

**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 エヌ ワイ

# MRO-NY3000



パールホワイト (W)



パールレッド (R)



野菜いため



スイートポテト

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。

# ヘルシーシェフ



日立過熱水蒸気オーブンレンジ

# 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



## 重量センサーの「0点調節」をする

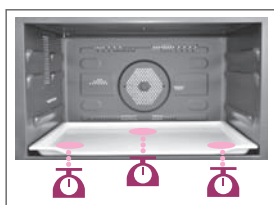
加熱室底面にテーブルプレート<sup>あたためスタート</sup>をセットし、**お手入れ・設定**▶**0点調節**をタッチし、**あたためスタート**を押す

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

※1：GPSとはGram(重さ)Position(位置) Systemの略

### 「重量センサーの0点調節のしかた」

→P.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 ..... 19
  - 電源の入れかた ..... 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、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
  - 調理後の追加热 ..... 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
- 追加热 ..... 74
- 手動メニューで調理をするときの加熱時間 ..... 75~77

## お手入れ

- 本体のお手入れ ..... 78,79
  - 本体 ..... 78
  - 脱臭 ..... 78
  - パイプ水抜き ..... 79
  - 庫内清掃 ..... 79
- 付属品のお手入れ ..... 80,81

## うまく仕上がらないとき・お困りのときは

- うまく仕上がらないとき ..... 82~85
- お困りのときは ..... 85~88
- お知らせ表示が出たとき ..... 88,89
- 保証とアフターサービス ..... 331

## 料理集 **→P.90~330**

- もくじ ..... 90~98
- さくいん(材料別) ..... 322~326
- さくいん(あいうえお順) ..... 327~330
- ノンフライメニュー ..... 196~217

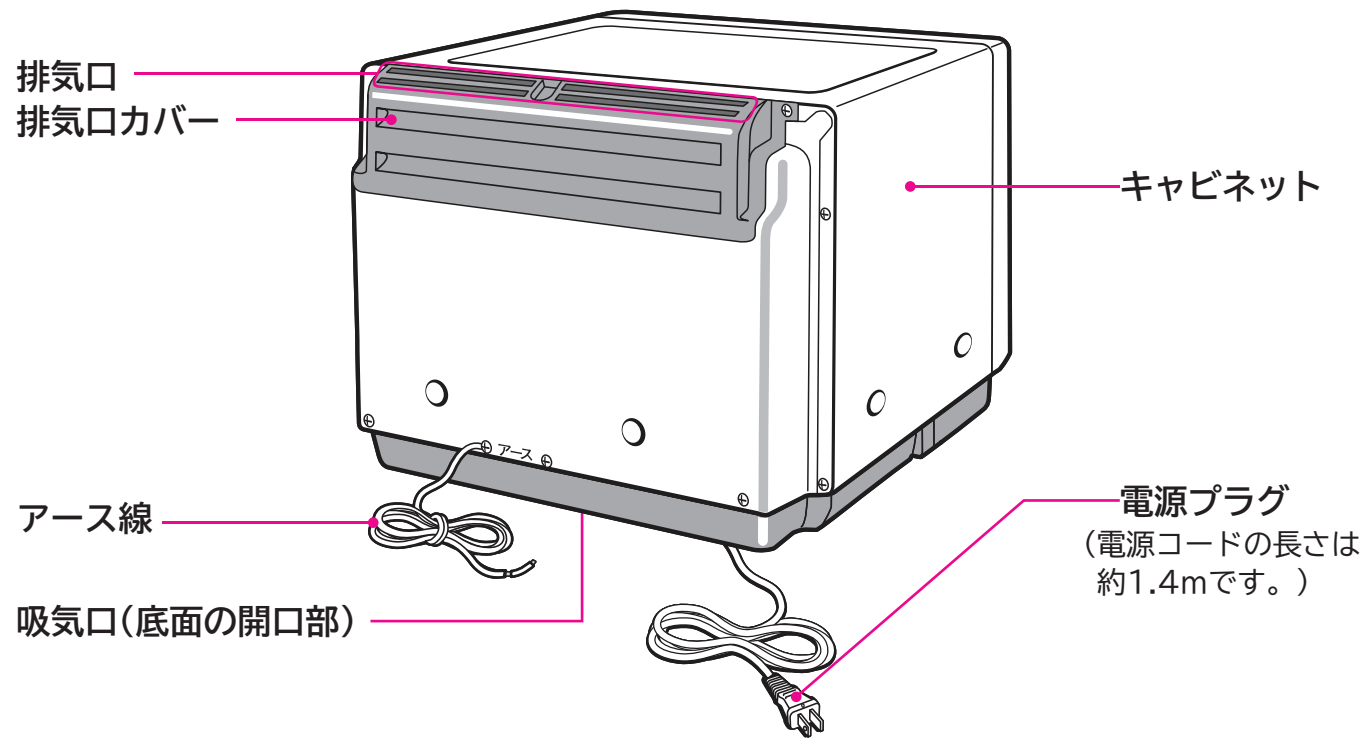
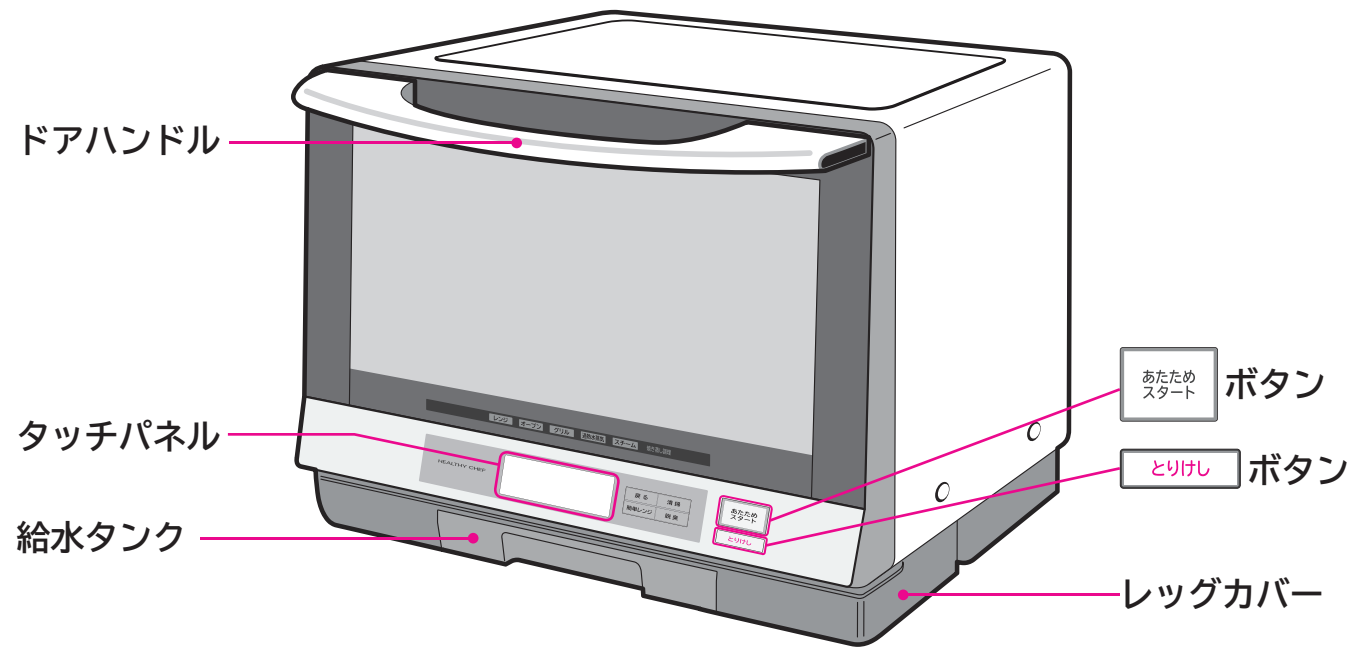
まず確認

レンジ・オーブン・グリル

お手入れ

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

# 各部のなまえ



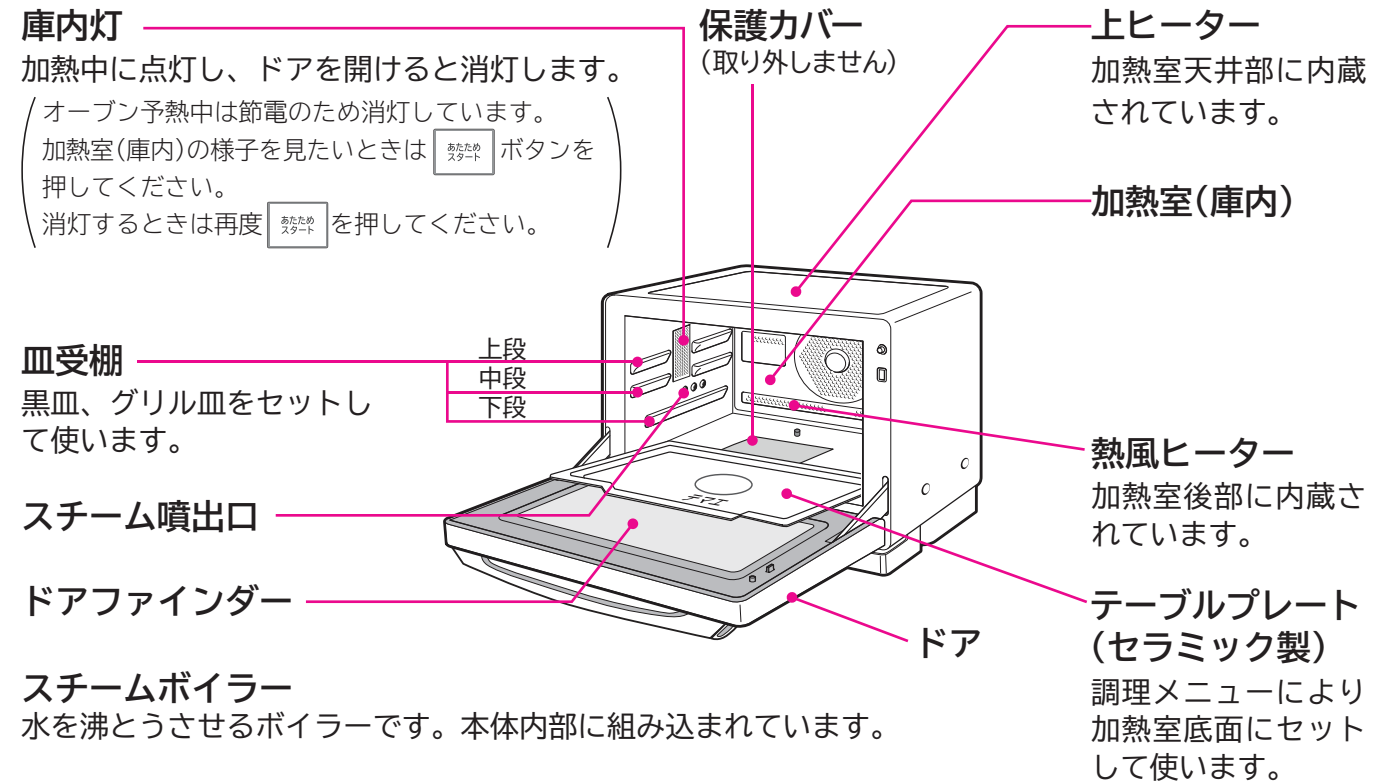
## 黒皿用の「取っ手」(別売品)

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。)

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い、両手で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)



## 付属品

付属品の使いかた → P.30~35

### ■テーブルプレート (セラミック製)

調理メニューにより加熱室底面にセットして使います。



### ■グリル皿ふた (アルミ製)

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



### ■グリル皿 (鋼板製)

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

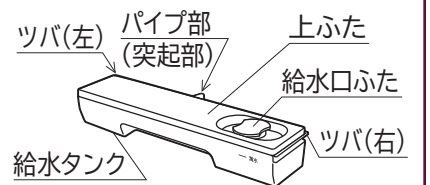
### ■黒皿(2枚) (鋼板製)

調理メニューにより皿受棚にセットして使います。



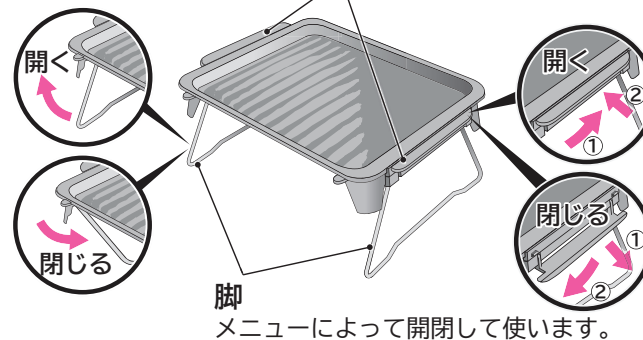
### ■給水タンク

スチーム機能などを使うときに水を入れてセットします。



### ■上段用フラップ

メニューによって開閉して使います。



### ■クッキングガイド(本書)

### ■カンタンご使用ガイド

### ■保証書

# 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

**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

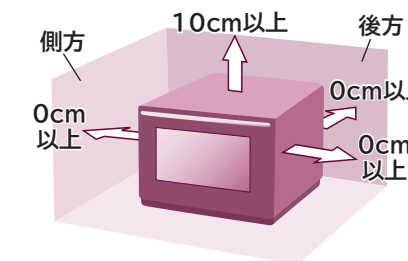
**水平で丈夫な場所に据え付ける**  
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になり、けがのおそれがあります

**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げる

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)

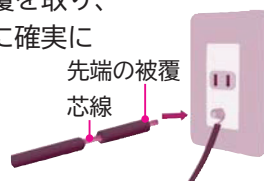
## アース線を取り付ける

### 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



●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.19

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)

## 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.331



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



高温になっているので、キャビネット・排気口・ドア・加熱室・テーブルプレート・黒皿・グリル皿・グリル皿ふたなどに直接触れない  
やけど・けがの原因になります



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、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使用する  
直接触れると、やけど・けがの原因になります



ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する  
指のケガにやけど・けがの原因になります  
注意

## お手入れするときは

### 警告



電源プラグを抜いてから行う  
差し込んだままでは、感電の原因になります  
電源プラグを抜く



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・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(消毒パック)、玩具など  
は加熱しないでください



**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

**生卵やゆで卵(殻つき・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない**  
卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります



**卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する**

**次のような状態のまま加熱しない**  
やけど・けが・火災の原因になります

- 鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
- 包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- びんや容器にふたや栓などをした状態
- 缶詰の缶のままの状態
- 市販のレトルト食品の袋のままの状態  
鮮度保持剤は出し、ラベル・テープは剥がし、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移しかえて加熱してください

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



## 注意

**加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**  
故障・発火の原因になります

**金属製の次の物は使用しない**  
火花(スパーク)で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります

- 付属品の黒皿・グリル皿・グリル皿ふた(オートメニューの一部は除く)



- 金ぐしや金属の調理用具
- アルミホイル
- 金属・ホーローの鍋、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

**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



# 安全上のご注意(つづき)








## 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(354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厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使用する


## 給水タンクを使うときは

### ⚠️ 注意

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

## 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じる
  - 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

まず確認

まず確認

### タッチパネル(液晶表示部)

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

### 加熱方法の表示

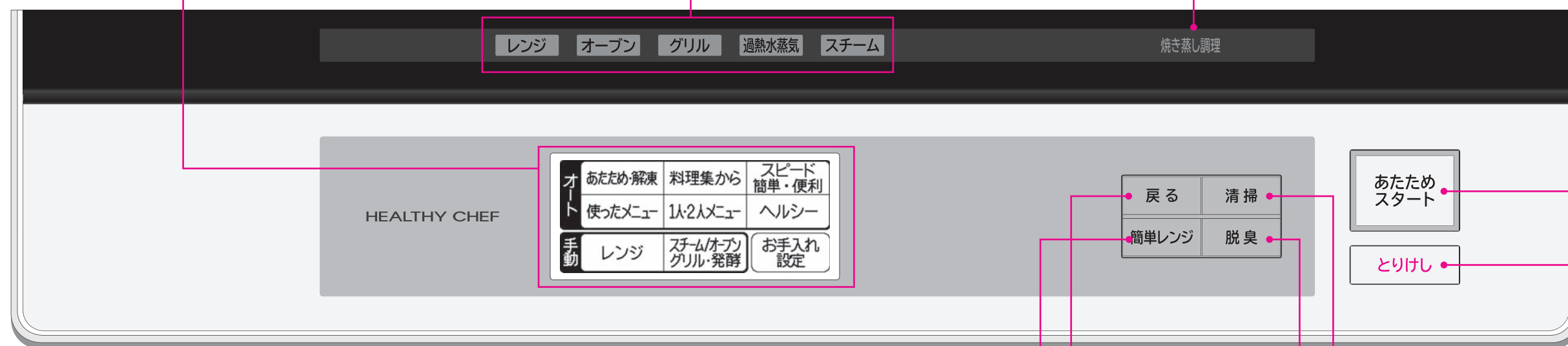
メニュー選択のときや調理中に加熱方法を点灯して表示します。

### 焼き蒸し調理表示

焼き蒸し調理のオートメニューを選択中に点灯します。

### あたためスタートボタン

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



### 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

### 戻るボタン

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

### 清掃ボタン

**庫内清掃**を呼び出します。スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。→P.79

### とりけしボタン

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

### 簡単レンジボタン

手動レンジ600W、500Wで加熱するときに使うボタンです。音声により設定内容をお知らせします。→P.59

### 脱臭ボタン

**脱臭**を呼び出します。初めてお使いのとき(空焼き)や肉や魚などの調理後に油汚れや臭いが気になるときに使います。→P.21、78

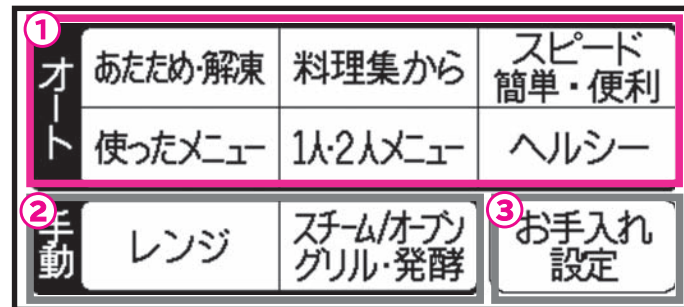


# 初期画面

## 画面の構成

ドアを開けると電源が入り、初期画面が表示されます

### 初期画面表示



### ① オートメニュー

#### あたため・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.52~54

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

#### スピード・簡単・便利 → P.55

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

#### ヘルシー → P.55

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。

#### 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)

#### 使ったメニュー → P.58

オートメニュー(レンジ・オープン機能)の最新の使用履歴20メニューから選択できます。

### ② 手動メニュー

#### レンジ → P.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/オープン・グリル・発酵 → P.64~67, 69, 71

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

### ③ お手入れ・設定

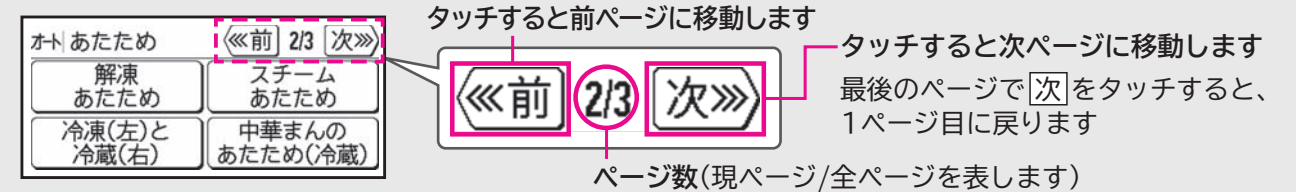
#### お手入れ・設定

脱臭、庫内清掃などのお手入れや、重量センサーの0点調節、バックライト、コントラスト調節などの設定ができます。

脱臭・庫内清掃・パイプ水抜き → P.78, 79 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

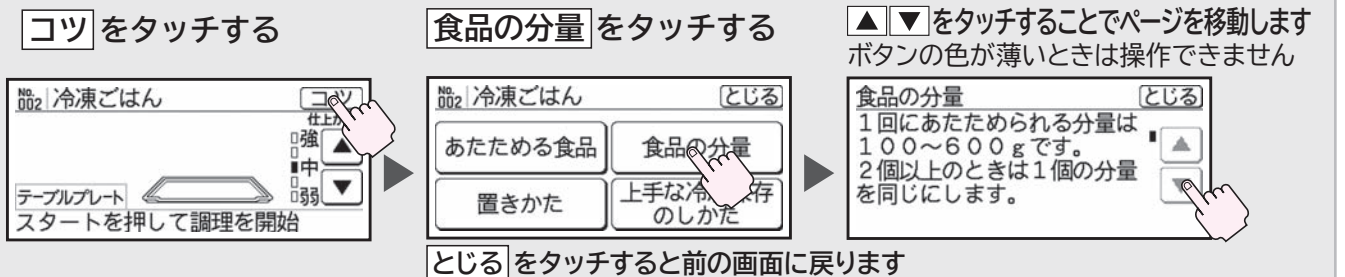
メニュー選択画面などで、ページが複数ある場合は、画面右上の「前」「次」をタッチすることでページを移動することができます(1ページの場合のみは表示されません)



### 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」の「食品の分量」のコツの場合



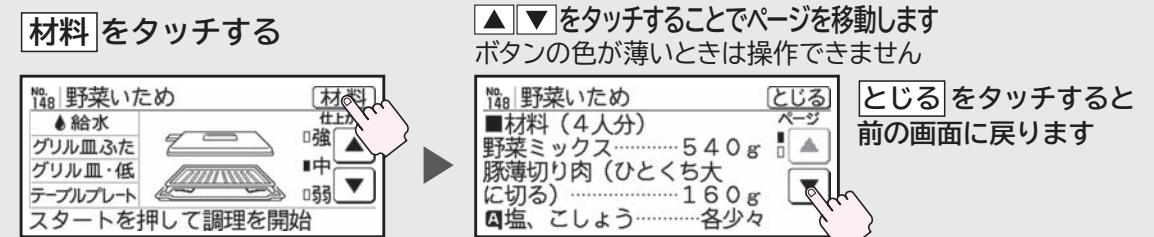
### 対応メニュー (29種類)

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(冷凍)	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
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

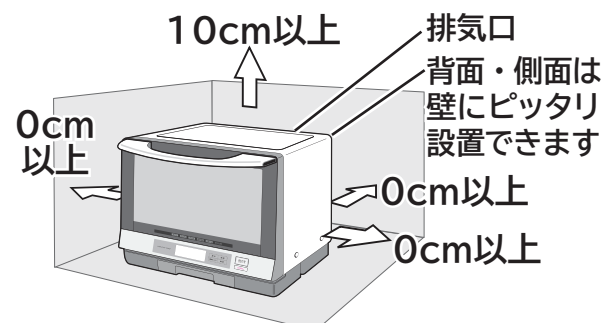


# 初めて使うときの確認と準備

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。

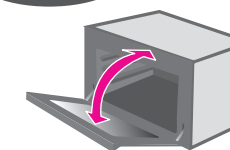
**とりけし** を押すと、液晶表示部のバックライトが消灯します。

#### ● 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。

ドア開閉 → 電源「入」



電源「入」



約3分後 液晶表示部のバックライトが消灯



約10分後 電源「切」



ドアを開けると

# 初めて使うときの確認と準備(つづき)

## 重量センサーの0点調節のしかた

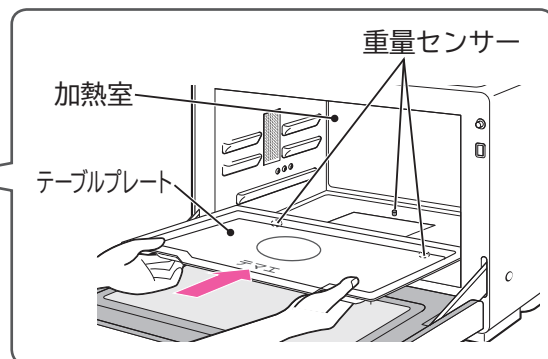
0点調節

オートメニューは、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。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。

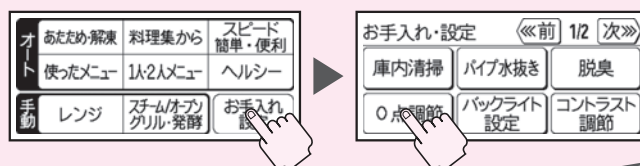
初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

**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

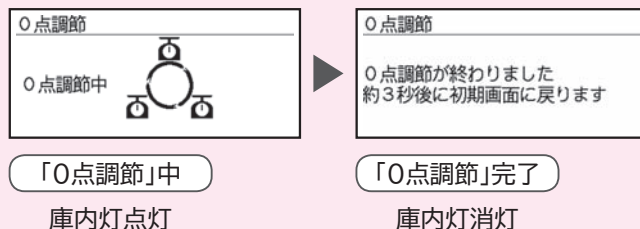


0点調節  
重量センサーの0点を合わせます  
テーブルプレート  
スタートを押して0点調節を開始

**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。

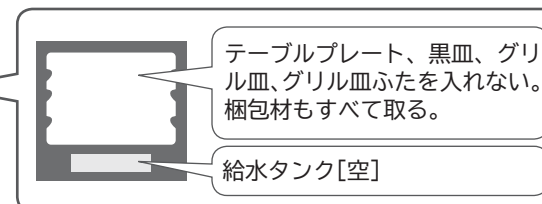
- 良い仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度の頻度で「0点調節」を行ってください。
- 長期間使用していない場合の使い始めにも、「0点調節」を行ってください。
- 加熱室の温度が高いとうまく調節ができません。  
加熱室内が完全に冷めていることを確認してから行ってください。

## 空焼き(脱臭)のしかた

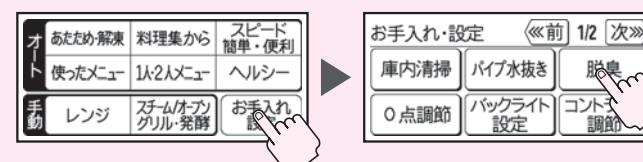
脱臭

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・オープン加熱)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

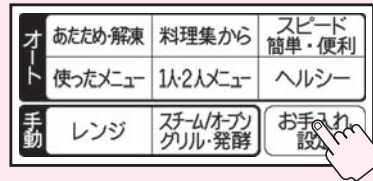
# 設定のしかた

## 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、運転終了音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。

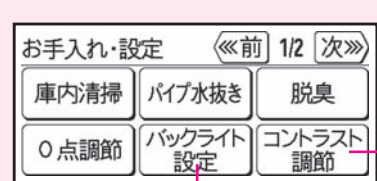
### 1 お手入れ・設定 をタッチする



### 2 設定する項目をタッチする

#### 1 タッチパネルのバックライト設定

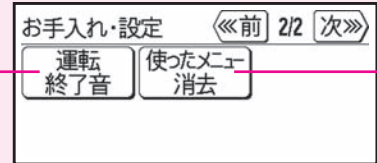
加熱中の液晶表示部のバックライトの点灯/消灯を設定することができます。



▼ ▲ 前次 でページ移動

#### 3 運転終了音の設定

運転終了音を切りかえることができます。  
(メロディー音、電子音、無音)



#### 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)

#### 4 使ったメニューを全消去する

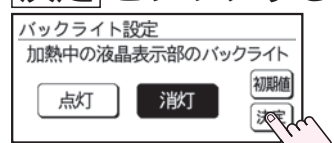
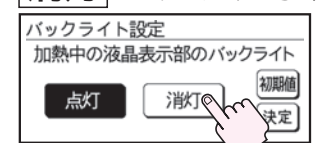
使ったオートメニューの来歴をすべて消去することができます。(一部分だけを消去することはできません)

### 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

消灯 をタッチし、

決定 をタッチする



初期値は「点灯」に設定されています

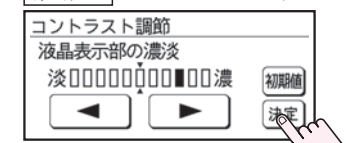
設定が終了すると初期画面に戻ります

## 運転終了音、使ったメニュー消去

### 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

▶ を3回タッチし、決定 をタッチする



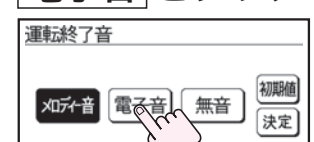
調節が終了すると初期画面に戻ります

初期値は「中央」に調節されています

### 3 運転終了音の設定

例:「電子音」に設定する場合

電子音 をタッチし、決定 をタッチする



設定が終了すると初期画面に戻ります

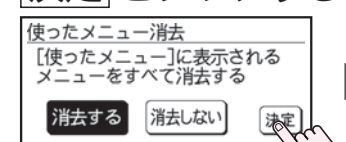
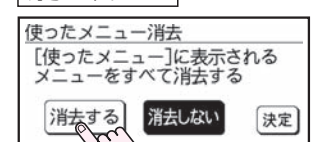
無音にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も無音になります  
設定をかえるとメロディー音と電子音はそれぞれの音で、無音は音声で案内します

初期値は「メロディー音」に設定されています

### 4 使ったメニューを全消去する

全消去する場合(一部分だけを消去することはできません)

消去する をタッチし、決定 をタッチする

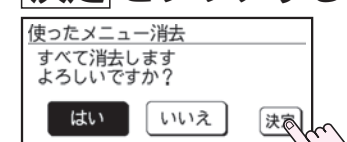
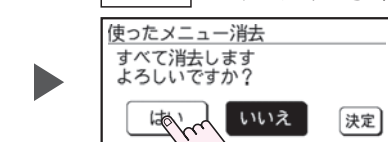


初期値は「消さない」に設定されています

消さない → 決定 をタッチすると初期画面に戻ります

はい をタッチし、

決定 をタッチする



# 使える容器・使えない容器

○は使える。  
×は使えない。

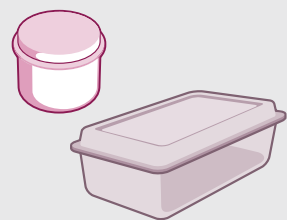
## 使用上のご注意

- 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

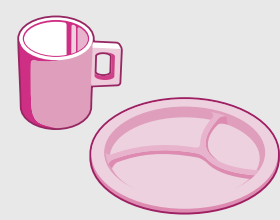
### プラスチック容器

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。

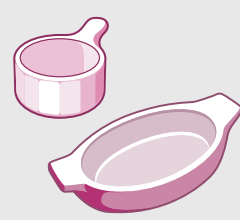
その他の  
プラスチック容器



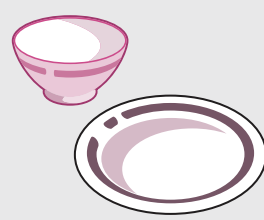
耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。ただし、**あたため・解凍** **▶ 解凍** のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。

### 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。

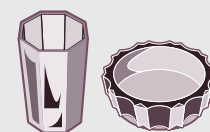
### ガラス容器

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



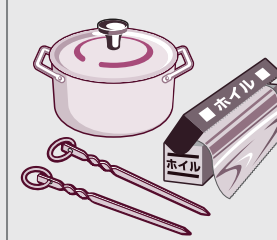
### その他

ラップ類



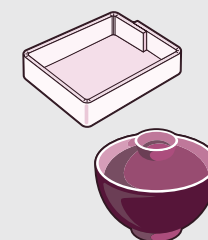
耐熱温度が140℃以上の物は使えます。ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けて使えません。**オープン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。**

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。

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。

25

24

# レンジ・オーブン機能の手順

## 調理方法は

## 操作手順は

## 調理のあとは

### 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(→P.38, 39)

**①あたため・解凍**  
食品の種類に合わせたあたため(→P.37~51)調理の下ごしらえ

オートメニュー

①あたため・解凍	②料理集から	③スピード簡単・便利
⑥使ったメニュー	⑤1人・2人メニュー	④ヘルシー

#### 調理する

- レンジ・グリル・オーブン調理
- 焼き蒸し調理
- スイーツ

手動メニュー

レンジ	スチーム/オーブン/グリル・発酵	お手入れ設定
-----	------------------	--------

**②料理集から**(→P.52~54) 料理集(→P.90~321)  
料理集からメニューを選択する

**③スピード・簡単・便利**(→P.55)  
10分以内でできるメニューを選択する。

**④ヘルシー**(→P.55)  
ノンフライなどから選択する。

**⑤1人・2人メニュー**(→P.56, 57)  
1人分・2人分で調理できるメニューから選択する。

**⑥使ったメニュー**(→P.58)  
最新の使用履歴20メニューからメニューを選択する。

#### 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
------	-----	--------

**3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)

#### ③スピード・簡単・便利

オートスピード・簡単・便利(前) 1/2 次

10分以内 ごちそう	10分以内 お弁当 セット	10分以内 冷やごはん リメイク
---------------	---------------------	------------------------

#### ④ヘルシー

オートヘルシー(前) 1/2 次

余分な脂 塩分を落とす	ノンフライ	油を使わない いため物
ビタミンCを 守る	発酵食品	カルシウム 多め

#### ⑤1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 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

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

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  
→P.78~81

続けて調理しないときはお手入れをします。  
→P.74

冷却ファンの風切り音がする場合があります。  
→P.87

加熱が足りなかった場合は追加加熱を行います。  
→P.74

### 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)
- オーブン(→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  
スチームオーブン発酵(→P.70, 71)

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

**⑦レンジ**  
手動でレンジ・スチームレンジ・スチームレンジ発酵

オートメニュー

あたため・解凍	料理集から	スピード簡単・便利
⑥使ったメニュー	⑤1人・2人メニュー	④ヘルシー

手動メニュー

⑦レンジ	⑧スチーム/オーブン/グリル・発酵	お手入れ設定
------	-------------------	--------

**⑧スチーム/オーブン・グリル・発酵**  
手動でオーブン・スチームオーブン・スチームオーブン発酵・過熱水蒸気オーブン・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 600w 500w

#### ⑦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)

#### ⑧スチーム/オーブン・グリル・発酵

手動スチーム/オーブン/グリル・発酵

オーブン	スチームオーブン(発酵)	過熱水蒸気オーブン
グリル	スチームグリル	過熱水蒸気グリル

1. 加熱の種類・出力・温度・時間を選択
2. **あたためスタート**を押してスタートする

加熱の途中に「手動メニュー(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・オーブン・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**

オートメニュー


あたため解冻	料理集から	スピード
使ったメニュー	1人2人メニュー	ヘルシー
手動	レンジ	スチーム/オーブン/グリル/発酵
		お手入れ設定

手動メニュー

あたため解冻	料理集から	スピード
使ったメニュー	1人2人メニュー	ヘルシー
手動	レンジ	スチーム/オーブン/グリル/発酵
		お手入れ設定

オートメニューや手動メニューは、本書に記載されている分量や容器に従ってください。

食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。



## 食品を置く位置

中央部に置きます。



## 2個以上の食品の同時あたため

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



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。

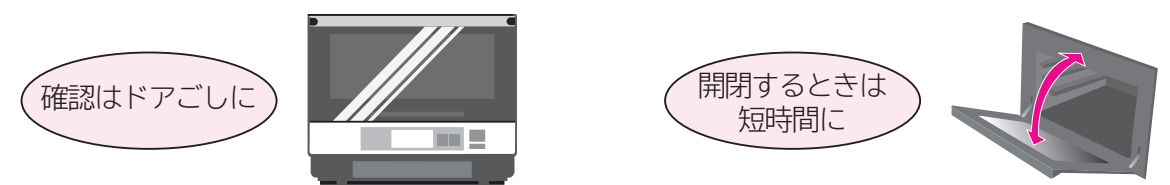
メニューによっては5段階と3段階の調節となります

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、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使い両手で取り出す

■ 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



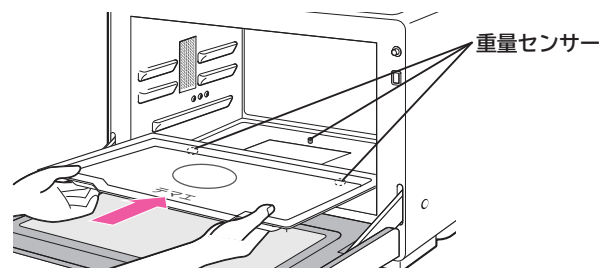
調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので注意するやけどの原因になります

# 付属品の使いかた

## テーブルプレートの使いかた

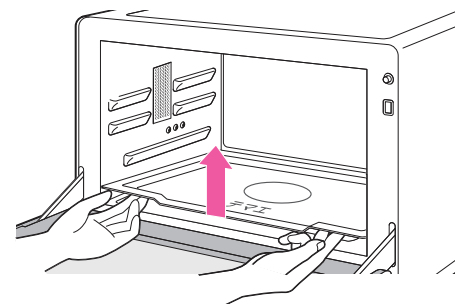
### セットのしかた

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



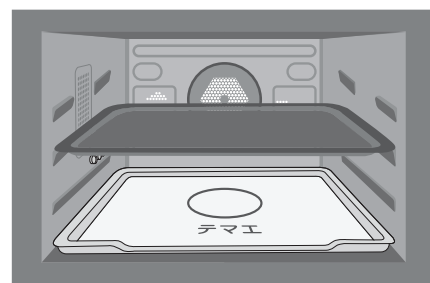
熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの取り外しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります

## 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厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使うやけどのおそれがあります



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

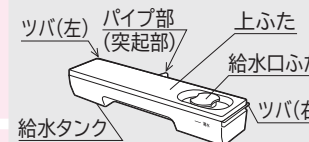
給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。



### ふたの外しかた

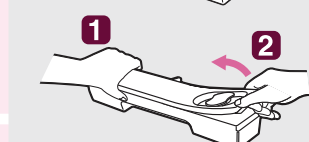
1

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。



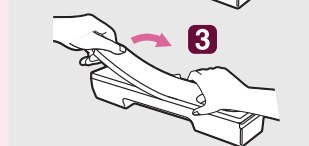
2

ふたのツバ(右)に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。



3

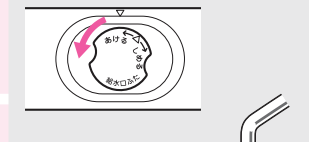
ツバ(左)に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。



### 水の入れかた

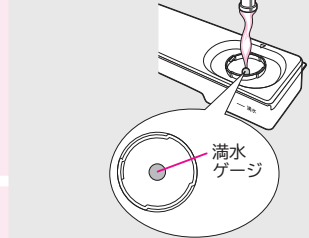
1

給水口ふたを左に回して開けます。



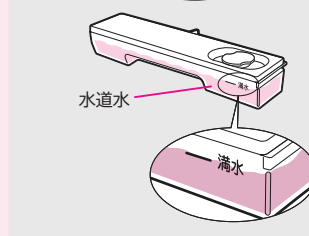
2

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.78

### 注意



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



給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる  
健康懸念の原因になります  
水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください



スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっている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ことがあります。→P.87  
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。



・浄水器の水 ・アルカリイオン水 ・井戸水など  
・ミネラルウォーター

■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.78、79  
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.88、89

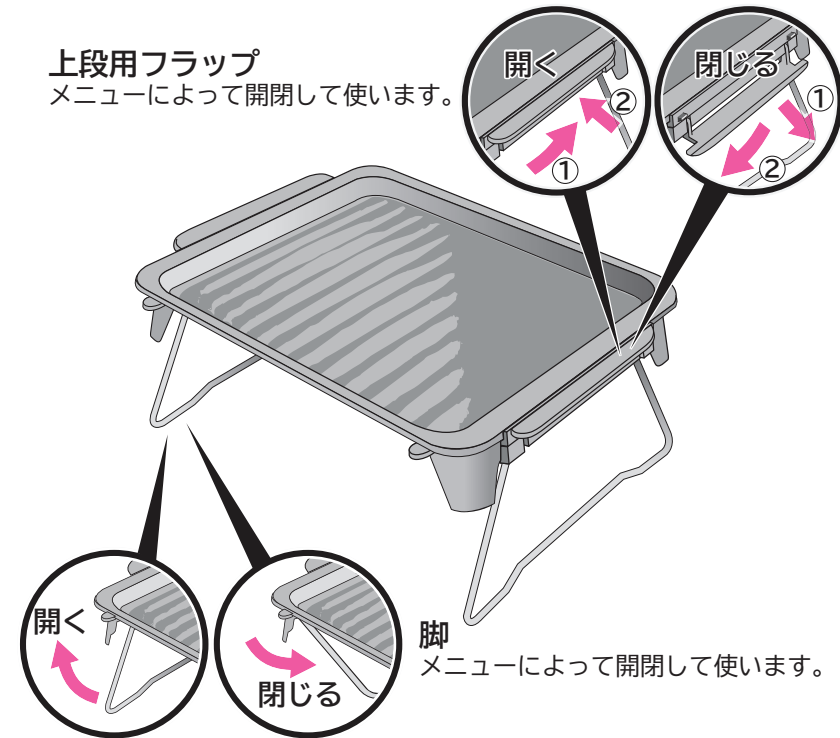
■使用しない場合は、空にして本体に取り付けておいてください。



# 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。



**上段用フラップ**  
メニューによって開閉して使います。

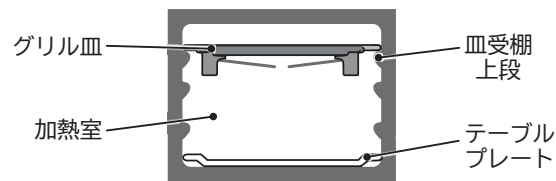
**脚**  
メニューによって開閉して使います。

### 取り出すとき

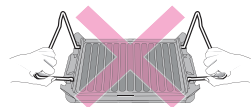
テーブルプレートの上に置いているときはテーブルプレートごと取り出す

### グリル皿使用上のご注意

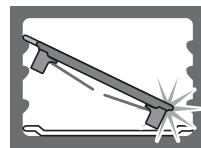
**上段用フラップを開いて皿受棚の中段・下段に入れない**  
上ヒーターや発熱体の加熱が足りず、うまく仕上がりません



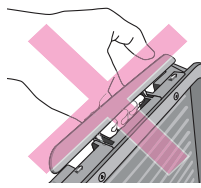
**上段用フラップや脚は無理に開閉しない**  
無理に開閉すると脚、フラップ取り付け部の破損や脚の変形のおそれがあります



**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

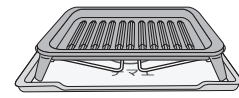


### セットのしかた

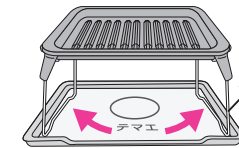
(グリル皿には次の3種類の使いかたがあります)

テーブルプレートにセットして調理するメニュー

①「グリル皿・低」  
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



②「グリル皿・高」  
脚を開く・上段用フラップを閉じる



皿受棚の上段にセットして調理するメニュー

③「グリル皿・上段」  
脚を閉じる・上段用フラップを閉じる

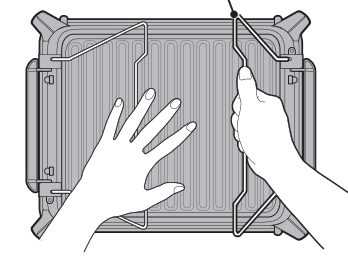


### 脚の開閉のしかた

#### ●脚の開きかた

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。

片方の脚ずつ開閉する



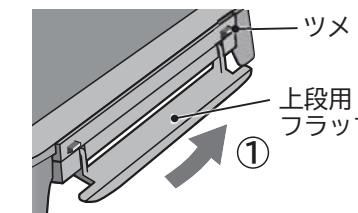
#### ●脚の閉じかた

グリル皿を裏返しにして水平な台の上に置き、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。

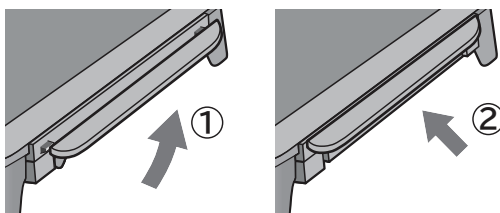
### 上段用フラップの開閉のしかた

#### ●上段用フラップの開きかた

①フラップを回転させながら止まるまで上げる



②グリル皿の内側に向かってスライドさせてツメに載せる



#### ●上段用フラップの閉じかた

閉じるときは、開くときの逆に外側に引っ張りだしてから回転させて下げる。

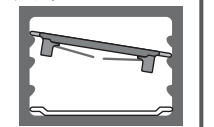
### グリル皿を使うときは

## 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



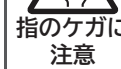
食品分量が100g未満では使わない  
破損・溶解・変形の原因になります  
ただし、本書に記載されている354トーストでは使用できます

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



2.5kg以上の物をのせない  
破損、変形の原因になります

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



熱くなった加熱室内からの取り出しは厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って取り出す  
食品がすべり、やけどのおそれがあります

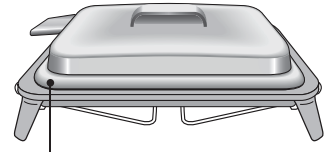
繰り返して調理を行うときはグリル皿を洗い食品カスや脂汚れを落としてから使う  
食品カスや脂汚れが残っていると焦げつきや火花(スパーク)による破損・変形・溶解の原因になります



# 付属品の使いかた(つづき)

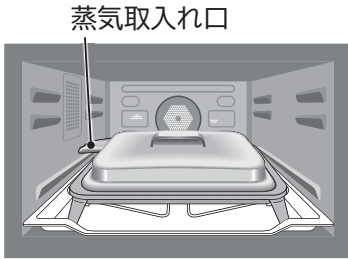
## グリル皿ふたの使いかた

■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)  
接触禁止 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		グリル皿ふた※1	給水タンク
			脚を閉じる	脚を開く	上段用フラップを開く	
レンジ	○	×	※2		×	空
スチームレンジ	○	×	※2		×	満水
グリル	×	○	○		×	空
スチームグリル	○	○	○		×	満水
過熱水蒸気グリル	○	○	○		×	満水
オーブン	×	○	※2		×	空
スチームオーブン	○	○	※2		×	満水
過熱水蒸気オーブン	○	○	※2		×	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。

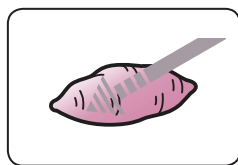
※2 グリル皿は「レンジ」、「スチームレンジ」、「オーブン」、「スチームオーブン」、「過熱水蒸気オーブン」では使えません。  
脚の取り付け部で火花(スパーク)が発生して溶けるおそれや、プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオートメニューの追加加熱の場合は指定の方法でのみ使えます。

※3 「グリル」、「オーブン」で黒皿を使用する場合はテーブルプレートを取り外してください。  
ただし、グリル皿を使用する場合はテーブルプレートを加熱室の底面にセットして使います。「オーブン」でのグリル皿の使用は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のみです。

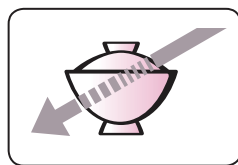
# 加熱のしくみ

**レンジ** 電波(高周波)で食品を加熱します。

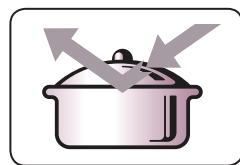
電波(高周波)には3つの性質があります。



水分を含んだ食品には「吸収」されます。



ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。



金属にあたると「反射」します。

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

スピーディーで経済的です。



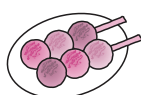
水を使わないので栄養素が保たれます。



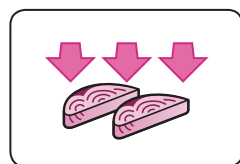
色や形、風味が保たれます。



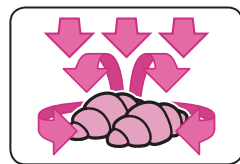
盛りつけたままで加熱できます。



**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。

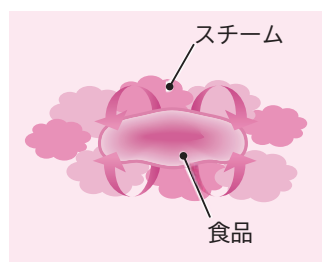


スチーム + レンジ

スチーム + グリル

スチーム + オーブン

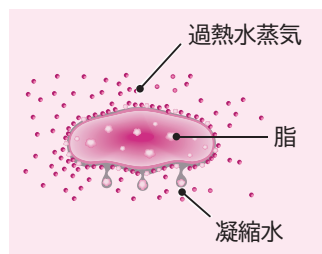
加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。



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)

**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)

**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)

**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)

**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)

**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)

**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)

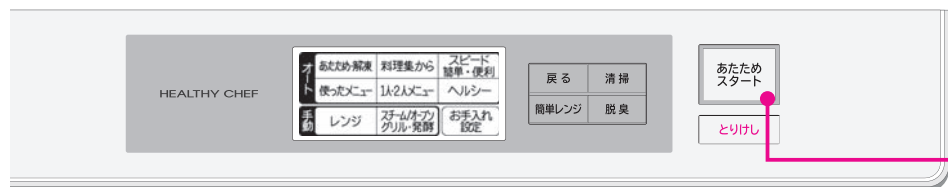
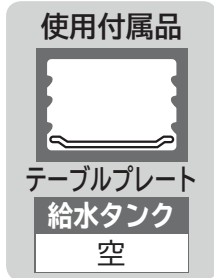
ひき肉・その他肉の解凍  
→ **022 ひき肉の解凍** (P.47~49)  
→ **023 肉の解凍(時間)** (P.47~49)

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)

# 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



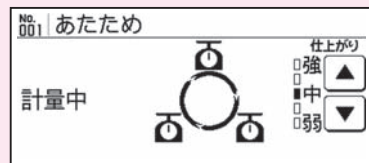
1

**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

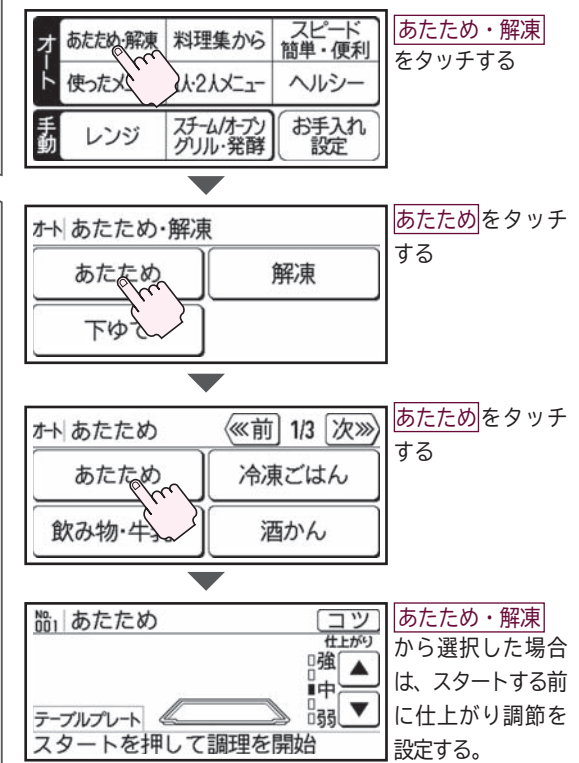
**001 あたため** の加熱がスタートします



仕上がり調節をするときは加熱時間を表示する前に調節します

終了音が鳴ったら食品を取り出す

以下の手順でも **001あたため** を選択できます



■ **仕上がり調節のしかた**  
仕上がりは「中」(標準)に自動設定されます。調節は▲▼をタッチして、マークを希望の位置に設定します。

■ 前回の仕上がり調節は、記憶されません。

### お願い

**001あたため** は、ドアを閉めて約10分以内(液晶表示部に初期画面が表示されている間に) **スタート** を押してください。約10分間放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから **スタート** を押してください。→P.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る →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、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
- 食品の重量が容器より重いときは、仕上がり調節 **やや強** に合わせます。
- 1回にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200~1800gまでが目安です。
- 食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。



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
ごはん物	<b>ごはん</b> 冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。 <b>チャーハン・ピラフ</b> 加熱後、かき混ぜる。	—	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。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—
めん類	<b>スパゲッティ・焼きそば</b> 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—	煮魚	容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	
焼き物	<b>焼き魚</b> 飛び散ることがあるのでおおいをする。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。 <b>ハンバーグ</b> 加熱後、裏返して1~2分おく。ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。 <b>焼きとり・焼き肉</b> 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。		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。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—
揚げ物	<b>天ぷら・フライ・コロッケ</b> 皿に並べ、仕上がり調節 <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。	—	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る。→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	
いため物	<b>野菜のいため物・酢豚・八宝菜</b> 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。加熱後、かき混ぜる。冷蔵は仕上がり調節 <b>やや強</b> に合わせる。	—	汁物(とろみのある物)		—

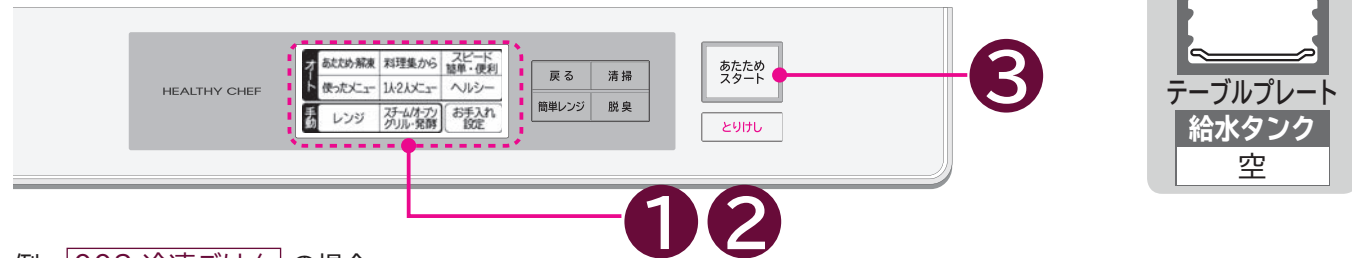
レンジ・オープン・グリル

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

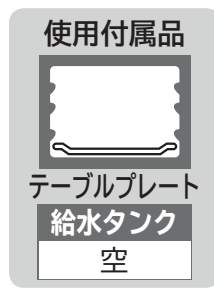
**1** **あたため・解凍** をタッチし、**あたため** をタッチする

**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。

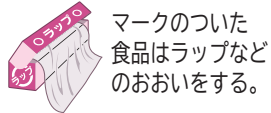
■ラップなどでピッタリ密封をします

■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	<b>冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ</b> 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	<b>冷凍スパゲッティ・焼きそば</b> 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。		<b>いため物</b> <b>冷凍八宝菜・ミートボール</b> 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。	
焼き物	<b>冷凍ハンバーグ</b> 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。		<b>蒸し物</b> <b>冷凍シューマイ</b> 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	<b>冷凍天ぷら・フライ・コロッケ</b> 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。	—	<b>汁物(とみのある物)</b> <b>冷凍カレー・シチュー</b> 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。	

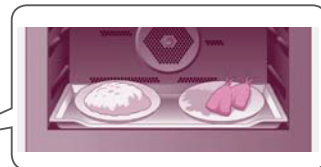
# オートメニュー(あたためる)

## 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

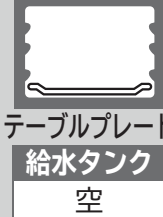
冷凍保存(ホームフリージング)した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。(冷凍保存した食品は [002冷凍ごはん](#)、[005解凍あたため](#) であたためます)

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

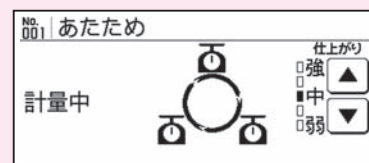
**準備** 2品をテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める



使用付属品



**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められません

- 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

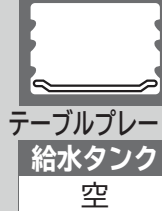
## 冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品(冷凍ごはん・お総菜など)の同時あたため 007冷凍(左)と冷蔵(右)

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)

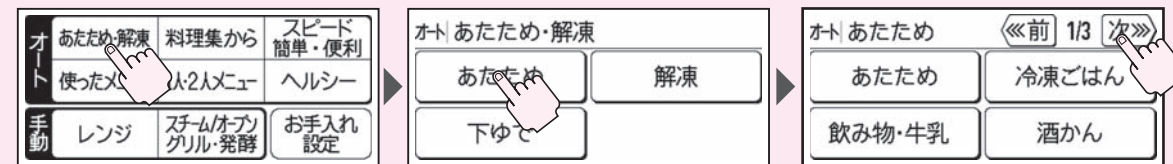
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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

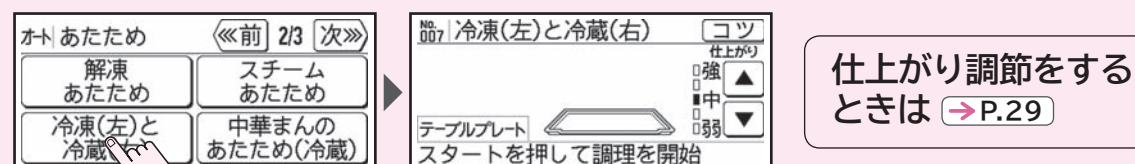
使用付属品



**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**
- 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
- 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。



# 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

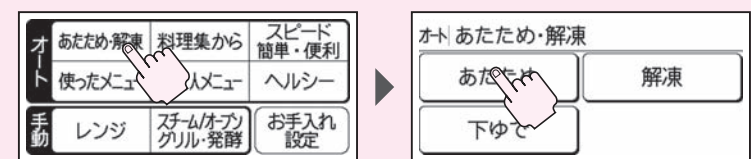
メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める  
**006スチームあたため**、**008中華まんのあたため(冷蔵)** ~  
**012天ぷらのあたため** は給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする



003 飲み物・牛乳 006スチームあたため  
004 酒かん

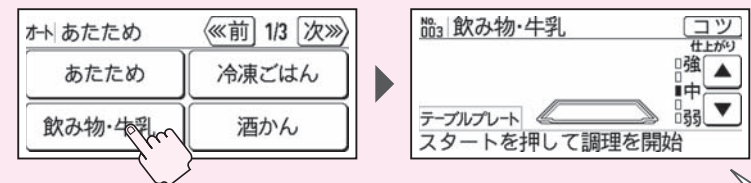
### 1

**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**

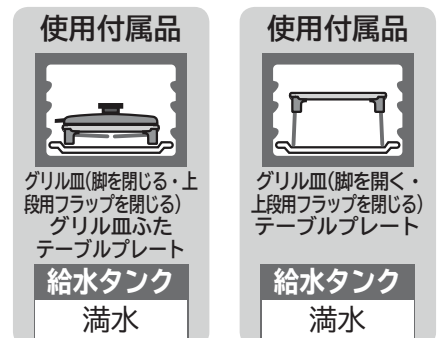
**003 飲み物・牛乳**、**004 酒かん** は仕上がり調節の設定を記憶します。

### 3

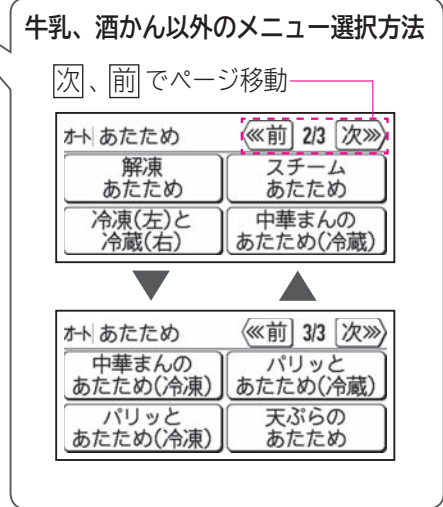
**あたためスタート** を押してスタートする

**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.78, 79**
- 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

次、前でページ移動



## 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  
飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節 **やや弱** または **弱** に合わせます。
  - あたためられる飲み物は  
冷蔵保存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。  
半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。  
手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。  
**→P.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

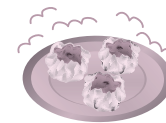
004 酒かん

- 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。  
●半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動メニュー(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。**→P.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

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

厚手の乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って、食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートと一緒に取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。

⚠注意



アルミホイルなどの金属製の物を敷かない

火花(スパーク)で故障・発火・ドアファイ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

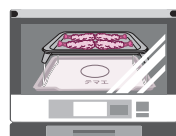
100 ~ 500g

■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



テーブルプレート

給水タンク

満水

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 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  |               |

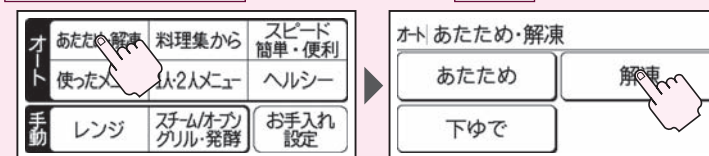
魚の解凍

- |            |
|------------|
| 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  |

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。

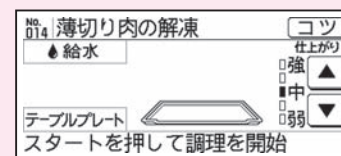
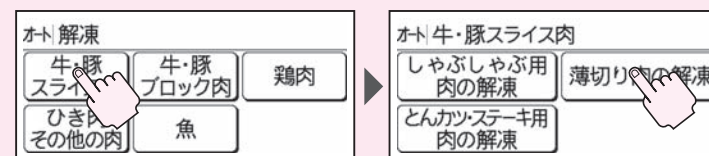
1

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

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.78、79
- 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

メニュー名	調理のコツ
<b>牛・豚スライス肉</b>	<p><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</p> <p><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</p> <p><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</p>
<b>牛・豚ブロック肉</b>	<p><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</p> <p><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</p> <p><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016ブロック肉の解凍で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>
<b>鶏肉</b>	<p><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</p> <p><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</p>
<b>鶏肉</b>	<p><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019鶏ブロック肉の解凍で解凍する。 ■1回に解凍できる分量は、100～1000gです</p>
<b>ひき肉・その他の肉</b>	<p><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</p> <p><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。</p>
<b>魚</b>	<p><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</p> <p><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</p> <p><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</p> <p><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</p>

## 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を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。



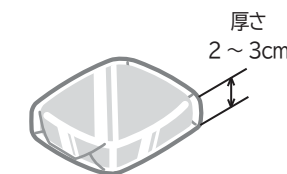
●溶けかけている食品



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)

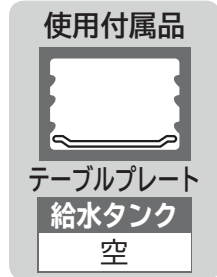
## 野菜の加熱(ゆでる)

028葉・果菜の下ゆで 029根菜の下ゆで

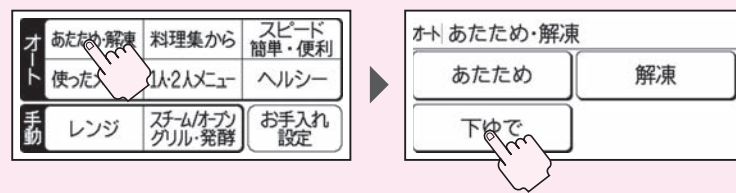
例: 028葉・果菜の下ゆで でほうれん草を加熱する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

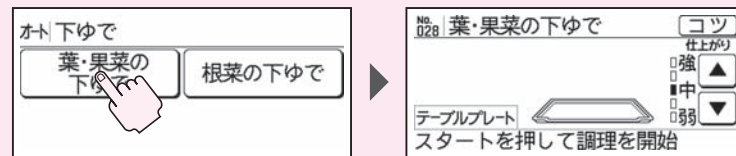
**準備** ほうれん草をラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める



**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

### 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

## 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。



# 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

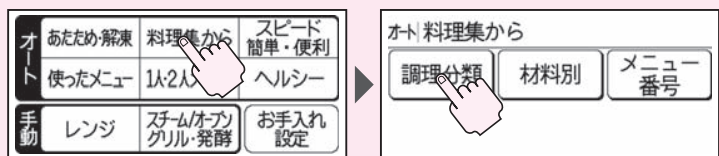
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

#### 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

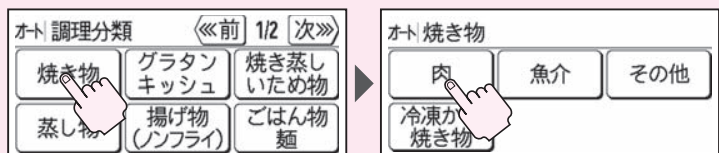


1人・2人メニューに対応しているオートメニューは、オートメニュー名を選択したあとに人数を選択します。下記に示した食品の分量に合わせて選択してください。

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

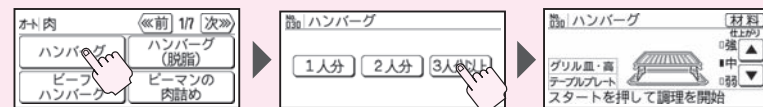
**焼き物** をタッチし、**肉** をタッチする



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.78

#### 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.78、79  
 ■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

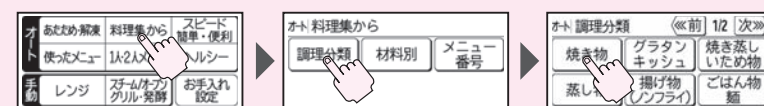
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

#### 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

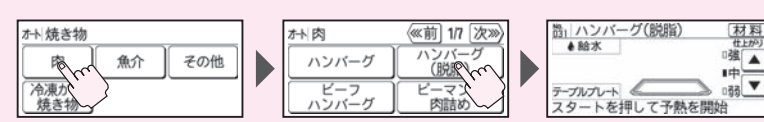
#### 1

**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.78、79  
 ■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.78

### 注意

付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

- 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(354 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、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う

- やけどのおそれがあります
- 取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください
- 破れたオープン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

グリル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(354 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

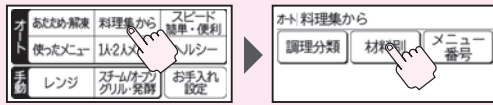
肉類、魚介類、卵・豆腐、野菜類、米・麺・小麦粉類、乳製品・発酵食品の材料からメニューを選ぶことができます。

例：030ハンバーグで4人分作る場合

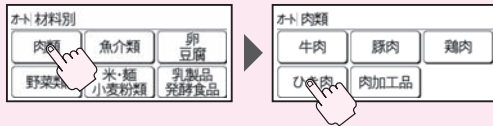
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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

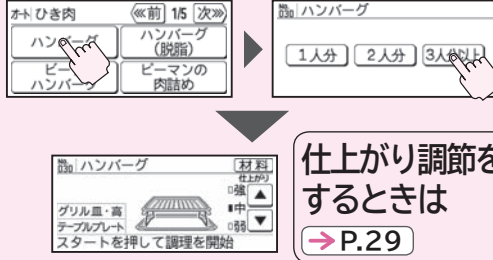
**1** 料理集から をタッチし、材料別 をタッチする



**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

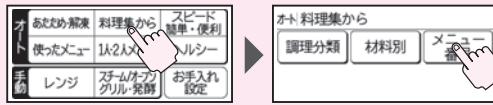
本書に記載されているメニュー番号からメニューを選ぶことができます。

例：030ハンバーグで4人分作る場合

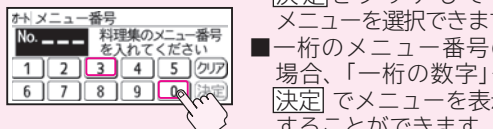
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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

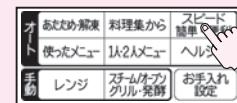
10分以内でできるメニュー、セットメニュー、2品同時メニュー、冷やごはんリメイクメニューなど、便利なメニューを選択できます。

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

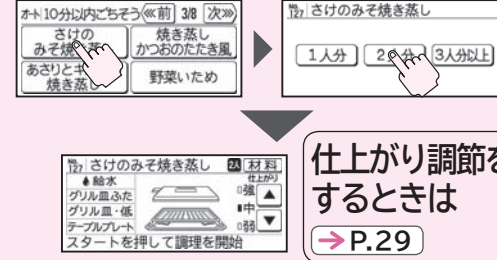
**1** スピード・簡単・便利 をタッチする



**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

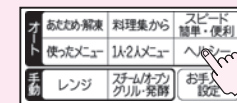
ノンフライやビタミンCを守って野菜を調理するメニューなど、ヘルシーなメニューを選択できます。

例：183 鶏のから揚げで4人分作る場合

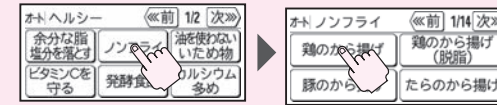
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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** 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

仕上がり調節をするときは → P.29

仕上がり調節をするときは → P.29

# 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.90~98

例：030ハンバーグ で2人分作る場合

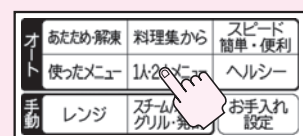
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 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

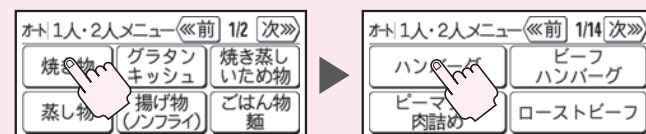
### 1

**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人分  
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、「スピード・簡単・便利」、  
「ヘルシー」、「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.78、79  
■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.78

## 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厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う  
やけどのおそれがあります  
■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください  
■子供や幼児が触れないように気をつけてください  
■破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

- ❌ 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  
(354 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

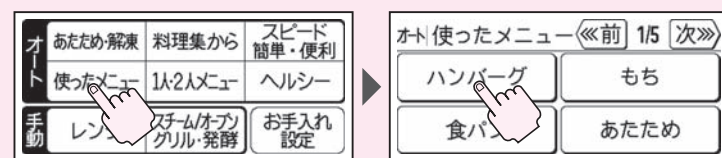
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 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.78、79  
 ■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。

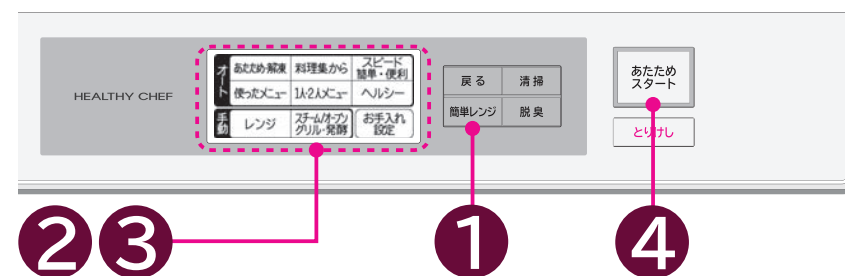
- 使ったメニューは最近使った20メニューを記憶します。
- 使ったメニューは「仕上がり調節」の設定を記憶します。
- 工場出荷時には、メニューは記憶されていません。
- 使ったメニューの内容を消去したい場合は「使ったメニューを全消去する」を参照してください。→P.22、23

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.78

# 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

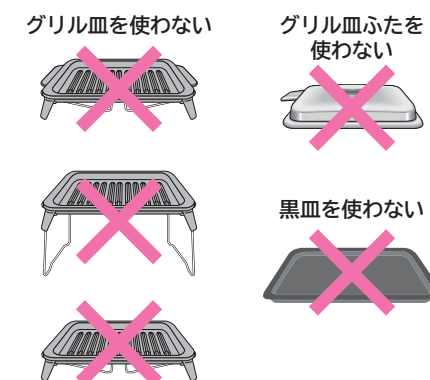


### 4

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

### 使用付属品



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



レンジ・オープン・グリル

レンジ・オープン・グリル

# 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

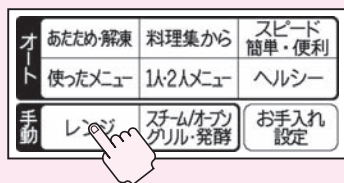
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 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

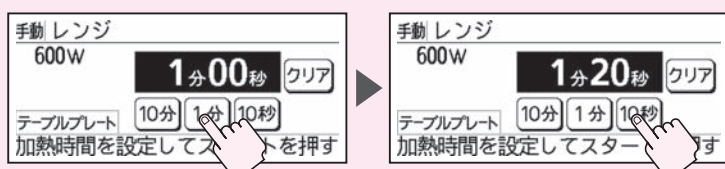
600Wをタッチする



### 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

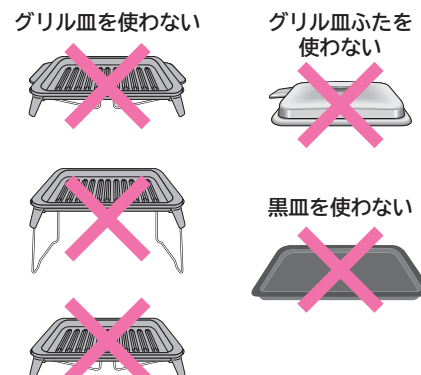


### 4

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。

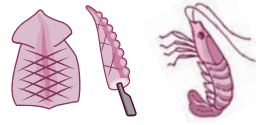
#### 少量の食品(100g未満)を加熱する場合

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)

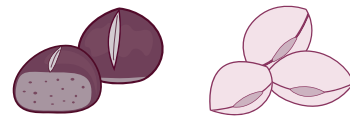
## はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

- 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。

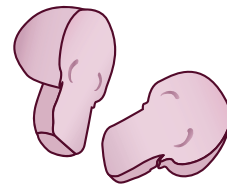


レンジ 200W で、控えめに加熱します。

- 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。



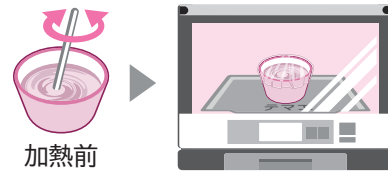
- マッシュルームは半分に切って加熱します。



- 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。



- 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。



- ひじきはレンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

## 市販の冷凍食品のあたためかた

■食品メーカーが指示するトレイや容器に入れて、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)

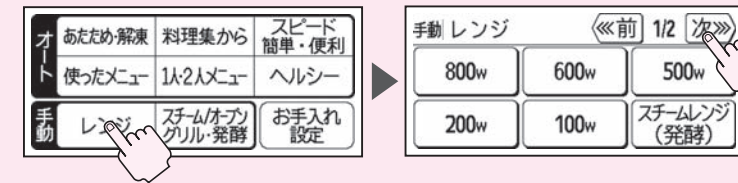
煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

例：レンジ 600W で 10分 加熱後、レンジ 200W で 30分 加熱する場合

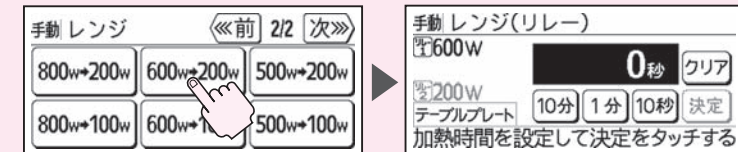
**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

**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

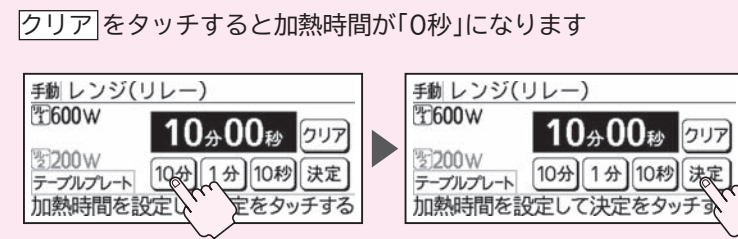
**1** レンジ をタッチし、次 をタッチする



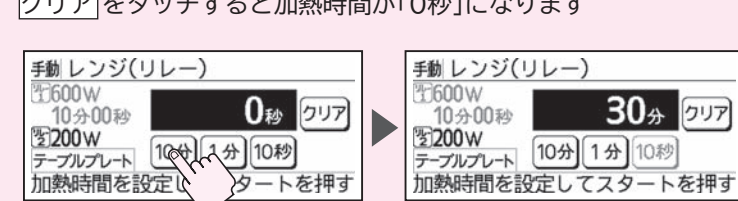
**2** 600W→200W をタッチする



**3** 10分 を1回タッチし、決定 をタッチする



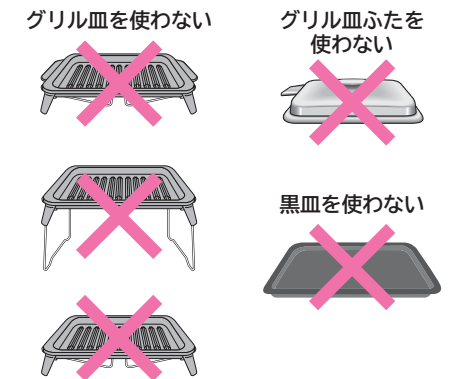
**4** 10分 を3回タッチする



**5** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

使用付属品



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。

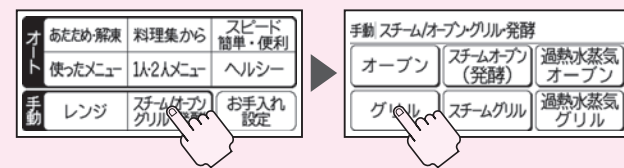
### 準備

グリル皿を使用する場合はテーブルプレートを加熱室の底面にセットし、黒皿を使用する場合はテーブルプレートを取り外す  
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



グリル皿ふたを  
使わない

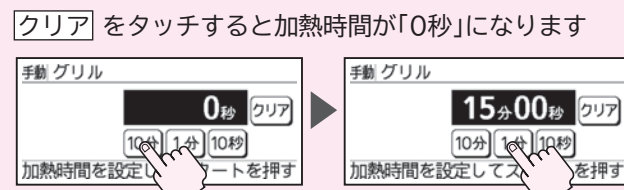
**1** スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、「グリル」をタッチする



■グリル皿(脚を開ける・上段用フラップを開ける)では、脚の高さ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。

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)

**2** 10分 を1回、1分 を5回タッチする



**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

# 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：「オーブン」予熱なし「2段」200℃で「30分」加熱する場合

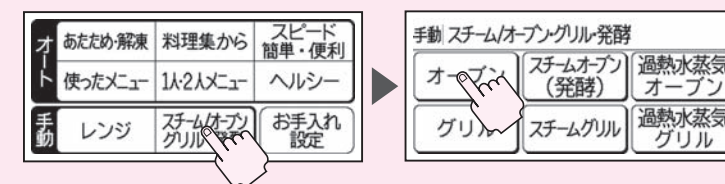
### 準備

テーブルプレートを取り外し、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



グリル皿ふたを  
使わない

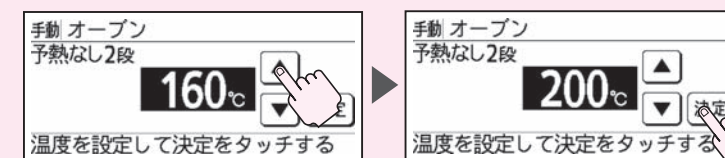
**1** スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、「オーブン」をタッチする



**2** 予熱なし をタッチし、「2段」をタッチする

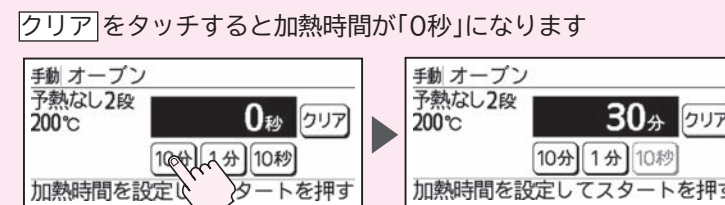


**3** ▲ を4回タッチし「決定」をタッチする



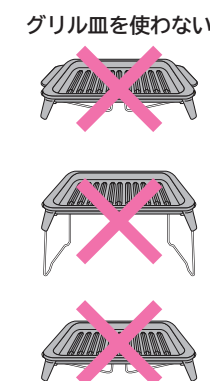
最初は「160℃」が表示されます。

**4** 10分 を3回タッチする



**5** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す



選べる加熱内容

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

### 注意

付属品の出し入れは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う  
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

### 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

## 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(脚を開ける・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、途中で裏返しを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

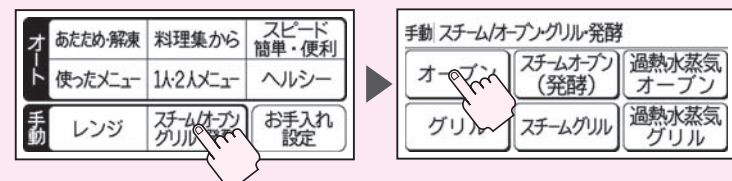
先に加熱室を予熱してから **オーブン** で調理します。

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** テーブルプレートを取り外し、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

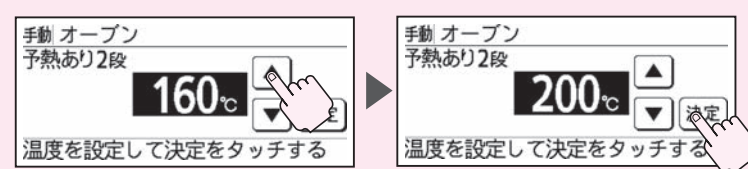
**1** スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、**オーブン** をタッチする



**2** **予熱あり** をタッチし、**2段** をタッチする



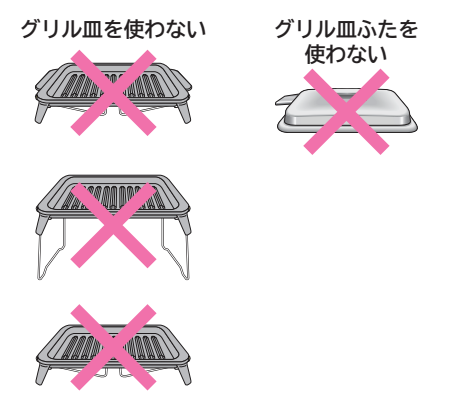
**3** ▲ を4回タッチし **決定** をタッチする



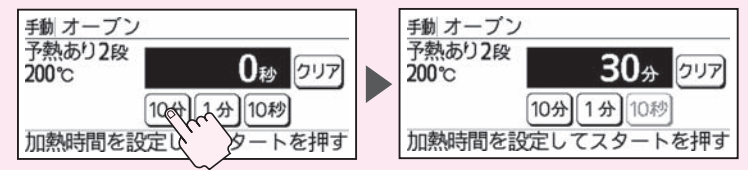
最初は **160℃** が表示されます。

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。



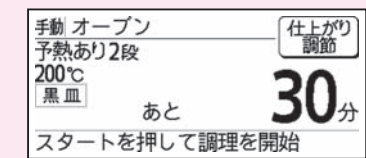
**4** **10分** を3回タッチする  
クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**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

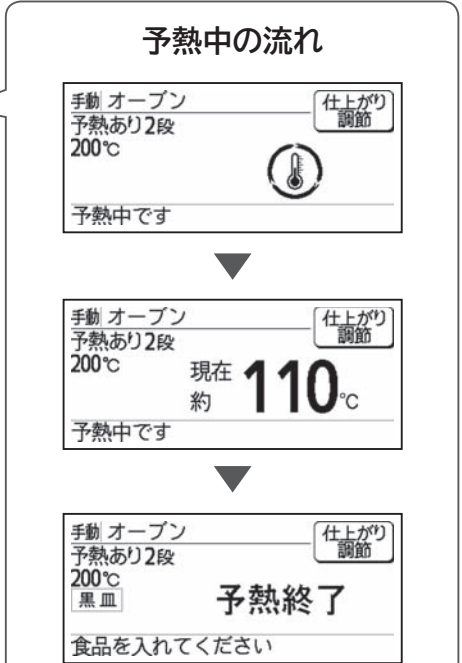


**6** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

**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。

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)



- 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、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う  
やけどのおそれがあります  
■取り出した付属品は、熱に弱い場所には置かないでください  
■子供や幼児が触れないように気をつけてください  
■破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください

レンジ・オーブン・グリル

レンジ・オーブン・グリル

# 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

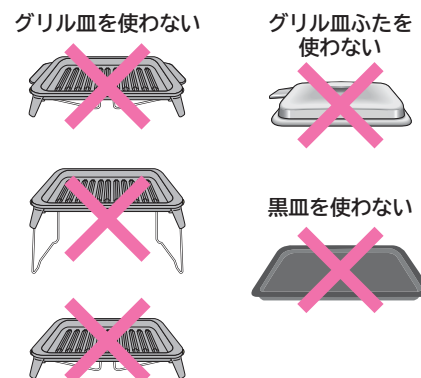
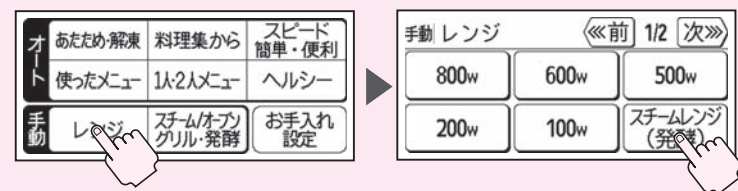
食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

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

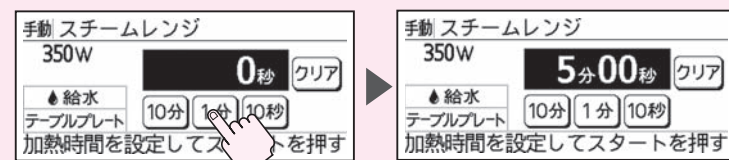
[350W]をタッチする



### 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.78、79)
- 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

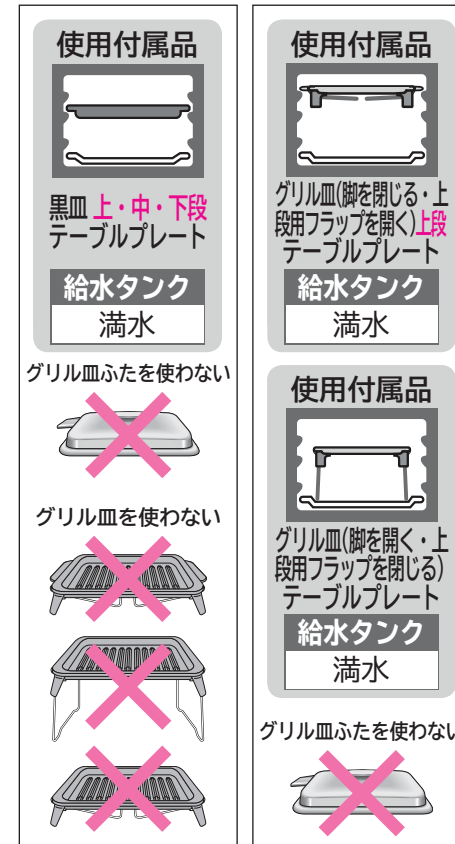
例：[スチームグリル]で[5分]加熱する場合

**お知らせ** ドアを開けると電源が入ります。

### 準備

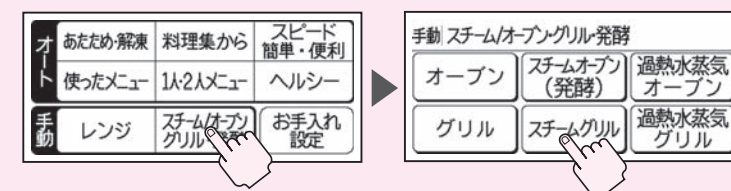
食品と加熱方法に合った付属品をセットし、ドアを閉める  
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

スチーム/過熱水蒸気  
+  
オーブン  
+  
グリル



### 1

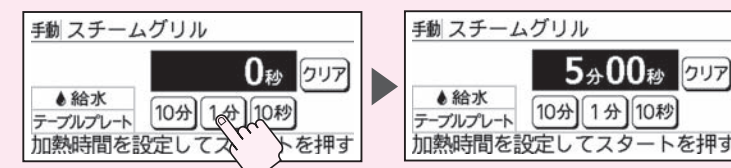
[スチーム/オーブン・グリル・発酵]をタッチし、[スチームグリル]をタッチする



### 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.78、79)
- 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

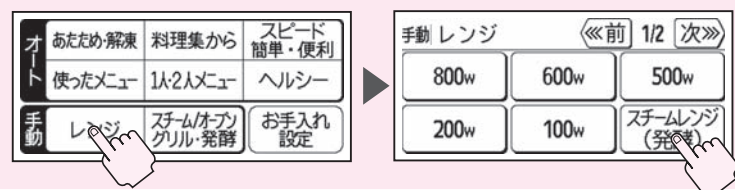
少量の発酵が手早くできます。

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

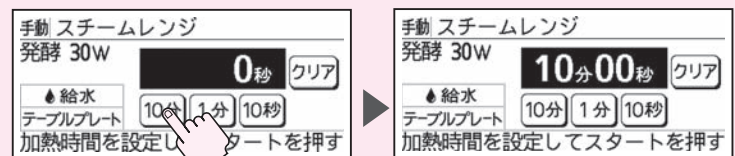
**1** [レンジ]をタッチし、[スチームレンジ(発酵)]をタッチする



**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

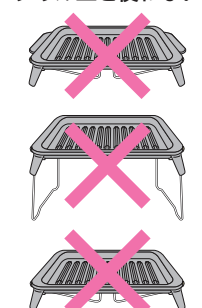
終了音が鳴ったら食品を取り出す

- 給水タンク使用後は (→P.78、79)
- 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

[351 蒸しドーナツ] (→P.290) のこねあげた生地の温度が約25℃のとき、発酵30W設定(約10分)のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

出力	加熱時間選択範囲
発酵 50W	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

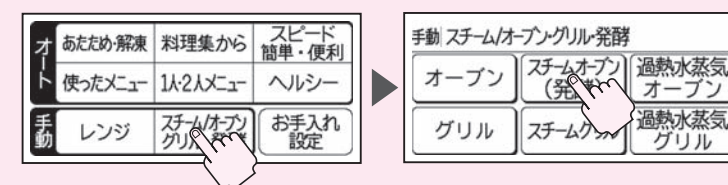
パンの生地などの発酵をします。

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



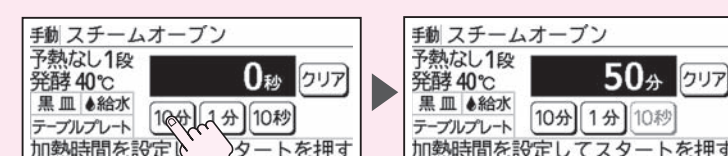
**2** [予熱なし]をタッチし、[1段]をタッチする



**3** [▼]を8回タッチし、[決定]をタッチする



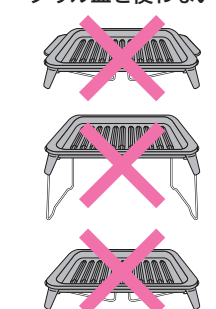
**4** [10分]を5回タッチする  
[クリア]をタッチすると加熱時間が「0秒」になります



**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.78、79)

- 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

- **オーブン**、**グリル**、**スチームオーブン**、**スチームグリル**、**スチームオーブン(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：**オーブン** 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

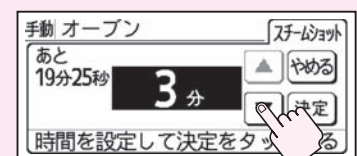


#### ご注意

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

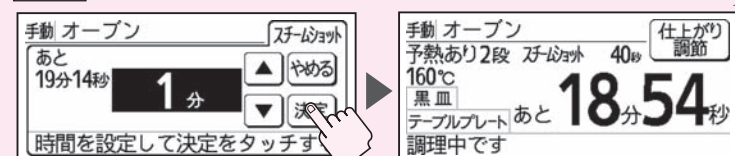
**▼** を2回タッチする



- **▲**/**▼** 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.78、79)

- 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)**、**過熱水蒸気オーブン**、**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。
- **スチームオーブン(発酵)** の発酵途中で、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

**オーブン**、**スチームオーブン**、**スチームオーブン(発酵)**、**過熱水蒸気オーブン** 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



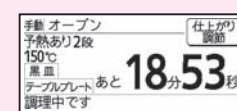
### 2

**▼** 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

**オーブン**、**スチームオーブン**、**スチームオーブン(発酵)**、**過熱水蒸気オーブン**、**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



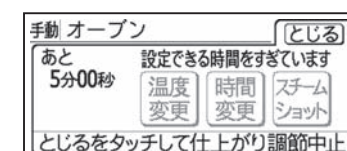
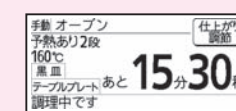
### 2

**▲** 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

<ul style="list-style-type: none"> <li>オープン</li> <li>スチームオーブン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>温度変更100℃～250℃(10℃単位)</li> <li>時間変更5分～90分(1分単位)</li> <li>(合計加熱時間:最大90分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>グリル</li> <li>スチームグリル</li> <li>過熱水蒸気グリル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>時間変更5分～40分(1分単位)</li> <li>(合計加熱時間:最大40分)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>スチームオーブン(発酵)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>温度変更30℃～45℃(5℃単位)</li> <li>時間変更5分～90分(1分単位)</li> <li>(合計加熱時間:最大90分)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>過熱水蒸気オーブン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>温度変更100℃～250℃(10℃単位)</li> <li>時間変更5分～40分(1分単位)</li> <li>(合計加熱時間:最大40分)</li> </ul>

# 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。

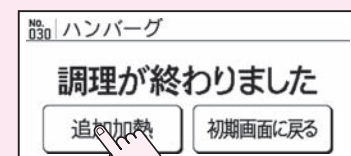
例：030ハンバーグで「追加加熱」を行う場合

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

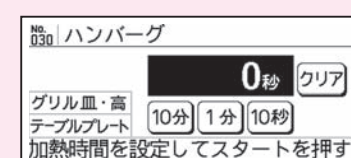
1

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

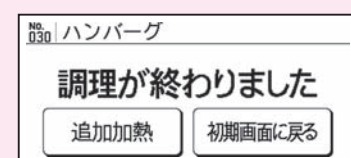
あたためスタートを押してスタートする

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.244～261

給水タンク使用後は →P.78、79

- 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 小松菜・春菊	200g	2分10秒～2分50秒	有
	白菜・もやし キャベツ			
	カリフラワー ブロッコリー			
果・花菜	なす	200g	1分40秒～2分30秒	有
	アスパラガス			
	さやいんげん さやえんどう			
	とうもろこし			
	かぼちゃ			
	にんじん さつまいも			
里いも				
ごぼう れんこん				
じゃがいも				
大根				
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	-

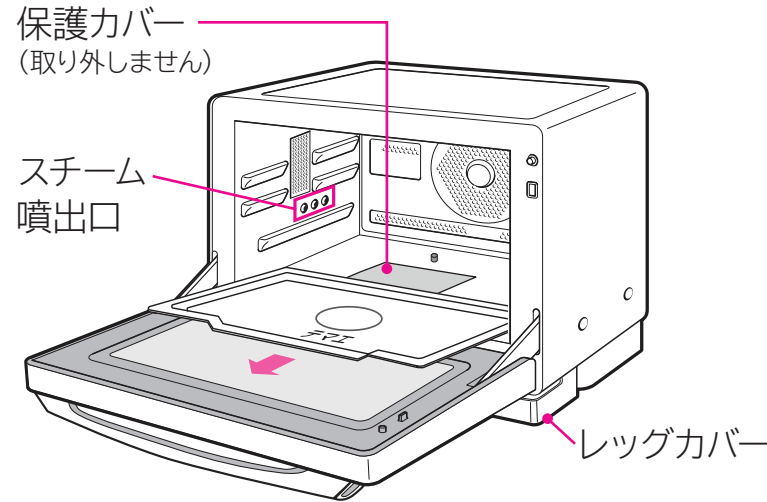
- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。



# 本体のお手入れ

## 本体

お手入れは**すぐにこまめ**にポイントです。



### スチーム噴出口

かたく絞ったぬれぶきんでふきます  
スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。  
かたく絞ったぬれぶ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

かたく絞ったぬれぶきんでふきます  
■加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶ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ぶ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。

### 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、かたく絞ったぬれぶ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

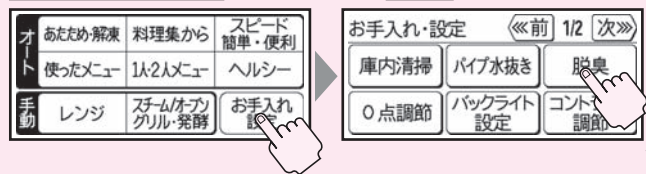
### 警告

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

## 脱臭

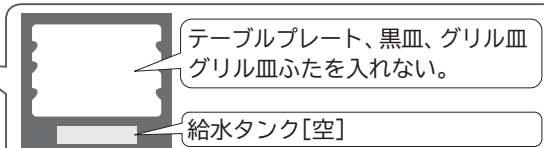
準備 加熱室を空の状態にしてドアを閉める

1 お手入れ・設定をタッチし、脱臭をタッチする



2 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



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。

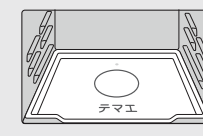


空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

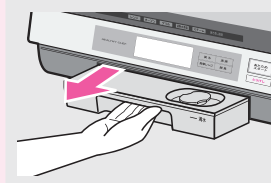
## パイプ水抜き

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。

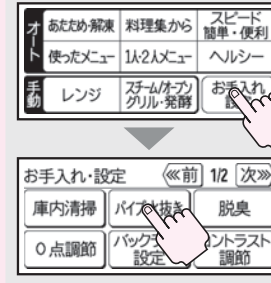
準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める



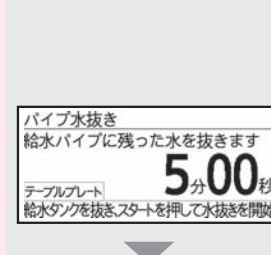
1 液晶表示部の「初期画面」を確認し、給水タンクを本体から引き抜く



2 お手入れ・設定をタッチし、パイプ水抜きをタッチする

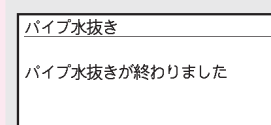


3 あたためスタートを押してスタートする  
スタートすると「ゴボツ」とポンプが水を吸う音がします  
異常ではありません



終了音が鳴ったら水抜きが終わる

加熱室についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります



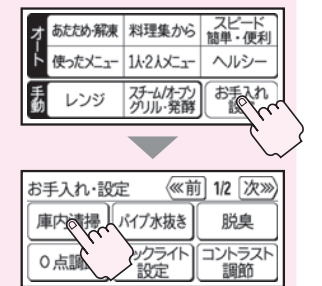
## 庫内清掃

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。

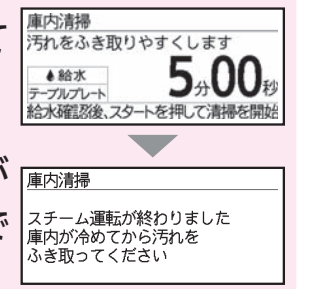
準備 テーブルプレートをセットしてドアを閉める

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 あたためスタートを押してスタートする



終了音が鳴ったら次の手順で清掃してください

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

5 加熱室の清掃終了後には、パイプ水抜きを行ってください

### 注意

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

タッチパネルやドア、加熱室などをオープנקリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない  
傷・変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

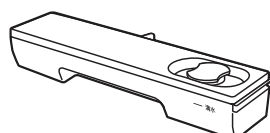
#### ■台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水けを十分にふき取ります

●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。

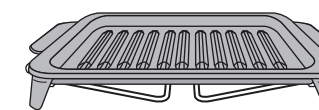


給水タンク

### 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。

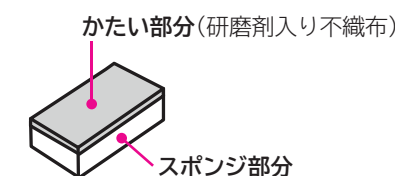
#### ■アルカリ性洗剤を使用しないでください

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

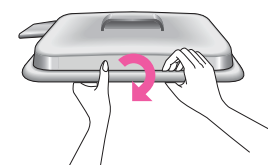


グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体(フェライトゴム)の臭いがする場合がありますが、調理には影響はありません。また、ご使用にともない徐々に臭いはなくなります。

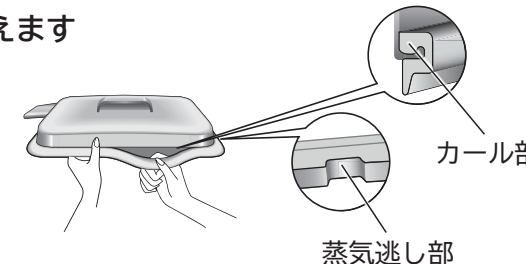
### グリル皿ふた

#### ■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נקリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない  
傷・変色・変形の原因になります

化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。



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

❌ テーブルプレートに衝撃を加えない  
けが・破損の原因になります

# 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。	
② ごはんのあたため	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	
	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は、1杯分、1人分(約150gくらい)に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2～4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上の量のときは「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げ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。食品が加熱し過ぎになります。「レンジ600W」または「レンジ500W」で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオートメニューで加熱していませんか。「レンジ600W」または「レンジ500W」で様子を見ながら加熱してください。	
	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いをして仕上げ調節を「やや強」か「強」に設定して加熱します。 ●加熱前後で、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、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	●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。
	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	●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。
7 パン	バターロール	
	ふくらみが悪い	●生地が発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。→P.72
	焼き色にむらがある	●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。生地が大きさが異なると焼いたときにむらになります。

こんなときは		確認してください/直しかた
8 スイーツ	スポンジケーキ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ケーキのふくらみが悪い</li> <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.266</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>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●いくら泡立てても泡立ちが悪い</li> <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> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●きめがあらく、粉がダマになって残る</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> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>●ケーキがうまく焼けない</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼き色にむらがある</li> <li>●生地の高さや厚みはそろえてください。</li> </ul>
シュークリーム	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>●シュークリームの作りかた →P.279 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	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。
その他		<ul style="list-style-type: none"> <li>●焼きもちや上手に焼けません。</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>

# お困りのときは

現象	原因	
1 動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	<ul style="list-style-type: none"> <li>●電源プラグが抜けていませんか。</li> <li>●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。</li> <li>●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	● [とりけし] を押し表示部に「  」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。 「  」を3回押し、  を1回押しこの操作を3回繰り返すと表示部の「  」表示が消え加熱できます。

# お困りのときは(つづき)

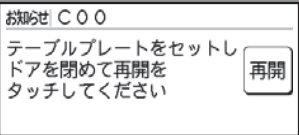
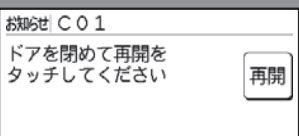
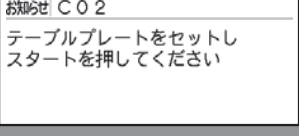
	現象	原因
① 動作しない(つづき)	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。→P.331
	タッチパネル(液晶表示部)をタッチしても動作しない	●操作する手に手袋やばんそうこうをしてタッチしていませんか。つめでタッチしていませんか。タッチパネル(液晶表示部)のボタンを操作するときは指でタッチしてください。 ●隣のボタンを同時にタッチしていませんか。意図しない操作を防止するため、2つのボタンを同時に触れたときは受け付けません。 ●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。
② 音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとわずかに「ジー」音がする	●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	●ドアを開閉して液晶表示部に「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	●黒皿、グリル皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●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。	

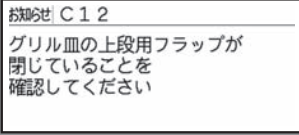
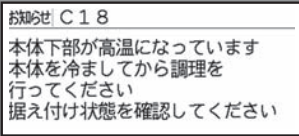
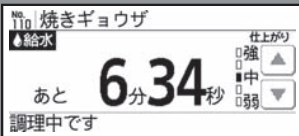
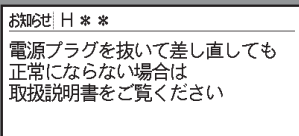
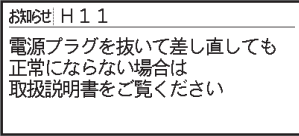
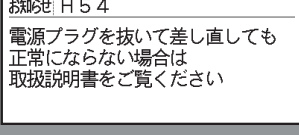
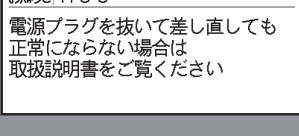
	現象	原因
② 音・火花・煙・付着物(つづき)	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き(脱臭)をして油を焼き切ってください。→P.21
	スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分(カルシウム、マグネシウム)が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。かたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。
	調理が終了してもファンの風切り音がする	●繰り返して調理した後(合計調理時間8分以上の場合)や、 <b>とりけし</b> を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
グリル皿から臭いがする場合があります	●グリル皿の裏面に溶着してある発熱体の臭いがすることがありますが調理に影響はありません。ご使用とともに臭いが減少します。	
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.78
	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	● <b>オーブン</b> 予熱中節電のため庫内灯を消灯しています。加熱室(庫内)の様子を見たいときは <b>スタート</b> を押してください。消灯するときも <b>スタート</b> を押してください。
	庫内灯の明るさかわるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさかわることがあります。故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかつたりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
	300℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。
④ 設定・表示	セットした温度が途中でかわることがある	● <b>オーブン</b> (予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切りかわります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する また断続音がする	●加熱室温度が安定するまで温度表示がかわります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま、設定した時間加熱します。

# お困りのときは(つづき)

	現象	原因
4 設定・表示(つづき)	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。[お手入れ・設定] [コントラスト調節] をタッチします。濃淡を選択した後、[決定] 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	●[オープン]、[グリル] 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	●少量の蒸気が出ることはありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

# お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、[再開] 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、[再開] 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、[スタート] を押します。くり返し表示される場合は、[とりけし] を押して初期画面を表示します。 [お手入れ・設定] をタッチし、[0点調節] をタッチして [スタート] を押して重量センサーの「0点調節」をします。

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
	●上段用フラップを開いてグリル皿をテーブルプレートにセットしています。または、グリル皿がセットされていません。	上段用フラップを閉じてグリル皿を正しくセットし、ドアを閉めて [スタート] を押し、調理をスタートしてください。
	●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
 <p>※※は2けたの数字を表示します。</p> <p>H**※の表示例</p>   	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際に運転を停止します。  ●部品の故障表示	[とりけし] 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。)

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.331

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

うまく仕上がらないとき・お困りのときは

料理集の見かたは [➡P.99](#) 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
- 「カルシウム多め」：カルシウムが摂れるメニュー
- 「鉄分多め」：鉄分が摂れるメニュー
- 「ビタミンCを守る」：ビタミンCの減少を防ぐメニュー
- 「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

## IG 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
★364 青じそとごまの白パン	101	★155 プルコギ	108
★373 栗くりパン	101	★205 サーモンごまチーズフライ	109
★102 煮干し粉入りニョッキのグラタン	102	★215 ひよこ豆とコーンのコロツケ	110
★115 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し	104	★236 さんまとひじきの炊き込みごはん	111
★116 豚肉とキャベツのアルザス風	105	★251 さつまいもとりんごのバター煮	112
★122 雑穀米入りチキンロール	106	★349 動物どら焼き	113
★126 かじきまぐろのバスク風	107		

## 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	114	043 鶏のハーブ焼き	121
031 ハンバーグ(脱脂)	115	044 鶏のハーブ焼き(脱脂)	121
032 ビーフハンバーグ	115	045 鶏の照り焼き	122
033 ピーマンの肉詰め	115	046 鶏の三味焼き	122
034 ローストビーフ	116	047 焼きとり	123
グレービーソース	116	048 塩焼きとり	123
035 焼き豚	117	049 チキンソテー	124
036 焼き豚(脱脂)	117	050 鶏肉のマスタード焼き	124
037 ひとくち焼き豚	117	051 鶏手羽先のつけ焼き	125
038 スペアリブ	118	手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き	125
039 スペアリブのブルーベリーソース	118	052 鶏手羽中のガーリックグリル	126
040 ポークグリル	119	053 サテー	126
赤ワインソース	119	054 パーベキュー	127
041 豚のしょうが焼き	120	055 鶏もも肉のパーベキュー	127
042 ローストチキン	120	056 豚バラ肉のパーベキュー	127



## 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	128	070 あじの開き	132
058 塩ざけ(減塩)	128	071 さんまの開き	132
059 生ざけの塩焼き	128	072 やなぎかれいの干物	132
060 さんまの塩焼き	129	073 赤魚の干物	132
061 たいの塩焼き	129	074 あじのみりん風味	132
062 さばの塩焼き	130	075 さばのみりん風味	133
063 塩さば	130	076 ほっけの開き	133
064 さばのごま焼き	130	077 いわしの丸干し	133
065 ぶりの照り焼き	131	078 たいの塩釜焼き	134
066 まぐろの照り焼き	131	079 さけのホイル焼き	134
067 さわらの照り焼き	131	080 さけのムニエル	135
068 さばの照り焼き	131	081 さけのステーキ	136
069 かつおの照り焼き	131	082 えびとほたてのホイル焼き	136

### その他

083 お好み焼き	137	088 カラフル野菜のグリルサラダ	139
084 焼きいも	137	089 焼きなす	139
085 ベークドポテト	137	090 トマトのチーズ焼き	140
086 焼き野菜	138	091 焼き春巻き	140
087 野菜のマリネ	138	092 豚肉とキムチの焼き春巻き	141

### 冷凍から焼き物

093 ハンバーグ(冷凍)	142	096 あじの開き(冷凍)	144
094 鶏のから揚げ(冷凍)	143	冷凍から焼き物の上手な冷凍保存	
095 塩ざけ(冷凍)	144	(フリージング)のコツ	145



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

## 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	146	099	148
マカロニグラタンCa🍷🍷少		えびのトマトソースグラタンCa🍷🍷少	
ホワイトソース	146	100	149
市販の冷凍グラタン	147	101	150
098	147	102	102
なすと豚肉のみそクリームグラタンCa🍷🍷少		煮干し粉入りニョッキのグラタン少	

### グラタン・キッシュ (ドリア・ラザニア)

103	151	105	152
えびのドリアCa🍷		ラザニアCa🍷	
104	151		
豆乳クリームドリアCa🍷			

### グラタン・キッシュ (キッシュ)

106	152	108	153
ベーコンと玉ねぎのキッシュ🍷		にんじんのキッシュ🍷	
107	153	109	153
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	154	126	107
焼きギョウザ少		かじきまぐろのバスク風少	
111	155	127	162
市販の冷凍生ギョウザ		さけのみそ焼き蒸し🍷🍷少	
112	155	128	162
えびギョウザ少		白身魚の姿蒸し	
113	156	129	163
ほうれん草と豆腐のギョウザ少		焼き蒸しかつおのたたき風🍷🍷少	
114	156	130	163
梅じそギョウザ少		あさりの酒蒸し🍷🍷少	
115	104	131	164
豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し少		あさりとキムチの焼き蒸し🍷🍷少	
116	105	132	164
豚肉とキャベツのアルザス風少		たらのチーズ焼き蒸し🍷少	
117	157	133	165
豚肉としょうがの焼き蒸し少🍷		かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し🍷🍷少	
118	158	134	165
豚肉と野菜の焼き蒸し少		なすときのこの焼き蒸しサラダ🍷🍷少	
119	159	135	166
豚肉とザーサイの焼き蒸し🍷少		焼き蒸しブロッコリー🍷少	
120	159	136	166
豚肉のえのき巻き焼き蒸し🍷🍷少		焼き蒸しかぼちゃ🍷少	
121	160	137	167
鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し🍷🍷少		焼き蒸しいも少	
122	106	138	167
雑穀米入りチキンロール少		焼き蒸しとうもろこし少	
123	160	139	168
焼き蒸し野菜のベーコン巻き🍷少		焼き蒸しキャベツ🍷少	
124	161	140	168
鶏肉の塩こうじ焼き蒸し🍷🍷少		焼き蒸し芽キャベツ🍷少	
125	161	141	169
鶏肉のみそ焼き蒸し🍷🍷少		焼き蒸し赤キャベツ🍷少	

### 焼き蒸し (点心)

142	170	145	173
蒸しギョウザ少		市販の冷凍生ショウロンポウ	
143	171	146	174
えび蒸しギョウザ少		肉シューマイ少	
144	172	147	175
ショウロンポウ少		えびシューマイ少	



## 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	176	159	182
野菜いため🍷🍷少		豚肉とピーマンのみそそば🍷🍷少	
149	177	160	183
焼きそば🍷少		えびの塩こうじいため🍷🍷少	
150	177	161	183
焼きうどん🍷少		里ももとベーコンの塩こうじいため🍷🍷少	
151	178	162	184
明太子の塩こうじ焼きそば🍷🍷少		砂肝とナッツの塩こうじいため🍷🍷少	
152	178	163	184
チンジャオロウスー (牛肉とピーマンの細切りいため)🍷少		えびチリ🍷少	
153	179	164	185
ホイコウロウ (豚肉とキャベツの辛みそいため)🍷少		にらレバいため🍷Fe少	
154	180	165	186
ゴーヤーチャンプルー🍷🍷少		にら肉いため🍷少	
155	108	166	186
プルコギ少		豚キムチいため🍷少	
156	180	167	187
牛肉となすの納豆いため🍷🍷少		ブロッコリーの蒸しいため🍷少	
157	181	168	188
牛肉とピーマンの塩こうじいため🍷🍷少		ペペロンチーノ風野菜いため🍷🍷少	
158	182	169	188
鶏肉とキャベツの塩こうじいため🍷🍷少		トマトのキムチいため🍷🍷少	
		170	189
		なすのみそいため🍷🍷少	
		171	189
		ほうれん草の塩こうじソテー🍷🍷少	

## 蒸し物

172	190	177	193
茶わん蒸し少		鶏のアジア風簡単蒸し🍷少	
173	191	178	193
鶏の酒蒸し少		れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し🍷少	
174	192	179	194
鶏の柔らか蒸し少		鶏ひき肉の油揚げ蒸し🍷少	
175	192	180	194
鶏の簡単蒸し🍷少		豚の簡単蒸し🍷少	
	192	181	195
		豚のアジア風簡単蒸し🍷少	
	192	182	195
		豚の韓国風簡単蒸し🍷少	
176	193		
鶏八木の簡単蒸し🍷少			



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	240	271	手作りポークハム	240
-----	----------	-----	-----	----------	-----

### 魚

272	さんまの柔らか煮Ca	241	273	さけのテリーヌ	241
-----	------------	-----	-----	---------	-----

### ジャム

274	いちごジャム	242	275	マーマレードジャム	242
-----	--------	-----	-----	-----------	-----





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🍷	243	ヨーグルトソース	243

## 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👤	244	朝食セットの副菜	246 ~ 248
278	おにぎりセットメニュー👤	245		

### お弁当セット

279	ハンバーグ弁当セット👤👤	249	283	ベーコン巻き弁当セット👤👤	250
280	さけ弁当セット👤👤	249	284	ウインナー弁当セット👤👤	250
281	しょうが焼き弁当セット👤👤	250		お弁当セットの副菜	251
282	鶏肉弁当セット👤👤	250			

### 2品同時オーブン

285	ひとくち焼き豚&焼き野菜👤	252	289	鶏から揚げ&焼き野菜👤	253
286	ひとくち焼き豚&トマトのチーズ焼き👤	253	290	マフィン&プチパイ	253
287	ヒレカツ&焼き野菜👤	253	291	ブラウニー&プチパイ	253
288	鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き👤	253			

### オーブンとレンジの2段

292	鶏香味焼き&スープ煮👤	254、255	297	鶏手羽中揚げ&ホットサラダ👤	258、259
293	鶏香味焼き&なす煮物👤	254、255	298	魚フライ&厚揚げ煮物👤	260
294	さば焼き物&さつまいも煮物👤	256、257	299	魚フライ&ブロッコリーの煮物👤	260
295	さば焼き物&かぼちゃ煮物👤	256、257	300	肉巻きフライ&ホットサラダ👤	261
296	鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物👤	258、259			

## あたため

001	ごはん物 (真空パック食品)	262	010	ハンバーグ、チキンステーキ	264
001	カレー・丼物の具 (アルミパックのレトルト食品)	262	010	さつまあげ	264
003	飲み物・牛乳	262	010	厚揚げ	264
004	酒かん	262	010	焼き魚、うなぎのかば焼き	264
006	ごはんのあたため	262	011	冷凍焼きおにぎり	264
006	お総菜のあたため	262	011	冷凍フライ、ナゲット	265
008	中華まんのあたため (冷蔵)	263	011	冷凍ハンバーグ	265
009	中華まんのあたため (冷凍)	263	011	冷凍たこ焼き	265
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)	263	011	冷凍春巻き	265
			012	天ぶらのあたため	265



## 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)	266	310	抹茶と甘納豆のシフォンケーキ	270
302	ロールケーキ (プレーン)	267	311	チーズケーキ	271
303	モカロールケーキ	267	手動	スフレチーズケーキ	271
304	抹茶ロールケーキ	267	312	パウンドケーキ	272
305	ショコラロールケーキ	268	313	チョコバナナパウンドケーキ	273
306	シフォンケーキ (プレーン)	268	314	りんごパウンドケーキ	273
307	カプチーノシフォンケーキ	269	315	カラメルパウンドケーキ	273
308	ココアシフォンケーキ	270	316	マーブルパウンドケーキ	273
309	抹茶とレーズンのシフォンケーキ	270			

### クッキー

317	型抜きクッキー	274	320	ピーナツクッキー	274
318	絞り出しクッキー	274	321	スノークッキー	275
319	アーモンドクッキー	274	322	簡単クッキー👤	275

### プリン・ゼリー

323	柔らかプリン	276	326	レモンゼリー👤	278
手動	プリン	276	327	コーヒーゼリー👤	278
324	蒸しプリン (プレーン)	277	328	オレンジゼリー👤	278
325	蒸しチョコレートプリン	277	329	グレープゼリー👤	278

### 焼き菓子

330	シュー (シュークリーム)	279	手動	塩キャラメルクリーム	284
手動	カスタードクリーム	280	339	フォンダンショコラ👤	285
331	エクレア	280	340	マドレーヌ	285
332	カステラ	281	341	アップルパイ	286
	カステラの新聞紙の型の作りかた	281	手動	りんごのプリザーブ	286
333	ブラウニー	282	342	プチパイ	287
	ブラウニーの型の作りかた	282	343	マフィン	287
334	ナッツとベリーのブラウニー	283	344	チョコチップマフィン	287
335	ダックワーズ	283	345	紅茶マフィン	287
手動	チョコガナッシュクリーム	283	346	スイートポテト	288
336	ココアマカロン	284	347	焼きりんご	288
337	抹茶マカロン	284	348	ボーロ	288
338	桜色のマカロン	284			

### 和菓子

349	動物どら焼き	113	手動	切りもち・市販のパックもち (あべ川もち、いそべ巻き、フルーツ大福)	289
350	黄金いも	289			

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)

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  
 パン・ピザ



## スイーツ

### 蒸し菓子

メニュー番号	ページ	メニュー番号	ページ
351 蒸しドーナツ	290	353 蒸しパン	291
352 蒸しチョコレートケーキ	291		

## トースト

354 手動 トースト	292	357 ガーリックトースト	293
355 ホットサンド	293	358 フレンチトースト	293
356 ピザトースト	293		

## パン・ピザ

### パン

359 バターロール (ロールパン)	294	378 簡単クリームパン	305
360 スイートロール	295	379 簡単全粒粉パン	306
361 オニオンロール	295	380 油で揚げないカレーパン	307
362 山形食パン	296	381 メロンパン	308
363 白パン	297	382 チョコチップメロンパン	308
364 青じそとごまの白パン	101	383 大きなメロンパン	309
365 米粉パン	298	384 大きなチョコチップメロンパン	309
366 ごはんパン	299	385 シュトーレン	310
367 フランスパン	300	386 かぼちゃの丸パン	311
368 ブール	301	387 ベーグル (プレーン)	312
369 シャンピニオン	301	388 ブルーベリーベーグル	313
370 ベーコンエピ	301	389 かぼちゃベーグル	313
371 クロワッサン	302	390 ライ麦ベーグル	313
372 パン・オ・ショコラ	303	391 黒糖ベーグル	313
373 栗くりパン	101	392 フォカッチャ	314
374 簡単パン	304	393 ナン	315
375 簡単レーズンパン	304	394 花巻き	316
376 簡単セサミパン	304	395 手作り肉まん	317
377 簡単あんパン	305	手動 簡単肉まん	317

### ピザ

396 クリスピーピザ	318	手動 市販のピザ	320
397 ピザ (パン生地)	319	400 4種のチーズピザ	321
398 照り焼きチキンピザ	319	401 カルツォーネ	321
399 シーフードピザ	320		

# 料理集の見かた

調理分類 **焼き物 (肉)**

メニュー番号 **オート 030 ハンバーグ**

オートメニューの加熱の種類 **レンジグリル**

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 **レンジグリル**

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人以上

の順にタッチして選択し、**あたため**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

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

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 合びき肉 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)

- 耐熱容器に①を入れレンジ600W約2分30秒で加熱する。あら熱を取り、②を加えてよく混ぜ、4等分する。(▶P.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。
- 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。
- 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1/2個 (約50g)
- ② バター 8g
- ③ 合びき肉 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)

- 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)
- 手にサラダ油 (分量外) をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、**焼き物▶肉▶ハンバーグ**で、**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、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個 (約25g)
- ② バター 4g
- ③ 合びき肉 約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

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。

## 標準計量カップ・スプーンでの質量表 (単位 g)

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。

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

- ★ 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
- ★ 豚肉とキャベツのアルザス風
- ★ 雑穀米入りチキンロール
- ★ かじきまぐろのバスク風
- ★ 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
- ★ 動物だら焼き

## 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 (8個分)~

- |                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| 小麦粉 (強力粉)..... 200g | 牛乳..... 165mL                  |
| 小麦粉 (薄力粉)..... 50g  | ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 3g |
| 砂糖..... 5g          | ..... 3g                       |
| 塩..... 4g           | 青じそ (あらくさぎむ)..... 8枚           |
| 無塩バター..... 15g      |                                |
| 白ごま..... 8g         |                                |

### ★ ~作りかた~

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに(A)とドライイーストをふるい入れ、牛乳を加えて手でかき混ぜ、青じそを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし、**スチームオープン(発酵) 予熱なし | 1段 | 発酵40℃ | 40~60分**で1次発酵をする。→P.71
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に、ボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜながら中のガスを抜く。
- ⑦ 7を手でかき押しして直径17cmに丸くのぼし、放射状に8等分にして、オープンシートを敷いた黒血に間隔をあけて並べる。
- ⑧ 8の黒血を下段にセットし、**スチームオープン(発酵) 予熱なし | 1段 | 発酵40℃ | 25~36分**で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵をする。
- ⑨ 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**パン・ピザ ▶ パン ▶ 青じそとごまの白パン**で予熱をする。
- ⑩ 生地の表面に茶こして、上新粉または強力粉を全体が隠れるようにふるう。
- ⑪ 予熱終了音が鳴ったら、11を中段にセットして焼く。**[スチームオープン(発酵)の使いかた] →P.71**

## 青じそとごまの白パン



ゴマリグナン

オート  
364

パン・ピザ	オープン	使用付属品
パン	オープン	黒血 中段
青じそとごまの白パン (予熱あり)	(下ごしらえ) 加熱あり	テーブルプレート
→P.53		給水タンク
予熱	約 6分	満水
加熱時間の目安	約 17分	

### 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。

### ★ ~材料 (8個分)~

- |                      |  |
|----------------------|--|
| 小麦粉 (強力粉)..... 225g  | ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物)..... 4g               |
| 砂糖..... 40g          | 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) |
| (A) ココア..... 25g     | 栗の甘露煮 (市販の物)..... 8個                         |
| 塩..... 4g            | けしの実..... 適量                                 |
| 無塩バター..... 15g       |  |
| 卵 (溶きほぐす)..... 約1/2個 |  |
| 水..... 140mL         |  |

### ★ ~作りかた~

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに(A)とドライイーストをふるい入れ、(B)を加えて手でかき混ぜ、青じそを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットし、**スチームオープン(発酵) 予熱なし | 1段 | 発酵40℃ | 50~60分**で1次発酵をする。→P.71
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜながら中のガスを抜く。
- ⑦ 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。
- ⑧ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、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 8をめん棒で直径8cmにのぼし、栗の甘露煮を中央に入れ、並べかたそ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血に並べる。オープンシートを敷いた黒血に並べる。
- ⑩ 9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。
- ⑪ 10の黒血を下段にセットし、**スチームオープン(発酵) 予熱なし | 1段 | 発酵40℃ | 32~42分**で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵をする。
- ⑫ 発酵後、黒血を取り出し、ドアを閉め、**パン・ピザ ▶ パン ▶ 栗くりパン**で予熱をする。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、黒血を中段にセットして焼く。**[スチームオープン(発酵)の使いかた] →P.71**

## 栗くりパン



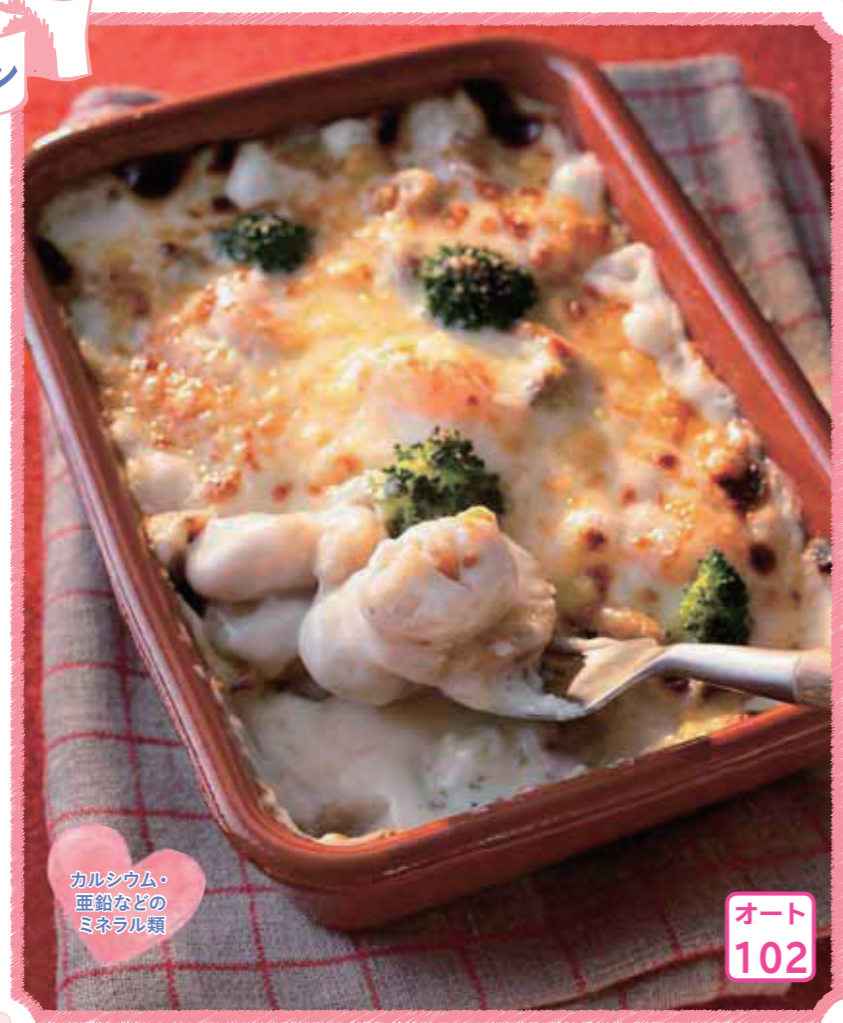
オート  
373

パン・ピザ	オープン	使用付属品
パン	オープン	黒血 中段
栗くりパン (予熱あり)	(下ごしらえ) 加熱あり	テーブルプレート
→P.53		給水タンク
予熱	約 9分	満水
加熱時間の目安	約 18分	

### 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



カルシウム・亜鉛などのミネラル類

オート  
102

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

### 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19分  
2人分 約13分/1人分 約10分

## ★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  
A 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1/3

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  
ブロッコリー(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、ラップを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  
A 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  
ブロッコリー(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  
A 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  
ブロッコリー(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)★

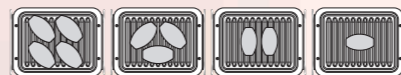
- 1 ボウルにじゃがいもとAを入れ、ゴムベラで切るように混ぜる。耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこねてひとまとめにし、ラップをかたく絞ったぬれがきんをかけて、約15分間休ませる。
- 2 のし台に打ち粉をしながら1の生地を棒状にのばし、2cm幅に切り、フォークで溝をつける。
- 3 大きめの鍋にたっぷりの湯をわかし、塩(分量外)を加え、ニョッキについた打ち粉をはらって湯に入れ、浮いてきたら取り、オリーブ油(分量外)をまぶしてグラタン皿に入れる。
- 4 ホワイトソースを作る。深めの耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、レンジ600W|約50秒(2人分)、約30秒(1人分)加熱して泡立て器でよく混ぜる。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

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  
④ 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(2人分)、1箇所(1人分)に並べ、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  
④ 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1/2  
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量のせ、長ねぎ、しょうがを散らす。同様に人数分作り、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  
④ 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1/2  
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

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  
④ 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(細かくきざんだ物)…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)★

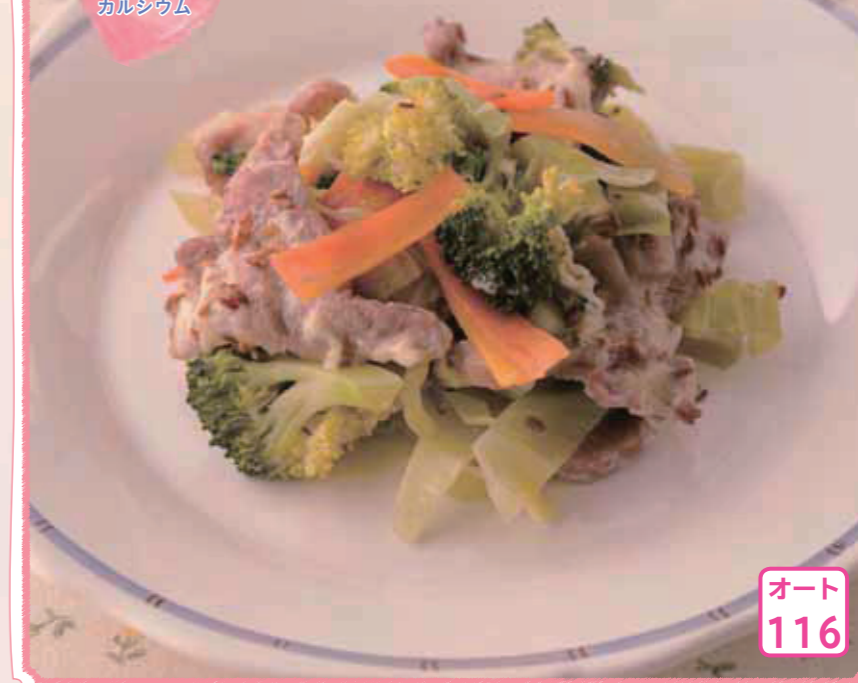
- 豚肩ロース肉(厚さ5mm、ひとくち大に切る)  
……………200g  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
オリーブ油……………小さじ1  
キャベツ(1cm幅に切る)……………150g  
ブロッコリー(小房に分ける)……………75g  
にんじん(薄切り)……………25g  
④ 塩……………少々  
④ オリーブ油……………大さじ1/2  
水……………大さじ1/2  
クミン(ホール)……………小さじ1  
こしょう……………少々  
ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)…30g

### ★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。

## 豚肉とキャベツのアルザス風

ビタミン類  
カルシウム



オート  
116

### ★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  
④ 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(細かくきざんだ物)…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……小さじ1/2  
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)…… 1/2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1/2で溶いておく)…… 小さじ1/2  
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 雑穀入りごはんはんにオリーブ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]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のをせ、周りにきのこことじゃがいもをのせ、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)…… 1/2かけ  
固形スープの素…… 1/2個  
白ワイン……大さじ1/2  
こしょう……適量

#### 【ソース】

バター……5g  
片栗粉(水 小さじ1/2で溶いておく)…… 小さじ1/2  
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 雑穀入りごはんはんにオリーブ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のをせ、周りにきのこことじゃがいもをのせ、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6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)…… 1/2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)…… 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…… 1/4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1/2で溶いておく)…… 小さじ1/2  
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1/2  
こしょう……少々  
玉ねぎ(あらめのみじん切り)…… 中1/4個(約50g)  
A トマト(あらめのみじん切り)…… 1/3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

### ★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5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]を選択して加熱する。

### ★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  
玉ねぎ(あらめのみじん切り)…… 25g  
A 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)…… 1/2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  
玉ねぎ(あらめのみじん切り)…… 15g  
A 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1/2  
赤パプリカ(せん切り)…… 20g  
バター……5g

### ★作りかた(1・2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

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

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)★

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、あさりを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、あさりを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・・・少々  
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**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  
→P.52  
レンジ  
オープン  
(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20分  
2人分 約15分/1人分 約14分

★材料(4人分)★

生さけの切り身(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.199)・・・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)★

生さけの切り身(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.199)・・・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)★

生さけの切り身(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.199)・・・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ッケ



葉酸  
食物繊維

オート  
215

揚げ物(ノンフライ) 過熱水蒸気  
ひよこ豆とコーンのコロッケ 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  
① 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(薄力粉).....大さじ1/2  
卵(溶きほぐす).....1/2個

【衣】  
小麦粉(薄力粉).....大さじ4  
② 卵(溶きほぐす).....1 1/2個  
水.....大さじ1  
煎りパン粉(→P.199).....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①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、②、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ッケ 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  
① 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(薄力粉).....大さじ1/2  
卵(溶きほぐす).....1/2個

【衣】  
小麦粉(薄力粉).....大さじ2  
② 卵(溶きほぐす).....1個  
水.....大さじ1/2  
煎りパン粉(→P.199).....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、②、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)

### ★材料(1人分/4個)★

【具】  
ひよこ豆(水煮).....70g  
合びき肉.....20g  
① 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(薄力粉).....大さじ1/2  
卵(溶きほぐす).....1/2個

【衣】  
小麦粉(薄力粉).....大さじ2  
② 卵(溶きほぐす).....1個  
水.....大さじ1/2  
煎りパン粉(→P.199).....30g

### ひよこ豆とコーンのコロッケのコツ

- 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ッケ。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  
さんまとひじきの炊き込みごはん 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



ビタミンB12  
DHA・EPA  
鉄

オート  
236

### ★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。
- 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。
- 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。(→P.219)
- 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		
さつまいもとリンゴのバター煮	(下ごしらえ加熱あり)	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よう切り)……大1本(約300g)
- りんご(6等分して芯を除き、皮をむいていちよう切り)……1個(約150g)
- レーズン(乾燥)……20g
- 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よう切り)……大1/2本(約150g)
- りんご(6等分して芯を除き、皮をむいていちよう切り)……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よう切り)……大1/4本(約75g)
- りんご(6等分して芯を除き、皮をむいていちよう切り)……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す。

動物どら焼き



ビタミンA  
カルシウム

オート  
349

スイーツ	オープン	使用付属品
和菓子		
動物どら焼き	(下ごしらえ加熱あり)	黒血
→P.53		中・下段
		テーブルプレート
		給水タンク
		空
予熱 約11分		
加熱時間の目安 約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。

「葉・果菜の下ゆでの使いかた」 →P.50,51

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

焼き物 肉 ハンバーグ (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)

- 耐熱容器に①を入れ、レンジ600Wで約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)
- 手にサラダ油(分量外)をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5~2cmの小判形にして中央をくぼませる。
- 脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、焼き物▶肉▶ハンバーグで、3人以上を選択して加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。



### 材料(2人分/2個)

- 玉ねぎ(みじん切り) 中1/4個(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 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

### 材料(1人分/1個)

- 玉ねぎ(みじん切り) 中1/8個(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 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

### ハンバーグのコツ

- 1回に焼ける分量は1~6人分です。
- 生地の作りかたはねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 形を作るときは生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5~2cmにします。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときはグリルで様子を見ながら焼きます。(→P.64)
- 生地作りにキッチン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、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う。

## オート033 ピーマンの肉詰め

焼き物 肉 ピーマンの肉詰め (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)

- 耐熱容器に①を入れ、レンジ600Wで約1分50秒加熱して、あら熱を取る。(→P.60~62)
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて12等分し、②に詰める。
- ③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、焼き物▶肉▶ピーマンの肉詰めで、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)

- 耐熱容器に①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)
- ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除いて洗い、水けを切って内側に小麦粉をふる。
- ボウルに②と①を入れ、よく混ぜ合わせて2人分は6等分、1人分は3等分し、②に詰める。
- ③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、焼き物▶肉▶ピーマンの肉詰めで、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031 ハンバーグ(脱脂)

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

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

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ハンバーグ(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。
- 食品を入れずに、焼き物▶肉▶ハンバーグ(脱脂)で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら②をテーブルプレートに置き、加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

## 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。

### ピーマンの肉詰めのコツ

- 1回に焼ける分量は1~4人分です。
- 生地の作りかたはねらないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
- 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)
- 生地作りにキッチンカッターやプロミキサーを使って作るときはそれぞれの取扱説明書を参照します。

# オート 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)..... 1/2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1/2

## 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)..... 1/4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。
- 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。

# 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.120)を加熱後のグリル皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(水カップ1・固形スープの素1/2個を溶く)を加えて煮つめ、心きんでこし、塩、こしょうをして作る。

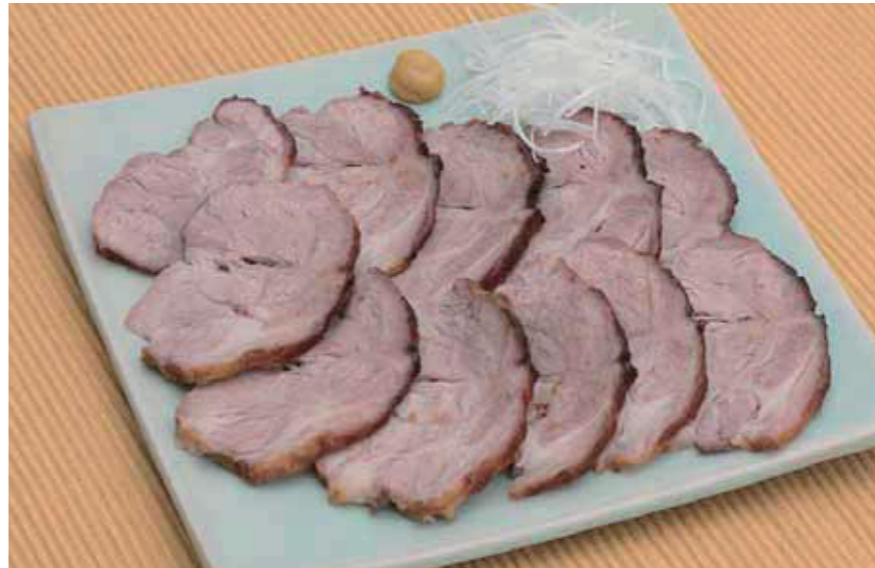
## ローストビーフのコツ

- 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。)
- 冷蔵室で十分に冷やしてから切ると、切りやすくうま味もそのまま保てます。
- 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.78)
- 臭いが気になるときは、換気扇を回してください。
- ドアの周りから蒸気や煙が出る場合がありますが、故障ではありません。

# オート 035 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、④と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
- 汁けを切った②を脚を閉じたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き**焼き物**▶**肉**▶**焼き豚**で、**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。
- 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)
- 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、豚肩ロース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、④と一緒にポリ袋(市販)に入れ、冷蔵室に半日以上おく。
- 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

加熱時間の目安 約30分  
2人分 約25分/1人分 約21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)

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3/4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んざしで半日以上おく。
- 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人分以上**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

加熱時間の目安 約30分  
2人分 約25分/1人分 約21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)

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.....小さじ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3/4ほど切り込みを入れ、塩、あらびき黒こしょうで下味をつけ、ポリ袋(市販)に入れAを加えてもみ、冷蔵庫で30分おく。
- 脚を開いたグリル皿に②を骨を上にして並べ、テーブルプレートに置き、**焼き物** ▶ **肉** ▶ **スペアリブのブルーベリーソース** で、**3人分以上**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。

## 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

加熱時間の目安 約15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

### 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。

### 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

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15分  
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(厚さ2~3mmの物) ..... 400g  
 ① 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①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

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11分  
加熱時間の目安 約70分



### 材料(1羽分)

若鶏(内臓抜き、約1.2kgの物) ..... 1羽  
 レモン ..... 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.116)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

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13分/1人分 約10分



焼き物  
肉  
鶏のハーブ焼き  
→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

### 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  
 ① 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①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)(予熱あり)  
→P.53

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20分

### 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.78
- 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(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人以上**を選択して加熱する。

### 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1/2  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
しょうが汁 ..... 少々

### 材料(1人分)

- 鶏むね肉またはもも肉(皮つき、1枚約250gの物) ..... 1/2枚  
しょうゆ ..... 大さじ1/2  
みりん ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1/2  
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(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1/2  
みりん ..... カップ1/4  
砂糖 ..... 大さじ2～3  
サラダ油 ..... 大さじ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。

### 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)が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。

### 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1/4  
みりん ..... 大さじ1 2/3  
砂糖 ..... 大さじ1 1/2  
サラダ油 ..... 大さじ1/2

### 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) ..... 1/2枚  
長ねぎ(3～4cm長さに切る) ..... 1/2本  
しょうゆ ..... 大さじ1 1/2  
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(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。

## 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

肉

焼き物	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
肉		
チキンソテー		
→P.52		
加熱時間の目安 約16分 2人分 約13分/1人分 約12分		
給水タンク 空		



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

焼き物	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
肉		
鶏肉のマスタード焼き		
→P.52		
加熱時間の目安 2人分 約10分/1人分 約9分		
給水タンク 空		

### 材料 (2人分)

鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)  
.....1枚  
塩、こしょう.....各少々  
バジル(乾燥).....適量  
粒マスタード.....大さじ½  
① 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  
粒マスタード.....小さじ1  
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①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

肉

焼き物	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
肉		
鶏手羽先のつけ焼き		
→P.52		
加熱時間の目安 約17分 2人分 約16分/1人分 約15分		
給水タンク 空		

### 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  
① 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①に10~15分ほどつけておく。
- ①を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **焼き物** ▶ **肉** ▶ **鶏手羽先のつけ焼き** で、**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



### 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  
① 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  
① 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①に10~15分ほどつけておく。
- ①を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **焼き物** ▶ **肉** ▶ **鶏手羽先のつけ焼き** で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱する。

## 手動 中東風鶏手羽先のカレーライス焼き

手動	230℃ 加熱時間 27~32分	使用付属品 黒皿 中段
オープン		
→P.65		
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  
① パプリカ(粉末状の物).....小さじ¼  
 garam masala(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



### 作りかた

- 鶏肉は塩をふり、合わせた①に3時間ほどつけておく。
- 黒皿にオープンシートを敷き、①を並べ、表面にとうもろこし油(分量外)を薄く塗る。
- テーブルプレートを取り外し、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。→P.65

「オープン(予熱なし)加熱の使いかた」→P.65

オート **554** バーベキュー

**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

レンジ オープン 過熱水蒸気 グリル (下ごしらえ 加熱あり)  
 焼き物 肉 バーベキュー  
 →P.52  
 加熱時間の目安 約22分  
 2人分 約19分/1人分 約18分



**材料 (4人分/4人分)**

- 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)**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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
- 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
- ③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き焼き物肉バーベキューで、3人以上を選択して加熱する。

**材料 (2人分/2人分)**

- 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人分)**

- 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)**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 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
  - 材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
  - ③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き焼き物肉バーベキューで、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 **555** 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 **556** 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)が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
グリルで様子を見ながら加熱します。→P.64

オート **552** 鶏手羽中のガーリックグリル

**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

レンジ  
 焼き物 肉 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



**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
- 塩 ..... 小さじ1
- サラダ油 ..... 大さじ1

**作りかた (4人分)**

- 鶏手羽中は合わせたAでもみ込み約15分おく。
- 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
- 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
- 塩 ..... 少々
- サラダ油 ..... 小さじ1

**作りかた (1・2人分)**

- 鶏手羽中は合わせたAでもみ込み約15分おく。
- 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 **553** サテー

**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

レンジ  
 焼き物 肉 サテー  
 →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
- 砂糖 ..... 大さじ2
- 水 ..... 大さじ2
- にんにく (すりおろす) ..... 小さじ1
- しょうが (すりおろす) ..... 小さじ1
- 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
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 大さじ2
- レモン汁 ..... 大さじ1

**材料 (1人分/4人分)**

- 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
- 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
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 大さじ2
- レモン汁 ..... 大さじ1

**作りかた**

- 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。
- A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。
- 混ぜ合わせたBを②にまんべんなく塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き焼き物肉サテーで、1人分または2人分を選択して加熱する。

**サテーのコツ**

- 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)が出て焦げることがあります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは  
グリルで様子を見ながら加熱します。→P.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)

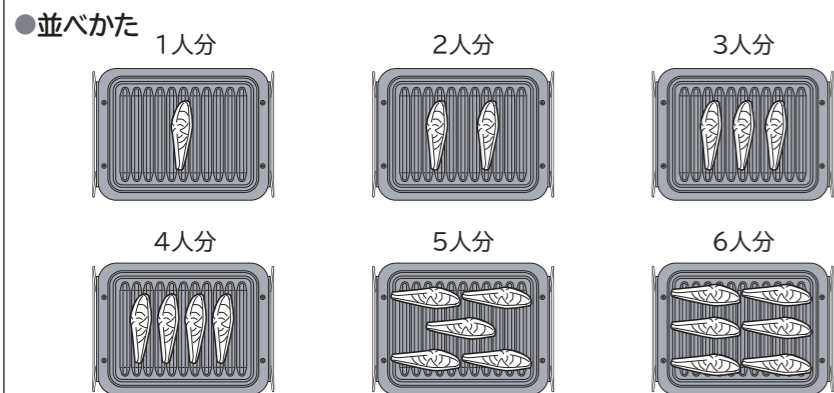
塩ざけの切り身(1切れ約80gの物)  
..... 1切れ

### 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4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。

### 材料 (2人分 / 2尾)

さんま(1尾約150gの物).....2尾  
塩.....少々

### 材料 (1人分 / 1尾)

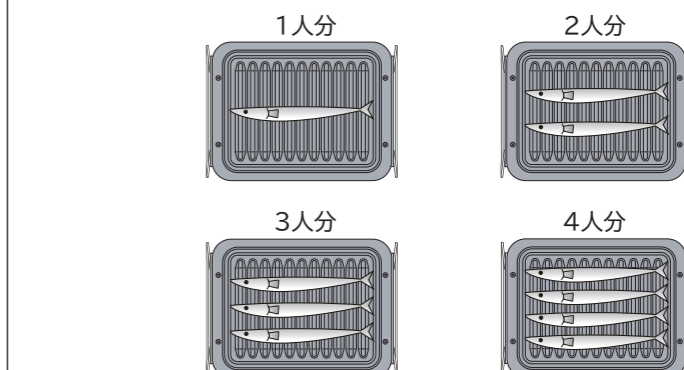
さんま(1尾約150gの物).....1尾  
塩.....少々

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

### 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。



## 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.78
- 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。

# オート062 さばの塩焼き

焼き物  
魚介 レンジ  
さばの塩焼き 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)

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。
- ②①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。
- ②①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

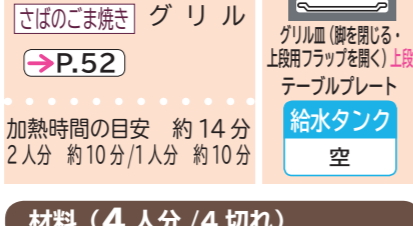
さばの塩焼き(4人分)を参照し、**焼き物** ▶ **魚介** ▶ **塩さば** で加熱する。

# オート064 さばのごま焼き

焼き物  
魚介 レンジ  
さばのごま焼き 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)

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②に15分以上つけて下味をつける。
- ②①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。
- ③②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

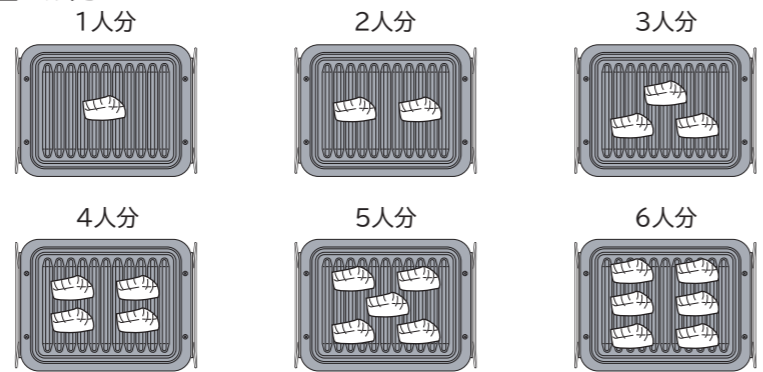
しょうゆ …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ½  
砂糖 …………… 大さじ¼  
しょうが汁 …………… 小さじ½  
白ごま(あらくきざむ) …………… 適量

## 作りかた (1・2人分)

- ①さばは水けをふき取り、合わせた②に15分以上つけて下味をつける。
- ②①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。
- ③②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 レンジ  
ぶりの照り焼き 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)

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②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。
- ③②を **上段** に入れ **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

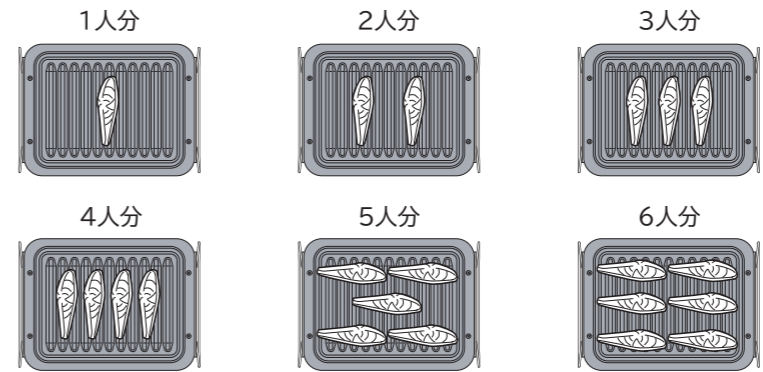
しょうゆ …………… 大さじ1  
みりん …………… 大さじ1

## 作りかた (1・2人分)

- ①ぶりは水けをふき取り、合わせた②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。
- ③②を **上段** に入れ **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 レンジ  
あじの開き 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 やなぎかれのい干物

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い干物にかえる。

作りかた  
あじの開きの作りかたを参照し、**焼き物**▶**魚介**▶**やなぎかれのい干物**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 レンジ  
あじのみりん風味 オープン  
→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 約16分  
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。

## オート076 ほっけの開き



焼き物  
魚介 レンジ  
ほっけの開き 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 レンジ  
いわしの丸干し 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

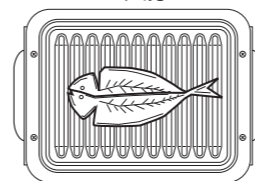
材料(1人分/3尾)  
いわしの丸干し(1尾約40gの物) 3尾

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		

加熱時間の目安 約24分

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) 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		

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)

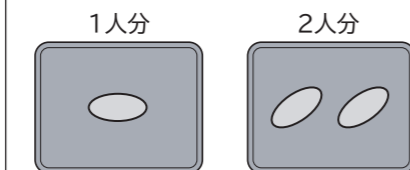
- 生さけの切り身(1切れ約80gの物) ..... 4切れ  
 大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ..... 4尾  
 生しいたけ(石づきを取る) ..... 4枚  
 玉ねぎ(薄切り) ..... 1個(約200g)  
 レモン(薄切り) ..... 4枚  
 バター(5mm角に切る) ..... 40g  
 塩、こしょう、レモン汁 ..... 各少々

### 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る。
- 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。
- 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る。
- 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	焼き物
魚介	グリル	魚介
さけのムニエル	(下ごしらえ 加熱あり)	さけのムニエル
→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

### 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

### 材料 (1人分/1切れ)

- 生さけの切り身(1切れ約100gの物) ..... 1切れ  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 小麦粉(薄力粉) ..... 小さじ2  
 バター(**レンジ**|200W|約30秒加熱して溶かす) ..... 5g  
 タルタルソース ..... 適量

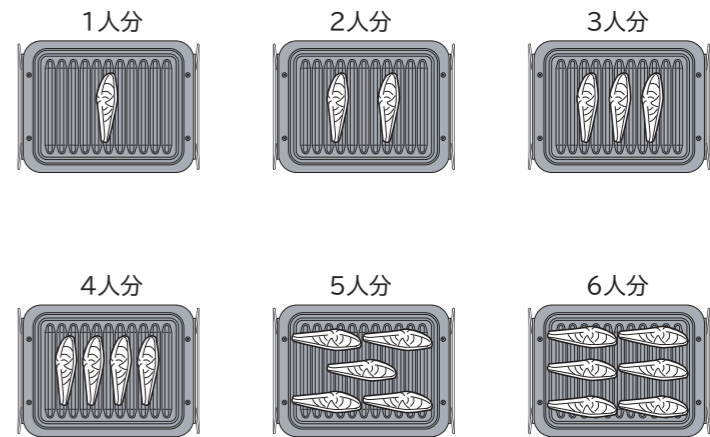
### 作りかた (1・2人分)

- 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  
魚介 グリル  
さけのステーキ (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.52  
加熱時間の目安 約 18分  
2人分 約 15分/1人分 約 15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 (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④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④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  
魚介  
えびとほたてのホイル焼き  
オープン  
→P.52  
加熱時間の目安 約 20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)

- 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。
- 2 ①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  
その他  
お好み焼き  
レンジ  
グリル  
→P.52  
加熱時間の目安 2人分 約 17分/1人分 約 15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/2枚)

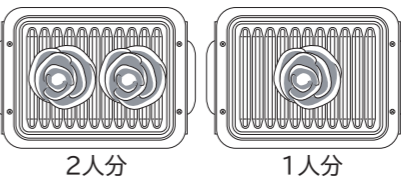
- 長いも(すりおろす) ..... 120g
- ①卵 ..... 1個(約50mL)
- だし汁 ..... 大さじ1 1/2
- 小麦粉(薄力粉) ..... 50g
- キャベツ(1cm角のざく切り) ..... 120g
- ②小ねぎ(小口切り) ..... 10g
- 天かす ..... 10g
- ③紅しょうが ..... 10g
- 豚バラ薄切り肉 ..... 100g
- お好み焼きソース(市販の物) ..... 適量
- 糸がつつお、青のり ..... 各適量

## 材料 (1人分/1枚)

- 長いも(すりおろす) ..... 60g
- ①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
- ②小ねぎ(小口切り) ..... 5g
- 天かす ..... 5g
- ③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
- 糸がつつお、青のり ..... 各適量

## 作りかた

- 1 ボウルに①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③を入れ、木しゃもじで底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜる。
- 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、糸がつつおと青のりを散らす。

## オート084 焼きいも

焼き物  
その他  
焼きいも  
オープン  
→P.52  
加熱時間の目安 約 61分  
2人分 約 54分/1人分 約 54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 竹ぐしを刺してみても、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 竹ぐしを刺してみても、通ればでき上がり。

## オート085 バークドポテト

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**▶**バークドポテト**で、人数分を選択して加熱する。



## 焼きいも、バ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の物が適しています。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかつたときは **オープン**▶**予熱なし**▶**1段**▶**220°C**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	オープン グリル
その他	オープン グリル
焼き野菜 (予熱あり)	
<b>→P.53</b>	

予熱 約 12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(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 400g

アンチョビ(みじん切り) 小さじ1(6g)

スタッフドオリーブ(みじん切り) 3個

④ 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 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。
- 2 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。
- 3 黒皿にオープンシートを敷き、①を広げてのせる。
- 4 予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れて加熱する。
- 5 加熱後皿に盛り、合わせた④を添える。

## 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1/3(2g)

スタッフドオリーブ(みじん切り) 1個

④ オリーブ油 小さじ1

白ワインビネガー 小さじ1/2

レモン汁 小さじ1/3

塩、こしょう 各少々

### 作りかた(1・2人分)

- 1 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。
- 2 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。
- 3 黒皿にオープンシートを敷き、①を広げてのせる。
- 4 予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れて加熱する。
- 5 加熱後皿に盛り、合わせた④を添える。

### 焼き野菜のコツ

- 1回に作る分量は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	オープン グリル
その他	オープン グリル
野菜のマリネ (予熱あり)	
<b>→P.53</b>	

予熱 約 12分  
加熱時間の目安 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

④ はちみつ 小さじ1

にんにく(すりおろす) 1片

パセリ(みじん切り) 少々

塩、あらびき黒こしょう 各少々

### 作りかた

- 1 野菜をひとくち大、または薄めに切っておく。
- 2 食品を入れずに**焼き物** ▶ **その他** ▶ **野菜のマリネ** で、予熱する。
- 3 黒皿にオープンシートを敷き、①を広げてのせる。
- 4 予熱終了音が鳴ったら③を**中段**に入れて加熱する。
- 5 ④を③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	オープン グリル
その他	オープン グリル
カラフル野菜の グリルサラダ (予熱あり)	
<b>→P.53</b>	

予熱 約 12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) 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

アンチョビペースト(市販の物) 小さじ1/2

④ オリーブ油 大さじ3

生クリーム 大さじ2

塩、あらびき黒こしょう 各適量

### 作りかた(4人分)

- 1 さつまいもとかぼちゃはそれぞれラップで包み、**葉・果菜の下ゆで** で加熱する。**→P.50,51**
- 2 ボウルに①と残りの野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。
- 3 食品を入れずに**焼き物** ▶ **その他** ▶ **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。
- 4 黒皿にオープンシートを敷き、①と②を並べる。
- 5 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて加熱する。
- 6 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、④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。
- 7 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) 1/2個

ブロッコリー(小房に分ける) 30g

黄パプリカ(乱切り) 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

アンチョビペースト(市販の物) 小さじ1/4

④ オリーブ油 大さじ2 1/2

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 1/4個

ブロッコリー(小房に分ける) 15g

黄パプリカ(乱切り) 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1/2片

塩、あらびき黒こしょう 各少々

オリーブ油 大さじ1/2

ベーコン(かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る) 30g

アンチョビペースト(市販の物) 少々

④ オリーブ油 大さじ3/4

生クリーム 大さじ1/2

塩、あらびき黒こしょう 各適量

### 作りかた(1・2人分)

- 1 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**
- 2 ボウルに①と残りの野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。
- 3 食品を入れずに**焼き物** ▶ **その他** ▶ **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。
- 4 黒皿にオープンシートを敷き、①と②を並べる。
- 5 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて加熱する。
- 6 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、④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。
- 7 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	レンジ グリル
焼きなす	
<b>→P.52</b>	

予熱 約 12分  
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)

- 1 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。
- 2 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)

- 1 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。
- 2 加熱後、熱いうちに皮をむく。

オータ  
092 豚肉とキムチの焼き春巻き

焼き物	レンジ	使用付属品
その他	グリル	グリル皿（脚を開く・ 上段用フラップを閉じる） テーブルプレート
豚肉とキムチの 焼き春巻き	（下ごしらえ 加熱あり）	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）

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）

加熱時間の目安 約16分  
2人分 約10分/1人分 約10分

給水タンク  
空

## 作りかた（4人分）

- 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①を加えて混ぜておく。
- ①に③を加えてよく混ぜレンジ500W  
3~4分 で加熱し、春雨を加えて混ぜて混ぜ8等分する。→P.60~62
- 皮を広げて豚肉のりをのせ、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。
- ③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。

## 材料（2人分/4本）

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）

加熱時間の目安 約16分  
2人分 約10分/1人分 約10分

給水タンク  
空

## 材料（1人分/2本）

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）

加熱時間の目安 約16分  
2人分 約10分/1人分 約10分

給水タンク  
空

## 作りかた（1・2人分）

- 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①を加えて混ぜておく。
- ①に③を加えてよく混ぜレンジ500W  
3~4分 で加熱し、春雨を加えて混ぜて混ぜ2人分は4等分、1人分は2等分する。→P.60~62
- 皮を広げて韓国のをのせ、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。
- ③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

オータ  
091 焼き春巻き

焼き物	レンジ	使用付属品
その他	グリル	グリル皿（脚を開く・ 上段用フラップを閉じる） テーブルプレート
焼き春巻き	（下ごしらえ 加熱あり）	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）

焼き物	レンジ	使用付属品
その他	グリル	グリル皿（脚を開く・ 上段用フラップを閉じる） テーブルプレート
焼き春巻き	（下ごしらえ 加熱あり）	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

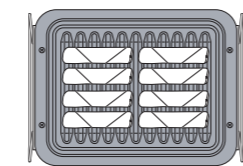
給水タンク  
空

## 作りかた（4人分）

- 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①を加えて混ぜておく。
- ①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
- 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。
- ③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か後に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。

オータ  
090 トマトのチーズ焼き

焼き物	オーブン	使用付属品
その他	（下ごしらえ 加熱あり）	黒皿 中段 テーブルプレート
トマトのチーズ焼き	（下ごしらえ 加熱あり）	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（2人分/2個）

焼き物	オーブン
その他	（下ごしらえ 加熱あり）
トマトのチーズ焼き	（下ごしらえ 加熱あり）

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約19分/1人分 約19分

給水タンク  
空

## 材料（1人分/1個）

焼き物	オーブン
その他	（下ごしらえ 加熱あり）
トマトのチーズ焼き	（下ごしらえ 加熱あり）

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約19分/1人分 約19分

給水タンク  
空

## 作りかた（1・2人分）

- 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。
- 容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- 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
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べ中段に入れ焼き物▶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。
- 皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

オータ  
090 トマトのチーズ焼き

焼き物	オーブン	使用付属品
その他	（下ごしらえ 加熱あり）	黒皿 中段 テーブルプレート
トマトのチーズ焼き	（下ごしらえ 加熱あり）	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）

焼き物	オーブン
その他	（下ごしらえ 加熱あり）
トマトのチーズ焼き	（下ごしらえ 加熱あり）

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約19分/1人分 約19分

給水タンク  
空

## 作りかた（4人分）

- 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。
- 容器に①を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
- 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
- 黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べ中段に入れ焼き物▶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。
- 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。
- 追加熱消灯後、加熱が足りなかったときはオーブン予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。→P.65

## 焼き物(冷凍から焼き物)

オート  
093 ハンバーグ(冷凍)

焼き物	レンジ	使用付属品
冷凍から焼き物	グリル	グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開ける)
ハンバーグ(冷凍)	(下ごしらえ加熱あり)	テーブルプレート
→P.52		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.145  
【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 $\frac{1}{4}$ 個(約50g)  
バター……………8g  
合びき肉……………150g  
パン粉……………約15g  
牛乳……………大さじ $\frac{1}{2}$   
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 $\frac{1}{8}$ 個(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)…………… $\frac{1}{4}$ 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.145  
【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。
- 生地作りかたは分量の水が多いと温度が上がりにくくなり、上手に焼けない場合があります。
- 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.114)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	レンジ	使用付属品
冷凍から焼き物	グリル	グリル皿(脚を開く・上段用フラップを開ける)
鶏のから揚げ(冷凍)	(下ごしらえ加熱あり)	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.145)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.145)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。
- 骨つきの鶏肉は仕上がり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.196)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)

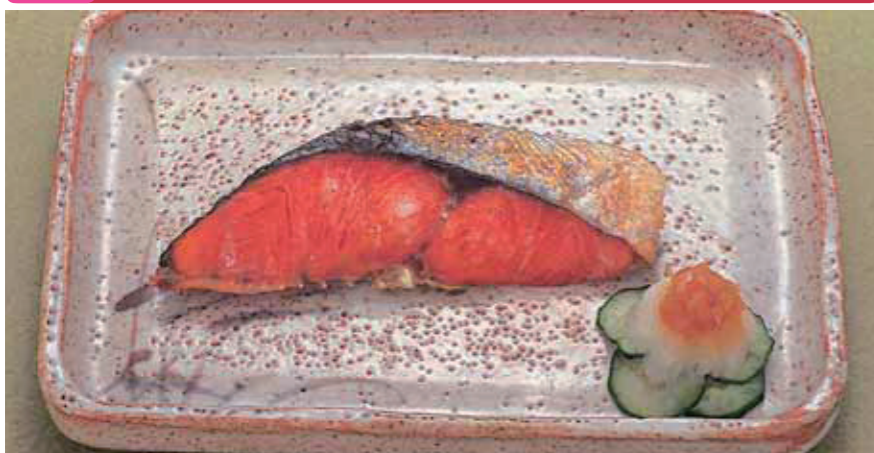
- 鶏もも肉(皮つき、1枚約250gの物)…2枚  
しょうゆ……………大さじ2  
酒……………大さじ $\frac{1}{2}$   
① しょうが(すりおろす)……小さじ $\frac{1}{2}$   
にんにく(すりおろす)……小さじ $\frac{1}{2}$   
こしょう……………少々  
片栗粉……………大さじ1

## 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.145)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  
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.128)、あじの開き(冷凍)は干物のコツ(→P.133)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  
オーブンレンジ  
グリル皿(脚を開じる・上段用フラップを開く) 上段  
テーブルプレート  
給水タンク  
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.142~144)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、下の写真を参考に並べます。

ハンバーグ



鶏のから揚げ



塩づけ



あじの開き



### 【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 レンジオープン グリル  
マカロニグラタン (下ごしらえ) 加熱あり

**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①を入れレンジ[600W]約5分20秒で加熱し、マカロニと合わせる。→P.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①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

- 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	小麦粉、バターを加熱	約40秒	約1分10秒	約1分20秒	約1分40秒	約2分10秒
	レンジ[600W]					
作りかた②	牛乳を加えて加熱	1~2分	2~4分	4~5分	5~7分	9~11分
	レンジ[600W]					

## 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。
- 4皿は図の 3皿は中央 2皿は中央 1皿は中央のように置く 寄せる 寄せる 置く
- グリル皿の傷が気になるときはオープンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因になります。)
  - 焼く前に冷めてしまったら具やソースがあたためるうちに焼きます。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。
  - 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 レンジオープン グリル  
なすと豚肉のみそクリームグラタン (下ごしらえ) 加熱あり

**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[600W]約5分20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。
- 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。
- ⑥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**▶**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。

「レンジ加熱の使いかた」→P.60~62

### 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。

- 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。
- ⑥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**▶**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1/2株(約80g)
- 玉ねぎ(薄切り) ..... 中1/2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.146) ..... 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.146) ..... 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
- 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.146) ..... 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1/2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.146) ..... 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.146) ..... 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
- 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.146) ..... 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

グラタン・キッシュ  
オート101  
鶏肉のカレー  
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)

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.146) ..... 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.146) ..... 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.146) ..... 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.102)



# 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

グラタン・キッシュ  
ドリア・ラザニア  
えびのドリア  
→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・  
上段用フリップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約16分



## 材料 (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) ..... ½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.146) ..... 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

グラタン・キッシュ  
ドリア・ラザニア  
豆乳クリームドリア  
→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・  
上段用フリップを開ける)  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

加熱時間の目安 約16分



## 材料 (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.147)、**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



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 (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④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ③に②とチーズ $\frac{2}{3}$ 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



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 (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④を入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
- ②に①とチーズ $\frac{2}{3}$ 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



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 (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.146))…………… 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
- 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①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

### 作りかた（1・2人分）

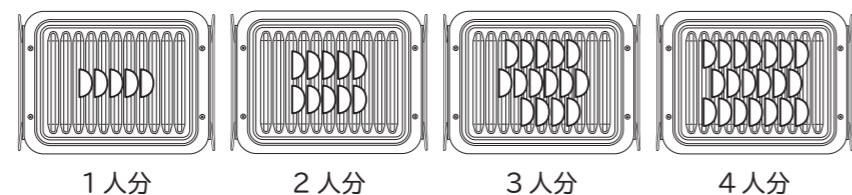
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 白菜は「レンジ500W」約1分30秒（2人分）、約1分（1人分）で加熱し、みじん切りにし、水けを切って絞る。→P.60~62
- ボウルに②と①を入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよくねり、2人分は10等分、1人分は5等分に分ける。
- ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
- ④の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿に下の図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「焼きギョウザ」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

### 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

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

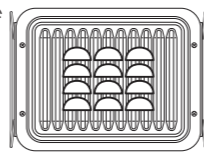
### 材料（12個分）

- 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。
- 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（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）
- 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）
- 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、残りはあらくきざんで④で下味をつけておく。
- ボウルに②と①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。

### 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、残りはあらくきざんで④で下味をつけておく。
- ボウルに②と①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。

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し・いため物

**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** スチームレンジ  
 ほうれん草と豆腐のギョウザ (下ごしらえ) 加熱あり  
 →P.52

使用付属品  
  
 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
- ① 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1/2かけ
- 干しいたけ(戻してみじん切り)..... 1枚
- ① 白すりごま..... 大さじ1/2
- しょうゆ..... 小さじ1/2
- ごま油..... 小さじ1/2
- 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1/4かけ
- 干しいたけ(戻してみじん切り)..... 小1枚
- ① 白すりごま..... 大さじ1/4
- しょうゆ..... 小さじ1/4
- ごま油..... 小さじ1/4
- 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** スチームレンジ  
 梅じそギョウザ (下ごしらえ) 加熱あり  
 →P.52

使用付属品  
  
 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)..... 1/2片
- しょうが(みじん切り)..... 小1/2かけ
- 酒..... 大さじ1/2
- しょうゆ..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ1
- 塩、こしょう..... 各少々
- ギョウザの皮(市販の物)..... 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

**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.104)



**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.105)



**オート117 豚肉としょうがの焼き蒸し**

焼き蒸し・いため物  
**焼き蒸し** スチームレンジ  
 豚肉としょうがの焼き蒸し  
 →P.52

使用付属品  
  
 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)..... 1/2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1/2
- しょうゆ..... 小さじ1/2
- お好みでオリーブ油..... 小さじ1
- こしょう..... 少々
- <つけ合せ>  
 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)..... 1/4個(約65g)
- 小麦粉(薄力粉)..... 大さじ1/2
- 塩こうじ..... 大さじ1
- しょうが(すりおろす)..... 1/2かけ(約8g)
- みりん..... 小さじ1/2
- しょうゆ..... 小さじ1/4
- お好みでオリーブ油..... 小さじ1/2
- こしょう..... 少々
- <つけ合せ>  
 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/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)..... 1/4片
- しょうが(みじん切り)..... 小1/4かけ
- 酒..... 大さじ1/4
- しょうゆ..... 小さじ1/2
- ごま油..... 小さじ1/2
- 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
- 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1/2(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1/4
- ごま油..... 小さじ1/4
- 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 スチームレンジ  
豚肉と野菜の焼き蒸し  
→P.52

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16分  
2人分 約14分/1人分 約10分



### 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3/4
- 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…………… 小さじ2
- 黒酢…………… 小さじ3/4
- 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 スチームレンジ  
豚肉とザーサイの焼き蒸し  
→P.52

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8分/1人分 約6分



### 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 スチームレンジ  
豚肉のえのき巻き焼き蒸し  
→P.52

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 スチームレンジ  
豚肉のえのき巻き焼き蒸し  
→P.52

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9分/1人分 約8分

### 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  
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  
鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し  
→P.52

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

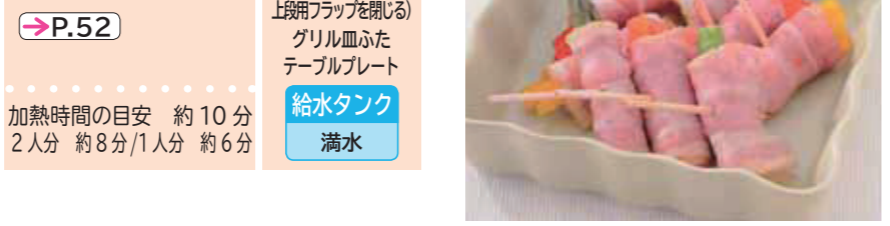
**オート122** 雑穀米入りチキンロール (女子栄養大学開発レシピ →P.106)

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  
焼き蒸し野菜のベーコン巻き  
→P.52

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

**材料(2人分/8個)**  
ベーコン..... 8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150g  
塩、こしょう..... 各少々

**材料(1人分/4個)**  
ベーコン..... 4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70g  
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  
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  
鶏肉の塩こうじ焼き蒸し  
→P.52

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

**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等分にしてAにつけ込み、1時間おく。  
③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。  
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**▶**焼き蒸し**▶**鶏肉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。

**鶏肉の塩こうじ焼き蒸しのコツ**  
●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

**オート125** 鶏肉のみそ焼き蒸し

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

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し  
鶏肉のみそ焼き蒸し  
→P.52

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

**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A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.107)



## 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



- 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)**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②さけは水けをふき取り、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。  
③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。  
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」▶「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。  
⑤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)**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②さけは水けをふき取り、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。  
③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。  
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」▶「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。  
⑤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



- 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**  
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。  
③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。  
④青い部分は4~5cmのナメ切りにする。  
⑤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。  
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」▶「白身魚の姿蒸し」で、加熱する。  
⑦器に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にBを小鍋に入れて熱し、上からかける。

**白身魚の姿蒸しのコツ**

- 1回に蒸せる分量は1尾分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移しかえてラップをしてレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.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



- 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)**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②かつおはペーパータオルなどで水けをふき取り、玉ねぎは水にさらしておく。  
③脚を閉じたグリル皿にかつおの皮を下にしてヨコに置き、グリル皿ふたをセットする。  
④ふたの蒸気取入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。  
⑤加熱後、中まで加熱されないように氷水に取ってあら熱を取る。水けをよくふき取ってから冷蔵庫でよく冷やし、厚さ1cmに切り分ける。  
⑥皿に水けを切った玉ねぎを敷き、その上に切ったかつおを並べ、にんにく、しょうが、かいわれ、小ねぎを散らしてポン酢しょうゆをかける。

【ひとくちメモ】  
●かつおは温かいままだと切りにくいため、よく冷やしてから切ったほうがよいでしょう。

## オート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



- 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)**  
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
②あさは3%の食塩水(分量外)に3時間から半日、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。  
③殻と殻をこすり合わせてよく洗い、脚を閉じたグリル皿に、オープンシートを敷き、その上に並べ、酒をかけてバターを散らし、グリル皿ふたをセットする。

- ④ふたの蒸気取入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ク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

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し・いため物

**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

→P.52



**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④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、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132** たらこのチーズ焼き蒸し



使用付属品  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 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10分

→P.52

**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**▶**たらこのチーズ焼き蒸し**で、**3人以上**を選択して加熱する。

**たらこのチーズ焼き蒸しのコツ**  
 ●1回に蒸せる分量は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133** かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し

使用付属品  
 スチーム  
 レンジ  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 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7分

→P.52



**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④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。

**かぼちゃの塩こうじ焼き蒸しのコツ**  
 ●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134** なすときのこの焼き蒸しサラダ



使用付属品  
 スチーム  
 レンジ  
 グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
 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

→P.52

**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

**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、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・いため物

# 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  
(予熱あり) レンジ  
→P.53

予熱 約12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)

- 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1/2
- 砂糖.....小さじ2
- みそ.....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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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1 1/2
- しょうゆ.....小さじ2
- 酢.....小さじ1
- 砂糖.....小さじ1 1/3
- みそ.....小さじ2/3

## 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1/2
- 砂糖.....小さじ2/3
- みそ.....小さじ1/3

## 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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  
(予熱あり) レンジ  
→P.53

予熱 約13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)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「焼き蒸しかぼちゃ」で、3人以上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、かぼちゃを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

## 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1/2

## 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)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「焼き蒸しかぼちゃ」で、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、かぼちゃを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

# オート137 焼き蒸しいも

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  
(予熱あり) レンジ  
→P.53

予熱 約6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)

- 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)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 食品を入れずに「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「焼き蒸しいも」で、1人分または2人分を選択して予熱する。
- さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れてから、オープンシートを敷き、脚を閉じたグリル皿にのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、竹ぐしで刺してまだかたいときは、グリル皿ふたをセットして加熱室に戻し、そのまま約10分蒸らす。

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し オープン  
焼き蒸しいも 過熱水蒸気  
(予熱あり) レンジ  
→P.53

予熱 約6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)

- さつまいも(1本約250gの物).....4本

## 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。
- 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。
- さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れてから、オープンシートを敷き、脚を閉じたグリル皿にのせ、グリル皿ふたをセットする。
- 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、竹ぐしで刺してまだかたいときは、グリル皿ふたをセットして加熱室に戻し、そのまま約10分蒸らす。

## 焼き蒸しいものコツ

- 1回に蒸せる分量は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  
(予熱あり) レンジ  
→P.53

予熱 約6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)

- 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)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- とうもろこしの皮はそのまま残し、皮から出てくるひげを取り除いて、茎が長い場合も切って取り除く。
- 脚を閉じたグリル皿に②のをセグリル皿ふたをセットする。
- 食品を入れずに「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し」▶「焼き蒸しとうもろこし」で、1人分または2人分を選択して予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
- 加熱後、皮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

# 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13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

- 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1/3
  - 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13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

- 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1/3
  - 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

# 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13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

- 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)
  - スタッドオリーブ(みじん切り) ..... 3個
  - オリーブ油 ..... 大さじ1
  - 白ワインビネガー ..... 小さじ2
  - レモン汁 ..... 小さじ1
  - 塩、こしょう ..... 各少々

- 作りかた (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)
  - スタッドオリーブ(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・いため物

# 焼き蒸し・いため物 (焼き蒸し (点心))

## オート142 蒸しギョウザ

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22分  
 2人分 約13分/1人分 約10分

→P.52



### 材料 (4人分/20個)

- キャベツ ..... 180g
- 豚ひき肉 ..... 100g
- こら(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)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- キャ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
- 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。
- 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人分以上」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
- こら(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1/2片
- しょうが(みじん切り) ..... 小1/2片
- 酒 ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 大さじ1/2
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ギョウザの皮(市販の物) ..... 10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。
  - 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
  - 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。
  - 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。
  - 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



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22分  
 2人分 約13分/1人分 約10分

→P.52

### 材料 (4人分/20個)

- 大正えび ..... 13尾 (約160g)
- にんにく(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1/2
- ラード ..... 大さじ1
- ごま油 ..... 小さじ1
- 塩、こしょう ..... 各少々
- ギョウザの皮(市販の物) ..... 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。
- 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。
- 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。
- オープンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に④をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、「焼き蒸し・いため物」▶「焼き蒸し(点心)」▶「えび蒸しギョウザ」で、「3人分以上」を選択して加熱する。

### 材料 (2人分/10個)

- 大正えび ..... 7尾 (約80g)
- にんにく(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1/4
- 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)
- にんにく(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1/2 (約5g)
- 片栗粉 ..... 小さじ1/4
- ラード ..... 大さじ1/2
- ごま油 ..... 小さじ1/2
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。
- オープンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に④をのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、「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  
予熱 約7分  
加熱時間の目安 約17分  
2人分 約14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ける)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水



## 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。
- ⑤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、3人以上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。

## 材料(4人分/12個)

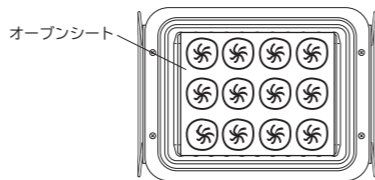
- 〈皮〉
- 小麦粉(強力粉).....50g
  - ①小麦粉(薄力粉).....50g
  - 塩.....小さじ1/3(約2g)
  - ごま油.....小さじ1/4(約1g)
  - 熱湯.....50mL
- 〈スープゼリー〉
- ②水.....小さじ2
  - 粉ゼラチン.....小さじ2/3(約2g)
  - ③鶏がらスープの素(顆粒).....小さじ1/3
  - ④水.....60mL
- 〈あん〉
- 豚バラ薄切り肉(包丁でミンチにする).....150g
  - 紹興酒(または酒).....小さじ1
  - しょうゆ.....小さじ1
  - ⑤塩.....少々
  - ⑥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
  - ⑦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く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1/3弱(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1/3弱(約1g)
  - ③鶏がらスープの素(顆粒).....少々
  - ④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
  - ⑤塩.....少々
  - ⑥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
  - ⑦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
  - ④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
  - ⑤塩.....少々
  - ⑥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
  - ⑦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。
- ⑤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  
予熱 約7分  
加熱時間の目安 約20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(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、しょうが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)

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)

# オート146 肉シューマイ

使用付属品  
 焼き蒸し・いため物 スチームレンジ  
 焼き蒸し(点心) レンジ  
 肉シューマイ (下ごしらえ) 加熱あり  
 →P.52  
 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  
 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

使用付属品  
 焼き蒸し・いため物 スチームレンジ  
 焼き蒸し(点心) レンジ  
 えびシューマイ →P.52  
 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  
 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(点心)

焼き蒸し・いため物  
焼き蒸し(点心)



# 焼き蒸し・いため物 (いため物)

## オート 148 野菜いため



焼き蒸し・いため物  
いため物 レンジ  
野菜いため スチーム  
→P.52

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 (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  
A 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  
A 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

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  
A 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)

- 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をポリ袋(市販)に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうをかけて脚を閉じたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を上のにのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「野菜いため」で、「3人分以上」を選択して加熱する。

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をポリ袋(市販)に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
- 肉に塩、こしょうをかけて脚を閉じたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を上のにのせ、グリル皿ふたをセットする。
- ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き「焼き蒸し・いため物」▶「いため物」▶「野菜いため」で、「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

焼き蒸し・いため物  
いため物 レンジ  
焼きそば 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 (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)

- 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。
- 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。
- 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)

- 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。
- 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。
- 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

焼き蒸し・いため物  
いため物 レンジ  
焼きうどん 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 (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  
A 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)

- 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)にめんとAを入れて混ぜ合わせる。
- 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。
- 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  
A 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  
A 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)

- 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)にめんとAを入れて混ぜ合わせる。
- 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。
- 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

焼き蒸し・いため物

オート151 明太子の塩こうじ焼きそば

使用付属品  
 焼き蒸し・いため物  
 いため物 レンジ スチーム  
 明太子の塩こうじ焼きそば (下ごしらえ加熱あり)  
 →P.52  
 加熱時間の目安  
 2人分 約10分/1人分 約9分  
 給水タンク 満水



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  
 ②水 大さじ1  
 ③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  
 ②水 大さじ1/2  
 ③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、かき混ぜ合わせる。  
 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  
 焼き蒸し・いため物  
 いため物 レンジ スチーム  
 チンジャオロウスー  
 →P.52  
 加熱時間の目安  
 2人分 約11分/1人分 約9分  
 給水タンク 満水

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  
 ②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  
 ③酒 大さじ2  
 ④砂糖 小さじ2  
 ⑤鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ2  
 ⑥片栗粉 小さじ2

材料(1人分)  
 牛もも肉(細切り) 75g  
 塩、こしょう 各少々  
 片栗粉 小さじ1/2  
 ①ピーマン(種を取り、タテに細切り) 2個  
 ②たけのこ水煮(細切り) 25g  
 しょうゆ 小さじ1/2  
 オイスターソース 大さじ1/2  
 ③酒 大さじ1/2  
 ④砂糖 小さじ1/2  
 ⑤鶏がらスープの素(顆粒) 小さじ1/2  
 ⑥片栗粉 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牛もも肉にかき塩、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⑥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  
 焼き蒸し・いため物  
 いため物 レンジ スチーム  
 ホイコウロウ  
 →P.52  
 加熱時間の目安  
 2人分 約10分/1人分 約9分  
 給水タンク 満水



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  
 ②にんじん(薄切り) 100g  
 ③ピーマン(種を取り、乱切り) 4個  
 ④長ねぎ(5mm幅のナメ切り) 100g  
 ⑤みそ 大さじ2  
 ⑥酒 大さじ4  
 ⑦砂糖 小さじ2  
 ⑧豆板醤 小さじ1  
 ⑨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豚肉にかき塩、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⑨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(1人分)  
 豚ロース薄切り肉(ひとくち大に切る) 50g  
 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) 50g  
 ②にんじん(薄切り) 25g  
 ③ピーマン(種を取り、乱切り) 1個  
 ④長ねぎ(5mm幅のナメ切り) 25g  
 ⑤みそ 大さじ1/2  
 ⑥酒 大さじ1  
 ⑦砂糖 小さじ1/2  
 ⑧豆板醤 小さじ1/4  
 ⑨片栗粉 小さじ1/4

**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1/2
- 酒 ..... 小さじ1
- 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) ..... 各小さじ1
- 片栗粉 ..... 小さじ1/2

## 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 ..... 2/3本(約140g)
- 卵 ..... 2/3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2/3
- 塩 ..... 少々
- 酒 ..... 小さじ2
- 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) ..... 各小さじ2/3
- 片栗粉 ..... 小さじ1/3

## 材料(1人分)

- ゴーヤー ..... 1/3本(約70g)
- 卵 ..... 1/3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1/3
- 塩 ..... 少々
- 酒 ..... 小さじ1
- 砂糖、鶏がらスープの素(顆粒) ..... 各小さじ1/3
- 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.108)



# 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) ..... 1/2本(約40g)
- 納豆 ..... 1パック
- キムチ ..... 40g
- しょうゆ ..... 大さじ1 1/2
- 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) ..... 1/4本(約20g)
- 納豆 ..... 1/2パック
- キムチ ..... 20g
- しょうゆ ..... 小さじ2
- 豆板醤 ..... 小さじ1/2
- 酒 ..... 大さじ1/2

## 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

# 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1 1/2

## 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1/2
- 砂糖 ..... 小さじ3/4

## 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。
- 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き、「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

焼き蒸し・いため物

## 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
- ④ 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
- ④ 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④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** 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159 豚肉とピーマンのみそそばろ

焼き蒸し・いため物  
いため物  
豚肉とピーマンのみそそばろ  
→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④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。
- ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブル

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ばろのコツ

- 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** 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)
- ④ 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)
- ④ 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④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。
- ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブル

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** 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
- ④ 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
- ④ 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④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。
- ふたの蒸気取入口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブル

⑤加熱終了後、ごまをかけて、皿に盛る。

### 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** 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・いため物

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

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
  - 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
  - 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)
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 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。
  - ②に合わせた④と残りの材料もすべて入れ、加え混ぜ合わせる。
  - 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**▶**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。
- 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163 えびチリ

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

加熱時間の目安  
約11分  
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
  - 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)
- 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、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
  - ②に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた④を入れてさっと混ぜる。
  - 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。
  - 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)
- 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
  - 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
  - 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)
- 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、かるく塩、こしょう(分量外)をする。
  - ②に片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしてから、合わせた④を入れてさっと混ぜる。
  - 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。
  - 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

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

加熱時間の目安  
約11分  
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
  - 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
  - 酒 小さじ2
  - 砂糖 小さじ1
  - 塩 小さじ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。
  - 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ15分以上おく。
  - 汁けをかるく切った②と合わせた③をポリ袋(市販)に入れる。にら以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
  - にらの1/2量を、脚を閉じてオープンシートを敷いたグリル皿に広げ、その上にポリ袋から取り出した③をのせる。さらに残りのにらを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
  - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き**焼き蒸し・いため物**▶**いため物**▶**にらレバいため**で、**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)
- 豚レバー(ひとくち大に切る) 140g
  - 酒 小さじ2
  - 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
  - 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
  - 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
  - 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)
- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
  - 豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせた④につけこみ15分以上おく。
  - 汁けをかるく切った②と合わせた③をポリ袋(市販)に入れる。にら以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
  - にらの1/2量を、脚を閉じてオープンシートを敷いたグリル皿に広げ、その上にポリ袋から取り出した③をのせる。さらに残りのにらを広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
  - ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き**焼き蒸し・いため物**▶**いため物**▶**にらレバいため**で、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

焼き蒸し・いため物  
いため物

# オート 165 にくら肉いため

焼き蒸し・いため物  
いため物 レンジ  
にくら肉いため スチーム  
→P.52

使用付属品



グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約11分  
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
- 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
- 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**▶**にくら肉いため**で、**3人以上**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 レンジ  
豚キムチいため スチーム  
→P.52

使用付属品



グリル皿 (脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約11分  
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。

## にくら肉いため、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 レンジ  
ブロッコリーの蒸しいため スチーム  
→P.52

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9分/1人分 約6分



## 材料 (2人分)

- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) ..... 100g
- しょうが汁 ..... 小さじ1/2
- 酒 ..... 少々
- 白菜キムチ(ひとくち大に切る) ..... 100g
- 小ねぎ(3cmに切る) ..... 35g
- キャベツ(ひとくち大に切る) ..... 65g
- しょうゆ ..... 小さじ1
- みりん ..... 小さじ1
- お好みでごま油 ..... 小さじ1/2

## 材料 (1人分)

- 豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る) ..... 50g
- しょうが汁 ..... 少々
- 酒 ..... 少々
- 白菜キムチ(ひとくち大に切る) ..... 50g
- 小ねぎ(3cmに切る) ..... 15g
- キャベツ(ひとくち大に切る) ..... 35g
- しょうゆ ..... 小さじ1/2
- みりん ..... 小さじ1/2
- 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。
- 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、**1人分**または**2人分**を選択して加熱し、かき混ぜる。

## 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
- お好みでオリーブ油 ..... 小さじ2
- マヨネーズ ..... 小さじ2
- ヨーグルト ..... 小さじ2
- 塩、こしょう ..... 各少々

## 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
- お好みでオリーブ油 ..... 大さじ1
- マヨネーズ ..... 大さじ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。
- ⑤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

## 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
- お好みでオリーブ油 ..... 小さじ2
- マヨネーズ ..... 小さじ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
- お好みでオリーブ油 ..... 小さじ1
- マヨネーズ ..... 小さじ1
- 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。
- ⑤を合わせてかける。

焼き蒸し・いため物

いため物

焼き蒸し・いため物

いため物

焼き蒸し・いため物

いため物

焼き蒸し・いため物

いため物

焼き蒸し・いため物

いため物

焼き蒸し・いため物

いため物

## 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)

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)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 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。
- 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)

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 材料をすべて混ぜ合わせる。
- 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。
- 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)

- 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4等分し、水にさらしておく。
- ピーマンは種を取り除き、乱切りにする。
- 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。
- 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。
- 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)

- 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。
- 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」▶「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 スチームレンジ オープン  
茶わん蒸し (下ごしらえ加熱あり)  
→P.52

加熱時間の目安 約28分  
2人分 約18分/1人分 約11分

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク 満水



### 材料 (4人分)

- 卵 ..... 2個(約100g)  
だし汁 ..... 350~400mL  
① しょうゆ、塩 ..... 各小さじ1/2  
みりん ..... 小さじ1  
鶏肉(そぎ切り) ..... 約40g  
酒 ..... 少々  
えび(殻つき) ..... 小4尾(約40g)  
かまぼこ(薄切り) ..... 8枚  
干しいたけ(戻して石づきを取り、そぎ切り) ..... 2枚(8切れ)  
ゆでぎんなん ..... 8個  
三つ葉 ..... 適量

### 作りかた (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、①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  
① しょうゆ、塩 ..... 各小さじ1/4  
みりん ..... 小さじ1/2  
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 ..... 1/2個(約25g)  
だし汁 ..... 90~100mL  
① しょうゆ、塩 ..... 各少々  
みりん ..... 小さじ1/4  
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) ..... 1/2枚(2切れ)  
ゆでぎんなん ..... 2個  
三つ葉 ..... 適量

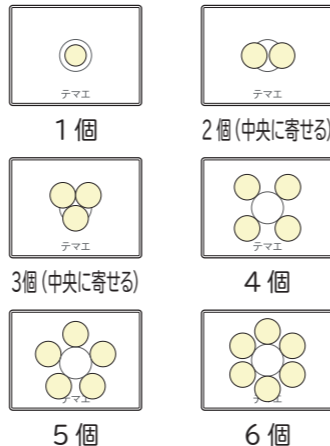
### 作りかた (1・2人分)

- 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、①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。厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋などを用いて、気をつけて出してください。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときはレンジ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 スチームレンジ  
鶏の酒蒸し  
→P.52

加熱時間の目安 約13分  
2人分 約11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 (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じょうゆにする。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、からしじょうゆを添える。

### 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1/2  
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1/4  
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じょうゆにする。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、からしじょうゆを添える。
- 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

グリル皿(脚を閉じる・上段用フラップを閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約30分  
2人分 約22分/1人分 約20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(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。

### 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175 鶏の簡単蒸し

**蒸し物**  
鶏の簡単蒸し 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。

## オート176 鶏ハムの簡単蒸し

**蒸し物**  
鶏ハムの簡単蒸し 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

**蒸し物**  
鶏のアジア風簡単蒸し 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

**蒸し物**  
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し  
→P.52

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

## オート179 鶏ひき肉の油揚げ蒸し

**蒸し物**  
鶏ひき肉の油揚げ蒸し  
→P.52

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用ラップを閉じる)  
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/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



**蒸し物**  
豚の簡単蒸し  
→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6分/1人分 約5分

### 材料 (4人分)

- 豚肩ロース肉(かたまり) ..... 400g  
塩 ..... 小さじ2  
こしょう ..... 少々  
酒 ..... 大さじ1  
白菜(ひとくち大に切る) ..... 100g

### 作りかた (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。

### 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 (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  
酒 ..... 大さじ1  
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

**蒸し物**  
豚のアジア風簡単蒸し  
→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8分  
2人分 約6分/1人分 約5分

### 材料 (4人分)

- 豚肩ロース肉(かたまり) ..... 400g  
塩 ..... 小さじ2  
こしょう ..... 少々  
白ワイン ..... 大さじ1  
レモンラス、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 (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  
レモンラス、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

### 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  
レモンラス、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①を2人分は6等分、1人分は5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、「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

**蒸し物**  
豚の韓国風簡単蒸し  
→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8分  
2人分 約6分/1人分 約5分

### 材料 (4人分)

- 豚肩ロース肉(かたまり) ..... 400g  
にんにく(すりおろす) ..... 1片  
砂糖 ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 大さじ1  
みそ ..... 大さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1  
コチュジャン ..... 小さじ1  
白菜(ひとくち大に切る) ..... 100g

### 作りかた (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 (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

### 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

### 作りかた (1・2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」▶「豚の韓国風簡単蒸し」で、「1人分」または「2人分」を選択して加熱する。
- 加熱終了後、あら熱が取れたら切り分ける。

# 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の余分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の余分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。

## 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  
A 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A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分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き揚げ物(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) 過熱水蒸気グリル →P.53

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 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分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。
- ④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901kcal ※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

## 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、A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、A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  
A 酒 … 大さじ2  
塩 … 小さじ½  
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、鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
- ②の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落して、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  
A 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  
A 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、A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分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)**  
鶏の竜田揚げ  
→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15分/1人分 約13分



**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  
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  
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、A)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。

**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

**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  
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、A)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。

# オート190 豚の香味揚げ

**揚げ物(ノンフライ)**  
豚の香味揚げ  
→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じる)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約17分  
2人分 約14分/1人分 約13分

**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  
煎りパン粉……………60g  
A) 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A)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。



**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(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  
煎りパン粉……………30g  
A) 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  
煎りパン粉……………30g  
A) 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A)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191 とんかつ

**揚げ物(ノンフライ)**  
とんかつ  
→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じる)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約17分  
2人分 約15分/1人分 約11分



**とんかつのコツ**

- 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(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) ▶ とんかつ で、3人以上 を選択して加熱する。

**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) ▶ とんかつ 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)**  
ヒレカツ  
→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じる)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約22分  
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。

**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。

**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ずって煎る。



# 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 **→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.199)……60g

**作りかた(3人分)**

- ①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。
- ②①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。
- 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)▶  
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 **→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.199)……60g

**作りかた(3人分)**

- ①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。
- ②①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。
- 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)▶  
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.199)……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)……1/2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.199)……30g

**作りかた(1・2人分)**

- ①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
- ②①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。
- 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)▶  
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 **→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1/2個(約100g)  
バター……大さじ1強(約13g)  
合びき肉……240g  
パン粉……カップ1/2(約20g)  
牛乳……大さじ2  
卵(溶きほぐす)……25g  
塩……小さじ1/3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.199)……60g

**作りかた(4人分)**

- ①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
- 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。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 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)▶  
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1/4個(約50g)  
バター……小さじ2(約8g)  
合びき肉……120g  
パン粉……カップ1/4(約10g)  
牛乳……大さじ1  
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)……1/2個  
煎りパン粉(→P.199)……30g

**材料(1人分/1個)**

A 玉ねぎ(みじん切り)……中1/8個(約25g)  
バター……小さじ1  
合びき肉……60g  
パン粉……カップ1/8(約5g)  
牛乳……小さじ1  
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)……1/2個  
煎りパン粉(→P.199)……30g

**作りかた(1・2人分)**

- ①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
- 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。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉を順につける。
- 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)▶  
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

加熱時間の目安 約12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・  
上段用フリップを開じる)  
テーブルプレート

給水タンク

空



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.199)……………60g

作りかた(4人分)

- ①鶏ささみは2等分にし、塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き揚げ物(ノンフライ) ▶ チキンカツ で、3人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

加熱時間の目安 約19分  
2人分 約18分/1人分 約16分

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



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.199)……………60g

作りかた(3人分)

- ①ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ②①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。
- 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、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)……………1/2個  
煎りパン粉(→P.199)……………30g

材料(1人分/3個)

鶏ささみ……………1 1/2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)……………1/2個  
煎りパン粉(→P.199)……………30g

作りかた(1・2人分)

- ①鶏ささみは2等分にし、塩、こしょうをする。
- ②①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き揚げ物(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.199)……………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)……………1/2個  
煎りパン粉(→P.199)……………30g

作りかた(1・2人分)

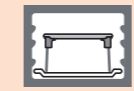
- ①ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
- ②①の開いた面に合わせたAをのせ、Aを塗った面を内側にし、3つ折りにする。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き揚げ物(ノンフライ) ▶ 鶏ささみ梅肉フライ で、1人分または2人分を選択して加熱する。

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

加熱時間の目安 約23分  
2人分 約19分/1人分 約18分

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

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1/2  
卵(溶きほぐす)……………1個  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
煎りパン粉(→P.199)……………40g

作りかた(4人分)

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- 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) ▶ れんこんの鶏ひき肉挟みフライ で、3人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

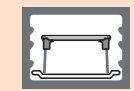
- 1回に加熱できる分量は1~4人分です。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは「オープン」予熱なし1段190℃で様子を見ながら加熱します。(→P.65)

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

加熱時間の目安  
2人分 約9分/1人分 約6分

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



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  
パジル(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  
パジル(乾燥)……………適量  
小麦粉(薄力粉)……………大さじ1  
卵(溶きほぐす)……………1/2個

作りかた

- ①パン粉は目の細かいざるなどに入れてふるい、細かくして粉チーズと乾燥パジルを加える。
- ②豚ロース肉は筋切りをして塩、こしょうをして1枚を3等分にしておく。
- ③水けをよくふき取った②に小麦粉、卵、①の順につける。
- ④③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き揚げ物(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)

オート 200 くしカツ

揚げ物(ノンフライ) くしカツ →P.52

レンジオープン

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

給水タンク 空

加熱時間の目安 約22分  
2人分 約21分/1人分 約18分



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) 1/2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) 1/2個  
煎りパン粉 →P.199 30g

くしカツのコツ

- 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/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.199 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。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②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(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) 1/2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) 1/2個  
煎りパン粉 →P.199 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。
- ② ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ③ ②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

レンジオープン

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

給水タンク 空

加熱時間の目安 約13分  
2人分 約10分/1人分 約9分



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(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.199 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。
- ② 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)** ▶ **ハムカツ** で、**3人以上**を選択して加熱する。

材料(2人分/4個)

ハム(厚さ7~8mmの物) 4枚(約160g)  
卵 1/2個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
煎りパン粉 →P.199 適量

材料(1人分/2個)

ハム(厚さ7~8mmの物) 2枚(約80g)  
卵 1/2個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
煎りパン粉 →P.199 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。
- ② 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)** ▶ **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

レンジオープン

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

給水タンク 空

加熱時間の目安 約18分  
2人分 約17分/1人分 約16分



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) 3/4個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ2  
煎りパン粉 →P.199 40g

アスパラガスの肉巻きフライのコツ

- 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本)

アスパラガス 4 1/2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.199 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。
- ③ ②は小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 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)** ▶ **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(1人分/3本)

アスパラガス 1 1/2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) 1/3個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
煎りパン粉 →P.199 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。
- ③ ②は小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④ 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)** ▶ **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

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18分/1人分 約15分



うずら卵とウィンナーのくしカツのコツ

- 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(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2  
卵(溶きほぐす) 1個  
煎りパン粉 →P.199 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。
- ③ ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたAの順につける。
- ④ 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)** ▶ **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) 1/2個  
煎りパン粉 →P.199 20g  
青のり 大さじ1/2

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) 1/2個  
煎りパン粉 →P.199 20g  
青のり 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 ウィンナー、うずらの卵の順に竹ぐしに刺す。
- ③ ②に塩、こしょうをし、小麦粉、卵、合わせたAの順につける。
- ④ 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)** ▶ **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 過熱水蒸気 グリル  
スコッチエッグ (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  
A 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  
B 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.199).....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耐熱容器にAを入れレンジ500W約2分で加熱し、あら熱を取る。(→P.60~62)  
③ボウルにBと②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。  
④③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。  
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)▶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  
A 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  
B 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.199).....30g

材料(1人分/3個)  
うずらの卵(水煮).....3個  
A 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  
B 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.199).....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耐熱容器にA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)  
③ボウルにBと②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。  
④③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。  
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)▶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) レンジ オープン  
あじフライ →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.199).....60g

作りかた(3人分)  
①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。  
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)▶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.199).....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.199).....30g

作りかた(1・2人分)  
①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。  
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)▶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) オープン 過熱水蒸気 グリル  
いわしフライ →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.199).....40g

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。  
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)▶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.199).....40g

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。  
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)▶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.199).....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) オープン 過熱水蒸気 グリル  
きすフライ →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 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.199).....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.199).....20g

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きすは水けをよくふいて、両面に塩、こしょうをする。  
③①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。  
④②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.109)



揚げ物(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ)



## オート 209 えびフライ



揚げ物  
(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ) オープン  
えびフライ 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.199) 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。
- 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)▶えびフライで、3人以上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

揚げ物(ノンフライ) オープン  
いかリングフライ 過熱水蒸気  
グリル  
→P.52

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

加熱時間の目安 約17分/1人分 約15分



### 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.199) 60g

### 材料(1人分)

いか(生食用、1杯約450gの物) 1/2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) 1/2個  
煎りパン粉(→P.199) 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。
- 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)▶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)

揚げ物(ノンフライ) レンジ  
ポテトコロッケ 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.199) 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で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)
- ②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。
- 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、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) 1/2個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
煎りパン粉(→P.199) 適量

### 材料(1人分/2個)

じゃがいも 中1/2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) 1/2個  
小麦粉(薄力粉) 大さじ1  
煎りパン粉(→P.199) 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)
- ②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。
- 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、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)

「根菜の下ゆでの使いかた」(→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

オープン 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.199)……………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.199)……………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.199)……………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

オープン 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.199)……………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」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」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」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

オープン 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 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)

## 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.110)

「レンジ加熱の使いかた」 (→P.60~62)

**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.199)……………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.199)……………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」(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約2分20秒」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」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)

揚げ物(ノンフライ)

# オート218 なすのひき肉挟みフライ



揚げ物(ノンフライ) レンジオープン →P.52

加熱時間の目安 約24分  
2人分 約23分/1人分 約19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個)

- なす……………3本
- 合びき肉……………150g
- 玉ねぎ(みじん切り)……………1/2個
- ①卵黄……………1個分
- しょうが(みじん切り)……………小さじ1 1/2
- 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.199)……………60g

## 作りかた(3人分)

- ①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。
- ②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。
- ③なすに②を挟んで、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)▶  
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

# オート219 しいたけのえび挟みフライ

揚げ物(ノンフライ) レンジオープン →P.52

加熱時間の目安 約21分  
2人分 約17分/1人分 約16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/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
- ①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.199)……………40g

## 作りかた(4人分)

- ①えびは尾と殻を取り、背わたを取って水けを切る。
- ②ポリ袋(市販)に①と合わせた④を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③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。
- 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)▶  
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



揚げ物(ノンフライ) レンジオープン →P.52

加熱時間の目安 約24分  
2人分 約22分/1人分 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 空

## 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
- ①卵(溶きほぐす)……………5g
- 片栗粉……………小さじ1/2
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
- 煎りパン粉(→P.199)……………20g

## 作りかた(1・2人分)

- ①えびは尾と殻を取り、背わたを取って水けを切る。
- ②ポリ袋(市販)に①と合わせた④を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③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。
- 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)▶  
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) レンジオープン →P.52

加熱時間の目安 約24分  
2人分 約22分/1人分 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 空

## 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
- ①しょうゆ……………大さじ1/2
- わさび……………小さじ1/2
- 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)

- ①天かすをポリ袋(市販)に入れ、細かくくだく。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。
- ②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。
- ③れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、天かすの順につける。
- 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)▶  
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

## 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
- ①しょうゆ……………大さじ1/2
- わさび……………小さじ1/2
- 卵(溶きほぐす)……………1/2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
- ①しょうゆ……………大さじ1/2
- わさび……………小さじ1/2
- 卵(溶きほぐす)……………1/2個
- 小麦粉(薄力粉)……………大さじ1
- 天かす……………30g

## 作りかた(1・2人分)

- ①天かすをポリ袋(市販)に入れ、細かくくだく。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。
- ②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。
- ③れんこんに②を挟んで、小麦粉、卵、天かすの順につける。
- 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)▶  
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 P.52

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

加熱時間の目安 約14分  
2人分 約12分/1人分 約12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強
  - 砂糖 大さじ1
  - しょうゆ 小さじ1/2
  - みりん 小さじ1
  - 酒 小さじ1
  - しょうが汁 小さじ1
  - 卵白 1個分

- 作りかた(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(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(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

使用付属品: 黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 空

予熱 約10分  
加熱時間の目安 2人分 約18分/1人分 約16分



- 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。黒皿にアルミホイルまたはオープンシートを敷き、じゃがいもが重ならないようにして黒皿の中央に寄せて並べる。
  - ③食品を入れずに揚げ物(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

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 2人分 約25分/1人分 約24分



- 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黒皿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皿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

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25分  
2人分 約25分/1人分 約25分

- 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黒皿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、黒皿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。

- 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

- 作りかた(1・2人分)**
- ①黒皿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、黒皿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

揚げ物(ノンフライ)

揚げ物(ノンフライ)

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

加熱時間の目安 約17分  
2人分 約12分/1人分 約10分

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

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、めん棒で細かく砕く。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。

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、めん棒で細かく砕く。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。

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

加熱時間の目安 約17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・上段用フリップを開ける) テーブルプレート

給水タンク 満水

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  
小麦粉(薄力粉)…………… 大さじ2  
片栗粉…………… 小さじ1  
ベーキングパウダー…………… 小さじ½  
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  
小麦粉(薄力粉)…………… 小さじ1強  
片栗粉…………… 小さじ½  
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  
小麦粉(薄力粉)…………… 小さじ1強  
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  
レンジ  
グリル  
→P.52

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  
 ① 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②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  
 ① 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  
 ① 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②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

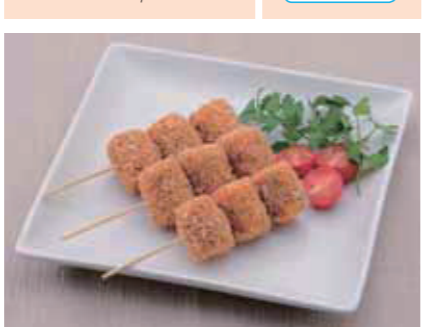
**使用付属品**

ごはん物・麺  
ライスコロッケ  
レンジ  
オーブン  
→P.52

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11分/1人分 約9分



### 材料 (4人分/8個)

- 冷やごはん …… 300g  
 ① 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  
 にんじん(みじん切り) …… 20g  
 ② 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.199) …… 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①を入れて混ぜ合わせ、レンジ500W|約2分|で加熱する。②を加えてかき混ぜ、さらにレンジ500W|約3分|で加熱する。(→P.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個)

- 冷やごはん …… 150g  
 ① 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  
 ② 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.199) …… 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個)

- 冷やごはん …… 80g  
 ① 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  
 にんじん(みじん切り) …… 5g  
 ② 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.199) …… 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①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。②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)



**使用付属品**

ごはん物・麺  
炊飯  
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 約35分  
2人分 約23分/1人分 約10分

### 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。

### 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。

## 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

### 五穀ごはんと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  
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 レンジ  
→P.52

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 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.111)



# 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
- 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A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
- 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
- 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
- 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A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
- 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
- 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A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  
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.226)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.226)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  
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①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②を加え、落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.226)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①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②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.226)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  
だし汁 1/2カップ  
しょうゆ 大さじ3  
酒 大さじ3  
砂糖 大さじ4  
サラダ油 適量

### 作りかた(4人分)

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 煮込み容器に①と残りの野菜を入れ、合わせたA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。
- 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の広口耐熱ガラスボウルが適しています。落としがたをし、ラップなどのおおいはしません。
- 材料は大きさをそろえて材料は大きさを切りそろえると、むらなくでき上がります。
- 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1/2本(約50g)  
玉ねぎ(くし形切り) 小1/2個(約50g)  
干しいたけ(戻して石づきを取り、半分  
に切る) 3枚  
だし汁 1/2カップ  
しょうゆ 大さじ1 1/2  
酒 大さじ3  
砂糖 大さじ1 1/2  
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1/2個(約80g)  
にんじん(乱切り) 小1/4本(約30g)  
玉ねぎ(くし形切り) 小1/4個(約30g)  
干しいたけ(戻して石づきを取り、半分  
に切る) 2枚  
だし汁 1/4カップ  
しょうゆ 小さじ2  
酒 大さじ3  
砂糖 大さじ1 1/2  
サラダ油 適量

### 作りかた(1・2人分)

- フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と残りの野菜を入れ、合わせたA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。
- 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  
だし汁 1/2カップ  
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A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  
だし汁 1/4カップ  
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  
だし汁 1/4カップ  
しょうゆ 小さじ1 1/2  
砂糖 小さじ1 1/2

### 作りかた(1・2人分)

里いもとAを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、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  
だし汁 1/2カップ  
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A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  
だし汁 1/4カップ  
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  
だし汁 1/4カップ  
しょうゆ 小さじ1 1/2  
砂糖 小さじ1 1/2

### 作りかた(1・2人分)

かぼちゃとAを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れ、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



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 (下ごしらえ加熱あり)

加熱時間の目安 約38分  
2人分 約24分/1人分 約24分

### 材料(4人分)

大根 500g  
ロールいか(皮をむき2cm幅のたんざく切り) 300g  
だし汁 1/2カップ  
しょうゆ 大さじ1 1/2  
みりん 大さじ2  
砂糖 大さじ2 1/2  
塩 小さじ1

### 作りかた(4人分)

- 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
- 煮込み容器に①といかを入れ、合わせたAを加えてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(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、3人以上を選択して加熱する。

### 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  
だし汁 1/2カップ  
しょうゆ 小さじ2  
みりん 大さじ1  
砂糖 大さじ1 1/2  
塩 小さじ1 1/2

### 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  
だし汁 1/4カップ  
しょうゆ 小さじ1 1/2  
みりん 大さじ1  
砂糖 大さじ1 1/2  
塩 少々

### 作りかた(1・2人分)

- 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
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①といかを入れ、合わせたAを加えてかき混ぜ、オープンシートで落としがた(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▶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 約10分  
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.226)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るく混ぜる。
- 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.226)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るく混ぜる。
- 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.226)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.226)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.226)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  
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)  
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)  
①豆腐は水切りをして9等分する。  
②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.226)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)  
①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。  
②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.226)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  
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)  
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)  
①牛肉は酒をふっておく。  
②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに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.226)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)  
①牛肉は酒をふっておく。  
②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに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.226)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.112)



オート 252 黒豆  
煮物・ゆで物・スープ  
煮物 レンジ  
黒豆  
→P.52  
加熱時間の目安 約189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)  
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  
①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。  
②オープンシートで作った落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.226)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。  
③1~2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。  
●追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときはレンジ500Wで様子を見ながら加熱します。→P.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  
加熱時間の目安 約189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)  
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  
①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。  
②①に昆布を加え、オープンシートの落としがた(肉じゃがのコツ参照→P.226)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（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  
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A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  
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A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A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A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)  
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Aを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。

④材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。



煮物・ゆで物・スープ  
ゆで物

## 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)  
 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  
 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)  
 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  
 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)  
 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  
 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

煮物・ゆで物・スープ・汁物

# 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)
- ① 干しいたけ (戻して石づきを取り4つに切る) … 3枚
- 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
- ② 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)

- ①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)
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤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.235)) 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。
- ③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
- こんにゃく (アク抜きし、5mm厚さの2cm角に切る) … 50g
- だし汁 … カップ2
- しょうゆ … 大さじ1
- ② 塩 … 小さじ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)
- ① 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
- ② 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)

- ①2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)
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤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.235)) 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。
- ③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
- ① だし汁 … カップ2½
- ② みそ … 大さじ2½
- 長ねぎ (5mm厚さのナナメ切り) … 60g

## 作りかた (3人分)

- ①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)
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤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.235)) 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。
- ③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
- ① 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
- ② だし汁 … カップ2
- ③ 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
- ① 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
- ② だし汁 … カップ1
- ③ 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)

- ①2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)
- ②大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①と④を入れ、合わせた⑤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.235)) 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。
- ③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) … 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
- ① 小がみかんの葉 … 5枚
- レモングラス (1mm幅のナナメ切り) … 2本分
- ナンプレー … 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)

- ①赤とうがらしはぬるま湯 (分量外) で戻して2等分し、種を取っておく。
- ②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④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.235)) 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。
- ④加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、コリアンダーの葉を添える。

## 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
- ① 小がみかんの葉 … 3枚
- レモングラス (1mm幅のナナメ切り) … 1本分
- ナンプレー … 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
- ① 小がみかんの葉 … 2枚
- レモングラス (1mm幅のナナメ切り) … 1本分
- ナンプレー … 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)

- ①赤とうがらしはぬるま湯 (分量外) で戻して2等分し、種を取っておく。
- ②えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
- ③大きくて深めの耐熱ガラスボウルに④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.235)) 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。
- ④加熱後、ココナッツミルクを加えて混ぜ合わせ、コリアンダーの葉を添える。

煮物・ゆで物・スープ・汁物

# 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  
レンジ  
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)  
A 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)  
B カレールー 小1箱(約120g)  
水 小1箱(約120g)  
サラダ油 適量

### 作りかた (4人分)

- 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、Aを入れて十分にためる。
- 煮込み容器にB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
- 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)  
A 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)  
B カレールー 小1/2箱(約60g)  
水 小1/2箱(約60g)  
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)  
A 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)  
B カレールー 小1/4箱(約30g)  
水 小1/4箱(約30g)  
サラダ油 適量

### 作りかた (1・2人分)

- 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、Aを入れて十分にためる。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにB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
- 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の広口耐熱ガラスボ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  
レンジ  
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)  
バター 25g  
A 小麦粉(薄力粉) 40g  
スープ(固形スープの素2個を溶く) カップ2~2 1/2  
トマトピューレ 大さじ3  
B 赤ワイン 大さじ3  
砂糖 大さじ1/2  
塩 小さじ1/3  
こしょう 少々  
ローリエ 4枚  
サラダ油 少々  
生クリーム 適量

### 作りかた (4人分)

- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- 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。
- フライパンにAを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたB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。
- 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)  
A バター 12g  
小麦粉(薄力粉) 20g  
スープ(固形スープの素1個を溶く) カップ1 1/4~1 3/4  
トマトピューレ 大さじ1 3/8  
B 赤ワイン 大さじ1 1/2  
砂糖 小さじ3/4  
塩 少々  
こしょう 少々  
ローリエ 2枚  
サラダ油 少々  
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)  
A バター 12g  
小麦粉(薄力粉) 20g  
スープ(固形スープの素1個を溶く) カップ1 1/4~1 3/4  
トマトピューレ 大さじ1 3/8  
B 赤ワイン 大さじ1 1/2  
砂糖 小さじ3/4  
塩 少々  
こしょう 少々  
ローリエ 1枚  
サラダ油 少々  
生クリーム 適量

### 作りかた (1・2人分)

- 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
- 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。
- フライパンにAを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたB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。
- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに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

使用付属品  
スチームレンジオープン  
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水

加熱時間の目安 約60分

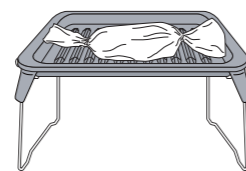


### 材料（3～4人分）

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、  
クローブ、タイムなど（粉末状の物）  
…………… 各少々  
サラダ油…………… 少々

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②サラダ油以外の材料を合わせてよくねり混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。
- ③生地を直径7cmくらいの棒状にしてオープンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。



- ④脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き「自家製食品」▶「肉」▶「手作りソーセージ」で、加熱する。

### 【ひとくちメモ】

- 香辛料が入っているので、冷蔵庫で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

使用付属品  
スチームレンジオープン  
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）  
テーブルプレート  
給水タンク  
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  
A 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、A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

使用付属品  
スチームレンジオープン  
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）  
テーブルプレート  
給水タンク  
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  
A にんにく（薄切り）…………… 1片  
こしょう、ナツメグ、パプリカ、  
クローブ、タイム、ローズマリー  
などの香辛料…………… 各少々  
砂糖、サラダ油…………… 各小さじ1

### 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、A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

使用付属品  
スチームレンジオープン  
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）  
テーブルプレート  
給水タンク  
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



巣ごもり卵  
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1/3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

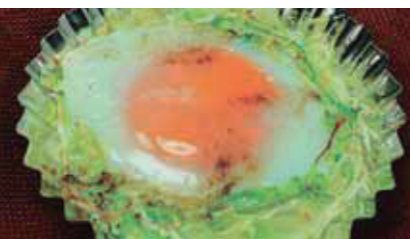
材料 (1人分/1個)

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。

## 巣ごもり卵



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、いり卵状に作る。

## 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。

## 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おき、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。

## 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か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)にしかが焼き色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト(→P.292)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  
①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  
①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②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  
①ベーコン、えのきだけ ..... 各適量  
赤パプリカ (細切り) ..... 適量  
スタuffed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  
①ベーコン、えのきだけ ..... 各適量  
赤パプリカ (細切り) ..... 適量  
スタuffed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①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 スチームレンジ  
お弁当セット

ハンバーグ弁当セット  
さけ弁当セット  
しょうが焼き弁当セット  
鶏肉弁当セット  
ベーコン巻き弁当セット  
ウインナー弁当セット

→P.52

加熱時間の目安  
2人分 約10分/1人分 約10分

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

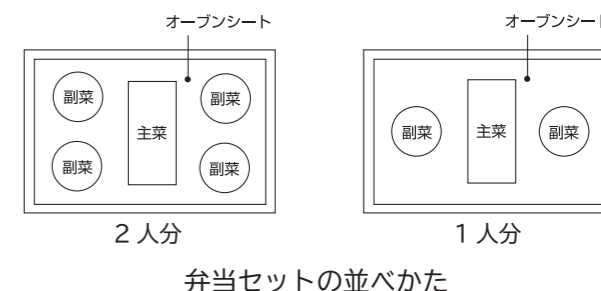
給水タンク  
満水

### 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 | ウインナー弁当セット  |
- 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、塩をふり、グリル皿にのせる。

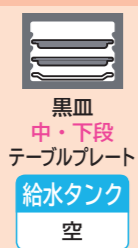
# 2品同時オーブン

## 2品同時オープン オープン

オートメニューの種類は組み合わせメニューの項目を参照

→P.52

### 使用付属品



- 2品のお総菜あるいはお菓子を黒血に並べ、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

下段メニュー



ひとくち焼き豚  
【作りかた →P.117】



焼き野菜  
【作りかた →P.138】

### 2品同時オープンのコツ

- 黒血を使い、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。黒血を使い「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入れると、上手に焼けません。
- 「お総菜 2品」、「お菓子 2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。
- 黒血にアルミホイルを敷いて取り出しやすく、掃除が楽になります。
- 野菜などの火の通りにくい物はあらかじめ下ごしらえをしておきます。
- 1回に作れる分量はそれぞれ黒血 1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎるとうまく焼けません。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りないときは「お総菜 2品」は **オープン** 予熱なし 2段 230℃で様子を見ながら加熱します。「お菓子 2品」は **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



中段メニュー

下段メニュー



マフィン  
【作りかた →P.287】



プチパイ  
【作りかた →P.287】



ブラウニー  
【作りかた →P.282】



プチパイ  
【作りかた →P.287】

### オート 286 ひとくち焼き豚 & トマトのチーズ焼き

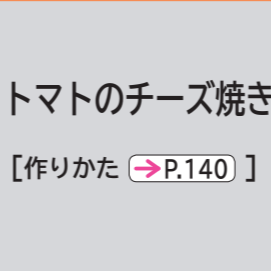
加熱時間の目安 約 28分 2人分約 23分/1人分約 23分

中段メニュー



ひとくち焼き豚  
【作りかた →P.117】

下段メニュー



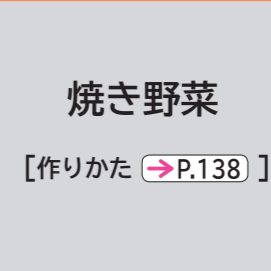
トマトのチーズ焼き  
【作りかた →P.140】

### 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



ヒレカツ  
【作りかた →P.199】

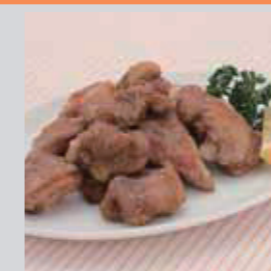


焼き野菜  
【作りかた →P.138】

### オート 288 鶏から揚げ & トマトのチーズ焼き

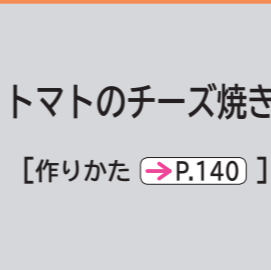
加熱時間の目安 約 28分 2人分約 23分/1人分約 23分

中段メニュー



鶏のから揚げ  
【作りかた →P.196】

下段メニュー



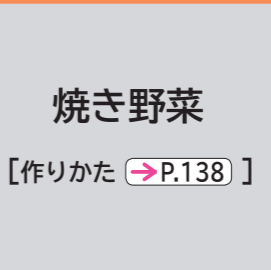
トマトのチーズ焼き  
【作りかた →P.140】

### 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



鶏のから揚げ  
【作りかた →P.196】



焼き野菜  
【作りかた →P.138】

### オート 290 マフィン & プチパイ

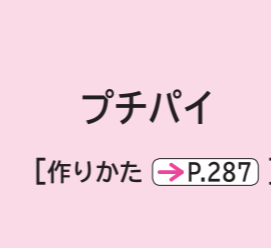
加熱時間の目安 約 38分

中段メニュー



マフィン  
【作りかた →P.287】

下段メニュー



プチパイ  
【作りかた →P.287】

### オート 291 ブラウニー & プチパイ

加熱時間の目安 約 36分



ブラウニー  
【作りかた →P.282】



プチパイ  
【作りかた →P.287】

# 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
- ④ 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)

- ①鶏肉は1枚を6等分にして④につけ込み、30分以上おく。
- ②①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
- ④ 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
- ④ 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)

- ①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④につけ込み、30分以上おく。
- ②①をペーパータオルで汁けをふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

### スープ煮

(かぶとウインナーのスープ煮)

#### 材料(4人分)

- かぶ ..... 3個(約200g)
- ウインナーソーセージ ..... 1袋(約100g)
- 水 ..... カップ1
- ④ 固形スープの素 ..... ½個
- 塩、こしょう ..... 各少々

#### 作りかた(4人分)

- ①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。
- ②容器に①を入れ、合わせた④を加えてオープンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.261)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
- ④ 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
- ④ 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)

- ①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。
  - ②容器に①を入れ、合わせた④を加えてオープンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.261)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
- ④ しょうが(せん切り) ..... 1かけ

#### 作りかた(4人分)

- ①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。
- ②容器に水けを切った①を入れ、合わせた④を加えて、オープンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.261)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
- ④ 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
- ④ しょうが(せん切り) ..... ½かけ

#### 作りかた(1・2人分)

- ①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。
- ②容器に水けを切った①を入れ、合わせた④を加えて、オープンシートで落としがた(オーブンとレンジの2段のコツ参照→P.261)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〕

セットメニュー・2品同時  
オーブンとレンジの2段

レンジ  
オープン

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

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

## 〔魚と野菜〕の2段調理の手順

例：さば焼き物 & さつまいも煮物の場合

- ①魚料理(上)からさば焼き物(さばの柚香焼き)を選び、野菜料理(下)からさつまいも煮物(さつまいものレモン煮)を選んで準備する。
- ②取り外したテーブルプレートの中央に用意したさつまいも煮物が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意したさば焼き物をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
- ③セットメニュー・2品同時 ▶ オープンとレンジの2段 ▶ さば焼き物 & さつまいも煮物 で、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ふた(オープンとレンジの2段のコツ参照▶P.261)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ふた(オープンとレンジの2段のコツ参照▶P.261)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、皮をとるところをむき、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ふた(オープンとレンジの2段のコツ参照▶P.261)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、皮をとるところをむき、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ふた(オープンとレンジの2段のコツ参照▶P.261)をする。
- ③加熱後、かるくかき混ぜる。

オートメニューの2段  
オープンとレンジの2段

# オーブンとレンジの2段〔揚げ物と野菜〕

セットメニュー・2品同時  
オーブンとレンジの2段

レンジ  
オープン

使用付属品

グリル皿(脚を開く・上段用フリップを開ける)  
テーブルプレート

給水タンク  
空

鶏手羽中揚げ & 厚揚げ煮物  
鶏手羽中揚げ & ホットサラダ  
魚フライ & 厚揚げ煮物  
魚フライ & ブロッコリーの煮物  
肉巻きフライ & ホットサラダ

→P.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.261)をする。
- 加熱後、かるくかき混ぜる。



#### 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  
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  
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1/4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

#### 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.261)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.261)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.261)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.199) ..... 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.199) ..... 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.199) ..... 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.261) 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.259) 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 (→P.261) 参照) 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.199) ..... 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.199) ..... 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.199) ..... 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)

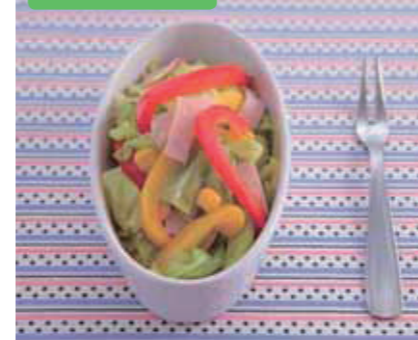
- ①Aを合わせてラップで包み、**レンジ 500W** 約 20~40秒 で加熱し2人分は6等分、1人分は3等分にしておく。 (→P.60~62)
- ②豚肉は広げてかるく塩、こしょうし、①をその上に乗せて巻く。
- ③②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ④③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

「**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.259) 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。

##### ●材料は

大きさをなるべくそろえて切ってください。

●**ラップやふたはしないで** 煮つめるのでラップやふたはしません。

##### ●落としぶたをする

オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

##### ●野菜料理のアクは

加熱後に取り除きます。

##### ●野菜料理のスープは多めに

スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。

●**野菜料理で煮えにくい材料は** 火が通りやすい容器の底に入れてください。

##### ●1回に作れる分量は

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)

# 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

## 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



### 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



- 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  
レンジ  
→P.44, 45

使用付属品  
テーブルプレート  
給水タンク  
満水



- 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  
給水タンク  
満水

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フ랩を閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート



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  
給水タンク  
満水

使用付属品  
グリル皿(脚を閉じる・上段用フ랩を閉じる)  
グリル皿ふた  
テーブルプレート

- 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、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。

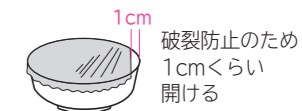
### 中華まんのあたためのコツ

- 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**

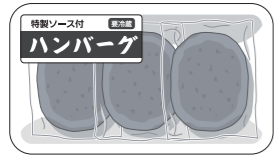
あたため・解凍  
あたため  
パリッとあたため(冷蔵)  
→P.44, 46

レンジ  
オープン  
過熱水蒸気  
グリル

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  
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**

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

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  
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(コロッケ、フライ)のあたためは **天ぷらのあたため** で、あたためます。→P.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

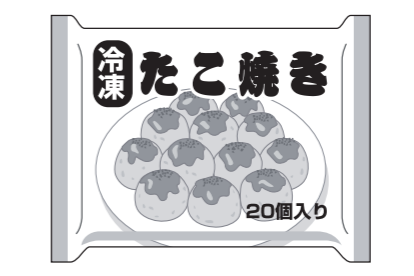
**作りかた**

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中 で焼き上げます。
- 好みに応じて、加熱前に油を表面に塗ってもよいでしょう。
- 掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

**オート 012** 天ぷらのあたため

**使用付属品**

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

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  
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。

# 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 (直径約 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を生地に刺してすぐに倒れなければ泡立ては十分。バニラエッセンスを加え、低速で混ぜる。



⑤小麦粉をふるい入れ、木しゃもじ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。

⑥一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒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。

⑦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
作りかた	② 約1分	約1分30秒	約2分
仕上げ調節	[スポンジケーキ]		
	やや弱	中	やや強
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



## オート 302 ロールケーキ (プレーン)

スイーツ オープン  
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 8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。

- 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。
- 焼き上がった後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 8分  
加熱時間の目安 約 16分

### 材料 (1 本分)

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 8分  
加熱時間の目安 約 16分

### 材料 (1 本分)

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。

## スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ (目) が詰まっている ●かたくしまっている	●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	●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	●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
原因	●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	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●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)	●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 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8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

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Aを入れテーブルプレートに置き、レンジ200W|1~2分|で加熱し、溶かして冷ます。(→P.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Bをふるい入れ、ハンドミキサーの低速でなめらかになるまで混ぜる。
- 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、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

材料(1本分)

- A ブラックチョコレート ..... 60g  
水 ..... 60mL  
卵(卵黄と卵白に分ける) ..... 6個  
砂糖 ..... 100g
- B ココア ..... 60g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1弱  
ホイップクリーム ..... 適量  
くだもの(いちごなど) ..... 適量

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)

- A 小麦粉(薄力粉) ..... 100g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/2  
卵黄 ..... 4個分  
卵白 ..... 5個分  
塩 ..... ひとつまみ  
砂糖 ..... 100g  
水 ..... 70mL
- B レモン汁 ..... 大さじ1  
レモンの皮(すりおろす) ..... 1個分  
サラダ油 ..... 60mL

【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
ベーキングパウダー	小さじ1/4	小さじ1/2
卵黄	3個分	4個分
卵白	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Bを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 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、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の上に深く差し込み、上下に動かしながら側面をはがす。
- 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。
- 生地を空気抜きは  
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)

- A 小麦粉(薄力粉) ..... 120g  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/2  
卵黄 ..... 5個分  
卵白 ..... 6個分  
塩 ..... ひとつまみ  
砂糖 ..... 120g
- B ぬるま湯(約40℃) ..... 100mL  
インスタントコーヒー ..... 大さじ2 2/3  
サラダ油 ..... 60mL  
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Bを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてAをふるい入れ、シナモンパウダーを加えて、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
- 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、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.268,269

### 【ひとくちメモ】

- ココアの量は、お好みで加減してください。

## オート 311 チーズケーキ

スイーツ スチーム  
ケーキ オープン  
チーズケーキ (下ごしらえ  
加熱あり)  
→P.52  
加熱時間の目安 約48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18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ……………200g  
バター……………30g  
卵(卵黄と卵白に分ける)……………2個  
粉砂糖……………50g  
小麦粉(薄力粉)……………25g  
生クリーム(室温に戻す)……………30mL

- ① レモン汁……………大さじ1  
レモンの皮(すりおろす)……………1個分

### 作りかた

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

②型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。

③耐熱ガラスのボウルにクリームチーズを入れレンジ200W [2~3分]で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。→P.60~62

④バターは容器に入れレンジ100W [約1分]で加熱して柔らかくした物を③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。

⑤別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。

⑥⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ【スイーツ】▶【ケーキ】▶【チーズケーキ】で加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵庫で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

- 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 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。

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、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.268,269

### 【ひとくちメモ】

- レーズンを混ぜるときは、生地の泡が潰さないよう、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  
→P.66,67

使用付属品  
黒皿 下段  
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

①型の底面にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりバター(分量外)を塗り、硫酸紙は敷かない。

②耐熱ガラスボウルに①を入れ、レンジ200W [2~3分]で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。→P.60~62

③②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。

④③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。

⑤別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。

⑥④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。

⑦⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。

⑧テーブルプレートを取り外し、食品入れせずに【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



# オート 312 パウンドケーキ(プレーン)



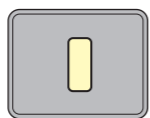
**スイーツ**  
ケーキ  
パウンドケーキ (予熱あり)  
→P.53

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

予熱 約7分  
加熱時間の目安 約45分

## 作りかた

- ①型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷く。
- ②ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよくねり、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ③卵を少しずつ加えクリーム状になるまでよく混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、ねらないようにして混ぜる。
- ④食品を入れずに **スイーツ ▶ ケーキ ▶ パウンドケーキ** で予熱する。
- ⑤③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
- ⑥予熱終了音が鳴ったら⑤を **下段** に入れて焼く。



**材料** (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

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

# オート 313 チョコバナナパウンドケーキ

予熱 約7分  
加熱時間の目安 約45分

**材料** (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツをバナナ(1/2本きざむ)とチョコレート(約20gきざむ)にかえる。

## 作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でバナナとチョコレートを加え、**スイーツ ▶ ケーキ ▶ チョコバナナパウンドケーキ** で予熱し、焼く。

# オート 314 りんごパウンドケーキ

予熱 約7分  
加熱時間の目安 約45分

**材料** (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツをりんごのプリザーブ(60g) →P.286)にかえる。

## 作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でりんごのプリザーブを加え、**スイーツ ▶ ケーキ ▶ りんごパウンドケーキ** で予熱し、焼く。

# オート 315 カラメルパウンドケーキ

予熱 約7分  
加熱時間の目安 約45分

**材料** (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツを柔らかプリン →P.276)を参照して作ったカラメルソースにかえる。

## 作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でカラメルソースを加え、混ぜ込み、**スイーツ ▶ ケーキ ▶ カラメルパウンドケーキ** で予熱し、焼く。

# オート 316 マーブルパウンドケーキ

予熱 約7分  
加熱時間の目安 約45分

**材料** (19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分)

パウンドケーキ(プレーン)の材料を参照し、ドライフルーツを柔らかプリン →P.276)を参照して作ったカラメルソースにかえる。

## 作りかた

パウンドケーキ(プレーン)の作りかたを参照し、作りかた③でカラメルソースを加え、さっとマーブル状に混ぜ、**スイーツ ▶ ケーキ ▶ マーブルパウンドケーキ** で予熱し、焼く。

### パウンドケーキのコツ

- 1回に焼ける分量は  
19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
- バターはよくすり混ぜる  
十分空気を含ませてクリーム状になるまでねり、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
- 型に入れて中央をくぼませる  
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
- 焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは  
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
- 焼き上がりは  
竹ぐしで中心を刺してみ、何もついていなければ焼けています。
- 焼き上げ直後は  
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2~3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。
- 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 160℃  
で様子を見ながら加熱します。  
→P.65
- 19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは  
材料は、小麦粉(薄力粉)200g、ベーキングパウダー 小さじ3/8、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、  
**オープン** 予熱あり 1段 160℃  
58~65分 で予熱します。予熱後黒皿を**下段**に入れ加熱します。  
→P.66、67

# スイーツ (クッキー)

## オート 317 型抜きクッキー

スイーツ  
クッキー  
型抜きクッキー  
オープン  
→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、**スイーツ ▶ クッキー ▶ 型抜きクッキー** で加熱する。



## オート 318 絞り出しクッキー

スイーツ  
クッキー  
絞り出しクッキー  
オープン  
→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

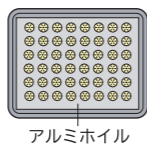
加熱時間の目安 約 23分

### 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、**スイーツ ▶ クッキー ▶ 絞り出しクッキー** で加熱する。



## オート 319 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  
オープン  
→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、**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 320 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、**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 321 スノークッキー

スイーツ  
クッキー  
スノークッキー  
オープン  
→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つ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、**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 322 簡単クッキー

スイーツ  
クッキー  
簡単クッキー  
レンジ  
グリル  
→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 323 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  
オープン  
柔らかプリン  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→P.52

**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。
- 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。
- 自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  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→P.69

**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3/4～3/5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 324 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  
オープン  
蒸しプリン(プレーン)  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→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

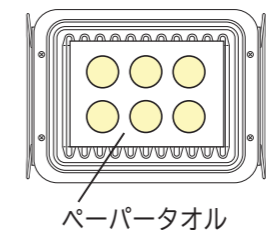
### 作りかた

- 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、テーブルプレートに置き、追加加熱 で加熱します。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは 容器をグリル皿から取り出し、加熱が足りない物だけを追加加熱します。すべり止め防止のため、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ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上手に仕上がりにません。

### 蒸しプリンの並べかた



## オート 325 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  
オープン  
蒸しチョコレートプリン  
(下ごしらえ  
加熱あり)  
→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

スイーツ  
プリン・ゼリー

オート 326 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)  
 ① 粉ゼラチン ……大さじ1 (約10g)  
 ② 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①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 327 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)  
 ① 粉ゼラチン ……大さじ1 (約10g)  
 ② 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①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 328 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)  
 ① 粉ゼラチン ……大さじ1 (約10g)  
 ② 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切る) ……1個

作りかた  
 ①耐熱容器に①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 329 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)  
 ① 粉ゼラチン ……大さじ1 (約10g)  
 ② 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①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 330 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

スチーム  
オープン  
(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  
満水

予熱 約13分  
加熱時間の目安 約29分

材料 (12個分)  
 小麦粉 (薄力粉、ふるっておく) ……60g  
 ① バター (3~4個に切る) ……60g  
 ② 水 ……120mL  
 卵 (溶きほぐす) ……3~4個  
 カスタードクリーム (→P.280) ……適量  
 ホイップクリーム、粉砂糖 ……各適量

作りかた  
 ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。  
 ②深めの耐熱容器に①を入れ、小麦粉小さじ1 (分量外) をふるい入れ、おおいをししないで**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。



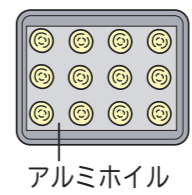
④卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状にねり上げる。



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.280) 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個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふるい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
- コーンスターチ ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 80g
- 卵黄 (溶きほぐす) ..... 3個分
- バター ..... 40g
- バニラエッセンス ..... 少々

**作りかた**

- ① 深めの耐熱容器にA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Bを加えて混ぜ、冷ます。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

【ひとくちメモ】  
●加熱直後は柔らかいでも、冷めるとかたさができます。

オート **331 エクレア**



**スイーツ** スチーム オープン

**焼き菓子** (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)

**エクレア**

→P.53

予熱 約 13 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

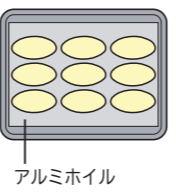
満水

**材料 (9 個分)**

- 小麦粉 (薄力粉、ふるっておく) ..... 60g
- 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 ..... 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1/2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 **332 カステラ**

**スイーツ** 過熱水蒸気 オープン

**焼き菓子** (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)

**カステラ**

→P.53

予熱 約 9 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
- はちみつ ..... 60g
- 牛乳 ..... 大さじ1 1/2
- 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 Aをレンジ200W|約1分 で加熱し、③に少しずつ加えながら泡立てる。→P.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.266 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

- 1 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。
- 2 重ねた新聞紙がずれないようにし、各辺の端から17cmのところ (太線の部分) にはさみで切り目を入れる。
- 3 17cmの半分のところ (太線の部分) を裏面に折り込む。
- 4 側面を立ち上げて箱状にし、となり合う側面が重なるところは長い部分①の端を持ち上げて、短い部分②をその中に挟み込むようにする。挟み終わったら、重なった角をホチキスでとめる。
- 5 アルミホイルはそれぞれ長い2辺を3~4cmずつ折り、1枚は折り込んだ部分を下にして型に敷く。側面をかるく押さえて、余った両端の部分は型の縁に沿って折り曲げる。残りのアルミホイルを1枚目と交差するようにのせて、同様に敷き、20×20cmに切ったオープンシートを底に敷く。

# オート 333 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9分  
加熱時間の目安 約24分



## 材料 (5~6人分)

- 小麦粉 (薄力粉) ..... 250g  
 ① 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  
 ② 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

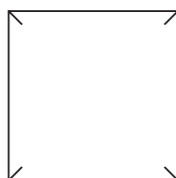
- ① チョコレートはくだいて耐熱容器に入れて「レンジ」200W | 5~6分 | で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。→P.60~62
- ② ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでねり、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと①を加えてさらに混ぜる。

- 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。

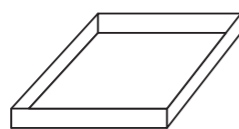
- ⑥ 予熱終了音が鳴ったら⑤を「中段」に入れて加熱する。  
「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

## ブラウニーの型の作りかた

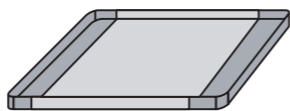
- 1 一辺28cmのオープンシートの四隅に1cmの切れ込みを入れる



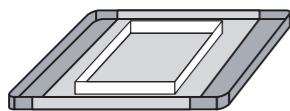
- 2 切り込みを折り込んで四角形の箱にする



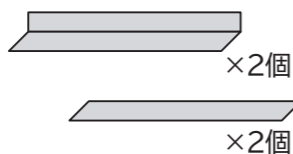
- 3 黒皿にアルミホイルをおき黒皿の前後のふちに折り込んでつける



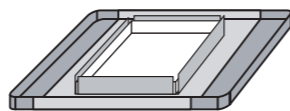
- 4 アルミホイルの表面にバター (分量外) を塗り2のオープンシートの型をつける



- 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

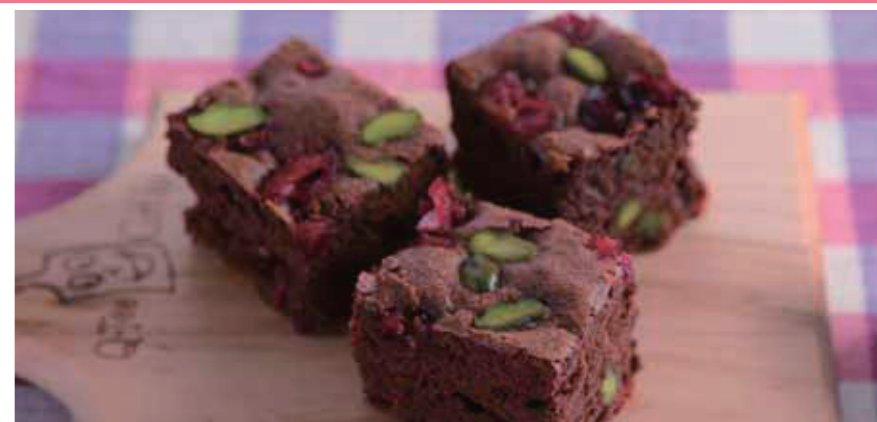


# オート 334 ナッツとベリーブラウニー

**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9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  
 ① 卵 (溶きほぐす) ..... 3個  
 ラム酒 ..... 大さじ1½  
 小麦粉 (薄力粉) ..... 100g  
 ② 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、あらくきざむ) ..... 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°C | 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②を加えて混ぜる。
- ④ ③を合わせて③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 335 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6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)  
 ① 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 ①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)

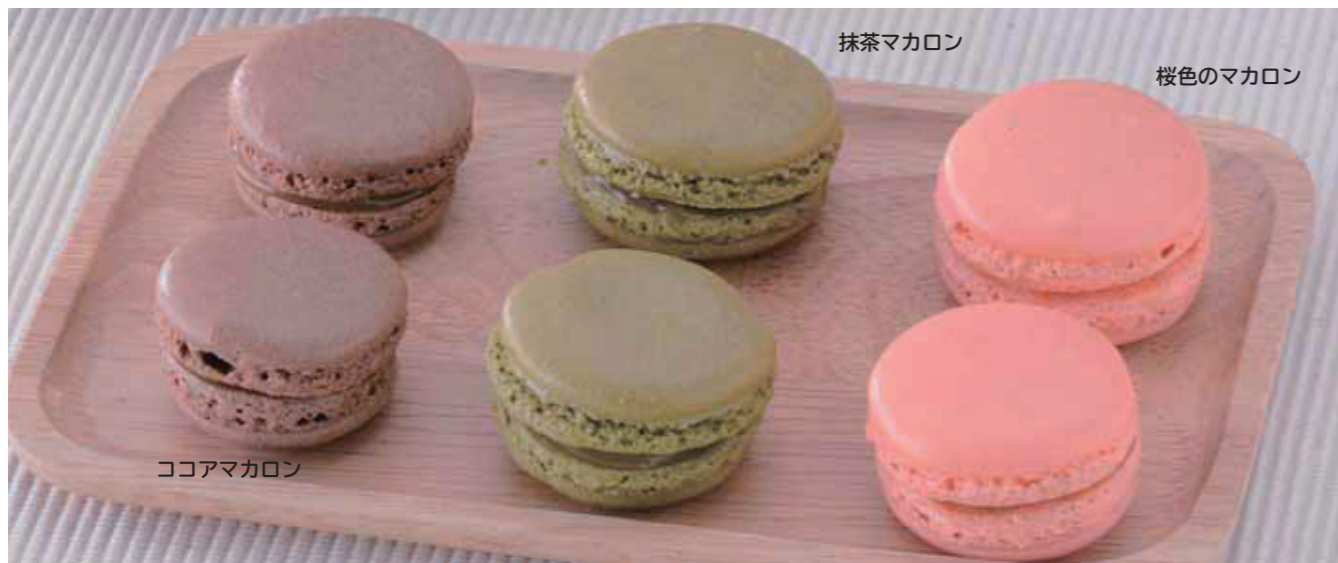
- チョコレート ..... 60g  
 生クリーム ..... 50g

## 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°C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。



## オート 336 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7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  
 ① 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て2枚一組にして冷蔵庫で冷やす。

## オート 337 抹茶マカロン

予熱 約7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 338 桜色のマカロン

予熱 約7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)**

① 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①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 339 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  
(予熱あり)  
→P.52

予熱 約7分

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

### 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、砂糖を数回に分けて加えて角が立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。
- ④②にココアと薄力粉を再度ふるって入れゴムベラで粉けがなくなるまで混ぜる。③のメレンゲを半分入れ生地に混ぜてなじませ、残りを入れたら全体が混ざるようさっくりと混ぜる。

**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

- 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。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.60～62

**【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 340 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8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  
 ① 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。①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。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.60～62

### 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

スイーツ  
焼き菓子

オート 341 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  
予熱 約 12分  
加熱時間の目安 約 38分

使用付属品  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

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



⑩食品を入れずに「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「アップルパイ」で予熱する。

⑪予熱終了音が鳴ったら⑨を「中段」に入れて加熱する。

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。

手動 りんごのプリザーブ

使用付属品  
レンジ  
レンジ600W  
加熱時間  
9～12分  
6分30秒  
～9分  
→P.60～62  
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
- ④レモン汁 …… 大さじ1
- シナモン …… 少々

作りかた

①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。

②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。→P.60～62

③アクを取って混ぜ、再び「レンジ」600W「6分30秒～9分」加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁けを切る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60～62

オート 342 プチパイ

使用付属品  
スイーツ  
焼き菓子  
プチパイ オープン  
→P.52  
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

①冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、くだものを上のにせる。

②黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて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。

③②を「中段」に入れ「スイーツ」▶「焼き菓子」▶「プチパイ」で加熱する。

④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 343 マフィン



使用付属品  
スイーツ  
焼き菓子  
マフィン オープン  
(予熱あり)  
→P.53  
予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 21分  
黒皿 中段  
テーブルプレート  
給水タンク  
空

材料(直径6cmのマフィン型9個分)

- ④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

オート 344 チョコチップマフィン

予熱 約 9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む。作りかた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。

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。
- ③④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、黒皿に並べる。
- 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 345 紅茶マフィン

予熱 約 9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を混ぜ込む。作りかた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 346 スイートポテト

**スイーツ** オープン  
焼き菓子 (下ごしらえあり) **→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 11分  
加熱時間の目安 約 15分



### 材料 (12 個分)

- さつまいも ..... 大2本(約 600g)
- ① バター ..... 30g
- ② 砂糖 ..... 70g
- ③ 卵黄 ..... 1½個分
- ④ パニラエッセンス ..... 少々
- 牛乳 ..... 50~70mL (つや出し用卵)
- 卵黄 ..... ½個分
- みりん ..... 小さじ½

### 作りかた

- さつまいもは丸のままラップで包み、根菜の下ゆで仕上げ調節(やや弱)で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。**→P.50, 51**
- 耐熱容器に①と②を入れて全体をかるく混ぜ**レンジ600W**約2分10秒で加熱する。**→P.60~62**
- ②に③と牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよくねり混ぜる。
- ③を 12 等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗った後、もう一回丁寧に塗り、オープンシートを敷いた黒皿に並べる。
- 食品を入れずに**スイーツ** ▶ **焼き菓子** ▶ **スイートポテト** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら④を**中段**に入れて加熱する。

「根菜の下ゆで」の使いかた **→P.50, 51**  
「レンジ加熱の使いかた」 **→P.60~62**

### 【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 | 200℃ で様子を見ながら加熱します。**→P.65**

# オート 347 焼きりんご

**スイーツ** オープン  
焼き菓子 **→P.52**

**使用付属品**  
黒皿 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
- ① 砂糖 ..... 60g
- ② バター ..... 40g
- ③ シナモン ..... 少々
- ホイップクリーム ..... 適量

### 作りかた

- りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
- ①を合わせてよくねり混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
- ②を黒皿にのせ**下段**に入れ、**スイーツ** ▶ **焼き菓子** ▶ **焼きりんご** で加熱する。
- 冷めてからホイップクリームを飾る。

• 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 348 ボーロ

**スイーツ** オープン  
焼き菓子 **→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 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

- ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまでねり、砂糖を2~3回に分けて加えよく混ぜる。
- サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじでねらないように粉けがなくなるまで混ぜる。
- ②を 16 等分し、平たく丸めて中央をかるくぼませる。
- オープンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2~3枚ずつのせて貼りつける。
- ④を**中段**に入れ、**スイーツ** ▶ **焼き菓子** ▶ **ボーロ** で加熱する。
- 加熱後、熱いうちに⑤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 349 動物どら焼き

(女子栄養大学開発レシピ **→P.113**)



## オート 350 黄金いも



**スイーツ** オープン  
和菓子 **→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 28分

### 材料 (10 個分)

- ① さつまいも(ゆでて裏ごしした物) ..... 300g
- ② 砂糖(大さじ3の湯で溶く) ..... 60g
- ③ 小麦粉(薄力粉) ..... 150g
- ④ 砂糖 ..... 80g
- ⑤ 卵(溶きほぐす) ..... 大さじ2 強
- ⑥ 水あめ ..... 15g
- ⑦ 重曹(小さじ1弱の水で溶く) ..... 小さじ½
- ⑧ シナモン ..... 適量
- ⑨ 卵黄(溶きほぐす) ..... 少々
- ⑩ 黒ごま ..... 適量

### 作りかた

- ①②を合わせてねり混ぜ、5 等分して俵形に丸める。
- ③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**
- 手粉(薄力粉・分量外)をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、ナナメに2つに切り、切り口に卵黄を塗ってごまをつける。切り口を上にして底にかるく小麦粉(分量外)をつける。
- ④⑤をオープンシートを敷いた黒皿に並べ、**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

レンジ600W  
加熱時間 約 40秒  
約 1分  
**→P.60~62**

**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 351 蒸しドーナツ

**スイーツ** スチーム  
**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・上扉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

加熱時間の目安 約17分



- 材料 (6個分)**
- A 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)
- B 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  
カラースプレー ..... 適量 (アイシング)  
粉砂糖 ..... 50g  
牛乳 ..... 大さじ1

**作りかた**

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ポリ袋 (市販) にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- Bを耐熱容器に入れ [レンジ]200W [約1分30秒] で加熱して溶かし、卵を加える。→P.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、中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で6個 (1個約35g) に切り分けて丸める。

- 生地を各々かるく押し、のし台に生地を置いて真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プ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。

⑬耐熱容器にチョコレートを入れ [レンジ]200W [2~4分] で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかにする。アイシングは材料を混ぜて溶かしてお好みで抹茶などを加え、カラースプレーなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.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 352 蒸しチョコレートケーキ



**スイーツ** スチーム  
**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・上扉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

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)**
- A 小麦粉 (薄力粉) ..... 大さじ1弱 (約8g)  
ココア ..... 小さじ2 (約4g)  
B 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 353 蒸しパン

**スイーツ** スチーム  
**蒸し菓子** レンジ  
**蒸しパン** (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・上扉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

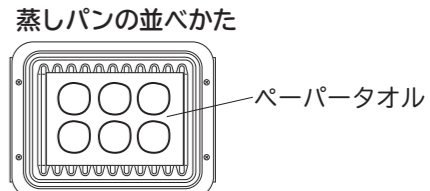
加熱時間の目安 約20分



- 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 354 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（脚を開じる・上段用フラップを開く）  
上段用フラップ  
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

**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（脚を開じる・上段用フラップを開く）  
上段用フラップ  
テーブルプレート

給水タンク  
空

### 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

- 食パンはグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 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。

### 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

- 食パンはグリル皿の中央に寄せて並べる。
- 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段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。糖分や油脂が多く含まれる物や厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節弱またはやや弱で加熱します。
- 冷蔵または冷凍保存したパンは  
表を参照してグリルで加熱します。冷凍保存した食パンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。  
→P.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 355 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（脚を開じる・上段用フラップを開く）  
上段用フラップ  
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

- 食パンの片面にバターを薄く塗る。
- ①のうち2枚に、バターを塗った面を上にしてロースハム、スライスチーズ、キャベツ、ロースハムの順にのせ、その上にバターを塗った面を下にして残りの食パンをそれぞれのせる。
- 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に②を中央に寄せてヨコに並べ、上段に入れ、トースト▶ホットサンドで加熱する。

## オート 356 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（脚を開じる・上段用フラップを開く）  
上段用フラップ  
テーブルプレート

給水タンク  
空

加熱時間の目安 約7分



### 材料（2枚分）

食パン（6枚切り）..... 2枚  
玉ねぎ（薄切り）..... 30g  
ピーマン（薄切り）..... 1/2個  
ベーコン（1cm幅に切る）..... 1枚  
ピザソース（市販の物）..... 適量  
ピザ用チーズ ..... 適量

### 作りかた

- 食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてヨコに並べ、上段に入れ、トースト▶ピザトーストで加熱する。

## オート 357 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（脚を開じる・上段用フラップを開く）  
上段用フラップ  
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 ニんにく（すりおろす）..... 1/2片  
パセリ（みじん切り）..... 適量

### 作りかた

- Aを合わせて混ぜ、フランスパンの片面に塗る。
- 脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に①を何も塗っていない面を下にして中央に寄せて並べ、上段に入れ、トースト▶ガーリックトーストで加熱する。

## オート 358 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（脚を開じる・上段用フラップを開く）  
上段用フラップ  
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

- Aを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
- フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
- 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央にバターを塗った方を上にして寄せて並べ、上段に入れ、トースト▶フレンチトーストで加熱する。
- 加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みでかける。

# パン・ピザ

## オート 359 バターロール (ロールパン)

パン・ピザ  
パン オープン  
バターロール (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  
満水

予熱 約9分  
加熱時間の目安 約18分



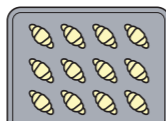
### 材料 (12 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 240g
- ① 砂糖 ..... 28g
- 塩 ..... 3g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g
- ぬるま湯 (約 40℃) ..... 40mL
- ② 卵 (溶きほぐす) ..... 大1½個
- 牛乳 (室温に戻す) ..... 90mL
- バター (室温に戻す) ..... 35g
- 〈つやだし用卵〉  
卵 (溶きほぐす) ..... ½個
- 塩 ..... 少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、③を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ③ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ④ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ、スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 50~60分 で1次発酵をする。→P.71
- ⑤ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑥ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜて中のガスを抜く。
- ⑦ 生地をスケッパー (または包丁) で12個 (1個約38g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

- ⑧ 生地をひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたたく絞ったぬれぶきをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ⑨ 生地を手のひらに挟み、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
- ⑩ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒血に巻き終わりを下にして並べ、黒血を下段にセットしスチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 32~42分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑪ 発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶バターロール で予熱をする。
- ⑫ 生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、⑫を中段にセットして焼く。



手前 (中段)

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

### バターロール、スイートロール、オニオンロールのコツ

- こね上げた生地の温度は25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合はイーストの種類や室温、季節によって多少異なります。発酵不足のときはふくらみ具合を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」 →P.72
- 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ぶきをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 生地の扱いはていねいに手のひらでかき扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは焼きが十分な物を取り出し、オープン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。→P.65
- つやだし用卵は薄くてていねいになでるように表面に塗ります。たっぷり塗るとパンの底に流れ、焦げてしまいます。
- 2段で焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー (オープン加熱) で焼きます。→P.77

## オート 360 スイートロール

パン・ピザ  
パン オープン  
スイートロール (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  
満水

予熱 約9分  
加熱時間の目安 約18分

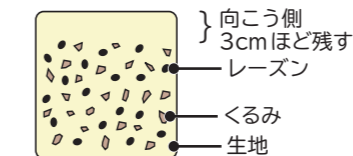


### 材料 (9 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 240g
- ① 砂糖 ..... 28g
- 塩 ..... 3g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g
- ぬるま湯 (約 40℃) ..... 40mL
- ② 卵 (溶きほぐす) ..... 大1½個
- 牛乳 (室温に戻す) ..... 90mL
- バター (室温に戻す) ..... 35g
- レーズン ..... 30g
- くるみ (あらきぎむ) ..... 30g
- シナモンシュガー ..... 適量
- ざらめ ..... 少々
- 〈つやだし用卵〉  
卵 (溶きほぐす) ..... ½個
- 塩 ..... 少々

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② バターロールの作りかた②~⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたたく絞ったぬれぶきをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③ めん棒で25×25cmにのばす。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。



- ④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター (分量外) を塗った黒血に並べ下段にセットしスチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 32~42分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。→P.71
- ⑤ 発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶スイートロール で予熱をする。
- ⑥ 生地の表面につやだし用卵を薄く塗る。ざらめを表面にふりかける。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

## オート 361 オニオンロール

パン・ピザ  
パン オープン  
オニオンロール (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  
満水

予熱 約9分  
加熱時間の目安 約18分



### 材料 (9 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 240g
- ① 砂糖 ..... 28g
- 塩 ..... 3g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4g
- ぬるま湯 (約 40℃) ..... 40mL
- ② 卵 (溶きほぐす) ..... 大1½個
- 牛乳 (室温に戻す) ..... 90mL
- バター (室温に戻す) ..... 35g
- 玉ねぎ (薄切り) ..... 40g
- ベーコン (たんざく切り) ..... 100g
- こしょう、ナツメグ ..... 各少々
- マヨネーズ、粉チーズ ..... 各適量

### 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② バターロールの作りかた②~⑥を参照して生地を作り、ガス抜きをしてから生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかたたく絞ったぬれぶきをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③ めん棒で25×25cmにのばす。スイートロールの作りかた③の図を参照し、玉ねぎとベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。

- ④ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター (分量外) を塗った黒血に並べ下段にセットしスチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 32~42分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。→P.71
- ⑤ 発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶オニオンロール で予熱をする。
- ⑥ 生地の表面にマヨネーズを塗り、粉チーズをふりかける。
- ⑦ 予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71



オート 365 米粉パン



パン・ピザ スチームオープン  
パン オープン  
米粉パン (下ごしらえ加熱あり)  
→P.52  
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

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋(市販)にAとドライーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③バターを容器に入れ、レンジ500W約30秒で加熱して溶かし、水を加える。→P.60~62
- ④③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑤10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ(発酵)発酵30W 8~12分で1次発酵をする。→P.70
- ⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- ⑧生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)に切り

- 分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑨生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットしスチームレンジ(発酵)発酵30W 8~12分で2次発酵する。
  - ⑩発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
  - ⑪テーブルプレートを加熱室底面、⑩を中段にセットしパン・ピザ▶パン▶米粉パンで焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62  
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.70



オート 366 ごはんパン



パン・ピザ オープン  
パン オープン  
ごはんパン (予熱あり) (下ごしらえ加熱あり)  
→P.53  
予熱 約8分  
加熱時間の目安 約18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

作りかた

- 材料(9個分)
- 冷やごはん.....70g
  - 小麦粉(強力粉).....240g
  - 砂糖.....18g
  - 塩.....3g
  - ドライースト(顆粒状で予備発酵不要の物).....4g
  - ぬるま湯(約40℃).....150mL
  - バター(室温に戻す).....24g

- 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冷やごはんはラップに包みレンジ500W約30秒で加熱し、スプーンなどを使ってごはん粒を潰しておく。→P.60~62
- ③ボウルにAとドライーストをふるい入れ、②、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ④生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑤バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れスチームオープン(発酵)予熱なし1段発酵40℃ 40~60分で1次発酵をする。→P.71
- ⑥生地が2倍に発酵したら指に小麦粉(分量外)をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

- ⑧生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約53g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
  - ⑨生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)
  - ⑩⑨の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、手のひらで丸め直してオープンシートを敷いた黒皿に並べ、下段にセットしスチームオープン(発酵)予熱なし1段発酵40℃ 20~40分で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
  - ⑪発酵後、黒皿を取り出しパン・ピザ▶パン▶ごはんパンで予熱をする。
  - ⑫予熱終了音が鳴ったら、⑪を中段にセットして焼く。
- 「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62  
「スチームオープン(発酵)の使いかた」 →P.71

# オート 367 フランスパン

パン・ピザ	スチーム	使用付属品
パン	オープン	
フランスパン	(下ごしらえ 加熱あり)	黒血 中段 テーブルプレート
(予熱あり)		給水タンク
→P.53		満水
予熱	約 8分	
加熱時間の目安	約 31分	



## 材料 (バタール1本、クーペ2本分)

- ① 小麦粉 (強力粉) ..... 300g  
 小麦粉 (薄力粉) ..... 70g  
 砂糖 ..... 5g  
 塩 ..... 8g  
 ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 5g
- ② ぬるま湯 (約 30℃) ..... 210mL  
 レモン汁 ..... 6mL

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段にセットしスチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵35℃ 30~60分 で1次発酵をする。→P.71
- 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地をスケッパー (または包丁) でバタール (約340g) とクーペ (約130g) を2個に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- バタールの生地は、タテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で30cmの円形にのばす。

- 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の細長くのばす。
- 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。
- 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。
- バター (分量外) を薄く塗った黒血に、⑨~⑫で成形した生地を閉じ口が下になるようにのせ、下段にセットしスチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵35℃ 20~40分 で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶フランスパン で予熱をする。
- 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。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑮を中段にセットして焼く。
- 焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

# オート 368 ブール

パン・ピザ	スチーム	使用付属品
パン	オープン	
ブール	(下ごしらえ 加熱あり)	黒血 中段 テーブルプレート
(予熱あり)		給水タンク
→P.53		満水
予熱	約 8分	
加熱時間の目安	約 31分	



## 材料 (6個分)

フランスパンの材料を参照する。

## 作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー (または包丁) で6等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶ブール で予熱する。
- 予熱終了 (約8分) の直前に、生地にかみそり (または包丁) でタテヨコ2本ずつクーペ (切り目) を入れる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

# オート 369 シャンピニオン

パン・ピザ	スチーム	使用付属品
パン	オープン	
シャンピニオン	(下ごしらえ 加熱あり)	黒血 中段 テーブルプレート
(予熱あり)		給水タンク
→P.53		満水
予熱	約 8分	
加熱時間の目安	約 31分	



## 材料 (9個分)

フランスパンの材料を参照する。

## 作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 生地をスケッパー (または包丁) で9等分する。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 1個分の生地から約1/6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。
- ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶シャンピニオン で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑤を中段にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

# オート 370 ベーコンエピ

パン・ピザ	スチーム	使用付属品
パン	オープン	
ベーコンエピ	(下ごしらえ 加熱あり)	黒血 中段 テーブルプレート
(予熱あり)		給水タンク
→P.53		満水
予熱	約 8分	
加熱時間の目安	約 31分	



## 材料 (2個分)

フランスパンの材料を参照し、ベーコン (4枚) とにんにく、こしょう (各適量) を加える。

## 作りかた

- フランスパンの作りかた①~⑥を参照して生地を作る。
- 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、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- ③の生地をタテに20cmの棒状にのばし、ベンチタイムのときに下になっていた方を上にして、めん棒で35cmの円形にのばし、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。
- ④をフランスパンの作りかた⑬を参照して2次発酵し、黒血を取り出しパン・ピザ▶パン▶ベーコンエピ で予熱する。
- 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、⑥を中段にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

# オート 371 クロワッサン

パン・ピザ オープン  
パン  
クロワッサン (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり) →P.53  
予熱 約 14分  
加熱時間の目安 約 14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

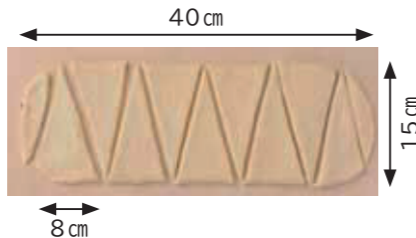


- 材料 (9 個分)
- 小麦粉 (強力粉) ..... 120g
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 30g
  - 砂糖 ..... 20g
  - 塩 ..... 3g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
  - ぬるま湯 (約 30℃) ..... 90mL
  - 無塩バター (室温に戻す) ..... 15g
  - 〈折り込み用バター〉  
無塩バター ..... 90g
  - 〈つやだし用卵〉  
卵 (溶きほぐす) ..... ½個
  - 塩 ..... 少々

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- 折り込み用バターはラップの間に挟み、ラップの上からめん棒でたたいて10×10cmにのばし、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、ラップをかけ、冷蔵庫で40～60分休ませる。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかき押しして中のガスを抜く。
- 生地をめん棒で20×20cmにのばし、生地の中央に②をひし形になるように置く。
- 生地が破れないようにしっかりと包み、合わせ目を閉じてラップに包み、冷蔵庫で約20分休ませる。

- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑧を取り出し、中心から外側に向かってめん棒を押しつけるようにして20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を½ずつ内側に折り込み、ラップに包んで冷蔵庫で約20分休ませる。
- ⑨を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を½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。
- ⑩を再び20×30cm、厚さ約6mmにのばし、長い方の辺を½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½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。
- ⑬⑪を15×40cmにのばし、⑫の型紙を使って、写真のように切り、両端を取り9個作る。



- ⑭三角形の底辺の中央に約1cmの切り込みを入れ、左右に少し開いてからクルクルと巻き、バター (分量外) を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。



- 下段にセットし [スチームオープン (発酵) 予熱なし] 1段 [発酵30℃] 46～56分 で生地が1.3～1.5倍になるまで発酵する。 →P.71
- 発酵後、黒皿を取り出し [パン・ピザ] ▶ [パン] ▶ [クロワッサン] で予熱をする。
- 生地の表面につやだし用卵を薄く塗りぬる。
- 予熱終了音が鳴ったら、⑭を [中段] にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

# オート 372 パン・オ・ショコラ

パン・ピザ オープン  
パン  
パン・オ・ショコラ (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり) →P.53  
予熱 約 14分  
加熱時間の目安 約 14分

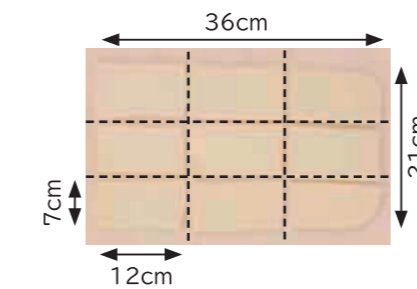
使用付属品  
黒皿 中段 テーブルプレート  
給水タンク 満水



- 材料 (9 個分)
- 小麦粉 (強力粉) ..... 120g
  - 小麦粉 (薄力粉) ..... 30g
  - 砂糖 ..... 20g
  - 塩 ..... 3g
  - ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
  - ぬるま湯 (約 30℃) ..... 90mL
  - 無塩バター (室温に戻す) ..... 15g
  - 〈折り込み用バター〉  
無塩バター ..... 90g
  - チョコチップ ..... 90g
  - 〈つやだし用卵〉  
卵 (溶きほぐす) ..... ½個
  - 塩 ..... 少々

## 作りかた

- クロワッサンの作りかた①～⑪を参照して生地を作る。
- 生地をめん棒で22×37cmの長方形にのばし、周囲を5mmずつ切り21×36cmの長方形にする。
- ②を写真のように切り、7×12cmの長方形を9個作る。



- ③③にチョコチップを10gずつ広げてのせ、短い辺からクルクルと巻いてかき押しつぶし、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⑬～⑮を参照し、発酵し [パン・ピザ] ▶ [パン] ▶ [パン・オ・ショコラ] で予熱して焼く。

## クロワッサン、パン・オ・ショコラのコツ

- バターは 無塩の物を使います。有塩の物を使うと塩けが濃い仕上がりになります。
- 生地が扱いにくいときは バターが溶けて生地が柔らかくなるので、冷蔵庫で20～30分休ませると作りやすくなります。
- 生地をのばすときは、折り込みバターを均一に 焼き上がり後の層がきれいに仕上がります。
- つやだし用卵は生地の表面に 生地の切りくちに塗るとふくらみが悪くなります。
- 手動メニューで焼くときは (→P.77)
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは 焼きが十分な物を取り出し、 [オープン] 予熱なし [1段] [200℃] で様子を見ながら焼きます。 (→P.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、手動メニュー (オープン加熱) で加熱します。 (→P.77)

# オート 373 栗くりパン

(女子栄養大学開発レシピ →P.101)





オート 374 簡単パン



パン・ピザ スチーム オープン  
パン (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.52  
加熱時間の目安 約 26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 (8 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 150g
- ④ 砂糖 ..... 9g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2.5g
- 水 ..... 90 ~ 100mL
- バター (室温に戻す) ..... 12g

作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ポリ袋 (市販) に④とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③ バターを容器に入れ [レンジ]500W [約30秒] で加熱して溶かし、水を加える。→P.60~62
- ④ ③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑤ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

- ⑥ ⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ (発酵) 発酵30W [8~12分] で1次発酵をする。→P.70
- ⑦ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押し、中のガスを抜く。

- ⑧ 生地をスケッパー (または包丁) で8個 (1個約33g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

- ⑨ 生地を手のひらで丸めてオープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて (写真参照) 並べ、加熱室底面にセットし

- ⑩ スチームレンジ (発酵) 発酵30W [8~12分] で2次発酵する。

- ⑪ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットし [パン・ピザ] ▶ [パン] ▶ [簡単パン] で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62  
「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.70

オート 375 簡単レーズンパン



材料 (8 個分)

簡単パンの材料を参照し、レーズン (30g) を加える。

作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤でこねあげた生地にはレーズンを加え [パン・ピザ] ▶ [パン] ▶ [簡単レーズンパン] で焼く。

オート 376 簡単セサミパン

材料 (8 個分)

簡単パンの材料を参照し、黒ごま (20g) を加える。

作りかた

簡単パンの作りかたを参照し、作りかた⑤でこねあげた生地には黒ごまを加え [パン・ピザ] ▶ [パン] ▶ [簡単セサミパン] で焼く。

オート 377 簡単あんパン

パン・ピザ スチーム オープン  
パン (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.52  
加熱時間の目安 約 26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 (8 個分)

- つぶあん ..... 200g
- 簡単パンの生地 ..... 1回分けしの実 ..... 適量
- くつやだし用卵
- 卵 (溶きほぐす) ..... 1/2個
- 塩 ..... 少々

作りかた

- 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 つぶあんは [レンジ]500W [1分30秒~2分] で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。→P.60~62
- ③ 簡単パンの作りかた②~⑧を参照し、生地をつくる。
- ④ ③を円形にのぼし②のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし [スチームレンジ (発酵) 発酵30W] [8~12分] で2次発酵する。→P.70



材料 (8 個分)

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをカスタードクリーム →P.280 (200g) にかえ、けしの実を取る。

作りかた

- ⑤ 発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をかるく押しつけて平らにし、表面につやだし用卵を薄く塗る。
- ⑥ 生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、けしの実を散らす。
- ⑦ テーブルプレートを加熱室底面、⑥を中段にセットし [パン・ピザ] ▶ [パン] ▶ [簡単あんパン] で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62  
「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.70

オート 378 簡単クリームパン



材料 (8 個分)

簡単あんパンの材料を参照し、つぶあんをカスタードクリーム →P.280 (200g) にかえ、けしの実を取る。

作りかた

簡単あんパンの作りかたを参照し、作りかた④でカスタードクリームを包み、[パン・ピザ] ▶ [パン] ▶ [簡単クリームパン] で焼く。

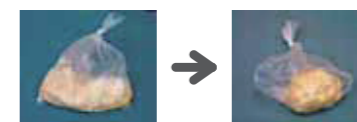
簡単パンのコツ

- 1 回に焼ける分量は 表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。
- 使えるポリ袋は 市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。
- 発酵の時間は様子を見て加減 季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。1次発酵は8~12分発酵させ、2次発酵で調節します。
- 生地が乾燥しないように 分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。
- 生地の丸め (成形) かたは なめらかな面を表にして切り口を中にかくように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。
- パンの表面につやを出したいときは 焼く直前に、生地表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。
- 追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは [オープン] [予熱なし] [1段] [180℃] で様子を見ながら焼きます。→P.65
- こね上げの目安は 粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

● 発酵の仕上がり目安は 室温やイーストの種類によって多少違ってきます。1次発酵は生地が網目状になり1.2~1.5倍になるのが目安です。



2次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。



オート 379 簡単全粒粉パン



パン・ピザ スチーム オープン  
パン (下ごしらえ 加熱あり)  
簡単全粒粉パン  
→P.52  
加熱時間の目安 約 26 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

作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋 (市販) にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③バターを容器に入れレンジ500W [約30秒] で加熱して溶かし、水を加える。→P.60~62
- ④③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑤10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑥⑤の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ(発酵) 発酵30W [8~12分] で1次発酵をする。→P.70
- ⑦打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。



- ⑧タテ1/3ずつ内側に折り込み、それを右手の手のひらで押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、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。
- ⑨オープンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地をのせ スチームレンジ(発酵) 発酵30W [8~12分] で2次発酵する。
- ⑩発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地に霧をふいて表面を湿らせて全粒粉(分量外)をふりかけ、生地の中心に包丁かかみそりでクープ(切り目)を1本入れる。
- ⑪生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットしパン・ピザ▶パン▶簡単全粒粉パン▶で焼く。

「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

材料 (1 個分)

- 小麦粉(強力粉)..... 120g
- 全粒粉(あらびき)..... 30g
- 砂糖..... 9g
- 塩..... 1.6g
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物)..... 2.5g
- 水..... 90~100mL
- バター(室温に戻す)..... 12g

オート 380 油で揚げないカレーパン



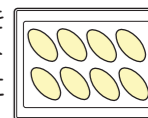
パン・ピザ スチーム オープン  
パン (下ごしらえ 加熱あり)  
油で揚げない カレーパン  
→P.52  
加熱時間の目安 約 26 分

使用付属品  
黒皿 中段 テーブルプレート  
給水タンク 満水

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レトルトカレーを深めの耐熱容器に移し、A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
- ③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。
- ④バターを容器に入れレンジ500W [約30秒] で加熱して溶かし、水を加える。
- ⑤④を③に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ⑥10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑦⑥の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ(発酵) 発酵30W [8~12分] で1次発酵をする。→P.70
- ⑧打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

- ⑨生地をスケッパー(または包丁)で8個(1個約33g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑩⑨の閉じ目を下にしてだ円形にのばし②のカレーあんを包み、閉じ口をしっかり止め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
- ⑪⑩をオープンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットし スチームレンジ(発酵) 発酵30W [8~12分] で2次発酵する。
- ⑫発酵後、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオープンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、テーブルプレートを加熱室底面、黒皿を中段にセットしパン・ピザ▶パン▶油で揚げないカレーパン▶で焼く。



「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62  
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.70

材料 (8 個分)

- レトルトカレー(市販の物)..... 1袋(約200g)
- 簡単パンの生地..... 1回分
- A 玉ねぎ(みじん切り)..... 1/4個
- 小麦粉(薄力粉)..... 9g
- 煎りパン粉(→P.199)..... 適量
- 小麦粉(薄力粉)..... 適量
- 卵(溶きほぐす)..... 1個

# オート 381 メロンパン

パン・ピザ オープン  
パン  
メロンパン (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 満水

予熱 約8分  
加熱時間の目安 約24分



## 材料 (3 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 150g
- 砂糖 ..... 10g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
- ぬるま湯 (約 40℃) ..... 100mL
- バター (室温に戻す) ..... 12g
- クッキー生地)
  - バター (室温に戻す) ..... 50g
  - 砂糖 ..... 40g
  - 卵 (溶きほぐす) ..... 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。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて **下段** に入れ **スチームオープン (発酵)** 予熱なし 1段 発酵 40℃ 40~60分 で 1次発酵をする。→P.71
- 発酵中に、④のクッキー生地を3等分してラップの間に挟み、中心部分を厚めになるよう12cmの円形にのばし片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
- ⑦の生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
  - 生地をスケッパー (または包丁) で3個 (1個約88g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
  - 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
  - ⑫のパン生地に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。
  - 黒皿を **下段** にセットし、給水タンクに水を入れずに **スチームオープン (発酵)** 予熱なし 1段 発酵 40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。(「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。)
  - 発酵後、黒皿を取り出し **パン・ピザ** ▶ **パン** ▶ **メロンパン** で予熱をする。
  - カード (またはパレットナイフ) で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
  - 予熱終了音が鳴ったら、⑬を **中段** にセットして焼く。
- 「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71



## 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
- 手動メニューで焼くときは →P.77

# オート 382 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。

作りかた  
メロンパンの作りかたを参照し、メロンパンの作りかた③でクッキー生地チョコチップを加え、**パン・ピザ** ▶ **パン** ▶ **チョコチップメロンパン** で予熱し、焼く。

# オート 383 大きなメロンパン

パン・ピザ オープン  
パン  
大きなメロンパン (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 満水

予熱 約8分  
加熱時間の目安 約24分



## 材料 (1 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 150g
- 砂糖 ..... 10g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
- ぬるま湯 (約 40℃) ..... 100mL
- バター (室温に戻す) ..... 12g
- クッキー生地)
  - バター (室温に戻す) ..... 50g
  - 砂糖 ..... 40g
  - 卵 (溶きほぐす) ..... 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。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて **下段** に入れ **スチームオープン (発酵)** 予熱なし 1段 発酵 40℃ 40~60分 で 1次発酵をする。→P.71
- 発酵中に、④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。
- ⑦のパン生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
  - 生地の表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
  - ⑫⑪のパン生地に、⑧のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を折りたたみ、オープンシートを敷いた黒皿にのせる。
  - 黒皿を **下段** にセットし、給水タンクに水を入れずに **スチームオープン (発酵)** 予熱なし 1段 発酵 40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。(「給水」表示が出ることがあっても、そのまま発酵させる。)
  - 発酵後、黒皿を取り出し **パン・ピザ** ▶ **パン** ▶ **大きなメロンパン** で予熱をする。
  - カード (またはパレットナイフ) で生地を押さえつけるようにしてすじをつける。
  - 予熱終了音が鳴ったら、⑬を **中段** にセットして焼く。
- 「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

# オート 384 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。

作りかた  
大きなメロンパンの作りかたを参照し、大きなメロンパンの作りかた③でクッキー生地チョコチップを加え、**パン・ピザ** ▶ **パン** ▶ **大きなチョコチップメロンパン** で予熱し、焼く。

# オート 385 シュトーレン

パン・ピザ オープン  
パン  
シュトーレン (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 満水

予熱 約 8分  
加熱時間の目安 約 30分



## 材料 (1 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 200g
- 砂糖 ..... 40g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 4.5g
- 卵 (溶きほぐす) ..... 1個
- 牛乳 (約30℃) ..... 60mL
- バター (室温に戻す) ..... 50g
- レーズン ..... 60g
- オレンジピール ..... 20g
- ドレンチェリー ..... 20g
- くるみ ..... 30g
- スライスアーモンド ..... 30g
- ラム酒 ..... 15mL
- 〈飾り用〉
- バター ..... 12g
- 粉砂糖 ..... 適量

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② ③はスライスアーモンド以外を5~7mmのざく切りにし、ラム酒と混ぜ合わせておく。
- ③ 飾り用のバターは耐熱容器に入れレンジ200W|約2分|で加熱する。→P.60~62
- ④ ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、卵と牛乳を加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ⑤ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、水けをきった②を加えてさらにこね、生地を丸める。
- ⑥ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段|発酵40℃|40~60分|で1次発酵をする。→P.71

- ⑦ 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- ⑧ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜて中のガスを抜く。
- ⑨ 生地を広げ、ひとつに丸め、ラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10分間休ませる。(ベンチタイム)
- ⑩ 生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ23cm、ヨコ27cmのだ円形にのばし、向こう側2cmほど残して二つ折りにする。

- ⑪ バター (分量外) を薄く塗った黒血に、折り目を加熱室奥側に向くようにのせ、下段にセットし スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段|発酵40℃|25~36分|で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑫ 発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ ▶パン▶シュトーレン で予熱をする。
- ⑬ 予熱終了音が鳴ったら、⑫を中段にセットして焼く。
- ⑭ 加熱後、冷めないうちに③の溶かしバターを塗り粉砂糖をふりかけ、十分に冷めてから再び粉砂糖をふりかける。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62  
「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

# オート 386 かぼちゃの丸パン

パン・ピザ オープン  
パン  
かぼちゃの丸パン (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 満水

予熱 約 9分  
加熱時間の目安 約 16分



## 材料 (8 個分)

- かぼちゃ (皮をむく) ..... 200g
- 小麦粉 (強力粉) ..... 150g
- 砂糖 ..... 10g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
- ぬるま湯 (約40℃) ..... 80mL
- バター (室温に戻す) ..... 15g
- 生クリーム ..... 5mL
- 砂糖 ..... 9g
- 塩 ..... 少々

## 作りかた

- ① 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ② かぼちゃは、3cm角に切りラップで包み葉・果菜の下ゆで|仕上がり調節|やや強|で加熱して、生地用として50gを取り分けて裏ごししておく。→P.50、51
- ③ ②の残りのかぼちゃはつぶして⑧を混ぜ、かぼちゃあんにして冷ましておく。
- ④ ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯と②で取り分けたかぼちゃを加えて手でかき混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
- ⑤ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- ⑥ バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ

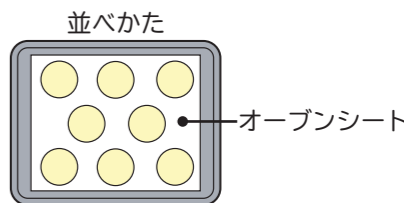
- スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段|発酵40℃|30~40分|で1次発酵をする。→P.71
- ⑦ 生地が2倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
  - ⑧ 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかき混ぜて中のガスを抜く。
  - ⑨ 生地をスケッパー (または包丁) で8個 (1個約35g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
  - ⑩ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップがかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)

- ⑪ 生地ひとつひとつを円形にのばし、8等分した③のあんを包み形を整える。オープンシートを敷いた黒血に並べ、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。
- ⑫ 黒血を下段にセットし スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段|発酵40℃|26~36分|で生地が2~2.5倍になるまで2次発酵する。
- ⑬ 発酵後、黒血を取り出しパン・ピザ ▶パン▶かぼちゃの丸パン 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。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた →P.50、51  
「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

## かぼちゃの丸パンのコツ

- こね上げた生地の温度 25~27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。
- 発酵の仕上がり具合は イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。 「スチームショットの使いかた」 →P.72
- ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように 生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、表面に霧を吹いて湿りけをあてます。
- 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|160℃|で様子を見ながら焼きます。→P.65



# オート 387 ベーグル (プレーン)

パン・ピザ オープン  
パン  
ベーグル (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 満水

予熱 約9分  
加熱時間の目安 約22分



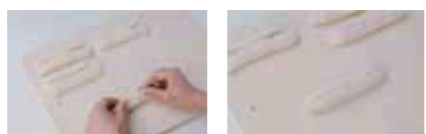
## 材料 (6 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 300g
- 砂糖 ..... 14g
- 塩 ..... 5g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
- ぬるま湯 (約 30℃) ..... 200mL

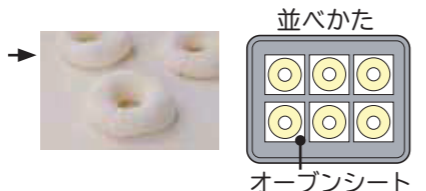
## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ボウルに④とドライイーストをふるい入れ、ぬるま湯を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- ③生地がベトつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのぼしたり、半分に折って押したりしながら約 15 分こね、生地を丸める。
- ④打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を広げ、スクッパー (または包丁) で 6 個 (1 個約 85g) に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
- ⑤生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸め、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 20 分休ませる。(パンチャイム)

- ⑥打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に⑤を取り出し、かるくガス抜きしてから 8×12 cm のだ円形にのぼし、¼ ずつ内側に折り込み、さらに半分にして閉じ口をしっかりとくっつけ、転がして 20 cm の棒状にする。



- ⑦生地の片方の先端を手のひらで押し広げ、輪っかにつなげて広げた生地で包むようにしっかりとくっつけ、12×12 cm に切ったオープンシートに閉じ口を下にしてのせ、黒皿に並べる。



- ⑧黒皿を **下段** にセットし スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵 30℃ 25~36分 で生地が 1.5 ~ 2 倍になるまで発酵する。→P.71

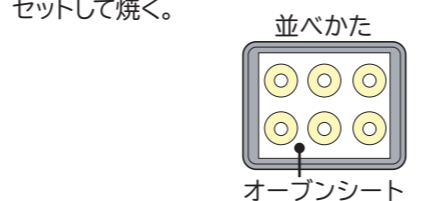
- ⑨発酵後、黒皿を取り出し **パン・ピザ** ▶ **パン** ▶ **ベーグル** で予熱をする。

- ⑩鍋にはちみつ (分量外・湯 1.5L に大さじ約 1~2) を加えた湯を 90℃ に加熱し、⑨で取り出した生地をオープンシートが上になるように入れ、片面 30 秒ずつゆでる。ゆで上がった後、オープンシートを生地を傷めないようにしていねいにはがす。



- ⑪⑩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。

- ⑫予熱終了音が鳴ったら、⑪を **中段** にセットして焼く。



「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

# オート 388 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、④にブルーベリージャム (15g) とブルーベリー (乾燥、15g) を加える。

## 作りかた

ベーグルの作りかたを参照し、**パン・ピザ** ▶ **パン** ▶ **ブルーベリーベーグル** で予熱し、焼く。

## 【ひとくちメモ】

• 生や冷凍のブルーベリーソース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。

# オート 389 かぼちゃベーグル



## 材料 (6 個分)

ベーグルの材料を参照し、皮をむいたかぼちゃ (50g、2cm 角に切る) を加える。

## 作りかた

ベーグルの作りかたを参照し、かぼちゃを **レンジ** 500W 1分~1分30秒 で加熱し、裏ごしした物を④に加え、**パン・ピザ** ▶ **パン** ▶ **かぼちゃベーグル** で予熱し、焼く。

# オート 390 ライ麦ベーグル



## 材料 (6 個分)

ベーグルの材料を参照し、強力粉を強力粉 (240g) とライ麦粉 (60g) に加える。

## 作りかた

ベーグルの作りかたを参照し、**パン・ピザ** ▶ **パン** ▶ **ライ麦ベーグル** で予熱し、焼く。

## 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とラップで包み、冷蔵または冷凍で保存します。冷蔵は 1~2 日、冷凍は 2~3 週間を目安に食べさせてください。
- あたたため直すときは  
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
- 手動メニューで焼くときは  
→P.77

# オート 391 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を参照し、**パン・ピザ** ▶ **パン** ▶ **黒糖ベーグル** で予熱し、焼く。

# オート 392 フォカッチャ

パン・ピザ オープン  
パン (予熱あり) (下ごしらえ加熱あり) →P.53  
予熱 約9分  
加熱時間の目安 約19分

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 満水



## 材料 (2 個分)

- ① 小麦粉 (強力粉) ..... 150g  
小麦粉 (薄力粉) ..... 100g  
砂糖 ..... 5g  
塩 ..... 3g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
- ② ぬるま湯 (約40℃) ..... 150mL  
オリーブ油 ..... 大さじ1

## 作りかた

- 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ボウルに①とドライイーストをふるい入れ、②を加えて手でよく混ぜてひとまとめにする。
- 生地がべつつかなくなり、ボウルからくると離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押ししたりしながら約15分こね、生地を丸める。
- バター (分量外) を薄く塗ったボウルに入れ、黒血にのせて下段に入れ スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 40~60分 で1次発酵をする。 →P.71
- 生地が2~2.5倍に発酵したら指に小麦粉 (分量外) をつけ、生地の中央を刺してみ、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台にボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

- 生地をスケッパー (または包丁) で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、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。(ベンチタイム)
- 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) を薄く塗った黒血に並べ、下段にセットし スチームオープン (発酵) 予熱なし 1段 発酵40℃ 25~36分 で生地が1.2~1.5倍になるまで2次発酵する。
- 発酵後、黒血を取り出し パン・ピザ ▶パン▶フォカッチャ で予熱をする。
- 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、①を中段にセットして焼く。

「スチームオープン (発酵) の使いかた」 →P.71

## フォカッチャのコツ

- 1回に焼ける分量は表示の分量です。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは、焼きが十分な物を取り出し、オープン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながらさらに焼きます。 →P.65

# オート 393 ナン

パン・ピザ オープン  
パン (予熱あり) (下ごしらえ加熱あり) →P.53  
予熱 約9分  
加熱時間の目安 約14分

使用付属品  
黒血 中段  
テーブルプレート  
給水タンク 満水



## 材料 (長径 25 cmのナン 2 枚分)

- ① 小麦粉 (強力粉) ..... 80g  
小麦粉 (薄力粉) ..... 80g  
砂糖 ..... 5g  
塩 ..... 4g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 1.5g
- ② 卵 (溶きほぐす) ..... 1/2個  
ぬるま湯 (約40℃) ..... 70mL  
サラダ油 ..... 10mL

## 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①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②に③を入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ④の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ (発酵) 発酵30W 約10分 で1次発酵をする。 →P.70
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 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、生地にラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約10~20分休ませる。(ベンチタイム)
- 空の黒血を中段にセットし パン・ピザ ▶パン▶ナン で予熱をする。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑧をオープンシートごと黒血にのせ、中段にセットして焼く。「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.70

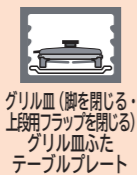
## ナンのコツ

- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは、焼きが十分な物を取り出し、オープン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながらさらに焼きます。 →P.65

# オート 394 花巻き

パン・ピザ オープン  
パン 過熱水蒸気  
花巻き (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.53

使用付属品



グリル皿 (脚を開ける・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4分  
加熱時間の目安 約19分

## 材料 (6個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 75g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 75g
- 砂糖 ..... 10g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
- ぬるま湯 (約40℃) ..... 70mL
- サラダ油 ..... 12mL
- ごま油 ..... 適量

## 作りかた

- ①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
- ②ポリ袋 (市販) にAとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ③②にBを入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- ④10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ⑤④の生地を2~3cmの厚さに整え、スチームレンジ (発酵) 発酵30W | 8~12分 で1次発酵をする。→P.70



- ⑥打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押しつけて中のガスを抜く。
- ⑦生地を手のひらか、のし台で表面がなめらかになるようにひとつに丸め、生地の閉じ目を上にして、めん棒でタテ20cm、ヨコ35cmの長方形にのばし、表面に薄くごま油を塗る。手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、スケッパー (または包丁) で12等分する。
- ⑧切り分けた⑦の2つを重ねて1組ずつにし、生地の中央を指でしっかり押さえてしっかりとくっつけ、6個にする。
- ⑨それぞれ生地の真上に、はしを置き下へ強めに押す。側面のうずが上へ向くように形を成型し、生地が乾燥しないよ

うにラップかかたく絞ったぬれがきんをかけ、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)

⑩オープンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑨をのせ、グリル皿ふたをセットする。

⑪食品を入れずに「パン・ピザ」▶「パン」▶「花巻き」で予熱する。

⑫予熱終了音がな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に置いて加熱する。

「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.70

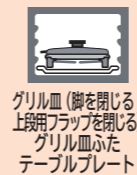
## 花巻きのコツ

- 並べかたは  
でき上がりは生地がふくらむため間隔をあけて並べます。
- ベンチタイム中や予熱中に生地が乾燥しないように  
生地表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。ラップかかたく絞ったぬれがきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 花巻きの成形は  
生地を巻くときは、強く押しつけないようにします。切り分けるときは包丁を使い、ゆっくり丁寧に切ります。切り目があらいとふくらみが悪くなったり、模様がきれいに出来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 395 手作り肉まん

パン・ピザ オープン  
パン 過熱水蒸気  
手作り肉まん (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.53

使用付属品



グリル皿 (脚を開ける・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19分

## 材料 (4個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 50g
- 砂糖 ..... 10g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
- ぬるま湯 (約40℃) ..... 80mL
- 長ねぎ (みじん切り) ..... ¼本
- ごま油 ..... 4mL
- 豚ひき肉 ..... 60g
- 干しいたけ (戻してみじん切り) ..... 3枚
- たけのこ水煮 (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1½
- 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

## 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Bを入れ「レンジ」500W | 約30秒 で加熱する。あら熱を取ってCを加え、よく混ぜ合わせて4等分しておく。→P.60~62
- ③花巻きの作りかた②~⑥を参照し、Bをぬるま湯にかえて生地を作り、発酵、ガス抜きをする。
- ④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。
- ⑤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)
- ⑥⑤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。
- ⑦オープンシートを敷いて脚を閉じた

グリル皿に⑥をのせ、グリル皿ふたをセットする。

⑧食品を入れずに「パン・ピザ」▶「パン」▶「手作り肉まん」で予熱する。

⑨予熱終了音がな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、テーブルプレートに置いて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

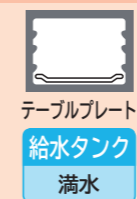
## 手作り肉まんのコツ

- 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がきんをかけたり、表面に霧を吹きます。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りないときは  
皿に移しかえてラップをし、「レンジ」200Wで様子を見ながら加熱します。→P.60~62

# 手動 簡単肉まん

手動 レンジ200W  
加熱時間 5~6分  
レンジ (下ごしらえ 加熱あり)  
→P.60~62

使用付属品



テーブルプレート  
給水タンク  
満水

## 材料 (6個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g
- 小麦粉 (薄力粉) ..... 50g
- 砂糖 ..... 10g
- 塩 ..... 2g
- ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 3g
- ぬるま湯 (約40℃) ..... 80mL
- 冷凍シューマイ (室温に戻し、3~4つに切る) ..... 6個

## 作りかた

- 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花巻きの作りかた②~⑥を参照し、Bをぬるま湯にかえて生地を作り、発酵、ガス抜きをする。
- ③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。
- ④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)

⑤④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。

⑥深めの耐熱容器に2個を並べて霧を吹き、かるくラップをしてテーブルプレートに置き「レンジ」200W | 5~6分 で加熱する。加熱後、すぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。→P.60~62

「レンジ加熱の使いかた」 →P.60~62

## 【ひとくちメモ】

- まんじゅうの閉じ口はしっかりと止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにしても良いでしょう。

# オート 396 クリスピーピザ

パン・ピザ オープン  
 ピザ  
 クリスピーピザ (予熱あり) (下ごしらえ 加熱あり)  
 →P.53

使用付属品  
 黒血 上段 テーブルプレート  
 給水タンク 満水

予熱 約 19分  
 加熱時間の目安 約 7分



## 材料 (直径 26 cm のピザ 1 枚分)

- ① 小麦粉(強力粉) ..... 50g  
 小麦粉(薄力粉) ..... 20g  
 砂糖 ..... 4g  
 塩 ..... 2g  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 1g
- ② ぬるま湯(約 30℃) ..... 40mL  
 オリーブ油 ..... 10mL  
 ピザソース(市販の物) ..... 適量  
 トマト(さいの目切り) ..... 1/4個(約 50g)
- ③ 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。
- ポリ袋(市販)に①とドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
- ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- ④の生地を 2~3 cm の厚さに整え、スチームレンジ(発酵) [発酵 30W] 約10分 で発酵をする。→P.70
- 打ち粉(強力粉・分量外)をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約 15 分間休ませる。(ベンチタイム)

- 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あける。
- 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り③を並べて塩、こしょうをする。
- 空の黒血を 上段 にセットして **パン・ピザ** ▶ **ピザ** ▶ **クリスピーピザ** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ⑤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、バジルをのせる。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」 →P.70

## ピザのコツ

- 1回に焼ける分量は黒血1枚分です。
- 2段で焼くときはオートメニューではできません。材料を2倍にして生地を作り、手動メニュー(オープン加熱)で加熱します。→P.77  
 上下の焼きむらが気になるときは黒血の上下を入れかえます。入れかえるタイミングは、加熱時間の2/3~3/4が経過してからにしてください。
- 焼き上がったピザを切り分けるときはキッチンばさみを使うと便利です。
- 追加加熱消灯後、焼きが足りなかったときは **オープン** [予熱なし] 1段 [200℃] で様子を見ながら焼きます。→P.65
- 冷凍ピザはオートメニューでは焼けません。(市販のピザ →P.320 参照)

# オート 397 ピザ(パン生地)

パン・ピザ オープン  
 ピザ  
 ピザ(パン生地) (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 満水

予熱 約 11分  
 加熱時間の目安 約 18分



## 材料 (直径 24 cm のピザ 1 枚分)

- ① 小麦粉(強力粉) ..... 100g  
 小麦粉(薄力粉) ..... 50g  
 砂糖 ..... 10g  
 塩 ..... 2g  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
- ② ぬるま湯(約 30℃) ..... 100mL  
 オリーブ油 ..... 15mL  
 ピザソース(市販の物) ..... 適量  
 玉ねぎ(薄切り) ..... 大1/4個(約 75g)  
 ベーコン(たんざく切り) ..... 50g  
 サラミソーセージ(薄切り) ..... 8枚  
 ピーマン(輪切り) ..... 2個  
 マッシュルーム(缶詰、薄切り) ..... 小1/2缶(約 25g)
- ③ 塩、こしょう ..... 各少々  
 スタッルドオリーブ(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。
- クリスピーピザの作りかた②~⑦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あける。
- 生地にふちを約 1cm 残してピザソースを塗り③を並べて塩、こしょうをし、スタッルドオリーブとナチュラルチーズを全体に散らす。

- 空の黒血を 中段 にセットして **パン・ピザ** ▶ **ピザ** ▶ **ピザ(パン生地)** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- ④をオープンシートごと黒血にのせ、中段 にセットして焼く。

# オート 398 照り焼きチキンピザ

パン・ピザ オープン  
 ピザ  
 照り焼きチキンピザ (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 満水

予熱 約 11分  
 加熱時間の目安 約 19分



## 材料 (直径 24 cm のピザ 1 枚分)

- ① 小麦粉(強力粉) ..... 100g  
 小麦粉(薄力粉) ..... 50g  
 砂糖 ..... 10g  
 塩 ..... 2g  
 ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
- ② ぬるま湯(約 30℃) ..... 100mL  
 オリーブ油 ..... 15mL  
 焼きとりのたれ(市販の物) ..... 15mL  
 照り焼きチキン(市販の物、薄切り) ..... 120g
- ③ しめじ(石づきを取る) ..... 50g  
 コーン(缶詰) ..... 30g  
 ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物) ..... 70g  
 マヨネーズ ..... 適量  
 塩、こしょう ..... 各少々  
 長ねぎ(白髪ねぎにする) ..... 適量  
 きざみのり ..... 適量

## 作りかた

- 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
- クリスピーピザの作りかた②~⑦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あける。
- 生地にふちを約 1cm 残して②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。

- 空の黒血を 中段 にセットして **パン・ピザ** ▶ **ピザ** ▶ **照り焼きチキンピザ** で予熱する。
  - 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
  - ⑤をオープンシートごと黒血にのせ、中段 にセットして焼く。
  - 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



## オート 399 シーフードピザ

パン・ピザ	オーブン	使用付属品
ピザ		黒血 中段 テーブルプレート
シーフードピザ (予熱あり)	(下ごしらえ 加熱あり)	給水タンク 満水
→P.53		
予熱 加熱時間の目安	約 11分 約 19分	



### 材料 (直径 24 cmのピザ 1 枚分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g  
小麦粉 (薄力粉) ..... 50g  
砂糖 ..... 10g  
塩 ..... 2g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
- ぬるま湯 (約 30℃) ..... 100mL  
オリーブ油 ..... 15mL  
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  
ピザソース (市販の物) ..... 適量  
玉ねぎ (薄切り) ..... 大1/4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 (細かくぎざんだ物) ..... 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。
- 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Cに入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
- 5分間こねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
- 5の生地を2~3cmの厚さに整え、**スチームレンジ (発酵) 発酵30W 約10分**で1次発酵をする。→P.70
- 打ち粉 (強力粉・分量外) をしたのし台に生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
- 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップかかたく絞ったぬれぶきんをかけ、生地の温度が下がらないようにして約15分間休ませる。(ベンチタイム)

- 生地の閉じ目を上にして、めん棒で直径約24cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地にふちを約1cm残してピザソースを塗りCとB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。
- 空の黒血を**中段**にセットして**パン・ピザ**▶**ピザ**▶**シーフードピザ**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- Bをオープンシートごと黒血にのせ、**中段**にセットして焼く。

「スチームレンジ (発酵) の使いかた」 →P.70

## 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

「オープン加熱 (予熱なし) の使いかた」 →P.65

「オープン加熱 (予熱あり) の使いかた」 →P.66、67

## オート 400 4種のチーズピザ

パン・ピザ	オーブン	使用付属品
ピザ		黒血 中段 テーブルプレート
4種のチーズピザ (予熱あり)	(下ごしらえ 加熱あり)	給水タンク 満水
→P.53		
予熱 加熱時間の目安	約 11分 約 18分	



### 材料 (直径 24 cmのピザ 1 枚分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g  
小麦粉 (薄力粉) ..... 50g  
砂糖 ..... 10g  
塩 ..... 2g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
- ぬるま湯 (約 30℃) ..... 100mL  
オリーブ油 ..... 15mL  
モッツアレラ、カマンベール、ゴーダ、チェダー、パルメザン、ピザ用ミックスなど好みのチーズ4種を合わせて ..... 100~200g  
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。
- シーフードピザの作りかた③~⑨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。
- 空の黒血を**中段**にセットして**パン・ピザ**▶**ピザ**▶**4種のチーズピザ**で予熱する。

- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- Bをオープンシートごと黒血にのせ、**中段**にセットして焼く。

## オート 401 カルツオーネ

パン・ピザ	オーブン	使用付属品
ピザ		黒血 中段 テーブルプレート
カルツオーネ (予熱あり)	(下ごしらえ 加熱あり)	給水タンク 満水
→P.53		
予熱 加熱時間の目安	約 11分 約 18分	



### 材料 (1 個分)

- 小麦粉 (強力粉) ..... 100g  
小麦粉 (薄力粉) ..... 50g  
砂糖 ..... 10g  
塩 ..... 2g  
ドライイースト (顆粒状で予備発酵不要の物) ..... 2g
- ぬるま湯 (約 30℃) ..... 100mL  
オリーブ油 ..... 15mL  
オリーブ油 ..... 5mL  
ブロッコリー (ひとくち大に切る) ..... 1/4株 (約 50g)  
赤パプリカ (薄切り) ..... 大1/4個 (約 40g)  
しめじ (石づきを取る) ..... 1/2株 (約 80g)  
玉ねぎ (薄切り) ..... 1/4個 (約 50g)  
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 (細かくぎざんだ物) ..... 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。
- フライパンにオリーブ油を熱し、Cをかるくいため塩、こしょうをし、取り出しておく。
- シーフードピザの作りかた③~⑧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26cmの円形にのばしてオープンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。
- 生地の片側にB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。

- 空の黒血を**中段**にセットして**パン・ピザ**▶**ピザ**▶**カルツオーネ**で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使って黒血を開いたドアの上に取り出す。
- Bをオープンシートごと黒血にのせ、**中段**にセットして焼く。

## 肉類

### 牛肉

ブルコギ…………… 108  
ビーフハンバーグ…………… 115  
ローストビーフ…………… 116  
バーベキュー…………… 127  
チンジャオロウス…………… 178  
牛肉となすの納豆いため…………… 180  
牛肉とピーマンの塩こうじいため…………… 181  
肉豆腐…………… 229  
牛肉とごぼうのしぐれ煮…………… 230  
ビーフシチュー…………… 239

### 豚肉

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し…………… 104  
豚肉とキャバツのアルザス風…………… 105  
ピーマンの肉詰め…………… 115  
焼き豚…………… 117  
焼き豚(脱脂)…………… 117  
ひとくち焼き豚…………… 117  
スペアリブ…………… 118  
スペアリブのブルーベリーソース…………… 118  
ポークグリル…………… 119  
豚のしょうが焼き…………… 120  
豚バラ肉のバーベキュー…………… 127  
焼き春巻き…………… 140  
豚肉とキムチの焼き春巻き…………… 141  
なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 147  
焼きギョウザ…………… 154  
梅じそギョウザ…………… 156  
豚肉としょうがの焼き蒸し…………… 157  
豚肉と野菜の焼き蒸し…………… 158  
豚肉とザーサイの焼き蒸し…………… 159  
豚肉のえのき巻き焼き蒸し…………… 159  
蒸しギョウザ…………… 170  
ショウロンポウ…………… 172  
市販の冷凍生ショウロンポウ…………… 173  
肉シューマイ…………… 174  
ホイコウロウ…………… 179  
豚肉とピーマンのみそそば…………… 182  
にらレバいため…………… 185  
にら肉いため…………… 186  
豚キムチいため…………… 186  
豚の簡単蒸し…………… 194

豚のアジア風簡単蒸し…………… 195  
豚の韓国風簡単蒸し…………… 195  
豚のから揚げ…………… 196  
豚の香味揚げ…………… 198  
とんカツ…………… 199  
ヒレカツ…………… 199  
ミルフィーユカツ…………… 200  
チーズ入りミルフィーユカツ…………… 200  
イタリア風カツレツ…………… 203  
くしカツ…………… 204  
アスパラガスの肉巻きフライ…………… 204  
豚の角煮…………… 224  
肉じゃが…………… 226  
とん汁…………… 236  
ポークカレー…………… 238  
ポークシチュー…………… 239  
手作りソーセージ…………… 240  
手作りポークハム…………… 240  
手作り肉まん…………… 317

### 鶏肉

雑穀米入りチキンロール…………… 106  
ローストチキン…………… 120  
鶏のハーブ焼き…………… 121  
鶏のハーブ焼き(脱脂)…………… 121  
鶏の照り焼き…………… 122  
鶏の三味焼き…………… 122  
焼きとり…………… 123  
塩焼きとり…………… 123  
チキンソテー…………… 124  
鶏肉のマスタード焼き…………… 124  
鶏手羽先のつけ焼き…………… 125  
鶏手羽中のガーリックグリル…………… 126  
サテー…………… 126  
鶏もも肉のバーベキュー…………… 127  
鶏のから揚げ(冷凍)…………… 143  
鶏肉のカレークリームグラタン…………… 150  
鶏ささみの梅じそ巻き焼き蒸し…………… 160  
鶏肉の塩こうじ焼き蒸し…………… 161  
鶏肉のみそ焼き蒸し…………… 161  
鶏肉とキャバツの塩こうじいため…………… 182  
砂肝とナッツの塩こうじいため…………… 184  
鶏の酒蒸し…………… 191  
鶏の柔らかか蒸し…………… 192  
鶏の簡単蒸し…………… 192

鶏ハムの簡単蒸し…………… 193  
鶏のアジア風簡単蒸し…………… 193  
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し…………… 193  
鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 194  
鶏のから揚げ…………… 196  
鶏のから揚げ(脱脂)…………… 196  
鶏手羽先の甘辛揚げ…………… 197  
鶏のスパイシー揚げ…………… 197  
鶏の竜田揚げ…………… 198  
チキンカツ…………… 202  
鶏ささみ梅肉フライ…………… 202  
れんこんの鶏ひき肉挟みフライ…………… 203  
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 230  
照り焼きチキンピザ…………… 319

### ひき肉

ハンバーグ…………… 114  
ハンバーグ(脱脂)…………… 115  
ビーフハンバーグ…………… 115  
ピーマンの肉詰め…………… 115  
ハンバーグ(冷凍)…………… 142  
焼きギョウザ…………… 154  
市販の冷凍生ギョウザ…………… 155  
梅じそギョウザ…………… 156  
蒸しギョウザ…………… 170  
肉シューマイ…………… 174  
れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し…………… 193  
鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 194  
メンチカツ…………… 201  
れんこんの鶏ひき肉挟みフライ…………… 203  
スコッチエッグ…………… 206  
なすのひき肉挟みフライ…………… 212  
ロールキャバツ…………… 225  
手作りソーセージ…………… 240  
手作り肉まん…………… 317

### 肉加工品

ラザニア…………… 152  
ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 152  
焼き蒸し野菜のベーコン巻き…………… 160  
里いもとベーコンの塩こうじいため…………… 183  
ハムカツ…………… 205  
うずら卵とウインナーのくしカツ…………… 205  
シューマイのえび衣揚げ…………… 211

トマトとベーコンのスープパスタ…………… 223  
レモンゼリー…………… 278  
コーヒーゼリー…………… 278  
オレンジゼリー…………… 278  
グレープゼリー…………… 278  
ベーコンエビ…………… 301

## 魚介類

### 魚

かじきまぐろのバスク風…………… 107  
サーモンごまチーズフライ…………… 109  
さんまとひじきの炊き込みごはん…………… 111  
塩ざけ…………… 128  
塩ざけ(減塩)…………… 128  
生ざけの塩焼き…………… 128  
さんまの塩焼き…………… 129  
たいの塩焼き…………… 129  
さばの塩焼き…………… 130  
塩さば…………… 130  
さばのごま焼き…………… 130  
ぶりの照り焼き…………… 131  
まぐろの照り焼き…………… 131  
さわらの照り焼き…………… 131  
さばの照り焼き…………… 131  
かつおの照り焼き…………… 131  
あじの開き…………… 132  
さんまの開き…………… 132  
やなぎかれいの干物…………… 132  
赤魚の干物…………… 132  
あじのみりん風味…………… 132  
さばのみりん風味…………… 133  
ほっけの開き…………… 133  
いわしの丸干し…………… 133  
たいの塩釜焼き…………… 134  
さけのホイル焼き…………… 134  
さけのムニエル…………… 135  
さけのステーキ…………… 136  
塩ざけ(冷凍)…………… 144  
あじの開き(冷凍)…………… 144  
さけのみそ焼き蒸し…………… 162  
白身魚の姿蒸し…………… 162  
焼き蒸しかつおのたたき風…………… 163  
たらちのチーズ焼き蒸し…………… 164

明太子の塩こうじ焼きそば…………… 178  
たらちのから揚げ…………… 196  
あじフライ…………… 206  
いわしフライ…………… 207  
きすフライ…………… 207  
白身魚のフライ…………… 208  
さつま揚げ…………… 214  
魚介の天ぷら…………… 216  
さけときのこのスープパスタ…………… 223  
さんまの柔らかか煮…………… 241  
さけのテリーヌ…………… 241

### えび・貝・いか

ブルコギ…………… 108  
えびとほたてのホイル焼き…………… 136  
えびのトマトソースグラタン…………… 148  
ほたてとキムチのグラタン…………… 149  
えびのドリア…………… 151  
えびギョウザ…………… 155  
あさりの酒蒸し…………… 163  
あさりとキムチの焼き蒸し…………… 164  
えび蒸しギョウザ…………… 171  
えびシューマイ…………… 175  
えびの塩こうじいため…………… 183  
えびチリ…………… 184  
えびフライ…………… 208  
かきフライ…………… 208  
いかリングフライ…………… 209  
シューマイのえび衣揚げ…………… 211  
しいたけのえび挟みフライ…………… 212  
れんこんのえびアボカド挟みフライ…………… 213  
えびの天ぷら…………… 216  
魚介の天ぷら…………… 216  
かき揚げ…………… 217  
キャバツとあさりのスープパスタ…………… 222  
大根といかの煮付け…………… 227  
クラムチャウダー…………… 235  
トムヤムクン…………… 237  
シーフードピザ…………… 320

### 卵・豆腐

#### 卵

ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 152

ほうれん草のキッシュ…………… 153  
にんじんのキッシュ…………… 153  
トマトのキッシュ…………… 153  
ゴーヤーチャンプルー…………… 180  
茶わん蒸し…………… 190  
うずら卵とウインナーのくしカツ…………… 205  
スコッチエッグ…………… 206  
柔らかプリン…………… 276  
蒸しプリン(プレーン)…………… 277  
蒸しチョコレートプリン…………… 277  
フレンチトースト…………… 293

### 豆腐

ほうれん草と豆腐のギョウザ…………… 156  
ゴーヤーチャンプルー…………… 180  
鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 194  
マーボー豆腐…………… 228  
肉豆腐…………… 229  
鶏ささみと豆腐のみぞれ煮…………… 230  
けんちん汁…………… 236

## 野菜類

### 野菜

豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し…………… 104  
豚肉とキャバツのアルザス風…………… 105  
かじきまぐろのバスク風…………… 107  
ブルコギ…………… 108  
ピーマンの肉詰め…………… 115  
焼き野菜…………… 138  
野菜のマリネ…………… 138  
カラフル野菜のグリルサラダ…………… 139  
焼きなす…………… 139  
トマトのチーズ焼き…………… 140  
なすと豚肉のみそクリームグラタン…………… 147  
ベーコンと玉ねぎのキッシュ…………… 152  
ほうれん草のキッシュ…………… 153  
にんじんのキッシュ…………… 153  
トマトのキッシュ…………… 153  
ほうれん草と豆腐のギョウザ…………… 156  
豚肉と野菜の焼き蒸し…………… 158  
豚肉とザーサイの焼き蒸し…………… 159  
焼き蒸し野菜のベーコン巻き…………… 160  
かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し…………… 165

なすときのこの焼き蒸しサラダ 165  
 焼き蒸しブロッコリー 166  
 焼き蒸しかぼちゃ 166  
 焼き蒸しとうもろこし 167  
 焼き蒸しキャベツ 168  
 焼き蒸し芽キャベツ 168  
 焼き蒸し赤キャベツ 169  
 野菜いため 176  
 焼きそば 177  
 焼きうどん 177  
 明太子の塩こうじ焼きそば 178  
 チンジャオロウスー 178  
 ホイコウロウ 179  
 ゴーヤーチャンブル 180  
 牛肉となすの納豆いため 180  
 牛肉とピーマンの塩こうじいため 181  
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため 182  
 豚肉とピーマンのみそそば 182  
 ならレバいため 185  
 なら肉いため 186  
 ブロッコリーの蒸しいため 187  
 ペペロンチーノ風野菜いため 188  
 トマトのキムチいため 188  
 なすのみそいため 189  
 ほうれん草の塩こうじソテー 189  
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し 193  
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 203  
 くしかつ 204  
 アスパラガスの肉巻きフライ 204  
 かぼちゃコロッケ 210  
 なすのひき肉挟みフライ 212  
 れんこんのえびアボカド挟みフライ 213  
 野菜の天ぷら 216  
 かき揚げ 217  
 キャベツとあさりのスープパスタ 222  
 トマトとベーコンのスープパスタ 223  
 ロールキャベツ 225  
 かぼちゃの含め煮 227  
 大根といかの煮付け 227  
 マーボーなす 228  
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 230  
 牛肉とごぼうのしぐれ煮 230  
 ほうれん草のおひたし 232  
 もやしのナムル 232  
 キャベツの酢漬け 233

白菜のナムル 233  
 白菜の酢漬け 233  
 イタリアンサラダ 233  
 野菜サラダ 234  
 酢ごぼう 234  
 けんちん汁 236  
 とん汁 236  
 オニオンロール 295  
 かぼちゃの丸パン 311  
 かぼちゃベーグル 313  
 カルツォーネ 321

## いも・豆類

煮干し粉入りニョッキのグラタン 102  
 ひよこ豆とコーンのコロッケ 110  
 さつまいもとりんごのバター煮 112  
 焼きいも 137  
 ベークドポテト 137  
 豆乳クリームドリア 151  
 焼き蒸しいも 167  
 りいもとベーコンの塩こうじいため 183  
 ポテトコロッケ 209  
 フライドポテト 214  
 フライドポテト(冷凍) 215  
 ハッシュドポテト(冷凍) 215  
 かき揚げ 217  
 赤飯 220  
 肉じゃが 226  
 りいもの含め煮 226  
 黒豆 231  
 大豆と昆布の煮物 231  
 ポテトサラダ 234  
 クラムチャウダー 235  
 けんちん汁 236  
 とん汁 236  
 スイートポテト 288  
 黄金いも 289

## くだもの

さつまいもとりんごのバター煮 112  
 いちごジャム 242  
 マーマレードジャム 242  
 チョコバナナパウンドケーキ 273  
 りんごパウンドケーキ 273  
 ブルーベリーベーグル 313

レモンゼリー 278  
 オレンジゼリー 278  
 グレーゼリー 278  
 アップルパイ 286  
 焼きりんご 288

## きのこ

雑穀米入りチキンロール 106  
 えびとほたてのオイル焼き 136  
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し 159  
 なすときのこの焼き蒸しサラダ 165  
 しいたけのえび挟みフライ 212  
 山菜おこわ 221  
 さけときのこのスープパスタ 223

## 米・麺・小麦粉類

### 米・ごはん

雑穀米入りチキンロール 106  
 さんまとひじきの炊き込みごはん 111  
 えびのドリア 151  
 豆乳クリームドリア 151  
 しょうゆ焼きおにぎり 218  
 ライスコロッケ 218  
 炊飯(ごはん) 219  
 五穀ごはん 220  
 麦ごはん 220  
 赤飯(おこわ) 220  
 山菜おこわ 221  
 米粉パン 298  
 ごはんパン 299

### 麺

マカロニグラタン 146  
 なすと豚肉のみそクリームグラタン 147  
 えびのトマトソースグラタン 148  
 ほたてとキムチのグラタン 149  
 鶏肉のカレークリームグラタン 150  
 ラザニア 152  
 焼きそば 177  
 焼きうどん 177  
 明太子の塩こうじ焼きそば 178  
 キャベツとあさりのスープパスタ 222  
 トマトとベーコンのスープパスタ 223  
 さけときのこのスープパスタ 223

## パン・小麦粉類

青じそとごまの白パン 101  
 栗くりパン 101  
 煮干し粉入りニョッキのグラタン 102  
 動物どら焼き 113  
 お好み焼き 137  
 さつま揚げ 214  
 スポンジケーキ 266  
 ロールケーキ(プレーン) 267  
 モカロールケーキ 267  
 抹茶ロールケーキ 267  
 ショコラロールケーキ 268  
 シフォンケーキ(プレーン) 268  
 カプチーノシフォンケーキ 268  
 ココアシフォンケーキ 270  
 抹茶とレーズンのシフォンケーキ 270  
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 270  
 パウンドケーキ(プレーン) 272  
 チョコバナナパウンドケーキ 273  
 りんごパウンドケーキ 273  
 カラメルパウンドケーキ 273  
 マーブルパウンドケーキ 273  
 型抜きクッキー 274  
 絞り出しクッキー 274  
 アーモンドクッキー 274  
 ピーナッツクッキー 274  
 スノークッキー 275  
 簡単クッキー 275  
 シュー(シュークリーム) 279  
 エクレア 280  
 カステラ 281  
 ブラウニー 282  
 ナッツとベリーのブラウニー 283  
 ダックワーズ 283  
 ココアマカロン 284  
 抹茶マカロン 284  
 桜色のマカロン 284  
 フォンダンショコラ 285  
 マドレーヌ 285  
 アップルパイ 286  
 プチパイ 287  
 マフィン 287  
 チョコチップマフィン 287  
 紅茶マフィン 287

ポーロ 288  
 黄金いも 289  
 蒸しドーナツ 290  
 蒸しチョコレートケーキ 291  
 蒸しパン 291  
 トースト 292  
 ホットサンド 293  
 ピザトースト 293  
 ガーリックトースト 293  
 フレンチトースト 293  
 バターロール 294  
 スイートロール 295  
 オニオンロール 295  
 山形食パン 296  
 白パン 297  
 米粉パン 298  
 ごはんパン 299  
 フランスパン 300  
 ブール 301  
 シャンピニオン 301  
 ベーコンエピ 301  
 クロワッサン 302  
 パン・オ・ショコラ 303  
 簡単パン 304  
 簡単レーズンパン 304  
 簡単セサミパン 304  
 簡単あんパン 305  
 簡単クリームパン 305  
 簡単全粒粉パン 306  
 油で揚げないカレーパン 307  
 メロンパン 308  
 チョコチップメロンパン 308  
 大きなメロンパン 309  
 大きなチョコチップメロンパン 309  
 シュートーレン 310  
 かぼちゃの丸パン 311  
 ベーグル(プレーン) 312  
 ブルーベリーベーグル 313  
 黒糖ベーグル 313  
 かぼちゃベーグル 313  
 ライ麦ベーグル 313  
 フォカッチャ 314  
 ナン 315  
 花巻き 316  
 手作り肉まん 317

クリスピーピザ 318  
 ピザ(パン生地) 319  
 照り焼きチキンピザ 319  
 シーフードピザ 320  
 4種のチーズピザ 321  
 カルツォーネ 321

## 乳製品

煮干し粉入りニョッキのグラタン 102  
 豚肉とキャベツのアルザス風 105  
 サーモンごまチーズフライ 109  
 トマトのチーズ焼き 140  
 マカロニグラタン 146  
 なすと豚肉のみそクリームグラタン 147  
 えびのトマトソースグラタン 148  
 ほたてとキムチのグラタン 149  
 鶏肉のカレークリームグラタン 150  
 えびのドリア 151  
 豆乳クリームドリア 151  
 ラザニア 152  
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ 152  
 ほうれん草のキッシュ 153  
 にんじんのキッシュ 153  
 トマトのキッシュ 153  
 たらちのチーズ焼き蒸し 164  
 クリームコロッケ 210  
 クラムチャウダー 235  
 さけのテリーヌ 241  
 ヨーグルト 243  
 チーズケーキ 271  
 柔らかプリン 276  
 蒸しプリン(プレーン) 277  
 蒸しチョコレートプリン 277  
 コーヒーゼリー 278  
 ピザトースト 293  
 フレンチトースト 293  
 クリスピーピザ 318  
 ピザ(パン生地) 319  
 照り焼きチキンピザ 319  
 シーフードピザ 320  
 4種のチーズピザ 321  
 カルツォーネ 321

## 発酵食品

煮干し粉入りニョッキのグラタン	102
豚肉とキャバツのアルザス風	105
サーモンごまチーズフライ	109
トマトのチーズ焼き	140
豚肉とキムチの焼き春巻き	141
マカロニグラタン	146
なすと豚肉のみそクリームグラタン	147
えびのトマトソースグラタン	148
ほたてとキムチのグラタン	149
鶏肉のカレークリームグラタン	150
えびのドリア	151
豆乳クリームドリア	151
ラザニア	152
ベーコンと玉ねぎのキッシュ	152
ほうれん草のキッシュ	153
にんじんのキッシュ	153
トマトのキッシュ	153
豚肉としょうがの焼き蒸し	157
豚肉のえのき巻き焼き蒸し	159
鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し	160
鶏肉の塩こうじ焼き蒸し	161
鶏肉のみそ焼き蒸し	161
さけのみそ焼き蒸し	162
あさりとキムチの焼き蒸し	164
たらのチーズ焼き蒸し	164
かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し	165
なすときのこの焼き蒸しサラダ	165
明太子の塩こうじ焼きそば	178
牛肉となすの納豆いため	180
牛肉とピーマンの塩こうじいため	181
鶏肉とキャバツの塩こうじいため	182
豚肉とピーマンのみそそば	182
えびの塩こうじいため	183
里いもとベーコンの塩こうじいため	183
砂肝とナッツの塩こうじいため	184
豚キムチいため	186
トマトのキムチいため	188
なすのみそいため	189
ほうれん草の塩こうじソテー	189
チーズ入りミルフィーユカツ	200
とん汁	236
ヨーグルト	243

チーズケーキ	271
クリスピーピザ	318
ピザ(パン生地)	319
照り焼きチキンピザ	319
シーフードピザ	320
4種のチーズピザ	321
カルツォーネ	321

<b>あ</b>	
アーモンドクッキー	274
青じそとごまの白パン	101
赤魚の干物	132
赤ワインソース	119
あさりとキムチの焼き蒸し	164
あさりの酒蒸し	163
あじのみりん風味	132
あじの開き	132
あじの開き(冷凍)	144
あじフライ	206
アスパラガスの肉巻きフライ	204
厚揚げ	264
アップルパイ	286
油で揚げないカレーパン	307
あべ川もち	289
<b>い</b>	
いかリングフライ	209
いそべ巻き	289
イタリアンサラダ	233
イタリア風カツレツ	203
いちごジャム	242
煎りパン粉の作りかた	199
いわしの丸干し	133
いわしフライ	207
<b>う</b>	
ウイナー弁当セット	250
うずら卵とウイナーのくしかつ	205
うなぎのかば焼きのあたたため	264
梅じそギョウザ	156
<b>え</b>	
エクレア	280
えびギョウザ	155
えびシューマイ	175
えびチリ	184
えびとほたてのホイル焼き	136
えびの塩こうじいため	183
えびのトマトソースグラタン	148
えびのドリア	151
えびの天ぷら	216
えびフライ	208
えび蒸しギョウザ	171

<b>お</b>	
大きなチョコチップメロンパン	309
大きなメロンパン	309
お好み焼き	137
おこわ	220
お総菜のあたたため	262
オニオンロール	295
おにぎりセットメニュー	245
オレンジゼリー	278
<b>か</b>	
ガーリックトースト	293
かきフライ	208
かき揚げ	217
カスタードクリーム	280
かじきまぐろのバスク風	107
カステラ	281
カステラの新聞紙の型の作りかた	281
型抜きクッキー	274
かつおの照り焼き	131
カプチーノシフォンケーキ	269
かぼちゃコロッケ	210
かぼちゃの塩こうじ焼き蒸し	165
かぼちゃの丸パン	311
かぼちゃの含め煮	227
かぼちゃベーグル	313
カラフル野菜のグリルサラダ	139
カラメルパウンドケーキ	273
カルツォーネ	321
カレー・丼物の具(アルミパックのレトルト食品)	262
簡単あんパン	305
簡単クッキー	275
簡単クリームパン	305
簡単セサミパン	304
簡単全粒粉パン	306
簡単肉まん	317
簡単パン	304
簡単レーズンパン	304
<b>き</b>	
きすフライ	207
キャバツとあさりのスープパスタ	222
キャバツの酢漬け	233

牛肉とごぼうのしぐれ煮	230
牛肉となすの納豆いため	180
牛肉とピーマンの塩こうじいため	181
牛肉とピーマンの細切りいため	178
魚介の天ぷら	216
<b>く</b>	
くしかつ	204
クラムチャウダー	235
クリームコロッケ	210
栗くりパン	101
クリスピーピザ	318
グレービーソース	116
グレープゼリー	278
黒豆	231
クロワッサン	302
<b>け</b>	
けんちん汁	236
<b>こ</b>	
紅茶マフィン	287
香味ソース	192
コーヒーゼリー	278
ゴーヤーチャンプル	180
黄金いも	289
黒糖ベーグル	313
ココアシフォンケーキ	270
ココアマカロン	284
五穀ごはん	220
ごはん	219
ごはんパン	299
ごはんのあたたため	262
ごはん物(真空パック食品)	262
米粉パン	298
<b>さ</b>	
サーモンごまチーズフライ	109
魚フライ&厚揚げ煮物	260
魚フライ&プロッコリーの煮物	260
桜色のマカロン	284
酒かん	262
さけときのこのスープパスタ	223
さけのステーキ	136
さけのテリーヌ	241

さけのホイル焼き…………… 134  
 さけのみそ焼き蒸し…………… 162  
 さけのムニエル…………… 135  
 さけ弁当セット…………… 249  
 雑穀米入りチキンロール…………… 106  
 さつま揚げ…………… 214  
 さつまあげのあたたため…………… 264  
 さつまいもとりんごのバター煮 112  
 サテー…………… 126  
 里いもとベーコンの塩こうじいため 183  
 里いもの含め煮…………… 226  
 さばのごま焼き…………… 130  
 さばのみりん風味…………… 133  
 さばの塩焼き…………… 130  
 さばの照り焼き…………… 131  
 さば焼き物&かぼちゃ煮物 256、257  
 さば焼き物&さつまいも煮物 256、257  
 さわらの照り焼き…………… 131  
 山菜おこわ…………… 221  
 さんまとひじきの炊き込みごはん 111  
 さんまの開き…………… 132  
 さんまの柔らか煮…………… 241  
 さんまの塩焼き…………… 129

**し**  
 しいたけのえび挟みフライ… 212  
 シーフードピザ…………… 320  
 塩キャラメルクリーム…………… 284  
 塩ざけ…………… 128  
 塩ざけ(減塩)…………… 128  
 塩ざけ(冷凍)…………… 144  
 塩さば…………… 130  
 塩焼きとり…………… 123  
 市販のピザ…………… 320  
 市販の冷凍グラタン…………… 147  
 市販の冷凍生シウロンポウ 173  
 市販の冷凍生ギョウザ…………… 155  
 シフォンケーキ(プレーン)… 268  
 絞り出しクッキー…………… 274  
 シャンピニオン…………… 301  
 シュー(シュークリーム)…………… 279  
 シューマイのえび衣揚げ…………… 211  
 シュトーレン…………… 310  
 しょうが焼き弁当セット…………… 250  
 しょうゆ焼きおにぎり…………… 218

シウロンポウ…………… 172  
 ショコラロールケーキ…………… 268  
 白パン…………… 297  
 白身魚の姿蒸し…………… 162  
 白身魚のフライ…………… 208

**す**  
 スイートポテト…………… 288  
 スイートロール…………… 295  
 スコッチエッグ…………… 206  
 炊飯…………… 219  
 酢ごぼう…………… 234  
 砂肝とナッツの塩こうじいため 184  
 スノークッキー…………… 275  
 スフレチーズケーキ…………… 271  
 スペアリブ…………… 118  
 スペアリブのブルーベリーソース 118  
 スポンジケーキ…………… 266

**せ**  
 赤飯…………… 220

**た**  
 大根といかの煮付け…………… 227  
 大豆と昆布の煮物…………… 231  
 たいの塩釜焼き…………… 134  
 たいの塩焼き…………… 129  
 ダックワーズ…………… 283  
 たらから揚げ…………… 196  
 たらから揚げ…………… 196  
 たらから揚げ…………… 196

**ち**  
 チーズ入りミルフィーユカツ 200  
 チーズケーキ…………… 271  
 チキンカツ…………… 202  
 チキンステーキのあたたため… 264  
 チキンソテー…………… 124  
 茶わん蒸し…………… 190  
 中華まんをあたたため(冷蔵)… 263  
 中華まんをあたたため(冷凍)… 263  
 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き 125  
 チョコガナッシュクリーム… 283  
 チョコチップマフィン…………… 287

チョコチップメロンパン…………… 308  
 チョコバナナパウンドケーキ 273  
 チンジャオロウスー…………… 178

**て**  
 デコレーションケーキ…………… 266  
 手作りソーセージ…………… 240  
 手作り肉まん…………… 317  
 手作りポークハム…………… 240  
 照り焼きチキンピザ…………… 319  
 天ぷらのあたたため…………… 265

**と**  
 豆乳クリームドリア…………… 151  
 動物どら焼き…………… 113  
 トースト…………… 292  
 トーストセットメニュー…………… 244  
 トマトとベーコンのスूपパスタ 223  
 トマトのキッシュ…………… 153  
 トマトのキムチいため…………… 188  
 トマトのチーズ焼き…………… 140  
 トムヤムクン…………… 237  
 鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き 253  
 鶏から揚げ&焼き野菜…………… 253  
 鶏香味焼き&スープ煮 254、255  
 鶏香味焼き&なす煮物 254、255  
 鶏ささみ梅肉フライ…………… 202  
 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮… 230  
 鶏ささみの梅しそ巻き焼き蒸し 160  
 鶏手羽先の甘辛揚げ…………… 197  
 鶏手羽先のつけ焼き…………… 125  
 鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物 258、259  
 鶏手羽中揚げ&ホットサラダ 258、259  
 鶏手羽中のガーリックグリル 126  
 鶏肉とキャベツの塩こうじいため 182  
 鶏肉のカレークリームグラタン 150  
 鶏肉の塩こうじ焼き蒸し…………… 161  
 鶏肉のマスタード焼き…………… 124  
 鶏肉のみそ焼き蒸し…………… 161  
 鶏肉の柔らか煮…………… 250  
 鶏のアジア風簡単蒸し…………… 193  
 鶏のから揚げ…………… 196  
 鶏のから揚げ(脱脂)…………… 196  
 鶏のから揚げ(冷凍)…………… 143  
 鶏の簡単蒸し…………… 192

鶏の酒蒸し…………… 191  
 鶏の三味焼き…………… 122  
 鶏のスパイシー揚げ…………… 197  
 鶏の竜田揚げ…………… 198  
 鶏のハーブ焼き…………… 121  
 鶏のハーブ焼き(脱脂)…………… 121  
 鶏の柔らか蒸し…………… 192  
 鶏の照り焼き…………… 122  
 鶏ハムの簡単蒸し…………… 193  
 鶏ひき肉の油揚げ蒸し…………… 194  
 鶏もも肉のバーベキュー…………… 127  
 とんカツ…………… 199  
 とん汁…………… 236

**な**  
 なすとこの焼き蒸しサラダ 165  
 なすと豚肉のみそクリームグラタン 147  
 なすのひき肉挟みフライ…………… 212  
 なすのみそいため…………… 189  
 ナッツとベリーのブラウニー 283  
 生ざけの塩焼き…………… 128  
 ナン…………… 315

**に**  
 肉じゃが…………… 226  
 肉シューマイ…………… 174  
 肉豆腐…………… 229  
 肉巻きフライ&ホットサラダ 261  
 煮干し粉入りニョッキのグラタン 102  
 なら肉いため…………… 186  
 ならレバいため…………… 185  
 にんじんのキッシュ…………… 153

**の**  
 飲み物・牛乳…………… 262

**は**  
 バーベキュー…………… 127  
 梅肉ソース…………… 192  
 パウンドケーキ(プレーン)… 272  
 白菜の酢漬け…………… 233  
 白菜のナムル…………… 233  
 バターロール…………… 294  
 ハッシュドポテト(冷凍)…………… 215  
 花巻き…………… 316

ハムカツ…………… 205  
 パン・オ・ショコラ…………… 303  
 ハンバーグ…………… 114  
 ハンバーグ(脱脂)…………… 115  
 ハンバーグ(冷凍)…………… 142  
 ハンバーグのあたたため…………… 264  
 ハンバーグ弁当セット…………… 249

**ひ**  
 ピーナッツクッキー…………… 274  
 ビーフシチュー…………… 239  
 ビーフハンバーグ…………… 115  
 ピーマンの肉詰め…………… 115  
 ピザ(パン生地)…………… 319  
 ピザトースト…………… 293  
 ひとつくち焼き豚&トマトのチーズ焼き 253  
 ひとつくち焼き豚&焼き野菜… 252  
 ひとつくち焼き豚…………… 117  
 ひよこ豆とコーンのコロッケ 110  
 ヒレカツ…………… 199  
 ヒレカツ&焼き野菜…………… 253

**ふ**  
 フール…………… 301  
 フォカッチャ…………… 314  
 フォンダンショコラ…………… 285  
 豚キムチいため…………… 186  
 豚肉とかぼちゃのほかほか蒸し 104  
 豚肉とキムチの焼き春巻き… 141  
 豚肉とキャベツのアルザス風 105  
 豚肉とキャベツの辛みそいため 179  
 豚肉とザーサイの焼き蒸し… 159  
 豚肉としょうがの焼き蒸し… 157  
 豚肉とピーマンのみそそばろ 182  
 豚肉と野菜の焼き蒸し…………… 158  
 豚肉のえのき巻き焼き蒸し… 159  
 豚のアジア風簡単蒸し…………… 195  
 豚の角煮…………… 224  
 豚のから揚げ…………… 196  
 豚の韓国風簡単蒸し…………… 195  
 豚の簡単蒸し…………… 194  
 豚の香味揚げ…………… 198  
 豚のしょうが焼き…………… 120  
 豚バラ肉のバーベキュー…………… 127  
 プチパイ…………… 287

フライドポテト…………… 214  
 フライドポテト(冷凍)…………… 215  
 ブラウニー…………… 282  
 ブラウニーの型の作りかた… 282  
 ブラウニー&プチパイ…………… 253  
 フランスパン…………… 300  
 ぶりの照り焼き…………… 131  
 プリン…………… 276  
 フルーツ大福…………… 289  
 ブルーベリーベーグル…………… 313  
 プルコギ…………… 108  
 フレンチトースト…………… 293  
 ブロッコリーの蒸しいため… 187

**へ**  
 ベークドポテト…………… 137  
 ベーグル(プレーン)…………… 312  
 ベーコンエピ…………… 301  
 ベーコンと玉ねぎのキッシュ 152  
 ベーコン巻き弁当セット…………… 250  
 ペペロンチーノ風野菜いため 188

**ほ**  
 ホイコウロウ…………… 179  
 ほうれん草のおひたし…………… 232  
 ほうれん草と豆腐のギョウザ 156  
 ほうれん草のキッシュ…………… 153  
 ほうれん草の塩こうじソテー 189  
 ポークカレー…………… 238  
 ポークグリル…………… 119  
 ポークシチュー…………… 239  
 ポーロ…………… 288  
 ほたてとキムチのグラタン… 149  
 ほっけの開き…………… 133  
 ホットサンド…………… 293  
 ポテトコロッケ…………… 209  
 ポテトサラダ…………… 234  
 ホワイトソース…………… 146

**ま**  
 マーブルパウンドケーキ…………… 273  
 マーボー豆腐…………… 228  
 マーボーなす…………… 228  
 マーメラードジャム…………… 242  
 マカロニグラタン…………… 146

まぐろの照り焼き…………… 131  
 抹茶と甘納豆のシフォンケーキ 270  
 抹茶とレーズンのシフォンケーキ 270  
 抹茶マカロン…………… 284  
 抹茶ロールケーキ…………… 267  
 マドレーヌ…………… 285  
 マフィン…………… 287  
 マフィン&プチパイ…………… 253

**み**  
 ミルフィーユカツ…………… 200

**む**  
 麦ごはん…………… 220  
 蒸しギョウザ…………… 170  
 蒸しチョコレートケーキ…………… 291  
 蒸しチョコレートプリン…………… 277  
 蒸しドーナツ…………… 290  
 蒸しパン…………… 291  
 蒸しプリン(プレーン)…………… 277

**め**  
 メロンパン…………… 308  
 明太子の塩こうじ焼きそば… 178  
 メンチカツ…………… 201

**も**  
 モカロールケーキ…………… 267  
 もち…………… 289  
 もやしのナムル…………… 232

**や**  
 焼きいも…………… 137  
 焼きうどん…………… 177  
 焼きギョウザ…………… 154  
 焼き魚のあたたため…………… 264  
 焼きそば…………… 177  
 焼きとり…………… 123  
 焼きなす…………… 139  
 焼き蒸し赤キャベツ…………… 169  
 焼き蒸しいも…………… 167  
 焼き蒸しかつおのたたき風… 163  
 焼き蒸しかぼちゃ…………… 166

焼き蒸しキャベツ…………… 168  
 焼き蒸しとうもろこし…………… 167  
 焼き蒸しブロッコリー…………… 166  
 焼き蒸し芽キャベツ…………… 168  
 焼き蒸し野菜のベーコン巻き 160  
 焼きりんご…………… 288  
 焼き春巻き…………… 140  
 焼き豚…………… 117  
 焼き豚(脱脂)…………… 117  
 焼き野菜…………… 138  
 野菜いため…………… 176  
 野菜サラダ…………… 234  
 野菜のマリネ…………… 138  
 野菜の天ぷら…………… 216  
 やなぎかれの干物…………… 132  
 山形食パン…………… 296  
 柔らかプリン…………… 276

**よ**  
 ヨーグルト…………… 243  
 ヨーグルトソース…………… 243  
 4種のチーズピザ…………… 321

**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) …… 263  
 ライスコロッケ…………… 218  
 ライ麦ベーグル…………… 313  
 ラザニア…………… 152

**り**  
 りんごのプリザーブ…………… 286  
 りんごパウンドケーキ…………… 273

**れ**  
 冷凍から焼き物の上手な冷凍保存  
 (フリージング)のコツ…………… 145  
 冷凍たこ焼きのあたたため…………… 265  
 冷凍ナゲットのあたたため…………… 265  
 冷凍春巻きのあたたため…………… 265  
 冷凍ハンバーグのあたたため… 265  
 冷凍フライのあたたため…………… 265  
 冷凍焼きおにぎりのあたたため 264

レモンゼリー…………… 278  
 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し 193  
 れんこんのえびアボカド挟みフライ 213  
 れんこんの鶏ひき肉挟みフライ 203

**ろ**  
 ローストチキン…………… 120  
 ローストビーフ…………… 116  
 ロールキャベツ…………… 225  
 ロールケーキ(プレーン)…………… 267  
 ロールパン…………… 294

# 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。

## 修理を依頼される時は 出張修理

➡ P.85~88 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。

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
消費電力	1,450W
電子レンジ 高周波出力	1,000W <sup>※1</sup> 、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
電子レンジ 発振周波数	2,450MHz
グリル	消費電力1,350W (ヒーター1,300W)
オープン	消費電力1,420W (ヒーター1,360W)
温度調節範囲	発酵、100~250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法	幅500×奥行449 (484 <sup>※2</sup> )×高さ408mm
加熱室有効寸法	幅400×奥行322×高さ240mm
質量(重量)	約21.0kg
電源コードの長さ	約1.4m
年間消費電力量の目安 <sup>※3</sup>	
区分名	F
電子レンジ機能の年間消費電力量	55.5kWh/年
オープン機能の年間消費電力量	11.1kWh/年
年間待機時消費電力量	0.0kWh/年 <sup>※4</sup>
年間消費電力量	66.6kWh/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でご覧いただけます。<http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/>

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。

サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名

電話 ( ) -

ご購入年月日

年 月 日

### 愛情点検



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ずることがある。
- その他の異常や故障がある。

ご使用  
中止

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

この過熱水蒸気オー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-E0897-1A

禁無断転載・不許複製 E4 (HP)