▶ **あたため** ▶ **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 010** さつまあげ



**材料**  
 さつま揚げ ..... 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・解凍** ▶ **あたため** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱する。

**応用 010** 厚揚げ



**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・解凍** ▶ **あたため** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱する。

**応用 010** 焼き魚、うなぎのかば焼き



**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・解凍** ▶ **あたため** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱する。うなぎのかば焼きは、仕上げ調節弱で加熱する。

【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 011** 冷凍焼きおにぎり

**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**  
 満水

あたため・解凍  
 パリッとあたため（冷蔵）  
 →P.44, 46

レンジ  
 オープン  
 過熱水蒸気  
 グリル

加熱時間の目安  
 200gで約12分



**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・解凍** ▶ **あたため** ▶ **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（冷蔵）** 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以上に加熱します。

**パリッとあたため（冷蔵）、パリッとあたため（冷蔵）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.44, 46
- 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.64

**応用 011** 冷凍フライ、ナゲット



**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・解凍** ▶ **あたため** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** で加熱する。

**応用 011** 冷凍ハンバーグ

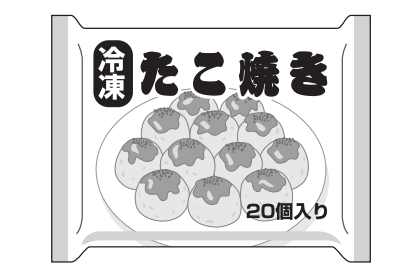


**材料**  
 冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) ..... 9～18個

**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・解凍** ▶ **あたため** ▶ **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 011** 冷凍たこ焼き



**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・解凍** ▶ **あたため** ▶ **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 011** 冷凍春巻き



**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・解凍** ▶ **あたため** ▶ **パリッとあたため（冷蔵）** 仕上げ調節弱で加熱する。

【ひとくちメモ】  
 ●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上げ調節弱で焼き上げます。  
 ●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 012** 天ぷらのあたため

**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**  
 満水

あたため・解凍  
 あたため  
 天ぷらのあたため  
 →P.44, 46

オープン  
 過熱水蒸気  
 グリル

加熱時間の目安  
 200gで約10分



**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・解凍** ▶ **あたため** ▶ **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）** 仕上げ調節弱で焼きます。→P.44, 46
- 100g未満のあたためはできません 100g以上にするか、**中段**に黒皿をのせ **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.69
- 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。

あたため

あたため

# スイーツ (ケーキ)

## オート 301 スポンジケーキ (デコレーションケーキ)

**スイーツ** スチーム  
**ケーキ** オープン  
**スポンジケーキ** (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.52

**使用付属品**  
黒血 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
- 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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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分30秒] 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.60~62
- 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、ツノが立つまでかたく泡立てる。(別立て法)
- 卵黄を加えてさらに泡立てる。楊枝の先端から 1/4 を生地中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。



- 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじまたはゴムべらでねらないように、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、溶かした④を加えて手早く混ぜる。
- 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、黒血にのせ下段に入れ [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [スポンジケーキ] で加熱する。
- 加熱後、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.60~62

### 共立て法の作りかた

- 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。



### スポンジケーキのコツ

●直径 15~21cm のケーキが作れます。

材料	直径 15cm	直径 18cm	直径 21cm
小麦粉 (薄力粉)	50g	90g	120g
砂糖	50g	90g	120g
卵	2個	3個	4個
バター	10g	15g	20g
牛乳	大さじ 1/2	小さじ 2	大さじ 1
加熱時間の目安	約 41 分	約 44 分	約 48 分

- ケーキの型は** 金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。
- 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、泡立て器がハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
- 良好な仕上がりは** きめがそろっていてふくらみがよい。
- 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.65
- 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。
- 手動調理で焼くときは** →P.77



### 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	●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
	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない
	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあら ●中央部が沈む	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた (端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた (切るように混ぜる)
	●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)

## オート 302 ロールケーキ (プレーン)

**スイーツ** ケーキ  
**ロールケーキ** (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.53

**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 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
- 牛乳 (室温に戻す) ..... 大さじ 1 1/2
- バター ..... 大さじ 1 強 (約 15g)
- あんずジャム (粒のある物は裏ごしする) ..... 適量

### 作りかた

- 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。
- ④を合わせて [レンジ 200W] [1~2分] で加熱し、溶かす。→P.60~62
- 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。
- 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。
- 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。



### 作りかた

- ①に⑤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。
- 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて加熱する。
- 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。
- 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.60~62

### 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" を参照し、生地での「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。
- 2段で焼くときは** オートメニューではできません。材料は 2 倍にして生地を作ります。ロールケーキの作りかた②で [約 3分] 加熱し、作りかた④で手動メニュー (オープン加熱) で予熱してから焼きます。→P.77
- 焼くむらに気になるときは、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。
- 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.65

## オート 303 モカロールケーキ

予熱 約 7 分  
加熱時間の目安 約 16 分

**材料**  
ロールケーキ (プレーン) の材料を参照し、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。

### 作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [モカロールケーキ] で予熱し、作りかた⑤で、最後にコーヒー液を加える
- ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

## オート 304 抹茶ロールケーキ

予熱 約 7 分  
加熱時間の目安 約 16 分

**材料**  
ロールケーキ (プレーン) の材料を参照し、抹茶液 (抹茶 大さじ 1/2 を水 大さじ 1/2 で溶く) を加える。

### 作りかた

- ロールケーキ (プレーン) の作りかた①~⑤を参照し、作りかた④で、食品を入れずに [スイーツ] ▶ [ケーキ] ▶ [抹茶ロールケーキ] で予熱し、作りかた⑤で、最後に抹茶液を加える。
- ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑥、⑦を参照して加熱し、ロールケーキ (プレーン) の作りかた⑧、⑨を参照して作る。

オート 305 ショコラロールケーキ



**スイーツ**  
ケーキ オープン  
ショコラロールケーキ (予熱あり) (下ごしらえ加熱あり)  
→P.53  
予熱 約7分  
加熱時間の目安 約16分

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

材料 (1本分)

- ① ブラックチョコレート ..... 60g
- ② 水 ..... 60mL
- ③ 卵 (卵黄と卵白に分ける) ..... 6個
- ④ 砂糖 ..... 100g
- ⑤ ココア ..... 60g
- ⑥ パーキングパウダー ..... 小さじ1弱
- ⑦ ホイップクリーム ..... 適量
- ⑧ くだもの (いちごなど) ..... 適量

作りかた

- 黒皿に薄くバター (分量外) を塗り、硫酸紙 (ケーキ用型紙) を敷く。
- 深めの容器に①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.60~62
- 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、②を少しずつ加えて混ぜる。
- ③に合わせた④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。
- 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。
- 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。
- ④に⑤の1/3量を加え、木しゃもじまたはゴムべらでサッと混ぜる。
- 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、サクッと混ぜる。
- ①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。
- 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段にセットして焼く。
- 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱を取る。
- 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.60~62

オート 306 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.52  
加熱時間の目安 約49分

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

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 小麦粉 (薄力粉) ..... 100g
- ② パーキングパウダー ..... 小さじ1/2
- ③ 卵黄 ..... 4個分
- ④ 卵白 ..... 5個分
- ⑤ 塩 ..... ひとつまみ
- ⑥ 砂糖 ..... 100g
- ⑦ 水 ..... 70mL
- ⑧ レモン汁 ..... 大さじ1
- ⑨ レモンの皮 (すりおろす) ..... 1個分
- ⑩ サラダ油 ..... 60mL

【ひとくちメモ】

●卵黄と卵白を同量 (卵5個) にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の色が黄色っぽくなり、スポンジケーキに近い仕上がりになります。

●直径17~20cmのケーキが作れます

材料	直径17cm	直径20cm
小麦粉 (薄力粉)	75g	100g
パーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	4個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	65g	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
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	やや弱	中
	約45分	約49分



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⑧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⑨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。
- 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。
- ②に③の1/3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て加熱する。
- 焼き上がった後、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
- 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ていねいに側面をはがす。
- 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

- 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つ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。
- 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すると、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.77  
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。
- 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.65



オート 307 カプチーノシフォンケーキ



**スイーツ**  
ケーキ スチーム  
カプチーノシフォンケーキ オープン  
→P.52  
加熱時間の目安 約49分

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

材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 小麦粉 (薄力粉) ..... 120g
- ② パーキングパウダー ..... 小さじ1/2
- ③ 卵黄 ..... 5個分
- ④ 卵白 ..... 6個分
- ⑤ 塩 ..... ひとつまみ
- ⑥ 砂糖 ..... 120g
- ⑦ ぬるま湯 (約40℃) ..... 100mL
- ⑧ インスタントコーヒー ..... 大さじ2 2/3
- ⑨ サラダ油 ..... 60mL
- ⑩ シナモンパウダー ..... 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⑧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⑨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。
- 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。
- ②に③の1/3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て加熱する。
- 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。

## オート 308 ココアシフォンケーキ

スイーツ  
ケーキ スチーム  
ココアシフォンケーキ オープン  
→P.52  
加熱時間の目安 約49分

使用付属品  
黒皿 下段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



### 材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 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

- 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①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1/3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▶ココア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。  
→P.316,317

### 【ひとくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

## 手動 チーズケーキ

手動  
予熱6分  
160℃  
加熱時間  
40~44分  
オープン  
(予熱あり)  
→P.66,67  
(下ごしらえ  
加熱あり)

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  
② レモンの皮(すりおろす).....1個分

### 作りかた

- 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。
- 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.60~62

③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②にねり込み、粉砂糖1/2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。

④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③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。

⑤食品を入れずにオープン|予熱あり|1段|160℃|40~44分|で予熱する。  
→P.66,67

⑥④を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにする。予熱終了音が鳴ったら、黒皿にのせ下段に入れて加熱する。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.60~62

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」

→P.66,67

## オート 309 抹茶とレーズンのシフォンケーキ

スイーツ  
ケーキ スチーム  
抹茶とレーズンの  
シフォンケーキ オープン  
→P.52  
加熱時間の目安 約49分

使用付属品  
黒皿 下段  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



### 材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- ① 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

- 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①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。
- 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1/3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、レーズンをパラパラと入れ、かるく木しゃもじまたはゴムべらで混ぜ合わせる。生地をやや高め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▶抹茶とレーズンの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。→P.316,317

### 【ひとくちメモ】

- レーズンを混ぜるときは、生地を泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

## オート 310 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ

### 材料 (直径20cmの金属製シフォン型1個分)

抹茶とレーズンのシフォンケーキの材料を参照し、レーズンを甘納豆(小豆、80g)にかえる。

### 作りかた

抹茶とレーズンのシフォンケーキの作りかたを参照し、作りかた④で甘納豆をパラパラと入れ、スイーツ▶ケーキ▶抹茶と甘納豆のシフォンケーキで加熱する。

## 手動 スフレチーズケーキ

手動  
予熱約6分  
150℃  
加熱時間  
48~54分  
オープン  
(予熱あり)  
→P.66,67  
(下ごしらえ  
加熱あり)

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の底の抜けない金属製ケーキ型1個分)

- ① クリームチーズ.....150g  
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

### 【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。

### 作りかた

- 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。
- 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.60~62
- ②に砂糖1/2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。
- ③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

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。  
→P.66,67

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。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」

→P.66,67



# スイーツ (クッキー)

## オート 311 型抜きクッキー

スイーツ  
クッキー  
型抜きクッキー  
→P.52

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 23分



### 材料 (黒血 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血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。



## オート 312 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.52

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 23分

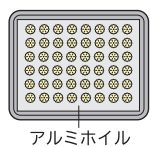
### 材料 (黒血 1 枚・48 個分)

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血に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

## オート 313 アーモンドクッキー

スイーツ  
クッキー  
アーモンドクッキー  
→P.52

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 23分

### 材料 (黒血 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、④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血に並べる。
- ③②を中段に入れて **スイーツ ▶ クッキー ▶ アーモンドクッキー** で加熱する。

## オート 314 ピーナッツクッキー

加熱時間の目安 約 23分

### 材料 (黒血 1 枚・48 個分)

アーモンドクッキーの材料を参照し、スライスアーモンドをあらくきざんだピーナッツ (60g) にかえる。

### 作りかた

アーモンドクッキーの作りかたを参照し、作りかた①でピーナッツを加えて、黒血を中段に入れて **スイーツ ▶ クッキー ▶ ピーナッツクッキー** で加熱する。

## オート 315 スノークッキー

スイーツ  
クッキー  
スノークッキー  
→P.52

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 23分

### 材料 (黒血 1 枚・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黒血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黒血を中段に入れて **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 316 簡単クッキー

スイーツ  
クッキー  
簡単クッキー  
→P.52

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.65
- 2段で焼くときは手動メニューでオートメニューではできません。材料は2倍にして生地を作ります。 **オープン [予熱あり] 2段 [170℃]**

- 20～27分で予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いて黒血に生地をのせて中段と下段に入れ加熱します。→P.66、67
- 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。
- 1段を手動メニューで焼くときは **オープン [予熱あり] 1段 [170℃]** 14～20分で予熱し、予熱終了後、中段に入れて加熱します。→P.66、67

# スイーツ (プリン・ゼリー)

## オート 317 柔らかプリン



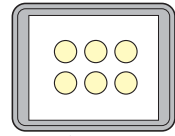
**スイーツ** スチーム  
**プリン・ゼリー** 過熱水蒸気  
**柔らかプリン** オープン  
→P.52 (下ごしらえ  
加熱あり)

**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

### 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.60~62
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- 耐熱容器に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1/4 (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し、ホイップクリームなどお好みの物で飾る。



「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

### 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。
- 手動メニューで焼くときは →P.77
- 加熱する前の卵液の温度は 35～40℃にします。
- 加熱室は冷ましてから オープン、グリル、脱臭 使用後で、加熱室が熱いとうまく仕上がりにません。
- 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.69

## 手動 プリン

**手動** 110℃  
加熱時間 32～40分  
過熱水蒸気  
オープン  
→P.69 (下ごしらえ  
加熱あり)

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

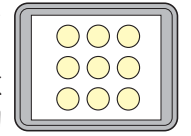


### 材料 (直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分)

- 〈カラメルソース〉  
A 砂糖 ..... 60g  
水 ..... 大さじ2  
水 ..... 大さじ1  
〈卵液〉  
B 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) →P.60~62
- 型にバター (分量外) を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に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1/4 (約50mL) を注ぎ入れ、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 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2/3～3/4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.60~62  
「過熱水蒸気オープン加熱の使いかた」 →P.69

## オート 318 蒸しプリン (プレーン)



**スイーツ** スチーム  
**プリン・ゼリー** 過熱水蒸気  
**蒸しプリン (プレーン)** オープン  
→P.52 (下ごしらえ  
加熱あり)

**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 (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〉  
A 砂糖 ..... 60g  
水 ..... 大さじ3  
水 ..... 大さじ1  
〈卵液〉  
B 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

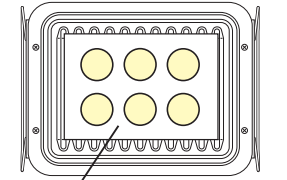
### 作りかた

- 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.60~62
- 耐熱ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。
- 別の耐熱容器に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1/4 (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.60~62

### 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、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1/4 (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.69
- 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。

### 蒸しプリンの並べかた



ペーパータオル

## オート 319 蒸しチョコレートプリン

**スイーツ** スチーム  
**プリン・ゼリー** 過熱水蒸気  
**蒸しチョコレートプリン** オープン  
→P.52 (下ごしらえ  
加熱あり)

**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 (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  
牛乳 ..... 350mL  
A 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.60~62
- 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1/4 (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▶蒸しチョコレートプリン 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.60~62

スイーツ  
プリン・ゼリー

オート 320 レモンゼリー



スイーツ  
プリン・ゼリー  
レモンゼリー  
レンジ  
→P.52  
加熱時間の目安 約2分

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

材料 (直径8.5cm、高さ6cm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  
レモン(薄切り) ……4枚  
ミント ……少々

作りかた  
①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。  
②①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」▶「レモンゼリー」で加熱する。  
③加熱後、水でぬらしたガラス容器にレモンを入れ、②を4等分して流し入れる。冷蔵庫で冷やしかため、ミントを飾る。

オート 321 コーヒーゼリー

加熱時間の目安 約2分  
材料 (直径8.5cm、高さ6cm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  
①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。  
②①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。  
③加熱後、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れる。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 322 オレンジゼリー

加熱時間の目安 約2分  
材料 (直径8.5cm、高さ6cm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  
オレンジ(実を袋から出し半分) ……1個

作りかた  
①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。  
②①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」▶「オレンジゼリー」で加熱する。  
③加熱後、水でぬらしたガラス容器にオレンジを入れ、②を4等分して流し入れ冷蔵庫で冷やしかためる。

オート 323 グレープゼリー

加熱時間の目安 約2分  
材料 (直径8.5cm、高さ6cm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  
ぶどう(皮をむく) ……1/2房

作りかた  
①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。  
②①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」▶「グレープゼリー」で加熱する。  
③加熱後、水でぬらしたガラス容器にぶどうを入れ、②を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 324 シュー (シュークリーム)

スイーツ  
焼き菓子  
シュー  
(予熱あり)  
→P.53

使用付属品  
スチーム  
オーブン  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
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  
A バター(3~4個に切る) ……60g  
水 ……120mL  
卵(溶きほぐす) ……3~4個  
カスタードクリーム(→P.326) ……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Aを入れ、小麦粉小さじ1(分量外)をふるい入れ、おおいをしなで「レンジ」600W「4分~5分20秒」で加熱し、十分沸とうさせる。(→P.60~62)  
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。



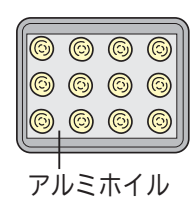
④卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



⑤残りの卵を少しずつ加えてよくなる。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、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(→P.326)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.60~62)

**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個に切つ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。

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  
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
- 加える卵の量は  
少な過ぎると、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。)
- 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.65)
- 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.77)  
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。

手動 **カスタードクリーム**

**使用付属品**

レンジ600W  
加熱時間  
6分40秒  
~10分

レンジ

→P.60~62

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
- ③ バニラエッセンス ..... 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③を加えて混ぜ、冷ます。→P.60~62
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62
- 【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できます。

オート **325 エクレア**



**スイーツ** スチーム

**焼き菓子** オープン

**エクレア** (予熱あり) (下ごしらえ加熱あり)

→P.53

予熱 約 10 分  
加熱時間の目安 約 28 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 (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3 (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.60~62
- 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1/3量加え、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** ▶ **エクレア** 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.60~62

オート **326 カステラ**

**スイーツ** 過熱水蒸気

**焼き菓子** オープン

**カステラ** (予熱あり) (下ごしらえ加熱あり)

→P.53

予熱 約 7 分  
加熱時間の目安 約 86 分

**使用付属品**

黒皿 下段

テーブルプレート

給水タンク

満水

**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
- ① はちみつ ..... 60g
- ② 牛乳 ..... 大さじ1 1/2
- ③ ざらめ ..... 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 新聞紙で型を作る。(新聞紙の型の作りかた参照)
- 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)。
- ④ ①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.60~62
- ⑤ 食品を入れずに **スイーツ** ▶ **焼き菓子** ▶ **カステラ** で予熱する。



- ⑥ 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。
  - ⑦ 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、ゴムべら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。
  - ⑧ 予熱終了音が鳴ったら⑦を **下段** に入れて加熱する。
  - ⑨ 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.60~62

**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“共立法の作りかた” →P.314 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.65

**カステラの新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。
- 17cmの半分のところ (太線の部分) を裏面に折り込む。
- 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。
- 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。

スイーツ  
焼き菓子

スイーツ  
焼き菓子

# オート 327 ブラウニー

**スイーツ**  
焼き菓子 オープン  
ブラウニー (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.53

**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7分  
加熱時間の目安 約24分



## 材料 (5~6人分)

- 小麦粉 (薄力粉) ..... 250g  
 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  
 レーズン (ぬるま湯で戻す) ..... 100g  
 くるみ (あらみじん切り) ..... 150g  
 バニラエッセンス ..... 少々

## 作りかた

- ① チョコレートはくだ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.60~62
- ② 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。

- ③ ②に⑧を混ぜ込み、④を合わせてふるい入れ、ねらないように混ぜる。
- ④ 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。
- ⑤ 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。

- ⑥ 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.60~62

## 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

# オート 328 ナッツとベリーブラウニー

**スイーツ**  
焼き菓子 オープン  
ナッツとベリーのブラウニー (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.53

**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7分  
加熱時間の目安 約24分



## 材料 (5~6人分)

- 牛乳 ..... 30mL  
 ピスタチオ ..... 40g  
 ブラックチョコレート ..... 180g  
 無塩バター ..... 90g  
 砂糖 ..... 120g  
 卵 (溶きほぐす) ..... 3個  
 ラム酒 ..... 大さじ1½  
 小麦粉 (薄力粉) ..... 100g  
 ココア ..... 15g  
 ベーキングパウダー ..... 小さじ1½  
 ドライクランベリー (市販の物、あらくきむ) ..... 70g

## 作りかた

- ① 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.60~62
- ② テーブルプレートを取り外し、ピスタチオを黒皿にのせ、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.65
- ③ テーブルプレートをセットし、チョコレートはくだ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。
- ④ ③を合わせて②にふるい入れ、混ぜ

- ⑤ ④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、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▶ナッツとベリーのブラウニーで予熱する。
- 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.60~62  
「オープン (予熱なし) 加熱の使いかた」 →P.65

# オート 329 ダックワーズ

**スイーツ**  
焼き菓子 オープン  
ダックワーズ (予熱あり)  
→P.53

**使用付属品**  
黒皿 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 (黒皿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

- ① ④を合わせて2回ふるっておく。
- ② 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。
- ③ 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さっくりと混ぜ、残りの粉も加えて粉が見えなくなるまで混ぜる。
- ④ 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。
- ⑤ ③を直径1cmの口金をつけた絞り袋に入れる。黒皿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40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。
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら⑤を中段と下段に入れて焼く。
- ⑦ 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。

# 手動 チョコガナッシュクリーム

レンジ200W 加熱時間 40秒~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

- ① 耐熱容器にき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。→P.60~62
- ② 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.60~62

## ダックワーズのコツ

- 1回に作れる分量は 黒皿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。

スイーツ  
焼き菓子

スイーツ  
焼き菓子



## オート 330 ココアマカロン

**スイーツ**  
焼き菓子  
ココアマカロン  
(予熱あり)  
→P.53

予熱 約6分  
加熱時間の目安 約30分

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

**材料 (黒血 2枚・40枚分)**

アーモンドパウダー…………… 80g  
A 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

### 作りかた

- ①Aを合わせてふるっておく。
- ②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。
- ③①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。
- ④③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。
- ⑤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。
- ⑥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。
- ⑦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。

## オート 331 抹茶マカロン

予熱 約6分  
加熱時間の目安 約25分

**材料 (黒血 2枚・40枚分)**

ココアマカロンの材料を参照し、ココアを抹茶(小さじ1)にかえる。

### 作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照して生地を作り、「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「抹茶マカロン」で予熱し、焼く。

## オート 332 桜色のマカロン

予熱 約6分  
加熱時間の目安 約25分

**材料 (黒血 2枚・40枚分)**

ココアマカロンの材料を参照し、ココアをぬき、食紅(適量)を加える。

### 作りかた

ココアマカロンの作りかたを参照し、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」で予熱し、焼く。

## 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秒

### 材料 (マカロン 20個分)

A 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

- ①耐熱容器にA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.60～62(このとき、ソースが飛び散るので注意する)
- ②①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。
- ③②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.60～62

### マカロンのコツ

- 1回に作れる分量は  
黒血2枚・40枚分でマカロンが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.77
- 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℃で様子を見ながらさらに加熱します。→P.65
- 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 333 フォンダンショコラ



**スイーツ**  
焼き菓子  
フォンダンショコラ  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→P.52

予熱 約7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  
空

### 材料

(直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型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(4～5個に切る) …… 50g  
卵(卵黄と卵白に分ける) …… 1個  
砂糖…………… 20g  
ココア…………… 10g  
小麦粉(薄力粉)…………… 20g

### 作りかた

- ①ココアと小麦粉はあわせてふるっておく。
- ②深めの耐熱容器にバターと細かくくだ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にしっかりと混ぜてなめらかにする。あら熱が取れたら卵黄を加えしっかりと混ぜる。→P.60～62
- ③別のボウルに卵白を入れ、砂糖を数回に分け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スフレ型の容器に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。

### 【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.60～62

## オート 334 マドレーヌ

**スイーツ**  
焼き菓子  
マドレーヌ  
(予熱あり)  
→P.53

予熱 約5分  
加熱時間の目安 約25分

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



**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)…………… 2½個  
A レモン汁…………… 大さじ½  
レモンの皮(すりおろす)…………… ½個分

### 作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
- ②バターは容器に入れて「レンジ」200W「3～4分」で加熱する。→P.60～62
- 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。A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、黒血に並べる。
- 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。

### 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.77
- 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.65

オート 335 アップルパイ



スイーツ  
焼き菓子  
アップルパイ オープン  
(予熱あり)  
→P.53

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12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

- 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。
- 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。
- 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、残りで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周囲にもテープのをせ、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。

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。
- 焼きむらに気になるときは残り時間10~15分く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.77
- 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℃で様子を見ながらさらに加熱します。→P.65

手動 りんごのプリザーブ

手動 レンジ  
→P.60~62

レンジ600W  
加熱時間  
9~12分  
6分30秒  
~9分

使用付属品  
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
- レモン汁 ..... 大さじ1
- シナモン ..... 少々

作りかた

- りんごは皮をむいて、タテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水けを切る。
  - 大きめの耐熱容器に①と④を入れてかき混ぜ「レンジ」600W 9~12分加熱する。
  - 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.60~62

オート 336 プチパイ

スイーツ  
焼き菓子  
プチパイ オープン  
→P.52

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

- 解凍し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、くだものを上にのせる。
- 黒皿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回に焼ける分量は黒皿1枚分です。
  - 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.65

## オート 337 マフィン



スイーツ  
焼き菓子 オープン  
マフィン (予熱あり)  
→P.53

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7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

- ①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。
- ②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。
- ③①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。
- ④③をマフィン型に分け入れ、黒血に並べる。
- ⑤食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「マフィン」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。

【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.77
- 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.65

## オート 338 チョコチップマフィン

予熱 約7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)

マフィンの材料を参照し、チョコチップ(30g)を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてからチョコチップを混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。⑤で食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「チョコチップマフィン」で予熱する。予熱終了音が鳴ったら、「中段」に入れて加熱する。

## オート 339 紅茶マフィン

予熱 約7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)

マフィンの材料を参照し、紅茶葉(アールグレイ、細かくきざむ、大さじ1)を加える。

作りかた

マフィンの作りかたを参照し、作りかた③で粉を加えてから紅茶葉を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。⑤で食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「紅茶マフィン」で予熱する。予熱終了音が鳴ったら、「中段」に入れて加熱する。

## オート 340 焼きりんご

スイーツ  
焼き菓子 オープン  
焼きりんご  
→P.52

使用付属品  
黒血 下段  
テーブルプレート  
給水タンク 空

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

- ①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。
- ②①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。
- ③②を黒血にのせ「下段」に入れ「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「焼きりんご」で加熱する。
- ④冷めてからホイップクリームを飾る。

•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」▶「200℃」で様子を見ながら加熱します。→P.65

## オート 341 ポーロ

スイーツ  
焼き菓子 オープン  
ポーロ  
→P.52

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 (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5½  
卵白 少々  
スライスアーモンド 適量

①粉砂糖 少々  
②シナモン 少々

作りかた

- ①ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで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。
- ②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。
- ③②を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。
- ④オープンシートを敷いた黒血に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。
- ⑤④を「中段」に入れ「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「ポーロ」で加熱する。
- ⑥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「オープン」▶「予熱なし」▶「1段」▶「170℃」で様子を見ながら加熱します。→P.65

## スイーツ(和菓子)

### オート 342 動物どら焼き

(女子栄養大学開発レシピ) →P.161

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

### オート 343 黄金いも

スイーツ  
和菓子 オープン  
黄金いも (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.52

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28分

材料 (10個分)

①さつまいも(ゆでて裏ごしした物) 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) 少々  
シナモン 適量  
卵黄(溶きほぐす) 少々  
黒ごま 適量

作りかた

- ①①を合わせてねり混ぜ、5等分して俵形に丸める。
- ②②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.60~62
- ③手粉(薄力粉・分量外)をつけながら①のあんを②の生地で包み、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るく小麦粉(分量外)をつける。
- ④③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.60~62

•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.65

### 手動 切りもち・市販のパックもち

手動  
レンジ  
→P.60~62

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。→P.60~62

【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.60~62

### 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。→P.60~62

すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

### 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。→P.60~62

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62



# スイーツ (蒸し菓子)

## オート 344 蒸しドーナツ

**スイーツ** スチームレンジ  
**蒸し菓子** レンジ  
**蒸しドーナツ** (下ごしらえ加熱あり)  
 →P.52

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開ける・上段用フタを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート  
 給水タンク 満水

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 ..... 小さじ1/4  
 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1/2  
 卵 (溶きほぐす) ..... 1/3個  
 チョコレート ..... 50g  
 カラーグレー ..... 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.60~62
- ③を②に入れてポリ袋の口をとし、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.70
- 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、スク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、円形にし、のし台に生地を置いて真ん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ブンシートをテーブルプレートに敷き、その上に⑨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して冷ます。

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、カラーグレーなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62  
 「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.70

**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  
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.60~62
- 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、ドーナツを横半分に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 345 蒸しチョコレートケーキ



**スイーツ** スチームレンジ  
**蒸し菓子** レンジ  
**蒸しチョコレートケーキ** (下ごしらえ加熱あり)  
 →P.52

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開ける・上段用フタを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート  
 給水タンク 満水

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)**
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ1弱 (約8g)  
 ココア ..... 小さじ2 (約4g)  
 ブラックチョコレート ..... 70g  
 バター ..... 40g  
 ラム酒 ..... 小さじ1  
 卵 (卵黄と卵白に分ける) ..... 2個  
 砂糖 ..... 50g

**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.60~62

**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B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.60~62
- 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混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Aを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 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。
- ③に④の1/2量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜてスフレ型の容器に分け入れる。
- 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1/2 (約100mL) をペーパータオルに注いで⑤をのせる。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 ▶ 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.60~62

## オート 346 蒸しパン

**スイーツ** スチームレンジ  
**蒸し菓子** レンジ  
**蒸しパン** レンジ  
 →P.52

**使用付属品**  
 グリル皿 (脚を開ける・上段用フタを開ける) グリル皿ふた テーブルプレート  
 給水タンク 満水

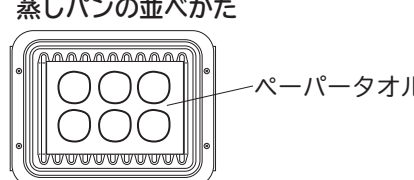
加熱時間の目安 約20分



- 材料 (直径7.5cm、高さ4cm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1/3  
 塩 ..... 小さじ1/4  
 A 小麦粉 (薄力粉) ..... 100g  
 ベーキングパウダー ..... 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。
- 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。
- 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。
- ③にサラダ油、牛乳、塩を順に加え混ぜ合わせる。A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。
- 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1/4 (約50mL) をペーパータオルに注いで④を⑤のように並べ、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 ▶ 蒸し菓子 ▶ 蒸しパン で加熱する。



# トースト

## オート 347 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**

トースト レンジ  
トースト グリル  
1枚 2枚  
→P.52

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（6枚切りの厚さ1.5～3cmの物）  
..... 1～2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。

**使用付属品**

手動  
加熱時間  
グリル 下表を参照  
→P.64

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

**材料（1～4枚分）**

食パン（6枚切りの厚さ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脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿を上段に入れ食パンの枚数に応じて表を参照しグリルで加熱する。  
「グリル加熱の使いかた」 →P.64

### 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.64
- 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段階の仕上げ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、仕上げ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.64
- 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.64
- 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ことがあります。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

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）		
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				

## オート 348 ホットサンド

**使用付属品**

トースト レンジ  
ホットサンド グリル  
→P.52

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個分）**

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**

①食パンの片面にバターを薄く塗る。  
②①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をそれぞれのせる。  
③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 349 ピザトースト

**使用付属品**

トースト レンジ  
ピザトースト グリル  
→P.52

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**

①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 350 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 グリル  
→P.52

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）  
A 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**

①Aを合わせて混ぜ、フランスパンの片面に塗る。  
②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 351 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 グリル  
→P.52

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  
A 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**

①A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。  
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。  
④加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みでかける。

# 料理集の見かた (ベーカリー機能)

■ベーカリー機能のメニュー選択手順は、以下のように省略して記載しています。

## ●オートベーカリーメニュー

ベーカリー機能、オートベーカリー(食パン)は、オートベーカリー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。



ベーカリーメニューの使用付属品

小麦パン(食パン) ねり スチーム オープン  
P.92, 93  
P.98, 99  
加熱時間の目安 約90分  
給水タンク 満水

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク 満水

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テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。  
③パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。  
④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。  
⑤パンケースの上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開く。  
⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。  
⑦ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。  
⑧取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

ベーカリー機能▶オートベーカリー(食パン)▶小麦パン(食パン)▶食パンの順にタッチして選択し、**あたためスタート**を押してスタートする。

ベーカリー機能▶オートベーカリー(食パン)を選択し、オートベーカリーメニューから選択する手順

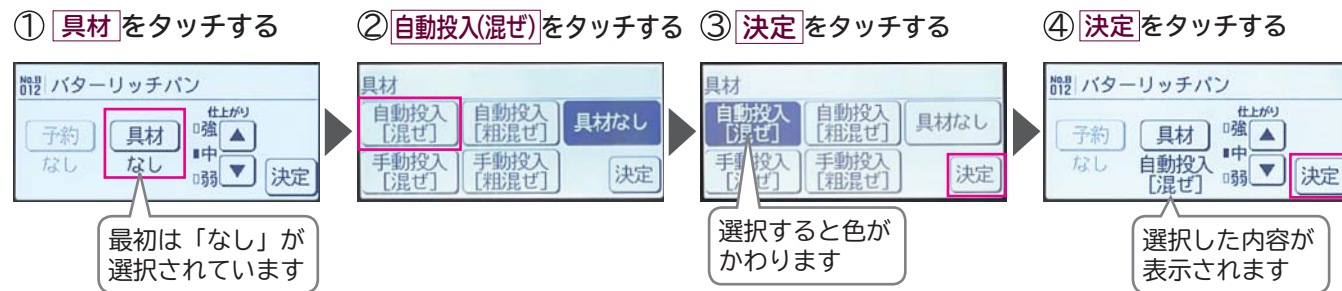
## ●手作りベーカリーメニュー

ベーカリー機能、手作りベーカリー(成形パン)は、手作りベーカリー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。手作りベーカリーメニューの使用付属品はステップ毎に表示しています。上記、オートベーカリーメニューを参照

## ●ねり・混ぜメニュー

ベーカリー機能、ねり・混ぜは、ねり・混ぜ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。上記、オートベーカリーメニューを参照

■具材を入れるメニューでは**具材▶自動投入(混ぜ)**などの表記をしています。メニューを選択後に設定してください。



## ■ホームベーカリー用スプーン質量表

	小スプーン			大スプーン		
	1杯	1/2杯	1/3杯	1杯	1/2杯	1/3杯
ドライイースト	3g	1.5g	1g	15g	約8g	5g
塩	6g	3g	2g	28g	14g	約9g
砂糖	3g	1.5g	1g	約15g	約8g	約5g
スキムミルク	3g	1.5g	1g	約15g	約8g	約5g

# ベーカリー機能の手順

材料を正しく計量すれば、あとはねりから焼きまでオートで仕上げます。種類は基本の食パンからお店で売っているようなバターリッチパン、また残り物の冷やごはんを使ったごはんパンまで手作りのパンを作ることができます。

例：小麦パン(食パン)▶食パンの場合

小麦パン(食パン) ねり スチーム オープン  
P.92, 93  
P.98, 99  
加熱時間の目安 約90分

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク 満水

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 テーブルプレートを取り外し、パンケース台を加熱室の右壁面と手前のふちに合わせセットする。

3 パンケースにねり羽根をセットする。

4 パンケースと投入器に材料を入れる。

5 投入器をパンケースにセットし、イースト投入口にイースト上ふたをセットする。

6 パンケースの上にパンケースをセットする。

7 パンケースをロックしてドアを閉める。

8 小麦パン(食パン)▶食パンで加熱する。

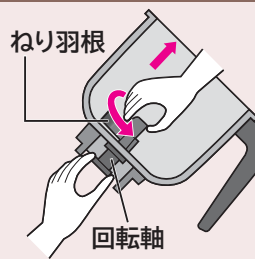
9 加熱終了後、すぐに取り出し、ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。

10 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふって、パンをクーラーなどの上に取り出し、あら熱を取る。

■ドライイーストは常温に戻してから使用し、投入器のイースト投入口はからぶきしないでください。投入器にドライイーストが残る場合があります。  
■パンを取り出すときはナイフ、フォーク、はしを使わないでください。表面のフッ素が剥がれる原因になります。

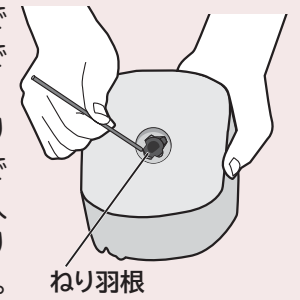
## ねり羽根をパンケースから取り外すときは

パンケースを手で持てる程度まで冷ましてください。パンケースの下から回転軸を持って固定し、ねり羽根を反時計回りに回してから、左右に数回回し、上に引いて取り外してください。かたくて取り外しにくいときは、パンケースにぬるま湯か水を入れて約30分おくと、ふやけて取り外しやすくなります。



## パンを取り出したあと、パンの中にねり羽根が残ったときは

パンを手で持てる程度までクーラーなどの上で冷ましてください。パンを裏返して持ち、ねり羽根の周りを竹ぐしなどでくずしてから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れ、ねり羽根を抜き取ってください。



# オートベーカリーメニュー(小麦パン)

## オートB 001 食パン



**小麦パン(食パン)** ねりスチームオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約90分

### 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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン(食パン)**▶**食パン**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

### 材料(パンケース1個分)

- A 小麦粉(強力粉)..... 250g  
砂糖..... 15g(大スプーン1)  
塩..... 3g(小スプーン1/2)  
バター..... 12g  
水..... 180mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g(小スプーン1)

### 食パンのコツ

- 調理終了後にドライイーストが投入器に残るときはドライイーストを10分くらい室内において、常温に戻してから使います。冷たいまま使用すると結露して投入器にドライイーストが残る原因になります。また、投入器のイースト投入口をからぶきすると静電気でドライイーストが投入器に残る場合があります。

- 室温が30℃以上のときは**食パン**、**簡単食パン**は、小麦粉と水を冷蔵庫で約5℃に冷やして使ってください。

## オートB 002 レーズンパン

**小麦パン(食パン)** ねりスチームオープン  
→ P.92, 93

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約95分



### 材料(パンケース1個分)

- A 小麦粉(強力粉)..... 250g  
砂糖..... 15g(大スプーン1)  
塩..... 3g(小スプーン1/2)  
バター..... 12g  
水..... 180mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g(小スプーン1)  
レーズン..... 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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器にレーズンを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン(食パン)**▶**レーズンパン**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 003 くるみパン

**小麦パン(食パン)** ねりスチームオープン  
→ P.92, 93

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約95分



### 材料(パンケース1個分)

- A 小麦粉(強力粉)..... 250g  
砂糖..... 15g(大スプーン1)  
塩..... 3g(小スプーン1/2)  
バター..... 12g  
水..... 180mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g(小スプーン1)  
くるみ(5mm角に切る)..... 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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器にくるみを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン(食パン)**▶**くるみパン**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 004 野菜ジュースパン

**小麦パン(食パン)** ねりスチームオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約90分



### 材料(パンケース1個分)

- A 小麦粉(強力粉)..... 250g  
砂糖..... 15g(大スプーン1)  
塩..... 3g(小スプーン1/2)  
バター..... 12g  
野菜ジュース..... 180mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g(小スプーン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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、野菜ジュースを回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン(食パン)**▶**野菜ジュースパン**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 005 セサミパン

**小麦パン(食パン)** ねりスチームオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約90分



### 材料(パンケース1個分)

- A 小麦粉(強力粉)..... 250g  
砂糖..... 15g(大スプーン1)  
塩..... 3g(小スプーン1/2)  
黒ごま..... 9g  
バター..... 12g  
水..... 180mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g(小スプーン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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン(食パン)**▶**セサミパン**で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 006 紅茶パン

使用付属品

小麦パン(食パン) ねり スチーム オープン  
紅茶パン

→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 90 分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- 小麦粉 (強力粉)..... 250g
  - 砂糖..... 15g (大スプーン 1)
  - 塩..... 3g (小スプーン ½)
  - 紅茶葉 (アールグレイ、細かくきざむ)..... 12g
  - バター..... 12g
  - 水..... 180mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 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。
  - テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - パンケースにねり羽根をセットし、A を入れ、水を回しながら入れる。
  - 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
  - パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン(食パン)▶紅茶パン で加熱する。
  - 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
  - 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 007 チョコパン

使用付属品

小麦パン(食パン) ねり スチーム オープン  
チョコパン

→ P.92, 93

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 95 分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- 小麦粉 (強力粉)..... 250g
  - 砂糖..... 15g (大スプーン 1)
  - 塩..... 3g (小スプーン ½)
  - バター..... 12g
  - 水..... 180mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
  - チョコチップ..... 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。
  - テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - パンケースにねり羽根をセットし、A を入れ、水を回しながら入れる。
  - 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
  - パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン(食パン)▶チョコパン で加熱する。
  - 加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して生地の上にチョコチップをのせ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
  - パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉め、再開する。
  - 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
  - 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 008 ベーコンパン

使用付属品

小麦パン(食パン) ねり スチーム オープン  
ベーコンパン

→ P.92, 93

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 95 分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- 小麦粉 (強力粉)..... 250g
  - 砂糖..... 15g (大スプーン 1)
  - 塩..... 3g (小スプーン ½)
  - バター..... 12g
  - 水..... 180mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
  - ベーコン (1 cm 角に切る)..... 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。
  - テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - パンケースにねり羽根をセットし、A を入れ、水を回しながら入れる。
  - 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器にベーコンを入れ、パンケースの上にセットする。
  - パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン(食パン)▶ベーコンパン で加熱する。
  - 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
  - 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 009 コーンパン

加熱時間の目安 約 95 分

材料

ベーコンパンの材料を参照し、ベーコンを水けをふき取ったコーン (60g) にかえる。

作りかた

ベーコンパンの作りかたを参照し、小麦パン(食パン)▶コーンパン で加熱する。

## オートB 010 ハムパン

加熱時間の目安 約 95 分

材料

ベーコンパンの材料を参照し、ベーコンを水けをふき取ったハム (60g・1 cm 角に切る) にかえる。

作りかた

ベーコンパンの作りかたを参照し、小麦パン(食パン)▶ハムパン で加熱する。

## オートB 011 ソフト食パン

使用付属品

小麦パン(食パン) ねり スチーム オープン  
ソフト食パン

→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 135 分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- 小麦粉 (強力粉)..... 250g
  - 砂糖..... 15g (大スプーン 1)
  - 塩..... 3g (小スプーン ½)
  - バター..... 30g
  - 水..... 180mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
- 作りかた
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - パンケースにねり羽根をセットし、A を入れ、水を回しながら入れる。

- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン(食パン)▶ソフト食パン で加熱する。
- 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 012 バターリッチパン

使用付属品

小麦パン(食パン) ねり スチーム オープン  
バターリッチパン

→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 145 分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- 小麦粉 (強力粉)..... 210g
  - 小麦粉 (薄力粉)..... 40g
  - 砂糖..... 32g (大スプーン 2 強)
  - 塩..... 3g (小スプーン ½)
  - バター..... 90g
  - 卵 (溶きほぐす)..... 2 個 (約 100mL)
  - 牛乳..... 60mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

- 作りかた
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - パンケースにねり羽根をセットし、A を入れ、B を回しながら入れる。
  - 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
  - パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン(食パン)▶バターリッチパン で加熱する。
  - 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
  - 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB  
013 山形フランスパン



小麦パン (食パン) ねりオープン  
山形フランスパン  
→ P.92, 93  
P.98, 99  
加熱時間の目安 約 215 分

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、Bを回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン(食パン)▶山形フランスパンで加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

**材料 (パンケース 1 個分)**

A 小麦粉 (強力粉)..... 240g  
小麦粉 (薄力粉)..... 30g  
砂糖..... 5g (大スプーン 1/3)  
塩..... 5g (小スプーン 1)  
レモン汁..... 6mL

B 水..... 180mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

**山形フランスパンのコツ**

- ねり羽根が生地に残って取れないときは  
竹ぐしなどで羽根の周りの生地を崩してから、回転軸の入る穴に竹ぐしを入れて、羽根を抜き取ります。加熱後のねり羽根は熱くなっているので、冷ましてから行い、やけどに注意してください。(→P.351)
- 山形フランスパン、チーズフランスパンを取り出すときは  
他のメニューと比べて外側がかたく、取り外しにくいので、下にタオルなどを敷き、手を台に当てるように強めに「トントン」と下に動かします。

オートB  
014 チーズフランスパン

小麦パン (食パン) ねりオープン  
チーズフランスパン  
→ P.92, 93  
加熱時間の目安 約 220 分

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

**材料 (パンケース 1 個分)**

A 小麦粉 (強力粉)..... 240g  
小麦粉 (薄力粉)..... 30g  
砂糖..... 5g (大スプーン 1/3)  
塩..... 5g (小スプーン 1)  
レモン汁..... 6mL

B 水..... 180mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)  
プロセスチーズ (1cm角に切る)..... 60g

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、Bを回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン(食パン)▶チーズフランスパンで加熱する。
- ⑤加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して生地の上にチーズをのせ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- ⑥パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉め、再開する。
- ⑦加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑧取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB  
015 デニッシュ風パン

小麦パン (食パン) ねりオープン  
デニッシュ風パン  
→ P.92, 93  
加熱時間の目安 約 145 分

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

**材料 (パンケース 1 個分)**

A 小麦粉 (強力粉)..... 210g  
小麦粉 (薄力粉)..... 45g  
砂糖..... 35g (大スプーン 2 1/3)  
塩..... 4g (小スプーン 2/3)  
スキムミルク..... 10g (大スプーン 2/3)  
バター..... 15g

B 卵 (溶きほぐす)..... 1 個 (約 50mL)  
水..... 110mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)  
<後入れ用>  
バター (1cm角に切り、冷凍した物)..... 100g

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、Bを回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン(食パン)▶デニッシュ風パンで加熱する。
- ⑤加熱の途中でバターを投入するための報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して後入れ用のバターをほぐして入れ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。

**材料 (パンケース 1 個分)**

A 小麦粉 (強力粉)..... 130g  
ライ麦粉..... 130g  
砂糖..... 15g (大スプーン 1)  
塩..... 3g (小スプーン 1/2)  
バター..... 12g

B 水..... 200mL  
ドライイースト (顆粒状で呼び発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パン



**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、Bを回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン(食パン)▶デニッシュ風パンで加熱する。
- ⑤加熱の途中でバターを投入するための報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外して後入れ用のバターをほぐして入れ、具材容器の開閉板を開いたまま投入器をパンケースにセットする。
- ⑥パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉め、再開する。
- ⑦加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑧取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

**デニッシュ風パンのコツ**

- 後入れ用のバターは  
冷凍室で十分冷凍しておきます。冷蔵や溶けかけたバターはうまくできません。

オートB  
016 ライ麦パン

小麦パン (食パン) ねりオープン  
ライ麦パン  
→ P.92, 93  
P.98, 99  
加熱時間の目安 約 130 分

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

**材料 (パンケース 1 個分)**

A 小麦粉 (強力粉)..... 130g  
ライ麦粉..... 130g  
砂糖..... 15g (大スプーン 1)  
塩..... 3g (小スプーン 1/2)  
バター..... 12g

B 水..... 200mL  
ドライイースト (顆粒状で呼び発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パン



**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パン
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、小麦パン(食パン)▶ライ麦パンで加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートBメニュー  
小麦パン

オートBメニュー  
小麦パン

## オートB 017 ライ麦ベリーパン

小麦パン (食パン)  
ライ麦ベリーパン

ねりオープン  
→ P.92, 93

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 135 分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- 小麦粉 (強力粉) ..... 200g
  - ライ麦粉 ..... 50g
  - ① 砂糖 ..... 9g (大スプーン 3/4弱)
  - 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
  - 無塩バター ..... 30g
  - 水 ..... 180mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)
  - ブルーベリー (乾燥、湯通しする) ..... 30g
  - ② クランベリー (乾燥、湯通しする) ..... 30g

- 作りかた
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
  - ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に②を入れ、パンケースの上下にセットする。
  - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン (食パン)** ▶ **ライ麦ベリーパン** で加熱する。
  - ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
  - ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 019 オリーブ油食パン

小麦パン (食パン)  
オリーブ油食パン

ねりスチームオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約 90 分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- 小麦粉 (強力粉) ..... 250g
  - ① 砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)
  - 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
  - オリーブ油 ..... 25mL
  - 水 ..... 180mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

- 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 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ③ パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
  - ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
  - ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン (食パン)** ▶ **オリーブ油食パン** で加熱する。
  - ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
  - ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 018 全粒粉パン

小麦パン (食パン)  
全粒粉パン

ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 130 分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- 小麦粉 (強力粉) ..... 130g
  - 全粒粉 ..... 130g
  - ① 砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)
  - 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
  - バター ..... 12g
  - 水 ..... 190mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g (小スプーン 1)

- 作りかた
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
  - ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
  - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン (食パン)** ▶ **全粒粉パン** で加熱する。
  - ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
  - ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 020 オリーブ油ソフト食パン

小麦パン (食パン)  
オリーブ油ソフト食パン

ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 135 分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- 小麦粉 (強力粉) ..... 250g
  - ① 砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)
  - 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
  - オリーブ油 ..... 30mL
  - 水 ..... 180mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

- 作りかた
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
  - ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
  - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン (食パン)** ▶ **オリーブ油ソフト食パン** で加熱する。
  - ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
  - ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートベーカリー  
メニュー  
小麦パン

オートベーカリー  
メニュー  
小麦パン

**オートB 021** ふんわり豆乳ごまチーズパン  
(女子栄養大学開発レシピ →P.147)



**オートB 022** はちみつとナッツのパン  
(女子栄養大学開発レシピ →P.147)



**オートB 023** 天然酵母食パン

小麦パン(食パン) ねりオープン  
天然酵母食パン  
→P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 295 分



**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、水と生種を入れ、残りの材料を上から順に入れる。
- ③投入器をパンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン(食パン)**▶**天然酵母食パン**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

**材料 (パンケース 1 個分)**

水…………… 190mL  
生種…………… 25g  
小麦粉(強力粉)…………… 280g  
砂糖…………… 15g(大スプーン1)  
塩…………… 3g(小スプーン½)

**天然酵母食パンのコツ**

- 生種はよくかき混ぜてからパンケースに入れます。
- 室温が10℃以下のときは約20℃の水を使います。温度の低い水を使うとふくらみが悪くなります。

**生種おこし**



**材料 (3 斤分)・作りかた**

- ①天然酵母パン種(30g)とぬるま湯(約30℃・60mL)を、1:2の割合で用意する。清潔な容器にぬるま湯を入れ、よくかき混ぜながらパン種を入れて、均一になるように混ぜる。
- ②28~30℃を保ち、約24時間おいて発酵させる。
- ③発酵した②は冷蔵庫(約4℃)で保存する。

元種は「ホシノ天然酵母パン種」をお使いください。→P.84

**手動 天然酵母パン生地**

ねり(時間) ねり  
15~25分  
→P.107

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

**材料 (パンケース 1 個分)**

水…………… 190mL  
生種…………… 25g  
小麦粉(強力粉)…………… 280g  
砂糖…………… 15g(大スプーン1)  
塩…………… 3g(小スプーン½)

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、水と生種を入れ、残りの材料を上から順に入れる。
- ③投入器をパンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め**ねり(時間)**▶**15~25分**でねる。
- ⑤終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。

**生種おこしのコツ**

- 温度と時間を正確に管理する  
温度の低下(25℃以下)と、過発酵(30℃以上)に注意してください。
- 仕上がり具合は  
酒かすのようなアルコール臭がします。
- 1回に多く作りたときは  
元種とぬるま湯を1:2の割合で用意してください。
- 発酵した生種は  
冷蔵庫(約4℃)で保存し、1週間で使い切ってください。

**オートB 024** 早焼きソーダブレッド



小麦パン(食パン) ねりオープン  
早焼きソーダブレッド  
→P.92, 93

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 41 分

**材料 (パンケース 1 個分)**

牛乳(室温に戻す)…………… 160mL  
小麦粉(薄力粉)…………… 220g  
レモン汁…………… 15mL  
①砂糖…………… 10g(大スプーン¾)  
塩…………… 2g(小スプーン¼)  
ベーキングパウダー…………… 6g

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、牛乳を入れ、①を上から順番に入れる。
- ③投入器をパンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**小麦パン(食パン)**▶**早焼きソーダブレッド**で加熱する。
- ⑤ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、ゴムべらなどでパンケース側面についている生地を落とし、表面をかるく平らに整える。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースを置き、2分冷ます。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

**早焼きソーダブレッド・ブラウンレッドのコツ**

- ねり工程終了後、生地を表面を整えるときは  
ゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素樹脂を傷つけることがあります。
- 上部に焼き色をつけたいときは  
パンケースから出し、黒血にのせ**中段**にセットし**オープン**予熱なし**1段**200℃で様子を見ながら加熱する。→P.65
- ねり羽根が生地に残って取れないときは  
竹くしなどで羽根のまわりの生地を崩してから、回転軸の入る穴に竹くしを入れて、羽根を抜き取ります。加熱後のねり羽根は熱くなっているので、冷ましてから行き、やけどに注意してください。



**オートB 025** ブラウンブレッド

小麦パン(食パン) ねりオープン  
ブラウンブレッド  
→P.92, 93

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 45 分



**材料 (パンケース 1 個分)**

牛乳(室温に戻す)…………… 160mL  
小麦粉(薄力粉)…………… 130g  
全粒粉…………… 90g  
レモン汁…………… 15mL  
①砂糖…………… 10g(大スプーン¾)  
塩…………… 2g(小スプーン¼)  
ベーキングパウダー…………… 6g

**作りかた**

早焼きソーダブレッドの作りかたを参照し、**小麦パン(食パン)**▶**ブラウンブレッド**で加熱する。

**手動 ソーダブレッドのピザトースト**

**材料・作りかた (4 枚分)**

1cm幅にスライスしたソーダブレッド(4枚)の片面にピザソース(適量)を塗り、ピザ用チーズ(適量)を散らし、あらびきこしょうをして黒血に並べ、**上段**に入れ、**グリル**5~9分で焼く。

「グリル加熱の使いかた」→P.64

オートB  
021  
小麦パン

オートB  
025  
小麦パン



# オートベーカリーメニュー (米粉・ごはんパン)

## オートB 026 米粉パン(小麦入り)

**米粉・ごはんパン**  
米粉パン(小麦入り) **ねりオープン**  
→ P.92, 93  
P.98, 99

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

**給水タンク**  
空

加熱時間の目安 約 125分



**材料 (パンケース 1 個分)**

指定の米粉パン用ミックス粉(グルテン入り) ..... 330g  
水 ..... 220mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g (小スプーン 1)

米粉はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉(グルテン入り)」をお使いください。→P.84

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、米粉パン用ミックス粉を入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、

**米粉・ごはんパン ▶ 米粉パン(小麦入り)** で加熱する。

- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 028 ごはんパン

**米粉・ごはんパン**  
ごはんパン **ねりオープン**  
→ P.92, 93  
P.98, 99

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

**給水タンク**  
空

加熱時間の目安 約 130分



**材料 (パンケース 1 個分)**

小麦粉 (強力粉) ..... 230g  
冷やごはん ..... 70g  
① 砂糖 ..... 20g (大スプーン 1½)  
塩 ..... 3g (小スプーン ½)  
バター ..... 24g  
水 ..... 150mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g (小スプーン 1)

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、

**米粉・ごはんパン ▶ ごはんパン** で加熱する。

- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 027 米粉パン(小麦なし)

**米粉・ごはんパン**  
米粉パン(小麦なし) **ねりオープン**  
→ P.92, 93  
P.98, 99

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

**給水タンク**  
空

加熱時間の目安 約 110分



**材料 (パンケース 1 個分)**

指定の米粉パン用ミックス粉(グルテンフリー) ..... 330g  
① 砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)  
塩 ..... 3g (小スプーン ½)  
ショートニング ..... 30g  
水 ..... 340mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g (小スプーン 1)

米粉はグリコ栄養食品の「米粉パン用ミックス粉(グルテンフリー)」をお使いください。→P.84

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、水を入れ、①を順番に入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、

**米粉・ごはんパン ▶ 米粉パン(小麦なし)** で加熱する。

- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 029 梅としらすのパン

**米粉・ごはんパン**  
梅としらすのパン **ねりオープン**  
→ P.92, 93

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

**給水タンク**  
空

加熱時間の目安 約 135分



**材料 (パンケース 1 個分)**

小麦粉 (強力粉) ..... 230g  
冷やごはん ..... 70g  
① 砂糖 ..... 20g (大スプーン 1½)  
塩 ..... 3g (小スプーン ½)  
バター ..... 24g  
水 ..... 150mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g (小スプーン 1)  
② 梅干し (種を取り除き、1cm 角に切る) ..... 30g  
③ しらす干し ..... 30g

**作りかた**

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
- ③投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に②を入れ、パンケースの上にセットする。

**米粉・ごはんパン ▶ 梅としらすのパン** で加熱する。

- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートベーカリーメニュー 米粉・ごはんパン

オートベーカリーメニュー 米粉・ごはんパン

# オートB 030 さつまいもパン

米粉・ごはんパン  
さつまいもパン ねりオープン  
→ P.92, 93

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 135 分



## 材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 230g
- 冷やごはん..... 70g
- ④ 砂糖..... 20g (大スプーン 1½)
- 塩..... 3g (小スプーン ½)
- バター..... 24g
- 水..... 150mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
- さつまいも (5mm 角に切る)..... 60g

## 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器にさつまいもを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、

米粉・ごはんパン ▶ さつまいもパン で加熱する。

- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

# オートB 032 玄米ごはんパン

米粉・ごはんパン  
玄米ごはんパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 130 分



## 材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 250g
- 冷や玄米ごはん ..... 70g
- ④ 砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)
- 塩 ..... 3g (小スプーン ½)
- バター ..... 20g
- 水 ..... 130mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

## 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。

- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、

米粉・ごはんパン ▶ 玄米ごはんパン で加熱する。

- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

# オートB 031 カレー粉パン

米粉・ごはんパン  
カレー粉パン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 130 分



## 材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 230g
- 冷やごはん..... 70g
- ④ 砂糖..... 20g (大スプーン 1½)
- 塩..... 3g (小スプーン ½)
- バター..... 24g
- カレー粉..... 6g
- 水..... 150mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

## 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、

米粉・ごはんパン ▶ カレー粉パン で加熱する。

- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

# オートB 033 雑穀ごはんパン

米粉・ごはんパン  
雑穀ごはんパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 130 分



## 材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 250g
- 冷や雑穀ごはん ..... 70g
- ④ 砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)
- 塩 ..... 3g (小スプーン ½)
- バター ..... 20g
- 水 ..... 120mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)

## 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。

- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんや

- タオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

# オートベーカリーメニュー (ソイパン)

## オートB 034 納豆パン

**使用付属品**

ソイパン  
納豆パン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 130 分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 納豆(極小粒) …… 1パック(40g)  
 納豆のたれ(納豆に付属の物) …… 1袋  
 レモン汁 …… 17mL  
 小麦粉(強力粉) …… 250g  
 砂糖 …… 15g (大スプーン 1)  
 塩 …… 3g (小スプーン 1/2)  
 バター …… 20g  
 水 …… 130mL  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② ①の納豆とたれを白く泡立つまで十分混ぜ、レモン汁を加えて混ぜる。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、②と③を順に入れ、水を回しながら入れる。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ソイパン** ▶ **納豆パン** で加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

### 納豆パンのコツ

- 上部が膨らまないときは納豆とレモン汁をはじめに混ぜておきます。

## オートB 035 大豆パン

**使用付属品**

ソイパン  
大豆パン ねりオープン  
→ P.92, 93

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 135 分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 大豆(水煮、水けをふき取る) …… 50g  
 小麦粉(強力粉) …… 240g  
 砂糖 …… 15g (大スプーン 1)  
 塩 …… 3g (小スプーン 1/2)  
 バター …… 30g  
 水 …… 130mL  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 4g (小スプーン 1 1/3)  
 大豆(水煮) …… 30g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に十分水けをふき取った大豆 30g を入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ソイパン** ▶ **大豆パン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 036 黒豆パン

**使用付属品**

ソイパン  
黒豆パン ねりオープン  
→ P.92, 93

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 135 分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 黒豆(甘く煮た物、水けをふき取る) …… 50g  
 小麦粉(強力粉) …… 240g  
 砂糖 …… 15g (大スプーン 1)  
 塩 …… 3g (小スプーン 1/2)  
 バター …… 30g  
 水 …… 120mL  
 黒豆の煮汁 …… 10mL  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 4g (小スプーン 1 1/3)  
 黒豆(甘く煮た物) …… 30g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、混ぜ合わせた③を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に十分水けをふき取った黒豆 30g を入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ソイパン** ▶ **黒豆パン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 037 枝豆パン

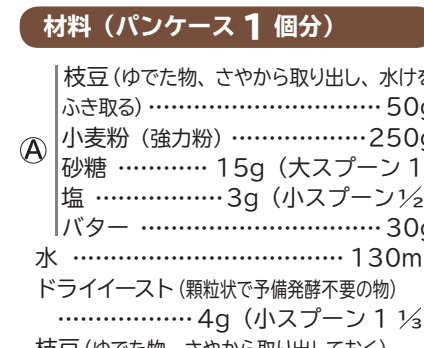
**使用付属品**

ソイパン  
枝豆パン ねりオープン  
→ P.92, 93

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 135 分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 枝豆(ゆでた物、さやから取り出し、水けをふき取る) …… 50g  
 小麦粉(強力粉) …… 250g  
 砂糖 …… 15g (大スプーン 1)  
 塩 …… 3g (小スプーン 1/2)  
 バター …… 30g  
 水 …… 130mL  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 4g (小スプーン 1 1/3)  
 枝豆(ゆでた物、さやから取り出しておく) …… 30g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に十分水けをふき取った枝豆 30g を入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ソイパン** ▶ **枝豆パン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

# オートベーカリーメニュー (カロリーカットパン)

## オートB 038 豆腐パン

**使用付属品**

カロリーカットパン  
豆腐パン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 135 分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 絹ごし豆腐(水切りをする) …… 50g  
 小麦粉(強力粉) …… 170g  
 小麦粉(薄力粉) …… 40g  
 砂糖 …… 15g (大スプーン 1)  
 レモン汁 …… 10mL  
 水 …… 100mL  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、③を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**カロリーカットパン** ▶ **豆腐パン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 039 こんにゃくパン

**使用付属品**

カロリーカットパン  
こんにゃくパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 130 分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 糸こんにゃく(白色の物、みじん切り) …… 100g  
 小麦粉(強力粉) …… 190g  
 小麦粉(薄力粉) …… 40g  
 砂糖 …… 4g (大スプーン 1/3弱)  
 塩 …… 3g (小スプーン 1/2)  
 水 …… 110mL  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) …… 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**カロリーカットパン** ▶ **こんにゃくパン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

# オートバーカリーメニュー(野菜・くだものパン)

## オートB 040 寒天パン

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約130分

カロリーカットパン  
寒天パン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 粉寒天 ..... 4g
- 小麦粉 (強力粉) ..... 180g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 40g
- 砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)
- 塩 ..... 5g (小スプーン 1 弱)
- レモン汁 ..... 4mL
- 水 ..... 160mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、Bを回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**カロリーカットパン** ▶ **寒天パン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 041 ひじきパン

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約135分

カロリーカットパン  
ひじきパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 乾燥ひじき (水で戻しておく) ..... 8g
- 小麦粉 (強力粉) ..... 230g
- はちみつ ..... 6g
- しょうゆ ..... 3mL
- だし汁 (室温の物) ..... 140mL
- レモン汁 ..... 5mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② ひじきはざるに上げてからペーパータオルで水けをよくふき取り、合わせたAに加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、小麦粉を入れて②を汁ごと加える。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**カロリーカットパン** ▶ **ひじきパン** で加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 042 塩こんぶパン

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約130分

カロリーカットパン  
塩こんぶパン ねりオープン  
→ P.92, 93



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 塩こんぶ ..... 10g
- 小麦粉 (強力粉) ..... 230g
- はちみつ ..... 5g
- 水 ..... 160mL
- レモン汁 ..... 5mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)
- 塩こんぶ ..... 5g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、混ぜ合わせたBを回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に塩こんぶ 5g を入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**カロリーカットパン** ▶ **塩こんぶパン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 043 きのこパン

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約130分

カロリーカットパン  
きのこパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 230g
- 生しいたけ (薄切り) ..... 30g
- マッシュルーム (缶詰、薄切り) ..... 20g
- はちみつ ..... 7g
- 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
- 水 ..... 110mL
- レモン汁 ..... 10mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、Bを回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**カロリーカットパン** ▶ **きのこパン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 044 ほうれん草パン

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約130分

野菜・くだものパン  
ほうれん草パン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99



### 材料 (パンケース 1 個分)

- ほうれん草 (1cm 幅に切る) ..... 100g
- 小麦粉 (強力粉) ..... 230g
- 砂糖 ..... 14g (大スプーン 1 弱)
- 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター ..... 20g
- 牛乳 ..... 100mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、牛乳を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**野菜・くだものパン** ▶ **ほうれん草パン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

### ほうれん草パンのコツ

- ほうれん草  
ゆでた物も使えます。ゆでたほうれん草はしっかりと水けを切り、1cm幅に切って使います。

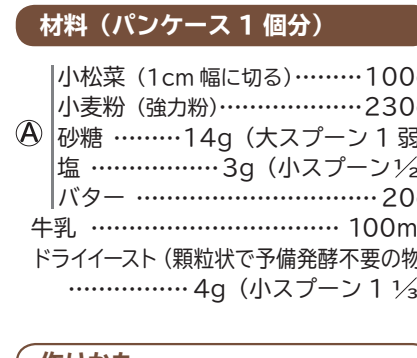
## オートB 045 小松菜パン

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約130分

野菜・くだものパン  
小松菜パン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 小松菜 (1cm 幅に切る) ..... 100g
- 小麦粉 (強力粉) ..... 230g
- 砂糖 ..... 14g (大スプーン 1 弱)
- 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター ..... 20g
- 牛乳 ..... 100mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、牛乳を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**野菜・くだものパン** ▶ **小松菜パン** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB  
046 ブロッコリーパン

使用付属品

野菜・くだものパン  
ブロッコリーパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約130分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- ブロッコリー (みじん切り) ..... 100g
  - 小麦粉 (強力粉) ..... 250g
  - 砂糖 ..... 14g (大スプーン 1 弱)
  - 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
  - バター ..... 10g
  - 水 ..... 100mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン ▶ ブロッコリーパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB  
047 サニーレタspan

使用付属品

野菜・くだものパン  
サニーレタspan ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約130分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- サニーレタ (1cm 幅に切る) ..... 60g
  - 小麦粉 (強力粉) ..... 230g
  - プロセスチーズ (1cm 角に切る) ..... 10g
  - 砂糖 ..... 14g (大スプーン 1 弱)
  - 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
  - バター ..... 10g
  - 水 ..... 100mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン ▶ サニーレタspan で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB  
048 パプリカパン

使用付属品

野菜・くだものパン  
パプリカパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約130分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- 赤パプリカ (みじん切り) ..... 20g
  - 黄パプリカ (みじん切り) ..... 20g
  - ピーマン (みじん切り) ..... 10g
  - 小麦粉 (強力粉) ..... 250g
  - 砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)
  - 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
  - 水 ..... 110mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン ▶ パプリカパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB  
049 トマトパン

使用付属品

野菜・くだものパン  
トマトパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約135分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- トマト (1cm 角に切る) ..... 150g
  - バジル (乾燥) ..... 適量
  - ブラックペッパー ..... 少々
  - 小麦粉 (強力粉) ..... 230g
  - 砂糖 ..... 10g (大スプーン 2/3)
  - 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
  - バター ..... 30g
  - 水 ..... 20mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン ▶ トマトパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB  
050 にんじんパン

使用付属品

野菜・くだものパン  
にんじんパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約130分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- にんじん (皮をむき、すりおろす) ..... 100g
  - 小麦粉 (強力粉) ..... 260g
  - 砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)
  - 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
  - バター ..... 20g
  - 水 ..... 90mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g (小スプーン 1)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン ▶ にんじんパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB  
051 キャベツパン

使用付属品

野菜・くだものパン  
キャベツパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約130分



- 材料 (パンケース 1 個分)
- キャベツ (1cm 幅に切る) ..... 100g
  - 小麦粉 (強力粉) ..... 250g
  - 砂糖 ..... 14g (大スプーン 1 弱)
  - 塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)
  - バター ..... 20g
  - 水 ..... 100mL
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、Aを順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン ▶ キャベツパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑥ ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約2分冷ます。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB  
046  
野菜・くだものパン

オートB  
051  
野菜・くだものパン

オートB 052 紫いもパン

使用付属品: 投入器、パンケース、パンケース台、ねり羽根、給水タンク(空)
加熱時間の目安 約130分



材料 (パンケース 1 個分)

- 紫いも (1cm 角に切る) 60g
紫いも (すりおろす) 60g
小麦粉 (強力粉) 220g
砂糖 15g (大スプーン 1)
塩 3g (小スプーン 1/2)
バター 30g
水 90mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- 1 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
2 パンケースにねり羽根をセットし、A を順番に入れ、水を回しながら入れる。
3 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
4 パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン▶紫いもパン で加熱する。
5 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
6 ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
7 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 053 かぼちゃパン

使用付属品: 投入器、パンケース、パンケース台、ねり羽根、給水タンク(空)
加熱時間の目安 約130分



材料 (パンケース 1 個分)

- かぼちゃ (皮をむき、1cm 角に切る) 100g
小麦粉 (強力粉) 240g
砂糖 10g (大スプーン 2/3)
塩 3g (小スプーン 1/2)
バター 30g
水 100mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- 1 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
2 パンケースにねり羽根をセットし、A を順番に入れ、水を回しながら入れる。
3 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
4 パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン▶かぼちゃパン で加熱する。
5 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
6 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 054 ごぼうパン

使用付属品: 投入器、パンケース、パンケース台、ねり羽根、給水タンク(空)
加熱時間の目安 約130分



材料 (パンケース 1 個分)

- ごぼう (あらめのみじん切り) 60g
小麦粉 (強力粉) 260g
砂糖 14g (大スプーン 1 弱)
塩 3g (小スプーン 1/2)
バター 10g
水 140mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- 1 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
2 パンケースにねり羽根をセットし、A を順番に入れ、水を回しながら入れる。
3 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
4 パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン▶ごぼうパン で加熱する。
5 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
6 ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
7 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 055 アボカドパン

使用付属品: 投入器、パンケース、パンケース台、ねり羽根、給水タンク(空)
加熱時間の目安 約130分



材料 (パンケース 1 個分)

- アボカド 1 個 (約 110g)
小麦粉 (強力粉) 250g
砂糖 15g (大スプーン 1)
塩 3g (小スプーン 1/2)
バター 10g
水 90mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- 1 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。アボカドは半分になり、種を取り除いて身をスプーンなどですくっておく。
2 パンケースにねり羽根をセットし、A を順番に入れ、水を回しながら入れる。
3 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
4 パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン▶アボカドパン で加熱する。
5 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
6 ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
7 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 056 りんごパン

使用付属品: 投入器、パンケース、パンケース台、ねり羽根、給水タンク(空)
加熱時間の目安 約130分



材料 (パンケース 1 個分)

- りんご (1cm 角に切る) 60g
小麦粉 (強力粉) 250g
砂糖 15g (大スプーン 1)
塩 3g (小スプーン 1/2)
バター 20g
りんごジュース (濃縮還元 100% の物) 90mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- 1 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
2 パンケースにねり羽根をセットし、A を順番に入れ、りんごジュースを回しながら入れる。
3 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
4 パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン▶りんごパン で加熱する。
5 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
6 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 057 バナナパン

使用付属品: 投入器、パンケース、パンケース台、ねり羽根、給水タンク(空)
加熱時間の目安 約130分



材料 (パンケース 1 個分)

- バナナ 中 1 本 (正味 80g)
小麦粉 (強力粉) 260g
砂糖 23g (大スプーン 1 1/2)
塩 3g (小スプーン 1/2)
バター 10g
水 120mL
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) 4g (小スプーン 1 1/3)

作りかた

- 1 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。バナナは皮をむき、2cm 幅の輪切りにしておく。
2 パンケースにねり羽根をセットし、A を順番に入れ、水を回しながら入れる。
3 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
4 パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン▶バナナパン で加熱する。
5 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
6 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

オートB 野菜・くだものパン

オートB 野菜・くだものパン

## オートB 058 いちごパン

野菜・くだものパン  
いちごパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク

空

加熱時間の目安 約135分

### 材料 (パンケース 1 個分)

- いちご (へたを取り、1cm 角に切る) ..... 50g
- ① 小麦粉 (強力粉) ..... 240g  
塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)  
バター ..... 30g  
水 ..... 100mL
- ② いちごジャム (市販のもの) ..... 30g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

ジャムの糖度は膨らみに影響するので、甘さを控えた物ではないジャムを使います。



### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。いちごは水けをペーパータオルでかるくふき取っておく。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、十分に混ぜ合わせた②を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン ▶ いちごパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートB 059 ブルーベリーパン

野菜・くだものパン  
ブルーベリーパン ねりオープン  
→ P.92, 93

使用付属品



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク

空

加熱時間の目安 約130分

### 材料 (パンケース 1 個分)

- ブルーベリー (半分にする) ..... 50g
- ① 小麦粉 (強力粉) ..... 240g  
塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)  
バター ..... 10g  
水 ..... 110mL
- ② ブルーベリージャム (市販のもの) ..... 30g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)  
ブルーベリー (洗って水けをふき取る) ..... 10g

ジャムの糖度は膨らみに影響するので、甘さを控えた物ではないジャムを使います。



### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。切ったブルーベリーは水けをペーパータオルでかるくふき取っておく。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、十分に混ぜ合わせた②を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、具材容器に切っていないブルーベリー 10g を入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、野菜・くだものパン ▶ ブルーベリーパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

## オートベーカリーメニュー (カルシウムパン)

### オートB 060 ミルクパン

カルシウムパン  
ミルクパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク

空

加熱時間の目安 約130分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 250g  
スキムミルク ..... 15g (大スプーン 1)  
砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)  
塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)  
バター ..... 30g  
牛乳 ..... 170mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、牛乳を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、カルシウムパン ▶ ミルクパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

### オートB 061 チーズパン

カルシウムパン  
チーズパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク

空

加熱時間の目安 約130分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 250g  
砂糖 ..... 15g (大スプーン 1)  
粉チーズ ..... 40g  
ナチュラルチーズ (細かくきざんだ物) ..... 20g  
バター ..... 10g  
水 ..... 180mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を順番に入れ、水を回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、カルシウムパン ▶ チーズパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

### オートB 062 ヨーグルトパン

カルシウムパン  
ヨーグルトパン ねりオープン  
→ P.92, 93  
P.98, 99

使用付属品



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク

空

加熱時間の目安 約140分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 230g  
砂糖 ..... 30g (大スプーン 2)  
塩 ..... 3g (小スプーン 1/2)  
バター ..... 20g  
ヨーグルト (市販のプレーンタイプ) ..... 180g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要のもの) ..... 4g (小スプーン 1 1/3)

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、ヨーグルトを回しながら入れる。
- ③ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックをしてドアを閉め、カルシウムパン ▶ ヨーグルトパン で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ふきんやタオルなどを敷いた台の上にパンケースをヨコにして置き、約 2 分冷ます。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、逆さにして上下に数回ふってパンを取り出し、あら熱を取る。

# 手作りベーカリーメニュー (成形パン)

## オートB 063 バターロール (ロールパン)

成形パン  
バターロール  
→P.100~103

ねり  
オープン  
スチーム

給水タンク  
満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 81 分	約 40 分	予熱 約 7 分 約 18 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約 25 分後  
(スタートから)

### 材料 (12 個分)

- ① 小麦粉 (強力粉)..... 240g  
砂糖..... 28g (大スプーン 2 弱)  
塩..... 3g (小スプーン 1/2)  
バター..... 35g  
水..... 40mL
- ② 卵 (溶きほぐす)..... 大 1/2 個  
牛乳..... 90mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g (小スプーン 1 1/3)  
(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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、②を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン**▶**バターロール**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態。)



⑦ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケース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 生地をスクッパー (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傷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なようになるように丸め、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20分間休ませる。(パンチタイム)

⑩ 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ばす。

⑪ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。

⑫ 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。

⑬ ⑪の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。

⑭ 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱をする。

⑮ 生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗る。

⑯ 予熱終了音が鳴ったら、⑮を**中段**にセットして焼く。

### バターロール、スイートロール、オニオンロールのコツ

- **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。発酵不足の場合はふくらみ具合を見ながら**追加加熱**で追加発酵してください。▶P.109
- **パ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、焼きが足りないときは**  
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.65
- **つやだし用卵は薄くていねいにな**  
るよう表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- **2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**  
手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」▶P.416, 417を参照し、手動メニューで焼いてください。

## オートB 064 スイートロール

成形パン  
スイートロール  
→P.100~103

ねり  
オープン  
スチーム

給水タンク  
満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 81 分	約 40 分	予熱 約 7 分 約 18 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約 25 分後  
(スタートから)

### 材料 (9 個分)

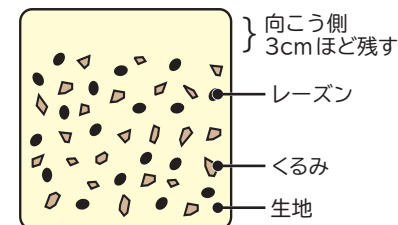
- ① 小麦粉 (強力粉)..... 240g  
砂糖..... 28g (大スプーン 2 弱)  
塩..... 3g (小スプーン 1/2)  
バター..... 35g  
水..... 40mL
- ② 卵 (溶きほぐす)..... 大 1/2 個  
牛乳..... 90mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g (小スプーン 1 1/3)  
レーズン..... 30g  
くるみ (あらくぎむ)..... 30g  
シナモンシュガー..... 適量  
ざらめ..... 少々  
(つやだし用卵)  
卵 (溶きほぐす)..... 1/2 個  
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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、②を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン**▶**スイートロール**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態。)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケース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を丸め、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、約15分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑧の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、めん棒で25×25cmにのばし、図のようにレーズンとくるみを生地のにせ、シナモンシュガーをふる。

- 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に並べる。
- ⑩加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑪の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。
- ⑫発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱をする。
- ⑬生地の表面につやだし用卵を薄くていねいに塗り、ざらめを表面にふりかける。
- ⑭予熱終了音が鳴ったら、⑬を**中段**にセットして焼く。





オートB  
065 オニオンロール

成形パン  
オニオンロール  
→P.100~103

ねり  
オープン  
スチーム

給水タンク  
満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 81 分	約 40 分	予熱 約 7 分 約 18 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間：約 25 分後  
(スタートから)

材料 (9 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 240g
- 砂糖..... 28g (大スプーン 2 弱)
- 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター..... 35g
- 水..... 40mL
- 卵 (溶きほぐす)..... 大 1/2 個
- 牛乳..... 90mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g (小スプーン 1 1/2)
- 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テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、イースト上ふたをセットし、Bを回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン**▶**オニオンロール**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- ⑥終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態。)
- ⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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。
- ⑧⑦を丸め、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、約15分間休ませる。(ベンチタイム)

- ⑨⑧の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、めん棒で25×25cmにのばし、**スイートロール**の作りかた⑨の図を参照(→P.367)し、玉ねぎ、ベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。
- ⑩手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかりと止める。1本を9等分に切り、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べる。
- ⑪加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑫⑩の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。
- ⑬発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱をする。
- ⑭生地の上にマヨネーズをかけ、粉チーズをふりかける。
- ⑮予熱終了音が鳴ったら、⑭を**中段**にセットして焼く。

オートB  
066 丸パン

成形パン  
丸パン  
→P.100~103

ねり  
オープン  
スチーム

給水タンク  
満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 76 分	約 35 分	予熱 約 7 分 約 16 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間：約 25 分後  
(スタートから)

材料 (9 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 200g
- 砂糖..... 12g (大スプーン 1 弱)
- 塩..... 3g (小スプーン 1/2)
- バター..... 12g
- 水..... 130mL
- ドライイースト..... 3g (小スプーン 1)

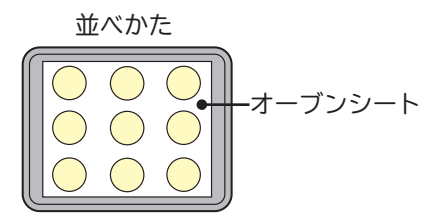


作りかた

- 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テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン**▶**丸パン**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- ⑥終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態。)
- ⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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生地をスクッパー(または包丁)で9個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷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なようになるように丸め、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20分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑩⑨の生地をかるくガス抜きし、丸め直してオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- ⑪加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑫⑩の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。
- ⑬発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱をする。
- ⑭予熱終了音が鳴ったら、⑬を**中段**にセットして焼く。



丸パン、かぼちゃの丸パンのコツ

- 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。ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、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の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。
- 表面につやをだしたいときは  
焼く直前に、生地の表面に塩を少々加えた溶き卵を薄く塗ります。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りないときは  
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.65)
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは  
手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」(→P.416,417)を参照し、手動メニューで焼いてください。

手作りベーカリー  
メニュー  
成形パン

手作りベーカリー  
メニュー  
成形パン

# オートB 067 かぼちゃの丸パン

成形パン かぼちゃの丸パン →P.100~103	ねり オープン スチーム (下ごしらえ 加熱あり)	給水タンク 満水
使用付属品		
ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約76分	ステップ2 黒皿 下段 テーブルプレート 約35分	ステップ3 黒皿 中段 テーブルプレート 予熱 約7分 約16分

・具材を投入する場合  
具材投入時間：約25分後  
(スタートから)



## 材料 (8個分)

- かぼちゃ (皮をむく) ..... 200g
- 小麦粉 (強力粉) ..... 150g
- 砂糖 ..... 10g (大スプーン $\frac{2}{3}$ )
- 塩 ..... 2g (小スプーン $\frac{1}{4}$ )
- バター ..... 15g
- 水 ..... 80mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g (小スプーン1)
- 生クリーム ..... 5mL
- 砂糖 ..... 9g
- 塩 ..... 少々

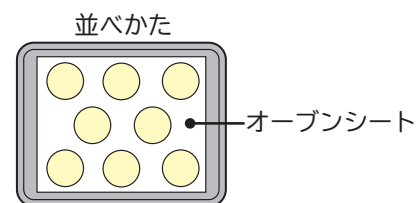
## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- かぼちゃは、3cm角に切りラップで包み「葉・果菜の下ゆで」仕上げ調節「やや強」で加熱して、生地用として50gを取り分けておく。残りのかぼちゃはつぶして⑧を混ぜてかぼちゃあんにして冷ましておく。→P.50,51
- ②の生地用のかぼちゃ (50g) は裏ごしする。丸パンの作りかた②~④を参照→P.369し、パンケースにかぼちゃを入れ、材料をセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、「成形パン」▶「かぼちゃの丸パン」▶「ステップ1(ねり~1次発酵)」でねりと1次発酵をする。
- 丸パンの作りかた、⑥、⑦を参照して生地を作る。

- 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。
- 丸パンの作りかた⑨の要領で生地を丸めて約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 生地ひとつひとつを円形にのばし、8等分した②のあんを包み形を整える。オープンシートを敷いた黒皿に並べ、手のひらであんを包んだ生地を少しつぶし、中心を手粉 (強力粉・分量外) をつけた指でくぼませる。
- 丸パンの作りかた⑩~⑬を参照して2次発酵し、予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑧を「中段」にセットして焼く。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.50,51

・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.65



# オートB 068 白パン

成形パン 白パン →P.100~103	ねり オープン スチーム	給水タンク 満水
使用付属品		
ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約76分	ステップ2 黒皿 下段 テーブルプレート 約35分	ステップ3 黒皿 中段 テーブルプレート 予熱 約5分 約17分

・具材を投入する場合  
具材投入時間：約25分後  
(スタートから)

## 材料 (8個分)

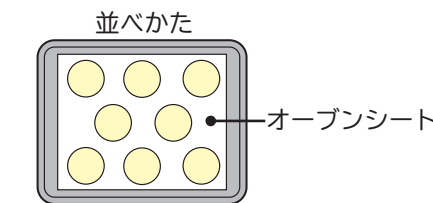
- 小麦粉 (強力粉) ..... 190g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 50g
- 砂糖 ..... 15g (大スプーン1)
- 塩 ..... 3g (小スプーン $\frac{1}{2}$ )
- バター ..... 15g
- 牛乳 ..... 180mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g (小スプーン1)
- 上新粉または強力粉 ..... 適量

## 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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、イースト上ふたをセットし、牛乳を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、「成形パン」▶「白パン」▶「ステップ1(ねり~1次発酵)」でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態。)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケース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8個 (1個約55g) に切り分ける。手でちぎると生地が傷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、ラップかた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20分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨の生地をかるくガス抜きし、丸め直してオープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑩の黒皿を「下段」にセットし、ドアを閉め、「ステップ2(2次発酵)」で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、2~2.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、「ステップ3(予熱~焼き)」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、⑭を「中段」にセットして焼く。



## 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  
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかたたく絞ったぬれがきんをかけたり、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かるとよいようにします。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。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りないときは  
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.65
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは  
手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」→P.416,417を参照し、手動メニューで焼いてください。

# オートB 069 青じそとごまの白パン

(女子栄養大学開発レシピ →P.148)



# オートB 070 フランスパン (バタール・クーペ)

成形パン  
フランスパン  
→P.100~103

ねり  
オープン  
スチーム

給水タンク  
満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒血 下段 テーブルプレート	黒血 中段 テーブルプレート
約62分	約35分	予熱 約7分 約31分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約25分後  
(スタートから)

## 材料 (バタール1本、クーペ2本)

- 小麦粉 (強力粉)..... 300g
- 小麦粉 (薄力粉)..... 70g
- 砂糖..... 5g (大スプーン1/3)
- 塩..... 8g (小スプーン1 1/2)
- 水..... 210mL
- レモン汁..... 6mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 5g (小スプーン1 1/2)

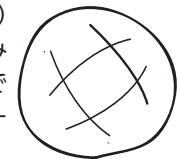
## フランスパンのコツ

- 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追加加熱で時間を追加してください。(→P.109)
- パ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、焼きが足りないときは  
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.65)
- 手動メニューで温度・時間を設定して焼くときは  
手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」(→P.416,417)を参照し、手動メニューで焼いてください。



## 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テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、Bを回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン ▶ フランスパン ▶ ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- ⑥終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態)
- ⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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傷んでふくらみが悪くなる。
- ⑨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て、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑩バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、パ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のだ円形にのばす。
- ⑪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。
- ⑫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。
- ⑬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。
- ⑭バター(分量外)を薄く塗った黒血に、⑩~⑬で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。
- ⑮加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑯⑭の黒血を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5~2倍になれば、発酵は十分。
- ⑰発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱をする。
- ⑱予熱している間、生地にかたく絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。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。
- ⑲予熱終了音が鳴ったら、⑱を**中段**にセットして焼く。
- ⑳焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。



# オートB 071 ブール



## 材料 (6個分)

フランスパンの材料を参照する。

## 作りかた

- ①フランスパンの作りかた①~④を参照して材料をセットする。
- ②パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン ▶ ブール ▶ ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- ③フランスパンの作りかた⑥、⑦を参照して生地を作る。
- ④生地をスケッパー(または包丁)で6等分し、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20分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑤④の生地をバター(分量外)を薄く塗った黒血に並べる。
- ⑥加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑦⑥の黒血を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5~2倍になれば、発酵は十分。
- ⑧発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱をする。
- ⑨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本ずつクーペ(切り目)を入れる。
- ⑩予熱終了音が鳴ったら、⑨を**中段**にセットして焼く。

# オートB 072 シャンピニオン



## 材料 (9個分)

フランスパンの材料を参照する。

## 作りかた

- ①フランスパンの作りかた①~④を参照して材料をセットする。
- ②パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン ▶ シャンピニオン ▶ ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- ③フランスパンの作りかた⑥、⑦を参照して生地を作る。
- ④生地をスケッパー(または包丁)で9等分し、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20分間休ませる。(パンチタイム)
- ⑤1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て、上の生地を中に食いこませる。
- ⑥⑤をバター(分量外)を薄く塗った黒血に並べる。
- ⑦フランスパンの作りかた⑬~⑰を参照して2次発酵し、予熱をする。
- ⑧予熱終了音が鳴ったら、⑦を**中段**にセットして焼く。

# オートB 073 チーズ入りクーペ

## 材料 (4本分)

フランスパンの材料を参照し、1cm角に切ったプロセスチーズ(160g)を加える。

## 作りかた

- ①フランスパンの作りかた①~④を参照して材料をセットする。
- ②パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン ▶ チーズ入りクーペ ▶ ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- ③フランスパンの作りかた⑥、⑦を参照して生地を作る。
- ④生地をスケッパー(または包丁)で4等分し、フランスパンの作りかた⑨を参照して生地を休ませる。(パンチタイム)
- ⑤生地を15cmの円形にのばし、プロセスチーズを4等分して広げてのせ、フランスパンの作りかた⑫、⑬を参照して形を整える。
- ⑥バター(分量外)を薄く塗った黒血に、⑤で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。
- ⑦フランスパンの作りかた⑮~⑰を参照して2次発酵し、予熱をする。
- ⑧予熱終了(約8分)の直前に、生地にかみそり(または包丁)で1本クーペ(切り目)を入れる。
- ⑨予熱終了音が鳴ったら、⑧を**中段**にセットして焼く。

オートB  
074 **ベーコンエピ**



**成形パン** ねりオープン スチーム  
**ベーコンエピ**  
→P.100~103

**給水タンク** 満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約62分	約35分	予熱 約7分 約31分

・具材を投入する場合  
具材投入時間：約25分後  
(スタートから)

**材料 (2本分)**

- 小麦粉(強力粉).....300g  
小麦粉(薄力粉).....70g  
砂糖.....5g(大スプーン1/8)  
塩.....8g(小スプーン1/4)  
水.....210mL  
レモン汁.....6mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....5g(小スプーン1/8)  
にんにく(すりおろす).....適量  
こしょう.....適量  
ベーコン.....4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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、Bを回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **ベーコンエピ** ▶ **ステップ1(ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。

- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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。
- 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て、生地の温度が下がらないようにして約20分間休ませる。(ベンチタイム)
- 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、綿棒で35cmのだ円形にのばし、表面ににんにく、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。
- バター(分量外)を薄く塗った黒皿に、⑩で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑪の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5~2倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)** で予熱する。
- 予熱している間、生地にかたく絞ったぬれぶきんからラップをかけて室温で発酵させる。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。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を**中段**にセットして焼く。



オートB  
075 **エピ**

材料 (2本分)

ベーコンエピの材料を参照し、にんにく、こしょう、ベーコンを取る。

**作りかた**

- ベーコンエピの作りかた①~④を参照して材料をセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **エピ** ▶ **ステップ1(ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。
- ベーコンエピの作りかた⑥~⑨を参照し、生地を休ませる。(ベンチタイム)
- 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、綿棒で35cmのだ円形にのばし、にんにく、こしょう、ベーコンを入れないで、端から巻いて合わせ目を閉じる。
- ベーコンエピの作りかた⑪~⑭を参照して2次発酵し、予熱をする。
- ベーコンエピの作りかた⑮、⑯を参照して焼く。

オートB  
076 **クロワッサン**

**成形パン** ねりオープン スチーム  
**クロワッサン**  
→P.100~103

**給水タンク** 満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約18分	約50分	予熱 約12分 約14分

・具材投入はできません

**材料 (9個分)**

- 小麦粉(強力粉).....120g  
小麦粉(薄力粉).....30g  
砂糖.....20g(大スプーン1/4)  
塩.....3g(小スプーン1/8)  
無塩バター.....15g  
水.....90mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....3g(小スプーン1/8)  
〈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).....1/2個  
塩.....少々

**クロワッサンのコツ**

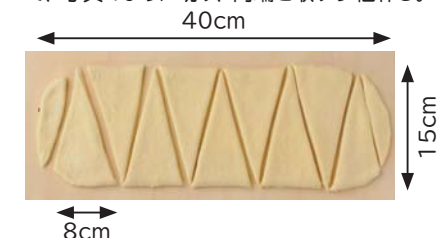
- バターは**  
無塩の物を使います。有塩の物を使うと塩けが濃い仕上がりになります。
- ステップ1終了後、生地がふくらんでいない**  
成形工程で発酵が進むため**クロワッサン** **ステップ1(ねり~ねかし)** は発酵を行わないのでふくらみません。
- 生地が扱いにくいときは**  
バターが溶けて生地が柔らかくなるので、冷蔵庫で20~30分休ませると作りやすくなります。
- 生地をのばすときは、折り込みバターを均一に**  
焼き上がり後の層がきれいに仕上がります。
- つやだし用卵は生地の表面に**  
生地の切りくちに塗るとふくらみが悪くなります。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りないときは**  
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.65
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**  
手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」(→P.416,417)を参照し、手動メニューで焼いてください。



**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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **クロワッサン** ▶ **ステップ1(ねり~ねかし)** でねりをする。
- 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。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。バター(分量外)を薄く塗ったボウルに生地を入れ、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⑦の生地を取り出し、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⑥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⑩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。

- ⑪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。
- ⑫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。
- 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。
- ⑬を15×40cmにのばし、⑭の型紙を使って、写真のように切り、両端を取り9個作る。



- ⑮三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)を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑯の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.3~1.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)** 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、⑳を**中段**にセットして焼く。

手作りベーカリー  
メニュー  
成形パン

オートB 077 パン・オ・ショコラ



**成形パン** ねりオープン スチーム  
**パン・オ・ショコラ** →P.100~103  
 給水タンク 満水

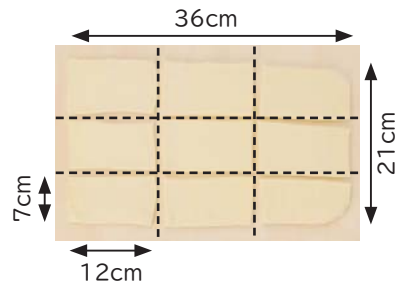
使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 18分	約 50分	予熱 約 12分 約 14分

・具材投入はできません

**材料 (9 個分)**  
 小麦粉 (強力粉)…………… 120g  
 小麦粉 (薄力粉)…………… 30g  
 砂糖…………… 20g (大スプーン 1½)  
 塩…………… 3g (小スプーン ½)  
 無塩バター…………… 15g  
 水…………… 90mL  
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)  
 …………… 3g (小スプーン 1)  
 <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①~④を参照(→P.375)して材料をセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン**▶**パン・オ・ショコラ**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりをする。
- クロワッサンの作りかた⑥~⑬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。
- ④を写真のように切り、7×12cmの長方形を9個作る。



- ⑤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くるく押しつぶし、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べる。

- クロワッサンの作りかた⑰~⑲を参照して2次発酵し、予熱して焼く。



オートB 079 あんパン

**成形パン** ねりオープン スチーム  
**あんパン** →P.100~103  
 給水タンク 満水  
 (下ごしらえ加熱あり)

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 76分	約 35分	予熱 約 7分 約 17分

・具材を投入する場合  
 具材投入時間 : 約 25 分後  
 (スタートから)



材料 (9 個分)

つぶあん…………… 360g  
 小麦粉 (強力粉)…………… 200g  
 砂糖…………… 12g (大スプーン 2/3強)  
 塩…………… 3g (小スプーン ½)  
 バター…………… 12g  
 水…………… 130mL  
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)  
 …………… 3g (小スプーン 1)  
 <つやだし用卵>  
 卵 (溶きほぐす)…………… ½ 個  
 塩…………… 少々  
 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。
- 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9等分して丸めておく。(→P.60~62)
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン**▶**あんパン**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態。)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、手でかるく押し中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約38g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷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なようになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけて、並べかた  
  
 オープンシート
- ⑩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。オープンシートを敷いた黒皿に閉じ口を下にして並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑪の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄く塗り、けしの実をちらす。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑬を中段にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.60~62)

オートB 080 クリームパン



**材料 (9 個分)**  
 あんパンの材料を参照し、つぶあんをクリームパンのカスタードクリームにかえる。

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。
- カスタードクリームは9等分しておく。
- あんパンの作りかた③~⑥を参照し、**成形パン**▶**クリームパン**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- あんパンの作りかた⑦~⑱を参照し、2次発酵して焼く。

クリームパンのカスタードクリーム

材料・作りかた

- 深めの耐熱容器に砂糖(60g)、小麦粉(薄力粉・18g)、コーンスターチ(9g)を入れ、牛乳(250mL)を少しずつ加えながら泡だて器でかき混ぜる。
- 卵黄(2個分、溶きほぐす)を少しずつ加えてよくかき混ぜ、レンジ[600W] [5~6分]で途中よくかき混ぜながら加熱する。(→P.60~62)
- 加熱後、手早くバター(8g)、バニラエッセンス(適量)を加えて混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.60~62)

オートB 081 ジャムパン



**材料 (9 個分)**  
 あんパンの材料を参照し、つぶあんをジャムパンのいちごジャムにかえる。

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。
- いちごジャムは9等分しておく。
- あんパンの作りかた③~⑥を参照し、**成形パン**▶**ジャムパン**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- あんパンの作りかた⑦~⑱を参照し、2次発酵して焼く。

ジャムパンのいちごジャム

材料・作りかた

- 深めの耐熱容器にいちご(250g)を入れ、フォークであらくつぶし、砂糖(150g)、レモン汁(15g)、コーンスターチ(18g)を加えてダマにならないようによくかき混ぜる。
- レンジ[600W] [6~8分]で加熱し、アクを取って混ぜ、さらにレンジ[600W] [5~7分]で加熱する。(→P.60~62)
- 加熱後、ラップをして冷蔵庫で冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.60~62)

あんパン・クリームパン・ジャムパンのコツ

- 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。ラップかぶきんをかけたり、表面に霧を吹きかけます。
- 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。
- つやだし用卵は薄く塗り、いねいになでるように表面に塗ります。たっぶり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。
- クリームやジャムが柔らかくて包めないときは  
 冷凍室で少したまるくらいに冷やします。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りないときは  
 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.65)
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは  
 手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」(→P.416,417)を参照し、手動メニューで焼いてください。

オート 078 栗くりパン

(女子栄養大学開発レシピ) (→P.149)



手作りベーカリーメニュー 成形パン

# オートB 082 油で揚げないカレーパン

**成形パン** ねりオープン スチーム  
油で揚げないカレーパン (下ごしらえ加熱あり)  
→P.100~103

**給水タンク** 満水

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 76 分	約 35 分	予熱 約 7 分 約 17 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約 25 分後  
(スタートから)

## 材料 (8 個分)

- ①小麦粉 (強力粉)..... 200g  
砂糖..... 12g (大スプーン $\frac{2}{3}$ 強)  
塩..... 3g (小スプーン $\frac{1}{2}$ )  
バター..... 12g  
水..... 130mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
- 〈カレーあん〉  
レトルトカレー (市販のもの)..... 1 袋 (約 200g)  
玉ねぎ (みじん切り).....  $\frac{1}{4}$  個  
小麦粉 (薄力粉)..... 9g  
小麦粉 (薄力粉)..... 適量  
卵 (溶きほぐす)..... 1 個  
煎りパン粉 →P.247..... 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。
- レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、①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.60~62
- テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、②を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **油で揚げないカレーパン** ▶ **ステップ 1 (ねり~1次発酵)** でねりと 1 次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が 2~2.5 倍に発酵していれば十分。(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る状態)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケース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 8 個 (1 個約 45g) 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)
- 生地の閉じ目を上にしてだ円形にのばし、②のカレーあんをそれぞれ包み、閉じ口をしっかりと止める。
- ⑩に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に、閉じ目を下にして並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑪の黒皿を **下段** にセットし、ドアを閉め **ステップ 2 (2次発酵)** で 2 次発酵をする。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2~1.5 倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め **ステップ 3 (予熱~焼き)** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑭を **中段** にセットして焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

# オートB 083 メロンパン

**成形パン** ねりオープン スチーム  
メロンパン →P.100~103

**給水タンク** 満水

ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 61 分	約 30 分	予熱 約 7 分 約 24 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約 25 分後  
(スタートから)

## 材料 (3 個分)

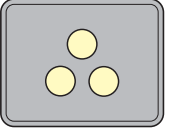
- 〈パン生地〉  
小麦粉 (強力粉)..... 150g  
砂糖..... 10g (大スプーン $\frac{2}{3}$ )  
塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{4}$ )  
バター..... 12g  
水..... 100mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン 1)
- 〈クッキー生地〉  
バター (室温に戻す)..... 50g  
砂糖..... 40g  
卵 (溶きほぐす).....  $\frac{1}{2}$  個  
バニラエッセンス..... 少々  
小麦粉 (薄力粉)..... 110g  
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。
- テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、④を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **メロンパン** ▶ **ステップ 1 (ねり~1次発酵)** でねりと 1 次発酵をする。



- ④のクッキー生地を 3 等分し、ラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう 12 cm 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。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が 2~2.5 倍に発酵していれば十分。(指に粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケースをかぶ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膨らみが悪くなる。
- 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 20 分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑬のパン生地に、⑨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皿にのせる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑭の黒皿を **下段** にセットし、ドアを閉め、**ステップ 2 (2次発酵)** で 2 次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2~1.5 倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ 3 (予熱~焼き)** で予熱する。
- 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、⑳を **中段** にセットして焼く。



# オートB 084 チョコチップメロンパン



**材料 (3 個分)**  
メロンパンの材料を参照し、チョコチップ (20g) を加える。

## 材料・作りかた

- メロンパンの作りかた①~③を参照し、メロンパンの作りかた④でクッキー生地チョコチップを加えて作る。
- メロンパンの作りかた⑤~⑦を参照し、投入器をパンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **チョコチップメロンパン** ▶ **ステップ 1 (ねり~1次発酵)** でねりと 1 次発酵をする。
- メロンパンの作りかた⑨~⑯を参照して 2 次発酵をする。
- メロンパンの作りかた⑰~⑲を参照して焼く。

## 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.65
- 手動メニューで温度・時間を設定して焼くときは手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」 →P.416, 417 を参照し、手動調理で焼いてください。

# オートB 085 大きなメロンパン

成形パン ねり オープン スチーム  
大きなメロンパン  
→P.100~103

給水タンク 満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 61 分	約 30 分	予熱 約 7 分 約 24 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約 25 分後  
(スタートから)

## 材料 (1 個分)

- 〈パン生地〉  
小麦粉 (強力粉)..... 150g  
砂糖..... 10g (大スプーン 2<sup>3</sup>/<sub>4</sub>)  
塩..... 2g (小スプーン 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>)  
バター..... 12g  
水..... 100mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)  
..... 3g (小スプーン 1)
- 〈クッキー生地〉  
バター (室温に戻す)..... 50g  
砂糖..... 40g  
卵 (溶きほぐす)..... 1/2 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。
- テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **大きなメロンパン** ▶ **ステップ1 (ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。



⑨④の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。

⑩終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態)

⑪打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケースをかぶせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

⑫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20分間休ませる。(ベンチタイム)

⑬⑫のパン生地に、⑨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皿にのせる。

⑭加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。

⑮⑬の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め、**ステップ2 (2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば、発酵は十分。

⑯発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3 (予熱~焼き)** で予熱する。

⑰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。

⑱予熱終了音が鳴ったら、⑰を**中段**にセットして焼く。

# オートB 086 大きなチョコチップメロンパン



## 材料 (1 個分)

大きなメロンパンの材料を参照し、チョコチップ (20g) を加える。

## 材料・作りかた

- 大きなメロンパンの作りかた①~③を参照し、大きなメロンパンの作りかた④でクッキー生地チョコチップを加えて作る。
- 大きなメロンパンの作りかた⑤~⑦を参照し、投入器をパンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **大きなチョコチップメロンパン** ▶ **ステップ1 (ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。
- 大きなメロンパンの作りかた⑨~⑮を参照して2次発酵をする。
- 大きなメロンパンの作りかた⑯~⑱を参照して焼く。

# オートB 087 シュトーレン

成形パン ねり オープン スチーム  
シュトーレン  
→P.100~103 (下ごしらえ 加熱あり)

給水タンク 満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約 76 分	約 30 分	予熱 約 7 分 約 30 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約 25 分後  
(スタートから)

## 材料 (1 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 200g  
砂糖..... 40g (大スプーン 2<sup>3</sup>/<sub>4</sub>)  
塩..... 2g (小スプーン 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>)  
バター..... 50g  
卵 (溶きほぐす)..... 1 個  
牛乳..... 60mL  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)  
..... 4.5g (小スプーン 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>)
- A  
レーズン..... 60g  
オレンジピール..... 20g  
ドレインチェリー..... 20g  
くるみ..... 30g  
スライスアーモンド..... 30g  
ラム酒..... 15mL
- B  
〈飾り用〉  
バター..... 12g  
粉砂糖..... 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。
- B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。
- 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.60~62
- テーブルプレートを取り出し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、牛乳を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン** ▶ **シュトーレン** ▶ **ステップ1 (ねり~1次発酵)** でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態)
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、パンケース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。
- 生地を広げ、水けを切ったBを生地に混ぜ込み、ひとつに丸め、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10分間休ませる。(ベンチタイム)

- 生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ23cm、ヨコ27cmの円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。
- 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してのせる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑫の黒皿を下段にセットし、ドアを閉め **ステップ2 (2次発酵)** で2次発酵をする。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め **ステップ3 (予熱~焼き)** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑭を**中段**にセットして焼く。
- 加熱後、冷めないうちにC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.60~62

# オートB 088 ベーグル (プレーン)

**成形パン** ねりオープン スチーム

**ベーグル**

→P.100~103

**給水タンク** 満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約30分	約30分	予熱 約7分 約22分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約25分後  
(スタートから)



## 材料 (6個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 300g
- ① 砂糖..... 14g (大スプーン1弱)
- 塩..... 5g (小スプーン1弱)
- 水..... 200mL
- ドライイースト..... 2g (小スプーン $\frac{2}{3}$ )

## 作りかた

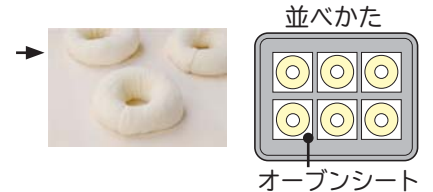
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、水を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン**▶**ベーグル**▶**ステップ1(ねり~ねかし)**でねりとねかしをする。1次発酵は行わない。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に⑥の生地を取り出し、手でかきよ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6個(1個約85g)に切り分ける。手でちぎると生地が傷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、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20分間休ませる。(ベンチタイム)

⑩打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に⑨を取り出し、かるくガス抜きしてから8×12cmのだ円形にのばし、 $\frac{1}{4}$ ずつ内側に折り込み、さらに半分に折って閉じ口をしっかりとくっつけ、転がして20cmの棒状にする。



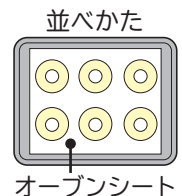
⑪⑩の生地の片方の先端を手のひらで押し広げ、輪っかにつなげて広げた生地ですくむようにしっかりとくっつけ、12×12cmに切ったオープンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒皿に並べる。



- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑪の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め、**ステップ2(2次発酵)**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら、発酵具合を確認し、1.5~2倍になれば、発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**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、⑭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いいに剥がす。



- ⑮をオープンシートを敷いた黒皿に並べ、乾かないようにする。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を**中段**にセットして焼く。



# オートB 089 ブルーベリーベーグル



## 材料 (6個分)

ベーグルの材料を参照し、ブルーベリージャム(15g)、ブルーベリー(乾燥、15g)を加える。

## 作りかた

- ベーグルの作りかた①~③を参照し、④にブルーベリージャムを加え、ベーグルの作りかた④で具材容器にブルーベリーを加える。
- ベーグルの作りかた⑤では**成形パン**▶**ブルーベリーベーグル**▶**ステップ1(ねり~ねかし)**にかえて、生地を作る。
- ベーグルの作りかた⑥~⑬を参照し、2次発酵する。
- ベーグルの作りかた⑭~⑰を参照し、焼く。

〔ひとくちメモ〕  
・生や冷凍のブルーベリーを使うとうまく仕上がりにません。乾燥させた物を使います。

## 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.65
- 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.65
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは**  
手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」(→P.416, 417)を参照し、手動メニューで焼いてください。

# オートB 090 かぼちゃベーグル



## 材料 (6個分)

ベーグルの材料を参照し、かぼちゃ(皮をむく、50g)を加える。

## 作りかた

- ベーグルの作りかた①~④を参照し、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、裏ごしして④と一緒にパンケースに入れて作る。→P.60~62
  - ベーグルの作りかた⑤では**成形パン**▶**かぼちゃベーグル**▶**ステップ1(ねり~ねかし)**にかえて、生地を作る。
  - ベーグルの作りかた⑥~⑬を参照し、2次発酵する。
  - ベーグルの作りかた⑭~⑰を参照し、焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

# オートB 091 ライ麦ベーグル

## 材料 (6個分)

ベーグルの材料を参照し、強力粉を(240g)とライ麦(60g)にかえる。

## 作りかた

- ベーグルの作りかた①~⑤を参照し、**成形パン**▶**ライ麦ベーグル**▶**ステップ1(ねり~ねかし)**で生地を作る。
- ベーグルの作りかた⑥~⑬を参照し、2次発酵する。
- ベーグルの作りかた⑭~⑰を参照し、焼く。

# オートB 092 黒糖ベーグル

## 材料 (6個分)

ベーグルの材料を参照し、砂糖を黒糖(30g)にかえる。

## 作りかた

- ベーグルの作りかた①~⑤を参照し、**成形パン**▶**黒糖ベーグル**▶**ステップ1(ねり~ねかし)**で生地を作る。
- ベーグルの作りかた⑥~⑬を参照し、2次発酵する。
- ベーグルの作りかた⑭~⑰を参照し、焼く。

# オートB 093 フォカッチャ



**成形パン** ねりオープン スチーム

**フォカッチャ**

→P.100~103

**給水タンク** 満水

使用付属品		
ステップ1	ステップ2	ステップ3
投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根	黒皿 下段 テーブルプレート	黒皿 中段 テーブルプレート
約76分	約30分	予熱 約9分 約19分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約25分後  
(スタートから)

## 材料 (2個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 150g
- 小麦粉(薄力粉)..... 100g
- 砂糖..... 5g (大スプーン $\frac{1}{3}$ )
- 塩..... 3g (小スプーン $\frac{1}{2}$ )
- 水..... 150mL
- ② オリーブ油..... 大さじ1
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、②を入れ、③を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン**▶**フォカッチャ**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残る状態)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、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。

- 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20分間休ませる。(ベンチタイム)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径16cmの円形にのばし、バター(分量外)を薄く塗った黒皿に並べる。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑩の黒皿を**下段**にセットし、ドアを閉め**ステップ2(2次発酵)**で2次発酵をする。終了音が鳴ったら発酵具合を確認し、1.2~1.5倍になれば発酵は十分。
- 発酵後、黒皿を取り出し、ドアを閉め**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱する。
- 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。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑭を**中段**にセットして焼く。



オートB  
094 ナン

成形パン  
ナン  
→P.100~103

ねり  
オープン  
スチーム

給水タンク  
満水

使用付属品	
ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約76分	ステップ3 黒血 中段 テーブルプレート 予熱 約7分 約14分

・具材を投入する場合  
具材投入時間：約25分後  
(スタートから)

材料 (長径 25cm のナン 2 枚分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 80g
- ① 小麦粉(薄力粉)..... 80g
- ① 砂糖..... 5g (大スプーン1/3)
- ① 塩..... 4g (小スプーン2/3)
- ② 卵(溶きほぐす)..... 1/2個
- ② 水..... 70mL
- ② サラダ油..... 10mL
- ② ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)  
..... 1.5g (小スプーン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 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、②を回しながら入れる。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン**▶**ナン**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- ⑥ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(指に粉をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残る状態)
- ⑦ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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 生地をスクッパー(または包丁)で2等分する。手でちぎると生地が傷んでふくらみが悪くなる。
- ⑨ 生地の表面がなめらかになるように丸め、ふきんをかけ10~20分間休ませる。
- ⑩ 生地をそれぞれの端を押さえて、長さ25cmくらいのしずく形にのばし、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。
- ⑪ 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑫ 空の黒血を**中段**にセットしてドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱をする。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑭ 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。

ナンのコツ

- 追加加熱消灯後、焼きが足りないときは  
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.65
- 2段で焼くときや温度・時間を設定して焼くときは  
手作りベーカリーメニューではできません。「手動メニューを使ったパン作りのしかた」→P.416、417を参照し、手動メニューで焼いてください。

オートB  
095 花巻き

成形パン  
花巻き  
→P.100~103

ねり  
オープン  
スチーム  
過熱水蒸気

給水タンク  
満水

使用付属品	
ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約81分	ステップ3 グリル皿(脚を閉じる・上段ラップを開じる) グリル皿ふた テーブルプレート 予熱 約4分 約19分

・具材を投入する場合  
具材投入時間：約25分後  
(スタートから)

材料 (6 個分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 75g
- ① 小麦粉(薄力粉)..... 75g
- ① 砂糖..... 10g (大スプーン2/3)
- ① 塩..... 2g (小スプーン1/3)
- ② 水..... 70mL
- ② サラダ油..... 12mL
- ② ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)  
..... 3g (小スプーン1)
- ② ごま油..... 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 テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、②を回しながら入れる。
- ④ 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**成形パン**▶**花巻き**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- ⑥ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態)
- ⑦ 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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、スクッパー(または包丁)で12等分する。
- ⑨ 切り分けた⑧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くっつけ、6個にする。
- ⑩ 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が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)
- ⑪ オープンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑩をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑫ 加熱室からパンケース台を取り出してテーブルプレートをセットし、ドアを閉め、**ステップ3(予熱~蒸し)**で予熱する。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせて合わせるようにして、テーブルプレートを置いて加熱する。

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開けて並べます。
- 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。ラップがかかたく絞ったぬれがきんをかけた後、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.60~62

# オートB 096 手作り肉まん

ねりオープン スチーム 手作り肉まん 過熱水蒸気 (下ごしらえ 加熱あり)

成形パン 手作り肉まん →P.100~103

給水タンク 満水

使用付属品	
<b>ステップ1</b>  投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約76分	<b>ステップ3</b>  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 予熱 約5分 約19分

・具材を投入する場合  
 具材投入時間：約25分後  
 (スタートから)

## 材料 (4 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 100g
- 小麦粉 (薄力粉)..... 50g
- 砂糖..... 10g (大スプーン $\frac{2}{3}$ )
- 塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{3}$ )
- 水..... 80mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン1)
- 長ねぎ(みじん切り).....  $\frac{1}{4}$ 本
- ごま油..... 4mL
- 豚ひき肉..... 60g
- 干しいたげ(戻してみじん切り)..... 3枚
- たけのこ水煮(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 $\frac{1}{2}$
- 砂糖..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ2
- 塩、こしょう..... 各少々
- 鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1
- 水..... 30mL

## 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、表面に霧を吹きかけます。
- 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.60~62



## 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耐熱容器に⑧を入れ、レンジ500W約30秒で加熱する。あら熱を取って③を加え、よく混ぜ合わせて4等分しておく。→P.60~62
- ③テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ④パンケースにねり羽根をセットし、⑧を入れ、水を回しながら入れる。
- ⑤投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑥パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、成形パン▶手作り肉まん▶ステップ1(ねり~1次発酵)▶でねりと1次発酵をする。
- ⑦終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態)
- ⑧打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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。
- ⑨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。
- ⑩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)
- ⑪⑩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。
- ⑫オープンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑪のをせ、グリル皿ふたをセットする。
- ⑬加熱室からパンケース台を取り出してテーブルプレートにセットし、ドアを閉め、ステップ3(予熱~蒸し)で予熱する。
- ⑭予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取り入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートを置いて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

# 手動 簡単肉まん

ステップ1 約76分

成形パン 手作り肉まん →P.100

ねりオープン スチーム

使用付属品

投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根

給水タンク 満水

<b>手動</b> レンジ レンジ200W 加熱時間 5~6分 →P.60~62	 テーブルプレート
---	--------------

## 材料 (6 個分)

- 小麦粉 (強力粉)..... 100g
- 小麦粉 (薄力粉)..... 50g
- 砂糖..... 10g (大スプーン $\frac{2}{3}$ )
- 塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{3}$ )
- 水..... 80mL
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g (小スプーン1)
- 冷凍シューマイ (室温に戻し、3~4つに切る)..... 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テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにねり羽根をセットし、⑧を入れ、水を回しながら入れる。
- ④投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、成形パン▶手作り肉まん▶ステップ1(ねり~1次発酵)▶でねりと1次発酵をする。
- ⑥終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が2~2.5倍に発酵していれば十分。(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る状態)



- ⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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。
- 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、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)
- ⑩⑨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。
- ⑪加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- ⑫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レンジ200W5~6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.60~62

【ひとくちメモ】  
 ・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。

# 手作りベーカリーメニュー (ピザ)

## オートB 097 クリスピーピザ

ピザ ねり オープン スチーム  
クリスピーピザ  
→P.100~103

給水タンク  
満水

### 使用付属品

ステップ1



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

約 51 分

ステップ3



黒血 上段  
テーブルプレート

予熱 約 16 分  
約 10 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約 25 分後  
(スタートから)



### 材料 (直径 26cm のピザ 1 枚分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 50g  
小麦粉(薄力粉)..... 20g  
砂糖..... 4g (小スプーン $\frac{1}{3}$ 弱)  
塩..... 2g (スプーン $\frac{1}{4}$ )  
水..... 40mL  
オリーブ油..... 10mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
..... 1g (小スプーン $\frac{1}{4}$ )  
ピザソース(市販の物)..... 適量
- ② トマト(さいの目切り).....  $\frac{1}{4}$ 個(約 50g)  
モッツアレラチーズ(ひとくち大にちぎる)..... 50g  
塩、こしょう..... 各少々  
バジル..... 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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ピザ**▶**クリスピーピザ**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。

- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が 1.2 ~ 1.5 倍に発酵していれば十分。(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る状態)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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、ラップかたか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)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約 26 cm の円形にのぼ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開ける。
- 生地にふちを約 1 cm 残してピザソースを塗り、②を並べて塩、こしょうをする。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒血を**上段**にセットしてドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑩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。
- 加熱後、取り出して上にバジルを飾る。

## オートB 098 ピザ(パン生地)

ピザ ねり オープン スチーム  
ピザ(パン生地)  
→P.100~103

給水タンク  
満水

### 使用付属品

ステップ1



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

約 51 分

ステップ3



黒血 中段  
テーブルプレート

予熱 約 9 分  
約 18 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約 25 分後  
(スタートから)



### 材料 (直径 24cm のピザ 1 枚分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 100g  
小麦粉(薄力粉)..... 50g  
砂糖..... 10g (大スプーン $\frac{2}{3}$ )  
塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{4}$ )  
水..... 100mL  
オリーブ油..... 15mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
..... 2g (小スプーン $\frac{2}{3}$ )  
ピザソース(市販の物)..... 適量  
玉ねぎ(薄切り)..... 大 $\frac{1}{4}$ 個(約 75g)  
ベーコン(たんざく切り)..... 50g
- ② 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 $\frac{1}{2}$ 缶(約 25g)  
塩、こしょう..... 各少々  
スタッドオリーブ(薄切り)..... 4 個  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)..... 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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。

- パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ピザ**▶**ピザ(パン生地)**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- クリスピーピザの作りかた⑥~⑧を参照して、生地を作る。
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約 24 cm の円形にのぼ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開ける。
- 生地にふちを約 1 cm 残してピザソースを塗り、②を並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- クリスピーピザの作りかた⑩~⑭を参照して、黒血を**中段**にセットして予熱して焼く。

## オートB 099 照り焼きチキンピザ

ピザ ねり オープン スチーム  
照り焼きチキンピザ  
→P.100~103 (下ごしらえ 加熱あり)

給水タンク  
満水

### 使用付属品

ステップ1



投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

約 51 分

ステップ3



黒血 中段  
テーブルプレート

予熱 約 9 分  
約 18 分

・具材を投入する場合  
具材投入時間 : 約 25 分後  
(スタートから)

### 材料 (直径 24cm のピザ 1 枚分)

- ① 小麦粉(強力粉)..... 100g  
小麦粉(薄力粉)..... 50g  
砂糖..... 10g (大スプーン $\frac{2}{3}$ )  
塩..... 2g (小スプーン $\frac{1}{4}$ )  
水..... 100mL  
オリーブ油..... 15mL  
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)  
..... 2g (小スプーン $\frac{2}{3}$ )  
焼きとりのたれ(市販の物)..... 15mL
- ② 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  
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

## 注意

黒血の出し入れは、やけどのおそれがあるので、付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使う。



### 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.60~62)
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、①を入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ピザ**▶**照り焼きチキンピザ**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が 1.2 ~ 1.5 倍に発酵していれば十分。(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る状態)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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、ラップかたか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)
- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約 24 cm の円形にのぼ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開け、ふちを約 1 cm 残して②の焼きとりのたれを塗り、③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。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒血を**中段**にセットしてドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- 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。
- 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.60~62)

### ピザのコツ

- 1回に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒血2枚にのせ、**オープン**予熱あり | **2段**200℃ | 22~32分で予熱し、予熱終了音が鳴ったら**中段**と**下段**に入れて焼きます。(→P.66, 67)  
上下の焼きむらに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 $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ 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.65)
- 冷凍ピザは市販のピザ(→P.391)を参照して焼きます。

# オートB 100 シーフードピザ



ピザ ねり オープン スチーム  
シーフードピザ  
→P.100~103

給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約51分

ステップ3 黒皿 中段 テーブルプレート 予熱約9分 約18分

・具材を投入する場合  
具材投入時間：約25分後  
(スタートから)

## 材料 (直径 24cm のピザ 1 枚分)

- にんにく(みじん切り).....1片
- オリーブ油.....5mL
- シーフードミックス(解凍して水けを切っておく).....100g
- 小麦粉(強力粉).....100g
- 小麦粉(薄力粉).....50g
- 砂糖.....10g(大スプーン $\frac{2}{3}$ )
- 塩.....2g(小スプーン $\frac{1}{3}$ )
- 水.....100mL
- オリーブ油.....15mL
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....2g(小スプーン $\frac{2}{3}$ )
- ピザソース(市販の物).....適量
- 玉ねぎ(薄切り).....大 $\frac{1}{6}$ 個(約50g)
- ピーマン(輪切り).....1個
- マッシュルーム(缶詰、薄切り).....小 $\frac{1}{2}$ 缶(約25g)
- 塩、こしょう.....各少々
- スタッドオリーブ(薄切り).....4個
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物).....70g

## 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。
- 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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ピザ**▶**シーフードピザ**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が1.2~1.5倍に発酵していれば十分。(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る状態)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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、ラップかかたく絞ったぬれがきんをかき、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)
- 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開ける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗り、BとCを並べて塩、こしょうをし、スタッドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒皿を**中段**にセットしてドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱する。
- 予熱終了音がなったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑪をオープンシートごと黒皿にのせ、**中段**にセットして焼く。

# オートB 101 4種のチーズピザ

ピザ ねり オープン スチーム  
4種のチーズピザ  
→P.100~103

給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約51分

ステップ3 黒皿 中段 テーブルプレート 予熱約9分 約18分

・具材を投入する場合  
具材投入時間：約25分後  
(スタートから)



## 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(大スプーン $\frac{2}{3}$ )
- 塩.....2g(小スプーン $\frac{1}{3}$ )
- 水.....100mL
- オリーブ油.....15mL
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....2g(小スプーン $\frac{2}{3}$ )
- モッツアレラチーズ、カマンベール、ゴダ、チェダー、パルメザン、ピザ用ミックスなど4種を合わせて.....100~200g
- オリーブ油.....15mL
- ローズマリー.....適量
- 塩、あらびき黒こしょう.....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。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ピザ**▶**4種のチーズピザ**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- シーフードピザ**の作りかた⑦~⑩を参照して生地を作る。
- 生地にふちを約1cm残してオリーブ油を塗り、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。
- シーフードピザ**の作りかた⑫~⑮を参照して焼く。

# オートB 102 カルツオーネ



ピザ ねり オープン スチーム  
カルツオーネ  
→P.100~103

給水タンク 満水

使用付属品

ステップ1 投入器 パンケース パンケース台 ねり羽根 約46分

ステップ3 黒皿 中段 テーブルプレート 予熱約9分 約7分

・具材を投入する場合  
具材投入時間：約25分後  
(スタートから)

## 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。
- フライパンにオリーブ油を熱し、Bをかるくいため塩、こしょうをし、取り出しておく。
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、水とオリーブ油を回しながら入れる。
- 投入器のイースト投入口にドライイーストを入れ、イースト上ふたをセットし、パンケースの上にセットする。
- パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ピザ**▶**カルツオーネ**▶**ステップ1(ねり~1次発酵)**でねりと1次発酵をする。
- 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外し、発酵具合を確認する。生地が1.2~1.5倍に発酵していれば十分。(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る状態)
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に、パンケース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。

## 材料 (1 個分)

- 小麦粉(強力粉).....100g
- 小麦粉(薄力粉).....50g
- 砂糖.....10g(大スプーン $\frac{2}{3}$ )
- 塩.....2g(小スプーン $\frac{1}{3}$ )
- 水.....100mL
- オリーブ油.....15mL
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....2g(小スプーン $\frac{2}{3}$ )
- オリーブ油.....5mL
- ブロッコリー(ひとくち大に切る)..... $\frac{1}{4}$ 株(約50g)
- 赤パプリカ(薄切り).....大 $\frac{1}{4}$ 個(約40g)
- しめじ(石づきを取る)..... $\frac{1}{2}$ 株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り)..... $\frac{1}{4}$ 個(約60g)
- ベーコン(たんざく切り).....3枚(約50g)
- 塩、こしょう.....各少々
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物).....70g

- 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)
- 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る。
- 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。
- 加熱室からパンケース台を取り出し、テーブルプレートをセットする。
- 空の黒皿を**中段**にセットしてドアを閉め、**ステップ3(予熱~焼き)**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、付属のミトンか厚めの乾いたふきんを使って黒皿を開いたドアの上に取り出す。
- ⑪をオープンシートごと黒皿にのせ、**中段**にセットして焼く。

# 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。

	予熱なし	予熱あり
冷凍	23 ~ 30分	10 ~ 18分
冷蔵	15 ~ 28分	10 ~ 15分

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」▶P.65

「オープン(予熱あり)加熱の使いかた」▶P.66, 67

# ねり・混ぜ(スイーツ)

## オートB 103 スイートポテト

**スイーツ** ねりオープン  
**スイートポテト** (下ごしらえ) 加熱あり  
→P.104,105

加熱時間の目安 約60分

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク 空



### 材料 (パンケース1個分)

- さつまいも……………大1本(約300g)  
バター……………30g  
砂糖……………45g  
卵黄……………1個分  
生クリーム(室温にもどす)……30mL  
ラム酒……………5mL  
シナモン……………少々  
(つや出し用卵)  
A 卵黄……………1個分  
みりん……………5mL

### 作りかた

- ①さつまいもは丸のままラップで包み、テーブルプレートにのせ、**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フォークなどでつぶす。→P.50,51
- ②バターは容器に入れて、**レンジ**200W「約1分50秒」で加熱する。→P.60~62
- ③テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ④パンケースにねり羽根をセットし、①、②、砂糖を入れ、合わせたAを回しながら入れる。
- ⑤投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ**▶**スイートポテト**で加熱する。
- ⑥ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を外し、ゴムべらなどでねり羽根がかけられるように表面を山形に整えてから、表面につや出し用卵を薄く塗り、投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑦加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、完全に冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑧取っ手の根元を持ち、逆さにしてスイートポテトに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。

「**根菜の下ゆで**」の使いかた →P.50,51  
「**レンジ加熱**」の使いかた →P.60~62

### スイートポテトのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 材料(さつまいも・溶かしバター)はあたたかいうちにパンケースに入れ他の材料と一緒に加熱してください。冷めてしまうと材料の混ざりが悪くなります。
- ねり工程終了後、生地の表面を整えるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素樹脂を傷つけることがあります。
- パンケースから取り出すとき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、柔らかいため形がくずれます。
- パンケースを使わずに焼くときは作りかた⑥で、ねり工程終了の報知音が鳴ったら生地を取り出し、6等分してさつまいもの形にする。オープンシートを敷いた黒皿に並べ、生地の表面につや出し用卵を塗り、加熱室底面にテーブルプレートをセットし、食品を入れずに**オープン**「予熱あり」1段「200℃」13~18分で予熱する。予熱終了音が鳴ったら、**中段**にセットして加熱する。→P.66,67

### 作りかた

- ①バターは小鍋に入れ火にかけ、茶色く色づくまで加熱してから茶こしなどでこし、焦がしバターを作る。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにAを上から順番に入れてから、合わせたBをふるい入れ、①を回しながら入れる。
- ④投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ**▶**フィナンシェ**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥取っ手の根元を持ち、逆さにしてフィナンシェに手を添えて、上下に数回ふって取り出し、冷ます。



### 材料 (パンケース1個分)

- 無塩バター……………100g  
卵白……………3個分  
A 砂糖……………70g  
はちみつ……………10g  
アーモンドパウダー……………50g  
B 小麦粉(薄力粉)……………50g  
ベーキングパウダー… 小さじ1/2(2g)

### フィナンシェのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 焦がしバターはあらかじめ取れたら、冷めないうちにパンケースに入れ他の材料と一緒に加熱してください。冷めてしまうと材料の混ざりが悪くなります。

## オートB 105 ソフトクッキー

**スイーツ** ねりオープン  
**ソフトクッキー**  
→P.104,105

加熱時間の目安 約58分

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク 空



### ソフトクッキーのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- ねり終了後、生地の表面を整えるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素樹脂を傷つけることがあります。
- クッキー生地をかぶせるためにあんを中央に寄せて、クッキー生地を包みやすくします。

### 材料 (パンケース1個分)

- 〈クッキー生地〉  
無塩バター(室温にもどす)……………25g  
小麦粉(薄力粉)……………50g  
卵黄……………1個分  
A 三温糖……………20g  
塩……………少々  
バニラエッセンス……………少々
- 〈あん生地〉  
無塩バター(溶かした物)……………50g  
三温糖……………30g  
塩……………少々  
B はちみつ……………30g  
つぶあん……………100g  
小麦粉(薄力粉)……………50g  
カシューナッツ(5mm角に切る)……30g

### 作りかた

- ①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、Aを加え混ぜてなじませる。
- ②①に卵黄を加えてクリーム状になるまでよく混ぜる。
- 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。ひとつにまとめて厚さ1cmの15×10cmの長方形にし、ラップに包んでおく。
- ④テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ⑤パンケースにねり羽根をセットし、溶かしたバター、混ぜ合わせたBを入れ、小麦粉をふるい入れ、三温糖、塩を入れる。
- ⑥投入器の具材容器にカシューナッツ30gを入れてパンケースの上にセットする。
- ⑦パンケースを、パンケース台の上にセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ**▶**ソフトクッキー**で加熱する。
- ⑧ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、ゴムべらなどでパンケースの側面についている生地を落とし、形を整え、③をあんを包むようにかぶせる。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑨加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑩取っ手の根元を持ち、逆さにしてクッキーに手を添えて上下に数回ふって取り出し、あら熱を取り冷蔵庫で冷やす。

## オートB 106 ドライフルーツとナッツのソイブレッド

**スイーツ** ねりオープン  
**ドライフルーツとナッツのソイブレッド**  
→P.104,105

加熱時間の目安 約58分

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク 空



### 材料 (パンケース1個分)

- 卵(溶きほぐす)……………1個  
はちみつ……………20g  
A きな粉……………100g  
全粒粉……………70g  
ベーキングパウダー… 小さじ1(4g)  
塩……………小さじ1/3(2g)  
豆乳(成分無調整のもの)……………100mL  
ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)……………50g  
レーズン……………20g  
B いちじく(乾燥、5mm角に切る)……20g  
スライスアーモンド……………20g

### ドライフルーツとナッツのソイブレッドのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- ねり工程終了後、生地の表面を整えるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素樹脂を傷つけることがあります。
- ラップに包んで、一晩寝かせて味がなじんで、しっとりし、より美味しく召し上がれます。

### 作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、Aの材料を上から順番に入れ、豆乳とヨーグルトを回しながら入れる。
- ③投入器の具材容器にBを入れ、パンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ**▶**ドライフルーツとナッツのソイブレッド**で加熱する。
- ⑤ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、ゴムべらなどでパンケースの側面についている生地を落とし、ねり羽根がかけられるように表面を山形に整える。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑦取っ手の根元を持ち、逆さにしてソイブレッドに手を添えて、上下に数回ふって取り出し、冷ます。

# オートB 107 ココナッツとマンゴーのソイブレッド

**スイーツ**  
ココナッツとマンゴーのソイブレッド  
ねりオープン  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 58分

- 材料 (パンケース1個分)**
- 卵(溶きほぐす).....1個
  - 黒みつ.....20g
  - きな粉.....80g
  - ココナッツパウダー.....30g
  - 全粒粉.....70g
  - ベーキングパウダー...小さじ1(4g)
  - 塩.....小さじ1/3(2g)
  - 豆乳(成分無調整の物).....100mL
  - ヨーグルト(市販のプレーンタイプ).....50g
  - マンゴー(乾燥、5mm角に切る).....40g



- ココナッツとマンゴーのソイブレッドのコツ**
- 1回に作れる分量は表示の分量です。
  - マンゴーは種類によっては乾燥具合などにより、投入器の具材容器の開閉板にくっつきやすいことがあります。よく乾燥したマンゴーを使います。
  - ねり工程終了後、生地を表面を整えるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。
  - ラップに包んで、一晩寝かせて味がなじんで、しっとりし、より美味しく召し上がれます。

- 作りかた**
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、Aの材料を上から順番に入れ、豆乳とヨーグルトを回しながら入れる。
  - ③ 投入器の具材容器にマンゴーを入れ、パンケースの上にセットする。
  - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ**▶**ココナッツとマンゴーのソイブレッド**▶で加熱する。
  - ⑤ ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、ゴムべらなど

でパンケースの側面についている生地を落とし、ねり羽根がかくれるように表面を山形に整える。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。

⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。

⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにしてソイブレッドに手を添えて、上下に数回ふって取り出し、冷ます。

# オートB 109 生チョコレート(ミルク)

**スイーツ**  
生チョコレート(ミルク)  
ねりオープン  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 17分



- 材料 (24個分)**
- ミルクチョコレート(製菓用、細かくくだく).....160g
  - 生クリーム.....60mL
  - はちみつ.....10g
  - ココア.....適量

- 作りかた**
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、チョコレート、生クリーム、はちみつを入れる。
  - ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ**▶**生チョコレート(ミルク)**▶で加熱する。
  - ④ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどで全体をかるくかき混ぜ、ラップやオープンシートを敷いた平らな容器に流し入れる。表面を平らにし、冷蔵庫で3時間以上冷やす。
  - ⑤ 24等分にし、ココアをまぶす。

- 生チョコレートのコツ**
- 1回に作れる分量は表示の分量です。分量をかえると、油脂が分離したり、やわらかくなりすぎたりします。
  - 使用するチョコレートは製菓用の代わりに市販の板チョコレートも使用できます。

# オートB 110 生チョコレート(ブラック)

**スイーツ**  
生チョコレート(ブラック)  
ねりオープン  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 17分



- 材料 (24個分)**
- ブラックチョコレート(製菓用、カカオ分60%以下の物、細かくくだく).....160g
  - 生クリーム.....80mL
  - はちみつ.....10g
  - ブランデー.....小さじ1
  - ココア.....適量

- 作りかた**
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、チョコレート、生クリーム、はちみつ、ブランデーを入れる。
  - ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ**▶**生チョコレート(ブラック)**▶で加熱する。
  - ④ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどで全体をかるくかき混ぜ、ラップやオープンシートを敷いた平らな容器に流し入れる。表面を平らにし、冷蔵庫で3時間以上冷やす。
  - ⑤ 24等分にし、ココアをまぶす。

- 生チョコレートのコツ**
- ブラックチョコレートはカカオ分60%以下の物を高カカオチョコレートなど、カカオ分が60%より多いチョコレートでは上手に仕上がりにません。油脂が分離し、ぼそぼそとした仕上がりになります。

# オートB 111 生チョコレート(ホワイト)

**スイーツ**  
生チョコレート(ホワイト)  
ねりオープン  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 15分



- 材料 (20個分)**
- ホワイトチョコレート(製菓用、細かくくだく).....160g
  - 生クリーム.....60mL
  - はちみつ.....10g
  - オレンジリキュール.....小さじ1/2
  - 粉砂糖.....適量

- 作りかた**
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、チョコレート、生クリーム、はちみつ、オレンジリキュールを入れる。
  - ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ**▶**生チョコレート(ホワイト)**▶で加熱する。
  - ④ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどで全体をかるくかき混ぜ、オープンシートを敷いた平らな容器に流し入れ、冷蔵庫で約2時間冷やす。20等分し(1個約10g)まるめ、粉砂糖をまぶし、冷蔵庫でさらに1時間以上冷やす。

- 生チョコレートのコツ**
- 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、**レンジ200W**▶様子を見ながら加熱し、かき混ぜます。▶P.60~62

# オートB 108 栗と黒ごまのソイブレッド

**スイーツ**  
栗と黒ごまのソイブレッド  
ねりオープン  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 58分

- 材料 (パンケース1個分)**
- 卵(溶きほぐす).....1個
  - はちみつ.....20g
  - きな粉.....80g
  - 全粒粉.....70g
  - ベーキングパウダー...小さじ1(4g)
  - 塩.....小さじ1/3(2g)
  - 黒すりごま.....20g
  - 黒いりごま.....10g
  - 豆乳(成分無調整の物).....100mL
  - ヨーグルト(市販のプレーンタイプ).....50g
  - 栗の甘露煮(水けをふき取り6つに切る).....60g



- 栗と黒ごまのソイブレッドのコツ**
- 1回に作れる分量は表示の分量です。
  - 栗の甘露煮はペーパータオルなどで水けをしっかりふき取ります。
  - ねり工程終了後、生地を表面を整えるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。

- 作りかた**
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、Aの材料を上から順番に入れ、豆乳とヨーグルトを回しながら入れる。
  - ③ 投入器の具材容器に栗の甘露煮を入れ、パンケースの上にセットする。
  - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ**▶**栗と黒ごまのソイブレッド**▶で加熱する。
  - ⑤ ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、ゴムべらなど

でパンケースの側面についている生地を落とし、ねり羽根がかくれるように表面を山形に整える。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。

⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。

⑦ 取っ手の根元を持ち、逆さにしてソイブレッドに手を添えて、上下に数回ふって取り出し、冷ます。

## オートB 112 生キャラメル

スイーツ  
生キャラメル  
ねり オープン  
→P.104,105

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 83分



### 材料 (約 40 個分)

生クリーム (乳脂肪分 40%以上の物) ..... 200 mL  
牛乳 ..... 150 mL  
グラニュー糖 ..... 100g  
はちみつ ..... 25g  
水あめ ..... 15g  
バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、すべての材料を入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ** ▶ **生キャラメル** で加熱する。
- ④ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどで液体部分をかき混ぜ、クッキングシートを敷いた平らな容器に流し入れ、表面を平らにする。あら熱がとれたら、冷凍室で半日以上冷やす。
- ⑤ 約 40 等分にし、小さく切ったオープンシートで包み両端をねじる。

### 生キャラメルのコツ

- 1 回に作れる分量は表示の分量です。
- 加熱終了後のパンケースはかたまつたキャラメルが周りについています。パンケースの中にぬるま湯か水をいれて、キャラメルがふやけて取れやすくなるまでおいてから洗って下さい。
- 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、**レンジ** [500W] で様子を見ながら加熱し、かき混ぜます。→P.60~62

## オートB 113 チョコレートシロップ

スイーツ  
チョコレートシロップ  
ねり オープン  
→P.104,105

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 17分



### 材料 (パンケース 1 個分)

ミルクチョコレート (製菓用、細かくくだく) ..... 160g  
生クリーム ..... 70mL  
牛乳 ..... 60mL  
はちみつ ..... 10g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、すべての材料を入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ** ▶ **チョコレートシロップ** で加熱する。
- ④ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどで全体をかき混ぜ、器に取り出し、冷蔵庫で冷やす。

### チョコレートシロップのコツ

- 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血に移しかえラップをし、**レンジ** [200W] で様子を見ながら加熱し、かき混ぜます。→P.60~62
- 加熱直後はさらりとした仕上がります。冷蔵庫で冷やすととろみがつきます。かき混ぜてから使用して下さい。

## オートB 114 キャラメルシロップ

スイーツ  
キャラメルシロップ  
ねり オープン  
→P.104,105

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 65分



### 材料 (パンケース 1 個分)

生クリーム (乳脂肪分 40%以上の物) ..... 200 mL  
牛乳 ..... 150 mL  
砂糖 ..... 120g  
はちみつ ..... 25g  
バニラエッセンス ..... 少々

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、すべての材料を入れる。
- ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**スイーツ** ▶ **キャラメルシロップ** で加熱する。
- ④ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどで液体部分を器に取り出し、かき混ぜ、あら熱を取り、冷蔵庫で冷やす。

### キャラメルシロップのコツ

- 1 回に作れる分量は表示の分量です。
- 加熱終了後のパンケースはかたまつたキャラメルが周りについています。パンケースの中にぬるま湯か水をいれて、キャラメルがふやけて取れやすくなるまでおいてから洗って下さい。
- 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、**レンジ** [500W] で様子を見ながら加熱し、かき混ぜます。→P.60~62
- 加熱直後はさらりとした仕上がります。冷蔵庫で冷やすととろみがつきます。かき混ぜてから使用して下さい。

# ねり・混ぜ (ケーキ)

## オートB 115 パウンドケーキ (プレーン)

ケーキ  
パウンドケーキ (プレーン)  
ねり オープン  
→P.104,105

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 60分



### 材料 (パンケース 1 個分)

① 卵 (溶きほぐす) ..... 2 個  
バニラエッセンス ..... 少々  
バター (室温にもどす、1cm 角に切る) ..... 100g  
砂糖 ..... 80g  
② 小麦粉 (薄力粉) ..... 100g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ 1 弱 (3g)  
レーズン ..... 60g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、① を入れ、砂糖、② をふるいながら入れ、バターをほぐしながら入れる。
- ③ 投入器の具材容器にレーズン 60g を入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ** ▶ **パウンドケーキ (プレーン)** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

### パウンドケーキのコツ

- 1 回に作れる分量は表示の分量です。
- 焼き上がりは竹ぐしで中心を刺してみても、何もついていなければ焼けています。
- 粉は後に粉は液体の後に入れます。最初に粉を入れると粉が底に残ってしまう場合もあります。
- バターは指で押し少しへこむぐらいにします。かたいとうまくねれません。
- レーズンは 1 つ 1 つはぐして具材容器に入れます。レーズンがかたまっていると落ちません。

## オートB 116 チョコバナナパウンドケーキ

ケーキ  
チョコバナナパウンドケーキ  
ねり オープン  
→P.104,105 (下ごしらえ 加熱あり)

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 60分



### 材料 (パンケース 1 個分)

① 卵 (溶きほぐす) ..... 2 個  
バニラエッセンス ..... 少々  
バター (室温にもどす、1cm 角に切る) ..... 100g  
砂糖 ..... 80g  
② 小麦粉 (薄力粉) ..... 100g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ 1 弱 (3g)  
バナナ ..... 1/2 本  
チョコレート (細かくきざむ) ..... 30g  
くるみ (5mm 角に切る) ..... 30g

### 作りかた

- ① 耐熱容器にチョコレートを入れてテーブルプレートに置き、**レンジ** [200W] [3~4分] で加熱し、しっかりと溶かす。→P.60~62
- ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。バナナは皮をむき、1cm 幅の輪切りしておく。
- ③ パンケースにねり羽根をセットし① を入れ、砂糖、② をふるいながら入れ、①、② とバターをほぐしながら入れる。
- ④ 投入器の具材容器にくるみ 30g を入れてパンケースの上にセットする。
- ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ** ▶ **チョコバナナパウンドケーキ** で加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑦ 取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

## オートB 117 りんごパウンドケーキ

ケーキ  
りんごパウンドケーキ  
ねり オープン  
→P.104,105

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 60分



### 材料 (パンケース 1 個分)

卵 (溶きほぐす) ..... 2 個  
バター (室温にもどす、1cm 角に切る) ..... 60g  
砂糖 ..... 80g  
① 小麦粉 (薄力粉) ..... 100g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ 1 弱 (3g)  
りんごのプリザーブド (→P.333) (あらくきざむ) ..... 60g  
くるみ (5mm 角に切る) ..... 30g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし卵を入れ、砂糖、① をふるいながら入れ、りんごとバターをほぐしながら入れる。
- ③ 投入器の具材容器にくるみ 30g を入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ** ▶ **りんごパウンドケーキ** で加熱する。
- ⑤ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥ 取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

オートB 118 カaramelパウンドケーキ

使用付属品

ケーキねりオープン  
カaramelパウンドケーキ  
→P.104,105 (下ごしらえ加熱あり)

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



材料 (パンケース1個分)

- ① 砂糖……………40g
- 水……………大さじ1½
- 水……………大さじ½
- ② 卵(溶きほぐす)……………2個
- バニラエッセンス……………少々
- バター(室温にもどす、1cm角に切る)……………100g
- 砂糖……………80g
- ③ 小麦粉(薄力粉)……………100g
- ベーキングパウダー… 小さじ1弱(3g)
- クランベリー(乾燥、市販の物、あらかじめ)……………60g

作りかた

- ①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aramel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.60～62
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにねり羽根をセットし②を入れ、砂糖、③をふるいながら入れ、①とバターをほぐしながら入れる。
- ④投入器の具材容器にクランベリー60gを入れてパンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**カaramelパウンドケーキ**で加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑦取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60～62

オートB 119 モカパウンドケーキ

使用付属品

ケーキねりオープン  
モカパウンドケーキ  
→P.104,105

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



材料 (パンケース1個分)

- 卵(溶きほぐす)……………2個
- バター(室温にもどす、1cm角に切る)……………60g
- 砂糖……………80g
- ① 小麦粉(薄力粉)……………100g
- ベーキングパウダー… 小さじ1弱(3g)
- インスタントコーヒー(モカ)……………大さじ1
- ぬるま湯(約40℃)……………大さじ1
- カシューナッツ(5mm角に切る)… 30g

作りかた

- ①ぬるま湯でインスタントコーヒーを溶いておく。
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにねり羽根をセットし卵を入れ、砂糖、④をふるいながら入れ、①とバターをほぐしながら入れる。
- ④投入器の具材容器にカシューナッツ30gを入れてパンケースの上にセットする。
- ⑤パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**モカパウンドケーキ**で加熱する。
- ⑥加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑦取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

カaramelパウンドケーキのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 焼き上がりは竹ぐしで中心を刺してみて、何もついていなければ焼けています。
- 粉は後に粉は液体の後に入れます。最初に粉を入れると粉が底に残ってしまう場合もあります。
- バターは指で押して少しへこむくらいにします。かたいとうまくねれません。
- カaramelはあたたかいうちに使います。冷めて時間がたつとかたくなってしまいうまくねれません。

オートB 120 紅茶パウンドケーキ

使用付属品

ケーキねりオープン  
紅茶パウンドケーキ  
→P.104,105

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



材料 (パンケース1個分)

- 卵(溶きほぐす)……………2個
- バター(室温にもどす、1cm角に切る)……………100g
- 砂糖……………80g
- ① 小麦粉(薄力粉)……………100g
- ベーキングパウダー… 小さじ1弱(3g)
- 紅茶葉……………12g
- クコの実……………15g

作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし卵を入れ、砂糖、④をふるいながら入れ、バターと紅茶葉を入れる。
- ③投入器の具材容器にクコの実15gを入れてパンケースの上にセットする。
- ④パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**紅茶パウンドケーキ**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥取っ手の根元を持ち、手をパウンドケーキに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

オートB 121 バークドチーズケーキ

使用付属品

ケーキねりオープン  
バークドチーズケーキ  
→P.104,105 (下ごしらえ加熱あり)

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



材料 (パンケース1個分)

- クリームチーズ……………200g
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 生クリーム……………100mL
- ① ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)……………30g
- レモン汁……………小さじ1
- 小麦粉(薄力粉)……………15g
- 砂糖……………50g

作りかた

- ①容器にクリームチーズを入れレンジ200W 3～4分で加熱し、かき混ぜしかり溶かす。→P.60～62
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにねり羽根をセットし、混ぜ合わせた④を入れ、砂糖、小麦粉をふるいながら入れ、上に①を入れる。
- ④投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**バークドチーズケーキ**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、完全に冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥取っ手の根元を持ち、手をチーズケーキに添えてゆっくりと逆さにして上下に数回ふって取り出し、皿にのせ冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60～62

チーズケーキのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- クリームチーズはだまにならないようにしっかりと溶かします。
- パンケースから取り出すときは完全に冷ましてから取り出します。冷めないうちに取り出すと、柔らかいため形がくずれます。

オートB 122 抹茶チーズケーキ

使用付属品

ケーキねりオープン  
抹茶チーズケーキ  
→P.104,105 (下ごしらえ加熱あり)

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



材料 (パンケース1個分)

- クリームチーズ……………100g
- 卵(溶きほぐす)……………1½個
- 生クリーム……………150mL
- ① ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)……………45g
- 小麦粉(薄力粉)……………20g
- 砂糖……………70g
- 抹茶……………10g

作りかた

- ①容器にクリームチーズを入れレンジ200W 2～3分で加熱し、かき混ぜしかり溶かす。→P.60～62
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにねり羽根をセットし、混ぜ合わせた④を入れ、砂糖、抹茶と小麦粉をふるいながら入れ、上に①を入れる。
- ④投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**抹茶チーズケーキ**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、完全に冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥取っ手の根元を持ち、手をチーズケーキに添えてゆっくりと逆さにして上下に数回ふって取り出し、皿にのせ冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60～62

オートB 123 チョコチーズケーキ

使用付属品

ケーキねりオープン  
チョコチーズケーキ  
→P.104,105 (下ごしらえ加熱あり)

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



材料 (パンケース1個分)

- クリームチーズ……………200g
- 卵(溶きほぐす)……………1個
- 生クリーム……………100mL
- ① ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)……………30g
- 小麦粉(薄力粉)……………15g
- 砂糖……………20g
- チョコレート(あらかじめ)……………30g

作りかた

- ①容器にクリームチーズを入れレンジ200W 3～4分で加熱し、かき混ぜしかり溶かす。別の容器にチョコレートを入れレンジ200W 4～5分で加熱し溶かす。→P.60～62
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにねり羽根をセットし、混ぜ合わせた④を入れ、砂糖、小麦粉をふるいながら入れ、上に①を入れる。
- ④投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**チョコチーズケーキ**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、完全に冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑥取っ手の根元を持ち、手をチーズケーキに添えてゆっくりと逆さにして上下に数回ふって取り出し、皿にのせ冷蔵庫で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60～62





使用付属品

ケーキ  
ねり  
オープン  
ガトーショコラ  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→P.104,105

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 51分

作りかた

- ①耐熱容器にA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.60～62)
- ②耐熱容器に生クリームを入れ、レンジ200W [約1分]で加熱してあたためる。
- 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、①を加えてハンドミキサーの低速でさつと混ぜる。②を少しずつ加えながらさらに混ぜて、③を合わせてふるい入れ、ゴムべらで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、ツノがおじぎするくらいのかたさに泡立てる。
- ⑤テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ⑥パンケースにねり羽根をセットし、④を½量入れ、その上に③を均等に入れる。
- ⑦パンケースをトントンとかるく落とし

- ⑧投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**ガトーショコラ**で加熱する。
- ⑨粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、メレンゲがパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、残りのメレンゲを入れる。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑩加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
- ⑪パンケースとガトーショコラの間にごムべらを差し込み、かるく1周させてから、取っ手の根元を持ち、逆さにしてガトーショコラに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。
- ⑫冷ましてから粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」(→P.60～62)

材料 (パンケース1個分)

- A
- ブラックチョコレート…………… 50g
  - 無塩バター…………… 40g
  - ラム酒…………… 5mL
  - 生クリーム…………… 40mL
  - 卵(卵黄と卵白に分ける)…………… 2個
  - 砂糖…………… 80g
- B
- 小麦粉(薄力粉)…………… 15g
  - ココア…………… 30g
  - 粉砂糖…………… 適量

ガトーショコラのコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 粉落としの報知音が鳴り、メレンゲを落としたり、残りのメレンゲを入れるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。



使用付属品

ケーキ  
ねり  
オープン  
パンケーキ(プレーン)  
→P.104,105

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 53分

作りかた

- ①ボウルに合わせたAを入れ、合わせた卵黄とマヨネーズを加えてゴムべらで混ぜ合わせる。Bをふるい入れ、ねらないようにさっくりと混ぜる。
- ②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砂糖を加え、ツノがおじぎするくらいのかたさに泡立てる。
- ③テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ④パンケースにねり羽根をセットし、②を½量入れ、その上に①を回しながら入れる。
- ⑤パンケースをトントンとかるく落としとして空気を抜く。
- ⑥投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**パンケーキ(プレーン)**で加熱する。

- ⑦粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、メレンゲがパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、残りのメレンゲを入れる。投入器をパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑧加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑨パンケースとパンケーキの間にゴムべらを差し込み、かるく1周させてから、取っ手の根元を持ち、逆さにしてパンケーキに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。
- ⑩お好みの大きさに切り分けて盛りつけ、ホイップクリーム、くだものを添える。

材料 (パンケース1個分)

- 牛乳…………… 60mL
- A ヨーグルト(市販のプレーンタイプ)…………… 20g
- 砂糖…………… 15g
- 卵(卵黄と卵白に分ける)…………… 2個
- マヨネーズ…………… 大さじ½(6g)
- B 小麦粉(薄力粉)…………… 50g
- ベーキングパウダー… 小さじ½(2g)
- ホイップクリーム、くだもの(いちごなど)…………… 各適量

パンケーキ(プレーン)のコツ

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 粉落としの報知音が鳴り、メレンゲを落としたり、残りのメレンゲを入れるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。

オートB 126 **ウィンナーと野菜のパンケーキ**



**ケーキ**  
ウィンナーと野菜のパンケーキ  
ねりオープン  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約56分

- 材料 (パンケース1個分)**
- 牛乳…………… 60mL
  - ① ヨーグルト (市販のプレーンタイプ)…………… 20g
  - 砂糖…………… 15g
  - 卵 (卵黄と卵白に分ける)…………… 2個
  - マヨネーズ…………… 大さじ1/2 (6g)
  - ② 小麦粉 (薄力粉)…………… 50g
  - ベーキングパウダー… 小さじ1/2 (2g)
  - ③ にんじん (3 cmのせん切り)…………… 30g
  - キャベツ (せん切り)…………… 30g
  - ウィンナーソーセージ (5 mmの輪切り)…………… 2本 (約40g)

**作りかた**

- ①ボウルに合わせた④を入れ、合わせた卵黄とマヨネーズを加えてゴムベラで混ぜ合わせる。⑤をふるい入れ、ねらないようにさっくりと混ぜる。
- ②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く泡立ててから砂糖を加え、ツノがおじぎするくらいのかたさに泡立てる。
- ③テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ④パンケースにねり羽根をセットし、②を1/2量入れ、その上に①を回しながら入れてから、水けをふいて合わせた③を入れる。
- ⑤パンケースをトントンとかるく落として空気を抜く。
- ⑥投入器の具材容器にウィンナーを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑦パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**ウィンナーと野菜のパンケーキ**で加熱する。
- ⑧粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、具材やメレンゲがパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムベラなどで落とし、かるく生地になじませてから、残りのメレンゲを入れる。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑨加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑩パンケースとパンケーキの間にゴムベラを差し込み、かるく1周させてから、取っ手の根元を持ち、逆さにしてパンケーキに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。
- ⑪好みの大きさに切り分けて盛りつける。

**ウィンナーと野菜のパンケーキのコツ**

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 粉落としの報知音が鳴り、メレンゲを落としたり、残りのメレンゲを入れるときはゴムベラなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。

オートB 127 **バナナと豆乳のパンケーキ**



**ケーキ**  
バナナと豆乳のパンケーキ  
ねりオープン  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約56分

**材料 (パンケース1個分)**

- 豆乳…………… 40mL
- ① ヨーグルト (市販のプレーンタイプ)…………… 20g
- 砂糖…………… 20g
- 卵 (卵黄と卵白に分ける)…………… 2個
- マヨネーズ…………… 大さじ1/2 (6g)
- ② 小麦粉 (薄力粉)…………… 50g
- ベーキングパウダー… 小さじ1/2 (2g)
- ③ バナナ (フォークでつぶす)…………… 80g
- レモン汁…………… 少々
- レーズン…………… 20g
- ホイップクリーム、バナナ…………… 各適量

**作りかた**

- ①ボウルに合わせた④を入れ、合わせた卵黄とマヨネーズを加えてゴムベラで混ぜ合わせる。⑤をふるい入れ、ねらないようにさっくりと混ぜる。
- ②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く泡立ててから砂糖を加え、ツノがおじぎするくらいのかたさに泡立てる。
- ③テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ④パンケースにねり羽根をセットし、②を1/2量入れ、その上に①を回しながら入れてから、水けをふいて合わせた③を入れる。
- ⑤パンケースをトントンとかるく落として空気を抜く。
- ⑥投入器の具材容器にレーズンを入れ、パンケースの上にセットする。
- ⑦パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**バナナと豆乳のパンケーキ**で加熱する。
- ⑧粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、具材やメレンゲがパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムベラなどで落とし、かるく生地になじませてから、残りのメレンゲを入れる。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑨加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑩パンケースとパンケーキの間にゴムベラを差し込み、かるく1周させてから、取っ手の根元を持ち、逆さにしてパンケーキに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。
- ⑪好みの大きさに切り分けて盛りつけ、ホイップクリーム、バナナを添える。

**バナナと豆乳のパンケーキのコツ**

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 粉落としの報知音が鳴り、メレンゲを落としたり、残りのメレンゲを入れるときはゴムベラなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。

オートB 128 **かぼちゃと小豆のパンケーキ**



**ケーキ**  
かぼちゃと小豆のパンケーキ  
ねりオープン  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約56分

- 材料 (パンケース1個分)**
- 牛乳…………… 60mL
  - ① ヨーグルト (市販のプレーンタイプ)…………… 20g
  - 砂糖…………… 15g
  - 卵 (卵黄と卵白に分ける)…………… 2個
  - マヨネーズ…………… 大さじ1/2 (6g)
  - ② 小麦粉 (薄力粉)…………… 50g
  - ベーキングパウダー… 小さじ1/2 (2g)
  - ③ かぼちゃ (皮をむき3 cmのせん切り)…………… 70g
  - ④ 小豆 (缶詰)…………… 30g
  - ホイップクリーム、小豆 (缶詰)…………… 各適量

**作りかた**

- ①ボウルに合わせた④を入れ、合わせた卵黄とマヨネーズを加えてゴムベラで混ぜ合わせる。⑤をふるい入れ、ねらないようにさっくりと混ぜる。
- ②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く泡立ててから砂糖を加え、ツノがおじぎするくらいのかたさに泡立てる。
- ③テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ④パンケースにねり羽根をセットし、②を1/2量入れ、その上に①を回しながら入れてから、③を入れる。
- ⑤パンケースをトントンとかるく落として空気を抜く。
- ⑥投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**かぼちゃと小豆のパンケーキ**で加熱する。
- ⑦粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、具材やメレンゲがパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムベラなどで落とし、かるく生地になじませてから、残りのメレンゲを入れる。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑧加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑨パンケースとパンケーキの間にゴムベラを差し込み、かるく1周させてから、取っ手の根元を持ち、逆さにしてパンケーキに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。
- ⑩好みの大きさに切り分けて盛りつけ、ホイップクリーム、ゆで小豆を添える。

**かぼちゃと小豆のパンケーキのコツ**

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 粉落としの報知音が鳴り、メレンゲを落としたり、残りのメレンゲを入れるときはゴムベラなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。

オートB 129 いちごと練乳のパンケーキ



**ケーキ** ねりオープン  
いちごと練乳のパンケーキ (下ごしらえ加熱あり)  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約56分

- 材料 (パンケース1個分)**
- いちご (洗ってへたを取る).....200g
  - ① グラニュー糖.....80g
  - レモン汁.....小さじ1
  - 牛乳.....40 mL
  - ② ヨーグルト (市販のプレーンタイプ).....20g
  - 砂糖.....10g
  - 卵 (卵黄と卵白に分ける).....2個
  - マヨネーズ.....大さじ1/2 (6g)
  - コンデンスミルク (練乳).....20g
  - ③ 小麦粉 (薄力粉).....50g
  - ④ ベーキングパウダー... 小さじ1/2 (2g)
  - ホイップクリーム、いちご.....各適量

- 作りかた**
- ① 深めの耐熱容器に①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.60~62
  - ② ボウルに合わせた②を入れ、合わせた卵黄とマヨネーズ、コンデンスミルク (練乳) を加えてゴムべらで混ぜ合わせる。③をふるい入れ、ねらないようにさっくりと混ぜる。
  - ③ 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砂糖を加え、ツノがおじぎするくらいのかたさに泡立てる。
  - ④ テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ⑤ パンケースにねり羽根をセットし、③を1/2量入れ、その上に②を回しながら入れてから、①の1/2量を入れる。
  - ⑥ パンケースをトントンとかるく落として空気を抜く。
  - ⑦ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**いちごと練乳のパンケーキ**▶で加熱する。
  - ⑧ 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、メレンゲがパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、残りのメレンゲを入れる。投入器をパンケースの上にセットしてからパンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
  - ⑨ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
  - ⑩ パンケースとパンケーキの間にゴムべらを差し込み、かるく1周させてから、取っ手の根元を持ち、逆さにしてパンケーキに手を添えて、上下に数回ふって取り出す。
  - ⑪ お好みの大きさに切り分けて盛りつけ、残りの①とホイップクリーム、いちごを添える。
- 「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

**いちごと練乳のパンケーキのコツ**

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 粉落としの報知音が鳴り、メレンゲを落としたり、残りのメレンゲを入れるときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。

オートB 130 ケークサレ (プレーン)

**ケーキ** ねりオープン  
ケークサレ (プレーン) (下ごしらえ加熱あり)  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



- 材料 (パンケース1個分)**
- 玉ねぎ.....中1/2個 (約100g)
  - バター.....15g
  - 牛乳.....100mL
  - ① 卵 (溶きほぐす).....大1個
  - サラダ油.....大さじ1
  - 塩.....小さじ1/2 (3g)
  - 小麦粉 (薄力粉).....100g
  - ② ベーキングパウダー... 小さじ1 1/2 (6g)
  - 粉チーズ.....6g
  - ベーコン (1cm幅に切る).....60g

- 作りかた**
- ① 耐熱容器に玉ねぎとバターを入れ、レンジ600W約2分30秒で加熱し冷ます。→P.60~62
  - ② テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ③ パンケースにねり羽根をセットし、①を流し入れ、塩、②をふるい入れ、①を上に入れる。
  - ④ 投入器の具材容器にベーコン60gを入れてパンケースの上にセットする。
  - ⑤ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを開け、**ケーキ**▶**ケークサレ (プレーン)**▶で加熱する。
  - ⑥ 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、粉や具材がパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
  - ⑦ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
  - ⑧ 取っ手の根元を持ち、手をケークサレに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

**ケークサレのコツ**

- 1回に作れる分量は表示の分量です。
- 粉は後に最初に粉を入れると粉が底に残ってしまう場合もあります。
- 粉落としの報知音が鳴り、粉を落とすときはゴムべらなどを使用します。金属製のへらを使うとフッ素処理を傷つけることがあります。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

オートB 131 アスパラガスとベーコンのケークサレ

**ケーキ** ねりオープン  
アスパラガスとベーコンのケークサレ  
→P.104,105

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



- 材料 (パンケース1個分)**
- 牛乳.....100mL
  - ① 卵 (溶きほぐす).....1個
  - 白ワイン.....大さじ1
  - サラダ油.....大さじ1
  - 塩.....小さじ1/2 (3g)
  - 小麦粉 (薄力粉).....100g
  - ② ベーキングパウダー... 小さじ1 1/2 (6g)
  - 粉チーズ.....6g
  - アスパラガス (5mm幅に切る).....1本 (20g)
  - ベーコン (かたまり、5mm角に切る).....40g
  - にんにく (みじん切り).....少々
- 作りかた**
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、①を流し入れ、塩、にんにく、②をふるいながら入れる。
  - ③ 投入器の具材容器にベーコン、アスパラガスを入れてパンケースの上にセットする。
  - ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**アスパラガスとベーコンのケークサレ**▶で加熱する。
  - ⑤ 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入器を取り外し、粉がパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
  - ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
  - ⑦ 取っ手の根元を持ち、手をケークサレに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

ねり混ぜ  
ケーキ

ねり混ぜ  
ケーキ

## オートB 132 カレーケーキサレ

使用付属品

ケーキ  
カレーケーキサレ  
ねりオープン  
→P.104,105

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- ① 牛乳…………… 100mL  
卵(溶きほぐす)…………… 1 個  
サラダ油…………… 大さじ 1  
塩…………… 小さじ 1/2 (3g)  
② 小麦粉(薄力粉)…………… 100g  
ベーキングパウダー… 小さじ 1 1/2 (6g)  
カレー粉…………… 6g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…………… 20g  
牛ひき肉…………… 30g  
じゃがいも(5mm 角に切る)…………… 15g  
にんじん(5mm 角に切る)…………… 15g  
いんげん(5mm 幅に切る)…………… 15g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を流し入れ、塩、カレー粉、③をふるいながら入れ、上にチーズとひき肉をのせる。
- ③ 投入器の具材容器にしっかりと水けを切ったじゃがいも、にんじん、いんげんを入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**カレーケーキサレ**で加熱する。
- ⑤ 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入

- 器を取り外し、粉や具材がパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
  - ⑦ 取っ手の根元を持ち、手をケーキサレに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

## オートB 134 プロヴァンス風トマトのケーキサレ

使用付属品

ケーキ  
プロヴァンス風  
トマトのケーキサレ  
ねりオープン  
→P.104,105

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- ① トマトジュース…………… 70mL  
卵(溶きほぐす)…………… 1 個  
サラダ油…………… 大さじ 1  
塩…………… 小さじ 1/2 (3g)  
② 小麦粉(薄力粉)…………… 100g  
ベーキングパウダー… 小さじ 1 1/2 (6g)  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…………… 20g  
なす(5mm 角に切る)…………… 15g  
ブロッコリー(5mm 角に切る)…………… 15g  
オレガノ(乾燥)…………… 少々  
トマト(乾燥、きざむ)…………… 10g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を流し入れ、塩、チーズ、オレガノ、トマトと③をふるいながら入れる。
- ③ 投入器の具材容器に水けを切ったなす、ブロッコリーを入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**プロヴァンス風トマトのケーキサレ**で加熱する。
- ⑤ 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投

- 入器を取り外し、粉や具材がパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
  - ⑦ 取っ手の根元を持ち、手をケーキサレに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

## オートB 133 サーモンとクリームチーズのケーキサレ

使用付属品

ケーキ  
サーモンとクリーム  
チーズのケーキサレ  
ねりオープン  
→P.104,105

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- ① 牛乳…………… 100mL  
卵(溶きほぐす)…………… 1 個  
サラダ油…………… 大さじ 1  
白ワイン…………… 大さじ 1  
塩…………… 小さじ 1/2 (3g)  
② 小麦粉(薄力粉)…………… 100g  
ベーキングパウダー… 小さじ 1 1/2 (6g)  
スモークサーモン(3cm 幅に切る)…………… 30g  
クリームチーズ(1cm 角に切る)…………… 30g  
松の実…………… 10g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を流し入れ、塩、③をふるいながら入れ、上にクリームチーズ、サーモンをのせる。
- ③ 投入器の具材容器に松の実 10g を入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**サーモンとクリームチーズのケーキサレ**で加熱する。
- ⑤ 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入

- 器を取り外し、粉や具材がパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
  - ⑦ 取っ手の根元を持ち、手をケーキサレに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

## オートB 135 桜えびとブロッコリーのケーキサレ

使用付属品

ケーキ  
桜えびとブロッコ  
リーのケーキサレ  
ねりオープン  
→P.104,105

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約60分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- ① 牛乳…………… 100mL  
卵(溶きほぐす)…………… 1 個  
サラダ油…………… 大さじ 1  
塩…………… 小さじ 1/2 (3g)  
② 小麦粉(薄力粉)…………… 100g  
ベーキングパウダー… 小さじ 1 1/2 (6g)  
桜えび…………… 5g  
ブロッコリー(5mm 角に切る)…………… 15g  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…………… 20g

### 作りかた

- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ② パンケースにねり羽根をセットし、①を流し入れ、塩、チーズ、③をふるいながら入れる。
- ③ 投入器の具材容器に桜えび、ブロッコリーを入れてパンケースの上にセットする。
- ④ パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ケーキ**▶**桜えびとブロッコリーのケーキサレ**で加熱する。
- ⑤ 粉落としの報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出して、投入

- 器を取り外し、粉や具材がパンケースの側面やねり羽根の上についているときはゴムべらなどで落とし、かるく生地になじませてから、投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースを戻してセットし、ロックして再度加熱する。
- ⑥ 加熱終了後、すぐにパンケースを取り外し、パンケースを手で触れるくらいまで冷ましてから、投入器を取り外す。
  - ⑦ 取っ手の根元を持ち、手をケーキサレに添えて逆さにして上下に数回ふって取り出し、冷ます。

# ねり・混ぜ(ソース)

## オートB 136 ミートソース

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

ソース  
ねり  
ミートソース  
オープン  
→P.104,105

加熱時間の目安 約50分



### 材料(1~2人分)

- 合びき肉.....150g
- 玉ねぎ(みじん切り).....中1/2個(約50g)
- にんにく(みじん切り).....1/2片
- トマトピューレ.....200g
- 水.....50mL
- 白ワイン.....50mL
- バター.....4g
- 固形スープの素.....1/2個
- ウスターソース.....15g
- 塩、こしょう.....各少々

### 作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、すべての材料を入れる。
- ③投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ソース**▶**ミートソース**で加熱する。
- ④加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどでかるくかき混ぜ、器に取り出す。

### ミートソース、トマトソース、えびとかにのトマトソースのコツ

- 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.60~62

## オートB 137 トマトソース

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

ソース  
ねり  
オープン  
トマトソース  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→P.104,105

加熱時間の目安 約50分



### 材料(1~2人分)

- 玉ねぎ(みじん切り).....中1/2個(約100g)
- にんにく(みじん切り).....1片
- オリーブ油.....15mL
- ホールトマト(缶詰).....400g
- 固形スープの素.....1/2個
- 塩.....小さじ1/2(3g)
- 砂糖.....小さじ1(3g)
- バジル(生または乾燥品).....少々

### 作りかた

- ①耐熱容器にAを入れてラップをし、**レンジ**600W[約2分30秒]で加熱する。→P.60~62
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする
- ③パンケースにねり羽根をセットし、①と残りのすべての材料を入れる。
- ④投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ソース**▶**トマトソース**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどでかるくかき混ぜ、器に取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

## オートB 138 えびとかにのトマトソース

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

ソース  
ねり  
オープン  
えびとかにの  
トマトソース  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→P.104,105

加熱時間の目安 約50分



### 材料(1~2人分)

- 大正えび(有頭、殻つき).....5尾(約150g)
- 水.....150mL
- かに(缶詰、汁をのぞいた物).....110g
- かきのゆで汁(缶詰の汁).....40mL
- トマトピューレ.....200g
- 玉ねぎ(みじん切り).....中1/2個(約50g)
- にんにく(みじん切り).....1/2片
- 生クリーム.....200mL
- バター.....5g
- 固形スープの素.....1/2個
- 塩、こしょう.....各小さじ1/3

### 作りかた

- ①えびは頭と尾、殻をむき、身と分ける。耐熱容器に頭、尾、殻を入れ、水を加えラップをし、**レンジ**600W[約8分]で加熱する。すりこぎなどで頭、尾、殻を砕きながらざるまたはこし器でこし、だしをとる。えびの身は背わたを取り、ひとくち大に切る。→P.60~62
- ②テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ③パンケースにねり羽根をセットし、①のだしと身、残りのすべての材料を入れる。
- ④投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**ソース**▶**えびとかにのトマトソース**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。ゴムべらなどでかるくかき混ぜ、器に取り出す。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

# ねり・混ぜ(麺)

## オートB 139 うどん



使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

麺  
うどん  
ねり  
→P.106

ねり時間の目安 約16分

### 材料(3~4人分)

- A 小麦粉(強力粉).....165g
- 小麦粉(薄力粉).....165g
- B 塩.....10g
- 水.....160mL
- 小麦粉(強力粉・打ち粉).....適量
- うどんつゆ(市販の物).....適量
- 薬味.....適量

### 作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、よく混ぜ合わせたAを入れ、合わせたBを回しながら入れる。
- ③投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**麺**▶**うどん**でねりをする。
- ④終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
- ⑤パンケースをふせて生地を取り出す。
- ⑥生地が表面がなめらかになるように丸め、ラップで包んで乾燥させないようにし、室温で約2時間おいて休ませる。夏など室温が高いときは冷蔵庫で休ませる。
- ⑦生地をスケッパー(または包丁)で2~4等分する。

- ⑧のし台に打ち粉をし、めん棒で中心から外側へのばし、厚さ3mmにする。生地が冷たいときは室温に戻してからのばす。
- ⑨生地に打ち粉をして折りたたみ、包丁で3mm幅に切る。



- ⑩大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、麺についた打ち粉をはらってから8~13分ゆでる。
- ⑪冷水に取って、麺を洗い、水けを切る。
- ⑫皿に盛り、市販の麺つゆと薬味を添える。

### うどん・パスタのコツ

- 打ち粉はたっぷり  
打ち粉が少ないと、生地がくっつきうまく切れません。片栗粉を打ち粉として使用することもできます。
- 保存するときは  
冷蔵庫で保存する場合は、生地をのばして切る前の状態で保存します。打ち粉をして、ラップに包み、2~3日が目安です。冷凍室で保存する場合は、麺の太さに切ってから保存します。打ち粉をして、ラップに包み、約1ヶ月が目安です。

- 中力粉でうどんを作る場合は強力粉と薄力粉のかわりに中力粉330gで作ります。
- パスタの仕上がりは  
市販の乾燥パスタとは見た目や食感が異なります。また、生地ののばしかたによって食感が変わります。
- 作れるパスタの種類は  
パスタは、野菜のピューレやペーストなどを加えてアレンジすることができます。材料を加えた分、水を10~30mL減らして作ります。

- デュラムセモリナ粉、いか墨ペーストは  
全国の百貨店やインターネットで購入できます。

オートB  
140 パスタ



**使用付属品**

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

ねり  
→P.106

ねり時間の目安 約16分

- 材料 (3 ~ 4人分)**
- ① 小麦粉(強力粉)..... 165g
  - デュラムセモリナ粉..... 165g
  - 塩..... 小さじ1強(7g)
  - ② 卵(溶きほぐす)..... 1個
  - 水..... 110mL
  - オリーブ油..... 6mL
  - 小麦粉(強力粉・打ち粉)..... 適量
  - 市販のパスタソース..... 適量

- 作りかた**
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、よく混ぜ合わせた①を入れ、合わせた②とオリーブ油を回しながら入れる。
  - ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**麺**▶**パスタ**▶でねりをする。
  - ④ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
  - ⑤ 打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出す。
  - ⑥ 生地を表面がなめらかになるように丸め、ラップで包んで乾燥させないようにし、冷蔵庫で約1時間おいて休ませる。
  - ⑦ 生地をスケッパー(または包丁)で2~4等分する。
  - ⑧ のし台に打ち粉をし、めん棒で中心から外側へのぼし、厚さ1mmにする。
  - ⑨ 生地に打ち粉をしてロール状に巻き、包丁で5mm幅に切り、麺をほぐして打ち粉をする。
  - ⑩ 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(水量に対して約1%を目安・分量外)を加え、麺についた打ち粉をはらってから3~5分ゆでる。
  - ⑪ 麺を取り出し、市販のパスタソースとあえて、皿に盛る。



**うどん・パスタのコツ**

- 打ち粉はたっぷり  
打ち粉が少ないと、生地がくっつきうまく切れません。片栗粉を打ち粉として使用することもできます。
- 保存するときは  
冷蔵庫で保存する場合は、生地をのぼして切る前の状態で保存します。打ち粉をして、ラップに包み、2~3日が目安です。冷凍室で保存する場合は、麺の太さに切ってから保存します。打ち粉をして、ラップに包み、約1ヶ月が目安です。
- 中力粉でうどんを作る場合は  
強力粉と薄力粉のかわりに中力粉330gで作ります。
- パスタの仕上がりは  
市販の乾燥パスタとは見た目や食感が異なります。また、生地ののぼしかたによって食感がかわります。
- 作れるパスタの種類は  
パスタは、野菜のピューレやペーストなどを加えてアレンジすることができます。材料を加えた分、水を10~30mL減らして作ります。
- デュラムセモリナ粉、いか墨ペーストは  
全国の百貨店やインターネットで購入できます。

オートB  
141 ほうれん草パスタ



- 材料 (3 ~ 4人分)**
- パスタの材料を参照し、水を80mLにかえ、ほうれん草45gを加える。
- 作りかた**
- パスタの作りかたを参照し、②にゆでてすりつぶしペースト状にしたほうれん草を加えて**麺**▶**ほうれん草パスタ**▶で作る。

オートB  
142 トマトパスタ



- 材料 (3 ~ 4人分)**
- パスタの材料を参照し、水を80mLにかえ、トマトピューレ45gを加える。
- 作りかた**
- パスタの作りかたを参照し、②にトマトピューレを加え、**麺**▶**トマトパスタ**▶で作る。

オートB  
143 いか墨パスタ



- 材料 (3 ~ 4人分)**
- パスタの材料を参照し、いか墨ペーストと4~8gを加える。
- 作りかた**
- パスタの作りかたを参照し、②にいか墨ペーストを加えて**麺**▶**いか墨パスタ**▶で作る。

オートB  
144 そば



**使用付属品**

投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根

給水タンク  
空

ねり  
→P.106

ねり時間の目安 約16分

- 材料 (4人分)**
- そば粉..... 260g
  - ① 小麦粉(強力粉)..... 60g
  - 小麦粉(薄力粉)..... 60g
  - 水..... 150mL
  - そば粉(打ち粉)..... 適量
  - そばつゆ(市販の物)..... 適量
  - 薬味..... 適量

そば粉によって適した水の量が異なる場合があります。原材料が玄そばの場合は、表示の水の量から20~30mL減らしてください。更科粉の場合は、表示の水の量から20~30mL増やしてください。

- そばのコツ**
- 1回に作れる分量は表示の分量です。
  - そばが手に貼りつくときは  
生地が柔らか過ぎる場合です。打ち粉用のそば粉をねり込んで、適度なかたさにしてください。
  - 手作りそばは保存しない  
のぼして、切ったそばはすぐにゆでて、食べてください。また、ゆで過ぎるとうまく仕上がりにません。
  - でき上がったそばが切れてしまうときは  
ゆでるときには、十分な量の水を用意してください。また、お湯の中でほぐすときには、切れないように、はしをやさしく動かすようにしてください。

- 作りかた**
- ① テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - ② パンケースにねり羽根をセットし、よく混ぜ合わせた①を入れ、水を回しながら入れる。
  - ③ 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**麺**▶**そば**▶でねりをする。
  - ④ 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。
  - ⑤ 打ち粉をしたのし台に、パンケースをふせて生地を取り出し、かるく手で丸める。
  - ⑥ ⑤を手で押して、丸く平らにし、回して方向をかえながらめん棒で薄く平らにのぼす。
  - ⑦ 直径40cm程度の大きさになったら、めん棒に巻きつけ、途中で打ち粉をしながら薄くのぼし、厚さ1~2mmにする。
  - ⑧ 生地に打ち粉をして、3つ折にし、包丁で1~2mm幅に切る。
  - ⑨ 大きめの鍋にたっぷりの湯を強火で沸かし、そばをほぐしながら入れ、菜ばしでそばがくっつかないように混ぜ、そばが浮き上がってから約1分ゆでる。
  - ⑩ 水を入れたボウルに上げ、流水にさらして2回洗ってぬめりを取り、水けを切る。
  - ⑪ 皿に盛り、そばつゆと薬味を添える。

# ねり・混ぜ(混ぜ料理)

## オートB 145 ミートローフ



**混ぜ料理**  
ミートローフ  
ねり オープン グリル  
→P.106

**使用付属品**  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 56 分

### 作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、その上に合びき肉を入れる。
- ③パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**混ぜ料理** ▶ **ミートローフ**で作る。
- ④途中、ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開け、パンケースを取り出す。パンケースの側面についている材料をゴムべらなどで落とし、表面をかるくおさえ空気を抜いてから平らにし、パンケースを戻して再開する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、取っ手の根元を持ち、逆さにして取り出す。切り分けて皿に盛り、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。



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 合びき肉……………300g
- 牛乳……………70mL
- 卵……………1 個
- ピザ用チーズ……………70g
- A ミックスベジタブル……………50g
- 塩…………… 小さじ1/3(2g)
- トマトケチャップ…………… 5g
- 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

### ミートローフ、ジャンボつくねのコツ

- 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オープンシートを敷いた黒皿に取り出し、**オープン** [予熱なし] [180℃] で様子を見ながら加熱します。  
→P.65
- 焼き上がり後、あくが気になるときは器に取り出し、スプーンなどで表面についたあくを取り除きます。



- 投入器は使用しない  
焼き色をつけるため、投入器は使用しません。

## オートB 146 ジャンボつくね

**混ぜ料理**  
ジャンボつくね  
ねり オープン グリル  
→P.106

**使用付属品**  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 56 分



### 材料 (パンケース 1 個分)

- 鶏ひき肉……………300g
- 長ねぎ(みじん切り)…………… 50g
- れんこん(みじん切り)…………… 50g
- A 卵……………1 個
- 塩…………… 小さじ1/3(2g)
- 酒……………30mL
- B みりん……………30mL
- しょうゆ……………30mL
- 砂糖…………… 5g
- C 片栗粉…………… 3g
- 水……………5mL
- 長ねぎ(白髪ねぎにする)……………適量
- 卵黄……………2 個分

### 作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れ、その上に鶏ひき肉を入れる。
- ③パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**混ぜ料理** ▶ **ジャンボつくね**で作る。
- ④途中、ねり工程終了の報知音が鳴ったら、ドアを開けパンケースを取り出す。パンケースの側面についている材料をゴムべらなどで落とし、表面をかるくおさえ空気を抜いてから平らにし、パンケースを戻して再開する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、取っ手の根元を持ち、逆さにして取り出す。
- ⑥小鍋にBをいれてひと煮立ちしたらC(水溶性片栗粉)を加えてたれを作り、切り分けた⑤にかけて白髪ねぎをのせ、卵黄を添える。

## オートB 147 あさりとたけのこのつくだ煮

**混ぜ料理**  
あさりとたけのこのつくだ煮  
ねり オープン  
→P.106

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 40 分

### 材料 (2 ~ 3 人分)

- あさりの水煮(缶詰、汁を除いた物)…………… 130g
- あさりの煮汁……………130mL
- たけのこ水煮(細切り)…………… 50g
- みりん…………… 30mL
- 砂糖…………… 35g
- しょうゆ……………45mL



### 作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②パンケースにねり羽根をセットし、すべての材料を入れる。
- ③投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**混ぜ料理** ▶ **あさりとたけのこのつくだ煮**で加熱する。
- ④加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。やけどに注意し、ざるに上げて水けを切る。

## オートB 148 牛肉としょうがのつくだ煮

**混ぜ料理**  
牛肉としょうがのつくだ煮  
ねり オープン  
→P.106

**使用付属品**  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約 40 分

### 材料 (2 ~ 3 人分)

- 牛切り落とし肉…………… 250g
- しょうが(せん切り)…………… 50g
- しょうゆ…………… 80mL
- 砂糖…………… 100g
- かつお節(けずった物)…………… 5g
- 水…………… 100mL



### 作りかた

- ①テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
- ②牛肉は細かく切る。
- ③パンケースにねり羽根をセットし、②と残りのすべての材料を入れる。
- ④投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**混ぜ料理** ▶ **牛肉としょうがのつくだ煮**で加熱する。
- ⑤加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。やけどに注意し、ざるに上げて水けを切る。

# ねり・混ぜ(もち・おかゆ)

**オートB 149 もち**

もち・おかゆ  
もち オープン  
ねり  
→P.106

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約80分



- 材料 (2 合分)**
- もち米……………280g  
水……………250mL  
片栗粉 (もちとり粉)……………適量
- 材料 (3 合分)**
- もち米……………420g  
水……………360mL  
片栗粉 (もちとり粉)……………適量
- もち米の1合は約140gです。

- 作りかた**
- もち米は洗い、ざるに上げて約30分水けを切る。
  - テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - パンケースにねり羽根をセットし、もち米と水を入れる。
  - 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**もち・おかゆ**▶**もち**で作る。
  - 終了音が鳴ったら、すぐにパンケースを取り出し、5～10分おいて、パンケースを手で触れるくらいまで冷まし、投入器を取り外す。
  - のし台にもちとり粉をふり、手に水をつけてパンケースの底からすくい上げるようにもちを取り出す。
  - もちをお好みの大きさに分ける。

**オートB 150 草もち**

加熱時間の目安 約80分

**材料**

もちの材料を参照し、よもぎ(粉末状の物、乾燥品、3～10g)を加える。

- 作りかた**
- 熱湯によもぎを20～30秒入れて戻し、ペーパータオルや布などで水けを絞り、10～30gにする。
  - もちの作りかた①～④を参照し、**もち・おかゆ**▶**草もち**で作る。
  - 加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外してもちの上に①のをせ、投入器をパンケースにセットする。
  - パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
  - 加熱後に、もちの作りかた⑤～⑦を参照して分ける。

**オートB 151 のりもち**

加熱時間の目安 約80分

**材料 (2 合分・3 合分)**

もちの材料を参照し、青のり小さじ2～3を加える。

- 作りかた**
- もちの作りかた①～④を参照し、**もち・おかゆ**▶**のりもち**で作る。
  - 加熱の途中で具材投入の報知音が鳴ったら、ドアを開けてパンケースを取り出し、投入器を取り外してもちの上に青のりをのせ、投入器をパンケースにセットする。
  - パンケースを再びセットしてロックし、ドアを閉めスタートする。
  - 加熱後に、もちの作りかた⑤～⑦を参照して分ける。

**注意**

具材の投入は、付属品のミトンか厚めの乾いたふきんを使うやけどの原因になります

パンケースや加熱室とその周辺は非常に熱くなっています。

**もちのコツ**

- 1回に作れる分量は2合分と3合分です。
- もち米を洗った後は水に浸さずにザルに上げます。浸すと柔らかい仕上がりになります。
- もちのかたさは新米か古米などによって変わります。水の量で調節してください。
- もちを分けるときはすぐに食べる場合は、手を水でぬらし、保存する場合は手にもちとり粉をつけて分けます。
- 生のよもぎまたは春菊で草もちを作る場合はよもぎ(粉末状の物・乾燥物)のかわりに、ゆでてすりつぶしペースト状にしたよもぎまたは春菊(50g)を加えます。
- もちを取り出したパンケースは、すぐに湯を入れてしばらくおき、ねり羽根を取り外す調理終了後、そのままおくともちがかたくなり取り外しにくくなります。湯を入れて、柔らかくしてから取り外してください。
- 材料が3合分の場合は仕上がり調節強で加熱します。

**オートB 152 リゾット**

もち・おかゆ  
リゾット ねり  
オープン  
→P.106

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約42分



- 材料 (1～2人分)**
- 米……………160g  
ベーコン(1cm幅に切る)……………3枚  
ピザ用チーズ……………40g  
牛乳……………330mL  
水……………270mL  
固形スープの素……………1/2個  
塩、あらびき黒こしょう……………各少々  
パセリ(みじん切り)……………適量

- 作りかた**
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - パンケースにねり羽根をセットし、Aを入れる。
  - 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**もち・おかゆ**▶**リゾット**で加熱する。
  - 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。塩、あらびき黒こしょうを加えてゴムべらなどでかるくかき混ぜ、器に取り出し、パセリを散らす。

- リゾット、おかゆのコツ**
- 1回に作れる分量は表示の分量です。
  - リゾットの米は洗わない中心に少し芯の残るアルデンテの仕上がりにするために、米は洗いません。米を洗いたい場合は、ざるに上げて約30分おき、水けを切ってから使用します。

**オートB 153 おかゆ(白がゆ)**

もち・おかゆ  
おかゆ(白がゆ) ねり  
オープン  
→P.106

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約38分



- 材料 (1～2人分)**
- 米……………160g  
水……………710mL  
塩……………小さじ1/3(2g)  
梅干し、塩こんぶ……………各適量

- 作りかた**
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - 米は洗い、ざるに上げて約10分水けを切る。
  - パンケースにねり羽根をセットし、②と水を入れる。
  - 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**もち・おかゆ**▶**おかゆ(白がゆ)**で加熱する。
  - 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。塩を加えてゴムべらなどでかるくかき混ぜ、器に取り出し、梅干し、塩こんぶを添える。

**オートB 154 中華がゆ**

もち・おかゆ  
中華がゆ ねり  
オープン  
→P.106

使用付属品  
投入器  
パンケース  
パンケース台  
ねり羽根  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約38分



- 材料 (1～2人分)**
- 米……………160g  
水……………710mL  
A 鶏がらスープの素(顆粒)……………4g  
ごま油……………5mL  
塩……………小さじ1/3(2g)  
針しょうが、ザーサイ(薄切り)……………各適量

- 作りかた**
- テーブルプレートを取り外し、パンケース台をセットする。
  - 米は洗い、ざるに上げて約10分水けを切る。
  - パンケースにねり羽根をセットし、②とAを入れる。
  - 投入器をパンケースの上にセットし、パンケース台の上にパンケースをセットし、ロックしてドアを閉め、**もち・おかゆ**▶**中華がゆ**で加熱する。
  - 加熱終了後、すぐにパンケースを取り出し、投入器を取り外す。塩を加えてゴムべらなどでかるくかき混ぜ、器に取り出し、針しょうが、ザーサイを添える。

- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**
- 皿に移しかえラップをし、レンジ[500W]で様子を見ながら加熱します。(→P.60～62)

ねり・混ぜ  
もち・おかゆ

ねり・混ぜ  
もち・おかゆ



# 手動メニューを使ったパン作りのしかた

手作りベーカリーメニューとして記載されているメニューのねり、発酵、焼きの時間をご自分で調整したい場合や2段で焼きたい場合は、**ベーカリー機能** ▶ **ねり・混ぜ** ▶ **ねり(時間)** や手動メニュー(オーブン加熱)で作ります。

## ①準備

作りたいメニューの材料・作りかたを参照し、準備する。給水タンクに満水ラインまで水を入れる。

## ②ねり

右の表を参照し、生地材料とドライイーストをパンケースに入れて**ベーカリー機能** ▶ **ねり・混ぜ** ▶ **ねり(時間)** でねりをする。→P.107  
ねりの時間の目安は右の表を参照し、途中ねり具合を確認しながらねりをする。  
2段で焼きたい場合は、2回に分けてねりをして、先にねった方はバターを薄く塗ったボウルに入れておく。室温が25℃を超える場合は、冷蔵庫で保存する。

## ③1次発酵

生地をひとつにまとめてボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレート、ボウルをのせた黒皿を皿受棚の**下段**にそれぞれセットし、**スチームオープン(発酵)** **予熱なし** **1段** (温度と時間は右の表を参照) で1次発酵する。→P.71  
途中、ふくらみ具合を確認しながら、発酵をする。発酵具合の目安は各メニューの作りかたを参照する。



## ④成形

各メニューの作りかたを参照して、成形を行う。



## ⑤2次発酵

成形した生地を並べた黒皿を皿受棚の**下段**にセットし、**スチームオープン(発酵)** **予熱なし** **1段** で2次発酵する(温度と時間は右の表を参照する)。2段で焼きたい場合は、皿受棚の**中段**と**下段**にセットし、**スチームオープン(発酵)** **予熱なし** **2段** で2次発酵する。途中、ふくらみ具合を確認しながら、発酵をする。発酵具合の目安は各メニューの作りかたを参照する。



## ⑥焼き

2次発酵が終わった生地を取り出し、**オープン** **予熱あり** **1段** (温度と時間は右の表を参照) で予熱をし、予熱が完了したら、取り出しておいた生地を黒皿にのせたまま皿受棚の**中段**にセットして焼く。→P.66,67  
2段で焼きたい場合は皿受棚の**中段**と**下段**にセットし、**オープン** **予熱あり** **2段** (温度と時間は右の表を参照) で焼く。  
2段で上下の焼きむらが気になる場合は、加熱時間の $\frac{2}{3}$ ~ $\frac{3}{4}$ が経過してから上下を入れかえる。

■クリスピーピザは黒皿を**上段**にセットし、その他のピザは黒皿を**中段**にセットして予熱し、予熱終了後生地をのせて焼きます。

メニューごとの各工程の温度と時間の目安

	ねり 時間	1次発酵		2次発酵		焼き (1段)		(2段)
		温度	時間	温度	時間	温度	時間	時間
B063 バターロール	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	13~18分	16~22分
B064 スイートロール	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	13~18分	16~22分
B065 オニオンロール	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	13~18分	16~22分
B066 丸パン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	12~18分	18~24分
B067 かぼちゃの丸パン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~42分	180℃	12~18分	18~24分
B068 白パン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	130℃	16~24分	22~30分
B069 青じそとごまの白パン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	130℃	16~24分	22~30分
B070 フランスパン	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B071 ブール	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B072 シャンピニオン	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B073 チーズ入りクーペ	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B074 ベーコンエピ	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B075 エピ	15~25分	35℃	30~60分	35℃	20~40分	200℃	34~40分	—
B076 クロワッサン	15~25分	冷蔵庫	40~60分	30℃	46~56分	200℃	14~19分	19~24分
B077 パン・オ・ショコラ	15~25分	冷蔵庫	40~60分	30℃	46~56分	200℃	14~19分	19~24分
B078 栗くりパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	32~40分	180℃	13~18分	19~22分
B079 あんパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	180℃	12~18分	18~24分
B080 クリームパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	180℃	12~18分	18~24分
B081 ジャムパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	180℃	12~18分	18~24分
B082 油で揚げないカレーパン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	180℃	12~18分	18~24分
B083 メロンパン	15~20分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	150℃	23~29分	—
B084 チョコチップメロンパン	15~20分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	150℃	23~29分	—
B085 大きなメロンパン	15~20分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	150℃	23~29分	—
B086 大きなチョコチップメロンパン	15~20分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	150℃	23~29分	—
B087 シュトーレン	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	170℃	28~32分	—
B088 ベーグル	15~25分	—	—	30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
B089 ブルーベリーベーグル	15~25分	—	—	30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
B090 かぼちゃベーグル	15~25分	—	—	30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
B091 ライ麦ベーグル	15~25分	—	—	30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
B092 黒糖ベーグル	15~25分	—	—	30℃	25~36分	180℃	22~28分	26~32分
B093 フォカッチャ	15~25分	40℃	40~60分	40℃	25~36分	200℃	18~24分	24~30分
B094 ナン	15~20分	40℃	40~60分	—	—	200℃	14~19分	19~24分
B097 クリスピーピザ	15~20分	40℃	—	—	—	300℃	7~10分	—
B098 ピザ(パン生地)	15~20分	40℃	—	—	—	200℃	18~24分	24~30分
B099 照り焼きチキンピザ	15~20分	40℃	—	—	—	200℃	18~24分	24~30分
B100 シーフードピザ	15~20分	40℃	—	—	—	200℃	18~24分	24~30分
B101 4種のチーズピザ	15~20分	40℃	—	—	—	200℃	18~24分	24~30分
B102 カルツォーネ	15~20分	40℃	—	—	—	200℃	18~24分	—

## 肉類

### 牛肉

ブルコギ…………… 156  
 ビーフハンバーグ…………… 163  
 ローストビーフ…………… 164  
 バーベキュー…………… 175  
 チンジャオロウスー…………… 226  
 牛肉となすの納豆いため…………… 228  
 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 229  
 肉豆腐…………… 277  
 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 278  
 ビーフシチュー…………… 287

### 豚肉

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し…………… 152  
 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 153  
 ピーマンの肉詰め…………… 163  
 焼き豚…………… 165  
 焼き豚(脱脂)…………… 165  
 ひとくち焼き豚…………… 165  
 スペアリブ…………… 166  
 スペアリブのブルーベリーソース…………… 166  
 ポークグリル…………… 167  
 豚のしょうが焼き…………… 168  
 豚バラ肉のバーベキュー…………… 175  
 焼き春巻き…………… 188  
 豚肉とキムチの焼き春巻き…………… 189  
 なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 195  
 焼きギョウザ…………… 202  
 梅じそギョウザ…………… 204  
 豚肉としょうがの焼き蒸し…………… 205  
 豚肉と野菜の焼き蒸し…………… 206  
 豚肉とザーサイの焼き蒸し…………… 207  
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し…………… 207  
 蒸しギョウザ…………… 218  
 ショウロンポウ…………… 220  
 市販の冷凍生ショウロンポウ…………… 221  
 肉シューマイ…………… 222  
 ホイコウロウ…………… 227  
 豚肉とピーマンのみそそば…………… 230  
 ならレバいため…………… 233  
 なら肉いため…………… 234  
 豚キムチいため…………… 234  
 豚の簡単蒸し…………… 242

豚のアジア風簡単蒸し…………… 243  
 豚の韓国風簡単蒸し…………… 243  
 豚のから揚げ…………… 244  
 豚の香味揚げ…………… 246  
 とんカツ…………… 247  
 ヒレカツ…………… 247  
 ミルフィーユカツ…………… 248  
 チーズ入りミルフィーユカツ…………… 248  
 イタリア風カツレツ…………… 251  
 くしカツ…………… 252  
 アスパラガスの肉巻きフライ…………… 252  
 豚の角煮…………… 272  
 肉じゃが…………… 274  
 とん汁…………… 284  
 ポークカレー…………… 286  
 ポークシチュー…………… 287  
 手作りソーセージ…………… 288  
 手作りポークハム…………… 288

### 鶏肉

雑穀米入りチキンロール…………… 154  
 ローストチキン…………… 168  
 鶏のハーブ焼き…………… 169  
 鶏のハーブ焼き(脱脂)…………… 169  
 鶏の照り焼き…………… 170  
 鶏の三味焼き…………… 170  
 焼きとり…………… 171  
 塩焼きとり…………… 171  
 チキンソテー…………… 172  
 鶏肉のマスタード焼き…………… 172  
 鶏手羽先のつけ焼き…………… 173  
 鶏手羽中のガーリックグリル…………… 174  
 サテー…………… 174  
 鶏もも肉のバーベキュー…………… 175  
 鶏のから揚げ(冷凍)…………… 191  
 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 198  
 鶏ささみの梅じそ巻き焼き蒸し…………… 208  
 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し…………… 209  
 鶏肉のみそ焼き蒸し…………… 209  
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため…………… 230  
 砂肝とナッツの塩こうじいため…………… 232  
 鶏の酒蒸し…………… 239  
 鶏の柔らか蒸し…………… 240  
 鶏の簡単蒸し…………… 240  
 鶏ハムの簡単蒸し…………… 241

鶏のアジア風簡単蒸し…………… 241  
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し…………… 241  
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 242  
 鶏のから揚げ…………… 244  
 鶏のから揚げ(脱脂)…………… 244  
 鶏手羽先の甘辛揚げ…………… 245  
 鶏のスパイシー揚げ…………… 245  
 鶏の竜田揚げ…………… 246  
 チキンカツ…………… 250  
 鶏ささみ梅肉フライ…………… 250  
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ…………… 251  
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 278

### ひき肉

ハンバーグ…………… 162  
 ハンバーグ(脱脂)…………… 163  
 ビーフハンバーグ…………… 163  
 ピーマンの肉詰め…………… 163  
 ハンバーグ(冷凍)…………… 190  
 焼きギョウザ…………… 202  
 市販の冷凍生ギョウザ…………… 203  
 梅じそギョウザ…………… 204  
 蒸しギョウザ…………… 218  
 肉シューマイ…………… 222  
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し…………… 241  
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 242  
 メンチカツ…………… 249  
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ…………… 251  
 スコッチエッグ…………… 254  
 なすのひき肉挟みフライ…………… 260  
 ロールキャベツ…………… 273  
 手作りソーセージ…………… 288

### 肉加工品

ラザニア…………… 200  
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 200  
 焼き蒸し野菜のベーコン巻き…………… 208  
 りいもとベーコンの塩こうじいため…………… 231  
 ハムカツ…………… 253  
 うずら卵とウインナーのくしカツ…………… 253  
 シューマイのえび衣揚げ…………… 259  
 トマトとベーコンのスープパスタ…………… 271  
 レモンゼリー…………… 324  
 コーヒーゼリー…………… 324  
 オレンジゼリー…………… 324  
 グレープゼリー…………… 324

## 魚介類

### 魚

かじきまぐろのバスク風…………… 155  
 サーモンごまチーズフライ…………… 157  
 さんまとひじきの炊き込みごはん…………… 159  
 塩ざけ…………… 176  
 塩ざけ(減塩)…………… 176  
 生ざけの塩焼き…………… 176  
 さんまの塩焼き…………… 177  
 たいの塩焼き…………… 177  
 さばの塩焼き…………… 178  
 塩さば…………… 178  
 さばのごま焼き…………… 178  
 ぶりの照り焼き…………… 179  
 まぐろの照り焼き…………… 179  
 さわらの照り焼き…………… 179  
 さばの照り焼き…………… 179  
 かつおの照り焼き…………… 179  
 あじの開き…………… 180  
 さんまの開き…………… 180  
 やなぎかれいの干物…………… 180  
 赤魚の干物…………… 180  
 あじのみりん風味…………… 180  
 さばのみりん風味…………… 181  
 ほっけの開き…………… 181  
 いわしの丸干し…………… 181  
 たいの塩釜焼き…………… 182  
 さけのホイル焼き…………… 182  
 さけのムニエル…………… 183  
 さけのステーキ…………… 184  
 塩ざけ(冷凍)…………… 192  
 あじの開き(冷凍)…………… 192  
 さけのみそ焼き蒸し…………… 210  
 白身魚の姿蒸し…………… 210  
 焼き蒸しかつおのたたき風…………… 211  
 たらちのチーズ焼き蒸し…………… 212  
 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 226  
 たらちのから揚げ…………… 244  
 あじフライ…………… 254  
 いわしフライ…………… 255  
 きすフライ…………… 255  
 白身魚のフライ…………… 256  
 さつま揚げ…………… 262  
 魚介の天ぷら…………… 264

さけときのこのスープパスタ…………… 271  
 さんまの柔らか煮…………… 289  
 さけのテリーヌ…………… 289

### えび・貝・いか

ブルコギ…………… 156  
 えびとほたてのホイル焼き…………… 184  
 えびのトマトソースグラタン…………… 196  
 ほたてとキムチのグラタン…………… 197  
 えびのドリア…………… 199  
 えびギョウザ…………… 203  
 あさりの酒蒸し…………… 211  
 あさりとキムチの焼き蒸し…………… 212  
 えび蒸しギョウザ…………… 219  
 えびシューマイ…………… 223  
 えびの塩こうじいため…………… 231  
 えびチリ…………… 232  
 えびフライ…………… 256  
 かきフライ…………… 256  
 いかリングフライ…………… 257  
 シューマイのえび衣揚げ…………… 259  
 しいたけのえび挟みフライ…………… 260  
 れんこんのえびアボカド挟みフライ…………… 261  
 えびの天ぷら…………… 264  
 魚介の天ぷら…………… 264  
 かき揚げ…………… 265  
 キャベツとあさりのスープパスタ…………… 270  
 大根といかの煮付け…………… 275  
 クラムチャウダー…………… 283  
 トムヤムクン…………… 285

### 卵・豆腐

#### 卵

ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 200  
 ほうれん草のキッシュ…………… 201  
 にんじんのキッシュ…………… 201  
 トマトのキッシュ…………… 201  
 ゴーヤーチャンプルー…………… 228  
 茶わん蒸し…………… 238  
 うずら卵とウインナーのくしカツ…………… 253  
 スコッチエッグ…………… 254  
 柔らかプリン…………… 322  
 蒸しプリン(プレーン)…………… 323  
 蒸しチョコレートプリン…………… 323  
 フレンチトースト…………… 339

### 豆腐

ほうれん草と豆腐のギョウザ…………… 204  
 ゴーヤーチャンプルー…………… 228  
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 242  
 マーボー豆腐…………… 276  
 肉豆腐…………… 277  
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 278  
 けんちん汁…………… 284

## 野菜類

### 野菜

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し…………… 152  
 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 153  
 かじきまぐろのバスク風…………… 155  
 プルコギ…………… 156  
 ピーマンの肉詰め…………… 163  
 焼き野菜…………… 186  
 野菜のマリネ…………… 186  
 カラフル野菜のグリルサラダ…………… 187  
 焼きなす…………… 187  
 トマトのチーズ焼き…………… 188  
 なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 195  
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 200  
 ほうれん草のキッシュ…………… 201  
 にんじんのキッシュ…………… 201  
 トマトのキッシュ…………… 201  
 ほうれん草と豆腐のギョウザ…………… 204  
 豚肉と野菜の焼き蒸し…………… 206  
 豚肉とザーサイの焼き蒸し…………… 207  
 焼き蒸し野菜のベーコン巻き…………… 208  
 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し…………… 213  
 なすときのこの焼き蒸しサラダ…………… 213  
 焼き蒸しブロッコリー…………… 214  
 焼き蒸しかぼちゃ…………… 214  
 焼き蒸しとうもろこし…………… 215  
 焼き蒸しキャベツ…………… 216  
 焼き蒸し芽キャベツ…………… 216  
 焼き蒸し赤キャベツ…………… 217  
 野菜いため…………… 224  
 焼きそば…………… 225  
 焼きうどん…………… 225  
 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 226  
 チンジャオロウスー…………… 226  
 ホイコウロウ…………… 227

ゴーヤチャンプルー…………… 228  
 牛肉となすの納豆いため…………… 228  
 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 229  
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため…………… 230  
 豚肉とピーマンのみそそば…………… 230  
 ならレバいため…………… 233  
 なら肉いため…………… 234  
 ブロccoliの蒸しいため…………… 235  
 ペパロンチーノ風野菜いため…………… 236  
 トマトのキムチいため…………… 236  
 なすのみそいため…………… 237  
 ほうれん草の塩こうじソテー…………… 237  
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し…………… 241  
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ…………… 251  
 くしカツ…………… 252  
 アスパラガスの肉巻きフライ…………… 252  
 かぼちゃコロッケ…………… 258  
 なすのひき肉挟みフライ…………… 260  
 れんこんのえびアボカド挟みフライ…………… 261  
 野菜の天ぷら…………… 264  
 かき揚げ…………… 265  
 キャベツとあさりのスープパスタ…………… 270  
 トマトとベーコンのスープパスタ…………… 271  
 ロールキャベツ…………… 273  
 かぼちゃの含め煮…………… 275  
 大根といかの煮付け…………… 275  
 マーボーなす…………… 276  
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 278  
 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 278  
 ほうれん草のおひたし…………… 280  
 もやしのナムル…………… 280  
 キャベツの酢漬け…………… 281  
 白菜のナムル…………… 281  
 白菜の酢漬け…………… 281  
 イタリアンサラダ…………… 281  
 野菜サラダ…………… 282  
 酢ごぼう…………… 282  
 けんちん汁…………… 284  
 とん汁…………… 284

**いも・豆類**

煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 150  
 ひよこ豆とコーンのコロッケ…………… 158  
 さつまいもとりんごのバター煮…………… 160  
 焼きいも…………… 185

ベーコンポテト…………… 185  
 豆乳クリームドリア…………… 199  
 焼き蒸しいも…………… 215  
 里いもとベーコンの塩こうじいため…………… 231  
 ポテトコロッケ…………… 257  
 フライドポテト…………… 262  
 フライドポテト(冷凍)…………… 263  
 ハッシュドポテト(冷凍)…………… 263  
 かき揚げ…………… 265  
 赤飯…………… 268  
 肉じゃが…………… 274  
 里いもの含め煮…………… 274  
 黒豆…………… 279  
 大豆と昆布の煮物…………… 279  
 ポテトサラダ…………… 282  
 クラムチャウダー…………… 283  
 けんちん汁…………… 284  
 とん汁…………… 284  
 黄金いも…………… 335

**くだもの**

さつまいもとりんごのバター煮…………… 160  
 いちごジャム…………… 290  
 マーマレードジャム…………… 290  
 レモンゼリー…………… 324  
 オレンジゼリー…………… 324  
 グレープゼリー…………… 324  
 アップルパイ…………… 332  
 焼きりんご…………… 334

**きのこ**

雑穀米入りチキンロール…………… 154  
 えびとほたてのオイル焼き…………… 184  
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し…………… 207  
 なすときのこの焼き蒸しサラダ…………… 213  
 しいたけのえび挟みフライ…………… 260  
 山菜おこわ…………… 269  
 さけときのこのスープパスタ…………… 271

**米・麺・小麦粉類**

**米・ごはん**

雑穀米入りチキンロール…………… 154  
 さんまとひじきの炊き込みごはん…………… 159  
 えびのドリア…………… 199

豆乳クリームドリア…………… 199  
 しょうゆ焼きおにぎり…………… 266  
 ライスコロッケ…………… 266  
 炊飯(ごはん)…………… 267  
 五穀ごはん…………… 268  
 麦ごはん…………… 268  
 赤飯(おこわ)…………… 268  
 山菜おこわ…………… 269

**麺**

マカロニグラタン…………… 194  
 なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 195  
 えびのトマトソースグラタン…………… 196  
 ほたてとキムチのグラタン…………… 197  
 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 198  
 ラザニア…………… 200  
 焼きそば…………… 225  
 焼きうどん…………… 225  
 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 226  
 キャベツとあさりのスープパスタ…………… 270  
 トマトとベーコンのスープパスタ…………… 271  
 さけときのこのスープパスタ…………… 271

**パン・小麦粉類**

煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 150  
 動物どら焼き…………… 161  
 お好み焼き…………… 185  
 さつまいも揚げ…………… 262  
 スポンジケーキ…………… 314  
 ロールケーキ(プレーン)…………… 315  
 モカロールケーキ…………… 315  
 抹茶ロールケーキ…………… 315  
 ショコラロールケーキ…………… 316  
 シフォンケーキ(プレーン)…………… 316  
 カプチーノシフォンケーキ…………… 317  
 ココアシフォンケーキ…………… 318  
 抹茶とレーズンのシフォンケーキ…………… 318  
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ…………… 318  
 型抜きクッキー…………… 320  
 絞り出しクッキー…………… 320  
 アーモンドクッキー…………… 320  
 ピーナッツクッキー…………… 320  
 スノークッキー…………… 321  
 簡単クッキー…………… 321  
 シュー(シュークリーム)…………… 325

エクレア…………… 326  
 カステラ…………… 327  
 ブラウンニー…………… 328  
 ナッツとベリーのブラウンニー…………… 329  
 ダックワーズ…………… 329  
 ココアマカロン…………… 330  
 抹茶マカロン…………… 330  
 桜色のマカロン…………… 330  
 フォンダンショコラ…………… 331  
 マドレーヌ…………… 331  
 アップルパイ…………… 332  
 プチパイ…………… 333  
 マフィン…………… 334  
 チョコチップマフィン…………… 334  
 紅茶マフィン…………… 334  
 ボーロ…………… 335  
 黄金いも…………… 335  
 蒸しドーナツ…………… 336  
 蒸しチョコレートケーキ…………… 337  
 蒸しパン…………… 337  
 トースト…………… 338  
 ホットサンド…………… 339  
 ピザトースト…………… 339  
 ガーリックトースト…………… 339  
 フレンチトースト…………… 339

**乳製品**

煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 150  
 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 153  
 サーモンごまチーズフライ…………… 157  
 トマトのチーズ焼き…………… 188  
 マカロニグラタン…………… 194  
 なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 195  
 えびのトマトソースグラタン…………… 196  
 ほたてとキムチのグラタン…………… 197  
 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 198  
 えびのドリア…………… 199  
 豆乳クリームドリア…………… 199  
 ラザニア…………… 200  
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 200  
 ほうれん草のキッシュ…………… 201  
 にんじんのキッシュ…………… 201  
 トマトのキッシュ…………… 201  
 豚肉としょうがの焼き蒸し…………… 205  
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し…………… 207  
 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し…………… 208  
 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し…………… 209  
 鶏肉のみそ焼き蒸し…………… 209  
 さけのみそ焼き蒸し…………… 210  
 あさりとキムチの焼き蒸し…………… 212  
 たらのチーズ焼き蒸し…………… 212  
 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し…………… 213  
 なすときのこの焼き蒸しサラダ…………… 213  
 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 226  
 牛肉となすの納豆いため…………… 228  
 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 229  
 トマトのキッシュ…………… 201  
 にんじんのキッシュ…………… 201  
 トマトのキッシュ…………… 201  
 たらのチーズ焼き蒸し…………… 212

クリームコロッケ…………… 258  
 クラムチャウダー…………… 283  
 さけのテリーヌ…………… 289  
 ヨーグルト…………… 291  
 柔らかプリン…………… 322  
 蒸しプリン(プレーン)…………… 323  
 蒸しチョコレートプリン…………… 323  
 コーヒーゼリー…………… 324  
 ピザトースト…………… 339  
 フレンチトースト…………… 339

**発酵食品**

煮干し粉入りニョッキのグラタン…………… 150  
 豚肉とキャベツのアルザス風…………… 153  
 サーモンごまチーズフライ…………… 157  
 トマトのチーズ焼き…………… 188  
 豚肉とキムチの焼き春巻き…………… 189  
 マカロニグラタン…………… 194  
 なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 195  
 えびのトマトソースグラタン…………… 196  
 ほたてとキムチのグラタン…………… 197  
 鶏肉のカレークリームグラタン…………… 198  
 えびのドリア…………… 199  
 豆乳クリームドリア…………… 199  
 ラザニア…………… 200  
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 200  
 ほうれん草のキッシュ…………… 201  
 にんじんのキッシュ…………… 201  
 トマトのキッシュ…………… 201  
 豚肉としょうがの焼き蒸し…………… 205  
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し…………… 207  
 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し…………… 208  
 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し…………… 209  
 鶏肉のみそ焼き蒸し…………… 209  
 さけのみそ焼き蒸し…………… 210  
 あさりとキムチの焼き蒸し…………… 212  
 たらのチーズ焼き蒸し…………… 212  
 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し…………… 213  
 なすときのこの焼き蒸しサラダ…………… 213  
 明太子の塩こうじ焼きそば…………… 226  
 牛肉となすの納豆いため…………… 228  
 牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 229  
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため…………… 230  
 豚肉とピーマンのみそそば…………… 230

えびの塩こうじいため…………… 231  
 里いもとベーコンの塩こうじいため…………… 231  
 砂肝とナッツの塩こうじいため…………… 232  
 豚キムチいため…………… 234  
 トマトのキムチいため…………… 236  
 なすのみそいため…………… 237  
 ほうれん草の塩こうじソテー…………… 237  
 チーズ入りミルフィーユカツ…………… 248  
 とん汁…………… 284  
 ヨーグルト…………… 291

## あ

アーモンドクッキー…………… 320  
 青じそとごまの白パン…………… 148  
 赤魚の干物…………… 180  
 赤ワインソース…………… 167  
 あさりとキムチの焼き蒸し… 212  
 あさりとたけのこのつくだ煮… 413  
 あさりの酒蒸し…………… 211  
 あじのみりん風味…………… 180  
 あじの開き…………… 180  
 あじの開き(冷凍)…………… 192  
 あじフライ…………… 254  
 アスパラガスとベーコンのケーキサレ 405  
 アスパラガスの肉巻きフライ 252  
 厚揚げ…………… 312  
 アップルパイ…………… 332  
 油で揚げないカレーパン…………… 378  
 あべ川もち…………… 335  
 アボカドパン…………… 363  
 あんパン…………… 376

## い

いか墨パスタ…………… 411  
 いかリングフライ…………… 257  
 いそべ巻き…………… 335  
 イタリアンサラダ…………… 281  
 イタリア風カツレツ…………… 251  
 いちごジャム…………… 290  
 いちごと練乳のパンケーキ… 404  
 いちごパン…………… 364  
 煎りパン粉の作りかた…………… 247  
 いわしの丸干し…………… 181  
 いわしフライ…………… 255

## う

ウインナーと野菜のパンケーキ 402  
 ウインナー弁当セット…………… 298  
 うずら卵とウインナーのくしかツ 253  
 うどん…………… 409  
 うなぎのかば焼きのあたたため 312  
 梅じそギョウザ…………… 204  
 梅としらすのパン…………… 353

## え

エクレア…………… 326  
 枝豆パン…………… 357  
 エピ…………… 374  
 えびギョウザ…………… 203  
 えびシューマイ…………… 223  
 えびチリ…………… 232  
 えびとかにのトマトソース… 408  
 えびとほたてのホイル焼き… 184  
 えびの塩こうじいため…………… 231  
 えびのトマトソースグラタン… 196  
 えびのドリア…………… 199  
 えびの天ぷら…………… 264  
 えびフライ…………… 256  
 えび蒸しギョウザ…………… 219

## お

大きなチョコチップメロンパン 380  
 大きなメロンパン…………… 380  
 おかゆ(白がゆ)…………… 415  
 お好み焼き…………… 185  
 おこわ…………… 268  
 お総菜のあたたため…………… 310  
 オニオンロール…………… 368  
 おにぎりセットメニュー…………… 293  
 オリーブ油食パン…………… 349  
 オリーブ油ソフト食パン…………… 349  
 オレンジゼリー…………… 324

## か

ガーリックトースト…………… 339  
 かきフライ…………… 256  
 かき揚げ…………… 265  
 カスタードクリーム…………… 326  
 かじきまぐろのバスク風…………… 155  
 カステラ…………… 327  
 カステラの新聞紙の型の作りかた 327  
 型抜きクッキー…………… 320  
 かつおの照り焼き…………… 179  
 ガトーショコラ…………… 400  
 カプチーノシフォンケーキ… 317  
 かぼちゃコロッケ…………… 258  
 かぼちゃと小豆のパンケーキ… 403  
 かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し… 213  
 かぼちゃの丸パン…………… 370

かぼちゃの含め煮…………… 275  
 かぼちゃパン…………… 362  
 かぼちゃベグル…………… 383  
 カラフル野菜のグリルサラダ 187  
 カaramelパウンドケーキ…………… 398  
 カルツォーネ…………… 391  
 カレーケーキサレ…………… 406  
 カレー粉パン…………… 354  
 カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)…………… 310  
 簡単クッキー…………… 321  
 簡単肉まん…………… 387  
 寒天パン…………… 358

## き

きすフライ…………… 255  
 きのコパン…………… 359  
 キャベツとあさりのスープパスタ… 270  
 キャベツの酢漬け…………… 281  
 キャベツパン…………… 361  
 キャラメルシロップ…………… 396  
 牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 278  
 牛肉としょうがのつくだ煮… 413  
 牛肉となすの納豆いため…………… 228  
 牛肉とピーマンの塩こうじいため… 229  
 牛肉とピーマンの細切りいため 226  
 魚介の天ぷら…………… 264

## く

草もち…………… 414  
 くしかツ…………… 252  
 クラムチャウダー…………… 283  
 クリームコロッケ…………… 258  
 クリームパン…………… 377  
 クリームパンのカスタードクリーム 377  
 栗くりパン…………… 149  
 クリスピーピザ…………… 388  
 栗と黒ごまのソイブレッド… 394  
 くるみパン…………… 343  
 グレービーソース…………… 164  
 グレープゼリー…………… 324  
 黒豆…………… 279  
 黒豆パン…………… 356  
 クロワッサン…………… 375

## け

ケーキサレ(プレーン)…………… 405  
 けんちん汁…………… 284  
 玄米ごはんパン…………… 355

## こ

紅茶パウンドケーキ…………… 398  
 紅茶パン…………… 344  
 紅茶マフィン…………… 334  
 香味ソース…………… 240  
 コーヒーゼリー…………… 324  
 ゴーヤチャンプル…………… 228  
 コーンパン…………… 345  
 黄金いも…………… 335  
 黒糖ベグル…………… 383  
 ココアシフォンケーキ…………… 318  
 ココアマカロン…………… 330  
 五穀ごはん…………… 268  
 ココナッツとマンゴーのソイブレッド… 394  
 ごはん…………… 267  
 ごはんパン…………… 353  
 ごはんのあたたため…………… 310  
 ごはん物(真空パック食品)… 310  
 ごぼうパン…………… 362  
 小松菜パン…………… 359  
 米粉パン(小麦入り)…………… 352  
 米粉パン(小麦なし)…………… 352  
 こんにゃくパン…………… 357

## さ

サーモンごまチーズフライ… 157  
 サーモンとクリームチーズのケーキサレ… 406  
 魚フライ&厚揚げ煮物…………… 308  
 魚フライ&ブロッコリーの煮物 308  
 桜色のマカロン…………… 330  
 桜えびとブロッコリーのケーキサレ 407  
 酒かん…………… 310  
 さけときのこのスープパスタ 271  
 さけのステーキ…………… 184  
 さけのテリーヌ…………… 289  
 さけのホイル焼き…………… 182  
 さけのみそ焼き蒸し…………… 210  
 さけのムニエル…………… 183  
 さけ弁当セット…………… 297  
 雑穀ごはんパン…………… 355

雑穀米入りチキンロール…………… 154  
 さつま揚げ…………… 262  
 さつまあげのあたたため…………… 312  
 さつまいもとりんごのバター煮 160  
 さつまいもパン…………… 354  
 サテー…………… 174  
 里いもとベーコンの塩こうじため 231  
 里いもの含め煮…………… 274  
 サニーレタspan…………… 360  
 さばのごま焼き…………… 178  
 さばのみりん風味…………… 181  
 さばの塩焼き…………… 178  
 さばの照り焼き…………… 179  
 さば焼き物&かぼちゃ煮物 304、305  
 さば焼き物&さつまいも煮物 304、305  
 さわらの照り焼き…………… 179  
 山菜おこわ…………… 269  
 さんまとひじきの炊き込みごはん 159  
 さんまの開き…………… 180  
 さんまの柔らか煮…………… 289  
 さんまの塩焼き…………… 177

## し

しいたけのえび挟みフライ… 260  
 シーフードピザ…………… 390  
 塩キャラメルクリーム…………… 330  
 塩こんぶパン…………… 358  
 塩ざけ…………… 176  
 塩ざけ(減塩)…………… 176  
 塩ざけ(冷凍)…………… 192  
 塩さば…………… 178  
 塩焼きとり…………… 171  
 市販のピザ…………… 391  
 市販の冷凍グラタン…………… 195  
 市販の冷凍生ショウロンポウ 221  
 市販の冷凍生ギョウザ…………… 203  
 シフォンケーキ(プレーン)… 316  
 絞り出しクッキー…………… 320  
 ジャムパン…………… 377  
 ジャムパンのいちごジャム… 377  
 シャンピニオン…………… 373  
 ジャンボつくね…………… 412  
 シュー(シュークリーム)…………… 325  
 シューマイのえび衣揚げ…………… 259  
 シュトーレン…………… 381

手動メニューを使ったパン作りのしかた …… 416、417  
 しょうが焼き弁当セット…………… 298  
 しょうゆ焼きおにぎり…………… 266  
 ショウロンポウ…………… 220  
 食パン…………… 342  
 ショコラロールケーキ…………… 316  
 白パン…………… 371  
 白身魚の姿蒸し…………… 210  
 白身魚のフライ…………… 256

## す

スイートポテト…………… 392  
 スイートルール…………… 367  
 スコッチエッグ…………… 254  
 炊飯…………… 267  
 酢ごぼう…………… 282  
 砂肝とナッツの塩こうじため 232  
 スノークッキー…………… 321  
 スフレチーズケーキ…………… 319  
 スペアリブ…………… 166  
 スペアリブのブルーベリーソース 166  
 スポンジケーキ…………… 314

## せ

赤飯…………… 268  
 セサミパン…………… 343  
 全粒粉パン…………… 348

## そ

ソーダブレッドのピザトースト 351  
 そば…………… 411  
 ソフトクッキー…………… 393  
 ソフト食パン…………… 345

## た

大根といかの煮付け…………… 275  
 大豆と昆布の煮物…………… 279  
 大豆パン…………… 356  
 たいの塩釜焼き…………… 182  
 たいの塩焼き…………… 177  
 ダックワーズ…………… 329  
 たらからの揚げ…………… 244  
 たらものチーズ焼き蒸し…………… 212

## ち

チーズ入りクーペ…………… 373  
 チーズ入りミルフィーユカツ 248  
 チーズケーキ…………… 319  
 チーズパン…………… 365  
 チーズフランスパン…………… 346  
 チキンカツ…………… 250  
 チキンステーキのあたたため… 312  
 チキンソテー…………… 172  
 茶わん蒸し…………… 238  
 中華がゆ…………… 415  
 中華まんのあたたため(冷蔵)… 311  
 中華まんのあたたため(冷凍)… 311  
 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き 173  
 チョコガナッシュクリーム… 329  
 チョコチーズケーキ…………… 399  
 チョコチップマフィン…………… 334  
 チョコチップメロンパン…………… 379  
 チョコバナナパウンドケーキ 397  
 チョコパン…………… 344  
 チョコレートシロップ…………… 396  
 チンジャオロウスー…………… 226

## て

デコレーションケーキ…………… 314  
 手作りソーセージ…………… 288  
 手作り肉まん…………… 386  
 手作りポークハム…………… 288  
 デニッシュ風パン…………… 347  
 照り焼きチキンピザ…………… 389  
 天然酵母食パン…………… 350  
 天然酵母パン生地…………… 350  
 天ぷらのあたたため…………… 313

## と

豆乳クリームドリア…………… 199  
 動物どら焼き…………… 161  
 豆腐パン…………… 357  
 トースト…………… 338  
 トーストセットメニュー…………… 292  
 トマトソース…………… 408  
 トマトとベーコンのスープパスタ 271  
 トマトのキッシュ…………… 201  
 トマトのキムチいため…………… 236  
 トマトのチーズ焼き…………… 188

トマトパスタ…………… 411  
 トマトパン…………… 361  
 トムヤムクン…………… 285  
 ドライフルーツとナッツのソイブレッド 393  
 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き 301  
 鶏から揚げ&焼き野菜…………… 301  
 鶏香味焼き&スープ煮 302、303  
 鶏香味焼き&なす煮物 302、303  
 鶏ささみ梅肉フライ…………… 250  
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮… 278  
 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し 208  
 鶏手羽先の甘辛揚げ…………… 245  
 鶏手羽先のつけ焼き…………… 173  
 鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物 306、307  
 鶏手羽中揚げ&ホットサラダ 306、307  
 鶏手羽中のガーリックグリル 174  
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため 230  
 鶏肉のカレークリームグラタン 198  
 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し…………… 209  
 鶏肉のマスタード焼き…………… 172  
 鶏肉のみそ焼き蒸し…………… 209  
 鶏肉弁当セット…………… 298  
 鶏のアジア風簡単蒸し…………… 241  
 鶏のから揚げ…………… 244  
 鶏のから揚げ(脱脂)…………… 244  
 鶏のから揚げ(冷凍)…………… 191  
 鶏の簡単蒸し…………… 240  
 鶏の酒蒸し…………… 239  
 鶏の三味焼き…………… 170  
 鶏のスパイシー揚げ…………… 245  
 鶏の竜田揚げ…………… 246  
 鶏のハーブ焼き…………… 169  
 鶏のハーブ焼き(脱脂)…………… 169  
 鶏の柔らか蒸し…………… 240  
 鶏の照り焼き…………… 170  
 鶏ハムの簡単蒸し…………… 241  
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 242  
 鶏もも肉のバーベキュー…………… 175  
 とんカツ…………… 247  
 とん汁…………… 284

## な

なすとときのこの焼き蒸しサラダ 213  
 なすと豚肉のみそクリームグラタン 195  
 なすのひき肉挟みフライ…………… 260

なすのみそいため…………… 237  
 ナッツとベリーブラウニー 329  
 納豆パン…………… 356  
 生キャラメル…………… 396  
 生さけの塩焼き…………… 176  
 生チョコレート(ブラック) 395  
 生チョコレート(ホワイト) 395  
 生チョコレート(ミルク)…………… 395  
 生種おこし…………… 350  
 ナン…………… 384

## に

肉じゃが…………… 274  
 肉シューマイ…………… 222  
 肉豆腐…………… 277  
 肉巻きフライ&ホットサラダ 309  
 煮干し粉入りニョッキのグラタン 150  
 いら肉いため…………… 234  
 いらレバいため…………… 233  
 にんじんのキッシュ…………… 201  
 にんじんパン…………… 361

## の

飲み物・牛乳…………… 310  
 のりもち…………… 414

## は

バーベキュー…………… 175  
 梅肉ソース…………… 240  
 パウンドケーキ(プレーン)… 397  
 白菜の酢漬け…………… 281  
 白菜のナムル…………… 281  
 パスタ…………… 410  
 バターリッチパン…………… 345  
 バターロール…………… 366  
 はちみつとナッツのパン…………… 147  
 ハッシュドポテト(冷凍)…………… 263  
 パナナと豆乳のパンケーキ… 402  
 パナナパン…………… 363  
 花巻き…………… 385  
 パプリカパン…………… 360  
 ハムカツ…………… 253  
 ハムパン…………… 345  
 早焼きソーダブレッド…………… 351  
 パン・オ・ショコラ…………… 376

パンケーキ(プレーン)…………… 401  
 ハンバーグ…………… 162  
 ハンバーグ(脱脂)…………… 163  
 ハンバーグ(冷凍)…………… 190  
 ハンバーグのあたたため…………… 312  
 ハンバーグ弁当セット…………… 297

## ひ

ピーナッツクッキー…………… 320  
 ビーフシチュー…………… 287  
 ビーフハンバーグ…………… 163  
 ピーマンの肉詰め…………… 163  
 ピザ(パン生地)…………… 388  
 ピザトースト…………… 339  
 ひじきパン…………… 358  
 ひとつち焼き豚&トマトのチーズ焼き 301  
 ひとつち焼き豚&焼き野菜… 300  
 ひとつち焼き豚…………… 165  
 ひよこ豆とコーンのコロッケ 158  
 ヒレカツ…………… 247  
 ヒレカツ&焼き野菜…………… 301

## ふ

フィナンシェ…………… 392  
 ブール…………… 373  
 フォカッチャ…………… 383  
 フォンダンショコラ…………… 331  
 豚キムチいため…………… 234  
 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 152  
 豚肉とキムチの焼き春巻き… 189  
 豚肉とキャベツのアルガス風 153  
 豚肉とキャベツの辛みそいため 227  
 豚肉とザーサイの焼き蒸し… 207  
 豚肉としょうがの焼き蒸し… 205  
 豚肉とピーマンのみそそばろ 230  
 豚肉と野菜の焼き蒸し…………… 206  
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し… 207  
 豚肉のアジア風簡単蒸し…………… 243  
 豚肉の角煮…………… 272  
 豚肉のから揚げ…………… 244  
 豚肉の韓国風簡単蒸し…………… 243  
 豚肉の簡単蒸し…………… 242  
 豚肉の香味揚げ…………… 246  
 豚肉のしょうが焼き…………… 168  
 豚バラ肉のバーベキュー…………… 175

プチパイ…………… 333  
 フライドポテト…………… 262  
 フライドポテト(冷凍)…………… 263  
 ブラウニー…………… 328  
 ブラウニーの型の作りかた… 328  
 ブラウニー&プチパイ…………… 301  
 ブラウンブレッド…………… 351  
 フランスパン…………… 372  
 ぶりの照り焼き…………… 179  
 プリン…………… 322  
 フルーツ大福…………… 335  
 ブルーベリーパン…………… 364  
 ブルーベリーベーグル…………… 382  
 プルコギ…………… 156  
 フレンチトースト…………… 339  
 プロヴァンス風トマトのケーキサレ 407  
 ブロッコリーの蒸しいため… 235  
 ブロッコリーパン…………… 360  
 ふんわり豆乳ごまチーズパン 147

## へ

ベーカリー機能の手順…………… 341  
 ベークドチーズケーキ…………… 399  
 ベークドポテト…………… 185  
 ベーグル(プレーン)…………… 382  
 ベーコンエピ…………… 374  
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ 200  
 ベーコンパン…………… 344  
 ベーコン巻き弁当セット…………… 298  
 ペペロンチーノ風野菜いため 236

## ほ

ホイコウロウ…………… 227  
 ほうれん草のおひたし…………… 280  
 ほうれん草パスタ…………… 411  
 ほうれん草パン…………… 359  
 ほうれん草と豆腐のギョウザ 204  
 ほうれん草のキッシュ…………… 201  
 ほうれん草の塩こうじソテー 237  
 ポークカレー…………… 286  
 ポークグリル…………… 167  
 ポークシチュー…………… 287  
 ボーロ…………… 335  
 ほたてとキムチのグラタン… 197  
 ほっけの開き…………… 181

ホットサンド…………… 339  
 ポテトコロッケ…………… 257  
 ポテトサラダ…………… 282  
 ホワイトソース…………… 194

## ま

マーボー豆腐…………… 276  
 マーボーなす…………… 276  
 マーメラードジャム…………… 290  
 マカロニグラタン…………… 194  
 まぐろの照り焼き…………… 179  
 抹茶チーズケーキ…………… 399  
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 318  
 抹茶とレーズンのシフォンケーキ 318  
 抹茶マカロン…………… 330  
 抹茶ロールケーキ…………… 315  
 マドレーヌ…………… 331  
 マフィン…………… 334  
 マフィン&プチパイ…………… 301  
 丸パン…………… 369

## み

ミートソース…………… 408  
 ミートローフ…………… 412  
 ミルクパン…………… 365  
 ミルフィーユカツ…………… 248

## む

麦ごはん…………… 268  
 蒸しギョウザ…………… 218  
 蒸しチョコレートケーキ…………… 337  
 蒸しチョコレートプリン…………… 323  
 蒸しドーナツ…………… 336  
 蒸しパン…………… 337  
 蒸しプリン(プレーン)…………… 323  
 紫いもパン…………… 362

## め

メロンパン…………… 379  
 明太子の塩こうじ焼きそば… 226  
 メンチカツ…………… 249

# さくいん (あいうえお順)

**も**  
モカパウンドケーキ…………… 398  
モカロールケーキ…………… 315  
もち…………… 414  
もやしのナムル…………… 280

**や**  
焼きいも…………… 185  
焼きうどん…………… 225  
焼きギョウザ…………… 202  
焼き魚のあたため…………… 312  
焼きそば…………… 225  
焼きとり…………… 171  
焼きなす…………… 187  
焼き蒸し赤キャベツ…………… 217  
焼き蒸しいも…………… 215  
焼き蒸しかつおのたたき風… 211  
焼き蒸しかぼちゃ…………… 214  
焼き蒸しキャベツ…………… 216  
焼き蒸しとうもろこし…………… 215  
焼き蒸しブロッコリー…………… 214  
焼き蒸し芽キャベツ…………… 216  
焼き蒸し野菜のベーコン巻き 208  
焼きりんご…………… 334  
焼き春巻き…………… 188  
焼き豚…………… 165  
焼き豚(脱脂)…………… 165  
焼き野菜…………… 186  
野菜いため…………… 224  
野菜サラダ…………… 282  
野菜ジュースパン…………… 343  
野菜のマリネ…………… 186  
野菜の天ぷら…………… 264  
やなぎかれの干物…………… 180  
山形フランスパン…………… 346  
柔らかプリン…………… 322

**れ**  
レーズンパン…………… 342  
冷凍から焼き物の上手な冷凍保存 (フリージング)のコツ…………… 193  
冷凍たこ焼きのあたため…………… 313  
冷凍ナゲットのあたため…………… 313  
冷凍春巻きのあたため…………… 313  
冷凍ハンバーグのあたため… 313  
冷凍フライのあたため…………… 313  
冷凍焼きおにぎりのあたため 312  
レモンゼリー…………… 324  
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し 241  
れんこんのえびアボカド挟みフライ 261  
れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 251

**ろ**  
ローストチキン…………… 168  
ローストビーフ…………… 164  
ロールキャベツ…………… 273  
ロールケーキ(プレーン)…………… 315  
ロールパン…………… 366

**よ**  
ヨーグルト…………… 291  
ヨーグルトソース…………… 291  
ヨーグルトパン…………… 365  
4種のチーズピザ…………… 390

**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) …… 311  
ライスコロッケ…………… 266  
ライ麦パン…………… 347  
ライ麦ベーグル…………… 383  
ライ麦ベリーパン…………… 348  
ラザニア…………… 200

**り**  
リゾット…………… 415  
りんごのプリザーブ…………… 333  
りんごパウンドケーキ…………… 397  
りんごパン…………… 363

**ろ**  
ローストチキン…………… 168  
ローストビーフ…………… 164  
ロールキャベツ…………… 273  
ロールケーキ(プレーン)…………… 315  
ロールパン…………… 366

**ろ**  
ローストチキン…………… 168  
ローストビーフ…………… 164  
ロールキャベツ…………… 273  
ロールケーキ(プレーン)…………… 315  
ロールパン…………… 366

**ろ**  
ローストチキン…………… 168  
ローストビーフ…………… 164  
ロールキャベツ…………… 273  
ロールケーキ(プレーン)…………… 315  
ロールパン…………… 366

# 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。

## 修理を依頼されるときは 出張修理

→ P.124~127 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.8、18

## 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 子 レ ン ジ	消 費 電 力	1,450W
	高 周 波 出 力	1,000W※1、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グ	リ	消費電力1,350W (ヒーター1,300W)
オ	ー	消費電力1,420W (ヒーター1,360W)
ね	り	消費電力 65W (50Hz)、55W (60Hz)
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459(494※2)×高さ418mm
加 熱 室 有 効 寸 法		幅400×奥行322×高さ240mm
質 量 (重 量)		約24.0kg
電 源 コ ー ド の 長 さ		約1.4m
年間消費電力量の目安※3		
区 分 名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		59.5kWh/年
オープン機能の年間消費電力量		12.5kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年※4
年 間 消 費 電 力 量		72.0kWh/年

※1 高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオートメニューのあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。

※2 ( ) 内は、ハンドルを含む奥行寸法です。

※3 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。

※3 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。

※4 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。(表示部に「初期画面」表示時約2.5W)



このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。  
(規定の除外項目を除く) JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページをご覧ください。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

### 愛情点検



#### ●長年ご使用の過熱水蒸気オープンレンジの点検を!

●過熱水蒸気オープンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際  
このようなことはありませ  
んか

- 電源コードや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。
- 過熱水蒸気オープンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることもある。
- その他の異常や故障がある。

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プンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

 日立アプライアンス株式会社

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

1-E0697-1B

禁無断転載・不許複製 E4 (HP)